

CÁC YẾU TỐ HỖ TRỢ ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA TÍN ĐỒ PHẬT GIÁO TẠI THÀNH PHỐ HUẾ

NCS.ĐD. Thích Pháp Tịnh*

TÓM TẮT

Nghiên cứu này nhằm khảo sát các yếu tố hỗ trợ ứng phó với stress của tín đồ Phật giáo (TĐPG). Nghiên cứu được thực hiện trên 464 tín đồ Phật giáo, trong đó có 224 nam và 240 nữ. Các tín đồ Phật giáo có độ tuổi từ 18 đến 35, đang đi học, đi làm và thất nghiệp. Kết quả nghiên cứu cho thấy, xét tổng thể, mức độ stress của tín đồ Phật giáo trong nghiên cứu này thấp hơn mức độ stress của thanh niên trong một số nghiên cứu đã công bố. Trong đó, nữ tín đồ Phật giáo có mức độ stress cao hơn nam tín đồ Phật giáo. Bên cạnh đó, những tín đồ Phật giáo đang đi làm có mức độ stress nhẹ cao hơn tín đồ Phật giáo đang thất nghiệp và đi học.

Mặt khác, trong các yếu tố hỗ trợ ứng phó với stress của tín đồ Phật giáo, yếu tố hỗ trợ từ nhà chùa được tín đồ Phật giáo chọn cao hơn so với các yếu tố tác động khác.

1. MỞ ĐẦU

Stress không phải là một căn bệnh mới mẻ, nó thật sự có mặt từ

*. Phó Trường phòng Đào tạo - Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.

lâu và luôn tồn tại trên nhiều phương diện khác nhau. Nhưng nghiên cứu về stress dưới góc độ khoa học chỉ thật sự bắt đầu vào nửa đầu thế kỷ XX [8]. Ngoài những mặt tích cực của stress dương tính giúp cho con người hăng say, nỗ lực trong học tập, lao động và sáng tạo thì stress âm tính mang lại những hiểm họa đáng sợ cho loài người. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, stress là một trong sáu nguyên nhân hàng đầu cướp đi sinh mạng con người trên trái đất này (APA, 2007). Đáng báo động nhất, ngày nay căn bệnh stress đang có chiều hướng gia tăng ở lứa tuổi thanh - thiếu niên. Alvin Tofler đã chỉ ra rằng “*những biến động xã hội mạnh mẽ mau lẹ và liên tục là những tác nhân gây stress thời hiện đại*” [7].

Ở Anh, tỷ lệ thanh niên bị stress là 31,2 %, Malaysia là 41,9%, Thái Lan là 61% và Singapore là 54% [12]. Ở các nước châu Á - Thái Bình Dương, theo tác giả Chiu (2004), tỷ lệ căng thẳng, trầm cảm trong vòng 1 tháng từ 1,3% đến 5,5%, trong vòng 1 năm qua từ 1,7% đến 6,7% và cả cuộc đời từ 1,1% đến 1,9% trung bình là 3,7% thấp hơn nhiều khu vực trên thế giới. Ở Australia, năm 2012 thì tỷ lệ căng thẳng, trầm cảm trong lứa tuổi 18 - 35 là 7,98% thì đến năm 2013 tăng lên 8,72% [4].

Ở Việt Nam, vấn đề stress đang được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm bởi những hệ quả do stress gây ra đối với thanh thiếu niên như: Bị căng thẳng, trầm cảm, có hành vi gây hấn hoặc thậm chí tự sát. Một nghiên cứu ở các trường trung học phổ thông (THPT) trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh năm 2007 cho thấy, có 21% học sinh bị căng thẳng, trầm cảm, 3% có hành vi cố ý tự gây thương tích, 8% đã từng bỏ nhà đi [5]. Một nghiên cứu khác của Trung tâm Nghiên cứu Phụ nữ (ĐHQG-HN) năm 2008 khảo sát trên 200 học sinh lớp 12 đã chỉ ra rằng 47% học sinh bị stress từ mức độ nhẹ, vừa và nặng. Những nguy cơ mà stress có thể đem đến cho các em không nhỏ, ảnh hưởng đến sự phát triển về tâm lý khi trưởng thành [6]. Như vậy có thể thấy, stress là một căn bệnh thuộc về sức khỏe tinh thần, không phân biệt độ tuổi, hoàn cảnh kinh tế, yếu tố chủng tộc, giới tính... Stress có ảnh hưởng tiêu cực và dai dẳng đến cả tinh thần lẫn thể chất của con người.

