

STRESS VÀ CÁCH ỨNG PHÓ VỚI STRESS CỦA GIÁO VIÊN TRUNG HỌC CƠ SỞ TẠI HUYỆN TRÀ CÚ, TỈNH TRÀ VINH

Thạch Đình Thiên Trâm¹, Nguyễn Thanh Bình^{2*}, Trần Thị Tuyết Mai³,
Lê Thị Diễm Trinh⁴, Hồ Hoàng Vũ⁵, Trần Thiện Thuận⁶

STRESS AND COPING STRATEGIES OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS IN TRA CU DISTRICT, TRA VINH PROVINCE, VIETNAM

Thach Dinh Thien Tram¹, Nguyen Thanh Binh^{2*}, Tran Thi Tuyet Mai³,
Le Thi Diem Trinh⁴, Ho Hoang Vu⁵, Tran Thien Thuan⁶

Tóm tắt – Nghiên cứu mô tả tỉ lệ stress nghề nghiệp, các mức độ stress và mối liên quan giữa thực trạng stress với các đặc tính xã hội của mẫu, các yếu tố trong công việc, cách ứng phó với stress của giáo viên trung học cơ sở tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh. Thiết kế nghiên cứu cắt ngang mô tả, thực hiện khảo sát giáo viên hiện đang giảng dạy ở 14 trường trung học cơ sở tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh với tổng số giáo viên là 466 người, thời gian từ tháng 5 năm 2020 đến tháng 6 năm 2020. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ giáo viên đang mắc stress với mức độ nhẹ là 18,9% và mức độ nặng là 8,1%. Các dấu hiệu stress ở giáo viên gồm nhu cầu trong công việc, việc kiểm soát công việc và cách ứng phó trong công việc. Khi điểm trung bình của nhận định "nhu cầu trong công việc" tăng lên một điểm thì khả năng giáo viên bị stress giảm đi 23%, khoảng tin cậy 95%: 0,73 - 0,81. Khi điểm trung bình của nhận định "kiểm soát công việc" tăng lên một điểm thì khả năng giáo viên bị stress giảm đi 12%, khoảng tin cậy 95%: 0,84 - 0,93. Điểm số trung bình "đôi đầu" tăng lên một điểm thì khả năng bị stress tăng lên 3,21 lần, khoảng tin

cậy 95%: 2,61 - 3,96. Điểm số trung bình "lảng tránh" tăng lên một điểm thì khả năng bị stress tăng lên 3,03 lần, khoảng tin cậy 95%: 2,45 - 3,74. Điều này cho thấy vấn đề về sức khỏe tâm thần ở giáo viên trung học cơ sở tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh chưa được quan tâm đúng mức và cần có những cải thiện can thiệp về hành vi của chính giáo viên và phía nhà trường.

Từ khóa: CSI, giáo viên trung học cơ sở, PSS-10, stress, tỉnh Trà Vinh.

Abstract – By using a cross-sectional study, this study aimed to determine the ratio of occupational stress, stress levels and the relationship between stress status and social characteristics of the sample, factors at work, as well as how secondary school teachers respond to stress in Tra Cu District, Tra Vinh Province. The study conducted a survey to investigate 466 teachers currently teaching at 14 secondary schools in Tra Cu District, Tra Vinh Province, from May 2020 to June 2020. Research results showed that the percentage of teachers who suffered mild stress and severe stress was 18.9% and 8.1%, respectively. The signs of stress in teachers correlated with several factors such as job demand, work control and ways of coping at work. When the average score of the assessment "job demand" or "work control" increased by one point, the rate of stress on teachers was reduced by 23% (95% CI: 0.73 - 0.81) and 12% (95% CI: 0.84 - 0.93) respectively. By contrast, the average score of "confrontation" increased by one point

^{1,2,3}Trường Đại học Trà Vinh

^{4,5,6}Trường Đại học Y-Dược TP. HCM

Ngày nhận bài: 15/11/2021; Ngày nhận kết quả bình duyệt: 27/5/2022; Ngày chấp nhận đăng: 14/6/2022

*Tác giả liên hệ: ntbinh@tvu.edu.vn

^{1,2,3}Tra Vinh University

^{4,5,6}Ho Chi Minh City Medicine and Pharmacy University

Received date: 15th November 2021; Revised date: 27th May 2022; Accepted date: 14th June 2022

*Corresponding author: ntbinh@tvu.edu.vn

leading to 3.21 times higher (95% CI: 2.61 – 3.96) possibility of causing stress. As well as the average score of "avoidance" increased by one point, the possibility of causing stress in teachers increased 3.03 times (95% CI: 2.45 – 3.74). The findings showed that mental health problems in teachers at secondary schools, in general and in Tra Cu District, Tra Vinh Province in particular, had not received sufficient attention. Therefore, the problems should be taken seriously not only by teachers school administration.

