

Chỉ báo về sức bật tinh thần và sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn trong đại dịch COVID-19

Trịnh Thanh Vi*, Nguyễn Thị Thanh Tú, Lê Thị Mai Liên



Use your smartphone to scan this QR code and download this article

TÓM TẮT

Nghiên cứu định tính theo hướng tiếp cận hiện tượng học, nhằm khám phá những yếu tố chỉ báo về sức bật tinh thần và sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn trong bối cảnh đại dịch COVID-19. Dữ liệu được thu thập từ phỏng vấn nhóm 30 người tham gia về trải nghiệm tâm lý cá nhân của họ khi đối mặt với những khó khăn trong giai đoạn cao điểm của đại dịch. Kết quả phân tích dữ liệu định tính cho thấy các chỉ báo về sức bật tinh thần của người tham gia trong ứng phó với đại dịch cũng được ghi nhận bao gồm: 1) Tinh thần mạnh mẽ trong khó khăn, 2) Sự lạc quan và khả năng thích nghi để ứng phó, 3) Niềm tin vào những nguồn lực trong cuộc sống và ý nghĩa sống. Bên cạnh đó, ở mỗi cá nhân, diễn biến những sự chuyển dịch tâm lý được giải thích theo mô hình lý thuyết về sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn. Có năm chiều kích tăng trưởng tâm lý cá nhân ghi nhận được từ nghiên cứu gồm: 1) Trân trọng cuộc sống sau khi đi qua lo lắng sợ hãi; 2) Tăng gần kết các mối quan hệ sau những áp lực căng thẳng; 3) Phát huy sức mạnh nội tại từ nguồn lực của kinh nghiệm tổn thương; 4) Khám phá tiềm năng mới đến từ mỗi ưu tư bận tâm cho cộng đồng; 5) Tăng trưởng đời sống tâm linh vượt qua những đau buồn mất mát. Kết quả của nghiên cứu này cung cấp thêm tri thức về diễn biến tâm lý ở con người khi đối mặt với một đại dịch lớn của nhân loại, giúp các nhà thực hành tâm lý có thể hỗ trợ con người đối mặt với các sự kiện có tính chất nghịch cảnh như đại dịch COVID-19 nói riêng và các bối cảnh nghịch cảnh trong tương lai.

Từ khóa: chỉ báo về sức bật tinh thần, sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn, đại dịch COVID-19

1. GIỚI THIỆU

Đại dịch COVID-19 được coi là một sang chấn tập thể, tác động không chỉ đến sức khỏe thể lý, tinh mạng mà cả sức khỏe tinh thần của con người. Diễn biến căng thẳng của đại dịch COVID-19 dẫn đến những thay đổi đột ngột trong cuộc sống của mọi người, làm gia tăng các tình trạng căng thẳng, lo âu, trầm cảm, khủng hoảng tâm lý ở một bộ phận người dân¹. Trong bối cảnh Việt Nam, chúng tôi thống kê có 3 nghiên cứu về tác động của COVID-19 lên sức khỏe và sức khỏe tinh thần của người Việt. Trong đó, tất cả các nghiên cứu đều diễn ra ở đợt phong tỏa đầu tiên trên phạm vi cả nước, phần lớn các nghiên cứu quan tâm đến tỷ lệ căng thẳng, rối loạn stress sau sang chấn (PTSD) và trầm cảm^{2,3}, lo âu và kiệt sức⁴, nhưng chưa có bất cứ nghiên cứu nào tìm hiểu về sức bật tinh thần của con người đối mặt với COVID-19, đặc biệt trong bối cảnh dịch bệnh cao điểm vào đợt dịch thứ 4 (tính từ tháng 5/2021) tại Việt Nam. Mặt khác, đa số các nghiên cứu sử dụng tiếp cận nghiên cứu định lượng thông qua việc khảo sát bảng hỏi, hiếm có nghiên cứu sử dụng tiếp cận nghiên cứu định tính để tìm hiểu rõ trải nghiệm tâm lý của con người khi đối mặt với đại dịch COVID-19.

Các nghiên cứu y khoa và khoa học hành vi của con người chỉ ra rằng: Sức bật tinh thần làm giảm tác động bất lợi của các yếu tố gây căng thẳng lên khả năng miễn dịch của con người. Nghiên cứu tại Trung Quốc trong đại dịch COVID-19 cho thấy mối tương quan nghịch giữa các vấn đề sức khỏe tinh thần như lo âu, trầm cảm, triệu chứng cơ thể, với sức bật tinh thần. Người có các chỉ số thấp về thích nghi và năng lực hiệu quả bản thân thì có nguy cơ cao hơn gặp đồng thời cả vấn đề sức khỏe thể lý và tinh thần cũng như vấn đề triệu chứng cơ thể⁵. Nghiên cứu của Killgore và cộng sự (2020), cũng trong bối cảnh đại dịch COVID-19, tìm ra rằng sức bật tinh thần có chỉ số cao hơn ở những người có các yếu tố bao gồm: tập thể dục đều đặn, nhận được sự hỗ trợ từ người thân, cầu nguyện thường xuyên và có giấc ngủ ngon⁶. Một nghiên cứu được thực hiện trong bối cảnh thiên tai khác là trận động đất tại Haiti, nhà nghiên cứu khoa học hành vi ghi nhận mối tương quan thuận giữa sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn với sức bật tinh thần, các triệu chứng căng thẳng sau sang chấn, và sự ủng hộ vận dụng niềm tin tôn giáo⁷. Kết quả nghiên cứu được giải thích rằng chỉ số tăng trưởng tâm lý sau sang chấn càng cao khi căng thẳng do sang chấn càng cao. Đồng thời, có sự phân biệt khác nhau giữa các thành tố của

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM, Việt Nam

Liên hệ

Trịnh Thanh Vi, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM, Việt Nam

Email: trinthanhvi@hcmussh.edu.vn

Lịch sử

- Ngày nhận: 16-09-2024
- Ngày sửa đổi: 09-12-2024
- Ngày chấp nhận: 30-12-2024
- Ngày đăng:

DOI:



Bản quyền

© ĐHQG Tp.HCM. Đây là bài báo công bố mở được phát hành theo các điều khoản của the Creative Commons Attribution 4.0 International license.



Trích dẫn bài báo này: Vi T T, Tú N T T, Liên L T M. **Chỉ báo về sức bật tinh thần và sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn trong đại dịch COVID-19.** *Sci. Tech. Dev. J. - Soc. Sci. Hum.* 2025; ():1-11.

50 sức bật tinh thần và sự tăng trưởng tâm lý sau sang 101
 51 chấn. 102
 52 Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu các yếu tố chỉ báo 103
 53 của sức bật tinh thần của người Việt và các dấu chỉ 104
 54 tăng trưởng tâm lý cá nhân sau sang chấn trong ứng 105
 55 phó với đại dịch COVID-19. Chúng tôi đặt ra câu 106
 56 hỏi: “Các yếu tố nào là chỉ báo về sức bật tinh thần 107
 57 ở người Việt để đương đầu và vượt lên trong đại dịch 108
 58 COVID-19? Có những diễn biến tâm lý nào cho thấy 109
 59 sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn khi con người trải 110
 60 qua đại dịch COVID-19?”. Tìm được câu trả lời cho 111
 61 vấn đề này sẽ mang lại tri thức giúp các nhà nghiên 112
 62 cứu và thực hành tâm lý có thể hỗ trợ con người đối 113
 63 mặt với các sự kiện có tính chất nghịch cảnh như đại 114
 64 dịch COVID-19 nói riêng và các bối cảnh nghịch cảnh 115
 65 trong tương lai. 116

66 CƠ SỞ LÝ THUYẾT

67 Trong phần này, chúng tôi trình bày các khái niệm 117
 68 chính gồm chỉ báo về sức bật tinh thần, sự tăng trưởng 118
 69 tâm lý sau sang chấn, mối liên hệ giữa hai khái niệm 119
 70 này và liên hệ với văn hóa Việt Nam. 120

