DOI: https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n1.2

POST-DISASTER PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR RESIDENTS OF QUANG NINH PROVINCE

Doan Thi Thanh Huyen
Vietnam Women's Academy

Received December 16,2025
Accepted January 20,2026

Abstract: *Natural disasters often exert profound adverse effects on individuals' psychological well-being and mental health, increasing the risk of stress, anxiety, and psychological trauma. In this context, the provision of post-disaster psychological support is particularly important, as it helps affected residents regain emotional stability and restore their capacity to adapt to everyday life. This study examined psychological support activities provided to residents of Quang Ninh Province following Typhoon No. 3 in 2024 (Typhoon Yagi). The research was based on an analysis of relevant documents combined with field surveys conducted in several areas severely affected by the storm. The findings indicate that psychological support activities were implemented and initially yielded positive outcomes. However, community-based psychological support remains constrained by limitations in human resources, service accessibility, and intersectoral coordination. On this basis, the article proposes several recommendations to enhance the effectiveness of post-disaster psychological support in the future.*

Keywords: *Mental health; Psychological trauma; Natural disasters.*

HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO NGƯỜI DÂN TỈNH QUẢNG NINH SAU THIÊN TAI

Đoàn Thị Thanh Huyền
Học viện Phụ nữ Việt Nam

Ngày nhận bài: 16/12/2025;
Ngày duyệt đăng bài: 20/1/2026

Tóm tắt : *Thiên tai thường gây ra những tác động tiêu cực sâu sắc đối với đời sống tâm lý và sức khỏe tinh thần của người dân, làm gia tăng nguy cơ xuất hiện các trạng thái căng thẳng, lo âu và sang chấn tâm lý. Trong bối cảnh đó, việc triển khai các hoạt động hỗ trợ tâm lý sau thiên tai có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, góp phần giúp người dân ổn định tinh thần và phục hồi khả năng thích ứng với cuộc sống. Bài viết tập trung phân tích các hoạt động hỗ trợ tâm lý cho người dân tỉnh Quảng Ninh sau thiên tai, thông qua trường hợp cơn bão số 3, năm 2024 (bão Yagi). Nghiên cứu được thực hiện trên cơ sở tổng hợp, phân tích các tài liệu liên quan kết hợp với khảo sát thực tiễn tại một số địa bàn chịu ảnh hưởng nặng nề bởi bão. Kết quả nghiên cứu cho thấy các hoạt động hỗ trợ tâm lý đã được triển khai và bước đầu mang lại hiệu quả nhất định. Tuy nhiên, hoạt động hỗ trợ tâm lý tại cộng đồng vẫn còn tồn tại những hạn chế liên quan đến nguồn nhân lực, khả năng tiếp cận dịch vụ và sự phối hợp liên ngành. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất một số kiến nghị nhằm góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động hỗ trợ tâm lý cho người dân sau thiên tai trong thời gian tới.*

Từ khóa: *Sức khỏe tâm thần; Sang chấn tâm lý; Thiên tai.*

1. Giới thiệu

Thiên tai là hiện tượng tự nhiên gây ra những tác động tiêu cực không chỉ đối với đời sống kinh tế - xã hội mà còn ảnh hưởng đáng kể đến đời sống tâm lý và sức khỏe tinh thần của con người. Nhiều nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lý học cho thấy sau thiên tai, người dân thường phải đối mặt với các biểu hiện như căng thẳng, lo âu, sợ hãi, rối loạn giấc ngủ, thậm chí sang chấn tâm lý, làm suy giảm khả năng thích ứng và phục hồi trong cuộc sống. Vì vậy, bên cạnh các hoạt động cứu trợ vật chất và y tế, việc triển khai các hoạt động hỗ trợ tâm lý cho người dân sau thiên tai có ý nghĩa quan trọng.

Tỉnh Quảng Ninh là địa bàn thường xuyên chịu ảnh hưởng của nhiều loại hình thiên tai, đặc biệt là bão và mưa lớn. Năm 2024, cơn bão số 3 (bão Yagi) đã gây ra nhiều thiệt hại về người, tài sản và sinh kế của người dân địa phương. Không chỉ để lại những tổn thất vật chất, thiên tai còn tác động tiêu cực đến đời sống tinh thần của người dân, nhất là các nhóm dễ bị tổn thương như người cao tuổi, phụ nữ, trẻ em và các hộ gia đình chịu thiệt hại nặng nề. Trước thực trạng đó, các hoạt động hỗ trợ tâm lý đã được triển khai nhằm giúp người dân ổn định tinh thần, giảm thiểu các biểu hiện sang chấn và từng bước phục hồi sau thiên tai.

Tuy nhiên, trên thực tế, các hoạt động hỗ trợ tâm lý sau thiên tai tại cộng đồng vẫn còn gặp không ít khó khăn, từ việc nhận diện nhu cầu tâm lý của người dân đến phương thức tổ chức và hiệu quả hỗ trợ. Việc nghiên cứu, đánh giá một cách hệ thống các hoạt động hỗ trợ tâm lý cho người dân sau thiên tai là cần thiết nhằm cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng và hoàn thiện các chương trình hỗ trợ phù hợp với bối cảnh địa phương.

Trên cơ sở đó, bài viết này tập trung phân tích hoạt động hỗ trợ tâm lý cho người dân tỉnh Quảng Ninh sau thiên tai, qua trường hợp cơn bão số 3, năm 2024 (Bão Yagi), nhằm làm rõ thực tiễn triển khai, những kết quả đạt được và những vấn đề đặt ra. Từ đó, bài viết đề xuất một số kiến nghị góp phần nâng cao hiệu quả hỗ trợ tâm lý cho cộng đồng trong bối cảnh thiên tai.

2. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết được thực hiện trên cơ sở khai thác dữ liệu từ Đề tài nghiên cứu khoa học "*Hoạt động hỗ trợ cộng đồng trong trường hợp khẩn cấp (nghiên cứu tại tỉnh Quảng Ninh)*" do Học viện Phụ nữ Việt Nam chủ trì, triển khai năm 2025, với tác giả bài viết là chủ nhiệm đề tài. Nghiên cứu sử dụng phương pháp tiếp cận tổng hợp, kết hợp định lượng và định tính.

2.1. Mẫu nghiên cứu

Định lượng: Khảo sát bằng bảng hỏi được thực hiện với 246 người dân chịu ảnh hưởng trực tiếp của bão Yagi năm 2024 tại ba phường Hà Lầm, Cao Xanh và

Vàng Danh (Quảng Ninh). Mẫu được chọn theo phương pháp thuận tiện. Mẫu khảo sát gồm 35% nam và 65% nữ; nhóm tuổi 18 - 40 chiếm 25,6%, 41 - 60 chiếm 55,7%, trên 60 tuổi chiếm 18,7%. Trình độ học vấn chủ yếu từ trung học phổ thông trở lên; phần lớn người trả lời có mức sống trung bình và khá.

Định tính: Nghiên cứu tiến hành 21 phỏng vấn sâu với người dân và cán bộ địa phương, cùng 05 phỏng vấn chuyên gia trong lĩnh vực chính sách xã hội, trực tiếp tham gia hoặc am hiểu các hoạt động hỗ trợ cộng đồng trong thiên tai.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Định lượng: Bảng hỏi cấu trúc sử dụng thang đo Likert 5 mức độ để đánh giá mức độ tiếp cận, hiệu quả và sự hài lòng của người dân đối với các hoạt động hỗ trợ, đặc biệt là hỗ trợ tâm lý sau thiên tai.

