

ẢNH HƯỞNG CỦA HIỆU ỨNG CỪU ĐEN VÀ ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI ĐẾN QUÁ TRÌNH CHỮA LÀNH TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN

ThS. Mai Quốc Bảo

Đại học Kinh tế Quốc dân

maiquocbao@neu.edu.vn

Nguyễn Phạm Khánh Linh

Đại học Kinh tế Quốc dân

11223617@st.neu.edu.vn

Đặng Bảo Ngọc Anh

Đại học Kinh tế Quốc dân

11220109@st.neu.edu.vn

Nguyễn Xuân Diệu

Đại học Kinh tế Quốc dân

11221317@st.neu.edu.vn

Nguyễn Phan Quốc

Đại học Kinh tế Quốc dân

11225466@st.neu.edu.vn

Tóm tắt: Sinh viên là nhóm nhân lực then chốt, đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển kinh tế - xã hội và là nền tảng của nguồn nhân lực chất lượng cao trong tương lai. Tuy nhiên, dưới áp lực của học tập, định hướng nghề nghiệp và sự thay đổi nhanh chóng của xã hội, sức khỏe tâm thần của sinh viên đang trở thành một vấn đề cấp thiết. Với cơ sở từ các nghiên cứu được thực hiện riêng lẻ trước đây, đồng thời thông qua việc phân tích các yếu tố ảnh hưởng như Hiệu ứng cừu đen và Hành vi tự điều chỉnh, nghiên cứu làm rõ mối liên hệ giữa môi trường tập thể hỗ trợ và sự phát triển toàn diện của sinh viên. Nghiên cứu được thực hiện bằng khảo sát thực tế với nhóm đối tượng là sinh viên. Kết quả cho thấy, việc giảm thiểu tác động tiêu cực của Hiệu ứng cừu đen có thể thông qua nhận thức bằng cách tự bản thân sinh viên tìm những biện pháp thay đổi hành vi của mình, từ đó sức khỏe tâm thần được cải thiện theo hướng tích cực. Nghiên cứu đề xuất các giải pháp toàn diện, bao gồm xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý dựa trên bằng chứng khoa học, tăng cường nhận thức về sự khác biệt đa dạng và thúc đẩy môi trường giáo dục hòa nhập.

Từ khóa: điều chỉnh hành vi, hiệu ứng cừu đen, chữa lành, phát triển nguồn nhân lực

THE INFLUENCE OF THE BLACK SHEEP EFFECT AND BEHAVIOR MODIFICATION ON THE PSYCHOLOGICAL HEALING PROCESS OF STUDENTS

Abstract: Students represent a vital segment of human resources, significantly contributing to socio-economic progress and serving as the cornerstone for the development of high-quality human capital in the future. Nevertheless, the pressures stemming from academic demands, career guidance, and swift societal transformations have rendered students' mental health a pressing concern. Drawing on prior individual research and examining various influencing factors, including the Black sheep effect and self-regulatory behaviors, this study elucidates the relationship between nurturing collective environments

and the comprehensive development of students. The study was carried out through a field survey involving a group of students. The findings indicate that reducing the adverse effects of the Black sheep effect can be achieved by fostering self-awareness among students, encouraging them to modify their behaviors, which in turn enhances their mental well-being positively. The research suggests a range of comprehensive solutions, such as the development of psychological support programs grounded in scientific research, raising awareness of diverse differences, and advocating for inclusive educational settings.

Keywords: Behavior modification, Black sheep effect, healing, human resource development

Mã bài báo: JHS - 240

Ngày nhận bài sửa: 8/12/2024

Ngày nhận bài: 12/11/2024

Ngày duyệt đăng: 20/12/2024

Ngày nhận phản biện: 29/11/2024

1. Giới thiệu

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, sức khỏe tâm thần của sinh viên (SV) đang trở thành vấn đề ngày càng được quan tâm. Đặc biệt, khi SV đại học không chỉ là những cá nhân đang học hỏi và phát triển mà còn là nguồn nhân lực quan trọng cho nền kinh tế tương lai. Việc cải thiện sức khỏe tâm thần cho SV thông qua sự hỗ trợ tập thể và các chiến lược điều chỉnh hành vi là rất quan trọng để chuẩn bị cho họ trở thành lực lượng lao động có năng lực và đóng góp tích cực cho xã hội. Sức khỏe tâm thần của SV không chỉ là yếu tố cá nhân mà còn chịu ảnh hưởng lớn từ các mối quan hệ và sự tương tác trong môi trường học đường. Một trong những vấn đề quan trọng ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần của SV là hiện tượng bài trừ hoặc cô lập trong tập thể, mà một trong những biểu hiện rõ rệt nhất là “Hiệu ứng cừu đen”. Hiện tượng này xảy ra khi một cá nhân trong nhóm cảm thấy bị loại trừ hoặc khác biệt, dẫn đến những tổn thương tâm lý nghiêm trọng như lo âu, trầm cảm và giảm động lực học tập. Nghiên cứu của Williams và cộng sự (2000) chỉ ra rằng, những SV cảm thấy mình không thuộc về nhóm hoặc bị cô lập thường xuyên trải qua cảm giác tự ti, lo lắng và suy giảm sự tự tin, điều này tác động trực tiếp đến hiệu suất học tập và mối quan hệ xã hội của họ.

Trong khi đó, môi trường tập thể hỗ trợ và hòa nhập có thể đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần của SV. Nghiên cứu của Duchesne & Ratelle (2010) khẳng định sự hòa nhập và hỗ trợ tinh thần từ bạn bè và giảng viên có thể giúp SV không chỉ giảm thiểu cảm giác cô đơn và lo âu mà còn cải thiện khả năng học tập, tăng cường tư duy sáng tạo và nâng cao năng lực làm việc nhóm. Môi trường học tập tích cực, nơi mà sự đồng cảm và thấu hiểu lẫn nhau được thúc đẩy, có thể giúp SV vượt qua các vấn đề tâm lý và phát triển bền vững.

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm làm rõ cơ chế tác động của hiện tượng bài trừ trong tập thể đến sức

khỏe tâm thần của SV. Đồng thời, nghiên cứu cũng đề xuất các giải pháp can thiệp để xây dựng một môi trường học đường hòa nhập và hỗ trợ, góp phần cải thiện sức khỏe tâm thần cho SV. Các giải pháp này bao gồm việc phát triển văn hóa hòa nhập trong tập thể, thúc đẩy sự thấu hiểu và hỗ trợ lẫn nhau, từ đó tạo ra không gian an toàn và khuyến khích sự phát triển cá nhân. Nghiên cứu không chỉ có giá trị trong việc xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh mà còn góp phần vào việc phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao, có khả năng thích nghi, sáng tạo và hợp tác hiệu quả trong một xã hội ngày càng phức tạp.

2. Tổng quan nghiên cứu và cơ sở lý thuyết

2.1. Tổng quan nghiên cứu

Hiện tượng “Hiệu ứng cừu đen” đã nhận được sự chú ý rộng rãi trong nghiên cứu tâm lý xã hội, đặc biệt trong bối cảnh các nhóm xã hội và môi trường học tập. Marques và Yzerbyt (1988) định nghĩa Hiệu ứng cừu đen là hiện tượng một cá nhân bị loại trừ hoặc đánh giá tiêu cực trong nhóm vì không tuân thủ các chuẩn mực xã hội. Hiện tượng này thường xuất hiện trong các nhóm tập thể khi họ cố gắng duy trì hình ảnh tích cực bằng cách loại bỏ những thành viên bị coi là “khác biệt”. Nghiên cứu này đã nhấn mạnh rằng, Hiệu ứng cừu đen không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân bị loại trừ mà còn gây tổn thương đến sự gắn kết và hiệu quả hoạt động nhóm.

