

# ÁP LỰC TÂM LÝ CỦA GIÁO VIÊN PHỔ THÔNG Ở THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HIỆN NAY

*TEACHERS' PSYCHOLOGICAL PRESSURE IN HO CHI MINH CITY*

HUỶNH CÁT DUNG<sup>(\*)</sup>, NGUYỄN DỤC ANH<sup>(\*\*)</sup>, (\*\*\*)HUỶNH THỊ XUÂN HOA

<sup>(\*)</sup>Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, [dungch@upes.edu.vn](mailto:dungch@upes.edu.vn)

<sup>(\*\*)</sup>Trường Đại học Lao động xã hội – Cơ sở 2

<sup>(\*\*\*)</sup>Trường Cán bộ quản lý giáo dục Thành phố Hồ Chí Minh, [htxhoa@iemh.edu.vn](mailto:htxhoa@iemh.edu.vn)

THÔNG TIN	TÓM TẮT
<p>Ngày nhận: 23/5/2023            Ngày nhận lại: 25/5/2023            Duyệt đăng: 26/6/2023            Mã số: TCKH-S02T6-B07-2023            ISSN: 2354 – 0788</p> <p><b>Từ khóa:</b>            Áp lực tâm lý, áp lực của giáo viên, ứng phó, Thành phố Hồ Chí Minh.</p> <p><b>Key words:</b>            Psychological pressure, teacher's pressure, coping, Ho Chi Minh city.</p>	<p><i>Bài viết phân tích áp lực tâm lý, thái độ và mức độ thực hiện hành động ứng phó trước áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông ở Thành phố Hồ Chí Minh trong bối cảnh sau 5 năm triển khai chương trình Giáo dục phổ thông 2018. Kết quả cho thấy, áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông được nhận diện ở mức độ trung bình và không đồng đều. Áp lực có mức độ cao xuất phát từ việc giáo viên phổ thông phải dạy liên môn tích hợp, đổi mới nội dung dạy học và yêu cầu về chuẩn chức danh nghề nghiệp. Trên cơ sở thực trạng, nhóm tác giả đề xuất một số biện pháp nhằm tăng khả năng đương đầu với áp lực tâm lý cho giáo viên phổ thông.</i></p> <p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>This article analysis of teachers' psychological pressure and confronted with psychological pressure in high schools in Ho Chi Minh City in the context of implementing the new general educational curriculum of 2018. The results show that the psychological pressure of high school teachers is recognized at an average and uneven level. High pressure comes from the fact that high school teachers have to teach interdisciplinary integration, innovate teaching content and require professional title standards. Based on the current situations, some implications are drawn to help increase teachers' ability to cope with psychological pressure.</i></p>

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kể từ đại hội Đảng lần thứ VIII, Đảng ta đã bắt đầu chú trọng đến vấn đề phát triển giáo dục. Từ đây, mục tiêu xây dựng xã hội học tập cũng đã được xác định trở thành mục tiêu trọng yếu trong sự phát triển kinh tế xã hội [1]. Các đợt cải cách về chương trình, chính sách giáo dục được triển khai một cách triệt để nhằm thực hiện quán triệt đường lối, chính sách của Đảng và Nhà nước đã đề ra [7]. Đổi mới Chương trình Giáo dục phổ thông quốc gia đã đánh dấu bước ngoặt phát triển toàn diện năng lực, phẩm chất của học sinh. Thành phố Hồ Chí Minh được đánh giá là thành phố năng động, luôn đón đầu sự phát triển, luôn có nhiều chính sách phát triển đãi ngộ cho giáo viên nhằm hướng đến việc triển khai chương trình Giáo dục phổ thông 2018 một cách hiệu quả. Đến nay, đã có không ít các biểu hiện tích cực từ sự thay đổi chương trình tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Giáo viên chính là nguồn lực quan trọng nhất để thực hiện các hoạt động giáo dục tại các trường phổ thông. Để được hiệu quả cao, giáo

viên đã phải thích ứng và tìm cách ứng phó với áp lực tâm lý để bản thân cảm thấy hạnh phúc và hoàn thành nhiệm vụ giáo dục. Để đối phó với áp lực tâm lý, giáo viên cần nhận diện và có kỹ năng giải quyết áp lực, hiệu quả của hoạt động dạy và học sẽ được cải thiện.

