

ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA GIÁO VIÊN MẦM NON TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN PHÚ NHUẬN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

■ Trịnh Viết Then*, Mai Thị Nguyệt Nga**

TÓM TẮT

Bài viết này đề cập thực trạng khả năng ứng phó với stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận Phú Nhuận, thành phố Hồ Chí Minh. 312 giáo viên mầm non thuộc các trường mầm non công lập, dân lập và tư thục tham gia vào nghiên cứu này. Kết quả cho thấy, giáo viên mầm non lựa chọn 5 kiểu ứng phó khác nhau khi gặp phải stress như: kiểu ứng phó “tích cực chủ động”; kiểu ứng phó tìm kiếm sự hỗ trợ; kiểu ứng phó lảng tránh; kiểu ứng phó xoa dịu căng thẳng; kiểu ứng phó tiêu cực, trong đó kiểu ứng phó “tích cực chủ động” được giáo viên mầm non sử dụng nhiều nhất. Ngoài ra, kết quả nghiên cứu còn cho thấy có sự khác nhau về mức độ ở từng cách ứng phó trong các kiểu ứng phó với stress của giáo viên mầm non.

Từ khóa: stress của giáo viên mầm non; ứng phó với stress; ứng phó với stress của giáo viên mầm non.

ABSTRACT

Stress response of pre-school teachers in Phu Nhuận District, HCM City

This paper discusses the current status of ability to cope with stress by pre-school teachers in Phu Nhuận District, Ho Chi Minh City. 312 preschool teachers of public, private and independent preschools took part in the study. The results show that preschool teachers choose 5 different ways of response when encountering stress: cope with stress in a “proactive” way, seeking support, avoiding, defuse tensions, cope with it in negative way. To cope with stress in a “proactive” way was the kind of response preschool teachers used the most. In addition, the study also shows differences in the level of each way of responses to stress of pre-school teachers.

Keywords: stress of preschool teachers; coping with stress; stress response of pre-school teachers

1. Đặt vấn đề

Thành phố Hồ Chí Minh (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 và kế hoạch năm học 2011-2012 của Sở Giáo dục và 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 [8]. Tính riêng quận Phú Nhuận (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

* CN, Trường ĐH Văn Hiến

** TS, Trường ĐH Văn Hiến

công tác chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ của giáo viên mầm non (GVMN), chưa đựng nhiều yếu tố dễ gây stress và mức độ stress khác nhau ở GVMN.

Dựa trên đánh giá bước đầu về mức độ stress của GVMN quận PN, TP.HCM [9] cho thấy: có đến 82,7% giáo viên có dấu hiệu mức độ stress nhẹ, 14,1% giáo viên không có dấu hiệu của stress và 3,2% có dấu hiệu stress nặng. Những tác nhân tác động dẫn đến các mức độ stress khác nhau ở GVMN cho thầy [9]: tác nhân liên quan đến gia đình tác động mạnh nhất (31,2%), 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%), ngoài ra có một số tác nhân khác (13,1%) cũng tác động ảnh hưởng đến mức độ stress của giáo viên mầm non.

Với sự tác động của những tác nhân gây stress dẫn đến các mức độ stress khác nhau ở GVMN, nếu GVMN có được cách ứng phó tốt với stress trong hoạt động nghề nghiệp thì sẽ giúp giáo viên giảm thiểu được sự tác động của các tác nhân gây stress và mức độ stress ở họ, giúp nâng cao hiệu quả công việc và chất lượng cuộc sống cho GVMN. Bài viết này đề cập đến cách ứng phó với stress của GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM.

1.1. 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. Theo tiếng Latinh, stress được bắt nguồn từ “strictus” và một phần của từ “stringere” có nghĩa là căng thẳng, nghịch cảnh, bất hạnh, đè nén. Trong tiếng Anh, stress có nghĩa là nhấn mạnh. Thuật ngữ này được dùng trong vật lý học để chỉ sức nén mà vật liệu phải chịu. Sau đó, năm 1914 W.B. Cannon sử dụng trong sinh học với ý nghĩa là căng thẳng cảm xúc [2].

