UED Journal of Social Sciences, Humanities & Education, ISSN: 1859 - 4603
https://doi.org/10.47393/jshe.vol15i2.3797

TẠP CHÍ KHOA HỌC XÃ HỘI, NHÂN VĂN VÀ GIÁO DỤC

XÂY DỰNG CÁC BIỆN PHÁP CẢI THIỆN HÀNH VI TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP VỀ SỨC KHOẺ TÂM THẦN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC

Nguyễn Lê Bảo Hoàng, Huỳnh Văn Sơn, Bùi Hồng Quân
Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
Tác giả liên hệ: Huỳnh Văn Sơn - Email: sonhv@hcmue.edu.vn
Ngày nhận bài: 15-5-2025; ngày nhận bài sửa: 14-6-2025; ngày duyệt đăng: 12-9-2025

Tóm tắt: Bài báo cung cấp cái nhìn tổng quan về hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh Trung học Phổ thông đã tổng hợp từ nhiều trường phái tâm lý học, bao gồm Tâm lý học sức khoẻ, Tâm lý học phát triển, Tâm lý học xã hội và Tâm lý học tích cực mang đến góc nhìn đa chiều về hành vi này. Các yếu tố xã hội và văn hóa nổi bật trong việc ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự trợ giúp, khi học sinh thường dựa vào gia đình và bạn bè trước khi tìm đến hỗ trợ chuyên nghiệp. Điều này xuất phát từ mong muốn bảo vệ sự riêng tư và tránh kỳ thị xã hội. Đồng thời, nghiên cứu cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của trình độ hiểu biết về sức khỏe tâm thần và sự tự tin trong quá trình tìm kiếm sự trợ giúp, cho thấy rằng các biện pháp can thiệp nhằm tăng cường nhận thức tại trường học hoặc qua nền tảng số sẽ có hiệu quả. Cuối cùng, để thúc đẩy hành vi tìm kiếm sự trợ giúp, cần có các dịch vụ thân thiện, dễ tiếp cận và phù hợp với nhu cầu của học sinh. Nghiên cứu kêu gọi một cách tiếp cận đa chiều, bao gồm cả các yếu tố cá nhân, xã hội và văn hóa để phát triển các chiến lược hiệu quả hơn nhằm nâng cao sức khỏe tâm thần cho học sinh.

Từ khóa: sức khoẻ tâm thần; tìm kiếm trợ giúp; tâm lý học tích cực; trạng thái dòng chảy.

1. Giới thiệu

Hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh Trung học đang trở thành một vấn đề trọng tâm trong nghiên cứu tâm lý học, đặc biệt trong bối cảnh Việt Nam sau đại dịch Covid-19. Những rào cản văn hóa và xã hội thường là nguyên nhân chính gây khó khăn cho việc tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ tâm lý. Các lý thuyết về hành vi tìm kiếm trợ giúp, khi được nghiên cứu trong các trường phái Tâm lý học, không chỉ giúp làm rõ bản chất của hành vi mà còn giải thích các cơ chế dẫn đến sự hình thành và phát triển hành vi này. Dựa trên các lý thuyết nền tảng, các mô hình nghiên cứu đã được xây dựng nhằm mô tả rõ quá trình mà một cá nhân thực hiện hành vi tìm kiếm sự trợ giúp. Những mô hình này cung cấp cái nhìn tổng quát về các yếu tố và giai đoạn của hành vi, từ đó tạo cơ sở khoa học để nghiên cứu các biện pháp tác động giáo dục tâm lý nhằm nâng cao khả năng tìm kiếm sự trợ giúp một cách hiệu quả cho học sinh Trung học Phổ thông.

Cite this article as: Nguyen, L. B. H, Huynh, V. S, Bui, H. Q (2025). Developing measures to improve mental health help-seeking behaviors among secondary school students. *UED Journal of Social Sciences, Humanities and Education*, *15(*2), 12-20.
https://doi.org/10.47393/jshe.vol15i2.3797

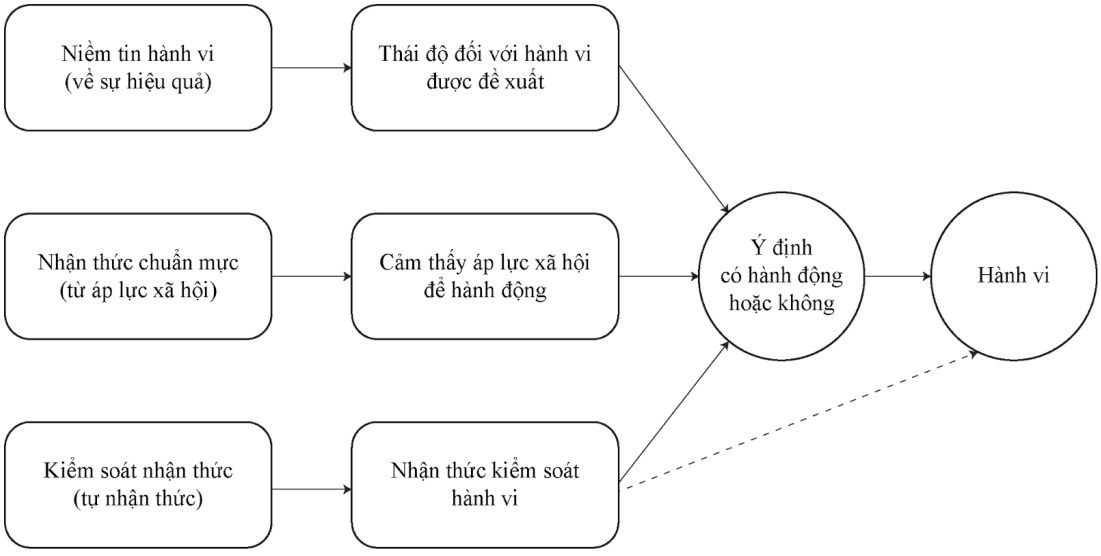
2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Hành vi tìm kiếm trợ giúp sức khoẻ tâm thần của học sinh Trung học trong Tâm lý học