Keywords: CSI, PSS-10, secondary school teachers, stress, Tra Vinh Province.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Stress nghề nghiệp là một trong những vấn đề phổ biến và đáng được quan tâm hiện nay. Tình trạng stress kéo dài là một trong những nguyên nhân chính gây ra bệnh trầm cảm [1]. Tại Việt Nam, cùng với xu thế phát triển của thời đại, lĩnh vực giáo dục đang có những bước chuyển mình với chiến lược đổi mới và toàn diện hóa dẫn đến việc giáo viên gặp không ít khó khăn, áp lực trong công việc [2]. Kết quả nghiên cứu ở các đối tượng là giáo viên trung học cơ sở (THCS), trung học phổ thông tại một số địa phương cho thấy, tỉ lệ stress ở giáo viên đang ở mức báo động [3–6].

Trà Cú là một trong những huyện nghèo ở vùng có điều kiện kinh tế – xã hội đặc biệt khó khăn, thiếu thốn cơ sở vật chất trang thiết bị. Đây cũng là nơi có đông đồng bào dân tộc Khmer sinh sống, chiếm tỉ lệ hơn 62% dân số ở địa phương [7]. Do đó, khả năng tiếp cận kiến thức còn hạn chế, tình trạng bất đồng ngôn ngữ vẫn còn diễn ra phổ biến khiến ngành giáo dục nói chung, giáo viên ở đây nói riêng phải nỗ lực rất nhiều để hoàn thành tốt trách nhiệm và nâng cao chất lượng giáo dục. Điều này khiến họ có thể sẽ gặp phải những bất ổn trong tâm lí lẫn thể chất. Stress trên đối tượng là giáo viên THCS ở Việt Nam nói chung và ở huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh nói riêng vẫn chưa được quan tâm đúng mức. Từ những vấn đề đã nêu ở trên, nghiên cứu này được thực hiện với mục đích cung cấp cái nhìn tổng quan về thực trạng stress và tìm hiểu các yếu tố tác động đến mức độ stress nhằm đề xuất các biện pháp kịp thời để cải thiện tình trạng stress, góp phần nâng cao hiệu quả và chất lượng giảng dạy.

II. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

Năm 2017, nghiên cứu về trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở các giáo viên trung học tại Klang, Malaysia do Othman Zahiruddin et al. tiến hành trên 356 giáo viên từ sáu trường trung học. Kết quả cho thấy giáo viên có tỉ lệ trầm cảm cao (43,0%), lo âu (68,0%) và các triệu chứng căng thẳng (32,3%), còn mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng nặng đến cực kì nghiêm trọng được báo cáo lần lượt là 9,9%, 23,3% và 7,0%. Thời gian lấy mẫu của nghiên cứu này vào khoảng tháng 12/2017, đây là lúc giáo viên chuẩn bị ôn và luyện thi cho các em học sinh vào cao đẳng, đại học nên cần xem xét thận trọng về kết quả này. Ngoài ra, vị trí địa lí của các giáo viên này cũng khác nhau nên đây có thể xem là những yếu tố gây nhiễu trong nghiên cứu. Đây cũng là một nghiên cứu sử dụng phương pháp cắt ngang mô tả nên còn hạn chế trong việc xác định mối quan hệ nhân quả [8].

Năm 2018, một nghiên cứu về điều kiện làm việc và căng thẳng trong hệ thống giáo dục ở Anh của JM Ravalier and J Walsh [9] sử dụng công cụ Chỉ tiêu tiêu chuẩn quản lí (MSIT), thang đo căng thẳng nhận thức (PSS-4), thang đo hành vi của học sinh và phụ huynh. Đây là nghiên cứu sử dụng phương pháp mô tả cắt ngang khảo sát trực tuyến được gửi qua e-mail cho các giáo viên ở Anh, bằng phân tích hồi quy đa biến cho kết quả là điều kiện làm việc tâm lí xã hội ở mức độ kém, đặc biệt là giáo viên tiểu học tiếp xúc với các hành vi tiêu cực của phụ huynh và giáo viên trung học đối với hành vi kém của học sinh có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với tỉ lệ stress và kiệt sức ở giáo viên [9].

