

Một số giải pháp và khuyến nghị giải quyết căng thẳng tâm lý trong công việc

Nguyễn Thị Hương*

*TS.Trường Đại học Lao động - Xã hội

Received: 22/2/2024; Accepted: 2/3/2024; Published: 8/3/2024

Abstract: Currently, there are many different views and approaches about stress, but in this article stress is understood as a special interaction between the subject and the living environment. In which, the subject perceives and evaluates events (stimuli) from the environment (stress, burden, danger), and mobilizes response resources to maintain balance and adapt to the environment. always changing. Here, we offer some solutions and recommendations to address work stress to help subjects have a better quality of life

Keywords: Psychological stress, social worker, relaxation, humor, coping, psychotherapy

1. Đặt vấn đề

Hiện nay các nhà tâm lý học sử dụng nhiều thuật ngữ khác nhau để nói về nguyên nhân gây ra stress như: yếu tố, nhân tố, tác nhân, tác động, kích thích, nguồn lực. Khi bị stress cá nhân nỗ lực tự điều chỉnh làm giảm bớt những cảm giác căng thẳng, lo âu hoặc hoảng sợ bằng cách điều chỉnh quá trình tiết hoóc môn hoặc hoạt động của các cơ quan (tuần hoàn, hô hấp). Những sự kiện bất thường trong cuộc sống (mất người thân trong gia đình, người yêu phản bội...) đều có thể gây ra trạng thái xúc cảm ức chế-trầm cảm là nguyên nhân gây ra stress. Trạng thái tâm lý căng thẳng là hậu quả ứng phó của chủ thể với các tác nhân gây stress (sự kiện, phiền toái, xung đột, nguy hiểm hoặc đe dọa). Khả năng ứng phó là nguyên nhân quan trọng gây stress học tập cho sinh viên. Cách thức ứng xử của cá nhân đối với các tác nhân bên trong cũng có thể trở thành nguyên nhân tâm lý gây stress. Kết quả các công trình nghiên cứu về ứng phó của cá nhân đối với stress cho thấy: cá nhân có mức độ trải nghiệm, kinh nghiệm khác nhau thì có mức độ stress khác nhau đối với cùng một tác nhân. Nếu tác nhân gây stress không được hoá giải, thì nó vẫn tác động tiếp diễn và được cộng hưởng mạnh dần, hậu quả làm cho cách thức ứng phó không phù hợp như: giận dữ, cáu gắt, kém tập trung và mất tính kiên trì. Khả năng ứng phó của chủ thể có thể được học hỏi, tiếp thu trong hoạt động và giao lưu với người khác và được tích tụ dần, trở thành kinh nghiệm hết sức quý báu để đối phó với stress. Các nhà tâm lý học còn đưa ra ba chiến lược ứng phó khác là: nhận thức, hành vi và hỗ trợ xã hội. Mỗi tương tác giữa chủ thể

với những người khác tạo nên nguồn lực quan trọng để ứng phó với stress. Con người có thể nhận được sự hỗ trợ về vật chất, tinh thần và thông tin từ những người khác. Hỗ trợ vật chất gồm: tiền bạc, hàng hoá và các dịch vụ từ những người khác xung quanh. Hỗ trợ tinh thần là khi chủ thể cảm nhận được người khác yêu thương, đánh giá cao và tạo cơ hội để trao đổi, giao tiếp, chia sẻ. Các công trình nghiên cứu của Berkman và Syme cho thấy, nếu thiếu sự hỗ trợ xã hội thường làm cho tình trạng sức khỏe của chủ thể kém đi, hỗ trợ xã hội là một yếu tố tiên đoán một cách có hiệu quả về nguyên nhân tử vong của bệnh nhân bị stress bệnh lý và các hành vi gây tổn hại sức khỏe của họ.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số giải pháp ứng phó với căng thẳng tâm lý

