

NGHIÊN CỨU STRESS CỦA GIÁO VIÊN MẦM NON TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN PHÚ NHUẬN – TP.HCM

■ **Trịnh Viết Then ***

TÓM TẮT

Stress của giáo viên mầm non là trạng thái căng thẳng về mặt tâm lý được nảy sinh trong hoạt động nghề nghiệp và đời sống. Bài nghiên cứu này tập trung làm rõ mức độ, biểu hiện stress, cách ứng phó với stress và các tác nhân, yếu tố ảnh hưởng gây stress cho giáo viên mầm non, đánh giá thực trạng stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận Phú Nhuận (PN) - Tp.HCM, đồng thời đề xuất một số biện pháp nhằm giúp giáo viên mầm non giải tỏa stress trong hoạt động nghề nghiệp và trong cuộc sống.

ABSTRACT

Research on the stresses of kindergarten teachers in Phu Nhuan district – Ho Chi Minh city

Stress of kindergarten teachers is a state of psychological tension that might arise in professional activities and life. This research aims at bringing out the level and the manifestation of stress, how to cope with the stress and the causes of stress for preschool teachers. It assesses the reality of stress of kindergarten teachers in Phu Nhuan District – Ho Chi Minh City, and proposes a number of measures to help the preschool teachers relieve stress in their professional activities and life.

1. Đặt vấn đề

Stress xuất hiện ở mọi nơi, mọi lĩnh vực và trong mọi hoàn cảnh sống của con người: stress trong gia đình, stress nơi công xưởng, stress giữa đường phố, stress trong giao tiếp, stress trong lao động,... với những mức độ nặng, nhẹ khác nhau. Mỗi cá nhân ở những độ tuổi khác nhau, do đặc thù hoạt động chính chi phối mà có các tác nhân gây stress khác nhau, có mức độ stress khác nhau và cách ứng phó cũng khác nhau.

Vấn đề stress của con người nói chung, đã được quan tâm, nghiên cứu từ rất sớm dưới lăng kính của nhiều ngành khoa học khác nhau và đã đạt được những thành tựu lớn lao về lý luận, thực tiễn và phương pháp nghiên cứu. Dưới góc độ nghiên cứu của Tâm lý học trong thời gian qua, vấn đề stress trên lĩnh vực hoạt động nghề nghiệp thuộc những ngành nghề khác nhau của con người đã bắt đầu được quan tâm và nghiên cứu. Tuy nhiên, vấn đề stress của giáo viên mầm

non (GVMN) trong hoạt động nghề nghiệp vẫn chưa được quan tâm và nghiên cứu.

Từ thực tế, môi trường, điều kiện và đối tượng lao động nghề nghiệp chứa đựng nhiều tác nhân, yếu tố dễ gây stress cho GVMN, tác động trực tiếp đến tâm thể, nhận thức, cảm xúc, hành vi của GVMN, ảnh hưởng không nhỏ đến cuộc sống, tâm trí và hoạt động nghề nghiệp của họ. Để có cái nhìn chân thực và toàn diện về stress của GVMN và những ảnh hưởng của nó tới chất lượng cuộc sống và công việc của họ, cần phải có những nghiên cứu đánh giá cụ thể về các tác nhân gây stress cho GVMN, cách đánh giá nhìn nhận các sự kiện gây stress, biểu hiện stress, cách ứng phó với stress và chỉ ra các yếu tố ảnh hưởng đến stress của GVMN.

Tp.HCM là một trong những thành phố phát triển đứng đầu trong cả nước về mọi mặt, trong đó hoạt động giáo dục cũng phát triển mạnh ở các cấp học, ngành học. Theo số liệu báo cáo tổng kết năm học 2010 – 2011 & kế hoạch năm

* CN, Trường ĐH Văn Hiến

học 2011 - 2012 của ngành giáo dục mầm non, Sở giáo dục - đào tạo Tp.HCM. Năm học 2010-2011 có 707 trường mầm non, tổng số trẻ đến trường, lớp là 284.090 cháu. Đến năm 2012 – 2013, có 827 trường mầm non, tổng số trẻ đến trường, lớp là 319.978 cháu. Tính riêng quận PN, năm học 2012 – 2013 có 29 trường mầm non dân lập và tư thục, với 789 cán bộ, giáo viên, nhân viên. Quận PN là một trong những quận phát triển mạnh của Tp.HCM, tỷ lệ trẻ đến trường mầm non cũng tăng trong các năm, điều này đã gây khó khăn trong công tác quản lý, và công tác chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ, chưa đựng nhiều yếu tố dễ gây stress cho GVMN [3].