Đặng Khánh Hiệp [5] đã thực hiện nghiên cứu cắt ngang mô tả về stress và các yếu tố liên quan ở giáo viên ở các trường trung học phổ thông tại thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai năm 2018. Trong nghiên cứu này, tác giả sử dụng thang đo DASS – 21 để đánh giá tỉ lệ stress và các yếu tố liên quan. Thông tin từ bộ câu hỏi tự điền phát cho 278 giáo viên và được xử lí bằng phần mềm phân tích số liệu Stata 13.0. Kết quả là 44,3% giáo viên đang bị stress với các mức độ 27,5% nhẹ, 8,1% vừa, 5,8% nặng và 2,9% rất nặng. Các yếu tố liên quan đến stress ở giáo viên gồm đặc điểm cá nhân, yếu tố trong công việc cũng góp

phần làm nặng hơn tình trạng stress. Nghiên cứu sử dụng thang đo DASS – 21 có độ tin cậy cao và có cấu trúc đơn giản, dễ hiểu rất phù hợp với các cuộc khảo sát nhanh. Tuy nhiên, đây là nghiên cứu cắt ngang mô tả nên không thể kết luận mối quan hệ nhân quả giữa các yếu tố liên quan với tỉ lệ stress, đồng thời nghiên cứu chỉ thực hiện trên 4 trường trong tổng số 11 trường tại thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai nên tính đại diện không cao [5].

Kết quả và phương pháp nghiên cứu từ các công trình khoa học về sức khỏe tâm thần của giáo viên trong môi trường giáo dục đã được khái lược ở trên là cơ sở cho nghiên cứu về thực trạng stress thực hiện tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh kế thừa.

III. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

A. Đối tượng, địa điểm và thời gian nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Tất cả giáo viên THCS tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh.

Địa điểm và thời gian nghiên cứu

- Thời gian nghiên cứu: từ tháng 5/2020 đến tháng 6/2020

- Địa điểm nghiên cứu: 14 trường THCS tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh.

B. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp chọn mẫu

Nghiên cứu cắt ngang mô tả với cỡ mẫu được tính theo công thức sau:

$$n \geq \frac{Z^2(1 - \alpha/2)}{d^2} \times p(1 - p)$$

Trong đó:

n: cỡ mẫu cần cho nghiên cứu (đơn vị tính là người).

Z: giá trị phân phối chuẩn, với khoảng tin cậy (KTC) 95% $Z(1 - \alpha/2) = 1,96$

α : xác suất sai lầm loại 1 ($\alpha = 0,05$)

d: sai số ($d = 0,05$)

p = 0,46, tỉ lệ stress là 46% [6]

Vậy, n = 382.

Nghiên cứu chọn mẫu theo phương pháp chọn toàn bộ 466 người là giáo viên của 14 trường THCS trên địa bàn huyện Trà Cú đồng ý tham

gia nghiên cứu. Số liệu khảo sát này mang tính đại diện cao hơn cho kết quả nghiên cứu.

Biến số nghiên cứu

Các biến số nghiên cứu bao gồm: giới tính, tuổi, dân tộc, tình trạng hôn nhân, trình độ học vấn, thâm niên giảng dạy, stress và mức độ stress, các nhận định của giáo viên về các yếu tố liên quan trong công việc.

Thu thập thông tin

Dữ liệu được thu thập bằng bộ câu hỏi tự điền được phát cho từng giáo viên. Trong đó, thang đo PSS-10 dùng để đánh giá mức độ biểu hiện stress do giáo viên tự cảm nhận, bảng kiểm chiến lược ứng phó (Coping Strategies Inventory – CSI) của Garcia et al. (2007) khảo sát được ứng phó với stress của giáo viên [10].

Xử lý và phân tích số liệu

Dữ liệu được nhập bằng phần mềm Epidata 3.1, phân tích bằng phần mềm Stata phiên bản 14.0. Thống kê mô tả qua tần số và tỉ lệ (%), thống kê phân tích: sử dụng phép kiểm định chi bình thường với ngưỡng ý nghĩa thống kê $p < 0,05$. Số đo kết hợp PR (tỉ số tỉ lệ hiện mắc) được sử dụng để ước lượng mức độ tương quan giữa các biến số.

C. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu dựa trên sự tự nguyện tham gia của đối tượng nghiên cứu. Đối tượng có quyền từ chối tham gia nghiên cứu. Đối tượng tham gia nghiên cứu được giải thích rõ ràng mục tiêu nghiên cứu, nhấn mạnh tính bảo mật thông tin khi tham gia.

IV. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

A. Kết quả nghiên cứu

Đặc điểm đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 466 giáo viên hiện đang giảng dạy tại các trường THCS tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh với đặc điểm đối tượng nghiên cứu trình bày trong Bảng 1.

