

Bài báo nghiên cứu

HÀNH VI TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN Ở HỌC SINH TRUNG HỌC TRONG BỐI CẢNH HẬU COVID: MỘT NGHIÊN CỨU TỔNG THUẬT

Nguyễn Lê Bảo Hoàng*, Huỳnh Văn Sơn, Bùi Hồng Quân

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

*Tác giả liên hệ: Nguyễn Lê Bảo Hoàng – Email: nguyenlebaohoang@gmail.com

Ngày nhận bài: 26-7-2024; ngày nhận bài sửa: 12-8-2024; ngày duyệt đăng: 26-8-2024

TÓM TẮT

Bối cảnh hậu COVID-19 đã làm gia tăng nhận thức về tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần, đặc biệt là đối với học sinh trung học phổ thông (HSTHPT). Nghiên cứu này tổng thuật hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần (SKTT) ở HSTHPT, với mục tiêu phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến ý định tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh trong bối cảnh hiện tại. Cụ thể, nghiên cứu xem xét: (1) các yếu tố cá nhân như tính cách, khả năng tự nhận thức, kinh nghiệm sống và nhận thức về sự kỳ thị; (2) các yếu tố xã hội bao gồm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, văn hóa và môi trường học đường; cùng với (3) các yếu tố hệ thống và cơ sở hạ tầng như tính khả dụng, tiếp cận và sự phù hợp văn hóa của các dịch vụ SKTT. Kết quả nghiên cứu cung cấp cái nhìn tổng quan về các rào cản và động lực thúc đẩy hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về SKTT của học sinh, từ đó đưa ra các khuyến nghị cho việc phát triển các chiến lược can thiệp và chính sách hỗ trợ hiệu quả hơn trong bối cảnh hậu đại dịch.

Từ khóa: can thiệp giáo dục; hành vi tìm kiếm sự trợ giúp; sức khỏe tâm thần; học sinh trung học; yếu tố cá nhân và xã hội; tính khả dụng của dịch vụ

1. Giới thiệu

SKTT đã trở thành một vấn đề ngày càng quan trọng trong bối cảnh toàn cầu, đặc biệt là sau đại dịch COVID-19. Đối với học sinh trung học phổ thông (THPT), đại dịch đã tạo ra những thay đổi sâu sắc về mặt tâm lý và xã hội, dẫn đến những thách thức mới về SKTT. Học sinh ở độ tuổi này không chỉ đối mặt với áp lực học tập mà còn phải trải qua những biến động về cảm xúc và môi trường sống do các biện pháp giãn cách xã hội và sự thay đổi trong môi trường giáo dục.

Hành vi tìm kiếm sự trợ giúp (TKSTG) về SKTT là một yếu tố quan trọng để đảm bảo học sinh THPT nhận được sự hỗ trợ cần thiết để vượt qua các khó khăn tâm lý. Tuy

Cite this article as: Nguyen Le Bao Hoang, Huynh Van Son, & Bui Hong Quan (2024). Mental health information-seeking behavior of secondary school students in the post-covid context: systematic review. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 21(8), 1367-1373.

nhiên, trong bối cảnh hậu COVID-19, hành vi này có thể bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như sự kì thị xã hội, thiếu kiến thức về SKTT, và sự hạn chế trong việc tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ (Rickwood et al., 2005). Đặc biệt, các rào cản văn hóa và sự lo ngại về việc bị đánh giá tiêu cực có thể làm giảm động lực của học sinh trong việc tìm kiếm sự trợ giúp cần thiết.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng khả năng nhận thức về SKTT và sự sẵn sàng tìm kiếm sự trợ giúp có mối liên hệ chặt chẽ với các yếu tố cá nhân và xã hội (Biddle et al., 2007). Trong bối cảnh hậu đại dịch, việc hiểu rõ các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi TKSTG của học sinh THPT là cần thiết để phát triển các chiến lược can thiệp hiệu quả, giúp cải thiện SKTT và chất lượng cuộc sống của các em.