Hiện nay, chưa có công trình đánh giá thực trạng và giải pháp về áp lực của giáo viên cả ba bậc học của chương trình Giáo dục phổ thông dưới góc độ tâm lý học. Việc nghiên cứu áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông ở Thành phố Hồ Chí Minh đáp ứng nhu cầu thực tiễn của ngành giáo dục. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở để các nhà quản lý giáo dục tham khảo nhằm điều chỉnh các chính sách giáo dục hiệu quả.

## 2. CƠ SỞ LÝ LUẬN

*Áp lực tâm lý (psychological stress)* được hiểu là trạng thái căng thẳng tinh thần vượt quá mức bình thường. Khi rơi vào trạng thái này, chủ thể sẽ bị tác động gây tổn hại về mặt tinh thần lẫn thể xác [5]. Lazarus đã nghiên cứu và đưa ra mô hình quy trình áp lực tâm lý bốn thành tố vào năm 1993 [4].



Hình 1. Mô hình quy trình áp lực tâm lý Lazarus và cộng sự (1984)

Dựa trên biểu hiện, áp lực tâm lý được chia thành ba mức cơ bản: Thách thức, đe dọa và thiệt hại. Đứng trước sự bất lợi về mặt tâm lý, chủ thể ứng phó bằng hai cách chủ yếu là: ứng phó tập trung vấn đề và ứng phó tập trung vào cảm xúc [2].

*Áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông* trong nghiên cứu được hiểu là trạng thái căng thẳng quá mức về mặt tinh thần của giáo viên phổ thông trong hoạt động dạy ở trường phổ thông. Áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông được biểu hiện thông qua nhận diện các yếu tố gây ra áp lực, thái độ tiếp nhận ở mặt tâm thể và các hành động ứng phó.

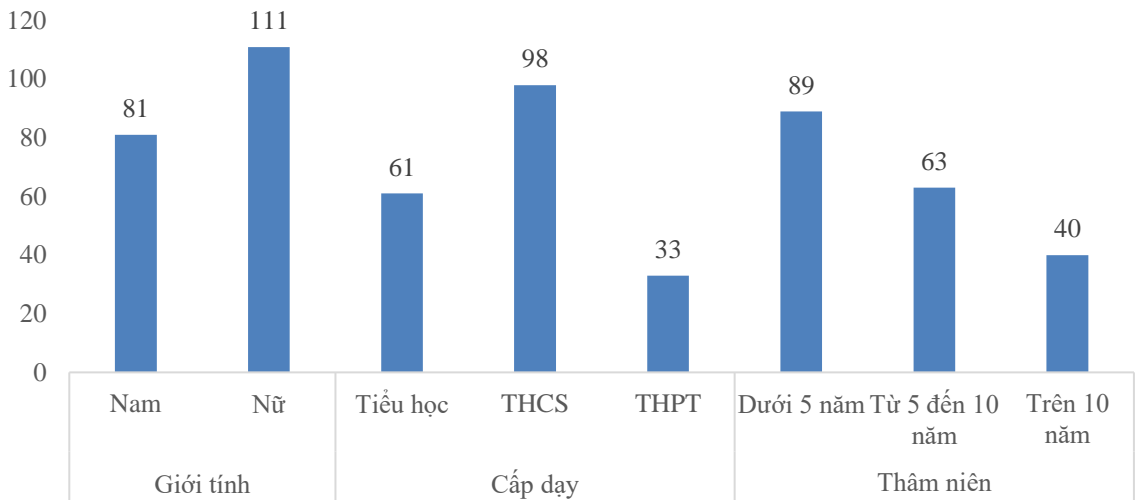
## 3. CÔNG CỤ NGHIÊN CỨU

### 3.1. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu chính của đề tài là khảo sát bằng bảng hỏi. Phòng vấn được thực hiện như phương pháp hỗ trợ nhằm làm sáng tỏ nguyên nhân của thực trạng. Ngoài ra, chúng tôi còn sử dụng phương pháp toán thống kê nhằm phân tích số liệu thực trạng và mối tương quan của các biến.

