

THỰC TRẠNG LO ẦU CỦA NỮ CÁN BỘ CÔNG NHÂN VIÊN CHỨC THUỘC ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

THE ANXIETY STATUS QUO OF FEMALE STAFF AT THE UNIVERSITY OF DANANG

Nguyễn Thị Hằng Phương

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng; hangphuong19@gmail.com

Tóm tắt - Lo âu là trạng thái tâm lý tất yếu của cuộc sống giúp cho con người có động lực để thực hiện các yêu cầu của đời sống, nhưng lo âu chỉ thực sự có ích khi con người kiểm soát được những vấn đề khiến lo âu. Bài báo chỉ ra được tỷ lệ nữ cán bộ có lo âu nói chung và tỷ lệ giữa nữ giảng viên, nữ cán bộ văn phòng; nguyên nhân gây ra lo âu; tính cách lo âu... Kết quả nghiên cứu trên 195 nữ cán bộ thuộc Đại học Đà Nẵng cho thấy có 13,6% nữ cán bộ có rối loạn lo âu (lo âu ở mức cao) và nữ cán bộ văn phòng có mức lo âu hơn so với giảng viên nữ. Nữ cán bộ có bằng cử nhân lo lắng hơn những nữ cán bộ là thạc sĩ/ tiến sĩ. Vấn đề khiến nữ cán bộ lo lắng nhất là con cái; tiếp đến là công việc; vấn đề liên quan đến chồng/ người yêu và việc cần phải học tập nâng cao năng lực.

Từ khóa - lo âu; rối loạn lo âu; nữ; giảng viên; nữ cán bộ văn phòng.

Abstract - Anxiety is an inevitable psychological state of life, which contributes to the motivation for carrying out the requirements of life; however, anxiety is really beneficial when its causes are under human control. This paper shows the proportion of anxious female staff in general the ratio between female faculty, female office staff; the causes of anxiety; the anxiety personality,... The result of our study on 195 women officers at the University of Danang shows that 13.6% of them have anxiety disorders (high levels of anxiety) and the anxiety levels of female office staffs are higher than those of female lecturers. Female officers with Bachelor degrees feel more anxious than those who are Masters or Doctors. The causes of their anxiety that come in an order of decreasing importance are their children, their work, problems related to their husbands/ lovers and the necessity to enhance their professional competence.

Key words - anxiety; anxiety disorders; women; lecturers; women officers.

1. Đặt vấn đề

Xã hội ngày càng hiện đại kéo theo rất nhiều sự thay đổi trong đời sống con người, phát sinh ra nhiều mối nguy hiểm cho sức khỏe tâm trí như căng thẳng, lo âu, trầm cảm, ám ảnh, hay các chứng hoang tưởng, tâm thần phân liệt...

Mọi người đều hiểu rằng, lo lắng để giải quyết các công việc là điều cần thiết để con người có được cuộc sống mỗi ngày tích cực hơn; lo lắng là thể hiện tinh thần trách nhiệm của cá nhân đối với công việc và để cuộc sống chất lượng hơn. Tuy nhiên, vấn đề lại ở chỗ không phải lúc nào người ta cũng kiểm soát được vấn đề khiến họ lo lắng, mà ở rất nhiều người lo âu đã trở thành bệnh lí. Lo lắng quá mức về việc gì đó sẽ làm đảo lộn cuộc sống cá nhân, từ việc ăn không ngon, ngủ không yên và dẫn đến tâm thần bất an cùng nhiều điều khác nữa.

Nhiều nghiên cứu của các tác giả nước ngoài đã chỉ ra, cùng một vấn đề khiến lo âu, thì mức độ lo âu ở phụ nữ gấp đôi nam giới [7]. Chính điều đó đã có ảnh hưởng không nhỏ đến đời sống của phụ nữ và những người xung quanh, đặc biệt ảnh hưởng đến chất lượng sống và hiệu quả công việc. Nghiên cứu của chúng tôi nhằm chỉ ra thực trạng lo âu của nữ cán bộ thuộc Đại học Đà Nẵng, hướng đến việc đề xuất các giải pháp hỗ trợ cho nữ cán bộ lo lắng quá mức có đời sống tâm trí tích cực hơn.

