

ĐỜI SỐNG TÂM LÝ CỦA NGƯỜI LAO ĐỘNG DI CƯ QUỐC TẾ HỒI HƯƠNG: TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

Lưu Thị Lịch

Viện Xã hội học và Tâm lý học.

TÓM TẮT

Bài viết tổng quan có hệ thống các nghiên cứu trong và ngoài nước nhằm làm rõ đời sống tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương ở hai khía cạnh cảm xúc và sự thích ứng tâm lý. Dựa trên 18 tài liệu được lựa chọn từ các cơ sở dữ liệu khoa học và báo cáo nghiên cứu, đánh giá của các tổ chức giai đoạn 2014 - 2024, nghiên cứu tổng hợp các bằng chứng về trải nghiệm cảm xúc và sự thích ứng tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương. Kết quả tổng quan cho thấy, người lao động hồi hương thường trải qua những trạng thái cảm xúc đa chiều và đối lập, với niềm vui đoàn tụ và tự hào khi trở về quê hương song hành cùng những khó khăn tâm lý như lo âu, trầm cảm, cảm giác xấu hổ, cô lập và khủng hoảng bản sắc trong giai đoạn đầu trở về, đặc biệt khi mất vai trò nghề nghiệp hoặc vị thế xã hội. Tuy nhiên, các yếu tố bảo vệ như hỗ trợ gia đình, kết nối cộng đồng, niềm tin tôn giáo và khả năng phục hồi cá nhân giúp thúc đẩy sự ổn định cảm xúc và thích ứng tích cực. Sự thích ứng tâm lý được xác định là trụ cột trung tâm của tái hòa nhập bền vững, chịu ảnh hưởng bởi cả yếu tố cá nhân (chuẩn bị hồi hương, năng lực ứng phó) và yếu tố xã hội (mạng lưới hỗ trợ, sự thừa nhận xã hội). Nghiên cứu nhấn mạnh nhu cầu tích hợp chăm sóc sức khỏe tâm thần và tham vấn tâm lý - xã hội vào chính sách hỗ trợ người lao động di cư hồi hương, nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống và tính bền vững của hồi hương tại Việt Nam. Kết quả tổng quan nghiên cứu này góp phần cung cấp bằng chứng thực tiễn cho việc phát triển chính sách hỗ trợ tâm lý - xã hội đối với người di cư lao động hồi hương tại Việt Nam

Từ khóa: Lao động di cư quốc tế hồi hương; Đời sống tâm lý; Căng thẳng tái hòa nhập; Thích ứng tâm lý; Sức khỏe tâm thần.

Ngày nhận bài: 14/9/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/10/2025.

1. Giới thiệu

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và dịch chuyển lao động quốc tế ngày càng gia tăng, hàng triệu người lao động Việt Nam đã và đang làm việc ở nước ngoài thông qua các chương trình hợp tác song phương hoặc chính sách đưa lao động Việt Nam đi làm việc có thời hạn ở nước ngoài. Theo *Hồ sơ Di cư Việt Nam 2023* do Cục Lãnh sự, Bộ Ngoại giao Việt Nam và Tổ chức Di cư Quốc tế (IOM) công bố, tính đến cuối năm 2023, có khoảng 650.000 người Việt Nam đang làm việc tại hơn 40 quốc gia, trong đó hơn 80.000 người đã hồi hương trong giai đoạn 2020 - 2023, chủ yếu do kết thúc hợp đồng, ảnh hưởng của đại dịch COVID-19 hoặc lý do cá nhân (Cục Lãnh sự - Bộ Ngoại giao, 2024). Quá trình hồi hương,

không chỉ là sự trở lại về mặt địa lý mà còn là giai đoạn chuyển tiếp phức tạp về mặt tâm lý, xã hội và nghề nghiệp, đòi hỏi người lao động phải tái thích nghi trong môi trường quê hương vốn đã thay đổi đáng kể.

Các nghiên cứu trong nước và quốc tế đều chỉ ra rằng người lao động di cư quốc tế là nhóm dễ bị tổn thương, phải đối mặt với nhiều rủi ro trong suốt vòng đời di cư - từ giai đoạn chuẩn bị ra đi, làm việc tại nước đến, cho đến khi trở về. Nghiên cứu của Daryn Howland và cộng sự (2021), Zhang và cộng sự (2021), Lưu Thị Lịch và cộng sự (2021) cho thấy nhiều người di cư phải chịu phân biệt đối xử, bóc lột lao động, bạo hành, cô lập xã hội và hạn chế tiếp cận các dịch vụ y tế - tâm lý trong thời gian ở nước ngoài. Những trải nghiệm tiêu cực trong quá trình di cư thường để lại chấn thương tâm lý kéo dài, ảnh hưởng sâu sắc đến cảm xúc và khả năng thích ứng khi họ hồi hương (Chapagai và cộng sự, 2017; IOM, 2023a; Desie và cộng sự, 2024).

Tổng quan hệ thống của Mucci và cộng sự (2020) trên 127 nghiên cứu quốc tế đã cho thấy các rối loạn phổ biến ở người lao động di cư gồm trầm cảm, lo âu, căng thẳng nghề nghiệp, rối loạn giấc ngủ và ý tưởng tự sát. Đặc biệt, những người làm việc trong các ngành lao động chân tay hoặc giúp việc gia đình chịu ảnh hưởng tâm lý nặng nề hơn do điều kiện sống khắc nghiệt và thiếu bảo vệ pháp lý. Những yếu tố bảo vệ như hỗ trợ xã hội, niềm tin tôn giáo và khả năng phục hồi cá nhân giúp giảm thiểu rủi ro, nhưng chỉ xuất hiện ở một số nhóm có điều kiện hơn.

Khi trở về quê hương, người lao động hồi hương phải đối mặt với hiện tượng “sốc văn hóa ngược” (reverse culture shock) - cảm giác xa lạ, mất phương hướng và khó hòa nhập với môi trường từng quen thuộc (Gmelch, 1980; Sussman, 2002). Nhiều người rơi vào trạng thái căng thẳng, mất tự tin và cảm giác thất bại, đặc biệt khi không đạt được kỳ vọng kinh tế hoặc địa vị xã hội sau thời gian làm việc ở nước ngoài. Báo cáo của ILO và GSO (2022) cũng chỉ ra rằng thiếu dữ liệu hệ thống và cơ chế theo dõi người hồi hương khiến việc thiết kế chính sách và dịch vụ hỗ trợ còn hạn chế, trong khi các chương trình tái hòa nhập hiện nay chủ yếu tập trung vào khía cạnh nghề nghiệp hơn là phục hồi tâm lý.

