

PHONG CÁCH ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG LIÊN QUAN ĐẾN THIÊN TAI

Bài viết sử dụng kết quả nghiên cứu của đề tài cấp Bộ: *Ứng phó với thiên tai của người dân vùng biển Bắc Trung bộ (nhìn từ góc độ tâm lý - xã hội)* do Viện Tâm lý học chủ trì, TS. Lê Văn Hào làm chủ nhiệm.

TS. Lê Văn Hào

Trưởng phòng Phòng Tâm lý học văn hoá, Viện Tâm lý học.

TÓM TẮT

Sử dụng Bảng kiểm ứng phó với các tình huống căng thẳng (Coping Inventory for Stressful Situations/CISS) liên quan đến thiên tai để nghiên cứu trên 900 cư dân ven biển Bắc Trung bộ cho thấy, trong ứng phó với thiên tai, người dân ven biển có xu hướng sử dụng phong cách định hướng nhiệm vụ hay giải quyết vấn đề nhiều hơn cả, sau đó là phong cách tránh né và cuối cùng là phong cách định hướng cảm xúc. Việc họ sử dụng cả các phương cách dài hạn và ngắn hạn trong tình huống thiên tai cho thấy tính chất chủ động, tự chủ, định hướng nội lực trong ứng phó. Khác biệt trong phong cách ứng phó theo giới, địa bàn sinh sống hay nghề nghiệp khác so với nghề đi biển cũng được bàn luận.

Từ khóa: *Ứng phó; Phong cách ứng phó; Phong cách ứng phó với thiên tai; Phong cách ứng phó định hướng giải pháp; Phong cách ứng phó định hướng cảm xúc; Phong cách ứng phó tránh né.*

Ngày nhận bài: 1/10/2014; Ngày duyệt đăng bài: 25/11/2014.

1. Đặt vấn đề

Trong những năm qua, thiên tai xảy ra ở khắp các khu vực trên cả nước gây ra nhiều tổn thất về người, tài sản, các cơ sở hạ tầng về kinh tế, văn hóa, xã hội, tác động xấu đến môi trường. Trong 10 năm từ 1997 đến 2006, thiên tai đã làm chết, mất tích gần 7.500 người, thiệt hại ước tính khoảng 1,5% GDP hàng năm (Ban Chỉ đạo phòng chống lụt bão Trung ương, 2009). Còn UNDP (2011) ước tính, mỗi năm Việt Nam mất 1,3% GDP (PPP) hay là 3,6 tỉ đô la và con số này có xu hướng tăng. Đại đa số dân cư Việt Nam đều sinh sống ở các vùng châu thổ và dọc bờ biển. Người ta ước tính có tới hơn 80% - 90% dân số Việt Nam phải chịu ảnh hưởng của bão, lụt. Trong những năm gần đây, ở Việt Nam,

bão có cường độ mạnh xuất hiện nhiều hơn, mùa bão có xu hướng kết thúc muộn hơn và nhiều cơn bão có đường đi dị thường hơn. Vì vậy nghiên cứu về cách thức hay phong cách ứng phó với thiên tai sẽ có ý nghĩa thực tiễn rất lớn.

Ứng phó là các nỗ lực về mặt nhận thức và hành vi thay đổi thường xuyên để giải quyết các đòi hỏi cấp bách từ bên ngoài hoặc bên trong hoặc cả hai (Corsini, 1999, tr. 223). Các nỗ lực thay đổi đó nhằm giải quyết các vấn đề đang phải đối mặt, tìm cách làm chủ, chấp nhận hoặc giảm thiểu các căng thẳng hay xung đột. *Phong cách ứng phó* là phương cách chung thường được cá nhân hay nhóm sử dụng để xử lý các tình huống đòi hỏi vừa nêu (thường là các tình huống gây căng thẳng hay khẩn cấp).