Định tính: Hướng dẫn phỏng vấn tập trung vào nhu cầu hỗ trợ tâm lý, các hoạt động đã triển khai, nguồn lực hỗ trợ và đánh giá hiệu quả.

2.3. Xử lý số liệu

Dữ liệu định lượng được nhập và phân tích bằng SPSS, chủ yếu sử dụng thống kê mô tả phần trăm (%), điểm trung bình (ĐTB), độ lệch chuẩn (ĐLC). Dữ liệu định tính được tổng hợp và phân tích theo chủ đề nhằm bổ trợ cho kết quả định lượng.

2.4. Đạo đức nghiên cứu

Người tham gia được thông tin đầy đủ về mục đích nghiên cứu, bảo đảm tính tự nguyện, ẩn danh và bảo mật. Quá trình thu thập dữ liệu được thực hiện thận trọng nhằm hạn chế kích thích sang chấn tâm lý; người trả lời có quyền dừng tham gia bất cứ lúc nào.

3. Hỗ trợ tâm lý cho người dân sau thiên tai - tiếp cận lý thuyết

Nói đến tâm lý là đề cập đến tâm trí, tình cảm của con người liên quan đến những khái niệm bên trong như cảm xúc, suy nghĩ, thái độ, niềm tin và hành vi. Khi xảy ra thiên tai, những hỗ trợ tâm lý cho cá nhân và cộng đồng giúp con người vượt qua những tổn thương tâm lý để phục hồi trạng thái khỏe mạnh như trước khi xảy ra thiên tai, thảm họa. Để giải quyết những hậu quả tâm lý xã hội sau thiên tai, nguyên tắc cơ bản là khuyến khích quá trình phục hồi ở mọi cấp độ, sự tham gia đầy đủ của cộng đồng trong đánh giá tình hình tại những khu vực bị ảnh hưởng và trong việc đưa ra những khuyến nghị về hỗ trợ tâm lý (Trung tâm nghiên cứu tư vấn công tác xã hội và phát triển cộng đồng, 2013). Trong thiên tai, không thể tránh khỏi sự khủng hoảng tâm lý do bị thương tổn, bị mất nhà cửa, người thân... Việc hỗ trợ tâm lý cho các đối tượng này là cần thiết, bao gồm: đánh giá mức độ tổn thương tâm lý, lên kế hoạch hỗ trợ và thực hiện các giải pháp hỗ trợ. Trong trường hợp đối tượng bị khủng hoảng tâm lý nghiêm trọng,

vượt quá khả năng hỗ trợ, cần chuyển gửi đối tượng đến các cơ sở - nơi có chuyên gia tâm lý chuyên nghiệp để hỗ trợ (Ngô Thị Thanh Mai, 2023).

Như vậy, hỗ trợ tâm lý cho người dân trong bối cảnh thiên tai được hiểu là tập hợp các hoạt động có mục đích, nhằm giúp cá nhân, gia đình và cộng đồng ổn định trạng thái tinh thần, giảm căng thẳng, lo âu, sang chấn, đồng thời củng cố năng lực ứng phó và khả năng phục hồi sau khủng hoảng. Đây là một nội dung hỗ trợ quan trọng, trong đó công tác xã hội giữ vai trò kết nối, điều phối nguồn lực và hỗ trợ chuyên môn.

Theo thuyết nhu cầu của Maslow, khi các nhu cầu sinh tồn và an toàn vật chất được đáp ứng, con người sẽ hướng tới các nhu cầu bậc cao hơn, đặc biệt là an toàn tinh thần, như được lắng nghe, chia sẻ, động viên và khẳng định giá trị bản thân (Bùi Thị Mai Đông, 2017). Do đó, bên cạnh hỗ trợ vật chất, hỗ trợ tâm lý là nhu cầu thiết yếu đối với người dân sau thiên tai. Tiếp cận từ lý thuyết sức khỏe tinh thần cộng đồng cho thấy, thiên tai không chỉ gây tổn thương cho từng cá nhân mà còn làm gián đoạn sự gắn kết xã hội, gia tăng cảm giác bất an trong cộng đồng. Vì vậy, hỗ trợ tâm lý cần được triển khai ở cả cấp độ cá nhân và cộng đồng, hướng tới phục hồi niềm tin, tăng cường sự gắn kết và năng lực tự phục hồi.

Từ các tiếp cận lý thuyết trên, hoạt động hỗ trợ tâm lý sau thiên tai có thể bao gồm các nhóm chính: (1) can thiệp ban đầu nhằm trấn an, cung cấp thông tin và ổn định tâm lý cộng đồng; (2) tham vấn cá nhân và nhóm nhỏ cho các trường hợp chịu tổn thất nặng nề; (3) các hoạt động hỗ trợ tại cộng đồng nhằm tăng cường gắn kết và hỗ trợ đồng đẳng; (4) trang bị kỹ năng ứng phó và quản lý cảm xúc; và (5) chuyển gửi chuyên môn đối với các trường hợp có biểu hiện rối loạn tâm thần nghiêm trọng.

Kinh nghiệm quốc tế cho thấy hỗ trợ tâm lý là một cấu phần quan trọng trong quản lý thiên tai, góp phần nâng cao khả năng phục hồi của cộng đồng. Tại Việt Nam, dù đã có một số mô hình hỗ trợ được triển khai, hoạt động này vẫn còn thiếu tính hệ thống và chưa được lồng ghép đồng bộ với các hoạt động cứu trợ. Vì vậy, việc phát triển các mô hình hỗ trợ tâm lý phù hợp với bối cảnh văn hóa - xã hội và nguồn lực địa phương là cơ sở quan trọng để phân tích thực trạng và đề xuất giải pháp trong công tác xã hội ứng phó thiên tai.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Trạng thái tâm lý - tinh thần của người dân sau bão Yagi

Hoạt động hỗ trợ tâm lý sau thiên tai là một phần quan trọng trong công tác xã hội, góp phần củng cố tinh thần, tăng khả năng chống chịu và giúp người dân ổn định cuộc sống. Việc khảo sát và phân tích nhận định của người dân về thiệt hại tinh thần giúp làm rõ các dạng tổn thương tâm lý, mức độ ảnh hưởng và

các trạng thái tinh thần sau thiên tai, từ đó làm cơ sở nhận diện nhu cầu và định hướng các hỗ trợ, can thiệp tâm lý phù hợp hơn. Khảo sát người dân về cảm xúc, trạng thái tâm lý - tinh thần sau bão Yagi, số liệu tại bảng 1 cho thấy:

