

MỨC ĐỘ VÀ BIỂU HIỆN LO ÂU VỀ MẶT CƠ THỂ Ở NỮ CÁN BỘ GIÁO VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG BẮC HÀ

Nguyễn Thị Văn*; Đinh Khánh Thu**

Tóm tắt:

Thông qua phương pháp phỏng vấn, tiến hành tổng hợp thông tin của các đối tượng nghiên cứu về nghề nghiệp, độ tuổi, hôn nhân, thu nhập, gia cảnh, bệnh lý... khẳng định những yếu tố này dễ ảnh hưởng tới mức độ lo âu của giáo viên, đồng thời thông qua điều tra bằng bảng hỏi thu được đặc điểm các biểu hiện lo âu về mặt cơ thể của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà xuất hiện với tần số cao ở mức độ 2 và rải rác ở mức độ 3 và 4.

Từ khóa: Lo âu về mặt cơ thể, nữ cán bộ giáo viên, Trường Cao đẳng Bắc Hà.

Worrying level and expression through body of female teachers in Bac Ha College

Summary:

Using interviewing, the research synthesizes data of people regarding job, age, marriage, income, background, clinical record... claims that these factors affect teachers' level of worry, at the same time, using questionnaire indicates that the features of worrying expression through body of female teachers in Bac Ha College appear frequently at second level and sometimes at third and fourth level

Keywords: Worry expression through body, female teachers, Bac Ha College

ĐẶT VẤN ĐỀ

Lo âu được định nghĩa là việc luôn có những ý tưởng tiêu cực về tương lai, là hiện tượng phản ứng tự nhiên của con người trước những khó khăn và các mối đe dọa của tự nhiên, xã hội mà con người phải tìm cách vượt qua, tồn tại, hướng tới. Các nhà khoa học cho rằng mười phần trăm (10%) lo âu, căng thẳng là cần thiết cho một người bình thường, nhưng những người bị căng thẳng quá mức khó có thể tập trung vào công việc, học tập, bị giảm trí nhớ, lúc nào họ cũng cảm thấy mệt mỏi, chán nản... Lo âu có 2 loại biểu hiện đó là biểu hiện về mặt cơ thể và biểu hiện về cảm xúc

Lo âu tồn tại ở mọi lứa tuổi, nhưng với đối tượng là phụ nữ thì khả năng xuất hiện lo âu từ áp lực về cuộc sống, về gia đình, con cái, công việc là rất lớn. Nghiên cứu về thực trạng lo âu, tìm ra giải pháp giảm thiểu lo âu ở phụ nữ là vấn đề cấp thiết đối với nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp điều tra bằng bảng hỏi và phương pháp toán học thống kê.

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: Chúng tôi sử dụng bảng tổng hợp đánh giá Trầm cảm, Lo âu và Stress và bảng đánh giá lo âu Zung (William W.K. Zung. A rating instrument for anxiety disorders. Psychosomatics, 1971) do Viện Sức khỏe tâm thần Quốc gia công bố, chia thành các giai đoạn: Xác định nội dung bảng hỏi; Đánh giá độ tin cậy và xử lý số liệu; Hoàn thiện bảng hỏi và tiến hành điều tra chính thức mức độ lo âu của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà

Sau khi phân tích hệ số Cronbach's Alpha để xác định mức độ phù hợp của thang đo lường. Trong tất cả các phép đo, đều thỏa mãn mức giá trị của Alpha > 0,8 (thang đo lường tốt),

*CN, Trường Cao đẳng Bắc Hà

**PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

chúng tôi tiếp tục tính điểm trung bình (Mean) qua thang đo Likert 5 lựa chọn để xác định độ tập trung ý kiến của các chuyên gia. Kết quả 20 câu hỏi của thang đánh giá Trầm cảm, Lo âu và Stress cũng như 20 câu hỏi của Thang đo lo âu Zung đều phù hợp sử dụng trong phỏng vấn mức độ và biểu hiện lo âu nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà.