Tất cả số liệu sử dụng trong bài viết này được rút ra từ nghiên cứu “*Thực trạng lo âu của nữ cán bộ công nhân viên chức thuộc Đại học Đà Nẵng*”, với khách thể là 195 nữ cán bộ (117 cán bộ là giảng viên và 78 người là cán bộ các phòng ban) trong các trường đại học thành viên của Đại học Đà Nẵng.

Phương pháp nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng là test đo lo âu Zung, bảng hỏi dành cho nữ cán bộ; phỏng vấn sâu và xử lý số liệu bằng phần mềm SPSS.

Trong bài viết này, chúng tôi sẽ trình bày tổng quan về thực trạng lo âu của nữ cán bộ theo của thang đo; nguyên nhân gây ra lo âu; mức độ lo âu xét theo các tiêu chí: lĩnh vực công tác (giảng viên/ cán bộ văn phòng); học vị; tính cách và có so sánh các tiêu chí trên trong tương quan với độ tuổi của nữ cán bộ.

2. Một số vấn đề tổng quan về lo âu

Nghiên cứu về lo âu, căng thẳng ở con người đã xuất hiện từ thế kỷ 17, cho đến nay đã đưa ra được những định nghĩa, các phương pháp nghiên cứu và tiêu chí để xác định lo âu như các thang đo, trắc nghiệm và đi đến việc xem lo âu, căng thẳng là bệnh tâm lý và cần được chữa trị.

Một trong những hướng tiếp cận khi nghiên cứu về lo âu đầu tiên ở thế kỷ 18 được kể đến là *hướng y - sinh học*. Đại diện cho hướng tiếp cận này là Hooke [4] Renne Descartes [3], George Beard [8], Claude Bernard [2]... Các tác giả này cho rằng lo lắng, căng thẳng xảy ra khi cơ thể bị suy yếu, khi hệ thần kinh bị quá tải. Các tác giả này giải thích nhìn nhận ở nhiều góc độ khác nhau, nhưng điều chung nhất là đều có ý cho rằng cơ thể con người như cỗ máy và căng thẳng là hao mòn tất yếu trong quá trình cỗ máy vận hành. Biểu hiện của con người khi đó là mệt mỏi, ủ rũ, và xuất hiện những nỗi sợ vô lý. Những áp lực và căng thẳng đó có thể gây ra bệnh tâm thần.

Các hướng tiếp cận từ góc độ *tâm lý học* mới xuất hiện từ thế kỷ 20 đến nay, các tác giả nghiên cứu về lo âu, căng thẳng trong thời gian vừa qua đều tập trung chứng minh rằng tâm trạng con người quyết định mức độ lo lắng của họ. Đại diện cho hướng nghiên cứu này là các tác giả Walter Canon (1927), Hans Selye (1936), Meyer. A (1948)... Cụ thể là có các quan niệm: những xung đột bên trong tâm trí là cơ sở của bệnh tinh thần [9]; mối quan hệ

giữa những người xung quanh và môi trường sống chính là nguyên nhân gây ra lo lắng căng thẳng [5,6].

Những nghiên cứu về lo âu căng thẳng đã đưa lo âu vào danh sách một trong những loại *bệnh cần được chăm sóc, chữa trị*. Cụ thể là theo bảng phân loại bệnh quốc tế trong các lần thứ 8 (ICD8, 1968), lần thứ 9, (ICD9, 1978) và lần thứ 10 (ICD10, 1992) tổ chức Y tế thế giới đều cho rằng, lo âu được xếp vào lo âu tâm căn (tức là bệnh do căn nguyên tâm lý), có sự liên quan mật thiết giữa căng thẳng và trạng thái cơ thể.

Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học trên thế giới chỉ ra khoảng 15% dân số có lo âu căng thẳng. Báo cáo của tổ chức y tế thế giới năm 1995 công bố rằng có khoảng 20% người lớn đã có trải nghiệm cơn hoảng sợ trong đời [1]. Ngoài ra, nhóm tác giả Kashani và O.Verchell (1997) cho rằng, tỉ lệ rối loạn lo âu trẻ em và vị thành niên Mỹ là khoảng 9% còn ở người lớn (trên 18 tuổi) là 17,7% [1].

