

## TỔNG QUAN MỘT SỐ NGHIÊN CỨU VỀ THAM VẤN TÂM LÝ CHO GIÁO VIÊN TIỂU HỌC

Vũ Thị Hoa Mo<sup>1,+</sup>,  
Hoàng Gia Trang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Tiểu học Đô thị Sài Đồng, quận Long Biên, thành phố Hà Nội;

<sup>2</sup>Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội

+Tác giả liên hệ • Email: vuhoamo2e@gmail.com

### Article history

Received: 06/10/2023

Accepted: 30/10/2023

Published: 20/12/2023

### Keywords

Psychological consultation,  
primary school teachers,  
psychological difficulties,  
consultation needs, overview

### ABSTRACT

Primary school teachers play a very important role in the educational process, contributing to the formation and development of students' personalities. In recent times, the phenomenon of teachers quitting their jobs or having inappropriate behavior has continuously occurred. Studies confirm that one of the main causes is that teachers have psychological difficulties, stress and even exhaustion. Through a review of local and international research, the researcher examines a number of studies on the current situation of psychological difficulties of elementary school teachers. It is revealed that teachers, wherever they are, have the same needs for psychological support when they have psychological problems. There has been a considerable amount of research on teachers' psychological consultation needs analysis and psychological support for teachers with actual implementation at different levels. However in Vietnam, investigating the need for psychological consultation of primary school teachers and especially researching psychological support activities for this subject is still quite limited. Therefore, it is necessary to conduct future research on psychological consultation for elementary school teachers, contributing to improving teachers' mental health, student learning outcomes and education quality.

### 1. Mở đầu

Theo quy định tại Điều 27, Thông tư số 28/2020/TT-BGDĐT ngày 04/9/2020 về việc Ban hành Điều lệ Trường tiểu học, giáo viên tiểu học (GVTH) có nhiệm vụ vừa dạy các bộ môn, vừa là GV chủ nhiệm, quản lý trực tiếp, toàn diện HS của lớp mình phụ trách, chịu trách nhiệm về chương trình giảng dạy, phối hợp với các GV năng khiếu (nếu có), GV Tổng phụ trách Đội để hoàn thành kế hoạch giáo dục. Bên cạnh đó, GVTH phải luôn luôn học tập, bồi dưỡng nâng cao trình độ, để đạt và vượt chuẩn do Bộ GD-ĐT quy định để đáp ứng tốt những yêu cầu đặt ra trong quá trình giáo dục. Như vậy, có thể thấy vai trò rất lớn của GVTH trong việc góp phần hình thành, phát triển nhân cách HS và cùng với đó là nguy cơ gặp phải những áp lực, căng thẳng sẽ nhiều hơn. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng tỉ lệ gặp căng thẳng, khó khăn tâm lý và kiệt sức trong các hoạt động dịch vụ liên quan trực tiếp đến con người thì đặc biệt cao trong đó có nghề GV (Zagkas et al., 2023).

Thực tế những năm gần đây, tình trạng GV nói chung và GVTH nói riêng nghỉ việc, “nhảy nghề” ngày càng nhiều, hay các sự việc liên tiếp về những hành vi và ứng xử thiếu chuẩn mực của GV gây bức xúc dư luận mà một trong những nguyên nhân xuất phát từ khó khăn tâm lý của GV như áp lực, lo âu, trầm cảm,... Trong bối cảnh Covid-19 và những thay đổi của Chương trình giáo dục phổ thông thì căng thẳng với GVTH càng gia tăng. Vì vậy, việc tìm hiểu những khó khăn tâm lý của GVTH, nhu cầu hỗ trợ tâm lý cũng như các hoạt động tham vấn tâm lý cho GVTH thông qua các nghiên cứu của các nước trên thế giới cũng như ở Việt Nam để có cái nhìn khái quát, từ đó góp phần hỗ trợ GV, nâng cao hiệu quả chất lượng giáo dục là việc cần thiết.

### 2. Kết quả nghiên cứu

#### 2.1. Nghiên cứu về khó khăn tâm lý của giáo viên tiểu học

Nhận thấy vai trò quan trọng của sức khỏe tâm thần của GV đối với kết quả giáo dục, từ những năm cuối thập niên 70 của thế kỉ XX, nhiều quốc gia trên thế giới đã không ngừng thực hiện những nghiên cứu để tìm hiểu những khó khăn áp lực GV gặp phải trong quá trình lao động nghề nghiệp, tìm hiểu nguyên nhân từ đó đưa ra những giải pháp ở các mức độ khác nhau, đặc biệt trong giai đoạn dịch Covid-19 trên toàn thế giới, có khá nhiều nghiên cứu tác

động của Covid đến giáo dục, cụ thể là đối với GV được thực hiện để mô tả bức tranh thực trạng và tìm ra những giải pháp ứng phó với những thay đổi không ngừng của xã hội.