Bảng 1 cho thấy, tỉ lệ nam giới (56,7%) cao hơn so với nữ giới, nhóm tuổi > 40 tuổi (63%) chiếm đa số, dân tộc Kinh chiếm phần lớn trong nghiên cứu (60,1%), tiếp đến là dân tộc Khmer (39,7%). Đối với trình độ học vấn, trình độ đại học chiếm đa số (78,3%). Các giáo viên có thời gian công tác tại trường ≥ 10 năm chiếm đa số (90,8%).

Bảng 1: Phân bố đặc tính của mẫu nghiên cứu (n = 466)

Đặc tính mẫu	Tần số	Tỉ lệ (%)
Giới tính		
Nam	264	56,7
Nữ	202	43,3
Nhóm tuổi		
Dưới 30	17	3,7
Từ 30 đến 39	155	33,3
Từ 40 trở lên	294	63
Dân tộc		
Kinh	280	60,1
Khmer	185	39,7
Khác	1	0,2
Trình độ học vấn		
Cao đẳng	100	21,5
Đại học	365	78,3
Sau đại học	1	0,2
Nhóm thâm niên		
Dưới 10 năm	43	9,2
Từ 10 năm trở lên	423	90

Tỉ lệ stress và cách ứng phó với stress của giáo viên

Kết quả thống kê theo thang đo PSS đánh giá tình hình stress của giáo viên THCS ở huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh năm 2020 thể hiện qua Bảng 2.

Bảng 2: Tỉ lệ stress ở giáo viên THCS theo thang đo PSS (n = 466)

Stress ở giáo viên	Tần số	Tỉ lệ (%)
Không stress	340	73,0
Stress nhẹ	88	18,9
Stress nặng	38	8,1

Bảng 2 cho thấy 27% giáo viên đang bị stress. Về mức độ, 18,9% giáo viên đang gặp stress ở mức độ nhẹ và 8,1% giáo viên đang bị stress ở mức độ nặng.

Bảng 3 thể hiện cách ứng phó stress của giáo viên THCS ở huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh năm 2020. Đa phần giáo viên chọn cách ứng phó “giải quyết vấn đề” và “cấu trúc lại nhận thức”. Cách ứng phó “bộc lộ cảm xúc” ít được giáo viên lựa chọn nhất trong các cách ứng phó với điểm số trung bình là $2,3 \pm 0,6$. Giáo viên lựa chọn cách

Bảng 3: Các cách ứng phó ở giáo viên (n = 466)

Cách ứng phó	TB ± ĐLC
Giải quyết vấn đề	2,5±0,6
Cấu trúc lại nhận thức	2,5±0,7
Bộc lộ cảm xúc	2,3±0,6
Tìm kiếm chỗ dựa xã hội	2,4±0,7
Cách ứng phó “đổi đầu”	2,4±0,6
Lảng tránh vấn đề	2,3±0,7
Mơ tưởng	2,4±0,8
Đổ lỗi cho bản thân	2,1±0,8
Cô lập bản thân	1,9±0,7
Cách ứng phó “lảng tránh”	2,2±0,6

ứng phó “mơ tưởng” nhiều nhất với điểm số trung bình là $2,4 \pm 0,8$ và cách ứng phó ít được lựa chọn nhất là “cô lập bản thân” với điểm số trung bình là $1,9 \pm 0,7$.

Mối liên quan giữa stress và các biến số

Bảng 4 thể hiện mối liên quan giữa stress và các biến số của đặc tính mẫu (n = 466). Theo đó, nghiên cứu chưa tìm thấy mối liên quan giữa tỉ lệ stress với giới tính, dân tộc, nhóm tuổi, tình trạng hôn nhân và nhóm thâm niên giảng dạy. Tỉ lệ stress với trình độ học vấn của giáo viên có mối liên quan. Trong đó, những giáo viên có trình độ đại học/sau đại học có tỉ lệ stress giảm 32% (KTC 95%: 0,50 – 0,94) so với giáo viên có trình độ cao đẳng.

Mối liên quan giữa stress và các yếu tố trong công việc của giáo viên THCS tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh được trình bày trong Bảng 5.

