

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

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

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 bằng 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 ứng phó 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: 31-12-2024

DOI:

<https://doi.org/10.32508/stdjssh.v8i4.1062>



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.* 2024, 8(4):2845-2856.

sức bật tinh thần và sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn.

Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu các yếu tố chỉ báo của sức bật tinh thần của người Việt và các dấu chỉ tăng trưởng tâm lý cá nhân sau sang chấn trong ứng phó với đại dịch COVID-19. Chúng tôi đặt ra câu hỏi: “Các yếu tố nào là chỉ báo về sức bật tinh thần ở người Việt để đương đầu và vượt lên trong đại dịch COVID-19? Có những diễn biến tâm lý nào cho thấy sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn khi con người trải qua đại dịch COVID-19?”. Tìm được câu trả lời cho vấn đề này sẽ mang lại tri thức giúp các nhà nghiên cứu và 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.

CƠ SỞ LÝ THUYẾT

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

Chỉ báo về sức bật tinh thần

Thuật ngữ resilience trong tiếng Việt được hiểu là sự phục hồi tâm lý, tức là khả năng mau chóng bật dậy về thể chất hoặc tinh thần, đồng nghĩa với tính kiên cường. Tuy nhiên trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng định nghĩa theo từ điển của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (APA) ⁸. *Sức bật tinh thần* (resilience) là quá trình và kết quả tích cực của sự thích nghi thành công với những khó khăn hoặc thách thức trong trải nghiệm sống. Hay nói cách khác, “sức bật tinh thần là sức mạnh nội lực của con người giúp họ thích nghi và vượt qua nghịch cảnh”. Để phân tích về sức bật tinh thần, APA đề xuất ba yếu tố nổi bật đóng góp vào khả năng thích ứng với nghịch cảnh tạo nên sức bật tinh thần của một người bao gồm: 1) phương thức cá nhân nhìn nhận và kết nối với thế giới; 2) sự sẵn sàng và đổi mới của nguồn lực xã hội; và 3) những phương thức ứng phó cụ thể của cá nhân trong hoàn cảnh khó khăn ⁸.

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

cảnh; 3) tiến trình phát triển năng động để thích nghi và sớm phục hồi sau biến cố nghịch cảnh. Phân tích theo ba chiều kích, nghiên cứu này tìm ra các yếu tố *chỉ báo về sức bật tinh thần* bao gồm: 1) sức khỏe tinh thần 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 cảnh; 2) cảm xúc tích cực và khả năng ứng phó với sự kiện sang chấn, được thể hiện qua sự trân trọng cuộc sống; 3) cảm nhận hạnh phúc (well-being) với niềm tin vào những nguồn lực trong cuộc sống cho dù cuộc sống gặp phải khó khăn thách thức, và niềm tin kiến tạo ý nghĩa sống ⁹.

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

Sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn

Sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn (post-traumatic growth) là những chuyển dịch tâm lý tích cực theo chiều hướng tăng trưởng xảy ra ở những người trải qua sang chấn, khủng hoảng lớn trong cuộc sống ¹¹.

Mô hình lý thuyết về sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn của Tedeschi & Calhoun (2004) giải thích sự chuyển dịch theo hướng trưởng thành hơn là kết quả của việc chống chịu với khủng hoảng và tổn thương của sự kiện sang chấn. Mô hình này đề xuất năm chiều kích dịch chuyển tâm lý bao gồm: (1) từ trạng thái mang nhiều mối lo sợ chuyển dịch đến việc cân nhắc những điều quan trọng và trân trọng hơn những giá trị của cuộc sống; (2) tổn thương do sang chấn để lại những căng thẳng chuyển dịch hướng đến sự trưởng thành hơn trong tương quan với người khác thông qua sự thấu cảm và kết nối thân tình hơn; (3) từ sự yếu đuối và tổn thương, chuyển dịch thành cảm nhận bản thân mạnh mẽ hơn với niềm tin vào sức mạnh nội tại có thể vượt qua những tổn thương; (4) ở những người có mối bận tâm cho cộng đồng và những người yếu thế, sự chuyển dịch đến trưởng thành sau sang chấn mở ra cho họ những cơ hội và tiềm năng mới

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

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

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

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

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

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

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

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Khách thể nghiên cứu

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

thông tin rõ về nghiên cứu và đồng thuận tham gia theo đăng ký trực tuyến qua email. Nghiên cứu này tuân thủ các quy tắc đạo đức trong nghiên cứu và đã được phê duyệt đạo đức nghiên cứu trước khi tiến hành.