Nghiên cứu này được thực hiện với mục tiêu chính là phân tích hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về SKTT của học sinh THPT trong bối cảnh hậu COVID-19. Cụ thể, nghiên cứu sẽ tập trung vào việc: (1) Xác định các yếu tố cá nhân như tính cách, khả năng tự nhận thức, kinh nghiệm sống và cách nhìn nhận về sự kì thị, ảnh hưởng đến hành vi TKSTG; (2) Đánh giá các yếu tố xã hội bao gồm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, văn hóa xã hội, và môi trường học đường có thể thúc đẩy hoặc cản trở hành vi TKSTG; (3) Khám phá ảnh hưởng của hệ thống và cơ sở hạ tầng, bao gồm sự sẵn có, khả năng tiếp cận và sự phù hợp văn hóa của các dịch vụ hỗ trợ SKTT, đối với quyết định tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh; (4) Đánh giá hiệu quả của các biện pháp can thiệp đã được áp dụng nhằm thúc đẩy hành vi TKSTG trong nhóm đối tượng này, đồng thời đề xuất các giải pháp cải tiến dựa trên các phát hiện của nghiên cứu.

Những kết quả từ nghiên cứu này không chỉ giúp hiểu rõ hơn về hành vi TKSTG của học sinh THPT mà còn giúp xây dựng các chính sách và chương trình hỗ trợ SKTT phù hợp trong bối cảnh hậu COVID-19.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khung lí thuyết

Hành vi TKSTG về SKTT của học sinh THPT có thể được hiểu rõ hơn thông qua các khung lí thuyết về hành vi và tâm lí học xã hội. Một trong những lí thuyết nền tảng quan trọng là Thuyết Hành vi Hoạch định (Theory of Planned Behavior - TPB), được phát triển bởi Ajzen (1991). Theo TPB, hành vi của một cá nhân được quyết định bởi ý định thực hiện hành vi đó, mà ý định này lại bị ảnh hưởng bởi ba yếu tố chính: thái độ đối với hành vi, chuẩn mực xã hội, và nhận thức về khả năng kiểm soát hành vi. Trong bối cảnh TKSTG, TPB giúp giải thích cách mà học sinh nhận thức về SKTT, thái độ của các em đối với việc tìm kiếm sự trợ giúp, và ảnh hưởng của chuẩn mực xã hội đối với hành vi này.

Ngoài ra, Thuyết Tự quyết (Self-Determination Theory - SDT) của Deci và Ryan (1985) cung cấp một cái nhìn sâu hơn về động lực nội tại và ngoại tại ảnh hưởng đến hành vi TKSTG. SDT nhấn mạnh rằng hành vi TKSTG có thể được thúc đẩy bởi các nhu cầu cơ

bản như nhu cầu tự chủ, nhu cầu gắn kết, và nhu cầu năng lực. Khi học sinh cảm thấy được hỗ trợ trong việc đáp ứng những nhu cầu này, các em có khả năng cao hơn trong việc tìm kiếm sự trợ giúp cho các vấn đề tâm lý.

Các lý thuyết khác như Thuyết Học tập Xã hội (Social Learning Theory - SLT) của Bandura (1977) cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hiểu cách mà học sinh học hỏi hành vi TKSTG thông qua quan sát và tương tác với môi trường xung quanh. SLT gợi ý rằng hành vi TKSTG có thể được mô hình hóa và củng cố thông qua việc quan sát các hình mẫu tích cực, chẳng hạn như bạn bè hoặc người thân tìm kiếm sự trợ giúp khi gặp vấn đề tâm lý.

Nhiều nghiên cứu trước đây đã khám phá các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi TKSTG ở học sinh THPT, đặc biệt là trong bối cảnh hậu COVID-19. Theo Rickwood và cộng sự (2005), hành vi TKSTG chịu ảnh hưởng lớn từ các yếu tố cá nhân như tính cách, sự tự nhận thức và trải nghiệm cá nhân. Nghiên cứu của Biddle và cộng sự (2007) cho thấy rằng sự kì thị xã hội và sự thiếu hiểu biết về các dịch vụ hỗ trợ tâm lý là những rào cản chính đối với hành vi TKSTG. Những rào cản này đặc biệt trở nên nghiêm trọng hơn trong bối cảnh đại dịch, khi mà học sinh phải đối mặt với những thay đổi lớn trong cuộc sống hàng ngày và cảm giác lo lắng, trầm cảm gia tăng.

Trong bối cảnh hậu COVID-19, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự sẵn có của các dịch vụ hỗ trợ trực tuyến đã tạo ra một số thuận lợi nhất định trong việc khuyến khích hành vi TKSTG (Gulliver et al., 2010). Tuy nhiên, những rào cản như sự thiếu tin tưởng vào hiệu quả của các dịch vụ này và sự lo ngại về quyền riêng tư vẫn tiếp tục ảnh hưởng tiêu cực đến hành vi TKSTG của học sinh. Các nghiên cứu tại Việt Nam cho thấy học sinh THPT có xu hướng tìm đến sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè trước khi tìm đến các dịch vụ chuyên nghiệp, điều này phản ánh mức độ tin tưởng thấp vào hệ thống hỗ trợ SKTT hiện tại (Vietnam Institute of Sociology, 2022).