Baumeister và Leary (1995) đã khẳng định, cảm giác thuộc về là một nhu cầu tâm lý cơ bản, góp phần duy trì sức khỏe tinh thần và hiệu suất cá nhân. Trong môi trường giáo dục đại học, cảm giác bị loại trừ hoặc không được công nhận có thể dẫn đến lo âu, trầm cảm và giảm động lực học tập. Duchesne và Ratelle (2010) đã chỉ ra rằng một môi trường học đường hỗ trợ, nơi có sự đồng cảm và thấu hiểu, có thể giảm thiểu các tác động tiêu cực của sự cô lập xã hội và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của SV.

Một yếu tố trung gian quan trọng trong việc giảm thiểu tác động của Hiệu ứng cừu đen là khả năng tự

điều chỉnh hành vi. Theo lý thuyết điều kiện hóa hành vi của Skinner (1953), hành vi của cá nhân có thể được điều chỉnh thông qua các yếu tố môi trường như khen thưởng hoặc hình phạt. Điều này đặc biệt đúng trong môi trường học đường, nơi SV có thể học cách điều chỉnh hành vi của mình để thích nghi với các chuẩn mực xã hội và giảm thiểu cảm giác bị cô lập. Nghiên cứu của Williams và Jarvis (2006) cũng nhấn mạnh, Hiệu ứng cừu đen có thể làm gia tăng sự điều chỉnh hành vi trong nhóm, khi các thành viên tìm cách đồng thuận với chuẩn mực chung để duy trì sự hòa hợp.

Tuy nhiên, các nghiên cứu trước đây chưa làm rõ được mối liên hệ giữa Hiệu ứng cừu đen, điều chỉnh hành vi và quá trình chữa lành tâm lý trong bối cảnh SV đại học tại Việt Nam. Khi áp lực học tập và kỳ vọng xã hội ngày càng gia tăng, việc xây dựng một môi trường học đường hòa nhập, thúc đẩy sự hỗ trợ tâm lý và thấu hiểu lẫn nhau trở nên đặc biệt cần thiết. Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu tập trung vào Hiệu ứng cừu đen trong các nhóm xã hội và tổ chức, việc áp dụng khái niệm này vào bối cảnh giáo dục đại học và đánh giá vai trò của điều chỉnh hành vi như một yếu tố trung gian còn hạn chế. Ngoài ra, các nghiên cứu tại Việt Nam về tác động của Hiệu ứng cừu đen đến sức khỏe tâm thần của SV vẫn chưa được thực hiện một cách hệ thống và đầy đủ.

2.2. Khái niệm cơ bản

Chữa lành là sự phục hồi từ bệnh tật, đồng thời đạt được trạng thái sức khỏe tối ưu thông qua sự cân bằng về thể chất, tinh thần và xã hội theo báo cáo y tế của WHO (2005).

Hiệu ứng cừu đen mô tả sự phân biệt và bài trừ các cá nhân có hành vi hoặc quan điểm khác biệt so với chuẩn mực của nhóm. Theo nghiên cứu của Marques và Yzerbyt (1988), Hiệu ứng cừu đen là hiện tượng một cá nhân trong tập thể bị đối xử khắc nghiệt hơn so với những người ngoài nhóm hoặc bài trừ vì không tuân theo các giá trị hoặc tiêu chuẩn chung của nhóm. Nhóm sẽ có xu hướng đánh giá hành vi lệch chuẩn của các thành viên “cừu đen” là nghiêm trọng hơn so với những hành vi tương tự từ những người bên ngoài nhóm. Hiện tượng này thường xuất hiện khi nhóm tập thể cố gắng bảo vệ tính đồng nhất của nhóm và duy trì sự ổn định tích cực bằng cách loại trừ những cá nhân bị coi là “khác biệt”.

Điều chỉnh hành vi (Behavior Modification) là quá trình sử dụng các nguyên lý của tâm lý học hành vi để thay đổi các hành vi không mong muốn hoặc cải thiện các hành vi chưa hiệu quả của cá nhân hoặc nhóm. Quá trình này thường bao gồm việc sử dụng các kỹ thuật như củng cố, hình phạt (B.F. Skinner, 1938), hoặc lý thuyết

học hỏi qua mô phỏng hành vi thông qua việc quan sát và bắt chước hành vi của người khác (Bandura, A., 1963) để điều khiển hoặc thay đổi hành vi. Quá trình điều chỉnh hành vi được ứng dụng rộng rãi trong các lĩnh vực như giáo dục, tâm lý học, trị liệu tâm lý, quản lý và chăm sóc sức khỏe.

Lý thuyết sự kết nối xã hội của Baumeister và Leary (1995) là việc cho rằng con người có một nhu cầu bẩm sinh và phổ quát để tạo lập và duy trì các mối quan hệ xã hội. Đây không chỉ là một mong muốn mà là một nhu cầu tâm lý cơ bản, tương tự như nhu cầu ăn uống hoặc an toàn.

Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT) là một phương pháp trị liệu tâm lý đã được chứng minh là có hiệu quả cao trong việc hỗ trợ SV vượt qua các rối loạn tâm lý. Hofmann và cộng sự (2012) đã tiến hành một tổng quan về hiệu quả của CBT, cho thấy phương pháp này giúp cải thiện tình trạng của khoảng 60 - 75% các bệnh nhân mắc lo âu và trầm cảm, giúp họ đối phó tốt hơn với các tác động từ bên ngoài.

2.3. Ảnh hưởng của Hiệu ứng cừu đen đến chữa lành

Chữa lành tâm lý là một quá trình phức tạp, liên quan đến nhiều yếu tố như khả năng tự nhận thức, sự hỗ trợ từ cộng đồng và các chiến lược đối phó với stress hiệu quả. Một trong những lý thuyết nổi bật trong nghiên cứu chữa lành là Lý thuyết sự kết nối xã hội của Baumeister và Leary (1995), trong đó họ cho rằng, cảm giác thuộc về và được chấp nhận trong cộng đồng là yếu tố quan trọng giúp con người phục hồi sau những tổn thương về tâm lý. Quá trình chữa lành bắt đầu khi cá nhân cảm thấy họ có thể kết nối lại với các nhóm xã hội, xây dựng lại niềm tin và cảm giác an toàn, điều này có thể làm giảm các vấn đề như lo âu và trầm cảm. Nghiên cứu của Ryff và Singer (2003) cũng chỉ ra rằng những cá nhân có khả năng đối phó với stress và có sự hỗ trợ từ cộng đồng có xu hướng phục hồi nhanh chóng hơn trong các tình huống căng thẳng.

Hiệu ứng cừu đen được xem là yếu tố xã hội có tác động tiêu cực đến khả năng phục hồi của cá nhân, trong đó có đối tượng SV. Nghiên cứu của Williams và Jarvis (2006) đã chỉ ra, việc bị tẩy chay hoặc cảm giác bị loại trừ trong cộng đồng, sự cảm nhận bị từ chối có thể làm tăng mức độ căng thẳng tâm lý và ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng phục hồi của một cá nhân, thậm chí dẫn đến cảm giác mất kết nối với xã hội xung quanh. Trong môi trường SV, Hiệu ứng cừu đen có thể dẫn đến cảm giác bị cô lập, dễ rơi vào trạng thái lo âu, tự ti và suy giảm tinh thần tập thể, làm giảm sự hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau và hiệu quả hoạt động nhóm.

Hiệu ứng cừu đen có thể tác động mạnh mẽ đến quá trình chữa lành của một cá nhân, đặc biệt là đối với SV đang trong quá trình trưởng thành về mặt tâm lý và xã hội. Các nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra, quá trình chữa lành tâm lý không chỉ phụ thuộc vào việc giảm bớt các yếu tố tiêu cực, mà còn liên quan đến khả năng phục hồi sau những tổn thương xã hội. Những SV cảm thấy bị tẩy chay hoặc loại trừ trong tập thể sẽ gặp khó khăn trong việc phục hồi về mặt cảm xúc và xã hội, do họ thiếu sự hỗ trợ và sự gắn kết từ cộng đồng xung quanh.

