



CÁCH ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA CÁN BỘ QUẢN LÝ GIÁO DỤC TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. NGUYỄN THỊ THÚY DUNG
Trường Đại học Sài Gòn

1. Đặt vấn đề

Khái niệm ứng phó được sử dụng để mô tả sự phản ứng của cá nhân trong các tình huống khác nhau [1]. Theo Lazarus và Folkman (1984), “ứng phó là những nỗ lực thay đổi về nhận thức và hành vi của cá nhân để giải quyết các yêu cầu cụ thể, tồn tại bên trong cá nhân và trong môi trường mà cá nhân nhận định có tính đe dọa, thách thức hoặc vượt quá nguồn lực của họ”. Như vậy, ứng phó có phạm vi khá rộng, bao gồm một lượng lớn các hành động, nhận thức và phản ứng cảm xúc của con người đối với những tình huống khó khăn [2].

Theo Lazarus và Folkman (1984), cách ứng phó với stress có hai loại: Ứng phó tập trung vào vấn đề và ứng phó tập trung vào cảm xúc [3]. Từ nghiên cứu này, Tobin và các cộng sự (1989) chia ứng phó ra làm hai nhóm: Nhóm đối đầu (bao gồm đối đầu tập trung vào vấn đề và đối đầu tập trung vào cảm xúc) và nhóm lảng tránh (bao gồm lảng tránh tập trung vào vấn đề và lảng tránh tập trung vào cảm xúc) [4]. Đây là cơ sở lí luận quan trọng cho việc khảo sát thực trạng cách ứng phó với stress của con người trong các lĩnh vực ngành nghề khác nhau.

Một trong những nghề có nguy cơ cao gây stress là “nghề” quản lí (QL), đặc biệt là QL con người. Cán bộ quản lí giáo dục (CBQLGD) ở Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) - thành phố lớn và là một trong những trung tâm giáo dục và đào tạo của cả nước - dễ có nguy cơ bị stress. Nghiên cứu về thực trạng cách ứng phó với stress của họ giúp tìm ra các cách ứng phó hiệu quả với stress, làm nguồn tài liệu tham khảo cho những người quan tâm nghiên cứu vấn đề này.

2. Cách ứng phó với stress của cán bộ quản lí cơ sở giáo dục tại Thành phố Hồ Chí Minh

2.1. Địa bàn và khách thể nghiên cứu

Khảo sát thực hiện vào tháng 12/2015 với 132 khách thể là cán bộ quản lí (CBQL) trường mầm non và trường phổ thông tại TP.HCM. Mẫu khách thể nghiên cứu thể hiện trong Bảng 1.

Phương pháp chính được sử dụng là phương pháp điều tra bằng bảng hỏi. Thang điểm được quy ước như sau: 5 điểm - rất thường xuyên/rất hiệu quả, 4 điểm - thường xuyên/khá hiệu quả, 3 điểm - thỉnh thoảng/hiệu quả vừa phải, 2 điểm - hiếm khi/ít hiệu quả, 1 điểm - hầu như không dùng cách này/hầu như không hiệu quả. Điểm trung bình được chia ra các mức độ: 1 điểm - 1,80 điểm: Hầu như không dùng cách này/ Hầu như không hiệu quả; 1,81 điểm - 2,60 điểm: Hiếm khi/ ít hiệu quả; 2,61 điểm - 3,40 điểm: Thỉnh thoảng/ Hiệu quả vừa phải; 3,41 điểm - 4,20 điểm: Thường xuyên/ Khá hiệu quả; 4,21 điểm - 5 điểm: Rất thường xuyên/ Rất hiệu quả.

