

MỐI LIÊN HỆ GIỮA LÒNG TỰ TRỌNG VÀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG Ở HÀ NỘI

Trần Thị Mai Phương, Nguyễn Đức Tài
Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm đánh giá mối liên hệ giữa lòng tự trọng và sức khỏe tâm thần của học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội. Dữ liệu khảo sát từ 208 HS THPT của một số trường trên địa bàn Hà Nội. Kết quả cho thấy có sự tương quan tỷ lệ thuận giữa lòng tự trọng và các vấn đề về sức khỏe tâm thần (ở đây là các biểu hiện của trầm cảm và lo âu). Học sinh có lòng tự trọng ở mức trung bình thì sẽ có các vấn đề về sức khỏe tâm thần ở mức nhẹ.

Từ khóa: Lòng tự trọng; sức khỏe tâm thần; Học sinh trung học phổ thông

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND MENTAL HEALTH AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN HANOI

Trần Thị Mai Phương, Nguyễn Đức Tài
University of Education, Vietnam National University, Hanoi

Abstract: This study aims to assess the relationship between self-esteem and the mental health of high school students in Hanoi. Survey data from 208 high school students from various schools in Hanoi were collected. The results indicate a positive correlation between self-esteem and mental health issues, specifically depression and anxiety. Students with average levels of self-esteem tend to experience mild mental health problems.

Keywords: Self-esteem; mental health; high school students

Nhận bài: 29/3/2024

Phản biện: 4/5/2024

Duyệt đăng: 8/5/2024

I. GIỚI THIỆU

Lòng tự trọng đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển của nhiều loại rối loạn tâm thần. Một số lượng lớn các nghiên cứu trước đây đã kết luận rằng việc đánh giá bản thân ở mức độ thấp đóng vai trò quan trọng trong một số vấn đề về cảm xúc ở thanh thiếu niên (Emler, 2001) như trầm cảm (Heine và cộng sự, 1999) và cảm giác cô đơn (Rosenberg & Owens, 2001). Theo Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê Rối loạn Tâm thần (DSM 5), nhận thức tiêu cực hoặc không ổn định về bản thân là thành phần chính trong tiêu chuẩn chẩn đoán các rối loạn trầm cảm nặng, các giai đoạn hưng cảm và hưng cảm nhẹ, rối loạn loạn khí sắc, rối loạn phân ly, chán ăn, cuồng ăn, rối loạn nhân cách chẳng hạn như rối loạn nhân cách ranh giới, rối loạn nhân cách ái kỷ và rối loạn nhân cách tránh né (Mann, 2004). Lòng tự trọng thấp tác động đáng kể đến trầm cảm (Shin, 1993) Những người có lòng tự trọng thấp thường xuyên có trạng thái trầm cảm hơn (Abramson và cộng sự, 1989) và người được chẩn đoán trầm cảm nặng có xu hướng lòng tự trọng thấp hơn so với các rối loạn tâm thần khác (Silverstone, 2003). Lòng tự trọng thấp, thiếu niềm tin vào bản thân, các cá nhân trở nên không thể giải quyết các vấn đề hàng ngày, từ đó làm giảm khả năng phát triển bản thân. Khi học sinh trải qua tình trạng lo âu hoặc trầm cảm,

lòng tự trọng của họ sẽ giảm xuống. Lo âu có thể dẫn đến tự cảm thấy năng lực không đủ, lo lắng về việc không thể hoàn thành nhiệm vụ học tập và nghi ngờ khả năng cá nhân. Trong trường hợp trầm cảm, học sinh thường mất đi niềm tin vào bản thân, cảm thấy mệt mỏi và không có giá trị. Những vấn đề về lòng tự trọng này có thể tạo ra một vòng lặp, khi lo âu và trầm cảm tạo ra cảm giác tự ti, và cảm giác tự ti lại tạo thêm căng thẳng tinh thần. Việc tạo ra môi trường ủng hộ, khuyến khích hành động và xây dựng kỹ năng sống là quan trọng để giúp học sinh vượt qua những khó khăn này và phát triển một cách an toàn.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp Nghiên cứu lý luận

