

**VIỆN HÀN LÂM
KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM
HỌC VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI**

TRỊNH VIỆT THEN

STRESS Ở GIÁO VIÊN MẦM NON

Chuyên ngành: **TÂM LÝ HỌC CHUYÊN NGÀNH**

Mã số: **62 31 04 01**

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC

HÀ NỘI – 2016

Công trình được hoàn thành tại: Khoa tâm lý học – Học viện Khoa học Xã hội

Người hướng dẫn khoa học 1: PGS. TS. Lê Văn Hảo

Người hướng dẫn khoa học 2: PGS.TS. Trần Thu Hương

Phản biện 1:

Phản biện 2:

Phản biện 3:

Luận án sẽ được bảo vệ trước hội đồng chấm luận án cấp Học viện tại: Học Viện Khoa học xã hội Việt Nam

Có thể tìm hiểu luận án tại:

- Thư viện Quốc Gia
- Thư viện Học viện Khoa học xã hội

MỞ ĐẦU

1. Tính cấp thiết của đề tài

Nghề dạy học được phân loại là một nghề có nguy cơ stress cao (Chan & Hui, 1995; Pithers & Forgyaty, 1995). Stress xuất hiện hầu hết ở giáo viên, cứ bốn giáo viên thì có một giáo viên khá thường xuyên bị stress (Hayes, 2006; Kyriacou, 2000).

Các nghiên cứu về stress ở giáo viên mầm non (GVMN) của các tác giả như Kelly và Berthelsen (1995) (1997), Tsai, Fung, Chow (2006), Zinsser, Bailey, Curby, Denham, và Bassett (2013), cho thấy mức độ stress ở GVMN hiện nay diễn ra phổ biến ở mức độ rất cao.

Để đáp ứng được mục tiêu phát triển, bậc giáo dục mầm non phải có những thay đổi, cải tiến về chương trình, chính sách, cách thức quản lý, và hoạt động chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ nhằm đáp ứng nhu cầu của trẻ, của phụ huynh và toàn xã hội, dẫn đến những áp lực cho GVMN, khiến giáo viên gặp stress trong hoạt động nghề nghiệp.

Stress ở giáo viên đã được nhiều tác giả trong nước và ngoài nước nghiên cứu với các cách tiếp cận khác nhau trên những đối tượng khác nhau. Tuy nhiên, nghiên cứu về stress ở GVMN chưa nhiều. Việc nghiên cứu stress ở GVMN có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn. Vì lý do trên, chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài: “**Stress ở GVMN**”, nhằm chỉ ra thực trạng của stress ở GVMN và các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ stress. Qua đó đưa ra một số kiến nghị giúp giảm stress ở GVMN.

2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu của luận án

2.1. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu lý luận và thực tiễn về stress, cũng như các yếu tố có liên quan đến stress ở GVMN, trên cơ sở đó đề xuất một số biện pháp tác động thích hợp nhằm giúp GVMN nâng cao khả năng ứng phó với stress, giảm stress trong hoạt động nghề nghiệp.

2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

- Nghiên cứu cơ sở lý luận về stress ở GVMN.
- Phân tích thực trạng stress ở GVMN với các khía cạnh: mức độ stress, các tác nhân (TN) gây stress, cách ứng phó với stress, trải nghiệm stress, những hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên và một số yếu tố ảnh hưởng đến stress ở GVMN.
- Đề xuất một số biện pháp tác động nhằm giúp GVMN nâng cao khả năng ứng phó với stress, giảm stress trong hoạt động nghề nghiệp.

Trên cơ sở thực tiễn và lý luận, chúng tôi đề ra những giả thuyết nghiên cứu của luận án như sau:

- Đa số GVMN hiện nay có mức độ stress nhẹ trong hoạt động nghề nghiệp.
- Có nhiều TN gây stress, cách ứng phó với stress, những trải nghiệm stress, những hệ quả liên quan đến stress khác nhau ở GVMN. Mức độ stress, các TN gây stress, cách ứng phó với stress, những trải nghiệm stress và những hệ quả liên quan đến stress có mối quan hệ tác động qua lại với nhau. Trong đó, mức độ stress, các TN gây stress, những trải nghiệm stress có thể dự báo được những hệ quả liên quan đến stress ở GVMN.
- Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến mức độ stress ở GVMN, trong đó yếu tố hỗ trợ từ đồng nghiệp, hỗ trợ từ phía phụ huynh của trẻ, thời gian dành cho công việc ở nhà có liên quan đến nghề nghiệp ảnh hưởng mạnh nhất.
- Trên cơ sở đánh giá những yếu tố tác động và thực tiễn stress ở GVMN, có thể đề xuất các biện pháp thích hợp giúp giáo viên giảm stress trong hoạt động nghề nghiệp. Trong các biện pháp được đề xuất, biện pháp tổ chức tham vấn tâm lý trợ giúp cho giáo viên có cách ứng phó tích cực đối với stress có hiệu quả nhất.

3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu của luận án

3.1. Đối tượng nghiên cứu

Các chiều cạnh stress ở giáo viên mầm non: mức độ stress, các tác nhân gây stress, cách ứng phó với stress, trải nghiệm stress, những hệ quả liên quan đến stress và các yếu tố ảnh hưởng đến stress.

3.2. Phạm vi nghiên cứu

- Phạm vi về nội dung nghiên cứu

Luận án chỉ tập trung nghiên cứu stress ở GVMN ở các khía cạnh: mức độ stress; các TN gây stress; cách ứng phó với stress; những trải nghiệm stress; hệ quả liên quan đến stress và một số yếu tố ảnh hưởng đến stress ở GVMN trong hoạt động nghề nghiệp.

- Giới hạn về khách thể và địa bàn nghiên cứu

Đề tài tiến hành khảo sát nghiên cứu trên GVMN giảng dạy ở một số trường mầm non công lập và ngoài công lập thuộc quận 3, quận 4, quận 7, quận 9, quận 12, quận Thủ Đức, quận Nhà Bè tại thành phố Hồ Chí Minh.

Khách thể nghiên cứu của luận án gồm 635 giáo viên giảng dạy tại các trường mầm non công lập và ngoài công lập

4. Phương pháp luận và phương pháp nghiên cứu của luận án

4.1. Phương pháp luận

Nghiên cứu được thực hiện dựa trên cơ sở một số nguyên tắc phương pháp luận trong tâm lý học sau: Nguyên tắc tiếp cận hoạt động – nhân cách; Nguyên tắc hệ thống; Nguyên tắc phát triển.

4.2. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài sử dụng hệ thống các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp nghiên cứu tài liệu; Phương pháp chuyên gia; Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi; Phương pháp phỏng vấn sâu; Phương pháp nghiên cứu trường hợp; Phương pháp tham vấn tâm lý cá nhân; Phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học

5. Đóng góp mới về khoa học của luận án

- Kết quả nghiên cứu lý luận đã khái quát hóa được các hướng nghiên cứu stress ở giáo viên và GVMN, làm sáng tỏ các vấn đề: khái niệm về stress, stress ở giáo viên, stress ở GVMN; mức độ stress; các TN gây stress ở GVMN; các cách ứng phó với stress ở GVMN; những trải nghiệm stress ở GVMN; hệ quả stress ở GVMN; các yếu tố ảnh hưởng tác động đến stress ở GVMN.

