

TẠP CHÍ

KHOA HỌC XÃ HỘI
MIỀN TRUNG

Central Vietnamese Review of Social Sciences

Số: 01 (86) 2025
ISSN 1859-2635

VIỆN HÀN LÂM KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM
VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI VÙNG TRUNG BỘ VÀ TÂY NGUYÊN

CVRSS

Tap chí Khoa học xã hội miền Trung

ISSN 1859 – 2635

TỔNG BIÊN TẬP

TS. Trần Minh Đức

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

PGS.TS. Bùi Đức Hùng (Chủ tịch)

Viện Khoa học xã hội vùng Trung Bộ

TS. Hoàng Hồng Hiệp

Viện Khoa học xã hội vùng Trung Bộ

GS.TS. Nguyễn Xuân Thắng

Ủy viên Bộ Chính trị

Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh

GS.TS. Nguyễn Chí Bền

Viện Văn hoá Nghệ thuật Việt Nam

GS.TS. Trần Thọ Đạt

Trường Đại học Kinh tế Quốc dân

GS.TS. Phạm Văn Đức

Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam

GS.TS. Nguyễn Xuân Kính

Viện Nghiên cứu Văn hoá

GS.TS. Eric Iksoon Im

University of Hawaii – Hilo, Hoa Kỳ

GS.TS. Đỗ Hoài Nam

Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam

GS.TS. Vũ Băng Tâm

University of Hawaii – Hilo, Hoa Kỳ

GS.TS. Nguyễn Quang Thuần

Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam

GS.TS. Trần Đăng Xuyên

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

BAN BIÊN TẬP

ThS. Châu Ngọc Hoè

ThS. Nguyễn Thị Thanh Thủy

CVRSS

Tạp chí Khoa học xã hội miền Trung

ISSN 1859 – 2635

Tạp chí ra 3 tháng 1 kỳ

Số 01 năm 2025

Năm thứ mười tám

Mục lục

- Bàn về công tác phổ biến, giáo dục chính sách, pháp luật về bảo vệ môi trường tại tỉnh Quảng Nam: Xây dựng văn bản, chương trình, kế hoạch và phân công, phối hợp thực hiện..... **3**
Trần Minh Đức, Nguyễn Hoàng Yến
- Bàn về quy định “chưa có đủ điều kiện khởi kiện theo quy định của pháp luật” theo điểm b khoản 1 Điều 192 Bộ luật Tố tụng dân sự năm 2015 và thực tiễn áp dụng tại tòa án **13**
Nguyễn Hữu Hưng
- Phát triển kinh tế dược liệu vùng biên giới đất liền tỉnh Quảng Nam..... **19**
Hoàng Hồng Hiệp, Hồ Thị Kim Thùy, Trần Ngọc Ánh
- Ảnh hưởng của đổi mới xanh, năng lượng tái tạo, công nghiệp hóa và chất lượng thể chế đến tăng trưởng xanh ở Việt Nam **29**
Đoàn Ngọc Phúc
- Vai trò trung gian của nhận thức trong mối quan hệ giữa các đặc điểm tính cách và hiệu quả đầu tư cổ phiếu **40**
Nguyễn Minh Trí, Lê Minh Hiếu
- Tác động của ứng dụng công nghệ số đến hiệu quả kinh doanh của doanh nghiệp khởi nghiệp du lịch Việt Nam..... **48**
Nguyễn Văn Toại
- Vận dụng mô hình Servqual để giải thích sự hài lòng của người dân sử dụng ví điện tử: Nghiên cứu trường hợp người dân sống tại thành phố Nha Trang..... **56**
Nguyễn Thị Nga, Đỗ Thị Ly, Nguyễn Thị Thái Ngọc
- Đánh giá tính bền vững trong phát triển du lịch dưới góc độ môi trường tại thành phố Đà Lạt **65**
Lê Chí Công, Nguyễn Nam Sơn
- Các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả kinh tế của nông hộ trong trồng bưởi theo tiêu chuẩn VietGap và truyền thống ở An Giang **76**
Nguyễn Lan Duyên
- Ảnh hưởng của văn hóa doanh nghiệp đến tính hững hờ tập thể - Nghiên cứu tại thành phố Hồ Chí Minh..... **86**
Vũ Bá Thành, Ngô Văn Toàn, Đào Vũ Thắng
- Các yếu tố ảnh hưởng đến sự chữa lành trong cuộc sống của Gen Z..... **97**
Nguyễn Quang Anh, Huỳnh Trọng Hiến, Lê Ngọc Bảo Trân, Nguyễn Ngọc Ánh Tuyết, Trương Hoàng Trân
- Mối quan hệ giữa tinh giản bộ máy nhà nước với phát triển đất nước phồn vinh ở Việt Nam hiện nay **108**
Võ Văn Dũng
- Xây dựng mô hình an sinh xã hội gắn tình hình thực tiễn để nâng cao chất lượng đời sống nhân dân trên địa bàn tỉnh Quảng Nam trong giai đoạn mới **115**
Phạm Đi
- Sự chuẩn bị cho cuộc Tổng tiến công và nổi dậy Xuân 1975 của Đảng Lao động Việt Nam..... **123**
Đinh Văn Trọng, Nguyễn Thị Kiều Trinh
- Những điều kiện cho sự khởi phát tư tưởng và phong trào Duy Tân ở Quảng Nam đầu thế kỷ XX.. **132**
Ngô Văn Minh
- Giá trị các nghề truyền thống trên địa bàn quận Thanh Khê, thành phố Đà Nẵng **140**
Nguyễn Minh Phương, Nguyễn Thị Diệu Hằng, Hoàng Ngọc Thạch

Giấy phép xuất bản số 81/GP-BTTTT cấp ngày 01 tháng 04 năm 2024

Chế bản điện tử tại Viện Khoa học xã hội vùng Trung Bộ và Tây Nguyên; In 100 cuốn khổ 19 x 27cm; Số 01 năm 2025.

In tại Công ty TNHH in Trùng Khoa, số 28 đường Nguyễn Chí Thanh, phường Thạch Thang, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng, Việt Nam. Nộp lưu chiếu tháng 04/2025.

CVRSS

Central Vietnamese Review of Social Sciences

ISSN 1859 – 2635

Quarterly Review

No. 01, 2025

The 18th Year

Contents

1. Discussion on the dissemination and education of environmental protection policies and laws in Quang Nam Province: Development of documents, programs, plans, assignment and coordination of implementation **3**
Tran Minh Duc, Nguyen Hoang Yen
2. Discussion on the provision “the conditions for initiating lawsuits prescribed by law are not fully satisfied” stipulated by the Article 192(1)(b) of the Vietnam Civil Procedure Code 2015 and its practical application in courts..... **13**
Nguyen Huu Hung
3. The development of the medicinal herb economy in the land border region of Quang Nam Province **19**
Hoang Hong Hiep, Ho Thi Kim Thuy, Tran Ngoc Anh
4. The impact of green innovation, renewable energy, industrialization and institutional quality on green growth in Vietnam **29**
Doan Ngoc Phuc
5. The mediating role of perception in the relationship between personality traits and stock investment performance..... **40**
Nguyen Minh Tri, Le Minh Hieu
6. The impact of digital technology application on business performance of Vietnamese tourism startups..... **48**
Nguyen Van Toai
7. Applying the SERVQUAL model to explain the satisfaction of people using e-wallets: A case study of residents in Nha Trang City..... **56**
Nguyen Thi Nga, Do Thi Ly, Nguyen Thi Thai Ngoc
8. Sustainable Tourism Development in Da Lat City: An Environmental Perspective **65**
Le Chi Cong, Nguyen Nam Son
9. Determinants of the economic efficiency of grapefruit-growing households under VietGap and traditional standards in An Giang..... **76**
Nguyen Lan Duyen
10. The impact of organizational culture on collective social loafing – A case study in Ho Chi Minh city... **86**
Vu Ba Thanh, Ngo Van Toan, Dao Vu Thang
11. Factors affecting the healing process of Gen Z. **97**
Nguyen Quang Anh, Huynh Trong Hien, Le Ngoc Bao Tran, Nguyen Ngoc Anh Tuyet, Truong Hoang Tran
12. The relationship between downsizing government staff and achieving national prosperity in Vietnam..... **108**
Vo Van Dung
13. Building a social welfare model linked to practical circumstances to improve the quality of life for people in Quang Nam province in the new period..... **115**
Pham Di
14. The preparation for the 1975 Spring General Offensive and Uprising by the Vietnam Labor Party..... **123**
Dinh Van Trong, Nguyen Thi Kieu Trinh
15. Conditions for the emergence of the ideology and Duy Tan movement in Quang Nam province in the early 20th century **132**
Ngo Van Minh
16. The value of traditional crafts in Thanh Khe district, Da Nang city..... **140**
Nguyen Minh Phuong, Nguyen Thi Dieu Hang, Hoang Ngoc Thach

