

KẾT QUẢ CẢI TIẾN QUY TRÌNH CB-ART ONLINE NHẪM GIẢM ĐAU KHỔ CHO NGƯỜI DÂN TRONG THỜI ĐIỂM DỊCH COVID-19 TẠI VIỆT NAM

Võ Thị Tường Vy¹, Lê Nguyễn Đăng Khoa¹, Nguyễn Minh Khôi¹, Hồ Ngọc Xuân Phương¹, Nguyễn Vũ Nguyên Hạ²

¹Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh; ²Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

TÓM TẮT

Trong tâm điểm của đại dịch COVID-19, trước tình hình nhiều người rơi vào khủng hoảng, đòi hỏi phải có một liệu pháp can thiệp ngắn hạn và hữu dụng để đo lường nhanh những tác nhân, chủ đề, mức độ căng thẳng và cách phát huy nguồn lực để ứng phó. Trải qua gần hai tuần hỗ trợ (1/8/2021 đến 13/8/2021) cho 77 người dân quản lý căng thẳng bằng liệu pháp CB-ART (Cognitive Behavioral and Art-based intervention) online, kết quả khả quan đã được trình bày trong bài viết trước. Nhằm kích hoạt nhanh nguồn lực tinh thần trong khủng hoảng, đợt hỗ trợ thứ 2 này, chúng tôi đã cải tiến quy trình bằng cách thêm một bức tranh thứ 4 vào quy trình CB-ART. Sau khi thử nghiệm phiên bản cải tiến, ngày 17/8/2021 toàn nhóm đã đồng thuận triển khai chính thức. Mục tiêu của phiên bản cải tiến là người tham gia có thể phát huy tối đa nguồn lực nội tâm của bản thân bằng cách liên tưởng và vẽ nhanh bức vẽ diêu kỳ số 4, để khai mở những định hướng, con đường, cách thức ứng phó với stress. Tính đến ngày 19/9/2021, kết quả ứng dụng phiên bản cải tiến này trên 64 người tham gia đã chứng minh tính hữu dụng và tính khả thi của nó.

Từ khóa: CB-ART; Căng thẳng; COVID-19; Khủng hoảng tâm lý; Liệu pháp tâm lý.

Ngày nhận bài: 26/2/2024; Ngày duyệt đăng bài: 25/9/2025.

1. Giới thiệu

Như đã trình bày ở bài viết của Võ Thị Tường Vy và cộng sự đăng trên Tạp chí Tâm lý học số 12 năm 2024 có tựa đề là “Ứng dụng can thiệp CB-ART online nhằm giảm đau khổ cho người dân trong thời điểm bùng nổ dịch COVID-19 tại Việt Nam”, chúng tôi đã định nghĩa và giới thiệu về quy trình can thiệp CB-ART online, phỏng theo hướng dẫn của nhóm tác giả Segal Engelchin, Huss và Sarid (2021). Phương pháp này nhằm cung cấp không gian cho mỗi cá nhân quan sát nội tâm của mình (như cảm xúc, suy nghĩ, các niềm tin cá nhân...), từ đó xác định các yếu tố gây đau khổ và thừa nhận các nguồn lực cũng như tích hợp nguồn lực để tăng khả năng ứng phó với đau khổ của cá nhân trong bối cảnh đại dịch.

Sau khi thực hiện can thiệp CB-Art cho 77 người tham dự trong đợt 1, kéo dài từ ngày 01/8/2021 đến 13/8/2021, kết quả như đã mô tả ở bài viết trước, hầu hết người tham gia xác nhận giảm đáng kể mức độ đau khổ, tăng sự hài lòng và rõ ràng hơn trong cách ứng phó với đau khổ (xem Võ Thị Tường Vy và cộng sự, 2024). Tuy nhiên, theo cảm nhận lâm sàng, chúng tôi nhận thấy người tham dự cần được *kích hoạt nhanh và mạnh hơn nguồn lực tinh thần, mở rộng tầm nhìn và tăng thêm niềm hy vọng* trước những bế tắc, lo sợ đang đeo bám tâm trí của họ trong dịch bệnh. Chúng tôi đã đề xuất bổ sung thêm một bức vẽ cuối cùng vào quy trình CB-Art online, khác với quy trình gốc chỉ gồm có 3 bức tranh. Bức tranh vẽ thứ 4 được bổ sung này sẽ nằm ở cuối quy trình, với chủ đề “*Biểu tượng kỳ diệu*”, nhằm tạo điều kiện cho người tham gia tự hướng đến giá trị cao thượng bên trong bản thân (là những giá trị quan trọng, cốt lõi tốt đẹp trong cuộc sống như các giá trị tích cực, nhân văn, vị tha, tốt đẹp của bản thân). Giá trị đó có thể được vận dụng như một sức bật tinh thần để giải quyết tình huống đau khổ được mô tả trong bức tranh số 1.