- Kết quả nghiên cứu thực tiễn đã cho thấy: Đa số GVMN gặp stress có mức độ stress nhẹ (38,0%), chỉ có 16,5% giáo viên có mức độ stress từ stress trung bình (13,1%), stress cao (2,8%) và stress rất cao (0,6%). Có sự khác biệt về mức độ stress ở GVMN theo các nhóm khách thể như: loại hình nhà trường, trình độ chuyên môn, thâm niên công tác, loại hình hợp đồng lao động với trường, độ tuổi, thu nhập trung bình hàng tháng, ý định thay đổi nghề nghiệp của giáo viên. Có nhiều TN gây stress ở GVMN, trong đó TN có tác động mạnh nhất liên quan đến nhu cầu cá nhân, liên quan đến trẻ, liên quan đến biến đổi sinh lý cá nhân. GVMN sử dụng nhiều cách ứng phó với stress như: ứng phó tập trung vào vấn đề, ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp, ứng phó lảng tránh và ứng phó tiêu cực. Trong các cách ứng phó với stress, cách ứng phó tập trung vào vấn đề và cách ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp được giáo viên sử dụng ứng phó với stress nhiều nhất và có nhiều hiệu quả. Stress khiến cho giáo viên có những trải nghiệm stress khác nhau về thể chất, và tâm lý. Trong các trải nghiệm stress, giáo viên có trải nghiệm stress về thể chất ở mức độ cao nhất. Stress ở giáo viên để lại nhiều hệ quả có liên quan đến cá nhân và tổ chức nhà trường. Hệ quả stress ở giáo viên có mối quan hệ và tương quan thuận với mức độ stress, TN gây stress và những trải nghiệm stress ở giáo viên. Có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng tác động dự báo mức độ stress ở GVMN. Trong các yếu tố tác động, yếu tố sự trợ giúp của đồng nghiệp, sự trợ giúp từ phụ huynh của trẻ, thời gian dành cho công việc ở nhà có liên quan đến nghề nghiệp có tác động và dự báo cao nhất về mức độ stress ở GVMN. Nghiên cứu đã đề xuất được 04 biện pháp tác động liên quan đến cá nhân và tổ chức nhà trường nhằm giúp GVMN đối phó với stress trong hoạt động nghề nghiệp.

6. Ý nghĩa lý luận và thực tiễn của luận án

- Ý nghĩa về lý luận của luận án: Thông qua việc hệ thống hóa các tri thức liên quan đến stress, stress ở GVMN, luận án góp phần bổ sung nguồn tài liệu phong phú cho nghiên cứu, giảng dạy về stress nói chung, stress ở GVMN nói riêng trong lĩnh vực tâm lý học xã hội, tâm lý học tổ chức, tâm

lý học lâm sàng ... Đồng thời, luận án cũng cung cấp thêm cơ sở khoa học cho các nhà nghiên cứu trong xây dựng các tiêu chí đánh giá về stress ở GVMN nói riêng, stress nghề nghiệp nói chung. Dựa trên các tiêu chí đánh giá này, luận án góp phần quan trọng vào việc xác định và xác định lại các thành tố chủ yếu cấu thành nên stress ở GVMN, stress nghề nghiệp cũng như các yếu tố ảnh hưởng đến stress ở nhóm khách thể nghiên cứu này.

- Ý nghĩa về thực tiễn của luận án: Những dữ liệu thu được từ các phương pháp định lượng và định tính giúp nhà nghiên cứu đưa ra được các kết luận cụ thể về thực trạng mức độ stress ở GVMN, các TN gây stress ở GVMN, các cách ứng phó với stress ở GVMN, những trải nghiệm stress ở GVMN, hệ quả stress ở GVMN, các yếu tố ảnh hưởng tác động đến stress ở GVMN. Đồng thời, với những phát hiện thực chứng về sự khác biệt của các chiều cạnh stress ở GVMN theo các biến số độc lập (loại hình nhà trường, giáo viên phụ trách lớp theo độ tuổi của trẻ, trình độ chuyên môn, thâm niên công tác, loại hình hợp đồng lao động với trường, độ tuổi, thu nhập trung bình hàng tháng, tình trạng hôn nhân, ý định thay đổi nghề nghiệp của giáo viên) cũng như mối liên hệ qua lại giữa các chiều cạnh này, luận án chỉ ra được các yếu tố ảnh hưởng tác động dự báo mức độ stress ở GVMN. Kết quả nghiên cứu của luận án là tài liệu tham khảo bổ ích, giúp cho ngành giáo dục mầm non, các nhà quản lý, hoạch định chính sách trong ngành giáo dục, bản thân các GVMN và các nhà tham vấn tâm lý học đường nhận diện một cách chính xác hơn, rõ ràng hơn về stress, hậu quả có thể có từ stress cũng như các cách thức ứng phó với stress ở GVMN; trên cơ sở đó, giúp GVMN phát triển các kỹ năng ứng phó hiệu quả với stress trong quá trình hoạt động nghề nghiệp tại trường mầm non.

7. Cơ cấu của luận án

Luận án gồm những phần sau: Mở đầu; Chương 1: Tổng quan tình hình nghiên cứu về stress ở GVMN; Chương 2: Cơ sở lý luận về stress ở GVMN; Chương 3: Tổ chức và phương pháp nghiên cứu; Chương 4: Kết quả nghiên cứu thực tiễn về stress ở GVMN; Kết luận; Danh mục công

trình công bố của tác giả; Danh mục tài liệu tham khảo; Phụ lục

Chương 1. TỔNG QUAN TÌNH HÌNH NGHIÊN CỨU VỀ STRESS Ở GIÁO VIÊN MẦM NON

1.1 Tổng quan các nghiên cứu về stress ở giáo viên và giáo viên mầm non

1.1.1 Các nghiên cứu ở nước ngoài

- *Nghiên cứu mức độ stress ở giáo viên và giáo viên mầm non:* Những nghiên cứu của các tác giả đánh giá mức độ stress ở giáo viên nói chung và GVMN nói riêng dựa trên những kinh nghiệm, trải nghiệm của giáo viên trước những nguồn, tác nhân gây stress cho giáo viên là những tình huống, sự kiện nảy sinh trong hoạt động nghề nghiệp, đồng thời các tác giả cố gắng tìm kiếm sự khác biệt về mức độ stress ở giáo viên theo các yếu tố có liên quan.

- *Nghiên cứu các tác nhân gây stress ở giáo viên và giáo viên mầm non:* Các công trình nghiên cứu về stress ở giáo viên của các tác giả trên thế giới đã cố gắng hệ thống hóa các nguồn, tác nhân gây stress ở giáo viên, đây cũng chính là cơ sở để đánh giá mức độ stress ở giáo viên, qua đó đưa ra các ứng phó với stress cho giáo viên và đề ra giải pháp giúp giảm thiểu stress ở GVMN. Các tác nhân, các nguồn, các yếu tố gây stress ở giáo viên đó chính là các tình huống, sự kiện xảy ra trong hoạt động nghề nghiệp của giáo viên. Giáo viên ở các quốc gia, vùng lãnh thổ, hoạt động ở các bậc học, khác nhau có tác nhân gây stress khác nhau.