Ở Việt Nam, bác sĩ Lâm Xuân Điền cho biết trong số 1.533 người bệnh đến khám và điều trị tại Bệnh viện (BV), có 9,4% người bị chứng lo âu, trầm cảm. Bác sĩ Phạm Văn Trụ - Trưởng phòng Khám I của BV trên cho biết thêm, trong số bệnh nhân trầm cảm đến khám tại BV, 90% có rối loạn về lo âu; 80% có rối loạn giấc ngủ; 84% giảm khả năng tập trung và 97% than phiền giảm sút năng lực làm việc [10]..

3. Thực trạng lo âu ở nữ cán bộ công nhân viên chức thuộc Đại học Đà Nẵng

3.1. Mức độ lo âu nữ cán bộ theo thang đo lo âu Zung

Để tìm hiểu thực trạng mức độ lo âu của nữ cán bộ, chúng tôi sử dụng thang đo lo âu Zung, là bộ bảng có 20 câu hỏi ở 4 mức độ (không có; ít khi; thỉnh thoảng và thường xuyên). Trong số 20 câu có 5 câu được dùng để kiểm tra độ chính xác của người trả lời ở những câu còn lại.

Các mức độ lo âu sử dụng trong bài viết này được hiểu là:

- *Mức không lo âu:* Không cảm thấy áp lực, căng thẳng, lo lắng.

- *Mức ít khi:* Có lo lắng nhưng rất ít, chỉ chợt nhớ ra cần phải lo việc gì đó một lúc rồi hết, không cảm thấy căng thẳng, hốt hoảng. Đây là lo âu ở mức nhẹ.

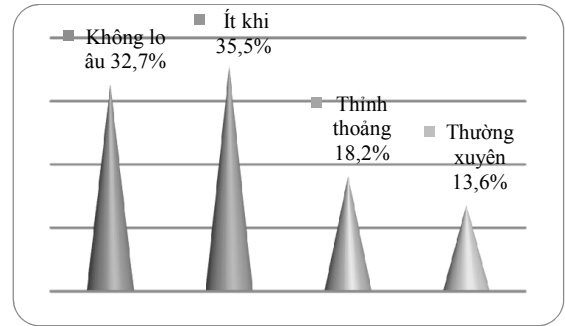
- *Mức thỉnh thoảng:* Có những vấn đề khiến chủ thể suy nghĩ, có căng thẳng, hốt hoảng; có thể khiến chủ thể giật mình khi nhớ ra; hoặc thường xuyên nhớ đến vấn đề gây căng thẳng. Đây là lo âu mức trung bình.

- *Mức thường xuyên:* Tương ứng với số điểm thang đo lo âu Zung là 40 điểm trở lên. Ở mức này, chủ thể thường xuyên cảm thấy sốt ruột, căng thẳng, hốt hoảng khi nhớ đến vấn đề; nghĩ về vấn đề; thậm chí không rõ là mình đang lo vì vấn đề gì; không làm chủ được cảm xúc – dễ cáu gắt; dễ buồn phiền, suy sụp... Trong bài viết này, chúng tôi sử dụng cụm từ **rối loạn lo âu** để thể hiện sự lo âu ở mức cao này.

Kết quả điều tra cho thấy, có 32,7% nữ cán bộ không có lo lắng; 35,5% nữ cán bộ lo âu mức nhẹ; 18,2% số nữ cán bộ có lo âu ở mức trung bình và có 13,6% số nữ cán bộ ở mức rối loạn lo âu.

Số liệu trên đây cho thấy, tỷ lệ nữ cán bộ thuộc Đại học

Đà Nẵng có rối loạn lo âu trong ngưỡng dự báo của các nhà nghiên cứu trên thế giới (có khoảng 20% dân số có lo âu ở mức cao – mức rối loạn lo âu).