Thực tế, quá trình chữa lành tâm lý liên quan đến việc SV phải vượt qua những cảm giác đau đớn và tổn thương liên quan đến sự bài trừ, tìm cách tái kết nối với cộng đồng và xây dựng lại cảm giác an toàn, tự tin. Các nghiên cứu đã chỉ ra, việc thiếu sự hỗ trợ từ cộng đồng có thể làm giảm khả năng chữa lành và làm tăng các vấn đề về tâm lý như trầm cảm, lo âu, và các rối loạn cảm xúc khác (Baumeister & Leary, 1995). Ngược lại, khi SV nhận được sự hỗ trợ xã hội, họ có thể nhanh chóng phục hồi, cải thiện sức khỏe tâm thần và lấy lại động lực học tập.

Dựa vào các cơ sở trên, nhóm tác giả đưa ra giả thuyết

H1: Hiệu ứng cừu đen sẽ làm suy giảm khả năng chữa lành

2.4. Vai trò trung gian của điều chỉnh hành vi

Điều chỉnh hành vi trong bối cảnh tâm lý học là quá trình sử dụng các phương pháp can thiệp có hệ thống để thay đổi các hành vi không mong muốn của một cá nhân nhằm đạt được các kết quả tích cực trong cuộc sống cá nhân, xã hội và nghề nghiệp. Quá trình này không chỉ đơn giản là việc ngừng lại các hành vi tiêu cực mà còn bao gồm việc thay thế chúng bằng các hành vi tích cực hơn.

Một trong những lý thuyết nổi bật trong nghiên cứu điều chỉnh hành vi là Lý thuyết điều kiện hóa theo hành vi của B.F. Skinner. Theo Skinner, hành vi của một cá nhân có thể được thay đổi thông qua việc sử dụng các tác nhân môi trường, như các hình thức khen thưởng hoặc hình phạt. Khen thưởng hành vi mong muốn sẽ tăng cường khả năng xuất hiện của hành vi đó trong tương lai, trong khi hình phạt sẽ làm giảm tần suất của các hành vi không mong muốn. Các kỹ thuật này đã được ứng dụng rộng rãi trong các liệu pháp tâm lý như Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT) để điều trị các rối loạn tâm lý như trầm cảm, lo âu hay nghiện.

Hiệu ứng cừu đen có ảnh hưởng mạnh mẽ đến quá trình điều chỉnh hành vi trong nhóm xã hội. Khi một cá nhân thể hiện hành vi lệch chuẩn, hành vi đó không chỉ

làm giảm uy tín của bản thân mà còn tạo ra áp lực xã hội đối với các thành viên khác trong nhóm. Các thành viên còn lại sẽ có xu hướng điều chỉnh hành vi của mình để tuân thủ chuẩn mực nhóm, tránh bị coi là “cừu đen” và duy trì sự hòa hợp xã hội. Nghiên cứu của Hornsey et al. (2007) cho thấy, hiệu ứng cừu đen làm gia tăng sự đồng thuận trong nhóm, khi các thành viên điều chỉnh hành vi của mình để củng cố các chuẩn mực chung và bảo vệ uy tín của nhóm. Điều này có thể tạo ra một cơ chế mạnh mẽ để duy trì sự ổn định và sự gắn kết xã hội, đồng thời làm giảm thiểu các hành vi không mong muốn. Có thể thấy, hiệu ứng cừu đen không chỉ tác động đến hành vi của cá nhân mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến sự điều chỉnh hành vi trong bối cảnh nhóm xã hội.

Dựa trên cơ sở lý thuyết về hiệu ứng cừu đen và điều chỉnh hành vi, chúng ta có thể đề xuất giả thuyết nghiên cứu sau:

H2: Hiệu ứng cừu đen sẽ làm tăng khả năng điều chỉnh hành vi của các thành viên trong nhóm nhằm duy trì sự hòa hợp và chuẩn mực nhóm.

Điều chỉnh hành vi có ảnh hưởng sâu sắc đến quá trình chữa lành tâm lý, giúp cá nhân thay đổi những thói quen tiêu cực và xây dựng các hành vi tích cực hơn, qua đó hỗ trợ phục hồi từ các tổn thương tâm lý. Việc điều chỉnh hành vi giúp thúc đẩy các thói quen tự chăm sóc, như duy trì lối sống lành mạnh và giảm thiểu căng thẳng, điều này có thể cải thiện sức khỏe tâm lý và tăng cường khả năng đối phó với stress. Nghiên cứu của Ryff và Singer (2003) cho thấy, những cá nhân áp dụng các chiến lược đối phó tích cực có xu hướng phục hồi nhanh chóng và hiệu quả hơn. Điều chỉnh hành vi cũng giúp xây dựng mối quan hệ xã hội tích cực, tạo ra một mạng lưới hỗ trợ quan trọng cho quá trình chữa lành, như lý thuyết sự kết nối xã hội của Baumeister và Leary (1995) đã chỉ ra. Hơn nữa, quá trình này còn nâng cao khả năng tự nhận thức và tự điều chỉnh, giúp cá nhân có thể nhận diện và thay đổi các thói quen không lành mạnh, tạo ra sự tự chủ trong việc quản lý cảm xúc và hành vi. Tóm lại, điều chỉnh hành vi không chỉ giúp thay đổi các thói quen tiêu cực mà còn góp phần xây dựng sự kiên cường, tự tin, và khả năng phục hồi lâu dài sau những tổn thương tâm lý.

Từ đó, ta đặt ra giả thuyết:

H3: Điều chỉnh hành vi tích cực sẽ có tác động tích cực đến quá trình chữa lành

Điều chỉnh hành vi có thể đóng vai trò trung gian quan trọng trong mối quan hệ giữa hiệu ứng cừu đen và quá trình chữa lành tâm lý. Như đã đề cập, hiệu ứng cừu đen tạo ra một áp lực xã hội lớn đối với các thành viên trong nhóm khi có một cá nhân vi phạm chuẩn

mức nhóm. Để bảo vệ sự hòa hợp nhóm và duy trì uy tín nhóm, các thành viên còn lại có xu hướng điều chỉnh hành vi của mình sao cho phù hợp với các chuẩn mực xã hội. Chính quá trình điều chỉnh hành vi này sẽ tạo ra một môi trường xã hội tích cực, giảm bớt căng thẳng và xung đột, qua đó thúc đẩy quá trình phục hồi tâm lý.

Trong bối cảnh này, điều chỉnh hành vi không chỉ là một phản ứng đối với áp lực xã hội từ Hiệu ứng cừu đen mà còn có tác dụng xây dựng và củng cố các hành vi tích cực, như cải thiện các thói quen tự chăm sóc, nâng cao khả năng đối phó với căng thẳng và tăng cường sự gắn kết xã hội. Nghiên cứu của Hornsey et al. (2007) cho thấy, việc điều chỉnh hành vi nhằm duy trì sự đồng thuận nhóm sẽ tạo ra một môi trường hỗ trợ cho sự phục hồi tâm lý. Những hành vi điều chỉnh này không chỉ giảm thiểu cảm giác lo âu, cô đơn mà còn góp phần

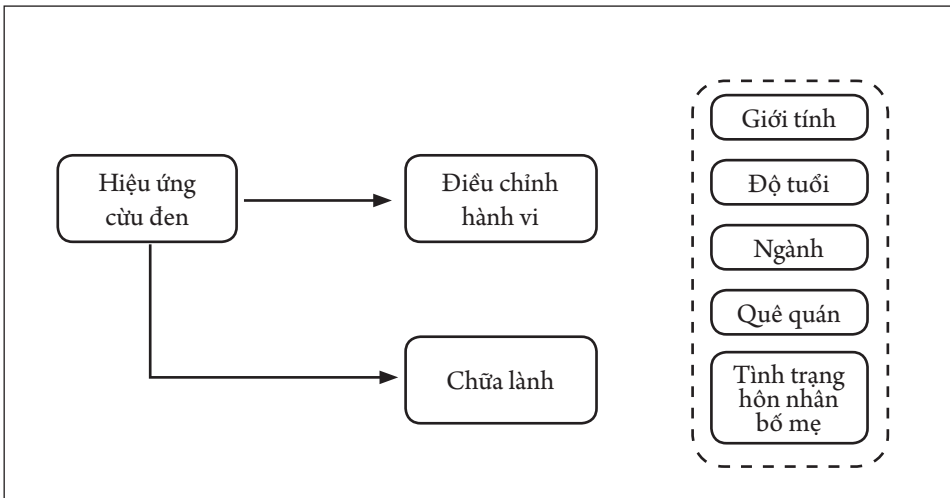
tạo ra các mối quan hệ xã hội lành mạnh, có tác dụng hỗ trợ quá trình chữa lành.

