

Stress - một hiện tượng xã hội cần được nghiên cứu

MAI ĐỨC

Stress là một hiện tượng được nhiều ngành khoa học như: y học, sinh học và tâm lý học, tâm lý học xã hội, xã hội học quan tâm... Bài viết này thử đi vào tìm hiểu về stress bắt đầu bằng việc trở lại một vài cơ sở lý luận chung và thực tiễn có liên quan đến hiện tượng này. Tiếp đó là xem xét bối cảnh hiện thực của đời sống xã hội Việt Nam hiện nay, dưới tác động của đổi mới kinh tế và ảnh hưởng của nó đến sự gia tăng hiện tượng stress, và sau cùng chúng tôi thử đưa ra một hướng nghiên cứu mà trọng tâm là sử dụng cách tiếp cận tâm lý học xã hội và xã hội học.

1) Stress là gì?:

Stress được xem là một hội chứng của thế giới hiện đại. Nó được người phương Đông nói đến từ lâu, dưới bảy dạng tình cảm: sướng, giận dữ, u buồn, bụi, yêu, ghét và ham muốn thất tình: hỷ, nộ, ai, lạc, ái, ố, dục. Thực ra stress không chỉ là *một căn bệnh thế kỷ* mà còn là *nguồn gốc phát sinh ra hàng loạt các loài bệnh khác nhau*, dưới tên gọi "các bệnh tâm căn" (các bệnh rối loạn chức năng của hệ thần kinh nói riêng và cơ thể nói chung) hoặc *các bệnh "tâm thể"* (các bệnh do tổn thương nặng nề của một hoặc nhiều bộ phận cơ thể thông qua quan hệ giữa não với mọi tạng phủ). Stress cảm xúc còn có *vai trò quan trọng cơ chế gây ra các bệnh tự miễn và không ít trường hợp đã dẫn đến tử vong*.

Ở đây có thể thấy sự chuyển từ cái tâm lý sang cái sinh lý và bệnh lý, và như vậy những cảm xúc quá ngưỡng của nội tâm chính là các stress.

Con người như là một giống loài, đều có những cảm xúc Stress cảm xúc là những phản ứng sinh học đặc thù của cơ thể. Đó là những biến đổi lý hóa sinh của cơ thể, trước các tác động thay đổi liên tục mà không ngừng của môi trường sống, trong đó môi trường xã hội với yếu tố tâm lý là cực kỳ quan trọng.

Thống kê của tuần báo châu Á (Asia week) cho biết:

- Tại Nhật Bản, năm 1990 có khoảng 30.000 người chết do stress.
- Nền kinh tế Mỹ mỗi năm thiệt hại khoảng 200 tỷ USD do stress, trung bình hàng ngày có khoảng 1 triệu người vắng mặt nơi làm việc do stress.
- Tại Anh stress gây thiệt hại khoảng 1/10 tổng sản phẩm quốc dân hàng năm.
- Tại Pháp, số liệu thống kê của Viện Nghiên cứu y học và bảo vệ sức khỏe cho biết trong một năm có 641 thanh niên và 175 thanh nữ tự sát. Người ta tính rằng trong khoảng 10 năm gần đây số những vụ tự sát trong thanh niên tăng 80% và riêng trong nhóm nữ thanh niên tăng 20%. (Xem báo Tiền phong số ra ngày 26/04/1994). Hiện tượng tự sát nêu trên có thể do nhiều nguyên nhân mà trong đó stress là một nguyên nhân quan trọng.

Tại Việt Nam, tuy chưa có những số liệu thống kê hay điều tra có hệ thống về hiện tượng này, nhưng đã có thể nhận thấy rằng số là một trong những nguyên nhân gây ra một số căn bệnh nặng làm giảm hoặc làm mất khả năng lao động và không ít trường hợp đã dẫn đến tử vong.

Số liệu thống kê cả năm 1992 của riêng bệnh viện Việt Đức cho biết là các thể bệnh tim khác có ở 103 người bệnh (trong đó có 5 người chết). Các bệnh thần kinh và giác quan khác có ở 423 người bệnh. Số người bị tai nạn do xe có động cơ và các loại phương tiện giao thông khác là 7.976 người (trong đó có 116 người chết). Tai nạn xảy ra chủ yếu trong công nghiệp là 800 người (có 3 người chết). Số người tự sát và tự thương là 560 người. Chấn thương do chết người và các tổn thương do người khác cố ý gây nên hoặc do can thiệp của lực lượng công cộng là 26.240 người (có 4 người chết).