Các yếu tố ảnh hưởng đến sự chữa lành trong cuộc sống của Gen Z

Nguyễn Quang Anh, Huỳnh Trọng Hiến

Viện Quản trị Kinh doanh Song Hành, Việt Nam

Lê Ngọc Bảo Trân, Nguyễn Ngọc Ánh Tuyết, Trương Hoàng Trân

Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

Email liên hệ: tronghiensib@gmail.com

Tóm tắt: Chủ đề “chữa lành” đang xuất hiện khá phổ biến với tần suất dày đặc trên các phương tiện truyền thông ở các bạn trẻ, đặc biệt là thế hệ gen Z. Điều này đặt ra cho chúng ta một câu hỏi rằng: Những yếu tố nào sẽ tác động đến quá trình chữa lành và mức độ hiệu quả của những lần chữa lành đó? Bài nghiên cứu hướng đến tìm hiểu rõ hơn những khía cạnh xoay quanh việc duy trì sức khỏe tinh thần và khả năng phục hồi từ những căng thẳng và khó khăn trong cuộc sống. Nghiên cứu này áp dụng phương pháp định tính với các cuộc phỏng vấn bán cấu trúc 31 đáp viên gen Z đa dạng về góc nhìn và kinh nghiệm. Nghiên cứu đưa ra kết quả rằng, quá trình chữa lành của gen Z bị ảnh hưởng bởi các yếu tố quan điểm sống, tài chính, môi trường bên ngoài cũng như kế hoạch tương lai của bản thân. Và thách thức lớn nhất mà nghiên cứu này đã tìm ra được là mức tài chính sẵn sàng chi trả để tiếp cận nhiều hơn và sâu hơn với các phương pháp chữa lành. Gen Z cần có một cách tiếp cận toàn diện, bao gồm giáo dục, tư vấn, các dịch vụ chữa lành phù hợp với bản thân mỗi người, nhằm hỗ trợ và thúc đẩy sự chữa lành của gen Z.

Từ khóa: Gen Z, sức khỏe tinh thần, chữa lành, định hướng, tâm lý.

Factors affecting the healing process of Gen Z

Abstract: “Healing” has become increasingly prevalent and been frequently discussed on media platforms where young people, especially Gen Z, are active. This raises the question regarding factors that influence the healing process and its effectiveness. This study aims to delve deeper into the aspects of mental health maintenance and the ability to recover from life's stresses and difficulties. Employing a qualitative approach with semi-structured interviews of 31 Gen Z participants representing diverse perspectives and experiences. The research findings reveal that Gen Z's healing process is influenced by factors such as personal worldview, finances, external environment, and individual future plans. The most significant challenge identified in this study is the financial constraint in accessing more comprehensive and in-depth healing methods. Gen Z requires a holistic approach that includes education, counseling, and personalized healing services to support and promote their healing journeys.

Keywords: Gen Z, mental health, healing, orientation, attitude.

Ngày nhận bài: 18/12/2024; **Ngày phản biện:** 17/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/2/2025

1. Đặt vấn đề

Thế hệ Gen Z là thế hệ đầu tiên lớn lên trong kỷ nguyên số, nơi công nghệ và mạng xã hội trở nên phổ biến. Mặc dù họ có nhiều cơ hội mới, nhưng cũng sẽ phải đối mặt với áp lực và căng thẳng chưa từng có. Do môi trường sống và những đặc điểm riêng, Gen Z dễ bị tổn thương hơn khi gặp phải các vấn đề về sức khỏe tinh thần.

Theo kết quả của một nghiên cứu năm 2019 trên Tạp chí Tâm lý Bất thường, tỷ lệ trầm cảm ở thanh thiếu niên từ 12-13 tuổi tăng hơn 47%, 60% ở nhóm 14-17 tuổi và 46% ở thanh niên từ 18-21 tuổi (Twenge & Joiner, 2019). Điều này cho thấy sự gia tăng kinh ngạc về tỷ lệ trầm cảm – như sự báo động đáng lo lắng của một kỷ nguyên mới. Xuất phát từ sự thay đổi này đã mở ra một lĩnh vực tiềm năng khai thác về tác động đến tâm lý và biện pháp giúp những công dân trong thời đại số có thể phát triển tốt hơn. Sức khỏe tinh thần và khả năng phục hồi trước những khó khăn trong cuộc sống là những vấn đề quan trọng đối với thế hệ này. Các nghiên cứu cho thấy Gen Z có nguy cơ cao gặp phải các vấn đề như trầm cảm, lo âu và căng thẳng (Twenge và cộng

sự, 2019; Mojtabai và cộng sự, 2016). Tuy nhiên, hiểu biết về các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng chữa lành của họ vẫn còn hạn chế.

Nghiên cứu định tính này nhằm tìm hiểu sâu hơn về những thách thức và cơ hội mà Gen Z gặp phải trong việc duy trì sức khỏe tinh thần và khả năng phục hồi. Bằng cách khám phá quan điểm và trải nghiệm của chính họ, nghiên cứu mong muốn cung cấp cái nhìn toàn diện về vấn đề này. Việc hiểu rõ hơn về các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng chữa lành của Gen Z sẽ giúp xây dựng các chiến lược và can thiệp phù hợp, từ đó hỗ trợ sức khỏe tinh thần và khả năng phục hồi của thế hệ này. Điều này góp phần tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn cho họ và cho xã hội nói chung.

2. Khái niệm và lý thuyết nghiên cứu

2.1. Khái niệm “Thế hệ Z”

Theo từ điển Oxford, thế hệ Z, hay còn gọi là Generation Z (Gen Z), bao gồm những người sinh ra từ cuối những năm 1990 đến 2012. Họ lớn lên trong kỷ nguyên internet (Oxford, 2024). Theo ước tính của Liên Hiệp Quốc, vào năm 2020, Gen Z đã chiếm gần 1/4 lực lượng lao động toàn cầu khi họ bước vào tuổi trưởng thành (Statista, 2021). Thế hệ này phân bố không đồng đều giữa các khu vực và quốc gia. Nếu so sánh giữa các châu lục, ta thấy sự chênh lệch khá lớn về tỷ lệ dân số thế hệ Z. Châu Phi là nơi tập trung đông đảo các bạn trẻ thuộc thế hệ này nhất, chiếm tới 41%, cao hơn gấp gần hai lần so với châu Âu (chỉ 23%). Tại Việt Nam, thế hệ Z cũng chiếm một tỷ lệ đáng kể, khoảng 25% dân số, tương đương với khoảng 24 triệu người (theo kết quả điều tra dân số và nhà ở năm 2019).