Cho đến nay, có khá nhiều công trình nghiên cứu về stress.

Nhưng phần lớn đều hướng vào đối tượng học sinh, sinh viên, công nhân viên chức. Ít có nghiên cứu chú trọng đến stress trên đối tượng tín đồ Phật giáo. Mặt khác, các nghiên cứu trên chỉ tập trung vào tìm hiểu mức độ, biểu hiện và nguyên nhân gây ra stress mà ít quan tâm đến ứng phó. Vì thế, các biện pháp đề xuất còn thiếu thiết thực và không sát đối tượng.

Ứng phó với stress trong xã hội ngày nay thật sự là một việc làm bức bách và quan trọng của tất cả mọi người. Việc hiểu và sử dụng các chiến lược ứng phó tích cực, hiệu quả sẽ đảm bảo cho con người dễ dàng thích nghi với những thách thức trong cuộc sống. Ngược lại, nếu cá nhân có xu hướng thường xuyên sử dụng các chiến lược ứng phó thụ động, kém hiệu quả thì sẽ gây nên những bế tắc, đau buồn trước những khó khăn của cuộc sống.

Tín đồ Phật giáo là những người am hiểu về giáo lý đạo Phật, sống và làm việc theo chuẩn mực của người có đạo. Để khẳng định mình trong gia đình, nhà trường và xã hội, tín đồ Phật giáo đã và đang phát huy khả năng sáng tạo, nhiệt huyết của mình trong cuộc sống. Điều này đã giúp họ thích nghi và phát huy năng lực vốn có của bản thân trước sức mạnh phát triển như vũ bão của thời đại. Đây là điểm tích cực mà tín đồ Phật giáo đã thể hiện và sống đúng trên tinh thần “tùy duyên” của nhà Phật. Bên cạnh đó, vẫn có một số tín đồ Phật giáo trẻ tuổi, còn ít kinh nghiệm trong cuộc sống, họ không thể giải quyết những khó khăn một cách triệt để và cân bằng lối sống. Chính điều này dễ làm cho tín đồ Phật giáo rơi vào trạng thái căng thẳng, trầm cảm.

Tuy nhiên, hiện nay ở Việt Nam và trên thế giới, việc nghiên cứu stress của tín đồ Phật giáo vẫn chưa được quan tâm một cách thích đáng. Có thể khẳng định rằng mảng đề tài nghiên cứu này cần được chú trọng hơn nữa.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể nghiên cứu

Đề tài được thực hiện trên 464 tín đồ Phật giáo tại thành phố

Huế, tỉnh Thừa Thiên - Huế. Các tín đồ Phật giáo có độ tuổi từ 18 đến 25 tuổi, gồm 224 nam và 240 nữ, hiện đang đi học, đi làm và đang thất nghiệp. Hầu hết khách thể nghiên cứu là dân địa phương và một số ít từ các tỉnh khác đến tham gia các tổ chức gia đình Phật tử.

