

THỰC NGHIỆM NÂNG CAO NHẬN THỨC VỀ ÁP LỰC TÂM LÝ VÀ CÁCH ỨNG PHÓ VỚI ÁP LỰC TÂM LÝ CHO TRẺ LAO ĐỘNG SỚM

HUYỀN VĂN SƠN*, NGUYỄN THỊ NHUNG**

TÓM TẮT

Ứng phó với áp lực tâm lý là nội dung rất quan trọng trong giáo dục kỹ năng sống cho trẻ vị thành niên nói chung và trẻ em lao động sớm nói riêng. Có thể nâng cao nhận thức của trẻ lao động sớm về vấn đề này bằng một số biện pháp, như: tổ chức tập huấn cho trẻ nội dung về các tác nhân gây áp lực tâm lý, đặc điểm tâm lý của bản thân và các nguồn lực cũng như những phương pháp cụ thể để hình thành cách ứng phó tích cực, tăng cường tư vấn cá nhân, công tác rèn luyện kỹ năng sống cho trẻ trong các buổi truyền thông.

Từ khóa: ứng phó với áp lực tâm lý, trẻ lao động sớm.

ABSTRACT

Experimenting on enhancing the awareness of psychological pressure and ways to deal with psychological pressure for children who work at young age

Dealing with psychological pressure is a significant content in educating life skills for juveniles in general and for children who work at young age in particular. Increasing these children's awareness of this issue is possible through some methods such as: Organizing trainings about factors of psychological pressure, children's psychological features and resources and specific methods to form ways to deal with pressure positively, increasing individual consultation, increasing life skills training for children in events.

Keywords: deal with psychological pressure, children working at young age.

1. Đặt vấn đề

Trẻ lao động sớm là những trẻ dưới 15 tuổi, đang trực tiếp tham gia lao động để nuôi sống bản thân và đóng góp vào việc nuôi sống gia đình. Khái niệm này tương đối gần với khái niệm lao động trẻ em. Tuy nhiên, chúng tôi không sử dụng khái niệm lao động trẻ em, vì thiết nghĩ khi sử dụng khái niệm lao động trẻ em là mặc nhiên công nhận trẻ em là một lực lượng lao động, điều này không phù hợp với nỗ lực ngăn chặn lao động trẻ em của Việt Nam và thế giới.

Ứng phó tâm lý là quá trình xảy ra thường xuyên trong cuộc sống của con người. Theo Lazarus, người khởi xướng trào lưu chính trong nghiên cứu sự ứng phó thì “ứng phó là thường xuyên thay đổi các cố gắng nhận thức và ứng xử nhằm xử lý các đòi hỏi đặc biệt bên ngoài hoặc bên trong được cho là đè nặng lên và vượt quá tài xoay sở của con người” [3, tr.528].

Tiếp cận quan điểm của Lazarus và Folkman (1984) về ứng phó, có thể nhận thấy cách ứng phó của con người phụ thuộc rất lớn vào sự đánh giá của cá nhân về tình huống khó khăn cũng như những nguồn lực ứng phó. Trước những tác

* PGS TS, Trường Đại học Sư phạm TPHCM

** HVCH, Trường Đại học Sư phạm TPHCM

nhân gây ra áp lực và trước bản thân những áp lực, cá nhân sẽ tiến hành hai lần đánh giá. Trên cơ sở tri giác tình huống và tính chất của áp lực, cá nhân sẽ tiến hành đánh giá xem tình huống gây áp lực tâm lý đó là thách thức hay đe dọa, có hại. Sau đó, họ tiếp tục đánh giá về khả năng và các nguồn lực ứng phó của bản thân. Sự đánh giá này phụ thuộc rất lớn vào các đặc điểm tâm sinh lý, môi trường sống và các mối quan hệ xã hội của cá nhân.