Theo quan điểm của một số nhà nghiên cứu nước ngoài, khái niệm stress được hiểu theo nhiều khía cạnh khác nhau: Hans Selye (1907 – 1982), nhà sinh vật học Canada, coi stress là phản ứng sinh học không đặc hiệu của cơ thể trước những tình huống căng thẳng [6]. Miller (1953) định nghĩa stress là bất cứ sự mạnh nào, quá khích hoặc những kích thích không thường

xuyên trở thành mối đe dọa, nguyên nhân làm thay đổi có ý nghĩa đối với hành vi... [dẫn theo 6]. Basowitz, Persky, Korchin và Grinker (1955) xem stress như kích thích tạo ra sự xáo trộn. Theo định nghĩa này, kích thích trở thành tác nhân khi nó tạo ra hành vi căng thẳng hoặc phản ứng vật lý và phản ứng căng thẳng này được tạo ra bởi sự đòi hỏi sự đe dọa hoặc sự quá tải [dẫn theo 6]. Richard S.Lazarus (1966) stress là mối quan hệ đặc biệt giữa con người và môi trường. Trong đó mối quan hệ cá nhân đánh giá vượt quá các nguồn ứng phó của bản thân và có nguy hiểm với trạng thái tinh thần của cá nhân. Khái niệm này nhấn mạnh đến mối tương giao giữa con người và môi trường sống, đồng thời cũng coi đây là một quá trình [dẫn theo 6].

Các nhà khoa học Việt Nam cũng đưa ra nhiều khái niệm khác nhau về stress [5]: 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 để chỉ tác nhân công kích, vừa để chỉ phản ứng của cơ thể trước các tác nhân đó”.

Có thể thấy, hiện nay có rất nhiều cách hiểu khác nhau về stress. Có nhiều người nói đến stress như một nguyên nhân, có người nói đến như hậu quả. Có người nhìn nhận thuần túy dưới góc độ sinh học, như là phản ứng mang tính sinh lý của cơ thể, trong khi các nhà tâm lý học đề cập đến cả yếu tố sinh học và tâm lý.

Từ những cách hiểu khác nhau về khái niệm stress. 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 [dẫn theo 8].

Sau khi tổng quan nghiên cứu 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 [dẫn theo 8].

Một số điểm chúng ta cần lưu ý khi đề cập đến khái niệm stress của GVMN, đó chính là do đặc thù hoạt động nghề nghiệp và trong cuộc sống, có rất nhiều sự kiện, tác nhân tác động đến GVMN, tuy nhiên không phải bất kỳ sự kiện nào tác động đến họ cũng đều gây ra stress, tùy thuộc vào cách nhìn nhận, đánh giá cá nhân đối với những sự kiện đó cũng với những nguồn lực trợ giúp ứng phó với các sự kiện khác nhau mà mức độ ảnh hưởng của các sự kiện dẫn đến mức độ stress và những biểu hiện là khác nhau ở mỗi GVMN.

1.2. Ứng phó với stress của giáo viên mầm non

1.2.1. Khái niệm 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].

Như vậy có thể hiểu hành vi ứng phó là cách mà cá nhân thể hiện sự tương tác của mình với hoàn cảnh tương ứng với logic của riêng anh ta, với ý nghĩa trong cuộc sống của con người và với những khả năng tâm lý của họ. Như vậy, khái niệm ứng phó bao trùm một phạm vi rộng, bao gồm cả những phản ứng nội tâm trước hoàn cảnh xảy ra (suy nghĩ và tình cảm), cả những hành động bên ngoài nhằm đáp lại yêu cầu của hoàn cảnh. Ở đây, ứng phó bao hàm cả nội dung của hoàn cảnh mà con người tri giác được và khả năng tâm lý của cá nhân. Ý nghĩa tâm lý của ứng phó là ở chỗ làm thế nào để con người thích ứng nhanh chóng với những yêu cầu của hoàn cảnh, cho phép họ nắm bắt và làm chủ chúng, làm những yêu cầu của hoàn cảnh trở nên suy yếu, làm cho con người cố gắng thoát khỏi hoặc làm quen với chúng và bằng cách đó cải hóa được những tác động gây căng thẳng của hoàn cảnh. Nhiệm vụ chủ yếu của ứng phó là cung cấp và ủng hộ sự bền vững của con người, sức khỏe thể chất cũng như tâm lý, làm thỏa mãn các quan hệ xã hội của cá nhân.

Từ khái niệm về ứng phó của Lazarus và Folkman trên đây chúng tôi đưa ra khái niệm ứng phó với stress của giáo viên mầm non 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 [dẫn theo 8].

1.2.2. Phân loại ứng phó với stress của giáo viên mầm non

Có nhiều cách phân loại chiến lược ứng phó phụ thuộc vào đối tượng nghiên cứu của từng tác giả. Bởi ứng phó là sự đáp lại của con người trước một tình huống nhất định nên nó rất đa dạng.