- Thang đo Trầm cảm, Lo âu và Stress gồm 20 câu với 4 mức điểm, được tính bằng cách cộng điểm các đề mục thành phần, rồi nhân hệ số 2.

0 điểm: Không đúng với tôi chút nào cả

1 điểm: Đúng với tôi phần nào, hoặc thỉnh thoảng mới đúng

2 điểm: Đúng với tôi phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng

3 điểm: Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng

Mức độ	Trầm cảm (D) Depression	Lo âu (A) Anxiety	Stress (S)
Bình thường	0 - 9	0 - 7	0 - 14
Nhẹ	10-13	8-9	15 - 18
Vừa	14 - 20	10-14	19 - 25
Nặng	21 - 27	15 - 19	26 - 33
Rất nặng	≥28	≥20	≥34

- Thang đo lo âu Zung bao gồm 20 câu, mỗi câu có 4 mức độ:

Không có (1 điểm): Không cảm thấy áp lực, căng thẳng, lo lắng

Đôi khi (2 điểm): Có lo lắng nhưng rất ít

Phần lớn thời gian (3 điểm): Căng thẳng, hốt hoảng; có thể khiến chủ thể giật mình khi nhớ ra; hoặc thường xuyên nhớ đến vấn đề gây căng thẳng

- Hầu hết thời gian (4 điểm): Sốt ruột, căng thẳng, hốt hoảng, không rõ là mình đang lo vì vấn đề gì; không làm chủ được cảm xúc – dễ cáu gắt; dễ buồn phiền, suy sụp;

Thang lo âu Zung gồm 20 câu hỏi, trong đó các câu hỏi 6,7,8,10,11,14,15,16,17,18 đánh giá biểu hiện lo âu về mặt cơ thể. Các câu còn lại đánh giá về mặt cảm xúc.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đặc điểm các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ lo âu của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà

Trước khi đánh giá mức độ lo âu của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn để tổng hợp thông tin của các đối tượng nghiên cứu nhằm xác định cụ thể đặc điểm những yếu tố có thể ảnh hưởng đến mức độ lo âu của người được hỏi. Cụ thể về đối tượng được phỏng vấn. Kết quả khảo sát cho thấy:

- Trường Cao đẳng Bắc Hà có 49 giáo viên nữ, trong đó có 25 cán bộ làm ở các phòng ban nghiệp vụ chiếm tỉ lệ 51% và 24 giáo viên giảng dạy chuyên môn chiếm tỉ lệ 49%. Như vậy, tỉ lệ giữa khối cán bộ và giảng viên là tương đương là điều kiện thuận lợi cho sự phát triển nhà trường.

- Về độ tuổi: Ở nhóm < 35 tuổi có 16 người chiếm 32.7%. Đối với phụ nữ đây là nhóm đang ở trong độ tuổi sinh nở, ít nhiều có ảnh hưởng đến công việc vì phải sinh con và nuôi con nhỏ. Ở nhóm 36 tuổi – 45 tuổi có 29 người chiếm tỉ lệ 59.1% đây là nhóm tuổi có số lượng đông nhất, đồng thời cũng là nhóm tuổi ở giai đoạn có tiềm năng phát triển nhất trong sự nghiệp.

- Về tình trạng hôn nhân: Tình trạng hôn nhân cũng là 1 yếu tố ảnh hưởng đến mức độ lo âu của phụ nữ. Trong 49 cán bộ giáo viên có 40 người đã kết hôn chiếm tỉ lệ 81.6%, chỉ còn 9 người đơn thân chiếm tỉ lệ 18.4%

- Về tổng thu nhập theo tháng (kể cả làm thêm): Số cán bộ giáo viên có thu nhập 5 triệu – 8 triệu/tháng chiếm tỉ lệ lớn nhất với 30 người, chiếm tỉ lệ 61.2%. Số người có thu nhập > 8 triệu xếp thứ 2 với 10 người, chiếm tỉ lệ 20.4% và số người có thu nhập <5 triệu xếp thứ 3 là 9 người chiếm tỉ lệ 18.4%. Thu nhập cũng là 1 yếu tố ảnh hưởng đến mức độ lo âu của phụ nữ, do vậy, nhìn vào thu nhập của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà cho thấy mức thu nhập tương đối ổn định ở ngưỡng trung bình. Số người thu nhập < 5 triệu tập trung vào những người chưa kết hôn, còn thu nhập >5 triệu là những người đã có gia đình.