Tại Việt Nam, nghiên cứu của Nguyễn Thị Bích Thủy (1999) trên 2.809 người hồi hương và 159 người được phỏng vấn sâu tại Hải Phòng đã cung cấp những bằng chứng sớm và có giá trị về đời sống cảm xúc và thích ứng tâm lý của người lao động sau khi trở về. Kết quả cho thấy cảm xúc tiêu cực chiếm ưu thế, với 67,3% cảm thấy buồn chán, 49,7% lo sợ và 16,4% tách biệt với cộng đồng. Mỗi người thường trải qua ít nhất hai trạng thái cảm xúc khác nhau, thậm chí đối lập, phản ánh sự giằng co giữa niềm vui trở về và nỗi bất an trong quá trình tái hòa nhập. Nghiên cứu cũng chỉ ra mức độ thích ứng thấp của người di cư chịu ảnh hưởng đáng kể bởi trình độ học vấn, hỗ trợ xã hội và việc làm sau hồi hương.

Đáng chú ý, phần lớn các nghiên cứu hiện có về di cư lao động vẫn tập trung vào giai đoạn làm việc ở nước đến, trong khi giai đoạn hồi hương - đặc biệt

là các khía cạnh cảm xúc và thích ứng tâm lý - vẫn chưa được quan tâm đầy đủ, nhất là tại Việt Nam. Trong bối cảnh đó, việc tổng hợp, phân tích các nghiên cứu hiện có nhằm làm sáng tỏ đời sống cảm xúc và cơ chế thích ứng tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương trở nên cần thiết, góp phần xây dựng cơ sở khoa học cho chính sách hỗ trợ tái hòa nhập và nâng cao chất lượng cuộc sống của nhóm đối tượng này.

2. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng phương pháp tổng quan tài liệu có hệ thống nhằm tổng hợp các bằng chứng nghiên cứu về đời sống tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương (tập trung ở hai khía cạnh cảm xúc và sự thích ứng tâm lý), đặc biệt là nhóm lao động phổ thông và kỹ năng thấp trong giai đoạn tái hòa nhập cộng đồng. Mục tiêu của nghiên cứu là nhận diện các đặc điểm cảm xúc, cơ chế ứng phó, yếu tố ảnh hưởng và khoảng trống tri thức, qua đó đề xuất định hướng các nghiên cứu và hàm ý chính sách nâng cao chất lượng cuộc sống và sức khỏe tâm thần của người hồi hương.

Tài liệu được thu thập trong giai đoạn từ tháng 5 đến tháng 9 năm 2025 từ các nguồn học thuật và chính sách uy tín như Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, Google Scholar, cùng các báo cáo chuyên đề của ILO, IOM, OECD, ERIA và các nghiên cứu trong nước do IOM Việt Nam, Viện Nghiên cứu Con người và các tổ chức xã hội công bố. Từ khóa tìm kiếm gồm “*return migration*”, “*migrant workers*”, “*psychological adjustment*”, “*emotional well-being*”, “*reintegration stress*”, “*mental health after return*”, “người lao động hồi hương”, “thích ứng tâm lý”, “cảm xúc sau hồi hương”.

Các tài liệu được lựa chọn theo tiêu chí: (1) có dữ liệu thực nghiệm hoặc định tính liên quan đến người lao động di cư quốc tế sau khi trở về; (2) phân tích khía cạnh cảm xúc, sức khỏe tâm thần hoặc thích ứng tâm lý - xã hội; (3) công bố trong giai đoạn 2014 - 2025 và (4) có bản toàn văn bằng tiếng Anh hoặc tiếng Việt. Các nghiên cứu chỉ tập trung vào khía cạnh kinh tế - lao động hoặc không có dữ liệu gốc bị loại trừ.

Sau quá trình sàng lọc, 18 tài liệu đáp ứng tiêu chí được đưa vào phân tích, bao gồm 10 nghiên cứu quốc tế và 8 nghiên cứu, báo cáo trong nước (xem bảng 1). Các nghiên cứu được tổng quan thể hiện sự đa dạng về phương pháp, gồm nghiên cứu định lượng, định tính và hỗn hợp, với quy mô mẫu từ 28 đến hơn 2.800 người hồi hương, chủ yếu tại Nam Á, Trung Á và Đông Nam Á. Các kết quả trong nước đóng góp quan trọng trong việc làm rõ trải nghiệm cảm xúc và sự thích ứng tâm lý của người hồi hương Việt Nam, qua đó cung cấp cơ sở lý luận và thực tiễn cho việc xây dựng chính sách tái hòa nhập toàn diện.

3. Kết quả nghiên cứu

Để khái quát đặc điểm cảm xúc và sự thích ứng tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương được trình bày trong các nghiên cứu quốc tế và khu vực, bảng 1 tổng hợp các kết quả chính liên quan đến chủ đề này.

Bảng 1: Danh mục các nghiên cứu về cảm xúc và thích ứng tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương

STT	Tác giả/năm	Địa bàn* nghiên cứu	Đối tượng và phương pháp	Phát hiện chính về cảm xúc	Phát hiện chính về thích ứng tâm lý
1	IOM (2014)	Việt Nam (Nghệ An, Hà Tĩnh, Thái Bình, Quảng Nam)	150 người (92 hồi hương); hỗn hợp định tính - định lượng	Căng thẳng, cô lập, buồn bã, đặc biệt phụ nữ chịu gánh nặng kép	Hồi hương không đồng nghĩa phục hồi; cần tham vấn tâm lý, nhóm đồng đẳng, hỗ trợ nghề nghiệp
2	Đào Thị Minh Hương, Nguyễn Đình Tuấn, Lưu Thị Lịch (2014)	Việt Nam (Hà Nội, Quảng Ninh, Hải Phòng, Hà Tĩnh, Quảng Bình)	346 người hồi hương; khảo sát định lượng, phỏng vấn sâu	51% có biểu hiện căng thẳng, lo âu, cảm giác cô lập	Mạng lưới xã hội mạnh giúp phục hồi nhanh hơn; hỗ trợ cộng đồng và nghề nghiệp là nhân tố bảo vệ
3	ILO và IOM (2018)	Việt Nam, Lào, Myanmar, Campuchia	1.808 người hồi hương; khảo sát định lượng	Bất an, căng thẳng, lo lắng, thất vọng do bị bóc lột hoặc mất việc	Thiếu chuẩn bị trước hồi hương dẫn đến căng thẳng nghề nghiệp, mất định hướng xã hội
4	Hatsukano (2018)	Campuchia (Battambang, Prey Veng, Poi Pet)	337 người hồi hương từ Thái Lan; định lượng và định tính	Lo âu, thất vọng, bất an sau hồi hương	Thích ứng tốt hơn khi đoàn tụ gia đình; tự chủ sinh kế là yếu tố phục hồi quan trọng
5	Đỗ Quý Dương, Lưu Thị Lịch và cộng sự (2021)	Việt Nam (Nghệ An, Hà Tĩnh, Quảng Bình)	296 người di cư hồi hương (là nạn nhân/nghi là nạn nhân bị mua bán, hồi hương chủ yếu từ Vương Quốc Anh); Khảo sát bảng hỏi và phỏng vấn sâu	Cảm xúc phức tạp: tự hào, hi sinh, nhưng cũng lo âu, thất vọng và khủng hoảng giá trị cá nhân; cảm thấy bị hiểu lầm, kỳ thị hoặc mất mát sau khi trở về	Thay đổi hệ giá trị cá nhân và năng lực phục hồi giúp họ thích ứng dần; tuy nhiên, gánh nặng kép giữa quê hương và Anh khiến việc tái hòa nhập còn khó khăn; hỗ trợ cộng đồng và nhóm tự lực được xem là yếu tố then chốt giúp phục hồi tâm lý
6	ILO (2019)	ASEAN (Indonesia, Philippines, Việt Nam, Lào, Myanmar...)	Tổng quan tài liệu	Người bị trục xuất cảm thấy xấu hổ, căng thẳng, mất tự tin; phụ nữ chịu kỳ thị kép	Thích ứng phụ thuộc hỗ trợ xã hội; tái hòa nhập bền vững đòi hỏi phục hồi tâm lý

7	OECD (2020)	8 nước OECD và quốc gia nguồn (Tunisia, Kosovo, Senegal)	Đối sánh chính sách và phỏng vấn chuyên sâu	Cảm xúc tiêu cực: xấu hổ, lo âu, mất vị thế, “cú sốc kép”	Thích ứng phụ thuộc chuẩn bị hồi hương, mạng lưới hỗ trợ và cảm giác thuộc về
8	Mucci và cộng sự (2020)	Toàn cầu	Tổng quan hệ thống 127 nghiên cứu	Trầm cảm, buồn bã, mất phương hướng (“trầm cảm sau di cư”)	Căng thẳng tái hòa nhập; “sốc văn hóa ngược”; thích ứng tốt hơn khi có hỗ trợ xã hội
9	Lưu Thị Lịch và cộng sự (2021)	(Việt Nam) Hải Dương, Hải Phòng, Hà Nội, Cần Thơ, Hậu Giang	183 phụ nữ hồi hương; khảo sát và phỏng vấn sâu	Buồn chán, tự ti, lo lắng, căng thẳng; cảm giác mất giá trị bản thân	Thích ứng phụ thuộc hỗ trợ gia đình, cộng đồng; chương trình sinh kế giúp phục hồi cảm xúc
10	IOM (2020)	Việt Nam (Nghệ An)	Phỏng vấn 55 người lao động và gia đình của họ; 15 cán bộ	Sốc văn hóa ngược, cảm giác mất mát, thất vọng; song cũng có hy vọng và tự hào	Gia đình là yếu tố bảo vệ cảm xúc; tuy nhiên khó tái thiết kế nghề nghiệp và cuộc sống
11	Banerjee (2022)	Ấn Độ (vùng Vịnh)	330 người hồi hương; khảo sát định lượng	Trên 60% có biểu hiện căng thẳng tâm lý: mất ngủ, lo âu, trầm cảm, cô lập	Khó khăn thích ứng gắn với mất vị thế nghề nghiệp; nhóm tái khởi nghiệp phục hồi tốt hơn
12	Jesperon, Ngô Hương và Vũ Công Giao (2023)	Việt Nam	29 phỏng vấn sâu	Sợ hãi, xấu hổ, tránh chia sẻ do kỳ thị, dẫn đến cô lập cảm xúc	Thiếu hỗ trợ chính thức; đa số tự đối phó, thích ứng tâm lý yếu
13	IOM (2023b) - Inner Journeys	Châu Phi, châu Á, Trung Đông	Trên 400 người hồi hương; định tính	Căng thẳng, trầm cảm, cô lập do chấn thương di cư và kỳ thị xã hội	Thích ứng nhờ hỗ trợ gia đình, tôn giáo, cộng đồng; tham vấn tâm lý và sinh kế giúp hồi phục
14	IOM (2023c) - Tajikistan	Tajikistan	76 người hồi hương; định tính	Lo âu, trầm cảm, rối loạn giấc ngủ, mệt mỏi	Gia đình, tôn giáo, giải trí giúp ổn định cảm xúc; kỳ thị cản trở tiếp cận dịch vụ
15	Lưu Thị Lịch và cộng sự (2023)	Việt Nam (Lào Cai, Điện Biên, Hà Nội, Quảng Bình, Cần Thơ)	28 nạn nhân bị mua bán, 27 cán bộ; phỏng vấn sâu và thảo luận nhóm	Nhiều người tự kỳ thị, cảm giác xấu hổ, sợ bị phán xét	Tái hòa nhập tâm lý đạt cao nhất (0,8/1); nhóm đồng đẳng và tham vấn tâm lý giúp phục hồi nhanh

16	Lưu Thị Lịch, Nguyễn Đình Tuấn, Đào Thị Minh Hương (2024)	Việt Nam (Nghệ An, Hà Tĩnh, Quảng Bình)	164 người hồi hương từ Anh; khảo sát bảng hỏi và phỏng vấn sâu	35% cảm thấy bị kỳ thị; nhiều người buồn chán, thất vọng; 84% phục hồi tích cực	Gắn bó cộng đồng và hỗ trợ tâm lý tại chỗ giúp thích ứng bền vững
17	Desie và cộng sự (2024)	Ethiopia (hồi hương từ Trung Đông và Nam Phi)	739 người; khảo sát định lượng	57,3% trầm cảm, 59,9% lo âu, 45,2% căng thẳng	Căng thẳng đóng vai trò trung gian giữa trải nghiệm tiêu cực và kỳ thị; tôn giáo là yếu tố bảo vệ.
18	Ozola-Cīrule và Martinsone (2025)	Latvia	21 người hồi hương; phỏng vấn sâu.	Lo âu, cảm giác mất mát kép, buồn bã, khủng hoảng bản sắc	Thích ứng qua tái cấu trúc bản sắc; gắn kết gia đình giúp phục hồi

Ghi chú: Tên địa danh trong bảng này lấy theo tên địa danh cũ tại thời điểm thực hiện nghiên cứu.