### 3.2. Thiết kế nghiên cứu

Chúng tôi thực hiện nghiên cứu sàng lọc DASS42 nhằm lọc lấy mẫu có sự căng thẳng tâm lý ở mức độ trung bình đến rất cao từ mẫu ban đầu  $N = 328$ . Sau khi được sàng lọc, chúng tôi nghiên cứu cắt ngang để làm sáng tỏ mức độ áp lực tâm lý của  $N = 192$  giáo viên đạt tiêu chí sàng lọc.



**Hình 1.** Đặc tính thành phần mẫu tham gia

**Bảng 1.** Chỉ báo áp lực tâm lý giáo viên phổ thông

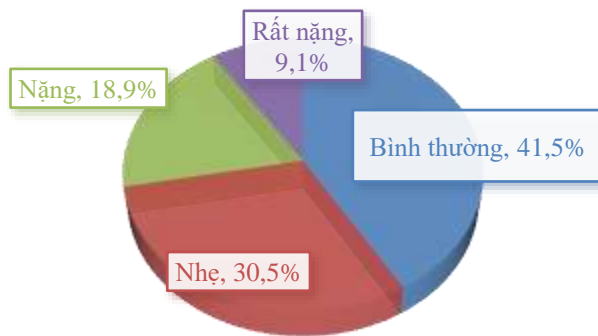
<b>Áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông</b>	Nhận diện	Quản lý
		Học sinh
		Phụ huynh
	Thái độ	Tích cực
		Trung tính
		Tiêu cực
	Hành động ứng phó	Nội cá nhân
		Liên cá nhân

**3.3. Độ tin cậy thang đo**

Độ tin cậy của thang đo được tính theo hệ số Cronbach’s Alpha. Với hệ số  $\alpha = 0,785$  tương ứng với mức khá tốt.

**4. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**4.1. Kết quả sàng lọc DASS42**



**Hình 2.** Tỷ lệ % giáo viên sàng lọc DASS42

Tỷ lệ nghiệm thử tham gia sàng lọc có áp lực là 192/328 (58,5%). Tỷ lệ giáo viên phổ thông có áp lực tâm lý ở mức nhẹ là 100 người (30,5%), mức nặng 62 người (18,9%), mức rất nặng 30 người (9,1%). Số lượng giáo viên phổ thông có

áp lực tâm lý khi được khảo sát là khá lớn. Chúng tôi tiếp tục làm rõ các biểu hiện của áp lực tâm lý được giáo viên phổ thông nhận diện ở nội dung mục 4.2.

**4.2. Mức độ áp lực tâm lý được giáo viên phổ thông ở Thành phố Hồ Chí Minh nhận diện**

Mức độ áp lực chung: Mức độ áp lực được nhận diện được chúng tôi khảo sát thông qua 18

tiêu mục chia làm 3 nhóm và có kết quả điểm trung bình về áp lực được thể hiện ở hình 3.



**Hình 3.** Điểm trung bình áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông

Điểm trung bình áp lực các nhóm đều ở mức trung bình. Điểm trung bình áp lực nhóm quản lý có điểm trung bình cao nhất (điểm trung bình 3,2). Áp lực từ phía phụ huynh xếp vị trí thứ hai và vị trí cuối cùng là áp lực từ học sinh.

Như vậy, nhìn chung điểm trung bình áp lực các nhóm gây ra cho giáo viên phổ thông đều ở mức trung bình. Để làm sáng tỏ mức độ đồng đều của các nhóm, chúng tôi đi sâu vào phân phân tích chi tiết.