Có thể khẳng định rằng stress là một trong những nguyên nhân trực tiếp hoặc gián tiếp dẫn đến hậu quả nêu trên và dẫn đến nhiều hiện tượng tiêu cực của xã hội như tự tử, giết người, đâm chém nhau, càn quấy, cờ bạc, mại dâm, nghiện hút... Xét trên quy mô toàn thành phố thì hậu quả do stress gây ra chắc chắn sẽ là con số không nhỏ.

2) Những biến đổi kinh tế - xã hội Việt Nam trong thời gian gần đây và hiện tượng stress

Trong đời sống kinh tế. việc chuyển sang cơ chế kinh tế thị trường đang dẫn đến sự phân tầng xã hội và sự phân chia giàu - nghèo trong xã hội ngày một gay gắt. Nó tác động đến tất cả các lĩnh vực của đời sống xã hội cũng như đến cơ may hoặc sự thiệt thòi của mỗi cá nhân, mỗi nhóm xã hội. Trong một số lĩnh vực có ưu thế độc quyền và cơ chế quản lý, "thoáng", một bộ phận dân cư giàu lên nhanh chóng, trong khi đó ở một bộ phận dân cư khác phải vật lộn với những khó khăn trong cuộc sống hiện tại và sống trong tâm trạng không mấy sáng sủa khi nghĩ đến tương lai.

Trong hoạt động sản xuất, do chuyên môn hóa cao, công việc lao động ngày càng trở nên đơn điệu nhưng lại đòi hỏi phải có độ chính xác cao. Ngoài hoạt động cơ bắp, con người phải tập trung trí tuệ với cường độ cao, trong môi trường làm việc độc hại. Điều này dễ làm cho thần kinh con người bị căng thẳng và chóng mệt mỏi. Mặt khác kinh tế thị trường còn dẫn đến sự cạnh tranh, mạo hiểm trong các hoạt động làm ăn hợp pháp hoặc bất hợp pháp. Kết quả là có nhiều công nhân bị mất việc do xí nghiệp hoặc cơ sở sản xuất bị thua lỗ giải thể hoặc phá sản. Điều này dễ gây nên những biến động lớn về tinh thần và tâm lý ở mỗi cá nhân cũng như gia đình của họ mà không phải ai và gia đình nào cũng gánh chịu được. Và cuối cùng dẫn đến những phản ứng tiêu cực đối với xã hội. Đó là tiền đề cho sự gia tăng hiện tượng stress.

Trong lĩnh vực đời sống gia đình và quan hệ xã hội: nhịp sống xã hội công nghiệp hiện đại kéo theo nhịp sống gia đình phải khẩn trương cường độ và sự tổ chức cuộc sống phải thay đổi. Sự phát triển kinh tế thị trường cũng dễ làm lượng thông tin mà con người phải xử lý ngày càng lớn, đôi khi quá tải. Về mặt lối sống, kinh tế thị trường cũng làm nảy sinh: lối sống tiêu dùng, thực dụng, chủ nghĩa cá nhân vị kỷ. . . Những lối sống truyền thống bị biến đổi, lối sống "đô thị" mang tính pha trộn, phức tạp "xô bò" của đời sống xã hội cũng ngày càng phổ biến. Tiếp đó các định hướng - giá trị, các quan niệm sống, quan niệm về tình yêu, hôn nhân và gia đình, quan niệm về giáo dục con cái... cũng biến đổi, thậm chí bị đảo lộn. Trong gia đình, các mối quan hệ vợ chồng, bố mẹ, con cái,... chịu nhiều thử thách trước biến động của cuộc sống. Ngoài xã hội, bên cạnh những mối quan hệ xã hội truyền thống, còn xuất hiện nhiều mối quan hệ xã hội mới được chấp nhận (chủ - thợ, quan chức - thị dân, giàu - nghèo...) và phát triển theo hướng tăng dần yếu tố chức năng, giảm dần yếu tố tình cảm thân thuộc.

Từ một vài nhân tố xã hội vừa nêu, có thể nhận thấy: sự gia tăng hiện tượng stress là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, hiện tượng stress ở phương Đông, trong đó có Việt

Nam có khác với các nước phương Tây, nó có những nét đặc thù cần được xem xét trong bối cảnh xã hội lịch sử truyền thống cụ thể của mỗi nước.