- Về số người phụ thuộc giảm trừ gia cảnh: Đó là những người mà nữ cán bộ giáo viên phải nuôi vì không thu nhập hoặc thu nhập <1 triệu như con, cha mẹ....chủ yếu tập trung vào thành phần nuôi 2 con nhỏ hoặc ở với bố mẹ già với 33 người chiếm tỉ lệ 67.3%. Số người nuôi 1 con nhỏ là 14 người chiếm tỉ lệ 28.6%. Đặc biệt có 2 người phải giảm trừ gia cảnh cho 3 người



Yoga là môn thể thao được đông đảo cán bộ, giáo viên lựa chọn tập luyện để “giữ dáng” và giảm cân

chiếm tỉ lệ 4.1%. Kết quả thống kê cho thấy nhìn chung tình trạng hôn nhân gia đình của nữ cán bộ giáo viên ở mức bình thường.

Về tình trạng bệnh lý: Không có cán bộ giáo viên nào mắc bệnh mãn tính phải thường xuyên điều trị. Số người mắc bệnh mãn tính nhẹ như tim mạch, hô hấp, nội tiết có 15 người, chiếm 30.6%, đa số cán bộ giáo viên nữ có sức khỏe tốt có 34 người, chiếm tỉ lệ 69.4%

Từ những thông tin cá nhân của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà chúng tôi thấy rằng có 1 số yếu tố dễ ảnh hưởng tới mức độ lo âu của giáo viên đó là: Thu nhập chưa thật sự đủ để đảm bảo cho bản thân và số người bị

giảm trừ gia cảnh sống dễ chịu. Bên việc gia đình và chăm sóc con cái. Bắt đầu mắc 1 số loại bệnh ảnh hưởng đến sức khỏe.

2. Tỉ lệ và mức độ lo âu ở nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà

Để giải quyết vấn đề trên, chúng tôi đã lập 2 bảng hỏi đối với các nữ cán bộ giáo viên Nhà trường. Do các biểu hiện của lo âu - Trầm cảm - Stress tương đối giống nhau, vì vậy, chúng tôi lập bảng số 1 nhằm tìm ra những cán bộ giáo viên mắc chứng lo âu thông qua Bảng tổng hợp đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress do Viện Tâm thần Quốc gia công bố.

Bảng 1. Kết quả điều tra về mức độ Trầm cảm, Lo âu và Stress của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà (n = 49)

Mức độ	Trầm cảm		Lo âu		Stress	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Bình thường	38	77.60	33	67.30	40	81.60
Nhẹ	7	14.30	5	10.20	6	12.20
Vừa	4	8.16	8	16.30	3	6.20
Nặng	0	0.00	1	2.10	0	0.00
Rất nặng	0	0.00	2	4.10	0	0.00

Nhìn bảng thống kê chúng ta có thể thấy sức khỏe tâm thần của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà còn tồn tại nhiều vấn đề. Về mức độ trầm cảm và stress không có ai mắc ở mức nặng đến rất nặng, tuy nhiên số người có biểu hiện lo âu lại lớn hơn rất nhiều. Từ mức nhẹ đến mức nặng có 16 người, chiếm tỉ lệ 32.7%. Số người bình thường chỉ chiếm 67.3%. Có thể thấy rõ ràng số lượng người mắc chứng lo âu nhẹ thấp hơn chút ít, nhưng mức vừa đến nặng

và rất nặng cao hơn rất nhiều so với trầm cảm và stress.