Cùng với đó, điều chỉnh hành vi có thể giúp cá nhân thay đổi những thói quen tiêu cực và xây dựng những hành vi tích cực hơn, qua đó giảm thiểu các yếu tố gây căng thẳng và cải thiện sức khỏe tâm lý. Điều này tương thích với lý thuyết của Baumeister và Leary (1995) về sự kết nối xã hội, trong đó họ khẳng định cảm giác thuộc về và được chấp nhận trong cộng đồng có thể giảm thiểu cảm giác cô đơn và thúc đẩy quá trình chữa lành.

H4: Điều chỉnh hành vi đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa hiệu ứng cừu đen và quá trình chữa lành tâm lý.

Từ 4 giả thuyết trên, nhóm tác giả xây dựng mô hình nghiên cứu như sau:

Hình 1. Mô hình nghiên cứu đề xuất



Nguồn: Nhóm tác giả tổng hợp

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Mẫu nghiên cứu

Nhóm tác giả tiến hành điều tra chính thức SV từ các trường đại học trên địa bàn cả nước, tuy nhiên khảo sát thu được ghi nhận kết quả chủ yếu từ SV đang sinh sống và học tập tại thành phố Hà Nội. Đối tượng được khảo sát chủ yếu đến từ khối ngành Kinh tế và Công nghệ - Kỹ thuật, chiếm tỷ trọng lớn trên địa bàn được nghiên cứu.

Hình thức khảo sát được tiến hành online thông qua các nền tảng mạng mạng xã hội, các hội, nhóm SV của các trường đại học trong danh mục các trường được khảo sát.

Dựa trên dữ liệu từ các nghiên cứu được tiến hành trước đây và cơ sở từ phương pháp phân tích nhân tố khám phá EFA theo Hair & cộng sự (2010) thì với số lượng mẫu là 399, nhóm tác giả đã đảm bảo được động phù hợp, tính đa dạng và đại diện của mẫu nghiên cứu.

3.2. Phương pháp thu thập dữ liệu

Nhóm tác giả thu thập 399 mẫu khảo sát thông qua các bảng hỏi trực tuyến, trong đó SV sẽ được hỏi về những trải nghiệm liên quan đến quá trình chữa lành cũng như các yếu tố cá nhân, xã hội và môi trường có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của họ.

Bảng 1. Đặc điểm mẫu khảo sát

		Số lượng	Tỷ lệ %	% Hợp lệ	% Tích lũy
Giới tính	Nam	185	46.4	46.4	46.4
	Nữ	214	53.6	53.6	100.0
Độ tuổi	18-21	250	62.7	62.7	62.7
	22-25	149	37.3	37.3	100.0
Ngành học	Kinh tế	206	51.6	51.6	51.6
	Công nghệ - Kỹ thuật	121	30.3	30.3	82.0
	Ngành khác	72	18.0	18.0	100.0
Quê quán	Nông thôn	225	56.4	56.4	56.4
	Thành phố	174	43.6	43.6	100.0
Tình trạng hôn nhân của bố mẹ	Chưa kết hôn	160	40.1	40.1	40.1
	Đã kết hôn	211	52.9	52.9	93.0
	Tình trạng khác	28	7.0	7.0	100.0

Nguồn: Nhóm tác giả tính toán từ số liệu khảo sát

Trong số 399 phiếu khảo sát hợp lệ thì kết quả đưa ra tỷ lệ nữ giới chiếm 53,6% (214 phiếu) và tỷ lệ nam giới chiếm 46,4% (185 phiếu). Từ đây cho thấy, không có sự chênh lệch lớn giữa giới tính, vì vậy không ảnh hưởng đến kết quả nghiên cứu.

Đối với độ tuổi của người tham gia khảo sát bài nghiên cứu được chia thành 2 nhóm độ tuổi chính là nhóm 18 - 21 tuổi chiếm tỷ lệ 62,7% (250 phiếu) và nhóm 22 -25 tuổi chiếm 37,3% (149 phiếu). Đồng thời, người tham gia điền khảo sát đang tiếp nhận kiến thức từ nhiều nguồn khác nhau, đối tượng SV thuộc khối ngành Kinh tế chiếm tỷ lệ cao nhất là 51,6% (206 phiếu), khối ngành Công nghệ - Kỹ thuật giữ tỷ lệ 30,3% (121 phiếu) và một số khối ngành khác chiếm tỷ lệ còn lại là 18% (72 phiếu).

Trên thực tế, nơi sinh sống và trưởng thành cũng quyết định đến cá nhân rất nhiều. Trong số khảo sát thu được, số lượng người tham gia đến từ nông thôn chiếm ưu thế với 56,4% (225 phiếu) tuy nhiên độ chênh lệch so với thành thị là không lớn khi số người xuất phát từ thành phố chiếm 43,6% (174 phiếu).

Đặc biệt nhất, tình trạng hôn nhân của bố mẹ cũng là một trong những yếu tố nhạy cảm được nhiều người quan tâm. Vì vậy nhóm tác giả đã sử dụng yếu tố này vào bảng hỏi và thu được những con số như sau: tình trạng bố mẹ đã kết hôn chiếm 52,9% (211 phiếu) trong khi đó tình trạng bố mẹ chưa kết hôn khá sát sao là 40,1% (160 phiếu), còn lại các tình trạng như ly hôn, ly thân, mồ côi bố/mẹ... chỉ chiếm một phần nhỏ là 7,0% (28 phiếu).

3.3. Phương pháp xử lý dữ liệu

Dữ liệu thu thập sẽ được xử lý và phân tích bằng phần mềm SPSS 20 bao gồm các bước như sau:

Bước 1: Thống kê mô tả biến quan sát: xác định giá trị trung bình, độ lệch chuẩn đánh giá mức độ phân phối và xu hướng chung của dữ liệu.

Bước 2: Kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha: kiểm tra độ tin cậy của các biến độc lập và biến phụ thuộc thông qua các biến quan sát, nhằm đánh giá mức độ đồng nhất bên trong các nhóm biến.

Bước 3: Phân tích nhân tố khám phá (EFA): khám phá cấu trúc ẩn bên trong bộ dữ liệu, đồng thời giảm thiểu số lượng biến và nhóm chúng thành các yếu tố chính có ý nghĩa thống kê.

Bước 4: Phân tích tương quan: kiểm tra mối quan hệ giữa các biến độc lập và biến phụ thuộc, vai trò của biến trung gian.

Bước 5: Phân tích hồi quy: kiểm định các giả thuyết của mô hình

Bước 6: Kiểm định mối quan hệ trung gian bằng Bootstrap: khẳng định vai trò của biến trung gian và hướng tác động của nó.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Mô tả các biến quan sát và kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha

Để xác định được giá trị trung bình và độ lệch chuẩn với thang đo định lượng, tiến hành sử dụng lệnh Descriptive và kiểm định mức độ tin cậy, nhóm thực hiện kiểm định với Cronbach's Alpha với các nhân tố Điều chỉnh hành vi, Hiệu ứng cừu đen và nhân tố Chữa lành.

