

SỨC BỀN TÂM LÝ - MỘT GÓC NHÌN TỪ TRẢI NGHIỆM THIÊN TAI, ĐẠI DỊCH

Lê Văn Hào

Viện Tâm lý học.

TÓM TẮT

Sức bền tâm lý là năng lực ứng phó tích cực và thành công với nghịch cảnh, là một yếu tố giúp con người kiên cường, bền bỉ kháng cự với thiên tai, đại dịch và phục hồi, phát triển sau thảm họa. Dựa trên một số nguồn dữ liệu hạn chế và thứ cấp, bài viết lập luận rằng trước các thử thách khắc nghiệt, sức bền tâm lý của con người dường như được kích hoạt (và vì thế được tôi luyện) và nó có sức mạnh lớn hơn ta tưởng. Rất khó dự báo đến khi nào thì thiên tai, dịch bệnh (và thậm chí cả nhân tai như chiến tranh) sẽ chấm dứt. Chính vì vậy, sức bền tâm lý là một vấn đề có ý nghĩa cả về mặt lý thuyết lẫn thực hành, rất đáng chú ý trong hiện tại và tương lai, cần được giới nghiên cứu khoa học quan tâm nhiều hơn.

Từ khóa: *Sức bền tâm lý; Thiên tai; Dịch bệnh; COVID-19.*

Ngày nhận bài: 10/3/2023; Ngày duyệt đăng bài: 25/3/2023.

1. Mở đầu

Thiên tai là hiện tượng thiên nhiên (bão, lụt, hạn hán, giá rét, động đất...) gây tác hại lớn đến đời sống cá nhân, gia đình và cộng đồng. Còn đại dịch là nạn dịch lớn, lây lan nhanh trên diện rộng, rất khó kiểm soát và gây thiệt hại nặng nề, ví dụ như COVID-19. Thiệt hại về mặt kinh tế hay sức khỏe thể chất dễ thấy hơn, nhưng những tác động tâm lý - xã hội do thiên tai gây ra - dù khó thấy và ít được xem xét hơn - cũng được đánh giá là phổ biến. Ước tính sau một thiên tai nghiêm trọng với mức độ tàn phá lớn hay thảm họa xảy ra, khoảng 10% người dân trong vùng bị ảnh hưởng có biểu hiện như lo âu, trầm cảm, rối loạn hành vi (ví dụ lạm dụng rượu), rối loạn căng thẳng sau sang chấn/PTSD cần được hỗ trợ (Bộ Y tế, 2014). Người ta dự báo rằng có tới 70% dân cư Việt Nam có nguy cơ bị tác động bởi các mối đe dọa từ thiên nhiên (UNDP, 2011). Còn tác động tiêu cực vô cùng sâu, rộng tới mọi khía cạnh đời sống con người trên trái đất của “đại dịch toàn cầu” COVID-19 trong hơn 2 năm qua đã quá rõ và nó vẫn hiện hữu dai dẳng cho đến hôm nay. Tới thời điểm tháng 8/2022, đại dịch COVID-19 đã gây thiệt mạng cho gần 6,5 triệu người trên toàn cầu (WHO)⁽¹⁾, riêng năm đầu tiên của đại dịch, tỷ lệ số người bị rối loạn lo âu và trầm cảm trên thế giới đã tăng tới 25% (WHO)⁽²⁾.

Xét về mặt tâm lý, thiên tai và dịch bệnh (đặc biệt là đại dịch) đều là những tác nhân gây stress rất cao độ đối với con người. Hiên nhiên và vô cùng hữu ích nếu chú ý nghiên cứu những tác động tiêu cực hay mức độ nguy hiểm do chúng gây ra và cách thức ứng phó của con người. Theo hướng này, các nghiên cứu thường tập trung vào những rối loạn tâm lý, các hành vi kém thích nghi hoặc tư duy tiêu cực... để tìm cách cải thiện tình hình. Nhưng ngược lại, từ cách tiếp cận của tâm lý học tích cực, cũng có thể xem xét những điểm mạnh mà con người đã thể hiện trong quá trình vượt qua nghịch cảnh, những yếu tố tâm lý nội lực hay bên trong giúp bảo vệ chúng ta trước thiên tai, đại dịch. Dựa trên một số dữ liệu nghiên cứu thứ cấp ở Việt Nam và trên thế giới, bài viết này lập luận rằng *sức bền tâm lý* (psychological resilience) là một năng lực thực tế, một yếu tố giúp con người kiên cường, bền bỉ kháng cự với thiên tai, đại dịch và phục hồi, phát triển sau thảm họa. Từ đó, góp phần làm rõ hơn nội hàm khái niệm sức bền tâm lý từ quá trình ứng phó với thiên tai, đại dịch không chỉ ở cá nhân mà còn ở cả cấp độ cộng đồng như một nguồn vốn tâm lý - xã hội quý giá.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Sức bền tâm lý