Một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy, 1/4 số lượng GV mới vào nghề có nguy cơ bị căng thẳng trong năm đầu tiên đi làm (Fitchett et al., 2018). Cũng theo báo cáo, giảng dạy là một trong những công việc căng thẳng nhất ở Mỹ, 44% GVTH được hỏi cho biết công việc của họ luôn luôn hoặc rất thường xuyên trải nghiệm kiệt sức, luôn nằm trong nhóm các ngành nghề có mức độ căng thẳng cao nhất (Zagkas et al., 2023). Sự suy kiệt dưới mọi hình thức gồm cả tinh thần, cảm xúc và thể chất. Cảm xúc của họ khá đa dạng như: cảm thấy thất vọng, lo lắng, tức giận, trầm cảm, tuyệt vọng... Điều này cũng được các nhà nghiên cứu Hà Lan đồng tình và một lần nữa chỉ rõ trong báo cáo: Nghề dạy học được coi là một nghề rất căng thẳng (Newberry & Allsop, 2017).

Các nghiên cứu của Jeon và cộng sự (2018), Shernoff và cộng sự (2011), Yoon (2002) cho biết biểu hiện dễ nhận thấy của căng thẳng tâm lý của GV bao gồm dành ít thời gian hơn cho việc soạn giáo án đổi mới; ít nhiệt tình hơn cho việc giảng dạy; giữ ít trách nhiệm hơn đối với việc học tập của HS và ban hành các thực hành kỉ luật trừng phạt hơn trong lớp học của họ. Cuộc khảo sát GV ở châu Âu cho thấy: kiệt sức, trầm cảm và phản ứng căng thẳng là thường gặp nhất đối với GV đặc biệt là GVTH (ETUCE, 2007). Kết quả nghiên cứu khảo sát 800 GV Bồ Đào Nha cho thấy 1/3 trong số đó phải chịu mức độ căng thẳng và kiệt sức cao cả về thể chất và tinh thần, đồng thời cũng nhấn mạnh mối quan hệ trực tiếp giữa mức độ kiệt sức cao và mức độ hài lòng công việc thấp, thậm chí họ còn có ý định bỏ dạy (European Union, 2016).

Các nghiên cứu ở Tây Ban Nha cho thấy, ở trong và sau đại dịch GV nữ gặp nhiều khó khăn tâm lý hơn GV nam, đặc biệt sự lo lắng tập trung cao nhất ở nhóm GV mầm non và tiểu học, điều này được lí giải có thể do GV ở cấp học này cảm thấy có trách nhiệm lớn hơn đối với những HS nhỏ hơn. Mức độ lo lắng và căng thẳng được báo cáo là cao nhất ở nhóm người trên 47 tuổi mặc dù người trẻ tuổi lại có nhiều biểu hiện triệu chứng hơn. Điều này có thể lí giải bởi khả năng thích ứng với sự thay đổi đặc biệt với công nghệ của GV lớn tuổi kém hơn. Bên cạnh đó một số nghiên cứu khác lại chỉ ra điểm số cao hơn về trầm cảm, lo lắng và căng thẳng ở một số người trẻ tuổi đặc biệt là GV hợp đồng bởi vì liên quan đến tình trạng việc làm, bất ổn việc làm sẽ gia tăng do đại dịch cũng ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của GV (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021).

Ở Việt Nam, thời gian vừa qua đã có khá nhiều những nghiên cứu liên quan đến thực trạng chất lượng và đời sống GV, áp lực nghề nghiệp của GV, sự hài lòng trong công việc, sức khỏe tâm thần của GVTH,... trong đó có đề cập đến khía cạnh khó khăn tâm lý của GV. Các nghiên cứu điển hình phải kể đến như: Trần Thị Minh Đức và cộng sự (2021), Phùng Thị Thu Trang (2020), Vũ Trọng Rỹ (2020), Nguyễn Thị Kiều Oanh (2019), Nguyễn Thị Thúy Dung (2016), Tô Bá Trọng (2018), Phan Văn Kha (2018),... Hầu hết các nghiên cứu khẳng định giảng dạy là một trong những công việc có áp lực cao, phản ứng căng thẳng cũng như mức độ kiệt sức ngày càng tăng, đặc biệt trong bối cảnh đổi mới chương trình giáo dục phổ thông và ảnh hưởng của đại dịch Covid-19 trong những năm qua.

Nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Thúy Dung (2016) cho thấy, 100% người được hỏi xác nhận họ từng rơi vào stress và thừa nhận các biểu hiện dù không xuất hiện ở mức thường xuyên và rất thường xuyên nhưng đều hiện diện các mặt biểu hiện ở cơ thể, cảm xúc, nhận thức và hành vi như: (1) Cơ thể: Đau đầu; tăng huyết áp; đau nhức cơ; ăn không tiêu, đau dạ dày; (2) Cảm xúc: Lo lắng; Buồn rầu; Cảm giác cô đơn; Cảm giác kém cỏi thất bại; Không còn hứng thú với những thú vui, sở thích thường ngày; Muốn bỏ mặc, buông xuôi, Dễ nổi cáu, nóng giận; (3) Nhận thức: Khó tập trung, chú ý; Trí nhớ giảm sút, mau quên hay nhầm lẫn; Khó sắp xếp, xử lí thông tin, phán đoán và quyết định; (4) Hành vi, thói quen: Thay đổi thói quen ăn uống; Rối loạn giấc ngủ; Hành động lóng ngóng, dẫn đến hư hỏng đồ vật; Sắp xếp, quản lí thời gian không hiệu quả, giảm năng suất lao động và hiệu quả làm việc.