Hình 1. Mức độ lo âu của nữ cán bộ theo thang đo Zung

Trong thời gian 2 tuần đến 1 tháng qua, biểu hiện nhiều nhất ở nữ cán bộ có rối loạn lo âu là mất ngủ; chán ăn; chân tay ra mồ hôi; tim đập nhanh; chậm chạp trong phản ứng; hay quên; đau dạ dày; đau đầu, đau cổ, cảm thấy bối rối; không hứng thú với cuộc sống...

3.2. Nguyên nhân gây lo âu cho nữ cán bộ

Tìm hiểu những nguyên nhân gây lo lắng cho nữ cán bộ thuộc Đại học Đà Nẵng, chúng tôi nhận thấy vấn đề khiến nữ cán bộ lo lắng nhất là con cái, chiếm 25,5%. Lo lắng về con cái thường tập trung vào việc lo lắng về *chuyên học tập của con; lo lắng về sức khỏe – con ốm, con không chịu ăn; lo về việc trong quá trình dạy dỗ con gặp nhiều khó khăn; hoặc lo lắng về việc con không vâng lời...*

Xếp vị trí thứ 2 chính là công việc 21,9%. Nhiều nữ cán bộ cho rằng áp lực về công việc khiến họ cảm thấy mệt mỏi và căng thẳng. Một số nữ cán bộ cảm thấy đang làm việc không đúng với năng lực của bản thân; một số khác cảm thấy số lượng công việc khá nhiều. Chia sẻ của T.P.G, Trưởng Đại học Kinh tế: “Tôi phải làm rất nhiều việc lật vật, cũng có thể tôi hay ôm đồm nhiều việc, nhưng cơ bản là cứ thấy việc thì tôi không ngồi yên được, hoặc làm chưa xong việc là tôi không yên tâm được”.

Bảng 1. Nguyên nhân gây ra lo âu của nữ cán bộ (%)

Thứ tự	Nguyên nhân	Tỷ lệ
1	Con cái	25,5
2	Công việc	21,9
3	Sức khỏe	18,1
4	Chồng/người yêu	17,3
5	Học tập nâng cao năng lực	12,8
6	Tài chính	11,1
7	Gia đình nội ngoại	10,6

Tiếp theo là lo lắng về sức khỏe, chiếm 18,1%, trong số 195 nữ cán bộ, một phần ba trong số đó cảm thấy sức khỏe của mình hiện nay không tốt, nhưng lo lắng nhất của nữ cán bộ lại là lo cho sức khỏe của con và chồng.

Vấn đề liên quan đến chồng/người yêu ở vị trí thứ 4, chiếm 17,3%. Những vấn đề khiến nữ cán bộ lo lắng còn lại là áp lực về việc học tập nâng cao năng lực (12,8%); vấn đề liên quan đến tài chính (11,1%) và vấn đề liên quan đến gia đình nội, ngoại (10,6%).

Có sự tương quan giữa nữ cán bộ văn phòng với giảng viên ở sự lo lắng cho con cái, và sức khỏe. Có sự khác biệt ý nghĩa ($p < 0,05$) khi so sánh các yếu tố: nữ giảng viên lo lắng về việc học tập nâng cao năng lực hơn cán bộ văn phòng; cán bộ văn phòng lo lắng về tài chính nhiều hơn giảng viên. Đặc biệt, khi xem xét tương quan giữa lứa tuổi với lo âu về việc phải học tập thêm, những nữ cán bộ trong quãng từ 45 trở lên không lo lắng về việc học tập nữa, trong khi độ tuổi dưới 45 lo lắng rất nhiều về việc tiếp tục học tập. Tập trung nhất là độ tuổi từ 30-35 rất lo lắng về việc phải nâng cao bằng cấp.

3.3. Mức độ lo âu giữa nữ giảng viên và cán bộ văn phòng

Trong số 195 nữ cán bộ có 117 giảng viên và 78 cán bộ các phòng ban. Sử dụng phép đo so sánh tương quan giữa nữ giảng viên và nữ cán bộ văn phòng, với $p < 0,05$ và độ tin cậy $\alpha = 86,3$ kết quả cho thấy hơn 30% nữ cán bộ không có lo âu.