Bảng 1. Phản ứng tâm lý của người dân sau bão Yagi

Trạng thái tâm lý - tinh thần của người dân	**Không đồng ý**	**Phân vân**	**Đồng ý**	**Tỷ lệ %**
Cảm thấy sợ hãi khi nghe tin về bão, lũ, thiên tai	33,3	9,8	56,9	100
Thường xuyên hồi tưởng lại những hình ảnh đáng sợ từ bão	41,4	15,5	43,1	100
Thường khó ngủ, ngủ không ngon giấc hoặc tỉnh giấc vào ban đêm	55,3	14,2	30,5	100
Thường xuyên cảm thấy lo lắng hoặc bất an kể từ sau bão	59,7	14,3	26,0	100
Những tổn thương tâm lý sau bão vẫn ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại	67,1	12,6	20,3	100
Cần được trò chuyện, chia sẻ hoặc hỗ trợ tinh thần từ người khác	67,5	15,8	16,7	100
Dễ nổi nóng, cáu gắt	70,3	16,2	13,5	100
Mất phương hướng hoặc không còn mục tiêu trong cuộc sống	78,9	9,7	11,4	100
Cảm thấy chán nản hoặc không còn hứng thú với các hoạt động thường ngày	78,7	10,3	11,0	100
Cảm thấy cô đơn hoặc bị tách biệt khỏi cộng đồng kể từ sau bão	81,3	8,5	10,2	100

Kết quả khảo sát người dân cho thấy biểu hiện "cảm thấy sợ hãi khi nghe tin về bão, lũ, thiên tai" chiếm tỷ lệ cao nhất với 56,9% số người được hỏi trả lời đồng ý. Đây là trạng thái tâm lý nổi bật trong số các biểu hiện tâm lý được khảo sát, phản ánh rõ nét tác động lâu dài của bão Yagi đối với đời sống tinh thần của người dân. Tỷ lệ này đồng thời cho thấy mức độ nhạy cảm đặc biệt trước các thông tin liên quan đến thiên tai, qua đó gợi mở những vấn đề cần quan tâm trong công tác hỗ trợ tâm lý.

Đứng ở vị trí thứ hai trong các nội dung khảo sát về trạng thái tâm lý - tinh thần, biểu hiện "thường xuyên hồi tưởng lại những hình ảnh đáng sợ từ bão" được

43,1% người dân lựa chọn. Kết quả này cho thấy hiện tượng "tái trải nghiệm" (re-experiencing) - một dấu hiệu điển hình của sang chấn tâm lý sau thiên tai - xuất hiện với tỷ lệ khá cao. Việc thường xuyên hồi tưởng lại các hình ảnh đáng sợ cho thấy sự ám ảnh kéo dài, ảnh hưởng nhất định đến sự ổn định tinh thần và đời sống của người dân. Sự "tái trải nghiệm" này cũng liên quan đến biểu hiện "khó ngủ, ngủ không ngon giấc hoặc tỉnh giấc vào ban đêm", với 30,5% người dân thừa nhận gặp phải, đứng thứ ba trong khảo sát. Điều này cho thấy mối liên hệ giữa ký ức tiêu cực về thiên tai và rối loạn giấc ngủ. Tình trạng này có thể làm giảm chất lượng cuộc sống, gây mệt mỏi, thiếu tập trung và ảnh hưởng đến công việc. Vì vậy, các hoạt động hỗ trợ cần chú ý không chỉ giảm lo âu, ám ảnh mà còn cải thiện giấc ngủ nhằm thúc đẩy phục hồi tâm lý cho người dân.

Trạng thái tâm lý "cảm thấy lo lắng hoặc bất an" và "những tổn thương tâm lý sau bão vẫn ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại" đều chiếm trên 20% khi khảo sát. Lo lắng, bất an là biểu hiện khá phổ biến. Mặc dù 59,7% không đồng ý, nhưng có tới 26% đồng ý và 14,3% phân vân, cho thấy khoảng 40% người dân vẫn thường xuyên ở trạng thái căng thẳng, lo lắng; 20,3% người dân thừa nhận tổn thương tâm lý vẫn ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại, cùng với 16,7% đồng ý rằng cần được chia sẻ/hỗ trợ tinh thần.

Các biểu hiện như "mất phương hướng, không còn mục tiêu trong cuộc sống" (78,9% người được hỏi không đồng ý; chỉ 11,4% đồng ý) và cảm giác "chán nản, mất hứng thú với các hoạt động thường ngày" (78,7% trả lời không đồng ý) có tỷ lệ đồng ý tương đối thấp. Những kết quả này cho thấy, mặc dù thiên tai và bão lũ gây ra những lo lắng, sợ hãi nhất định, song về cơ bản người dân vẫn duy trì được sự ổn định trong định hướng cuộc sống và động lực sống. Điều này phản ánh khả năng thích ứng và sức chống chịu tâm lý của người dân trước những khó khăn cả về vật chất lẫn tinh thần do thiên tai gây ra.

Đặc biệt nhất, trạng thái cảm xúc "cảm thấy cô đơn hoặc bị tách biệt khỏi cộng đồng", có tới 81,3% người dân được hỏi trả lời từ "Không đồng ý". Điều này phản ánh sức mạnh liên kết cộng đồng tại Quảng Ninh rất rõ nét, rất ít người dân rơi vào trạng thái chênh vênh hay là có cảm giác không được quan tâm. Sự kết nối cộng đồng mạnh mẽ giúp giảm cảm giác cô đơn, nhưng cũng có thể khiến một số nhu cầu hỗ trợ tinh thần bị "che khuất" do người dân có xu hướng dựa vào sự hỗ trợ từ cộng đồng thay vì tìm kiếm dịch vụ chuyên nghiệp bởi cảm giác an tâm "lấn lướt" nhu cầu dịch vụ mang tính chuyên nghiệp.

Những trạng thái tâm lý - tinh thần như được phân tích ở trên cho thấy người dân cơ bản mang cảm giác ám ảnh, sợ hãi khi nghe tin về bão, thiên tai. Tuy nhiên, cảm xúc đó không mang tính tiêu cực, không làm mất đi động lực sống,

phỏng vấn sâu người dân thấy rõ hơn về điều này: "*Nói đến thiên tai, bão lũ thì ai cũng sợ. Nhất là những người dân ở vùng gần biển như chúng tôi, đặc biệt là vừa trải qua trận bão quá kinh khủng như thế này. Mỗi lần nghe tin trên tivi thấy sợ hãi lắm. Sự ám ảnh cũng có, nhưng nhờ sự động viên của người thân, hàng xóm, tổ dân phố nên tôi cũng dần ổn định, cũng nhanh chóng vượt qua để còn làm ăn, khôi phục lại cuộc sống*" (nữ, 42 tuổi, người dân, phường Cao Xanh).

Dựa trên kết quả phân tích định lượng, có thể khái quát một số đặc trưng của sang chấn tâm lý của người dân sau thiên tai. Người dân có xu hướng sợ hãi và nhạy cảm với các thông tin liên quan đến thiên tai, cho thấy trạng thái cảnh giác và bất an vẫn tồn tại sau biến cố. Hiện tượng tái trải nghiệm các ký ức tiêu cực như hồi tưởng hình ảnh đáng sợ, ám ảnh xuất hiện ở một tỷ lệ đáng kể và thường đi kèm với rối loạn giấc ngủ. Bên cạnh đó, lo âu và những ảnh hưởng nhất định đến sinh hoạt vẫn tồn tại ở một bộ phận người dân, tuy nhiên sang chấn chủ yếu biểu hiện ở cảm xúc và nhận thức trong khi người dân vẫn duy trì được sự gắn kết cộng đồng và khả năng thích ứng tương đối tốt.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy người dân Quảng Ninh sau bão Yagi vẫn tồn tại những biểu hiện ám ảnh và sợ hãi liên quan đến thiên tai, nổi bật là lo lắng khi tiếp nhận thông tin về bão lũ và hiện tượng tái trải nghiệm ký ức tiêu cực. Một bộ phận người dân gặp các biểu hiện như lo âu, khó ngủ, cho thấy nhu cầu hỗ trợ và phục hồi tâm lý. Tuy vậy, đa số người dân vẫn giữ được định hướng cuộc sống và động lực sống, không rơi vào trạng thái bi quan kéo dài; trong đó sự gắn kết cộng đồng đóng vai trò quan trọng trong việc nâng đỡ tinh thần và thúc đẩy khả năng thích ứng sau thiên tai.