Trong nghiên cứu “Giải pháp cải cách công tác đào tạo, bồi dưỡng GV phổ thông” của Quỹ Hòa bình và Phát triển Việt Nam, kết quả khảo sát hơn 500 GV cho thấy, có tới 40,9 % GVTH gặp khó khăn, áp lực, chán nản và cảm thấy không muốn tiếp tục làm nghề dạy học của mình nữa. Báo cáo kết quả khảo sát thực trạng chất lượng và đời sống vật chất tinh thần của đội ngũ GV, CBQL của tác giả Vũ Trọng Rỹ (2020), cho biết, do phải chịu nhiều áp lực từ nhiều phía nên không hiếm GV rơi vào trạng thái stress, mệt mỏi kéo dài.

Tác giả Trần Thị Minh Đức và cộng sự (2021) đã tiến hành nghiên cứu trên 217 GV mầm non và tiểu học để đánh giá sự suy kiệt của GV trên 3 phương diện: suy kiệt cá nhân, suy kiệt công việc và suy kiệt đồng nghiệp; đồng thời thực hiện đánh giá mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng của họ. Kết quả nghiên cứu cho thấy giữa suy kiệt và các thành tố của suy kiệt có mối tương quan thuận chặt chẽ và có ý nghĩa dự báo tác động đến trầm cảm, lo âu căng thẳng ở GV mầm non và tiểu học.

Trong quá trình nghiên cứu chỉ ra những khó khăn tâm lý của GV, các tác giả trong và ngoài nước đều đồng thời xác định các *nguyên nhân, nguồn gốc gây ra những khó khăn tâm lý cho GV*, khẳng định những ảnh hưởng tác động tiêu cực của những khó khăn tâm lý đó tới HS bao gồm cả kết quả học tập của các em. Nghiên cứu các yếu tố gây khó khăn tâm lý cho GV tập trung vào một số hướng chính: Nhóm nguyên nhân liên quan đến các yếu tố cá nhân bao gồm các đặc điểm và hoàn cảnh cụ thể của từng GV; Nhóm các yếu tố liên quan đến HS bao gồm các đặc điểm cụ thể của cộng đồng HS tạo ra các tình huống gây áp lực, khó khăn cho GV; Nhóm các yếu tố liên quan đến những đối tượng khác ngoài HS, chẳng hạn quan hệ đồng nghiệp hoặc cấp trên; thiếu sự hỗ trợ từ cha mẹ HS; Nhóm các yếu tố liên quan đến công việc chẳng hạn quá tải công việc, sự thay đổi nhiều và liên tục về mặt tổ chức công việc.

Như vậy, có thể thấy, rất nhiều tác giả trong và ngoài nước đã thực hiện các công trình nghiên cứu để tìm hiểu, đánh giá, đưa ra bức tranh thực trạng đa màu sắc về khó khăn tâm lý của GV đặc biệt là GVTH. Đồng thời, trong các nghiên cứu đã xác định rõ những khó khăn xuất phát từ nguyên nhân chủ quan của GV đến sức khỏe, tinh thần, chất lượng và hiệu quả quá trình giáo dục.

## **2.2. Nghiên cứu về nhu cầu tham vấn tâm lý của giáo viên tiểu học**

Việc tìm hiểu nhu cầu tham vấn tâm lý của GVTH được các tác giả ngoài nước thực hiện cùng quá trình tìm hiểu về khó khăn tâm lý của GV phổ thông quá trình xây dựng, thực hiện các chương trình hỗ trợ GV. Các nghiên cứu của các tác giả như: Jennings và Greenberg (2009), Rothi và cộng sự (2010), Zagkas và cộng sự (2023),... Ngoài việc cho thấy kết quả mức độ căng thẳng ở GV diễn ra phổ biến ở mức độ rất cao, các nghiên cứu cũng đề cập đến nhu cầu được hỗ trợ tâm lý để giải quyết những khó khăn, áp lực của GV. GV mong muốn được hỗ trợ để ứng phó với sự thay đổi, có những phản ứng tích cực với những thay đổi và áp lực và kiểm soát được cảm xúc cá nhân. Cùng đó, họ có thể hỗ trợ cho các đồng nghiệp, giúp đồng nghiệp tự tin hơn trong công việc.

Khi được hỏi, GV cho biết sự kết nối với HS và đồng nghiệp được coi là biện pháp bảo vệ chống lại sự căng thẳng của GV và kiệt sức. Điều đó là động lực cho GV, mang lại ý nghĩa cho công việc của họ và là lí do cốt lõi để tiếp tục làm nghề dạy học (Klassen et al., 2012). Vì vậy, GV mong muốn được hỗ trợ tâm lý để đảm bảo sự kết nối với HS và đồng nghiệp có hiệu quả. Một số nghiên cứu tìm hiểu cảm nhận hạnh phúc của GV cũng được thực hiện cho thấy về cơ bản GV có cảm xúc tích cực với nghề nghiệp của họ, đồng thời khẳng định chất lượng giảng dạy, kết quả thành tích học tập của HS phụ thuộc động lực, sự hài lòng, cam kết và thái độ tích cực của GV (Day & Qing, 2009; Frenzel et al., 2009), vì vậy GV có nhu cầu hỗ trợ để có kĩ năng kiểm soát tốt cảm xúc và giữ được những cảm xúc tích cực.