Nghiên cứu, những lý thuyết về mối quan hệ giữa lòng tự trọng và sức khỏe tâm thần ở học sinh nhằm xác định những nội dung mà nghiên cứu sẽ đề cập.” cũng như tìm hiểu các lý thuyết, các sơ đồ giải thích mối quan hệ giữa lòng tự trọng và sức khỏe tâm thần

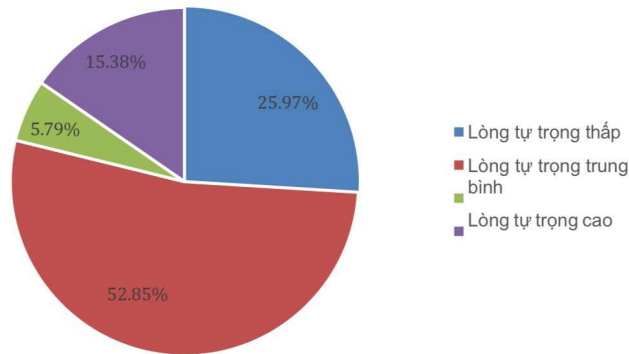
Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi

Bảng hỏi được xây dựng thử nghiệm trên 2 học sinh lớp 10 để kiểm tra độ dễ hiểu của bảng hỏi rồi tiến hành triển khai nghiên cứu.

Phương pháp thống kê toán học

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Sau khi xử lý số liệu, những học sinh có tổng điểm từ 0-15 được xếp vào nhóm học sinh có đánh giá mức độ lòng tự trọng thấp, từ 15-25 có mức độ trung bình và trên 25 là mức độ cao. Tỷ lệ mức độ lòng tự trọng của học sinh được mô tả dưới bảng sau:



Biểu đồ 1: Thống kê thực trạng lòng tự trọng ở học sinh

Điểm trung bình là 17.08 với độ lệch chuẩn là 4.58. Tỷ lệ học sinh báo cáo có lòng tự trọng thấp là 26%. Phần lớn học sinh tự báo cáo có lòng tự trọng trung bình chiếm 52.9%. Và chỉ có 5.8% học sinh có lòng tự trọng cao. Giả thuyết cho việc có rất ít học sinh có lòng tự trọng cao, và phần lớn học sinh có lòng tự trọng ở mức trung bình có thể đến từ văn hóa “cái chung” và không đề cao tính cá nhân. Những học sinh có lòng tự trọng cao

và bộc lộ ra bên ngoài sẽ thường bị đánh giá là ngạo mạn và phải nhận những phản hồi tiêu cực. Học sinh hạ thấp bản thân để giống với các học sinh khác để tránh những phản hồi tích cực từ môi trường bên ngoài kể cả khi học sinh có cảm nhận rất tốt về bản thân.

Nghiên cứu về mối quan hệ giữa lòng tự trọng và vấn đề sức khỏe tâm thần (lựa chọn vấn đề về lo âu trầm cảm) cho kết quả như sau:

Mức độ lòng tự trọng	Trầm cảm			Lo âu		
	Mức độ	Số lượng	Tỷ lệ	Mức độ	Số lượng	Tỷ lệ
Thấp	Bình thường	11	5.29%	Bình thường	7	3.37%
	Nhẹ	7	3.37%	Nhẹ	2	0.96%
	Vừa	16	7.69%	Vừa	19	9.13%
	Nặng	8	3.85%	Nặng	12	5.77%
	Rất nặng	11	5.29%	Rất nặng	12	5.77%
	Bình thường	73	35.10%	Bình thường	33	15.87%
Bình thường	Nhẹ	12	5.77%	Nhẹ	15	7.21%
	Vừa	15	7.21%	Vừa	34	16.35%
	Nặng	7	3.37%	Nặng	14	6.73%
	Rất nặng	1	0.48%	Rất nặng	10	4.81%
	Bình thường	11	5.29%	Bình thường	5	2.40%
Cao	Nhẹ	2	0.96%	Nhẹ	1	0.48%
	Vừa	0	0.00%	Vừa	3	1.44%
	Nặng		0.00%	Nặng	1	0.48%
	Rất nặng	0	0.00%	Rất nặng	0	0.00%