Xem xét tổng hợp các công trình nghiên cứu về ứng phó thì thấy có 3 chiều cạnh mang tính chất bao quát và rõ ràng đã được các nhà tâm lý học xác định, đó là *ứng phó định hướng vấn đề*, *ứng phó định hướng cảm xúc* và *ứng phó định hướng tránh né*. Hướng thứ nhất là nỗ lực thực hiện một số hoạt động nhằm mục đích giải quyết vấn đề hay thay đổi vấn đề. Hướng thứ hai là các nỗ lực điều chỉnh cảm xúc khó chịu liên quan đến mối đe dọa/nguy cơ. Hướng thứ ba là các nỗ lực dịch chuyển về mặt vật lý hay tâm lý ra khỏi tình huống căng thẳng (xem chi tiết Billings & Moos, 1981; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984, dẫn lại theo Baschnagel J.S., Gudmundsdottir B., Hawk L.W.Jr., J. Beck G., 2009). Dưới đây xin đề cập chi tiết hơn một số đặc điểm và hệ quả của 3 cách ứng phó cơ bản vừa nêu.

(a) *Phong cách 1 (định hướng nhiệm vụ)* mang tính chất thích nghi tốt vì định hướng vào giải quyết vấn đề, nhiệm vụ (liên quan đến thiên tai). Tác động của thiên tai được đánh giá là có thể thay đổi, ví dụ như có thể giảm nhẹ hay giảm thiểu. Nhưng phong cách này có thể trở thành kém thích nghi trong tình huống xảy ra các vấn đề xã hội phức tạp và luôn thay đổi (vì họ chỉ tập trung vào công việc/nhiệm vụ). Những người có điểm cao theo phong cách định hướng nhiệm vụ (cụ thể là trong quá trình chuẩn bị, phản ứng, phục hồi sau cơn bão) thường sử dụng các kỹ thuật giải quyết vấn đề về mặt nhận thức và hành vi.

(b) *Phong cách 2 (định hướng cảm xúc)* cũng mang tính chất thích nghi khi tình huống thiên tai được đánh giá là không thể thay đổi (ví dụ như sự mất mát, tổn thất đã xảy ra hay không thể tránh khỏi). Mục đích là để giảm căng thẳng, nhưng về mặt dài hạn, nó có thể tăng thêm và dẫn đến các hệ quả như lo âu, trầm cảm. Người ứng phó theo phong cách định hướng cảm xúc thường có phản ứng như tức giận, ưu phiền hay có khi bị ám ảnh.

(c) *Phong cách 3 (tránh né)*: có thể mang tính thích nghi về mặt ngắn hạn đối với các vấn đề không thể kiểm soát được hay vượt quá sức của cá nhân/gia đình. Tránh né theo kiểu *chuyển hướng* để tìm kiếm và nhận được các hỗ trợ từ người khác (ví dụ như nói chuyện, chia sẻ với người thân). Tránh né

theo kiểu *sao lãng/cố* quên đi những gì đang làm họ phiền muộn bằng hoạt động khác như tìm đến rượu, xem ti vi suốt ngày hay ngủ quá nhiều. Nói cách khác, người theo phong cách thứ 3 thường dựa vào các hỗ trợ xã hội hoặc tự làm sao lãng bản thân thông qua các hoạt động khác.

Thiên tai (từ động đất, lở đất cho đến lốc xoáy, bão, lụt...) có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng về mặt sức khỏe tâm thần cho các nạn nhân hay những người bị ảnh hưởng. Đó là vấn đề gần như không phải tranh luận trên thế giới⁽¹⁾. Thiên tai được coi là một tác nhân gây căng thẳng, sang chấn hoặc rối loạn căng thẳng hậu sang chấn/PTSD, lo âu, trầm cảm... (Smith E.M., Robin S L.N., Pryzbeck T.R., Goldring E. & Solomon S.D., 1986; Norris F.N., 2002). Không đánh giá trực tiếp về tỷ lệ và mức độ căng thẳng liên quan đến thiên tai từ góc độ tâm lý học lâm sàng, chúng tôi đã đặt ra 2 câu hỏi: “Khi thiên tai/bão lụt xảy ra, ông bà cảm thấy thế nào?” và “Bây giờ bão lụt đã qua, mỗi lần nhớ đến bão lụt ông bà cảm thấy ra sao?”. Kết quả trả lời câu hỏi thứ nhất cho thấy, trong 900 người dân ở vùng biển Bắc Trung bộ chỉ có 13% số người trả lời là “bình thường”, một tỷ lệ vài phần trăm trả lời “không biết”, “chấp nhận”. Số người cho biết có trạng thái liên quan đến căng thẳng ở các mức độ khác nhau chiếm đa số (32% “lo sợ”; 26% “kinh hãi”; 14% “mệt mỏi”; 4% “lo âu kéo dài”)⁽²⁾. Trả lời câu hỏi thứ hai (thời điểm phỏng vấn diễn ra trong mùa bão năm 2013, tuy không có bão lụt) - nhưng tỷ lệ người cảm thấy “lo sợ” (25%); “kinh hãi” (21%); mệt mỏi (5%)... vẫn chiếm một con số đáng kể và chỉ có 8% người mô tả là “bình thường”. Như thế, có thể mặc định rằng trước sự đe dọa của bão lụt, nhiều người trong số đã được phỏng vấn có trải nghiệm căng thẳng ở các mức độ khác nhau. Tuy nhiên, để chắc chắn về tỷ lệ và mức độ căng thẳng cần phải đo lường về các triệu chứng cụ thể mà nghiên cứu này không có điều kiện thực hiện.