Mặc dù có nhiều nghiên cứu đã tập trung vào hành vi TKSTG ở học sinh THPT, nhưng vẫn tồn tại những khoảng trống đáng kể trong sự hiểu biết về cách mà các yếu tố văn hóa và bối cảnh hậu COVID-19 ảnh hưởng đến hành vi này. Một trong những điểm yếu của các nghiên cứu trước đây là sự thiếu vắng các phân tích chi tiết về sự tương tác giữa các yếu tố cá nhân, xã hội và hệ thống trong việc thúc đẩy hoặc cản trở hành vi TKSTG.

Thêm vào đó, dù đã có sự gia tăng trong việc sử dụng các dịch vụ hỗ trợ trực tuyến, nhưng vẫn còn thiếu nghiên cứu về hiệu quả thực tế của các dịch vụ này đối với hành vi TKSTG của học sinh. Những nghiên cứu trước đây thường không xem xét đến vai trò của sự phù hợp văn hóa trong việc thiết kế các chương trình hỗ trợ SKTT. Việc nghiên cứu sâu hơn về các chiến lược can thiệp và chính sách hỗ trợ phù hợp với bối cảnh văn hóa và xã

hội tại Việt Nam trong giai đoạn hậu COVID-19 là cần thiết để phát triển các giải pháp hiệu quả hơn trong tương lai.

2.2. Kết quả nghiên cứu

Các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi TKSTG: Hành vi TKSTG về SKTT của học sinh THPT chịu ảnh hưởng từ nhiều yếu tố đa dạng, bao gồm các yếu tố cá nhân, xã hội và hệ thống. Yếu tố cá nhân như tính cách và sự tự nhận thức đóng vai trò quan trọng trong việc định hình thái độ của học sinh đối với việc tìm kiếm sự trợ giúp. Những học sinh có khả năng tự nhận thức cao thường dễ dàng nhận diện các triệu chứng SKTT và có xu hướng chủ động tìm kiếm sự trợ giúp (Bandura, 1977). Hỗ trợ từ gia đình và bạn bè cũng là một yếu tố quan trọng, với sự khích lệ từ những người thân thiết giúp giảm bớt lo lắng và thúc đẩy hành vi TKSTG (Rickwood et al., 2005).

Hệ thống và cơ sở hạ tầng hỗ trợ SKTT, bao gồm tính khả dụng và chất lượng của các dịch vụ, cũng có tác động lớn đến hành vi TKSTG. Sự sẵn có của các dịch vụ tư vấn tâm lý, dịch vụ hỗ trợ trực tuyến, và các chương trình giáo dục SKTT trong trường học là các yếu tố giúp thúc đẩy hành vi TKSTG ở học sinh. Khi các dịch vụ này được tiếp cận dễ dàng và được học sinh tin tưởng, tỉ lệ học sinh tìm kiếm sự trợ giúp sẽ tăng lên đáng kể (Gulliver et al., 2010).

Rào cản đối với hành vi TKSTG: Mặc dù có nhiều yếu tố thúc đẩy, hành vi TKSTG ở học sinh THPT vẫn phải đối mặt với nhiều rào cản đáng kể. Một trong những rào cản chính là sự kì thị liên quan đến các vấn đề SKTT. Kì thị xã hội có thể làm học sinh lo ngại về việc bị đánh giá tiêu cực hoặc bị phân biệt đối xử nếu các em thừa nhận mình gặp vấn đề tâm lý và tìm kiếm sự trợ giúp (Corrigan et al., 2001). Điều này đặc biệt nghiêm trọng trong các nền văn hóa Á Đông, nơi thể diện và danh dự gia đình đóng vai trò quan trọng (Vietnam Institute of Sociology, 2022).

Thiếu thông tin và kiến thức về các dịch vụ hỗ trợ SKTT cũng là một rào cản lớn. Nhiều học sinh không biết cách tiếp cận các dịch vụ này hoặc không tin tưởng vào hiệu quả của chúng. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc thiếu hiểu biết về SKTT và các dịch vụ hỗ trợ dẫn đến việc học sinh ngần ngại tìm kiếm sự trợ giúp ngay cả khi các em gặp phải các triệu chứng nghiêm trọng (Rickwood et al., 2005).