Cơ sở khoa học của bức vẽ “*Biểu tượng kỳ diệu*” này dựa trên một kỹ thuật ứng dụng của trường phái Trị liệu tập trung vào giải pháp (Solution - Focused Therapy). Việc thêm bức tranh số 4 là để huy động nguồn lực và tăng thêm niềm hy vọng, niềm tin vào tương lai (Cheung, 2022). Điều này cũng hỗ trợ thêm cho người tham gia ứng phó với các tình huống gây căng thẳng cao trong mùa dịch COVID-19, như cái chết của người thân hay gánh nặng kinh tế (Yap và cộng sự, 2021). Người tham gia có nhiều cách thức để huy động những nguồn lực của mình cả bên trong lẫn bên ngoài, hiện tại hoặc tương lai để quản lý được đau khổ. Việc nhận ra nguồn lực này, cũng như thử nghiệm tích hợp nó để ứng phó với sự căng thẳng là yếu tố chính để giúp con người tự quản lý căng thẳng hiệu quả (Anclair và cộng sự, 2018). Bằng cách sáng tạo trên tranh, người tham gia có thể sẽ tìm được cách để vượt qua những rào cản khó khăn trong thực tế và lấy lại quyền tự quản cho bản thân, họ cũng được trải nghiệm cảm giác khi thử dùng nhiều cách thức linh động khác nhau mà không sợ bị đánh giá hay nguy hiểm (Braus và Morton, 2020). Những chi tiết về phiên bản cải tiến, trình tự thử nghiệm và ứng dụng, cũng như kết quả sẽ được trình bày ở những phần sau của bài viết này.

2. Quy trình can thiệp CB-ART online phiên bản cải tiến

2.1. Đạo đức của quy trình can thiệp cải tiến

Quy trình cải tiến này được dựa trên một quy trình được ứng dụng của Segal Engelchin, Huss và Sarid (2021) đã được thông qua bởi Hội đồng Đạo đức của Trường Đại học Ben-Gurion University ở Negev (ngày 5/7/2020).

Bối cảnh làm việc dựa trên khung chứa đựng và hiện diện trong thời khắc hiện tại nên sẽ ít kích hoạt lại những đau khổ cũng như củng cố và gia tăng thêm nguồn lực tại thời điểm khó khăn của dịch bệnh. Vì thế, không có yếu tố rủi ro khi tham gia hội thảo trực tuyến này. Nếu người tham gia có nhu cầu can thiệp

tâm lý dài hạn sẽ được nhóm giám sát hỗ trợ. Những người tham gia đều được khuyến nghị đọc kỹ bảng điều lệ có giải thích đầy đủ về mục tiêu đặt ra khi tham gia, quy trình diễn ra, cách thức tương tác và sự chuẩn bị cần thiết (ví dụ: không gian vắng người, nơi an toàn, màu vẽ v.v.). Người tham gia cần xác nhận đồng ý hai lần trước được trải nghiệm

2.2. Quy trình CB-Art online trước khi cải tiến

Quy trình can thiệp CB-Art online gồm 3 bước như sau:

Bước 1. Quy trình mời gọi người tham gia

Từ quy trình CB-Art của Segal-Engelchin (2021), những người tham gia được mời gọi là những người đang cảm thấy bản thân bị căng thẳng trong thời điểm bùng nổ đại dịch tại Việt Nam năm 2021. Thông tin về buổi trải nghiệm được đăng tải lên mạng xã hội, đính kèm đường dẫn (link) đến biểu mẫu đăng ký tham gia trên nền tảng Google form. Nội dung biểu mẫu bao gồm những thông tin như sau: quy trình diễn ra của buổi trải nghiệm, tính bảo mật, nguyên tắc đạo đức, thời gian và hướng dẫn chuẩn bị dụng cụ.

Bước 2. Tiến hành quy trình can thiệp CB-Art online cải tiến

Buổi trải nghiệm được diễn ra đúng thời gian ấn định trước, với số lượng người tham gia tối thiểu 4 người. Thời gian mỗi buổi là 180 phút, với các bước giới thiệu về nội dung, quy định bảo mật, tên và chức danh người trong nhóm điều phối và người tham gia.

Sau đó, người tham gia được yêu cầu đánh giá mức độ đau khổ của họ bằng cách sử dụng thang đo *Tự đánh giá mức độ căng thẳng (Subjective Units of Distress Scale - SUDS)*. Điều phối viên sẽ trình bày ngắn (tối đa 20 phút) về định nghĩa của căng thẳng, các biểu hiện về thể lý và tâm lý của căng thẳng.

- Người tham gia được đề nghị vẽ lần lượt 3 bức tranh với chủ đề cụ thể (15 phút/bức):

(1) Bức tranh 1: Hình ảnh những vấn đề gây đau khổ liên quan đến dịch COVID-19;

(2) Bức tranh 2: Hình ảnh những nguồn lực cá nhân/xã hội có thể giúp đương đầu với những vấn đề liên quan đến dịch COVID-19;

(3) Bức tranh 3: Tích hợp các chi tiết từ tranh vẽ về đau khổ và tranh vẽ về nguồn lực để tạo ra hình ảnh về cách thích nghi, ứng phó với những vấn đề đó.