71 Chỉ báo về sức bật tinh thần

72 Thuật ngữ resilience trong tiếng Việt được hiểu là sự 121
 73 phục hồi tâm lý, tức là khả năng mau chóng bật dậy 122
 74 về thể chất hoặc tinh thần, đồng nghĩa với tính kiên 123
 75 cường. Tuy nhiên trong nghiên cứu này, chúng tôi 124
 76 sử dụng định nghĩa theo từ điển của Hiệp hội Tâm lý 125
 77 học Hoa Kỳ (APA) ⁸. *Sức bật tinh thần* (resilience) là 126
 78 quá trình và kết quả tích cực của sự thích nghi thành 127
 79 công với những khó khăn hoặc thách thức trong trải 128
 80 nghiệm sống. Hay nói cách khác, “sức bật tinh thần 129
 81 là sức mạnh nội lực của con người giúp họ thích nghi 130
 82 và vượt qua nghịch cảnh”. Để phân tích về sức bật 131
 83 tinh thần, APA đề xuất ba yếu tố nổi bật đóng góp vào 132
 84 khả năng thích ứng với nghịch cảnh tạo nên sức bật 133
 85 tinh thần của một người bao gồm: 1) phương thức cá 134
 86 nhân nhìn nhận và kết nối với thế giới; 2) sự sẵn sàng 135
 87 và đổi đào của nguồn lực xã hội; và 3) những phương 136
 88 thức ứng phó cụ thể của cá nhân trong hoàn cảnh khó 137
 89 khăn ⁸. 138

90 Nghiên cứu tổng hợp của Manjula & Srivastava (2022) 139
 91 xem xét sức bật tinh thần được đặt trong bối cảnh 140
 92 sống với hai yếu tố chính, một là những yếu tố nguy 141
 93 cơ đe dọa mà con người gặp phải trong cuộc sống, hai 142
 94 là những phẩm chất tích cực để con người thích nghi 143
 95 và phát triển từ những mối nguy đó. Nghiên cứu ghi 144
 96 nhận sức bật tinh thần được nghiên cứu theo ba chiều 145
 97 kích của sức bật tinh thần là: 1) kết quả tích cực xảy ra 146
 98 ở một người sau khi trải qua biến cố thách thức trong 147
 99 cuộc sống; 2) nét tính cách can trường giúp một người 148
 100 chống chọi với những khó khăn tác động bởi nghịch 149
 101

102 cảnh; 3) tiến trình phát triển năng động để thích nghi 103
 104 và sớm phục hồi sau biến cố nghịch cảnh. Phân tích 105
 106 theo ba chiều kích, nghiên cứu này tìm ra các yếu tố 107
 108 *chỉ báo về sức bật tinh thần* bao gồm: 1) sức khỏe tinh 109
 110 thần lành mạnh tích cực dù gặp biến cố tác động tiêu 111
 112 cực, và các yếu tố bảo vệ được vận dụng để hỗ trợ vượt 113
 114 qua nghịch cảnh; 2) cảm xúc tích cực và khả năng ứng 115
 116 phó với sự kiện sang chấn, được thể hiện qua sự trân 117
 118 trọng cuộc sống; 3) cảm nhận hạnh phúc (well-being) 118
 119 với niềm tin vào những nguồn lực trong cuộc sống 119
 120 cho dù cuộc sống gặp phải khó khăn thách thức, và 120
 121 niềm tin kiến tạo ý nghĩa sống ⁹. 121

122 Nghiên cứu về sức bật tinh thần của người Việt di cư 122
 123 tại Canada, Nguyễn T. Thanh-Tú (2015) ¹⁰ phân tích 123
 124 sức bật tinh thần có bốn yếu tố bảo vệ cả nội tại và 124
 125 ngoại tại, bao gồm: *hiệu quả bản thân* (self-efficacy, 125
 126 nghĩa là khả năng huy động nội lực); *khả năng thích 126
 127 nghi* (adaptation, nghĩa là lạc quan, có cái nhìn tích 127
 128 cực với hoàn cảnh và bản thân và điều chỉnh để thích 128
 129 ứng); *khả năng huy động nguồn lực* (resourcefulness, 129
 130 nghĩa là tìm kiếm sự hỗ trợ); và *mục đích sống* (pur- 130
 131 *pose of life*, nghĩa là hiểu giá trị và ý nghĩa của cuộc 131
 132 sống, hiểu vì sao mình cần vực dậy). Nghiên cứu tìm 132
 133 ra các yếu tố chỉ báo của sức bật tinh thần bao gồm: 133
 134 nhận thức năng lực bản thân, thể hiện lòng biết ơn, 134
 135 cảm thấy trân trọng cuộc sống, sáng tạo, có lòng dũng 135
 136 cảm, có khả năng thích nghi, tin tưởng, và có ý nghĩa 136
 137 sống ¹⁰. 137

129 Sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn

130 *Sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn* (post-traumatic 130
 131 growth) là những chuyển dịch tâm lý tích cực theo 131
 132 chiều hướng tăng trưởng xảy ra ở những người trải 132
 133 qua sang chấn, khủng hoảng lớn trong cuộc sống ¹¹. 133
 134 *Mô hình lý thuyết về sự tăng trưởng tâm lý sau sang 134
 135 chấn* của Tedeschi & Calhoun (2004) giải thích sự 135
 136 chuyển dịch theo hướng trưởng thành hơn là kết quả 136
 137 của việc chống chịu với khủng hoảng và tổn thương 137
 138 của sự kiện sang chấn. Mô hình này đề xuất năm chiều 138
 139 kích dịch chuyển tâm lý bao gồm: (1) từ trạng thái 139
 140 mang nhiều mối lo sợ chuyển dịch đến việc cân nhắc 140
 141 những điều quan trọng và trân trọng hơn những giá 141
 142 trị của cuộc sống; (2) tổn thương do sang chấn để lại 142
 143 những căng thẳng chuyển dịch hướng đến sự trưởng 143
 144 thành hơn trong tương quan với người khác thông 144
 145 qua sự thấu cảm và kết nối thân tình hơn; (3) từ sự 145
 146 yếu đuối và tổn thương, chuyển dịch thành cảm nhận 146
 147 bản thân mạnh mẽ hơn với niềm tin vào sức mạnh nội 147
 148 tại có thể vượt qua những tổn thương; (4) ở những 148
 149 người có mối bận tâm cho cộng đồng và những người 149
 150 yếu thế, sự chuyển dịch đến trưởng thành sau sang 150
 151 chấn mở ra cho họ những cơ hội và tiềm năng mới 151

152 nhờ khả năng đón nhận và sáng tạo bắt nguồn từ mỗi
153 bận tâm của họ; (5) sự triển nở trong đời sống tâm
154 linh và hướng thượng để hóa giải chất vấn hiện sinh
155 của họ¹².

156 Nghiên cứu định tính, phỏng vấn sâu những người
157 Việt di cư sang Canada trong bối cảnh chiến tranh
158 cho thấy một số yếu tố tăng trưởng sau sang chấn bao
159 gồm: sự thay đổi nhận thức về bản thân, cảm nhận
160 mạnh mẽ hơn sức mạnh cá nhân; sự thay đổi trong
161 tương quan: tăng lòng trân trọng với người khác và
162 chấp nhận sự hỗ trợ của người khác khi khó khăn; và
163 thay đổi triết lý sống: ưu tiên hơn những giá trị quan
164 trọng đối với cuộc sống. Những đặc điểm này được
165 thể hiện qua các chủ đề như *tìm thấy ý nghĩa, có nguồn*
166 *lực tăng trưởng, có mục đích, kiên trì, chấp nhận, biết*
167 *ơn và hài lòng với cuộc sống*¹¹.

168 Nghiên cứu cắt ngang về sự tăng trưởng sau sang chấn
169 được thực hiện tại Tây Ban Nha trong giai đoạn đại
170 dịch COVID-19 trên 1.951 người tham gia trả lời bảng
171 hỏi trực tuyến cho thấy những niềm tin cốt lõi tích
172 cực về bản chất con người và thế giới tốt đẹp có thể là
173 điều kiện thuận lợi để có sự tăng trưởng sau sang chấn
174 - PTG, thay vì diễn biến thành rối loạn stress sau sang
175 chấn PTSD¹³.