Ở Việt Nam, các nghiên cứu về nhu cầu tham vấn tâm lý của GV được tìm hiểu khá nhiều đối với GV ở bậc học mầm non, chẳng hạn Nguyễn Thành Khải (2001), Trịnh Viết Then (2016),... Với cấp học phổ thông, việc tìm hiểu nhu cầu tham vấn tâm lý đang dành sự quan tâm nghiên cứu nhiều hơn với đối tượng HS, đặc biệt là HS trung học. Vấn đề nhu cầu tham vấn tâm lý của GVTH được tìm hiểu, nghiên cứu lồng ghép trong các nghiên cứu về khó khăn tâm lý của GV, vấn đề tư vấn học đường hoặc các nghiên cứu về giải pháp nhằm hỗ trợ GV, có thể điểm qua một số nghiên cứu sau:

Đề án “Xây dựng phần mềm, ứng dụng giải pháp công nghệ thông tin để hỗ trợ, tư vấn trực tuyến cho GV” thực hiện trong thời gian 2020-2021 đã đánh giá thực trạng, phân loại mức độ căng thẳng của GV, nhu cầu tư vấn hỗ trợ của GV từ đó thiết kế một số giải pháp về y tế và tâm lý. GV mong muốn có khả năng quản lí cảm xúc, có thể nhận diện và ứng phó, xử lí ở mức độ căng thẳng nhẹ và nhận được sự hỗ trợ, tư vấn cần thiết khi căng thẳng ở mức độ cao hơn để góp phần giảm thiểu các hành vi, cảm xúc tiêu cực trong quá trình lao động nghề nghiệp.

Nghiên cứu của tác giả Nguyễn Hồng Thuận (2013) đã cho thấy một số khó khăn về tâm lý, phương pháp sư phạm và những vấn đề xã hội khác trong nhà trường mà GV gặp phải. Đồng thời đưa ra những nội dung GV có nhu cầu được tham vấn như: Giao tiếp, ứng xử với HS và phối hợp với gia đình HS để giáo dục nhân cách cho các em; Áp lực trong giáo dục những HS đặc biệt HS có hành vi lệch chuẩn, HS có khó khăn về đọc - viết - làm toán, HS có hoàn cảnh gia đình đặc biệt, HS có biểu hiện rối nhiễu học, trầm cảm, HS khuyết tật; Hỗ trợ tư vấn hướng nghiệp, tư vấn giới tính sức khỏe sinh sản cho các em; Quan hệ với đồng nghiệp;...

Lê Minh Nguyệt và Nguyễn Quang Hào (2015) trong nghiên cứu “Khó khăn tâm lý của GVTH tỉnh Đắk Lắk trong việc đánh giá HS theo nhận xét” cho thấy, GVTH có nhu cầu hỗ trợ tâm lý để GV có thể giảm áp lực khi thực hiện việc đánh giá HS, khắc phục tâm lí ngại thay đổi, khó thích ứng với điều kiện, hoàn cảnh mới và cách đề cập bằng, ứng phó và vượt qua áp lực từ nhiều phía.

Nhìn chung, việc tìm hiểu nhu cầu tham vấn tâm lý của GV nói chung và GVTH nói riêng được các tác giả thực hiện trong quá trình khảo sát khó khăn tâm lý của GV hoặc trước khi xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý cụ thể.

Tuy nhiên, ở nhà trường phổ thông Việt Nam, các nhà nghiên cứu đang dành sự quan tâm nhiều hơn đến nhu cầu tham vấn tâm lý của đối tượng HS, việc tìm hiểu nhu cầu tham vấn ở đối tượng GVTH còn khá khiêm tốn và mờ nhạt.

### 2.3. Nghiên cứu về hoạt động tham vấn tâm lý cho giáo viên tiểu học

Kết quả nghiên cứu ở ngoài nước đã chỉ rõ hỗ trợ, tham vấn tâm lý cho GVTH cũng là một trong những biện pháp nằm trong nhóm biện pháp tác động trực tiếp tới GV để giảm thiểu áp lực, căng thẳng, khó khăn tâm lý của họ. Hầu hết các tác giả đã chỉ rõ vai trò quan trọng mang tính quyết định của người GV trong việc giải quyết khó khăn tâm lý của bản thân. Đồng thời, trong các nghiên cứu, một số tác giả cũng đã đề xuất phương án hỗ trợ tâm lý cho GV hoặc xây dựng, thử nghiệm một số chương trình hỗ trợ cụ thể đối với GVTH.