Họ là những “công dân số” đích thực, luôn kết nối với thế giới ảo thông qua các thiết bị di động. Với số lượng đông đảo và ảnh hưởng ngày càng lớn đến xã hội, thế hệ Z đang trở thành một đối tượng được quan tâm nghiên cứu. Tuy nhiên, việc gắn một nhãn hiệu chung cho cả một thế hệ đôi khi làm lu mờ đi sự đa dạng và cá tính của từng cá nhân. Mặc dù có những đặc trưng chung như sự am hiểu công nghệ, tư duy sáng tạo, thế hệ Z cũng đối mặt với nhiều thách thức như áp lực từ mạng xã hội, FOMO (fear of missing out - sợ bỏ lỡ), và các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Việc hiểu rõ hơn về thế hệ Z sẽ giúp chúng ta xây dựng một xã hội bao dung và hỗ trợ họ phát triển toàn diện.

2.2. Sức khỏe tinh thần

Sức khỏe tinh thần là trạng thái cân bằng tâm lý, giúp con người ứng phó với áp lực trong cuộc sống, phát huy tiềm năng bản thân, học tập hiệu quả, làm việc tốt và đóng góp cho xã hội. Đây là yếu tố thiết yếu cho sức khỏe và hạnh phúc, củng cố khả năng ra quyết định, xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp và định hình môi trường xung quanh. Sức khỏe tinh thần được xem là quyền cơ bản của con người và ảnh hưởng rất nhiều đến cách chúng ta tương tác với nhau, cách chúng ta làm việc và cách chúng ta đóng góp cho xã hội (WHO, 2022).

Điều đáng lưu ý là sức khỏe tinh thần không chỉ là việc không mắc các bệnh về tâm thần. Nó tồn tại trên một phổ liên tục, phản ánh nhiều trải nghiệm khác nhau ở mỗi cá nhân, với mức độ khó khăn và đau khổ khác nhau, cùng với các kết quả lâm sàng và xã hội đa dạng. Tình trạng sức khỏe tinh thần có thể bao gồm các rối loạn tâm thần, khuyết tật tâm lý xã hội và những trạng thái khác có thể gây ra tổn thương tinh thần nghiêm trọng, suy giảm chức năng hoặc nguy cơ tự gây hại. Những người gặp vấn đề về sức khỏe tinh thần thường có xu hướng cảm thấy hạnh phúc thấp hơn, nhưng tình trạng này không phải lúc nào cũng đúng (WHO, 2022).

2.3. Khái niệm “chữa lành”

“Chữa lành” hay còn gọi là “healing” đang là một cụm từ khá thịnh hành trong giới trẻ hiện nay. “Chữa lành” là quá trình phục hồi và tái thiết sau những tổn thương tâm lý, hướng tới trạng thái cân bằng và hạnh phúc. Quá trình này có thể bao gồm các hoạt động như thiền, yoga, viết nhật ký, kết nối với thiên nhiên và các mối quan hệ xã hội (Nhật Thùy, 2024). Khái niệm này phản ánh nhu cầu khám phá bản thân và tìm đến sự cân bằng trong tinh thần để xoa dịu tổn thương, đồng thời loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực và cảm giác lo lắng (Kabat-Zinn, 2003). Ngày nay, các hoạt động chữa lành khá đa dạng để các bạn trẻ có sự lựa chọn phương thức phù hợp với bản thân mình bao gồm việc nghe podcast, tham gia các chuyến du lịch chữa lành, tham gia khóa thiền ngắn hạn, sống gần gũi với thiên nhiên, hoặc lựa chọn rời xa môi trường đô thị để trở về quê

hương. Xu hướng này cho thấy nhu cầu về chăm sóc sức khỏe tinh thần ngày càng cao, đặc biệt là trong thế hệ gen Z.

Có ba nguyên nhân chính thúc đẩy trào lưu "chữa lành" (Ngọc Thảo, 2024): Thứ nhất, áp lực và căng thẳng từ cuộc sống hiện đại, bao gồm áp lực tài chính, sự nghiệp và yêu cầu thành tích. Thứ hai, sự phát triển nhanh chóng của công nghệ và mạng xã hội đã dẫn đến giảm thiểu sự tương tác thực sự giữa con người, làm tăng mối quan hệ ảo. Cuối cùng, truyền thông đại chúng ngày càng có sự chú trọng hơn đến các vấn đề tâm lý, khiến thông tin về chữa lành dễ tiếp cận hơn, nhưng cũng tạo ra sự hoang mang và lo lắng cho nhiều bạn trẻ về việc liệu họ có thực sự cần "chữa lành" hay không.

2.4. Lý thuyết về chánh niệm của Jon Kabat-Zinn

Thuyết chánh niệm được đề cập đến trong nghiên cứu Liệu pháp giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (Mindfulness-based stress reduction - MBSR) của nhà khoa học Jon Kabat-Zinn từ những năm thuộc thập niên 70. Jon Kabat-Zinn là một nhà khoa học, thiền sư đã dành phần lớn tâm huyết cho công trình nghiên cứu chứng minh rằng chánh niệm có thể được áp dụng như một phương pháp hữu hiệu nhằm cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất con người.

Dựa vào lý thuyết chánh niệm, trong ngắn hạn, chúng ta có thể nhìn thấy được lý thuyết tác động vào trạng thái nhất định của tâm trí khiến chúng ta nhìn nhận mọi thứ một cách bình thản, dễ dàng chấp nhận hơn và không mang hàm ý phán xét, đánh giá. Việc này giúp chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng hơn và tránh việc đưa ra quyết định vội vàng, không sáng suốt. Trong dài hạn, thuyết chánh niệm sẽ càng ảnh hưởng tốt hơn khi dẫn tới những sự nâng cao trong trải nghiệm, cho con người cái nhìn từ nhiều khía cạnh hơn, ít bị ảnh hưởng bởi cảm xúc tiêu cực không đáng có. Con người có thể áp dụng kỹ năng chánh niệm dựa trên rèn luyện thông qua thiền định hay các bài tập khác với hiệu quả như giảm căng thẳng, lo âu; cải thiện khả năng tập trung và chú ý; tăng cường hệ miễn dịch; nâng cao nhận thức về bản thân; phát triển lòng trắc ẩn và sự kết nối với người khác; sống cuộc sống trọn vẹn hơn (Hoàng Hà, 2022).

2.5. Lý thuyết về sự tha thứ, tự phát triển cá nhân

Sự tha thứ được xem như một giải pháp cho cả người phạm lỗi và người tha lỗi. Bởi vì khi con người ta chấp nhận tha thứ cho người khác cũng có nghĩa là họ đang tự giải phóng bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực như tức giận, oán hận (Luskin, 2003). Điều này không chỉ làm hài hòa mối quan hệ đôi bên mà còn tạo ra tâm trí thanh thản, nhẹ nhàng hơn, từ đó tạo điều kiện cho chúng ta tự phát triển cá nhân theo hướng tốt đẹp hơn.

Tha thứ sẽ khiến xoa dịu những cảm xúc đó, tạo điều kiện cho chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng hơn trong cuộc sống thay vì phải căng thẳng và cố chấp nắm giữ những lỗi sai của người khác. Đồng thời, việc tha thứ sẽ giúp cho con người ta có sức khỏe tinh thần tốt hơn, cải thiện được tâm trạng và lòng tự trọng (Enright & North, 1999).

Tự phát triển cá nhân là quá trình mà một cá nhân nỗ lực để cải thiện bản thân về mặt kỹ năng, kiến thức và thái độ. Lý thuyết về tự phát triển cá nhân thường dựa trên các khung lý thuyết như tháp nhu cầu của Maslow và lý thuyết tự hiện thực hóa (self-actualization). Maslow (1970) cho rằng tự phát triển cá nhân là nhu cầu cao nhất trong tháp nhu cầu của con người, nơi mà cá nhân tìm kiếm sự hoàn thiện và phát huy tối đa tiềm năng của mình.

