

BÀI BÁO NGHIÊN CỨU GÓC

Thực trạng dấu hiệu căng thẳng tâm lý ở giáo viên của ba trường trung học phổ thông ở Hà Nội năm 2020 và một số yếu tố liên quan

Trần Thị Thu Thủy^{1*}, Bùi Xuân Lâm², Đặng Hoàng Anh³

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả thực trạng dấu hiệu căng thẳng tâm lý (CTTL) của giáo viên (GV) tại ba trường trung học phổ thông (THPT) ở thành phố Hà Nội năm 2020 và một số yếu tố liên quan.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang thực hiện từ 09/2020 đến 09/2021. Thang đo căng thẳng, lo âu và trầm cảm DASS 42 được sử dụng để phát vấn toàn bộ 269 GV tại 3 trường THPT ở Hà Nội vào tháng 9/2020. Nghiên cứu sử dụng phần mềm SPSS 22.0 để phân tích số liệu và xác định mối liên quan giữa CTTL với một số yếu tố bằng mô hình hồi qui logistics đa biến.

Kết quả: Tỷ lệ GV có dấu hiệu CTTL là 13,0%. Trong đó, tỷ lệ GV có dấu hiệu ở mức nhẹ, vừa, nặng, rất nặng lần lượt là 6,7%; 3,7%; 2,2%; 0,4%. Nguy cơ có dấu hiệu CTTL cao hơn ở nhóm GV có dấu hiệu lo âu, trầm cảm và khó chịu với một số điều kiện làm việc như phải làm nhiều việc không liên quan đến chuyên môn, lớp học quá đông, hoạt động thanh kiểm tra thường xuyên, và chế độ đãi ngộ chưa thỏa đáng.

Kết luận: Tuy tỷ lệ GV có dấu hiệu CTTL không cao nhưng một nửa trong số đó ở mức vừa trở lên. GV cần tự nâng cao khả năng ứng phó CTTL. Nhà trường cũng cần có giải pháp phù hợp để cải thiện điều kiện làm việc cho GV.

Từ khóa: Dấu hiệu căng thẳng tâm lý, giáo viên, trung học phổ thông, Hà Nội.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Căng thẳng tâm lý (CTTL) là vấn đề rất được quan tâm và nghiên cứu (NC) tại nhiều quốc gia trên thế giới, đặc biệt ở giáo viên (GV). Các NC cho thấy GV có mức độ CTTL cao hơn mức trung bình khi thực hiện làm việc, dao động từ 34% tại Malaysia (1) và Thái Lan (2) đến 50,4% tại Tây Ban Nha (3) và 100% tại Ai Cập (4). Mức độ CTTL cao ảnh hưởng lớn đến chất lượng cuộc sống của GV, khiến họ kiệt sức, thiếu tương tác và không còn cảm thấy hứng thú với công việc, làm giảm hiệu quả giảng dạy (5). Áp lực quá lớn từ cơ quan, học sinh và phụ huynh, thái độ của cộng đồng, quá tải công việc, hành vi

kém và xung đột của học sinh khiến GV bối rối và lo lắng (6). Ngoài ra, khối lượng công việc và môi trường tâm lý bất lợi tại nơi làm việc dự báo đáng kể tình trạng CTTL ở GV (7, 8).

Tại Việt Nam hiện nay, GV cần thích nghi nhanh chóng với nhiều biến đổi, cải cách trong chương trình dạy học và bối cảnh xã hội cũng như tâm lý của học sinh. Điều này tạo ra nhiều áp lực tinh thần cho GV tất cả các cấp. NC của Trần Kim Dung (2012) trên 279 GV và cán bộ quản lý cho thấy tỷ lệ có dấu hiệu CTTL là 48,7% (9). Gần đây hơn, NC của Nguyễn Thị Bích Tuyền năm 2021 tại Đồng Nai cho thấy, có tới 56,0% GV có dấu hiệu CTTL (10). Năm