Bảng 5 cho thấy, các yếu tố trong công việc có mối liên quan với stress. Giáo viên trả lời với điểm số trung bình tổng cộng về nhu cầu trong công việc cao hơn một điểm thì khả năng stress ở giáo viên giảm 28% (KTC 95%: 0,69 – 0,74). Khi các điều kiện làm việc, trang thiết bị tại cơ quan được trang bị và cung cấp đầy đủ, giáo viên có đủ thời gian để nghỉ ngơi giữa các tiết học, được cập nhật kiến thức chuyên môn đầy đủ sẽ làm cho giáo viên cảm thấy tự tin hơn. Đối với yếu tố “kiểm soát công việc”, nếu giáo viên hoàn thành công việc đúng tiến độ, cân bằng được cuộc sống gia đình và công việc thì nó sẽ góp phần làm giảm stress. Bằng chứng là khi điểm số trung bình tổng cộng về kiểm soát công việc cao hơn một điểm thì khả năng bị stress của giáo viên giảm 31% (KTC 95%: 0,66 – 0,72).

Bảng 4: Mối liên quan giữa stress và các biến số của đặc tính mẫu (n = 466)

Đặc tính mẫu	Stress		p	PR (KTC 95%)
	Có Tần số (%)	Không Tần số (%)		
Giới tính				
Nam	71(26,9)	193(73,1)	0,936	1
Nữ	55(27,7)	147(72,3)		1,01(0,75-1,37)
Dân tộc				
Kinh	75(26,8)	205(73,2)	0,880	1
Khác	51(27,4)	135(72,6)		1,02(0,76-1,39)
Nhóm tuổi				
< 30 tuổi	5 (29,4)	12 (70,6)	0,939	1
30-39 tuổi	46 (29,7)	109 (70,3)		1,03(0,47-2,24)
> 40 tuổi	75 (25,5)	219 (74,5)		0,87(0,40-1,86)
Trình độ học vấn				
Cao đẳng	36(36)	64(64)	0,023	1
Đại học/Sau đại học	90(24,6)	276(75,4)		0,68(0,50-0,94)
Nhóm thâm niên giảng dạy				
Dưới 10 năm	9 (20,9)	34 (79,1)	0,344	1
Từ 10 năm trở lên	117 (27,7)	306 (72,3)		1,32 (0,72-2,41)

Bảng 5: Mối liên quan giữa stress và các yếu tố trong công việc (n = 466)

Yếu tố trong công việc	Stress (TB ± ĐLC)		p	PR (KTC 95%)
	Có (n = 126)	Không (n = 340)		
Nhu cầu trong công việc	12,3±2,6	19,1±2,4	<0,001	0,72(0,69-0,74)
Kiểm soát công việc	12,0±2,1	16,3±2,1	<0,001	0,69(0,66-0,72)
Mối quan hệ nơi làm việc	8,1±2,0	11,6±1,8	<0,001	0,65(0,61-0,68)
Sự hỗ trợ ở nơi làm việc	13,5±2,8	18,6±2,9	<0,001	0,74(0,72-0,77)
Hài lòng trong công việc	11,0±1,9	14,3±2,4	<0,001 ^c	0,68(0,65-0,72)

Ghi chú: ^c phép kiểm t, phương sai không bằng nhau

Trong khi đó, điểm số trung bình tổng cộng về mối quan hệ nơi làm việc cao hơn một điểm thì khả năng bị stress của giáo viên giảm 35% (KTC 95%: 0,61 – 0,68). Bên cạnh kỹ năng, kiến thức chuyên môn, các mối quan hệ với cấp trên, với đồng nghiệp và với học sinh đóng một vai trò khá quan trọng trong việc làm giảm stress ở giáo viên. Tương tự các yếu tố trên, điểm số trung bình tổng cộng về sự hỗ trợ nơi làm việc cao hơn một điểm thì khả năng bị stress của giáo viên giảm 26% (KTC 95%: 0,72-0,77). Ở bất cứ môi trường nào cũng vậy, chúng ta không thể giải quyết tốt công việc một mình được mà cần có sự trao đổi, hỗ trợ của cấp trên hoặc đồng nghiệp với nhau từ đó làm giảm áp lực cũng như học hỏi thêm kiến thức, kinh nghiệm từ những người xung quanh. Và một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến tình trạng stress ở giáo viên là mức độ hài lòng đối với công việc như tiền lương, tổng số thời gian làm việc và sự yêu thích trong công việc. Kết quả cho thấy, sự hài lòng trong công

việc cũng có mối liên quan với stress. Điểm số trung bình tổng cộng về sự hài lòng trong công việc cao hơn một điểm thì khả năng bị stress của giáo viên giảm 32% (KTC 95%: 0,65 – 0,72).