Có thể thấy 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 được nêu trên đây và 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 “kiểm sự hỗ trợ”; kiểu ứng phó “xoá dịu căng thẳng”, kiểu ứng phó “lảng tránh” và kiểu ứng phó “tiêu cực” [dẫn theo 8].

- **Kiểu ứng phó “tích cực chủ động”:** Cá nhân sử dụng kiểu ứng phó này sẽ giúp suy nghĩ về các vấn đề gây nên stress trong cuộc sống và hoạt động nghề nghiệp ở họ, quyết tâm vượt qua stress, lên kế hoạch giải quyết giải quyết vấn đề và trực tiếp giải quyết vấn đề xảy ra. Thể hiện ở việc GVMN tích cực hoạt động, thu thập, xử lý thông tin, giải quyết các vấn đề mà nhiệm vụ nghề nghiệp đặt ra cho họ, đồng thời lập kế hoạch, xác định mục tiêu, phương pháp, cách thức từ đó tổ chức tốt các hoạt động nghề nghiệp của mình.

- **Kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ”:** Đây là kiểu ứng phó trong đó, GVMN tìm kiếm sự giúp đỡ từ đồng nghiệp, người thân, bạn bè và những người có liên quan để giải quyết các tình huống, vấn đề xảy ra trong hoạt động nghề nghiệp của mình, bao gồm cả việc tìm kiếm chỗ dựa tình cảm (kể về những điều làm mình khó chịu, tâm sự với bạn bè và người thân, viết nhật ký...) và tìm kiếm sự giúp đỡ để giải quyết vấn đề. GVMN lựa chọn kiểu ứng phó này một cách thường xuyên trước những tình huống khó khăn cũng được xem như có khả năng ứng phó, bởi đây là một kiểu ứng phó khá hiệu quả, vì nguồn hỗ trợ từ bên ngoài sẽ nhanh chóng giúp GVMN lấy lại được sự bình ổn tâm lý giúp họ đề ra các giải pháp cũng như thực hiện các giải pháp một cách nhanh chóng.

- **Kiểu ứng phó “xoá dịu căng thẳng”:** GVMN chọn kiểu ứng phó này thường suy nghĩ vấn đề theo hướng tích cực và có những hành động giúp giảm nhẹ căng thẳng. Suy nghĩ vấn đề theo hướng tích cực như: nhắc nhở bản thân rằng mình còn may mắn hơn người khác, tự nhủ rằng mọi chuyện rồi sẽ qua đi,... Hành động giảm nhẹ căng thẳng bao gồm: khóc lóc, tham gia các hoạt động vui chơi giải trí,...

- **Kiểu ứng phó “lảng tránh”:** Kiểu ứng phó này, GVMN thường tránh suy nghĩ đến vấn đề. Nó bao gồm việc phớt lờ xem đó không phải là việc của mình, giải quyết vấn đề bằng tưởng tượng thay cho thực hiện trong thực tế, hoặc hy vọng có phép màu xảy ra,... GVMN cũng sử

dụng những hành động lảng tránh như: không gặp gỡ ai,....

- **Kiểu ứng phó tiêu cực:** Sử dụng kiểu ứng phó này GVMN thường suy nghĩ theo hướng tiêu cực và hành động theo hướng tiêu cực. Suy nghĩ theo hướng tiêu cực bao gồm: nghĩ cuộc đời mình chẳng còn ý nghĩa,... Còn hành động theo hướng tiêu cực gồm những hành động như đập phá, la hét,...

2. Tổ chức và phương pháp nghiên cứu

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng phương pháp điều tra bảng hỏi là phương pháp nghiên cứu chủ yếu và tiến hành khảo sát trên 312 GVMN thuộc các trường mầm non công lập, dân lập và tư thục trên địa bàn quận PN, TP.HCM, qua đó đánh giá khả năng ứng phó với stress của giáo viên mầm non, ngoài ra chúng tôi còn phối hợp sử dụng một số phương pháp khác như phương pháp phỏng vấn sâu, phương pháp quan sát.