- *Nghiên cứu cách ứng phó với stress ở giáo viên và giáo viên mầm non:* Khi các nguồn, tác nhân gây stress tác động đến giáo viên, tùy thuộc vào kinh nghiệm stress của mình, mỗi giáo viên có cách thức, chiến lược ứng phó với stress khác nhau nhằm giảm stress và giảm thiểu những trải nghiệm stress tiêu cực ở giáo viên. Hướng nghiên cứu này của các tác giả nhằm tìm

hiểu những chiến lược, cách thức đối phó với stress của giáo viên, từ đó đưa ra biện pháp có thể giúp giáo viên phòng ngừa và ứng phó với stress một cách hiệu quả trong hoạt động nghề nghiệp.

- *Nghiên cứu trải nghiệm stress ở giáo viên và giáo viên mầm non*: Những trải nghiệm stress ở giáo viên là những biến đổi và các triệu chứng về thể chất, nhận thức, cảm xúc và hành vi. Hướng nghiên cứu này các tác giả cố gắng làm sáng tỏ những trải nghiệm về thể chất, nhận thức, cảm xúc và hành vi của giáo viên khi các tác nhân gây stress là những tình huống, sự kiện tác động đến giáo viên cũng với những nỗ lực cố gắng liên tục ứng phó với stress ở giáo viên.

- *Nghiên cứu những hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên và giáo viên mầm non*: Các tác giả theo hướng này đã cố gắng chỉ ra những hệ quả từ stress ở giáo viên liên quan, ảnh hưởng trực tiếp đến cá nhân giáo viên và tổ chức nhà trường như: sự hài lòng, hiệu quả công việc, ảnh hưởng đến nhận thức, cảm xúc và thể chất của giáo viên có thể dẫn đến sự kiệt sức, chán nản, thờ ơ, ảnh hưởng đến mối quan hệ với đồng nghiệp, với phụ huynh, đáp ứng những nhu cầu của học sinh và các nhiệm vụ giáo dục.

1.2.1 Các nghiên cứu ở Việt Nam

- Các tác giả nghiên cứu về stress nghề nghiệp đã chỉ ra nguồn gốc, các vấn đề, tác nhân gây stress có liên quan đến đặc điểm nghề nghiệp, môi trường lao động, áp lực công việc, đối tượng lao động, thời gian lao động...; những biểu hiện stress về thể chất và tinh thần; để có thể tồn tại và phát triển, đòi hỏi con người phải thích nghi và có cách thức, chiến lược ứng phó với stress một cách phù hợp; stress còn để lại những hệ quả liên quan đến cá nhân, tổ chức, môi trường làm việc, đối tượng lao động... Điều này cho thấy, vấn đề stress trong hoạt động nghề nghiệp đang là vấn đề được quan tâm nghiên cứu khá sâu rộng trong các lĩnh vực hoạt động của con người ở Việt Nam. Do đó, vấn đề stress ở giáo viên nói chung và stress ở GVMN

nói riêng trong hoạt động nghề nghiệp cũng cần được quan tâm nghiên cứu

- Các tác giả chỉ ra rằng stress ở GVMN nhìn chung chưa đến mức đáng báo động nhưng ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của giáo viên và đặc biệt ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục trẻ. Đa phần giáo viên có những biểu hiện ban đầu của stress nghề nghiệp như đau đầu, căng thẳng, mất tập trung, mệt mỏi không muốn làm việc, đôi khi có những hành vi gây hấn với trẻ. Nguyên nhân gây nên Stress trong công việc của GVMN có liên quan chặt chẽ đến những áp lực nghề nghiệp, công việc quá sức của bản thân, liên tục đối mặt với những căng thẳng trong quá trình chăm sóc và giáo dục trẻ, tiền lương thấp không có nhiều chế độ đãi ngộ về tăng lương. GVMN chưa tìm được những cách ứng phó khoa học với stress, khi gặp stress, GVMN chưa có thói quen gặp gỡ những người có chuyên môn về lĩnh vực này để nhờ sự giúp đỡ. Giáo viên đã nhận thức rất rõ về tình trạng stress của họ nhưng chưa tìm ra biện pháp ứng phó hiệu quả và thiết thực (Huỳnh Văn Sơn, Lê Thị Hương).

1.2. Lý thuyết tiếp cận nghiên cứu stress ở giáo viên trong hoạt động nghề nghiệp

1.2.1. Lý thuyết tiếp cận nghiên cứu stress như là một phản ứng sinh lý: lý thuyết này tiếp cận nghiên cứu stress tập trung làm rõ các phản ứng sinh lý của chủ thể mà không quan tâm đến đặc điểm tâm lý cá nhân trong các phản ứng sinh học của cơ thể và cách thức cá nhân ứng phó với stress trước một tình huống cụ thể. Tuy nhiên, lý thuyết này đã đặt nền móng cho nghiên cứu stress hiện đại dưới góc độ như là một phản ứng tâm sinh lý.

1.2.2. Lý thuyết tiếp cận stress như là sự phản ứng tâm lý: cho chúng ta thấy stress là những phản ứng đa dạng về sinh lý và tâm lý trước những tác nhân là những sự kiện hay tình huống đa dạng xảy ra trong cuộc sống cũng như trong hoạt động nghề nghiệp. Tùy thuộc vào sự nhận thức, đánh giá cá nhân mà mỗi cá nhân có những phản ứng đối phó thích hợp với những phản

ứng stress.

1.2.3. Lý thuyết về stress ở giáo viên: lý thuyết nghiên cứu stress ở giáo viên theo hướng phản ứng về tâm lý. Nghiên cứu stress ở GVMN lựa chọn cách nhìn coi stress như là sự phản ứng tâm lý. Đây là quan điểm tiếp cận phù hợp với chuyên ngành tâm lý học.

Chương 2. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ STRESS Ở GIÁO VIÊN MẦM NON

2.1. Một số vấn đề lý luận về stress ở giáo viên mầm non

2.1.1. Các khái niệm công cụ của đề tài nghiên cứu

2.1.1.1. Khái niệm stress

Stress là phản ứng của chủ thể được thể hiện qua sự trải nghiệm về thể chất và tâm lý dưới tác động của các tác nhân vượt quá khả năng ứng phó bình thường của chủ thể.

2.1.1.2. Khái niệm stress ở giáo viên mầm non

- Khái niệm GVMN: *GVMN là người thực hiện các nhiệm vụ nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ trong nhà trường mầm non thuộc hệ thống giáo dục quốc dân. GVMN đáp ứng đầy đủ các tiêu chuẩn nghề nghiệp về trình độ đào tạo, bồi dưỡng và năng lực chuyên môn, nghiệp vụ do Ngành và Nhà nước quy định.*

- Khái niệm stress ở giáo viên: *Stress ở giáo viên là phản ứng của giáo viên được thể hiện qua sự trải nghiệm về thể chất và tâm lý dưới tác động của các TN vượt quá khả năng ứng phó bình thường của giáo viên.*

- Khái niệm stress ở GVMN: *Stress ở GVMN là phản ứng của GVMN được thể hiện qua sự trải nghiệm về thể chất và tâm lý dưới tác động của các TN vượt quá khả năng ứng phó bình thường của GVMN.*

2.1.2. Mức độ stress ở giáo viên mầm non: Dựa vào cách phân chia của các tác giả, trong luận án này chúng tôi chia mức độ stress thành 5 mức độ tương ứng: Mức độ stress thứ nhất: Không bị stress; Mức độ thứ hai: stress

nhẹ; Mức độ thứ ba: stress vừa phải; Mức độ thứ tư: stress cao; Mức độ thứ năm: stress rất cao.