**Bảng 2.** Biểu hiện áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông

STT	Nội dung	ĐTB	XH	ĐLC	Tỉ lệ % theo mức độ				
					R.Thấp	Thấp	TB	Cao	R.Cao
1	Nội dung chương trình tổng thể	4,06	3	1,0	,5	6,3	28,6	16,1	48,4
2	Quy định của Ban giám hiệu	3,28	5	1,2	4,7	27,6	21,9	27,1	18,8
3	Yêu cầu của Trưởng bộ môn	2,25	13	1,2	31,8	35,9	16,7	6,8	8,9
4	Dạy liên môn tích hợp	4,59	1	0,8	1,6	2,1	4,2	19,8	72,4
5	Yêu cầu về chuẩn chức danh nghề nghiệp	4,13	2	1,1	4,7	4,7	14,1	26,0	50,5
6	Yêu cầu về giáo án	2,67	9	1,6	36,5	12,0	21,9	7,8	21,9
7	Dự giờ	2,81	7	1,6	30,7	23,4	7,3	11,5	27,1
8	Xếp hạng thi đua cá nhân	3,02	6	1,5	22,4	17,2	19,3	18,2	22,9
9	Mục tiêu kiểm định giáo dục cơ sở	2,03	17	1,4	55,2	20,3	5,2	5,2	14,1

Dựa vào Bảng 2, điểm trung bình mức độ áp lực các tiêu mục trải dài từ mức thấp đến mức rất cao. Có nội dung áp lực có điểm trung bình ở mức rất cao đó là: áp lực do phải dạy liên môn tích hợp. Có hai nội dung ở mức cao bao gồm: áp lực từ yêu cầu về chuẩn chức danh nghề nghiệp và nội dung chương trình Giáo dục phổ thông tổng thể. Sáu nội dung còn lại có điểm trung bình áp lực ở mức trung bình và thấp.

Xét về độ lệch chuẩn, ở nội dung áp lực từ việc dạy liên môn tích hợp có độ lệch chuẩn là 0,8 (bằng biên độ khoảng cách của thang đo). Như vậy, trên phương diện tổng mẫu, độ tập trung của người tham gia đánh giá việc dạy tích hợp liên môn rất lớn. Hầu hết giáo viên phổ thông đều nhận thấy áp lực rất lớn từ việc phải dạy tích hợp liên môn.

Chúng tôi đã phỏng vấn sâu 10 giáo viên phổ thông về nguyên nhân tại sao những nội dung có thứ hạng cao gây áp lực đối với họ. Kết quả cho thấy, có 8/10 giáo viên phổ thông (80%) cho rằng: do bản thân phải dành nhiều thời gian để soạn giáo án theo sách mới, quản lý lớp... vì vậy không có đủ thời gian để học môn học tích hợp một cách trọn vẹn. Thầy T.V.H cho biết bản thân phải “căng thời gian” tham gia thêm lớp học cập nhật chuyên môn Sư - Địa, Chuẩn chức danh giáo viên theo quy định, tiếng Anh và Chính trị. Vì vậy, việc dành thời gian cho việc soạn bài giảng không đảm bảo. Có 2/10 (20%) giáo viên phổ thông cho rằng các nội dung áp lực gây ra cho họ vì họ còn mong muốn gắn bó với nghề. Cô N.T.T chia sẻ do bản thân còn đam mê và muốn “truyền lửa” cho học sinh nên cô sẽ cố gắng hết khả năng.

Nhìn chung, áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông được nhận diện ở mức độ trung bình và không đồng đều giữa các nội dung. Áp lực có mức độ cao tập trung chủ yếu ở việc giáo viên phổ thông phải dạy liên môn tích hợp, đổi mới nội dung dạy học và yêu cầu về chuẩn chức danh nghề nghiệp.

*Mức độ áp lực tâm lý được nhận diện từ nhóm phụ huynh:* Phụ huynh là một trong ba thành tố tham gia vào hoạt động giáo dục. Các nội dung từ phía phụ huynh gây ra áp lực được chúng tôi nghiên cứu bao gồm: Sự mong đợi của phụ huynh; kỹ năng giao tiếp của phụ huynh với giáo viên; việc xác định trách nhiệm của phụ huynh và thái độ hợp tác của phụ huynh trong việc giáo dục cho học sinh. Kết quả phân tích số liệu về điểm trung bình, độ lệch chuẩn và phân phối phần trăm được mô tả trong Bảng 3.