Nhằm tìm hiểu khả năng ứng phó stress của GVMN chúng tôi đã thiết kế thang đo gồm 46 items (cách ứng phó) được chia thành 5 kiểu ứng phó tương ứng: kiểu ứng phó “tích cực chủ động”; kiểu ứng phó “xoá dịu căng thẳng”; kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ”; kiểu ứng phó “lảng tránh” và kiểu ứng phó “tiêu cực”, mỗi items (cách ứng phó) tương ứng với 5 mức độ lựa chọn được tính điểm. Mỗi cách ứng phó có 5 phương án trả lời bao gồm: 0 = không bao giờ; 1 = hiếm khi; 2 = thỉnh thoảng; 3 = thường xuyên; 4 = rất thường xuyên. Số liệu được nhập theo đáp án trả lời, tương ứng với điểm số 0, 1, 2, 3, 4 vào phần mềm SPSS sau đó được kiểm tra và sửa chữa những chỗ nhập sai và phân tích. Nếu kiểu ứng phó nào có số điểm càng cao thì được giáo viên sử dụng nhiều để ứng phó với stress trong hoạt động nghề nghiệp.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Kiểu ứng phó “tích cực chủ động”

Qua phân tích số liệu ở bảng dưới cho thấy, cách ứng xử trước những tình huống gây stress bằng cách suy nghĩ nhiều lần về sự việc để tìm hiểu bản chất vấn đề (ĐTB = 2,48; ĐLC = 1,01); tĩnh tâm suy nghĩ (ĐTB = 2,35; ĐLC = 1,07); nên kế hoạch để giải quyết tình huống (ĐTB = 2,32; ĐLC = 1,04); tìm hiểu tại sao chuyện này

lại xảy ra (ĐTB = 2,16; ĐLC = 1,04); Thay đổi bản thân để làm mọi thứ tốt hơn (ĐTB = 2,12; ĐLC = 1,10) được sử dụng khá thường xuyên với ĐTB đều trên 2.0 chứng tỏ hiện nay GV đã ứng phó khá tốt với stress. Hầu hết các biện pháp đều được thường xuyên sử dụng, chỉ có

3 biện pháp là “cố gắng không hành động bột phát”, “cố gắng thay đổi một số thứ trong hoàn cảnh này để làm việc tốt hơn”, “tập trung toàn bộ sức lực để thay đổi chuyện này” là được sử dụng ở mức thấp hơn (ĐTB < 2.0).

Bảng 1. Kiểu ứng phó “tích cực chủ động” của GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM

STT	Cách ứng xử	ĐTB	ĐLC
1	Cố gắng không hành động bột phát	1.99	1.21
2	Cố gắng thay đổi một số thứ trong hoàn cảnh này để làm việc tốt hơn	1.94	1.06
3	Nên kế hoạch để giải quyết tình huống này	2.32	1.04
4	Tập trung toàn bộ sức lực để thay đổi chuyện này	1.71	1.18
5	Tìm hiểu tại sao chuyện này lại xảy ra	2.16	1.04
6	Thay đổi bản thân để làm mọi thứ tốt hơn	2.12	1.10
7	Suy nghĩ nhiều lần về sự việc để tìm hiểu bản chất vấn đề	2.48	1.01
8	Tĩnh tâm suy nghĩ	2.35	1.07
	TBC	2.13	0.77

Xem xét mức độ GV thực hiện các biện pháp ứng phó trong nhóm này ở trên là rất cao (ĐTB = 2,13; ĐLC = 0,77). Điều này cho thấy GVMN trong mẫu điều tra này của chúng tôi đã ứng phó tốt với stress của mình, vì đây là kiểu ứng phó tích cực, giúp GV nhanh chóng đối mặt và vượt qua stress để hoàn thành nhiệm vụ giáo dục được nhà trường giao phó. Như vậy, muốn nâng

cao khả năng ứng phó với stress của GVMN, cần phải chú ý cung cấp cho GV kiến thức về stress cũng như kỹ năng điều hòa, làm chủ cảm xúc của bản thân khi gặp phải những tình huống gây stress cũng như tập trung giải quyết thẳng vào những sự kiện, tình huống gây stress trong cuộc sống và trong công việc.

3.2. Kiểu ứng phó “xoá dịu căng thẳng”

Bảng 2. Kiểu ứng phó “xoá dịu căng thẳng” của GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM

STT	Cách ứng xử	ĐTB	ĐLC
1	Chơi điện tử, thể thao, nghe nhạc, xem ti vi, xem phim, ngủ, đọc truyện, đọc sách...	2.40	1.28
		2.08	1.24
2	Tìm nơi nào đó thư giãn để nghĩ về cảm nhận của chính mình	1.93	1.00
3	Tự an ủi rằng vấn đề đó chẳng có gì quan trọng cả	1.46	1.12
4	Tự nhủ đó không phải là sự thực	1.60	1.20
5	Khóc một mình	0.81	1.11
6	Khóc trước mặt bạn bè thân thiết	2.09	1.19
7	Cảm thấy học hỏi được điều gì đó	2.17	1.20
8	Mong muốn thay đổi sự việc	1.82	0.69
	TBC	2.13	0.77