Sức bền tâm lý (psychological resilience) là thuật ngữ được đưa ra lần đầu tiên từ những năm 1970 bởi nhà tâm lý học Emmy E. Werner (Werner và Smith, 2001) để nói đến năng lực ứng phó về mặt tinh thần hoặc cảm xúc trước khủng hoảng và trở lại được trạng thái trước khủng hoảng một cách nhanh chóng. Sức bền tâm lý tồn tại khi con người sử dụng các quá trình tâm lý và hành vi để nâng cao các vốn quý hay sức mạnh tinh thần của cá nhân mình và bảo vệ bản thân khỏi bị tác động tiêu cực từ các tác nhân stress. Sức bền tâm lý được phần lớn các nhà tâm lý học xem là một sự kết hợp của năng lực do di truyền để lại và những gì con người học tập hay tập quen thông qua các trải nghiệm và rèn luyện (Mills, 2020).

Sau này, vẫn cùng bản chất, nhưng diễn đạt khác đi và rộng hơn một chút, các nhà tâm lý học quan niệm sức bền tâm lý là “*quá trình và kết quả* của việc thích nghi thành công với các trải nghiệm khó khăn hoặc thách thức trong cuộc sống, đặc biệt (là khi làm việc đó) thông qua sự linh hoạt và điều chỉnh tâm trí, cảm xúc và hành vi nhằm đáp ứng các đòi hỏi bên trong và bên ngoài” (APA, 2007, tr. 910). Nói cách khác, đó là một quá trình thích nghi tốt với nghịch cảnh, với mối đe dọa và các nguồn gây ra stress ở mức độ trầm trọng. Một công trình của Liên hiệp quốc (UN/ESCAPE, 2008) xác định *resilience* là năng lực xử lý thành công các tác nhân gây căng thẳng và sang chấn (do thiên tai, dịch bệnh). Trong tiếng Việt, thuật ngữ “*resilience*” cũng có nghĩa là năng lực phục hồi. Nhưng một số nhà tâm lý học cho rằng, khác với phục hồi (recovery) theo nghĩa thông thường, sức bền tâm lý là một hiện tượng không chỉ “bật trở lại” (bouncing back) mà còn bật mạnh mẽ từ nghịch cảnh tới một điểm cao hơn cả trước khi nghịch cảnh xảy ra (Mancini và Bonanno, 2006). Theo nghĩa này, có người

chuyên ngữ là “sức bật tâm lý”. Nói cách khác, sức bền tâm lý không chỉ giúp con người vượt qua nghịch cảnh và còn tạo thêm sức mạnh để chuyển hóa thành phát triển, như trong trường hợp *phát triển sau sang chấn* (Post-Traumatic Growth/PTG) mà các nhà thực hành tâm lý lâm sàng đã nói đến.

Nói một cách ngắn gọn, sức bền tâm lý vừa là *quá trình thích nghi thành công* trong nghịch cảnh vừa là *kết quả tích cực* đạt được (trong quá trình đó), dù phải đối mặt với các mối đe dọa nghiêm trọng. Những người có sức bền tâm lý là những người đối mặt với các tác nhân stress nghiêm trọng hay các mất mát, sang chấn và buồn đau, nhưng vẫn duy trì được tinh thần lạc quan, hy vọng, thậm chí hài hước, theo hướng “cái khó ló cái khôn”.