Trong thực tế, khi đối mặt với các cảm xúc âm tính do áp lực tâm lý gây ra, con người sử dụng khá nhiều cách ứng phó khác nhau, có cách hiệu quả hoặc không hiệu quả, có cách có lợi hoặc gây tác hại cho con người. Từ thực tiễn nghiên cứu về những cách ứng phó với áp lực tâm lý mà trẻ lao động sớm thường sử dụng, có thể nhận thấy vẫn còn khá nhiều trẻ sử dụng các cách ứng phó kém thích nghi, mang tính chất tiêu cực, thụ động như: lảng tránh, đổ lỗi cho bản thân, bộc lộ và giải tỏa cảm xúc một cách tiêu cực, mơ tưởng, sử dụng các chất kích thích... Với những cách ứng phó đó, các áp lực của trẻ sẽ không suy giảm mà có nguy cơ chuyển sang những rối loạn cảm xúc và hành vi tương ứng như trầm cảm, lo lắng, hành vi xâm kích, gây hấn...; đặc biệt, một số em đã tự làm hại bản thân hoặc có ý muốn làm hại bản thân, tìm đến cái chết để giải quyết vấn đề của mình. Đa số các em giải tỏa áp lực tâm lý bằng bản năng hoặc bằng những kinh nghiệm non nớt mà mình có được chứ chưa hề có những hiểu biết, những kỹ năng để vượt qua các vấn đề khó khăn trong cuộc sống.

Có thể nói, hình thành cách ứng phó tích cực trước các khó khăn nói chung, các áp lực tâm lý nói riêng nhằm hạn chế các rối loạn về sức khỏe tâm thần và giúp trẻ tự tin, độc lập trong xã hội là những mục tiêu quan trọng của chương trình giáo dục kỹ năng sống cho trẻ lao động sớm.

2. Giải quyết vấn đề

2.1. Khách thể, phương pháp đánh giá và mô hình thực nghiệm

Khách thể thực nghiệm được chọn ngẫu nhiên ở nhóm trẻ lao động sớm trong độ tuổi từ 12 đến 15 tuổi của quận Tân Bình.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 12 trẻ lao động sớm từ 12 đến 15 tuổi;
- Nhóm đối chứng: Gồm 12 trẻ lao động sớm từ 12 đến 15 tuổi.

Thực nghiệm được tiến hành trong các buổi gặp gỡ truyền thông giữa nhân viên công tác xã hội và trẻ lao động sớm, bắt đầu từ ngày 20-5-2012 đến 20-8-2012.

Phương pháp chính để đánh giá mức độ nhận thức của trẻ lao động sớm là phương pháp điều tra bằng bảng hỏi. Bảng hỏi gồm 10 câu hỏi được chia làm 4 phần như sau:

- Phần A: Các biểu hiện của áp lực tâm lý;
- Phần B: Nguyên nhân gây ra áp lực tâm lý;
- Phần C: Ảnh hưởng của áp lực tâm lý;
- Phần D: Các cách ứng phó tích cực, tiêu cực với áp lực tâm lý.

Đối với các câu hỏi 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, mỗi câu trả lời đúng được 1

điểm, mỗi câu sai được 2 điểm. Câu hỏi số 8 cho điểm theo 5 mức độ: Rất tốt: 1 điểm, Tốt: 2 điểm, Lưỡng lự: 3 điểm,

Không tốt: 4 điểm và Rất không tốt: 5 điểm.

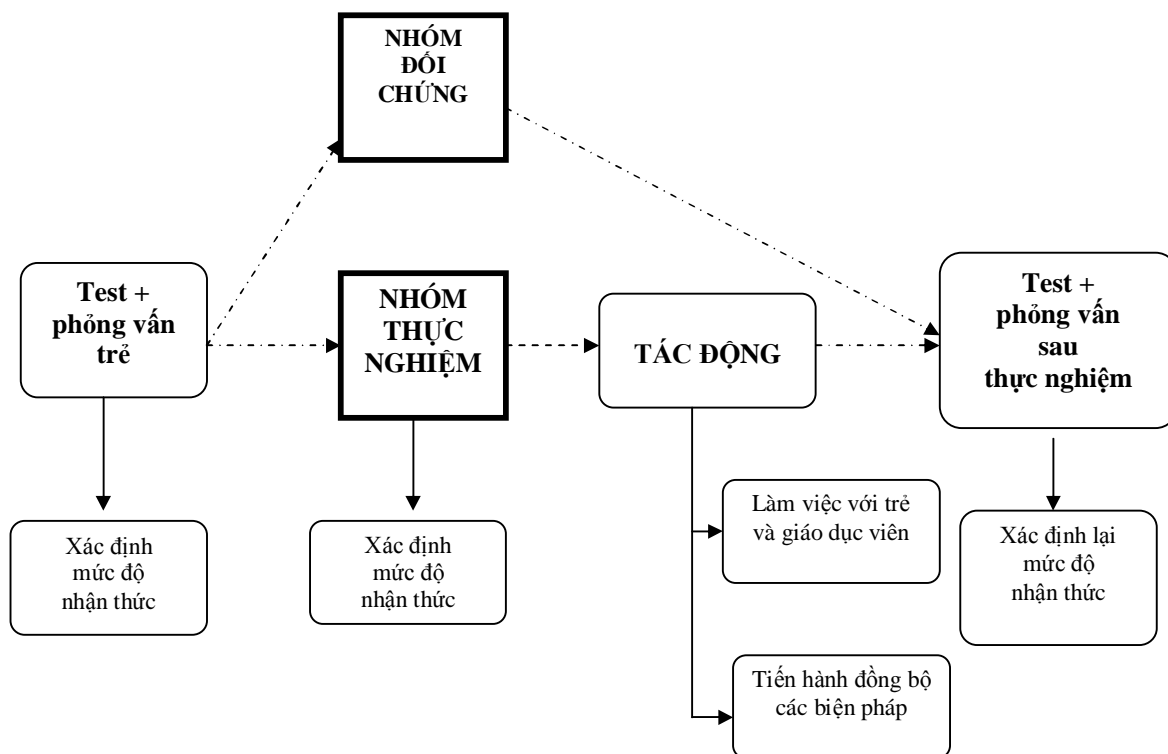
Cách tính điểm cụ thể như sau:

Nội dung	Mức độ	Điểm trung bình (ĐTB)
Biểu hiện về mặt cảm xúc	Nhận thức cao	6,0 - 8,0 điểm
	Nhận thức trung bình	9,0 - 10,0 điểm
	Nhận thức thấp	11,0 - 12,0 điểm
Biểu hiện về mặt hành vi	Nhận thức cao	8,0 - 10,0 điểm
	Nhận thức trung bình	11,0 - 13,0 điểm
	Nhận thức thấp	14,0 - 16,0 điểm
Biểu hiện về mặt sức khỏe Nguyên nhân gây ra áp lực Ảnh hưởng về mặt sức khỏe	Nhận thức cao	4,0 - 4,5 điểm
	Nhận thức trung bình	5,0 - 6,0 điểm
	Nhận thức thấp	7,0 - 8,0 điểm
Ảnh hưởng về mặt cảm xúc	Nhận thức cao	1 - 1,3 điểm
	Nhận thức trung bình	1,4 - 1,6 điểm
	Nhận thức thấp	1,7 - 2,0 điểm
Cách ứng phó tích cực	Nhận thức cao	18 - 30 điểm
	Nhận thức trung bình	31 - 42 điểm
	Nhận thức thấp	43 - 54 điểm
Cách ứng phó tiêu cực	Nhận thức cao	51 - 70 điểm
	Nhận thức trung bình	35 - 50 điểm
	Nhận thức thấp	14 - 34 điểm

Như vậy, đối với các phần: biểu hiện, nguyên nhân, ảnh hưởng của áp lực tâm lí và các cách ứng phó tích cực với áp lực tâm lí thì điểm trung bình càng thấp càng chứng tỏ trẻ có nhận thức tốt, riêng với cách ứng phó tiêu cực thì ĐTB càng cao càng chứng tỏ trẻ có nhận thức tốt về nhóm các biện pháp này.

Kết quả thu được từ bảng hỏi sẽ được xử lí bằng phần mềm SPSS 13.0 để tính tần số, tỉ lệ phần trăm, ĐTB và đặc biệt là kiểm nghiệm T - Test.

Mô hình thực nghiệm được xác định dựa trên chuỗi nghiên cứu lựa chọn như sơ đồ sau đây:



Sơ đồ mô hình thực nghiệm nâng cao nhận thức về áp lực tâm lí cách ứng phó với áp lực tâm lí ở trẻ lao động sớm

2.2. Đề xuất một số biện pháp thực nghiệm

2.2.1. Nhóm biện pháp thay đổi nhận thức của trẻ và những người xung quanh

- **Biện pháp 1:** Tổ chức tập huấn cho trẻ nội dung về các tác nhân gây áp lực tâm lí, đặc điểm tâm lí của bản thân và các nguồn lực cũng như những phương pháp cụ thể để hình thành cách ứng phó tích cực.