2.2. Công cụ thu thập dữ liệu và tiến trình thực hiện

Nghiên cứu sử dụng thang (*Depression – Anxiety – Stress Scale - DASS*) của Lovibond và Lovibond (1995). Thang gồm 42 câu, đánh giá ba mặt, trầm cảm, lo âu và căng thẳng, mỗi mặt gồm 14 câu. Tín đồ Phật giáo được yêu cầu xác định mức độ xảy ra với bản thân trong “tuần lễ vừa qua” của các biểu hiện/sự kiện trên thang đo gồm 4 mức độ từ “Hoàn toàn không xảy ra với tôi” (tương ứng với 0) đến “Rất thường xảy ra với tôi, gần như luôn xảy ra” (tương ứng với 3). Điểm thô được tính bằng tổng điểm của các câu ở mỗi mặt. Ở mặt stress, điểm thô từ 0 -14 thuộc mức bình thường, từ 15 – 18 là stress nhẹ, từ 19 – 25 là stress vừa, từ 26 – 33 là stress nặng và lớn hơn hoặc bằng 34 là stress rất nặng.

Bên cạnh thang DASS, nghiên cứu cũng sử dụng nhiều phương pháp khác như: Bảng hỏi, phỏng vấn, quan sát... Trong các phương pháp trên, nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chủ yếu. Bảng hỏi được xây dựng thông qua việc trao đổi với chuyên gia và tham khảo một số công trình đã công bố.

Số liệu được phân tích bằng phần mềm SPSS 16.0.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Các yếu tố hỗ trợ ứng phó với stress của tín đồ Phật giáo

3.1.1. Mức độ stress

Điểm thô trung bình của thang DASS của tín đồ Phật giáo là 8,6 ở mức tương đương với điểm thô trung bình của nhóm người cùng độ tuổi của Úc là 8,72 (dẫn theo *Australian Psychology Society, 2015*).

Điểm thô của thang DASS được chuyển sang mức độ stress dựa trên việc đối chiếu với bảng quy ước chuẩn của DASS, gồm 5 mức độ: (1) Bình thường; (2) Stress nhẹ; (3) Stress vừa; (4) Stress nặng

và (5) Stress rất nặng. Sử dụng phép phân tích tần số (Frequency) trong SPSS 16.0, chúng tôi thu được số lượng và tỷ lệ tín đồ Phật giáo trên địa bàn thành phố Huế ở năm mức độ stress như trong Bảng 1.

Bảng 1. Số lượng và tỷ lệ tín đồ Phật giáo ở các mức độ stress

Mức độ stress	Số lượng	Tỷ lệ %
Bình thường	342	73,7
Stress nhẹ	67	14,4
Stress vừa	43	9,2
Stress nặng	12	2,5
Stress rất nặng	0	0.0
Tổng	464	100

Bảng 1 cho thấy, xét tổng thể, đa số tín đồ Phật giáo tự đánh giá mức độ stress của bản thân là Bình thường (73,7%). Thực tế khi tiếp xúc, quan sát, trò chuyện với tín đồ Phật giáo ở một số chùa trên địa bàn Thành phố Huế, chúng tôi nhận thấy rằng: Phần lớn tín đồ Phật giáo có cuộc sống tinh thần khá ổn định. Một số anh/chị chia sẻ: *“Những lúc mệt mỏi nhất chính là lúc họ thấy giá trị của những buổi tụng kinh, nghe pháp và thu giãn tại chùa”*. Theo họ, việc thực tập những phương pháp đó giúp tâm trí của họ được cân bằng trở lại. Đồng thời, họ có đủ niềm tin để tự mình đối diện giải quyết những trở ngại trong cuộc sống.

Bên cạnh đó, tổng số tín đồ Phật giáo có mức độ stress nhẹ, stress vừa và stress nặng là 110/464, chiếm tỷ lệ 23,6%. Kết quả này cho thấy, nhiều tín đồ Phật giáo đang có những biểu hiện stress. Tỷ lệ stress của tín đồ Phật giáo trong nghiên cứu này của chúng tôi khá tương đồng với tỷ lệ stress trong nghiên cứu ở Úc (cũng sử dụng thang đo DASS) năm 2013 trên nhóm khách thể nghiên cứu ở độ tuổi từ 18 – 35, là 37% [1]. Tuy nhiên, tỷ lệ tín đồ Phật giáo có mức độ stress nặng và rất nặng thấp hơn nhiều so với tỷ lệ đó ở Úc. Tỷ lệ tín đồ Phật giáo bị stress nặng là 2,5 % và stress rất nặng là 0,0%, trong khi ở Úc tỷ lệ stress nặng là 6,4%, stress rất nặng là 7,1%. Sự