2.1.1. Hành vi tìm kiếm trợ giúp về sức khoẻ tâm thần trong Tâm lý học sức khoẻ

Trong lĩnh vực Tâm lý học sức khỏe, hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của cá nhân được nghiên cứu dựa trên nhiều lý thuyết và mô hình nổi bật, trong đó có Thuyết hành vi hoạch định (TPB) của Ajzen, I (1985) và Mô hình Niềm tin Sức khỏe (HBM) của (Rosenstock, I. M, 1965). Hai lý thuyết này cung cấp các góc nhìn khác nhau nhưng bổ sung lẫn nhau trong việc giải thích quá trình hình thành hành vi tìm kiếm sự trợ giúp dựa trên yếu tố sức khoẻ.

Thuyết hành vi hoạch định (TPB), phát triển từ Thuyết hành vi hợp lý của Ajzen, I., Fishbein, M. (1972), đã mở rộng để bao gồm yếu tố Kiểm soát nhận thức hành vi (PBC) nhằm giải thích lý do một cá nhân có thể không thực hiện hành vi do thiếu các điều kiện hỗ trợ cần thiết (Ajzen, I, 1985). TPB tập trung vào ba yếu tố chính: Thái độ đối với hành vi, nhận thức chuẩn mực từ người xung quanh và kiểm soát nhận thức hành vi. Nghiên cứu cho thấy TPB là một công cụ hiệu quả trong việc giải thích các quyết định hành vi của con người, bao gồm cả hành vi tìm kiếm trợ giúp về sức khỏe tâm thần (Ajzen, I, 2012). Khi kết hợp với Mô hình chấp nhận công nghệ (TAM), TPB cung cấp cái nhìn sâu sắc về việc sử dụng công nghệ để hỗ trợ quá trình tìm kiếm trợ giúp, đặc biệt trong bối cảnh học đường, nơi mà thái độ đối với công nghệ, cũng như các yếu tố kiểm soát nhận thức, đóng vai trò quan trọng trong hành vi này (Drennan, J và c.s., 2005; Lane, M & Coleman, P, 2012).



Hình 1. *Mô hình Thuyết hành vi hoạch định của Ajzen, I (1985)*

Mô hình Niềm tin Sức khỏe (HBM) của Rosenstock, I. M (1965) lại đưa ra một cách tiếp cận khác, tập trung vào việc cá nhân đánh giá nguy cơ và lợi ích của các hành động sức khỏe. HBM gồm các yếu tố như nhận thức về nguy cơ, mức độ nghiêm trọng, lợi ích của hành động và các rào cản có thể gặp phải khi thực hiện hành động. Mô hình này cho thấy rằng, khi một cá nhân nhận thức rõ về nguy cơ của các vấn đề sức khỏe và tin tưởng vào hiệu quả của việc phòng ngừa, họ có xu hướng thực hiện các hành vi tìm kiếm trợ giúp nhiều hơn (Rosenstock, I. M, 1965).

2.1.2. Hành vi tìm kiếm trợ giúp về sức khoẻ tâm thần trong Tâm lý học phát triển

Trong lĩnh vực Tâm lý học phát triển, hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh Trung học Phổ thông được nghiên cứu qua nhiều lý thuyết quan trọng, giúp làm sáng tỏ quá trình phát triển tâm lý và nhận thức trong giai đoạn tuổi vị thành niên. Lý thuyết phát triển tâm lý xã hội của Erik Erikson là một trong những lý thuyết nổi bật, đặc biệt nhấn mạnh giai đoạn "Căn tính hay Nhầm lẫn về vai trò". Theo Erikson (1950), đây là giai đoạn mà thanh thiếu niên đối diện với thách thức trong việc xác định bản sắc cá nhân và vai trò xã hội. Sự khủng hoảng bản sắc ở giai đoạn này có thể gây ra lo âu, trầm cảm và ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ về tâm lý (Erikson, 1968). Đặc biệt, tại Việt Nam, yếu tố văn hóa và sự kỳ thị xã hội về các vấn đề sức khỏe tâm thần có thể ngăn cản học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ từ chuyên gia, bởi các em lo ngại bị coi là yếu đuối hoặc mang lại sự xấu hổ cho gia đình (Van der Ham, L và c.s., 2011).

Thêm vào đó, lý thuyết phát triển nhận thức của Jean Piaget, đặc biệt là giai đoạn "Thao tác chính thức", đóng vai trò quan trọng trong việc nghiên cứu hành vi này. Piaget, J (1970) cho rằng, trong giai đoạn này, thanh thiếu

niên bắt đầu phát triển khả năng tư duy trừu tượng và suy luận logic, từ đó giúp họ hiểu rõ hơn về khái niệm sức khỏe tâm thần và lợi ích của việc tìm kiếm trợ giúp. Tuy nhiên, sự xuất hiện của tư duy vị kỷ, theo Piaget (1969), có thể khiến thanh thiếu niên cảm thấy họ độc nhất và khó khăn trong việc chia sẻ các vấn đề tâm lý với người khác. Điều này lý giải tại sao nhiều học sinh thường tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè trước khi tiếp cận chuyên gia, điều này có thể dẫn đến sự chậm trễ trong việc can thiệp tâm lý kịp thời (Piaget, J, 1970).