Các nghiên cứu của Ancona và Mendelson (2014), Jennings và Greenberg (2009) cho thấy căng thẳng của GV có tác động đến kết quả và chất lượng giáo dục của nhà trường (tình trạng nghỉ làm, kiệt sức, môi trường tâm lý căng thẳng và kiểm soát hành vi, cảm xúc của GV). Vì vậy, nhà trường đã can thiệp để giúp tình trạng căng thẳng ở GV được giảm bớt. Một số nghiên cứu can thiệp gần đây về việc phòng ngừa và giảm bớt căng thẳng ở GV chỉ ra rằng, can thiệp hiệu quả nhất là trong lĩnh vực chánh niệm, hành vi và nhận thức - hành vi. Những hỗ trợ bằng việc hướng dẫn thực hành chánh niệm cũng được đưa vào thực hiện với GV trong nhiều nhà trường. Đồng thời các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, những can thiệp chỉ cung cấp đơn thuần nội dung thông tin, tác động về nhận thức dường như là kém hiệu quả hơn.

Nghiên cứu của Agyapong và cộng sự (2022) thực hiện nhằm giúp cho việc ban hành các chính sách và quyết định liên quan đến các hỗ trợ, can thiệp tâm lý nhằm đảm bảo sức khỏe tâm thần cho GV phổ thông trong đó có GVTH. Nghiên cứu đã xây dựng và thực nghiệm chương trình Wellness 4 Teacher cung cấp thông tin hiểu biết về sức khỏe tâm thần và gửi email hỗ trợ hàng ngày với GV đặc biệt là những GV có căng thẳng, lo âu, trầm cảm. Kết quả nghiên cứu cho thấy, ngoài những thay đổi về các vấn đề kinh tế, tổ chức, quy mô lớp học, chương trình giảng dạy,... thì cần phải có những hỗ trợ tâm lý thiết thực đối với GV để giảm thiểu tình trạng kiệt sức, căng thẳng của họ. Đồng thời chương trình hỗ trợ Wellness 4 Teacher đã cung cấp cái nhìn sâu sắc hơn về những khó khăn tâm lý của GV, khẳng định hiệu quả của cách thức hỗ trợ này đối với nhận thức cũng như sức khỏe của những GV đăng kí tham gia.

Nhóm nhà nghiên cứu như Daniels và cộng sự (2006), McIntyre và cộng sự (2016) đã sử dụng phương pháp tiếp cận dựa trên nhật kí để tìm hiểu tình hình và hỗ trợ sự căng thẳng của GV. Người tham gia sẽ cung cấp cho nhà nghiên cứu dữ liệu hàng ngày thông qua việc viết Nhật kí căng thẳng, GV sẽ ghi lại các nhu cầu, phản ứng với căng thẳng trong thời gian 2 năm. Thông qua hoạt động này, bên cạnh việc nhà nghiên cứu thu thập được thông tin thì GV cũng được nâng cao khả năng nhận thức cũng như kĩ năng ứng phó với căng thẳng, đưa ra các quyết định giải quyết vấn đề hiệu quả hơn trong cuộc sống - điều được coi như một biện pháp hỗ trợ, can thiệp tâm lý.

Nghiên cứu Hỗ trợ tâm lý cho GV mắc hội chứng kiệt sức của Osipova và cộng sự (2018), đã xây dựng chương trình phòng ngừa và khắc phục hội chứng kiệt sức đặc biệt là sự kiệt quệ cảm xúc của GV phổ thông. Chương trình bao gồm 4 Module: Hội chứng kiệt quệ cảm xúc ở GV; Các yếu tố ảnh hưởng đến sự xuất hiện hội chứng kiệt quệ cảm xúc của GV; Chẩn đoán tâm lý về hội chứng kiệt sức cảm xúc của GV; Các yếu tố ảnh hưởng đến sự xuất hiện hội chứng kiệt sức về cảm xúc ở GV. Chương trình này được đánh giá là có hiệu quả trong việc ngăn ngừa tình trạng kiệt sức nghề nghiệp của GV phổ thông cũng như hỗ trợ họ vượt qua những khó khăn tâm lý của chính mình. Chương trình sau đó được sử dụng trong hệ thống giáo dục, các dịch vụ tâm lý và sự phạm ở các cơ sở giáo dục.

Wu và cộng sự (2020) đã nghiên cứu Hỗ trợ xã hội đối với GV giáo dục đặc biệt. Hỗ trợ xã hội bao gồm hỗ trợ tinh thần, hỗ trợ thông tin và hỗ trợ lao động, trong đó đặc biệt phải kể đến hỗ trợ tinh thần giúp GV giải quyết các khó khăn tâm lý liên quan đến tình cảm, ứng phó với căng thẳng và khơi dậy những cảm xúc tích cực của họ. Kết quả nghiên cứu cũng xác nhận rằng hỗ trợ xã hội đã giúp nâng cao tính linh hoạt trong các phản ứng cảm xúc của GV, cải thiện các triệu chứng căng thẳng (tức giận, buồn bã, sợ hãi và lo lắng) và cải thiện khả năng cũng như chất lượng cuộc sống của GV.