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi lựa chọn đề tài “*Nghiên cứu stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận PN - Tp.HCM*” làm đề tài nghiên cứu nhằm đánh giá về các tác nhân gây stress cho GVMN, cách đánh giá nhìn nhận các tác nhân/ sự kiện gây stress, biểu hiện stress và cách ứng phó với stress của họ cũng như chỉ ra các yếu tố ảnh hưởng đến stress của GVMN. Từ đó tìm ra được tìm ra những biện pháp hữu hiệu giúp đội ngũ GVMN trên địa bàn quận PN nói riêng và GVMN nói chung ứng phó có hiệu quả với stress.

2. Stress của giáo viên mầm non

2.1. Khái niệm stress của giáo viên mầm non

Khái niệm stress được nhìn nhận dưới nhiều góc độ, quan điểm, nghiên cứu khác nhau của các nhà khoa học. Khái niệm stress lần đầu tiên được nhà sinh lý học Canada Hans Selye sử dụng để mô tả hội chứng của quá trình thích nghi với mọi loại bệnh tật, theo đó stress được hiểu là một trạng thái được thể hiện trong một hội chứng bao gồm tất cả các biến đổi không đặc hiệu trong một hệ thống sinh học. Năm 1975 Hans Selye quan niệm rộng hơn về stress: Stress là nhịp sống luôn luôn có mặt ở bất kỳ thời điểm nào của sự tồn tại của chúng ta và một tác động bất kỳ tới một cơ quan nào đó đều gây stress. Stress không phải lúc nào cũng là kết quả của sự tổn thương, ngược lại có hai loại stress khác nhau, đối lập nhau: Stress bình thường khỏe mạnh là “eustress”, stress có hại là “dystress”. Hans Selye một lần nữa đã cảnh báo rằng: “không cần tránh stress, tự do hoàn toàn

khỏi stress tức là chết”.

Vào thập niên 80, L.A.Kitaepxmx đã nêu các quan điểm khác nhau về stress:

- Stress là những tác động mạnh ảnh hưởng không tốt và tiêu cực đến cơ thể, quan điểm này tồn tại một thời gian dài, nhưng nó lại trùng với khái niệm về tác nhân gây stress.

- Stress là những phản ứng mạnh không tốt của cơ thể về sinh lý hoặc tâm lý đối với tác động của tác nhân gây stress, cách hiểu này ngày nay khá phổ biến.

- Stress là những phản ứng mạnh đủ loại, không tốt hoặc tốt đối với cơ thể.

- Stress là những nét không đặc hiệu của những phản ứng sinh lý và tâm lý của cơ thể, trong trường hợp có những tác động mạnh, quá mức đối với nó, gây ra những biểu hiện mạnh mẽ của tính tích cực thích nghi.

- Stress là những nét không đặc hiệu của những biểu hiện sinh lý và tâm lý của cơ thể, nảy sinh trong mọi phản ứng của cơ thể.

Từ điển Tâm lý học (tiếng Nga) của V.P.Dintrenko và B.G.Mesiriakova, Nxb Giáo dục. M. 1996 đã đưa ra một định nghĩa khá hoàn chỉnh về stress: “Stress – trạng thái căng thẳng về tâm lý xuất hiện ở người trong quá trình hoạt động ở những điều kiện phức tạp, khó khăn của đời sống thường ngày, cũng như trong những điều kiện đặc biệt. Đây là định nghĩa chỉ rõ bản chất của stress dưới góc độ tâm lý học, đó là vì căng thẳng về tâm lý và nguyên nhân gây ra stress là những điều kiện phức tạp và khó khăn trong cuộc sống thường ngày, cũng như trong những điều kiện đặc biệt [1; tr.17 – 19].

Các nhà khoa học Việt Nam cũng đưa ra nhiều khái niệm khác nhau về stress. Tác giả Tô Như Khuê cho rằng: “Stress tâm lý chính là phản ứng không đặc hiệu xảy ra một cách chung khắp, do các yếu tố có hại về tâm lý xuất hiện trong các tình thế mà con người chủ quan thấy là bất lợi hoặc rủi ro, ở đây vai trò quyết định không chủ yếu do tác nhân kích thích, mà do sự đánh giá chủ quan về tác nhân đó”. Các nhà tâm lý học khác của Việt Nam là Phạm Minh Hạc, Trần Trọng Thủy và Nguyễn Quang Uẩn cho rằng: “Stress là những xúc cảm nảy sinh trong những tình huống nguy hiểm, hẫng hụt, hay trong những tình huống phải chịu đựng những

nặng nhọc về thể chất và tinh thần hoặc trong những điều kiện phải quyết định hành động nhanh chóng và trọng yếu”. Với tác giả Nguyễn Văn Nhận, Nguyễn Bá Dương và Nguyễn Sinh Phúc, “khái niệm stress vừa đề chỉ tác nhân công kích, vừa đề chỉ phản ứng của cơ thể trước các tác nhân đó” [1; tr.19 – 20].