2.2. Một góc nhìn từ thực tế

2.2.1. Liên quan đến thiên tai

* Việt Nam

Nghiên cứu *Ứng phó với thiên tai của người dân vùng biển bắc Trung Bộ* (Lê Văn Hào, 2013) trên mẫu chọn 930 người dân⁽³⁾ (tuổi trung bình = $\pm 49,61$) ở vùng Thanh Hóa, Hà Tĩnh và Thừa Thiên - Huế cho thấy, nguy cơ về sức khỏe tâm thần trong mẫu chọn này là thấp, sức khỏe tâm lý có bị “ảnh hưởng” và “xáo trộn ít nhiều” nhưng phần lớn thường là ở “mức độ nhẹ” - theo mô tả của những cư dân được phỏng vấn. Hằng năm, các tỉnh ở vùng Bắc Trung Bộ thường xuyên phải đối mặt với thiên tai. Con người ở đây vốn đã quen đối mặt với thiên tai, nên khi bão, lụt xảy ra, xét về mặt tâm lý, họ đã quen và biết cách ứng phó. Từ đó, họ thường khá bình thản trước thiên tai và có khả năng đối phó với thiên tai hiệu quả hơn so với các địa phương khác. Trước nguy cơ bị tác động của một cơn bão lớn, nhưng rồi lại chuyển hướng ở phút chót, con người vẫn có thể hài hước:

“Chắc là siêu bão Haiyan ngại cảnh sát giao thông và thủ tục quan liêu ở Thừa Thiên - Huế nên nó không dám vào mà phải đổi hướng chệch lên phía Bắc” (tài xế taxi trên đường chở nhóm nghiên cứu đi điện đã ở địa phương, nơi mới bị ảnh hưởng nặng nề của cơn bão số 10/2013 và “suýt” bị Haiyan tàn phá)⁽⁴⁾. Nói cách khác, sự hóm hỉnh, hài hước của người dân thể hiện họ có phần chủ động về mặt tâm lý khi đón chờ các thiên tai diễn ra thường xuyên.

* Thái Lan

Tetsuji và đồng sự (2006) đến khảo sát ở tỉnh Phuket và Phang Nga, miền nam Thái Lan ở thời điểm 2 và 5 tháng sau thảm họa sóng thần ngày 26/12/2004 làm chết 1/4 triệu người châu Á, trong đó Thái Lan mất 5.000 người. Tác giả mô tả:

Những người dân ở vùng thảm họa vẫn giữ được phần “sáng” trong những câu chuyện của họ, thậm chí cả sự “hài hước”, trái ngược với suy nghĩ (của chúng tôi). Họ không hề mất đi niềm vui để sống tiếp. Các góc nhìn - khác với quan điểm “sang chấn”, “PTSD” hoặc “rối loạn tâm thần” là cần thiết.

* Philippines

Tương tự, trong bài “Chung sống với nguy cơ, ứng phó với thảm họa: nơi hiểm họa là một trải nghiệm sống thường xuyên ở Philippines”, Bankoff (2007, tr. 28) - một nhà sử học xã hội và môi trường phương Tây viết về người dân vùng bị thiên tai:

Họ nói tất cả các chuyện đùa hay câu nói đùa và vì thế thay cho việc buồn khổ trong khi thu gom người chết (do thiên tai), tất cả họ cùng cười. Nỗi đau trong tim họ rất lớn, nhưng các câu nói đùa giống như nước để dập ngọn lửa.

Ngoài ra, tác giả còn nói đến một “văn hóa chung sống với thiên tai” mà người ta đã hình thành để tồn tại và phát triển. Cuối cùng, tác giả đề xuất có lẽ các nước phát triển phương Tây có nhiều điều cần học hỏi về sự chuẩn bị ứng phó, quản lý thiên tai và phục hồi sau thiên tai, thảm họa của con người từ các nước đang phát triển hơn là ngược lại.

Nhiều quốc gia Đông Nam Á, bao gồm cả Việt Nam phát triển nghề đánh bắt hải sản trên vùng biển Thái Bình Dương, nơi được cho là có nguy cơ gặp bão cao nhất trong các đại dương. Hầu như mùa bão nào cũng có ngư dân gặp nạn, thế nhưng trong nghiên cứu về các ngư dân ở Philippines, Indonesia và Việt Nam, Pollnac và cộng sự (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”.

Những kết quả trên đây gợi ý rằng bão lụt thiên tai tác động đến cư dân ven biển, nhưng xét về mặt tâm lý - xã hội, các tác động đó có lẽ không lớn như suy nghĩ thông thường mặc dù tác động về mặt kinh tế hay sinh kế, thậm chí sinh mạng là rất đáng kể. Mức độ *tự tin* trong ứng phó với bão lụt của họ thể hiện ở mức khá cao, với chiến lược “Bình thường hóa các mối đe dọa”. Dù muốn hay không thì bão lụt đã trở thành một phần trong cuộc sống hằng năm. Nguy cơ dễ bị tổn thương là thực tế, nhưng dường như sức bền tâm lý hay năng lực phục hồi tâm lý (resilience) cũng là một thực tế đáng chú ý.