2.2. Cách ứng phó với stress của cán bộ quản lí giáo dục

2.2.1. Tổng hợp về cách ứng phó với stress của 132 cán bộ quản lí giáo dục trường mầm non và phổ thông tại TP.HCM được khảo sát

Tổng hợp kết quả khảo sát 132 CBQL trường mầm non

Bảng 1: Khái quát về 132 CBQLGD được khảo sát

Các tiêu chí phân loại		Số lượng	Các tiêu chí phân loại		Số lượng
Trường	Mầm non	43	Chức vụ	Hiệu trưởng	46
	Phổ thông	89		Phó hiệu trưởng	
Giới tính	Nam	40	Thâm niên QL	Dưới 5 năm	35
	Nữ	92		5 - 10 năm	33
Độ tuổi	Dưới 40 tuổi	42		Trên 10 năm	64
	40 - 50 tuổi	64			
	Trên 50 tuổi	26			

Bảng 2: Tổng hợp về các cách ứng phó với stress của 132 CBQLGD được khảo sát

Cách ứng phó với stress	Mức độ sử dụng		
	ĐTĐ	ĐLC	XH
CÁCH ĐỐI ĐẦU			
Tập trung vào vấn đề			
1. Đối mặt với vấn đề, nỗ lực để giải quyết vấn đề	3,84	1,00	1
2. Xem xét kĩ lưỡng vấn đề và nhìn nhận theo hướng tích cực, luôn tìm ra cách giải quyết	3,84	0,96	1
Tập trung vào cảm xúc			
3. Tìm đến những người mình kính trọng nhờ tư vấn	3,02	1,18	4
4. Trò chuyện với bạn bè, người thân để chia sẻ, giải tỏa căng thẳng	3,17	1,14	3
CÁCH LẢNG TRÁNH			
Tập trung vào vấn đề			
Lảng tránh vấn đề			
5. Cố gắng loại bỏ vấn đề ra khỏi tâm trí, tránh suy nghĩ về nó	2,91	1,27	5
6. Coi nhẹ tình trạng ấy, tránh xem xét nó một cách nghiêm túc, tiếp tục sống và làm việc như chưa có gì xảy ra	2,68	1,21	7
Mơ tưởng			
7. Tưởng tượng hay mơ ước sự việc sẽ chuyển biến tốt đẹp hơn	2,74	1,32	6
8. Mong ước giả như mình đã có thể thay đổi những gì xảy ra	2,47	1,18	10
Tập trung vào cảm xúc			
Đổ lỗi cho bản thân			

9. Nhận ra rằng cá nhân mình phải chịu trách nhiệm cho những khó khăn ấy và thực sự quở trách chính mình	2,67	1,09	8
Cô lập bản thân			
10. Không để cho người khác biết cảm xúc và suy nghĩ của mình	2,64	1,09	9
11. Tránh gặp gỡ mọi người	1,66	0,98	11

(Chú thích: ĐTB: Điểm trung bình, ĐLC: Độ lệch chuẩn, XH: Xếp hạng)

và phổ thông tại TPHCM về các cách ứng phó với stress đã sử dụng, cho kết quả trong Bảng 2. Kết quả ghi nhận tất cả 11 cách ứng phó với stress mà CBQLGD được khảo sát tại TP.HCM đã sử dụng. Các cách ứng phó này hiện diện một cách đa dạng.

Các cách ứng phó chiếm thứ hạng cao trong bảng xếp hạng đều thuộc về cách đối đầu. Cách đối đầu tập trung vào vấn đề chiếm thứ hạng cao nhất và được đánh giá ở mức thường xuyên sử dụng. Điều này thể hiện bản lĩnh và tinh thần trách nhiệm, sẵn sàng đối đầu giải quyết vấn đề của người QL. Những cách ứng phó xếp hạng tiếp theo được CBQLGD sử dụng là giải tỏa cảm xúc với bạn bè, người thân; tìm kiếm sự tư vấn, hỗ trợ từ những người có uy tín. Đây là những cách đối đầu tập trung vào cảm xúc, thể hiện sự chủ động và bản lĩnh của CBQLGD khi cố gắng vượt qua căng thẳng.

Cách ứng phó mang tính lảng tránh cũng được CBQLGD

sử dụng ở mức thỉnh thoảng. Cách lảng tránh tập trung vào vấn đề được sử dụng nhiều hơn cách lảng tránh tập trung vào cảm xúc, trong đó cách cô lập bản thân (tránh gặp gỡ mọi người) hầu như không được sử dụng. Kết quả khảo sát đem lại sự tin tưởng vào đội ngũ CBQLGD bản lĩnh, dám đương đầu với mọi tình huống khó khăn, căng thẳng và các áp lực từ công tác QL.