3) Một vài nét về tính chất xã hội lịch sử của Việt Nam và hiện tượng stress.

Ở Việt Nam Phật, Đạo, Nho đã thống nhất thành "tam giáo đồng nguyên". Dưới ảnh hưởng của ba hệ tư tưởng "tam giáo đồng nguyên" lối sống người Việt Nam có đặc điểm là: con người thường quán quít với gia đình, họ hàng, sống bằng danh vị, chờ đợi ơn trên, sống theo đạo đức (nhân nghĩa - trung hiếu - lễ nhượng - yên phận và yên mệnh). Sự kết hợp hài hòa của hệ tư tưởng, tam giáo đồng nguyên" đã làm cho con người Việt Nam sống có niềm tin (đức tin) cho dù đó là tin vào một cái gì đó linh thiêng. Đấng siêu nhiên, luôn hướng tới cái thiện, biết yên phận và yên mệnh, tự an ủi mình trước những biến cố của xã hội và của gia đình.

Như lịch sử đã chỉ rõ dưới ảnh hưởng của hệ tư tưởng "tam giáo" xã hội phong kiến Việt Nam đã tồn tại hàng ngàn năm và trong truyền thống đó có bao hàm những nhân tố hạn chế sự phát triển của hội chứng stress. Mặt khác Việt Nam là một nước có nền kinh tế nông nghiệp và cuộc sống định cư thành làng họ, người Việt Nam luôn phải đương đầu với bao thiên tai lũ lụt, hạn hán, bệnh tật, đói nghèo và dốt nát... đồng thời phải thường xuyên chống giặc ngoại xâm. Điều đó giúp cho người Việt Nam sống biết dựa vào cộng đồng làng xã biết đặc quyền lợi của cộng đồng lên trên lợi ích cá nhân qua đó con người Việt Nam cũng được tôi luyện thử thách nên khả năng chịu đựng mọi khó khăn sẽ cao hơn, sức bền bỉ dẻo dai và kiên trì hơn, lạc quan và tự tin hơn. . .

Có thể nói quan hệ cộng đồng làng xã ở Việt Nam đã trở thành chỗ dựa tinh thần cũng như vật chất cho mọi người dân đặc biệt là người nông dân. Tất cả những tác nhân đó có tác dụng hạn chế sự gia tăng hiện tượng stress ở con người Việt Nam. Trước những tác động của xã hội, cũng như trước sự thăng trầm của mỗi gia đình, người Việt Nam cũng bị những "con sóc" hoặc "khủng hoảng" về tinh thần và tâm lý. Song chắc chắn là số lượng người bị stress cá nhân (hoặc stress tập thể) và mức độ stress thường không cao. Tuy nhiên cùng với sự phát triển nhanh chóng của nền kinh tế thị trường, các yếu tố của đời sống xã hội hiện đại sẽ ngày càng gây sức ép tới tinh thần và tâm lý người Việt Nam. Vào thời kỳ có, "đứt đoạn", chuyển từ "truyền thống", sang "hiện đại" như ở nước ta hiện nay đã xuất hiện các điều kiện của các ngành cho sự gia tăng hiện tượng stress trong nhiều lĩnh vực của đời sống xã hội, trong nhiều nhóm xã hội khác nhau.

Tình trạng đó đặt ra yêu cầu phải tìm hiểu bản chất xã hội và nội dung xã hội của hiện tượng stress. Đã đến lúc toàn xã hội cần phải quan tâm nhiều hơn đến hiện tượng này và đó cũng là lý do khiến cho stress sẽ và cần được sự chú ý nghiên cứu, phân tích, tìm ra những biện pháp phòng chống của nhiều ngành khoa học, đặc biệt là tâm lý học và xã hội học.