Cuối cùng, lý thuyết phát triển của Lev Vygotsky nhấn mạnh vai trò quan trọng của tương tác xã hội trong sự phát triển nhận thức. Khái niệm "Vùng phát triển gần nhất" (Vygotsky, L, 1978) đề cập đến khoảng cách giữa những gì học sinh có thể làm độc lập và những gì các em có thể đạt được khi có sự hỗ trợ từ những người có kinh nghiệm hơn, chẳng hạn như cha mẹ, thầy cô hoặc chuyên gia tâm lý. Những cá nhân này đóng vai trò như nguồn lực quan trọng trong việc giúp học sinh nhận diện và giải quyết các vấn đề tâm lý. Tuy nhiên, sự kỳ thị xã hội về sức khỏe tâm thần tại Việt Nam vẫn là một rào cản lớn, làm giảm khả năng tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia (Vygotsky, L, 1978). Ngoài ra, ngôn ngữ và khả năng diễn đạt cũng là yếu tố quan trọng; nếu học sinh không thể diễn đạt chính xác các vấn đề tâm lý, việc tìm kiếm sự trợ giúp sẽ gặp khó khăn hơn. Do đó, giáo dục nhằm phát triển khả năng ngôn ngữ là yếu tố cần thiết để học sinh có thể nhận diện và diễn đạt đúng đắn các vấn đề sức khỏe tâm thần của mình (Vygotsky, L, 1978).

2.1.3. Hành vi tìm kiếm trợ giúp về sức khoẻ tâm thần trong Tâm lý học xã hội

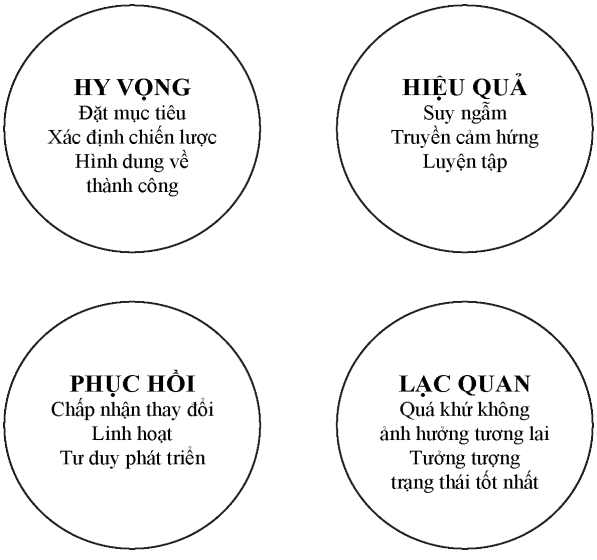
Lý thuyết Học tập Xã hội (Social Learning Theory - SLT) của Bandura, A (1977) kết hợp giữa yếu tố hành vi và nhận thức trong quá trình học tập, nhấn mạnh rằng phần lớn hành vi của con người được hình thành qua quan sát và bắt chước các mô hình từ người khác. Điều này có nghĩa rằng không chỉ việc củng cố trực tiếp mà cả quá trình quan sát và xử lý thông tin, sau đó tái tạo hành vi, đều quan trọng trong việc học tập và phát triển hành vi. Bandura cũng chỉ ra rằng bốn yếu tố cốt lõi trong quá trình học tập xã hội là chú ý, ghi nhớ, tái tạo và động lực (Muro, M & Jeffery, P, 2008). Trong bối cảnh hiện đại, đặc biệt với sự phát triển của công nghệ số và các công cụ giáo dục trực tuyến sau đại dịch COVID-19, việc quan sát và mô phỏng hành vi qua các phương tiện truyền thông xã hội ngày càng phổ biến, tạo cơ hội mở rộng cho học sinh tiếp cận và học hỏi các hành vi tích cực, bao gồm cả hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần (Cilliers, E. J, 2021).

Việc áp dụng SLT vào nghiên cứu hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần cho thấy rằng học sinh có thể quan sát hành vi của những người khác trong cộng đồng, từ đó học cách tìm kiếm hỗ trợ khi gặp khó khăn về tâm lý. Những mô hình này có thể là bạn bè, người thân hoặc các chuyên gia tâm lý. Tuy nhiên, rào cản văn hóa và sự kỳ thị xã hội đối với sức khỏe tâm thần, đặc biệt ở nam giới trẻ tuổi, vẫn là một vấn đề lớn, khiến họ xem việc tìm kiếm trợ giúp như là một hành vi mang tính nhục nhã hoặc yếu đuối (Biddle, L và c.s., 2007; Golberstein, E và c.s., 2009). Bằng cách quan sát những hành vi tìm kiếm trợ giúp thành công của người khác, học sinh có thể thấy rằng việc này không chỉ chấp nhận được mà còn có thể mang lại nhiều lợi ích. Tuy nhiên, mức độ thành công của quá trình học tập này còn phụ thuộc vào nhận thức về tính tin cậy của các mô hình quan sát, cũng như các chuẩn mực xã hội và văn hóa tồn tại trong cộng đồng (Doll, C. M và c.s., 2021). Điều này đặt ra thách thức trong việc tạo ra môi trường giáo dục nhạy cảm về văn hóa để khuyến khích hành vi tìm kiếm trợ giúp tích cực và giảm bớt sự kỳ thị về sức khỏe tâm thần.