2.1.1. Ứng phó với căng thẳng tâm lý thông qua các bài tập thể dục

Tập thể dục là một trong những kỹ năng quan trọng nhất để ứng phó với căng thẳng. Rất nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới đã khẳng định rằng khi gặp nhiều căng thẳng nhưng không tập thể dục sẽ phải đi bệnh viện nhiều hơn những người gặp nhiều căng thẳng nhưng có sự tham gia vào các hoạt động thể dục. Tập thể dục giúp những người đang ở trong tình trạng căng thẳng giải tỏa tâm trạng thất vọng, hay thái độ thù địch một cách hữu ích, dễ dàng.

2.1.2. Ứng phó với căng thẳng tâm lý thông qua thư giãn

Thư giãn được xem là một trong những phương pháp thường được dùng và rất có hiệu quả trong việc

hoá giải sự căng thẳng. Đó là quá trình làm giảm mềm cơ bắp, giúp cho thần kinh, tâm trí được thư thái, qua đó làm giảm những cảm xúc tiêu cực hoặc chứng bệnh tâm thần (căng thẳng thần kinh, lo âu, ám sợ, trầm nhược, đau đầu...) Các chuyên gia trị liệu tâm lý đều cho rằng thư giãn làm chuyển hoá cơ bản, tiết kiệm năng lượng, khiến máu về tim dễ hơn và nhiều hơn. Thư giãn giúp tập trung tư tưởng, ức chế võ não, ngắt bỏ những kích thích từ bên ngoài giúp tinh thần hết căng thẳng, làm chủ được các giác quan và cảm giác. Thư giãn giúp dập tắt dần những phản xạ được điều kiện hoá có hại cho cơ thể.

Thực hành thư giãn có lẽ đã xuất hiện ở Phương Đông cách nay vài nghìn năm đi liền với phép luyện khí công, thiền, yoga. Tuy nhiên với tư cách là một kỹ thuật cơ bản được các nhà trị liệu sử dụng một cách có bài bản trong điều trị tâm bệnh thì chỉ mới tồn tại vài chục năm nay. Hiện tại có nhiều kỹ thuật thư giãn khác nhau được dùng trong trị liệu tâm lý. Tuy nhiên các kỹ thuật này được phát triển từ hai phương pháp: Thư giãn động, căng-chùng cơ (Progressive Muscle relaxation) do Edmund Jacobson (1938) bác sỹ tâm thần (Mỹ) đưa ra hoặc thư giãn tĩnh-dựa vào tưởng tượng (Autogenics: imagery based relaxation) do Johannes Schultz (1932) bác sỹ tâm thần (Đức) đề xuất.

** Phương pháp thư giãn động, căng - chùng cơ*

Phương pháp thư giãn động của Jacobson còn gọi là phương pháp thư giãn căng - chùng cơ. Phương pháp này dựa trên giả thuyết cho rằng căng và giãn mềm cơ có liên quan đến các pha hưng phấn và ức chế của hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm, rằng một cá nhân không thể cùng một lúc vừa căng vừa thả lỏng một nhóm cơ nào đó.

Khi cơ thể ở trạng thái bị kích động, bị đe dọa, sợ hãi, giận dữ hoặc phấn khích, thì hệ thần kinh giao cảm tự tăng cường khả năng hoạt động, đưa cơ thể vào trạng thái “báo động”, sẵn sàng đáp ứng. Lúc này máu từ khu trung tâm được huy động để cung cấp năng lượng cho các nhóm cơ, nhịp tim tăng, huyết áp tăng, trương lực cơ tăng đáng kể, nhịp thở tăng, mồ hôi tiết ra nhiều hơn. Thường thì một nhóm (hoặc nhiều nhóm) cơ nào đó sẽ tăng trương lực. Sự căng cứng này phụ thuộc vào mối tương tác giữa nhân tố gây căng thẳng và sự trải nghiệm, cách thức một cá nhân đối phó với căng thẳng (chẳng hạn với người này ở cơ lưng, với người khác căng cơ ở cổ hoặc ở trán). Sức căng thay đổi từ nhẹ đến nặng tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của các tác nhân gây căng thẳng.

