

STRESS CỦA GIÁO VIÊN MẦM NON CÁC TRƯỜNG TƯ THỰC TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH: THỰC TRẠNG VÀ KHUYẾN NGHỊ

Đậu Minh Long,^{1,+}
Hoàng Tường Vân²

¹Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế;

²Học viên cao học ngành Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế

+Tác giả liên hệ • Email: dmlong@hueuni.edu.vn

Article history

Received: 15/12/2024

Accepted: 21/01/2025

Published: 20/3/2025

Keywords

Stress, kindergarten teacher, private school, Ho Chi Minh City

ABSTRACT

Occupational stress affects people of all ages, but kindergarten teachers in private schools are particularly vulnerable. This stress can lead to several negative outcomes, including burnout, decreased job performance, a toxic work environment, and adverse effects on the children they care for. This study employs the Stress, Anxiety, and Depression Scale (DASS-21) to evaluate the situation of 350 kindergarten teachers in private schools in Ho Chi Minh City. The results show that stress is prevalent among kindergarten teachers and manifests at various levels. Furthermore, there are differences in stress levels based on teachers' educational backgrounds and years of experience. Establishing strong collaboration among the education sector, kindergarten institutions, parents, and teachers is essential to effectively reducing occupational stress among kindergarten teachers.

1. Mở đầu

Stress là trạng thái căng thẳng của cơ thể con người phản ứng trước sự thay đổi của môi trường sống. Stress ảnh hưởng đến cơ thể theo nhiều cách, có thể là nguyên nhân trực tiếp gây ra các bệnh thể lý, hoặc cũng có thể làm giảm khả năng phục hồi cơ thể cùng khả năng đương đầu với stress trong tương lai (Mahajan, 2010). Stress nghề nghiệp là vấn đề của mọi thời đại và được coi là tiêu điểm trong các vấn đề nghiên cứu hiện nay. Trong những năm gần đây, các nhà khoa học đã tập trung nghiên cứu sâu hơn các vấn đề stress ở GV nói chung và stress ở giáo viên mầm non (GVMN) nói riêng. GVMN là lực lượng lao động quan trọng trong hệ thống giáo dục, được đào tạo để giáo dục và chăm sóc trẻ từ 0-6 tuổi. Ngoài việc giảng dạy, GVMN còn phải xử lý các tình huống bất ngờ và đảm nhận khối lượng công việc lớn với nhiều trẻ trong lớp học. Những yếu tố như điều kiện làm việc, lương thấp, áp lực từ nhà trường và cha mẹ trẻ, đặc biệt trong các trường tư thực, làm tăng nguy cơ stress. GV tư thực thường có thu nhập không ổn định, ít được hưởng chính sách ưu đãi, và phải đối mặt với áp lực lớn hơn, đặc biệt khi chăm sóc trẻ dưới 3 tuổi.

Các nghiên cứu được thực hiện ở Croatia và Trung Quốc đã báo cáo rằng khoảng một nửa GVMN đối mặt với stress nghiêm trọng dẫn đến kiệt sức (Hozo et al., 2015). Trong một nghiên cứu với GV mẫu giáo Nhật Bản (Yaginuma-Sakurai et al., 2020), người tham gia đã vượt quá điểm giới hạn là 5 trên thang đo sàng lọc Kessler về đau khổ tâm lý; tỉ lệ này tương tự như được báo cáo trong các nghiên cứu được thực hiện với các y tá Nhật Bản (Kunie et al., 2017; Kikuchi et al., 2014). Có thể thấy, GVMN phải đối mặt với mức độ stress cao tương tự như những gì nhân viên y tế gặp phải và đặt ra nhu cầu về một hệ thống trợ giúp chuyên nghiệp. Tại quận Phú Nhuận, TP. Hồ Chí Minh, 82,7% GV có dấu hiệu stress nhẹ, 3,2% stress nặng và 14,1% không có dấu hiệu stress (Trịnh Việt Then và Mai Thị Nguyệt Nga, 2014). Những tác nhân gây stress chính gồm vấn đề gia đình (31,2%), nghề nghiệp (30,2%), xã hội (26,2%), cá nhân (24,3%), và các yếu tố khác (13,1%). Để có chất lượng giáo dục tốt, các trường mầm non cần giữ được đội ngũ GV chất lượng. Hơn nữa, stress của GV không chỉ ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ tâm thần của chính họ như gây ra sự mất phối hợp trong hệ thần kinh tự chủ (ANSA), tăng nguy cơ trầm cảm (Bonde, 2008; Kawakami et al., 1992); mà còn làm suy giảm các cơ chế chịu trách nhiệm nhận thức, ra quyết định, giải quyết vấn đề, thích nghi với môi trường không thể đoán trước, chẳng hạn như giáo dục và chăm sóc trẻ em (Rigas et al., 2011).