**Bảng 3.** Mức độ áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông từ phụ huynh

STT	Nội dung	ĐTB	XH	ĐLC	Tỉ lệ % theo mức độ				
					R.Thấp	Thấp	TB	Cao	R.Cao
1	Mong đợi của phụ huynh	3,72	4	1,5	14,6	10,4	12,0	14,6	48,4
2	Kỹ năng giao tiếp của phụ huynh	2,45	11	1,5	42,7	15,1	14,1	10,9	17,2
3	Trách nhiệm của phụ huynh	2,24	14	1,4	39,1	29,2	12,5	7,3	12,0
4	Thái độ hợp tác của phụ huynh	1,95	18	1,4	58,3	18,2	7,3	2,1	14,1

Sự mong đợi của phụ huynh vào giáo viên phổ thông là yếu tố có điểm trung bình cao nhất (điểm trung bình = 3,72 tương ứng với mức cao). Kỹ năng giao tiếp của phụ huynh với giáo viên phổ thông có điểm trung bình xếp hạng 2 (điểm trung bình = 2,45, tương ứng mức thấp). Việc xác định trách nhiệm của phụ huynh xếp hạng 3 (điểm trung bình = 2,24, tương ứng mức thấp). Thái độ hợp tác của phụ huynh trong việc giáo dục cho học sinh xếp hạng 4 (điểm trung bình = 1,95, tương ứng mức thấp). Xét về độ lệch chuẩn, các chỉ số đều lớn hơn khoản cách của thang đo nên có thể nhận định rằng độ dàn trải về sự lựa chọn áp lực của nhóm giáo

viên phổ thông khi tham gia là khá lớn. Mức độ tập trung dữ liệu của các nội dung thuộc nhóm này là không đều. Nguyên nhân tại sao sự mong đợi của phụ huynh lại gây áp lực cao cho giáo viên phổ thông được lồng ghép vào câu hỏi phỏng vấn. Kết quả 10/10 (100%) giáo viên phổ thông cho rằng đứng trước hoàn cảnh mới (chương trình mới, sách giáo khoa mới, môn mới...) phụ huynh hoàn toàn khó có thể thích ứng nên họ “đổ dồn” tất cả niềm tin và hi vọng lên giáo viên, đặc biệt là giáo viên chủ nhiệm. Cô T.V.H cho biết, khi mời phụ huynh phát biểu trong các kì họp, phụ huynh đều thể hiện sự “bối rối” về chương trình và mong giáo viên

“toàn tâm” giúp đỡ các em học sinh. Sự mong đợi của các bậc phụ huynh đối với thầy cô là một mong đợi rất chính đáng khi chương trình đang dần hoàn thiện. Điều đó cũng gây áp lực không nhỏ cho giáo viên phổ thông.

*Mức độ áp lực tâm lý được nhận diện từ học sinh:* Áp lực từ học sinh được chúng tôi thăm dò thông qua 5 nội dung và kết quả được trình bày trong Bảng 4.

**Bảng 4.** Mức độ áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông từ học sinh

STT	Nội dung	ĐTB	XH	ĐLC	Tỉ lệ % theo mức độ				
					R.Thấp	Thấp	TB	Cao	R.Cao
1	Thái độ học tập của học sinh	2,24	14	1,3	31,3	43,2	6,3	8,9	10,4
2	Hành vi chống đối của học sinh trong lớp học	2,10	16	1,3	43,2	31,3	10,9	1,0	13,5
3	Số lượng học sinh hòa nhập	2,61	10	1,4	27,1	32,8	8,9	14,1	17,2
4	Đặc tính lứa tuổi của học sinh	2,44	12	1,4	33,3	26,6	18,8	5,2	16,1
5	Kỹ năng học tập tự chủ của học sinh	2,71	8	1,6	33,9	17,7	17,2	6,3	25,0

Dựa vào Bảng 4, kỹ năng học tập của học sinh là nội dung gây ra áp lực có thứ hạng cao nhất (điểm trung bình = 2,71, hạng 1). Số lượng học sinh hoà nhập trong lớp tăng là nội dung có thứ hạng có thứ hai (điểm trung bình = 2,61). Các nội dung còn lại được xếp theo thứ tự giảm dần bao gồm: Đặc tính lứa tuổi của học sinh, thái độ học tập của học sinh và hành vi chống đối của học sinh. Các nội dung thăm dò đều có điểm trung bình ở mức độ thấp đến mức trung bình. Độ phân tán dữ liệu khá cao trên toàn mẫu do độ lệch chuẩn > 0,8. Yếu tố liên quan đến học sinh gây áp lực cho giáo viên phổ thông không cao và không đồng đều giữa các giáo viên.