4) Một số hướng nghiên cứu stress

Hiện tượng stress trong điều kiện hiện nay ở nước ta có thể được nghiên cứu từ nhiều hướng, một trong các hướng nghiên cứu là tiếp cận tâm lý học và tâm lý học xã hội xã hội học. Theo hướng nghiên cứu này cần phải *khảo sát và phát hiện ra các nhân tố xã hội có liên quan trực tiếp hay gián tiếp tái hiện tượng stress ở một số người (trong một số nhóm xã hội hoặc một số tầng lớp xã hội) trong một số lĩnh vực của đời sống xã hội hay trong*

một số nhân tố xã hội riêng lẻ, đặc thù. Chẳng hạn như đã nêu ở phần 2: Đời sống kinh tế, đời sống gia đình và các quan hệ xã hội có thể là những lĩnh vực riêng cho hướng nghiên cứu này. Các đối tượng xã hội cụ thể như: người già, thanh niên, người về hưu, cán bộ lão thành, thương bệnh binh, người nghèo, giới kinh doanh và buôn bán nhỏ... là các nhóm xã hội mà ta có thể đi sâu vào tìm hiểu hiện tượng stress. Cụ thể hơn, có thể thấy trong đời sống kinh tế hiện nay, đằng sau hoạt động làm ăn, sản xuất, buôn bán, kinh doanh sôi động và ẩn chứa bao yếu tố bất ngờ, ngẫu nhiên, cạnh tranh, chộp giật đang chờ đợi những người "trong cuộc". Những yếu tố phiêu lưu, mạo hiểm, thắng thua, phá sản luôn rình rập mỗi người chủ kinh doanh, người buôn bán lớn và nhỏ...

Đặc biệt trong bối cảnh quá độ của xã hội Việt Nam với các vùng "tranh tối, tranh sáng" pháp luật chưa có hoặc chưa nghiêm, càng dễ có đất cho các yếu tố "phi luật", "ngoại lệ", "luật rừng" hoành hành. Phải chăng đó là một vài "yếu tố", "tác nhân" tiềm năng có thể dẫn đến sự gia tăng hiện tượng stress trong giới doanh thương.

Đối với đời sống gia đình và quan hệ xã hội, những biến đổi cung dễ nhận thấy là: mâu thuẫn trong nội bộ gia đình (vợ chồng, con cái, giữa các thế hệ) về lợi ích kinh tế, thói quen, sở thích, lối sống cách ứng xử cũng bộc lộ mạnh mẽ. Quan hệ xã hội giữa con người với con người nhiều khi lạnh lùng, dựa trên đồng tiền, đôi khi xảo trá, lừa lọc, nhẫn tâm. Trong bối cảnh như vậy, nhóm người già, người về hưu, thương bệnh binh rất nhạy cảm với những biến đổi của xã hội và biến đổi của gia đình (đặc biệt sự biến đổi trong cách ứng xử của những người trong gia đình theo kiểu đặt đồng tiền lên trên hết, sự suy biến của hoàn cảnh gia đình...) dễ nảy sinh tâm trạng bi quan, thất vọng, chán nản. Họ thường bị "sốc" tâm lý và đây là nguyên nhân quan trọng dẫn đến stress.

Lớp thanh niên mới lớn lại quá nhạy bén với cái mới, cái lạ đến mức ngộ nhận, trở thành nô lệ của vật chất và mốt, dễ đi đến hành động liều lĩnh, càn quấy hoặc phá phách. Sự thay đổi nội tâm diễn ra ở lứa tuổi chuyển tiếp từ thiếu niên sang thanh niên, sự suy biến của hoàn cảnh gia đình (như bố mẹ bất hòa, ly hôn hoặc bố nghiện rượu, mê cờ bạc...) cũng là nhân tố xã hội quan trọng dẫn tới sự gia tăng hiện tượng stress ở thanh - thiếu niên.

Tất cả những điều đó đều có thể gây nên những cú "sốc" tâm lý cho bất kỳ ai hoặc trực tiếp - gián tiếp, hoặc mạnh - yếu khác nhau. Đi sâu mổ xẻ một hiện tượng tâm lý đặc thù như stress trong bối cảnh kinh tế - xã hội cụ thể của đất nước, ở một thành phố hay một vùng nông thôn; phân tích hiện tượng này trong các nhóm xã hội lớn hoặc nhỏ là nhằm tìm ra các nhân tố xã hội và cơ chế tác động, hay là các quan hệ nhân quả dẫn đến sự gia tăng hiện tượng stress. Đó là một hướng nghiên cứu có triển vọng, cần được lưu ý và triển khai, thực hiện. Điều quan trọng là hướng nghiên cứu này phải góp phần lý giải một cách thỏa đáng hiện tượng stress và đưa ra các nhận định có ý nghĩa xã hội, nhằm hỗ trợ cho việc phòng ngừa sự gia tăng "hội chứng" stress mà hậu quả xấu của nó đã được nhiều người nhận ra và rung chuông báo động.