Từ những cách hiểu khác nhau về khái niệm stress nêu trên. Theo quan điểm của chúng tôi, dưới góc độ tâm lý học có thể hiểu Stress là trạng thái căng thẳng về mặt tâm lý được biểu hiện ở mặt tâm thể, nhận thức, cảm xúc và hành vi của con người khi họ đối mặt với những sự kiện mà họ nhận thấy vượt quá khả năng ứng phó bình thường của mình trong hoạt động cũng như trong cuộc sống [3; tr.16 – 17].

Khi nghiên cứu khách thể là GVMN, chúng ta nhận thấy, họ cũng chịu sự tác động của những tác nhân gây stress nói chung. Do trong hoạt động giảng dạy của GVMN có những đặc thù riêng về đối tượng, nội dung, thời gian giảng dạy và các đặc điểm khác đã tác động và trở thành những tác nhân gây stress cho GVMN. Vì vậy, có thể coi stress của GVMN là trạng thái căng thẳng về mặt tâm lý được thể hiện ở mặt tâm thể, nhận thức, cảm xúc và hành vi của GVMN khi họ đối mặt với những sự kiện mà họ nhận thấy vượt quá khả năng ứng phó bình thường của mình trong hoạt động nghề nghiệp cũng như trong cuộc sống [3; tr.20].

2.2. Mức độ, biểu hiện stress của giáo viên mầm non

2.2.1. Biểu hiện của stress

Theo các nhà nghiên cứu, có hai mặt biểu hiện của stress đó là: biểu hiện về tâm lý và biểu hiện về sinh lý. Dưới góc độ nghiên cứu của tâm lý học, chúng tôi đi sâu vào tìm hiểu, phân tích những biểu hiện của stress về mặt tâm lý. Biểu hiện stress về mặt tâm lý bao gồm những biểu hiện về tâm thể, nhận thức, cảm xúc và hành vi. Những thay đổi này thể hiện ra bên ngoài, hoặc qua các thông số có thể đo được thể hiện ở các mức độ khác nhau của stress [3].

2.2.2. Mức độ của stress

Từ những quan điểm nghiên cứu khác nhau, theo chúng tôi các mức độ stress là mức độ căng thẳng về mặt tâm lý mà con người có thể tự cảm nhận được, có thể chia thành 3 mức độ sau:

Mức độ stress rất căng thẳng, ở mức độ này cơ thể có thể cảm nhận thấy rất căng thẳng về tâm lý, đây là trạng thái khó chịu con người cảm nhận được và có nhu cầu được thoát khỏi nó. Mức độ stress căng thẳng, ở mức này con người cảm nhận thấy có sự căng thẳng cảm xúc, sự tập trung chú ý cao hơn, trí nhớ, tư duy nhanh nhạy hơn,... các thông số hoạt động sinh lý cũng tăng mạnh, những trạng thái này nếu kéo dài cơ thể sẽ chuyển sang trạng thái rất căng thẳng. Mức độ stress ít căng thẳng, là trạng thái con người cảm nhận bình thường hoặc có yếu tố căng thẳng nhẹ, ở mức này mọi hoạt động diễn ra bình thường, cơ thể huy động năng lượng với mức vừa phải, các hoạt động chú ý, trí nhớ, tư duy hoạt động bình thường, hoặc có thay đổi cũng không đáng kể [3].

2.3. Ứng phó với stress của giáo viên mầm non

Khái niệm hành vi ứng phó được sử dụng để mô tả các cách phản ứng, hành động đặc thù của con người trong những hoàn cảnh khác nhau. Đầu tiên chúng được sử dụng trong tâm lý học qua các nghiên cứu của R.Lazarus và S.Folkman và được định nghĩa là toàn bộ những nỗ lực nhận thức và hành vi mà cá nhân bỏ ra để làm suy yếu đi ảnh hưởng của stress. Theo Lazarus và Folkman ứng phó được định nghĩa là “những cố gắng thay đổi không ngừng về nhận thức và hành vi để giải quyết những yêu cầu đặc biệt từ bên trong hoặc bên ngoài. Những yêu cầu này được đánh giá là một nhiệm vụ nặng nề hoặc vấn đề vượt quá tiềm lực của một con người” [2].

Từ khái niệm về ứng phó của Lazarus và Folkman trên đây chúng tôi đưa ra khái niệm ứng phó với stress của GVMN đó là những cố gắng thay đổi của GVMN về nhận thức và hành vi nhằm giải quyết những sự kiện/ tình huống gây ra stress của GVMN.

Có rất nhiều cách ứng phó khác nhau tùy thuộc vào cách tiếp cận của nhà nghiên cứu mà họ phân loại cách ứng phó theo tiêu chí họ đề ra. Từ những điểm chung trong các cách ứng phó, trong giới hạn nghiên cứu của đề tài này, chúng tôi đưa ra phân loại bao gồm 5 kiểu ứng phó với stress của GVMN đó là: kiểu ứng phó tích cực chủ động; kiểu ứng phó tìm kiếm sự hỗ trợ; kiểu

ứng phó xoa dịu căng thẳng, kiểu ứng phó lảng tránh và kiểu ứng phó tiêu cực.