- Người tham gia sẽ được yêu cầu ghi một từ khóa chỉ cảm xúc của bản thân (ở mặt sau tranh).

Bước 3. Thảo luận với người tham gia

- Người tham gia sẽ tự sắp xếp tranh theo thứ tự mà họ cảm thấy thoải mái nhất để quan sát và cảm nhận, gọi là dòng tranh.

- Họ được điều phối hướng dẫn để gửi tranh nhằm thực hiện mục tiêu trình chiếu chung.

- Người tham gia chia sẻ trải nghiệm và những chuyển biến tích cực trong dòng tranh của họ nhằm giải quyết đau khổ. Cả nhóm tham dự lắng nghe tích cực và có thể đưa ra phản hồi có chọn lọc về cảm nhận đối với dòng tranh.

- Cuối buổi trải nghiệm, người tham gia được yêu cầu đo lại mức độ đau khổ sau can thiệp bằng thang đo SUDS lần 2 và phát biểu cảm nhận để kết thúc.

2.3. Quy trình can thiệp CB-ART online cải tiến

Nhằm đảm bảo tính an toàn cho người tham dự và đạo đức thực hành trong can thiệp tâm lý, nhóm đã triển khai thử nghiệm mô phỏng quy trình cải tiến trên nghiệm thể là nhóm cộng tác viên. Trong phiên thử nghiệm, nhóm cộng tác viên (trong vai trò nghiệm thể) sẽ được trải nghiệm đầy đủ quy trình tiêu chuẩn. Đến giai đoạn phù hợp, nhóm cộng tác viên sẽ được hướng dẫn để thực hiện tiếp bức tranh thứ 4 như theo quy trình đã cải tiến, rồi cuối cùng mới thực hiện phân tự đánh giá về cảm nhận trước và sau khi thực hiện dòng tranh này.

Sau khi thực hiện mô phỏng trên 2 nhóm cộng tác viên, lần lượt vào ngày 13/8/2021, ngày 15/8/2021 và một buổi họp mặt 16/08/2021 quy trình cải tiến CB-ART online đã được hoàn thiện. Quy trình cải tiến hoàn thiện này đã được duy trì giống nhau trong các buổi can thiệp của nhóm tham dự từ 17/08/2021 - 19/9/2021.

Quy trình cải tiến không thay đổi quá nhiều so với quy trình gốc. Người tham gia vẫn trải qua đầy đủ các bước 1 - 3 của quy trình. Tuy nhiên, ở phiên bản cải tiến là trong bước thứ 2, trong tiến trình trải nghiệm vẽ tranh, người tham gia sẽ được vẽ thêm vào bức tranh số 4 trong vòng 3 phút với lời dẫn “*Hãy tưởng tượng nếu như có một phép màu giúp cho anh/chị vượt qua khó khăn trong đại dịch COVID -19 với những gì tốt đẹp nhất thì biểu tượng kỳ diệu nào sẽ xuất hiện trong tâm trí anh/chị.? Hãy vẽ nhanh biểu tượng kỳ diệu đấy. Thời gian thực hiện là 3 phút. Anh/chị cũng ghi từ khóa vào mặt sau của bức tranh*”. Như vậy, trong phiên bản cải tiến, quy trình bức tranh 4 được đưa vào dòng tranh trong cả bước 3 để thực hiện thảo luận với nhóm.

2.4. Đánh giá hiệu quả can thiệp

Việc đánh giá kết quả can thiệp dựa trên các chỉ báo sau:

- Kết quả hai lần đo, sử dụng thang *Tự đánh giá mức độ căng thẳng* (Subjective Units of Distress Scale - SUDS).

- Những phát biểu của người tham gia về 4 bức tranh và phát biểu cuối phiên của người tham gia sau khi được can thiệp.

- Phát biểu chuyển cảm (transference): các điều phối viên phát biểu những cảm xúc, suy nghĩ mà họ cảm nhận được từ người tham gia trong suốt quá trình thực hiện và trình bày dòng tranh. Sau đó, để người tham gia phản hồi lại về lời nói của điều phối viên.

2.5. Quá trình chọn lọc người tham dự

Bước 1. Truyền thông và triển khai đăng ký

Thông tin quan trọng về dự án được đăng tải lên các trang mạng xã hội, kèm theo đường liên kết để đăng ký mẫu trên Google form. Người tham gia phải xác nhận đồng ý về khung làm việc của buổi trải nghiệm mới có thể điền mẫu tham gia.

Bước 2. Sàng lọc người tham dự

Trước thời hạn diễn ra buổi trải nghiệm, đội ngũ cộng tác viên sẽ tiến hành gửi email (hay tin nhắn SMS) để xác nhận thông tin tham dự và với một số trường hợp nghi ngờ về yếu tố nguy cơ, nhóm cộng tác viên sẽ tiến hành gọi điện thoại phỏng vấn để xác minh và đánh giá mức độ sẵn sàng tham dự của người tham gia.

