



TẠP CHÍ TÂM LÝ HỌC
VIỆN HÀN LÂM KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM
JOURNAL OF PSYCHOLOGY
VIETNAM ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES

TÂM LÝ HỌC

PSYCHOLOGY

ISSN: 1859-0098

SỐ 1
1 - 2019

Tòa soạn:

37 KIM MÃ THƯỢNG, CỐNG VỊ, BA ĐÌNH, HÀ NỘI

ĐIỆN THOẠI: 024.38328595 - 024.38325177 - 024.38325174

Fax: 84-24-38328893

Email: tapchitlh@gmail.com



TÂM LÝ HỌC

PSYCHOLOGY

MỤC LỤC

Trang

- NGUYỄN THỊ HOA: Tình cảm đối với hoạt động đánh bắt xa bờ của chủ tàu ven biển miền Trung nước ta 3
- TRẦN THỊ Tú ANH - NGUYỄN PHƯỚC CÁT TƯỜNG - ĐINH THỊ HỒNG VÂN: Thích nghi hóa thang đo Gây hấn bằng lời trên nhóm tuổi vị thành niên 19
- NGUYỄN THỊ MINH HẰNG - NGUYỄN VIỆT HÙNG: Định hướng tôn giáo và ảnh hưởng của nó đến mức độ buông xả ở tín đồ Phật giáo 32
- NGUYỄN THỊ NHÂN ÁI - PHẠM THỊ DIỆU THÚY: Thực trạng hành vi gây hấn của thanh thiếu niên Việt Nam trong bối cảnh học đường 50
- HOÀNG THẾ HẢI - HỒ THỊ THÚY HẰNG: Mối quan hệ giữa cách ứng phó với mức độ stress của giáo viên mầm non trên địa bàn thành phố Đà Nẵng 63
- NGUYỄN VĂN TƯỜNG: Một số mô hình dự báo sự thay đổi ứng phó bằng suy nghĩ tiêu cực khi bị bạo lực học đường của học sinh trung học cơ sở 75
- TỔNG MỤC LỤC TẠP CHÍ TÂM LÝ HỌC NĂM 2018 91
- TÓM TẮT BÀI (TIẾNG ANH) 98

Giá: 35.000 đồng

MỐI QUAN HỆ GIỮA CÁCH ỨNG PHÓ VỚI MỨC ĐỘ STRESS CỦA GIÁO VIÊN MẦM NON TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Hoàng Thế Hải

TS. Hồ Thị Thúy Hằng

Khoa Tâm lý - Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng.

TÓM TẮT

Hiện nay, tình trạng bạo hành trẻ tại các cơ sở giáo dục mầm non có chiều hướng gia tăng, một phần là do căng thẳng tâm lý trong quá trình chăm sóc, nuôi dạy trẻ. Nhiệm vụ quan trọng của các nhà nghiên cứu là đánh giá đúng mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đến stress, từ đó đề xuất các biện pháp hiệu quả giúp giáo viên nâng cao khả năng ứng phó với stress, cải thiện sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu này sử dụng thang đo Stress và Bảng kiểm chiến lược ứng phó, khảo sát trên 300 giáo viên mầm non trên địa bàn thành phố Đà Nẵng nhằm đánh giá mối quan hệ giữa cách thức ứng phó và mức độ stress của giáo viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy, có mối quan hệ giữa cách thức ứng phó với mức độ stress. Những giáo viên sử dụng cách ứng phó tích cực có mức độ stress thấp, ngược lại, những giáo viên sử dụng cách ứng phó tiêu cực sẽ có mức độ stress cao.

Từ khóa: *Stress; Ứng phó với stress; Giáo viên mầm non*

Ngày nhận bài: 4/9/2018; Ngày duyệt đăng bài: 25/12/2018.