Bảng 1: Tỷ lệ các vấn đề sức khỏe tâm thần ở các mức độ tự trọng

Từ bảng trên ta có thể thấy, ở các mức lòng tự trọng bình thường và thấp đều thấy có các dấu hiệu của trầm cảm và lo âu ở các mức khác nhau nhau chỉ trừ ở mức bình thường thì không có dấu hiệu của trầm cảm nặng. Đối với những học sinh có lòng tự trọng cao có ít dấu hiệu của các vấn đề trầm cảm lo âu hơn: không có bạn nào có dấu hiệu trầm cảm vừa, nặng và rất nặng; có số ít học sinh báo cáo có dấu hiệu lo âu vừa và 1 bạn có dấu hiệu lo âu nặng. Tuy nhiên, bảng trên chỉ thống kê các vấn đề sức khỏe tâm thần ở các mức độ lòng tự trọng, chưa thể hiện tương quan giữa các vấn đề sức khỏe tâm thần và lòng tự trọng. Tìm hiểu các mức độ tương quan giữa lòng tự trọng lo âu và trầm cảm cho thấy:

	(1)Lòng tự trọng	(2) Lo âu	(3)Trầm cảm
(1)Lòng tự trọng	1		
(2) Lo âu	-0.323**	1	
(3)Trầm cảm	-0.58**	0.515**	1

Bảng 2: Bảng thể hiện mức độ tương quan giữa lòng tự trọng, lo âu và trầm cảm

Lòng tự trọng tích cực có tương quan nghịch với những biểu hiện của lo âu và trầm cảm với hệ số tương quan lần lượt là $r=-0.323^{**}$ ($p=0$) và $r=-0.58^{**}$ ($p=0$). Điều đó cho thấy lòng tự trọng thấp là có liên quan đến với các vấn đề về sức khỏe tâm thần ở học sinh THPT. Kết quả này tương đồng với cơ sở lý luận mà nghiên cứu đã trình bày bên trên.

Lòng tự trọng có tương quan với các vấn đề về sức khỏe tâm thần vì học sinh cho rằng mình không có những năng lực mà người khác có. Từ đó sợ rằng mọi người sẽ chê cười hoặc lo lắng vì cho rằng mình không đủ năng lực để ứng phó với biến cố mà học sinh cho rằng sẽ xảy ra với bản thân. Những cảm xúc tiêu cực khiến cho học sinh sử dụng những cơ chế phòng vệ quá mức hoặc không phù hợp như thoái lui khỏi môi trường, công việc, liên tục kiểm tra,... Những cơ chế phòng vệ này ảnh hưởng đến các hoạt động, sinh hoạt hàng

ngày như việc thoái lui khỏi môi trường khiến cho học sinh sẽ ít đi các tương tác xã hội, liên tục kiểm tra sẽ ảnh hưởng đến các công việc khác. Những sự kiện như vậy củng cố niềm tin rằng mình là người không có năng lực hoặc không tạo cho học sinh cơ hội để trải nghiệm những sự kiện giúp học sinh có niềm tin tích cực về bản thân. Ví dụ như học sinh cho rằng mình là người nhiều khiếm khuyết và sẽ bị mọi người chê cười. Sau đó học sinh ở nhà và giảm tương tác xã hội, giảm nhận các công việc nhiệm vụ. Hệ quả là học sinh không có cơ hội được khen là có năng lực vì học sinh không đảm nhận các nhiệm vụ, bên cạnh đó học sinh có thể nhận được những nhận định tiêu cực hơn như “lười, thiếu trách nhiệm” càng làm củng cố niềm tin vô giá trị của bản thân. Trong trường hợp học sinh nhận được những nhận định tích cực khi hoàn thành nhiệm vụ thì học sinh có thể cho rằng mình ăn may.

Những sự hỗ trợ từ môi trường xã hội có thể giúp học sinh hình thành nhận thức tích cực về bản thân, qua đó giúp họ chống lại và đối phó với những yếu tố rủi ro liên quan đến sức khỏe tâm thần. Hỗ trợ xã hội có thể đến từ gia đình, họ hàng, bạn bè và những người xung quanh. Trong vài thập kỷ qua, mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và sức khỏe tâm thần đã được ghi nhận rõ ràng, trong đó hỗ trợ xã hội đóng vai trò có lợi trong việc duy trì sức khỏe tâm thần (Cohen & Janicki-Deverts, 2010; Kawachi & Berkman, 2001). Ngoài ra, hỗ trợ xã hội còn làm giảm tác động có hại của việc tiếp xúc với căng thẳng thông thường và không thông thường đối với sức khỏe thể chất và tinh thần (Uchino, 2004).