2.6. Lý thuyết phát triển tâm lý - xã hội của Erikson

Erik Erikson (1998) đề xuất rằng sự phát triển tâm lý của con người diễn ra qua 8 giai đoạn, mỗi giai đoạn được đánh dấu bởi một xung đột tâm lý - xã hội mà cá nhân cần phải giải quyết.

Gắn bó và Cô lập (trẻ em và người trưởng thành trẻ): Những người trẻ tuổi cần phát triển các mối quan hệ thân thiết với người khác. Nếu giai đoạn này thành công, họ sẽ phát triển cảm giác gắn bó và yêu thương. Ngược lại, nếu việc hình thành các mối quan hệ gặp trở ngại, họ có thể cảm thấy cô lập và cô đơn. Một số nghiên cứu cũng tập trung vào ảnh hưởng của danh tính cá nhân trong việc hình thành các mối quan hệ, chứng minh rằng sự tự nhận thức mạnh mẽ giúp xây dựng các kết nối xã hội tốt hơn (Lewis, 2022; Rorije, 2023).

Sáng tạo và Tự trị (người trưởng thành): Người trưởng thành cần đóng góp cho xã hội và tạo ra sự khác biệt. Nếu thành công trong giai đoạn này, họ sẽ phát triển cảm giác sáng tạo và

thỏa mãn. Ngược lại, nếu gặp khó khăn trong việc đóng góp cho xã hội, họ có thể cảm thấy trì trệ và vô nghĩa (Lewis, 2022; Rorije, 2023; Villar, 2024).

Lý thuyết Phát triển Tâm lý - Xã hội của Erikson chú trọng mạnh mẽ đến tầm quan trọng của các mối quan hệ xã hội trong sự phát triển tâm lý của con người. Theo Erikson, mỗi giai đoạn trong cuộc đời đều được đánh dấu bởi một xung đột tâm lý - xã hội mà cá nhân cần phải giải quyết (Grant, 2023). Việc giải quyết thành công những xung đột này sẽ giúp con người phát triển một tính cách khỏe mạnh và hạnh phúc (Corradi, 2024).

Bảng 1: Giả thuyết nghiên cứu

Giả thuyết	Kỳ vọng
Sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè có tương quan tích cực với quá trình chữa lành của gen Z. <i>(tham khảo từ Houbrechts. et al, 2024)</i>	Mức độ hài lòng và tăng cảm giác an toàn cao
Sử dụng mạng xã hội quá mức làm gia tăng căng thẳng, nhưng sử dụng hợp lý có thể giúp gen Z tìm kiếm nguồn động viên và cảm hứng. <i>(tham khảo từ Keles, 2020)</i>	Căng thẳng giảm khi sử dụng mạng xã hội hợp lý
Thiền định và các phương pháp tự nhận thức bản thân cải thiện đáng kể khả năng quản lý stress của gen Z. <i>(tham khảo từ Kabat-Zinn, 2003)</i>	Cảm giác bình tĩnh tăng khi áp dụng thiền định
Những người gen Z có tính cách hướng ngoại và lòng tự trọng cao có khả năng hồi phục tốt hơn sau tổn thương tâm lý. <i>(tham khảo từ Costa, 1992)</i>	Người hướng ngoại hồi phục nhanh hơn
Môi trường giáo dục và văn hóa hỗ trợ (ví dụ: khuyến khích sức khỏe tâm lý trong trường học) đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy quá trình chữa lành. <i>(nhóm tác giả)</i>	Sự hài lòng tăng khi có hỗ trợ từ môi trường giáo dục
Sử dụng các ứng dụng sức khỏe tinh thần giúp tăng cường hiệu quả trong quá trình chữa lành. <i>(nhóm tác giả)</i>	Ứng dụng mang lại cảm giác yên bình và giảm lo âu

(Nguồn: Tác giả tổng hợp)

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu định tính được sử dụng để khám phá diễn biến suy nghĩ, hành động và các yếu tố ảnh hưởng đến sự tự chữa lành của các bạn trẻ thế hệ gen Z, thông qua phương pháp phỏng vấn chuyên sâu với bảng câu hỏi bán cấu trúc. Phương pháp này cho phép mỗi người chia sẻ quan điểm cá nhân mà không bị chi phối bởi suy nghĩ của người khác. Chúng tôi đã thực hiện phỏng vấn sâu với 31 đáp viên, mỗi đáp viên sẽ nêu quan điểm dựa trên những yếu tố đã và đang tác động đến sự chữa lành của họ. Sau khi có được câu trả lời từ phía đáp viên, nhóm nghiên cứu tiến hành tổng hợp, mã hóa và phân loại thành các nhóm quan điểm lớn nhận diện được sau quá trình phỏng vấn thông qua các chủ đề dựa trên chủ nghĩa suy diễn để chọn ra các chủ đề (Peterson, 2017). Cách tiếp cận theo chủ đề này cho phép thu hẹp dữ liệu và chọn ra được các chủ đề mới nổi. Phân tích theo chủ đề là một công cụ nghiên cứu đa năng, thích hợp cho nhiều phạm vi nghiên cứu (Maguire & Delahunt, 2017). Do đó, việc sử dụng phương pháp này để có thể khám phá dữ liệu một cách tự do thông qua các chủ đề được xác định từ dữ liệu phỏng vấn thực tế, giúp tăng độ tin cậy cho bài nghiên cứu.

3.1. Mẫu phỏng vấn

Để tìm ra những yếu tố ảnh hưởng đến sự chữa lành trong cuộc sống của các gen Z, chúng tôi sử dụng phương pháp chọn mẫu có chủ đích thỏa mãn hai tiêu chí:

(1) Là người thuộc thế hệ gen Z (có năm sinh từ 1990 đến 2012)

Đây là nhóm đối tượng nghiên cứu chính, các ảnh hưởng đến sự chữa lành đều xoay quanh nhóm người này là chủ yếu. Vì đây là thế hệ của họ nên họ hiểu rõ hơn về những gì mà thế hệ này đang phải gồng gánh mỗi ngày cũng như những áp lực và cách thức vượt qua của chính họ.

(2) Là người trẻ đã hoặc đang trải qua quá trình chữa lành cuộc sống

Những người có kinh nghiệm trong việc chữa lành sẽ càng có thể đưa ra những nhìn nhận cụ thể, mang tính chất phù hợp với thực tế nhất, lý giải được nguyên nhân và hoạt động chữa lành diễn ra như thế nào.

3.2. Thu thập và phân tích dữ liệu

Với sự đồng ý tham gia của các đáp viên, quá trình thu thập dữ liệu diễn ra trong phòng kín nhằm đảm bảo sự riêng tư và tính bảo mật cho những thông tin được trao đổi trong cuộc phỏng vấn. Thời gian phỏng vấn tính từ ngày 19/6/2024 đến ngày 05/7/2024 với số lượng đáp viên tham gia là 31 bạn trẻ thuộc thế hệ gen Z phần lớn đang sinh sống ở địa bàn thành phố Hồ Chí Minh với mục đích thu thập trải nghiệm và quan điểm về sự chữa lành. Theo đề nghị của những người được phỏng vấn cũng như để thuận tiện cho cả đôi bên, các cuộc phỏng vấn đều được thực hiện thông qua nền tảng Google Meet và được ghi âm lại với sự đồng ý của đáp viên. Bảng câu hỏi khung cho cuộc phỏng vấn cũng được gửi đến những người được phỏng vấn qua email, Zalo và Messenger trước đó. Thời lượng mỗi lượt phỏng vấn dao động từ 25-40 phút. Trong suốt quá trình đó, một số công cụ được sử dụng để hỗ trợ ghi chép và lưu trữ thông tin như máy ghi âm. Kết thúc phỏng vấn, nhà nghiên cứu tóm tắt nội dung đã trao đổi nhằm khẳng định những gì được ghi chú là hoàn toàn chính xác với sự chia sẻ của người tham gia. Đây được xem là một bước cần thiết để đảm bảo sự tin cậy của nghiên cứu (McCann, Lubman & Clark, 2011).