Địa chỉ liên hệ: Trần Thị Thu Thủy

Email: tttt@huph.edu.vn

¹Trường Đại học Y tế công cộng

²Trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh Lào Cai

³Công đoàn giáo dục Việt Nam

Ngày nhận bài: 09/02/2025

Ngày phản biện: 22/6/2025

Ngày đăng bài: 30/10/2025

Mã DOI: <https://doi.org/10.38148/JHDS.0905SKPT25-023>

2020, Công đoàn Giáo dục Việt Nam thực hiện NC **“Thực trạng căng thẳng tâm lý và một số giải pháp công đoàn góp phần giải tỏa căng thẳng tâm lý ở giáo viên”** nhằm cải thiện tình trạng sức khỏe tâm thần của GV nói chung và GV trung học phổ thông (THPT) nói riêng. Bài báo này phản ánh một phần kết quả của NC trên với mục tiêu tìm hiểu thực trạng và một số yếu tố liên quan đến dấu hiệu CTTL ở GV 3 trường THPT tại Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Thiết kế nghiên cứu: Thiết kế nghiên cứu cắt ngang, hồi cứu số liệu thứ cấp.

Địa điểm và thời gian nghiên cứu: Tác giả trích xuất số liệu thứ cấp của 3 trường THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội bao gồm Trường THPT Quang Trung (Hà Đông), Trường THPT Việt Đức (Hoàn Kiếm), Trường THPT Yên Hòa (Cầu Giấy) từ bộ số liệu gốc đã thu thập trong tháng 9/2020.

Đối tượng nghiên cứu: GV chính thức tại 03 trường THPT ở Hà Nội đã cung cấp thông tin cho NC gốc. Các bản ghi có đầy đủ thông tin về biến số CTTL và các yếu tố liên quan được sử dụng trong bài báo này.

Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu: Nghiên cứu áp dụng công thức tính cỡ mẫu ước lượng 1 tỷ lệ:

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

Trong đó: $\alpha = 0,05$; $z_{1-\alpha/2} = 1,96$; $d = 0,06$; $p = 0,504$ (3). Cỡ mẫu tính được $n = 267$.

Toàn bộ GV **đảm bảo tiêu chí lựa chọn** được mời tham gia NC gốc, gồm 269 GV tại 03 trường THPT. Số lượng này đáp ứng cỡ mẫu tối thiểu, do đó toàn bộ số liệu của 269 GV được đưa vào phân tích trong bài báo này.

Biến số/chỉ số/ nội dung/chủ đề nghiên cứu

Biến phụ thuộc: Dấu hiệu CTTL của ĐTN: Dấu hiệu CTTL (Có/ Không có dấu hiệu), và Mức độ CTTL (Không dấu hiệu, nhẹ, vừa, nặng và rất nặng)

Biến độc lập

Nhóm biến đặc điểm cá nhân của ĐTN: tuổi (< 42 tuổi/ \geq 42 tuổi); trình độ học vấn (Đại học trở xuống/ Sau đại học); thâm niên công tác (< 10 năm/ \geq 10 năm); hôn nhân (Kết hôn và sống cùng vợ, chồng/ Khác); xếp loại hoàn thành nhiệm vụ (Xuất sắc và Khác); thu nhập bình quân hàng tháng (<10 triệu/ \geq 10 triệu); ý định thay đổi công việc (Không/ Có thể thay đổi), dấu hiệu lo âu, trầm cảm (Có dấu hiệu/ Bình thường), cảm nhận với thay đổi về cân nặng, thói quen ăn uống và sinh hoạt (Có/ Không khó chịu).

Nhóm biến yếu tố liên quan đến công việc: Cảm nhận của ĐTN về thời gian làm việc, yêu cầu an toàn cho học sinh, tiếng ồn nơi làm việc, công việc ngoài chuyên môn, sĩ số lớp đông, học sinh đặc biệt, tình huống bất ngờ, công việc lặp lại hàng ngày, bị thanh tra thường xuyên, học tập bồi dưỡng, thiếu thời gian để nâng cao trình độ bản thân, lịch giảng dạy không hợp lý. Cảm nhận về các điều kiện làm việc này được phân loại theo 2 nhóm: Không khó chịu và Có khó chịu.

Kỹ thuật, công cụ và quy trình thu thập số liệu: Số liệu của NC gốc được thu thập bằng bộ câu hỏi tự điền và được tổng hợp cơ sở dữ liệu trên Excel.