1. Đặt vấn đề

Stress là một khái niệm đa bình diện (multilevel), có thể được tiếp cận dưới góc độ sinh lý học, xã hội học và tâm lý học. Dưới góc độ tâm lý, định nghĩa về stress phổ biến nhất và được thừa nhận nhất là: “Stress là trạng thái cảm xúc mà chủ thể trải nghiệm khi họ nhận định rằng những yêu cầu và đòi hỏi bên trong hoặc bên ngoài vượt qua nguồn lực của cá nhân và xã hội mà họ có thể huy động được” (Lazarus, 1999).

Ứng phó với stress được hiểu là những nỗ lực không ngừng nhằm thay đổi nhận thức và hành vi của cá nhân để giải quyết các yêu cầu cụ thể, tồn tại bên trong cá nhân và trong môi trường mà cá nhân nhận định chúng có tính đe dọa, thách thức hoặc vượt qua nguồn lực của họ (Lazarus, 1999).

Nghề dạy học được đánh giá là một nghề có nguy cơ stress cao, nhất là giáo viên mầm non (Chan và Hui, 1995; Pithers và Forgyat, 1995). Các nghiên cứu về stress ở giáo viên mầm non của các tác giả cho thấy, mức độ stress ở giáo viên mầm non hiện nay diễn ra phổ biến ở mức độ cao (Kelly và Berthelsen, 1995, 1997; Tsai, Fung, Chow, 2006; Zinsser, Bailey, Curby, Denham và Bassett, 2013; Trịnh Viết Then, 2016). Bên cạnh yếu tố đạo đức nghề nghiệp, năng lực giáo dục thì căng thẳng tâm lý trong quá trình chăm sóc, nuôi dạy các em cũng là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến các hành vi bạo lực trẻ em.

Thực tiễn trên đặt ra nhiệm vụ “tối thượng” cho các nghiên cứu về stress tâm lý của giáo viên mầm non là tập trung vào việc khảo sát, đánh giá đúng vai trò của các yếu tố ảnh hưởng, chi phối đến mức độ stress tâm lý của họ, đặc biệt là nghiên cứu sự ảnh hưởng của cách ứng phó đến mức độ stress..., từ đó đề xuất các biện pháp ứng phó tích cực, hiệu quả và sát đối tượng nhằm giúp họ thích ứng với thay đổi và áp lực, sống một cuộc sống lành mạnh về thể chất và tinh thần.

Trên thế giới có khá nhiều nghiên cứu về stress cũng như mối quan hệ giữa các cách ứng phó với mức độ stress. Folkman và Lazarus (1984), Crockett và cộng sự (2007), Penland và cộng sự (2000) và Bouteyre và cộng sự (2007) phát hiện các cá nhân có kiểu ứng phó tập trung vào vấn đề và tập trung vào cảm xúc ít biểu hiện stress và trầm cảm hơn các cá nhân sử dụng các chiến lược lảng tránh. Những nghiên cứu khác của Billings và Moos (1981, 1984) cũng phát hiện rằng, các cá nhân có kiểu ứng phó chủ động, lý giải vấn đề theo hướng tích cực, tìm kiếm sự trợ giúp xã hội có ít biểu hiện stress và trầm cảm hơn các cá nhân sử dụng các chiến lược lảng tránh (dẫn theo Authur, 1998). Các nghiên cứu trên giáo viên chỉ ra rằng, các cách ứng phó và stress tâm lý có liên quan chặt chẽ với nhau, trong đó stress tâm lý chịu ảnh hưởng tác động của các cách ứng phó (McCormick, 1997; Griffith, 1992). Nghiên cứu của Ma và cộng sự (2004) cho thấy, giáo viên sử dụng các cách ứng phó tích cực có ảnh hưởng tích cực đến stress tâm lý, sử dụng các cách ứng phó tiêu cực có ảnh hưởng tiêu cực đến stress tâm lý.

Ở Việt Nam, vấn đề stress và các yếu tố ảnh hưởng đến stress, đặc biệt là cách ứng phó ảnh hưởng đến mức độ stress trên giáo viên mầm non chưa được quan tâm nghiên cứu, còn để lại nhiều khoảng trống cả về lý luận và thực tiễn. Vì thế, các biện pháp đề xuất còn thiếu thiết thực và không sát đối tượng.

