

# Stress ở các doanh nhân trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh

Hoàng Thị Thuý

Bệnh viện FV, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh

Received: 2/12/2024; Accepted: 12/12/2024; Published: 20/12/2024

**Abstract:** Stress is a common condition among entrepreneurs. Research conducted on 179 entrepreneurs in Ho Chi Minh City revealed that 44% experienced moderate levels of stress, while 17% faced severe stress. The primary factors contributing to stress in entrepreneurs include the pressures of management responsibilities, the competitive business environment, and work-related relationships. These findings and recommendations serve as an important foundation for developing mental health support policies for entrepreneurs in Ho Chi Minh City, aiming to improve psychological well-being and enhance work performance.

**Keywords:** Stress; entrepreneurs; Ho Chi Minh City

## 1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và sự phát triển không ngừng của nền kinh tế, doanh nhân ngày càng đối mặt với nhiều áp lực và thách thức trong việc điều hành và phát triển doanh nghiệp. Tại Thành phố Hồ Chí Minh, trung tâm kinh tế của Việt Nam, những yêu cầu và kỳ vọng đặt ra cho doanh nhân không chỉ dừng lại ở việc đạt được lợi nhuận mà còn phải thích ứng với sự thay đổi nhanh chóng của thị trường, công nghệ và môi trường kinh doanh. Những áp lực này có thể dẫn đến stress, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tâm lý và hiệu suất làm việc của họ.

Dưới góc độ tâm lý học, stress được khái quát là “trạng thái (state) hay cảm xúc (feeling) mà chủ thể trải nghiệm khi họ nhận định rằng các yêu cầu đòi hỏi từ bên ngoài và bên trong có tính chất đe dọa, có hại, vượt qua nguồn lực cá nhân và xã hội mà họ có thể huy động được” [3]. Stress kéo dài không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý như lo âu và trầm cảm mà còn gây ra các vấn đề sức khỏe thể chất nghiêm trọng như rối loạn giấc ngủ và bệnh tim mạch. Doanh nhân là những người làm nghề kinh doanh. Doanh nhân thường phải đối mặt với mức độ stress cao hơn so với các nhóm nghề nghiệp khác do sự bất định và rủi ro trong kinh doanh, áp lực tài chính và trách nhiệm đối với nhân viên và gia đình. Một nghiên cứu của Cardon và Patel (2015) chỉ ra rằng, các yếu tố như thiếu sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân, áp lực thời gian và gánh nặng trách nhiệm có thể làm gia tăng mức độ stress ở doanh nhân. Stress không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe cá nhân mà còn làm giảm hiệu suất làm việc và khả năng lãnh đạo, từ đó tác động xấu đến sự phát triển của doanh

NGHIỆP [2].

Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu mức độ stress và các tác nhân gây ra stress ở các ở doanh nhân tại Thành phố Hồ Chí Minh. Đây là cơ sở để đề xuất các biện pháp giảm thiểu stress cho các doanh nhân.

Để giải quyết vấn đề trên, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát trên 178 doanh nhân tại Thành phố Hồ Chí Minh; trong đó, nam chiếm 65.7%, nữ là 34.3%. Công cụ khảo sát là thang cảm nhận stress PSS-10 (Perceived Stress Scale 10) của Cohen và cộng sự (1983). Thang đo gồm 10 câu hỏi, mỗi câu sẽ có 5 mức độ lựa chọn và điểm tương ứng: 0 = không bao giờ, 1 = hầu như không, 2 = thỉnh thoảng, 3 = thường xuyên, 4 = rất thường xuyên. Riêng các câu hỏi 4, 5, 7 và 8 sẽ cho điểm ngược lại. Tổng điểm của 10 câu hỏi từ 0 đến 40 điểm. Mức độ stress được đo lường cụ thể: Không có stress (< 24 điểm) và Có stress ( $\geq$  24 điểm trở lên). Nhẹ (24-29) Nặng ( $\geq$  30).

Bên cạnh đó, nghiên cứu còn tự xây dựng thang đo tác nhân gây ra stress cho doanh nhân. 29 tiêu mục đã được xây dựng để đánh giá các tác nhân gây ra stress. Mỗi mục được đánh giá trên thang điểm từ 0 đến 4: 0 = không bao giờ; 1 = hiếm khi; 2 = thỉnh thoảng; 3 = thường xuyên; 4 = rất thường xuyên.