Bảng 2. Kết quả thống kê mô tả thang đo và kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha

Nhân tố	Thang đo	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Hệ số tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến quan sát
Điều chỉnh hành vi (Hệ số Cronbach's Alpha = 0,734)	BM1: Tôi cố gắng hiểu quan điểm của người khác và tìm cách hòa giải các khác biệt	3,91	0,779	0,545	0,663
	BM2: Tôi thường khuyến khích các bên cùng làm việc để đạt được một thỏa thuận chung	4,01	0,781	0,593	0,635
	BM3: Tôi cố gắng duy trì sự công bằng và không thiên vị trong các cuộc thảo luận.	4,07	0,765	0,534	0,670
	BM4: Tôi thường sử dụng các kỹ thuật thuyết phục mạnh mẽ để đạt được những gì tôi muốn	3,8	0,909	0,445	0,729
Hiệu ứng cừu đen (Hệ số Cronbach's Alpha = 0,884)	BS1: Tôi cảm thấy mình có một sự kết nối mạnh mẽ với nhóm của tôi	3,71	0,845	0,574	0,876
	BS2: Tôi cảm thấy tự hào khi nói rằng tôi là thành viên của nhóm này	3,79	0,850	0,582	0,876
	BS3: Tôi thường xuyên tham gia vào các hoạt động và sự kiện cùng cả nhóm	3,80	0,922	0,535	0,878
	BS4: Tôi cảm thấy mình là một phần không thể thiếu của với mọi người trong nhóm	3,61	1,021	0,597	0,874
	BS5: Nhóm của tôi có sự đồng thuận cao về các quy tắc hành vi	3,68	0,950	0,602	0,874
	BS6: Tất cả các thành viên trong nhóm đồng ý với các chuẩn mực của nhóm	3,78	0,827	0,629	0,873
	BS7: Khi nhóm đưa ra quyết định, hầu hết các thành viên đều đồng ý	3,86	0,878	0,563	0,876
	BS8: Nhóm tôi đồng thuận về các giá trị cốt lõi của mình	3,82	0,868	0,603	0,874
	BS9: Tôi cảm thấy những vi phạm của thành viên trong nhóm tôi nghiêm trọng hơn so với vi phạm của thành viên ngoài nhóm	3,48	1,082	0,598	0,875
	BS10: Tôi có xu hướng tha thứ cho những vi phạm từ người ngoài nhóm hơn là từ thành viên trong nhóm	3,38	1,119	0,574	0,876
	BS11: Tôi đánh giá các hành vi vi phạm của thành viên trong nhóm mình nặng nề hơn so với các thành viên ngoài nhóm	3,34	1,086	0,613	0,874
	BS12: Tôi cảm thấy khó chấp nhận sự vi phạm của một thành viên trong nhóm mình hơn là người khác	3,47	1,036	0,580	0,876

Chữa lành (Hệ số Cronbach's Alpha = 0,913)	HL1: Tôi cảm thấy tự tin vào khả năng của mình để phục hồi sau bệnh tật hoặc chấn thương.	3,82	0,883	0,510	0,910
	HL2: Tôi thường xuyên theo dõi và đánh giá tiến trình chữa lành của mình.	3,60	0,958	0,585	0,908
	HL3: Tôi có khả năng ít duy trì tinh thần tích cực trong suốt quá trình tự chữa lành.	3,60	0,984	0,606	0,907
	HL4: Tôi cảm thấy lạc quan về khả năng phục hồi sức khỏe của mình.	3,80	0,889	0,522	0,910
	HL5: Tôi nhận được sự hỗ trợ tinh thần từ gia đình và bạn bè trong quá trình chữa lành.	3,90	0,918	0,563	0,909
	HL6: Mạng lưới xã hội của tôi đóng vai trò quan trọng trong việc giúp tôi vượt qua giai đoạn khó khăn của bệnh tật.	3,67	0,977	0,560	0,909
	HL7: Tôi cảm thấy sự hỗ trợ từ cộng đồng giúp tôi hồi phục nhanh hơn.	3,62	1,027	0,647	0,906
	HL8: Môi trường sống của tôi hỗ trợ cho quá trình phục hồi sức khỏe của tôi.	3,83	0,945	0,669	0,906
	HL9: Tôi cảm thấy sức khỏe thể chất của mình đang cải thiện nhờ vào chế độ chăm sóc và điều trị hiện tại.	3,76	0,949	0,671	0,905
	HL10: Các hoạt động thể chất mà tôi thực hiện đã giúp tôi cảm thấy khỏe mạnh hơn trong quá trình phục hồi.	3,86	0,914	0,617	0,907
	HL11: Tôi duy trì sức khỏe tổng thể tốt qua việc chăm sóc sức khỏe định kỳ.	3,64	1,017	0,643	0,906
	HL12: Tôi cảm thấy việc tập luyện thể chất là một phần quan trọng của quá trình chữa lành của mình.	3,92	0,873	0,538	0,910
	HL13: Những giá trị văn hóa của tôi giúp tôi cảm thấy yên tâm hơn trong quá trình điều trị và phục hồi.	3,74	0,885	0,619	0,907
	HL14: Các thực hành văn hóa truyền thống hỗ trợ quá trình chữa lành của tôi.	3,86	0,886	0,623	0,907
	HL15: Niềm tin tâm linh của tôi giúp tôi cảm thấy mạnh mẽ hơn trong thời gian điều trị.	3,51	1,112	0,621	0,907
	HL16: Tôi cảm thấy sự kết nối với các giá trị văn hóa và tâm linh giúp tôi hồi phục nhanh chóng hơn.	3,59	1,066	0,607	0,908

Nguồn: Nhóm tác giả tính toán từ số liệu khảo sát

Bảng 2 cung cấp thống kê mô tả về các nhân tố Điều chỉnh hành vi, Hiệu ứng cừu đen và Chữa lành, giúp hiểu rõ hơn về mức độ phản hồi của SV đối với các yếu tố này. Đối với nhân tố Điều chỉnh hành vi, các chỉ báo có giá trị trung bình dao động từ 3,8 đến 4,07, phản ánh xu hướng SV đang ngày càng có xu hướng thay đổi hành động theo hướng tích cực.

Đối với nhân tố Hiệu ứng cừu đen, các chỉ báo có giá trị trung bình dao động từ 3,34 đến 3,86, cho thấy mức độ tương đối cao trong cảm nhận của SV về sự gắn kết và đồng nhất trong nhóm. Chỉ báo BS7 có giá trị trung bình cao nhất là 3,86, phản ánh tinh thần đồng thuận và sự thống nhất của các thành viên trong nhóm. Ngược lại, chỉ báo BS11 có giá trị trung bình thấp hơn (3,34), cho thấy SV ít có xu hướng đánh giá khắt khe các thành viên trong nhóm của mình hơn. Nhìn chung, kết quả này cho thấy SV có sự gắn bó và tôn trọng các quy tắc chung trong nhóm, đồng thời thể hiện một mức độ khoan dung nhất định đối với những hành vi vi phạm của các thành viên khác.

Về nhân tố Chữa lành, các chỉ báo dao động từ 3,51 đến 3,92, phản ánh nhận thức tích cực của SV về quá trình chữa lành và hỗ trợ xung quanh. Chỉ báo HL12 có giá trị trung bình cao nhất là 3,92, cho thấy SV đánh giá cao vai trò của hoạt động thể chất trong việc phục hồi sức khỏe. Tuy nhiên, chỉ báo HL15 lại có giá trị trung bình thấp hơn (3,51), thể hiện niềm tin tâm linh là một yếu tố hỗ trợ nhưng không quá nổi bật trong quá trình hồi phục. Nhìn chung, thang đo của nhân tố chữa lành cho thấy SV có ý thức cao trong việc chăm sóc sức khỏe cả về thể chất và tinh thần, đồng thời nhận được sự hỗ

trợ tích cực từ cộng đồng.