Câu hỏi đặt ra ở đây là trong các tình huống bão lụt hay thiên tai - vốn là tác nhân gây căng thẳng ở các mức độ khác nhau - thì (i) phong cách ứng phó nào được sử dụng phổ biến nhất trong mẫu chọn này? và (ii) liệu có khác biệt nào theo các biến số nhân khẩu hay không?

2. Phương pháp nghiên cứu

Công cụ đo lường

Nghiên cứu này sử dụng *Bảng kiểm ứng phó với các tình huống căng thẳng* (Coping Inventory for Stressful Situations/CISS) (Endler & Parker, 1990; Averó P., Corace K.M., Endler N.S., & Calvo M.G., 2003). Đây là thang đo đa chiều, tự khai theo dạng Likert có 2 phiên bản: 48 item và 21 item. Thang 21 item ngắn gọn hơn, lại dành cho người lớn trong các tình huống cụ thể nên được lựa chọn sử dụng. Lời hướng dẫn và một số tình huống cũng được thay đổi cho phù hợp với bối cảnh ứng phó với bão lụt hay thiên tai, bởi vì các tình

hướng gây stress có thể rất đa dạng, từ hoàn cảnh bị bạo hành, bệnh tật, rối loạn tâm trí cho đến khó khăn, rắc rối trong học tập, ở nơi làm việc, xung đột liên cá nhân, thảm họa hay các tình huống nghịch cảnh khác (xem chi tiết Endler N.S., & Parker J.D.A., 1990).

Đặc điểm của bảng kiểm/thang đo này là nó đánh giá các phong cách ứng phó khác nhau của cá nhân với các tình huống gây stress. Cụ thể hơn, nó đánh giá mức độ tham gia của các cá nhân vào một số dạng hoạt động nhất định khi họ đối mặt với các tình huống khó khăn, căng thẳng hay là lo lắng, buồn khổ. Thang đo này đã được chứng minh là có độ tin cậy bên trong (internal reliability) và độ hiệu lực bên ngoài (external validity) ở mức độ tốt, tương quan giữa đánh giá và đánh giá lại (test-retest) sau 6 tuần đối với các tiểu thang dao động từ mức chấp nhận được đến mức khá (Endler N.S., & Parker J.D.A., 1993; Endler N.S., & Parker J.D.A., 1999). Trong nghiên cứu này, độ tin cậy bên trong của 3 tiểu thang ứng phó - được đo qua chỉ số Cronbach's alpha (α) - nằm trong phạm vi từ 0,61 đến 0,73 (ứng phó định hướng nhiệm vụ, bao gồm 8 item 1, 2, 7, 9, 12, 14, 17, 19 có $\alpha = 0,70$; ứng phó định hướng cảm xúc, bao gồm 8 item 3, 6, 8, 13, 16, 18, 20, 21 có $\alpha = 0,73$; ứng phó định hướng né tránh, bao gồm 5 item 4, 5, 10, 11, 15 có $\alpha = 0,61$).