4. Kết quả nghiên cứu

4.1 Đặc điểm mẫu

Bảng 2: Đặc điểm của người tham gia phỏng vấn

Đặc điểm	Chi tiết (số đáp viên)
Năm sinh	Năm 1997: 1; Năm 1998: 2; Năm 1999: 1; Năm 2000: 2; Năm 2001: 3; Năm 2002: 3; Năm 2003: 7; Năm 2004: 6; Năm 2005: 4; Năm 2006: 2
Ngành nghề làm việc	Biên phiên dịch: 1; Báo chí truyền thông: 2; Giáo dục: 1; IT: 4; Kinh doanh: 7; Kiến trúc: 1; Kế toán: 1; Luật: 5; Marketing: 2; Nhân sự: 5; Y học: 1; Điện tử: 1
Tần suất chữa lành	Có tần suất nhất định: 4; Tùy giai đoạn: 27
Hiệu quả chữa lành	Hiệu quả: 29; Không hiệu quả: 2
Nguồn tìm kiếm phương pháp chữa lành	Bạn bè: 8; Mạng xã hội: 18; Sở thích bản thân: 9

(Nguồn: Thống kê của tác giả)

4.2. Các chủ đề được phát hiện

Thông qua gỡ băng phỏng vấn, mã hóa và xử lý thông tin, có 5 chủ đề được nhận diện từ phân tích định tính, bao gồm: (1) Nguyên nhân dẫn đến sự chữa lành; (2) Tài chính cho sự chữa lành; (3) Tác động từ bên ngoài; (4) Ảnh hưởng của sự chữa lành đến cuộc sống; và (5) Quan điểm cá nhân.

4.2.1. Nguyên nhân dẫn đến sự chữa lành

Những chấn thương về tâm lý ở mỗi người vào từng giai đoạn là vô cùng khác nhau, chúng ta không thể xác định được liệu đâu là nguyên nhân khởi nguồn cho những vết thương đó. Tuy nhiên, thông qua việc nghiên cứu và trao đổi cùng đáp viên, chúng tôi nhận thấy, phần lớn nguyên nhân của vết thương trong tâm hồn của các đáp viên đến từ áp lực học tập, công việc; mối quan hệ và cảm giác chơi vơi.

Áp lực từ học tập, công việc chiếm phần lớn trong số những nguyên nhân chúng tôi tìm hiểu được, có đến 17/31 đáp viên đi chữa lành vì chịu áp lực từ công việc, học tập. Các đáp viên luôn cảm thấy căng thẳng và mệt mỏi sau một mùa thi cử, hay công việc dồn dập. Chúng tôi nhận ra rằng, sau một thời gian chịu đựng sự bận rộn của việc học, việc tăng ca cho một dự án, các đáp viên thường sẽ dành một khoảng thời gian để làm mọi việc họ thích mà không suy nghĩ quá nhiều đến những thứ đã tạo ra gánh nặng, trạng thái căng thẳng cho thần kinh họ trong thời gian vừa qua.

Một số khác lại cần chữa lành xuất phát từ mối quan hệ xung quanh của bản thân. Như đáp viên số 3, nhân viên lĩnh vực marketing - người đã nhảy việc và có một giai đoạn đi chữa lành theo hình thức du lịch chỉ vì không thể chịu đựng được người sếp cũ của mình. Theo chia sẻ của đáp viên này, tuy đã có kinh nghiệm làm việc tại một số công ty nhưng cô chưa bao giờ gặp phải áp lực, căng thẳng nào như công ty cũ này:

"Việc stress không phải từ công việc mà đến từ một người sếp rất tệ và cố chấp (toxic). Người ta đương nhiên muốn thực hiện theo ý họ trong khi đó là những kiến thức rất là sai nên mình không muốn tiếp thu những cái sai như vậy nên mình chọn nghỉ việc và đi du lịch để chữa lành." (Đáp viên số 3)

Một đáp viên khác - đáp viên số 27 - sinh viên lĩnh vực báo chí truyền thông - lại gặp trục trặc khi con mèo mà cô nuôi đã mất trong một vụ tai nạn giao thông khiến cô gặp cú sốc tâm lý khá lớn: *“Đợt đấy em cảm thấy rất là buồn, mọi người xung quanh cứ bảo không sao đâu nhưng em vẫn chưa thể buông bỏ và chữa lành được vết thương ấy. Hiện tại em vẫn cố gắng vui và tìm cách buông bỏ nó nhưng về hiệu quả thì vẫn chưa phát huy lắm.”* (Đáp viên số 27)

Đối với một số đáp viên khác, sự chữa lành không phải bởi vì họ vừa trải qua một chuyện gì đó mà đơn giản nó xuất phát từ sự lạc quan và cách nhìn nhận cuộc sống tích cực của mình như đáp viên số 31, sinh viên chuyên ngành nhân sự - người sử dụng việc chữa lành như một hình thức gặp gỡ bạn bè và tận hưởng các niềm vui trong cuộc sống. Họ chỉ muốn thay đổi nguồn năng lượng khi thực hiện quá trình chữa lành nhiều hơn là họ đang thực sự có một chấn thương nào đó trong tâm hồn. Sự chuẩn bị này theo cách nhìn nhận của họ là một sự chuẩn bị, sự lường trước cho những tình huống xấu nhất sẽ xảy ra thì họ vẫn có thể chống đỡ với tâm lý tốt hơn và hy vọng mọi chuyện sẽ không xảy ra quá tệ với bản thân mình.

4.2.2. Tài chính cho sự chữa lành

Kết quả khảo sát cho thấy tài chính là một trong những trở ngại lớn nhất mà mọi người phải đối mặt trong quá trình điều trị. Cụ thể, có đến 17/31 người tham gia khảo sát cho biết tài chính là một khó khăn đáng kể.

Khi được hỏi về mức chi tiêu phù hợp cho việc chữa lành, phần lớn người tham gia phỏng vấn với tỉ lệ 10/31 cho rằng cần trên 1 triệu đồng. Tuy nhiên, thực tế cho thấy nhiều người gặp khó khăn về tài chính, với 9/31 người cho biết họ chỉ có thể chi dưới 300 nghìn đồng và 7/31 người chi dưới 1 triệu đồng cho việc chữa lành, có 5 đáp viên (số 5, 7, 9, 16 và 24) có điểm chung là không có mức tiêu chuẩn nhất định, họ tùy thuộc vào tình huống, mục đích và hình thức chữa lành.

Rào cản tài chính thể hiện rõ qua các chi phí sinh hoạt hàng ngày (20/31), vượt xa chi phí chăm sóc gia đình với 4/31 đáp viên, 7/31 đáp viên không bị ảnh hưởng rào cản từ mặt tài chính.

Khi tài chính eo hẹp, việc ưu tiên cho việc chữa lành trở nên khó khăn. Nhiều người buộc phải đưa ra quyết định đau lòng là tạm dừng quá trình chữa lành. Mặc dù cơ thể và tâm trí có khả năng tự phục hồi, nhưng không phải tất cả các vết thương tâm lý đều có thể tự lành hoàn toàn. Việc không được “giải stress” có thể để lại những hậu quả lâu dài.

