

ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN
KHOA GIÁO DỤC

BÀI LUẬN CHUYÊN ĐỀ TÂM LÝ GIÁO DỤC HỌC ĐẠI HỌC

Tên đề tài:

Cuộc sống hiện nay dễ tạo áp lực cho con người, là giảng viên anh/chị cần đối diện với cuộc sống như thế nào để duy trì trạng thái tâm lý lành mạnh nhằm giúp cho sự thành công trong công việc và quan hệ con người?

GVHD: Th.S Lê Tuyết Ánh

Nhóm thực hiện: Nhóm 1

Khoá: 19

Thành phố Hồ Chí Minh, tháng 10 năm 2013

DANH SÁCH CÁC THÀNH VIÊN THỰC HIỆN

STT	Họ và tên	Số ĐT	Ghi chú
1	Dương Văn An	01684062217	
2	Nguyễn Thuý An	0902488935	
3	Phạm Thị Hà An	01677733074	
4	Bùi Diệp Xuân Anh	0979323230	
5	Võ Tuấn Anh	01648586008	
6	Nguyễn Thị Vân Anh	0935846077	
7	Phạm Thu Hương	0909696363	
8	Phan Thị Thanh Huyền	0973472410	
9	Lê Thanh Huyền Thơ	0975963975	Nhóm trưởng
10	Nguyễn Xuân Quỳnh	01687806146	
11	Doãn Thị Thanh Thuý	0905275582	
12	Nguyễn Thị Bích Trâm	0982579007	
13	Lê Thị Ngọc Tú	01686779968	
14	Nguyễn Trần Kiều Vân	0988664426	

MỤC LỤC

DẪN NHẬP	1
NỘI DUNG	2
1. Những vấn đề chung	2
1.1. Áp lực là gì?	2
1.2. Những dạng áp lực:	2
1.4. Những hậu quả do áp lực gây ra:	4
1.5. Cách khắc phục các áp lực:	5
2. Những áp lực đối với người giảng viên hiện nay:	7
2.1. Áp lực từ những yêu cầu về phẩm chất nghề nghiệp và nhân cách của người cán bộ giảng dạy: ..	7
2.2. Áp lực từ những vấn đề phát sinh trong quá trình giao tiếp sư phạm trong trường đại học:	8
2.3. Áp lực từ việc đáp ứng những nhu cầu của cuộc sống:	8
3. Thực trạng công việc và giải pháp cho những áp lực của giảng viên hiện nay:	10
3.1. Thu nhập thấp:	10
3.1.1. Thực trạng:	10
3.1.2. Giải pháp:	12
3.2. Yêu cầu công việc quá nặng:	13
3.2.1. Thực trạng:	13
3.2.2. Giải pháp:	13
3.3. Phong trào của các ban ngành đoàn thể quá nhiều:	14
3.3.1. Thực trạng:	14
3.3.2. Giải pháp:	16
3.4. Thanh kiểm tra quá nhiều:	17
3.4.1. Thực trạng	17
3.4.2. Giải pháp:	18
3.5. Thái độ xã hội đối với công việc giảng viên:	19

3.5.1. <i>Thực trạng:</i>	19
3.5.2. <i>Giải pháp:</i>	21
3.6. Các mối quan hệ giao tiếp của giảng viên:	22
KẾT LUẬN.....	24
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	25

DẪN NHẬP

Karl Marx từng nói: “Bản chất con người không phải là một cái trừu tượng cố hữu của cá nhân riêng biệt. Trong tính hiện thực của nó, bản chất con người là tổng hoà những quan hệ xã hội”. Thật vậy, con người không thể tồn tại đơn lẻ mà phải dựa vào xã hội của mình. Chính trong xã hội ấy con người lại bị ràng buộc bởi nhiều vấn đề như công việc, trách nhiệm, các mối quan hệ... tất cả những điều ấy khiến cho con người có khi cảm thấy nặng nề, nhất là trong cuộc sống ngày càng hiện đại, luôn có nhiều đổi thay. Áp lực từ cuộc sống xung quanh ngày càng tăng cùng với một xã hội có nhiều chuyển biến.