176 **Mối liên hệ giữa khái niệm sức bật tinh thần**
177 **và sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn, và**
178 **liên hệ với hình tượng cây tre trong văn hóa**
179 **Việt Nam**

180 Sức bật tinh thần và sự tăng trưởng sau sang chấn có
181 điểm chung là đều nói đến trải nghiệm của cá nhân
182 sau quá trình đối diện với bối cảnh có tính thách thức.
183 Phân tích cụ thể thì hai khái niệm này có một số điểm
184 cần phân biệt. Trọng tâm của sức bật tinh thần là
185 khả năng thích nghi và bật dậy của con người, còn
186 trọng tâm của sự tăng trưởng sau sang chấn là những
187 chuyển dịch tâm lý tích cực sau sự kiện sang chấn. Kết
188 quả của việc thể hiện sức bật tinh thần là khả năng
189 chống chịu và trở lại cuộc sống dù gặp phải thách thức;
190 sự tăng trưởng sau sang chấn lại thể hiện ở những sự
191 chuyển dịch vượt lên trên cả sự thích nghi và trưởng
192 thành hơn sau những mất mát, tổn thương. Sức bật
193 tinh thần của một người được kiến tạo theo dòng thời
194 gian cuộc đời của người đó, có thể nhận thấy ở nhiều
195 điểm mốc hoặc thách thức và khía cạnh khác nhau
196 trong cuộc đời. Ngược lại, sự tăng trưởng sau sang
197 chấn chỉ xuất hiện sau một sự kiện sang chấn và không
198 phải lúc nào sự kiện sang chấn cũng mang lại kết quả
199 tăng trưởng. Các nghiên cứu ghi nhận hướng thay đổi
200 ngược lại với sự tăng trưởng sau sang chấn (PTG) là
201 rối loạn stress sau sang chấn (PTSD). Nghiên cứu cho
202 thấy sức bật tinh thần là cơ sở nền cho sự tăng trưởng

203 sau sang chấn có thể xảy ra thay vì các triệu chứng
204 rối loạn stress sau sang chấn. Người có sức bật tinh
205 thần cao có khả năng chống chịu kiên cường và thích
206 nghi trong nghịch cảnh thì có nhiều khả năng thể hiện
207 sự tăng trưởng sau sang chấn với những chuyển dịch
208 theo hướng tích cực và tăng trưởng¹⁴.

209 Ý nghĩa của hai khái niệm chỉ báo về sức bật tinh thần
210 và sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn rất tương đồng
211 khi liên hệ với đặc trưng văn hóa Việt Nam - hình
212 tượng cây tre. Cây tre luôn gắn bó với con người,
213 làng quê, gắn chặt với truyền thống dân tộc, và bản
214 sắc Việt Nam. Tre mọc thẳng, cành uyển chuyển, gốc
215 lại lan rộng vững chắc, giống gió bão táp không làm
216 đổ gãy những bụi tre. Theo tính cách phương Đông,
217 vốn giàu hình tượng hơn là ngôn từ, hình ảnh cây tre
218 có thể là hình tượng cho sức bật tinh thần của người
219 Việt. Biểu tượng cây tre thể hiện tính lưỡng hợp vừa
220 vững chắc vừa linh hoạt, vừa có nhu vừa có cương
221 trong bản chất của người Việt. Hình tượng cây tre
222 được nói đến với ba tính cách: 1) thân tre vươn thẳng
223 kiên cường là bản lĩnh, kiên định, can trường trước
224 mọi khó khăn thách thức, trước vất vả và gian lao; 2)
225 cành tre mềm dẻo uyển chuyển là sự linh hoạt, khôn
226 khéo, sáng tạo và thích nghi với hoàn cảnh; 3) gốc tre
227 lan rộng vững chắc là truyền thống tự lực, tự cường,
228 vì lợi ích dân tộc, là tinh thần đoàn kết, nhân ái, thủy
229 chung¹⁴. Những ý nghĩa biểu tượng này tương đồng
230 với tính chất mô tả các yếu tố của sức bật tinh thần sự
231 tăng trưởng tâm lý sau sang chấn.

232 **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

233 Nghiên cứu này là một phần của đề án nghiên cứu
234 “Sức bật tinh thần Việt” được thực hiện trong thời
235 điểm đại dịch COVID-19 bùng phát và cách ly phong
236 tỏa tại Việt Nam năm 2020. Đề án tiến hành hai
237 giai đoạn nghiên cứu. Giai đoạn thứ nhất là phần
238 nghiên cứu định lượng với thang đo sức bật tinh thần
239 được thích nghi và các thang đo lâm sàng. Giai đoạn
240 hai thực hiện nghiên cứu định tính với phỏng vấn
241 sâu theo nhóm. Trong báo cáo này, chúng tôi trình
242 bày một phần nghiên cứu định tính theo tiếp cận
243 hiện tượng học (phenomenology) với dữ liệu định
244 tính trọng tâm từ hoạt động phỏng vấn nhóm (focus
245 group).

246 **Khách thể nghiên cứu**

247 Khách thể nghiên cứu theo tiếp cận hiện tượng học
248 là những người cùng có trải nghiệm về hiện tượng và
249 ghi nhận lại những phản ánh của họ qua hiện tượng
250 đó. Khách thể của nghiên cứu này gồm 30 người, tự
251 nguyện tham gia vào các buổi phỏng vấn nhóm (focus
252 group) trực tuyến và ghi lại nhật ký sau buổi phỏng
253 vấn nhóm. Tất cả những người tham gia đều được

254 thông tin rõ về nghiên cứu và đồng thuận tham gia
 255 theo đăng ký trực tuyến qua email. Nghiên cứu này
 256 tuân thủ các quy tắc đạo đức trong nghiên cứu và đã
 257 được phê duyệt đạo đức nghiên cứu trước khi tiến
 258 hành.
 259 Thống kê mô tả thông tin nhân khẩu của 30 khách
 260 thể tham gia nghiên cứu được trình bày chi tiết trong
 261 Bảng 1.

262 Thu thập dữ liệu

263 Dữ liệu thu thập theo phương pháp hiện tượng học,
 264 đặt trọng tâm là các chia sẻ trong các phiên phỏng vấn
 265 nhóm trực tuyến. Để đảm bảo hiệu lực đa dạng nguồn
 266 dữ liệu định tính (data triangulation), dữ liệu được
 267 thu thập qua ba giai đoạn trước, trong và sau khi tham
 268 gia phỏng vấn nhóm.

269 Giai đoạn 1: Trước phỏng vấn nhóm: Nhóm nghiên
 270 cứu gửi email mời tham gia chương trình phỏng vấn
 271 nhóm, phiếu thông tin, thư mời thông tin về lịch trình
 272 3 buổi phỏng vấn và nội dung chủ đề của mỗi buổi
 273 phỏng vấn nhóm. Email cũng đính kèm một bảng hỏi
 274 về thông tin nhân khẩu học của người tham gia và sự
 275 kiện sang chấn có thể tác động đến họ trong bối cảnh
 276 đại dịch. Bảng hỏi không mang ý nghĩa sàng lọc mà
 277 giúp người điều phối có thông tin để chuẩn bị cho các
 278 phiên phỏng vấn.

279 Giai đoạn 2: Trong phỏng vấn nhóm: Đã có ba phiên
 280 phỏng vấn nhóm được thực hiện trong một tuần. Các
 281 phiên cách nhau hai ngày và mỗi phiên kéo dài 2 giờ
 282 30 phút. Khách thể tham gia được toàn quyền quyết
 283 định về số buổi tham gia phỏng vấn. Nhóm nghiên
 284 cứu ghi nhận các chia sẻ bằng lời và bằng văn bản
 285 của người tham gia chia sẻ trong phiên và trên hộp
 286 chatbox của ứng dụng Google Meet. Dữ liệu thu thập
 287 được ghi lại ở dạng Word và Excel để tiến hành phân
 288 tích dữ liệu.

289 Giai đoạn 3: Sau phỏng vấn nhóm: Người tham gia
 290 được mời gọi ghi lại nhật ký theo một mẫu trực tuyến
 291 về cảm nhận cá nhân cuối mỗi buổi phỏng vấn để ghi
 292 nhận trải nghiệm diễn biến tâm lý trong đại dịch của
 293 bản thân họ. Mẫu nhật ký cũng kèm theo lời nhắn gửi
 294 của ban tổ chức để khách thể có thể liên hệ với nhóm
 295 nghiên cứu nếu có những vấn đề tâm lý bị kích hoạt
 296 sau phỏng vấn hoặc cần hỗ trợ tâm lý.

297 Các phiên phỏng vấn nhóm được điều phối bởi nhà
 298 nghiên cứu, nhà thực hành tâm lý có trên 10 năm
 299 kinh nghiệm làm việc về chủ đề sang chấn. Tác giả
 300 chính của nghiên cứu này là người hỗ trợ và ghi chép
 301 các thông tin diễn ra trong suốt các phiên thảo luận
 302 nhóm. Bảng 2 bao gồm các câu hỏi phỏng vấn đã được
 303 người điều phối hỏi trong ba buổi của chương trình
 304 phỏng vấn, cùng với câu hỏi định tính trong hai bảng
 305 hỏi trước và sau phỏng vấn.