Stress ở GVMN để lại nhiều hệ quả như: kiệt sức, giảm hiệu suất lao động, khiến môi trường lao động mất an toàn và ảnh hưởng trực tiếp đối tượng được nuôi dưỡng là trẻ mầm non. Những phát hiện trên nhấn mạnh nhu cầu cấp thiết của việc đánh giá toàn diện thực trạng stress ở GVMN, đặc biệt là tại các đô thị phát triển nhanh như TP. Hồ Chí Minh. Việc đưa ra các giải pháp can thiệp kịp thời sẽ giúp cải thiện đời sống tinh thần và hiệu suất làm việc của GVMN, đồng thời đảm bảo cho công tác nuôi dạy và chăm sóc trẻ em mầm non trên địa bàn tỉnh.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Một số khái niệm

Trong các nghiên cứu lí luận và thực tiễn, có rất nhiều định nghĩa theo phạm trù tiếp cận khác nhau khi bàn về stress. Tác giả Vũ Dũng (2000) định nghĩa “Stress” là căng thẳng sinh lí và tâm lí phát sinh do những tình huống, sự kiện, trải nghiệm khó có thể chịu đựng hoặc vượt qua những biến cố nghề nghiệp, kinh tế, xã hội”. Feldmen (1992) khẳng định: “Stress là bất kì nhân tố nào đe dọa đến sức khỏe cơ thể hay có tác động phương hại đến các chức năng cơ thể, như tổn thương, bệnh tật, hay tâm trạng lo âu chẳng hạn”. Theo quan điểm tiếp cận lí thuyết stress dưới góc độ tâm lí học, trong phạm vi nghiên cứu, có thể hiểu: “Stress là trạng thái căng thẳng về mặt tâm sinh lí của con người, được biểu hiện ra bên ngoài bằng các phản ứng sinh lí của cơ thể, khi chủ thể phản ứng lại các tác nhân từ bên ngoài hoặc bên trong vượt quá mức chịu đựng của chủ thể”.

Stress biểu hiện qua các phương diện: sinh lí, tâm lí và hành vi. Việc phân chia mức độ stress có tính chất tương đối, bởi nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau như: đặc điểm tâm - sinh lí cá nhân, tính chất của các yếu tố gây stress, hoàn cảnh gây stress... Do vậy, tùy vào mục tiêu nghiên cứu mỗi tác giả sẽ phân chia các mức độ stress khác nhau. Trong đề tài này chúng tôi chia mức độ stress thành 5 mức độ tương ứng: 1 - Không có stress; 2 - Stress nhẹ; 3 - Stress vừa; 4 - Stress nặng; 5 - Stress rất nặng.

2.2. Khái quát chung về khảo sát

- *Hình thức khảo sát*: Sử dụng bảng hỏi làm công cụ khảo sát, với hình thức phát trực tiếp tới các khách thể.

- *Mẫu khảo sát*: Khảo sát được thực hiện tại 24 trường mầm non tư thục ở TP. Hồ Chí Minh, thuộc địa bàn các quận: quận Tân Phú, Quận 7 và quận Thủ Đức. Số phiếu điều tra phát ra 368, số phiếu thu lại đạt tiêu chuẩn là 350 chiếm 95,1%, không hợp lệ là 4,89%. Mẫu khảo sát đại diện cho các GVMN tư thục dạy trẻ từ 6 tháng tới 6 tuổi, với thâm niên công tác từ mới ra trường tới trên 20 năm. Về trình độ, số GV có trình độ đại học chiếm tỉ lệ cao nhất (76,57%); tiếp đến là trình độ cao đẳng (18,57%), trung cấp (2,57%); trình độ sau đại học chiếm tỉ lệ nhỏ nhất (2,29%). Về thâm niên: GV có thâm niên dưới 5 năm chiếm 25,71%; từ 5 đến 10 năm chiếm 30,29%; từ 11 đến 20 năm” chiếm 25,14%. Khảo sát được thực hiện từ tháng 3/2024 đến tháng 11/2024.