Bảng 6 trình bày kết quả nghiên cứu về mối liên quan giữa stress và cách ứng phó. Nhóm giáo viên bị stress có điểm số trung bình ở cách ứng phó “đổi đầu” ($2,8 \pm 0,6$) cao hơn ứng phó “lảng tránh” ($2,6 \pm 0,6$), trong đó, cách ứng phó “cầu trúc lại nhận thức” và “mơ tưởng” được lựa chọn sử dụng nhiều nhất với điểm số trung bình lần lượt là $2,9 \pm 0,7$ và $2,9 \pm 0,8$. Kết quả nghiên cứu cho thấy có sự liên quan giữa tám cách ứng phó với stress. Khi điểm số trung bình “đổi đầu” tăng lên một điểm thì khả năng bị stress tăng lên 3,21 lần (KTC 95%: 2,61 – 3,96). Khi điểm số trung bình “lảng tránh” tăng lên một điểm thì khả năng bị stress tăng lên 3,03 lần (KTC 95%: 2,45 – 3,74). Cả hai cách ứng phó đều có liên quan đến stress, tuy nhiên không có cách ứng phó nào làm giảm hoàn toàn tình trạng stress, do vậy mỗi

Bảng 6: Mối liên quan giữa stress và cách ứng phó (n = 466)

Ứng phó	Stress (TB ± ĐLC)		p	PR (KTC 95%)
	Có (n = 126)	Không (n = 340)		
Giải quyết vấn đề	2,8±0,6	2,4±0,6	<0,001	2,16(1,69-2,76)
Cấu trúc lại nhận thức	2,9±0,7	2,4±0,7	<0,001	2,21(1,76-2,76)
Bộc lộ cảm xúc	2,7±0,7	2,1±0,5	<0,001 ^c	2,83(2,41-3,32)
Tìm kiếm chỗ dựa xã hội	2,8±0,7	2,3±0,6	<0,001	2,36(1,95-2,85)
Cách ứng phó “đối đầu”	2,8±0,6	2,3±0,5	<0,001^c	3,21(2,61-3,96)
Lảng tránh vấn đề	2,6±0,8	2,1±0,7	<0,001 ^c	2,08(1,71-2,53)
Mơ tưởng	2,9±0,8	2,3±0,7	<0,001	2,10(1,72-2,56)
Đổ lỗi cho bản thân	2,5±0,7	1,9±0,7	<0,001	2,13(1,78-2,58)
Cô lập bản thân	2,3±0,7	1,8±0,6	<0,001	2,15(1,73-2,68)
Cách ứng phó “lảng tránh”	2,6±0,6	2,0±0,5	<0,001	3,03(2,45-3,74)

Ghi chú: ^c: phép kiểm t, phương sai không bằng nhau

cá nhân khác nhau cần lựa chọn cách ứng phó phù hợp với bản thân để tránh làm nặng thêm tình trạng stress.

Bảng 7: Mô hình hồi quy đa biến giữa stress và hai yếu tố: nhu cầu công việc, kiểm soát trong công việc (Mô hình B) (n = 466)

Đặc tính	p_{hc}	PR_{hc}	$KTC(95\%)_{hc}$
Nhu cầu trong công việc	<0,001	0,77	0,73 – 0,81
Kiểm soát công việc	<0,001	0,88	0,84 – 0,93

Ghi chú: p_{hc} : p hiệu chỉnh, PR_{hc} : PR hiệu chỉnh, KTC_{hc} : KTC hiệu chỉnh

Bảng 7 thể hiện mối liên quan giữa stress và hai yếu tố: nhu cầu trong công việc, kiểm soát công việc. Khi điểm trung bình của yếu tố “nhu cầu trong công việc” tăng lên một điểm thì khả năng giáo viên bị stress giảm 23% (KTC 95%: 0,73 – 0,81). Khi điểm trung bình của yếu tố “kiểm soát công việc” tăng lên một điểm thì khả năng giáo viên bị stress giảm 12% (KTC 95%: 0,84 – 0,93). Khi cả hai yếu tố được đáp ứng phù hợp với nhu cầu công việc cũng như tạo mức độ thoải mái cho giáo viên thì khả năng giáo viên bị stress sẽ giảm đi. Mô hình B sẽ được ưu tiên sử dụng để phù hợp với nguyên tắc xây dựng mô hình càng đơn giản càng tốt.

B. Thảo luận

Kết quả khảo sát cho thấy tỉ lệ stress ở giáo viên THCS tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh là 27%, trong đó stress ở mức độ nhẹ là 18,9% và

stress nặng là 8,1% theo thang đo PSS-10. Hơn 1/4 giáo viên đang bị stress nhẹ và nặng, trong đó 8,1% giáo viên đang bị stress nặng. Kết quả này cho thấy tình hình stress như vậy vẫn gây rủi ro cho sức khỏe và cuộc sống của các giáo viên. Giáo viên bị stress có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực không chỉ cuộc sống cá nhân, gia đình mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả và chất lượng đào tạo trong nhà trường, nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến hiện tượng trầm cảm và tự tử [11].