Hạn chế về tiếp cận dịch vụ cũng là một vấn đề quan trọng. Các yếu tố như vị trí địa lý, chi phí, và khả năng tiếp cận của các dịch vụ đều có thể cản trở học sinh trong việc tìm kiếm sự trợ giúp. Đặc biệt, học sinh ở các vùng nông thôn hoặc có hoàn cảnh kinh tế khó khăn thường gặp nhiều khó khăn hơn trong việc tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ SKTT (Gulliver et al., 2010).

Nhân tố thúc đẩy hành vi TKSTG: Bên cạnh các rào cản, vẫn có những yếu tố thúc đẩy hành vi TKSTG ở học sinh THPT. Sự hỗ trợ xã hội từ gia đình, bạn bè, và giáo viên có thể đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy học sinh tìm kiếm sự trợ giúp. Nghiên cứu

cho thấy rằng sự khích lệ từ những người xung quanh có thể giúp giảm bớt cảm giác lo lắng và xấu hổ, từ đó tăng cường động lực của học sinh trong việc tìm kiếm sự hỗ trợ (Biddle et al., 2007).

Các chương trình can thiệp hiệu quả, chẳng hạn như các chiến dịch nâng cao nhận thức về SKTT, các buổi hội thảo, và các hoạt động giáo dục trong trường học cũng có thể tạo ra môi trường thuận lợi để khuyến khích hành vi TKSTG. Những chương trình này không chỉ cung cấp kiến thức mà còn tạo sự thay đổi tích cực trong thái độ và hành vi của học sinh đối với việc tìm kiếm sự trợ giúp (Rickwood et al., 2005).

Sự sẵn có của các dịch vụ hỗ trợ tâm lý chất lượng cao, chẳng hạn như dịch vụ tư vấn trực tuyến và các nhóm hỗ trợ, cũng là một yếu tố quan trọng giúp thúc đẩy hành vi TKSTG. Khi học sinh nhận thấy rằng bản thân có thể dễ dàng tiếp cận các dịch vụ này và tin tưởng vào hiệu quả của chúng, các em sẽ có xu hướng tìm kiếm sự trợ giúp khi cần (Gulliver et al., 2010).

2.3. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng hành vi TKSTG về SKTT của học sinh THPT bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi nhiều yếu tố cá nhân, xã hội, và hệ thống. Các yếu tố cá nhân như tính cách, khả năng tự nhận thức và kinh nghiệm sống đã chứng minh là những yếu tố quan trọng trong việc thúc đẩy hoặc cản trở hành vi TKSTG. Những học sinh có khả năng tự nhận thức cao và có sự hỗ trợ từ gia đình thường có xu hướng tích cực tìm kiếm sự giúp đỡ hơn, điều này phù hợp với các nghiên cứu trước đây của Bandura (1977), Rickwood và cộng sự (2005). Tuy nhiên, kì thị xã hội vẫn là một rào cản lớn, ngăn cản nhiều học sinh thừa nhận các vấn đề tâm lý và tìm kiếm sự trợ giúp, điều này cũng được khẳng định trong các nghiên cứu của Corrigan và Watson (2002).

So sánh với các nghiên cứu trước đây, nghiên cứu này bổ sung thêm kiến thức về tác động của bối cảnh hậu COVID-19 lên hành vi TKSTG, đặc biệt là trong bối cảnh học sinh phải đối mặt với những thách thức mới về mặt tâm lý. Các phát hiện này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tiếp tục nghiên cứu và phát triển các chiến lược can thiệp để hỗ trợ học sinh trong giai đoạn này.

2.3.1. Ứng dụng thực tiễn

Dựa trên các kết quả nghiên cứu, một số biện pháp can thiệp cụ thể và chính sách hỗ trợ đã được đề xuất nhằm cải thiện hành vi TKSTG của học sinh THPT trong bối cảnh hậu COVID-19:

Tăng cường giáo dục SKTT trong trường học: Các chương trình giáo dục cần được thiết kế để nâng cao nhận thức về SKTT, giảm kì thị và khuyến khích học sinh tìm kiếm sự trợ giúp khi cần. Các buổi hội thảo, chiến dịch truyền thông và chương trình tư vấn tâm lý trong trường học có thể đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hành vi TKSTG.

Phát triển các dịch vụ hỗ trợ trực tuyến: Trong bối cảnh hậu COVID-19, dịch vụ hỗ trợ trực tuyến đã trở thành một phương tiện quan trọng để tiếp cận hỗ trợ tâm lý. Các dịch vụ này cần được phát triển và quảng bá rộng rãi, đồng thời đảm bảo tính bảo mật và chất lượng để học sinh có thể tin tưởng sử dụng.