2.1.3. Các tác nhân gây stress ở giáo viên mầm non: Qua nghiên cứu thực tiễn và phân tích tài liệu, chúng tôi thấy có năm nhóm tác nhân gây stress cho GVMN đó là: Nhóm tác nhân liên quan đến đồng nghiệp và kỷ luật; nhóm các tác nhân liên quan đến áp lực công việc; nhóm các tác nhân liên quan đến trẻ; nhóm các tác nhân liên quan đến đáp ứng nhu cầu cá nhân; nhóm các tác nhân liên quan đến những biến đổi sinh lý cá nhân

2.1.4. Cách ứng phó với stress ở giáo viên mầm non: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, chúng tôi phân loại cách ứng phó với stress ở GVMN thành 4 cách ứng phó với các hành động ứng phó cụ thể như sau: Cách ứng phó tập trung vào vấn đề; cách ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp; cách ứng phó lảng tránh và cách ứng phó tiêu cực.

2.1.5. Những trải nghiệm stress ở giáo viên mầm non: Những trải nghiệm stress về thể chất; Những trải nghiệm stress về nhận thức và cảm xúc; Những trải nghiệm stress về hành vi.

2.1.6. Những hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên mầm non: Những hệ quả liên quan đến cá nhân; Những hệ quả liên quan đến tổ chức nhà trường.

2.2. Một số yếu tố ảnh hưởng đến stress ở giáo viên mầm non

Trong nghiên cứu này chúng tôi tìm hiểu sự tác động của 7 yếu tố sau đến mức độ stress ở giáo viên mầm non bao gồm: Tính lạc quan bi quan ; Sự hài lòng; Nguồn hỗ trợ xã hội bao gồm: sự trợ giúp từ đồng nghiệp, sự trợ giúp từ phụ huynh của trẻ và trợ giúp từ phía gia đình; Thời gian làm việc của giáo viên gồm: thời gian làm việc tại trường và thời gian dành cho công việc ở nhà có liên quan đến nghề nghiệp.

Chương 3: TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Vài nét về khách thể nghiên cứu

3.2. Tổ chức nghiên cứu

Đề tài được tổ chức nghiên cứu theo bốn giai đoạn: Giai đoạn 1: Xây dựng cơ sở lý luận về stress ở GVMN; Giai đoạn 2: Khảo sát thực tiễn stress ở GVMN; Giai đoạn 3: Đề xuất biện pháp giúp GVMN đối phó với stress; Giai đoạn 4: Giai đoạn viết và hoàn thành luận án.

3.3. Phương pháp nghiên cứu

3.3.1. Phương pháp nghiên cứu tài liệu: Phân tích, tổng hợp, hệ thống hóa những vấn đề lý luận liên quan đến stress ở GVMN nhằm xây dựng cơ sở lý luận cho đề tài nghiên cứu, từ đó xác lập cơ sở để xây dựng công cụ điều tra và tìm hiểu một số biện pháp phòng ngừa, giảm thiểu stress ở GVMN.

3.3.2. Phương pháp chuyên gia: Phương pháp này được sử dụng nhằm tranh thủ ý kiến đóng góp của các nhà chuyên môn có kinh nghiệm trong lĩnh vực tâm lý học và những lĩnh vực liên quan về các vấn đề nghiên cứu stress ở giáo viên và stress ở GVMN.

3.3.3. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chính của đề tài, được sử dụng với những mục đích tìm hiểu các vấn đề sau: Mức độ stress ở GVMN; Các tác nhân gây stress ở GVMN; Cách ứng phó với stress ở GVMN; Những trải nghiệm stress ở GVMN; Hệ quả liên quan đến stress ở GVMN; Một số yếu tố ảnh hưởng tác động đến stress ở GVMN; Một số thông tin cá nhân của GVMN (độ tuổi, thâm niên công tác, hoàn cảnh kinh tế gia đình...)

3.3.4. Phương pháp nghiên cứu trường hợp: Nhằm tìm hiểu các tác nhân gây stress, cách ứng phó với stress, những trải nghiệm stress, các hệ quả liên quan đến stress và một số yếu tố ảnh hưởng đến stress ở GVMN thông qua một trường hợp điển hình. Kết quả này sẽ làm rõ hơn, phát hiện ra những điểm mới cũng như minh họa được những số liệu thu được từ

phương pháp điều tra bằng bảng hỏi.

3.3.5. Phương pháp phỏng vấn sâu: Phương pháp phỏng vấn sâu nhằm thu thập, bổ sung, kiểm tra và làm rõ hơn những thông tin đã thu được từ khảo sát thực tiễn trên diện rộng và đồng thời tìm hiểu sự nhìn nhận đánh giá cá nhân của giáo viên về stress ở GVMN hiện nay.

3.3.6. Phương pháp tham vấn tâm lý cá nhân: Phương pháp tham vấn tâm lý cá nhân nhằm trợ giúp tâm lý cho giáo viên trong nghiên cứu trường hợp điển hình stress ở GVMN. Sử dụng phương pháp tham vấn tâm lý cá nhân nhằm kiểm nghiệm, đánh giá một trong các biện pháp đã được đề xuất nhằm giảm stress cho GVMN thông qua tham vấn tâm lý cá nhân.

3.3.7. Phương pháp phân tích dữ liệu: Chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS phiên bản 13.0 để xử lý 635 phiếu thu được. Các phép phân tích được sử dụng trong xử lý kết quả nghiên cứu là thống kê mô tả và thống kê suy luận.

Chương 4: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN VỀ STRESS Ở GIÁO VIÊN MẦM NON

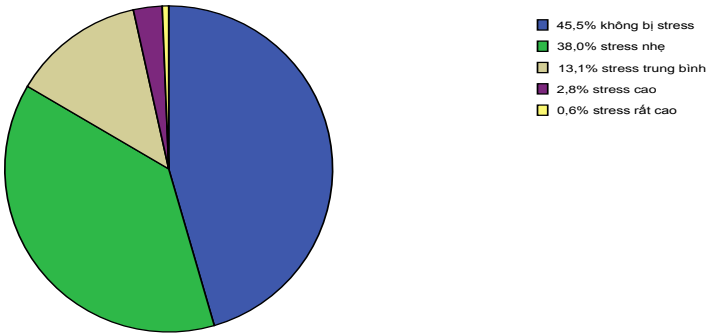
4.1. Khái quan thực trạng stress ở giáo viên mầm non

4.1.1. Mức độ stress ở giáo viên mầm non

Nhìn chung (biểu đồ 4.1), đa số GVMN gặp stress hiện nay đang có mức độ stress nhẹ trong hoạt động nghề nghiệp. Kết quả nghiên cứu này cho thấy phù hợp với kết quả nghiên cứu stress ở giáo viên tại một số nước trên thế giới như: nghiên cứu của tác giả Samad, Hashim (2010), Azlihanis, Nyi, Aziah, Rusli (2009) Aftab và Khattoon (2012).

Qua kết quả phân tích cho chúng ta thấy, có sự khác biệt về mức độ stress giữa các giáo viên ở các yếu tố như: loại hình nhà trường, trình độ chuyên môn, thâm niên công tác, loại hình hợp đồng lao động với trường, độ tuổi, thu nhập trung bình tháng, cam kết cá nhân với nhà trường, nhưng không có sự khác biệt giữa giáo viên phụ trách lớp theo lứa tuổi của trẻ và tình trạng

hôn nhân của giáo viên.