Lo âu mức nhẹ ở nữ giảng viên là 36,1% và cán bộ văn phòng là 34,9%. Nữ giảng viên (36,1%) và cán bộ văn phòng (34,9%) có lo âu mức trung bình. Còn ở mức rối loạn lo âu, nữ cán bộ phòng ban có lo âu cao hơn hẳn chiếm 16,1%, trong khi đó, nữ giảng viên chỉ ở 11,1%. Số liệu được mô tả ở biểu đồ sau:

Bảng 2. Mức độ lo âu của giảng viên và cán bộ văn phòng(%)

Cán bộ	Mức độ lo âu			
	Không lo âu	Ít khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên
GV	34,3	36,1	18,5	11,1
CBVP	31,2	34,8	17,9	16,1

Qua phỏng vấn sâu, một nữ cán bộ phụ trách văn phòng Khoa thuộc Trường Đại học Bách khoa chia sẻ: “Tôi cảm thấy thường xuyên lo lắng, tôi mất ngủ và không yên tâm khi nghĩ về cuộc sống hiện tại. Tôi chỉ ngủ được khoảng 3-5 giờ mỗi đêm, tôi chỉ mới 37 tuổi, không phải tôi mất ngủ như người cao tuổi. Tôi nghĩ nhân viên văn phòng như tôi có nhiều điều phải lo lắng hơn giảng viên, áp lực trong công việc cũng nhiều hơn và còn các áp lực trong cuộc sống cá nhân nữa”.

Một cán bộ văn phòng khác ở Đại học Sư phạm cho biết: “Trước thông tin tình hình giảm biên chế, tôi cảm thấy căng thẳng, tôi nghĩ tôi phải đi học thêm để tránh mất việc, có thể tôi cứ lo lắng quá mức, nhưng thật sự tôi không yên tâm”.

3.4. Mức độ lo âu của nữ cán bộ xét theo học vị

Xem xét ở khía cạnh học vị (cử nhân, thạc sĩ, tiến sĩ), bảng dưới đây mô tả mức độ lo lắng theo tỉ lệ phần trăm (%), chúng tôi có một số nhận như sau: Những nữ cán bộ ở bậc cử nhân có mức lo lắng nhiều nhất. Với số 33,8% lo âu ở mức thỉnh thoảng, chúng tôi hiểu rằng ở bậc tiến sĩ, thường xuyên có những vấn đề khiến nữ cán bộ phải lo lắng nhiều hơn.

Bảng 3. Mức độ lo âu ở nữ cán bộ xét theo tiêu chí học vị (%)

Mức độ lo âu	Cử nhân	Thạc sĩ	Tiến sĩ
Không lo âu	12,6	23,5	22,6
Ít khi	32,5	25,6	28,3
Thỉnh thoảng	35,6	32,3	33,8

Thường xuyên	19,3	18,6	15,3
--------------	------	------	------

Xét tương quan giữa học vị, nguyên nhân gây ra lo âu và mức độ lo âu (mức độ từ 1 đến 4 điểm), vấn đề chung khiến tất cả nữ cán bộ cùng lo âu tập trung ở việc liên quan đến con cái; nữ cử nhân lo lắng về tài chính nhiều nhất, với điểm trung bình lo âu là 3,12; nữ thạc sĩ lo lắng về học tập nhiều nhất, với điểm trung bình là 3,05 và tiến sĩ lo lắng về công việc nhiều nhất, điểm trung bình là 3,27.

Phòng vấn về mức độ lo âu theo tiêu chí học vị, cô T.T.H – Trường Đại học Ngoại ngữ cho biết: “Tôi nghĩ các giảng viên đang ở bậc thạc sĩ sẽ lo lắng hơn bậc tiến sĩ, vì còn phải tiếp tục học tập nâng cao năng lực theo yêu cầu của Đại học Đà Nẵng, nếu ai là cử nhân loại giỏi được giữ lại trường thì càng lo lắng hơn nữa; ít nhất là vấn đề nâng cao năng lực, bằng cấp”.