2.6. Mô tả nhóm người tham gia

Nhóm cộng tác viên: gồm có các chuyên viên tâm lý đăng ký tình nguyện tham gia dự án, với yêu cầu về kinh nghiệm làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tâm thần từ hai năm trở lên và có đủ thời gian lẫn sức khỏe để đảm bảo việc triển khai dự án được thực hiện hiệu quả và liên tục. Nhóm cộng tác viên đóng vai trò là điều phối viên để vận dụng quy trình can thiệp cho các nhóm người tham gia trải nghiệm, dưới sự giám sát của cố vấn chuyên môn dự án (là tiến sỹ và thạc sỹ tâm lý học có trách nhiệm giám sát quy trình trải nghiệm và hỗ trợ cảm xúc cho người tham gia khi khẩn cấp), nên họ được trải nghiệm toàn bộ quy trình CB-Art cải tiến để đưa ra thêm những đánh giá chuyên môn để phù hợp với quy trình mới.

Nhóm cộng tác viên gồm 10 người tham gia ($n = 10$) sẽ được chia làm hai nhóm thử nghiệm ($n = 5$), để tạo sự cân bằng.

Nhóm người tham dự: gồm 54 đối tượng tham dự trải nghiệm can thiệp từ 17/8/2021 - 19/9/2021, thỏa mãn tiêu chí về độ tuổi (từ 18 - 30 tuổi) và tình trạng sức khỏe tâm thần (không có các rối loạn về sức khỏe tâm thần) ($n = 54$). Phần lớn thành phần tham dự là sinh viên và người đã đi làm, với những khó khăn tâm lý đến từ tình hình diễn biến phức tạp của dịch COVID-19 trong thời điểm bấy giờ, có thể kể đến như: sự mất mát người thân, tình trạng trì trệ trong công việc, bản thân đang bị cách li, v.v. Những người tham gia cũng không phải là người đã từng đăng ký tham dự vào dự án này trước đó.

3. Kết quả ứng dụng phiên bản CB-ART online cải tiến

3.1. Kết quả thử nghiệm can thiệp mô phỏng CB-ART online phiên bản cải tiến trên nhóm cộng tác viên

Qua quy trình CB-Art cải tiến, nhóm nghiên cứu đã thu nhận được những ý kiến phản hồi rất có tính xây dựng giúp gia tăng sự tin cậy để ứng dụng trên nhóm người tham gia thực tế. Kết quả thử nghiệm cho thấy, mức độ căng thẳng giảm 51,5% so với mức độ ban đầu của 10 nghiệm thể. Các phản hồi cho thấy nhiều nghiệm thể đã có những chuyển biến tích cực hơn khi có thêm bức tranh

thứ tư. Hơn hết, tất cả nghiệm thể đều đồng thuận với việc đưa vào sử dụng phiên bản cải tiến này.

Bảng 1: Kết quả thử nghiệm quy trình CB-ART online phiên bản cải tiến trên nhóm nghiệm thể cộng tác viên (n = 10)

Ký hiệu	SUDS1	SUDS2	Ý kiến phản hồi của nghiệm thể (trích dẫn nguyên văn)
Ca78	4	1	“Biểu tượng ở bức thứ 4 thì nó xuyên suốt luôn. Khi vẽ nó, cảm giác thoải mái, được che chở, bình an. Đồng thuận sử dụng phiên bản cải tiến này”.
Ca79	7	4	“Tranh 4 - cảm giác vụ mùa, hạt giống, nảy mầm, ra hoa, đơm hoa kết trái. Khoảng trống rất rộng, rất có sức sống. Đồng thuận sử dụng phiên bản cải tiến này”.
Ca80	7,5	3,5	“Nét vẽ tròn trịa, êm, có sức sống ở bức 4. Cảm thấy tích cực; cảm giác bút rút chuyển thành dễ chịu, thư giãn hơn (như cơ thể mình được kéo giãn ra, đỡ bí hơn). Đồng thuận phiên bản mới”.
Ca81	6	3	“Bức 4 cảm thấy hy vọng. Bây giờ thì em thấy yên tâm hơn; vui và có thêm động lực; Nhẹ nhàng hơn cho điều phối viên; Trải nghiệm nhiều cảm xúc hơn; Vẫn nên đưa bước 4 vào vì đó là nguồn lực lớn. Đồng ý phiên bản cải tiến”.
Ca82	6	4	“Tăng nhiều màu sắc ở bức tranh số 4, cảm thấy đỡ lo lắng hơn; sự chia sẻ, bảo vệ được chia cho chú chó; bức số 4: bùng nổ, phát triển; Vẽ thấy hơi vội; biểu tượng nên thêm vào 1 - 2 phút. Đồng ý phiên bản mới”.
Ca83	7	4	“Nét vẽ rõ hơn, tranh có nhiều nhân vật hơn; Cây có vẻ có nhiều rễ cây hơn; người nhỏ lại nhưng cân bằng, nhà cũng nhỏ lại. Ngắn gọn và nhẹ nhàng cho người điều phối; Vẫn có giảm bớt căng thẳng. Đồng ý phiên bản mới”.
Ca84	8	5	“Chuyển hóa của những hình tròn, hơi lộn xộn, đến tranh thứ 4 nó ổn định hơn. Nét vẽ rõ ràng hơn khi đến bức tranh thứ 4. Chuyển cảm: dòng năng lượng. Đồng thuận sử dụng phiên bản cải tiến này”.
Ca85	6,5	2,5	“Bức 1: Đây; Bức 2 là yêu thương từ người khác, bức 4 là yêu thương tại tâm. Đồng thuận sử dụng phiên bản cải tiến này”.
Ca86	8	3	“Búp bê duy nhất, có thêm sự bảo vệ của vị Phật, giúp đỡ cho con búp bê; búp bê từ ngòi một mình chuyển thành ngòi trong lòng vị Phật; búp bê từ nghiêng bên trái chuyển thành nghiêng bên phải (bức số 3); Cảm thấy an toàn, đỡ sợ hãi hơn. Gọn và nhanh hơn với quy trình cải tiến”. Đồng ý phiên bản mới.
Ca87	6	2	Nét mềm hơn, chi tiết đơn giản hơn, giảm về số lượng. Chi tiết ở trong cuộc sống thường nhật (bức 1 và 2). Đến bức thứ

