

Mối liên hệ giữa mức độ stress, trầm cảm, lo âu và hành vi tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh trung học phổ thông

Nguyễn Lê Bảo Hoàng*

*Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh

Received: 20/7/2024; Accepted: 16/7/2024; Published: 15/8/2024

Abstract: This paper examines the relationship between levels of stress, depression, anxiety, and help-seeking behavior among high school students. The primary objective is to determine how these psychological factors influence the tendency to seek support, particularly from professional and non-professional sources. Utilizing assessment tools such as DASS-21 and GHSQ, the research found that high levels of stress, depression, and anxiety are closely associated with a decreased frequency of seeking help from formal sources. Conversely, students tend to rely more on friends and family in stressful situations. These findings suggest the need for intervention strategies to raise awareness about the importance of seeking professional help while minimizing barriers related to stigma and fear of judgment..

Keywords: Help-seeking, mental health, high school students, post-COVID-19

1. Đặt vấn đề

Thanh thiếu niên, đặc biệt là học sinh trung học phổ thông, đang phải đối mặt với nhiều thách thức phát triển, từ áp lực học tập, động lực xã hội cho đến những ảnh hưởng tiêu cực từ đại dịch COVID-19, tất cả đều có thể tác động đáng kể đến sức khỏe tâm thần của các em. Những vấn đề về sức khỏe tâm thần như căng thẳng, lo âu và trầm cảm đang trở nên ngày càng phổ biến trong nhóm dân số này, và việc hiểu rõ các yếu tố tác động đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh là điều cần thiết để xây dựng các hệ thống can thiệp và hỗ trợ hiệu quả trong môi trường học đường.

Nghiên cứu đã khẳng định vai trò quan trọng của việc can thiệp sớm trong việc giải quyết những lo ngại về sức khỏe tâm thần và thúc đẩy sự phát triển cảm xúc-xã hội ở thanh thiếu niên. Việc xác định mối quan hệ giữa mức độ nghiêm trọng của các rối loạn tâm thần và hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ sẽ giúp các nhà giáo dục, phụ huynh và nhà hoạch định chính sách có thể phát triển các biện pháp can thiệp có mục tiêu, đáp ứng chính xác các nhu cầu của nhóm dân số dễ bị tổn thương này. Hiểu được cách mà HS nhận thức và ứng phó với các thách thức về sức khỏe tâm thần là điều kiện tiên quyết để phát triển các biện pháp can thiệp phù hợp với trải nghiệm thực tế của các em và khuyến khích việc tìm kiếm sự trợ giúp một cách chủ động.

Nghiên cứu này nhằm mục tiêu khám phá mối quan hệ giữa mức độ căng thẳng, trầm cảm, lo âu và hành vi tìm kiếm sự trợ giúp của HS THPT tại Việt Nam.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu áp dụng phương pháp hỗn hợp để kết hợp cả dữ liệu định lượng và định tính, nhằm hiểu rõ hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của HSTHPT. Dữ liệu được thu thập thông qua khảo sát bằng bảng câu hỏi và phỏng vấn sâu. Bảng câu hỏi bao gồm thang đo DASS-21 để đánh giá mức độ căng thẳng, lo âu, trầm cảm, cùng với các câu hỏi về hành vi tìm kiếm trợ giúp. Các cuộc phỏng vấn sâu bổ sung thông tin định tính về những thách thức và rào cản mà HS gặp phải.

Mẫu nghiên cứu bao gồm 708 HS THPT tại Việt Nam, từ 16 đến 18 tuổi, từ cả trường công lập và tư thục. Sau sàng lọc DASS-21 còn lại 422 học sinh có ít nhất một biểu hiện rối nhiễu sức khỏe tâm thần ở mức độ nhẹ trở lên. Dữ liệu được phân tích bằng các kỹ thuật thống kê mô tả và suy luận, bao gồm phân tích hồi quy và tương quan, để khám phá mối liên hệ giữa các biến số và hành vi tìm kiếm trợ giúp.

