



Bài báo nghiên cứu

NGHIÊN CỨU MÔ HÌNH TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ TÂM LÝ TRÊN INTERNET CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC TRONG BỐI CẢNH CHUYỂN ĐỔI SỐ

Huỳnh Văn Sơn

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

Tác giả liên hệ: Huỳnh Văn Sơn – Email: sonhv@hcmue.edu.vn

Ngày nhận bài: 07-05-2026; Ngày nhận bài sửa: 17-5-2026; Ngày duyệt đăng: 22-5-2026

TÓM TẮT

Sự bùng nổ của chuyển đổi số và hiện tượng gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học đã dịch chuyển mạnh mẽ hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ từ môi trường truyền thống sang Internet. Bài viết thông qua phân tích các tài liệu học thuật dựa trên thuyết hành vi hoạch định, mô hình chấp nhận công nghệ và các mô hình tìm kiếm trợ giúp, cho thấy Internet đã tạo ra một hệ sinh thái chăm sóc sức khỏe tâm thần kỹ thuật số. Môi trường này giúp giảm rào cản khi tham gia nhờ cơ chế giải ức chế trực tuyến và tính ẩn danh, nhưng lại đi kèm các rủi ro như xu hướng tự chẩn đoán sai lệch, tác động tiêu cực từ thuật toán cá nhân hóa và sự rò rỉ bảo mật dữ liệu. Đáng chú ý, các nghiên cứu tại Việt Nam hiện đang còn khoảng trống nhất định do thiếu một công cụ đo lường chuyên biệt cho hành vi này trong bối cảnh số. Khẳng định không thể dùng một mô hình đơn lẻ để lý giải hiện tượng phức hợp này, bài viết đề xuất Mô hình tích hợp chấp nhận công nghệ trong tìm kiếm hỗ trợ sức khỏe tâm thần (i-HS-TAM). Mô hình tích hợp này giải thích toàn diện tiến trình hành vi dưới lăng kính tâm lý – xã hội – công nghệ, cung cấp cơ sở khoa học thiết yếu để xây dựng các giải pháp can thiệp học đường nhân văn và an toàn.

Từ khóa: chuyển đổi số; hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ; học sinh trung học; mô hình i-HS-TAM; sức khỏe tâm thần kỹ thuật số

1. Giới thiệu

Chuyển đổi số đang định hình lại cấu trúc xã hội, trong đó sức khỏe tâm thần của học sinh trung học, lứa tuổi từ 12 đến 18, đang ngày càng trở nên báo động dưới áp lực học tập và quá trình phát triển tâm sinh lý (World Health Organization, 2021; Huynh et al., 2024; Giang et al., 2023). Đứng trước thực trạng này, một vấn đề lớn đang tồn tại là dù nhu cầu hỗ trợ tâm lý cao, phần lớn học sinh lại ngại bị kì thị và phán xét nên thường né tránh việc tìm kiếm sự trợ giúp chính thức từ các chuyên gia (Rickwood et al., 2005; Gulliver et al., 2010), khiến các vấn đề tâm lý ngày càng trở nên trầm trọng.

Sự bùng nổ của các nền tảng số và công nghệ trí tuệ nhân tạo đã dịch chuyển hành vi tìm kiếm hỗ trợ từ môi trường truyền thống lên không gian mạng, biến đây thành một tiến

Cite this article as: Huynh, V. S. (2026). A study on the model of online psychological help-seeking behavior among high school students in the context of digital transformation. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 23(5), 1076-1086. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.23.5.5787\(2026\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.23.5.5787(2026))

trình tương tác phức hợp giữa con người, dữ liệu và thiết bị (Torous et al., 2020; Pretorius et al., 2019). Dù mở ra cơ hội tiếp cận nhanh chóng, sự dịch chuyển này cũng mang lại nhiều rủi ro về tự chẩn đoán sai lệch, quyền riêng tư và sự chi phối của thuật toán (Kauer et al., 2017). Đáng chú ý, các nghiên cứu đi trước thường chỉ giải thích hành vi dưới góc độ tâm lý – xã hội thuần túy mà chưa đánh giá đầy đủ tác động của yếu tố công nghệ (Davis, 1989; Ajzen, 1991; Venkatesh et al., 2003). Đồng thời tại Việt Nam, việc thiếu các khung lý thuyết liên ngành và bộ công cụ đo lường chuyên biệt cho môi trường số đã tạo ra một khoảng trống nghiên cứu không nhỏ.