Trong nghiên cứu này, hệ số Cronbach's Alpha của 2 thang đo trên lần lượt 0.802, 0.842, cho thấy có độ tin cậy tốt, có thể sử dụng để thu thập dữ liệu.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Mức độ stress của doanh nhân tại các doanh nghiệp trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh

Qua khảo sát cho thấy sự đa dạng trong tình trạng căng thẳng của các doanh nhân: 39% không gặp stress, 44% trải qua stress vừa phải, và 17% chịu

stress nặng. Điều này phản ánh một thực trạng phổ biến, khi phần lớn doanh nhân đang phải đối mặt với các mức độ stress khác nhau, với một tỷ lệ không nhỏ trải qua stress nghiêm trọng, có nguy cơ ảnh hưởng đến cả hiệu suất công việc lẫn sức khỏe tinh thần.

Kết quả trên chỉ ra nhu cầu cấp thiết về các chương trình can thiệp hiệu quả nhằm quản lý và giảm thiểu stress trong cộng đồng doanh nhân. Với 17% doanh nhân đang ở mức độ stress nặng, các biện pháp hỗ trợ cần tập trung vào việc cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý, đào tạo kỹ năng ứng phó hiệu quả và thiết lập các chính sách làm việc linh hoạt. Việc tăng cường sự hỗ trợ này không chỉ giúp những người đang chịu stress cao vượt qua khó khăn mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn chặn stress tích tụ ở nhóm stress vừa và bảo vệ nhóm không stress khỏi nguy cơ căng thẳng trong tương lai.

## **2.2. Các tác nhân gây stress cho doanh nhân tại Thành phố Hồ Chí Minh**

### *\* Các tác nhân gây nên stress từ công việc quản lý*

Nghiên cứu của Bakker và Demerouti (2017) cho thấy rằng khối lượng công việc cao liên quan chặt chẽ đến cảm giác quá tải và stress. Nhóm nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi khối lượng công việc vượt quá khả năng xử lý của cá nhân, điều này không chỉ làm giảm hiệu suất làm việc mà còn dẫn đến cảm giác kiệt quệ tinh thần [1].

Nghiên cứu của Maule và Hockey (2015) cho thấy rằng áp lực thời gian và yêu cầu xử lý công việc trong thời gian ngắn có thể gây ra căng thẳng đáng kể. Nghiên cứu này nhấn mạnh rằng khi doanh nhân phải hoàn thành nhiệm vụ trong thời gian ngắn, điều này làm tăng cảm giác áp lực và giảm khả năng kiểm soát công việc [4].

Nghiên cứu của Morgeson và Humphrey (2006) chỉ ra rằng việc ra quyết định cần sự đồng thuận từ nhiều bên liên quan có thể làm tăng mức độ căng thẳng do sự phức tạp và áp lực phải đáp ứng nhu cầu của các bên liên quan [5].

Tính chất phức tạp của công việc cũng góp phần gây căng thẳng do yêu cầu xử lý nhiều vấn đề cùng lúc. Công việc có tính chất phức tạp và yêu cầu kỹ năng cao làm gia tăng cảm giác căng thẳng do sự không chắc chắn và nhu cầu cao về kỹ năng và nỗ lực.

Cần phải xử lý tình huống đột xuất cũng là một tác nhân gây stress. Việc phải đối phó với các tình huống không mong đợi có thể làm tăng mức độ căng thẳng do thiếu chuẩn bị và sự không chắc chắn liên quan đến các tình huống khẩn cấp.

Mặc dù họp hành nhiều không đạt điểm trung

bình cao nhất, nhưng vẫn có tác động đáng kể đối với stress từ công việc quản lý. Tham gia vào nhiều cuộc họp có thể gây ra cảm giác mất thời gian và làm giảm hiệu suất làm việc, dẫn đến căng thẳng do sự gián đoạn trong công việc.

Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng các yếu tố như khối lượng công việc, thời gian xử lý công việc gấp rút, và việc ra quyết định liên quan đến nhiều người là các tác nhân chính gây stress trong công việc quản lý. Các nghiên cứu trên thế giới cũng đã chứng minh rằng khối lượng công việc lớn và áp lực thời gian là những yếu tố quan trọng nhất, trong khi việc họp hành nhiều cũng có ảnh hưởng đáng kể. Những thông tin này cung cấp cái nhìn sâu sắc về các yếu tố gây căng thẳng và có thể giúp doanh nhân phát triển các chiến lược quản lý stress hiệu quả hơn trong môi trường công việc.

### *\* Các tác nhân gây nên stress từ môi trường kinh doanh*

Kết quả nghiên cứu về các tác nhân gây stress từ môi trường kinh doanh cung cấp cái nhìn rõ ràng về những yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý và sức khỏe của doanh nhân. Sự cạnh tranh khốc liệt của thị trường đứng đầu danh sách với điểm trung bình cao nhất, phản ánh áp lực lớn mà doanh nhân phải đối mặt trong việc duy trì và phát triển kinh doanh trong môi trường đầy thử thách. Nghiên cứu của Shepherd và Patzelt (2011) đã chỉ ra rằng sự cạnh tranh khốc liệt trong môi trường kinh doanh là một trong những yếu tố gây căng thẳng nghiêm trọng cho các nhà quản lý, vì họ phải liên tục đối mặt với sự biến động của thị trường, điều này làm gia tăng sự không chắc chắn và căng thẳng liên quan đến việc đưa ra các quyết định chiến lược.

Bên cạnh sự cạnh tranh, các yếu tố như khó khăn trong việc tiếp cận vốn, giá cả nguyên vật liệu đầu vào tăng cao và các cuộc thanh tra từ cơ quan chức năng đều là những tác nhân góp phần gia tăng stress cho doanh nhân. Một yếu tố đáng chú ý là sự quan tâm của báo chí và truyền thông được đánh giá có tác động thấp nhất đến stress của doanh nhân. Điều này cho thấy rằng các doanh nhân đã có kinh nghiệm trong việc xử lý những áp lực từ phía công chúng và truyền thông so với các yếu tố mang tính hệ thống như tài chính và quy định pháp lý. Theo nghiên cứu của Shepherd và Patzelt (2021), doanh nhân thường phát triển kỹ năng quản lý truyền thông tốt hơn, và điều này giúp họ kiểm soát áp lực từ công chúng một cách hiệu quả hơn so với những tác động bên ngoài như thị trường hay quy định pháp lý.

Kết quả nghiên cứu này cung cấp thông tin quan

trọng cho các tổ chức và doanh nghiệp trong việc tìm kiếm những giải pháp để giảm bớt stress cho doanh nhân, đặc biệt là hỗ trợ họ trong việc điều hướng những yếu tố kinh tế và hành chính phức tạp. Việc tiếp tục phát triển các chương trình hỗ trợ doanh nhân về tiếp cận vốn và giảm thiểu gánh nặng quy định có thể giúp giảm thiểu stress và cải thiện sức khỏe tinh thần của họ.

\* *Các tác nhân gây nên stress từ các mối quan hệ công tác*

Kết quả nghiên cứu về các tác nhân gây stress từ các mối quan hệ công tác trong môi trường doanh nghiệp tại Thành phố Hồ Chí Minh cung cấp một cái nhìn tổng quan về những yếu tố gây stress mà doanh nhân thường phải đối mặt trong quá trình hoạt động kinh doanh. Các vấn đề liên quan đến nhân viên và mối quan hệ với đối tác, khách hàng là tác nhân chính gây ra stress trong môi trường công tác. Sự xuất hiện của mâu thuẫn, bất đồng với cấp dưới và các vấn đề nảy sinh từ nhân viên đều đóng góp vào mức độ stress của doanh nhân. Điều này thường phản ánh sự khó khăn trong việc quản lý và duy trì mối quan hệ làm việc hiệu quả trong tổ chức. Ngoài ra, sự phàn nàn và khiếu nại của đối tác, khách hàng cũng đóng góp một phần đáng kể vào stress của doanh nhân. Điều này có thể phản ánh sự áp lực từ việc duy trì và nâng cao chất lượng dịch vụ hoặc sản phẩm, cũng như sự cạnh tranh gay gắt trên thị trường. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng sự khó chịu từ cư dân hoặc cán bộ chính quyền cũng là một yếu tố đáng kể gây ra stress, mặc dù ít phổ biến hơn so với các yếu tố khác. Kết quả này có thể giúp các tổ chức và cá nhân hiểu rõ hơn về nguồn gốc của stress trong môi trường công tác và đề xuất các biện pháp giải quyết và quản lý stress một cách hiệu quả, từ đó giúp cải thiện tâm trạng và hiệu suất làm việc của doanh nhân.