ĐTB của kiểu ứng phó này là 1.82, cho thấy GVMN thực hiện kiểu ứng phó này ở mức trung bình, thấp hơn kiểu ứng phó “tích cực chủ động”. Các biện pháp được sử dụng trong nhóm này không đồng đều về mức độ. Trong đó, những biện pháp được GVMN lựa chọn nhiều để xoa dịu cảm xúc của bản thân bằng việc: chơi điện tử, thể thao, nghe nhạc, xem ti vi, xem phim, ngủ, đọc truyện, đọc sách...(ĐTB = 2,40; ĐLC = 1,28), mong muốn thay đổi sự việc (ĐTB = 2,17; ĐLC = 1,20), cảm thấy học hỏi được điều gì đó (ĐTB = 2,09; ĐLC = 1,19), tìm nơi nào đó thư giãn để nghĩ về cảm nhận của chính mình (ĐTB = 2,08; ĐLC = 1,24) được sử dụng một cách thường xuyên. Ngoài ra GV cũng đôi khi sử dụng các biện pháp như: tự an ủi rằng vấn đề đó chẳng có gì quan trọng cả (ĐTB = 1,93; ĐLC = 1,00), hay tự nhủ đó không phải là sự thực (ĐTB = 1,46; ĐLC = 1,12) và khóc một mình (ĐTB = 1,60; ĐLC = 1,20).

Trong kiểu ứng phó này, GVMN thực hiện các biện pháp ứng phó ở mức trung bình. Kiểu ứng phó này vốn là kiểu ứng phó trung gian giữa ứng phó tích cực và ứng phó tiêu cực. Tuy nó được sử dụng ít hơn so với kiểu ứng phó tích cực ở trên, song cũng có một bộ phận lớn GVMN sử

dụng nó ở mức cao. Mặc dù kiểu ứng phó này có thể giúp GVMN lấy lại được tâm trạng thoải mái hơn để tập trung vào công việc, nhưng về cơ bản nó không giúp giải quyết được triệt để vấn đề. Vì thế cần hướng GVMN đến việc kết hợp các biện pháp của kiểu ứng phó này với các biện pháp của kiểu ứng phó “tích cực chủ động” và “tìm kiếm sự hỗ trợ”.

3.3. Kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ”

Tìm kiếm sự hỗ trợ cũng là kiểu ứng phó hiệu quả trong cuộc sống và trong hoạt động nghề nghiệp của GVMN. Khi gặp stress, việc tìm đến và nhờ sự trợ giúp của người khác là việc làm hữu ích, khi những khó khăn vượt quá khả năng tự giải quyết của bản thân.

Tuy nhiên, kiểu ứng phó này có ĐTB = 1,19; ĐLC = 1,08 thấp hơn so với kiểu ứng phó tích cực chủ động, kiểu ứng phó xoa dịu căng thẳng và kiểu ứng phó lảng tránh, chứng tỏ khi gặp phải stress GV ít tìm đến người khác để giải quyết vấn đề của mình. Tuy nhiên, khi xảy ra những sự kiện gây stress, GV cũng thường xuyên nói ra mọi thứ để cảm thấy dễ chịu hơn (ĐTB = 2,16; ĐLC = 1,12) hoặc tìm kiếm sự đồng cảm và chia sẻ từ người khác (ĐTB = 2,07; ĐLC = 1,13) để giảm bớt stress.

Bảng 3. Kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” của GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM

STT	Cách ứng xử	ĐTB	ĐLC
1	Viết về những cảm xúc của chính mình (nhật ký, facebook, blog...)	1.14	1.23
2	Nói chuyện với bạn thân, người thân trong gia đình về vấn đề của mình	1.98	0.95
3	Nói với bạn bè, người thân trong gia đình về những điều mình lo lắng	1.80	1.04
4	Kể cho mọi người	1.49	1.05
5	Nói ra mọi thứ, để cảm thấy dễ chịu hơn	2.16	1.12
6	Nói về mọi thứ để cho những cảm giác không hài lòng biến mất (được giải thoát)	1.66	1.08
7	Tìm kiếm sự đồng cảm và chia sẻ từ người khác	2.07	1.13
	TBC	1.19	0.48

Những biện pháp như: nói chuyện với bạn thân, người thân trong gia đình về vấn đề của mình, nói với bạn bè, người thân trong gia đình về những điều mình lo lắng, nói về mọi thứ để cho những cảm giác không hài lòng biến mất (được giải thoát) hoặc kể cho mọi người, và viết

về những cảm xúc của chính mình (nhật ký, facebook, blog...) lại hiếm khi được GVMN sử dụng để ứng phó với stress của mình. Như vậy đây là kiểu ứng phó được ít sử dụng khi họ gặp phải stress.