(Nguồn: Tổng hợp của tác giả từ các nghiên cứu từ năm 2014 đến năm 2025).

3.1. Cảm xúc của người lao động di cư quốc tế hồi hương

Tổng hợp các nghiên cứu quốc tế và trong nước cho thấy, quá trình hồi hương là một giai đoạn đặc biệt nhạy cảm về mặt cảm xúc. Người lao động di cư quốc tế hồi hương thường trải qua những biến động cảm xúc sâu sắc, dao động giữa niềm vui đoàn tụ và cảm giác mất mát, bất an hoặc thất bại. Hầu hết các nghiên cứu đều khẳng định rằng hồi hương không chỉ là sự trở về về mặt địa lý, mà là một quá trình thích ứng tâm lý phức hợp, trong đó người hồi hương phải đối diện với thay đổi vai trò xã hội, kỳ vọng gia đình và sự định hình lại bản sắc cá nhân (Desie và cộng sự, 2024; Banerjee, 2022; Ozola-Cīrule và Martinsone, 2025; IOM, 2023; OECD, 2020).

Thứ nhất, nhiều công trình đã chỉ ra các triệu chứng rối loạn cảm xúc và sang chấn tâm lý phổ biến ở người hồi hương, đặc biệt trong nhóm hồi hương cưỡng bức hoặc từng chịu bóc lột lao động. Nghiên cứu tại Ethiopia (Desie và cộng sự, 2024) khảo sát bảng hỏi trên 739 người hồi hương cho thấy tỷ lệ trầm cảm (57,3%), lo âu (59,9%) và căng thẳng (45,2%) cao có liên hệ chặt chẽ với bạo lực và hạn chế tự do khi làm việc ở nước ngoài. Các kết quả tương tự được ghi nhận ở Tajikistan (IOM, 2023c), Ấn Độ (Banerjee, 2022) và các nước ASEAN (ILO, 2019), nơi người hồi hương mô tả cảm giác xấu hổ, mất giá trị và bị kỳ thị trong cộng đồng. Những biểu hiện này cho thấy sự suy sụp tâm lý sau hồi hương có mối liên hệ nhân quả với trải nghiệm tiêu cực trong thời gian di cư, đồng thời phản ánh sự thiếu hụt hệ thống hỗ trợ tâm lý - xã hội cho nhóm đối tượng này.

Thứ hai, nhiều nghiên cứu đã mô tả trạng thái cảm xúc lưỡng cực và cú sốc văn hóa ngược trong quá trình tái hòa nhập. Nghiên cứu của Ozola-Cīrule và Martinsone (2025) tại Latvia cho thấy người hồi hương vừa trải qua cảm xúc nhẹ nhõm khi được trở về, vừa rơi vào khủng hoảng bản sắc, cảm giác xa lạ và mất kết nối với cộng đồng. Tương tự, OECD (2020) gọi đây là “cú sốc kép” - mất vị thế ở nước ngoài và khó khăn định vị bản thân trong xã hội quê hương. Những phát hiện này gợi ý rằng, hồi hương không đơn thuần là một sự kiện tâm lý tức thời mà là một tiến trình điều chỉnh cảm xúc và tái định nghĩa bản thân kéo dài, nơi người hồi hương phải dung hòa giữa kinh nghiệm di cư và thực tế xã hội sau khi trở lại.

Thứ ba, một nhóm kết quả quan trọng khác làm nổi bật các yếu tố bảo vệ và phục hồi cảm xúc. Các báo cáo của IOM (2023a), OECD (2020) và ILO (2019) đều chỉ ra vai trò tích cực của mạng lưới hỗ trợ xã hội, sự chuẩn bị trước khi hồi hương và tiếp cận dịch vụ tham vấn tâm lý đối với khả năng phục hồi cảm xúc và thích ứng tâm lý. Tại Việt Nam, hai nghiên cứu gần đây về người Việt hồi hương từ Vương quốc Anh do Đào Thị Minh Hương và cộng sự (2014) và Lưu Thị Lịch và cộng sự (2024) thực hiện cũng cho thấy bức tranh tương tự. Dù hơn một nửa số người hồi hương trải qua căng thẳng, lo âu hoặc tự ti trong thời gian đầu trở về, nhưng phần lớn dần phục hồi và tái hòa nhập tích cực hơn khi nhận được hỗ trợ từ gia đình, nhóm đồng đẳng hoặc tham gia các hoạt động cộng đồng. Kết quả này cho thấy khả năng phục hồi tâm lý (psychological resilience) là yếu tố then chốt quyết định mức độ thích ứng và ổn định cảm xúc của người hồi hương trong bối cảnh xã hội Việt Nam.

So sánh giữa các khu vực cho thấy những sự khác biệt đáng chú ý theo bối cảnh di cư và hồi hương. Ở các quốc gia châu Phi và Nam Á, các rối loạn cảm xúc thường gắn liền với trải nghiệm bóc lột, mất an toàn và nghèo đói kéo dài; trong khi ở châu Âu và Việt Nam, các yếu tố gây căng thẳng tâm lý lại thiên về xung đột vai trò, kỳ vọng xã hội và khủng hoảng bản sắc. Dù khác biệt về hoàn cảnh, điểm chung là sự thiếu vắng các dịch vụ hỗ trợ tâm lý chuyên biệt và cơ chế can thiệp cộng đồng dành cho người hồi hương, khiến nhiều người phải đối diện với khó khăn cảm xúc trong im lặng.

Tổng hợp các kết quả trên cho thấy một số khoảng trống nghiên cứu còn tồn tại. Thứ nhất, các nghiên cứu hiện nay chủ yếu dừng ở mô tả hiện tượng, thiếu phân tích sâu về cơ chế tâm lý - xã hội điều tiết quá trình thích ứng. Thứ hai, phần lớn các nghiên cứu chưa sử dụng thang đo chuẩn hóa về cảm xúc, căng thẳng và phục hồi tâm lý, khiến việc so sánh và khái quát hóa kết quả còn hạn chế. Thứ ba, bằng chứng về hiệu quả của các chương trình can thiệp tâm lý - xã hội dành cho người hồi hương còn rất hiếm, đặc biệt tại Việt Nam. Việc mở rộng nghiên cứu theo hướng thực nghiệm và can thiệp cộng đồng có thể cung cấp cơ sở thực chứng quan trọng để xây dựng các chính sách và mô hình hỗ trợ tâm lý - xã hội hiệu quả hơn cho người lao động hồi hương.