3.5. Mức độ lo âu của nữ cán bộ xét theo tính cách

Với 2 nhóm tính cách là hướng nội và hướng ngoại theo nữ cán bộ tự đánh giá về mình, chúng tôi sử dụng phép so sánh tương quan giữa tính cách (tự nữ cán bộ đánh giá về tính cách của mình) với mức độ lo âu. Kết quả là những người có tính cách hướng ngoại ít lo lắng, sống vô tư, thoải mái hơn so với những người hướng nội. Cụ thể là những nữ cán bộ cho rằng mình là người hướng nội có tỉ lệ lo âu cao hơn hẳn, với 35,5% ở mức lo âu trung bình và 15,9% ở mức rối loạn lo âu.Điều này cũng phù hợp với nghiên cứu của tác giả Pigott, Teresa A. [7] yếu tố tính cách ảnh hưởng đến cách nhìn nhận vấn đề, khiến cho mức độ lo lắng của phụ nữ tăng lên trông thấy. Do vậy, để tránh rơi vào trạng thái lo âu quá mức, phụ nữ cần sống thoải mái hơn, chọn cho mình những hoạt động bề nổi như giao lưu, kết bạn, âm nhạc, thể thao...

Bảng 4. Mức độ lo âu của nữ cán bộ xét theo tính cách (%)

Tính cách	Mức độ lo âu			
	Không lo âu	Ít khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên
Hướng ngoại	37,6	22,4	28,7	11,3
Hướng nội	27,4	21,2	35,5	15,9

4. Kết luận

Từ những số liệu trên đây về thực trạng lo lắng của nữ cán bộ thuộc Đại học Đà Nẵng, chúng tôi đi đến một số kết luận sau:

- Có 13,6% nữ cán bộ thuộc Đại học Đà Nẵng tham gia nghiên cứu đang có biểu hiện rối loạn lo âu, tức là lo âu quá mức cần thiết.

- Trong các vấn đề gây ra lo âu quá mức cho nữ cán bộ, vấn đề liên quan đến con cái xếp vị trí cao nhất, tiếp theo là công việc và sức khỏe, xếp vị trí thứ 4 là vấn đề cần nâng cao năng lực, bằng cấp.

- Nữ cán bộ văn phòng lo âu hơn nữ giảng viên.

Xét theo học vị, nữ cán bộ trình độ cử nhân có mức độ lo âu nhiều nhất.

- Nữ cán bộ có tính cách hướng nội có điểm lo âu cao hơn hẳn.

Những kết luận trên đây là một phần cơ sở để chúng tôi

đề xuất với các cấp lãnh đạo, với chính các nữ cán bộ nói chung và nữ cán bộ đang có rối loạn lo âu nói riêng về cách thức hỗ trợ giúp cho nữ cán bộ giải tỏa căng thẳng, lo lắng, nhằm hướng tới chất lượng sống tốt hơn, nữ cán bộ có môi trường làm việc hiệu quả hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Công Khanh, *Tâm lý trị liệu*, Nxb ĐHQG Hà Nội, 2000.
- [2] Cassidy T., *Stress, Cognition and Health*, Routledge, London, 1999.
- [3] Hergenhahn B.R., *An introduction to the History of Psychology*, Wadsworth Pub. Co., Belmont California, 1992.
- [4] Hinkle L.E., *The concept of "stress" in the biological and social sciences*, Oxford University Press, NY, 1997.
- [5] Hinkle L.E., *Stress and disease*, The concept after 50 years, *Science, Medicine and Man* 25 561-566, 1987.
- [6] Meyer A., *The life chart and the obligation of specifying positive*, McGraw-Hill Book Company Inc, NY, 1948.
- [7] Pigott, Teresa A. *Journal of Clinical Psychiatry*, Vol 60 (Suppl 18), 1999, 4-15.
- [8] Rosenberg C.E., *The place of George M Bernard in nineteenth century psychiatry*. *Bulletin of the History of Medicine* 36 245-259, 1962.
- [9] Wiltkower E.D., *Historical perspective of contemporary psychosomatic medicine*, Oxford University Press, NY, 1977.
- [10] <http://vietbao.vn/Suc-khoe/Cang-thang-lo-au-de-gay-tram-cam/70024166/248/>

(BBT nhận bài: 17/10/2014, phản biện xong: 07/11/2014)