khác biệt này có thể liên quan đến yếu tố văn hóa, tôn giáo và độ tuổi của hai nhóm khách thể nghiên cứu trong hai nghiên cứu.

Ở Việt Nam, nghiên cứu của Nguyễn Bá Đạt về rối loạn căng thẳng, trầm cảm và một số yếu tố tâm lý xã hội liên quan ở học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội cho kết quả 18,8% có các biểu hiện rối loạn căng thẳng, trầm cảm và 9,1% được khẳng định là rối loạn stress, trầm cảm[2].

Như vậy, có thể thấy mức độ stress của tín đồ Phật giáo được đánh giá bằng thang DASS là không cao. Trong xã hội ngày nay, căn bệnh stress xuất hiện khá thường xuyên trong cuộc sống, thế nhưng ở tín đồ Phật giáo, căn bệnh này ít phổ biến với đa số tín đồ Phật giáo không bị stress hoặc chỉ bị stress ở mức độ nhẹ. Tuy nhiên, với số tín đồ Phật giáo bị stress, việc tìm hiểu nguyên nhân gây stress, cách ứng phó với stress để giúp tín đồ Phật giáo giảm thiểu mức độ căng thẳng vẫn là việc làm hết sức cần thiết và cấp bách.

3.1.2. *Chỗ dựa xã hội*

Có nhiều yếu tố chủ quan và khách quan khác nhau tác động đến việc ứng phó với stress của tín đồ Phật giáo. Trong nghiên cứu này, chúng tôi chọn ba yếu tố hỗ trợ cơ bản là hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và ngôi chùa.

a. *Hỗ trợ từ gia đình*

Kết quả bảng 2 cho thấy, mức độ hỗ trợ của gia đình được tín đồ Phật giáo đánh giá ở mức trên trung bình (TBC từ 2,29 đến 2,58).

Bảng 2. Hỗ trợ từ gia đình

STT	Hỗ trợ từ gia đình	TBC	Thứ bậc
1	Gia đình luôn bên cạnh	2,34	2
2	Gia đình luôn tìm mọi cách giúp đỡ	2,41	3
3	Gia đình hỗ trợ đưa ra quyết định	2,58	4
4	Tôi thường tâm sự với gia đình	2,29	1
5	Tổng	2,40	

Một trong những đặc trưng của văn hóa Á Đông là dù con cái trưởng thành thì gia đình vẫn luôn là chỗ dựa, chõ che lý tưởng. Trong nhiều nghiên cứu, gia đình là chỗ dựa xã hội quan trọng nhất giúp thanh thiếu niên ứng phó với căng thẳng. Sự chia sẻ, tâm sự, lắng nghe những lời khuyên trong gia đình giúp thanh thiếu niên nhìn nhận vấn đề một cách lạc quan, biết đón nhận khó khăn và chấp nhận thực tế. Không chỉ giúp thanh thiếu niên nhìn nhận vấn đề theo hướng tích cực mà chỗ dựa gia đình còn hỗ trợ các phương tiện vật chất và tinh thần cần thiết để thanh thiếu niên giải quyết vấn đề.