4.2. Nhu cầu hỗ trợ tâm lý của người dân sau bão Yagi

Trên cơ sở các trạng thái tâm lý - tinh thần sau thiên tai, kết quả khảo sát cho thấy nhu cầu hỗ trợ tâm lý của người dân ở mức khá thấp: chỉ 18,7% người được hỏi cho biết có nhu cầu nhận hỗ trợ, trong khi 81,3% cho rằng bản thân không có nhu cầu. Điều này cho thấy nhiều người có xu hướng tự điều chỉnh tâm lý và dựa vào các nguồn hỗ trợ phi chính thức từ gia đình, cộng đồng hơn là tìm kiếm dịch vụ chuyên nghiệp. Tuy nhiên, tồn tại một nghịch lý đáng chú ý khi các biểu hiện tổn thương tâm lý sau thiên tai vẫn được ghi nhận, đặt ra câu hỏi về những yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức và hành vi tìm kiếm hỗ trợ tâm lý của người dân.

Để lý giải hiện tượng trên, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn sâu đối với người dân được biết: "*Sau bão thì ai cũng lo lắng, mất ngủ. Tôi cũng chỉ tâm sự với người nhà, họ hàng, hàng xóm cho đỡ nặng lòng, không phải đi gặp bác sĩ hay chuyên gia tâm lý. Mấy chuyện tinh thần này mình cố gắng tự vượt qua là*

được" (nữ, 56 tuổi, người dân, phường Cao Xanh). Một phỏng vấn sâu khác cũng cho thấy: "*Sau bão tôi lo làm ăn lại cho ổn định làm việc đỡ nghĩ ngợi nhiều. Buồn hay lo thì nói chuyện với vợ con, hàng xóm là thấy nhẹ người. Ở đây chẳng có chỗ nào tư vấn tâm lý, mà có thì chắc cũng ngại đi, sợ người ta nghĩ mình có vấn đề. Lo lắng hay mất ngủ, tôi nghĩ rồi cũng qua thôi, thời gian giúp quen dần*" (nam, 49 tuổi, người dân, phường Vàng Danh).

Các phỏng vấn sâu cho thấy nhiều người dân chưa bộc lộ rõ nhu cầu hỗ trợ tâm lý sau thiên tai, chủ yếu do nhận thức chưa đầy đủ về vai trò của chăm sóc sức khỏe tinh thần. Những phản ứng như lo âu, mất ngủ hay khủng hoảng tâm lý thường được xem là biểu hiện bình thường, có thể tự vượt qua nhờ nỗ lực cá nhân hoặc sự chia sẻ trong gia đình và cộng đồng. Bên cạnh đó, tâm lý e ngại dịch vụ hỗ trợ tâm lý, lo lắng về định kiến xã hội và sự thiếu hụt cơ sở dịch vụ tại địa phương cũng là những rào cản khiến người dân chưa chủ động tìm kiếm hỗ trợ.

Tuy nhiên, trên thực tế, hỗ trợ tâm lý sau thiên tai là một hoạt động cần thiết và có ý nghĩa lâu dài, góp phần phòng ngừa các rối loạn tâm lý kéo dài, nâng cao khả năng thích ứng và phục hồi của cá nhân cũng như cộng đồng. Thực tế đã chỉ ra rằng, các thảm họa xảy ra không chỉ gây thiệt hại nặng về người và tài sản, mà còn để lại những tổn thương rất lớn về mặt tâm lý. Đó là tác động sang chấn tâm lý rất mạnh, đột ngột, ảnh hưởng bao trùm đến nhiều người cùng một lúc. Vì vậy, bên cạnh nhu cầu hỗ trợ về vật chất, người dân cần được hỗ trợ tích cực về tâm lý (Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, 2017). Chuyên gia tâm lý không chỉ hỗ trợ chăm sóc sức khỏe tinh thần trực tiếp mà còn đóng vai trò là những nhà vận động chính sách, thúc đẩy công bằng trong tiếp cận nguồn lực và cơ hội, đặc biệt đối với các nhóm yếu thế trong xã hội. Chuyên gia tâm lý hợp tác với các cơ sở, tổ chức nghề nghiệp ở cấp địa phương và quốc gia nhằm nâng cao chất lượng dịch vụ và phát triển chuyên môn của bản thân (Trần Thị Minh Đức, 2025).

Với những phân tích trên, có thể khái quát mấy yếu tố cơ bản sau đây dẫn đến việc người dân không có nhu cầu cao về hỗ trợ tâm lý:

- *Thứ nhất*, về yếu tố văn hóa - xã hội, trong các tình huống cần hỗ trợ tâm lý, người dân Việt Nam, đặc biệt ở nông thôn, miền núi và vùng sâu, vùng xa, thường ưu tiên tìm đến gia đình và cộng đồng (họ hàng, hàng xóm, bạn bè) hơn là các dịch vụ chuyên nghiệp. Bên cạnh đó, quan niệm như "tâm lý không phải là bệnh", "chỉ bệnh thể chất mới cần chữa trị" hoặc "có thể tự vượt qua" vẫn khá phổ biến, khiến nhiều người chưa nhận thức đầy đủ về nhu cầu và vai trò của hỗ trợ tâm lý chuyên môn.

Thứ hai, do hạn chế về nhận thức, nhiều người dân chưa hiểu rõ các dấu hiệu rối loạn tâm lý, thường cho rằng lo âu, mất ngủ hay hồi tưởng ký ức tiêu cực chỉ là phản ứng tạm thời và sẽ tự biến mất theo thời gian. Vì vậy, họ không xem mình là đối tượng cần hỗ trợ tâm lý chuyên môn, dẫn đến tỷ lệ cho rằng "không có nhu cầu hỗ trợ tâm lý" tương đối cao.

Thứ ba, người dân thường sử dụng các cơ chế thích ứng cá nhân, như chia sẻ với người thân, tham gia hoạt động cộng đồng hoặc nhanh chóng quay lại lao động, sản xuất. Đối với nhiều người, đặc biệt là nhóm lao động, việc tập trung vào công việc vừa là nhu cầu mưu sinh vừa giúp tạm thời giảm bớt căng thẳng, từ đó làm giảm xu hướng tìm kiếm các dịch vụ hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp.

Thứ tư, tại nhiều địa phương, các dịch vụ hỗ trợ tâm lý sau thiên tai còn hạn chế do thiếu nhân lực và cơ sở hỗ trợ chính thức, khiến người dân khó tiếp cận. Ngay cả khi có dịch vụ, thủ tục, chi phí và tâm lý e ngại bị đánh giá khi thừa nhận cần tư vấn tâm lý cũng là những rào cản khiến nhiều người lựa chọn trả lời "không có nhu cầu".