Ngược lại, khi ta ở trạng thái yên lặng, tĩnh tâm, tâm trạng hài lòng hoặc ngủ, thì hệ thần kinh đối giao cảm được kiểm soát. Nhịp tim giảm, huyết áp giảm xuống mức bình thường, nhịp thở chậm lại và chậm hơn, máu về khu trung tâm của cơ thể để lấy dinh dưỡng, trao đổi năng lượng. Trương lực cơ giảm đáng kể, mọi người có cảm giác nặng ở cơ hoặc cơ đã được thả lỏng.

Đây là quá trình xây dựng và khôi phục, hai hệ thống này có khả năng hạn chế lẫn nhau. Khi một hệ thống tăng cường hoạt động thì lập tức hệ thống kia giảm hoạt động. Cả hai hệ thống này không thể hoạt động tối đa ở cùng một thời điểm. Do vậy không thể vừa căng trương lực một nhóm cơ lại vừa chùng nhóm cơ đó tại cùng một thời điểm. Jacobson nhận ra điều này và có thể tuyên bố rằng ta có thể kiểm soát trực tiếp sự cân bằng ở hệ thần kinh tự điều chỉnh. Điều này thách thức lý thuyết khoa học hiện có, khi nhiều nhà khoa học cho rằng hệ thần kinh tự điều chỉnh kiểm soát gần như toàn bộ chức năng sống còn của cơ thể (ví dụ: kiểm soát nhịp tim, nhịp thở, thân nhiệt...) là hệ thống tự chủ. Vì theo họ các quá trình này vẫn tiếp diễn cả khi ngủ và thức, và về mặt hình thức thì logic này được chấp nhận. Nhưng thực chất thì hoàn toàn không phải như vậy. Bằng chứng là các nhà thực hành Thiền, Yoga có thể hạ nhịp tim, hạ thấp nhiệt độ cơ thể, có thể thay đổi sóng não, chứng tỏ họ có năng lực tốt, kiểm soát trực tiếp hoạt động của hệ thần kinh tự chủ, mặc dù cơ chế giải thích vẫn chưa thực sự rõ ràng.

Trong công trình nghiên cứu của mình, Smith (1988) đã khẳng định có 3 quá trình nhận thức liên quan đến quá trình tập luyện thư giãn:

- *Tập trung*: Năng lực duy trì chú ý vào một kích thích đơn nhất trong một khoảng thời gian nhất định.
- *Thụ động*: Năng lực dừng các hoạt động có mục đích, thói quen phân tích để đưa cơ thể vào trạng thái tĩnh lặng trong một khoảng thời gian nhất định.
- *Thụ cảm*: Năng lực chấp nhận và chịu đựng những trải nghiệm gây khó chịu hoặc không thể biết chắc chắn.

Việc học hỏi kỹ thuật thư giãn đòi hỏi phải có những điều kiện nhất định. Trước hết đòi hỏi phải thay đổi cấu trúc nhận thức bằng nhiều cách. Ví dụ nhận thức cho rằng: Cần phải trở thành một người có giá trị, có ích cho gia đình, xã hội, cách nghĩ này hồi thúc chủ thể phải hoạt động liên tục, kiếm tiền, tham gia vào các hoạt động xã hội. Không hoạt động coi như là không đắc dụng, thậm chí bị coi là lười biếng.

Những ai theo cách nhìn này đã tự thổi phồng giá trị của những hoạt động trực tiếp dẫn đến việc đạt mục đích mà đánh giá thấp những hoạt động gián tiếp như tĩnh tâm để khôi phục năng lượng, khai triển trí sáng tạo. Những ai đã thực hành thư giãn mới thấy rõ giá trị của những quá trình tập trung thụ động và tự cảm nhận có giá trị như thế nào đối với việc phục hồi chức năng hoạt động của hệ thần kinh. Cũng không ít người không tin vào tính hiệu quả của việc luyện tập thư giãn hoặc không đủ kiên trì để thực hành kỹ thuật hành ngày.

