

ĐÁNH GIÁ SỰ THÍCH ỨNG TÂM LÝ NGHỀ NGHIỆP Ở THỦY THỦ TÀU NGẦM

NGUYỄN MINH PHƯƠNG, NGUYỄN TÙNG LINH

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thích ứng tâm lý nghề nghiệp là quá trình thích ứng của người lao động với các điều kiện bên trong và bên ngoài của quá trình lao động. Thích ứng tâm lý nghề nghiệp là quá trình thích ứng hai mặt. Một mặt là sự thích ứng của người lao động với vị thế nghề nghiệp mới của mình, với các điều kiện, đòi hỏi của môi trường kỹ thuật, với bản thân hoạt động nghề nghiệp; mặt khác là sự thích ứng của họ với đặc trưng nhân cách nghề nghiệp. Việc đạt được trạng thái thích ứng, thông qua đó không chỉ hoạt động nghề nghiệp có hiệu quả mà còn tạo điều kiện phát triển nghề nghiệp và nhân cách người lao động, được coi là quá trình thích nghi hợp lý. Bên cạnh đó, quá trình thích ứng tâm lý nghề nghiệp không chỉ được coi là sự thích ứng của con người với nghề nghiệp mà còn là quá trình tự phát triển cá nhân.

Lao động của bộ đội trên tàu ngầm là một loại hình lao động đặc biệt trong quân đội, các đặc điểm điều kiện lao động đặc thù của bộ đội tàu ngầm bao gồm: hành trình đi biển xa và độc lập, tách biệt hoàn toàn với môi trường bên ngoài, môi trường vi khí hậu trong không gian biệt lập và khép kín, khả năng bị chênh lệch áp suất lớn, nguy cơ cao đe dọa tính mạng khi xuất hiện các tình huống tai nạn khác nhau, tính chất công việc đơn điệu nhưng lại phải luôn thể hiện tinh thần trách nhiệm cao, điều kiện giao tiếp xã hội khó khăn [3]. Tính chất lao động của các ngành nghề của bộ đội tàu ngầm là lao động điều khiển và theo dõi giám sát hoạt động các hệ thống kỹ thuật và trang bị trên tàu, do vậy lao động của bộ đội tàu ngầm mang tính chất của lao động trí óc và điều khiển [1, 3]. Với đặc điểm lao động của thủy thủ tàu ngầm mang nhiều yếu tố bất lợi ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm lý như vậy thì việc nghiên cứu đánh giá sự thích ứng tâm lý nghề nghiệp của thủy thủ tàu ngầm là hết sức cần thiết làm cơ sở đề xuất các giải pháp nâng cao khả năng thích ứng cho thủy thủ tàu ngầm.

Bộ công cụ đánh giá khả năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp (OSI-R) đã được Opisow đề xuất năm 1998 và đã được ứng dụng rộng rãi trên thế giới [5]. Bộ công cụ gồm 3 phần: câu hỏi ORQ gồm 60 câu, câu hỏi PSQ gồm 40 câu và, câu hỏi PRQ gồm 40 câu. Hệ thống câu hỏi có thể đánh giá trên 14 yếu tố khác nhau liên quan đến căng thẳng nghề nghiệp và khả năng thích ứng của cơ thể đối với các căng thẳng trong hoạt động nghề nghiệp.

Trong nghiên cứu này, nhóm tác giả đã sử dụng bộ công cụ đánh giá khả năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp (OSI-R) để đánh giá sự thích ứng tâm lý nghề nghiệp của thủy thủ tàu ngầm Việt Nam.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

250 thủy thủ tàu ngầm diesel Kilo thuộc đơn vị X.

2.2. Phương tiện nghiên cứu

Các trắc nghiệm đánh giá khả năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp (bộ công cụ OSI-R) bao gồm 3 bộ câu hỏi:

- Bộ câu hỏi ORQ đánh giá yếu tố nghề nghiệp liên quan căng thẳng tâm lý bao gồm 6 yếu tố đánh giá:

- + Quá tải công việc;
- + Thiếu khả năng trong thực hiện công việc;
- + Chưa hiểu rõ về công việc;
- + Quan hệ với người khác;
- + Trách nhiệm với công việc;
- + Các yếu tố môi trường lao động.

- Bộ câu hỏi PSQ đánh giá yếu tố cá nhân liên quan căng thẳng tâm lý bao gồm 4 yếu tố:

- + Sự hài lòng với công việc;
- + Tâm lý cá nhân;
- + Mối quan hệ gia đình, xã hội không thuận lợi;
- + Sức khỏe thể lực không tốt.