Độ hiệu lực của CISS đã được chứng minh - thông qua so sánh với các công cụ đo lường tương đồng khác, ví dụ như Bảng hỏi cách thức ứng phó (Ways of Coping Questionnaire/WCQ của Folkman & Lazarus, 1984; Folkman & Lazarus, 1988). Điều đáng lưu ý là cả CISS và WCQ đều là các công cụ được sử dụng rộng rãi và cùng được phát triển dựa trên một mô hình lý thuyết về ứng phó (Endler & Parker, 1999).

Chọn mẫu

Cùng trong khuôn khổ của một nghiên cứu - giống như bài "Tiêu điểm kiểm soát bên trong hay bên ngoài?" (Lê Văn Hảo, 2014) - nên mẫu nghiên cứu này cũng bao gồm 900 người dân (tuổi trung bình là 49,61), tỷ lệ nam là 57,9% và nữ là 42,1%, đang sinh sống ở 12 thị trấn và xã ven biển thuộc tỉnh Thừa Thiên - Huế, Hà Tĩnh và Thanh Hóa. Cụ thể là các xã/thị trấn: thị trấn Thuận An và xã Phú Diên, thị trấn Xịa và xã Quảng An, thị trấn Kỳ Anh và xã Kỳ Ninh, xã Thạch Kim và xã Hồng Ngọc, thị trấn Tĩnh Gia và xã Hải Hòa, thị trấn Hậu Lộc và xã Ngư Lộc. Trong số các xã có 3 xã bãi ngang⁽³⁾ và là những xã đặc biệt khó khăn - là Kỳ Ninh, Hải Hòa và Ngư Lộc.

3. Kết quả và bàn luận

3.1. Kết quả chung

Kết quả chung được trình bày trong bảng 1 dưới đây.

Bảng 1: Tỷ lệ và điểm trung bình của các phong cách ứng phó

Sau các trận bão lụt gần đây và hậu quả do chúng gây ra:	1. Hầu như không	2. Một chút ít	3. Khá nhiều	4. Rất nhiều	ĐTB (M)
1. Tôi tập trung vào công việc và các hoạt động khác để không nghĩ về những gì xảy ra	23,2	30,8	25,7	20,4	2,43
2. Tôi cố gắng làm một việc gì đó để thay đổi tình hình (do bão lụt gây ra)	11,8	22,7	30,8	34,7	2,88
7. Tôi làm một số việc để cải thiện tình hình	7,2	21,6	37,9	33,2	2,97
9. Tôi tự an ủi bản thân để không cảm thấy tồi tệ	11,1	23,2	27,5	38,2	2,93
12. Tôi cố gắng lạc quan và nhìn nhận mọi việc tích cực hơn	5,4	13,6	32,3	48,6	3,24
14. Tôi cố gắng đưa ra một cách thức ứng phó với tình huống bão lụt	3,4	15,9	36,2	44,5	3,22
17. Tôi nhìn thấy một vài điều tốt đẹp qua những gì đã xảy ra	19,2	27,3	26,4	27,0	2,61
19. Tôi làm gì đó để nghĩ về việc đó ít hơn (như xem ti vi, đọc báo, ngủ, đi chơi nhà bạn bè...)	30,8	32,5	21,1	15,6	2,22
<i>M phong cách định hướng giải quyết vấn đề = 2,81</i>					
3. Tôi nói với bản thân “không thể tin được”	34,6	34,0	14,4	17,0	2,14
6. Tôi “chịu” đầu hàng vì không thể làm gì để chống chọi được bão lụt	60,5	18,8	7,7	13,0	1,73
8. Tôi không tin là chuyện đó (trận bão lụt vừa qua) lại có thể xảy ra	32,2	27,4	18,0	22,4	2,31
13. Tôi than thân trách phận	71,5	16,0	4,7	7,9	1,49
16. Tôi “đầu hàng” vì không tin là có thể thay đổi	68,0	15,4	7,6	9,0	1,58
18. Tôi đùa vui/hài hước về cơn bão lụt đã xảy ra	71,0	16,4	7,2	5,4	1,47
20. Tôi chấp nhận thực tế là điều đó (cơn bão và thiệt hại do nó gây ra) đã xảy ra	11,8	17,6	29,1	41,4	3,00
21. Tôi thể hiện cảm giác tiêu cực của mình	66,3	15,1	6,3	12,3	1,65
<i>M phong cách định hướng cảm xúc = 1,92</i>					