\* *Các tác nhân gây nên stress từ phía gia đình*

Các tác nhân gây stress từ phía gia đình đều có mức độ ảnh hưởng khác nhau đối với doanh nhân. Vấn đề không thấu hiểu, cảm thông từ vợ/chồng được xếp hạng cao nhất, có thể phản ánh sự cô đơn và áp lực từ môi trường gia đình. Trong khi đó, sự ghen tuông và bất hòa trong mối quan hệ vợ/chồng cũng góp phần tạo ra một môi trường căng thẳng. Sự thiếu tin tưởng và hỗ trợ từ gia đình cũng có thể tạo ra cảm giác bị bỏ rơi hoặc không đủ hỗ trợ trong quá trình phát triển sự nghiệp. Cuối cùng, việc lo lắng về con cái và vấn đề học hành cũng có thể tạo ra áp lực tinh thần đáng kể đối với doanh nhân. Điều này làm nổi bật tầm quan trọng của việc duy trì một môi trường gia đình ổn định và hỗ trợ để giảm thiểu stress

và tăng cường sức khỏe tinh thần của doanh nhân

\* *Các tác nhân gây nên stress từ chính bản thân*

Việc nhận ra rằng yếu tố “Đòi hỏi sự hoàn hảo” (tính cầu toàn) được xác định là tác nhân gây ra mức độ stress cao nhất, cùng với “Tham vọng quá lớn” và “Cảm thấy thiếu năng lực quản lý” đều là điểm sáng trong việc hiểu về tác nhân gây ra stress ở doanh nhân. Bên cạnh đó, những yếu tố như thiếu thời gian nghỉ ngơi, sắp xếp thời gian không hợp lý và sức khỏe không tốt cũng đóng góp vào mức độ stress của họ. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tự nhận thức và quản lý các yếu tố này để duy trì sức khỏe tốt và cải thiện chất lượng cuộc sống của doanh nhân. Đồng thời, kết quả này cũng cung cấp hướng dẫn cho các chính sách và chương trình hỗ trợ sức khỏe tinh thần và tâm lý cho cộng đồng doanh nhân.

### 3. Kết luận

Stress là vấn đề mà các doanh nhân đang phải đối mặt. Kết quả nghiên cứu cho thấy tình trạng stress là khá phổ biến, khi có đến 44% doanh nhân trải qua stress ở mức độ vừa phải và 17% ở mức độ nặng. Điều này làm nổi bật nhu cầu cần thiết cho các chương trình can thiệp và hỗ trợ tinh thần nhằm giảm thiểu các ảnh hưởng tiêu cực của stress đến sức khỏe và hiệu suất làm việc.

Bài báo cũng chỉ ra các yếu tố chính gây stress cho doanh nhân tại TP Hồ Chí Minh, trong đó các áp lực từ công việc quản lý, môi trường kinh doanh cạnh tranh, và các mối quan hệ công tác là những tác nhân chủ yếu. Cụ thể, khối lượng công việc lớn, áp lực thời gian, và yêu cầu cao về năng lực quản lý đóng góp vào mức độ căng thẳng của doanh nhân. Những yếu tố này cho thấy rằng ngoài việc quản lý công việc, doanh nhân còn phải đối mặt với các thách thức từ môi trường bên ngoài và áp lực xã hội. Những kết quả và đề xuất này là cơ sở quan trọng để xây dựng các chính sách hỗ trợ tinh thần cho doanh nhân tại TP Hồ Chí Minh, nhằm cải thiện sức khỏe tâm lý và nâng cao hiệu suất làm việc.

### Tài liệu tham khảo

1. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
2. Cardon, M. S., & Patel, P. C. (2015). Is stress worth it? Stress-related health and wealth trade-offs for entrepreneurs. *Applied Psychology: An International Review*, 64(2), 379–420. <https://doi.org/10.1111/apps.12021>
3. Lazarus, R.S. (1999), *Stress and emotion*, NY: Springer.