- Bộ câu hỏi PRQ đánh giá kỹ năng thích ứng tâm lý với nghề nghiệp bao gồm 4 yếu tố:

- + Sự giải trí;
- + Tự chăm sóc bản thân;
- + Hỗ trợ xã hội;
- + Ứng phó hợp lý với công việc.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

Thủy thủ tàu ngầm sẽ trả lời các câu hỏi của cả 3 test trên theo phương án phù hợp nhất, sau đó tổng điểm của mỗi bộ câu hỏi sẽ được tính toán.

Chỉ số T-score của mỗi test cho mỗi thủy thủ được tính như sau:

$$T\text{-score} = (Z\text{-score} \times 10 + 50)$$

Trong đó: $Z\text{-score} = (X - \bar{X}) / SD$

X là giá trị điểm của thủy thủ;

$\bar{X}$ là giá trị trung bình điểm của tất cả thủy thủ;

SD là độ lệch chuẩn.

Đánh giá kết quả dựa vào giá trị T-score.

- Đối với test ORQ và PSQ:

+ T-score >70: căng thẳng mức độ nặng;

+ T-score từ 60÷69: căng thẳng mức độ vừa;

+ T-score từ 40÷59: căng thẳng mức độ nhẹ;

+ T-score dưới 40: không có căng thẳng.

- Đối với test PRQ:

+ T-score ≥ 60 : khả năng thích ứng tâm lý tốt;

+ T-score từ 40÷59: khả năng thích ứng tâm lý trung bình;

+ T-score từ 30÷39: khả năng thích ứng tâm lý kém;

+ T-score <30: mất khả năng thích ứng tâm lý.

2.4. Phương pháp xử lý số liệu

Các số liệu nghiên cứu được xử lý bằng máy vi tính trên phần mềm SPSS v19.0 và EPICAL theo phương pháp thống kê y sinh học.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Kết quả sử dụng bộ công cụ OSI-R đánh giá sự thích ứng tâm lý nghề nghiệp của thủy thủ tàu ngầm Việt Nam được thể hiện ở các bảng 1, 2 và 3.

Bảng 1. Kết quả đánh giá các yếu tố nghề nghiệp liên quan đến thích ứng tâm lý nghề nghiệp (ORQ)

Các yếu tố đánh giá	Điểm trung bình ($\bar{X} \pm SD$)	Số thủy thủ có T-score trên 60	
		n	%
Quá tải công việc	26,98 $\pm$ 5,98	44	17,6
Thiếu khả năng trong thực hiện công việc	25,92 $\pm$ 7,02	56	22,4
Chưa hiểu rõ về công việc	28,02 $\pm$ 7,18	62	24,8
Mối quan hệ với người khác	20,56 $\pm$ 5,29	41	16,4
Trách nhiệm bản thân	29,38 $\pm$ 4,66	63	25,2
Tác động các yếu tố môi trường	28,88 $\pm$ 6,86	48	19,2

Kết quả bảng 1 cho thấy, đối với bộ câu hỏi ORQ nhằm đánh giá các yếu tố nghề nghiệp liên quan đến khả năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp, điểm T-score trên 60 thể hiện mức độ nhẹ của sự thích ứng không tốt, trong trường hợp điểm T-score trên 70 thể hiện mất khả năng thích ứng với công việc. Kết quả nghiên cứu về các yếu tố nghề nghiệp liên quan đến khả năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp, không thấy có yếu tố nào có điểm T-score trên 70, tuy nhiên số người có điểm T-score trên 60 đều chiếm tỷ lệ nhất định ở từng yếu tố. Các yếu tố về thiếu khả năng thực hiện công việc, chưa hiểu rõ về công việc và trách nhiệm bản thân với công việc có tỷ lệ điểm T-score trên 60 cao hơn cả (trên 20%) tương ứng là 22,4%, 24,8% và 25,2%.

Nghiên cứu của Lucinda McDougall khi sử dụng bộ công cụ này đánh giá thích ứng tâm lý ở thủy thủ tàu ngầm của Úc cho thấy tỷ lệ điểm T-score trên 60 khá cao ở yếu tố quá tải công việc (32,4%) và yếu tố thiếu khả năng thực hiện công việc (30,4%) [4]. Một nghiên cứu khác của Brown ở thủy thủ tàu ngầm cũng cho thấy tỷ lệ điểm T-score trên 60 ở yếu tố quá tải công việc khá cao (51%) [2].