Thống kê mô tả thông tin nhân khẩu của 30 khách thể tham gia nghiên cứu được trình bày chi tiết trong Bảng 1.

Thu thập dữ liệu

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

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

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

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

Các phiên phỏng vấn nhóm được điều phối bởi nhà nghiên cứu, nhà thực hành tâm lý có trên 10 năm kinh nghiệm làm việc về chủ đề sang chấn. Tác giả chính của nghiên cứu này là người hỗ trợ và ghi chép các thông tin diễn ra trong suốt các phiên thảo luận nhóm. Bảng 2 bao gồm các câu hỏi phỏng vấn đã được người điều phối hỏi trong ba buổi của chương trình phỏng vấn, cùng với câu hỏi định tính trong hai bảng 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 phản 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 tường 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?	Tìm hiểu cảm nhận về những tác động của đại dịch.
	Cách thức của em phản ứng ra sao trước sự cố quá sức chịu đựng?	Tìm hiểu khả năng cá nhân ứng phó và thích nghi.
	Điều gì đã đánh động em trong buổi phỏng vấn?	Tìm hiểu cảm nhận và trải nghiệm nỗ lực của cá nhân.
	Những dịch chuyển nào đã diễn ra trong em và cảm nhận?	Tìm hiểu về các yếu tố có thể là tăng trưởng tâm lý.
	Nếu có cục than hồng trong em thì nó có thể là gì?	Tìm hiểu về tiềm năng và nguồn lực hành động bật dậy.
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.	Tìm hiểu các nguồn lực hỗ trợ. Ghi nhận nếu có thêm bất kỳ chia sẻ nào khác ngoài nội dung đã phỏng vấn.

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.

Sự lạc quan và khả năng thích nghi để ứng phó

Chiều kích thứ hai để xem xét sức bật tinh thần là nét tính cách can trường giúp chống chọi với những khó khăn tác động bởi nghịch cảnh. Yếu tố chỉ báo của đặc điểm này là cảm xúc tích cực và khả năng ứng phó với sự kiện sang chấn, được thể hiện qua sự trân trọng cuộc sống⁹. Trong dữ liệu nghiên cứu, đặc điểm này được tìm thấy qua mô tả nhiều đặc điểm của khách thể tham gia nghiên cứu. Bảng 4 dẫn chứng dữ liệu từ câu hỏi phỏng vấn, tổng hợp các ý trả lời của người tham gia và kết quả phân tích chủ đề cho thấy tính cách can trường là yếu tố chỉ báo thứ hai của sức bật tinh thần.

Sự lạc quan thay vì tuyệt vọng trong hoàn cảnh khó khăn ngặt nghèo là một đặc điểm điển hình của sức bật tinh thần.

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

Chiều kích thứ ba xem xét sức bật tinh thần là tiến trình phát triển năng động để thích nghi và sớm phục hồi sau biến cố nghịch cảnh. Chỉ báo về sức bật tinh thần được thể hiện qua niềm tin vào những nguồn lực trong cuộc sống cho dù cuộc sống gặp phải khó khăn thách thức, kết quả của cảm nhận hạnh phúc thể hiện qua hoạt động xã hội và có ý nghĩa sống⁹.

Theo dữ liệu từ nghiên cứu, nguồn lực sức mạnh cộng đồng thể hiện qua sự đóng góp vật chất và năng lực của tất cả các cá nhân và tổ chức để chung tay chống dịch. Khi đặt câu hỏi cho những người tham gia về nguồn lực giúp họ vượt qua khó khăn trong thời gian đại dịch, chúng tôi ghi nhận 44 ý kiến. Có bốn chủ đề về nguồn lực được người tham gia trả lời: 1) nguồn lực từ bản thân với sự lạc quan và niềm tin vào tương lai (12 lượt đề cập); 2) nguồn lực từ cộng đồng và các 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 diễn 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.