Kết quả kiểm định độ tin cậy của các thang đo thể hiện mức độ nhất quán và đồng nhất nội tại cao của các biến quan sát trong từng nhân tố hòa giải, hiệu ứng cừu đen và chữa lành. Theo đề xuất từ nghiên cứu của Hair và cộng sự (2009) thì các nhân tố trong mô hình đều đạt chuẩn vì hệ số Cronbach's Alpha của cả 3 nhân tố đều vượt ngưỡng 0,7 nên đều có độ tin cậy tốt và phù hợp đo lường chính xác các yếu tố được nghiên cứu. Các chỉ báo được xây dựng có mối liên hệ chặt chẽ với nhau và phản ánh nhất quán thái độ cũng như nhận thức của SV về các ảnh hưởng tâm lý tiêu cực.

Dựa vào bảng số liệu trên, tất cả các hệ số tương quan biến tổng đều lớn hơn 0,3 và các biến đều có độ tin cậy Alpha lớn hơn 0,7 nên các chỉ báo đều được giữ lại để thực hiện phân tích tiếp theo. Kết quả kiểm định Cronbach's Alpha khẳng định các thang đo có tính nhất quán nội tại và độ tin cậy cao. Nhân tố Điều chỉnh hành vi cho thấy SV có xu hướng thúc đẩy sự công bằng và hòa giải nhưng ít sử dụng các biện pháp thuyết phục mạnh mẽ. Trong khi đó, Hiệu ứng cừu đen thể hiện một môi trường nhóm tương đối gắn kết nhưng tồn tại sự khắt khe trong đánh giá hành vi vi phạm. Nhân tố Chữa lành nhấn mạnh vai trò của hoạt động thể chất và mạng lưới xã hội trong việc phục hồi sức khỏe, trong khi các yếu tố tâm linh ít được chú trọng.

4.2. Phân tích nhân tố khám phá EFA

Sau khi tất cả các chỉ báo được chấp nhận bởi độ tin cậy, nhóm tác giả tiến hành phân tích nhân tố khám phá EFA để kiểm tra ý nghĩa thống kê:

Bảng 3. Kết quả phân tích nhân tố EFA lần 1 và 2

Kiểm định KMO			0,926	0,923
Kiểm định Bartlett			6145,917	5451,097
Sig.			0,000	0,000
Tổng phương sai trích			57,082	58,880
Hệ số Eigenvalues	Điều chỉnh hành vi		1,299	1,284
	Hiệu ứng cừu đen	Định danh - đồng nhất	2,582	2,496
		Sự vi phạm	2,236	2,186
	Chữa lành	Tâm lý	1,432	1,391
		Xã hội và sinh lý	10,717	9,719

Nguồn: Nhóm tác giả tính toán từ số liệu khảo sát

Kết quả phân tích EFA lần 1 và nghiên cứu của Kaiser (1974); Hutcheson và Sofroniou (1999) cho thấy mức độ phù hợp cao của dữ liệu với chỉ số KMO đạt $0,926 > 0,9$, khẳng định dữ liệu có đủ sự tương quan để tiến hành phân tích nhân tố. Đồng thời, dựa trên cơ sở nghiên cứu của Hair và cộng sự (2009) thì kiểm định Bartlett đạt giá trị $\text{Sig.} = 0,000$ cho thấy mối liên hệ giữa các chỉ báo có ý nghĩa thống kê. Hệ số Eigenvalues của 5 nhân tố đều lớn hơn 1. Tổng phương sai trích đạt $57,082\% (>50\%)$, theo nghiên cứu trước của Merenda (1997) cho rằng, các nhân tố rút ra từ phân tích có thể giải thích hơn 57% sự biến thiên của dữ liệu, phù hợp với nghiên cứu của nhóm.

Kiểm định tính hội tụ và phân biệt của thang đo bằng Phép trích Principal Axis Factoring và phép xoay Promax. Theo tiêu chuẩn của Hair và cộng sự (2009) về các ngưỡng hệ số tải nhân tố có ý nghĩa thống kê, nhóm tác giả mong muốn chọn ra các chỉ báo chất lượng nên sử dụng ngưỡng hệ số tải 0,5. Kết quả bảng ma trận xoay cho rằng 3 biến ban đầu được phân vào 5 nhóm nhân tố, các chỉ báo đều có hệ số tải lớn hơn 0,5, ngoại trừ HLS, HL6 và BS7. Nhóm nghiên cứu đã loại bỏ 3 chỉ báo HLS, HL6 và BS7 để thực hiện lại phân tích nhân tố khám phá EFA lần 2.

Kết quả phân tích EFA lần 2 cho thấy mức độ phù hợp cao của dữ liệu với chỉ số KMO đạt $0,923$, khẳng định dữ liệu có đủ sự tương quan để tiến hành phân tích nhân tố. Kiểm định Bartlett đạt giá trị $\text{Sig.} = 0,000$ cho thấy mối liên hệ giữa các chỉ báo có ý nghĩa thống kê. Tổng phương sai trích đạt $58,880\% (>50\%)$ cho thấy các nhân tố rút ra từ phân tích có thể giải thích gần 59% sự biến thiên của dữ liệu.

Với ngưỡng hệ số tải như cũ là 0,5, tất cả các chỉ báo đều cho kết quả sau phân tích rằng hệ số tải lớn hơn 0,5. Vì vậy, sau EFA lần 2 không cái nào bị loại.

Sau khi kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha và 2 lần phân tích EFA, mô hình nghiên cứu còn 29 quan sát được sử dụng chính thức cho các phân tích tiếp theo, loại 3 quan sát so với ban đầu.

Kết quả EFA cho thấy dữ liệu được phân chia thành ba nhóm nhân tố chính: Điều chỉnh hành vi, Hiệu ứng cừu đen và Chữa lành. Điều này khẳng định sự đồng nhất giữa các biến quan sát trong từng nhân tố và khả năng đo lường các khái niệm nghiên cứu. Việc loại bỏ 3 chỉ báo không ảnh hưởng đến tính toàn diện của mô hình, thay vào đó tăng cường tính chính xác và độ tin cậy của các thang đo.

Nhân tố Điều chỉnh hành vi thể hiện khả năng điều chỉnh các hành vi cá nhân nhằm duy trì sự hòa hợp nhóm. Nhân tố Hiệu ứng cừu đen phản ánh mức độ gắn kết cũng như khắt khe trong việc đánh giá hành vi vi phạm của các thành viên nội bộ. Nhân tố Chữa lành nhấn mạnh vai trò của các hoạt động xã hội và thể chất trong việc phục hồi sức khỏe tâm lý.

Phân tích EFA đã xác nhận cấu trúc tiềm ẩn của dữ liệu, đồng thời loại bỏ các biến không phù hợp để tăng tính chính xác của mô hình. Kết quả phân tích cung cấp cơ sở khoa học vững chắc cho các bước phân tích tiếp theo, bao gồm phân tích hồi quy và kiểm định vai trò trung gian của các nhân tố.

4.3. Phân tích tương quan các nhân tố

Nhóm tác giả thực hiện phân tích tương quan Pearson trong 3 mối quan hệ từ mô hình với 29 quan sát chính thức:

Bảng 4. Kết quả phân tích tương quan

	Chữa lành và Hiệu ứng cừu đen	Chữa lành và Điều chỉnh hành vi	Hiệu ứng cừu đen và Điều chỉnh hành vi
Hệ số tương quan	0,570	0,489	0,506
Sig.	0,000	0,000	0,000

Nguồn: Nhóm tác giả tính toán từ số liệu khảo sát

Dựa trên cơ sở nghiên cứu của Gayen (1951) về mối liên hệ tuyến tính giữa hai biến định lượng bằng hệ số tương quan và nghiên cứu của Andy Field (2009) về ý nghĩa thống kê của hệ số tương quan thông qua giá trị Sig. Kết quả phân tích cho thấy mối quan hệ giữa các biến Chữa lành, Điều chỉnh hành vi và Hiệu ứng cừu đen như sau:

Phân tích tương quan giữa Điều chỉnh hành vi và Chữa lành thu được kết quả $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$ cho thấy giữa 2 biến có mối liên hệ tuyến tính với nhau. Hệ số tương quan $r = 0,489 < 0,5$ đồng nghĩa với việc 2 biến này có mối tương quan trung bình và thuận chiều.