3.4. Kiểu ứng phó “lảng tránh”

Bảng 4. Kiểu ứng phó “lảng tránh” của GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM

STT	Cách ứng xử	ĐTB	ĐLC
1	Tiếp tục mọi việc như không có chuyện gì xảy ra	1.96	1.17
2	Chú ý mũi vào công việc, tiếp tục công việc để cảm thấy luôn bận rộn	2.32	1.28
3	Mặc kệ cho mọi chuyện xảy ra thế nào cũng được	1.14	.95
4	Làm việc nhà	2.44	1.36
5	Tìm một việc gì đó để không phải động não	2.02	1.24
6	Cố gắng không suy nghĩ về sự việc	1.92	1.02
7	Giữ kín lòng mình	1.38	1.16
8	Đóng “bộ mặt can đảm”	1.32	1.02
9	Thu mình lặng lẽ, cô lập bản thân, chỉ muốn ở một mình	0.93	1.13
10	Né tránh tiếp xúc với mọi người	0.73	0.98
11	Tự chiều chuộng bản thân bằng cách đi mua sắm hoặc la cà cùng bạn bè	0.81	1.11
12	Đi chùa/ đi nhà thờ, cầu trời phật phù hộ	1.86	1.38
	TBC	1.57	0.65

Kiểu ứng phó lảng tránh cũng được GV sử dụng ở mức trung bình với ĐTB chung của các biện pháp là 1.57. Trong kiểu ứng phó này, những biện pháp được GVMN sử dụng nhiều nhất đó là: làm việc nhà (ĐTB = 2,44; ĐLC = 1,36); chú ý mũi vào công việc, tiếp tục công việc để cảm thấy luôn bận rộn (ĐTB = 2,32; ĐLC = 1,28); tìm một việc gì đó để không phải động não (ĐTB = 2,02; ĐLC = 1,24). Đây là những hành động lảng tránh rõ nét nhất.

Tuy nhiên, những hành động lảng tránh này chỉ giúp GVMN điều hòa tốt hơn cảm xúc của mình, giúp làm giảm sự khó chịu, không giải quyết được tình trạng thực tế. Việc giải quyết vấn đề bằng cách tưởng tượng thay cho thực hiện trong thực tế lại là biện pháp được GVMN sử dụng nhiều hơn các biện pháp của kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ”. GVMN cũng thực hiện các biện pháp như: né tránh tiếp xúc với mọi người; tự chiều chuộng bản thân bằng cách đi mua sắm hoặc la cà cùng bạn bè; thu mình lặng lẽ, cô lập bản thân, chỉ muốn ở một mình, tuy nhiên những biện pháp này ít được sử dụng hơn so với các biện pháp còn lại trong nhóm.

Sự phân bố điểm cho thấy: trong kiểu ứng phó này mặc dù đa phần GVMN chỉ thực hiện ở

mức trung bình, nhưng rõ ràng GVMN vẫn tìm đến kiểu ứng phó này, mặc dù biết nó không thể giải quyết được căn nguyên của vấn đề, không thay đổi được hiện thực, chỉ giúp làm giảm áp lực, khó chịu. Kiểu ứng phó này không giải quyết được những khó khăn do các tác nhân gây stress đem lại, nó chỉ giúp GV tạm quên đi sự khó chịu, những áp lực, song điều này sẽ quay trở lại, thậm chí trầm trọng hơn, như vậy stress vẫn tồn tại và sẽ có xu hướng củng cố dẫn đến stress nặng hơn. Điều này liên quan đến thâm niên công tác, trình độ chuyên môn nghiệp vụ, kỹ năng xử lý các tình huống xảy ra trong lao động nghề nghiệp,... của mỗi GVMN. Tuy kiểu ứng phó này được sử dụng thấp hơn so với những kiểu ứng phó “tích cực chủ động”, “xoay xoay căng thẳng”, song vẫn có một lượng không nhỏ GV lựa chọn, vì thế cần phải có những biện pháp hữu hiệu, giúp GVMN giảm mức độ sử dụng kiểu ứng phó này.

3.5. Kiểu ứng phó “tiêu cực”

Đây là kiểu ứng phó được sử dụng ít nhất trong 5 kiểu ứng phó của GVMN để ứng phó với stress trong lao động nghề nghiệp và trong cuộc sống, với ĐTB = 0.67; ĐLC = 0,45 ở mức thấp nhất so với 4 kiểu ứng phó trước.