Tiêu chuẩn đánh giá: Thang đo DASS 42 đánh giá mức độ dấu hiệu CTTL, lo âu và trầm cảm của GV gồm 42 câu chia thành 3 phần, mỗi phần gồm 14 câu. Điểm cho mỗi câu từ 0-3 điểm. Điểm mỗi phần CTTL, lo âu và trầm cảm là tổng điểm của 14 câu thành phần tương ứng (11, 12). Trong NC này Cronbach's alpha của cả ba câu phần CTTL, lo âu và trầm cảm đều đạt 0,9.

Tình trạng CTTL: Mức độ dấu hiệu CTTL được chia thành 5 nhóm: bình thường (0-14), nhẹ (15-18), vừa (19-25), nặng (26-33) và rất

nặng (≥ 34). Tình trạng CTTL để phân tích mối liên quan gồm 2 nhóm bình thường (0-14) và Có dấu hiệu (từ 15 điểm trở lên).

Tình trạng lo âu được phân loại theo 2 nhóm: bình thường (0-7) và có dấu hiệu (≥ 8). Tình trạng trầm cảm được phân loại theo 2 nhóm: bình thường (0-9) và có dấu hiệu (≥ 10)(11).

Biến độc lập: NC gốc tự xây dựng các câu hỏi về mức độ khó chịu với điều kiện xung quanh theo 5 mức (Không khó chịu, “khó chịu 1 lần/tuần”, “khó chịu 2-4 lần/tuần”, “khó chịu trên 5 lần/tuần”, “khó chịu hàng ngày”). Trong NC này, tác giả phân các nhóm này thành 2 nhóm: Không khó chịu và Có khó chịu (khó chịu ít nhất 1 lần/tuần).

Xử lý và phân tích số liệu: Tất cả 269 bản ghi đều đầy đủ thông tin nên được sử dụng toàn bộ để phân tích. Các phân tích thống kê cho bài báo này được thực hiện trên phần mềm SPSS 22.0.

Thông tin chung và thực trạng CTTL ở ĐTNCC được mô tả qua tần số và tỷ lệ %. Kiểm định Khi bình phương và Fisher Exact Test được thực hiện để kiểm tra mối liên quan giữa biến độc lập (nhóm yếu tố cá nhân và nhóm yếu tố công việc) và biến phụ thuộc (dấu hiệu CTTL) ở mức ý nghĩa thống kê $p < 0,05$. Sau đó, biến độc lập có mối liên quan $p < 0,05$ với tình trạng CTTL được đưa vào mô hình hồi quy logistics đa biến theo phương pháp Enter. Tương quan Spearman phi tham số giữa các cặp biến độc lập được kiểm tra, nếu hệ số tương quan lớn hơn 0,7, một trong hai

biến được cân nhắc đưa ra khỏi mô hình.

Đạo đức trong nghiên cứu: Tác giả được chủ nhiệm đề tài gốc cho phép trích xuất và phân tích số liệu về CTTL ở GV THPT tại 3 trường THPT ở Hà Nội. NC sử dụng số liệu thứ cấp này được Hội đồng đạo đức của Trường Đại học Y tế công cộng thông qua tại Quyết định số 440/2021/YTCC-HD3 ngày 16/12/2021.

KẾT QUẢ

Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Trong 269 GV, trên 50% GV từ 42 tuổi trở lên. Phần lớn GV đã lập gia đình (90,9%). Thu nhập trung bình/ tháng chủ yếu trong khoảng dưới 10 triệu đồng/tháng (87,3%). 89,6% GV có thâm niên công tác từ 10 năm trở lên. Đa số GV không có ý định thay đổi công việc (65,4%).

Thực trạng căng thẳng tâm lý ở giáo viên

Có 13% GV có dấu hiệu CTTL. Tỷ lệ GV có CTTL ở các mức độ nhẹ, vừa, nặng, rất nặng lần lượt là 6,7%; 3,7%; 2,2%; 0,4%.

Một số yếu tố liên quan đến căng thẳng tâm lý ở giáo viên

Kết quả phân tích đơn biến cho thấy có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa tình trạng có dấu hiệu lo âu, trầm cảm, cảm giác khó chịu với việc sút cân/tăng cân nhanh và khó chịu với việc thay đổi thói quen sinh hoạt và dấu hiệu CTTL (Bảng 1).