Thứ năm, phần lớn người dân không rơi vào trạng thái trầm cảm hay khủng hoảng kéo dài mà chủ yếu trải qua các phản ứng tâm lý ngắn hạn như lo âu, sợ hãi hoặc rối loạn giấc ngủ, nên nhiều người cho rằng các trạng thái này sẽ tự cải thiện theo thời gian. Tỷ lệ người dân không có nhu cầu hỗ trợ tâm lý cao phản ánh sự kết hợp của yếu tố văn hóa - xã hội, hạn chế nhận thức, khó khăn trong tiếp cận dịch vụ và các cơ chế thích ứng cá nhân, đồng thời gợi ý cần tăng cường truyền thông và phát triển các hình thức hỗ trợ phù hợp với đặc điểm cộng đồng.

Trên đây là những lý do cơ bản giải thích cho việc người dân không có nhu cầu hỗ trợ về tâm lý. Bổ sung thêm phỏng vấn sâu người dân cũng thấy có nhiều điểm tương đồng: "*Gia đình tôi có bị ảnh hưởng bởi bão số 3, năm 2024. Nhà chính bị tốc mái, đổ sập một phần, không thể ở được. Cây cối trong vườn gãy đổ cả, nước mưa vào nhà chính hỏng hết bàn ghế, giường tủ và vật dụng sinh hoạt. Tôi chỉ mong được hỗ trợ về mặt vật chất để nhanh ổn định cuộc sống. Còn về hỗ trợ tâm lý thì tôi cũng thấy không cần thiết lắm*" (nữ, 45 tuổi, người dân Phường Hà Lầm).

Theo khảo sát, trong số 18,7% người dân cho biết có nhu cầu hỗ trợ tâm lý, có tới 91,3% (42 người) đã thực tế nhận được sự hỗ trợ về mặt tinh thần. Mặc dù nhu cầu hỗ trợ trong cộng đồng chưa cao, nhưng đối với nhóm có nhu cầu, các hình thức hỗ trợ từ chính quyền, tổ chức đoàn thể, cộng đồng, gia đình và bạn bè đã được triển khai. Tỷ lệ tiếp cận hỗ trợ cao cho thấy khả năng huy động nguồn lực tại địa phương khá kịp thời, dù vẫn cần mở rộng quy mô và nâng cao tính chuyên nghiệp của hoạt động hỗ trợ tâm lý.

Kết quả nghiên cứu cho thấy nhu cầu hỗ trợ tâm lý của người dân sau bão Yagi ở mức thấp, dù vẫn ghi nhận một số biểu hiện tổn thương tâm lý. Thực trạng này phản ánh ảnh hưởng của yếu tố văn hóa - xã hội, nhận thức về sức khỏe tâm thần và cơ chế thích ứng cá nhân. Tuy vậy, đối với nhóm có nhu cầu, các hình thức hỗ trợ từ gia đình, cộng đồng và chính quyền địa phương đã được triển khai kịp thời.

4.3. Các hoạt động hỗ trợ tâm lý: thực trạng, hiệu quả và những hạn chế

Trên cơ sở trạng thái tâm lý và nhu cầu hỗ trợ tâm lý của người dân sau bão Yagi đã được phân tích, mục này tập trung làm rõ thực trạng triển khai các hoạt động hỗ trợ tâm lý tại địa phương. Nội dung phân tích không chỉ phản ánh các hình thức hỗ trợ đã được thực hiện mà còn xem xét mức độ tiếp cận và hiệu quả hỗ trợ từ góc nhìn của người dân. Đồng thời, những hạn chế trong quá trình triển khai hoạt động hỗ trợ tâm lý cũng được chỉ ra nhằm làm rõ các rào cản còn tồn tại. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng cho việc đề xuất các kiến nghị phù hợp trong phần tiếp theo.

Đối với câu hỏi "Anh/chị đã được hỗ trợ tâm lý như thế nào sau bão Yagi?", kết quả khảo sát được thể hiện qua bảng 2 sau đây.

Bảng 2. Nội dung và hình thức hỗ trợ tâm lý đối với người dân chịu ảnh hưởng bởi bão Yagi

Nội dung và hình thức hỗ trợ tâm lý đối với người dân	**Số lượt trả lời (%)**	**Số người trả lời (%)**
Được tham gia các hoạt động như: thiền, tập yoga, khí công… giúp giảm căng thẳng	25,7	42,9
Được chia sẻ cảm xúc với những người xung quanh giúp tôi cảm thấy được an ủi và đồng hành về tinh thần	21,4	35,7
Được cung cấp thông tin, kiến thức, kỹ năng giúp ổn định cảm xúc sau thiên tai	18,6	31,0
Được tham vấn tâm lý giúp ổn định tinh thần, có cơ hội chia sẻ cảm xúc, nỗi sợ hãi với chuyên gia/cán bộ tâm lý/tình nguyện viên	14,3	23,8
Đã được tham gia hoạt động cộng đồng giúp phục hồi tinh thần (sinh hoạt nhóm, trò chuyện...)	11,4	19,0
Được tiếp cận dịch vụ và chương trình hỗ trợ tâm lý sau thiên tai	8,6	14,3
Tổng	**100**	**166,7**

Ghi chú: Người trả lời có thể lựa chọn nhiều phương án, do đó tổng tỷ lệ vượt quá 100%

Số liệu tại bảng 2 cho thấy có tới 42,9% người dân được hỏi cho biết họ đã được hỗ trợ thông qua hình thức "tham gia các hoạt động như thiền, yoga, khí công giúp giảm căng thẳng". Đây cũng là hình thức được lựa chọn nhiều nhất với 25,7% số lượt trả lời. Điều này cho thấy người dân có xu hướng ưu tiên những hoạt động thể chất cụ thể mang tính chăm sóc và phục hồi thể chất giúp cải thiện tinh thần. Các hoạt động thể chất không chỉ giúp nâng cao sức khỏe nội lực, giải tỏa căng thẳng tức thời mà còn góp phần nâng cao khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, tăng tính chủ động trong việc duy trì sức khỏe tinh thần sau thiên tai.

Ở vị trí thứ hai, khảo sát cho thấy 35,7% số người được hỏi cho biết họ đã được hỗ trợ thông qua việc "chia sẻ cảm xúc với những người xung quanh", tương ứng với 21,4% số lượt trả lời. Kết quả khảo sát này phản ánh vai trò đặc biệt quan trọng của sự gắn kết cộng đồng, cụ thể là vai trò của những người xung quanh như người thân, họ hàng, láng giềng, cộng đồng... Đây cũng là điểm nổi bật liên quan đến tính cố kết, văn hóa cộng đồng Việt Nam nói chung và ở Quảng Ninh nói riêng. Sự chia sẻ tình cảm trong gia đình, làng xóm, dân cư nơi sinh sống và các mối quan hệ xã hội khác thúc đẩy nhanh chóng quá trình phục hồi tâm lý, giúp người dân nhanh chóng hòa vượt qua những khó khăn, hòa nhập vào đời sống thường nhật để ổn định cuộc sống. Việc được lắng nghe, đồng cảm và sẻ chia không chỉ giúp người dân giảm bớt cảm giác lo lắng, bất an mà mà còn củng cố niềm tin, tạo động lực tinh thần để thích ứng và vượt qua khó khăn.