Bên cạnh đó, Lý thuyết "Trường lực" (Field Theory) của Lewin, K (1951) cung cấp một khung phân tích quan trọng để hiểu rõ hơn hành vi tìm kiếm trợ giúp về sức khỏe tâm thần trong bối cảnh xã hội. Lewin cho rằng hành vi của cá nhân được định hình bởi sự tương tác giữa họ và môi trường xung quanh, cái mà ông gọi là "không gian sống". Đối với học sinh, "không gian sống" này bao gồm gia đình, bạn bè, xã hội, và các yếu tố văn hóa. Các yếu tố này có thể hoạt động như những lực cản, hạn chế việc tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp của học sinh. Ví dụ, sự kỳ thị về sức khỏe tâm thần trong xã hội Việt Nam là một lực cản lớn, làm giảm động lực tìm kiếm sự hỗ trợ của các em. Ngược lại, những "lực thúc đẩy" bao gồm sự căng thẳng tâm lý, sự khuyến khích từ người thân, hoặc sự tiếp cận dễ dàng với các dịch vụ hỗ trợ tâm lý (Lewin, K, 1951). Phân tích hành vi tìm kiếm trợ giúp thông qua lý thuyết của Lewin cho phép nhận diện rõ hơn các yếu tố đẩy và kéo, từ đó cung cấp các biện pháp can thiệp phù hợp nhằm nâng cao tỷ lệ tìm kiếm sự trợ giúp trong học sinh Trung học Phổ thông.

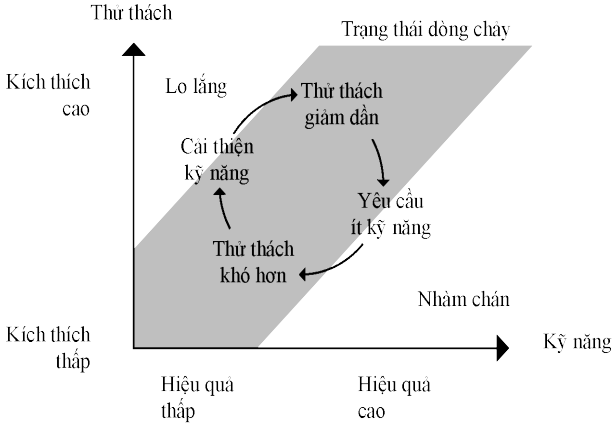
2.1.4. Hành vi tìm kiếm trợ giúp về sức khoẻ tâm thần trong Tâm lý học tích cực

Trong Tâm lý học Tích cực, Martin Seligman đã đưa ra một hướng tiếp cận mới mẻ, tập trung vào việc phát huy những điểm mạnh của cá nhân và xây dựng sự hạnh phúc, thay vì chỉ tập trung vào các rối loạn tâm lý như các lý thuyết truyền thống (Seligman, M. E. P, 2011). Điều này mang lại những ý nghĩa quan trọng trong việc thúc đẩy học sinh trở nên chủ động hơn trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần và tìm kiếm sự trợ giúp khi cần thiết. Các yếu tố như hy vọng, lạc quan, sự tự tin và khả năng phục hồi (resilience) mà Seligman nhấn mạnh đóng vai trò bảo vệ quan trọng, giúp học sinh vượt qua những căng thẳng và khó khăn trong cuộc sống. Những yếu tố này không chỉ giúp ngăn ngừa rối loạn tâm lý mà còn tạo nền tảng vững chắc cho sức khỏe tinh thần lâu dài (Seligman, M. E. P, 2011). Trong bối cảnh giáo dục, việc xây dựng và củng cố vốn tâm lý tích cực thông qua các chương trình can thiệp tại trường học không chỉ khuyến khích học sinh xem hành vi tìm kiếm sự trợ giúp là tích cực, mà còn tạo điều kiện cho các em phát triển cá nhân và cải thiện sức khỏe tinh thần. Theo Seligman, việc phát triển điểm mạnh cá nhân giúp học sinh nhận thức tích cực hơn về sức khỏe tâm thần, từ đó khuyến khích việc tìm kiếm hỗ trợ từ các nguồn chính thức và không chính thức (Seligman, M. E. P, 2011). Đặc biệt, trong môi trường học đường, việc thúc đẩy các yếu tố bảo vệ này có thể tăng cường lòng tự trọng, giảm thiểu nguy cơ các rối loạn tâm lý và tạo ra các cơ hội để học sinh tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ tâm lý một cách hiệu quả.



Hình 2. *Các thành phần của Vốn tâm lý*

Bên cạnh đó, lý thuyết "dòng chảy" (flow) của Mihaly Csikszentmihalyi (1990) cũng đóng góp quan trọng trong việc nghiên cứu hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh Trung học Phổ thông. Csikszentmihalyi cho rằng "dòng chảy" xảy ra khi cá nhân cảm thấy cân bằng giữa khả năng của họ và mức độ thách thức mà họ phải đối mặt. Khi áp dụng vào hành vi tìm kiếm sự trợ giúp, lý thuyết này chỉ ra rằng khi học sinh cảm thấy quá tải trước những vấn đề sức khỏe tâm thần do thiếu kiến thức và kỹ năng đối phó, việc tìm kiếm sự hỗ trợ sẽ trở nên khó khăn hơn. Sự kỳ thị về sức khỏe tâm thần trong xã hội cũng làm gia tăng rào cản cho hành vi này (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi cho rằng những cá nhân sẽ dễ dàng trải nghiệm "dòng chảy" khi tham gia vào các hoạt động có tính cấu trúc và được hỗ trợ. Trong bối cảnh trường học, các chương trình như nhóm hỗ trợ bạn bè hoặc hoạt động cố vấn có thể tạo ra môi trường giúp học sinh cảm thấy an toàn hơn khi tìm kiếm sự trợ giúp. Ngoài ra, cung cấp thông tin rõ ràng về quá trình tìm kiếm sự trợ giúp cũng góp phần giúp học sinh tự tin hơn trong việc tiếp cận các dịch vụ này. Cuối cùng, Csikszentmihalyi nhấn mạnh rằng động lực nội tại và sự thỏa mãn từ chính quá trình tìm kiếm sự hỗ trợ sẽ khuyến khích hành vi này trở thành một phần tự nhiên trong quá trình phát triển cá nhân và nâng cao sức khỏe tinh thần (Csikszentmihalyi, 1990).