Dữ liệu sau khi thu thập được sắp xếp lại thành hai
 bộ để chuẩn bị cho tiến trình phân tích. Bộ thứ nhất
 được sắp xếp theo tiến trình giai đoạn thời gian thu
 thập dữ liệu gồm - trước - trong - sau chương trình
 phỏng vấn. Bộ thứ hai được sắp xếp theo câu trả lời
 của từng khách thể nghiên cứu, dữ liệu thu được từ
 mỗi khách thể mang ý nghĩa câu chuyện trải nghiệm
 của họ liên quan đến chủ đề nghiên cứu.

Phân tích dữ liệu định tính

Phương pháp phân tích hiện tượng học được sử dụng
 để phân tích dữ liệu định tính thu thập được theo ba
 giai đoạn kể trên và theo từng khách thể tham gia
 nghiên cứu. Công cụ phân tích được thực hiện thủ
 công với tệp Excel và tệp Word, và bản in dữ liệu để
 mã hóa chủ đề cũng như khách thể tham gia.

Tiến trình phân tích dữ liệu được thực hiện với năm
 bước:

Bước 1: Đọc toàn bộ dữ liệu thô trong bảng trả lời của
 khách thể nghiên cứu.

Bước 2: Dữ liệu thô từ tổng thể được phân chia về
 từng mã khách thể nghiên cứu theo các câu hỏi phỏng
 vấn.

Bước 3: Đọc tập trung để thẩm thấu dữ liệu về mặt
 chi tiết. Thực hiện đọc lại và chú ý chi tiết lần lượt hai
 bộ dữ liệu, theo các giai đoạn thu thập ở bước 1, và
 theo mã khách thể nghiên cứu ở bước 2.

Bước 4: Phân tích dữ liệu theo bốn chiều kích phân
 ánh bao gồm: không gian buổi phỏng vấn nhóm; thời
 gian quá khứ - hiện tại - tương lai; tâm lý cá nhân;
 tương quan với người khác.

Bước 5: Phân tích diễn giải ý nghĩa các chủ đề đã được
 nhận diện ở giai đoạn 3, và phân tích theo các chiều
 kích ở giai đoạn 4, kết hợp đối chiếu với các mục tiêu
 nghiên cứu đã được đề xuất từ kế hoạch nghiên cứu.

Nội dung phân tích chiều kích tâm lý và những cảm
 nhận xoay quanh trải nghiệm liên quan đến đại dịch
 COVID-19. Các chủ đề phân tích được soi chiếu lại
 theo cơ sở lý thuyết để tìm ra những yếu tố về sự tăng
 trưởng tâm lý sau sang chấn và các chỉ báo của sức bật
 tinh thần từ bộ dữ liệu định tính là các câu chuyện kể
 của khách thể tham gia nghiên cứu.

Kết quả của quá trình phân tích dữ liệu là những bảng
 tổng hợp các chủ đề ghi nhận được từ bộ dữ liệu và
 những dẫn chứng cụ thể lời của khách thể nghiên cứu
 về các chủ đề này. Kết quả nghiên cứu được trình bày
 bao gồm các diễn giải về các chủ đề, kèm theo các dẫn
 chứng theo từng chủ đề hoặc cụm chủ đề.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1: Thông tin nhân khẩu của khách thể nghiên cứu

Đặc điểm mô tả	Số lượng	%
Giới tính		
Nam	6	20%
Nữ	23	76,7%
Khác	1	3,3%
Khu vực sinh sống		
Tại TP.HCM	20	66,7%
Tại các tỉnh thành khác	10	33,3%
Độ tuổi		
Dưới 20 tuổi	2	6,7%
21- 40 tuổi	27	90%
Trên 40 tuổi	1	3,3%
Tình trạng hôn nhân		
Độc thân	25	83,3%
Kết hôn	3	10%
Ly thân/ ly hôn	2	6,7%
Trình độ học vấn		
Trung học	2	6,7%
Đại học	25	83,3%
Sau đại học	3	10%
Tôn giáo		
Có niềm tin tôn giáo	17	56,7%
Không tôn giáo	13	43,3%

Chỉ báo về sức bật tinh thần của chung cộng đồng trong đại dịch COVID-19

Dữ liệu định tính là tương thuật của khách thể nghiên cứu trong các buổi phỏng vấn, đi qua tiến trình phân tích và diễn giải chủ đề. Các chủ đề diễn giải được đối chiếu với lý thuyết về sức bật tinh thần để đưa ra kết quả nghiên cứu. Phần thứ nhất của kết quả nghiên cứu trình bày các yếu tố chỉ báo của sức bật tinh thần trong ứng phó với đại dịch COVID-19.

Tinh thần mạnh mẽ trong khó khăn

Sức bật tinh thần được xem xét theo chiều kích thứ nhất về kết quả tích cực xảy ra ở một người sau khi trải qua biến cố thách thức trong cuộc sống. Theo chiều kích này, đặc điểm về sức khỏe tinh thần được ghi nhận là lành mạnh tích cực dù gặp biến cố tác động tiêu cực, và các yếu tố bảo vệ được vận dụng để hỗ trợ vượt qua nghịch cảnh⁹. Bảng 3 dẫn chứng dữ liệu thô

từ chia sẻ của người tham gia và kết quả phân tích cho thấy yếu tố chỉ báo thứ nhất của sức bật tinh thần.

Thực hành và nghiên cứu trong mùa dịch, các nhà tâm lý học nhận được nhiều lời kể về những phản ứng cảm xúc đau buồn hoặc đơ cứng với những biến cố họ đã gặp trong đại dịch COVID-19. Nhưng các câu chuyện kể không dừng lại ở các điểm tiêu cực mà được chuyển dịch đến nguồn sức mạnh cả từ bên trong lẫn sự hỗ trợ từ bên ngoài như gia đình và cộng đồng. Kết quả trong các câu chuyện được chia sẻ là những tinh thần mạnh mẽ, không gục ngã vì những đau khổ mất mát, và những tấm lòng mang công sức của mình hỗ trợ cộng đồng. Mỗi người nhận được nguồn lực hỗ trợ, và lại trở thành nguồn lực hỗ trợ cho người khác. Đây là dấu hiệu chỉ báo của sức bật tinh thần, mang tính đặc thù giá trị cộng đồng ở người Việt Nam.

Bảng 2: Câu hỏi phỏng vấn theo giai đoạn thu thập dữ liệu

Giai đoạn thu thập dữ liệu	Câu hỏi phỏng vấn	Mục tiêu câu hỏi
Giai đoạn 1 - trước phỏng vấn	Hãy kể lại một sự việc xảy ra trong đại dịch COVID-19 đã tác động đến quý vị?	Tìm hiểu về sự kiện tác động có thể tạo sang chấn.
Giai đoạn 2 - trong phỏng vấn	Điều gì là ưu tư của em giữa mùa đại dịch? Cách thức của em phản ứng ra sao trước sự cố quá sức chịu đựng? Điều gì đã đánh động em trong buổi phỏng vấn? Những dịch chuyển nào đã diễn ra trong em và cảm nhận? Nếu có cục than hồng trong em thì nó có thể là gì?	<p>Tìm hiểu cảm nhận về những tác động của đại dịch.</p> <p>Tìm hiểu khả năng cá nhân ứng phó và thích nghi.</p> <p>Tìm hiểu cảm nhận và trải nghiệm nỗ lực của cá nhân.</p> <p>Tìm hiểu về các yếu tố có thể là tăng trưởng tâm lý.</p> <p>Tìm hiểu về tiềm năng và nguồn lực hành động bật dậy.</p>
Giai đoạn 3 - sau phỏng vấn	Điều gì là nguồn lực để quý vị vượt qua khó khăn trong đại dịch? Cảm ơn quý vị đã tham gia chương trình phỏng vấn! Nếu có thắc mắc hoặc lời nhắn gửi đến ban tổ chức, xin gửi lại đây.	<p>Tìm hiểu các nguồn lực hỗ trợ.</p> <p>Ghi nhận nếu có thêm bất kỳ chia sẻ nào khác ngoài nội dung đã phỏng vấn.</p>

Bảng 3: Dẫn chứng và phân tích dữ liệu yếu tố thứ nhất chỉ báo của sức bật tinh thần: kết quả tích cực từ tinh thần mạnh mẽ trong khó khăn.