2.2.2. Liên quan đến đại dịch COVID-19

Thích nghi/thích ứng với đòi hỏi mới của cuộc sống là một quá trình diễn ra liên tục với loài người. Thách thức và đòi hỏi gần đây nhất, khắc nghiệt nhất là đại dịch COVID-19 kéo dài từ tháng 12/2019 cho đến tận thời điểm bài viết này được xuất bản.

Trong khi đại dịch đã diễn ra được khoảng 8 - 9 tháng, *The Lancet*⁽⁵⁾ (2021) đã ủy quyền cho Nhóm đặc nhiệm về Sức khỏe tâm thần - một nhóm các nhà khoa học hàng đầu thế giới (Aknin và cộng sự, 2021) thực hiện một “siêu” phân tích (meta-analysis) để thống kê, tổng hợp hơn 1.000 nghiên cứu tốt nhất đã công bố về *Tác động của COVID-19 tới sức khỏe tâm thần* từ hơn 100 quốc gia

trên mẫu khách thể hàng trăm ngàn người. Họ đưa ra một số phát hiện rất đáng chú ý như tóm tắt dưới đây:

Mùa xuân 2020, sau khi đại dịch hoành hành mấy tháng, rất nhiều bài báo khoa học được công bố đã cảnh báo rằng một cơn dịch bệnh về tâm lý sẽ xảy ra sau dịch bệnh về y tế. Các nhà nghiên cứu tâm lý lâm sàng đã cho rằng đại dịch COVID-19 sẽ dẫn đến sự sụp đổ không thể tránh khỏi về sức khỏe trên toàn cầu.

Trong giai đoạn đầu của đại dịch, các nghiên cứu cho thấy: mức độ lo âu và trầm cảm - rộng hơn là các vấn đề rối loạn tâm lý - tăng đột biến về mặt số lượng. Ví dụ, ở Mỹ và Na Uy, tỷ lệ người trầm cảm tăng gấp 3 lần trong tháng 3 và tháng 4/2020 so với tỷ lệ trung bình của các năm trước đó. Trong một nghiên cứu trên mẫu hơn 50.000 người khắp nước Anh, có tới 27% biểu hiện mức độ rối loạn (có ý nghĩa về mặt lâm sàng) trong giai đoạn đầu của đại dịch, so với con số 19% trước đại dịch.

Nhưng đến khi mùa hè (2020), điều kỳ lạ đã xảy ra: tỷ lệ lo âu và trầm cảm trung bình bắt đầu giảm. Một số bộ dữ liệu thậm chí còn cho thấy, tỷ lệ rối loạn tâm lý đã trở về gần với mức trước đại dịch.

Nhóm đặc nhiệm truy tìm các nguồn dữ liệu chính thức từ chính phủ của 21 quốc gia (có thể tiếp cận được) và thấy rằng tỷ lệ tự tử trong giai đoạn từ tháng 4 đến tháng 7/2020 không tăng so với năm trước.

Nhóm đặc nhiệm đã ngạc nhiên với sự ứng phó tốt đến thế về mặt tâm lý của các khách thể nghiên cứu. Các nhà khoa học tìm ra một phát hiện trong tâm lý học kinh điển: con người có sức bền tâm lý và năng lực phục hồi tốt hơn họ nghĩ. Khi trải nghiệm các nghịch cảnh và mất mát, con người có sức mạnh tinh thần vượt qua khủng hoảng tâm lý và phục hồi nhanh hơn họ tưởng.

Con người sở hữu cái mà một số nhà nghiên cứu gọi là một *hệ thống miễn dịch tâm lý* (psychological immune system) với cơ chế và tầm quan trọng cũng tương tự hệ thống miễn dịch sinh học. Đó là nơi sản sinh và phát triển các năng lực giúp con người tận dụng tốt nhất những gì có thể, kể cả trong hoàn cảnh tồi tệ nhất.