			3 thì có sự sắp xếp lại, đến bức thứ 4 thì là cảm giác nhẹ nhàng, vui. Đồng ý phiên bản mới”.
Trung bình chung	6,6	3,2	Giảm 51,5% so với mức độ đau khổ ban đầu.

Ghi chú: SUD: mức độ đau khổ tự đánh giá tính theo thang điểm 10; SUD1 đo lần 1 trước trải nghiệm; SUD2 đo lần 2 sau khi hoàn tất quy trình.

Sau hai buổi thử nghiệm, trong buổi họp giám sát, một lần nữa tất cả cộng tác viên, sau khi trải nghiệm quy trình mới, đều đồng thuận nên thêm bức vẽ thứ tư vào quy trình. Có một ý kiến xin thêm thời lượng vẽ bức 4 thêm từ 1 đến 2 phút. Đa số thành viên khác đề nghị nên vẽ nhanh trong 3 phút để khơi nhanh biểu tượng nguồn lực trong vô thức. Vì thế, nhóm quyết định sẽ ứng dụng quy trình cải tiến này từ ngày 17/8/2021 và vẫn giữ thời lượng 3 phút cho bức vẽ này.

3.2. Kết quả ứng dụng phiên bản CB-ART online cải tiến

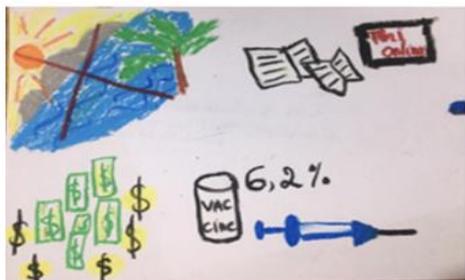
Bảng 2: Kết quả ứng dụng CB-ART online phiên bản cải tiến (n = 54)

Ký hiệu	Một số ý kiến phản hồi của người tham gia về bức vẽ 4 và về những chuyển biến tích cực trong dòng tranh (phiên bản cải tiến)
Tổng 54 ca (từ ca 88 đến ca 141)	<ul style="list-style-type: none"> - Các biểu tượng trở nên sinh động và có sức sống hơn (ca 97, 107) - Màu lạnh giảm đi (ca 88) - Cảm giác hạnh phúc, vui vẻ (ca 95, 108, 110) - Có sự cho và nhận xuất hiện trong tranh, có sự sinh sôi, đơm hoa (ca 96, 101) - Chấp nhận sự sống và cái chết (ca 97) - Cảm nhận được cảm xúc của bản thân, đặc biệt là cảm xúc tiêu cực (ca 98, 99) - Thoải mái hơn, nhiều chi tiết nhưng càng về sau càng rõ ràng hơn. Thay vì ngồi một chỗ thì đọc sách, gặp gia đình, có người mới, niềm tin mọi thứ vượt qua. Tự do và trách nhiệm, cánh chim nên bay lên cao (ca 92) - Có bóng mái nhà trong tranh số 4, một sự phát triển lên tầng cao hơn nhờ sự đỡ nền của hai tầng dưới. Căn nhà từ từ to ra và đầy (ca 93) - Vui hơn, tích cực hơn, hiểu về bản thân hơn (ca 95) - Bức tranh số 4 có vụ mùa bội thu, có sự cho nhận và hưởng thành quả sau khi cho đi, giúp đỡ nhiều, mình đã làm tốt (ca 96)

Kết quả so sánh mức độ căng thẳng trước và sau khi can thiệp CB-Art cho thấy có sự khác biệt một cách có ý nghĩa về thống kê trung bình giữa hai lần đo SUDS. Mức độ căng thẳng của người tham gia có sự thay đổi trước và sau khi can thiệp CB-Art. Quan sát điểm SUDS của từng người thì đều có sự giảm mức độ đau khổ qua 2 lần đo SUDS. Điểm trung bình (M) ở lần đo đầu tiên trước khi can thiệp CB-Art online (M1 = 6,15; SD = 1,62) và sau khi can thiệp (M2 = 3,60;

SD = 1,67) có sự sụt giảm ($t(1) = 14,04$; $p < 0,001$), cụ thể là giảm 41% so với mức ban đầu. Một số ý kiến phản hồi của người tham gia về bức vẽ 4 cho thấy những chuyển biến tích cực trong dòng tranh ở phiên bản cải tiến (xem bảng 2).