#### **4.3. Thái độ và hành động của giáo viên phổ thông trước áp lực tâm lý**

*Thái độ của giáo viên phổ thông trước áp lực:* Phần thái độ của giáo viên phổ thông trước áp lực được chúng tôi thăm dò thông qua 9 nội dung và được báo cáo trong Bảng 5. Theo chỉ báo, chúng tôi thiết kế nghiên cứu thái độ tích cực (mục 1, 2, 3), trung dung (mục 4, 5, 6) và

tiêu cực (mục 7, 8, 9). Kết quả phân tích theo điểm trung bình nhóm được xếp theo thứ hạng từ cao xuống thấp gồm: Tiêu cực (điểm trung bình = 3,5), trung dung (điểm trung bình = 2,2) và tích cực (điểm trung bình = 1,9).

Cụ thể các nội dung có thứ hạng cao gồm: âm thầm bất công khi phải chịu nhiều áp lực (điểm trung bình = 3,74, mức cao); mất hứng thú để soạn bài giảng (điểm trung bình = 3,49, mức cao); không còn động lực để phấn đấu (điểm trung bình = 3,27, mức trung bình). Nhìn chung, thái độ tiêu cực chiếm ưu thế khi giáo viên phổ thông đương đầu với áp lực từ sự thay đổi chương trình giáo dục. Sự thay đổi này khiến giáo viên chưa thích ứng và cảm thấy mất động lực để có thể giảng dạy tốt.

*Hành động của giáo viên phổ thông trước áp lực:* Theo thăm dò, giáo viên đương đầu với áp lực theo hai hướng: Nội cá nhân (nội dung 1 đến 5) và liên cá nhân (nội dung 6-9). Kết quả từng nội dung được mô tả trong Bảng 6.

**Bảng 5.** Thái độ của giáo viên phổ thông trước áp lực

STT	Nội dung	ĐTB	XH	ĐLC	Tỉ lệ % theo mức độ				
					Rất thấp	Thấp	Trung bình	Cao	Rất cao
1	Áp lực giúp tôi hoàn thiện bản thân	1,96	7	1,6	70,8	5,2	2,1	1,0	20,8
2	Tôi nghĩ bản thân sẽ cố gắng giải quyết	1,95	8	1,5	61,5	16,7	4,2	1,0	16,7
3	Tôi tin rằng mọi thứ sẽ ổn thôi	1,83	9	1,4	67,2	9,9	4,7	9,4	8,9
4	Tôi cảm thấy bối rối khi có áp lực	2,22	5	1,7	56,8	15,6	1,0	2,1	24,5
5	Tôi cảm thấy áp lực là chuyện bình thường	2,10	6	1,8	70,8	1,0	1,0	1,0	26,0
6	Tôi không cần quan tâm đến áp lực	2,42	4	1,5	41,7	19,8	14,6	3,1	20,8
7	Tôi không còn động lực để phấn đấu	3,27	3	1,8	34,4	7,3	2,6	8,3	47,4
8	Tôi cảm thấy bất công khi phải chịu nhiều áp lực	3,74	1	1,7	22,4	7,3	3,1	7,8	59,4
9	Áp lực làm cho tôi mất đi hứng thú soạn bài	3,49	2	1,5	17,2	7,8	26,6	5,2	43,2