3. Lời tạm kết

Thiên tai, đại dịch (và chiến tranh) là những thử thách khắc nghiệt với sức bền tâm lý và hệ thống miễn dịch (sinh học và tâm lý) của con người. Trong các cuộc vật lộn như vậy, con người thường trải nghiệm các mất mát, nỗi đau, các rối loạn tâm thần và vô vàn vấn đề khác, đó là một thực tế. Nhưng cũng còn một thực tế khác là con người có hệ thống miễn dịch tâm lý, có sức bền tâm lý và sức mạnh tinh thần rất lớn, có khi lớn hơn ta tưởng và thường chỉ nhận ra sau khi đã vượt qua nghịch cảnh. Các nguồn sức mạnh như vậy cấu thành một khái niệm cốt lõi, bao trùm mà Luthans và Youssef-Morgan (2017) gọi là nguồn *vốn tâm lý* (psychological capital/PsyCap), bao gồm 4 thành tố được viết tắt trong tiếng Anh

là HERO: Hope (hy vọng), Efficacy (tự tin vào năng lực bản thân), Resilience (sức bật), Optimism (sự lạc quan). Đây là một vấn đề có ý nghĩa cả về mặt lý thuyết lẫn thực hành, rất đáng chú ý trong hiện tại và tương lai, bởi chúng ta gần như không thể dự báo được bao giờ thì thiên tai, dịch bệnh (và thậm chí cả nhân tai như chiến tranh) sẽ chấm dứt.

Chú thích:

1. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCQjw3eeXBhD7ARIsAHjssr-jcS8DpBBY0ciGIRZkU9qPaKbt-df97kblwmdCQeMLC7qRVxd6m5QaAIDOEALw_wcB.
2. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-COVID-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide#:~:text=COVID%2D19%20pandemic%20triggers%2025,of%20anxiety%20and%20depression%20worldwide>.
3. Dữ liệu thu thập vào tháng cuối năm, sau mùa bão 2013 - năm được đánh giá là gây tổn hại nhiều nhất cho Việt Nam trong những năm qua tới thời điểm này. Riêng siêu bão Haiyan, giết cấp 17 vào tháng 11/2013 đã làm cho hơn nửa triệu người, chủ yếu ở Bắc Trung Bộ, đã phải sơ tán theo quyết định của chính quyền.
4. Lê Văn Hào, ghi chép điền dã, tháng 11/2013.
5. The Lancet - Tạp chí Y khoa được đánh giá là lâu đời nhất và nổi tiếng nhất thế giới, được thành lập từ năm 1823.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Lê Văn Hào và cộng sự (2014). *Ứng phó với thiên tai của người dân vùng biển Bắc Trung Bộ (nhìn từ góc độ tâm lý học)*. Báo cáo đề tài cấp Bộ. Viện Tâm lý học chủ trì, PGS.TS. Lê Văn Hào làm chủ nhiệm.

Tài liệu tiếng Anh

2. Aknin et.al. *The Lancet*, 7.2021. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think. The world's psychological immune system turned out to be more robust than expected (<https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/COVID-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354/>).
3. American Psychological Association (2007). *APA dictionary of Psychology*. Second Edition. P. 910.
4. Bankoff G. (2007). *Living with risk: Coping with disaster, Hazard as a Frequent Life Experience in the Philippines*. P. 28
5. Luthans F. and Youssef-Morgan C.M. (2017). *Psychological capital: An evidence-based positive approach*. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. Vol. 4. P. 339 - 366. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324.

6. Mills K. (Host) (2020). *The role of resilience in the face of COVID-19 with Ann Masten*. Ph.D. (No. 105). [Audio podcast episode]. In *Speaking of Psychology*.
7. Mancini A.D. and Bonanno G.A. (2006). *Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations*. *Journal of Clinical Psychology: In Session*. Vol. 62 (8). P. 971 - 985. DOI: 10.1002/jclp.20283.
8. Polnac R.B., Pomeroy R.S. and Harkes I.H.T. (2001). *Fishery policy and job satisfaction in three southeast Asian fisheries*. *Ocean and Coastal Management*. Vol. 44. P. 531 - 544.
9. Tesuji et.al. (2006). *After effects of the tsunami disaster on inhabitants and functions of the local communities in Phuket and Phang Nga provinces, Thailand: Possibility and efficacy of support for them* (bản thảo không công bố).
10. UNDP (2011). *Fact sheet: The Global Assessment Report for Disaster Risk Reduction 2011*. Risk trends: Economic losses up, mortality down.
11. United Nations/ESCAPE (2008). *Enhancing community resilience to natural disasters: Lives of children and youth in Aceh*.
12. Werner E.E. and Smith R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resiliency, and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.