4. Tôi dùng rượu bia hoặc chất gây nghiện khác để cảm thấy dễ chịu hơn	90,4	5,8	2,1	1,8	1,15
11. Tôi dùng rượu để giúp mình vượt qua cảm giác nặng nề khó khăn đó	87,3	5,9	3,6	3,1	1,23
5. Tôi nhận được sự giúp đỡ về mặt tình cảm từ những người khác	5,5	22,0	33,0	39,5	3,07
10. Tôi nhận sự giúp đỡ và lời khuyên của những người xung quanh	4,1	14,7	32,4	48,7	3,26
15. Tôi nhận sự an ủi và thấu hiểu từ một số người	6,1	21,2	39,1	33,6	3,00
<i>M phong cách định hướng tránh né = 2,34</i>					

Từ bảng trên có thể thấy phong cách định hướng nhiệm vụ hay giải quyết vấn đề là phong cách được sử dụng nhiều hơn cả ($M = 2,81$), kế tiếp là phong cách tránh né (hiểu theo nghĩa rộng bao gồm 2 thành tố nhỏ hơn là *chuyển hướng* và *sao lãng* như đã phân tích trên đây) có $M = 2,34$ và cuối cùng là phong cách định hướng cảm xúc với $M = 1,92$. Nói cách khác, ở một tần suất khá thường xuyên, phổ biến, cư dân ven biển trong mẫu chọn này dùng cách thức ứng phó mang tính thích nghi tốt vì họ chú trọng thực hiện những hành động giải quyết vấn đề do thiên tai đặt ra hay gây ra. Cách làm này gián tiếp phản ánh tính chủ động, tự chủ, định hướng nội lực trong ứng phó với thiên tai và có tương quan thuận với niềm tin vào những nỗ lực cá nhân như đã có dịp trình bày trong bài viết trước (Lê Văn Hảo, 2014) ($r = 0,35$ với $p < 0,05$). Nhìn chung, trong những năm qua, bão lụt có xu hướng khó lường và bất thường hơn, nhưng với sự quyết liệt của Chính phủ và người dân, thiệt hại về tiền của tăng lên, nhưng thiệt hại về người giảm xuống (UNDP, 2011). Thông tin thu được từ những người đã được phỏng vấn cho thấy có 2,7% số người được phỏng vấn báo cáo rằng trong gia đình họ hoặc họ đã thấy có người bị thương (cá biệt có trường hợp bị chết hoặc bị mất tích) trong những lần thiên tai gần đây. Với số người này hoặc những ai tin rằng tình huống thiên tai là không thể thay đổi (những mất mát, tổn thất đã diễn ra và không thể đảo ngược) thì phong cách định hướng cảm xúc cũng có thể mang tính chất thích nghi. Về mặt ngắn hạn, nó có thể giúp con người giảm căng thẳng, nhưng về dài hạn có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm lý.

Trong tiểu thang đo lường sự tránh né, nếu tách 2 thành tố là tìm/nhận hỗ trợ và lãng tránh theo kiểu sao lãng/cố quên đi thì ta có tiểu thang nhận hỗ trợ xã hội (*Tôi nhận được sự giúp đỡ về mặt tình cảm từ những người khác; Tôi nhận sự giúp đỡ và lời khuyên của những người xung quanh; Tôi nhận sự an ủi và thấu hiểu từ một số người*) có điểm trung bình cao tới mức 3,11/4 và không

có sự khác biệt giữa nam với nữ. Đây là thực tế thường xảy ra trong các nền văn hóa theo xu hướng cộng đồng - nơi con người nhận được nhiều sự hỗ trợ xã hội hơn so với những người trong các nền văn hóa theo xu hướng cá nhân (Triandis và đồng nghiệp, 1985; Triandis, 1994). Ở khu vực nông thôn như trong mẫu nghiên cứu này, hành vi tương hỗ lại càng phổ biến hơn so với đô thị.

Hai item còn lại liên quan đến lảng tránh, cố quên tác động của bão lụt (*Dùng rượu bia hoặc chất gây nghiện khác để cảm thấy dễ chịu hơn; Dùng rượu để giúp mình vượt qua cảm giác nặng nề khó khăn đó*) có $M = 1,19$, thấp nhất trong toàn bộ các item của thang đo, cũng có nghĩa đây là cách thức ít được sử dụng nhất trong ứng phó của người dân trong tình huống thiên tai.