Bảng 1. Mối liên quan đơn biến giữa một số yếu tố cá nhân với dấu hiệu căng thẳng tâm lý ở giáo viên

	Yếu tố	Có dấu hiệu CTTL n (%)	OR (KTC95%)
Nhóm tuổi	< 42 tuổi	17 (13,4)	1,1
	≥ 42 tuổi	18 (12,7)	(0,5 – 2,2)
Học vấn	Trung cấp/ Cao đẳng/Đại học	19 (11,9)	0,8
	Sau đại học	16 (14,5)	(0,4 – 1,6)

	Yếu tố	Có dấu hiệu CTTL n (%)	OR (KTC95%)
Thâm niên	< 10 năm	5 (17,9)	1,5
	≥ 10 năm	30 (12,4)	(0,5 – 4,3)
Hôn nhân	Kết hôn và sống cùng vợ/chồng	33 (13,6)	1,9
	Khác	2 (7,7)	(0,4 – 8,4)
Xếp loại hoàn thành nhiệm vụ	Xuất sắc	10 (17,5)	1,59
	Tốt/Khá/TB	25 (11,8)	(0,72 – 3,54)
Thu nhập bình quân/ tháng	< 10 triệu	30 (12,8)	0,9
	≥ 10 triệu	5 (14,7)	(0,3 – 2,4)
Ý định thay đổi công việc	Không thay đổi	20 (11,4)	0,7
	Có thể thay đổi	15 (16,1)	(0,3 – 1,4)
Tình trạng lo âu	Có dấu hiệu	32 (34,0)	29,6**
	Bình thường	3 (1,7)	(8,8 – 100,1)
Tình trạng trầm cảm	Có dấu hiệu	29 (53,7)	40,4**
	Bình thường	6 (2,8)	(15,3 – 106,8)
Sút cân, tăng cân nhanh	Có khó chịu	21 (19,8)	2,6*
	Không	14 (8,6)	(1,3 – 5,4)
Thay đổi thói quen ăn uống	Có khó chịu	16 (15,8)	1,5
	Không	19 (11,3)	(0,7 – 3,0)
Thay đổi thói quen sinh hoạt	Có khó chịu	23 (19,7)	2,9*
	Không	12 (7,9)	(1,4 – 6,0)

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

NC cũng tìm thấy mối liên quan giữa CTTL của GV với sự khó chịu về thời gian làm việc quá dài, yêu cầu cao về an toàn cho học sinh, phải làm việc không đúng chuyên môn, sĩ

số lớp học quá đông, công việc lặp lại hàng ngày, thanh tra thường xuyên, phải tham gia bồi dưỡng nhiều lần, thiếu thời gian nâng cao trình độ (Bảng 2).

Bảng 2. Mối liên quan đơn biến giữa yếu tố công việc và dấu hiệu căng thẳng tâm lý ở giáo viên

	Yếu tố	Có dấu hiệu CTTL n (%)	OR (KTC95%)
Thời gian làm việc quá dài	Có khó chịu	31 (15,8)	3,2*
	Không	4 (5,5)	(1,1 – 9,5)
Yêu cầu cao về an toàn cho học sinh	Có khó chịu	28 (19,4)	4,1**
	Không	7 (5,6)	(1,7 – 9,7)
Môi trường làm việc ồn	Có khó chịu	21 (15,4)	1,6
	Không	14 (10,5)	(0,8 – 3,2)