Xuất phát từ tính cấp thiết và những khoảng trống lý luận nêu trên, nghiên cứu tổng thuật này được thực hiện nhằm hệ thống hóa cơ sở lý luận về hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý trên Internet của học sinh trung học. Bài viết lập luận rằng không một mô hình đơn lẻ nào đủ sức giải thích hiện tượng phức hợp này, từ đó tiến tới đề xuất Mô hình Tích hợp chấp nhận công nghệ trong tìm kiếm hỗ trợ sức khỏe tâm thần (i-HS-TAM). Bằng việc giải mã hành vi dưới lăng kính đa chiều bao gồm yếu tố tâm lý, xã hội và công nghệ, kết quả nghiên cứu sẽ cung cấp luận cứ khoa học vững chắc nhằm định hướng thiết kế các giải pháp can thiệp học đường an toàn và nhân văn trong kỷ nguyên số.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện dựa trên sự kết hợp giữa cách tiếp cận hệ thống – cấu trúc và tiếp cận tâm lý học xã hội nhằm giải mã tính phức hợp của hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý trên không gian mạng. Trong bối cảnh chuyển đổi số đang định hình lại các chuẩn mực giáo dục, hành vi này không thể chỉ được xem xét như một phản ứng cá nhân đơn lẻ, mà phải được nhìn nhận như một hiện tượng tâm lý xã hội có mối liên hệ chặt chẽ với các nền tảng công nghệ thông tin. Việc vận dụng tiếp cận hệ thống – cấu trúc cho phép nghiên cứu xây dựng khung phân tích toàn diện, đánh giá hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ dưới sự tác động đa chiều của các biến số hiện đại như nhận thức về sức khỏe tâm thần, chiến lược ứng phó với căng thẳng, năng lực số và nhận thức về chuyển đổi số. Sự kết hợp các cách tiếp cận giúp bài viết có cơ sở vững chắc để khám phá, phân tích và giải thích sự tương tác giữa yếu tố con người, môi trường xã hội và thiết chế công nghệ đối với quyết định tìm kiếm trợ giúp của học sinh trung học.

Để đảm bảo tính khách quan và khoa học theo tiếp cận nghiên cứu tổng thuật, chiến lược thu thập và phân tích tài liệu được tiến hành thông qua phương pháp nghiên cứu lý luận hệ thống. Quá trình tra cứu được thực hiện trên hệ thống các thư viện như Thư viện Quốc gia, Thư viện Khoa học xã hội, cùng các kho dữ liệu số đa dạng trong lĩnh vực tâm lý học, giáo dục học và công nghệ.

Nguồn tài liệu học thuật quốc tế được rà soát và tinh lọc chủ yếu từ các cơ sở dữ liệu cốt lõi bao gồm: Web of Science, Scopus, Mendeley, ERIC, EBSCO, PubMed, psycINFO, Social Sciences Index, ProQuest và JSTOR. Các tài liệu được đưa vào phân tích bao gồm các bài báo khoa học đã qua bình duyệt, sách chuyên khảo, văn bản chính sách của chính phủ và các báo cáo từ các tổ chức phi chính phủ uy tín. Quá trình tìm kiếm được thực hiện thông qua các tổ hợp từ khóa chính bao gồm: “tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý trực tuyến” (online

mental health help-seeking), “sức khỏe tâm thần kỹ thuật số” (digital mental health), “vị thành niên/học sinh trung học” (adolescents/high school students) và “chấp nhận công nghệ” (technology acceptance). Tiêu chí lựa chọn hướng đến các tài liệu tập trung vào bối cảnh môi trường số, có đối tượng là thanh thiếu niên và ưu tiên các công bố mới trong những năm gần đây; trong khi các nghiên cứu không rõ ràng về phương pháp hoặc không thuộc ngôn ngữ Anh/Việt đều bị loại trừ. Sau quá trình rà soát và sàng lọc các trùng lặp, nghiên cứu đã lựa chọn đưa vào phân tích các tài liệu phù hợp. Toàn bộ dữ liệu thu thập được đối chiếu, phân loại và hệ thống hóa nhằm xác định khung cơ sở lý luận, nhận diện các khoảng trống nghiên cứu hiện tại, từ đó làm tiền đề đề xuất các mô hình lý thuyết.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Các hình thức và xu hướng tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý trên Internet của học sinh trung học

Trước khi đánh giá các xu hướng cụ thể, việc xác định rõ nội hàm của hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý trên không gian số là yếu tố bắt buộc. Theo quan điểm của Tổ chức Y tế Thế giới, sức khỏe tâm thần là một tiến trình an sinh nơi cá nhân hiểu được năng lực của bản thân, ứng phó được với áp lực thông thường và duy trì trạng thái cân bằng (World Health Organization, 2021). Hành vi tìm kiếm sự trợ giúp được xác định là tiến trình cá nhân chủ động huy động các nguồn lực bên ngoài nhằm nhận được sự thấu hiểu, lời khuyên hoặc can thiệp đối với một trải nghiệm đau khổ (Rickwood et al., 2005). Khi đặt vào bối cảnh số hóa, khái niệm này được mở rộng thành hành vi tìm kiếm trợ giúp điện tử. Đây là nỗ lực ứng phó có chủ đích, trong đó cá nhân sử dụng các nền tảng công nghệ để hiểu vấn đề và tìm kiếm sự nâng đỡ (Rickwood & Thomas, 2012). Dựa trên cơ sở lý luận này, các hình thức và xu hướng hành vi của học sinh trung học trên Internet biểu hiện qua ba khía cạnh trọng tâm.

3.1.1. Hệ sinh thái sức khỏe tâm thần kỹ thuật số và các phương thức tiếp cận

Sự phát triển của công nghệ đã thay đổi cấu trúc của hành vi tìm kiếm sự trợ giúp thông qua việc hình thành một hệ sinh thái sức khỏe tâm thần kỹ thuật số. Hệ thống này không chỉ dừng lại ở việc đưa các dịch vụ y tế lên mạng, mà đã phát triển thành một mạng lưới tích hợp bao gồm nền tảng tham vấn trực tuyến, ứng dụng di động, dữ liệu lớn, trí tuệ nhân tạo và các công cụ trợ giúp cá nhân hóa (Torous et al., 2020).