3.2. Sự thích ứng tâm lý của người di cư lao động quốc tế hồi hương

Sự thích ứng tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương được hiểu là quá trình điều chỉnh cảm xúc, nhận thức và hành vi của cá nhân nhằm tái hòa nhập với đời sống xã hội, nghề nghiệp và gia đình sau thời gian sinh sống và làm việc ở nước ngoài. Đây không phải là trạng thái tức thời mà là một tiến trình tâm lý phức hợp và kéo dài, chịu tác động đồng thời của các yếu tố cá nhân, xã hội và thể chế (OECD, 2020; Mucci và cộng sự, 2020).

Các nghiên cứu trong giai đoạn 2014 - 2025 cho thấy sự thích ứng tâm lý là thách thức phổ biến và mang tính toàn cầu đối với người hồi hương. Quá trình này thường khởi đầu bằng trạng thái “sốc văn hóa ngược” (cảm giác lạ lẫm, mất kết nối và hụt hẫng khi trở lại môi trường từng quen thuộc). Người lao động hồi hương không chỉ phải thích nghi với thay đổi kinh tế - xã hội tại quê nhà mà còn phải điều chỉnh lại bản sắc, vai trò và vị thế của mình trong gia đình và cộng đồng (Ozola-Cīrule và Martinsone, 2025; IOM, 2023c).

Một đặc điểm đáng chú ý là sự thích ứng tâm lý phụ thuộc mạnh vào chất lượng trải nghiệm di cư trước đó. Nghiên cứu của Desie và cộng sự (2024) và Banerjee (2022) cho thấy những người từng trải qua bạo lực, bóc lột, mất tự do hoặc bị trục xuất thường gặp khó khăn trong việc thiết lập lại trạng thái cân bằng tinh thần sau hồi hương. Họ dễ rơi vào các rối loạn điều chỉnh (maladjustment), cảm giác mất giá trị bản thân và giảm năng lực tự tin xã hội. Ngược lại, nhóm có trải nghiệm di cư tích cực hoặc chủ động hồi hương thường thể hiện khả năng phục hồi tâm lý cao hơn, nhờ vào việc tận dụng kỹ năng nghề nghiệp, duy trì mục tiêu và tái định hướng bản thân.

Về cơ chế thích ứng, các nghiên cứu của IOM (2023b) - Inner Journeys và IOM (2023c) - Tajikistan cho thấy người lao động hồi hương thường dựa vào các chiến lược đối phó cá nhân và xã hội để phục hồi tâm lý. Ở cấp độ cá nhân, thực hành tôn giáo, tham gia hoạt động giải trí và tìm kiếm ý nghĩa mới trong công việc là những hình thức ứng phó phổ biến. Ở cấp độ xã hội, sự hiện diện của gia đình, mạng lưới bạn bè và cộng đồng tôn giáo đóng vai trò là nguồn lực bảo vệ cảm xúc (emotional buffer) giúp giảm căng thẳng và tăng cảm giác thuộc về. Tuy nhiên, sự kỳ thị đối với vấn đề sức khỏe tâm thần vẫn là rào cản lớn khiến nhiều người hồi hương không tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý chuyên sâu (IOM, 2023c).

Các nghiên cứu khu vực Đông Nam Á, đặc biệt tại Việt Nam và Campuchia, nhấn mạnh rằng thích ứng tâm lý không thể tách rời thích ứng nghề nghiệp và xã hội. Nghiên cứu của Hatsukano (2018) và IOM (2014) cho thấy phần lớn người lao động hồi hương gặp khó khăn khi công việc trong nước không tương xứng với kỹ năng tích lũy ở nước ngoài, dẫn đến cảm giác thất vọng và mất phương hướng. Ở Việt Nam, các báo cáo của Đào Minh Hương và cộng sự (2023) và Lưu Thị Lịch và cộng sự (2024) chỉ ra rằng khả năng phục hồi tâm lý của người hồi hương tăng đáng kể khi họ có mạng lưới hỗ trợ xã hội mạnh, được cộng đồng

thừa nhận và tiếp cận dịch vụ tham vấn tâm lý - xã hội tại chỗ. Những yếu tố này không chỉ giúp họ ổn định cảm xúc mà còn tái thiết cảm giác giá trị bản thân và niềm tin vào tương lai.

Về phương diện lý luận, các nghiên cứu gần đây cho rằng sự thích ứng tâm lý không nên được hiểu đơn thuần là sự giảm bớt các triệu chứng tiêu cực (như trầm cảm, lo âu, mất ngủ), mà còn là quá trình tái cấu trúc bản sắc và năng lực xã hội hóa (Mucci và cộng sự, 2020; OECD, 2020). Sự thích ứng bền vững chỉ đạt được khi người hồi hương phục hồi được cảm giác thuộc về (sense of belonging), tự chủ (agency) và sự thừa nhận xã hội (social recognition) - những chỉ báo phản ánh sự hòa hợp giữa cảm xúc cá nhân và cấu trúc xã hội.

Nhìn chung, các bằng chứng quốc tế và khu vực đều thống nhất rằng thích ứng tâm lý là một tiến trình động, đa chiều và liên tục, bắt đầu từ khi có ý định hồi hương cho đến khi người lao động tái thiết được cuộc sống ổn định. Quá trình này đòi hỏi sự kết hợp giữa nguồn lực nội tại (ý chí, niềm tin, khả năng phục hồi) và nguồn lực xã hội - thể chế (gia đình, cộng đồng, chính sách, dịch vụ tâm lý - xã hội). Việc thiếu vắng các cơ chế hỗ trợ tâm lý - xã hội sau hồi hương không chỉ làm giảm hiệu quả tái hòa nhập mà còn góp phần vào vòng lặp tái di cư do bất ổn tâm lý và kinh tế - xã hội.

4. Bàn luận

Tổng hợp các kết quả nghiên cứu quốc tế và trong nước cho thấy đời sống tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương là một quá trình phức hợp, đa tầng và kéo dài, trong đó cảm xúc và sự thích ứng tâm lý đóng vai trò trung tâm quyết định tính bền vững của tái hòa nhập. Các nghiên cứu định lượng (Banerjee, 2022; Desie và cộng sự, 2024) và định tính (Mucci và cộng sự, 2020; Ozola-Cīrule và Martinsone, 2025; Hatsukano, 2018) đều cho thấy người lao động hồi hương thường trải qua những rối nhiễu cảm xúc đa dạng như lo âu, trầm cảm, mất mát, tự ti, thu mình và khủng hoảng bản sắc trong giai đoạn đầu sau khi trở về. Những phản ứng này xuất phát từ việc mất vai trò nghề nghiệp, vị thế xã hội và khoảng cách giữa kỳ vọng di cư với thực tế hồi hương, cùng với khó khăn trong việc dung hòa hai hệ giá trị văn hóa - xã hội (quê hương và nước đến).