- *Công cụ nghiên cứu*: Thang đo stress, lo âu và trầm cảm (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995) được sử dụng để đánh giá mức độ stress của GV. Thang đo đã được thích nghi bởi Tran và cộng sự (2013). Thang đo gồm 21 câu hỏi tự thuật được thiết kế theo dạng thang Likert 4 điểm: 0 - Không; 1 - Đúng với tôi một phần, 2 - Đúng với tôi phần nhiều; 3 - Hoàn toàn đúng với tôi. Thang đo DASS-21 bao gồm ba thang đo phụ (stress, lo âu và trầm cảm). Tiểu thang đo stress bao gồm các mục 1, 6, 8, 11, 12, 14 và 18. Điểm của các thang đo stress được tính bằng cách cộng điểm của các mục trong mỗi thang đo và nhân với hệ số 2. Điểm riêng lẻ trên các thang đo phụ của DASS-21 có thể dao động từ 0 - 42, điểm càng cao thì mức độ stress càng cao. Đối với thang đo stress, điểm từ 0-14 là bình thường, 15-18 là nhẹ, 19-25 là trung bình, 26-33 là nghiêm trọng và 34 trở lên là cực kì nghiêm trọng. Nghiên cứu của Tran và cộng sự (2013) cho thấy độ tin cậy của từng thang đo phụ và thang đo tổng thể đều cao, dao động từ 0,70 đến 0,88. Trong nghiên cứu này, độ tin cậy của toàn thang đo là 0,972 và của tiểu thang đo stress là 0,926, đáp ứng yêu cầu về độ tin cậy trong nghiên cứu tâm lí (Hoàng Trọng & Chu Nguyễn Mộng Ngọc, 2008).

- *Xử lí thống kê*: Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS 25.0 để phân tích thống kê. Đầu tiên, chúng tôi thực hiện thống kê mô tả (điểm trung bình (ĐTB), độ lệch chuẩn (ĐLC), số lượng và tỉ lệ của các biến nhân khẩu và biến stress. Để tìm hiểu mức độ stress ở GVMN có sự khác biệt giữa các nhóm khách thể không, chúng tôi dùng phép so sánh giá trị trung bình (compare means) để so sánh các giá trị trung bình giữa nhóm khách thể khác nhau, với mức ý nghĩa có ý nghĩa về mặt thống kê $p < 0,05$ (mức ý nghĩa giải thích được 95%), và dùng phép thống kê phi tham số Kruskal wallis để tìm kiếm sự khác biệt giữa các nhóm khách thể theo loại hình trường mầm non, lớp trẻ GV phụ trách lớp theo trình độ chuyên môn và thâm niên công tác.

2.3. Kết quả khảo sát

2.3.1. Thực trạng stress của giáo viên mầm non tư thục trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh

Bảng 1 cho thấy, trong 350 khách thể GVMN có 24,3% GV bị stress mức độ nặng, mức độ stress vừa có 16,6%, mức độ “nhẹ” có 7,7% và 51,4% GV ở mức độ bình thường. Như vậy, gần nửa số GVMN bị stress, trong đó đa số GV có mức độ stress vừa. Kết quả nghiên cứu này phù hợp với kết quả nghiên cứu stress ở GV trong nước trước đó. Trịnh Việt Then (2013) cho biết, trong 635 khách thể GVMN có 54,5% GV bị stress, trong đó có 38,0% GV có mức độ stress nhẹ, 13,1% GV bị stress trung bình, 2,8% GV bị stress cao và 0,6% GV bị stress rất cao. Trong nghiên cứu của Nguyễn Thị Bích Tuyên và cộng sự (2018) cho thấy, có 36,6% GV biểu hiện stress từ mức độ nhẹ (17,2%), vừa (16,2%) đến nặng (3,2%). Thạch Đình Thiên Trâm và cộng sự (2022) đã đưa ra tỉ lệ GV đang mắc stress với mức