- **Biện pháp 2:** Phối hợp với các nhân viên công tác xã hội quán triệt tư tưởng về phía cha mẹ các em (đặc biệt là những phụ huynh sống cùng trẻ lao động sớm) về những đặc điểm tâm sinh lí, những tâm tư, tình cảm, những ảnh hưởng của áp lực từ phía cha mẹ đối với sự phát triển của các em bằng phương

pháp trò chuyện trực tiếp và phát tài liệu.

- **Biện pháp 3:** Hỗ trợ các nhân viên công tác xã hội, các giáo dục viên, những người tiếp xúc trực tiếp với trẻ lao động sớm những kiến thức tâm lí học về đặc điểm tâm sinh lí của trẻ và một số kỹ năng sống cần thiết để có thể kịp thời giúp đỡ các em mỗi khi các em gặp các vấn đề tâm lí.

2.2.2. Nhóm biện pháp tăng cường kỹ năng sống cho trẻ lao động sớm

- **Biện pháp 1:** Kết hợp với các tình nguyện viên, nhân viên công tác xã hội tăng cường công tác rèn luyện kỹ năng sống cho các em, trong đó có kỹ năng ứng phó với áp lực tâm lí trong các buổi truyền thông.

- **Biện pháp 2:** Liên hệ với các tổ

chức, hỗ trợ các em tham gia chương trình “Hướng đạo sinh Việt Nam”, một chương trình miễn phí và bổ ích về rèn luyện kỹ năng sống cho trẻ vị thành niên thông qua các buổi sinh hoạt hội trại.

2.2.3. Nhóm các biện pháp khác

- **Biện pháp 1:** Phối hợp với các cơ sở bảo trợ xã hội và các nhân viên công tác xã hội tăng cường tư vấn cá nhân cho trẻ gặp những vấn đề tâm lý.

- **Biện pháp 2:** Dạy trẻ cách thư giãn, cách sắp xếp cuộc sống một cách khoa học, kết hợp làm việc và nghỉ ngơi, sống thanh thản và hài lòng với cuộc sống.

- **Biện pháp 3:** Khuyến khích trẻ viết nhật kí, chơi thể thao và đọc thêm sách

vở những khi rảnh rỗi.

2.3. Kết quả thực nghiệm

Sau khi tiến hành đồng bộ các biện pháp giáo dục kể trên, chúng tôi tiến hành cho trẻ trả lời bảng hỏi kết hợp với phương pháp phỏng vấn sâu để xác định lại mức độ nhận thức của trẻ ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả cho thấy, có sự khác biệt lớn về mức độ nhận thức về áp lực tâm lý của trẻ lao động sớm ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm. Cả bốn nội dung: biểu hiện, hậu quả, nguyên nhân và các cách ứng phó với áp lực tâm lý đều có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê thể hiện ở bảng thống kê sau đây:

Bảng thống kê so sánh mức độ nhận thức của học sinh giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

STT	Nội dung	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	Sig	
1	Một số biểu hiện của áp lực tâm lý	Trong cảm xúc	8,83	6,67	0,133
		Trong hành vi	12,00	8,83	0,006
		Trong sức khỏe	5,75	4,33	0,016
2	Ảnh hưởng của áp lực tâm lý	Về mặt sức khỏe	5,92	4,33	0,016
		Về mặt cảm xúc	1,83	1,08	0,002
3	Nguyên nhân gây áp lực tâm lý	6,67	4,00	0,000	
4	Cách ứng phó với áp lực tâm lý	Tích cực	29,58	18,58	0,003
		Tiêu cực	51,33	64,00	0,000

Bảng thống kê so sánh mức độ nhận thức của học sinh giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm cho thấy:

- Về biểu hiện của áp lực tâm lý, chỉ riêng biểu hiện về mặt cảm xúc là không có sự khác biệt ý nghĩa giữa hai nhóm. Còn lại, biểu hiện áp lực tâm lý trong hành vi và sức khỏe đều có sự khác biệt ý nghĩa giữa hai nhóm. Cụ thể như biểu

hiện ở mặt hành vi, nhóm đối chứng đến 12,00 nhưng nhóm thực nghiệm đã giảm xuống còn 8,83, rõ ràng nhận thức của nhóm thực nghiệm đã được tăng lên đáng kể.