Tuy nhiên, các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng người hồi hương có khả năng tự phục hồi và thích nghi tâm lý thông qua các chiến lược ứng phó tích cực. Việc duy trì niềm tin tôn giáo, kết nối gia đình - bạn bè, tham gia lao động hoặc tự kinh doanh nhỏ là những cơ chế giúp tái thiết cảm giác kiểm soát và thuộc về (IOM, 2023a; Desie và cộng sự, 2024). Gia đình và mạng lưới hỗ trợ xã hội nổi lên như yếu tố bảo vệ then chốt, giúp giảm căng thẳng, củng cố lòng tự trọng và sự gắn kết xã hội. Điều này phù hợp với quan điểm của ILO (2019) và OECD (2020), coi tái hòa nhập là một tiến trình tâm lý - xã hội, không chỉ giới hạn ở hỗ trợ sinh kế mà còn nhằm phục hồi năng lực tự chủ và niềm tin của người hồi hương.

Dù vậy, các hạn chế thể chế và chính sách vẫn là rào cản lớn. Phần lớn chương trình tái hòa nhập hiện nay tại châu Á và châu Phi chủ yếu tập trung vào kinh tế và đào tạo nghề, trong khi yếu tố cảm xúc, bản sắc và phục hồi tinh thần chưa được chú trọng (ILO, 2019; OECD, 2020). Mucci và cộng sự (2020) cũng cảnh báo rằng việc xem nhẹ hỗ trợ tâm lý - xã hội có thể dẫn tới căng thẳng mạn tính, cơ chế đối phó không lành mạnh và tái di cư do tuyệt vọng. Như vậy, tính bền vững của hồi hương phụ thuộc trực tiếp vào khả năng tiếp cận dịch vụ hỗ trợ tâm lý - xã hội và mức độ được xã hội, cộng đồng thừa nhận.

Về phương diện lý luận, các công trình tổng quan thống nhất rằng hồi hương không phải là kết thúc của chu trình di cư, mà là một giai đoạn tái điều chỉnh tâm lý sâu sắc, nơi người lao động cần tái cấu trúc bản sắc, vai trò xã hội và cảm giác thuộc về. Các khái niệm như “sốc văn hóa ngược” (Mucci và cộng sự, 2020) hay “bản sắc lai” (Ozola-Cīrule và Martinsone, 2025) đều phản ánh sự thương lượng giữa cá nhân và cộng đồng trong quá trình tìm lại vị thế xã hội. Vì vậy, thích ứng tâm lý cần được hiểu như một tương tác động giữa năng lực phục hồi cá nhân và điều kiện xã hội, được trung gian hóa bởi sự hỗ trợ cộng đồng và cảm nhận công bằng xã hội.

Tại Việt Nam, nhiều nghiên cứu (Nguyễn Thị Bích Thủy, 1999; Đỗ Quý Dương, Lưu Thị Lịch và cộng sự, 2021; Lưu Thị Lịch và cộng sự, 2021, 2023) cũng chỉ ra người hồi hương trải qua giai đoạn khủng hoảng cảm xúc và mất định hướng kéo dài, nhất là nhóm phụ nữ di cư kết hôn hoặc lao động tự do. Tuy nhiên, những người được tham gia tư vấn, kết nối cộng đồng và định hướng nghề nghiệp thể hiện khả năng phục hồi tâm lý tích cực hơn. Kết quả này cho thấy tính hai mặt của quá trình thích ứng: vừa tổn thương, vừa là cơ hội cho sự tái thiết bản thân nếu có cơ chế hỗ trợ phù hợp.

Tổng thể, các kết quả nghiên cứu khẳng định sức khỏe cảm xúc và sự thích ứng tâm lý là trung tâm của tái hòa nhập bền vững, nhưng vẫn là mảng thiếu hụt trong chính sách và nghiên cứu ở Việt Nam. Thành công của hồi hương không chỉ dựa vào nỗ lực cá nhân mà còn phụ thuộc vào hệ sinh thái xã hội - thể chế, nơi người hồi hương được hỗ trợ để phục hồi cảm xúc, khôi phục giá trị bản thân và tìm lại cảm giác thuộc về.

Mặc dù các nghiên cứu quốc tế và trong nước đã có những đóng góp quan trọng trong việc nhận diện các rối loạn cảm xúc, căng thẳng tái hòa nhập và cơ chế thích ứng tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương, song vẫn tồn tại nhiều khoảng trống đáng chú ý cần được tiếp tục nghiên cứu chuyên sâu.

Thứ nhất, phần lớn các công trình tập trung vào nhóm lao động phổ thông hồi hương tại khu vực Nam Á, Trung Đông hoặc châu Phi (như các nghiên cứu của Banerjee, 2022; Desie và cộng sự, 2024; IOM, 2023b, 2023c), trong khi bằng chứng thực nghiệm về người hồi hương ở Đông Nam Á, đặc biệt là Việt Nam, còn tương đối hạn chế. Một số nghiên cứu ở Việt Nam mới chỉ khảo sát nhóm người di cư

trong tình trạng dễ tổn thương (nạn nhân bị mua bán, lao động di cư không chính thức, phụ nữ di cư kết hôn), chưa phản ánh đầy đủ trải nghiệm cảm xúc và thích ứng tâm lý của nhóm lao động di cư chính thức hoặc có trình độ chuyên môn cao.

Thứ hai, hầu hết các nghiên cứu hiện nay mới dừng ở mức độ mô tả hiện tượng tâm lý, xác định các yếu tố rủi ro (như sang chấn, kỳ thị, mất việc làm, thiếu hỗ trợ xã hội), mà chưa phân tích sâu cơ chế trung gian và điều tiết giữa cảm xúc, sức khỏe tâm thần và sự thích ứng xã hội. Điều này khiến cho việc hiểu rõ mối liên hệ động giữa cảm xúc tiêu cực, khả năng phục hồi tâm lý và mức độ tái hòa nhập xã hội vẫn còn là một khoảng trống cần tiếp tục được làm sáng tỏ.