Chính sách hỗ trợ gia đình: Gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc khuyến khích hành vi TKSTG. Các chương trình tư vấn cho phụ huynh về SKTT của con em họ cần được triển khai để tăng cường sự hỗ trợ từ gia đình.

2.3.2. Hạn chế

Mặc dù nghiên cứu này cung cấp nhiều phát hiện quan trọng, nhưng vẫn tồn tại một số hạn chế. Thứ nhất, phạm vi chọn mẫu có thể chưa đại diện đầy đủ cho toàn bộ học sinh THPT, đặc biệt là ở các vùng nông thôn hoặc vùng sâu vùng xa. Thứ hai, phương pháp nghiên cứu tổng thuật chủ yếu dựa trên các tài liệu có sẵn, có thể dẫn đến việc bỏ sót những nghiên cứu mới hoặc không được công bố rộng rãi. Cuối cùng, nghiên cứu này không thể đánh giá được tác động dài hạn của các biện pháp can thiệp do thiếu dữ liệu theo dõi sau can thiệp.

3. Kết luận

Nghiên cứu này đã xác định và phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi TKSTG về SKTT của học sinh THPT trong bối cảnh hậu COVID-19. Các yếu tố cá nhân, xã hội và hệ thống đều đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hoặc cản trở hành vi này. Kì thị xã hội và thiếu thông tin vẫn là những rào cản lớn đối với hành vi TKSTG, trong khi sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và các dịch vụ trực tuyến là những nhân tố thúc đẩy mạnh mẽ.

Để khắc phục những hạn chế hiện tại và mở rộng hiểu biết về hành vi TKSTG, nghiên cứu tương lai cần tập trung vào các hướng sau: (1) Nghiên cứu đa dạng hóa mẫu: Mở rộng nghiên cứu đến các nhóm học sinh ở các khu vực khác nhau, bao gồm các vùng nông thôn và vùng sâu vùng xa, để đảm bảo tính đại diện; (2) Theo dõi tác động dài hạn: Tiến hành các nghiên cứu theo dõi sau can thiệp để đánh giá hiệu quả lâu dài của các biện pháp can thiệp nhằm cải thiện hành vi TKSTG; (3) Khám phá tác động của các yếu tố văn hóa: Tập trung nghiên cứu sâu hơn về tác động của các yếu tố văn hóa đặc thù tại Việt Nam đối với hành vi TKSTG, nhằm phát triển các chiến lược can thiệp phù hợp với bối cảnh văn hóa của quốc gia.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Biddle, L., Donovan, J. L., Sharp, D., & Gunnell, D. (2007). Explaining non-help-seeking amongst young adults with mental distress: A dynamic interpretive model of illness behaviour. *Sociology of Health & Illness*, 29(7), 983-1002. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2007.01030.x>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Vietnam Institute of Sociology. (2022). *Bao cao dieu tra suc khoe tam than vi thanh nien Viet Nam (V-NAMHS) [Vietnam Adolescent Mental Health Survey Report (V-NAMHS)]*. <https://vass.gov.vn/hoi-nghi-hoi-thao/Tre-vi-thanh-nien-Viet-Nam-co-van-de-ve-suc-khoe-tam-than-1403>

MENTAL HEALTH INFORMATION-SEEKING BEHAVIOR OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN THE POST-COVID CONTEXT: SYSTEMATIC REVIEW

*Nguyen Le Bao Hoang**, *Huynh Van Son*, *Bui Hong Quan*

Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam

**Corresponding author: Nguyen Le Bao Hoang – Email: nguyenlebaohoang@gmail.com*

Received: July 26, 2024; Revised: August 12, 2024; Accepted: August 26, 2024

ABSTRACT

The post-COVID-19 context has raised the awareness of the importance of mental health, particularly among high school students. This systematic review explored the mental health help-seeking behavior among high school students, with the goal of analyzing the factors influencing their decision to seek help in the current context. Specifically, the review examined (1) individual factors such as personality, self-awareness, life experiences, and stigma perception; (2) social factors such as support from family, friends, culture, and the school environment; along with (3) systemic and infrastructural factors such as the availability, accessibility, and cultural appropriateness of mental health services. The study's findings provided an overview of the barriers and motivators affecting students' help-seeking behavior, offering recommendations for the development of more effective intervention strategies and supportive policies in the post-pandemic period.

Keywords: educational intervention; help-seeking behavior; mental health; high school students; individual and social factors; service availability