2.4. Các tác nhân, yếu tố ảnh hưởng gây stress cho giáo viên mầm non

Tác nhân có thể hiểu đó là nhân tố gây ra một tác động nào đó. Có rất nhiều tác nhân với các mức độ tác động khác nhau gây ra stress. Những tác nhân gây ra stress có thể là tác nhân từ kinh tế - văn hóa - xã hội, tác nhân từ gia đình, tác nhân từ cá nhân và tác nhân liên quan đến nghề nghiệp,... các tác nhân có thể tác động đơn lẻ, cũng có thể kết hợp nhiều tác nhân cùng tác động đến chủ thể trong hoạt động và trong cuộc sống.

Có thể chia các tác nhân, yếu tố gây stress cho GVMN thành 2 nhóm đó là nhóm: nhóm tác nhân, yếu tố bên ngoài và nhóm tác nhân, yếu tố bên trong. Nhóm tác nhân, yếu tố bên ngoài bao gồm: những yếu tố tác động từ môi trường xã hội, nhóm yếu tố từ môi trường gia đình, nhóm yếu tố từ môi trường làm việc. Nhóm tác nhân, yếu tố bên trong gây ra stress cho GVMN đó là những tác nhân, yếu tố liên quan đến cá nhân và những tác nhân, yếu tố liên quan đến tâm lý cá nhân [3].

3. Thực trạng stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận Phú Nhuận- Tp.HCM

Nghiên cứu này được tiến hành khảo sát trên 312 GVMN thuộc 16 trường mầm non công lập, dân lập và tư thục trên địa bàn quận PN – Tp.HCM. Tiêu chí lựa chọn của nghiên cứu này là mỗi khu vực, mỗi phường sẽ chọn ra các trường là trường mầm non hoặc trường mẫu giáo công lập hay dân lập và tư thục, các trường mầm non này phải có đủ các lớp học ở bậc nhà trẻ hoặc bậc mẫu giáo hay cả nhà trẻ và mẫu giáo. Trên cơ sở đó chúng tôi lấy ngẫu nhiên 10 trường mầm non công lập và 6 trường mầm non dân lập và tư thục tham gia nghiên cứu. Bên cạnh đó, chúng tôi còn sử dụng phương pháp quan sát và phương pháp phỏng vấn sâu đối với GVMN và cán bộ quản lý nhằm bổ sung những thông tin còn thiếu từ khảo sát định lượng [3].

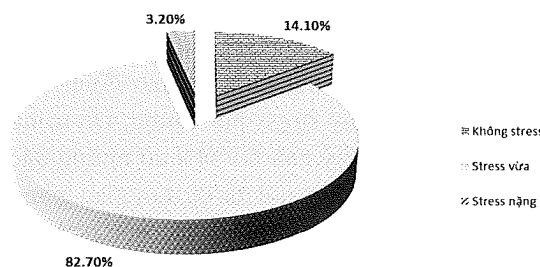
3.1. Mức độ stress của giáo viên mầm non

Trong phạm vi đề tài, chúng tôi lựa chọn trắc nghiệm đo mức độ stress của nhà Tâm lý học người Mỹ Tim Hindle để đánh giá mức độ

stress nói chung của GVMN thể hiện ở ba khía cạnh cơ bản: tính khí bề ngoài, hành vi và cảm xúc.

Kết quả xử lý thống kê cho thấy, trong số 312 giáo viên (GV) được hỏi, có đến 258 người, chiếm 82,7% có dấu hiệu mức độ stress nhẹ (có điểm trắc nghiệm từ 10 - 24 điểm); 14,1% không có dấu hiệu của stress (có điểm trắc nghiệm từ 0 - 9 điểm) và số GV có dấu hiệu stress nặng chiếm 3,2% (có điểm trắc nghiệm từ 25 - 40 điểm) (biểu đồ 1).

Biểu đồ 1. Thực trạng mức độ stress của GVMN trên địa bàn quận PN – Tp.HCM



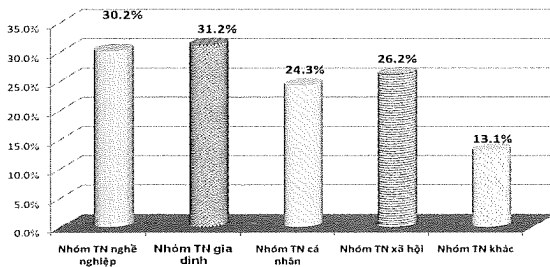
Có thể về mặt thống kê, tỷ lệ GV bị stress nặng là không lớn nhưng nó lại rất đáng được quan tâm bởi những hệ lụy của tình trạng này là khôn lường. Rõ ràng, áp lực công việc và cuộc sống luôn tác động lên đời sống tâm lý GV nên stress là điều khó tránh khỏi [3].