Bảng 5. Kiểu ứng phó “tiêu cực” của GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM

STT	Cách ứng xử	ĐTB	ĐLC
1	Dùng các chất gây nghiện (bia, rượu, thuốc lá, các loại thuốc an thần...)	0.09	0.42
2	Phá phách hoặc đánh nhau với người khác	0.17	0.57
3	Làm thứ gì đó nguy hiểm/ mạo hiểm cho bản thân/ người xung quanh	0.22	0.60
4	Làm tổn thương một người nào đó mà họ không gây nên bất cứ vấn đề gì	0.37	0.71
5	Nói những lời giận giữ, mỉa mai, châm chọc, la mắng người khác	0.63	0.75
6	Gây gở hoặc trút sự thất vọng của mình lên người hoặc một vật nào/ đó	0.49	0.79
7	Kiểm chế một thời gian rồi suy sụp	0.58	0.96
8	Bùng nổ, giận giữ nhưng không khóc	0.87	1.03
9	Thường xuyên lo lắng	1.71	1.08
10	Ảo tưởng về kết quả sự việc	0.82	.935
11	Nén nước mắt (che giấu cảm xúc)	1.46	1.07
	TBC	0.67	0.45

Tuy nhiên, khi xem xét các biện pháp cụ thể trong kiểu ứng phó này, có thể thấy các biện pháp: thường xuyên lo lắng; nén nước mắt (che giấu cảm xúc); bùng nổ, giận giữ nhưng không khóc; ảo tưởng về kết quả sự việc; nói những lời giận giữ, mỉa mai, châm chọc, vẫn được GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM sử dụng với số lượng không nhỏ. Đây là điều rất cần được GVMN, ban giám hiệu nhà trường mầm non chú ý, nhằm có biện pháp phù hợp để ngăn chặn những điều đáng tiếc có thể xảy ra vì đây đều là những biện pháp ứng phó rất tiêu cực.

3.6. Tương quan giữa các kiểu ứng phó với stress của GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM

Bảng 6. Tương quan giữa các kiểu ứng phó với stress của GVMN quận PN, TP.HCM

		Tích cực chủ động	Xoa dịu căng thẳng	Tìm kiếm sự hỗ trợ	Lảng tránh	Tiêu cực
Tích cực chủ động	R	1	0.796**	0.393**	0.618**	0.237**
	P		0.000	0.000	0.000	0.000
Xoa dịu căng thẳng	R	0.796**	1	0.491**	0.726**	0.339**
	P	0.000		0.000	0.000	0.000
Tìm kiếm sự hỗ trợ	R	0.393**	0.491**	1	0.259**	0.525**
	P	0.000	0.000		0.000	0.000
Lảng tránh	R	0.618**	0.726**	0.259**	1	0.300**
	P	0.000	0.000	0.000		0.000
Tiêu cực	R	0.237**	0.339**	0.525**	0.300**	1
	P	0.000	0.000	0.000	0.000	

Kiểu ứng phó “xoa dịu căng thẳng” có tương quan thuận và khá chặt chẽ với kiểu ứng phó “tích cực chủ động” và “lảng tránh” đồng thời có

Xem xét tương quan giữa các kiểu ứng phó cho thấy rõ hơn khả năng ứng phó với stress của GVMN quận PN. Qua bảng 6 chúng ta nhận thấy: Kiểu ứng phó “tích cực chủ động” có mối tương quan thuận và khá chặt chẽ với các kiểu ứng phó “xoa dịu căng thẳng” và “lảng tránh”. Đồng thời có tương quan thuận nhưng lỏng lẻo với kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” và “tiêu cực”. Nghĩa là, GVMN lựa chọn kiểu ứng phó “tích cực chủ động” thì cũng thường lựa chọn kiểu ứng phó “xoa dịu căng thẳng” và “lảng tránh”, ít sử dụng kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” và “tiêu cực”.

tương quan thuận nhưng lỏng lẻo với kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” và “tiêu cực”. Nghĩa là những GVMN lựa chọn kiểu ứng phó “xoa dịu

căng thẳng” thì cũng thường lựa chọn kiểu ứng phó “tích cực chủ động” và “lảng tránh”, ít sử dụng kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” “tiêu cực”.

Kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” có mối tương quan thuận nhưng lỏng lẻo với cả bốn kiểu ứng phó “tích cực chủ động”, “xoá dịu căng thẳng”, “lảng tránh” và “tiêu cực”. Điều này cho thấy GVMN lựa chọn kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” thì cũng ít sử dụng các kiểu ứng phó khác.