Mặc dù gia đình là chỗ dựa xã hội vững chắc giúp thanh thiếu niên nâng cao nội lực ứng phó của bản thân, trở nên bản lĩnh hơn để trực tiếp đương đầu, loại bỏ tác nhân gây stress như được đề cập ở trên. Trong nghiên cứu này, chỗ dựa xã hội là gia đình lại được tín đồ Phật giáo đánh giá ở mức trên trung bình và thấp hơn so với sự hỗ trợ từ bạn bè và từ chùa. Trong khi gia đình thường hỗ trợ tín đồ Phật giáo trong việc đưa ra quyết định thì ít nhưng lại nơi để họ tâm sự hoặc đơn giản là để họ cảm nhận rằng có gia đình bên cạnh. Đây là một vấn đề cần được quan tâm và tìm hiểu thêm, bởi Huế là thành phố còn giữ nhiều giá trị truyền thống, trong đó có sự gắn kết giữa các thành viên trong gia đình. Nghiên cứu tiếp theo cần làm rõ sự gắn kết với gia đình thay đổi như thế nào trong xã hội ngày nay và nếu sự gắn kết đó vẫn tồn tại thì lý do gì khiến tín đồ Phật giáo không đánh giá cao nó với tư cách là chỗ dựa xã hội.

b. Hỗ trợ từ bạn bè

Kết quả phân tích cho thấy, những tín đồ Phật giáo đánh giá mức độ hỗ trợ từ bạn bè cao, thường được sử dụng như cách ứng phó tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội nhiều hơn. Kết quả bảng 3 cho thấy, điểm trung bình của sự hỗ trợ từ bạn bè là khá cao ($TBC = 2,65$) đứng thứ 2 trong 3 nhóm yếu tố. Điều này cho thấy, đây quả thật là lứa tuổi thường xem trọng bạn bè trong các hoạt động sinh hoạt, lao động, học tập của họ.

Bảng 3. Hỗ trợ từ bạn bè

STT	Hỗ trợ từ bạn bè	TBC	Thứ bậc
1	Bạn bè luôn động viên	2,78	1
2	Tôi có thể dựa vào bạn bè	2,43	4
3	Có những người tôi có thể chia sẻ	2,74	2
4	Bạn đặc biệt quan tâm	2,67	3
5	Tổng	2,65	

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi tương đồng với kết quả nghiên cứu của Firth (1989), Barba và các cộng sự (2004). Các nghiên cứu này đã chỉ ra rằng chỗ dựa bạn bè với những người đặc biệt khác như thầy cô, người yêu... có quan hệ chặt chẽ với việc sử dụng cách ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội” hơn là chỗ dựa gia đình. Chúng ta có thể lý giải điều này như sau: Ở lứa tuổi thanh niên, tín đồ Phật giáo chịu ảnh hưởng lớn từ bạn bè và người yêu. Sự chia sẻ, tâm tình và học hỏi giữa những người đồng trang lứa thường thuận lợi hơn bởi họ có các đặc điểm tâm lý và cùng đối mặt với các khó khăn giống nhau. Hơn nữa tác nhân gây stress cho tín đồ Phật giáo đa phần là những sự kiện liên quan đến học tập, các mối quan hệ vì thế tín đồ Phật giáo thường tìm kiếm sự hỗ trợ của bạn bè và thầy cô hơn là gia đình.

Vai trò của bạn bè thường chỉ dừng lại ở việc lắng nghe, chia sẻ hoàn cảnh khó khăn, không trực tiếp giúp tín đồ Phật giáo giải quyết vấn đề. Lý giải điều này, nhiều tác giả cho rằng có lẽ với trải nghiệm cuộc sống còn ít, năng lực tài chính, vật chất khá hạn chế nên bạn bè khó có thể giúp tín đồ Phật giáo loại bỏ tác nhân gây stress một cách triệt để (dẫn theo Barba và cộng sự, 2004; Firth, 1989).