- Về ảnh hưởng của áp lực tâm lý, cần chú ý rằng trong phần biểu hiện của áp lực tâm lý, chúng tôi xét trên ba khía cạnh: biểu hiện về mặt sức khỏe, cảm xúc và hành vi nhưng trong phần nhận thức

về ảnh hưởng của áp lực tâm lí, chúng tôi chỉ trình bày trên hai khía cạnh là sức khỏe và cảm xúc, vì theo chúng tôi, nhận thức về ảnh hưởng của áp lực tâm lí trên mặt hành vi của trẻ lao động sớm là khá tốt. Bởi hành vi là yếu tố được thể hiện ra bên ngoài nên trẻ có thể nhận thức rất rõ ràng về sự ảnh hưởng đến hành vi khi gặp những áp lực tâm lí. Đây là một trong những nội dung được chú trọng khi tiến hành thực nghiệm, kết quả của nhóm thực nghiệm cho thấy chúng tôi đã tiến hành rất hiệu quả nội dung này. Cụ thể, hậu quả trên cả hai phương diện sức khỏe và cảm xúc đều có sự khác biệt ý nghĩa giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Diễn hình như, ở ảnh hưởng về mặt sức khỏe có sự khác biệt rất lớn giữa hai nhóm với ĐTB ở nhóm thực nghiệm là 4,33 trong khi nhóm đối chứng lên tới 5,91. Điều này chứng tỏ sau thực nghiệm, nhận thức của các em nâng cao lên rõ rệt, các em biết được khi gặp áp lực tâm lí, hậu quả không chỉ đơn giản là “buồn bã, chán ăn” như các em thường đề cập; Từ đó, các em có ý thức ngăn ngừa và ứng phó hợp lí với những áp lực tâm lí.

- Về các biện pháp ứng phó với áp lực tâm lí, ở cả 2 nhóm đều có sự khác biệt ý nghĩa đối với các biện pháp tiêu cực và biện pháp tích cực. Ở nhóm các biện pháp tích cực, ĐTB đã giảm từ 29,58 xuống còn 18,58; và ngược lại, ở

nhóm biện pháp tiêu cực, ĐTB đã tăng từ 51,33 lên 64,0. Điều này cho thấy các em đã có những nhận thức đúng đắn về hiệu quả của các nhóm biện pháp này.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu đã góp phần chứng minh rằng có thể áp dụng các biện pháp nâng cao nhận thức của trẻ lao động sớm về áp lực tâm lí và cách ứng phó với áp lực tâm lí thông qua việc lồng ghép nội dung, chuyên đề vào các hoạt động truyền thông cho trẻ. Kết quả thực nghiệm cho thấy: Trước thực nghiệm, mức độ nhận thức về áp lực tâm lí giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tương đồng nhau, đều ở mức trung bình. Sau khi thực nghiệm ở nhóm đối chứng, dù ĐTB có thay đổi so với trước thực nghiệm, nhưng không đáng kể và không có ý nghĩa về mặt thống kê. Ở nhóm thực nghiệm, có sự khác biệt ý nghĩa giữa trước và sau khi thực nghiệm. Sau thực nghiệm, mức độ nhận thức của trẻ lao động sớm ở nhóm thực nghiệm đã tăng lên ở mức độ cao, nhóm đối chứng vẫn ở mức độ nhận thức trung bình. Nhìn chung, trẻ lao động sớm đã nhận thức rõ hơn về các nội dung biểu hiện của áp lực, nguyên nhân dẫn tới áp lực, ảnh hưởng của nó đến đời sống cũng như những biện pháp ứng phó với áp lực tâm lí, từ đó có ý thức trong việc phòng ngừa và ứng phó hiệu quả với áp lực tâm lí.

(Xem tiếp trang 70)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Song Hà (2005), “Một số khó khăn trong học tập của trẻ vị thành niên và cách ứng phó của các em”, *Tạp chí Tâm lý học*, (4), tr. 45- 51.
2. Phan Thị Mai Hương (2007), *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*, Nxb Khoa học xã hội.
3. Đinh Thị Hồng Vân (2012), “Ứng dụng tiếp cận nhận thức - hành vi trong việc hình thành cách ứng phó tích cực với cảm xúc âm tính cho trẻ vị thành niên”, *Tạp chí kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế Tâm lý học đường lần thứ 3*, Nxb ĐHSP TP HCM.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 08-9-2012; ngày phản biện đánh giá: 12-10-2012;
ngày chấp nhận đăng: 12-4-2013)