Yếu tố		Có dấu hiệu CTTL n (%)	OR (KTC95%)
Phải làm việc không đúng chuyên môn	Có khó chịu	27 (17,9)	3,0*
	Không	8 (6,8)	(1,3 – 6,9)
Số lớp quá đông	Có khó chịu	21 (18,4)	2,3*
	Không	14 (9,0)	(1,1 – 4,7)
Lớp có học sinh có vấn đề đặc biệt	Có khó chịu	16 (15,5)	1,4
	Không	19 (11,4)	(0,7 – 2,9)
Tình huống xảy ra bất ngờ với học sinh	Có khó chịu	13 (14,3)	1,2
	Không	22 (12,4)	(0,6 – 2,5)
Công việc lặp lại	Có khó chịu	20 (21,3)	2,9**
	Không	15 (8,6)	(1,4 – 6,00)
Thanh tra thường xuyên	Có khó chịu	31 (19,3)	6,2**
	Không	4 (3,7)	(2,1 – 18,1)
Phải tham gia bồi dưỡng nhiều lần	Có khó chịu	28 (21,2)	5,0**
	Không	7 (5,1)	(2,1 – 11,9)
Thiếu thời gian nâng cao trình độ	Có khó chịu	29 (18,8)	4,2**
	Không	6 (5,2)	(1,7 – 10,5)
Lịch giảng dạy không hợp lý	Có khó chịu	16 (14,0)	1,2
	Không	19 (12,3)	(0,6 – 2,4)

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Trong 12 biến số có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với tình trạng CTTL trong phân tích đơn biến, không có cặp yếu tố nào có hệ số tương quan Spearman trên 0,7. Như vậy các biến độc lập không có độ tương quan lớn với

nhau và phù hợp để đưa vào mô hình logistics đa biến. Bảng 3 thể hiện kết quả phân tích hồi quy logistics đa biến rút gọn của các biến độc lập có mối liên quan thống kê với dấu hiệu CTTL ở GV THPT.

Bảng 3. Phân tích hồi quy đa biến mối liên quan giữa một số yếu tố và dấu hiệu căng thẳng tâm lý ở giáo viên

Yếu tố		Có dấu hiệu CTTL n (%)	OR (KTC 95%)
Tình trạng lo âu	Có dấu hiệu	32 (34,0)	9,30*
	Bình thường	3 (1,7)	(1,63 – 53,00)
Tình trạng trầm cảm	Có dấu hiệu	29 (53,7)	22,28**
	Bình thường	6 (2,8)	(5,64 – 88,11)
Làm việc không đúng chuyên môn	Có khó chịu	27 (17,9)	2,17*
	Không	8 (6,8)	(1,03 – 5,94)

Yếu tố		Có dấu hiệu CTTL n (%)	OR (KTC 95%)
Số lớp quá đông	Có khó chịu	21 (18,4)	1,54*
	Không	14 (9,0)	(1,14 – 3,00)
Thanh tra thường xuyên	Có khó chịu	31 (19,3)	11,53*
	Không	4 (3,7)	(1,39 – 95,67)
Đãi ngộ chưa thỏa đáng	Có khó chịu	25 (19,8)	2,42*
	Không	10 (7,0)	(1,08 – 8,16)

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

BÀN LUẬN

Trong NC này, 13% GV có dấu hiệu CTTL. Kết quả này thấp hơn so với nhiều NC trên thế giới và tại Việt Nam. NC của Santamaria tại Tây Ban Nha (2021) sử dụng DASS-21 báo cáo 50,4% GV có dấu hiệu CTTL (3). Theo Báo cáo trường học tại Hoa Kỳ (2020) sử dụng Gallup-Healthways Well-Being Index, 46% GV cho biết mức độ CTTL ngày càng cao, 87% GV cảm thấy kiệt quệ về cảm xúc, tinh thần và thể chất vào cuối ngày làm việc (13). Desouky (2017), sử dụng Occupational Stress Index đo lường CTTL trên 568 GV Ai Cập, báo cáo 100% GV tham gia có CTTL (4). Hai NC ở Thái Lan (2022) và Malaysia (2009) đo lường CTTL bằng DASS-21 cũng cho kết quả tỷ lệ CTTL khoảng 34% (1, 2). Tại Việt Nam, NC tại Đồng Nai của Nguyễn Thị Bích Tuyên (2021) thông qua thang đo DASS-42 cho thấy 36,6% GV có CTTL (10). Trong NC của Trần Kim Dung (2012) trên 279 GV và viên chức khối quản lý, tỷ lệ ĐTNC có dấu hiệu CTTL là 48,7%. NC này đo lường CTTL bằng thang đo 4 thành phần gây CTTL được phát triển từ thang đo của Nobile và McCormick (9). Sự khác biệt trong NC của chúng tôi và y văn có thể do các NC sử dụng thang đo khác nhau hoặc trên GV ở các cấp học khác không chỉ riêng THPT (9, 13). Chỉ có NC của tác giả Tuyên (2021) sử dụng DASS-42 như NC của chúng tôi nhưng đối tượng NC rất đặc thù là GV can thiệp trẻ tự kỷ tại thành phố Biên Hòa (10). Điều kiện công việc đặc biệt

có thể là lý do giải thích tỷ lệ CTTL trong NC đó cao hơn so với NC này được thực hiện trên GV tiếp xúc với trẻ khỏe mạnh.