Ngoài ra, quan trọng hơn, những tín đồ Phật giáo có chỗ dựa xã hội vững vàng đã không lảng tránh gặp gỡ mọi người hoặc thu mình lại khi gặp căng thẳng. Chính chỗ dựa xã hội đã giúp tín đồ Phật giáo cởi mở hơn, sẵn sàng chia sẻ cảm xúc và tâm trạng của mình. Điều này hết sức quan trọng bởi nó tránh được khả năng xảy

ra stress nặng hơn khi cá nhân tự rút rui và âm thầm chịu đựng trạng thái căng thẳng.

c. Hỗ trợ từ chùa

Kết quả điều tra cho thấy rằng, chùa là chỗ dựa xã hội mà tín đồ Phật giáo thường nương vào để tìm kiếm sự bình an và đây là chỗ dựa xã hội quan trọng nhất của tín đồ Phật giáo. Trong đó “*chùa, tự viện là nơi tôi có thể thả hồn trong những giây phút an lạc, thanh thoi khi gặp những thất bại trong cuộc sống*” được tín đồ Phật giáo chọn cao nhất (2,82%).

Bảng 4. Hỗ trợ từ chùa

STT	Hỗ trợ từ chùa	TBC	Thứ bậc
1	Tâm sự cùng các anh chị đi chùa	2,76	2
2	Tâm sự chia sẻ với các thầy cô trong chùa	2,47	6
3	Thực tập thiền giúp tôi thư thái tâm hồn	2,73	3
4	Chùa giúp tôi bình an	2,82	1
5	Nghe thuyết pháp giúp tôi tìm lại chính mình	2,6	5
6	Cầu nguyện	2,71	4
7	Tổng	2,68	

Điều này cho thấy rằng, tôn giáo chính là chỗ dựa vững chắc, là nơi quay về để nương tựa sau những thất bại, đau buồn trong cuộc sống. Điều này được các nhà nghiên cứu tại Đại học California (2004) kiểm chứng “*các học sinh, sinh viên có liên quan các hoạt động tôn giáo có thể có sức khỏe tâm thần và tình cảm tốt hơn những người khác*”. Năm 2006, nghiên cứu được tiến hành tại Đại học Texas thấy rằng, một cá nhân càng thường xuyên đi nhà thờ, chùa chiền thì tuổi đời càng cao. Kết luận tương tự cũng được lặp lại với nghiên cứu 2000 người dân ở bang California trong vòng 5 năm trong một dự án ý tế cộng đồng. Kết quả nghiên cứu này cho biết, những người đi nhà thờ, chùa chiền có tỷ lệ mắc bệnh, tử vong và chống

chơi với khó khăn tốt hơn so với những người không tham gia tôn giáo, chiếm tỷ lệ 36% [10].

Clark và Lelkes (2008), cho rằng, những người có niềm tin tôn giáo, ít có khuynh hướng căng thẳng, trầm cảm. Chính niềm tin tôn giáo, nghi lễ tôn giáo, sự cầu nguyện và thực tập thiền định đã dạy cho họ biết nhìn nhận thực tại để tự mình đối diện những khó khăn trong cuộc sống (dẫn theo Clark và Lelkes, 2008).

Năm 2010 Chaeyoon Lim và Putnam đã công bố nghiên cứu cho thấy rằng, những người có niềm tin tôn giáo hạnh phúc hơn những người không có tôn giáo. Nghiên cứu cũng đã khẳng định niềm tin tôn giáo có vị trí quan trọng trong vòng đời của mỗi con người. Chính niềm tin tôn giáo đã giúp con người cân bằng lối sống của mình [9].

Có nhiều lý do khiến tôn giáo có nhiều lợi ích đối với sức khỏe tâm thần con người. Chaeyoon Lim cho rằng, những lúc đến nhà thờ, chùa chiền sẽ giúp con người có một mạng lưới xã hội rộng hơn, có nhiều người hỗ trợ hơn. Điều đó sẽ giúp cá nhân có cái nhìn tích cực hơn về cuộc sống cũng như cảm thấy được nâng đỡ khi cần. Qua đó dễ thấy được, mỗi đối tượng có cách biểu hiện, nương tựa khác nhau khi gặp những thất bại, đau buồn, khó khăn trong cuộc sống. Từ đó giúp nhà nghiên cứu có cái nhìn khái quát trong việc đưa ra biện pháp tác động phù hợp. Mặt khác, từ kết quả này cho thấy, sức mạnh của tôn giáo có thể chuyển hóa đau khổ để con người tự tin đối đầu với những khó khăn phía trước.