Kết quả phân tích dữ liệu định lượng kết hợp với thông tin từ phỏng vấn giúp cung cấp cái nhìn toàn diện và chi tiết hơn về vấn đề nghiên cứu

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Mối liên hệ giữa hành vi TKTG với các học sinh gặp stress

Bảng 2.1. Mối liên hệ giữa hành vi TKTG với các học sinh gặp stress

		Nhận thức về SKTT	Thể hiện Nhu cầu	Đánh giá nguồn lực	Sử dụng nguồn lực
Stress nhẹ	Tương quan Pearson	-0.712**	-0.571**	-0.716**	-0.607**
	Sig. (2 đuôi)	.000	.000	.000	.000
	N	97	97	97	97
Stress vừa	Tương quan Pearson	-0.687	-0.542**	-0.445*	-0.569*
	Sig. (2 đuôi)	.005	.007	.019	.014
	N	82	82	82	82
Stress nặng	Tương quan Pearson	-0.405**	-0.297**	-0.225	-0.342
	Sig. (2 đuôi)	.000	.001	.017	.035
	N	69	69	69	69
Stress rất nặng	Tương quan Pearson	-0.310**	-0.163	-0.160	-0.268
	Sig. (2 đuôi)	.000	.003	.018	.030
	N	28	28	28	28

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng hành vi tìm kiếm sự trợ giúp (TKTG) có mối liên hệ chặt chẽ với các mức độ stress của HS THPT. Ở mức độ stress nhẹ, sự gia tăng trong nhận thức, đánh giá, và sử dụng dịch vụ hỗ trợ tâm lý có xu hướng giảm đáng kể mức độ stress của học sinh, như được thể hiện qua các mối tương quan âm mạnh giữa stress nhẹ và các yếu tố TKTG ($r = -0.712$ đến -0.716 , $p < 0.01$). Tương tự, ở mức độ stress vừa, nhận thức và sử dụng dịch vụ hỗ trợ có mối liên hệ mạnh với việc giảm stress ($r = -0.543$, $p < 0.01$). Khi mức độ stress tăng lên đến mức nặng và rất nặng, mối liên hệ giữa TKTG và stress vẫn tồn tại nhưng yếu hơn ($r = -0.405$ đến -0.297 , $p < 0.01$). Điều này cho thấy rằng mặc dù hành vi TKTG có hiệu quả trong việc giảm stress, nhưng sự suy giảm hành vi này khi stress tăng cao phản ánh một thực tế rằng học sinh có thể gặp khó khăn trong việc tiếp cận và sử dụng các dịch vụ hỗ trợ tâm lý khi đối diện với stress nặng. Nhận định quan trọng từ kết quả này là hành vi TKTG đóng vai trò quan trọng trong việc giảm stress, nhưng để đạt hiệu quả tối ưu, cần phải có sự kết hợp giữa nhận thức, cảm xúc tích cực, và hành động thực tế trong việc sử dụng các dịch vụ hỗ trợ. Đặc biệt, khi stress đạt mức nặng và rất nặng, các yếu tố như lo sợ bị đánh giá và thiếu tự tin có thể cản trở hành vi TKTG, điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý trong trường học để hỗ trợ HS.

2.2.2. Mối liên hệ giữa hành vi TKTG với các học sinh gặp trầm cảm

Bảng 2.2. Mối liên hệ giữa hành vi TKTG với các học sinh gặp trầm cảm

		Nhận thức về SKTT	Thể hiện Nhu cầu	Đánh giá nguồn lực	Sử dụng nguồn lực
Trầm cảm nhẹ	Tương quan Pearson	-0.578**	-0.569**	-0.640**	-0.639**
	Sig. (2 đuôi)	.006	.001	.006	.008
	N	95	95	95	95
Trầm cảm vừa	Tương quan Pearson	-0.578**	-0.569**	-0.640**	-0.639**
	Sig. (2 đuôi)	.006	.001	.006	.008
	N	95	95	95	95
Trầm cảm nặng	Tương quan Pearson	-0.250*	-0.225**	-0.233**	-0.342
	Sig. (2 đuôi)	.030	.005	.006	.035
	N	38	38	38	69
Trầm cảm rất nặng	Tương quan Pearson	-0.148*	-0.104*	-0.168*	-0.118*
	Sig. (2 đuôi)	.012	.030	.020	.023
	N	51	51	51	51