**Bảng 6.** Hành động ứng phó của giáo viên phổ thông trước áp lực

STT	Nội dung	ĐTB	XH	ĐLC	Tỉ lệ % theo mức độ				
					Rất thấp	Thấp	Trung bình	Cao	Rất cao
1	Tôi học cách chấp nhận	1,74	5	1,3	66,7	17,2	3,6	,5	12,0
2	Tôi phấn đấu mang những điều tốt đẹp nhất cho học sinh	1,57	7	1,1	68,8	19,8	4,2	,5	6,8
3	Tôi dự định sẽ chuyển sang nghề khác	1,45	8	0,8	68,8	23,4	3,1	3,1	1,6
4	Tôi tham gia các khóa bồi dưỡng nghiệp vụ	1,65	6	1,1	63,0	24,0	5,7	0,0	7,3
5	Tôi chấp hành mang tính đối phó	1,99	3	1,5	58,3	19,8	2,6	3,1	16,1
6	Tôi tìm sự trợ giúp của đồng nghiệp	2,68	1	1,8	43,2	12,5	8,3	4,7	31,3
7	Tôi sử dụng các giáo án soạn sẵn từ đồng nghiệp	1,42	9	1,0	76,6	16,7	1,0	0,0	5,7
8	Tôi liên kết bạn đồng nghiệp tìm cách ứng phó	2,35	2	1,7	49,0	19,8	4,2	1,0	26,0
9	Tôi tìm đến các tổ chức tham vấn tâm lí	1,94	4	1,2	51,6	21,4	16,7	2,1	8,3

Dựa vào Bảng 6, giáo viên phổ thông ứng phó với áp lực theo hướng liên cá nhân có điểm trung bình = 2,09 và hướng nội cá nhân có điểm trung bình = 1,67. Cách thức giải quyết áp lực của giáo viên phổ thông hướng đến đồng nghiệp hoặc các tổ chức tham vấn.

#### **4.4. So sánh mức độ áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông phân tích theo biến phạm trù**

Khi phân tích các điểm trung bình áp lực theo các biến: Giới tính, cấp dạy và thâm niên, chúng tôi thu được kết quả khác biệt đáng kể giữa các biến điểm trung bình áp lực các mặt nhận diện, thái độ và hành động theo biến cấp dạy.

**Bảng 7.** So sánh khác biệt các thành phần áp lực theo Cấp dạy

	<b>Biến</b>	<b>N</b>	<b>ĐTB</b>	<b>F</b>	<b>Sig</b>
Nhận diện áp lực	Tiểu học	61	2,49	25,3	0,00
	Trung học cơ sở	98	3,00		
	Trung học phổ thông	33	3,07		
Thái độ	Tiểu học	61	2,32	5,08	0,007
	Trung học cơ sở	98	2,70		
	Trung học phổ thông	33	2,54		
Hành động	Tiểu học	61	2,08	8,57	0,00
	Trung học cơ sở	98	1,82		
	Trung học phổ thông	33	1,62		

Chúng tôi đã tiến hành kiểm tra sự khác biệt về điểm trung bình áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông theo kiểm nghiệm Anova. Dựa vào Bảng 4, có sự khác biệt về nhận diện áp lực (Sig = 0,00), thái độ trước áp lực (Sig = 0,007), và hành động trước áp lực (Sig = 0,00), của các nhóm giáo viên khi xét theo nhóm cấp dạy. Hậu kiểm Bonferroni chỉ ra rằng, điểm trung bình về áp lực ở nhóm giáo viên cấp Tiểu học nhỏ hơn nhóm giáo viên trung học cơ sở và giáo viên trung học phổ thông. Không có sự khác biệt về điểm trung bình áp lực tâm lý giữa nhóm giáo viên trung học cơ sở và giáo viên trung học phổ thông.

## 5. KẾT LUẬN

Áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông được nhận diện ở mức độ trung bình và không đồng đều. Áp lực có mức độ cao xuất phát từ việc giáo viên phổ thông phải dạy liên môn tích hợp, đổi mới nội dung dạy học và yêu cầu về chuẩn chức danh nghề nghiệp. Trước áp lực tâm lý, giáo viên phổ thông có thái độ tiêu cực và hành động hướng đến việc chia sẻ của đồng nghiệp và các cơ quan tổ chức. Có sự khác biệt về áp lực tâm lý mang ý nghĩa thống kê của nhóm giáo viên trung học cơ sở, trung học phổ thông so với nhóm giáo viên tiểu học.