3.2. Những tác nhân gây stress ở GVMN

Để tìm hiểu những tác nhân/ sự kiện gây stress cho GVMN chúng tôi đưa ra câu hỏi mở đề nghị giáo viên liệt kê những sự kiện trong cuộc sống và trong hoạt động nghề nghiệp hàng ngày làm cho giáo viên cảm thấy stress (căng thẳng).

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy các tác nhân/ sự kiện gây stress cho GVMN là khá đa dạng. Để thuận tiện cho việc phân tích, chúng tôi nhóm các tác nhân/ sự kiện gây stress thành 5 nhóm: Nhóm tác nhân liên quan đến nghề nghiệp; nhóm tác nhân liên quan đến gia đình; nhóm tác nhân liên quan đến xã hội; nhóm tác nhân liên quan đến cá nhân; nhóm tác nhân liên quan khác.

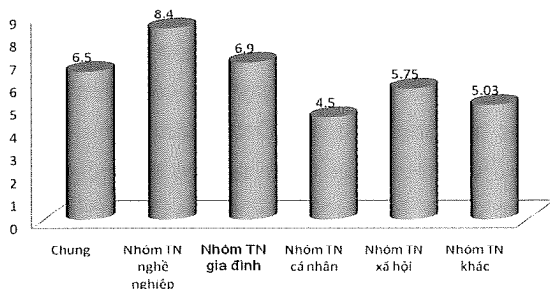
Biểu đồ 1: Nhóm các tác nhân gây stress cho GVMN trên địa bàn quận PN – Tp.HCM



Qua số liệu được miêu tả ở biểu đồ trên, có thể thấy nhóm tác nhân được nhiều giáo viên lựa chọn nhiều nhất là những tác nhân liên quan đến gia đình chiếm tỷ lệ 31,2% giáo viên được hỏi nói về tác nhân này, những tác nhân liên quan đến nghề nghiệp đứng thứ hai (30,2%), những tác nhân liên quan đến xã hội đứng thứ 3 (26,2%), đứng thứ 4 là nhóm những tác nhân liên quan đến cá nhân (24,3%), Nhóm những tác nhân ít gây stress hơn cả là nhóm những tác nhân khác, chiếm tỷ lệ 13,1%.

Để tìm hiểu mức độ stress của GVMN ở mức độ nào, chúng tôi đề nghị các giáo viên cho điểm mức độ stress đối với các sự kiện mà giáo viên mô tả với 0 điểm là không thấy bị stress và 10 điểm cảm thấy rất stress. Kết quả thu được (biểu đồ 2) cho thấy mức độ stress theo đánh giá của GVMN có điểm trung bình (ĐTB) = 6.49 điểm, độ lệch chuẩn (ĐLC) = 2,41. Nếu tính trên chuỗi điểm từ 0 đến 10 thì điểm 0 là không có stress hoặc không cảm thấy stress và 10 điểm là mức stress cao thì 7 điểm ở mức độ stress khá cao và 6 điểm là mức độ stress tương đối cao [3].

Biểu đồ 2. Mức độ stress của từng nhóm tác nhân gây stress cho GVMN trên địa bàn quận PN – Tp.HCM



Trong đánh giá về mức độ gây stress của các sự kiện phần lớn GVMN cho rằng sự kiện liên quan đến nghề nghiệp mang lại mức độ stress cho giáo viên nhiều hơn ĐTB = 8,4 điểm, ĐLC = 2,16. Tiếp theo là nhóm sự kiện liên quan đến gia đình cũng tác động dẫn đến mức độ stress khá cao cho GVMN có ĐTB = 6,9 điểm, ĐLC = 2,13. Nhưng những tác nhân liên quan đến xã hội được giáo viên miêu tả và cho thấy nhóm tác nhân này có tác động dẫn đến mức độ stress ở giáo viên là khá cao có ĐTB = 5,75, ĐLC = 1,97. Nhóm tác nhân khác cũng có tác động khá lớn đến mức độ stress của GVMN ĐTB = 5,03 điểm, ĐLC = 1,76. Nhóm tác nhân cá nhân có tác động thấp nhất đến mức độ stress của GVMN có ĐTB = 4,5 điểm, ĐLC = 1,95. Mặc dù hai nhóm tác nhân này có ảnh hưởng đến mức độ stress ít hơn nhóm tác nhân nghề nghiệp, nhóm tác nhân gia đình và nhóm tác nhân xã hội, tuy nhiên nó lại chưa đứng nhiều nguy cơ tiềm ẩn khiến mức độ stress của GVMN thêm trầm trọng [3].