Chia sẻ của người tham gia	Phản ánh điển giải	Chủ đề
“Chỉ cách đây một tuần, em nghi ngờ về giá trị bản thân mình, em lo âu những việc mình làm có thể đóng góp gì cho cộng đồng, trong khi cả cộng đồng đang gánh vác những nỗi lo trăm bề. Qua buổi chia sẻ này, hình ảnh trồng cây trên vùng đất tốt khiến em vững tin hơn rằng mình có thể vun xới bằng khả năng trên vùng đất mình đã tìm thấy. Em lại cảm nhận được giá trị bản thân mình đã và đang xây dựng, quyết đoán với nó, không sợ hãi (#0174).”	Sự chuyển dịch từ nghi ngờ lo âu đến vững tin và không sợ hãi cho thấy một tinh thần mạnh mẽ có thể vượt qua khó khăn. Nguồn lực nội tại được khơi mở qua chia sẻ để định hướng hành động vượt trên những khó khăn cá nhân để hướng đến cộng đồng.	Tinh thần tích cực khỏe mạnh. Nguồn lực nội tại và sự hỗ trợ từ chia sẻ.

**387 Sự lạc quan và khả năng thích nghi để ứng
388 phó**

389 Chiều kích thứ hai để xem xét sức bật tinh thần là nét
390 tính cách can trường giúp chống chọi với những khó
391 khăn tác động bởi nghịch cảnh. Yếu tố chỉ báo của đặc
392 điểm này là cảm xúc tích cực và khả năng ứng phó với
393 sự kiện sang chấn, được thể hiện qua sự trân trọng
394 cuộc sống⁹. Trong dữ liệu nghiên cứu, đặc điểm này
395 được tìm thấy qua mô tả nhiều đặc điểm của khách
396 thể tham gia nghiên cứu. Bảng 4 dẫn chứng dữ liệu
397 từ câu hỏi phỏng vấn, tổng hợp các ý trả lời của người
398 tham gia và kết quả phân tích chủ đề cho thấy tính
399 cách can trường là yếu tố chỉ báo thứ hai của sức bật
400 tinh thần.
401 Sự lạc quan thay vì tuyệt vọng trong hoàn cảnh khó
402 khăn ngặt nghèo là một đặc điểm điển hình của sức
403 bật tinh thần.

**404 Niềm tin vào những nguồn lực trong cuộc
405 sống và ý nghĩa sống**

406 Chiều kích thứ ba xem xét sức bật tinh thần là tiến
407 trình phát triển năng động để thích nghi và sớm phục
408 hồi sau biến cố nghịch cảnh. Chỉ báo về sức bật tinh
409 thần được thể hiện qua niềm tin vào những nguồn lực
410 trong cuộc sống cho dù cuộc sống gặp phải khó khăn
411 thách thức, kết quả của cảm nhận hạnh phúc thể hiện
412 qua hoạt động xã hội và có ý nghĩa sống⁹.
413 Theo dữ liệu từ nghiên cứu, nguồn lực sức mạnh cộng
414 đồng thể hiện qua sự đóng góp vật chất và năng lực
415 của tất cả các cá nhân và tổ chức để chung tay chống
416 dịch. Khi đặt câu hỏi cho những người tham gia về
417 nguồn lực giúp họ vượt qua khó khăn trong thời gian
418 đại dịch, chúng tôi ghi nhận 44 ý kiến. Có bốn chủ đề
419 về nguồn lực được người tham gia trả lời: 1) nguồn
420 lực từ bản thân với sự lạc quan và niềm tin vào tương
421 lai (12 lượt đề cập); 2) nguồn lực từ cộng đồng và các
422 hoạt động cộng đồng (13 lượt đề cập); 3) nguồn lực

Bảng 4: Dẫn chứng và phân tích dữ liệu yếu tố thứ hai chỉ báo của sức bật tinh thần: tính cách can trường từ tinh thần lạc quan và khả năng thích nghi.

Chia sẻ của người tham gia	Phản ánh điển giải	Chủ đề
Câu hỏi của người điều phối: “Điều gì em có thể góp nhặt từ khó khăn để mang theo làm hành trang cho những chặng đường tiếp theo?” Tổng hợp các câu trả lời gồm có các ý sau: “niềm tin, sự mạnh mẽ, tha thứ và buông bỏ, chấp nhận bản thân, sự độc lập, lời xin lỗi, sự yêu thương, lòng bao dung.”	Tinh thần lạc quan và tin tưởng. Khả năng thích nghi thể hiện qua việc lựa chọn hành trang tích cực cho tương lai để có thể vượt qua những khó khăn hiện tại.	Tinh thần lạc quan. Khả năng thích nghi.

423 từ các mối quan hệ (31 lượt), trong đó gia đình có 16
424 lượt để cập, bạn bè và các mối quan hệ khác có 15
425 lượt để cập; và 4) là nguồn lực tâm linh và niềm tin
426 tôn giáo, có 21 lượt để cập. Người tham gia nghiên
427 cứu chia sẻ về những nguồn lực của họ bằng niềm tin
428 vững chắc và xác tín về sự hỗ trợ từ nguồn lực có thể
429 giúp họ vượt qua những khó khăn và tổn thương mất
430 mát. Nguồn lực có thể được vận động để vượt qua khi
431 khủng hoảng và tổn thương là một yếu tố chỉ báo về
432 sức bật tinh thần ghi nhận được.

433 Trong chương trình thảo luận nhóm trực tuyến, người
434 điều phối đã đưa ra một câu hỏi mang ý nghĩa biểu
435 tượng để hỏi về mục đích sống của người tham gia:
436 “Nếu có cục than hồng trong em thì đó có thể là gì?”.
437 Có 25 người tham gia trả lời với những ý tưởng hoàn
438 toàn khác nhau về điều cháy bỏng trong lòng tạo nên
439 động lực và ý nghĩa sống mà họ hướng tới. Các ý
440 tưởng này lại có một điểm chung là không hướng đến
441 lợi ích cho bản thân người tham gia mà hướng đến
442 những giá trị phục vụ tha nhân và cộng đồng như:
443 “tình yêu thương”, “chân thành với bản thân và tận
444 tâm với người khác”, “phục vụ những con người đau
445 khổ”. Mục đích sống và ý nghĩa cao đẹp triển nở từ
446 đau khổ, tổn thương, mất mát cũng là một yếu tố điển
447 hình của chỉ báo về sức bật tinh thần.

448 Như vậy, kết quả phân tích dữ liệu định tính tổng hợp
449 được ba yếu tố chỉ báo của sức bật tinh thần bao gồm:
450 1) tinh thần mạnh mẽ trong khó khăn; 2) sự lạc quan
451 và khả năng thích nghi để ứng phó; 3) niềm tin vào
452 những nguồn lực trong cuộc sống và ý nghĩa sống. Sơ
453 đồ theo Hình 1 tổng hợp kết quả chỉ báo về sức bật
454 tinh thần ghi nhận được từ nghiên cứu.

455 **Sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn từ**
456 **những câu chuyện cá nhân trong đại dịch**
457 **COVID-19**

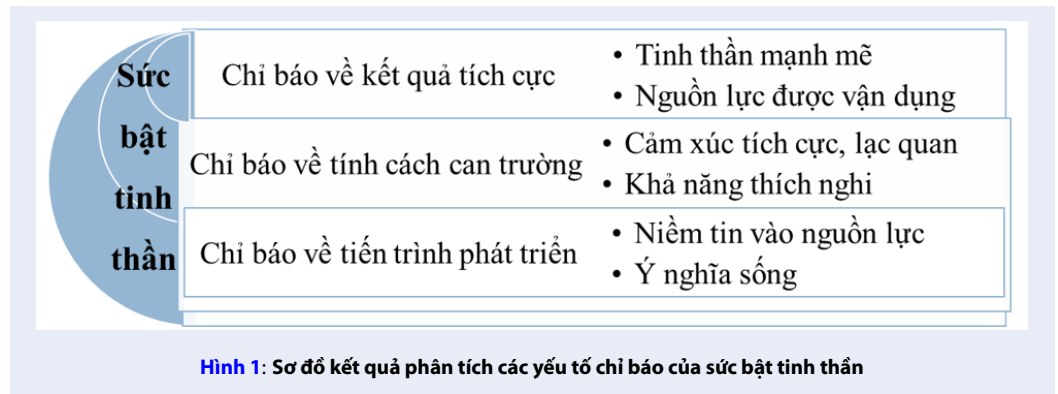
458 *Mô hình lý thuyết về sự tăng trưởng tâm lý sau sang*
459 *chấn* của Tedeschi & Calhoun (2004) được dùng làm
460 cơ sở soi chiếu để phân tích dữ liệu định tính về các
461 chiều kích tâm lý cá nhân qua câu chuyện kể thực
462 tế trải nghiệm của khách thể tham gia nghiên cứu.
463 Kết quả cho thấy rõ nét những diễn biến tâm lý theo

những giai đoạn thu thập dữ liệu và tương ứng khi
được giải thích theo lý thuyết. Mô hình chung của các
sự chuyển dịch khởi đi từ những lo sợ, mất mát, tổn
thương con người gặp phải trong bối cảnh đại dịch,
và trải qua những hoạt động thảo luận nhóm, người
tham gia có tâm thế trưởng thành hơn với góc nhìn
mới và những định hướng hành động cho bản thân
để vượt qua những lo sợ, tổn thương, và mất mát.