2.2.2. So sánh cách ứng phó với stress của cán bộ quản lý giáo dục được khảo sát theo các tiêu chí khác nhau

a) Theo giới tính

Kết quả so sánh về cách ứng phó với stress của CBQLGD nam và nữ được trình bày trong Bảng 3.

Ngoại trừ cách 11 (tránh gặp gỡ mọi người), tất cả các cách ứng phó còn lại đều được CBQL nữ sử dụng với mức độ thường xuyên hơn CBQL nam. Thứ hạng của các cách ứng phó cũng có sự khác biệt nhất định. Nếu nữ sử dụng cách 1 (đối mặt với vấn đề, nỗ lực để giải quyết vấn đề) xếp thứ nhất thì ở nam xếp thứ hai. Cách 10 (không để cho người khác biết cảm xúc và suy nghĩ của mình) ở nam được xếp hạng 4, trong khi ở nữ hạng 4 lại là cách 3 (tìm đến những người mình kính trọng nhờ tư vấn). Xếp hạng 9 của nữ là cách 10, nam lại chọn cách 6.

Dùng kiểm định t-test để kiểm tra mức ý nghĩa của sự khác biệt điểm trung bình trong đánh giá của nam và nữ, kết quả thu nhận là sig.< 0,05. Như vậy, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Yếu tố giới tính có ảnh hưởng đến sự lựa chọn cách ứng phó với stress của CBQLGD trong khảo sát.

b) Theo tuổi tác

Bảng 3: So sánh về cách ứng phó với stress của CBQLGD theo giới tính

Tiêu chí so sánh		Cách ứng phó với stress											ĐTB	ĐLC	Kết quả t-test (sig.)				
		Cách 1	Cách 2	Cách 3	Cách 4	Cách 5	Cách 6	Cách 7	Cách 8	Cách 9	Cách 10	Cách 11							
Giới tính	Nam	ĐTB	3,53	3,60	2,48	2,85	2,35	2,18	2,35	2,10	2,38	2,50	1,80	2,55	1,28	0,000			
		ĐLC	1,15	1,10	1,15	1,27	1,29	1,13	1,21	1,19	1,21	1,20	0,97						
		XH	2	1	5	3	7	9	7	10	6	4	11						
	Nữ	ĐTB	3,98	3,95	3,26	3,30	3,15	2,90	2,91	2,63	2,80	2,70	1,60				3,02	1,25	0,000
		ĐLC	0,90	0,88	1,11	1,06	1,19	1,19	1,34	1,14	1,02	1,05	0,98						
		XH	1	2	4	3	5	7	6	10	8	9	11						

(Chú thích: ĐTB: Điểm trung bình, ĐLC: Độ lệch chuẩn, XH: Xếp hạng)

Bảng 4: So sánh về cách ứng phó với stress của CBQLGD theo tuổi tác

Tiêu chí so sánh		Cách ứng phó với stress											ĐTB	ĐLC	Kết quả ANOVA (sig.)			
		Cách 1	Cách 2	Cách 3	Cách 4	Cách 5	Cách 6	Cách 7	Cách 8	Cách 9	Cách 10	Cách 11						
Tuổi	<40	ĐTB	3,98	3,86	3,40	3,57	3,02	2,57	2,48	2,45	2,76	2,86	1,62	2,96	1,25	0,000		
		ĐLC	0,84	0,95	1,11	1,06	1,18	1,11	1,21	1,11	1,01	1,12	1,03					
		XH	1	2	4	3	5	8	9	10	7	6	11					
	40-50	ĐTB	3,73	3,83	2,95	3,09	2,95	2,75	3,05	2,58	2,67	2,61	1,66	2,90	1,26		0,000	
		ĐLC	1,12	0,92	1,20	1,12	1,31	1,25	1,31	1,19	1,10	1,00	0,96					
		XH	2	1	5	3	5	7	4	10	8	9	11					
	>50	ĐTB	3,88	3,85	2,58	2,69	2,62	2,69	2,42	2,23	2,54	2,35	1,73	2,69	1,32			0,000
		ĐLC	0,95	1,12	1,06	1,12	1,33	1,32	1,39	1,24	1,24	1,23	0,96					
		XH	1	2	6	3	5	3	8	10	7	9	11					