Bằng chứng cũng cho thấy hỗ trợ xã hội có thể quan trọng hơn đối với sức khỏe tâm thần so với hỗ trợ thực tế hiện có hoặc nhận được. (Lakey & Orehek, 2011; Wethington & Kessler, 1986). Việc nhận thức hoặc cảm nhận người khác sẽ giúp đỡ sẽ hỗ trợ cá nhân khi gặp các khó khăn tâm lý. Thanh thiếu niên có lòng tự trọng cao có nhiều khả năng vượt qua trở ngại hơn, xây dựng các mối quan hệ lành mạnh và thể hiện sự kiên trì khi đối mặt với nghịch cảnh (Sembiring, 2023). Mức độ tự nhận thức cao hơn – bao gồm cả sự tự tin vào năng lực bản thân và lòng tự trọng – có liên quan đến kết quả cảm xúc tốt hơn.

	(1) Lòng tự trọng	(2) Tương tác tích cực từ gia đình	(3) Tương tác tích cực từ giáo viên
(1) Lòng tự trọng	1		
(2) Tương tác tích cực từ gia đình	0.212**	1	
(3) Tương tác tích cực từ giáo viên	0.157*	0.328**	1

Bảng 3: Bảng thể hiện mức độ tương quan của lòng tự trọng, tương tác tích cực từ gia đình và giáo viên

Kết quả tìm hiểu cho thấy lòng tự trọng có tương quan thuận với tương tác tích cực từ gia đình với hệ số tương quan $r=0.218^{**}$ ($p=0.03$) và tương tác tích cực từ giáo viên với hệ số tương quan $r=0.154^{*}$ ($p=0.036$). Kết quả này cho thấy học sinh có nhiều tương tác tích cực từ gia đình và giáo viên thì lòng tự trọng cao hơn và ngược lại. Không có sự khác biệt có thống kê về lòng tự trọng giữa những nhóm cho rằng gia đình và giáo viên có hoặc không có tác động đến suy nghĩ bản thân. Kết quả còn chỉ ra rằng tương tác tích cực từ gia đình còn có tương quan thuận với tương tác từ giáo viên với hệ số tương quan $r=0.328^{**}$ ($p=0$).

Giả thuyết cho sự tương quan giữa tương tác gia đình và giáo viên là do sự tương tác trực tiếp từ giáo viên và gia đình trao đổi về cách tương tác với học sinh, hoặc có sự khác biệt giữa tương tác của giáo viên và gia đình nhưng do cảm nhận của học sinh về những tương tác bên ngoài khiến cho những tương tác này khiến học sinh có cảm nhận giống nhau. Một lý do khác là do các bạn học sinh có hành vi không quá khác biệt giữa giáo viên và gia đình nên nhận lại những tương tác cũng tương đối ổn định.

Kết quả này cho thấy việc tương tác từ gia đình có tác động đến lòng tự trọng của học sinh. Điều này ngụ ý rằng, những bạn học sinh có lòng tự trọng thấp hoàn toàn có thể cải thiện cảm nhận về

bản thân bằng những cách như nhận sự khích lệ từ người khác, hạn chế những lời nhận định tiêu cực hay những hướng dẫn cải thiện bản thân cụ thể. Và ngược lại, những học sinh có lòng tự trọng cao có thể bị suy giảm lòng tự trọng khi nhận những tương tác tiêu cực từ giáo viên như những nhận định hạ thấp giá trị, chỉ trích,... Tuy nhiên, việc điều chỉnh này còn gặp cản trở từ sự bảo vệ lòng tự trọng từ bản thân học sinh. Học sinh có thể hạ bớt tầm quan trọng của nhóm đối tượng đang tác động đến suy nghĩ để bảo vệ lòng tự trọng của bản thân.