Biểu đồ 4.1. Mức độ stress ở giáo viên mầm non

4.1.2. Các tác nhân gây stress ở giáo viên mầm non

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy (bảng 4.1), có rất nhiều tác nhân gây stress cho giáo viên gồm các nhóm tác nhân: Nhóm các tác nhân liên quan đến áp lực công việc; nhóm các tác nhân liên quan đến trẻ; nhóm các tác nhân liên quan đến mối quan hệ với đồng nghiệp và kỷ luật; nhóm các tác nhân liên quan đến đáp ứng nhu cầu cá nhân; nhóm các tác nhân liên quan đến những biến đổi sinh lý cá nhân.

Nhìn chung (bảng 4.1), các tác nhân có mức độ tác động thấp ($\bar{D}TB = 0,99$, $\bar{D}LC = 0,68$) gây stress ở GVMN. Trong các nhóm tác nhân gây stress ở giáo viên thì nhóm các tác nhân liên quan đến đáp ứng nhu cầu cá nhân ($\bar{D}TB = 1,72$; $\bar{D}LC = 1,22$), nhóm các tác nhân liên quan đến trẻ ($\bar{D}TB = 1,20$, $\bar{D}LC = 0,83$) và nhóm các tác nhân liên quan đến những biến đổi sinh lý cá nhân ($\bar{D}TB = 0,96$, $\bar{D}LC = 1,02$) có mức độ tác động cao hơn các nhóm tác nhân khác, có thể mỗi tháng hoặc mỗi tuần có một tác nhân tác động gây stress ở GVMN.

Bảng 4.1. Điểm trung bình, độ lệch chuẩn các nhóm tác nhân gây stress ở giáo viên mầm non

TT	Nhóm các tác nhân	ĐTB	ĐLC
1	Các tác nhân liên quan đến mối quan hệ với đồng nghiệp và kỷ luật	0,57	0,70
2	Các tác nhân liên quan đến áp lực công việc	0,89	0,83
3	Các tác nhân liên quan đến trẻ	1,26	0,87
4	Các tác nhân liên quan đến đáp ứng nhu cầu cá nhân	1,72	1,22
5	Các tác nhân liên quan đến những biến đổi sinh lý cá nhân	0,96	1,02
Tổng		0,99	0,68

Khi xét riêng từng tác nhân, các tác nhân có mức độ tác động gây stress cao nhất như: Không thống nhất, phối hợp được với giáo viên (bảo mẫu) trong hoạt động giảng dạy, chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ tại lớp thầy cô phụ trách; Những quy định, quy chế làm việc tại trường chưa hợp lý; Đánh giá khen thưởng của nhà trường không chính xác, đúng người, đúng việc; Chế độ đãi ngộ của nhà trường chưa thỏa đáng; Phải làm nhiều việc không liên quan đến chuyên môn; Sĩ số trẻ trong lớp học thầy cô phụ trách quá đông; Trẻ hay la khóc, quậy phá; Trẻ bướng bỉnh, không nghe lời; Trẻ biếng ăn, khó ăn, hay ói mửa; Nghề GVMN chưa được xã hội coi trọng; Thu nhập từ công việc không đảm bảo cuộc sống tối thiểu; Giá cả leo thang; mắc bệnh mãn tính (đau dạ dày, viêm đường hô hấp, ...), những tác nhân này tác động đến giáo viên, tùy thuộc vào cách nhìn nhận đánh giá có thể khiến giáo viên gặp stress trong hoạt động nghề nghiệp.

4.1.3. Cách ứng phó với stress ở giáo viên mầm non

Trong 4 cách ứng phó (bảng 4.2), giáo viên sử dụng cách ứng phó tập trung vào vấn đề (ĐTB = 3,15, ĐLC = 1,01), cách ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp (ĐTB = 3,23, ĐLC = 0,97) đạt hiệu quả từ hiệu quả trung bình đến hiệu quả cao. Cách ứng phó lảng tránh (ĐTB = 2,72, ĐLC = 1,01) giáo viên sử dụng để

ứng phó với stress chỉ đạt hiệu quả từ mức ít hiệu quả đến hiệu quả trung bình. Đối với những giáo viên chọn cách ứng phó tiêu cực ($\bar{X} = 1,75$, $ĐLC = 0,91$) cho thấy không có nhiều hiệu quả đến ít có hiệu quả khi ứng phó với stress.

Bảng 4.2. Các cách ứng phó với stress ở giáo viên mầm non (N = 635)

	Các cách ứng phó với stress ở GVMN				
	Ứng phó tập trung vào vấn đề	Ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp	Ứng phó lảng tránh	Ứng phó tiêu cực	Tổng các cách ứng phó
Số giáo viên sử dụng	626	620	617	347	633
Số giáo viên không sử dụng	9	15	18	288	02
\bar{X}	3,15	3,23	2,72	1,75	3,00
$ĐLC$	1,01	0,97	1,01	0,91	0,82

GVMN trong nghiên cứu này đã biết chọn cách ứng phó tích cực hướng vào nguồn gốc, tác nhân gây stress để ứng phó với hiệu quả cao với stress, điều này sẽ giúp làm giảm những trải nghiệm stress tiêu cực ở giáo viên, và những hệ quả liên quan đến stress. Ngoài ra, kết quả còn cho thấy giáo viên sử dụng các cách ứng phó với stress nhìn chung mới cho hiệu quả ở mức vừa phải ($\bar{X} = 3,00$, $ĐLC = 0,82$). Vì vậy, các nhà nghiên cứu cần tiếp tục nghiên cứu tìm ra những cách thức ứng phó và biện pháp giúp GVMN ứng phó hiệu quả với stress trong hoạt động nghề nghiệp.

Như vậy, các cách ứng phó với stress ở GVMN hiện nay nhìn chung đạt mức độ hiệu quả vừa phải. Trong 4 bốn cách ứng phó với stress của giáo viên, cách ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp, cách ứng phó tập trung vào vấn đề được giáo viên sử dụng có mức độ hiệu quả hơn các cách ứng phó lảng tránh và cách ứng phó tiêu cực với stress. Cách ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp, ứng phó tập trung vào vấn đề và ứng phó lảng tránh có mối tương quan thuận chặt chẽ với nhau, cách ứng phó tập trung vào vấn đề không có mối tương quan với cách ứng phó tiêu cực trong ứng phó với stress ở GVMN.

4.1.4. Những trải nghiệm stress ở giáo viên mầm non

Theo kết quả khảo sát và phân tích thực trạng (bảng 4.3) cho thấy, hầu hết giáo viên (598 giáo viên) có những trải nghiệm stress với mức độ thấp (ĐTB = 1,58, ĐLC = 0,64) chỉ thoáng qua trong vài giờ hoặc xuất hiện chỉ trong một ngày. Trong các trải nghiệm stress ở giáo viên, những trải nghiệm về mặt thực thể có mức độ cao nhất (ĐTB = 1,78, ĐLC = 0,75) tiếp theo là những trải nghiệm ở mức độ nhận thức, cảm xúc (ĐTB = 1,46, ĐLC = 0,67), các trải nghiệm có mức độ thấp nhất là những trải nghiệm về mặt hành vi (ĐTB = 1,36, ĐLC = 0,64). Như vậy, GVMN hiện nay đang có những trải nghiệm stress trong hoạt động nghề nghiệp rất đa dạng với các mức độ khác nhau.