Đối với học sinh trung học, không gian mạng thường là điểm tiếp xúc đầu tiên trước khi các em cân nhắc việc tiếp cận nguồn hỗ trợ chuyên nghiệp (Pretorius et al., 2019). Các phương thức tiếp cận trong hệ sinh thái này được phân chia thành nhiều cấp độ. Ở cấp độ trợ giúp, học sinh thường sử dụng các ứng dụng di động để theo dõi tâm trạng hoặc các video ngắn trên mạng xã hội để tìm hiểu kiến thức tâm lý. Ở cấp độ hỗ trợ đồng đẳng, các diễn đàn ẩn danh có sự giám sát được chứng minh là có khả năng thúc đẩy cảm giác đồng hành và giảm sự cô lập (Akbar et al., 2023). Ở cấp độ ứng dụng trí tuệ nhân tạo, các chatbot đàm thoại cung cấp phản hồi tức thời dựa trên liệu pháp nhận thức hành vi và được nhiều vị thành niên xem như người bạn đồng hành. Ở cấp độ chuyên sâu, các nền tảng liệu pháp nhận thức hành vi trực tuyến và tham vấn từ xa đang mở rộng khả năng cung cấp các can thiệp có bằng chứng khoa học cho người học (Karyotaki et al., 2021).

3.1.2. Hiện tượng tự chẩn đoán và sự chi phối của thuật toán cá nhân hóa

Một trong những xu hướng nổi bật nhất của hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý trên Internet là sự gia tăng của hiện tượng tự chẩn đoán. Sự phổ biến của các nền tảng cung cấp video ngắn như TikTok hay YouTube đã làm thay đổi cách học sinh tiếp nhận thông tin lâm sàng (van der Vaart et al., 2025). Khảo sát từ LifeStance Health (2025) ghi nhận có từ 50% đến 55% vị thành niên thuộc thế hệ Z chủ động tìm kiếm lời khuyên tâm lý từ mạng xã hội thay vì tham vấn chuyên gia được cấp phép. Hành vi này thể hiện nhu cầu tự chủ của học sinh trong việc tìm hiểu bản thân, nhưng đồng thời cũng làm mờ ranh giới giữa những phản ứng cảm xúc lứa tuổi và các rối loạn lâm sàng.

Bên cạnh đó, hành vi tìm kiếm thông tin của học sinh chịu sự chi phối trực tiếp từ các thuật toán đề xuất nội dung. Khi người dùng liên tục tiếp xúc với các bài viết về lo âu hoặc trầm cảm, thuật toán có xu hướng phân phối các nội dung tương tự, tạo ra hiện tượng bong bóng lọc hoặc phòng tập trung âm thanh (Gazibara et al., 2025). Sự lặp lại liên tục của các thông tin chưa qua kiểm chứng không chỉ củng cố những nhận thức sai lệch về bệnh lý mà còn bình thường hóa các trạng thái tổn thương. Hậu quả của quá trình này là việc học sinh lạm dụng các thuật ngữ trị liệu để mô tả cảm xúc thông thường, làm gia tăng lo âu sức khỏe và trì hoãn việc tiếp cận hệ thống y tế chính thống.

3.1.3. Khoảng cách giữa ý định tìm kiếm thông tin và hành vi tiếp cận dịch vụ chuyên môn

Mặc dù Internet cung cấp khối lượng thông tin khổng lồ, tỉ lệ học sinh thực sự tiến hành các bước tiếp cận dịch vụ hỗ trợ tâm lý chuyên môn vẫn ở mức rất thấp. Dữ liệu phân tích trên quy mô lớn chỉ ra tỉ lệ vị thành niên tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia trung bình chỉ đạt khoảng 3,3% (Salazar de Pablo, 2023). Sự chênh lệch lớn giữa nhu cầu tìm hiểu thông tin trên không gian mạng và hành động tham vấn thực tế là một trong những rào cản lớn nhất của hệ thống chăm sóc sức khỏe học đường.

Nguyên nhân của sự chênh lệch này xuất phát từ việc học sinh ưu tiên các mạng lưới hỗ trợ phi chính thức. Các đánh giá quốc tế khẳng định thanh thiếu niên có xu hướng chia sẻ với bạn bè, người thân hoặc cộng đồng trực tuyến nhiều hơn so với chuyên gia lâm sàng (Anderson et al., 2025). Cơ chế giải ức chế trực tuyến tạo điều kiện cho cá nhân dễ dàng bộc lộ cảm xúc thông qua vỏ bọc ẩn danh. Tuy nhiên, chính cảm giác an toàn tức thời từ cộng đồng mạng lại khiến học sinh cảm thấy thỏa mãn nhu cầu thấu cảm ban đầu và ngừng nỗ lực tìm kiếm can thiệp sâu hơn. Tại Việt Nam, các công trình nghiên cứu cũng xác nhận học sinh thường nhận thức được sự tồn tại của khó khăn tâm lý nhưng lại lựa chọn sự im lặng, tự giải quyết hoặc trì hoãn việc sử dụng dịch vụ hỗ trợ (Tran et al., 2019). Sự trì hoãn này còn bị làm trầm trọng thêm bởi các lo ngại về quyền riêng tư và thiếu niềm tin vào năng lực bảo mật của các nền tảng tư vấn trực tuyến (Srijundaree et al., 2024).