độ nhẹ là 18,9% và mức độ nặng là 8,1%. Tỷ lệ GV trải qua stress tại Việt Nam tương đương với Ấn Độ (Aftab & Khatoun, 2012), nhưng lại thấp hơn hẳn so với Malaysia khi có đến 71,7% GV được báo cáo mắc phải stress (Samad & Hashim, 2010). Trong nghiên cứu này, tuy một bộ phận GVMN bị stress nặng (24,3%), nhưng tỷ lệ này thấp hơn so với một số nghiên cứu ở Hồng Kông (26%) (Kyriacou & Chien, 2004); Bhutan (24,5%) (Tashi, 2014).

Bảng 2 đã nêu rõ thực trạng các biểu hiện stress của GVMN tự thực. Các biểu hiện như “tôi thấy khó mà thoải mái được” (ĐTB =1,07), “tôi đã phản ứng thái quá khi có sự việc xảy ra” (ĐTB =1,09), hay “tôi thấy mình dễ tự ái, phật ý” (ĐTB =1,07) là minh chứng rõ ràng cho những căng thẳng kéo dài mà GVMN phải chịu đựng. Các GV thường xuyên cảm thấy khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc, dễ bị kích động và phản ứng thái quá trước các tình huống bất ngờ. Điều này có thể hiểu là do yêu cầu công việc khắt khe và thiếu sự hỗ trợ kịp thời từ môi trường xung quanh. Đặc biệt, chỉ số “tôi không chấp nhận việc khiến tôi xao nhãng” (ĐTB =1,14) cho thấy mức độ căng thẳng cao do sự thiếu hụt kiểm soát trong công việc. Điều này phản ánh một phần của tình trạng stress công việc mà nhiều GV phải chịu đựng, nơi mà các yếu tố bên ngoài như các yêu cầu không hợp lý từ phụ huynh hay thiếu sự hỗ trợ từ các cấp quản lý có thể dễ dàng làm họ mất bình tĩnh. Nghiên cứu của Gagnon và cộng sự (2019) cũng nhấn mạnh rằng mối quan hệ giữa GV và HS không chỉ là yếu tố quan trọng trong việc xây dựng một môi trường học tập tích cực mà còn là yếu tố then chốt giúp giảm bớt căng thẳng cho GV (Gagnon et al., 2019). Khi mối quan hệ này bị đứt gãy, GV dễ rơi vào trạng thái căng thẳng tâm lý. Kết quả cũng chỉ ra rằng GV cảm thấy khó thư giãn (ĐTB =1,05) và thường xuyên suy nghĩ quá nhiều (ĐTB =1,12), những dấu hiệu này chỉ ra rằng căng thẳng không chỉ tồn tại trong giờ làm việc mà còn kéo dài ra ngoài giờ làm việc. Một yếu tố đáng chú ý khác là cảm giác dễ bị kích động (ĐTB =1,06), điều này có thể là dấu hiệu của tình trạng kiệt sức, một vấn đề rất phổ biến đối với GVMN. Nghiên cứu của Loomis và Felt (2021) đã chỉ ra rằng, GVMN khi không được trang bị đủ các kỹ năng ứng phó với stress, dễ rơi vào tình trạng mệt mỏi tinh thần, dễ nổi cáu và khó giữ được bình tĩnh trong công việc. Điều này không chỉ làm giảm chất lượng công việc mà còn ảnh hưởng đến mối quan hệ với trẻ em, làm giảm sự phát triển của các em trong môi trường giáo dục.