Bảng 4.3. Trải nghiệm stress ở giáo viên mầm non

Những trải nghiệm	N	Min	Max	ĐTB	ĐLC
Trải nghiệm về thể chất	567	1.00	4.00	1,78	0,75
Trải nghiệm về nhận thức, cảm xúc	527	1.00	4.00	1,46	0,67
Trải nghiệm về hành vi	379	1.00	4.00	1,36	0,62
Tổng	598	1.00	4.00	1,58	0,64

Chúng tôi sử dụng phép thống kê Correlations nhằm tìm hiểu mối tương quan giữa trải nghiệm stress với mức độ stress ở giáo viên, kết quả cho thấy:

Những trải nghiệm về nhận thức và cảm xúc ở giáo viên có tương quan thuận, rất chặt với những trải nghiệm về hành vi ($r = 0,703(**)$, $p < 0,01$), và tương quan thuận nhưng khá chặt với những trải nghiệm về thể chất ($r = 0,591(**)$, $p < 0,01$). Điều này có nghĩa là khi giáo viên có những trải nghiệm về nhận thức và cảm xúc thì đồng thời nảy sinh những trải nghiệm về hành vi, và những trải nghiệm về thể chất nhưng yếu hơn và ngược lại.

Những trải nghiệm về hành vi ở giáo viên có tương quan thuận, rất chặt với những trải nghiệm về nhận thức và cảm xúc ($r = 0,703(**)$, $p < 0,01$), và tương quan thuận nhưng khá chặt với những trải nghiệm về thể chất ($r = 0,523(**)$, $p < 0,01$).

Những trải nghiệm stress về thể chất có mối tương quan thuận và khá chặt với những trải nghiệm về nhận thức và cảm xúc ($r = 0,591(**)$, $p < 0,01$) và những trải nghiệm về hành vi ($r = 0,523(**)$, $p < 0,01$).

Tổng những trải nghiệm stress ở giáo viên có mối tương quan thuận và chặt với những trải nghiệm về thể chất ($r = 0,880(**)$, $p < 0,01$), những trải nghiệm về nhận thức và cảm xúc ($r = 0,873(**)$, $p < 0,01$), những trải nghiệm về hành vi ($r = 0,749(**)$, $p < 0,01$).

Mức độ stress ở giáo viên có mối tương quan thuận và chặt với tổng những trải nghiệm stress ở giáo viên ($r = 0,380(**)$, $p < 0,01$), trải nghiệm stress về thể chất ($r = 0,360(**)$, $p < 0,01$), trải nghiệm stress về nhận thức và cảm xúc ($r = 0,346(**)$, $p < 0,01$), trải nghiệm stress về hành vi ($r = 0,326(**)$, $p < 0,01$). Điều này cho thấy nếu mức độ stress cao thì những trải nghiệm stress ở giáo viên cũng cao và ngược lại những trải nghiệm về stress có thể ảnh hưởng đến mức độ stress ở GVMN.

4.1.5. Những hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên mầm non

Theo kết quả phân tích (bảng 4.4) cho thấy, khi giáo viên gặp stress đã dẫn đến những hệ quả có liên quan trực tiếp đến cá nhân và liên quan đến tổ chức nhà trường. Trong những hệ quả stress ở GV, hệ quả liên quan đến cá nhân (ĐTB = 0,90, ĐLC = 0,81) giáo viên là những hệ quả có mức độ cao hơn so với những hệ quả liên quan đến tổ chức nhà trường (ĐTB = 0,42, ĐLC = 0,84). Theo cảm nhận chủ quan của giáo viên thì những hệ quả có liên quan đến stress ở giáo viên có mức độ ảnh hưởng từ không nghiêm trọng cho đến nghiêm trọng phần ít (ĐTB = 0,52, ĐLC = 0,76). Tuy nhiên, khi xét riêng từng hệ quả liên quan đến stress, những hệ quả có thể ảnh hưởng với mức độ nghiêm trọng khác nhau có liên quan đến cá nhân và tổ chức nhà trường.

Bảng 4.4. Độ lệch chuẩn, điểm trung bình các nhóm hệ quả stress ở giáo viên mầm non (N = 635)

Những hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên	ĐTB	ĐLC
Những hệ quả liên quan đến cá nhân	0,90	0,81
Những hệ quả liên quan đến tổ chức nhà trường	0,42	0,84
Tổng	0,52	0,76

Nhằm tìm hiểu mối liên hệ giữa những hệ quả liên quan đến stress với stress ở GVMN. Chúng tôi sử dụng phép thống kê Correlations và hồi quy đơn biến nhằm kiểm tra sự tương quan giữa mức độ stress, tác nhân gây stress, cách ứng phó với stress, trải nghiệm stress với những hệ quả liên quan đến stress.

Bảng 4.5. Dự báo mức độ ảnh hưởng của các yếu tố mức độ stress, tác nhân gây stress, cách ứng phó với stress và trải nghiệm stress đến hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên mầm non

	R ²	Bêta (β)	F
Biến phụ thuộc: Hệ quả liên quan đến stress			
Biến độc lập:			
Mức độ stress	0,102	0,319**	71,653
Tác nhân gây stress	0,111	0,334**	79,297
Ứng phó với stress	0,005	-0,074	3,453
Trải nghiệm stress	0,013	0,112**	7,550

*Ghi chú: ** có tương quan với $p < 0,01$*

Kết quả cho thấy, có mối tương quan thuận và khá chặt giữa mức độ stress, tác nhân gây stress, và trải nghiệm stress với những hệ quả liên quan đến stress. Cách ứng phó với stress không có sự tương quan với những hệ quả liên quan đến stress.

Sử dụng hồi quy đơn biến cho thấy kiểm tra mức độ dự báo những hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên từ mức độ stress, tác nhân gây stress và trải nghiệm stress ở giáo viên (bảng 4.5) cho thấy, tác nhân gây stress và mức độ stress ảnh hưởng mạnh nhất đến hệ quả liên quan đến stress và giải thích được lần lượt là 11,1% và 10,2% các trường hợp hệ quả liên quan đến stress

ở GVMN, mức độ stress giải thích được 10,2%. Những trải nghiệm stress ở giáo viên ảnh hưởng đến những hệ quả liên quan đến stress là rất thấp chỉ giải thích được 1,3% trường hợp những hệ quả liên quan đến stress ở GVMN.

Bảng 4.6. Dự báo mức độ ảnh hưởng của tổng hợp các yếu tố mức độ stress, tác nhân gây stress, trải nghiệm stress đến những hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên mầm non

Biến phụ thuộc : Những hệ quả liên quan đến stress Biến độc lập:	Bêta (β)	T	p	R ²	F
Mức độ stress	0,084	0,716	0,474	0,104	23,010
Tác nhân gây stress	0,252	2,116	0,035		
Trải nghiệm stress	-0,024	-0,563	0,574		

Sử dụng phép hồi quy đa biến (bảng 4.6) để kiểm tra mức độ ảnh hưởng của tổng thể các yếu tố như mức độ stress, tác nhân gây stress và trải nghiệm stress đến những hệ quả liên quan đến stress cho thấy, những hệ quả liên quan đến stress chịu ảnh hưởng bởi 10,4% ($R^2 = 0,104$) của tổng hợp các yếu tố, còn lại 89,6% chịu ảnh hưởng dự báo bởi các yếu tố khác, có thể là các nguồn lực ứng phó với stress của giáo viên. Yếu tố tác nhân gây stress ($t = 2,116$, $p < 0,05$) có ý nghĩa dự báo được mức độ những hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên, yếu tố mức độ stress ($t = 0,716$, $p > 0,05$) và yếu tố những trải nghiệm stress ($t = -0,024$, $p > 0,05$) ở giáo viên không có ý nghĩa dự báo trong tổng hợp các yếu tố.