3.3. Biểu hiện stress của giáo viên mầm non

Khi những tác nhân/ sự kiện diễn ra, đồng thời với nó cũng xuất hiện những biểu hiện của stress về mặt tâm thể, nhận thức, cảm xúc và hành vi.

Bảng 1. Các biểu hiện của stress ở GVMN trên địa bàn quận PN - TP.HCM

STT	Các mặt biểu hiện của stress	ĐTB	ĐLC
1	Biểu hiện về mặt tâm thể	0.94	0.56
2	Biểu hiện về mặt nhận thức	1.21	0.57
3	Biểu hiện về mặt cảm xúc	0.97	0.59
4	Biểu hiện về mặt hành vi	0.58	0.49

Qua số liệu bảng trên, chúng ta thấy GVMN đã có những biểu hiện khá rõ ở cả bốn mặt biểu hiện khi gặp những tác nhân/ sự kiện gây stress. Biểu hiện về mặt nhận thức được thể hiện rõ nhất đứng ở vị trí đầu tiên, tiếp theo là biểu hiện về mặt cảm xúc đứng thứ hai, biểu hiện về mặt tâm thể đứng thứ 3 và biểu hiện về mặt hành vi là ít biểu hiện nhất. Nhìn chung, GVMN trên địa bàn quận PN - Tp.HCM đã biết cách kiềm chế thể hiện những hành vi tiêu cực đối với trẻ

và đối với người khác khi gặp những sự kiện gây stress [3].

3.4. Ứng phó với stress của giáo viên mầm non

Các kiểu ứng phó với stress của GVMN được chúng tôi chia thành 5 kiểu ứng phó tiêu biểu. Kiểu nào có điểm trung bình càng cao thì càng được GV sử dụng nhiều. Trong từng kiểu ứng phó thì mức độ sử dụng cũng được xem xét rõ ràng (theo 5 mức độ).

Bảng 2. Các kiểu ứng phó với stress của GVMN trên địa bàn quận PN - Tp.HCM

STT	Các kiểu ứng phó	ĐTB	ĐLC
1	Tích cực chủ động	2.13	0.77
2	Xoa dịu căng thẳng	1.82	0.69
3	Tìm kiếm sự hỗ trợ	1.19	0.48
4	Lảng tránh	1.57	0.65
5	Tiểu cực	0.67	0.45

Như vậy, theo bảng số liệu ở trên thì hiện nay GVMN đã lựa chọn cả 5 kiểu ứng phó khi gặp phải stress, trong đó kiểu ứng phó “tích cực chủ động” được sử dụng nhiều nhất, kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” đứng thứ 2, tiếp đến là kiểu ứng phó “lảng tránh” đứng ở vị trí thứ 3; kiểu ứng phó “xoa dịu căng thẳng” đứng ở vị trí thứ 4 và ít được sử dụng nhất là kiểu ứng phó “tiểu cực”. Qua sự lựa chọn trên bước đầu có thể nhận thấy rằng, hiện nay GVMN đã ứng phó tốt với stress và kiểu ứng phó mà họ lựa chọn cho thấy họ đã biết sử dụng những kiểu ứng phó tốt. Tất nhiên để khẳng định GVMN có ứng phó tốt với stress hay không cần xem xét từng chỉ số trong từng kiểu ứng phó cụ thể [3].

3.5. Các yếu tố ảnh hưởng gây stress cho giáo viên mầm non

Stress của GVMN là một sự tương tác giữa các điều kiện khách quan của lao động nghề nghiệp, của cuộc sống và những đòi hỏi của chúng với khả năng về thể chất, tâm lý và kỹ năng nghề nghiệp của người lao động có phù hợp hay không. Tất cả những yếu tố này được chúng tôi nghiên cứu phân tích, dựa trên bảng

liệt kê nguồn gốc stress của các nhà nghiên cứu, bước đầu chúng tôi chia các yếu tố trên thành 7 nhóm yếu tố đó là: nhóm yếu tố về sự quá tải trong lao động nghề nghiệp; nhóm yếu tố về điều kiện lao động và cơ hội phát triển nghề nghiệp; nhóm yếu tố liên quan đến đối tượng của lao động nghề nghiệp; nhóm yếu tố liên quan đến mối quan hệ với đồng nghiệp và phụ huynh trong lao động nghề nghiệp; nhóm các yếu tố xã hội; nhóm yếu tố liên quan đến gia đình; nhóm yếu tố liên quan đến bản thân.

Trong các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ stress của GVMN thì yếu tố sự quá tải trong lao động nghề nghiệp; điều kiện lao động và sự phát triển nghề nghiệp; mối quan hệ với đồng nghiệp, với phụ huynh; yếu tố cá nhân là những yếu tố có ảnh hưởng nhiều nhất đến mức độ stress của GVMN. Ngoài ra và yếu tố xã hội, yếu tố đối tượng của lao động nghề nghiệp cũng là những yếu tố chính ảnh hưởng đến mức độ stress của GVMN [3].