3. Biểu hiện lo âu về mặt cơ thể của nữ cán bộ giáo viên mắc chứng lo âu (theo thang đo lo âu Zung)

Sau khi thống kê số người mắc chứng lo âu, chúng tôi tiến hành sử dụng bảng 2 (bảng Zung) để đánh giá đặc điểm và tỷ lệ các biểu hiện lo âu về mặt cơ thể của nhóm mắc hội chứng lo âu (16 người) so với những người bình thường (33 người).

Bảng 2. Thực trạng đặc điểm biểu hiện lo âu về mặt cơ thể ở nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà (nhóm BT n=33; nhóm lo âu n=16)

Câu hỏi số	Biểu hiện lo âu	Không có 1đ				Đôi khi 2đ				Phần lớn thời gian 3đ				Hầu hết thời gian 4đ			
		Nhóm BT		Nhóm lo âu		Nhóm BT		Nhóm lo âu		Nhóm BT		Nhóm lo âu		Nhóm BT		Nhóm lo âu	
		mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%
6	Tay và chân lắc lư, run lên	32	97.00	8	50.00	1	3.00	8	50.00	0	0.00	0	0.00	0	0	0	0
7	Đau đầu, đau cổ, đau lưng	21	63.60	3	18.80	12	36.40	11	68.80	0	0.00	2	12.50	0	0	0	0
8	Yếu và mệt mỏi	22	66.70	5	31.30	11	33.30	11	68.80	0	0.00	0	0.00	0	0	0	0
10	Tim đập nhanh	19	57.60	3	18.80	13	39.40	12	75.00	1	3.03	1	6.30	0	0	0	0
11	Hoa mắt chóng mặt	27	81.80	6	37.50	6	18.20	8	50.00	0	0.00	1	6.30	0	0	1	6.30
14	Tê buốt, như có kiến bò ở đầu ngón tay, ngón chân	28	84.90	6	37.50	5	15.20	9	56.30	0	0.00	1	6.30	0	0	0	0
15	Đau dạ dày, đầy bụng	31	93.90	7	43.80	2	6.10	8	50.00	0	0.00	1	6.30	0	0	0	0
16	Luôn cần phải đi tiêu	28	84.90	4	25.00	4	12.10	6	37.50	1	3.00	5	31.30	0	0	1	6.30
17	Bàn tay khô và nóng	20	60.60	1	6.30	8	24.20	5	31.30	5	15.20	7	43.80	0	0	3	18.8
18	Mặt nóng và đỏ	21	63.60	1	6.30	12	36.40	13	81.30	0	0.00	2	12.50	0	0	0	0
Điểm trung bình		0.75		0.13		0.45		1.14		0.06		0.38		0		0.13	
Sự khác biệt thống kê (t từ 1.96 – 3.29)	t	3.45				2.69				4.39				1.56			
	P	<0.001				<0.01				<0.001				>0.05			