Tại Việt Nam, xuất phát từ thực trạng khó khăn tâm lý của GVTH cũng như nhu cầu để giải quyết, khắc phục những khó khăn đó, các nhà nghiên cứu đã đưa ra giải pháp ở các góc độ khác nhau. Nhiều nghiên cứu đã đưa ra các biện pháp thông qua việc giải quyết các yếu tố bên ngoài là nguyên nhân gây ra khó khăn tâm lý cho GVTH như: Phạm Kim Anh (2018); Lê Thị Mai Hương (2018), Tô Bá Trọng (2018); Ngô Văn Vụ và cộng sự (2020);... Tuy nhiên, hầu hết các nghiên cứu này chủ yếu dành cho các đối tượng người lao động nói chung, HS - sinh viên, GV mầm non, rất hiếm các nghiên cứu cụ thể dành cho đối tượng GVTH. Một vài nghiên cứu chúng tôi tìm hiểu có những liên quan đến hoạt động hỗ trợ tâm lý cho GVTH, chẳng hạn như:

- Nhóm tác giả Trần Thị Lệ Thu và cộng sự (2020) trong nghiên cứu “Tác động của chương trình giáo dục giá trị sống - kĩ năng sống đối với GV huyện Tiên Lãng - Hải Phòng” đã phân tích kết quả tác động của chương trình tới

nhận thức, thái độ, hành vi và mức độ tự tin của 471 GVTH thuộc huyện Tiên Lãng, Hải Phòng đối với việc áp dụng giá trị sống - kỹ năng sống cho bản thân mình, gia đình và HS. Bên cạnh việc nâng cao hiệu quả giáo dục cho HS tiểu học đồng thời giúp cho chính GV có thêm kiến thức, kỹ năng để phòng ngừa cũng như giải quyết những khó khăn tâm lý của bản thân.

- Trần Thành Nam (2022) đã đề xuất xây dựng một hệ thống đánh giá sàng lọc các vấn đề tổn thương sức khỏe tinh thần cho GV và HS, phát triển các nhóm hỗ trợ đồng đẳng từ xa, các dịch vụ hỗ trợ chuyên gia trực tuyến, tận dụng các ứng dụng chăm sóc sức khỏe tinh thần hiện đang được xuất hiện trên các cửa hàng trực tuyến, phát triển các khóa học mở trực tuyến cho GV. Đồng thời, nghiên cứu cũng khẳng định chương trình giáo dục sức khỏe tâm thần đưa vào nhà trường bao gồm các hoạt động như: có hiểu biết đúng về sức khỏe tâm thần, khó khăn tâm lý, trải nghiệm cách thức vệ sinh sức khỏe tâm thần đúng, tìm kiếm sự giúp đỡ đúng và duy trì tâm trạng tích cực là có hiệu quả và khuyến nghị tiếp tục thực hiện.

Như vậy, có thể thấy vấn đề sức khỏe tâm thần, căng thẳng và áp lực của GV vẫn luôn là vấn đề nóng đặc biệt thời gian trong và sau đại dịch Covid-19 không chỉ ở Việt Nam. Một số quốc gia trên thế giới, để đảm bảo sức khỏe tâm thần cho GV cũng như chất lượng giáo dục đã có những nghiên cứu và chương trình hỗ trợ tâm lý cho GVTH và thu được kết quả nhất định. Ở nước ta, sức khỏe tâm thần của GV nói chung và GVTH nói riêng đã bước đầu được quan tâm, tuy nhiên vì nhiều lý do mà những nghiên cứu sâu và cụ thể để có các hoạt động tư vấn tâm lý thì còn khá ít, cần có nhiều quan tâm hơn nữa trong thời gian tới.

### 3. Kết luận

Các nghiên cứu về tham vấn tâm lý cho GV nói chung và GVTH nói riêng trên thế giới cũng như Việt Nam đều khẳng định GVTH đang gặp rất nhiều những khó khăn tâm lý với mức độ ngày càng tăng. Kết quả các nghiên cứu cho thấy, GVTH ở bất cứ nơi nào đều có nhu cầu và mong muốn được hỗ trợ toàn diện trong đó có hỗ trợ về tâm lý để đảm bảo sức khỏe tâm thần cũng như hiệu quả cho quá trình dạy học. Các nghiên cứu trên thế giới cho thấy, nhiều quốc gia đã thực hiện khá nhiều những hoạt động hỗ trợ tâm lý cho GV với các hình thức, tính chất khác nhau: hoạt động phòng ngừa, hỗ trợ can thiệp, hình thức trực tiếp, gián tiếp, ... đáp ứng phần nào nhu cầu của GV. Tuy nhiên, vấn đề tham vấn tâm lý cho GV mặc dù đã được một số nhà tâm lý giáo dục ở Việt Nam quan tâm, đề cập trong các hội thảo, hội nghị quốc gia, các bài báo trong nước, phương tiện truyền thông song việc thực hiện các nghiên cứu sâu để tìm hiểu, xây dựng các biện pháp, chương trình hỗ trợ tâm lý cũng như triển khai các hoạt động tham vấn tâm lý cho GVTH thì vẫn còn những "khoảng trống" nhất định. Vì vậy, thời gian tới cần có thêm những nghiên cứu về vấn đề tham vấn tâm lý cho GV phổ thông nói chung và GVTH nói riêng tại Việt Nam để đảm bảo an toàn sức khỏe tâm thần của GV, hiệu quả hoạt động giảng dạy và chất lượng giáo dục HS.