Hình 3. *Mô tả trạng thái dòng chảy*

2.2. Xây dựng các biện pháp cải thiện hành vi tìm kiếm trợ giúp sức khoẻ tâm thần của học sinh Trung học trong Tâm lý học

Để tăng cường hiệu quả hành vi tìm kiếm trợ giúp về sức khỏe tâm thần (TKTG) của học sinh THPT, cần tập trung vào bốn khía cạnh: nhận diện vấn đề, thể hiện nhu cầu trợ giúp, tìm kiếm và đánh giá nguồn lực, cùng với sử dụng nguồn lực giải quyết vấn đề. Các giải pháp chính bao gồm: (1) Viết nhật ký cảm xúc để nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần; (2) Hỗ trợ tâm lý theo nhóm tại trường; và (3) Ứng dụng công nghệ kỹ thuật số hỗ trợ tâm lý học đường, trong đó giải pháp (3) là phương tiện hiệu quả để mở rộng phạm vi tiếp cận. Việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần và cải thiện kỹ năng ứng phó của học sinh là điều kiện tiên quyết. Nguồn tài nguyên kiến thức đáng tin cậy và ứng dụng công nghệ sẽ là công cụ hữu hiệu trong việc cải thiện hành vi TKTG trên diện rộng. Dựa trên nghiên cứu thực tiễn và lý thuyết, tác giả đề xuất ba giải pháp cụ thể nhằm tác động tích cực đến hành vi TKTG:

Bảng 1. *Ma trận hiển thị mối quan hệ giữa các biện pháp và các khía cạnh của hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khoẻ tâm thần*

Biện pháp	Khía cạnh của Hành vi Tìm kiếm Sự trợ giúp	Cơ sở tương ứng với biện pháp để khắc phục
1. Viết nhật ký cảm xúc nâng cao nhận thức về SKTT	1. Khía cạnh nhận thức về sức khoẻ tâm thần	Việc viết nhật ký giúp cá nhân tự nhận diện và hiểu rõ hơn về cảm xúc và tình trạng tâm lý của mình.
	2. Khía cạnh thể hiện nhu cầu tìm kiếm trợ giúp	Nhận thức rõ hơn về cảm xúc cá nhân giúp thúc đẩy hành vi thể hiện nhu cầu cần sự trợ giúp.
	3. Khía cạnh tìm kiếm và đánh giá nguồn lực	Nhận thức tốt hơn về SKTT giúp cá nhân chủ động hơn trong việc tìm kiếm các nguồn lực phù hợp.
2. Hỗ trợ tâm lý học đường theo hình thức nhóm	2. Khía cạnh thể hiện nhu cầu tìm kiếm trợ giúp	Môi trường nhóm tạo điều kiện để các cá nhân thoải mái hơn khi thể hiện nhu cầu cần sự giúp đỡ.
	3. Khía cạnh tìm kiếm và đánh giá nguồn lực	Các thành viên trong nhóm có thể chia sẻ kinh nghiệm và thông tin về các nguồn lực hỗ trợ.
	4. Khía cạnh sử dụng nguồn lực	Tham gia nhóm hỗ trợ khuyến khích việc sử dụng nguồn lực tập thể và chuyên nghiệp.
3. Sử dụng ứng dụng hỗ trợ tâm lý học đường kỹ thuật số	1. Khía cạnh nhận thức về sức khoẻ tâm thần	Ứng dụng cung cấp thông tin và giáo dục về SKTT, giúp nâng cao nhận thức cá nhân.
	3. Khía cạnh tìm kiếm và đánh giá nguồn lực	Ứng dụng giúp cá nhân tiếp cận dễ dàng các nguồn lực hỗ trợ khác nhau và đánh giá chúng một cách hiệu quả.
	4. Khía cạnh sử dụng nguồn lực	Ứng dụng hỗ trợ việc sử dụng các dịch vụ tâm lý trực tuyến hoặc kết nối với các chuyên gia tâm lý.

2.2.1. Biện pháp Viết nhật ký cảm xúc nâng cao nhận thức về SKTT

Dựa trên các lý thuyết tâm lý học hiện đại, việc xây dựng biện pháp "Viết nhật ký cảm xúc" nhằm nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần và khuyến khích hành vi tìm kiếm sự trợ giúp của học sinh Trung học Phổ thông là một bước can thiệp quan trọng. Theo lý thuyết Tâm lý học Nhận thức, nhận thức bản thân đóng vai trò nền tảng trong quản lý cảm xúc, giúp học sinh tự nhận diện vấn đề và cải thiện khả năng tự quản lý cảm xúc (Bandura, 1986). Việc ghi chép nhật ký cảm xúc giúp học sinh phát triển kỹ năng này, từ đó thúc đẩy hành vi TKTG thông qua nhận thức về lợi ích của việc tìm kiếm sự giúp đỡ, như đã chỉ ra trong Mô hình Niềm tin Sức khỏe (Rosenstock, 1966). Đồng thời, hoạt động này giúp giảm kỳ thị về SKTT, khuyến khích chia sẻ cảm xúc trong một môi trường an toàn, theo lý thuyết Tâm lý học Xã hội (Jorm, 2012).