2.3.2. Thực trạng biểu hiện stress của giáo viên mầm non tự thực trên các phương diện

- Xét theo trình độ học vấn. Bảng 3 về mức độ stress của GVMN tự thực theo trình độ học vấn chỉ ra một kết quả đáng chú ý về sự phân hóa mức độ căng thẳng giữa các nhóm GV với các trình độ học vấn khác nhau. Cụ thể, nhóm GV có trình độ Trung cấp và Cao đẳng có Mean Rank lần lượt là 167,57 và 238,05, cao hơn nhiều so với nhóm GV có trình độ Đại học (Mean Rank = 87,81) và Sau đại học (Mean Rank = 38,00). Các kết quả này không chỉ phản ánh sự khác biệt rõ rệt trong mức độ stress mà còn chỉ ra mối liên hệ giữa trình độ học vấn và khả năng đối mặt với áp lực công việc trong môi trường giáo dục mầm non. Theo nghiên cứu của Agyapong và cộng sự (2022), Kyriacou (2011), GV với trình độ học vấn thấp thường gặp phải nhiều khó khăn trong công việc, từ việc quản lý lớp học đến ứng dụng các phương pháp giảng dạy hiện đại, dẫn đến mức độ stress cao hơn. Một số nghiên cứu cũng chỉ ra rằng GV với trình độ trung bình hoặc chưa hoàn thiện chuyên môn cao thường cảm thấy áp lực hơn do khối lượng công việc và yêu cầu từ các bên liên quan (Aftab & Khatoun, 2013; Kyriacou, 2011). Điều này có thể giải thích sự căng thẳng lớn ở nhóm GV có trình độ trung cấp và cao đẳng. Mặt khác, nhóm GV có trình độ đại học và sau đại học

Bảng 1. Mức độ stress của GVMN tự thực xét tổng quát

Mức độ stress	N	Tỉ lệ %
Bình thường	180	51,4
Nhẹ	27	7,7
Vừa	58	16,6
Nặng	85	24,3

Bảng 2. Thực trạng biểu hiện stress của GVMN tự thực

Biểu hiện	ĐTB	ĐLC
1. Tôi thấy khó mà thoải mái được	1,07	0,87
2. Tôi đã phản ứng thái quá khi có sự việc xảy ra	1,09	0,87
3. Tôi thấy mình đang suy nghĩ quá nhiều	1,12	0,89
4. Tôi thấy bản thân dễ bị kích động	1,06	0,87
5. Tôi thấy khó thư giãn	1,05	0,87
6. Tôi không chấp nhận việc khiến tôi xao nhãng	1,14	0,88
7. Tôi thấy mình dễ tự ái, phật ý	1,07	0,87

Bảng 3. Stress của GVMN tự thực xét theo trình độ học vấn

Trình độ học vấn	N	Mean Rank	Kruskal wallis	p
Trung cấp	79	167,57	156,591	0,000
Cao đẳng	165	238,05		
Đại học	98	87,81		
Sau đại học	8	38,00		

thường có kỹ năng và kiến thức chuyên môn vững vàng hơn, giúp họ tự tin hơn trong công việc, do đó mức độ stress thấp hơn (Jeon et al., 2022). Kết quả này một lần nữa khẳng định tầm quan trọng của việc đào tạo và nâng cao năng lực chuyên môn cho GVMN, đặc biệt là đối với những GV có trình độ thấp. Kết quả khảo sát cũng gợi ý rằng, việc hỗ trợ chuyên môn và tâm lý cho GV ở các bậc học thấp hơn là hết sức cần thiết để giảm thiểu mức độ stress và giúp họ cải thiện hiệu quả công việc, đồng thời nâng cao chất lượng giáo dục mầm non.

- *Xét theo trình thâm niên công tác.*

Bảng 4 khảo sát về mức độ stress của GVMN tự thực xét theo lát cắt thâm niên công tác, đã chỉ ra sự phân biệt rõ rệt trong mức độ stress giữa các nhóm GV có thời gian công tác khác nhau. Kết quả kiểm định Kruskal-Wallis ($p = 0,000$) khẳng định sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các

Bảng 4. Stress của GVMN tự thực xét theo thâm niên công tác

Trình độ học vấn	N	Mean Rank	Kruskal wallis	p
Dưới 5 năm	80	170,76	167,143	0,000
Từ 5 đến 10 năm	162	240,57		
Từ 11 đến 20 năm	100	84,88		
Trên 20 năm	8	38,00		