Kết quả nghiên cứu cho thấy hành vi tìm kiếm sự trợ giúp (TKTG) có mối liên hệ âm với mức độ trầm cảm ở HS THPT. Cụ thể, khi hành vi TKTG tăng lên, mức độ trầm cảm của HS có xu hướng giảm, đặc biệt là ở các giai đoạn tìm kiếm và sử dụng nguồn lực. Mối tương quan âm mạnh nhất được ghi nhận ở mức độ trầm cảm nhẹ và vừa, cho thấy rằng khi HS tích cực nhận thức và sử dụng các nguồn lực hỗ trợ, mức độ trầm cảm giảm đáng kể. Tuy nhiên, khi trầm cảm trở nên nghiêm trọng hơn, mối liên hệ này yếu đi, phản ánh khó khăn trong việc áp dụng các hành vi TKTG một cách hiệu quả ở những HS gặp trầm cảm nặng và rất nặng. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc can thiệp và hỗ trợ chuyên sâu hơn cho những HS có mức độ trầm cảm cao. Kết quả chỉ ra rằng, mặc dù hành vi TKTG có hiệu quả trong việc giảm trầm cảm, nhưng khi tình trạng trầm cảm trở nên nghiêm trọng, sự hỗ trợ cần thiết phải vượt ra ngoài nhận thức và hành động tự thân, đòi hỏi các can thiệp mạnh mẽ và chuyên biệt hơn từ các chuyên gia. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Rickwood và cộng sự (2012), khẳng định tầm quan trọng của nhận thức về sức khỏe tâm thần và sự hỗ trợ từ các nguồn lực chính thức, nhưng cũng nhấn mạnh rằng cần có những chiến lược hỗ trợ khác nhau dựa trên mức độ nghiêm trọng của trầm cảm.

2.2.3. Mối liên hệ giữa hành vi TKTG với các học sinh gặp lo âu

Bảng 2.3. Mối liên hệ giữa hành vi TKTG với các học sinh gặp lo âu

		Nhận thức về SKTT	Thể hiện Nhu cầu	Đánh giá nguồn lực	Sử dụng nguồn lực
Lo âu nhẹ	Tương quan Pearson	-.658**	-.778**	-.516**	-.517**
	Sig. (2 đuôi)	.000	.000	.000	.000
	N	68	68	68	68
Lo âu vừa	Tương quan Pearson	-.458**	-.578**	-.416**	-.417**
	Sig. (2 đuôi)	.000	.000	.000	.000
	N	148	148	148	148
Lo âu nặng	Tương quan Pearson	-.323**	-.451**	-.403**	-.155*
	Sig. (2 đuôi)	.009	.001	.033	.012
	N	67	67	67	67
Lo âu rất nặng	Tương quan Pearson	-.188**	-.167**	-.148**	-.152*
	Sig. (2 đuôi)	.007	.005	.034	.067
	N	81	81	81	81

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng hành vi tìm kiếm sự trợ giúp (TKTG) có mối liên hệ nghịch với mức độ lo âu của HS THPT. Cụ thể, khi mức độ nhận thức về sức khỏe tâm thần, thể hiện cảm xúc, đánh giá và sử dụng nguồn lực tăng lên, mức độ lo âu của học sinh có xu hướng giảm. Mối tương quan này được ghi nhận ở tất cả các mức độ lo âu từ nhẹ đến nặng. Đặc biệt, việc tích cực tìm kiếm và sử dụng các nguồn lực hỗ trợ cho thấy hiệu quả đáng kể trong việc giảm bớt lo âu, đặc biệt là ở những trường hợp lo âu nhẹ và vừa. Tuy nhiên, khi mức độ lo âu trở nên nghiêm trọng, hiệu quả của hành vi TKTG giảm đi, điều này có thể liên quan đến khó khăn trong việc sử dụng hiệu quả các nguồn lực hỗ trợ. Mối tương quan mạnh nhất giữa hành vi TKTG và lo âu được ghi nhận ở giai đoạn thể hiện nhu cầu tìm kiếm sự trợ giúp, cho thấy rằng khi học sinh có thái độ tích cực và cởi mở trong việc đối mặt với các vấn đề sức khỏe tâm thần, họ có thể giảm bớt lo âu đáng kể. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Rickwood et al. (2012), trong đó nhấn mạnh rằng nhận thức và thái độ tích cực đối với việc tìm kiếm sự trợ giúp có thể làm giảm đáng kể các triệu chứng lo âu ở thanh thiếu niên. Tuy nhiên, ở những trường hợp lo âu nghiêm trọng, cần có các biện pháp hỗ trợ chuyên sâu hơn để đảm bảo hiệu quả trong việc giảm bớt triệu chứng.