Biện pháp này được thực hiện qua các bước như sau: (1) Chuẩn bị và giới thiệu: Tổ chức hướng dẫn cho học sinh về cách ghi chép nhật ký và tầm quan trọng của việc tự nhận thức, kèm theo cung cấp tài liệu ghi chép (dạng viết tay hoặc điện tử); (2) Ghi chép hàng ngày: Học sinh ghi lại các cảm xúc, phân loại và tự đánh giá cường độ cảm xúc qua các sự kiện cụ thể; (3) Phân tích và phản ánh: Học sinh phân tích nguyên nhân cảm xúc và xác định khi nào cần sự hỗ trợ từ người khác; (4) Thảo luận và chia sẻ: Tổ chức các buổi thảo luận nhóm để học sinh chia sẻ kinh nghiệm, giúp giảm kỳ thị và tăng cường hỗ trợ lẫn nhau.

Để đánh giá hiệu quả, cần theo dõi liên tục ghi chép của học sinh và cung cấp phản hồi định kỳ nhằm cải thiện nhận thức và hành vi TKTG. Sự kiên trì và duy trì thói quen này là yếu tố quyết định trong việc đạt được kết quả tích cực.

2.2.2. Biện pháp Hỗ trợ tâm lý học đường theo hình thức nhóm

Biện pháp "Hỗ trợ tâm lý học đường theo hình thức nhóm" được xây dựng dựa trên các lý thuyết tâm lý học xã hội và tâm lý phát triển, nhấn mạnh tầm quan trọng của môi trường nhóm trong việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần (SKTT) cho học sinh trung học phổ thông (THPT). Theo lý thuyết của Yalom (2005), nhóm hỗ trợ cung cấp một không gian an toàn, nơi học sinh có thể chia sẻ cảm xúc, nhận được sự đồng cảm, và học hỏi từ trải nghiệm của nhau. Điều này giúp giảm cảm giác cô đơn, tăng cường tự nhận thức và khuyến khích hành vi tìm kiếm sự trợ giúp.

Các bước thực hiện gồm: (1) Chuẩn bị và tổ chức nhóm hỗ trợ: Lựa chọn học sinh tham gia dựa trên tình trạng SKTT, có sự tham gia của chuyên viên tâm lý và chuẩn bị tài liệu liên quan. (2) Tổ chức các buổi họp nhóm định kỳ: Các buổi họp xoay quanh các chủ đề SKTT, kết hợp thảo luận và các hoạt động nhóm nhằm tạo sự gắn kết và tự nhiên trong việc chia sẻ cảm xúc. (3) Hỗ trợ cá nhân hóa: Tư vấn cá nhân cho học sinh có nhu cầu, theo dõi tiến trình và điều chỉnh hỗ trợ khi cần. (4) Phối hợp với gia đình và nhà trường: Tổ chức họp với phụ huynh, phối hợp với giáo viên và ban giám hiệu để tạo môi trường học tập thân thiện.

Việc đánh giá sẽ diễn ra liên tục qua bảng hỏi và phản hồi từ học sinh, giáo viên, và phụ huynh nhằm đo lường sự cải thiện trong nhận thức và hành vi tìm kiếm sự trợ giúp. Kết quả dài hạn cũng sẽ được theo dõi để điều chỉnh phương pháp nếu cần.

2.2.3. Biện pháp Sử dụng ứng dụng hỗ trợ tâm lý học đường kỹ thuật số

Biện pháp "Sử dụng ứng dụng hỗ trợ tâm lý học đường kỹ thuật số" được xây dựng dựa trên các lý thuyết Tâm lý học Nhận thức-Hành vi (CBT), Tâm lý học Phát triển và Tâm lý học Kỹ thuật số. Lý thuyết CBT, do Beck (1976) phát triển, tập trung vào việc nhận diện và thay đổi suy nghĩ tiêu cực nhằm tác động tích cực lên cảm xúc và hành vi. Ứng dụng kỹ thuật số không chỉ cung cấp các bài tập CBT mà còn tạo ra môi trường trực tuyến thuận tiện, cá nhân hóa các bài tập cho học sinh, giúp nâng cao nhận thức và quản lý sức khỏe tâm thần. Ngoài ra, lý thuyết của Erikson (1963) về phát triển vị thành niên được áp dụng để giúp học sinh nhận diện sớm các dấu hiệu tâm lý và can thiệp kịp thời. Đồng thời, theo lý thuyết Hành vi Xã hội của Bandura (1986), ứng dụng mô phỏng các tình huống khuyến khích hành vi tìm kiếm sự trợ giúp khi cần.

Biện pháp này bao gồm ba bước chính: (1) Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng ứng dụng: Học sinh tham gia buổi hướng dẫn cách sử dụng ứng dụng để ghi nhận cảm xúc, thực hiện trắc nghiệm và thực hành các bài tập CBT; (2) Sử dụng ứng dụng hàng ngày: Học sinh ghi nhận cảm xúc hàng ngày và thực hiện trắc nghiệm tâm lý định kỳ. Hệ thống sau đó cung cấp các bài tập CBT phù hợp để học sinh thực hành quản lý cảm xúc; (3) Theo dõi và đánh giá

tiến trình: Ứng dụng cung cấp báo cáo tiến trình hàng tuần, giúp học sinh và chuyên viên tâm lý đánh giá và điều chỉnh biện pháp hỗ trợ.