Không riêng ai và không riêng một ngành nghề, công việc nào mà tất cả chúng ta hiện đều đang chịu những áp lực nhất định từ cuộc sống xung quanh. Và nhất là đối với công việc giảng dạy của một giảng viên thì việc đương đầu với các áp lực là điều không thể tránh khỏi. Vậy nên việc duy trì một trạng thái tâm lý lành mạnh là điều rất cần thiết để đạt được thành công trong công việc và quan hệ con người đối với công việc giảng viên là điều vô cùng quan trọng. Đó là lý do mà nhóm đi tìm lời giải đáp cho câu hỏi “Cuộc sống hiện nay dễ tạo áp lực cho con người, là giảng viên anh/chị cần đối diện với cuộc sống như thế nào để duy trì trạng thái tâm lý lành mạnh nhằm giúp cho sự thành công trong công việc và quan hệ con người?”

Bài tiểu luận nhằm phục vụ cho chuyên đề “Tâm lý giáo dục học Đại học” nên góc nhìn vấn đề chủ yếu ở đây là của công việc giảng dạy. Bài viết không đặt nặng các vấn đề lý thuyết mà nghiêng về so sánh, trình bày các vấn đề từ thực tiễn. Vậy nên nguồn thông tin được sử dụng chủ yếu là các bài viết có liên quan đến đề tài được nói đến trong bài cũng như kinh nghiệm thực tế từ công việc giảng dạy.

NỘI DUNG

1. Những vấn đề chung

1.1. Áp lực là gì?

Hầu như rất khó có thể tìm ra một định nghĩa chính xác cho câu hỏi: “Áp lực là gì?”. Nhưng chắc chắn mọi người đều có thể hình dung một cách chung nhất rằng áp lực là những khó khăn, trở ngại gặp phải trong công việc và cuộc sống. Đó có thể là do những đối tượng bên ngoài tác động đến ta hoặc do chính ta tự đặt ra cho bản thân.

Ở một số phương diện áp lực cũng có mặt tốt, giúp ta kiểm soát bản thân tốt hơn, luôn cố gắng ở mức cao hơn để đạt được mục tiêu đề ra. Tuy nhiên trong hầu hết các trường hợp hiện nay khi nói đến áp lực ta thường hình dung ý nghĩa tiêu cực của nó là khiến cho con người thấy nặng nề, giảm hiệu suất lao động, và có những tác động xấu đến cuộc sống của chúng ta.

Áp lực có nguồn gốc từ sự căng thẳng trong chính công việc, các mối quan hệ và cuộc sống quanh ta. Áp lực từ nghề nghiệp là một trong những vấn đề phổ biến mà chúng ta đã và đang chấp nhận như một thực tế. Nhưng sự thật, áp lực công việc lấy đi không ít niềm vui, thậm chí có thể gây nên những hậu quả sức khỏe nghiêm trọng.

1.2. Những dạng áp lực:

Ta vẫn thường nghe nói là cuộc sống càng hiện đại thì con người càng dễ chịu áp lực và mức độ áp lực cũng nặng hơn. Điều này hoàn toàn đúng bởi cuộc sống phát triển càng cao kéo theo công việc, những mối quan hệ cũng được nâng lên mức độ cao hơn và điều này gây ra áp lực cho con người, đây là áp lực bên ngoài, không chỉ vậy, chúng ta cũng tự tạo cho mình những áp lực bản thân, điều này là áp lực bản thân. Vậy nhìn chung, con người ta luôn phải chịu hai loại áp lực là từ bên ngoài và bên trong chính chúng ta.

1.3. Những nguyên nhân gây ra áp lực:

Trong bài viết “Áp lực công việc” đăng trên trang careerbuilder.vn tác giả bài viết có đoạn ghi lại như sau:

Giáo sư Michael Marmot, người đã theo dõi sức khỏe của hơn 10.000 sĩ quan Anh nhận xét: "Không khó khăn gì để tìm ra nguyên nhân vì sao lại có tình trạng tự tử này. Do đòi hỏi khắt khe của lãnh đạo, các nhân viên phải vắt kiệt sức mình để đáp ứng cường độ làm việc.