Dựa trên những kết quả điều tra, chúng tôi đề xuất một số kiến nghị như sau:

*Đối với cấp quản lý:* Cần quan tâm đến áp lực tâm lý của giáo viên phổ thông trong việc triển khai

các chủ trương, chính sách của Bộ. Cần triển khai một cách linh động nhằm tránh gây áp lực cho giáo viên phổ thông. Các cấp quản lý nên tạo điều kiện cho giáo viên phổ thông thực hiện theo cơ chế đăng kí tự nguyện bắt buộc. Cần có lộ trình và sự linh hoạt về thời gian nhằm tạo điều kiện tốt nhất cho giáo viên phổ thông dạy học. Cần có sự linh động trong công tác sắp xếp việc dạy học liên môn cho giáo viên phổ thông. Nên áp dụng hình thức dạy liên môn cho giáo viên mới đã được đào tạo. Tạo điều kiện cho giáo viên cũ bằng cách xếp theo tiết tự chọn. Ở cấp độ quản lý cần có sự can thiệp của ứng dụng quản lý công nghệ thông tin vào việc quản lý học vụ, xếp thời khóa biểu theo hướng đăng kí tự nguyện từ giáo viên và học sinh.

*Đối với giáo viên phổ thông:* Giáo viên phổ thông cần tích cực thay đổi thái độ trong việc tìm cách thức thích ứng với những áp lực chung của ngành. giáo viên phổ thông nên tập trung hướng vào các hành động nội cá nhân. Điền hình như cập nhật kiến thức để phục vụ nhiệm vụ dạy học liên môn một cách khoa học. Giáo viên có thể cập nhật kiến thức thông qua các kênh tài liệu chính thức được kiểm duyệt trong hệ thống thư viện quốc gia, luận văn, luận án các trường đại học. Thông qua việc trau dồi tài liệu khoa học, giáo viên dễ dàng nắm bắt bức tranh tổng thể của phần kiến thức cần bồi đắp. Tránh nóng vội, đốt cháy giai đoạn và chủ quan duy ý chí trong vấn đề cập nhật kiến thức của môn được tích hợp.



**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1] Đảng Cộng sản Việt Nam (1996), *Văn kiện đại hội Đảng lần thứ VIII*, Nxb Chính trị Sự thật.
- [2] Hoàng Gia Trang (2005), *Áp lực tâm lý trong hoạt động học tập của học sinh trung học cơ sở*, *Tạp chí Tâm lý học*, 9 (78).
- [3] Le Duc Long (2019), *Training teachers and managers to meet the innovation requirements of general education – Experience from Taiwan*, (*Bồi dưỡng giáo viên và cán bộ quản lý đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục phổ thông – Kinh nghiệm Đài Loan*), *Tạp chí Khoa học Trường Đại học sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 16 (1).
- [4] Lazarus, R. S. (1993), *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks*, *Annual review of psychology*, 44(1).
- [5] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984), *Stress, appraisal, and coping*: New York: Springer Publishing Company.
- [6] Trần Thị Ánh Tuyết (2022), *Hoạt động bồi dưỡng năng lực dạy học cho giáo viên ở các trường trung học cơ sở*, *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*.
- [7] Phạm Thị Hương, Nguyễn Thành Long, Đặng Hùng Vũ (2021), *Áp lực công việc của Giáo viên Trung học Phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh*. *Tạp chí khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 8 (2021).
- [8] Nguyen Kim Hong, Nguyen Phuoc Loc, Nguyen Thi Tu, Nhu Thi Phuong Lan, Nguyen Lam Duy, Tong Xuan Tam, Nguyen Thi Tu, Nguyen Thi Ngoc Cam, Thai Hoai Minh, Mai Thi Thuy Dung, Le Duc Long (2019), *Training teachers and managers to meet the innovation requirements of general education – Experience from Taiwan*, (*Bồi dưỡng giáo viên và cán bộ quản lý đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục phổ thông – Kinh nghiệm Đài Loan*), *Tạp chí Khoa học Trường sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 16 (1).