Đứng ở vị trí thứ ba theo khảo sát, 31,0% người dân được hỏi cho biết họ "Được cung cấp thông tin, kiến thức và kỹ năng ổn định cảm xúc sau thiên tai" chiếm 18,6% số lượt trả lời. Điều này cho thấy việc tiếp cận thông tin, kiến thức và kỹ năng để ứng phó và phục hồi sau khủng hoảng tinh thần khá lớn. Kiến thức và kỹ năng giúp người dân có thể ứng phó, khắc phục ngay trong thời gian xảy ra thiên tai nhằm giảm thiểu thiệt hại về người và tài sản, và cũng có hiệu quả rất đáng nói đối với người dân trong thời gian tiếp theo, sau khi thiên tai đi qua.

Các hình thức hỗ trợ khác như "tham vấn tâm lý với chuyên gia/cán bộ tâm lý/tình nguyện viên" (chiếm 14,3% số lượt trả lời; 23,8% số người trả lời) và hỗ trợ "tham gia hoạt động cộng đồng" (chiếm 11,4% số lượt trả lời; 19,0% số người trả lời), tuy có tỷ lệ thấp hơn, nhưng vẫn thể hiện sự hiện diện đáng kể trong các hoạt động hỗ trợ tâm lý mà người dân nhận được.

Đáng chú ý, chỉ 8,6% số lượt trả lời (tương ứng 14,3% số người được hỏi) cho biết đã tiếp cận dịch vụ hoặc chương trình hỗ trợ tâm lý chính thức sau thiên tai - tỷ lệ thấp nhất trong các hoạt động hỗ trợ được khảo sát. Điều này cho thấy hệ thống dịch vụ chuyên nghiệp còn rất hạn chế, trong khi phần lớn sự hỗ trợ vẫn đến từ các hình thức không chính thức hoặc dựa vào cộng đồng. Nguyên nhân có

thể xuất phát từ sự thiếu hụt dịch vụ chuyên môn tại địa phương, khó khăn trong tiếp cận, tâm lý e ngại và thói quen "tự vượt qua" của người dân, cùng với hạn chế về điều kiện kinh tế. Vì vậy, cần tăng cường phát triển các dịch vụ hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp và kết hợp với nguồn lực cộng đồng để nâng cao hiệu quả hỗ trợ sau thiên tai. Để củng cố thêm cho phát hiện này, phỏng vấn sâu cán bộ địa phương được biết: "*Người dân ở đây thường tham gia các lớp tập thể dục, yoga, dưỡng sinh, kể cả có bão hay không vẫn tập để nâng cao sức khỏe. Sau bão, những gia đình mất người thân hay có người bị thương, hoặc là mất nhiều tài sản thì chúng tôi động viên lẫn nhau. Gia đình tôi mất nhiều tài sản cũng được bà con lối phố, họ hàng hỗ trợ cả vật chất và tinh thần, sau khi được động viên thì thấy mình vẫn may vì nhiều gia đình còn mất cả người, mất hết nhà cửa*" (nam, 63 tuổi, cán bộ địa phương Phường Vàng Danh).

Để tìm hiểu vai trò của các nguồn lực, tổ chức xã hội trong việc hỗ trợ tâm lý cho người dân, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát, kết quả được thể hiện tại bảng 3 dưới đây:

Bảng 3. Tổ chức, đơn vị, đoàn thể tham gia hỗ trợ tâm lý đối với người dân chịu ảnh hưởng bởi bão Yagi

Tổ chức, đơn vị, đoàn thể tham gia hỗ trợ tâm lý đối với người dân	**Số lượt trả lời (%)**	**Số người trả lời (%)**
Gia đình, họ hàng, bà con hàng xóm	51,6	76,2
Chuyên gia tâm lý	17,7	26,2
Trưởng thôn, cán bộ các hội đoàn thể tại cộng đồng, tình nguyện viên	14,5	21,4
Cơ quan phòng/chống thiên tai	6,5	9,5
Cán bộ, nhân viên cứu hộ của chính quyền địa phương	3,2	4,8
Công an, quân đội	3,2	4,8
Các tổ chức xã hội các doanh nghiệp/doanh nhân	3,2	4,8
Nhân viên công tác xã hội	0	0
Các tổ chức cứu trợ quốc tế và phi chính phủ	0	0
Tổng	**100,0**	**147,6**

Ghi chú: Người trả lời có thể lựa chọn nhiều phương án, do đó tổng tỷ lệ vượt quá 100%.

Kết quả khảo sát cho thấy lực lượng hỗ trợ tâm lý cho người dân chủ yếu là gia đình, họ hàng và hàng xóm, với 51,6% số lượt trả lời và 76,2% số người được hỏi lựa chọn, phản ánh vai trò quan trọng của mạng lưới xã hội gần gũi

trong việc giúp người dân ổn định tâm lý sau biến cố. Chuyên gia tâm lý nhận được 17,7% lượt trả lời và 26,2% số người được hỏi nhắc đến, cho thấy sự hiện diện của lực lượng chuyên môn nhưng chưa phổ biến tại địa phương, dù vẫn đứng thứ hai trong các lựa chọn của người dân. Xếp thứ ba là các lực lượng tại cộng đồng như trưởng thôn, cán bộ đoàn thể và tình nguyện viên, với 14,5% lượt trả lời và 21,4% số người được hỏi lựa chọn, cho thấy vai trò của các tổ chức cộng đồng trong việc chia sẻ và động viên tinh thần người dân sau thiên tai.

Ngược lại với các nhóm lực lượng trên, các cơ quan và lực lượng chính quy như cơ quan phòng/chống thiên tai, cán bộ cứu hộ của chính quyền địa phương, công an, quân đội, các tổ chức xã hội và doanh nghiệp chỉ chiếm tỷ lệ rất thấp (từ 3,2% đến 6,5% số lượt trả lời và 4,8% - 9,5% số người được hỏi). Điều này có thể lý giải do trong bối cảnh thiên tai, các lực lượng này chủ yếu tập trung vào các nhiệm vụ khẩn cấp như cứu hộ, cứu nạn, đảm bảo an toàn tính mạng, hỗ trợ nhu yếu phẩm và khắc phục thiệt hại vật chất, trong khi hỗ trợ tâm lý chưa được ưu tiên và chưa có lực lượng chuyên trách. Đáng chú ý, nhân viên công tác xã hội, lực lượng đáng lẽ giữ vai trò nòng cốt trong hỗ trợ và kết nối nguồn lực, lại không được ghi nhận trong khảo sát (0%); tương tự, các tổ chức cứu trợ quốc tế và phi chính phủ cũng không xuất hiện **(**0%). Điều này cho thấy khoảng trống đáng quan tâm trong việc huy động và kết nối các nguồn lực chuyên nghiệp với nhu cầu hỗ trợ tâm lý của người dân. Phỏng vấn sâu cho thấy: "*Các chương trình, dịch vụ hỗ trợ tâm lý mang tính chuyên nghiệp ở đây rất ít. Chủ yếu hỗ trợ về con người, y tế, vật chất trang thiết bị, lương thực, thực phẩm, phục hồi và thúc đẩy sản xuất. Hỗ trợ tâm lý cơ bản vẫn là người dân trợ giúp cho nhau. Những người trong gia đình, họ hàng, khu phố, tổ dân phố, cộng đồng tự giúp là chính, chuyên gia tâm lý hoặc những cơ sở trợ giúp chuyên nghiệp cũng có nhưng ít. Chúng tôi cũng biết vấn đề này rất cần thiết nhưng trong giai đoạn này cần hỗ trợ vật chất trước, rồi mới hỗ trợ chuyên nghiệp về tâm lý tinh thần*" (nữ, 41 tuổi, cán bộ địa phương, phường Vàng Danh).