472 **Trần trọng cuộc sống sau khi đi qua lo lắng sợ**
473 **hãi**

Chủ đề về cảm giác lo lắng sợ hãi liên quan đến dịch
bệnh được người tham gia nói đến như là: lo sợ về
dịch bệnh lây lan nhanh; nỗi lo sợ cho sức khỏe của
người nhà và bản thân; nỗi lo về công ăn việc làm và
đời sống khó khăn; nỗi lo chia xa hoặc bị mắc kẹt ở
lại thành phố vì cách ly xã hội; nỗi lo lắng liên quan
đến cái chết; lo sợ vì cảm giác sẽ có nhiều mất mát¹.
Những nỗi lo sợ có thể được giải tỏa khi con người
có thể chia sẻ được với nhau trong nhóm an toàn, khi
đó họ có thể vượt qua tổn thương để trưởng thành
hơn⁸. Với sự dẫn dắt của người điều phối, chương
trình thảo luận nhóm đã tạo được không gian an toàn
để người tham gia có thể chia sẻ những nỗi lo sợ mà họ
đồng cảm được với nhau. Khi người tham gia có thể
tập trung hơn vào hiện tại trong không khí an toàn,
họ trân trọng cuộc sống hơn, nhận thấy mình còn
may mắn vì chưa nhiễm bệnh, cảm thấy bình an hơn
khi buông bớt những lo sợ và dành sự quan tâm, quý
trọng đến những điều xung quanh. Sự tăng trưởng về
mặt tâm lý chuyển dịch từ lo âu sợ hãi đến trân trọng
hơn cuộc sống.

Chia sẻ của khách thể #0135: “Em đã lo sợ và căng
thẳng nhiều khi được gọi kiểm tra dịch tễ và biết mình
là F3. ... Sau khi chia sẻ với mọi người, em cảm thấy
mạnh mẽ hơn nhiều... Nguồn lực của em là niềm tin,
hy vọng, tình yêu thương, nhạy cảm trước nỗi đau.
Em sẽ đem theo sự chấp nhận bản thân làm hành
trang cho hành trình sắp tới”.



502 **Tăng gắn kết các mối quan hệ sau những áp**
503 **lực căng thẳng**

504 Đại dịch COVID-19 tạo nên tâm lý căng thẳng biểu
505 hiện qua cảm xúc dễ tức giận với người thân, có
506 những báo cáo về nhiều sự đổ vỡ trong mối quan
507 hệ gia đình vì giãn cách trong đại dịch, và kèm theo
508 những cảm giác cô đơn, xa cách và thiếu tin tưởng,
509 vì thiếu tương tác trực tiếp mà chỉ tương tác qua điện
510 thoại hoặc Internet. Người thân và mối quan hệ gần
511 gũi trở thành nguồn lực hỗ trợ cho người phải chịu
512 nhiều áp lực căng thẳng¹. Ghi nhận nguồn lực từ
513 người khác và nhận ra ý nghĩa của tương quan từ
514 những áp lực căng thẳng là một sự trưởng thành hơn
515 về mặt tâm lý của một người.

516 #0210: “Giữa mùa đại dịch em cảm thấy mình bị áp
517 lực từ nhiều phía, từ công việc, học hành đến chuyện
518 gia đình, hay từ cái chuyện nhỏ nhặt nhất là gom
519 miếng rau, miếng thịt, miếng giấy trong thời buổi có
520 tiền cũng chưa chắc có ăn như hiện tại”.
521 “Em nghĩ sức bật của em một phần phụ thuộc vào suy
522 nghĩ đến gia đình, bạn bè, người thân... Em nghĩ em
523 rất là may mắn khi còn có những mối tương quan kéo
524 em lại...”

525 **Phát huy sức mạnh nội tại từ nguồn lực của**
526 **kinh nghiệm tổn thương**

527 Hoàn cảnh đại dịch gợi lại những tổn thương tâm lý
528 cũ và tăng những triệu chứng rối nhiễu cảm xúc nơi
529 những người chịu tác động bởi đại dịch³. Ghi nhận
530 trong nhật ký của những người mang tổn thương quá
531 khứ là tìm được sức mạnh nội tại của mình thể hiện
532 qua: khả năng chấp nhận và yêu thương bản thân hơn;
533 tìm lại niềm tin vào chính mình; có động lực để hành
534 động khác đi khi gặp khó khăn.

535 Khách thể tham gia là nam #0247: “Tâm sự, ưu tư của
536 em là những suy nghĩ bộn bề của bản thân. Là những
537 mâu thuẫn nội tại, là cái mình muốn hướng tới muốn
538 làm và hành vi của mình thì thường đi ngược lại với

những mong muốn đó. Là sự giãy vò bản thân khi
thấy mình còn quá nhiều hạn chế, khuyết điểm, thiếu
sốt... Sau buổi chia sẻ, em có được nhiều suy nghĩ tích
cực hơn, bắt đầu quý trọng, để tâm đến những việc
nhỏ nhặt xung quanh mình. Điều em ghi nhớ nhiều
nhất là bài học về giá trị của bản thân mình và “take
action”.

546 **Khám phá tiềm năng mới đến từ mối ưu tư**
547 **bạn tâm cho cộng đồng**

548 Bối cảnh đại dịch làm cho nhiều người nổi lên mối
549 ưu tư bạn tâm đến hoàn cảnh chung của toàn xã hội.
550 Những ưu tư rằng có quá nhiều người mất mát, những
551 nỗ lực chống dịch dường như rất khó khăn và không
552 xuế, những khó khăn của đội ngũ y bác sĩ và nhân
553 viên y tế, những trẻ em mất gia đình, mất người thân
554 và mồ côi. Những bạn tâm về người dân phải lo toan
555 thu vén trong cuộc sống bấp bênh, cảm kích khi thấy
556 cộng đồng chung tay hỗ trợ nhau. Mối bạn tâm ưu
557 tư cùng với cảm xúc khi trực diện khổ đau thúc đẩy
558 con người hành động vị tha¹¹. Đã có những ý tưởng
559 hành động được người tham gia nghiên cứu chia sẻ về
560 việc hỗ trợ người bệnh, trẻ em và hỗ trợ tâm lý trong
561 đại dịch. Những hành động thực tế vì cộng đồng khơi
562 dậy những tiềm năng nơi mỗi người để họ tăng trưởng
563 trong cảm nhận về giá trị bản thân³.

564 Ví dụ chia sẻ của một khách thể tham gia nghiên cứu
565 #0174 : “Giá trị của em có thể đóng góp gì cho cộng
566 đồng đang gồng gánh những nỗi lo trăm bề? - Chuyển
567 dịch trong em sau chia sẻ là em tự tin với chuyên môn
568 giáo viên và tâm lý học có đóng góp bằng cách khơi
569 dậy niềm tin vào giá trị bản thân nơi người khác”.

570 **Tăng trưởng đời sống tâm linh vượt qua**
571 **những đau buồn mất mát**

572 Đau thương mất mát cũng là một dấu ấn đại dịch tác
573 động đến cuộc sống của nhiều người. Có người mất
574 đi người thân trong hoàn cảnh cách ly nên việc an

575 táng hoặc nói lời từ biệt cuối chỉ là lời nhắn gửi xa
576 xôi với niềm tin người thân sẽ nhận được tấm lòng.
577 Có những nỗi đau vì không liên lạc được cho đến khi
578 nhận tin người thân đã mất vì dịch bệnh. Từ đau buồn
579 mất mát, sự chuyển dịch đến trưởng thành hơn về mặt
580 tâm lý là sự triển nở trong đời sống tâm linh với niềm
581 tin vào giá trị tinh thần cao hơn³, hướng đến sự đón
582 nhận thực tại với lòng khoan dung¹¹.