3.3. Minh họa trường hợp về kết quả của can thiệp CB-ART online phiên bản cải tiến



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Hình 1: Dòng tranh minh họa của A.

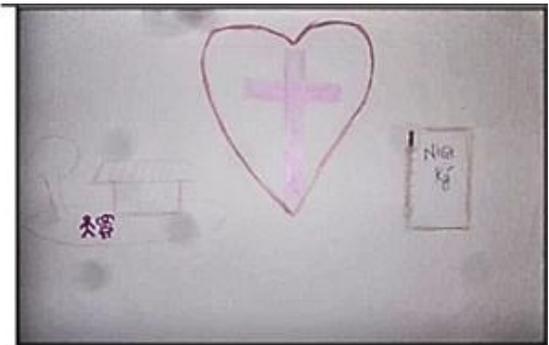
Nhằm làm rõ hơn kết quả so sánh phía trên, chúng tôi chọn mô tả 3 dòng tranh để minh họa về kết quả can thiệp. Việc sử dụng những bức vẽ này đã nhận được sự đồng thuận và cho phép của người tham gia trước khi công bố.

Minh họa đầu tiên là dòng tranh của A., 19 tuổi, là một nữ sinh viên không thể ra khỏi nhà trong thời điểm dịch bùng phát tại Thành phố Hồ Chí Minh. Hình vẽ về tình huống gây đau khổ (hình 1) được diễn đạt bằng *cảnh biển đẹp đẽ êm đềm bị gạt bỏ bởi lệnh hạn chế đi ra ngoài đường, màu xanh của biển trở thành ống tiêm vaccine..., màu vàng của nắng và xanh của cây thì trở thành màu của năm tờ tiền* - những điều đang thể hiện nỗi lo sợ của gia đình. Nguồn lực của bạn A (hình 2) chính là gia đình của bạn, gồm ba mẹ và hai anh em trai. Đến bức tranh tích hợp (hình 3), A. thể hiện sự tinh tế khi xử lý tình huống đau khổ, đó chính là việc kết nối với những người thân, lúc này đã quây quần lại với nhau trong một hình tròn, đại diện là bàn ăn, với hình ảnh các món ăn mang theo màu sắc được sử dụng từ hình ảnh khung cảnh biển êm đềm. Cần chú ý rằng, khung cảnh biển êm đềm này đã bị bạn gạch chéo trong bức tranh số 1. Hình ảnh năm tờ

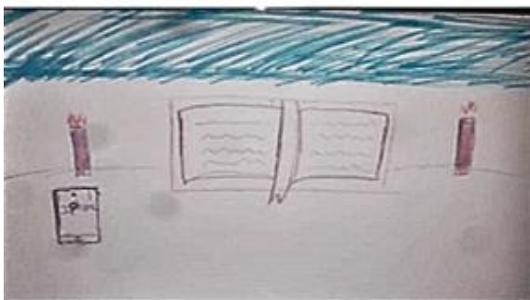
tiền ở bức tranh số 1 đã được chuyển hóa thành hình ảnh 5 chiếc chén (cho 5 người ăn) xoay quanh chiếc bàn ở bức tranh số 3. Các hình khối dài nguy hiểm hay hình vuông góc cạnh ở bức tranh số 1 được chuyển hóa thành những hình tròn trịa đủ đầy ở bức số 3. Cho đến hình ảnh cuối cùng là bức tranh phép màu (hình 4) đã thể hiện góc nhìn rộng lớn của A., hình ảnh tròn trịa đủ đầy của chiếc bàn ăn đã chuyển hóa thành một quả đất yên bình, đầy sức sống xanh cùng với mặt trời tỏa sáng. Biểu tượng này đã từng xuất hiện ở bức tranh số 1 dưới dạng phủ định.



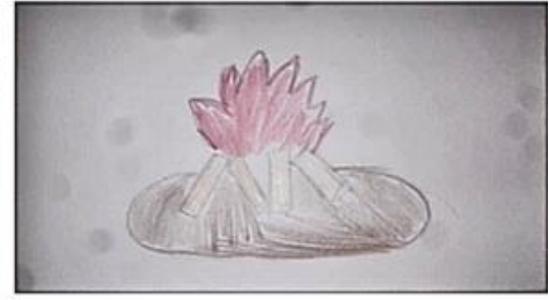
Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Hình 2: Dòng tranh minh họa của B.