Nhìn chung, kết quả khảo sát cho thấy gia đình, họ hàng và cộng đồng vẫn là chỗ dựa tâm lý chính của người dân sau thiên tai. Sự tham gia của chuyên gia tâm lý đã có nhưng còn hạn chế, trong khi nhân viên công tác xã hội hoàn toàn chưa được ghi nhận. Điều này cho thấy cần tăng cường phối hợp đa ngành, mở rộng dịch vụ hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp và phát huy vai trò kết nối nguồn lực của nhân viên công tác xã hội nhằm giúp người dân phục hồi tốt hơn sau thiên tai.

Đánh giá hiệu quả của hoạt động hỗ trợ tâm lý đối với người dân sau thiên tai là nội dung quan trọng nhằm kiểm chứng mức độ tác động thực sự của các hoạt động hỗ trợ. Điều này tạo ra cơ sở xem xét một cách đầy đủ hơn về mức độ

phù hợp và hoạt động hỗ trợ thực tiễn, giúp xác định những kết quả đạt được, trên cơ sở đó thấy được những yếu tố ảnh hưởng, những điểm còn hạn chế trong quá trình triển khai nhằm điều chỉnh, hoàn thiện, nâng cao hơn nữa hiệu quả của các hoạt động thông qua nội dung và cách thức hỗ trợ tâm lý. Các số liệu khảo sát thực tế tại địa bàn cho thấy:

Bảng 4. Nhận định của người dân về hỗ trợ tâm lý sau bão Yagi

Nhận định của người dân về hỗ trợ tâm lý sau bão Yagi	Rất không đồng ý	Không đồng ý	Phân vân	Đồng ý	Rất đồng ý	ĐTB	ĐLC
Các hoạt động hỗ trợ tâm lý đã giúp người dân cảm thấy nhẹ nhõm hơn và có thể đối diện với các thử thách sau bão một cách tích cực hơn	0,0	4,8	9,5	61,9	23,8	4,05	0,731
Các hoạt động hỗ trợ tâm lý giúp người dân vượt qua khó khăn, cảm thấy an tâm và tự tin hơn trong cuộc sống sau bão	0,0	4,8	9,5	78,6	7,1	3,88	0,593
Các hoạt động hỗ trợ tâm lý dù chưa giúp ích nhiều cho người dân, nhưng đã cung cấp cho họ một số kỹ năng, cách thức vượt qua khủng hoảng	0,0	16,7	11,9	59,5	11,9	3,67	0,902
Các hoạt động hỗ trợ tâm lý đã có tác dụng, nhưng người dân cảm thấy chưa đủ để giải quyết hết các vấn đề tâm lý gặp phải	0,0	11,9	33,3	40,5	14,3	2,43	0,887
Các hoạt động hỗ trợ	2,4	26,1	16,7	42,9	11,9	2,64	1,078

tâm lý chưa giúp ích nhiều cho người dân trong việc vượt qua hậu quả tâm lý sau bão							
Các hoạt động hỗ trợ tâm lý không mang lại tác dụng đáng kể nào và tôi vẫn gặp khó khăn trong việc vượt qua hậu quả của cơn bão	7,1	21,4	16,7	28,6	26,2	2,55	1,292

Kết quả khảo sát tại bảng 4 cho thấy đa số người dân được hỏi đánh giá tích cực về hiệu quả của các hoạt động hỗ trợ tâm lý sau thiên tai. Phương án "Các hoạt động hỗ trợ tâm lý đã giúp người dân cảm thấy nhẹ nhõm hơn và có thể đối diện với các thử thách sau bão một cách tích cực hơn" (ĐTB = 4,05; ĐLC = 0,731) và phương án "Các hoạt động hỗ trợ tâm lý giúp người dân vượt qua khó khăn, cảm thấy an tâm và tự tin hơn trong cuộc sống sau bão" (ĐTB = 3,88; ĐLC = 0,595) đều có giá trị trung bình khá cao (xấp xỉ 4) và độ lệch chuẩn thấp, cho thấy các hoạt động hỗ trợ tâm lý đã có tác động tích cực trong việc giúp người dân ổn định tinh thần và phục hồi cuộc sống. Bên cạnh đó, phương án "Các hoạt động hỗ trợ tâm lý dù chưa giúp ích nhiều cho người dân, nhưng đã cung cấp cho họ một số kỹ năng, cách thức vượt qua khủng hoảng" cũng nhận được đánh giá khá cao (ĐTB = 3,67; ĐLC = 0,902), cho thấy hoạt động này phần nào giúp người dân có thêm cách thức ứng phó với khó khăn, dù chưa giải quyết toàn diện các vấn đề tâm lý.

Ở chiều ngược lại, các phát biểu mang tính phủ định (đã được đảo điểm) đều có giá trị trung bình thấp, gồm phương án "Các hoạt động hỗ trợ tâm lý đã có tác dụng, nhưng người dân cảm thấy chưa đủ để giải quyết hết các vấn đề tâm lý gặp phải" (ĐTB = 2,43; ĐLC = 0,887); phương án "Các hoạt động hỗ trợ tâm lý chưa giúp ích nhiều cho người dân trong việc vượt qua hậu quả tâm lý sau bão" (ĐTB = 2,64; ĐLC = 1,078) và phương án "Các hoạt động hỗ trợ tâm lý không mang lại tác dụng đáng kể nào và tôi vẫn gặp khó khăn trong việc vượt qua hậu quả của cơn bão" (ĐTB = 2,55; ĐLC = 1,292). Kết quả này cho thấy đa số người dân không đồng tình với các quan điểm phủ định, phản ánh rằng hoạt động hỗ trợ tâm lý nhìn chung vẫn được đánh giá tích cực. Tuy nhiên, độ lệch chuẩn ở mức khá cao cho thấy ý kiến của người dân còn phân tán và chưa có sự đồng thuận hoàn toàn.

Nhìn chung, hoạt động hỗ trợ tâm lý cho người dân sau thiên tai được đánh giá khá tích cực, cho thấy dù chưa thực sự mạnh mẽ nhưng đã góp phần giúp người dân vượt qua khó khăn. Tuy nhiên, vẫn còn một số hạn chế như mức độ hỗ trợ chưa đủ sâu và hiệu quả chưa được phát huy tối đa, gợi ý cần tăng cường chất lượng, tính liên tục và tính chuyên nghiệp của các hoạt động hỗ trợ tâm lý trong những tình huống tương tự trong tương lai.