583 **BÀN LUẬN**

584 Nghiên cứu sử dụng phỏng vấn nhóm 30 người tham
585 gia về trải nghiệm tâm lý cá nhân và những chuyển
586 dịch tâm lý của họ khi đối mặt với đại dịch COVID-
587 19 cho thấy năm chủ đề nổi bật bao gồm: 1) lo âu sợ
588 hãi với dịch bệnh và sự lây lan khó kiểm soát của đại
589 dịch; 2) stress và áp lực vì cuộc sống thay đổi đột ngột
590 dẫn đến căng thẳng trong những mối quan hệ nhất là
591 với người thân; 3) cảm nhận những tổn thương tâm lý
592 cũ như tái lập khi phải ứng phó với những hoàn cảnh
593 khó khăn mà bản thân không kiểm soát được; 4) mang
594 thêm nhiều mối ưu tư và lo nghĩ cho bối cảnh chung
595 của toàn xã hội và người khác dù bản thân chưa trực
596 tiếp chịu tổn thương; 5) chịu đựng những mất mát
597 tổn thương ảnh hưởng trực tiếp khi bản thân, người
598 thân nhiễm bệnh và có những người đã qua đời vì
599 dịch bệnh. Đây cũng là những chấn thương tâm lý
600 mà mỗi người, mỗi hoàn cảnh khác nhau mang theo
601 trong tâm hồn những nỗi đau khổ hoặc buồn rầu khác
602 nhau đến với chương trình trị liệu tâm lý nhóm trực
603 tuyến.

604 Quá trình dịch chuyển cũng là chặng đường độc đáo
605 của riêng mỗi người, mà người nghiên cứu chỉ nhìn
606 thấy được khi ráp nối những chia sẻ từ những câu
607 hỏi phỏng vấn thành câu chuyện riêng của mỗi người
608 tham gia. Có những sự dịch chuyển rất rõ ràng,
609 trực diện ngay trong phiên thảo luận nhóm. Cũng
610 có những câu chuyện mà sự dịch chuyển âm thầm
611 qua những dòng nhật ký gửi lại sau từng buổi tham
612 gia. Cũng có những dịch chuyển còn chơi vơi vì tổn
613 thương mất mát lớn quá, nên việc chia sẻ như là một
614 chút an ủi chứ chưa phải chữa lành. Và cũng có những
615 sự dịch chuyển như là sự trở vượt ngoạn mục lên trên
616 cả những tổn thương để đẩy những tiềm năng lâu nay
617 thành hành động có ý nghĩa và hướng thượng.

618 Và đích đến của sự chuyển dịch mà người nghiên cứu
619 quan sát được hình dung như những mảnh ghép vừa
620 khớp thành bức tranh của sự tăng trưởng tâm lý sau
621 sang chấn theo mô hình lý thuyết đã được nói đến
622 trước đây của Tedeschi & Calhoun (2004). Năm yếu
623 tố của tăng trưởng tâm lý con người trở nên trưởng
624 thành hơn, vững vàng hơn dù chịu những tác động
625 mạnh mẽ của đại dịch như cơn sóng thần quét qua
626 cuộc sống của họ. Năm yếu tố tăng trưởng bao gồm:

1) có thái độ trân trọng cuộc sống, khi đi qua những
627 lo âu sợ hãi vì nguy hiểm ngay gần kề và không kiểm
628 soát được; 2) hàn gắn và nhận thấy ý nghĩa của những
629 mối quan hệ đã rạn nứt vì trải qua căng thẳng; 3)
630 tìm lại được sức mạnh nội tại để ứng phó trong hoàn
631 cảnh mới mà không tiếp tục là nạn nhân của những
632 tổn thương cũ; 4) khám phá và triển khai những tiềm
633 năng mới của bản thân khởi đi từ ưu tư cho người
634 khác đang vất vả và khổ đau vì đại dịch; 5) kết nối lại
635 với niềm tin tâm linh như là chỗ dựa vững chắc để
636 đón nhận khổ đau là những trải nghiệm ý nghĩa của
637 cuộc sống. Sự tăng trưởng tâm lý ở những người tham
638 gia là sự vượt qua những lo sợ và tổn thương của bản
639 thân, hướng đến người khác và cộng đồng, gia tăng
640 cảm thức xã hội¹¹.

641 Nghiên cứu cũng chỉ ra các chỉ báo về sức bật tinh
642 thần vượt qua nghịch cảnh đại dịch thể hiện ở: 1) tinh
643 thần mạnh mẽ kiên cường trong khó khăn, 2) sự lạc
644 quan và khả năng thích nghi để ứng phó với những
645 thách thức trong cuộc sống, 3) niềm tin và khả năng
646 huy động được nguồn nội lực và ngoại lực, và tìm
647 được ý nghĩa sống. Chỉ báo về sức bật tinh thần không
648 chỉ được ghi nhận qua lời nói mà còn được thể hiện
649 qua năng lực thực hành các giá trị như sự bao dung,
650 chấp nhận, chia sẻ, yêu thương, lòng biết ơn. Sức bật
651 tinh thần là yếu tố được hình thành từ trong nền tảng
652 phát triển của một người, một cộng đồng. Khi gặp
653 thách thức trong cuộc sống, chúng ta có thể quan sát
654 thấy sức bật tinh thần được thể hiện qua những sự
655 chuyển dịch theo hướng tăng trưởng sau sang chấn
656 thay vì suy sụp hoặc gục ngã vì tổn thương.

657 Sức bật tinh thần và sự tăng trưởng tâm lý sau sang
658 chấn là hai khái niệm của khoa học hiện đại, xuất hiện
659 vào khoảng thế kỷ XX. Trong nền văn hóa Việt Nam,
660 bản chất về khả năng bật dậy trong những hoàn cảnh
661 khó khăn, thách thức và phát triển tăng trưởng sáng
662 tạo từ chính những khó khăn đã được ghi nhận từ lâu.
663 Liên hệ những tính cách văn hóa trong ứng xử của
664 người Việt qua hình tượng cây tre, các chỉ báo về sức
665 bật tinh thần có thể được ghi nhận ở dạng hình ảnh
666 biểu tượng hơn là ngôn từ diễn tả: 1) thân tre vươn
667 thẳng kiên cường - đặc điểm này có thể liên hệ với
668 yếu tố tinh thần mạnh mẽ kiên cường trong khó khăn
669 là chỉ báo thứ nhất về sức bật tinh thần; 2) cành tre
670 mềm dẻo uyển chuyển - tính chất này mang ý nghĩa
671 của sự linh hoạt và thích nghi, tương đồng với yếu tố
672 chỉ báo về sức bật tinh thần thứ hai về sự lạc quan và
673 thích nghi để ứng phó với khó khăn; 3) gốc tre lan
674 rộng vững chắc - đặc điểm này thể hiện tính đoàn kết
675 và nguồn lực cộng đồng cũng là nguồn nội lực của
676 mỗi con người Việt Nam; tương đồng với yếu tố thứ
677 ba về nguồn lực trong chỉ báo về sức bật tinh thần.
678 Một điển hình mang tính hiện tượng học là bối cảnh
679

đại dịch COVID-19, dù chịu tác động với những tổn thương, mất mát và nỗi lo sợ, người Việt Nam không bị gục ngã mà từ chính tổn thương họ trưởng thành hơn, có được sức mạnh vực dậy cho chính mình và có thêm sức mạnh để quan tâm và hỗ trợ những người khác, hướng đến những giá trị sống cao đẹp hơn.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu này chỉ ra các chỉ báo về sức bật tinh thần của người tham gia trong ứng phó với đại dịch cũng được ghi nhận bao gồm: 1) tinh thần mạnh mẽ trong khó khăn, 2) sự lạc quan và khả năng thích nghi để ứng phó, 3) niềm tin vào những nguồn lực trong cuộc sống và ý nghĩa sống. Đồng thời, nghiên cứu cũng phát hiện năm chiều kích tăng trưởng tâm lý cá nhân của người tham gia đối mặt với đại dịch COVID-19 bao gồm: 1) trân trọng cuộc sống sau khi đi qua lo lắng sợ hãi; 2) tăng gắn kết các mối quan hệ sau những áp lực căng thẳng; 3) phát huy sức mạnh nội tại từ nguồn lực của kinh nghiệm tổn thương; 4) khám phá tiềm năng mới đến từ mỗi ưu tư bận tâm cho cộng đồng; 5) tăng trưởng đời sống tâm linh vượt qua những đau buồn mất mát.