(Chú thích: ĐTB: Điểm trung bình, ĐLC: Độ lệch chuẩn, XH: Xếp hạng)

Bảng 5: So sánh về cách ứng phó với stress của CBQLGD theo chức vụ

Tiêu chí so sánh		Cách ứng phó với stress											ĐTB	ĐLC	Kết quả t-test (sig.)	
		Cách 1	Cách 2	Cách 3	Cách 4	Cách 5	Cách 6	Cách 7	Cách 8	Cách 9	Cách 10	Cách 11				
Chức vụ	Hiệu trưởng	ĐTB	3,91	3,98	2,87	2,96	2,83	2,72	2,74	2,35	2,54	2,50	1,57	2,81	1,32	0,172
		ĐLC	0,98	0,98	1,26	1,11	1,32	1,29	1,42	1,23	1,09	1,11	0,93			
		XH	2	1	4	3	5	7	6	10	8	9	11			
	Phó hiệu trưởng	ĐTB	3,80	3,77	3,10	3,28	2,95	2,66	2,74	2,53	2,74	2,71	1,71	2,91	1,25	
		ĐLC	1,02	0,95	1,13	1,14	1,25	1,17	1,28	1,14	1,10	1,08	1,00			
		XH	1	2	4	3	5	9	6	10	6	8	11			

(Chú thích: ĐTB: Điểm trung bình, ĐLC: Độ lệch chuẩn, XH: Xếp hạng)

Bảng 6: So sánh về cách ứng phó với stress của CBQLGD theo thâm niên QL

Tiêu chí so sánh		Cách ứng phó với stress											ĐTB	ĐLC	Kết quả ANOVA (sig.)	
		Cách 1	Cách 2	Cách 3	Cách 4	Cách 5	Cách 6	Cách 7	Cách 8	Cách 9	Cách 10	Cách 11				
Thâm niên QL (năm)	<5	ĐTB	4,00	3,94	3,46	3,46	2,86	2,31	2,80	2,71	2,94	2,80	1,83	3,01	1,14	0,000
		ĐLC	0,84	0,73	0,92	0,92	1,14	1,05	1,16	0,89	0,97	0,93	1,01			
		XH	1	2	3	3	6	10	7	9	5	7	11			
	5-10	ĐTB	3,79	3,82	2,94	3,06	2,76	2,73	2,76	2,52	2,73	2,82	1,64	2,87	1,36	
		ĐLC	1,11	1,01	1,48	1,25	1,39	1,26	1,44	1,33	1,13	1,16	1,11			
		XH	2	1	4	3	6	8	6	10	8	5	11			
	>10	ĐTB	3,78	3,80	2,83	3,06	3,02	2,86	2,70	2,31	2,50	2,45	1,58	2,81	1,30	
		ĐLC	1,03	1,06	1,08	1,18	1,29	1,25	1,36	1,22	1,13	1,13	0,89			
		XH	2	1	6	3	4	5	7	10	8	9	11			

(Chú thích: ĐTB: Điểm trung bình, ĐLC: Độ lệch chuẩn, XH: Xếp hạng)

Kết quả so sánh về cách ứng phó với stress của CBQLGD theo tuổi tác được ghi nhận trong Bảng 4.