3.2. Một số khác biệt

Kiểm định T-test để xem sự khác nhau giữa **nam và nữ** về các phong cách ứng phó thì chỉ thấy có sự khác biệt có ý nghĩa ở phong cách ứng phó định hướng cảm xúc (bảng 2), theo đó nữ giới có xu hướng sử dụng cách thức này nhiều hơn nam giới. Điều này không gây ngạc nhiên bởi vì các nghiên cứu trước đó ở các nền văn hóa khác như ở Iceland (Rafnsson et al, 2006) hay ở Mỹ (Baschnagel et al, 2009) cũng cho kết quả tương tự. Điều khác biệt là trong nghiên cứu ở Mỹ vừa dẫn, nữ giới có xu hướng sử dụng cách thức ứng phó né tránh nhiều hơn so với nam giới. Kết quả này gợi ý cho chúng tôi tách kiểu tìm kiếm hỗ trợ ra khỏi kiểu xao lãng/cố quên trong phong cách tránh né. Nếu như vậy, nữ giới trong nghiên cứu này có xu hướng sử dụng cách thức tìm kiếm hỗ trợ cao hơn so với nam giới một cách có ý nghĩa. Nói cách khác, trong tình huống bị đe dọa bởi thiên tai, phụ nữ có xu hướng sử dụng các hành vi tìm kiếm sự hỗ trợ/giúp đỡ nhiều hơn so với nam giới.

Bảng 2: Khác biệt phong cách ứng phó theo giới

	Giới tính	Số lượng	ĐTB	T-test	Mức độ ý nghĩa
Giải quyết vấn đề	Nam	515	2,81	-0,22	0,82
	Nữ	385	2,82		
Cảm xúc	Nam	413	1,82	-6,78	0,000
	Nữ	384	2,12		
Tránh né	Nam	514	2,32	-0,86	0,39
	Nữ	384	2,36		

Tóm lại, trong tình huống bão lụt, cả nam và nữ đều cùng có các nỗ lực tập trung vào giải quyết vấn đề, nhưng trong 2 phong cách sau đó, nữ giới có xu hướng sử dụng thường xuyên hơn nam giới. Có lẽ khác biệt này phần lớn do quá trình xã hội hóa liên quan đến vai trò giới ở phần lớn các nền văn hóa, theo đó nữ giới có xu hướng chú ý tới cảm xúc nhiều hơn, nhạy cảm hơn với cảm xúc của mình và của người khác. Một số nghiên cứu trong tâm lý học xã hội và lâm sàng đã chứng minh rằng, khi gặp vấn đề về sức khỏe thể chất hay tâm lý, nữ giới có xu hướng tìm kiếm sự giúp đỡ/hỗ trợ sớm hơn, nhiều hơn so với nam giới (Vaswani N., 2011).

Kiểm định T-test để xem sự khác biệt theo **địa bàn sinh sống** (thị trấn so với xã) thì thấy chỉ có sự khác biệt theo phong cách ứng phó định hướng cảm xúc. Cụ thể, những người dân sinh sống ở các xã nông thôn ven biển có xu hướng ứng phó định hướng cảm xúc cao hơn so với nhóm sống ở thị trấn với $M_{xã} = 2,00 > M_{thị\ trấn} = 1,87$ (T-test = 2,85; $p < 0,05$). Có lẽ cư dân sống ở các xã nhìn chung có nguồn lực ứng phó ít hơn (nhà cửa kém chắc chắn hơn, khoảng cách gần bờ biển vốn là nơi đầu sóng ngọn gió), học vấn trung bình của họ cũng thấp⁽⁴⁾ và có lẽ cũng trải nghiệm nhiều mất mát hơn nên thường sử dụng phương pháp ứng phó định hướng cảm xúc nhiều hơn.