Thực hành thư giãn giúp chúng ta có năng lực kiểm soát các trạng thái xúc cảm, nhờ đó có thể đương đầu có hiệu quả với căng thẳng. Một người thực hành thư giãn thường xuyên có thể biết và phân biệt được sự khác nhau giữa trạng thái thư giãn và trạng thái căng thẳng cả ở góc độ nhận thức lẫn góc độ cảm nhận. Những cấu trúc nhận thức sai lệch được nhận thức lại, được điều chỉnh. Một loạt những niềm tin về bản thân, về giá trị của tính chủ động đối lập với tính thụ động cũng thay đổi.

** Điều kiện để luyện tập*

- Nơi tập phải thông thoáng, tách biệt khỏi các kích thích gây mất tập trung chú ý.

- Không để chuông điện thoại ở chỗ tập.

- Không bật tivi, băng cassette, đài.

- Kiên trì tập 2-3 lần/ngày, mỗi lần 30- 40 phút.

- Nếu muốn ta có thể mở nhạc nhẹ lúc tập.

** Tạo một tâm trạng thích hợp cho việc tập luyện*

- Duy trì sự chú ý thụ động: Học thư giãn đòi hỏi ta cần phải giữ chú ý và im lặng. Chú ý thụ động là điều cần thiết để học cách nhận biết khi nào sự căng thẳng đang có mặt. Bởi vì căng trương lực cơ là hệ thống “đèn đỏ” của cơ thể, báo động cho chúng ta biết rằng căng thẳng đang có mặt.

- Không cố gắng làm cho thư giãn nhanh xảy ra: Thư giãn không giống như chạy, chạy nhanh để mau đến đích. Ngược lại, thư giãn là một kỹ thuật đòi hỏi sự tĩnh tế đạt được bằng sự yên lặng, tĩnh tâm. Ta không nên chế ngự bằng ép buộc, dùng sức mạnh của ý chí.

- *Không vội vã*: Thư giãn không giống như các thao tác công việc, làm nhanh để sớm kết thúc để nghỉ ngơi. Luyện tập thư giãn đòi hỏi sự thư thả, thành thoi giống như nằm trên bãi biển, trên boong tàu nghe tiếng sóng vỗ, nhìn những con hải âu đùa giỡn...

- *Tự nhận biết, tự quan sát*: Trong những tuần đầu tiên thực hành thư giãn, ta hãy ưu tiên chỉ việc nhận

biết sự khác nhau giữa hai trạng thái căng và thả lỏng cơ. Tập trung vào sự nhận biết, quan sát nội tâm, điều này giúp ta phát triển tính nhạy cảm đối với những dấu hiệu căng thẳng.

- Không lo lắng sợ hãi khi bắt gặp các cảm giác lạ: Khi thực hành thư giãn, ở một số người có thể xuất hiện cảm giác như mất kiểm soát, lo lắng hoặc ảo giác. Nhìn chung những ảo giác này qua nhanh, khi người thực hành được báo trước và bản thân họ trải nghiệm những cái lợi của phương pháp thư giãn. Họ có thể dễ dàng thoát ra khỏi quá trình thư giãn, dừng các cảm giác lại, bằng cách chủ động “rùng mình” hoặc bám mạnh vào đầu ngón chân cái.