CBQLGD tuổi càng trẻ thì mức độ thường xuyên sử dụng các cách ứng phó với stress càng cao. Xếp hạng cách ứng phó theo các mức *thường xuyên/ thỉnh thoảng/ hiếm khi/ hầu như không sử dụng* gần như giống nhau nhưng trong từng nhóm, thứ hạng lại có sự thay đổi. Chẳng hạn, cách 6 được CBQLGD trên 50 tuổi sử dụng với mức độ thường xuyên xếp hạng 3, CBQLGD 40 - 50 tuổi xếp hạng 7 và CBQLGD dưới 40 tuổi là hạng 8. Cách 7 xếp hạng 4, thường xuyên sử dụng ở lứa tuổi trung niên nhưng ở người trẻ tuổi và người cao tuổi lại có mức độ sử dụng thấp (hạng 9 và hạng 8). Phân tích kết quả ANOVA (kiểm định F kiểm tra mức ý nghĩa của sự khác biệt giữa điểm trung bình của nhiều mẫu độc lập), kết quả nhận được là sig.< 0,05. Như vậy, sự khác biệt điểm trung bình trong đánh giá của CBQLGD các độ tuổi khác nhau là có ý nghĩa. Yếu tố tuổi tác là yếu tố ảnh hưởng đến sự lựa chọn cách ứng phó với stress của CBQLGD trong khảo sát.

c) Theo chức vụ

Kết quả so sánh về cách ứng phó với stress của CBQLGD theo chức vụ hiệu trưởng và phó hiệu trưởng được trình bày trong Bảng 5.

Tuy điểm trung bình về mức độ sử dụng các cách ứng phó với stress theo chức vụ có sự khác biệt nhưng không đáng kể (2,91đ và 2,81đ). Kết quả t - test cho thấy sự khác biệt điểm trung bình giữa 2 mẫu không có ý nghĩa thống kê (sig.> 0,05). Như vậy, chức vụ không ảnh hưởng đến mức độ sử dụng cách ứng phó với stress của CBQLGD. Kết quả cho thấy trong phạm

vi một trường, nguy cơ bị stress là như nhau đối với cả cấp trưởng và phó. Hiệu trưởng chịu trách nhiệm cao nhất trước cấp trên và xã hội về các hoạt động của trường nhưng không ai có quyền lực cao hơn hiệu trưởng. Phó hiệu trưởng tuy không phải chịu trách nhiệm cao nhất nhưng phải chịu trách nhiệm trước hiệu trưởng về lĩnh vực công việc được phân công phụ trách. Mặt khác, phó hiệu trưởng là người thường xuyên làm việc trực tiếp với cấp dưới nên dễ nảy sinh các tình huống căng thẳng.

d) Theo thâm niên quản lí

Kết quả so sánh về cách ứng phó với stress của CBQLGD theo thâm niên QL thể hiện trong Bảng 6.

Cán bộ có thâm niên QL càng thấp thì mức độ thường xuyên sử dụng các cách ứng phó với stress càng cao. Cán bộ thâm niên QL khác nhau xếp hạng cách ứng phó theo các mức *thường xuyên/ thỉnh thoảng/ hiếm khi/ hầu như không sử dụng* gần như giống nhau. Trong từng nhóm, thứ hạng cách ứng phó có sự khác nhau. Chẳng hạn, cách 9 được cán bộ thâm niên QL dưới 5 năm xếp hạng 5, trong khi ở các thâm niên QL cao hơn chỉ xếp hạng 8. Ngược lại, cách 6 được cán bộ có thâm niên QL trên 10 năm xếp hạng 5 nhưng ở thâm niên QL 5 - 10 năm lại xếp hạng 8 và ở thâm niên QL trên 10 năm xếp hạng 10. CBQLGD có thâm niên QL càng thấp, ít kinh nghiệm QL nên có xu hướng tự đổ lỗi cho bản thân khi gặp tình huống khó khăn. CBQLGD có thâm niên QL càng cao, có nhiều trải nghiệm và quen dần với những áp lực trong công tác QL, không xem là nghiêm trọng để giảm thiểu sự căng thẳng đối với bản thân.