3.6. Một số biện pháp giảm stress cho giáo viên mầm non trên địa bàn quận Phú Nhuận – Tp.HCM.

Trên cơ sở nghiên cứu, phân tích lý luận về stress, căn cứ vào thực trạng stress của GVMN trên địa bàn quận PN, Tp.HCM, chúng tôi đã đề xuất một số biện pháp phù hợp với GVMN nhằm giảm thiểu những tác nhân gây stress và tăng khả năng ứng phó với stress của GVMN.

- Xác định thái độ của cá nhân

Thái độ ứng phó với stress có thể giúp GVMN có một tác dụng quan trọng giúp cá nhân có thể ứng phó được với các tác nhân, các yếu tố dẫn đến stress. Thái độ tích cực ở đây đó là thái độ không khoan nhượng với stress và có bản lĩnh đối phó với stress.

Nếu stress thuộc về bản chất của hoạt động nghề nghiệp, GV cần phải chấp nhận chung sống với nó, đừng cố thay đổi cách làm việc, hoặc trốn tránh chúng. Điều quan trọng là cần xác định stress ở giới hạn nào có thể chấp nhận được stress. Nói cách khác stress của GVMN là do bản chất đặc thù của hoạt động nghề nghiệp, chính vì vậy GVMN cần phải biết chấp nhận, tự

điều chỉnh, tìm kiếm sự giúp đỡ, chia sẻ từ đồng nghiệp, gia đình, bạn bè,... để có thể vượt qua được stress, giảm thiểu tác nhân, yếu tố gây stress và tác hại tiêu cực của stress đến mình, phải biết chung sống với stress [3].

- Xây dựng mô hình làm việc của giáo viên mầm non phù hợp

Stress có thể âm ỉ và tích tụ lâu dài trong cơ thể. Cách tốt nhất để tránh bị stress là học cách dự đoán chính xác các dấu hiệu và thời gian stress xuất hiện nhằm giúp có thể ngăn chặn các hệ quả có thể xảy ra.

GVMN cần nhận biết những lúc bản thân căng thẳng nhất bằng cách nhận thức lại những thời điểm mà cá nhân thường bận rộn nhất trong năm, tháng, tuần, ngày. Thống kê những rắc rối mà bản thân gặp phải và thu thập thêm thông tin từ đồng nghiệp xem bản thân ứng xử ra sao khi bị stress.

Lập mô hình làm việc theo năm hay theo học kỳ hoặc theo tháng để phân tích. Liệt kê những công việc và nhiệm vụ trọng tâm mình phải thực hiện cùng ngày bắt đầu và kết thúc. Với cách làm này bản thân sẽ nhận biết được thời kỳ bận rộn nhất và từ đó giúp lập kế hoạch một cách trôi chảy, tránh ứ đọng công việc.

Bên cạnh đó, mỗi giáo viên cần phải học cách quản lý thời gian, theo đó hãy đặt các ưu tiên công việc hàng đầu để giải quyết trước rồi lần lượt giải quyết những mục tiêu tiếp theo.

Cần phân bổ thời gian làm việc trong ngày tại trường và ở nhà một cách tỉ mỉ. Hãy xác định tất cả các công việc phải thực hiện trong ngày và phân bổ thời gian thích hợp cho từng công việc cụ thể. Lập thời gian biểu theo những cách thức phù hợp bằng cách sử dụng cuốn sổ ghi chép hay các bảng biểu nhắc công việc, điện thoại...[3].

- Cân bằng nội tâm và thư giãn

Những kiểu ứng xử khắc sâu trong tiềm thức con người thường bộc lộ ra khi bị stress, mặc dù những phản ứng đó không thích hợp trong môi trường làm việc. Ví dụ như: cáu gắt, quát mắng trẻ một cách thái quá,... khi trẻ không thực hiện theo yêu cầu của mình. Học cách lấy lại sự cân

bằng nội tâm và khắc phục tính hành xử không thích hợp bằng cách phân tích cận kề bất kỳ cảm giác không thoải mái nào và cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề một cách rõ ràng.

Một nguyên nhân dẫn đến stress của GVMN đó là cảm giác có lỗi khi xảy ra những sự kiện do những tình huống không mong muốn và không lường trước được đưa đến với trẻ, làm GV khó mà chấp nhận cho lỗi làm của bản thân mình. Hãy xem lỗi lầm là một phần rất tự nhiên trong cuộc sống và trong hoạt động nghề nghiệp, điều quan trọng đó là người GV nhận thức được lỗi lầm bắt đầu từ đâu và sửa nó để tránh sai lầm hoặc hạn chế lỗi lầm xảy ra một lần nữa.