Đồng thời, Chữa lành và Hiệu ứng cừu đen cũng thu được kết quả $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$ cho thấy giữa 2 biến

có mối liên hệ tuyến tính với nhau nhưng hệ số tương quan $r = 0,570 > 0,5$ đồng nghĩa với việc 2 biến này có mối tương quan mạnh và thuận chiều.

Cuối cùng, phân tích mối quan hệ giữa Hiệu ứng cừu đen và Điều chỉnh hành vi cho kết quả $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$ và $r = 0,506 > 0,5$ biểu thị mối tương quan mạnh và thuận chiều.

Từ các kết quả trên, nhóm tác giả nhận thấy Hiệu ứng cừu đen có tác động mạnh đến cả Điều chỉnh hành vi và Chữa lành. Điều này đồng nghĩa với việc giảm thiểu sự bài trừ trong một tập thể hay nhóm có thể giúp SV điều chỉnh được những hoạt động, hành vi của mình đi theo hướng tích cực, từ đó khả năng chữa lành được tăng cường.

4.4. Phân tích hồi quy

Sau khi xác định được mối tương quan, nhóm tiến hành phân tích hồi quy tuyến tính nhằm đánh giá 3 mối quan hệ: tác động của Hiệu ứng cừu đen (BS) và Điều chỉnh hành vi (BM) lên Chữa lành (HL), tác động của Hiệu ứng cừu đen (BS) lên Điều chỉnh hành vi (BM).

Với 2 mối quan hệ BS và BM tác động lên HL: Bảng kết quả phân tích phương sai ANOVA đánh giá giả thuyết sự phù hợp của mô hình thu được giá trị $\text{Sig.} = 0,00 < 0,05$, do đó mô hình hồi quy là phù hợp. Đồng thời, kết quả nhận được giá trị R bình phương hiệu chỉnh = 0,379. Kết quả này cho thấy, có 37,9% sự biến thiên của biến Chữa lành của SV đại học, được nghiên cứu trên địa bàn Hà Nội được giải thích bởi nhân tố Hiệu ứng cừu đen và Điều chỉnh hành vi. Giá trị $DW=1,978$ nằm trong khoảng 1,5 đến 2,4 nên kết quả không vi phạm giả định tự tương quan chuỗi bậc nhất (Yahua Qiao, 2011). Đánh giá hệ số hồi quy của mỗi biến độc lập đều cho kết quả $\text{Sig.} = 0,00 < 0,05$ nên cả hai nhân tố Hiệu ứng cừu đen và Điều chỉnh hành vi đều có tác động đến chữa lành.

Mối quan hệ BS tác động lên BM: Mô hình hồi quy cũng phù hợp vì có giá trị $\text{Sig.} = 0,00 < 0,05$ trong phân tích phương sai ANOVA. Giá trị R bình phương hiệu chỉnh = 0,254 và giá trị $DW = 2,072$ nằm trong khoảng 1,5 đến 2,4 nên kết quả không vi phạm giả định tự tương quan chuỗi bậc nhất. Hệ số hồi quy của BS có $\text{Sig.} = 0,000$ nên chứng minh sự tồn tại tác động của BS lên BM.

Từ các phân tích trên, nhóm tác giả đưa ra kết luận về các giả thuyết đã xây dựng trong mô hình như sau:

Chấp nhận giả thuyết H1: Hiệu ứng cừu đen sẽ làm suy giảm khả năng chữa lành

Chấp nhận giả thuyết H2: Hiệu ứng cừu đen sẽ làm tăng khả năng điều chỉnh hành vi của các thành viên trong nhóm nhằm duy trì sự hòa hợp và chuẩn mực nhóm.

Chấp nhận giả thuyết H3: Điều chỉnh hành vi tích cực sẽ có tác động tích cực đến quá trình chữa lành.

Kết quả phân tích hồi quy đã làm rõ và khẳng định 3 mối quan hệ mà nhóm tác giả đặt ra trong mô hình. Từ đó, tính thuyết phục của nghiên cứu được nâng cao, là cơ sở và tiền đề cho các nghiên cứu sau có thể vận dụng phát triển hơn.

4.5. Kiểm định mối quan hệ trung gian bằng Bootstrap

Các nghiên cứu của Williams và MacKinnon (2008); Preacher và Hayes (2008); Zhao, Lynch và Chen (2010) đã chứng minh kỹ thuật Bootstrap tốt hơn các kỹ thuật khác khi đánh giá mối quan hệ trung gian. Vì vậy, để kiểm định mối quan hệ tác động gián tiếp từ Hiệu ứng cừu đen đến Chữa lành thông qua Điều chỉnh hành vi được đề xuất trong mô hình, nhóm tác giả lựa chọn sử dụng phần mềm SPSS 20.0 với sự kết hợp của Process Macro v4.2. Phương pháp Bootstrap được thực hiện với độ tin cậy lựa chọn là 95%.

Bảng 5. Kết quả kiểm định mối quan hệ trung gian

Mối quan hệ	Ước lượng chuẩn hóa	Khoảng tin cậy của tác động gián tiếp	
		Giới hạn dưới	Giới hạn trên
BS -> DV -> HL	0,1361	0,0651	0,1986

Nguồn: Nhóm tác giả tính toán từ số liệu khảo sát

Kết quả nhận được cho giới hạn dưới $\text{BootLLCI}=0,0651$ và giới hạn trên $\text{BootULCI}=0,1986$. Theo nghiên cứu của Preacher và Hayes (2004), với khoảng tin cậy $[0,0651; 0,1986]$ không bao gồm giá trị 0 thì chứng minh được Hiệu ứng cừu đen có tác động

gián tiếp lên Chữa lành thông qua Điều chỉnh hành vi và mức tác động là 0,1361. Nói cách khác, Điều chỉnh hành vi có vai trò trung gian tác động lên mối quan hệ giữa Hiệu ứng cừu đen và Chữa lành.

Vai trò trung gian của Điều chỉnh hành vi được

khẳng định đồng nghĩa chấp nhận giả thuyết: H4: Điều chỉnh hành vi đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa hiệu ứng cừu đen và quá trình chữa lành tâm lý

Việc kiểm định mối quan hệ trung gian đã khẳng định vai trò quan trọng của Điều chỉnh hành vi trong nghiên cứu này. Điều chỉnh hành vi tích cực sẽ làm hạn chế tác động tiêu cực của Hiệu ứng cừu đen đến quá trình Chữa lành của SV. Vì vậy, SV có thể tìm kiếm các phương thức điều chỉnh hành vi cá nhân để xây dựng tinh thần tốt hơn khi gặp các vấn đề về bài trừ trong tập thể.

5. Kết luận và giải pháp/khuyến nghị

5.1. Kết luận

Nghiên cứu đã chứng minh, “Hiệu ứng cừu đen” không chỉ là một hiện tượng tâm lý xã hội mà còn là một tác nhân tiêu cực ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khỏe tâm thần và hành vi của cá nhân trong tập thể. Trong môi trường SV, những người bị cảm giác bài trừ hoặc khác biệt thường trải qua áp lực tâm lý lớn, dẫn đến mất cân bằng cảm xúc, giảm hiệu suất học tập và giảm khả năng hợp tác. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân mà còn làm suy yếu sự gắn kết và hiệu quả hoạt động của tập thể.