Kiểu ứng phó “lảng tránh” có tương quan thuận và rất chặt chẽ với kiểu ứng phó “tích cực chủ động” và kiểu ứng phó “xoá dịu căng thẳng”, nghĩa là những giáo viên lựa chọn kiểu ứng phó “lảng tránh” thì cũng lựa chọn kiểu ứng phó “tích cực chủ động” và “xoá dịu căng thẳng”. Đồng thời cũng tương quan thuận nhưng lỏng lẻo với kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ” và “tiêu cực”, nghĩa là những giáo viên ứng phó theo kiểu này cũng có một bộ phận ứng phó theo kiểu “tìm kiếm sự hỗ trợ”.

Kiểu ứng phó “tiêu cực” cũng có tương quan thuận nhưng lỏng lẻo với tất cả các kiểu ứng phó: “tích cực chủ động”, “xoá dịu căng thẳng”, “lảng tránh” và “tiêu cực”. Điều này cho thấy GVMN lựa chọn kiểu ứng phó “tiêu cực” thì cũng ít sử dụng các kiểu ứng phó khác.

Qua các mối tương quan trên chúng tôi nhận thấy rằng, 5 kiểu ứng phó trên đã kết hợp thành 3 nhóm ứng phó xét theo mức độ hiệu quả. Đó là: nhóm hiệu quả bao gồm 3 kiểu: ứng phó “tích cực chủ động”, “xoá dịu căng thẳng” và “lảng tránh”; nhóm không hiệu quả là kiểu ứng

phó “tiêu cực”; nhóm trung gian là kiểu ứng phó “tìm kiếm sự hỗ trợ”. Về cơ bản GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM đã biết lựa chọn các kiểu ứng phó tích cực để ứng phó hiệu quả với stress trong lao động nghề nghiệp và trong cuộc sống. Song một bộ phận không nhỏ GVMN vẫn lựa chọn kiểu ứng phó không hiệu quả để ứng phó với stress.

4. Kết luận

Qua nghiên cứu cách ứng phó với stress của GVMN trên địa bàn quận PN, TP.HCM cho thấy giáo viên đã biết cách ứng phó với stress và các sự kiện gây stress, giáo viên đã biết lựa chọn các biện pháp và các kiểu ứng phó tích cực như kiểu ứng phó “tích cực chủ động”, “xoá dịu căng thẳng”, “lảng tránh” ứng phó trước những sự kiện gây stress xảy ra và trước tình trạng stress của mình. Tuy nhiên, giáo viên 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.

Nhằm giúp giáo viên nói chung, GVMN nói riêng ứng phó tốt với stress trong hoạt động nghề nghiệp cần phải có những nghiên cứu chuyên sâu, đề những biện pháp tác động và thực hiện những biện pháp thực tế nhằm kiểm định tính khả thi của các biện pháp, có như vậy mới có thể tìm kiếm được những biện pháp, cách thức giúp GVMN ứng phó tốt với tình trạng stress, đây chính là những hướng nghiên cứu phát triển cho những đề tài nghiên cứu có liên quan đến stress ở GVMN trong hoạt động nghề nghiệp và trong cuộc sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Văn Đoạt (2014), *Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của sinh viên trường đại học Sư phạm*, Luận án tiến sĩ tâm lý học.
2. Đỗ Thị Lệ Hằng (2013), *Căng thẳng của học sinh trung học phổ thông*, Luận án tiến sĩ tâm lý học.
3. Nguyễn Thị Hương (2014), *Nghiên cứu cách ứng phó của người bệnh nghiện rượu với những khó khăn trong cuộc sống*, Luận án tiến sĩ tâm lý học.
4. Đặng Phương Kiệt (1998), *Stress và đời sống*, Nxb Khoa học Xã hội, Hà Nội.
5. Nguyễn Thành Khải (2001), *Nghiên cứu stress ở cán bộ quản lý*, Luận án tiến sĩ tâm lý học.
6. Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal, and coping*, Springer, NY.
7. Tim Hindle (1998), *Reducing stress*, Dorling Kindersley, London.
8. Trịnh Viết Then (2013), *Nghiên cứu stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận PN, TP.HCM*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường Đại học Văn Hiến.
9. Trịnh Viết Then (2014), “Nghiên cứu stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận Phú Nhuận, thành phố Hồ Chí Minh”, *Tạp chí Khoa học Đại học Văn Hiến*, số 3/2014.
10. Stephen Palmer, Cary cooper (2007), *How to deal with stress*, Kogan Page, UK.
11. Đinh Thị Hồng Vân (2014), *Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế*, Luận án tiến sĩ tâm lý học.