3. Kết luận

Nhìn chung, phân tích mối quan hệ giữa hành vi TKTG và các vấn đề SKTT như stress, trầm cảm, và

lo âu ở học sinh THPT cho thấy một xu hướng đáng chú ý: khi mức độ nghiêm trọng của các vấn đề sức khỏe tâm thần càng cao, học sinh càng ít có xu hướng thực hiện hành vi TKTG. Cụ thể:

Với những HS gặp vấn đề về stress: Học sinh thường có xu hướng tìm kiếm sự hỗ trợ từ các nguồn lực không chính thức như gia đình và bạn bè khi gặp phải stress ở mức độ nhẹ và vừa. Tuy nhiên, khi mức độ stress trở nên nghiêm trọng, khả năng sử dụng hiệu quả các nguồn lực chính thức, như chuyên gia tâm lý, lại giảm đi rõ rệt.

Với những HS gặp vấn đề trầm cảm: Nhận thức về sức khỏe tâm thần và hành vi TKTG đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu các triệu chứng trầm cảm. Tuy nhiên, khi trầm cảm trở nên nặng nề, học sinh gặp nhiều khó khăn hơn trong việc tiếp cận và sử dụng các nguồn lực hỗ trợ, dù đó là nguồn lực chính thức hay không chính thức.

Với những HS gặp vấn đề lo âu: Ở mức độ lo âu nhẹ và vừa, học sinh thường dựa vào sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè trước khi tìm đến các dịch vụ chuyên nghiệp. Nhưng khi lo âu gia tăng đến mức nghiêm trọng, hiệu quả của hành vi TKTG giảm rõ rệt.

Nhìn chung ở tất cả các mức độ của các vấn đề sức khỏe tâm thần, nhận thức và hiểu biết về SKTT đóng vai trò then chốt trong việc giảm bớt các triệu chứng. Tuy nhiên, khi mức độ nghiêm trọng của các vấn đề này gia tăng, hiệu quả của các biện pháp hỗ trợ cũng giảm dần. Điều này đòi hỏi một chiến lược can thiệp liên tục, phù hợp với từng mức độ vấn đề, để đảm bảo sự hỗ trợ toàn diện cho học sinh.

Tài liệu tham khảo

- Huynh, V. S., Do, T. T., Bui, H. Q., Giang, T. V., Nguyen, T. X. Y., Nguyen, T. H., & Nguyen, C. H. (2022). *The mental health care program for students after COVID-19: A school administration approach*. Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science, 19(7), 1002-1014. <https://doi.org/10.54607/hcmue.js.19.7.3486>
- Nguyễn, T. L. N., Nguyễn, P. T., Nguyễn, T. T., Lại, V. N., Nguyễn, P. T., Huỳnh, L. N. D., & Võ, T. T. N. (2022). *Stress, lo âu, trầm cảm và một số yếu tố liên quan của nhân viên y tế tại các bệnh viện trên địa bàn thành phố Cần Thơ năm 2022*. Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, 51, 169-177. <https://doi.org/10.58490/ctump.2022i51.327>
- Rickwood, D.; Thomas, K. (2012). *“Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems”*. Psychology Research and Behavior Management. 5: 173–183. doi:10.2147/PRBM.S38707. PMC 3520462. PMID 23248576.