Trường hợp thứ hai là B., một bạn nam, 22 tuổi, đang sắp vào dòng tu nhưng kẹt lại tại Thành phố Hồ Chí Minh. Bức tranh mô tả về tình huống đau khổ (hình 1) được thể hiện qua những phần hình vẽ được đóng khung, phân chia thành những chủ đề khác nhau. Bức tranh về nguồn lực (hình 2) chủ yếu về tâm linh (tình yêu với Thiên Chúa) thể hiện qua hình trái tim màu hồng có biểu tượng thập giá và cuốn sách giáo lý, đã được sử dụng để đương đầu với căng thẳng do dịch COVID-19. Bức tranh tích hợp tập trung vào hình ảnh biển quê hương được vẽ từ trái sang phải ở phần trên của tờ giấy, phía dưới là hình ảnh cầu nguyện

ngoài bãi biển cho những ai đã mất (hình 3). Từ hình ảnh xa cách, mắt mát, lạnh lẽo ở bức số 1 đã xuất hiện hình ảnh hai ngọn nến ở bức số 3. Cũng trong bức tranh này, theo lời B.: “Hình ảnh nhà thờ được dựng thành khung Sách Kinh đang được đọc và những người xa nhau thì có thể kết nối nhau thông qua chiếc iPhone”. Bộ cục của bức tranh tích hợp có sự thay đổi so với bức tranh đầu tiên, hình ảnh biến yêu thích của bạn B. đã được di chuyển lên phía trên tờ giấy, tạo ra cảm giác nhẹ nhàng. Trong bức tranh số 4 (hình 4), có sự kết hợp của nhiều cây cũi có màu sắc ấm áp thay cho sự vắng lặng và lạnh lẽo ở bức đầu tiên.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Hình 3: Dòng tranh minh họa của C.

Trường hợp thứ ba là C., một bạn nữ, 26 tuổi, trong thời điểm đó đang bị cách ly tại nhà. Tranh vẽ tình huống đau khổ (hình 1) thể hiện hình người to, nhưng thân người trống trải, thiếu chi tiết. Đến bức tranh thứ ba trong tiến trình, hình ảnh này đã được làm đầy bằng những chi tiết được lấy từ bức tranh về nguồn lực (hình 2) để tạo thành một bức tranh tích hợp đầy đủ (hình 3). Quan sát kỹ sự chuyển biến từ bức tranh số 3 đến bức tranh số 4 (hình 4), ta thấy những nguồn lực bên ngoài không được đặt lên thân người như *mặt trời, mây mưa, trăng sao, máy tính* nhưng các mảng màu đó được chuyển hóa thành các dải màu trong *hình ảnh cầu vồng*. Bức tranh số 4 này chứa đựng nhiều màu sắc, có hình ảnh trái tim và một mầm xanh nhỏ, đây là những chi tiết mới xuất hiện, khác hẳn với hình ảnh trống trải và đơn sắc ban đầu.

4. Thảo luận

Bằng hoạt động trải nghiệm nghệ thuật ngắn hạn, những người tham gia đã biểu lộ một cách sáng tạo những phương pháp đương đầu các tình huống đau khổ. Kết quả đo lường trước và sau can thiệp cũng cho thấy mức độ đau khổ đều giảm xuống trên tất cả người tham gia. Có thể thấy, việc bổ sung bức tranh số 4 vẫn giúp làm giảm đáng kể mức độ đau khổ mà không tạo ra bất kì biến động tiêu cực nào. Riêng về mặt định tính, việc bổ sung thêm bức tranh số 4 đã giúp người tham gia *kích hoạt nhanh và mạnh hơn nguồn lực tinh thần cao thượng để giải quyết tình huống đau khổ*. Hầu hết người tham gia đều bộc lộ sự ngạc nhiên sau khi nhìn lại những biểu tượng kỳ diệu đã vẽ trong bức tranh này và có những cảm nhận mang tính hiệu quả của sự chuyển biến tích cực, như: *nhều màu hơn, cho và nhận, vụ mùa bội thu, hạnh phúc...* Những biểu tượng này rất có giá trị, giúp người tham gia có thêm niềm tin, sự hy vọng và động lực để đương đầu và giải quyết những vấn đề đang gây đau khổ cho họ trong bối cảnh đại dịch lan rộng và diễn biến phức tạp.