Tình trạng làm việc quá giờ, làm việc trong những điều kiện kém an toàn... xảy ra rất phổ biến. Họ còn phải đối mặt với một chế độ sử dụng nhân sự hiện đại rất ghê gớm, đó là sự thay thế. Ở những vị trí có sự năng động, nhiệt huyết và sức trẻ, tất cả các nhân viên đều phải gồng lên để chứng tỏ mình, tránh bị so sánh với các nhân viên mới về chế độ, tiền lương cũng như sức làm việc, sức sáng tạo...

Ngoài ra, những áp lực cạnh tranh không lành mạnh từ các đồng nghiệp, áp lực về cuộc sống bấp bênh nếu bị thất nghiệp cũng tạo ra những căng thẳng triền miên đối với các nhân viên. Người lao động vì những điều này mà luôn có nguy cơ rơi vào tình trạng thái trầm uất...”

Nhìn chung ta có thể thấy áp lực cuộc sống từ phía ngoài có thể kể đến chính là từ công việc với những đòi hỏi, thách thức ngày càng lớn, cường độ làm việc cao, môi trường làm việc không lành mạnh (do tính cạnh tranh gay gắt, mối quan hệ của con người trong môi trường không tốt...), hoặc cũng có thể là do vấn đề kinh tế do tiền lương công việc không đáp ứng được nhu cầu của bản thân, trình độ bản thân không đáp ứng được với yêu cầu công việc đòi hỏi sự nỗ lực lớn của con người cũng gây ra áp lực lớn, bên cạnh đó còn là những mối quan hệ trong cuộc sống, từ những mối quan hệ tương chừng như đơn giản chẳng hạn như quan hệ gia đình cũng có đôi khi khiến ta bị áp lực đến các mối quan hệ với đồng nghiệp, lãnh đạo...

Một khi những áp lực bên ngoài được hình thành, quay trở lại chính bản thân chúng ta cũng sẽ tự tạo cho mình những áp lực bên trong nếu không có những giải pháp và cách thức chuẩn bị để đương đầu với các áp lực.

1.4. Những hậu quả do áp lực gây ra:

Căng thẳng do áp lực gây ra đã được chứng minh là có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe tiêu cực, như việc ngủ không ngon, trầm cảm, tăng cân và có nguy cơ phát triển một số bệnh nguy hiểm, điển hình như bệnh tiểu đường, đặc biệt đối với nữ.

Áp lực công việc khiến chúng ta lão hóa nhanh. Những nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng căng thẳng trong công việc có thể là nguyên nhân chính của lão hóa nhanh. Thậm chí căng thẳng ở mức độ cao có thể dẫn đến tuổi thọ thấp bất thường.

Áp lực công việc khiến chúng ta giảm những cảm xúc hạnh phúc. Một nghiên cứu năm 2002 được đăng tải trên Tạp chí Military Medicine với 500 đối tượng là lính không quân, 15% trong số này tiết lộ rằng căng thẳng là nguyên nhân đáng kể của những cảm xúc tồi tệ, 8% cho rằng những trải nghiệm căng thẳng công việc làm tổn hại đến khả năng thẩm thấu xúc cảm của họ.

Áp lực khiến bạn nhanh kiệt sức. Kiệt sức là dấu hiệu bộ não bạn cần phải được nghỉ ngơi, và đó là kết quả của những căng thẳng tích lũy thường xuyên. Theo thời gian, căng thẳng trong công việc có thể khiến bạn cảm thấy kiệt sức, thiếu sức sống và mất tự tin.

Áp lực công việc ảnh hưởng đến mọi mặt của cuộc sống. Theo Hiệp hội tâm lý Mỹ, 3 trong 4 nhân viên mà họ phỏng vấn nói rằng căng thẳng ngoài công việc gây trở ngại cho nghề nghiệp của họ cũng như việc căng thẳng trong công việc sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của họ.

Áp lực công việc tạo nên những mâu thuẫn trong các mối quan hệ cá nhân, đặc biệt là ở nam giới. 79% nam giới và 61% phụ nữ tiết lộ rằng căng thẳng trong công việc khiến các mối quan hệ cá nhân của họ bị ảnh hưởng rất nhiều.