nhóm, cho thấy ảnh hưởng rõ rệt của thâm niên công tác đến mức độ stress của GV. Trong đó, nhóm GV có thâm niên từ 5 đến 10 năm cao đứng như nhất (Mean Rank = 240,57), có thâm niên dưới 5 năm có điểm trung bình cao đứng thứ hai (Mean Rank = 170,76), trong khi nhóm GV có thâm niên từ 11 đến 20 năm và trên 20 năm lại có điểm trung bình thấp (Mean Rank lần lượt là 84,88 và 38,00). Kết quả này cho thấy sự tồn tại một mối quan hệ nghịch biến giữa thời gian công tác và mức độ stress của GVMN tự thực. Cụ thể, những GV có thâm niên lâu năm trong nghề dường như có khả năng đối phó với stress tốt hơn, hoặc có thể họ đã quen với các yếu tố căng thẳng trong công việc, giảm bớt tác động tiêu cực của stress đối với sức khỏe tâm lý. Kết quả này được củng cố bởi nghiên cứu của Kyriacou (2011), khi cho rằng GV có thâm niên lâu dài thường phát triển những chiến lược ứng phó hiệu quả hơn với áp lực công việc, qua đó giảm thiểu mức độ stress (Kyriacou, 2011). Điều này cũng phù hợp với lý thuyết của Folkman và Lazarus (1987) về “Stress, appraisal, and coping”, kinh nghiệm và thời gian làm việc có thể giúp cá nhân phát triển các phương pháp đối phó tích cực hơn khi đối mặt với stress. Ngoài ra, việc phát hiện sự gia tăng mức độ stress ở nhóm GV có thâm niên dưới 5 năm có thể phản ánh sự thiếu kinh nghiệm trong việc xử lý các tình huống căng thẳng, hoặc sự thiếu hỗ trợ từ đồng nghiệp và cấp trên trong giai đoạn đầu sự nghiệp, điều này gây ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tâm lý của họ (Agyapong et al., 2022).

2.4. Một số khuyến nghị nhằm giảm thiểu stress cho giáo viên mầm non trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh

- *Đối với ngành Giáo dục.* Ngành Giáo dục và toàn xã hội đang coi trọng và đặt giáo dục mầm non nên vị trí hàng đầu và tương xứng với các bậc học khác. Để đạt được mục tiêu đó, việc nghiên cứu cải tiến chương trình giáo dục mầm non phải có lộ trình, trong đó cần quan tâm đến điều kiện, cơ sở vật chất, nguồn thu nhập của GV. Cần có những quy định rõ vai trò và trách nhiệm của GV, bảo mẫu,... Xây dựng chính sách, quy định bảo vệ quyền lợi và an toàn lao động cho GV. Xây dựng quy trình thanh tra, kiểm tra hợp lý phù hợp với đặc thù của bậc mầm non. Có biện pháp giúp GV cải thiện phương tiện, đồ dùng trong dạy học.

- *Đối với nhà trường,* cần nghiên cứu xây dựng và quản lý kế hoạch giáo dục hợp lý, thực hiện thanh tra, kiểm tra GV một cách khoa học vào những thời điểm cụ thể nhằm giảm bớt áp lực công việc. Đồng thời, cần tạo điều kiện về cơ sở vật chất và trang thiết bị hỗ trợ GV hoàn thành nhiệm vụ, cũng như dự báo các thời điểm có thể nảy sinh vấn đề, tình huống, sự kiện bất thường gây stress để xây dựng kế hoạch phòng ngừa và hỗ trợ hiệu quả. Nhà trường nên tạo cơ hội để GV phát triển nghề nghiệp, học tập nâng cao trình độ chuyên môn, đồng thời đảm bảo chế độ lương, thưởng và phúc lợi phù hợp với khối lượng công việc và yêu cầu nghề nghiệp. Việc tổ chức các lớp tập huấn quản lý stress, bao gồm kỹ năng quản lý thời gian, giải quyết vấn đề và giảm căng thẳng, cũng rất cần thiết để GV nâng cao kỹ năng làm việc nhóm, tìm kiếm nguồn trợ giúp và phối hợp với phụ huynh trong chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ. Ngoài ra, xây dựng môi trường làm việc tích cực, tạo điều kiện để GV cảm thấy an toàn, được tôn trọng và hỗ trợ trong công việc là điều quan trọng, kết hợp với phân chia công việc hợp lý để tránh tình trạng quá tải. Nhà trường cũng cần khuyến khích GV chia sẻ kinh nghiệm và học hỏi lẫn nhau trong việc xử lý các tình huống khó khăn, góp phần giảm thiểu stress trong nghề nghiệp.