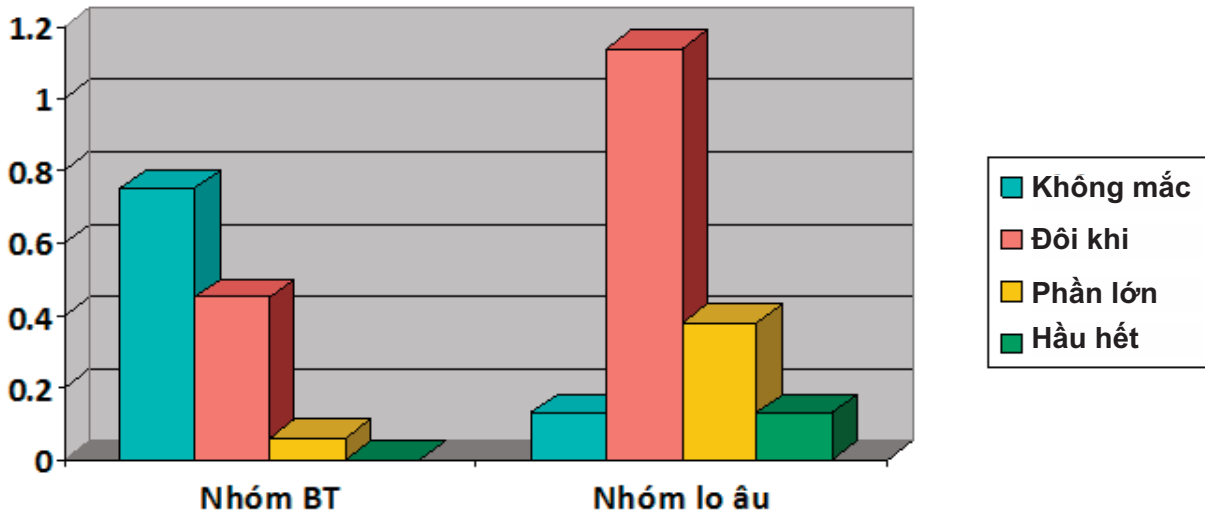
Biểu hiện về mặt cơ thể của người mắc chứng lo âu về mặt cơ thể gồm chân tay lắc lư, cảm thấy bối rối hoảng sợ; mặt nóng và đỏ; tê buốt đầu ngón chân tay; đau đầu chóng mặt, tim đập nhanh... kết quả được thống kê qua bảng 2.

Thứ nhất: Các biểu hiện lo âu về mặt cơ thể của 2 nhóm ở mức không cảm thấy áp lực, căng thẳng, lo lắng (1 điểm).

Qua thống kê có thể thấy ở nhóm những người bình thường tuy các chỉ số không đạt 100% mức độ không biểu hiện nhưng cao hơn rất nhiều so với tỉ lệ của những người mắc khoảng 40%. Sự khác biệt thể hiện qua điểm trung bình nhóm bình thường đạt 0,75 điểm cao hơn nhiều so với nhóm lo âu ở mức 0.13 điểm, đạt độ tin cậy thống kê ở mức rất cao với $t = 3.45$ và $P < 0.001$.

Thứ hai: Xét các biểu hiện lo âu về mặt cơ thể của 2 nhóm ở ngưỡng đôi khi mắc (2 điểm)

Ở nhóm lo âu biểu hiện rõ nhất là Mặt nóng và đỏ với tỉ lệ mắc là 81.3%; tiếp theo là Tim đập nhanh với tỉ lệ 75%; Thứ 3 và thứ 4 là Đau đầu, đau cổ, đau lưng, Yếu và mệt mỏi với tỉ lệ mắc là 68.8%; Thứ 5 là Tê buốt, như có kiến bò ở đầu ngón tay, ngón chân chiếm tỉ lệ gần 60%; Thứ 6,7,8 là Hoa mắt chóng mặt, Tay và chân lắc lư, run lên và Đau dạ dày, đầy bụng (50%). Cuối cùng là Luôn cần phải đi tiêu và Bàn tay khô và nóng chiếm tỉ lệ <40%. So với nhóm bình thường, nhóm lo âu có các biểu hiện cách biệt khoảng 30% - 50% so với nhóm bình thường. Sự khác biệt giữa 2 nhóm thể hiện qua điểm trung bình chung của nhóm bình thường chỉ là 0.45 điểm thấp hơn nhiều so với 1.14 điểm



Biểu đồ 1. Biểu đồ so sánh điểm trung bình các biểu hiện cơ thể của nhóm bình thường và nhóm lo âu

ở nhóm lo âu, đạt độ tin cậy thống kê ở ngưỡng $P < 0.01$.