Áp lực công việc dễ gây trầm cảm. Theo nghiên cứu năm 2011 được đăng tải trên tạp chí PLOS ONE, những ai làm việc 11 giờ hàng ngày dễ bị trầm cảm. Trầm cảm có liên quan mật thiết đến các vấn đề tiêu cực về sức khỏe, bao gồm tăng nguy cơ đột quỵ, đau tim, thiếu ngủ...

Áp lực công việc tăng nguy cơ đau tim. Đây là một trong những tác động nguy hiểm nhất của áp lực công việc đến sức khỏe. Một nghiên cứu năm 2012 của Trường Đại học London đã chỉ ra rằng 23% những người phải chịu áp lực công việc thường xuyên có thể tăng nguy cơ đau tim 23% so với những người có tinh thần thoải mái trong công việc.

Nguy cơ tử vong cao do áp lực công việc ở mức độ cao. Rất nhiều người trong số chúng ta phàn nàn rằng công việc đang dần giết chết họ. Nghiên cứu mới đây đã chỉ ra rằng những người hay ngồi lâu mỗi ngày sẽ không tốt cho sức khỏe. Dù bạn có tập thể dục thường xuyên nhưng nếu ngồi lâu một chỗ trong thời gian dài cũng sẽ mang lại những hậu quả khôn lường. Bạn có thể mắc chứng bệnh béo phì, tim mạch và thậm chí tử vong chỉ vì ngồi lâu.

1.5. Cách khắc phục các áp lực:

Trong cuộc sống có thể nói không ai là không gặp phải áp lực vậy nên cần có những cách chuẩn bị về phía bản thân để tránh những hậu quả tiêu cực do áp lực gây ra, phổ biến trong số những cách thường được áp dụng gồm có:

Thứ nhất, sắp xếp công việc một cách hợp lý. Những công việc khó và quan trọng nên dành ưu tiên hoàn thành trước để có nhiều thời gian giải quyết chúng. Trước

khi xong việc, dành thời gian để dọn dẹp nơi làm việc cho gọn gàng và tạo ra một danh sách các công việc phải làm cho ngày hôm sau.

Thứ hai, làm việc theo kế hoạch đã định ra. Cần phải tạo ra những kế hoạch ngắn hạn và dài hạn trong mục tiêu. Và cần phải chú ý đến việc ấn định thời gian hoàn thành kế hoạch.

Thứ ba, biết quan tâm đến sức khỏe bản thân. Dành thời gian để ngủ đủ giấc, uống nước, bổ sung vitamin, khoáng chất và tập thể dục sẽ giúp tinh thần thoải mái và làm việc rất có hiệu quả.

Thứ tư, biết rõ nguyên nhân gây ra áp lực cho bản thân. Bằng cách trả lời các câu hỏi như “Đâu là nguyên nhân gây ra stress trong cuộc sống của bạn? Đó có phải là do dự án đã đến thời hạn cuối? Hay là do bạn không cân bằng được công việc của công ty và việc nhà?” Xác định nguyên nhân của stress là bước đầu tiên để bạn khắc phục nó.

Thứ năm, biết đặt mục tiêu vừa phải để hoàn thành tốt nhất. Cần nắm rõ giới hạn của bản thân, không nên cố gắng thực hiện ước mơ thiếu tính khả thi. Thiết lập một mục tiêu không thực tế sẽ gây ra thêm thất bại và càng thêm phần căng thẳng. Vì vậy, khi đặt ra mục tiêu làm việc, hãy tính đến tính khả thi của nó.

Thứ sáu, luôn biết dành thời gian thư giãn. Lập một bảng biểu cho các hoạt động cá nhân để giúp bạn thoải mái về mặt tinh thần. Khi tỉnh dậy, hãy vận động nhẹ và thường dành thời gian cho các hoạt động yêu thích của bản thân để tìm thấy niềm vui và cân bằng bản thân trong cuộc sống.

Thứ bảy, cố gắng tránh xa các tác động từ bên ngoài bằng cách tập trung vào công việc hết mức có thể. Bằng cách này, bạn có thể tập trung làm việc và hoàn thành công việc đúng thời hạn.