Những GV có dấu hiệu lo âu hoặc trầm cảm có nhiều khả năng có CTTL hơn những GV khác. Kết quả này phù hợp với các NC trước đây của các tác giả Mahan (2010) (7), Wang (2011) (14), Ferguson (2012) (15), Desouky (2017) (4), Meihua (2020) (16) khi đều chỉ ra rằng CTTL có liên quan đến tình trạng trầm cảm và lo âu ở GV. CTTL đã được chứng minh là một trong những dấu hiệu ban đầu của lo âu hoặc trầm cảm, và các vấn đề sức khỏe tâm thần này có mối liên quan chặt chẽ với nhau (6, 7). Ngoài ra, ba cấu phần CTTL, Lo âu, Trầm cảm của thang đo DASS thường có độ tương quan cao với nhau (17). Do đó, điều quan trọng là GV cần có kỹ năng ứng phó, quản lý căng thẳng phù hợp để tự bảo vệ bản thân và xử lý thỏa đáng các tính huống gây CTTL (10).

Những GV khó chịu vì phải làm nhiều việc không liên quan đến chuyên môn có khả năng CTTL cao hơn so với những GV không gặp phải vấn đề này. Các NC của Skaalvik (2010), Ferguson (2012), Dawn (2021) và Soleimani (2016) cũng báo cáo CTTL ở GV tăng lên khi khối lượng công việc ngoài chuyên môn của họ tăng (6, 15, 18, 19). Những việc không liên quan đến chuyên môn có thể không phù hợp với kiến thức và kỹ năng của GV, khiến họ không hào hứng và lo lắng, CTTL vì sợ không làm tốt những công việc đó (20).

Bên cạnh đó, sĩ số lớp học quá đông là một yếu tố ảnh hưởng đáng kể đến tình trạng CTTL của GV. Sĩ số lớp đông là một trong những vấn đề lớn nhất mà các trường học ở Hà Nội hiện nay đang phải đối mặt. Lớp học đông gây khó khăn và CTTL cho GV trong việc quản lý và nhắc nhở học sinh. NC này cho thấy những GV khó chịu vì sĩ số lớp học đông có khả năng cao gặp phải CTTL hơn những GV khác. NC của Darmody (2011) tại Ireland cũng cho kết quả tương tự rằng GV dạy các lớp ghép có nhiều dấu hiệu CTTL hơn các GV khác (21).

Hoạt động thanh tra, kiểm tra là một yếu tố có mối liên quan có ý nghĩa tới dấu hiệu CTTL ở ĐTNC. Những GV khó chịu vì hoạt động thanh tra, kiểm tra diễn ra thường xuyên có nhiều khả năng có dấu hiệu CTTL hơn so với các GV khác. Kết quả này tương tự với NC của Wang tại Trung Quốc năm 2011 (14). Việc ôn luyện, chuẩn bị cho các đợt thanh kiểm tra khiến GV không có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn, chăm lo cho gia đình, chất lượng cuộc sống của họ cũng bị ảnh hưởng, dẫn đến khó chịu và CTTL.

Ngoài ra, kết quả NC cũng chỉ ra rằng GV khó chịu với chế độ đãi ngộ của nhà trường chưa thỏa đáng có khả năng CTTL cao hơn những GV khác. Thu nhập trung bình hàng tháng của GV tham gia NC dao động trong khoảng dưới 10 triệu đồng/tháng. Thu nhập này chỉ ở mức trung bình cho cuộc sống ở thành phố lớn như Hà Nội. Chế độ đãi ngộ chưa thỏa đáng, thu nhập không đủ để đáp ứng cuộc sống tối thiểu gây ra nhiều khó khăn, giảm động lực làm việc, và dấu hiệu CTTL khi GV phải suy nghĩ đến các giải pháp tăng thu nhập. Nhiều NC cũng đã tìm thấy mối liên quan giữa thu nhập thấp, chế độ đãi ngộ chưa thỏa đáng và tình trạng CTTL ở GV (19, 20, 22, 23).