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

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

Như vậy, kết quả phân tích dữ liệu định tính tổng hợp được ba yếu tố chỉ báo của sức bật tinh thần 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. Sơ đồ theo Hình 1 tổng hợp kết quả chỉ báo về sức bật tinh thần ghi nhận được từ nghiên cứu.

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

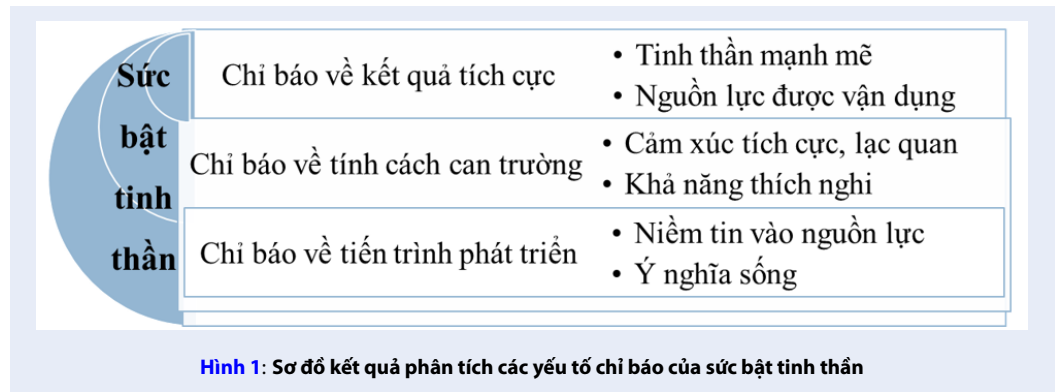
Mô hình lý thuyết về sự tăng trưởng tâm lý sau sang chấn của Tedeschi & Calhoun (2004) được dùng làm cơ sở soi chiếu để phân tích dữ liệu định tính về các chiều kích tâm lý cá nhân qua câu chuyện kể thực tế trải nghiệm của khách thể tham gia nghiên cứu. Kết quả cho thấy rõ nét những diễn biến tâm lý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

Trân trọng cuộc sống sau khi đi qua lo lắng sợ 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 bỏ 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”.



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

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

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

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

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

Khách thể tham gia là nam #0247: “Tâm sự, ưu tư của em là những suy nghĩ bộn bề của bản thân. Là những mâu thuẫn nội tại, là cái mình muốn hướng tới muốn 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 sót... 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”.

Khám phá tiềm năng mới đến từ mỗi ưu tư bận tâm cho cộng đồng

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

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

Tăng trường đời sống tâm linh vượt qua những đau buồn mất mát

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

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

BÀN LUẬN

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

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

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

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

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

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

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

1. 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;.
2. 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;.
3. 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;.
4. Vu Ba Tuan, Bosmans G. Psychological impact of COVID-19 anxiety on learning burnout in Vietnamese students. *Sch Psychol Int*. 2021;.
5. 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;.
6. Killgore WD, Taylor EC, Cloonan SA, Dailey NS. Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Res*. 2020;291:113216;.
7. 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;.
8. APA Dictionary of Psychology; Available from: <https://dictionary.apa.org/resilience>.
9. 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;.
10. 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;.

11. Nguyen Thi Thanh Tu, Bellehumeur CR. Faith in God and post-traumatic growth: A qualitative study of some Vietnamese Catholic immigrants. In: Malette J, Rovers M, Sundaram L, editors. From psychology to spirituality. Vol. 7. Peeters Publishers; 2019. p. 153–68;
12. Tedeschi RG, Calhoun LG. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychol Inq. 2004;15(1):1–18;
13. Vazquez C, Valiente C, García FE, et al. Post-traumatic growth and stress-related responses during the COVID-19 pandemic in a national representative sample: The role of positive core beliefs about the world and others. J Happiness Stud. 2021;22:2915–35;
14. Trần Chí Trung. Một vài suy ngẫm từ hình tượng cây tre đến bản sắc ngoại giao Việt Nam. Tạp chí Cộng Sản. 2022 Mar 7; Available from: https://www.tapchiconsan.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

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: 31/12/2024

DOI : <https://doi.org/10.32508/stdjssh.v8i4.1062>



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.* 2024, 8(4):2845-2856.