Phân tích kết quả ANOVA cho thấy sig.< 0,05. Như vậy,

Bảng 7: So sánh về cách ứng phó với stress của CBQLGD theo trường

Tiêu chí so sánh		Cách ứng phó với stress											ĐTB	ĐLC	Kết quả t-test (sig.)	
		Cách 1	Cách 2	Cách 3	Cách 4	Cách 5	Cách 6	Cách 7	Cách 8	Cách 9	Cách 10	Cách 11				
Trường	Mầm non	ĐTB	4,02	3,98	3,37	3,30	3,00	3,05	3,00	2,77	2,81	2,51	1,65	3,04	1,29	0,0001
		ĐLC	0,80	0,89	1,16	1,15	1,35	1,29	1,36	1,21	1,05	1,01	1,17			
		XH	1	2	3	4	6	5	6	9	8	10	11			
	Phổ thông	ĐTB	3,75	3,78	2,85	3,10	2,87	2,51	2,62	2,33	2,61	2,70	1,66	2,80	1,26	
		ĐLC	1,08	1,00	1,15	1,14	1,24	1,14	1,29	1,14	1,11	1,13	0,88			
		XH	2	1	5	3	4	9	7	10	8	6	11			

(Chú thích: ĐTB: Điểm trung bình, ĐLC: Độ lệch chuẩn, XH: Xếp hạng)

sự khác biệt điểm trung bình trong đánh giá của CBQLGD có thâm niên QL khác nhau là sự khác biệt có ý nghĩa. Thâm niên QL là yếu tố ảnh hưởng đến sự lựa chọn cách ứng phó với stress của CBQLGD trong khảo sát.

e) Theo cấp học mà cán bộ quản lý giáo dục đang đảm nhiệm công tác quản lý

So sánh kết quả đánh giá mức độ sử dụng cách ứng phó với stress của CBQL trường MN và PT cho thấy có sự khác biệt (Bảng 7).

Sự khác biệt nổi bật là thứ hạng của các cách ứng phó được CBQL sử dụng. Cách 9 và cách 11 được xếp hạng giống nhau. Các cách còn lại có xếp hạng sử dụng khác nhau, trong đó 2 cách có sự khác biệt rõ rệt: Cách 6 được CBQL trường mầm non xếp hạng 5 (3,05đ), sử dụng thường xuyên hơn so với CBQL trường phổ thông (hạng 9 - 2,51đ); cách 10 được CBQL trường phổ thông sử dụng thường xuyên hơn CBQL trường mầm non.

Kiểm định t cho kết quả sig.< 0,05. Như vậy, sự khác biệt giữa 2 điểm trung bình của 2 mẫu độc lập trong khảo sát là sự khác biệt có ý nghĩa. Nói cách khác, QL trường mầm non hay trường phổ thông đều ảnh hưởng đến cách ứng phó với stress của CBQLGD trong khảo sát.

2.2.3. Hiệu quả của các cách ứng phó với stress theo đánh giá của 132 cán bộ quản lý trường mầm non và phổ thông tại TP.HCM được khảo sát

Tổng hợp kết quả khảo sát 132 CBQL trường mầm non và phổ thông tại TP.HCM về hiệu quả của các cách ứng phó với stress đã sử dụng cho kết quả trình bày trong Bảng 8.

Kết quả ở Bảng 8 cho phép xếp hạng các cách ứng phó với stress của CBQLGD theo mức độ hiệu quả như sau: Mức khá hiệu quả gồm các cách 2-1-3; mức hiệu quả vừa phải gồm các cách 4-5-6; mức ít hiệu quả gồm các cách 9-10-7-8 và mức không hiệu quả gồm cách 11. Như vậy, mức độ hiệu quả của các cách ứng phó với stress theo đánh giá của CBQLGD được khảo sát hầu như không mâu thuẫn với mức độ sử dụng trong thực tế. Nhìn chung, cách ứng phó đối đầu được đánh giá hiệu quả hơn cách ứng phó lảng tránh. Kết quả thống kê chỉ ghi nhận cách ứng phó thứ 7 xếp hạng 6 ở mức độ sử dụng (xem Bảng 2) nhưng xếp hạng 9 ở mức độ hiệu quả. Qua thực tế sử dụng, CBQL có kinh nghiệm và đánh giá được hiệu quả của cách ứng phó.