Các yếu tố về sự quá tải công việc, thiếu khả năng thực hiện công việc hay chưa hiểu rõ về công việc thể hiện sự mất cân đối giữa yêu cầu công việc và trình độ, kinh nghiệm và năng lực của bản thân. Những yếu tố này liên quan đến quá trình đào tạo, huấn luyện cũng như tự rèn luyện học tập của bản thân, liên quan đến thời gian thực hiện nhiệm vụ thực tế để tích lũy kinh nghiệm. Đối với thủy thủ tàu ngầm Việt Nam là lực lượng mới thành lập, phần lớn đang trong giai đoạn huấn luyện nên còn thiếu kinh nghiệm thực tế, kỹ năng cũng chưa hoàn thiện, do vậy có sự ảnh hưởng nhất định ảnh hưởng đến tâm lý khi thực hiện nhiệm vụ. Nhiệm vụ của thủy thủ tàu ngầm cũng là nhiệm vụ đặc biệt quan trọng do vậy trách nhiệm cũng rất cao, điều này thể hiện tỷ lệ người có T-score trên 60 ở yếu tố trách nhiệm bản thân chiếm tỷ lệ cao nhất (25,2%).

Bảng 2. Kết quả đánh giá các yếu tố cá nhân liên quan đến thích ứng tâm lý nghề nghiệp ở thủy thủ tàu ngầm (PSQ)

Các yếu tố đánh giá	Điểm trung bình ($\bar{X} \pm SD$)	Số thủy thủ có T-score trên 60	
		n	%
Không yêu thích nghề nghiệp	18,94 $\pm$ 3,96	12	4,8
Trạng thái tâm lý cá nhân	19,64 $\pm$ 3,17	51	20,4
Mối quan hệ gia đình, xã hội không thuận lợi	23,75 $\pm$ 4,62	37	14,8
Sức khỏe thể lực không tốt	13,91 $\pm$ 2,62	38	15,2

Kết quả bảng 2 cho thấy, đối với bộ câu hỏi PSQ, điểm T-score trên 60 cũng thể hiện sự thiếu thích ứng tâm lý với nghề nghiệp do các yếu tố cá nhân. Tỷ lệ người có biểu hiện thiếu thích ứng tâm lý nghề nghiệp liên quan đến yếu tố không yêu thích nghề nghiệp chỉ chiếm tỷ lệ nhỏ 4,8%, liên quan đến yếu tố trạng thái tâm lý cá nhân chiếm tỷ lệ cao nhất 20,4%. Thiếu thích ứng tâm lý liên quan đến yếu tố mối quan hệ gia đình xã hội chiếm 14,8% và liên quan đến sức khỏe thể lực chiếm 15,2%.

Kết quả trong nghiên cứu này về yếu tố không yêu thích nghề có sự khác biệt so với nghiên cứu của Lucinda McDougall ở thủy thủ tàu ngầm hải quân Úc, theo tác giả tỷ lệ thiếu thích ứng tâm lý do yếu tố không yêu thích nghề chiếm tỷ lệ khá cao (26,6%). Về tỷ lệ thiếu thích ứng tâm lý do các yếu tố khác như trạng thái tâm lý cá nhân, mối quan hệ gia đình xã hội và sức khỏe thể lực cũng cho kết quả tương tự như nghiên cứu của Lucinda McDougall (theo nghiên cứu của tác giả tỷ lệ thiếu thích ứng tâm lý do các yếu tố này lần lượt là 22,8%; 19% và 19%) [4].

Như vậy, hầu hết các thủy thủ tàu ngầm đều yêu thích công việc của mình, tuy nhiên yếu tố trạng thái tâm lý cá nhân vẫn có những ảnh hưởng nhất định đến khả năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp.

Trong bộ công cụ OSI-R thì bộ câu hỏi PRQ sẽ đánh giá kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp, bộ câu hỏi này đánh giá 4 kỹ năng bao gồm: sự giải trí làm giảm căng thẳng của bản thân, khả năng tự chăm sóc bản thân, sự hỗ trợ của xã hội và kỹ năng ứng phó hợp lý với công việc. Điểm T-score càng cao thì khả năng kỹ năng thích ứng tâm lý càng tốt.