Một phát hiện quan trọng từ nghiên cứu là khả năng điều chỉnh hành vi - một yếu tố trung gian quan trọng có thể làm giảm bớt các tổn thương do hiệu ứng bài trừ gây ra. Khi SV cảm nhận được sự hỗ trợ từ tập thể, họ có xu hướng điều chỉnh hành vi theo hướng tích cực, giúp giảm cảm giác cô lập và tăng khả năng tự chữa lành. Ngược lại, nếu môi trường tập thể duy trì các chuẩn mực bài trừ hoặc thiếu sự thấu hiểu, khả năng phục hồi của cá nhân sẽ bị cản trở nghiêm trọng.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng cho thấy sự tác động mạnh mẽ của các yếu tố hỗ trợ xã hội, bao gồm gia đình, bạn bè và cộng đồng trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần và khả năng chữa lành của SV. Điều này khẳng định vai trò không thể thiếu của một môi trường hòa nhập và tôn trọng sự khác biệt trong việc phát triển cá nhân và tập thể.

Kết quả phân tích tương quan và kiểm định mối quan hệ trung gian đã khẳng định việc giảm thiểu tác động tiêu cực từ “Hiệu ứng cừu đen” không chỉ mang lại lợi ích về mặt tâm lý mà còn thúc đẩy sự phát triển toàn diện của cá nhân trong các khía cạnh nhận thức, xã hội và cảm xúc. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh SV - nguồn nhân lực tương lai cần trang bị khả năng thích nghi và hợp tác hiệu quả để đối mặt với các thách thức phức tạp của xã hội hiện đại.

Tóm lại, giảm thiểu hiện tượng bài trừ không chỉ dừng lại ở việc hỗ trợ các cá nhân yếu thế mà còn là

chiến lược mang tính hệ thống, giúp củng cố môi trường tập thể lành mạnh, bền vững và tạo điều kiện phát triển cho tất cả thành viên. Đây chính là nền tảng để xây dựng một cộng đồng hòa nhập, sáng tạo và đầy tiềm năng, góp phần thúc đẩy sự phát triển kinh tế - xã hội bền vững trong tương lai.

5.2. Khuyến nghị/Giải pháp

Để giảm thiểu hiện tượng bài trừ trong tập thể và xây dựng một môi trường hỗ trợ hòa nhập, cần tiếp cận vấn đề một cách toàn diện với sự tham gia của cả cá nhân, tập thể và các tổ chức quản lý. Trước hết, việc thay đổi nhận thức trong tập thể là yếu tố then chốt. Các chương trình nâng cao nhận thức về sự đa dạng cần được triển khai, nhằm giúp các thành viên hiểu rằng sự khác biệt không phải là mối đe dọa mà là một lợi thế giúp tập thể phát triển. Các buổi hội thảo, hoạt động giao lưu hoặc chiến dịch truyền thông nên được tổ chức thường xuyên để lan tỏa thông điệp này.

Môi trường tập thể cần khuyến khích sự hòa nhập thông qua việc thiết lập các quy tắc rõ ràng về tôn trọng lẫn nhau và xử lý hành vi bài trừ. Lãnh đạo nhóm, giáo viên hoặc những người giữ vai trò quản lý nên làm gương trong việc tạo không gian an toàn, nơi mọi thành viên đều cảm thấy được lắng nghe và đánh giá cao. Sự hiện diện của những nhà lãnh đạo có năng lực đồng cảm và khả năng giải quyết xung đột sẽ giúp củng cố niềm tin của tập thể.

Hỗ trợ tâm lý và xã hội cũng là một yếu tố không thể thiếu. Các trung tâm tư vấn tâm lý trong các tổ chức giáo dục cần được nâng cao năng lực để đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng của SV. Bên cạnh đó, việc xây dựng các nhóm hỗ trợ đồng đẳng, nơi các thành viên chia sẻ kinh nghiệm và giúp đỡ nhau vượt qua khó khăn, có thể tạo nên một mạng lưới hỗ trợ mạnh mẽ. Những hoạt động này nên được lồng ghép vào các chương trình giáo dục chính quy hoặc ngoại khóa để đảm bảo tính tiếp cận cao.

Cần thúc đẩy các hoạt động gắn kết tập thể thông qua các hình thức sáng tạo như tổ chức các dự án nhóm, hoạt động tình nguyện hoặc trò chơi tập thể. Những hoạt động này không chỉ giúp cải thiện mối quan hệ giữa các thành viên mà còn tạo cơ hội để mỗi người thể hiện giá trị cá nhân trong tập thể. Đặc biệt, các hoạt động mang tính xây dựng, như giải quyết vấn đề chung hoặc đề xuất ý tưởng sáng tạo sẽ giúp tập thể nhận ra lợi ích của sự khác biệt.

Bên cạnh đó, cần thường xuyên đánh giá và đo lường mức độ hòa nhập của tập thể. Việc sử dụng các khảo sát định kỳ để thu thập phản hồi từ thành viên không chỉ giúp phát hiện kịp thời các vấn đề tồn đọng mà còn tạo

cơ hội để điều chỉnh chính sách phù hợp. Kết quả khảo sát nên được chia sẻ công khai để thúc đẩy sự minh bạch và trách nhiệm giải trình.

Cuối cùng, việc công nhận và tôn vinh các giá trị cá nhân trong tập thể cần được thực hiện một cách công bằng. Chính sách ghi nhận thành tựu và đóng góp không nên chỉ tập trung vào kết quả mà còn phải đánh giá dựa trên quá trình, nỗ lực và tinh thần hợp tác của mỗi cá nhân. Điều này sẽ khích lệ các thành viên cảm

thấy có giá trị và đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của tập thể.

Những giải pháp này, khi được thực hiện đồng bộ và liên tục, không chỉ giảm thiểu hiện tượng bài trừ mà còn xây dựng một tập thể hòa nhập, phát triển bền vững. Đây là nền tảng cần thiết để nuôi dưỡng sự sáng tạo, lòng tự tin và ý thức trách nhiệm trong từng cá nhân, từ đó góp phần hình thành thể hệ nguồn nhân lực chất lượng cao trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.
- Brown, R. (2000). Social identity theory: Past achievements, current problems, and future challenges. *European Journal of Social Psychology*, 30(6), 745-778. [https://doi.org/10.1002/1099-0992\(200011/12\)30:6<745::AID-EJSP24>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1099-0992(200011/12)30:6<745::AID-EJSP24>3.0.CO;2-O)
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2020). *Social Psychology and Human Nature* (5th ed.). Cengage Learning.
- Bandura, A. (1963). *Social learning and personality development*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Self-determination theory*. The University of Rochester Press.
- Duchesne, S., & Ratelle, C. F. (2010). The role of supportive relationships in student engagement and adjustment. *Educational Psychology*, 30(1), 91-114. <https://doi.org/10.1080/01443410903401079>
- Heffernan, T. M., & Bosma, H. A. (2008). Social support, coping, and resilience in adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 32(1), 74-85. <https://doi.org/10.1177/0165025407084049>
- Hofmann, Asnaani, T., & Fang, J. J. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. DOI10.1007/s10608-012-9476-1
- Hornsey et al. (2007). Strategic defensiveness: Public and private responses to group criticism. *British Journal of Social Psychology* (2007), 46, 697-716. <https://doi.org/10.1348/014466606X170315>
- Le, T. M., Nguyen, D. T., & Pham, H. T. (2023). Psychological resilience and self-regulation in college students: A socio-cultural perspective. *Journal of Human Resource Development*, 15(2), 121-138.
- Marques, J. M., & Yzerbyt, V. Y. (1988). The black sheep effect: Social categorization and group member evaluation. *European Journal of Social Psychology*, 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420180102>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2007). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). Sage.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
- Williams, K. D., & Sommer, K. L. (2000). Social ostracism by coworkers: Does rejection lead to loafing or compensation? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(12), 1315-1326. <https://doi.org/10.1177/01461672002612001>
- Williams, Jarvis (2006). Cyberball: A program for use in research on interpersonal ostracism and acceptance, *Behavior Research Methods* 2006, 38 (1), 174-180. <https://doi.org/10.3758/BF03192765>
- Zimbardo, P. G. (2007). The Lucifer effect: Understanding how good people turn evil. Random House.