Hạn chế của nghiên cứu: NC này là một NC cắt ngang, khi tất cả thông tin đều được xác định tại cùng một thời điểm nên không thể xác định yếu tố nào là nguyên nhân dẫn đến CTTL ở GV. NC chỉ thực hiện trên 269 đối tượng

là GV ở ba trường THPT ở Hà Nội, kết quả không đại diện được cho toàn bộ GV THPT tại Việt Nam hoặc không phù hợp với những khu vực có đặc điểm khác Hà Nội. Các yếu tố liên quan được đánh giá dựa trên cảm nhận chủ quan của ĐTNC thay vì số liệu đo lường cụ thể nên các nhận định có thể bị ảnh hưởng bởi tình trạng sức khỏe của ĐTNC tại thời điểm điền phiếu. Do số lượng NC về CTTL ở GV THPT còn hạn chế, kết quả NC này được bàn luận với các NC sử dụng công cụ khác DASS-42, trên đối tượng không hoàn toàn tương đồng.

KẾT LUẬN

Tỷ lệ dấu hiệu CTTL ở GV tại ba trường THPT ở Hà Nội năm 2020 là 13% và một nửa trong số đó CTTL ở mức vừa trở lên. Có dấu hiệu lo âu hoặc trầm cảm; cảm thấy khó chịu khi phải làm việc không liên quan đến chuyên môn, giảng dạy lớp học quá đông, hoạt động thanh tra, kiểm tra thường xuyên và đãi ngộ chưa thỏa đáng liên quan có ý nghĩa với nguy cơ tăng CTTL ở GV. GV cần chủ động trang bị kỹ năng ứng phó CTTL phù hợp. Nhà trường cũng cần thường xuyên đánh giá và cải thiện điều kiện làm việc để cải thiện sức khỏe tinh thần, giảm nguy cơ CTTL cho GV THPT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hadi AA, Naing NN, Daud A, Nordin R, Sulong MR. Prevalence and factors associated with stress among secondary school teachers in Kota Bharu, Kelantan, Malaysia. *The Southeast Asian journal of tropical medicine and public health*. 2009;40(6):1359-70.
2. Ratanasiripong P, Ratanasiripong NT, Nungdanjark W, Thongthammarat Y, Toyama S. Mental health and burnout among teachers in Thailand. *Journal of Health Research*. 2022;36(3):404-16.
3. Santamaria MD, Mondragon NI, Santxo NB, Ozamiz-Etxebarria N. Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global mental health (Cambridge, England)*. 2021;8:e14.