3.2. Các yếu tố chi phối hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ trên không gian mạng

3.2.1. Yếu tố công nghệ và trải nghiệm người dùng

Yếu tố công nghệ có ảnh hưởng trực tiếp đến ý định tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý trên Internet. Dựa trên Mô hình chấp nhận công nghệ do Davis đề xuất năm 1989 và Lý thuyết thống nhất về chấp nhận và sử dụng công nghệ, tính hữu ích cảm nhận và tính dễ sử dụng

cảm nhận là hai biến số cốt lõi giúp giải thích hành vi người dùng (Venkatesh et al., 2003). Học sinh trung học có xu hướng sử dụng một nền tảng trực tuyến khi tin rằng nền tảng đó giúp cải thiện trạng thái cảm xúc, cung cấp thông tin đáng tin cậy hoặc hỗ trợ giải quyết vấn đề hiệu quả (Malik & Mushquash, 2025). Bên cạnh đó, một giao diện tinh gọn, có cấu trúc rõ ràng và mang tính tương tác cao giúp giảm gánh nặng tiếp nhận thông tin, từ đó gia tăng khả năng duy trì hành vi tìm kiếm sự trợ giúp (van der Vaart et al., 2025).

Định dạng thông tin cũng đóng vai trò quan trọng trong việc thu hút người sử dụng. Thanh thiếu niên thường tiếp thu kiến thức sức khỏe tâm thần hiệu quả hơn thông qua các video ngắn, hình ảnh trực quan hoặc nội dung âm thanh. Đồng thời, cơ chế giải ức chế trực tuyến giúp làm giảm các lớp phòng vệ tâm lý tự nhiên, tạo một không gian an toàn để học sinh bộc lộ những suy nghĩ thầm kín. Tuy nhiên, vấn đề bảo mật dữ liệu lại là một rào cản lớn. Dữ liệu tâm lý có tính nhạy cảm cao, do đó nếu học sinh lo ngại nội dung chia sẻ bị lưu trữ hoặc bị bên thứ ba truy cập, ý định sử dụng dịch vụ sẽ suy giảm mạnh.

3.2.2. *Yếu tố tâm lý, xã hội và văn hóa bản địa*

Nếu công nghệ tạo điều kiện cho sự tiếp cận, thì yếu tố tâm lý và xã hội quyết định động lực thực hiện hành vi. Nghiên cứu chỉ ra rằng kì thị xã hội và hiện tượng tự kì thị là rào cản lớn nhất khiến cá nhân không muốn bộc lộ khó khăn. Học sinh thường e ngại bị phán xét hoặc bị xem là yếu đuối khi tìm kiếm sự hỗ trợ (Gulliver et al., 2010; Rickwood et al., 2005). Sự hiểu biết về sức khỏe tâm thần cũng là một biến số nền tảng. Khả năng xác định dấu hiệu rối loạn, biết nguồn hỗ trợ và có thái độ thúc đẩy tìm kiếm trợ giúp tác động trực tiếp đến quyết định hành vi (Fordham et al., 2023).

Tại Việt Nam, các cấu trúc văn hóa đặc thù như khái niệm thể diện và kì vọng gia đình có ảnh hưởng sâu sắc đến tâm lý học sinh. Khi khó khăn tâm lý bị gắn với sự thất bại hoặc làm ảnh hưởng đến hình ảnh gia đình, học sinh có xu hướng che giấu cảm xúc thật. Khung lý thuyết của Caucé và cộng sự (2002) giải thích rằng hành vi tìm kiếm sự trợ giúp chịu sự chi phối từ bối cảnh văn hóa và các thiết chế xã hội. Ngoài ra, niềm tin vào dịch vụ trực tuyến của học sinh cũng bị thử thách bởi những lo ngại về quyền riêng tư và áp lực từ các chuẩn mực cộng đồng xung quanh (Srijundaree et al., 2024).

3.2.3. *Yếu tố hạ tầng và khoảng cách số*

Khoảng cách số và điều kiện hạ tầng kỹ thuật tạo ra sự phân hóa rõ rệt trong khả năng tiếp cận dịch vụ hỗ trợ tâm lý. Khoảng cách số không chỉ là sự chênh lệch về tỉ lệ sở hữu thiết bị điện tử, mà còn liên quan trực tiếp đến tốc độ kết nối Internet, chi phí dữ liệu, không gian riêng tư và năng lực sử dụng. Một học sinh buộc phải sử dụng chung thiết bị với gia đình hoặc sống trong không gian thiếu tính riêng tư sẽ gặp khó khăn lớn khi muốn tra cứu các thông tin nhạy cảm.