Sự khác biệt về lòng tự trọng giữa nhóm coi trọng suy nghĩ và không coi trọng suy nghĩ bản thân

Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa những bạn chọn bản thân có tác động đến suy nghĩ nhất. Cụ thể, với nhóm cho rằng suy nghĩ bản thân có tác động ($M=17.7$, $Sd=4.76$) cao hơn nhóm không cho rằng suy nghĩ bản thân không có tác động ($M=16.25$, $Sd=4.22$) và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($p=0.026$). Điều này cho thấy mức độ lòng tự trọng có liên quan đến quyết định của học sinh. Tuy nhiên, điều này chưa chứng minh được lòng tự trọng là nguyên nhân hay hệ quả của việc quyết định suy nghĩ bản thân là quan trọng.

KẾT LUẬN

Lòng tự trọng của học sinh trung học phổ thông ở mức bình thường. Điểm trung bình lòng tự trọng bằng nếu so với nghiên cứu của Đạt năm 2019 ($M=17.83$), tuy nhiên tỉ lệ học sinh có lòng tự trọng thấp (26%) lại cao hơn so với nghiên cứu của Đạt (19.4%). Có sự khác biệt có thống kê về lòng tự trọng giữa học sinh giỏi và học sinh khá. Không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về học lực đạt với học lực khá và giỏi, các đặc điểm về giới, lớp. Có sự tương quan giữa lòng tự trọng với các biểu hiện của trầm cảm và lo âu. Kết quả này tương đồng với những nghiên cứu trước đó. Tuy nhiên, nghiên cứu chưa chỉ ra lòng tự trọng là tác nhân hay là nguyên nhân của các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Tương tác của giáo viên và gia đình có tương quan với lòng tự trọng của học sinh

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Ngọc Quỳnh Anh, 2021. tỉ lệ rối loạn tâm thần ở trẻ vị thành niên Việt Nam: tổng quan từ một số công bố tiếng Anh, *hue journal of science*, Volume 66, Issue 2, pp. 184-194
- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I. and Alloy, L.B. (1989) Hopelessness depression: a theory based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Bùi Thị Bích và cộng sự, (2020). Mối liên hệ giữa sự ủng hộ tinh thần từ cha mẹ đối với lòng tự trọng, niềm tin vào

năng lực của bản thân, và cảm xúc ở học sinh THPT [The association between parental autonomy support and offsprings' self-esteem, self-efficacy, and affects among high school students].

Beck, A. T., Brown, G. K., Steer, R. A., Kuyken, W., & Grisham, J. (2001). Psychometric properties of the Beck Self-Esteem Scales. *Behaviour Research and Therapy*, 39(1), 115–124. doi:10.1016/s0005-7967(00)00028-0

Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health?. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3-4.

Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem— A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, 111(3), 396.

Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of personality*, 59(3), 473-505.

Campbell, J.D., Chew, B. and Scratchley, L. (1991) Cognitive and emotional reactions to daily events: the effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 473–505.

Chein, J., Albert, D., O'Brien, L., Uckert, K., & Steinberg, L. (2011). Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry.

Chen, K. H. (2019). Self-Identity and Self-Esteem during Different Stages of Adolescence: The Function of Identity Importance and Identity Firmness. *Chinese Journal of Guidance & Counseling*, 55.

Chen, X., & Graham, S. (2018). Doing better but feeling worse: an attributional account of achievement—self-esteem disparities in Asian American students. *Social Psychology of Education*, 21, 937-949.

Chung, J. M., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Nofhle, E. E., Roberts, B. W., & Widaman, K. F. (2014). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 469-483.

Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2010). Can we improve our physical health by altering our social networks? *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 375– 378.

Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Scribner's.

Nguyễn Hồng Đào (2022). *Mối liên hệ giữa hành vi bắt nạt và lòng tự trọng của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hải Phòng* (Doctoral dissertation).

Dương Thị Diệu Hoa, Vũ Khánh Linh, Trần Văn Thức, *Khó khăn tâm lý và nhu cầu tham vấn của học sinh trung học phổ thông*, *Tạp chí Tâm lý học*, số 2 (95)

Ninh Bảo Khánh. (2020). *Mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc với tính ái kỷ và lòng tự trọng*

Nguyễn Thị Thanh Mai (2019). *Stress, trầm cảm, lo âu và chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe của học sinh trung học phổ thông*.

Đặng Hoàng Minh, 2022, *Tâm bệnh học* trang 220

Trần Thị Hương Quỳnh, 2020. *Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress ở học sinh trường trung học phổ thông Hà Huy Tập, thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An năm học 2019-2020 và một số yếu tố liên quan*