Thứ ba: Các biểu hiện về lo âu về mặt cơ thể ở ngưỡng mắc phần lớn thời gian (3 điểm)

Sang đến mức độ 3, ở nhóm bình thường số người có các biểu hiện giảm hẳn, chỉ còn 1 số biểu hiện với mức rất thấp - 7 biểu hiện không ai mắc, 2 biểu hiện chỉ có 1 người mắc và 1 biểu hiện có 5 người mắc. Tuy nhiên ở nhóm lo âu vẫn còn 8/10 biểu hiện có người mắc và chỉ có 2 biểu hiện không có người mắc. Sự khác biệt về điểm được thể hiện rõ: Nhóm bình thường chỉ là 0.06 điểm so với nhóm lo âu là 0.38 điểm, đạt độ tin cậy thống kê rất cao ở ngưỡng xác suất $t = 4.39$ với $P < 0.001$.

Thứ tư: Các biểu hiện về cơ thể ở ngưỡng mắc hầu hết thời gian (4 điểm).

Đây là ngưỡng mắc rất nặng, qua số liệu nghiên cứu cho thấy, ở ngưỡng 4, nhóm bình thường không ai có bất kỳ dấu hiệu của biểu hiện cơ thể nữa trong khi vẫn còn xuất hiện ở nhóm lo âu với 3/10 biểu hiện của 5 người mắc. Tuy nhiên sự khác biệt thống kê về điểm giữa 2 nhóm chưa có ý nghĩa với nhóm bình thường là 0 điểm so với nhóm lo âu là 0.13 điểm $P > 0.05$.

Từ kết quả nghiên cứu trên, có thể thấy rằng đối với nhóm lo âu các biểu hiện về cơ thể tập trung nhiều nhất ở mức độ 2 (đôi khi mắc) và 1 số biểu hiện nặng ở mức độ 3, giảm dần ở mức độ 4. Còn ở nhóm bình thường, hầu hết tập trung ở mức không có biểu hiện lo âu, số ít mắc các biểu hiện bệnh ở mức nhẹ, không có ai mắc

phần lớn thời gian hoặc hầu hết thời gian. Có thể thấy rõ qua biểu đồ về điểm trung bình các mức từ 1 – 4 của 2 nhóm như sau:

KẾT LUẬN

Phân tích thông tin cá nhân của nữ cán bộ giáo viên Trường Cao đẳng Bắc Hà cho thấy, các chỉ số nghề nghiệp, độ tuổi, hôn nhân, thu nhập, gia cảnh, bệnh lý của đối tượng xét theo mặt bằng chung ở ngưỡng bình thường, dễ bị tổn thương nếu có đột biến xảy ra.

Qua điều tra 49 cán bộ giáo viên nữ xuất hiện tỉ lệ người bị mắc biểu hiện lo âu từ mức nhẹ đến mức nặng là 32.7% cao hơn nhiều so với những số liệu chúng tôi tìm thấy trên thế giới (khoảng 15% - 20%). Các biểu hiện bệnh về cơ thể tập trung nhiều nhất ở mức độ 2 (đôi khi mắc) và 1 số biểu hiện nặng ở mức độ 3, giảm dần ở mức độ 4.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bảng phân loại quốc tế lần thứ 10 về các rối loạn tâm thần và hành vi, Geneva, 1992.
2. Nguyễn Thanh Hương và các cộng sự (2008), *Một số yếu tố nguy cơ dẫn đến lo âu và trầm cảm*, Trường Đại học y tế công cộng.
3. Nguyễn Minh Tuấn (2002), *Rối loạn lo âu, Các rối loạn tâm thần chẩn đoán và điều trị*, Nxb Y học.
4. Hồ Thu Yến, (2012), Nghiên cứu đặc điểm lâm sàng các biểu hiện cơ thể của rối loạn trầm cảm ở phụ nữ độ tuổi 45-59, *Luận văn CKII*.

(Bài nộp ngày 8/10/2018, Phản biện ngày 11/10/2018, duyệt in ngày 25/10/2018

Chịu trách nhiệm chính: Đinh Khánh Thu

Email: thutdth73@gmail.com)