Nghiên cứu tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa stress và nhu cầu trong công việc. Khi điểm trung bình tổng cộng về “nhu cầu trong công việc” tăng lên một điểm thì khả năng giáo viên bị stress sẽ giảm 22% (KTC 95%: 0,74 – 0,82). Và khi đưa vào mô hình hồi quy đa biến thì yếu tố “nhu cầu trong công việc” thực sự có mối liên quan với stress. Kết quả này cũng tương đồng với kết quả của các nghiên cứu trong và ngoài nước của Trần Thị Ái Huyền (2013) [3], Cao Hoàng Vy (2019) [4], Đặng Khánh Hiệp (2018) [5], Khương Thanh Văn (2016) [6] và Shkëmb Fleura [12].

Mối liên quan giữa stress và kiểm soát trong công việc khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm giáo viên có stress và không có stress về điểm trung bình tổng cộng của “kiểm soát trong công việc” ($p < 0,001$). Kết quả nghiên cứu này tương đồng với kết quả của Trần Thị Ái Huyền (2013) [3] trên đối tượng giáo viên THCS và của Cao Hoàng Vy (2019) [4] trên đối tượng giáo viên THPT. Kết quả này cũng phù hợp với nhận định của HSE rằng nếu mức độ kiểm soát trong

công việc ở mức hợp lí thì sẽ giúp người lao động giảm nhẹ được tình trạng stress của mình [13].

Đối với mối liên quan giữa stress và cách ứng phó với stress, điểm trung bình “đổi đầu” tăng lên một điểm thì khả năng bị stress tăng lên 3,21 lần (KTC 95%: 2,61 – 3,96). Kết quả của nghiên cứu này tương đồng với kết quả của nghiên cứu được tiến hành trên đối tượng là giảng viên đại học ở Ecuador năm 2019 của García-Arroyo [14], kết quả cho thấy khi giáo viên bị căng thẳng hoặc quá tải trong công việc thì sử dụng cách ứng phó lãng tránh sẽ ít mệt mỏi hơn so với những giáo viên không sử dụng cách ứng phó lãng tránh thường xuyên.

V. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

A. Kết luận

Trong tổng số giáo viên được khảo sát, có đến 1/4 giáo viên đang mắc stress với tỉ lệ mức độ nhẹ là 18,9% và mức độ nặng là 8,1%. Các yếu tố nghề nghiệp liên quan tới tình trạng stress ở giáo viên tại các trường THCS trên địa bàn huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh gồm có: nhu cầu trong công việc và kiểm soát công việc. Kết quả cho thấy giáo viên không chỉ cần có chuyên môn giỏi mà còn cần phải biết tự kiểm soát tiến độ cũng như tích cực hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao, sử dụng các cách ứng phó phù hợp khi rơi vào tình trạng stress. Ngoài ra, nhà trường cũng cần có các biện pháp nâng cao điều kiện làm việc, sắp xếp công việc phù hợp khả năng cũng như tổ chức các buổi hội thảo cập nhật kiến thức chuyên môn và cách phòng, tránh stress, tư vấn tâm lí với các chuyên gia đối với những giáo viên đang gặp tình trạng stress để tránh rơi vào trầm cảm, đồng thời giúp nâng cao chất lượng công việc.

B. Khuyến nghị

Dựa trên kết quả nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng stress ở giáo viên THCS huyện Tiểu Cần, tỉnh Trà Vinh, bài báo đề xuất một số biện pháp giúp giáo viên ứng phó tình trạng stress.

Về phía giáo viên

- Giáo viên cần phải quan tâm đến sức khỏe thể chất cũng như tinh thần của mình.

- Xây dựng mối quan hệ thân thiện, gần gũi và gắn bó với mọi người xung quanh, đặc biệt

là trong mối quan hệ với học sinh, đồng nghiệp và cấp trên vì họ là những người thường xuyên tiếp xúc và hỗ trợ giáo viên trong công việc. Mối quan hệ tốt đẹp với mọi người sẽ giúp giáo viên giảm được khả năng bị stress hơn.

- Tích cực hoàn thành nhiệm vụ được giao đúng thời gian quy định sẽ giúp giáo viên cảm thấy ít căng thẳng, áp lực, đồng thời có thể làm chủ được cuộc sống của mình, từ đó khả năng bị stress sẽ giảm.