Việc đánh giá dựa trên kết quả trắc nghiệm, tiến độ hoàn thành các bài tập CBT và sự thay đổi trong hành vi tìm kiếm trợ giúp của học sinh. Phản hồi định kỳ và đánh giá dài hạn sẽ được thực hiện để đảm bảo hiệu quả của biện pháp.

3. Kết quả nghiên cứu

***Bảng 2**. Đánh giá tổng thể về hiệu quả của các biện pháp tác động giáo dục đến hành vi TKTG về SKTT của học sinh THPT*

	ĐTB	**ĐLC**
13. Các biện pháp thực hành này giúp tôi hiểu rõ hơn về sức khỏe tâm thần.	4.31	.744
14. Tôi cảm thấy tự tin hơn trong việc nhận diện và quản lý các vấn đề sức khỏe tâm thần của mình sau khi tham hiện các biện pháp này.	3.84	.624
15. Các biện pháp này đã cải thiện hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của tôi.	4.08	.412
16. Biểu đồ và đồ thị trên ứng dụng E*** giúp tôi theo dõi tiến bộ và xây dựng định hướng cho bản thân.	4.44	.941
ĐTB chung	**4.29**	**.714**

Sau 6 tháng triển khai các biện pháp giáo dục và hỗ trợ sức khỏe tâm thần, bao gồm việc áp dụng ứng dụng E***, kết quả cho thấy sự cải thiện rõ rệt về nhận thức, hành vi, và sự tự tin trong việc quản lý sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học phổ thông (THPT). Điểm trung bình chung đạt 4.29 trên thang điểm 5, phản ánh hiệu quả tích cực của các biện pháp can thiệp.

Cụ thể, mức độ hiểu biết về sức khỏe tâm thần (mean = 4.31, std = .744) đã tăng lên đáng kể, phù hợp với nghiên cứu của Kutcher, Wei và Coniglio (2016), trong đó nhấn mạnh vai trò quan trọng của giáo dục trong trường học nhằm cải thiện hiểu biết và thái độ của học sinh đối với các vấn đề tâm lý. Điều này cho thấy việc cung cấp kiến thức về sức khỏe tâm thần đã giúp học sinh nhận thức sớm các dấu hiệu và biểu hiện của rối loạn tâm lý như stress, lo âu và trầm cảm.

Về sự tự tin trong việc nhận diện và quản lý các vấn đề sức khỏe tâm thần, điểm trung bình đạt 3.84 (std = .624), mặc dù có sự cải thiện, nhưng vẫn chưa đạt mức mong đợi. Nghiên cứu của Kelly et al. (2011) cũng chỉ ra rằng, mặc dù các chương trình giáo dục có thể nâng cao nhận thức, việc áp dụng các kỹ năng quản lý tâm lý vào thực tế đòi hỏi sự hỗ trợ liên tục và lâu dài hơn để học sinh có thể tự tin đối mặt với các vấn đề tâm lý trong cuộc sống hàng ngày.

Hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần của học sinh cũng được cải thiện (mean = 4.08, std = .412), cho thấy sự tác động của các chương trình can thiệp đã giúp giảm thiểu kỳ thị và khuyến khích học sinh tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ khi cần thiết. Gulliver, Griffiths và Christensen (2010) nhấn mạnh rằng giáo dục về sức khỏe tâm thần không chỉ giúp giảm rào cản về kỳ thị mà còn thúc đẩy hành vi tìm kiếm sự trợ giúp một cách tích cực và chủ động hơn.

Đặc biệt, tính năng theo dõi tiến bộ qua biểu đồ và đồ thị trên ứng dụng E*** được đánh giá cao nhất (mean = 4.44, std = .941), cho thấy sự hữu ích của các công cụ kỹ thuật số trong việc cung cấp phản hồi tức thời, giúp học sinh duy trì động lực và theo dõi sự tiến bộ của mình. Firth et al. (2017) đã khẳng định rằng các ứng dụng hỗ trợ số hóa có thể tăng cường khả năng tự giám sát và cải thiện sức khỏe tâm thần thông qua việc cung cấp các công cụ trực quan dễ sử dụng.

Nhìn chung, kết quả này khẳng định rằng các biện pháp giáo dục và hỗ trợ tâm lý đã mang lại những tác động tích cực, giúp nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần, cải thiện sự tự tin và hành vi tìm kiếm sự trợ giúp. Tuy nhiên, để đạt hiệu quả tối ưu, cần tiếp tục phát triển các chương trình can thiệp chuyên sâu và cung cấp sự hỗ trợ liên tục nhằm giúp học sinh không chỉ nhận thức mà còn áp dụng các kỹ năng quản lý cảm xúc và tâm lý vào thực tế cuộc sống một cách hiệu quả hơn.

4. Kết luận

Nghiên cứu về hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần thông qua các trường phái tâm lý học đã

cho thấy sự tác động mạnh mẽ của các yếu tố nhận thức, hành vi và xã hội đến quyết định của cá nhân trong việc tiếp cận hỗ trợ tâm lý. Từ lý thuyết Học tập Xã hội của Bandura đến Tâm lý học Tích cực của Seligman, các mô hình đều nhấn mạnh vai trò của nhận thức cá nhân, sự ảnh hưởng của môi trường xã hội và các trải nghiệm học tập từ người khác trong việc thúc đẩy hành vi tìm kiếm trợ giúp. Các kết quả từ nghiên cứu cho thấy khi học sinh được cung cấp môi trường hỗ trợ, thông tin rõ ràng và những kỹ năng cần thiết, hành vi tìm kiếm sự trợ giúp được cải thiện đáng kể, giúp giảm thiểu kỳ thị và tăng cường khả năng quản lý cảm xúc.