Ngoài ra, năng lực sức khỏe điện tử là một yếu tố chi phối mang tính thực tiễn. Nhiều học sinh sở hữu kĩ năng thao tác công nghệ thành thạo nhưng lại thiếu năng lực đánh giá chất lượng nguồn thông tin, dẫn đến rủi ro tự gán nhãn bệnh lí sai lệch hoặc tiếp nhận các nội dung thiếu cơ sở khoa học (Gazibara et al., 2025). Hạ tầng kỹ thuật không đảm bảo, kết

hợp với sự thiếu hụt kỹ năng bảo vệ dữ liệu cá nhân, tạo ra sự bất an tâm lý, từ đó cản trở hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn của học sinh trên hệ sinh thái số.

3.3. Những khoảng trống trong hệ thống lý thuyết và công cụ đo lường

3.3.1. Giới hạn của các mô hình lý thuyết đã có

Nghiên cứu về hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý từ lâu đã được xây dựng dựa trên các mô hình lý thuyết nền tảng. Tuy nhiên, khi đặt vào bối cảnh kỹ nguyên số, các mô hình này bắt đầu bộc lộ sự thiếu hụt tính liên kết. Mô hình của Rickwood và cộng sự (2005) cung cấp một khung phân tích chi tiết về tiến trình hành vi ở cấp độ cá nhân, bắt đầu từ lúc phát hiện vấn đề đến khi quyết định tiếp cận nguồn hỗ trợ. Dù có giá trị cấu trúc cao, mô hình này vẫn chưa đánh giá đầy đủ sức nặng của yếu tố văn hóa, quyền lực của người lớn và áp lực từ thiết chế gia đình đối với quyết định của học sinh. Để bổ khuyết, mô hình bối cảnh văn hóa do Cauce và cộng sự (2002) đề xuất đã làm rõ sự chi phối của các chuẩn mực xã hội và sự kỳ thị, khẳng định rằng hành vi tìm kiếm sự trợ giúp không bao giờ diễn ra trong một khoảng trống văn hóa. Mặc dù vậy, cả hai mô hình này đều được xây dựng trước thời kỳ bùng nổ của mạng xã hội, dẫn đến việc thiếu các biến số về không gian số và tương tác thuật toán.

Trong khi đó, các lý thuyết về hành vi và công nghệ như Thuyết hành vi hoạch định của Ajzen (1991) hay Mô hình chấp nhận công nghệ của Davis (1989) và Venkatesh cùng cộng sự (2003) lại thiên về hướng tiếp cận kỹ thuật. Các mô hình này tập trung giải thích hành vi sử dụng nền tảng dựa trên tính hữu ích cảm nhận và tính dễ sử dụng, nhưng lại thiếu đi chiều sâu của tâm lý học lâm sàng. Chúng không đủ khả năng để giải thích những rào cản vô hình như sự tự kỳ thị, nỗi sợ bị rò rỉ dữ liệu cá nhân hay ảnh hưởng của các vòng lặp thông tin tiêu cực. Việc áp dụng đơn lẻ các mô hình lý thuyết này tạo ra một sự phân mảnh lý luận: nhóm nghiên cứu về công nghệ thường tách rời với nhóm nghiên cứu về kỳ thị văn hóa, trong khi thực tiễn hành vi của học sinh lại diễn ra như một chỉnh thể thống nhất. Điều này tạo ra một khoảng trống lớn đòi hỏi phải có một khung tiếp cận mang tính liên ngành để giải thích trọn vẹn tiến trình hành vi phức hợp này.

3.3.2. Vấn đề thiếu công cụ đo lường chuyên biệt cho môi trường trực tuyến

Song song với những giới hạn về mặt lý thuyết, hệ thống công cụ đo lường tâm trắc học tại Việt Nam hiện nay cũng bộc lộ những khoảng trống đáng lưu ý khi áp dụng vào không gian mạng. Phần lớn các nghiên cứu trong nước hiện tại chủ yếu kế thừa và Việt hóa các thang đo quốc tế đã được chuẩn hóa từ lâu. Tiêu biểu là việc sử dụng thang đo trầm cảm, lo âu, stress DASS-21 (Tran et al., 2013; Le et al., 2017) hay thang đo thái độ đối với việc tìm kiếm dịch vụ sức khỏe tâm thần IASMHS.

Vấn đề lớn nằm ở việc các công cụ đo lường truyền thống này chưa phản ánh được các biến số đặc thù của đời sống số. Các thang đo hiện tại hoàn toàn chưa có những chỉ báo đánh giá mức độ tin tưởng vào nền tảng trực tuyến, sự lo ngại về an toàn dữ liệu cá nhân hay mức độ tác động của các mạng lưới đồng đẳng ẩn danh đối với người học. Một số công cụ truyền thống bộc lộ sự thiếu phù hợp và buộc phải rút gọn khi tiến hành đánh giá các phản ứng tâm lý tức thời của người học trong môi trường tương tác trực tuyến. Hơn thế nữa, việc thiếu các thang đo chuyên biệt để đánh giá năng lực sức khỏe điện tử tại bối cảnh Việt Nam

cũng là một điểm khuyết quan trọng. Việc tiếp tục sử dụng các hệ thống câu hỏi cũ để đánh giá một bối cảnh hành vi hoàn toàn mới sẽ làm giảm độ tin cậy và không thể phản ánh chính xác bản chất của hiện tượng. Một thang đo phù hợp cho học sinh trung học hiện nay không chỉ cần đánh giá tần suất sử dụng Internet, mà phải đo lường được năng lực phân tích thông tin, động cơ sử dụng và khả năng tự bảo vệ trước các rủi ro trên không gian mạng.