- Sử dụng cách ứng phó có hiệu quả và phù hợp với bản thân. Giải quyết và đối mặt trực tiếp vấn đề có thể làm giảm stress nhưng nếu tình hình căng thẳng không thể thay đổi, có thể sử dụng cách đối phó lãng tránh vì nó gián tiếp làm giảm sự căng thẳng. Về phía nhà trường

- Sắp xếp khối lượng công việc phù hợp với khả năng và thể mạnh của giáo viên. Tạo điều kiện giúp đỡ và hỗ trợ giáo viên kịp thời, chẳng hạn bố trí lại lịch giảng nếu giáo viên bận việc đột xuất, cho giáo viên nghỉ ngơi, giải trí giữa những giờ làm việc căng thẳng hoặc nghỉ phép để phục hồi sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

- Tổ chức các hoạt động ngoài trời, vui chơi, thể thao, văn nghệ để giáo viên được thư giãn sau những giờ làm việc căng thẳng. Ngoài ra, còn giúp cho mối quan hệ học sinh, đồng nghiệp và cấp trên thêm gần gũi, gắn bó, thân thiện và đoàn kết.

- Tổ chức các lớp cập nhật kiến thức về phòng và tránh stress để giúp giáo viên có cái nhìn đầy đủ hơn về tâm sinh lí của bản thân, từ đó kịp thời điều chỉnh và tránh được stress.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Kokkinos Constantinos M. Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*. 2007;77: 229–43.
- [2] Công đoàn Giáo dục Việt Nam. *Những khó khăn, thách thức đối với đội ngũ giáo viên trung học phổ thông hiện nay khi triển khai chương trình giáo dục phổ thông mới và giải pháp khắc phục*. 2019. Truy cập từ: <http://congdoangdvn.org.vn/index.aspx?def=556&ID=4140&CateID=550> [Ngày truy cập: 12/04/2020].
- [3] Trần Thị Ái Huyền. *Stress nghề nghiệp và các yếu tố liên quan của giáo viên trung học cơ sở tại huyện Ninh Sơn, tỉnh Ninh Thuận* [Khóa luận Tốt nghiệp]. Đại học Y dược TP. Hồ Chí Minh; 2013.

- [4] Cao Hoàng Vy. *Stress và cách ứng phó với stress của giáo viên trung học phổ thông tại huyện Mỹ Xuyên, tỉnh Bến Tre* [Khóa luận Tốt nghiệp]. Trường Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh; 2019.
- [5] Đặng Khánh Hiệp. *Stress và các yếu tố liên quan ở giáo viên các trường trung học phổ thông tại thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai* [Khóa luận Tốt nghiệp]. Trường Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh; 2018.
- [6] Khương Thanh Văn. *Stress và các yếu tố liên quan của giáo viên trung học phổ thông tại thị xã Lagi, tỉnh Bình Thuận* [Khóa luận tốt nghiệp]. Trường Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh; 2016.
- [7] Đảng bộ tỉnh Trà Vinh. *Khái quát đặc điểm dân số, tự nhiên Trà Cú*. 2022. Truy cập từ: <https://travinh.dcs.vn/portal/tin-tuc/chietiet?q=E8Mpgvw1tpWzg4LsYZoTOD+TW4GsTTmgMr770c3u4spX+KwB2yDC++1asq2tgkAy> [Ngày truy cập: 12/04/2020].
- [8] Zahiruddin Othman, Vevhkanandar Sivasubramaniam. Depression, Anxiety, and Stress among Secondary School Teachers in Klang, Malaysia. *International Medical Journal*. 2018;26(2): 71–74.
- [9] JM Ravalier, J Walsh. Working conditions and stress in the English education system. *Occupational Medicine*. 2018;68(2): 129–134
- [10] FJ Garcia, L Rodriguea Franco, J García Martínez. Spanish version of the Coping Strategies Inventory. *Actas españolas de psiquiatría*. 2007;35(1).
- [11] Ouellette Rachel R, Frazier Stacy L, Shernoff Elisa S, Cappella Elise, Mehta Tara G, Maríñez-Lora Ané et al. Teacher job stress and satisfaction in urban schools: Disentangling individual, classroom, and organizational-level influences. *Behavior Therapy*. 2018;49(4): 494–508.
- [12] Shkëmbi Fleura, Melonashi Erika, Fanaj Naim. Work-place stress among teachers in Kosovo. *SAGE Open*. 2015;5(4): 2158244015614610.
- [13] Organization World Health. *Stress at the workplace*. 2007. Available from: https://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/ [Accessed 15th April 2020].
- [14] García-Arroyo José Antonio, Segovia Amparo Osca. Work overload and emotional exhaustion in university teachers: moderating effects of coping styles. *Universitas Psychologica*. 2019;18(2): 1–12.