Câu hỏi đặt ra là liệu những người có công việc rủi ro nhiều và ít rủi ro (tức là ổn định hơn) có cách thức ứng phó khác nhau không? So sánh **nhóm người đi biển** (có điểm trung bình theo chiều cạnh kiểm soát bên ngoài cao nhất (xem Lê Văn Hảo, 2014) với 3 nhóm còn lại là nhóm làm nông nghiệp, nuôi trồng thủy sản và nhóm làm công ăn lương (những người có thu nhập ổn định hàng tháng, không phụ thuộc thời tiết như cán bộ, bộ đội, công nhân viên chức, nghỉ hưu...) thì thu được kết quả như trình bày trong bảng 3 dưới đây:

Bảng 3: Khác biệt phong cách ứng phó theo nghề nghiệp

	Trồng lúa (ĐTB)	Nuôi trồng thủy sản (ĐTB)	Đi biển (ĐTB)	Làm công ăn lương (ĐTB)	Ftest	Mức độ ý nghĩa
Định hướng vấn đề	2,83	2,62	2,86	2,78	1,38	0,24
Định hướng cảm xúc	1,97	1,92	2,24	1,84	11,6	0,00
Định hướng né tránh	2,37	2,37	2,43	2,29	2,78	0,04

Không có sự khác biệt giữa các nhóm nghề theo phong cách định hướng giải quyết vấn đề. Nhưng theo phong cách định hướng cảm xúc và né tránh, nhóm đi biển có xu hướng sử dụng nhiều hơn các nhóm khác (tương ứng với F

test = 11,6 và 2,78; $p = 0,00$ và $0,04$). Liệu có phải khi phải ứng phó thường xuyên với các nguy cơ bất an, những người đi biển đã phát triển các chiến lược đa chiều cạnh: vừa cần định hướng giải quyết vấn đề như một phương cách sống còn, nhưng cũng rất cần định hướng cảm xúc và né tránh vì các lý do ngắn hạn trong tình huống nghịch cảnh? Trong nghiên cứu về các ngư dân ở Philippines, Indonesia và Việt Nam, Pollnac et al. (2001) báo cáo rằng họ đều rất gắn bó với nghề của mình, dù biết là nguy hiểm. Khi được hỏi rằng nếu có một công việc khác có cùng mức thu nhập thì liệu họ có đổi nghề hay không, chỉ có một thiểu số trả lời là có. Nguyên nhân của thực tế đó được các tác giả qui gán cho sự gắn bó (attachment) với một nghề đã ăn sâu vào máu thịt họ - dù mạo hiểm, nhưng có thể mang lại phần thưởng rất lớn. Họ đã học được cách thích nghi rất tốt qua nhiều thế hệ.

Kết luận

Trong ứng phó với thiên tai, người dân ven biển có xu hướng sử dụng phong cách định hướng nhiệm vụ hay giải quyết vấn đề nhiều hơn cả, sau đó là phong cách tránh né và cuối cùng là phong cách định hướng cảm xúc. Thực thể này phản ánh mối quan tâm của họ tới cả các phương cách dài hạn và ngắn hạn trong các tình huống được xem là có thể thay đổi hoặc không thể thay đổi. Theo nghĩa rộng, kết quả của nghiên cứu cho thấy, cư dân ven biển khá chủ động, tự chủ, định hướng nội lực trong ứng phó với thiên tai bão lụt. Khác biệt trong phong cách ứng phó theo giới, địa bàn sinh sống hay nghề nghiệp khác so với nghề đi biển cũng khá nhất quán với kết quả của các nghiên cứu ở các nền văn hóa khác.

Chú thích

1. Trong những năm gần đây, nhiều nhà tâm lý học, Hiệp hội Tâm lý học hay tổ chức Chính phủ, phi Chính phủ đã phát triển và thực hành một lĩnh vực hay chuyên ngành mới thường gọi là Tâm lý học khủng hoảng, Tâm lý học thảm họa và sang chấn (Crisis, Disaster and Trauma Psychology) với mục đích nghiên cứu và giúp đỡ các nạn nhân trong những tình huống khủng hoảng, thảm họa (nhân tai hay thiên tai).
2. Các con số đã đã được làm tròn.
3. Xã bãi ngang đặc biệt khó khăn theo Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội (2012). Tiêu chí xã đặc biệt khó khăn vùng bãi ngang ven biển và hải đảo thuộc Chương trình mục tiêu Quốc gia giảm nghèo bền vững giai đoạn 2012 - 2015. Các thị trấn huyện lỵ là nơi vẫn thường chịu thiên tai nhưng có hạ tầng cơ sở tốt hơn, nguồn lực ứng phó tốt hơn.
4. Nếu cho học vấn Tiểu học = 1 điểm, THCS = 2, THPT = 3, Trung cấp = 4, CĐ, ĐH = 5, Sau ĐH = 6 thì học vấn trung bình của những người được phỏng vấn ở thị trấn = 2,80 > học vấn trung bình ở xã = 2,38. T-test = 5,19 với $p < 0,00$. Nói cách khác, một bên nghiêng về THPT, một bên nghiêng về THCS.