Tóm lại, từ các kết quả trên cho thấy, mức độ hỗ trợ từ nhà chùa được các tín đồ Phật giáo lựa chọn và ứng dụng cao nhất so với các hỗ trợ khác. Điều này phù hợp với vai trò sứ mạng của hoạt động tâm linh. Quan điểm của nhà Phật là “*phục vụ chúng sinh tức cúng dường chư Phật*”. Chính niềm tin tôn giáo và các nghi lễ tôn giáo đã dạy cho con người biết chấp nhận hơn và cũng bằng cách đó giúp con người vượt qua những khó khăn, khắc nghiệt của cuộc sống.

4. THẢO LUẬN VÀ KẾT LUẬN

Stress là mảng đề tài được nhiều nhà nghiên cứu Tâm lý học, Xã

hội học và Y khoa quan tâm. Bên cạnh những nghiên cứu lý luận về stress, nhiều công trình đã quan tâm đến việc xây dựng các công cụ đánh giá mức độ stress. Từ đó, hỗ trợ, tác động để giúp những người bị stress có liệu pháp để giải quyết. Ở Việt Nam, hiện có khá nhiều công trình nghiên cứu về mức độ stress ở các nhóm người khác nhau, học sinh, sinh viên, người lao động. Tuy nhiên, rất ít nghiên cứu nào tập trung đến vấn đề stress của tín đồ Phật giáo, đặc biệt là ở lứa tuổi thanh niên. Chính vì vậy, kết quả nghiên cứu này có ý nghĩa khoa học và thực tiễn cao, cung cấp những cơ sở cần thiết cho các nhà tâm lý và những người quan tâm đến chất lượng cuộc sống của những tín đồ Phật giáo. Từ đó xác định hướng hoạt động hỗ trợ, nhằm giảm thiểu mức độ stress, nâng cao chất lượng cuộc sống và tinh thần của tín đồ Phật giáo.

Hiện nay, các công cụ thang đo và chẩn đoán stress, trầm cảm khá đa dạng. Với ưu thế là thang đo được xây dựng dựa trên các tiêu chuẩn được xác định bởi các hệ thống chuyên môn như DSM-V, ICD-10; DASS đang được nhiều nhà nghiên cứu và thực hành đánh giá cao. Thang DASS đã được giới thiệu và sử dụng nhiều hơn ở Việt Nam và chứng tỏ khả năng đánh giá chính xác tình trạng căng thẳng, lo âu và trầm cảm của người Việt.

Xét chung, kết quả đánh giá mức độ stress của thanh niên tín đồ Phật giáo ở Thành phố Huế với thang DASS cho kết quả khá tương đồng với kết quả đánh giá trên tổng dân cư ở Australia năm 2013. Mức độ stress trong nghiên cứu này có phần thấp hơn so với kết quả thu được trong các nghiên cứu khác về stress của thanh niên Việt Nam.

Trong các yếu tố tác động đến ứng phó với stress, mức độ hỗ trợ từ ngôi chùa được các tín đồ Phật giáo lựa chọn và ứng dụng cao nhất so với các hỗ trợ khác. Chính niềm tin tôn giáo và các nghi lễ tôn giáo đã dạy cho con người biết chấp nhận hơn và cũng bằng cách đó giúp con người vượt qua những khó khăn, khắc nghiệt của cuộc sống.

Mặc dù tỷ lệ tín đồ Phật giáo có mức độ stress vừa và nặng không cao nhưng vẫn cần quan tâm đến vấn đề stress của tín đồ Phật giáo.