4.2.3. Tác động từ bên ngoài

Kết quả nghiên cứu cho thấy, thế hệ Z đang đối mặt với nhiều trở ngại trong quá trình chữa lành. Các yếu tố như áp lực từ xã hội, kỳ vọng của gia đình: kỳ vọng phải luôn thành công, mạnh mẽ và hoàn hảo là một áp lực lớn đối với thế hệ Z. Điều này khiến nhiều người cảm thấy cô đơn, lo lắng và sợ hãi khi chia sẻ những khó khăn của mình.

Đặc biệt, áp lực phải luôn mạnh mẽ và che giấu sự yếu đuối là một gánh nặng tâm lý đáng kể đối với nhiều người trẻ. Bên cạnh đó, việc tiếp cận thông tin một cách hiệu quả cũng là một thách thức, khi mà lượng thông tin quá tải và không phải lúc nào cũng chính xác:

“Theo như mình nghĩ, khi kỳ vọng đúng mức, nó có thể là động lực giúp con người không ngừng phấn đấu để vươn đến thành công. Khi kỳ vọng quá xa vời, vượt ngoài sức chịu đựng và giới hạn của con người, nó trở thành áp lực. Vì vậy kỳ vọng thực sự trở thành động lực, cần đặt ra những mục tiêu phù hợp với khả năng.” (Đáp viên số 5, sinh viên lĩnh vực kinh tế).

Áp lực xã hội, kỳ vọng gia đình và những biến động trong cuộc sống hiện đại đã tạo ra một thế hệ Z đầy lo âu và căng thẳng. Tuy nhiên, chính những áp lực này cũng đã thúc đẩy nhu cầu tìm kiếm sự chữa lành. Thế hệ trẻ ngày nay có xu hướng chú trọng hơn đến sức khỏe tinh thần và tích cực tìm kiếm các giải pháp để đối phó với những khó khăn. Việc nhận thức được tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần là một bước tiến lớn và mở ra nhiều cơ hội để xây dựng một xã hội lành mạnh và hạnh phúc hơn. Để hỗ trợ thế hệ trẻ trong quá trình chữa lành, chúng ta cần tăng cường giáo dục về sức khỏe tinh thần, tạo ra môi trường hỗ trợ và phát triển các dịch vụ hỗ trợ tâm lý.

4.2.4. Ảnh hưởng của sự chữa lành đến cuộc sống

31/31 đáp viên đều đã nghe qua khái niệm chữa lành và thậm chí đã nghe qua rất nhiều lần. Tỷ lệ đáp viên đã trải qua việc chữa lành nằm ở mức 100%. Kết quả này cho thấy, nhờ vào sự truyền tải rộng rãi của công nghệ thông tin hiện nay mà các bạn trẻ đều có thể cập nhật những

xu hướng phát triển mới của xã hội và hiểu rõ bản chất của những trào lưu này. Xu hướng chữa lành - đang dần trở nên phổ biến và trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của họ, đặc biệt là đối với gen Z. Minh chứng cho điều này chính là việc các đáp viên tham gia nghiên cứu này đều đã trải qua ít nhất là một lần chữa lành trong cuộc sống của họ. Điều này cho thấy sự chữa lành đang được đón nhận và sử dụng thường xuyên hơn. Nó không phải là điều gì quá lớn lao, đôi khi sự chữa lành, sự dịu lại cho tâm hồn xuất phát từ những điều nhỏ nhặt, bình dị trong cuộc sống. Như câu trả lời của một số đáp viên về cách thức họ chữa lành như: đi “phượt” một vòng quanh thành phố để muộn phiền bị khói bụi cuốn tan đi, hay đơn giản chỉ là vùi mình vào giấc ngủ để bình tĩnh hơn, sẵn sàng tâm lý để đối diện với vấn đề đang mắc phải. Sự chữa lành ở đây không chỉ giúp cho các đáp viên trở nên tích cực hơn trong cuộc sống mà nó còn tiếp thêm cho họ sức mạnh và sự can đảm để đối mặt với những vấn đề đang cần câu trả lời.

4.2.5. Quan điểm cá nhân

Sau khi thực hiện phỏng vấn 31 đáp viên về trải nghiệm của những lần chữa lành có 18/31 người lựa chọn những phương pháp được tìm thấy từ mạng xã hội, 9/31 người tìm đến những cách chữa lành dựa trên sở thích của bản thân và 8/31 người tìm thấy từ bạn bè. Có thể thấy mạng xã hội là phương tiện tiếp cận nguồn thông tin nhanh nhất ngày nay và chủ đề chữa lành cũng đang là chủ đề rất phổ biến nên mọi người sẽ dễ dàng tìm thấy phương pháp phù hợp với mình. Mỗi người đều sẽ trải qua những câu chuyện khác nhau trong cuộc sống và tính cách của mỗi người là không giống nhau nên không phải “vết thương” nào cũng được chữa lành bằng một phương pháp. Mà nó phải phù hợp với tình trạng của mỗi người và tùy vào từng giai đoạn.

Về tần suất chữa lành có 27/31 đáp viên chữa lành tùy giai đoạn, điều này cho thấy các đáp viên đều có tâm lý đón nhận những sự việc trong cuộc sống rất tích cực và biết cách xoa dịu vết thương tâm lý của mình trong khoảng thời gian ngắn:

“Việc chữa lành đòi hỏi thời gian và quá trình đi qua nhiều giai đoạn khác nhau, và tần suất chữa lành có thể thay đổi tùy thuộc vào tinh thần của mình”. (Đáp viên số 10, lĩnh vực Báo chí truyền thông).

4 đáp viên còn lại đều có tần suất chữa lành nhất định, ở những đáp viên này họ là những người hướng về lắng nghe bản thân mình nhiều hơn nên họ dành ra những khoảng thời gian nhất định để lắng nghe lại bản thân mình. Đối với họ những việc nhỏ cũng đã đủ để họ có thể giúp bản thân thoải mái hơn:

“Đơn giản chỉ là đi về quê để gặp gia đình và bạn bè cũ. Tránh xa khói bụi, bộn bề của thành thị cũng là một dạng chữa lành của bản thân mình”. (Đáp viên số 7, lĩnh vực Kinh doanh)

Đối với cách nhìn nhận của đáp viên về hiện tượng các bạn trẻ có đang thực sự cần chữa lành hay chỉ muốn chạy theo xu hướng xã hội, có 17/31 đáp viên cho rằng gen Z đang thật sự muốn chữa lành:

“Gen Z đã trở thành thế hệ lớn nhất và có sự quan tâm đặc biệt đến sức khỏe tâm lý và chữa lành. Tuy nhiên, không thể tổng quát hóa rằng tất cả gen Z đang chạy theo xu hướng xã hội. Một số người có thể tự đặt lợi ích cá nhân và sự chữa lành lên hàng đầu, trong khi người khác có thể bị ảnh hưởng bởi áp lực xã hội và quy chuẩn.” (Đáp viên số 10, lĩnh vực IT)

Bên cạnh đó 7/31 đáp viên cho rằng gen Z đang chạy theo xu hướng xã hội “Chữa lành theo kiểu ngẫu hứng chứ không phải khiến họ trở nên thoải mái.” hay “Đơn giản chỉ tìm kiếm niềm vui để tăng tinh thần. Các bạn bằng tuổi đang quan trọng hóa việc chữa lành, độ tuổi 18-20 chưa phải gánh vác áp lực gia đình.” Ở nhóm đáp viên này họ cho rằng hiện nay mạng xã hội đã quá phổ biến và dễ dàng bắt gặp những hình ảnh đi chữa lành nên Gen Z sợ sẽ “bị bỏ lỡ”, chạy theo xu hướng nên lạm dụng những cách chây lười, buông thả bản thân để chữa lành nhưng chưa thực sự mang lại hiệu quả cho bản thân. Và 7/31 đáp viên còn lại họ cho rằng sẽ tùy trường hợp của từng người, không thể đánh đồng họ với nhau.