4.2. Một số yếu tố ảnh hưởng đến mức độ stress ở giáo viên mầm non

- Ảnh hưởng của các yếu tố độc lập

Trong phân tích này, mức độ stress ở giáo viên được coi là biến phụ thuộc, các yếu tố hỗ trợ từ đồng nghiệp, hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, hỗ trợ từ gia đình, lòng yêu nghề, tính lạc quan bi quan, thời gian dành cho công việc tại trường và thời gian dành cho công việc tại nhà có liên quan đến nghề nghiệp là biến độc lập.

Kết quả phân tích hồi quy đơn biến (bảng 4.7) cho thấy, các yếu tố hỗ trợ từ đồng nghiệp, hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, hỗ trợ từ gia đình, lòng yêu nghề,

tính lạc quan bi quan và thời gian dành cho công việc tại nhà có liên quan đến nghề nghiệp có thể dự báo được mức độ stress có ý nghĩa. Tuy nhiên, tất cả các yếu tố có ý nghĩa dự báo đều có mức độ dự báo thấp, trong đó yếu tố hỗ trợ từ đồng nghiệp có thể dự báo được 8% ($R^2 = 0,08$), yếu tố hỗ trợ từ phụ huynh có thể dự báo được 5% ($R^2 = 0,05$), yếu tố tính lạc quan bi quan có thể dự báo được 5% ($R^2 = 0,04$) mức độ stress ở giáo viên.

Bảng 4.7. Từng yếu tố dự báo mức độ stress ở giáo viên mầm non

Biến phụ thuộc: Mức độ stress Biến độc lập:	Bêta (β)	T	p	R^2	F
Hỗ trợ từ đồng nghiệp	- 0,287**	- 7.538	0,000	0,08	56,817
Hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ	- 0,235**	- 6.077	0,000	0,05	36,926
Hỗ trợ từ gia đình	- 0,125**	- 3.170	0,002	0,02	10,048
Lòng yêu nghề	- 0,147**	- 3.743	0,000	0,02	14,010
Lạc quan, bi quan	- 0,199**	- 5.119	0,000	0,04	26,200
Thời gian dành làm việc tại trường	0,025	0,619	0,536	0,00	0,383
Thời gian dành cho công việc ở nhà có liên quan đến nghề nghiệp	0,120**	3,034	0,003	0,01	9,204

*Ghi chú: ** có tương quan với mức độ stress ($p < 0,01$)*

- Ảnh hưởng tổng hợp của các yếu tố dự báo mức độ stress

Kiểm tra ảnh hưởng của tổ hợp các yếu tố dự báo mức độ stress ở giáo viên, chúng tôi sử dụng các phép toán hồi quy tiến hành kiểm tra ba mô hình tổ hợp các yếu tố đó là: (1) mô hình thứ nhất gồm các yếu tố: hỗ trợ từ đồng nghiệp, hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, hỗ trợ từ gia đình, tính lạc quan bi quan, lòng yêu nghề, thời gian dành cho công việc tại nhà, cho thấy ($R^2 = 0,115$, $F = 13,357$, $p < 0,01$) tổ hợp các yếu tố có thể dự báo được 11,5% các trường hợp mức độ stress. (2) mô hình thứ hai gồm các yếu tố: hỗ trợ từ đồng nghiệp, hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, tính lạc quan bi quan, thời gian dành cho công việc tại nhà đến mức độ stress ở giáo viên, mô hình này có

thể dự báo được 11,2% ($R^2 = 0,112$) các trường hợp mức độ stress ở giáo viên. (3) mô hình thứ ba gồm các yếu tố: hỗ trợ từ đồng nghiệp, hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, thời gian dành cho công việc tại nhà đến mức độ stress ở giáo viên. Mô hình tổ hợp thứ 3 (bảng 4.8) cho thấy, có thể dự báo được 10,7% các trường hợp mức độ stress ở giáo viên. Các yếu tố hỗ trợ từ đồng nghiệp ($t = -4,461$, $p < 0,05$), hỗ trợ từ phụ huynh ($t = -5,246$, $p < 0,05$), thời gian dành cho công việc ở nhà có liên quan đến nghề nghiệp ($t = 2,479$, $p < 0,05$) có ý nghĩa dự báo mức độ stress.

Bảng 4.8. Ảnh hưởng của tổ hợp các yếu tố hỗ trợ từ đồng nghiệp, hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, thời gian dành cho công việc tại nhà đến mức độ stress ở giáo viên mầm non

Biến phụ thuộc: Mức độ stress Biến độc lập:	Bêta (β)	T	p	R^2	F
Hỗ trợ từ đồng nghiệp	- 0,220	-5,246	0,000	0,107	24,814
Hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ	-0,137	-3,265	0,001		
Thời gian dành cho công việc ở nhà có liên quan đến nghề nghiệp	0,094	2,479	0,013		

Tóm lại, khi xét riêng từng yếu tố tác động và dự báo thì các yếu tố: sự hỗ trợ từ đồng nghiệp, yếu tố hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, yếu tố tính lạc quan bi quan có mức độ dự báo cao nhất trong các yếu tố được kiểm định trong nghiên cứu này. Xét tổng hợp các yếu tố cho thấy, sự kết hợp của tổng hợp yếu tố sự hỗ trợ từ đồng nghiệp, hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, thời gian dành cho công việc ở nhà có liên quan đến nghề nghiệp có thể dự báo có ý nghĩa cao nhất mức độ stress ở GVMN. Tuy nhiên, khi xét riêng từng yếu tố và tổng hợp các yếu tố tác động thì mức độ dự báo của các yếu tố về mức độ stress ở giáo viên được đưa vào kiểm tra trong nghiên cứu này là rất thấp, vì vậy, có thể mức độ stress ở GVMN còn chịu sự tác động của nhiều yếu tố khác nảy sinh trong hoạt động nghề nghiệp, do đó cần có các nghiên cứu phát triển khác nhằm phát hiện một cách đầy đủ các yếu tố ảnh hưởng dự báo mức độ stress ở GVMN.