Một mặt, cần phòng ngừa việc gia tăng tỷ lệ stress ở thanh niên tín đồ Phật giáo, đặc biệt là tỷ lệ stress vừa và stress nặng. Mặt khác, hỗ trợ những tín đồ Phật giáo đang bị stress ứng phó hiệu quả với stress và can thiệp kịp thời để giảm thiểu mức độ stress cũng như hệ quả tiêu cực của stress đối với sức khỏe thể chất, tinh thần và hoạt động của họ.

Từ kết quả nghiên cứu trên, để giúp Tín đồ Phật giáo nói riêng và cộng đồng xã hội nói chung. Giáo hội Phật giáo tỉnh Thừa Thiên - Huế và các tổ chức Phật giáo liên quan cần quan tâm một số việc sau:

Cần nâng cao nhận thức, hiểu biết về stress và ứng phó với stress cho các tín đồ Phật giáo, thông qua các tạp chí, hoạt động truyền thông. Bên cạnh đó, các buổi sinh hoạt, học tập giáo lý cần lồng ghép nội dung về stress và ứng phó với stress để tín đồ Phật giáo nắm bắt, ứng dụng cuộc sống thực tiễn.

Các chương trình giao lưu, hợp tác giữa các tín đồ Phật giáo cần được tổ chức và phát triển theo hướng tích cực, có ý nghĩa thiết thực để mọi người có thể học hỏi, chia sẻ và giúp đỡ nhau vượt qua các khó khăn trong cuộc sống.

Hỗ trợ và giảng dạy một số phương pháp ứng dụng Thiền – trị liệu cho tín đồ Phật giáo học tập và thực hành trên nhiều phương diện khác nhau.

Tài liệu tham khảo

- Australian Psychology Society (2015), *Stress and wellbeing in australian survey 2013*, Psychology Week, October, 2013.
- Nguyễn Bá Đạt (2002), “Rối nhiễu trầm cảm ở học sinh trung học phổ thông”, Tạp chí Giáo dục, số 42.
- Chen R., L. Wei. Hu, X. Qin, J.R Copeland, et al. (2005), “*Depression in older people in rural china*”, Arch Intern Med, 165, (17), pp.2.019- 2.025.
- Chiu E. (2004), “*Epidemiology of depression in the Asia Pacific region*”, Australas psychiatry, 12 suppl, pp.4-10.
- Lâm Xuân Điền (2004), *Giáo trình sức khỏe tâm thần và tâm lý bệnh*, NXB Hà Nội.
- Nguyễn Thị Hà, Tạ Tuyết Bình, Nguyễn Khắc Hải (2005), *Điều tra stress nghề nghiệp ở nhân viên y tế*, Báo cáo khoa học toàn văn trong hội thảo quốc tế Y học lao động và vệ sinh môi trường lần thứ 2, Hà Nội.
- Đặng Phương Kiệt (2004), *Stress và sức khỏe*, NXB Thanh niên.
- Nguyễn Công Khanh (2000), *Tâm lý trị liệu*, Hà Nội.
- Lim, C. & Putnam, R.D. (2010), *Religion, social networks, and life satisfaction*. American Sociological Review, 75 (6). 914-933.
- Trần Thành Nam, Nguyễn Thị Kim Dung (2014). *Giúp vị thành niên đương đầu tốt hơn với căng thẳng – Niềm tin tôn giáo hay sự chấp nhận*. Tạp chí Tâm lý học, số 6/2014.
- Hồ Ngọc Quỳnh (2010), “*Sức khỏe tâm thần của sinh viên y tế công cộng và sinh viên điều dưỡng tại đại học y dược Thành phố Hồ Chí Minh năm 2009*”, Y học thực hành thành phố Hồ Chí Minh, 14, tr 95-100.
- Lê Thị Thanh Thùy (4-2009), *Stress trong học tập và cách ứng phó ở học sinh cuối cấp trung học phổ thông*, tạp chí tâm lý học, (số 4), tr 24-27.