Các phiên thảo luận nhóm trong bối cảnh phong tỏa do đại dịch, mặc dù diễn ra trực tuyến, ngoài mục đích nghiên cứu, còn có ý nghĩa như một hỗ trợ nhóm, giúp những người tham gia duy trì các kết nối xã hội, mở lòng chia sẻ về các trải nghiệm cá nhân của họ, được lắng nghe và thấu cảm. Kết quả của nghiên cứu này cung cấp thêm các hiểu biết về diễn biến tâm lý ở con người khi đối mặt với cơn đại dịch lớn của nhân loại, giúp các nhà thực hành tâm lý có thể hỗ trợ con người đối mặt với các sự kiện có tính chất nghịch cảnh như đại dịch COVID-19 nói riêng và các bối cảnh nghịch cảnh trong tương lai. Để hỗ trợ tâm lý cho các cá nhân chịu tổn thương hay các khó khăn tinh thần, người điều phối và nhóm nghiên cứu đã tạo bầu không khí an toàn để họ có thể chia sẻ cảm nhận cá nhân. Người điều phối không chỉ quan tâm đến các chỉ báo khó khăn mà còn cần quan tâm đến các dấu chỉ bật dậy, chuyển dịch và tăng trưởng trong tâm lý của cá nhân.

Cả hai hiện tượng tâm lý “sức bật tinh thần” và “sự tăng trưởng sau sang chấn” đều đóng vai trò quan trọng trong khả năng chúng ta đối phó với khó khăn, thách thức hoặc tổn thương trong cuộc sống. Sự tăng trưởng sau sang chấn bao gồm những chuyển dịch tâm lý tích cực và phát triển cá nhân sau những trải nghiệm khó khăn. Chỉ báo về sức bật tinh thần là những biểu hiện tích cực trong sức khỏe tinh thần, phong cách sống và nguồn lực cho tiến trình phát triển để con người có thể vận dụng nguồn lực và thích nghi, vượt qua những giai đoạn khó khăn.

LỜI CẢM ƠN

Nghiên cứu này được tài trợ bởi Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh theo dự án số C2022-18b-01.

This research is funded by the Vietnam National University Ho Chi Minh City (VNU-HCM) under the grant number C2022-18b-01.

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

PTG: Sự tăng trưởng sau sang chấn - Post Traumatic Growth

PTSD: Rối loạn stress sau sang chấn - Post Traumatic Stress Disorder

TUYÊN BỐ XUNG ĐỘT LỢI ÍCH

Bản thảo này không có xung đột lợi ích

TUYÊN BỐ ĐÓNG GÓP CỦA TÁC GIẢ

Trịnh Thanh Vi: thu thập dữ liệu, phân tích dữ liệu, viết bản thảo.

Nguyễn Thị Thanh Tú: xây dựng ý tưởng, chỉnh sửa bản thảo, giám sát.

Lê Thị Mai Liên: xây dựng ý tưởng, chỉnh sửa bản thảo, nộp bản thảo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Trịnh TV. Sự chuyển dịch tâm lý cá nhân thông qua hoạt động tâm lý trị liệu nhóm trực tuyến trong bối cảnh đại dịch Covid-19 [Master's thesis]. Đại học KHXH&NV- ĐHQG TP.HCM; 2023;
- Le Thi Thanh Xuan, et al. Evaluating the psychological impacts related to COVID-19 of Vietnamese people under the first nationwide partial lockdown in Vietnam. *Frontiers in Psychiatry*. 2020;11;
- Ngoc Cong Duong, et al. Correction: Psychological impacts of COVID-19 during the first nationwide lockdown in Vietnam: Web-based, cross-sectional survey study. *JMIR Form Res*. 2021;5(3):e28357-e28357;
- Vu Ba Tuan, Bosmans G. Psychological impact of COVID-19 anxiety on learning burnout in Vietnamese students. *Sch Psychol Int*. 2021;
- Ran L, Wang W, Ai M, Kong Y, Chen J, Kuang L. Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Soc Sci Med*. 2020;262:113261;
- Killgore WD, Taylor EC, Cloonan SA, Dailey NS. Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Res*. 2020;291:113216;
- Mesidor JK, Sly KF. Religious coping, general coping strategies, perceived social support, PTSD symptoms, resilience, and posttraumatic growth among survivors of the 2010 earthquake in Haiti. *Ment Health Relig Cult*. 2019;22(2):130-43;
- APA Dictionary of Psychology; Available from: <https://dictionary.apa.org/resilience>.
- Manjula M, Srivastava A. Resilience: Concepts, approaches, indicators, and interventions for sustainability of positive mental health. In: Deb S, Gerrard BA, editors. *Handbook of health and well-being*. Singapore: Springer; 2022;
- Nguyen Thi Thanh Tu, Bellehumeur CR, Malette J. God images and resilience: A study of Vietnamese immigrants. *J Psychol Theol*. 2015;43(4):271-82;

- 789 11. Nguyen Thi Thanh Tu, Bellehumeur CR. Faith in God and post-
790 traumatic growth: A qualitative study of some Vietnamese
791 Catholic immigrants. In: Malette J, Rovers M, Sundaram L, edi-
792 tors. From psychology to spirituality. Vol. 7. Peeters Publishers;
793 2019. p. 153–68;
- 794 12. Tedeschi RG, Calhoun LG. Posttraumatic growth: Con-
795 ceptual foundations and empirical evidence. *Psychol Inq.*
796 2004;15(1):1–18;
- 797 13. Vazquez C, Valiente C, García FE, et al. Post-traumatic growth
798 and stress-related responses during the COVID-19 pandemic
799 in a national representative sample: The role of positive
800 core beliefs about the world and others. *J Happiness Stud.*
801 2021;22:2915–35;
- 802 14. Trần Chí Trung. Một vài suy ngẫm từ hình tượng cây tre
803 đến bản sắc ngoại giao Việt Nam. *Tạp chí Cộng Sản.* 2022
804 Mar 7; Available from: [https://www.tapchicongsan.org.vn/
805 web/guest/tin-binh-luan/-/asset_publisher/DLIYi5AjyFzY/
806 content/mot-vai-suy-ngam-tu-hinh-tuong-cay-tre-den-ban-
807 sac-ngoai-giao-viet-nam](https://www.tapchicongsan.org.vn/web/guest/tin-binh-luan/-/asset_publisher/DLIYi5AjyFzY/content/mot-vai-suy-ngam-tu-hinh-tuong-cay-tre-den-ban-sac-ngoai-giao-viet-nam).

Post traumatic growths and resilience indicators during the COVID-19 pandemic

Trinh Thanh Vi*, Nguyen Thi Thanh Tu, Le Thi Mai Lien



Use your smartphone to scan this QR code and download this article

ABSTRACT

This qualitative research used the phenomenology approach to explore the indicators of resilience and psychological growths in the context of the COVID-19 pandemic. The data was collected from interviews with a focus group of 30 participants about their personal psychological experiences when facing difficulties during the peak of the pandemic. The qualitative data analysis results showed that the participants exhibited several indicators of resilience in responding to the COVID-19 pandemic, including: 1) A strong spirit in the face of adversity, 2) Optimism and adaptability in coping with challenges, and 3) A belief in life's resources and meaning. In addition, each individual's development of psychological transformations is explained according to the theoretical model of post-traumatic psychological growth. Moreover, the study identified the five dimensions of post-traumatic psychological growth experienced by the participants: 1) a newfound appreciation for life after overcoming fear and anxiety, 2) strengthened relationships despite stress and pressure, 3) the discovery of inner strength drawn from traumatic experiences, 4) the development of new potential stemming from a sense of community, and 5) the spiritual growth that transcended sorrow and loss. The results of this study provide additional knowledge about psychological transformation in humans when facing a major global pandemic, helping mental health practitioners support people in coping with adverse events such as the COVID-19 pandemic and other adverse contexts in the future.

Key words: indicators of resilience, post-traumatic psychological growth, COVID-19 pandemic

University of Social Sciences and Humanities, VNUHCM, Vietnam

Correspondence

Trinh Thanh Vi, University of Social Sciences and Humanities, VNUHCM, Vietnam

Email: trinthanhvi@hcmussh.edu.vn

History

- Received: 16/9/2024
- Revised: 09/12/2024
- Accepted: 30/12/2024
- Published Online:

DOI :



Copyright

© VNUHCM Press. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International license.



Cite this article : Vi T T, Tu N T T, Lien L T M. Post traumatic growths and resilience indicators during the COVID-19 pandemic . *Sci. Tech. Dev. J. - Soc. Sci. Hum.* 2025; ():1-1.