Bảng 8: Đánh giá về hiệu quả của các cách ứng phó với stress của 132 CBQLGD được khảo sát

Cách ứng phó với stress	Mức độ hiệu quả		
	ĐTB	ĐLC	XH
CÁCH ĐỐI ĐẦU			
Tập trung vào vấn đề			
1. Đối mặt với vấn đề, nỗ lực để giải quyết vấn đề	3,94	0,99	2
2. Xem xét kĩ lưỡng vấn đề và nhìn nhận theo hướng tích cực, luôn tìm ra cách giải quyết	4,01	1,09	1
Tập trung vào cảm xúc			
3. Tìm đến những người mình kính trọng nhờ tư vấn	3,43	1,19	3
4. Trò chuyện với bạn bè, người thân thiết để chia sẻ, giải tỏa căng thẳng	3,33	1,33	4
CÁCH LẢNG TRÁNH			
Tập trung vào vấn đề			
Lảng tránh vấn đề			
5. Cố gắng loại bỏ vấn đề ra khỏi tâm trí, tránh suy nghĩ về nó	2,90	1,25	5
6. Coi nhẹ tình trạng ấy, tránh xem xét nó một cách nghiêm túc, tiếp tục sống và làm việc như chưa có gì xảy ra	2,80	1,29	6
Mơ tưởng			
7. Tưởng tượng hay mơ ước sự việc sẽ chuyển biến tốt đẹp hơn	2,27	1,18	9
8. Mong ước giá như mình đã có thể thay đổi những gì xảy ra	2,07	1,11	10
Tập trung vào cảm xúc			
Đổ lỗi cho bản thân			
9. Nhận ra rằng cá nhân mình phải chịu trách nhiệm cho những khó khăn ấy và thực sự quở trách chính mình	2,57	1,27	7
Cô lập bản thân			
10. Không để cho người khác biết cảm xúc và suy nghĩ của mình	2,36	1,20	8
11. Tránh gặp gỡ mọi người	1,58	1,00	11

(Chú thích: ĐTB: Điểm trung bình, ĐLC: Độ lệch chuẩn, XH: Xếp hạng)



3. Kết luận

Hoạt động QL giáo dục là hoạt động trí tuệ căng thẳng, có thể gây stress cho người CBQLGD, đòi hỏi họ phải có cách ứng phó để vượt qua stress. Kết quả khảo sát trên 132 CBQL trường mầm non và phổ thông tại TP.HCM cho thấy sự đa dạng trong cách ứng phó với stress của họ.

Kết quả ghi nhận có tất cả 11 cách ứng phó với stress được CBQLGD sử dụng, bao gồm *cách đối đầu* và *cách lảng tránh*. Tuy nhiên, cách đối đầu có mức độ sử dụng thường xuyên và được đánh giá cao hơn về hiệu quả sử dụng. Trong đó, *cách đối đầu tập trung vào vấn đề* được sử dụng thường xuyên nhất và được đánh giá hiệu quả nhất. Cách ứng phó mang tính lảng tránh được CBQLGD sử dụng ở mức thỉnh thoảng, trong đó, *cách lảng tránh tập trung vào vấn đề* được sử dụng nhiều hơn *cách lảng tránh tập trung vào cảm xúc*. Trong đó, *cách cô lập bản thân tránh gặp gỡ mọi người* hầu như không được sử dụng.

Kiểm định thống kê cho thấy yếu tố về giới tính, tuổi tác, thâm niên QL và loại trường là các yếu tố ảnh hưởng đến sự lựa chọn cách ứng phó với stress ở CBQLGD. Kết quả khảo sát trên là nguồn tài liệu tham khảo bổ ích trong tuyên truyền, phổ biến cho CBQLGD nói chung và CBQLGD ở TP.HCM nói riêng về cách ứng phó với stress hiệu quả trong quá trình đảm nhiệm công tác QL.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Đỗ Thị Lệ Hằng, *Các tác nhân gây stress và cách ứng phó với stress của trẻ vị thành niên*, Tạp chí Tâm lí học, số 7/2009.

[2]. Phan Thị Mai Hương (Chủ biên), (2007), *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*, NXB Khoa học Xã hội.

[3]. Lazarus, R.S. & Folk, S., (1984), *Stress, appraisal, and coping*, Springer Publishing Company, New York.