Có thể thấy ngày nay gen Z rất chú trọng đến sức khỏe tinh thần của bản thân, khi nói về chủ đề này đã có 29/31 đáp viên đồng tình với nhận định này:

“Gen Z quan tâm đến các vấn đề sức khỏe là một tín hiệu tốt cho thấy họ đang thực sự thoát ra vỏ bọc của bản thân và tìm kiếm cho mình sự thanh thản, chữa lành và hạnh phúc trong cuộc sống.” (Đáp viên số 23 thuộc lĩnh vực Kinh doanh)

Ngược lại, thì có 2/31 đáp viên không đồng tình với ý kiến trên:

"Đang chú trọng sức khỏe tinh thần cao hơn mức cần thiết. So với thế hệ 40-50 tuổi: suy nghĩ cho sự độc lập của đất nước đó là nhiệm vụ, trách nhiệm, lý tưởng của bản thân. Các bạn gen Z chưa tạo ra các giá trị cho xã hội quá nhiều nên việc chú trọng đang bị quá mức". (Đáp viên số 19 thuộc lĩnh vực IT).

Khi nói về chủ đề việc thiếu định hướng rõ ràng cho tương lai có liên quan đến các vấn đề như trầm cảm, lo âu và khó khăn trong việc chữa lành của thanh thiếu niên thế hệ Z có 30/31 đáp viên đã đồng tình với nhận định này:

"Không có định hướng, các bạn không biết phải làm gì nên các bạn có xu hướng thử hoặc làm nhiều công việc cùng lúc hơn, làm nhiều ngành nghề khác nhau. Đôi khi phải làm trái ngành khiến các bạn phải làm việc nhiều hơn để theo kịp các bạn làm đúng ngành, phải thức khuya tạo cho các bạn những rối loạn, lo âu, stress. Dẫn đến tài chính như mong muốn, khả năng chữa lành cũng bị ảnh hưởng, thời gian dành cho việc chữa lành cũng ít đi." (Đáp viên số 24 hoạt động trong lĩnh vực IT)

Họ thấy rằng việc lên kế hoạch cho tương lai là một việc rất cần thiết đối với mỗi người nó sẽ giúp mọi người có mục tiêu và hướng đi trong cuộc sống, không bị vô định mơ hồ gặp hạn chế những điều không mong muốn xảy ra. Lúc này cũng giúp họ giảm thiểu được những căng thẳng, lo âu trong cuộc sống. Có 1/31 đáp viên cảm thấy việc thiếu định hướng tương lai không liên quan đến trầm cảm, lo âu của gen Z:

"Một số bạn trẻ bị trầm cảm, lo âu không xuất phát từ những lo lắng cho tương lai mà vì những vấn đề từ gia đình. Các bạn bị ảnh hưởng tâm lý từ gia đình hoặc bị FOMO quá nhiều." (Đáp viên số 15, sinh viên năm 3 chuyên ngành Luật kinh tế).

5. Kết luận và kiến nghị giải pháp

5.1 Kết luận

Nghiên cứu này khám phá các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình chữa lành của gen Z, đây là thế hệ lớn lên với công nghệ số như một phần không thể thiếu trong cuộc sống của họ và vì sự thay đổi nhanh chóng của thế giới nên sức khỏe tinh thần của họ rất dễ bị tác động bởi những yếu tố xung quanh. Và để cải thiện sức khỏe tinh thần, cũng như quá trình chữa lành của họ thì việc tìm ra những yếu tố nào tác động đến quá trình này là điều quan trọng cần nghiên cứu.

Kết quả cho thấy, các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình chữa lành của gen Z đó là quan điểm sống, tài chính, tác động từ bên ngoài xã hội như: định kiến của mọi người, sự kỳ vọng từ gia đình. Vì gen Z là thế hệ chỉ mới vừa gia nhập vào thị trường lao động, độ tuổi của các đáp viên mà chúng tôi thực hiện phỏng vấn trải dài từ năm 1997 đến năm 2006, nên việc chi tiêu cho việc chữa lành là một khoản mà họ không sẵn sàng chi trả. Hiện nay, có rất nhiều những khóa học, phương pháp giúp mọi người chữa lành, với mỗi phương pháp sẽ có những mức phí khác nhau để tham gia và cũng sẽ có những phương pháp mà không phải mất một khoản phí nào. Việc lựa chọn phương pháp nào sẽ tùy thuộc vào đặc điểm tính cách bên trong của mỗi người, nếu lựa chọn phương pháp phù hợp sẽ giúp sức khỏe tinh thần của bản thân được cải thiện, hơn là chạy theo những xu hướng chữa lành mà người khác tạo ra.

Việc lên kế hoạch trước trong tương lai là một trong những biện pháp tốt nhất có thể giúp gen Z giảm bớt những rối loạn lo âu trong cuộc sống, từ đó giúp phần nào cải thiện được sức khỏe tinh thần của bản thân. Bên cạnh đó gen Z cũng cần có cái nhìn cởi mở hơn, chia sẻ vấn đề với mọi người xung quanh để có hướng nhìn tích cực hơn, từ đó cũng sẽ giúp giải tỏa được cảm xúc tiêu cực bên trong.

5.2. Giải pháp

5.2.1. Xu hướng chữa lành đang thịnh hành

Qua các buổi phỏng vấn, chúng tôi nhận thấy một xu hướng đáng chú ý: ngày càng nhiều người tìm đến thiên nhiên, cụ thể là thông qua các hoạt động như ngồi thiền, tập yoga, để tìm lại sự bình yên và sức khỏe. Việc hòa mình vào không gian xanh mát, lắng nghe tiếng sóng vỗ, hay cảm nhận hơi thở đều đặn trong mỗi động tác yoga giúp con người thư giãn, giảm căng thẳng và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Để cuộc sống thêm phần cân bằng và khỏe mạnh, việc tạo ra một không gian sống hỗ trợ hoạt động thể chất là điều vô cùng cần thiết. Việc dành một góc nhỏ trong nhà để tập yoga, trang bị những dụng cụ đơn giản như thảm tập, gạch yoga, không chỉ

giúp mọi người tiết kiệm thời gian di chuyển mà còn tạo ra một thói quen tập luyện đều đặn. Một góc nhỏ được bài trí gọn gàng, ấm cúng sẽ là động lực để có thể dành thời gian chăm sóc bản thân mỗi ngày, giúp cơ thể dẻo dai, tinh thần thư thái.

5.2.2. Biện pháp cải thiện tài chính

Nhu cầu chữa lành ngày càng gia tăng nhưng khó khăn về tài chính vẫn khiến nhiều bạn trẻ chần chừ và khó thực hiện chữa lành như mong muốn của bản thân. Thông qua phỏng vấn với các đáp viên, chúng tôi nhận thấy rằng gen Z đã có những giải pháp khá tối ưu để cải thiện về mặt tài chính giúp họ đạt được hiệu quả chữa lành tốt hơn. Các biện pháp cải thiện được đưa ra phù hợp với mục tiêu chữa lành nhưng đồng thời cũng thể hiện khá rõ về tính linh hoạt của các bạn trẻ khi đối mặt với các thách thức trong cuộc sống.

Đầu tiên, các đáp viên đề cập đến biện pháp áp dụng những công cụ quản lý chi tiêu, kiểm soát dòng tiền hàng tháng. Thế hệ gen Z cho rằng việc ứng dụng công nghệ trong cuộc sống đã trở nên phổ biến nên họ có thể sử dụng các công cụ, phần mềm công nghệ hỗ trợ cuộc sống tốt hơn. Dưới sự thống kê và ghi nhận cũng như cảnh báo của các ứng dụng sẽ giúp cho họ biết được lượng tiền họ đã sử dụng trong thời gian qua như thế nào để có thể phân chia cho những ngày còn lại trong tháng hay sử dụng theo lịch phân chia mà các ứng dụng đã đề xuất. Các đáp viên cho rằng việc sử dụng công cụ kiểm soát chi tiêu giúp họ cảm thấy không sợ vấn đề tài chính cho các lần chữa lành nữa, việc lựa chọn biện pháp chữa lành cũng thoải mái hơn rất nhiều.