Thứ ba, các tiếp cận lý thuyết hiện hành còn thiếu một mô hình phân tích tích hợp giữa yếu tố tâm lý cá nhân và bối cảnh xã hội - văn hóa của hồi hương. Các nghiên cứu phần lớn sử dụng khung phân tích xã hội học hoặc kinh tế - phát triển, trong khi chiều cạnh tâm lý học (về động lực, điều chỉnh cảm xúc, bản sắc và phục hồi tinh thần) chưa được khai thác một cách hệ thống. Do đó, vẫn còn thiếu một khung lý thuyết toàn diện để lý giải tiến trình chuyển đổi tâm lý và cơ chế phục hồi cảm xúc của người hồi hương trong các bối cảnh văn hóa khác nhau.

Thứ tư, tại Việt Nam, các nghiên cứu hiện có còn mang tính mô tả và định tính, với quy mô mẫu nhỏ, phạm vi địa bàn hẹp, chưa sử dụng các thang đo chuẩn hóa quốc tế về cảm xúc, căng thẳng hay phục hồi tâm lý (ví dụ như *Depression Anxiety Stress Scale - DASS*, *Positive and Negative Affect Schedule - PANAS*, *Patient Health Questionnaire - Depression module - PHQ-9*). Hạn chế này khiến việc so sánh, đối chiếu và khái quát hóa kết quả giữa các nghiên cứu còn gặp nhiều khó khăn, đặc biệt trong việc xác lập bằng chứng khoa học phục vụ xây dựng chính sách và can thiệp thực tiễn.

Từ những khoảng trống nêu trên, có thể thấy nhu cầu cấp thiết cần mở rộng hướng nghiên cứu định lượng và hỗn hợp với quy mô mẫu lớn, sử dụng công cụ đo lường tâm lý chuẩn hóa và đã kiểm định giá trị văn hóa - ngữ nghĩa cho người Việt. Đồng thời, các nghiên cứu tương lai nên hướng tới thiết kế các mô hình lý thuyết tích hợp giữa tâm lý học cá nhân, xã hội học và nhân học văn hóa, qua đó giúp lý giải sâu hơn động lực, cơ chế điều chỉnh cảm xúc và tiến trình thích ứng tâm lý của người hồi hương. Bên cạnh đó, cần triển khai các nghiên cứu can thiệp thực nghiệm để đánh giá hiệu quả của các chương trình hỗ trợ tâm lý - xã hội và phục hồi cộng đồng, cung cấp bằng chứng thực tiễn cho hoạch định chính sách và phát triển mô hình hỗ trợ người lao động di cư quốc tế hồi hương tại Việt Nam.

5. Kết luận

Quá trình hồi hương của người lao động di cư quốc tế không chỉ là sự trở lại về không gian sống mà là một giai đoạn điều chỉnh tâm lý - xã hội sâu sắc. Nhiều người hồi hương phải đối mặt với lo âu, trầm cảm, mất tự tin và cảm giác lạc lõng, đặc biệt khi không đạt được kỳ vọng kinh tế hoặc thiếu cơ hội nghề

nghiệp sau khi về nước. Tuy nhiên, sự hỗ trợ của gia đình, cộng đồng và mạng lưới xã hội có thể giúp họ phục hồi cảm xúc, ổn định tinh thần và tái thiết cảm giác thuộc về.

Các nghiên cứu cho thấy sức khỏe tâm thần và sự thích ứng tâm lý là nền tảng của chất lượng cuộc sống sau hồi hương. Người hồi hương chỉ có thể đạt được trạng thái ổn định, hạnh phúc và hòa nhập khi họ được công nhận, có khả năng làm chủ cuộc sống và duy trì các mối quan hệ xã hội tích cực. Do đó, việc nâng cao chất lượng cuộc sống của người lao động hồi hương cần được tiếp cận toàn diện, kết hợp giữa phục hồi kinh tế, hỗ trợ tâm lý - xã hội và phát triển năng lực cá nhân.

Về chính sách, cần tích hợp chăm sóc sức khỏe tâm thần và tham vấn tâm lý - xã hội vào các chương trình tái hòa nhập, đồng thời phát triển mô hình hỗ trợ cộng đồng đa ngành giữa chính quyền, tổ chức xã hội và nhóm đồng đẳng. Ngoài ra, cần đẩy mạnh nghiên cứu trong bối cảnh Việt Nam để xây dựng chính sách dựa trên bằng chứng, đảm bảo sự phục hồi toàn diện và phát huy vai trò tích cực của người lao động hồi hương trong phát triển xã hội.

Chú thích:

Bài viết là sản phẩm của nhiệm vụ nghiên cứu khoa học cấp Bộ: *Đời sống tâm lý của người lao động di cư quốc tế hồi hương tại Bắc Giang và Hà Tĩnh*; Viện Nghiên cứu Con người, Gia đình và Giới là cơ quan chủ trì; TS. Lưu Thị Lịch là chủ nhiệm đề tài.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Cục Lãnh sự - Bộ Ngoại giao (2024). *Hồ sơ di cư Việt Nam 2023*. NXB Thanh niên.
2. Đỗ Quý Dương, Lưu Thị Lịch và cộng sự (2021). *Sự biến đổi các giá trị và mối quan hệ với quyết định di cư*. Báo cáo nghiên cứu đánh giá cơ sở dự án Phòng chống nô lệ thời hiện đại, Tổ chức Tầm nhìn Thế giới.
3. Đào Thị Minh Hương, Nguyễn Đình Tuấn, Lưu Thị Lịch (2014). *Thực trạng người di cư bất hợp pháp trở về từ Vương Quốc Anh*. Báo cáo nghiên cứu của Trung tâm Đào tạo Phát triển cộng đồng và Đại sứ quán Anh tại Hà Nội.
4. Jespersen, S., Ngô Hương và Vũ Công Giao (2023). *Tính dễ bị tổn thương của lao động di cư trước nguy cơ bị mua bán và bóc lột ở Đông Nam Á: Phân tích về Việt Nam* (Vietnam Country Case Study). ODI /ASEAN-ACT Partnership Hub. <https://aseanactpartnershiphub.com/wp-content/uploads/2023/08/Vietnam-Country-Case-Study-public-version-28.4.2023-Thiet-ke.pdf>.
5. Lưu Thị Lịch (2020). *Vấn đề an ninh cá nhân của lao động Việt Nam tại một số nước châu Á giai đoạn 2015 - 2020*. Báo cáo tổng hợp Nhiệm vụ nghiên cứu cấp cơ sở. Viện Nghiên cứu Con người.