3.4. Đề xuất Mô hình tích hợp chấp nhận công nghệ trong tìm kiếm hỗ trợ sức khỏe tâm thần - i-HS-TAM

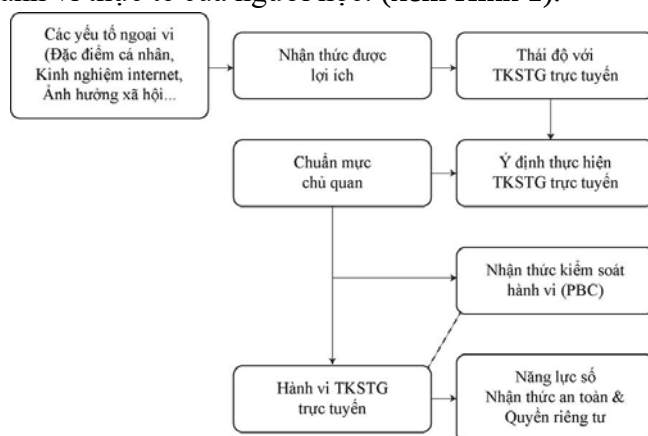
3.4.1. Cơ sở lý luận và nguyên lý cấu trúc mô hình

Để giải quyết sự phân mảnh lý luận và bổ sung các khoảng trống nêu trên, bài viết đề xuất “Mô hình tích hợp chấp nhận công nghệ trong tìm kiếm hỗ trợ sức khỏe tâm thần” gọi tắt là i-HS-TAM. Khung lý thuyết này được kiến tạo dựa trên sự tích hợp của ba nền tảng gồm Thuyết hành vi hoạch định của Ajzen (1991), Mô hình chấp nhận công nghệ của Davis (1989) và định hướng tiếp cận sức khỏe tâm thần kỹ thuật số của Torous cùng cộng sự (2020).

Nguyên lý nền tảng của mô hình i-HS-TAM là xem xét hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý trên Internet như một quá trình liên tục và mang tính cấu trúc. Trong hệ thống này, cá nhân không chỉ là một chủ thể tâm lý đơn thuần mà còn là một công dân số, chịu sự tác động mạnh mẽ từ môi trường văn hóa xã hội và các thiết chế công nghệ. Công nghệ trong bối cảnh này không chỉ đóng vai trò là một phương tiện truyền tải thông tin, mà đã trở thành một tác nhân tâm lý xã hội mới. Nó trực tiếp tham gia vào việc định hình thái độ, làm thay đổi cách học sinh đánh giá các giải pháp và quyết định tiến hành các hành vi tìm kiếm sự trợ giúp. Sự tích hợp này đảm bảo rằng mọi biến số từ nỗi đau nội tâm, áp lực gia đình đến trải nghiệm giao diện số đều được đặt trong một chỉnh thể tương tác thống nhất.

3.4.2. Các thành tố cốt lõi và cơ chế vận hành của mô hình i-HS-TAM

Mô hình i-HS-TAM được thiết lập dựa trên ba nhóm yếu tố cốt lõi có tác động trực tiếp đến ý định và hành vi thực tế của người học. (xem Hình 1).



Hình 1. Cấu trúc mô hình i-HS-TAM

Nhóm yếu tố cá nhân đóng vai trò là điểm khởi phát của toàn bộ quá trình, phản ánh nền tảng nhận thức và trạng thái tâm lý nội tại của học sinh. Nhóm này bao gồm mức độ hiểu biết về sức khỏe tâm thần, thái độ đối với việc tìm kiếm sự hỗ trợ và các chiến lược ứng phó với căng thẳng. Một học sinh có hiểu biết tốt sẽ dễ dàng xác định đúng các triệu chứng của

bản thân và có thái độ tích cực hơn đối với các dịch vụ chuyên môn, từ đó thúc đẩy ý định tìm kiếm sự trợ giúp (Rickwood et al., 2005).

Nhóm yếu tố xã hội đánh giá mức độ ảnh hưởng từ môi trường xung quanh dựa trên nền tảng của các chuẩn mực chủ quan (Ajzen, 1991). Đối với học sinh trung học, quyết định của các em chịu sự chi phối mạnh mẽ từ kì vọng của gia đình, quan điểm của thầy cô và sự tác động của nhóm bạn bè đồng đẳng. Trong bối cảnh số, nhóm yếu tố này còn được mở rộng để bao gồm sự ảnh hưởng từ các cộng đồng mạng ẩn danh và những người sáng tạo nội dung có sức ảnh hưởng. Các yếu tố xã hội này có thể hoạt động như một lực đẩy khuyến khích hành vi, hoặc trở thành một lực cản khiến học sinh thu mình vì sợ mất thể diện.