Với việc đánh giá hiệu quả như đã phân tích ở trên, nghiên cứu tiếp tục đo lường mức độ hài lòng của người dân đối với hoạt động hỗ trợ tâm lý. Kết quả cho thấy 69% người được hỏi trả lời "hài lòng" và 31% cho biết "rất hài lòng", tức 100% người dân bày tỏ sự hài lòng và không có ý kiến "không hài lòng" hay "phân vân". Mức độ hài lòng cao có thể lý giải bởi một số nguyên nhân chính như các hoạt động hỗ trợ sau thiên tai, đặc biệt là cứu trợ vật chất, được triển khai kịp thời; mạng lưới hỗ trợ từ gia đình, họ hàng và cộng đồng phát huy hiệu quả; người dân ghi nhận nỗ lực của chính quyền, các tổ chức đoàn thể và lực lượng tình nguyện; đồng thời kỳ vọng của người dân đối với hỗ trợ tâm lý chưa cao và việc duy trì các hoạt động hỗ trợ thường xuyên góp phần củng cố cảm nhận tích cực của họ.

Nhìn chung, kết quả khảo sát cho thấy đa số người dân có trạng thái tâm lý tương đối ổn định, chưa xuất hiện phổ biến các tổn thương tinh thần nghiêm trọng nên nhu cầu hỗ trợ tâm lý ở mức thấp. Đối với nhóm có nhu cầu, sự hỗ trợ chủ yếu được đáp ứng thông qua các hoạt động như tham gia thiền, yoga, khí công; chia sẻ cảm xúc trong gia đình và cộng đồng; cũng như tiếp cận thông tin và kỹ năng ứng phó với cảm xúc tiêu cực. Nguồn lực hỗ trợ chủ yếu đến từ gia đình, cộng đồng, cán bộ và các tổ chức đoàn thể địa phương, trong khi sự tham gia của chuyên gia tâm lý còn hạn chế và hầu như chưa có nhân viên công tác xã hội. Mặc dù vậy, người dân nhìn chung vẫn đánh giá tích cực về hiệu quả và giá trị tinh thần của các hoạt động hỗ trợ tâm lý đã được triển khai.

4.4. Biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động hỗ trợ tâm lý cho người dân sau thiên tai

Thứ nhất, tăng cường truyền thông và nâng cao nhận thức của người dân về sức khỏe tâm lý. Đẩy mạnh truyền thông cộng đồng giúp người dân hiểu rằng các phản ứng tâm lý sau thiên tai là phổ biến và cần được quan tâm; hỗ trợ tâm lý không đồng nghĩa với bệnh tâm thần. Hình thức truyền thông cần gần gũi, dễ tiếp cận và phù hợp với văn hóa địa phương.

Thứ hai, phát triển và đa dạng hóa các hình thức hỗ trợ tâm lý phù hợp với cộng đồng. Bên cạnh các hoạt động như thiền, yoga, khí công và chia sẻ nhóm,

cần lồng ghép sinh hoạt cộng đồng và tư vấn nhóm ngắn hạn, với các mô hình linh hoạt, dễ tham gia.

Thứ ba, tăng cường vai trò của đội ngũ chuyên môn, đặc biệt là nhân viên công tác xã hội. Cần từng bước đưa nhân viên công tác xã hội tham gia hỗ trợ sau thiên tai với vai trò kết nối nguồn lực, sàng lọc nhu cầu và chuyển tuyến các trường hợp cần hỗ trợ, đồng thời mở rộng sự tham gia của chuyên gia tâm lý.

Thứ tư, nâng cao năng lực cho cán bộ cơ sở và lực lượng cộng đồng thông qua các lớp tập huấn ngắn hạn về sơ cấp cứu tâm lý và kỹ năng hỗ trợ tinh thần ban đầu cho cán bộ thôn/xóm, hội đoàn thể và tình nguyện viên.

Thứ năm, tăng cường phối hợp liên ngành và lồng ghép hỗ trợ tâm lý với các hoạt động cứu trợ khác như y tế, phục hồi sinh kế và an sinh xã hội, với sự tham gia của chính quyền và các tổ chức xã hội.

Thứ sáu, từng bước xây dựng và mở rộng hệ thống dịch vụ hỗ trợ tâm lý sau thiên tai, phát triển các điểm tư vấn tâm lý cộng đồng, hỗ trợ chi phí cho người bị ảnh hưởng nặng và tăng cường kết nối với các tổ chức xã hội, tổ chức phi chính phủ để bổ sung nguồn lực.

5. Kết luận

Nhìn chung, kết quả khảo sát cho thấy đa số người dân có trạng thái tâm lý tương đối ổn định, chưa phổ biến các biểu hiện tổn thương tinh thần nghiêm trọng nên nhu cầu hỗ trợ tâm lý ở mức không cao. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là tác động tâm lý của thiên tai là không đáng kể, mà phản ánh khả năng thích ứng của cá nhân và cộng đồng giúp người dân dần ổn định tinh thần sau biến cố.

Đối với nhóm có nhu cầu hỗ trợ tâm lý, phần lớn cho biết họ được đáp ứng thông qua các hình thức hỗ trợ không chính thức dựa vào cộng đồng, như tham gia thiền, yoga, khí công; chia sẻ cảm xúc với gia đình, họ hàng, hàng xóm; và tiếp cận thông tin, kỹ năng ứng phó với cảm xúc tiêu cực. Những hình thức này cho thấy vai trò quan trọng của môi trường xã hội gần gũi trong việc giảm căng thẳng và duy trì sự ổn định tinh thần sau thiên tai.

Về nguồn lực hỗ trợ, gia đình, cộng đồng và các tổ chức đoàn thể địa phương là lực lượng chủ yếu tham gia hỗ trợ tâm lý cho người dân, trong khi sự tham gia của chuyên gia tâm lý còn hạn chế và vai trò của nhân viên công tác xã hội hầu như chưa được ghi nhận. Mặc dù vậy, người dân nhìn chung vẫn đánh giá tích cực về hiệu quả của các hoạt động hỗ trợ. Kết quả nghiên cứu gợi ý cần lồng ghép hỗ trợ tâm lý vào các chương trình ứng phó và phục hồi sau thiên tai theo hướng phát huy nguồn lực cộng đồng và tăng cường sự tham gia của đội ngũ chuyên môn.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội (2017). *Hỗ trợ cộng đồng trong trường hợp thiên tai khẩn cấp* (Tài liệu hướng dẫn thực hành dành cho cán bộ xã hội cấp cơ sở).
2. Bùi Thị Mai Đông (chủ biên, 2017). *Giáo trình công tác xã hội trong phòng, chống bạo lực gia đình*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam. Hà Nội. tr. 93-98.
3. Trần Thị Minh Đức (2025). Đề xuất Bộ Quy tắc đạo đức trong thực hành Tâm lý ở Việt Nam. *Tạp chí Tâm lý học, số 3*(312), tr. 10-11.
4. Ngô Thị Thanh Mai (2023). *Hỗ trợ cộng đồng trong trường hợp khẩn cấp*. Học viện Phụ nữ Việt Nam.
5. Trung tâm nghiên cứu tư vấn công tác xã hội và phát triển cộng đồng (2013). *Bảo vệ và hỗ trợ tâm lý trẻ trong trường hợp khẩn cấp*.