Bên cạnh đó, một số đáp viên khác lại đề xuất kiểm thêm một công việc làm thêm khác vào thời gian rảnh rỗi để gia tăng thu nhập cho bản thân. Phần lớn các đáp viên này đang là sinh viên nên có khá nhiều thời gian trống, số tiền sinh hoạt hàng tháng được chu cấp bởi gia đình là cố định nên phương án họ nghĩ ra là làm thêm một công việc bán thời gian nào đó ngoài giờ học. Không chỉ cải thiện được tài chính cho những cuộc chữa lành, việc làm thêm còn được họ sử dụng vì sự năng động và cọ xát môi trường khá tốt mà những công việc này mang lại.

Phần lớn câu trả lời mà chúng tôi nhận được khi đáp viên gặp khó khăn trong vấn đề tài chính là thay đổi hình thức chữa lành. Đây không hẳn là một biện pháp cải thiện được khả năng tài chính của họ nhưng cho thấy được sự linh hoạt trong hình thức chữa lành. Họ không cần phải cứng nhắc trong việc lựa chọn duy nhất một hình thức nhất định, thay vào đó, họ vẫn có thể trải nghiệm thử các hình thức đa dạng khác. Điều này vừa giúp họ tìm kiếm hình thức chữa lành phù hợp vừa giúp tạo ra các cơ hội kinh doanh mới trong lĩnh vực cung cấp các sản phẩm, dịch vụ chữa lành.

5.2.3. Sự quan tâm của mọi người xung quanh và xã hội

Từ những chia sẻ trong buổi phỏng vấn, có một nhận thức chung từ các đối tượng tham gia, đó là sự quan tâm của gia đình và những người xung quanh đóng vai trò rất quan trọng đối với tinh thần của các đáp viên. Đối với những người được gia đình động viên và đặt kỳ vọng vừa đủ lên họ, họ dễ dàng nhận thấy được trách nhiệm và hoàn thành nó tốt hơn. Ngoài ra, sự chia sẻ với những người xung quanh khiến các đáp viên không cảm thấy ngột ngạt hay áp lực nữa mà thay vào đó, họ nhận thấy những vết thương tâm lý là một điều ắt hẳn phải có nhưng một gia vị của cuộc sống. Họ không phủ nhận vết thương này mà chuyên tâm chữa lành nó bằng cách tích cực nhất.

5.3. Đề xuất hướng nghiên cứu tiếp theo

Sự chữa lành của gen Z là một quá trình phức tạp, chịu tác động bởi nhiều yếu tố đa dạng, từ áp lực cá nhân (học tập, công việc, tài chính) đến các yếu tố xã hội, văn hóa và môi trường rộng lớn hơn. Để hiểu rõ hơn về quá trình này, các nghiên cứu cần đi sâu vào việc định lượng ảnh hưởng của từng yếu tố, đồng thời so sánh hiệu quả giữa các phương pháp chữa lành khác nhau, bao gồm cả những phương pháp truyền thống và hiện đại.

Việc khảo sát cả những người chưa từng trải nghiệm phương pháp chữa lành nào và những người đã áp dụng các phương pháp này sẽ giúp chúng ta có cái nhìn toàn diện hơn về quá trình chữa lành của thế hệ Z. Ngoài ra, các nghiên cứu trong tương lai cần đặc biệt chú ý đến các yếu tố xã hội, văn hóa và môi trường, vì chúng có thể tác động sâu sắc đến trải nghiệm chữa lành của mỗi cá nhân.

Một vấn đề quan trọng khác cần được đặt ra là liệu các phương pháp chữa lành hiện nay có tạo ra bất kỳ rào cản nào về kinh tế hoặc bất kỳ hình thức phân biệt đối xử nào hay không? Việc đảm bảo tính công bằng và tiếp cận cho tất cả mọi người là điều cần thiết để quá trình chữa lành trở nên thực sự hiệu quả và bền vững?

Tài liệu tham khảo

- Brennan, B. A. (1988). *Hands of light: A guide to healing through the human energy field*. Random House.
- Corradi, R. B. (2024). Psychoanalytic contributions to psychodynamic psychiatry and psychotherapy: Erik Erikson's psychosocial developmental theory. *Psychodynamic Psychiatry*, 52(1), 18-24.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed*. Norton.
- Hallowell, E. M. (2006). *Dare to forgive: The power of letting go and moving on*. Health Communications, Inc.
- Hoàng Hà. (2022). Khai sáng chánh niệm từ góc nhìn khoa học. RMIT University. Truy xuất từ: <https://www.rmit.edu.vn/vi/tin-tuc/tat-ca-tin-tuc/2022/jul/khai-sang-chanh-niem-tu-goc-nhin-khoa-hoc>, ngày 01/12/2024.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. HarperSanFrancisco.
- Maguire, M., & Delahunt, B. (2017). Doing a thematic analysis: A practical, step-by-step guide for learning and teaching scholars. *All Ireland Journal of Higher Education*, 9(3).
- Maslow, A. H. (1981). *Motivation and personality: Unlocking your inner drive and understanding human behavior*. Prabhat Prakashan.
- McCann, T. V., Lubman, D. I., & Clark, E. (2012). The experience of young people with depression: A qualitative study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19(4), 334-340.
- Mojtabai, R., Olfson, M., & Marx, C. (2016). Mental health treatment for adolescents and young adults in the United States. *JAMA*, 315(19), 2044-2054.
- Ngọc Thảo. (2024). Bùng nổ xu hướng chữa lành: Lời giải cho áp lực và cô đơn của Gen Z. *PLO News*. Truy xuất từ: <https://plo.vn/bung-no-xu-huong-chua-lanh-loi-giai-cho-ap-luc-va-co-don-cua-gen-z-post786840.html>, ngày 01/12/2024.
- Nhật Thùy. (2024). Vì sao trào lưu chữa lành gây sốt thời gian qua? *VTC News*. Truy xuất từ: <https://vtcnews.vn/vi-sao-trao-luu-chua-lanh-gay-sot-thoi-gian-qua-ar868974.html>, ngày 01/12/2024.
- Oxford. (2024). Definition of Gen Z noun. *Oxford Learner's Dictionaries*. Truy xuất từ: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/gen-z?q=Gen+Z>, ngày 01/12/2024.
- Peterson, B. L. (2017). Thematic analysis/interpretive thematic analysis. *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*, 1-9.
- Peterson, B. L. (2017). Thematic analysis/interpretive thematic analysis. *The international encyclopedia of communication research methods*, 1-9.
- Rorije, M., Damen, S., Janssen, M. J., & Minnaert, A. (2023, October). Applying Erikson's theory of psychosocial development to understand autonomy development in children and youths with deafblindness: A systematic literature review. *Frontiers in Education*, 8, 1228905.
- Statista. (2021, June 1). Global workforce by 2020, by generation. Truy xuất từ <https://www.statista.com/statistics/829705/global-employment-by-generation/>

Twenge, J. M., Bauman, K. E., & Campbell, W. K. (2019). Has there been an increase in the prevalence of mental health diagnoses among adolescents? Trends in the prevalence of child and adolescent diagnoses of anxiety, depression, bipolar disorder, and ADHD. *Journal of Abnormal Psychology, 128*(3), 295-307. <https://doi.org/10.1037/abn0000446>

Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology, 128*(3), 185.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Truy xuất từ <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050860>

Worthington Jr, E. L. (2013). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.