4. Desouky DE-S, Allam HKJJoE, Health G. Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. 2017;7:191 - 8.
5. Greenberg MT, Brown JL, Abenavoli RM. Teacher stress and health: Effects on teachers, students, and schools. University Park, PA: Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, The Pennsylvania State University; 2016.
6. Skaalvik EM, Skaalvik S. Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. Teaching and Teacher Education. 2010;26(4):1059-69.
7. Mahan PL, Mahan MP, Park N-J, Shelton C, Brown KC, Weaver MT. Work Environment Stressors, Social Support, Anxiety, and Depression among Secondary School Teachers. 2010;58(5):197-205.
8. Yang R, You X, Zhang Y, Lian L, Feng W. Teachers' mental health becoming worse: The case of China. International Journal of Educational Development. 2019;70:102077.
9. Trần Kim Dung, Trần Thị Thanh Tâm. Đo lường mức độ căng thẳng đối với công việc của viên chức trong các trường Đại học. Tạp chí Phát triển kinh tế. 2012;262(8/2012):38-45.
10. Nguyễn Thị Bích Tuyền, Nguyễn Thanh Trúc, Huỳnh Thị Bích Thuộc. Mối liên hệ giữa chiến lược ứng phó và mức độ stress của giáo viên can thiệp trẻ rối loạn phổ tự kỷ tại Thành phố Biên Hòa, Tỉnh Đồng Nai. Tạp chí Khoa học và Công nghệ Đại học Thái Nguyên. 2021;226(4):84-91.
11. Lovibond SH, & Lovibond, P. F. Depression Anxiety Stress Scales (DASS--21, DASS--42). APA PsycTests. 1995.
12. Tran TD, Tran T, Fisher J. 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. 2013;13(1):24.
13. Gallup Inc. State of America's Schools Report. Gallup Inc; 2020.
14. Yang X, Wang L, Ge C, Hu B, Chi T. Factors associated with occupational strain among Chinese teachers: a cross-sectional study. Public Health. 2011;125(2):106-13.
15. Ferguson K, Frost L, Hall DRJTJoT, Learning. Predicting Teacher Anxiety, Depression, and Job Satisfaction. 2012;8.
16. Liu M, Yan Y. Anxiety and Stress in In-service Chinese University Teachers of Arts. International Journal of Higher Education. 2020;9:16639-.
17. Thuy Tran Thi Thu, Anh Nguyen Hong Diep, Bang Nguyen Van, Nga Nguyen Thi Viet, Binh Nguyen Thanh, Long Nguyen Duc, et al. Stress among nurses and associated factors during the COVID-19 pandemic in Hanoi, Vietnam, in 2022. Journal of Health and Development Studies (JHDS). 2023;7(4):50-7.
18. Bhattacharjee S, Singh O, Dawn S, Talukdar P. A Study on Job Related Stress among School Teachers in Different Schools of West Bengal, India. Eastern Journal of Psychiatry. 2021;19:12-7.
19. Soleimani H, Moinzadeh A. The Analysis of Job Related Stress on Teachers of Junior High Schools and High Schools of Kermanshah Province. Journal of Language Teaching and Research. 2012;3.
20. Ceasar S. Dlamini, Chinedu I. O. Okeke, Kuttickattu J. Mammen. An Investigation of Work-Related Stress among High School Teachers in the Hhohho Region of Swaziland. Mediterranean Journal of Social Sciences. 2014;5(15):575.
21. Darmody M., Smyth E. Job Satisfaction and Occupational Stress among Teachers and Principals in Ireland. The Teaching Council and ESRI; 2011.
22. Bottiani JH, Duran CAK, Pas ET, Bradshaw CP. Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. Journal of school psychology. 2019;77:36-51.
23. Lê Thị Hương. Stress trong công việc của giáo viên mầm non hiện nay. Luận văn thạc sĩ tâm lý học, Đại học Quốc gia Hà Nội 2013.

Prevalence of psychological stress among teachers at three high schools in Hanoi in 2020 and some related factors

Tran Thi Thu Thuy¹, Bui Xuan Lam², Dang Hoang Anh³

¹Hanoi University of Public Health

²Lao Cai Provincial Center for Disease Control

³Vietnam Education Trade Union

ABSTRACT

Objective: To describe the current status to psychological stress among teachers at three high schools in Hanoi in 2020 and some related factors. **Methods:** A cross-sectional study was conducted from September 2020 to September 2021. The DASS 42 stress, anxiety and depression assessment scale was used to interview all 269 teachers at 03 high schools in Hanoi in September 2020. The study used SPSS 20.0 for data analysis to identify associations between stress symptoms and some factors in multivariate logistics regression. **Results:** The study found that 13% of teachers showed symptoms of psychological stress. Of which, the rate of teachers with signs at mild, moderate, severe, and very severe levels was 6.7%; 3.7%; 2.2%; 0.4%, respectively. Higher risk of psychological stress among teachers was associated with the state of anxiety and depression, uncomfortable feeling when taking care of tasks unrelated to professional duties, large class sizes, frequent inspections and assessments, and inadequate compensation. **Conclusion:** Although the rate of teachers showing signs of psychological stress is not high, half of them are at moderate or higher levels. Teachers need to improve their stress coping skills. Schools also need to evaluate and have appropriate solutions to improve working conditions for teachers.

Keywords: *Psychological stress symptoms, teachers, high school, Hanoi.*