- *Đối với GV.* GV cần tìm hiểu cách thích ứng trong nghề nghiệp, biết điều hòa cảm xúc, hành vi, nhận thức; cân đối, sắp xếp công việc ở trường và gia đình một cách hợp lý. Bản thân GV cần nhận thức được mức độ stress, tác nhân gây stress, trải nghiệm stress và dự đoán các hậu quả liên quan đến stress, đồng thời rèn luyện và phát triển cho mình những kỹ năng ứng phó với stress cũng như tìm kiếm nguồn trợ giúp từ các chương trình hỗ trợ, từ đồng nghiệp, phụ huynh của trẻ, gia đình và bạn bè khi gặp stress.

- Đối với phụ huynh. Cần phối hợp với nhà trường và trực tiếp với GV phụ trách lớp học, quan tâm đến trẻ trong quá trình học tập tại trường mầm non. Phụ huynh phải cùng GV xây dựng môi trường học đường an toàn, tránh có những hành vi gây tổn hại đến thể chất và tâm lý của GV và của trẻ khác trong lớp khi xảy ra những tình huống, sự kiện có liên quan đến con em mình. Cần có hành vi ứng xử phù hợp, và kiềm chế cảm xúc trước những vấn đề nảy sinh liên quan đến trẻ, tránh gây áp lực dẫn đến tăng mức độ stress ở GV.

3. Kết luận

Bài báo phân tích thực trạng mức độ stress của GVMN tư thục trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh dưới góc độ tổng quát và dưới các phương diện khác nhau như trình độ học vấn, thâm niên công tác. Kết quả nghiên cứu cho thấy, stress ở GVMN diễn ra phổ biến với các mức độ khác nhau, trong đó có 24,3% GV bị stress mức độ nặng. Có sự khác biệt về mức độ stress giữa các GV trong tương quan với trình độ học vấn và thâm niên công tác, trong đó GV có trình độ học vấn càng cao và thâm niên công tác càng lâu năm thì chịu mức độ stress cao hơn những GV khác. Để giảm thiểu áp lực công việc lên lực lượng GVMN, cần có sự phối hợp giữa ngành Giáo dục, các trường mầm non, phụ huynh và bản thân GV. Trong đó, ngành Giáo dục xây dựng quy trình và các chính sách hướng dẫn hợp lý; nhà trường tạo điều kiện và theo dõi sát sao nhằm phân bổ nguồn lực giúp GV hoàn thành nhiệm vụ; phụ huynh cần thấu hiểu và có cách ứng xử phù hợp; bản thân GV cần rèn luyện và phát triển những kỹ năng ứng phó cần thiết, đồng thời tìm kiếm sự giúp đỡ từ các nguồn lực xã hội của mình.

Nghiên cứu này bước đầu mới chỉ khảo sát 350 khách thể là GVMN thuộc các trường tư thục tại TP. Hồ Chí Minh, do đó, kết quả chỉ đại diện cho khách thể thuộc địa bàn - đây là một trong những hạn chế của nghiên cứu này. Về mặt thực tiễn, kết quả nghiên cứu có thể làm cơ sở để đề xuất các biện pháp giảm áp lực lao động của GVMN cụ thể hơn, khả thi hơn, hướng tới nâng cao chất lượng dạy và học trong các nhà trường mầm non ở Việt Nam.