2.1.3. Ứng phó với căng thẳng tâm lý bằng sự hài hước

Để đem lại thành công và ứng phó hiệu quả trong cuộc sống kỹ năng hài hước có vị trí quan trọng bởi lẽ kỹ năng này tạo không khí lạc quan, thúc đẩy năng suất làm việc, nuôi dưỡng niềm tin; tạo không khí thân thiện, dễ thành công hơn trong giao tiếp, đàm phán, thương lượng. Đặc biệt sự hài hước giúp tăng sức hút cá nhân, giảm stress, tăng cường sức khỏe; giảm sự đơn điệu, tẻ nhạt, hóa giải hờn giận trong cuộc sống lứa đôi. Hài hước là kỹ năng vận dụng vốn ngôn ngữ vào tình huống phù hợp theo các quy tắc tạo tiếng cười. Khi mỗi cá nhân có kỹ năng này sẽ có thêm công cụ sắc bén nhằm nâng cao hiệu quả làm việc nên không cần phải có tố chất bẩm sinh mà cần khổ công rèn luyện. Hài hước gây cười sẽ tạo không khí thân mật, cởi mở; hóm hỉnh; dí dỏm đúng hoàn cảnh, đúng đối tượng; một lời bình khôi hài, sắc sảo; một câu chuyện hài hước sẽ xoá bớt những lo toan, mệt mỏi. Học hỏi và ứng dụng kỹ năng hài hước trong công việc giúp con người với con người kết nối trái tim, tạo không khí vui vẻ, thân thiện, thuận tiện cho việc trao đổi, thuyết phục; phá bỏ cái vỏ cứng nhắc, hình thức, khách sáo. Sự hài hước tạo tâm lý lạc quan, thúc đẩy năng suất làm việc, nuôi dưỡng niềm tin, tràn đầy năng lượng, được nhiều người yêu mến, gần gũi, dễ truyền cảm hứng và tăng sức lan toả, xoa dịu các xung đột...tăng sức hút cá nhân, giảm stress, điều hòa hệ thần kinh, tăng cường sức khỏe, giúp cuộc sống thêm năng lượng. Hài hước còn đóng vai trò quan trọng trong các mối quan hệ xã hội và gia đình. Sự hài hước giúp có thêm nhiều bạn bè, gia đình đầy ắp tiếng cười, hạnh phúc, các thành viên trong nhà yêu thương nhau hơn, giảm sự đơn điệu, tẻ nhạt, sáo mòn, hóa giải những hờn giận trong cuộc sống. Như vậy, vai trò quan trọng

của sự hài hước giúp giảm căng thẳng, vì vậy cần tạo thói quen hài hước, thường xuyên mỉm cười, kết thân với người vui tính và nên xem phim hài hước hay đọc truyện cười.

2.2. Một số khuyến nghị nhằm giải quyết căng thẳng trong công việc

Cần tạo điều kiện cho các cơ sở đào tạo thành lập các trung tâm, các phòng tư vấn và hỗ trợ tâm lý, nhằm giúp chủ thể có thể giải toả các căng thẳng, stress để kịp thời giải đáp những câu hỏi, thắc mắc liên quan tới cuộc sống

Đối với mỗi cá nhân: Cần tham gia một lớp yoga và ngủ đủ giấc; Yoga không chỉ giữ cho cơ thể thon gọn mà còn cải thiện tính linh động, dẻo dai. Ngoài ra nó cũng giúp bạn đối phó với sự căng thẳng và các chứng viêm. Mức độ viêm mãn tính cao được gắn liền với các vấn đề sức khỏe như bệnh tim mạch, hen suyễn và trầm cảm. Bên cạnh đó ngủ đủ giấc có thể giúp cải thiện sức khỏe và giảm căng thẳng

Đối với các cơ sở đào tạo, trị liệu; cần hết sức chú ý tới việc thiết kế chương trình đào tạo cho phù hợp với đặc điểm tâm-sinh lý. Các liệu pháp tâm lý thường được sử dụng như một công cụ quản lý stress, nhằm giảm bớt các triệu chứng căng thẳng và lo âu. Trò chuyện có thể là một liệu pháp hữu ích, họ thảo luận về các vấn đề của bản thân và cùng nhau sửa chữa các vấn đề đang bị suy nghĩ tiêu cực hoặc bị bóp méo