Tài liệu tham khảo

1. Averro P., Corace K.M., Endler N.S., & Calvo M.G., "Coping Styles and Threat Processing", *Personality and Individual Differences*, 35, 843 - 861, 2003.
2. Baschnagel J.S., Gudmundsdottir B., Hawk L.W.Jr., J. Beck G., *Post-trauma symptoms following indirect exposure to the September 11th terrorist attacks: The predictive role of dispositional coping*, *Journal of Anxiety Disorders* 23 (2009), 915 - 922, 2009.
3. Corsini R.J., *The Dictionary of Psychology*, Brunner/Mazel Taylor & Francis Group, tr. 223, 1999.
4. Folkman S., & Lazarus R.S., *Coping as a mediator of emotion*, *Journal of personality and social psychology*, 54 (3), 466 - 75, 1988.
5. Endler N.S., & Parker J.D.A., "Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844 - 854, 1990.
6. Endler N.S., & Parker J.D.A., *The multidimensional assessment of coping: Concept, issues, and measurement*, In: Heck G.L., Bonaiuto P., Deary I.J., & Nowack W. (Eds.), *Personality psychology in Europe*, Vol. 4, pp. 309 - 319, Netherlands: Tilburg University Press, 1993.
7. Endler N.S., & Parker J.D.A., *Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies*, *Psychological Assessment*, 6, 50 - 60, 1994.
8. Endler N.S., & Parker J.D.A., *CISS: Coping inventory for stressful situations* (2nd ed.), Toronto: Multi-Health Systems Inc, 1999.
9. Lazarus R.S & Folkman S., *Stress, Appraisal, and Coping*, 1984.
10. Lê Văn Hào, *Tiểu điểm kiểm soát bên trong hay bên ngoài?*, *Tạp chí Tâm lý học*, Số 11/2014.
11. Norris F.N., *Psychological consequences of disasters*, *PTSD Research Quarterly*, Vol 12, No 2, Spring 2002.
12. Pollnac R.B., R.S. Pomeroy and I.H.T. Harkes., *Fishery policy and job satisfaction in three southeast Asian fisheries*, *Ocean and Coastal Management*, 44, 531 - 544, 2001.
13. Smith E.M., RobinS L.N., Pryzbeck T.R., Goldring E. & Solomon S.D., *Psychosocial consequences of a disaster*, In J. Shore (Ed.), *Disaster stress studies: New methods and findings*, pp. 49 - 76, 1986.
14. Triandis H.C., "Theoretical and methodological approaches to the study of Collectivism and Individualism", *Individualism and Collectivism: Theory, Method, and Applications* edited by Uichol Kim; Harry C. Triandis; Cigdem Kagitcibasi; Sang-Chin Choi and Gene Yoon, Thousand Oaks: Sega., tr. 41 - 51; tr. 50, 1994.
15. Triandis H.C., Leung K., Villareal M.V., & Clark F.L., "Allocentric versus idiocentric tendencies: Convergent and discriminant validation", *Journal of Research in Personality*, 19, tr. 395 - 415, 1985.

16. Rafnsson F.D. et al, *Factor structure and psychometric characteristics of the Icelandic version of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*, *Personality and Individual Differences*, 40 (2006) 1247 - 1258, 2006.
17. Vaswani N., *Encouraging help-seeking behavior among young men: A Literature Review*, 2011.
18. UNDP, *Fact sheet: The Global Assessment Report for Disaster Risk Reduction 2011*, Risk trends: Economic losses up, mortality down, 2011.