Nhóm yếu tố công nghệ là đặc trưng trọng tâm tạo nên sự khác biệt của mô hình i-HS-TAM. Kế thừa từ các lí thuyết chấp nhận công nghệ (Venkatesh et al., 2003), nhóm này tập trung vào tính hữu ích cảm nhận và tính dễ sử dụng cảm nhận của các nền tảng hỗ trợ. Đặc biệt, mô hình bổ sung hai biến số mang tính quyết định đối với môi trường trực tuyến là năng lực số và nhận thức về an toàn quyền riêng tư. Khi dữ liệu tâm lí mang tính nhạy cảm cao, mức độ tin tưởng vào khả năng bảo mật của nền tảng sẽ là rào cản lớn nhất quyết định việc học sinh có dám tự bộc lộ hay không.

Cơ chế vận hành của mô hình i-HS-TAM thể hiện ở sự tương tác đan xen giữa ba nhóm yếu tố này. Nhận thức cá nhân, áp lực xã hội và trải nghiệm công nghệ cùng hội tụ để tác động lên ý định hành vi. Từ ý định này, thông qua việc vượt qua các rào cản về kĩ thuật và tâm lí, học sinh mới tiến tới hành vi sử dụng thực tế các dịch vụ hỗ trợ tâm lí trực tuyến. Cơ chế này cung cấp một bộ công cụ phân tích sắc bén, giúp các nhà giáo dục và thực hành tâm lí xác định chính xác những điểm nghẽn trong tiến trình tiếp cận dịch vụ, từ đó xây dựng các chương trình can thiệp học đường an toàn và phù hợp nhất.

4. Kết luận

Sự bùng nổ của công nghệ đã biến không gian mạng thành điểm tiếp xúc đầu tiên trong hành vi tìm kiếm hỗ trợ tâm lí của học sinh trung học, mang lại sự thuận tiện nhưng cũng đi kèm rủi ro về tự chẩn đoán và bảo mật. Để bổ sung khoảng trống của các lí thuyết truyền thống trong bối cảnh phức hợp này, nghiên cứu đã đề xuất Mô hình tích hợp chấp nhận công nghệ trong tìm kiếm hỗ trợ sức khỏe tâm thần (i-HS-TAM). Bằng cách kết hợp Thuyết hành vi hoạch định, Mô hình chấp nhận công nghệ và yếu tố văn hóa, mô hình khẳng định hành vi tìm kiếm hỗ trợ số chịu sự chi phối đồng thời bởi ba nhóm yếu tố: đặc điểm cá nhân, lực lượng xã hội và trải nghiệm công nghệ. Từ đó, nghiên cứu đã cung cấp cơ sở lí luận vững chắc và định hướng thực tiễn nhằm tái cấu trúc hệ thống tham vấn học đường thành một hệ sinh thái toàn diện, đặc biệt nhấn mạnh vào việc phát triển năng lực sức khỏe điện tử (e-health literacy), bảo vệ quyền riêng tư dữ liệu và thiết lập cơ chế chuyển tuyến an toàn từ mạng lưới trực tuyến đến các dịch vụ chuyên môn. Mặc dù vậy, một hạn chế của nghiên cứu là mô hình i-HS-TAM chỉ mới dừng lại ở mức độ đề xuất lí thuyết, do đó sẽ cần thêm các nghiên cứu thực nghiệm tiếp theo để kiểm chứng mô hình này trên thực tiễn.

- ❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.
- ❖ **Lời cảm ơn:** Nghiên cứu này được tài trợ bởi ngân sách khoa học và công nghệ của Bộ Giáo dục và Đào tạo trong đề tài mã số B2025-SPS-04.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Akbar, G. G., Muchtar, Wahid, A. A., Kania, I., Putri, A. D., & Alamanda, D. T. (2023). Applying UTAUT model to understand use of behavior health applications user in Indonesia during the COVID-19. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 20(1), 29–45. <https://doi.org/10.31113/jia.v20i1.900>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Anderson, A., Eisenberg, M. D., Kennedy-Hendricks, A., Castrucci, B. C., Galea, S., & Ettman, C. K. (2025). Mental health crises and help-seeking among US adults in 2024-2025. *Health Affairs Scholar*, 3(9). <https://doi.org/10.1093/haschl/qxaf166>
- Cauce, A. M., Domenech-Rodríguez, M., Paradise, M., Cochran, B. N., Shea, J. M., Srebnik, D., & Baydar, N. (2002). Cultural and contextual influences in mental health help seeking: A focus on ethnic minority youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.44>
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340.
- Fordham, E., Gao, C. X., Filia, K., O'Donoghue, B., Smith, C., Francey, S., Rickwood, D., Telford, N., Thompson, A., & Brown, E. (2023). Social disadvantage in early psychosis and its effect on clinical presentation and service access, engagement and use. *Psychiatry Research*, 328, 115478. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115478>
- Gazibara, T., Cakic J, Cakic M, Grgurevic A & Pekmezovic T (2025). Factors associated with online information seeking about mental health among high school students in Belgrade, Serbia. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 12, e94, 1–10. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10026>
- Giang, T. V., Cao, D. N. T., Do, M. Y. N., Phan, T. N., & Do, T. B. T. (2023). Sức khỏe tâm thần của vị thành niên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh: sàng lọc nguy cơ và giải pháp [Adolescent Mental Health in Ho Chi Minh City: Risk Screening and Solutions]. *Journal of Science of Ho Chi Minh City University of Education*, 20(8), 1439. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.20.8.3811\(2023\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.20.8.3811(2023))
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 113.
- Huỳnh, V. S., Nguyen, L. B. H., & Bui, H. Q. (2024). Hành vi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học trong bối cảnh hậu covid: Một nghiên cứu tổng thuật [Mental Health Help-Seeking Behaviors among High School Students in the Post-COVID-19 Context: A Review]. *Journal of Science of Ho Chi Minh City University of Education*, 21(8), 1367. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.21.8.4438\(2024\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.21.8.4438(2024))

- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., Børnhold, F. M. G., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., Riper, H., Patel, V., Mira, A., Gemmill, A. W., Yeung, A. S., Lange, A., Williams, A. D., Geraedts, A., Mackinnon, A., van Straten, A., Meyer, B., Björkelund, C., Knaevelsrud, C., ... Forsell, Y. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 78(4), 361–371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>
- Kauer, S., Buhagiar, K., & Sanci, L. (2017). Facilitating mental health help seeking in young adults: The underlying theory and development of an online navigation tool. *Advances in Mental Health*, 15(1), 71-87. <https://doi.org/10.1080/18387357.2016.1237856>
- Le, M. T. H., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher, J. (2017). Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PLoS ONE*, 12(7), e0180557. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180557>
- LifeStance Health. (2025). *Trends in teletherapy adoption and online help-seeking post-pandemic*. <https://www.lifestance.com/blog/mental-health-trends-2025>
- Malik, I., & Mushquash, A. R. (2025). Acceptance of a mental health app (JoyPop™) for postsecondary students: a prospective evaluation using the UTAUT2. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1503428. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1503428>
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13873. <https://doi.org/10.2196/13873>
- Salazar de Pablo, G. (2023). Editorial: Short interventions and self-help interventions in child and adolescent mental health. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(4), 471–472. <https://doi.org/10.1111/camh.12678>
- Srijundaree, P., Yurayat, P., & Nipanan, P. (2024). Factors influencing acceptance and use of online counseling technology among Thai psychologists and mental health counsellors. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(1), 1–20. <https://doi.org/10.25217/0020247451200>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173-183.
- Torous, J., Myrick, K. J., Rauseo-Ricupero, N., & Firth, J. (2020). Digital mental health and COVID-19: Using technology today to accelerate the curve on tomorrow. *JMIR Mental Health*, 7(3), e18848.
- Tran, T. N., Nguyen, X. T., & Nguyen, T. T. H. (2019). Hành vi tìm kiếm sự trợ giúp đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Y Dược Huế [Help-seeking behaviors for mental health problems among first-year students at Hue University of Medicine and Pharmacy]. *Can Tho Journal of Medicine and Pharmacy*, 9(4), 11–15. https://jmp.huemed-univ.edu.vn/Bao/2020/5/PDF_2020m05d011_15_51_44.pdf
- Tran, T. D., Tran, T., & Fisher, J. (2013). Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women. *BMC Psychiatry*, 13(1), 24. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-24>

- van der Vaart, L., Innstrand, S. T., & Christensen, M. (2025). A symphony of fire, ice, and fog: How leaders' interpersonal styles shape psychological needs and motivation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 66, 826–841. <https://doi.org/10.1111/sjop.13123>
- Venkatesh, V., Morris, M. G., Davis, G. B., & Davis, F. D. (2003). User acceptance of information technology: Toward a unified view. *MIS Quarterly*, 27(3), 425–478. <https://doi.org/10.2307/30036540>
- World Health Organization. (2021). *World mental health report: Transforming mental health for all*.

A STUDY ON THE MODEL OF ONLINE PSYCHOLOGICAL HELP-SEEKING BEHAVIOR AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION

Huỳnh Văn Sơn

Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam

Corresponding author: Huỳnh Văn Sơn – Email: sonhv@hcmue.edu.vn

Received: May 07, 2026; Revised: May 17, 2026; Accepted: May 22, 2026

ABSTRACT

The boom in digital transformation and the rising prevalence of mental health issues among high school students have significantly shifted help-seeking behaviors from traditional environments to the Internet. Through a review of the literature informed by the Theory of Planned Behavior, the Technology Acceptance Model, and help-seeking models, this paper demonstrates that the Internet has cultivated the emergence of a digital mental healthcare ecosystem. While this environment helps mitigate stigma barriers through the online disinhibition effect and anonymity, it also introduces risks such as inaccurate self-diagnosis, the negative impacts of personalized algorithms, and data privacy breaches. Notably, there remains a specific gap in current research within Vietnam due to the lack of a specialized measurement tool for this behavior in a digital context. Asserting that no single model can adequately explain this complex phenomenon, the paper proposes the Integrated Model of Technology Acceptance in Mental Health Help-Seeking (i-HS-TAM). This integrated model provides a comprehensive explanation of the behavioral process through a psycho-socio-technological lens, establishing an essential scientific foundation for developing safe and humane school-based interventions.

Keywords: digital transformation; help-seeking behavior; high school students; i-HS-TAM model; digital mental health