4.3. Stress ở giáo viên mầm non qua nghiên cứu trường hợp điển hình

3.3.1. Một số mô tả ban đầu về trường hợp stress của giáo viên N.T.H

3.3.2. Tiến trình tham vấn cho cô NTH

3.3.3. Đánh giá chung về trường hợp stress ở giáo viên NTH

3.3.4. Kết luận

4.4. Một số biện pháp giúp giảm stress ở giáo viên mầm non

Bào gồm các biện pháp: Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức của giáo viên về các tác nhân gây stress, những trải nghiệm stress và hệ quả của stress ở GVMN trong hoạt động nghề nghiệp; Biện pháp 2: Hình thành và phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho GVMN; Biện pháp 3: Biện pháp nâng cao khả năng tự đánh giá các yếu tố tâm lý cá nhân và xã hội tác động đến mức độ stress ở GVMN trong hoạt động nghề nghiệp; Biện pháp 4: Tổ chức tham vấn tâm lý trợ giúp cho giáo viên có cách ứng phó tích cực đối với stress ở GVMN

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

1.1. Về mặt lý luận

Sau khi tổng quan các tài liệu nghiên cứu về vấn đề liên quan đến luận án cho thấy: Stress diễn ra phổ biến với các mức độ khác nhau ở giáo viên nói chung và GVMN nói riêng. Stress ở giáo viên được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu, nhưng stress ở GVMN chưa có nhiều công trình nghiên cứu ở Việt Nam.

Từ khái niệm công cụ, đề tài đã xác định những khía cạnh stress ở GVMN như: mức độ stress; các tác nhân gây stress; các cách ứng phó với stress; những trải nghiệm stress; hệ quả liên quan đến stress. Đồng thời đề tài cũng chỉ ra các yếu tố ảnh hưởng tác động đến mức độ stress ở GVMN.

1.2. Về mặt thực tiễn

Kết quả nghiên cứu cho thấy:

Stress ở GVMN diễn ra phổ biến với các mức độ khác nhau, đa số giáo viên

bị stress có mức độ stress nhẹ. Có sự khác biệt về mức độ stress giữa các giáo viên ở các yếu tố. Các tác nhân gây stress cho giáo viên rất phong phú và đa dạng. Trong đó nhóm tác nhân liên quan đến đáp ứng nhu cầu cá nhân, liên quan đến trẻ, có mức độ tác động mạnh nhất gây stress ở giáo viên. Hầu hết GVMN sử dụng cách ứng phó tập trung vào vấn đề, cách ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp, cách ứng phó lãng tránh để ứng phó với stress, bên cạnh đó còn một số giáo viên sử dụng cách ứng phó tiêu cực. Trong đó cách ứng phó tập trung vào vấn đề được giáo viên lựa chọn sử dụng nhiều nhất. Giáo viên sử dụng tất cả các cách ứng phó với stress chỉ đạt hiệu quả mức độ vừa phải. Trong bốn cách ứng phó với stress của giáo viên, cách ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp, ứng phó tập trung vào vấn đề và ứng phó lãng tránh có mối tương quan thuận chặt chẽ với nhau, cách ứng phó tập trung vào vấn đề không có mối tương quan với cách ứng phó tiêu cực. Đa số GVMN đang có những trải nghiệm stress về thể chất, trải nghiệm về nhận thức và cảm xúc, trải nghiệm về hành vi. Những trải nghiệm về thể chất, trải nghiệm về nhận thức và cảm xúc có số lượng giáo viên trải nghiệm nhiều hơn và có cường độ kéo dài hơn so với các trải nghiệm về hành vi. Stress ở GVMN dẫn đến những hệ quả liên quan đến cá nhân giáo viên và tổ chức nhà trường. Xét riêng từng khía cạnh như mức độ stress, những tác nhân gây stress, những trải nghiệm stress ở giáo viên đều có thể dự báo được mức độ những hệ quả liên quan đến stress ở GVMN. Tổng hợp tất cả các khía cạnh stress cho thấy, những tác nhân gây stress ảnh hưởng và có thể dự báo được những hệ quả liên quan đến stress ở giáo viên.

Có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến mức độ stress ở GVMN. Kết quả nghiên cứu cho thấy các yếu tố: sự hỗ trợ từ đồng nghiệp, yếu tố hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, yếu tố tính lạc quan bi quan có mức độ dự báo cao nhất trong các yếu tố được kiểm định trong nghiên cứu. Xét tổng hợp các yếu tố cho thấy, sự kết hợp của tổng hợp yếu tố sự hỗ trợ từ đồng nghiệp, hỗ trợ từ phụ huynh của trẻ, thời gian dành cho công việc ở nhà có liên quan đến nghề nghiệp có thể dự báo có ý nghĩa cao nhất mức độ stress ở GVMN.

Qua phân tích trường hợp minh họa cho thấy sự cần thiết phải tư vấn và tham vấn tâm lý cho giáo viên bị stress nhằm thay đổi nhận thức về các tác nhân gây stress, những trải nghiệm stress, những hệ quả liên quan đến stress, cách ứng phó với stress và tìm kiếm các nguồn hỗ trợ giúp ứng phó với stress. Đồng thời giúp GVMN nhận diện những yếu tố cá nhân và các yếu tố khác ảnh hưởng đến mức độ stress ở giáo viên, từ đó giáo viên có thể điều chỉnh các yếu tố giúp phòng ngừa và giảm stress hiệu quả trong hoạt động nghề nghiệp.

Dựa trên cơ sở kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã đề xuất 4 biện pháp tác động giúp giáo viên giảm stress.

Nhìn chung, kết quả nghiên cứu thực tế về stress ở GVMN đã chứng minh được giả thuyết nghiên cứu về stress ở GVMN và các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ stress ở giáo viên, cũng như sự cần thiết và hiệu quả tác động của biện pháp tham vấn tâm lý cho giáo viên khi bị stress.

2. Kiến nghị

2.1. Đối với ngành giáo dục

2.2. Đối với nhà trường

2.3. Đối với giáo viên

2.4. Đối với phụ huynh

2.5. Đối với các phương truyền thông đại chúng và xã hội

HƯỚNG NGHIÊN CỨU TRONG TƯƠNG LAI

Tiếp tục có những nghiên cứu đánh giá và so sánh mức độ stress ở GVMN so với các giáo viên ở các bậc học khác và giữa GVMN ở các vùng miền lãnh thổ khác nhau. Cần có những nghiên cứu phân tích và đánh giá sự tác động dương tính của các khía cạnh stress. Có những nghiên cứu tiếp tục tìm kiếm các cách thức ứng phó hiệu quả với stress và đề xuất cách thức phối hợp sử dụng các cách ứng phó với stress ở giáo viên một cách hiệu quả. Các nghiên cứu phát triển cần tiếp tục nghiên cứu tìm hiểu và dự báo các yếu tố ảnh hưởng đến stress ở GVMN.

DANH MỤC CÁC BÀI VIẾT ĐÃ ĐƯỢC CÔNG BỐ

1. Trịnh Viết Then (2014), *Các yếu tố gây stress cho GVMN quận Phú Nhuận, thành phố Hồ Chí Minh*, Tạp chí Tâm lý học xã hội, số 2, tháng 2/2014
2. Trịnh Viết Then (2014), *Mức độ stress của GVMN trên địa bàn quận Phú Nhuận, thành phố Hồ Chí Minh*, Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Tâm lý học học đường lần thứ 4, tháng 8/2014
3. Trịnh Viết Then (2015), *Các tác nhân gây stress ở GVMN*. Tạp chí Tâm lý học, Số 9/2015
4. Trịnh Viết Then (2015), *Cách ứng phó với stress ở GVMN*, Tạp chí Tâm lý học, Số 10/2015
5. Trịnh Viết Then, Nguyễn Thị Minh (2015), *Mối quan hệ giữa tác nhân gây stress và trải nghiệm stress ở GVMN*, Tạp chí Tâm lý học xã hội, Số 10/2015