[4]. Tobin, D.L. - Holroyd, K.A. - Reynolds, R.V. - Wigal, J.K., (1989), *The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory*, Cognitive Therapy and Research, 13.

[5]. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc, (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Tập 1*, NXB Hồng Đức.

SUMMARY

An education management activity is an intellectual activity with pressure, can cause stress for managers. The article presents survey's findings on the current status and effectiveness of ways to cope with stress management for education managers in Ho Chi Minh City. Factors were gender, age, management experiences and school types. Survey results can be used for disseminating and guiding to managers ways to effectively cope with stress during the management period.

Keywords: Stress; education managers; treatment.

QUY TRÌNH ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC... (Tiếp theo trang 30)

Giáo dục và đào tạo góp phần hết sức to lớn trong phát triển kinh tế xã hội và là con đường để đưa Việt Nam đến gần hơn với bạn bè quốc tế. Vì vậy, giáo dục và đào tạo phải có những thay đổi một cách căn bản toàn diện, từ triết lí mục tiêu đến nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức dạy học, kiểm tra đánh giá. Quá trình đào tạo giáo viên của các cơ sở đào tạo giáo viên đã được lập kế hoạch và song song với nó cần xây dựng một quy trình đánh giá năng lực dạy học của sinh viên, một trong những phẩm chất quan trọng của một giáo viên tương lai. Từ đó, đánh giá được kết quả quá trình đào tạo sinh viên ngành Sư phạm, điều chỉnh chương trình, cách thức tổ chức đào tạo nhằm nâng cao chất lượng đào tạo giáo viên trong giai đoạn hiện nay. Quy trình đánh giá trong bài viết này bên cạnh đáp ứng được mục tiêu đánh giá năng lực dạy học của sinh viên ngành Sư phạm còn có thể sử dụng trong đánh giá năng lực dạy học của giáo viên trung học, góp phần vào nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên phổ thông đáp ứng xu hướng giáo dục quốc tế "*Giáo dục tiếp cận phát triển năng lực người học*".

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Luật Giáo dục, (2005).

[2]. Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 Hội nghị Trung ương 8 khóa XI về *Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo*.

[3]. Bộ Giáo dục và Đào tạo, (2014), *Chuẩn đầu ra trình độ đại học khối ngành Sư phạm Đào tạo giáo viên trung học phổ thông (Dự án Phát triển Giáo viên trung học phổ thông và trung cấp chuyên nghiệp - Vụ Giáo dục Đại học)*.

[4]. Bộ Giáo dục và Đào tạo, (2009), *Chuẩn nghề nghiệp giáo viên trung học cơ sở và giáo viên trung học phổ thông*

(Ban hành kèm theo thông tư số 30/2009/TT-BGDĐT ngày 22 tháng 10 năm 2009 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

[5]. Đinh Quang Báo và cộng sự, *Chương trình đào tạo giáo viên đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục phổ thông*, NXB Đại học Sư phạm.

[6]. Nguyễn Công Khanh, Đào Thị Oanh, (2015), *Kiểm tra đánh giá trong giáo dục*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.

[7]. Jame H.Strong, (2013), *Qualities of effective teacher*, NXB Giáo dục Việt Nam.

[8]. Brady, L., (2002), *School university partnerships - what do the schools want*, Australian Journal of Teacher Education, Vol.27, No.1, 2002.

SUMMARY

Assessing students' career competence is a critical stage in the process of training teacher at universities. The development process for assessing the teaching competence not only meets the standard level of outcome and students' career standards but also assesses training results at universities. The article provides process to assess students' teaching competence in Pedagogy major, basing on four main bases: purposes of evaluation; requirement of comprehensive renewal of education and training; results of actual training evaluation; actual training program at education institutions. These bases were theoretical background to build process so as to assess students' teaching competence in Pedagogy major, consists of 6 phases: 1/Develop evaluation plan; 2/ Design assessment tools; 3/Experiment evaluation toolkit, consult experts; 4/Collect information; 5/Refine and analyze results; 6/Write up report and explain causes and effects.

Keywords: Students; teaching competence; Pedagogy major.