Kiểm soát cơn nóng giận là cách mà chúng ta có thể cân bằng được nội tâm. Nóng giận là cảm giác bất lực làm nảy sinh những phản ứng cơ thể như tăng nhịp tim, khó thở, tức ngực... Một cơn thịnh nộ sẽ làm giảm căng thẳng trong chốc lát, nhưng nó che đậy một vấn đề rắc rối thực sự trong chính nó. Nếu nóng giận với ai đó, đồng nghiệp hoặc với trẻ, chúng ta cần truy tìm gốc rễ nguyên nhân và ý thức được hậu quả đằng sau sự nóng giận đó là gì.

Suy nghĩ tích cực là cách lạc quan và giữ được bình tĩnh khi chịu áp lực cao. Suy nghĩ tích cực giúp GV có thêm năng lượng và sự ủng hộ của đồng nghiệp, đó là cách giảm stress hiệu quả.

Khi bị stress, toàn bộ cơ thể sẽ căng ra và dáng vẻ cũng thay đổi. Việc làm dịu cơ thể là cách tốt để giảm áp lực của các cơn stress. Khi làm việc nhiều giờ tại trường hay ở nhà, giáo viên cần thực hiện những bài tập thư giãn như xoa bóp hai vai, hít thở sâu hoặc đi dạo những lúc thời gian rảnh để lấy lại sự tỉnh táo, tránh mệt mỏi kéo dài [3].

4. Kết luận

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn được trình bày trong các chương, mục của báo cáo đề tài, chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

- Trên cơ sở hệ thống hóa lý luận về stress nói chung, đề tài đã làm rõ cơ sở lý luận về mức độ stress, tác nhân gây stress, biểu hiện của

stress, cách ứng phó với stress và các yếu tố ảnh hưởng đến stress của GVMN trong cuộc sống và trong lao động nghề nghiệp.

- Hiện nay hầu hết GVMN trên địa bàn quận PN - Tp.HCM bị stress vừa trong lao động nghề nghiệp và trong cuộc sống. Các tác nhân gây stress của GVMN rất đa dạng, trong đó nhóm tác nhân gây stress nhiều nhất ở GVMN là nhóm tác nhân gia đình, nhưng nhóm tác nhân liên quan đến nghề nghiệp lại khiến cho mức độ stress ở mức cao và trầm trọng ở GVMN. Biểu hiện stress của GVMN thể hiện rõ nét ở cả bốn mặt tâm thể, nhận thức, cảm xúc và hành vi. Trong đó biểu hiện về mặt nhận thức là mạnh mẽ hơn cả. Trong bốn mặt biểu hiện stress này chúng có mối tương quan chặt chẽ với nhau cũng như với mức độ stress của GVMN. Cách ứng phó với stress của GVMN nói chung đã biết cách ứng phó với stress và các sự kiện gây stress, GV đã biết lựa chọn các biện pháp và các kiểu ứng phó tích cực như kiểu ứng phó “tích cực chủ động”, “xoa dịu căng thẳng”, “lảng tránh” ứng phó trước những sự kiện gây stress xảy ra và trước tình trạng stress của mình. Tuy

nhiên, GV chưa biết cách phối hợp một cách linh hoạt các kiểu ứng phó với stress, ít sử dụng kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” trong ứng phó với những sự kiện gây stress cũng như tình trạng stress của mình. Các yếu tố gây stress cho GV rất đa dạng và phức tạp, trong các yếu tố liên quan đến mức độ stress của GV thì yếu tố liên quan đến cá nhân; yếu tố liên quan đến gia đình và yếu tố liên quan đến đối tượng lao động nghề nghiệp là có tác động mạnh mẽ nhất. Tuy nhiên, mức độ stress của GV cũng chịu ảnh hưởng bởi sự tác động kết hợp của nhiều yếu tố.

- Các biện pháp giảm stress của GVMN trên địa bàn quận PN - Tp.HCM. Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực trạng, bước đầu chúng tôi đã đưa ra được một số biện pháp giảm stress cho GV đó là những biện pháp như: xác định thái độ cá nhân, xây dựng mô hình làm việc của GVMN phù hợp, cân bằng nội tâm và thư giãn. Để những biện pháp giảm stress đạt hiệu quả cần phải có những kiểm chứng thực nghiệm cụ thể và đây cũng chính là định hướng cho những nghiên cứu sâu hơn của các đề tài có liên quan đến stress của GVMN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thành Khải (2001), *Nghiên cứu stress ở cán bộ quản lý*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học.
2. Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal, and coping*, NY.
3. Trịnh Viết Then (2013), *Nghiên cứu stress của GVMN trên địa bàn quận Phú Nhuận – Tp.HCM*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường Trường Đại học Văn Hiến.