Tài liệu tham khảo

- Aftab, M., & Khatoun, T. (2012). Demographic Differences and Occupational Stress of Secondary School Teachers. *European Scientific Journal*, 8, 159-175.
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, Article 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Bonde, J. P. (2008). Psychosocial factors at work and risk of depression: a systematic review of the epidemiological evidence. *Occup Environ Med*, 65(7), 438-445. <https://doi.org/10.1136/oem.2007.038430>
- Feldman, R. B. (1992). *Understanding Stress*. Published by F. Watts.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Gagnon, S. G., Huelsman, T. J., Kidder-Ashley, P., & Lewis, A. (2019). Preschool Student-Teacher Relationships and Teaching Stress. *Early Childhood Education Journal*, 47(2), 217-225. <https://doi.org/10.1007/s10643-018-0920-z>
- Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008). *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*. NXB Hồng Đức.
- Hozo, E., Susic, G., & Zaja, I. (2015). Burnout syndrome among educators in pre-school institutions. *Material Socio-Medical*, 27, 399-403.
- Jeon, H. J., Diamond, L., McCartney, C., & Kwon, K. A. (2022). Early childhood special education teachers' job burnout and psychological stress. *Early Education and Development*, 33(8), 1364-1382.
- Kawakami, N., Haratani, T., & Araki, S. (1992). Effects of perceived job stress on depressive symptoms in blue-collar workers of an electrical factory in Japan. *Scand J Work Environ Health*, 18(3), 195-200. <http://doi.org/10.5271/sjweh.1588>
- Kikuchi, Y., Nakaya, M., Ikeda M, Okuzumi, S., Takeda, M., Nishi, M. (2014). Relationship between depressive state, job stress and sense of coherence among female nurses. *Indian J Occup Environ Med*, 18, 32-35.
- Kunie, K., Kawakami, N., Shimazu, A., Yonekura, Y., & Miyamoto, Y. (2017). The relationship between work engagement and psychological distress of hospital nurses and the perceived communication behaviors of their nurse managers: a cross-sectional survey. *International Journal of Nursing Studies*, 71, 115-214. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.03.011>
- Kyriacou, C. (2011). Teacher stress: From prevalence to resilience. In *Handbook of Stress in the Occupations*. <https://doi.org/10.4337/9780857931153.00027>

- Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104.
- Loomis, A. M., & Felt, F. (2021). Knowledge, Skills, and Self-reflection: Linking Trauma Training Content to Trauma-Informed Attitudes and Stress in Preschool Teachers and Staff. *School Mental Health*, 13(1), 101-113. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09394-7>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Mahajan, A. S. (2010). Stress in Medical Education: a global issue or Much Ado About Nothing specific. *South-East Asian Journal of Medical Education*, 4(2), 9-13.
- Nguyễn Thị Bích Tuyền, Nguyễn Thanh Trúc, Nguyễn Thị Bích Thuộc (2018). Mối liên hệ của stress và chiến lược ứng phó với stress của giáo viên can thiệp trẻ rối loạn phổ tự kỉ tại thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ - Đại học Thái Nguyên*, 226(4), 84-91.
- Rigas, G., Goletsis, Y., & Fotiadis, D. I. (2011). Real-time driver's stress event detection. *IEEE Transactions on Intelligent Transportation Systems*, 13(1), 221-234.
- Robert S. Feldman (1992). *Understanding Stress*. Published by F. Watts.
- Samad, N. I. A., & Hashim, Z. (2010). Assessment of Stress and Its Risk Factors among Primary School Teachers in the Klang Valley, Malaysia. *Global Journal of Health Science*, 2(2), 163-171.
- Tashi, K. (2014). Occupational Stress among Bhutanese Teachers. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3(2), 71-79.
- Thạch Đình Thiên Trâm, Nguyễn Thanh Bình, Trần Thị Tuyết Mai, Lê Thị Diễm Trinh, Hồ Hoàng Vũ, Trần Thiện Thuần (2022). Stress và cách ứng phó với stress của giáo viên trung học cơ sở tại huyện Trà Cú, tỉnh Trà Vinh. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Trà Vinh*, 12(2), 77-84. <http://doi.org/10.35382/TVUJS.1.47.2022.928>
- Tran, T. D., Tran, T., & Fisher, J. (2013). Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women. *BMC Psychiatry*, 12, 13-24. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-24>
- Trịnh Việt Then (2013). *Nghiên cứu stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh*. Đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường, Trường Đại học Văn Hiến.
- Trịnh Việt Then, Mai Thị Nguyệt Nga (2014). Ứng phó với stress của giáo viên mầm non trên địa bàn quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Văn Hiến* 5, 75-83.
- Vũ Dũng (2000). *Từ điển Tâm lý học*. NXB Từ điển Bách khoa.
- Yaginuma-Sakurai, K., Tsuno, K., Yoshimasu, K., Maeda, T., Sano, H., Goto, M., & Nakai, K. (2020). Psychological distress and associated factors among Japanese nursery school and kindergarten teachers: A cross-sectional study. *Industrial Health*, 58(6), 530-538. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2020-0052>