Bảng 3. Kết quả đánh giá kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp của thủy thủ tàu ngầm (PRQ)

Các yếu tố đánh giá	Điểm trung bình ($\bar{X} \pm SD$)	Số thủy thủ có T-score dưới 39	
		n	%
Sự giải trí	31,64 $\pm$ 8,97	18	7,2
Tự chăm sóc bản thân	32,73 $\pm$ 7,68	40	16,0
Hỗ trợ xã hội	35,20 $\pm$ 7,50	22	8,8
Ứng phó hợp lý với công việc	33,61 $\pm$ 8,88	21	8,4

Kết quả bảng 3 cho thấy, đối với bộ câu hỏi PRQ, điểm T-score thấp trong khoảng từ 30÷39 thể hiện thiếu hụt nhẹ kỹ năng thích ứng tâm lý, nếu T-score dưới 30 thể hiện không có kỹ năng thích ứng tâm lý. Kết quả nghiên cứu này cho thấy không có kỹ năng nào có thủy thủ có T-score dưới 30, tuy nhiên số thủy thủ có điểm T-score dưới 39 chiếm tỷ lệ nhất định ở cả 4 kỹ năng thích ứng tâm lý. Các kỹ năng sự giải trí, hỗ trợ xã hội và ứng phó hợp lý với công việc có tỷ lệ điểm T-score < 39 ở mức lần lượt là 7,2%, 8,8% và 8,4%, riêng kỹ năng tự chăm sóc bản thân có tỷ lệ T-score < 39 cao hơn cả (16%).

Kết quả ở nghiên cứu này thấp hơn so với nghiên cứu của Lucinda McDougall hay của Brown trên thủy thủ tàu ngầm Hải quân Úc. Theo kết quả của Lucinda McDougall thì tỷ lệ thiếu hụt kỹ năng thích ứng tâm lý (điểm T-score < 39) về sự tự giải trí, tự chăm sóc bản thân, hỗ trợ xã hội và ứng phó hợp lý với nghề nghiệp lần lượt là 23,3%, 35,7%, 34,1% và 37,6% [4]. Nghiên cứu của Brown thì các tỷ lệ này lần lượt là 27,5%, 35%, 20% và 17,5% [2].

Sự khác biệt trên có thể do tính chất công việc nhiệm vụ của thủy thủ tàu ngầm Hải quân Việt Nam và Hải quân Úc có nhiều khác biệt nên đòi hỏi sự thích ứng tâm lý cũng khác nhau. Với nhiệm vụ công việc hiện tại của thủy thủ tàu ngầm Việt Nam phần lớn là nhiệm vụ huấn luyện, thủy thủ tàu ngầm đã có kỹ năng thích ứng khá tốt với công việc và nghề nghiệp hiện tại, phần lớn họ đã biết cách tự giải trí giải tỏa cảm xúc nghề nghiệp, biết cách tự chăm sóc bản thân, các hỗ trợ xã hội từ gia đình, cơ quan tổ chức hợp lý, biết cách tổ chức thực hiện công việc tốt do vậy đã giảm căng thẳng nghề nghiệp.

Bảng 4. Tương quan giữa các yếu tố căng thẳng nghề nghiệp với các kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp

Căng thẳng nghề nghiệp (ORQ)	Kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp (PRQ)			
	Sự giải trí	Tự chăm sóc bản thân	Hỗ trợ xã hội	Ứng phó hợp lý với công việc
Quá tải công việc	-0,21	-0,08	-0,16	-0,12
Thiếu khả năng trong thực hiện công việc	-0,24	-0,36*	-0,32*	-0,37*
Chưa hiểu rõ nhiệm vụ	-0,27	-0,34*	-0,35*	-0,33*
Mối quan hệ với người khác trong đơn vị	-0,04	-0,22	-0,14	-0,13
Trách nhiệm bản thân	-0,38*	-0,06	0,13	0,17
Tác động các yếu tố môi trường	-0,10	-0,03	0,08	0,14

* $p < 0,05$ (tương quan Pearson).

Kết quả bảng 4 cho thấy, có mối tương quan nghịch giữa kỹ năng tự chăm sóc bản thân, hỗ trợ xã hội và kỹ năng ứng phó hợp lý với công việc với yếu tố thiếu khả năng trong thực hiện công việc và yếu tố chưa hiểu rõ nhiệm vụ ($p < 0,05$). Có mối tương quan nghịch giữa kỹ năng tự giải trí với trách nhiệm bản thân. Kết quả này cũng tương tự như nghiên cứu của Lucinda McDougall ở thủy thủ tàu ngầm hải quân Úc, theo kết quả nghiên cứu tác giả cũng cho thấy có mối tương quan nghịch giữa các kỹ năng thích ứng tâm lý với các yếu tố quá tải công việc, thiếu khả năng thực hiện công việc và chưa hiểu rõ nhiệm vụ [4].

Như vậy, các kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp rất quan trọng, kỹ năng thích ứng tâm lý càng tốt thì ảnh hưởng của các yếu tố nghề nghiệp đến căng thẳng thần kinh tâm lý càng thấp.