Tính khoa học của các biện pháp hỗ trợ sức khỏe tâm thần, bao gồm việc sử dụng ứng dụng kỹ thuật số E***, được củng cố bởi những lý thuyết nền tảng trong Tâm lý học Nhận thức-Hành vi (CBT), Tâm lý học Phát triển và Tâm lý học Xã hội. Các biện pháp này không chỉ dựa trên những nghiên cứu thực nghiệm đã được kiểm chứng, mà còn được cá nhân hóa để phù hợp với nhu cầu cụ thể của từng học sinh. Việc tích hợp công nghệ số vào can thiệp tâm lý thông qua các bài tập CBT đã giúp tối ưu hóa quá trình tự theo dõi và cải thiện sức khỏe tâm thần, đồng thời tăng cường động lực và tính bền vững của hành vi tìm kiếm sự trợ giúp. Kết quả thực tế thu được từ ứng dụng E*** đã minh chứng rõ rệt cho tính hiệu quả và độ tin cậy của các biện pháp này.

Trong tương lai, các biện pháp hỗ trợ tâm lý cho học sinh thông qua công nghệ kỹ thuật số hứa hẹn sẽ tiếp tục phát triển, với khả năng nhân rộng và tích hợp nhiều tính năng tiên tiến hơn. Việc cá nhân hóa các bài tập và hỗ trợ kỹ thuật số dựa trên dữ liệu thời gian thực không chỉ giúp học sinh dễ dàng tiếp cận hỗ trợ tâm lý mà còn tăng cường khả năng tự quản lý sức khỏe tâm thần một cách liên tục và hiệu quả. Với sự tiến bộ không ngừng của công nghệ, các chương trình can thiệp số có thể mở rộng phạm vi và đối tượng tiếp cận, không chỉ giới hạn trong trường học mà còn trong cộng đồng, giúp phát hiện và can thiệp sớm các vấn đề tâm lý, từ đó tạo ra một nền tảng vững chắc cho sức khỏe tinh thần lâu dài.

Tài liệu tham khảo

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11–39). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2

Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Biddle, L., Donovan, J., Sharp, D., & Gunnell, D. (2007). Explaining non-help-seeking among young adults with mental distress: A dynamic interpretive model of illness behavior. *Sociology of Health & Illness, 29*(7), 983–1002. https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2007.01030.x

Cilliers, E. J. (2021). Reflecting on social learning tools to enhance the teaching-learning experience of Generation Z learners. *Frontiers in Education, 5*, 606533. https://doi.org/10.3389/feduc.2020.606533

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 598–608). Guilford Publications.

Doll, C. M., Michel, C., Rosen, M., et al. (2021). Predictors of help-seeking behaviour in people with mental health problems: A 3-year prospective community study. *BMC Psychiatry, 21*(1), 432. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03435-4

Drennan, J., Kennedy, J., & Renfrow, P. (2005). Impact of childhood experiences on the development of entrepreneurial intentions. *International Journal of Entrepreneurship and Innovation, 6*(4), 231-238. https://doi.org/10.5367/000000005775179801

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Golberstein, E., Eisenberg, D., & Gollust, S. E. (2009). Perceived stigma and help-seeking behavior: Longitudinal evidence from the healthy minds study. *Psychiatric Services, 60*(9), 1254–1256. https://doi.org/10.1176/ps.2009.60.9.1254

Lane, M., & Coleman, P. (2012). Technology ease of use through social networking media. *Technology*.

Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. Harper & Row.

Muro, M., & Jeffery, P. (2008). A critical review of the theory and application of social learning in participatory natural resource management processes. *Journal of Environmental Planning and Management, 51*(3), 325-344. https://doi.org/10.1080/09640560801977190

Oxford Dictionaries Online. (2020). *Oxford dictionaries*. https://oxforddictionaries.com/?attempted=true

Piaget, J. (1969). *Psychology of intelligence*. Littlefield Adams.

Piaget, J. (1970). *Piaget's theory*. Oxford University Press.

Rosenstock, I. M. (1965). Why do people use health services? *The Milbank Memorial Fund Quarterly, 44*(3), 94–127. https://doi.org/10.2307/3348967

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Van der Ham, L., Wright, P., Van, T. V., Doan, V. D., & Broerse, J. E. (2011). Perceptions of mental health and help-seeking behavior in an urban community in Vietnam: An explorative study. *Community Mental Health Journal, 47*(5), 574–582. https://doi.org/10.1007/s10597-011-9393-x

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

DEVELOPING MEASURES TO IMPROVE MENTAL HEALTH HELP-SEEKING BEHAVIORS AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS

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

Ho Chi Minh City University of Education

Author corresponding: Huynh Van Son - Email: sonhv@hcmue.edu.vn

Article History: Received on 15th May 2025, Revised on 14th June 2025, Published on 12th September 2025

Abstract: This article provides an overview of help-seeking behaviors related to mental health among secondary school students, synthesized from multiple psychological perspectives, including health psychology, developmental psychology, social psychology, and positive psychology, thereby offering a multidimensional understanding of this behavior. Social and cultural factors play a prominent role in shaping help-seeking behaviors, as students tend to rely on family members and peers before seeking professional support. This tendency stems from the desire to protect privacy and avoid social stigma. The study also highlights the importance of mental health literacy and self-efficacy in the help-seeking process, indicating that interventions aimed at enhancing awareness in school settings or through digital platforms can be effective. Finally, to promote help-seeking behaviors, mental health services need to be youth-friendly, accessible, and responsive to students' needs. The study calls for a multidimensional approach that integrates individual, social, and cultural factors to develop more effective strategies for improving students' mental health.

Key words: mental health; help-seeking; positive psychology; flow state.