### Tài liệu tham khảo

- Agyapong, B., Wei, Y., da Luz Dias R., & Agyapong, V. I. O. (2022). Burnout and Associated Psychological Problems Among Teachers and the Impact of the Wellness4Teachers Supportive Text Messaging Program: Protocol for a Cross-sectional and Program Evaluation Study. *JMIR Res Protoc*, 11(7), e37934.
- Albertson, L. M., & Kagan, D. M. (1987). Occupational stress among teachers. *Journal of Research and Development in Education*, 21(1), 69-75.
- Ancona, M. R., & Mendelson, T. (2014) Feasibility and preliminary outcomes of a yoga and mindfulness intervention for school teachers. *Advances in School Mental Health Promotion*, 7(3), 156-170.
- Daniels, K., Hartley, R., & Travers, C. (2006). Beliefs about stressors alter stressors' impact: Evidence from two experience sampling studies. *Human Relations*, 59(9), 1261-1285. <https://doi.org/10.1177/0018726706069768>
- Day, C., & Qing, G. (2009). *Teacher emotions: Well being and effectiveness*. Advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives, 15-31.
- European Trade Union Committee for Education (ETUCE) (2007). *Report on the ETUCE Survey on teachers' work-related stress*.
- European Union (2016). *Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in schools*.
- Fitchett, P. G., McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Boyle, L. (2018). An examination of US first-year teachers' risk for occupational stress: Associations with professional preparation and occupational health. *Teachers and Teaching*, 24, 99-118. <https://doi.org/10.1080/13540602.2017.1386648>

- Frenzel, A. C., Goetz, T., Stephens, E. J., & Jacob, B. (2009). Antecedents and effects of teachers' emotional experiences: An integrated perspective and empirical test. In P. A. Schutz and M. Zembylas (Eds.), *Advances in teacher emotion research the impact on teachers' lives*, pp. 129-151, New York: Springer.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution*. London: The Falmer Press.
- Hanif, R. (2004). *Teacher stress, job performance and self-efficacy of women school teachers*. National Institute of Psychology, Quaid-e-Azam University, Islamabad, Pakistan.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Jeon, L., Buettner, C., Grant, A., & Lang, S. (2018). Early childhood teachers' stress and children's social, emotional, and behavioral functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 61, 21-32. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.02.002>
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20, 178-187. <https://doi.org/10.1108/02683940510579803>
- Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2011). The occupational commitment and intention to quit of practicing and pre-service teachers: Influence of self-efficacy, job stress, and teaching context. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 114-129. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2011.01.002>
- Klassen, R. M., Perry, N. E., & Frenzel, A. C. (2012). Teachers' relatedness with students: An underemphasized component of teachers' basic psychological needs. *Journal of Educational Psychology*, 104(1), 150-165. <https://doi.org/10.1037/a0026253>
- Lê Minh Nguyệt, Nguyễn Quang Hào (2015). Khó khăn tâm lý của giáo viên tiểu học tỉnh Đắk Lắk trong việc đánh giá học sinh theo nhận xét. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*, 120, 40-42.
- Lê Thị Mai Hương (2018). Về vấn đề áp lực lao động nghề nghiệp đối với cán bộ quản lý và giáo viên trường phổ thông Thực nghiệm Viện Khoa học giáo dục khi thực hiện chương trình giáo dục phổ thông mới. Kỷ yếu Hội thảo khoa học “Áp lực lao động nghề nghiệp của giáo viên phổ thông hiện nay: Thực trạng, nguyên nhân và giải pháp”, Liên hiệp các hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam, tr 112-114.
- Lê Thị Thanh Thúy (2018). *Áp lực lao động nghề nghiệp của giáo viên trong bối cảnh thực hiện chương trình giáo dục phổ thông mới*. Kỷ yếu Hội thảo “Áp lực lao động nghề nghiệp của giáo viên phổ thông hiện nay: Thực trạng, nguyên nhân và giải pháp”, Liên hiệp các hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam, tr 217-225.
- McIntyre, T. M., McIntyre, S. E., Barr, C. D., Woodward, P. S., Francis, D. J., Durand, A. C., ... & Kamarck, T. W. (2016). Longitudinal study of the feasibility of using ecological momentary assessment to study teacher stress: Objective and self-reported measures. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(4), 403-414. <https://doi.org/10.1037/a0039966>
- Newberry, M., & Allsop, Y. (2017). Teacher attrition in the USA: The relational elements in a Utah case study. *Teachers and Teaching*, 23, 863-880. <https://doi.org/10.1080/13540602.2017.1358705>
- Ngô Văn Vụ, Nguyễn Thị Thuý, Phùng Thị Huyền Trang, Trần Văn Thế (2020). Giải pháp khắc phục những bất cập về số lượng và cơ cấu giáo viên theo môn học ở các trường trung học cơ sở ngoại thành Hà Nội. *Tạp chí Giáo dục*, 485, 13-19.
- Nguyễn Hồng Thuận (2013). *Mô hình tư vấn học đường trong nhà trường phổ thông*. Đề tài nghiên cứu cấp Viện, mã số: V2013-NV, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.
- Nguyễn Thành Khải (2001). *Nghiên cứu stress ở cán bộ quản lý*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- Nguyễn Thị Kiều Oanh (2019). *Áp lực lao động nghề nghiệp của giáo viên phổ thông*. Nhiệm vụ thường xuyên theo chức năng, Trung tâm Phát triển bền vững Chất lượng giáo dục phổ thông quốc gia, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.
- Nguyễn Thị Ngọc Liên (2017). Động lực nghề nghiệp của giáo viên nhìn từ góc độ vị thế nhà giáo. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*, 133, 14-18.

