

# CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA VỊ THÀNH NIÊN<sup>1</sup>

TRẦN QUÝ LONG<sup>(\*)</sup>

**Tóm tắt:** Bài viết trình bày kết quả phân tích thực trạng và các yếu tố đặc trưng cá nhân và gia đình ảnh hưởng đến mức độ sức khỏe tâm thần của vị thành niên ở hai địa bàn khảo sát là tỉnh Thái Bình và Sơn La. Kết quả nghiên cứu cho thấy, sức khỏe tâm thần của vị thành niên trong mẫu khảo sát biểu hiện ở mức độ thấp. Các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ sức khỏe tâm thần của vị thành niên theo những mức độ khác nhau, trong đó yếu tố cảm xúc tiêu cực của bố mẹ có ảnh hưởng mạnh nhất. Điều này chứng tỏ sức khỏe tâm thần của vị thành niên được dự báo bởi nhiều yếu tố khác nhau. Vị thành niên là nữ giới, sức khỏe yếu, học lực tốt hơn, mức độ hướng ngoại và hoạt động thể thao thấp, cư trú ở khu vực nông thôn cần được chú ý hơn trong việc giảm thiểu mức độ sức khỏe tâm thần. Cần có những điều chỉnh về cách tiếp cận, thái độ và kì vọng đối với vấn đề học tập từ phía gia đình, nhà trường và nhà nước nhằm tránh những áp lực, căng thẳng và từ đó có thể làm giảm mức độ sức khỏe tâm thần ở vị thành niên. Việc các bậc cha mẹ chú ý điều chỉnh cảm xúc, xây dựng không khí gia đình vui vẻ, hòa thuận là điều kiện cốt lõi giảm thiểu vấn đề sức khỏe tâm thần của vị thành niên.

**Từ khóa:** *sức khỏe tâm thần, đời sống tinh thần, chất lượng sống, học sinh trung học, vị thành niên.*

**Abstract:** The article presents the results of the analysis of the current situation and the factors of individual and family characteristics affecting the level of mental health of adolescents in two surveyed areas, Thai Binh and Son La provinces. The research results show that the mental health of adolescents in the survey sample is expressed at a low level. Factors affecting the mental health of adolescents are at different levels, in which the negative emotional factor of parents has the strongest influence. This shows that the mental health of adolescents is predicted by many different factors. Adolescents who are female, have poor health, have better academic performance, have low levels of extroversion and sports activities, and reside in rural areas need more attention in reducing the level of mental health. There needs to be adjustments in the approach, attitude and expectations towards learning from the family, school and the state to avoid pressure and stress and thereby reduce mental health problems in adolescents. Parents' attention to regulating emotions and building a happy and harmonious family atmosphere is the core condition to reduce mental health problems of adolescents.

**Keywords:** *mental health, spiritual life, quality of life, high school student, adolescent.*

*Ngày gửi bài: 05/8/2024; Ngày gửi phản biện: 11/8/2024; Ngày duyệt đăng bài: 02/12/2024.*

---

(\*) Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.

<sup>1</sup> Bài viết được thực hiện trong khuôn khổ Đề tài cấp Bộ năm 2023 - 2024: *Chăm sóc đời sống tinh thần cho trẻ vị thành niên trong gia đình ở khu vực Bắc Bộ*, TS. Trần Quý Long làm chủ nhiệm, Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới là cơ quan chủ trì.