3. Kết luận

Stress bao gồm stress có lợi và stress có hại (bệnh lý). Khi phải đối mặt với các tác nhân gây stress, nếu nhận thức đúng tình huống và đưa ra cách ứng phó phù hợp, kịp thời thì stress có vai trò quan trọng trong việc duy trì tính tích cực trong công việc của mỗi cá nhân. Ngược lại nếu họ không nhận thức đúng tình huống và không ứng phó phù hợp, kịp thời thì sẽ trở thành stress có hại, ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả và chất lượng học tập của sinh công việc và cuộc sống. Nếu được tập huấn, bồi dưỡng về kiến thức và kỹ năng ứng phó với stress, mỗi chúng ta hoàn toàn có thể giải toả các căng thẳng, stress để sống và làm việc tốt hơn

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Thanh Bình, “Biểu hiện stress trong học tập môn toán của học sinh trung học phổ thông Yên Mô – Ninh Bình” (2005), Kỷ yếu hội thảo đổi mới giảng dạy nghiên cứu – giáo dục học phục vụ sự nghiệp công nghiệp hoá - hiện đại hoá đất nước, Đại học Sư phạm Hà Nội.

2. Nguyễn Đăng Dung, Nguyễn Văn Siêm (1991). Rối loạn trầm cảm, Bách khoa thư bệnh học. Tập 1.

3. Nguyễn Thu Hà, Tạ Tuyết Bình, Nguyễn Khắc Hải, “Điều tra stress nghề nghiệp ở nhân viên y tế” (2005), Báo cáo khoa học toàn văn trong Hội thảo quốc tế Y học lao động và vệ sinh môi trường lần thứ II” Hà Nội.

Nâng cao chất lượng dạy học thực hành... (tiếp theo trang 334)

bám sát đối tượng, nội dung, chương trình đào tạo, bồi dưỡng. Nội dung tổng kết, rút kinh nghiệm phải toàn diện, cụ thể; phải đánh giá toàn bộ các khâu, các bước của quá trình dạy học. Quá trình tổng kết, rút kinh nghiệm phải chặt chẽ, đánh giá chính xác những ưu điểm, hạn chế, những vướng mắc, bất cập cần tiếp tục giải quyết, những bài học, kinh nghiệm làm cơ sở nâng cao chất lượng dạy học môn GDQP&AN ở Trung tâm GDQP&AN, Trường Đại học Hải Phòng hiện nay.

3. Kết luận

Nâng cao chất lượng dạy học thực hành môn GDQP&AN là yêu cầu khách quan, là sự quán triệt và cụ thể hóa quan điểm của Đảng về công tác GDQP&AN trong điều kiện mới. Dạy học thực hành môn GDQP&AN xuất phát từ lý luận và thực tiễn giáo dục và từ tính chất, đặc trưng nội dung môn GDQP&AN ở các trường đại học. Thực hiện đồng bộ các biện pháp trên sẽ góp phần nâng cao chất

lượng dạy học thực hành môn GDQP&AN ở Trung tâm GDQP&AN, Trường Đại học Hải Phòng, đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo hiện nay.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Chương trình Giáo dục quốc phòng và an ninh trong trường trung cấp sư phạm, cao đẳng sư phạm và cơ sở giáo dục đại học*, (Ban hành kèm Thông tư số 05/TT-BGDĐT ngày 18 tháng 3 năm 2020 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo), Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Tý (2021), *Phát huy tính tích cực của sinh viên thông qua tình huống dạy học môn Giáo dục Quốc phòng và an ninh*, Tạp chí Thiết bị Giáo dục, Số Đặc biệt Tháng 8/2021, tr.251-253.

3. Nguyễn Lăng Bình - Đỗ Hương Trà (2021), *Dạy và học tích cực - Một số phương pháp và kỹ thuật dạy học*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.