Việc thêm vào tranh số 4 cũng làm đa dạng thêm cách làm giảm đi sự căng thẳng. Ở trường hợp A., đó sự là di chuyển từ góc nhìn chi tiết sang góc nhìn khái quát. Trường hợp B., đó là cách dựa vào nguồn lực tâm linh. Trường hợp C. thì đương đầu bằng cách đặt lên hình ảnh đơn sắc của bản thân những màu sắc và biểu tượng đa dạng. Những cách thức đương đầu này là một số minh họa trong rất nhiều những cách quản lý căng thẳng của người tham gia, với sự huy động nguồn lực từ tranh số 4 rất độc đáo để tăng khả năng ứng phó. Thêm vào đó, cách người tham gia cũng làm đa dạng hơn cách sắp xếp các bức tranh nên cũng khơi gợi khả năng tự chủ, linh hoạt và sáng tạo ở chính họ khi đưa ra những cách sắp xếp dòng tranh khác nhau về thứ tự, chiều ngang dọc mà không nhất thiết phải tuân theo trình tự hoàn thành các bức vẽ (Czamanski-Cohen và cộng sự, 2014; Huss và Sarid, 2014; Segal-Engelchin và cộng sự, 2021).

5. Kết luận

Quy trình *CB-ART online phiên bản cải tiến* đã chứng minh tính hiệu quả của nó cả trên bình diện lý thuyết lẫn thực hành. Nhóm hỗ trợ cũng phản hồi là *“nhờ vào việc thêm bức tranh số 4, công việc của họ nhẹ nhàng hơn”*. Khi nguồn lực tự thân của người tham gia được khai mở nhanh chóng, như *“rơi nguồn sáng hiếm hoi vào căn phòng tối”*. Mọi thứ trở nên dễ quan sát, dễ hiểu và dễ kiểm soát hơn. Bên cạnh việc tất cả người tham gia đều giảm mức độ đau khổ, hầu hết còn tăng thêm niềm tin vào việc sẽ đi qua được khó khăn hiện tại. Việc thêm vào bức tranh số 4 có thể được xem như một động thái vừa để *“gợi lại”* tiến trình can thiệp một cách nhân văn, vừa để mở ra niềm hy vọng, viễn cảnh đẹp để đương đầu với khó khăn hiện tại. Sự chia sẻ, ghi nhận, những nụ cười và lời cảm ơn đã tạo động lực không những cho chính đương sự, mà theo hiệu ứng nhóm, nó lan toả sang các thành viên khác. Chúng tôi hy vọng quy trình *CB-ART online phiên bản cải tiến* với bốn bức tranh này sẽ được sử dụng rộng rãi để mang lại ngày

càng nhiều giá trị hơn trong việc giúp đỡ con người vượt qua đau khổ, không chỉ trong khuôn khổ và bối cảnh của đại dịch hay thiên tai, mà còn là những tình huống khác trong cuộc sống.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Võ Thị Tường Vy, Lê Nguyễn Đăng Khoa, Trần Lam Thúy Vy, Hồ Hà Uyên (2024). Ứng dụng can thiệp CB-Art online nhằm giảm đau khổ cho người dân trong thời điểm bùng nổ dịch COVID-19 tại Việt Nam. *Tạp chí Tâm lý học*, 12(309), 31-44.

Tài liệu tiếng Anh

2. Anclair, Malin, Raimo Lappalainen, Joonas Muotka & Arto J. Hiltunen (2018). Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: A waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with Chronic Condition. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(1), 389-396.

3. Cheung, M. (2022). Teaching note-miracle questioning as a teaching tool in social work. *Journal of Social Work Education*, 58(4), 787-793. <https://doi.org/10.1080/10437797.2021.1963894>.

4. Braus, M., & Morton, B. (2020). Art therapy in the time of COVID-19. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy*, 12(S1), 267-268. <https://doi.org/10.1037/tra0000746>.

5. Czamanski-Cohen, J., O. Sarid, E. Huss, A. Ifergane, L. Niego, & J. Cwikel (2014). CB-ART - the use of a hybrid cognitive behavioral and art based protocol for treating pain and symptoms accompanying coping with chronic illness. *Arts in Psychotherapy*, 41(4), 320-28.

6. Huss, E., & Sarid, O. (2014). Visually transforming artwork and guided imagery as a way to reduce work related stress: A quantitative pilot study. *Arts in Psychotherapy*, 41(4), 409-412. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.07.004>.

7. Le, H. T., Lai, A. J. X., Sun, J., Hoang, M. T., Vu, L. G., Pham, H. Q., Nguyen, T. H., Tran, B. X., Latkin, C. A., Le, X. T. T., Nguyen, T. T., Pham, Q. T., Ta, N. T. K., Nguyen, Q. T., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2020). Anxiety and Depression Among People Under the Nationwide Partial Lockdown in Vietnam. *Frontiers in Public Health*, 8, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589359>.

8. Miller, Gretchen, & Alex McDonald (2020). Online art therapy during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Art Therapy: Inscape*, 25(4), 159-160.

9. Segal-Engelchin, Dorit, Ephrat Huss, & Orly Sarid (2021). The use of online CB-ART interventions in the context of COVID-19: Enhancing salutogenic coping. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1-9.

10. Wu, Yi Chi., Ching Sung Chen, & Yu Jiun Chan (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese Medical Association*, 83(3), 217-220.

11. Yap, John Federick C., Louiegi L. Garcia, Ramilyn A. Alfaro, & Philip Joseph D. Sarmiento (2021). Anticipatory grieving and loss during the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health*, 43(2), 279-280.