- Nguyễn Thị Nguyệt, Nguyễn Thị Minh Ngọc (2020). *Sự phối hợp giữa gia đình, nhà trường, cộng đồng trong việc xây dựng môi trường học tập an toàn, tích cực cho học sinh trung học cơ sở*. Kỷ yếu Hội thảo Quốc tế “Tâm lý học - Giáo dục học vì sự phát triển học sinh và nhà trường hạnh phúc”, tr 825- 828. NXB Đại học Sư phạm.
- Nguyễn Thị Thúy Dung (2016). Biểu hiện stress ở cán bộ quản lý tại Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Giáo dục*, 381, 12-15.
- Osipova, I. S., Nikishov, S. N., & Rakitskaya, H. V. (2018). Psychological Support of Teachers with Burnout Syndrome. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 10(12), 3257-3260.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching. *Frontiers in Psychology*, 11, 620718.
- Phạm Kim Anh (2018). *Những áp lực nghề nghiệp đối với giáo viên phổ thông trong bối cảnh hiện nay*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học “Áp lực lao động nghề nghiệp đối với giáo viên phổ thông hiện nay”. Viện Nghiên cứu hợp tác phát triển giáo dục, tr 17-23.
- Phan Văn Kha (2018). *Báo cáo đề dẫn Kỷ yếu Hội thảo “Áp lực lao động nghề nghiệp của giáo viên phổ thông hiện nay: Thực trạng, nguyên nhân và giải pháp”*. Viện Nghiên cứu hợp tác phát triển giáo dục, tr 5-9.
- Phùng Thị Thu Trang (2020). Thực trạng áp lực lao động nghề nghiệp của giáo viên tiểu học. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, 32, 43-48.
- Rothi, D., Leavey, G., & Loewenthal, K. (2010). *Teachers' Mental Health: A Study Exploring the Experiences of Teachers with Work-related Stress and Mental Health Problems*. Research Report for the NASUWT.
- Shernoff, E. S., Mehta, T. G., Atkins, M. S., Torf, R., & Spencer, J. (2011). A qualitative study of the sources and impact of stress among urban teachers. *School Mental Health*, 3(2), 59-69. <https://doi.org/10.1007/s12310-011-9051>
- Tô Bá Trọng (2018). *Áp lực lao động của giáo viên hiện nay: thực trạng, nguyên nhân và giải pháp*. Kỷ yếu Hội thảo “Áp lực lao động nghề nghiệp của giáo viên phổ thông hiện nay: Thực trạng, nguyên nhân và giải pháp”, Liên hiệp các hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam, tr 11-17.
- Trần Thành Nam (2022). *Tổn thương sức khỏe tâm thần sau đại dịch và những thách thức của hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần*. Báo cáo Hội thảo “Phương pháp giáo dục tích cực để xây dựng trường học hạnh phúc cho giáo viên”, Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Trần Thị Lệ Thu, Nguyễn Thị Nhân Ái, Phạm Thị Diệu Thúy, Phan Thị Ngọc Hân, Nguyễn Đức Giang (2020). Tác động của chương trình giáo dục giá trị sống - kỹ năng sống đối với giáo viên huyện Tiên Lãng - Hải Phòng. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*, 65(7), 88-94. <https://doi.org/10.18173/2354-1075.2020-0080>
- Trần Thị Minh Đức, Ngô Thị Thùy, Nguyễn Thành Đức (2021). Suy kiệt ở giáo viên và ảnh hưởng của nó tới trầm cảm, lo âu và căng thẳng. *Tạp chí Tâm lý học*, 8(269), 3-19.
- Trịnh Viết Then (2016). *Stress ở giáo viên mầm non*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội.
- Troman, G., & Woods, P. (2001). *Primary teachers' stress*. New York: Routledge/Falmer.
- von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(8), 1328-1343.
- Vũ Trọng Rỹ (2020). *Thực trạng chất lượng và đời sống vật chất, tinh thần của đội ngũ nhà giáo, cán bộ quản lý cơ sở giáo dục*. Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.
- Wu, T. J., Wang, L. Y., Gao, J. Y., & Wei, A. P. (2020). Social support and well-being of Chinese special education teachers - An emotional labor perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186884>
- Yoon, J. S. (2002). Teacher characteristics as predictors of teacher-student relationships: Stress, negative affect, and self-efficacy. *Social Behavior and Personality*, 30(5), 485-494. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.5.485>
- Zagkas, D. G., Chrousos, G. P., Bacopoulou, F., Kanaka-Gantenbein, C., Vlachakis, D., Tzelepi, I., & Darviri, C. (2023). Stress and Well-Being of Greek Primary School Educators: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(7), 5390. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075390>