Bảng 5. Tương quan giữa các yếu tố cá nhân gây căng thẳng tâm lý với các kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp

Căng thẳng tâm lý cá nhân (PSQ)	Kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp (PRQ)			
	Sự giải trí	Tự chăm sóc bản thân	Hỗ trợ xã hội	Ứng phó hợp lý với công việc
Không yêu thích nghề nghiệp	-0,31*	-0,12	-0,21	-0,36*
Trạng thái tâm lý cá nhân	-0,47*	-0,28*	-0,32*	-0,33*
Mối quan hệ gia đình, xã hội không thuận lợi	-0,298	-0,16	-0,35*	-0,25
Sức khỏe thể lực không tốt	-0,46*	-0,37*	-0,34*	-0,45*

* $p < 0,05$ (tương quan Pearson).

Kết quả bảng 5 cho thấy, có mối tương nghịch chặt chẽ giữa trạng thái tâm lý cá nhân và sức khỏe thể lực không tốt với tất cả các kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp ($p < 0,05$).

Sự không yêu thích nghề nghiệp có tương quan nghịch với kỹ năng tự giải trí và ứng phó hợp lý với công việc. Mối quan hệ gia đình xã hội có tương quan nghịch với sự hỗ trợ xã hội ($p < 0,05$). Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng tương tự như kết quả nghiên cứu của Lucinda McDougall ở thủy thủ tàu ngầm Hải quân Úc [4].

Các yếu tố cá nhân và kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp có mối quan hệ qua lại với nhau, những người có kỹ năng thích ứng tâm lý tốt như khả năng chăm sóc bản thân, khả năng tự giải trí giải tỏa cảm xúc sẽ làm giảm ảnh hưởng của các yếu tố cá nhân như trạng thái tâm lý, sức khỏe thể lực đến sự gây ra căng thẳng nghề nghiệp. Ngược lại những người có lòng yêu nghề, mối quan hệ gia đình, xã hội tốt thì các kỹ năng thích ứng tâm lý cũng tốt hơn.

4. KẾT LUẬN

- Các yếu tố nghề nghiệp liên quan đến giảm thích ứng tâm lý với nghề nghiệp bao gồm thiếu khả năng thực hiện công việc, chưa hiểu rõ về công việc và trách nhiệm bản thân với công việc có tỷ lệ tương ứng là 22,4%, 24,8% và 25,2%. Các yếu tố cá nhân liên quan đến giảm thích ứng tâm lý nghề nghiệp bao gồm không yêu thích nghề nghiệp, trạng thái căng thẳng tâm lý cá nhân, sự hỗ trợ xã hội, sức khỏe thể lực không tốt có tỷ lệ tương ứng là 4,8%, 20,4%, 14,8% và 15,2%.

- Tỷ lệ thủy thủ thiếu kỹ năng thích ứng tâm lý nghề nghiệp bao gồm: thiếu kỹ năng tự giải trí giải tỏa cảm xúc 7,2%, thiếu kỹ năng tự chăm sóc bản thân 16%, thiếu sự hỗ trợ của xã hội 8,8% và thiếu kỹ năng ứng phó với công việc hợp lý 8,4%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Học viện quân y, *Y học dưới nước*, NXB Quân đội nhân dân, Hà Nội, 2005.
2. Brown L., *Stress and well-being in submariners*, DSPPR Reaserch Report 2/99, 1999.
3. Bureau of Medicine and Surgery, United State Navy, *Submarine Medicine Practice*, University Press of the Pacific, Honolulu, Hawaii, 2005, tr.342:365.
4. Lucinda McDougall, *Enhancing the Coping Skill of Submariners: An evaluation of the effectiveness of skills based stress management training*, Thesis of Doctor of Psychology, Murdoch University, 2007.
5. Osipow S.H., *Occupational Stress Inventory Revised Edition (OSI-R)*, USA: Psychological Assessment Resources, Inc, 1998.

SUMMARY

PSYCHOLOGICAL COPING SKILL WITH OCCUPATIONAL STRESS OF SUBMARINERS

This study was conducted among 250 submariners using Occupational Stress Inventory-Revised (OSI-R) questionnaires to measures the domains of occupational stress, psychological strain and coping resources of submariners. The rates of occupational stress factors that affect psychological coping skill including role insufficiency, role ambiguity and responsibility were 22.4%, 24.8% and 25.2%, respectively. The rates of personal factors including vocational strain, psychological strain, interpersonal strain and physical strain were 4.8%, 20.4%, 14.8% and 15.2%, respectively. The rates of recreation, self-care, social support and cognitive coping were 7.2%, 16%, 8.8% and 8.4%, respectively.

Từ khóa: Submariners, psychological coping skill.

Nhận bài ngày 25 tháng 8 năm 2017

Hoàn thiện ngày 20 tháng 10 năm 2017

Học viện Quân y