6. Lưu Thị Lịch và Nguyễn Thị Lê (2021). *Đánh giá tính khả thi của Văn phòng thông tin di cư trực tuyến*. Báo cáo nghiên cứu, Tổ chức Di cư Quốc tế (IOM).
7. Lưu Thị Lịch, Dương Minh Thuận và Lê Tường Vân (2021). *Trải nghiệm, khó khăn và nhu cầu của phụ nữ di cư hồi hương từ Hàn Quốc trở về Việt Nam*. Báo cáo nghiên cứu dự án, Tổ chức Di cư Quốc tế (IOM) và Trung ương Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam.
8. Lưu Thị Lịch, Nguyễn Đình Tuấn, Đào Thị Minh Hương (2024). *Thực trạng người Việt Nam trở về từ Vương Quốc Anh (giai đoạn 2014 - 2023)*. Báo cáo nghiên cứu của Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới và Đại sứ quán Anh tại Hà Nội.
9. Lưu Thị Lịch, Nguyễn Quốc Phong, Lưu Nguyệt Minh (2023). *Đánh giá các mô hình hỗ trợ tái hòa nhập cho nạn nhân bị mua bán và người di cư bị tổn thương trở về Việt Nam*. Báo cáo nghiên cứu, Tổ chức Di cư Quốc tế (IOM) và Cục Phòng, chống tệ nạn xã hội - Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội.
10. Nguyễn Thị Bích Thủy (1999). *Tái hòa nhập với cộng đồng của người di cư hồi hương ở thành phố Hải Phòng*. Luận án tiến sĩ. Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh.
11. Tổ chức Di cư Quốc tế (IOM) (2020). *Tính dễ bị tổn thương và rủi ro bị bóc lột của lao động di cư Việt Nam - Nghiên cứu định tính về trải nghiệm của người lao động trở về*. Thành phố Hồ Chí Minh: IOM. https://publications.iom.int/system/files/pdf/Vulnerabilities-and-Risks-of-Exploitation-VI_0.pdf.
12. Tổ chức Lao động Quốc tế (ILO) và Tổ chức Di cư Quốc tế (IOM) (2018). *Rủi ro và lợi ích: Tác động của di cư lao động ở Đông Nam Á - Những phát hiện chính ở Việt Nam*. Genève: ILO & IOM. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40asia/%40ro-bangkok/%40ilo-hanoi/documents/publication/wcms_630873.pdf.
13. Tổ chức Lao động quốc tế (ILO) và Tổng cục Thống kê (GSO) (2022). *Khoảng trống về số liệu trong thống kê lao động di cư quốc tế ở Việt Nam*. Hà Nội: ILO Việt Nam & GSO. <https://www.nso.gov.vn/wp-content/uploads/2023/01/Data-gaps-report-vie-14h-30.12-web.pdf>.

Tài liệu tiếng Anh

13. Banerjee, S. (2022). Psychosocial health of returning migrant workers in India: A cross-sectional study. *Asian Journal of Social Health*, 18(2), 45-59.
14. Chapagai, M., Pant, S. B., Tulachan, P., & Dhungana, S. (2017). Psychiatric morbidity among repatriated Nepalese foreign labor migrants: A hospital-based study. *Journal of Institute of Medicine*, 39(1), 23-30.
15. Desie, A., Alemayehu, M., & Tadesse, L. (2024). Mental health and psychosocial wellbeing among Ethiopian migrant returnees: Evidence from a mixed-method study. *International Journal of Migration and Health*, 12(1), 23-37.
16. Gmelch, G. (1980). Return migration. *Annual Review of Anthropology*, 9, 135-159.
17. Hatsukano, N. (2018). *Returned migrant workers in Cambodia: Reintegration and psychological wellbeing*. ERIA Discussion Paper Series No. 285. Jakarta: Economic Research Institute for ASEAN and East Asia (ERIA).
18. Howland, D., Mehlaui, A., Noun, P. (2021). *The Mental health and psychosocial wellbeing of migrant workers under the Kafala system*. The GIZ 'Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) - Strengthening of Psychological Resources for Crisis Coping in Lebanon' project on behalf of the German Federal Ministry for Economic

Cooperation and Development (BMZ) in cooperation with the Committee on Advocacy for MHPSS for Migrant Workers in Lebanon

19. International Labour Organization (ILO) (2019). *Effective return and reintegration of migrant workers with special focus on ASEAN Member States*. Geneva: ILO.

20. International Organization for Migration (IOM) (2014). *Research report on mental health and psychosocial wellbeing of Tajik return migrants*. Dushanbe: IOM.

21. International Organization for Migration (IOM) (2023a). *Making the return of migrant workers work for Viet Nam*. Hanoi: IOM.

22. International Organization for Migration (2023b). *Inner journeys: Mental health, psychosocial support and reintegration of returnee migrants in the Horn of Africa and Eastern Africa*. IOM.

23. International Organization for Migration (IOM) (2023c). *Mental health problems of returned tajik labour migrants and their experiences seeking mental health care and psychosocial support*. IOM ISBN: 978-92-9268-534-8.

24. Lee, E. S., Lee, E. K., Zhu, J. S., & Yang, M. (2024). A multilevel review of the psychological and emotional challenges faced by skilled migrants: Extending the psychological toll model. *International Journal of Intercultural Relations*, 103, 102074. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2024.102074>.

25. Mucci, N., Giorgi, G., Roncaioli, M., Fiz Perez, J., & Arcangeli, G. (2020). Migrant workers and psychological health: A systematic review. *Sustainability*, 12(1), 120-138. <https://doi.org/10.3390/su12010120>.

26. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) (2020). *Sustainable reintegration of returning migrants: A multi-dimensional approach*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264305856-en>.

27. Ozola-Cīrule, K., & Martinsone, K. (2025). Identification of stress factors in returning migrants in Latvia. *Journal of Baltic Psychology*, 32(1), 77-95.

28. Sussman, N. M. (2002). Testing the cultural identity model of the cultural transition cycle: Sojourners return home. *International Journal of Intercultural Relations*, 26(4), 391-408.

29. Vathi, Z. (2017). The interface between return migration and psycho-social wellbeing. In Z. Vathi & R. King (Eds.), *Return migration and psychosocial wellbeing: Discourses, policy-making and outcomes for migrants and their families* (pp. 1-18). London: Routledge.

30. Zhang, S., et al. (2021) *Estimating the Prevalence of Forced Labour among Vietnamese Adult Migrant Labourers to Japan/Taiwan*. Global Fund to End Modern Slavery.