Đề góp phần khảo sát những vấn đề khá cấp thiết về stress tâm lý trên đối tượng giáo viên mầm non, chúng tôi tiến hành nghiên cứu mối quan hệ giữa cách ứng phó với mức độ stress của giáo viên mầm non thành phố Đà Nẵng, trên cơ sở đó, đề xuất các biện pháp nâng cao khả năng ứng phó với stress tâm lý cho giáo viên mầm non.

2. Phương pháp nghiên cứu

Để đạt được mục tiêu, nghiên cứu sử dụng phương pháp trắc nghiệm là chủ yếu với 2 thang đo: Thang đo Stress của Cohen và Williamson (1988) và Bảng kiểm chiến lược ứng phó của Garcia và các cộng sự (2007). Hai thang đo này đã được Nguyễn Phước Cát Tường (2010) thích nghi và sử dụng tại Việt Nam.

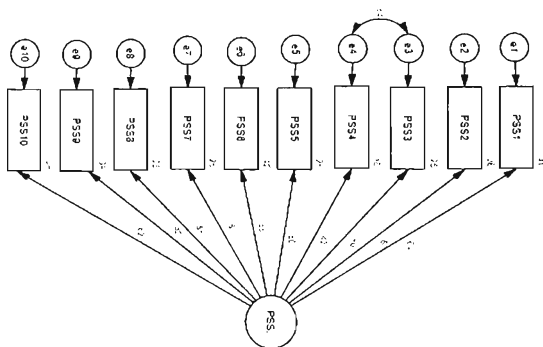
Thang đo Stress (perceived stress scale - PSS) của Cohen và Williamson (1988) gồm 10 câu dễ hiểu và đơn giản nhằm đo lường mức độ mà chủ thể nhận thấy cuộc sống của họ trong 1 tháng qua là không thể dự đoán trước, không kiểm soát được và quá tải. Mỗi nhận định như vậy có 5 mức lựa chọn: không bao giờ, gần như không bao giờ, đôi lúc, thường xuyên, rất thường xuyên tương ứng với từ 1 điểm đến 5 điểm. Riêng các câu 4, 5, 7, 8 (câu nghịch đảo) thì tính điểm ngược lại từ 5 điểm đến 1 điểm. Tổng điểm của thang đo dao động từ 10 đến 50, điểm càng cao, mức độ stress càng nặng. Dưới 34 điểm: stress cấp tính, có thể kiểm soát được; từ 34 - 40 điểm: bắt đầu quá tải vì stress, không đủ năng lực kiểm soát các trở ngại gặp phải, cần được hỗ trợ để vượt qua; trên 40 điểm: bị stress nặng, cần được khám và điều trị.

Bảng kiểm Chiến lược ứng phó (Coping Strategies Inventory - CSI) của Garcia và các cộng sự (2007) được thích nghi hóa tại Tây Ban Nha từ phiên bản gốc của Tobin, Halroyd và Reynolds (1989) để đánh giá các cách ứng phó đối với trạng thái hoặc các sự kiện gây stress trong một tháng qua. CSI rút gọn này gồm có 40 câu (nguyên bản CSI của Tobin và các cộng sự gồm 72 câu), đánh giá ứng phó theo 8 loại cơ bản: giải quyết vấn đề, cấu trúc lại nhận thức, tìm kiếm chỗ dựa xã hội, bộc lộ cảm xúc, lảng tránh vấn đề, mơ tưởng, cô lập và đổ lỗi cho bản thân. Mỗi loại ứng phó cơ bản được đánh giá thông qua 5 mệnh đề (item) mô tả các mặt biểu hiện của loại ứng phó đó. Có 5 mức độ tần suất sử dụng cho từng mặt biểu hiện để khách thể lựa chọn với kết quả định tính được chuyển sang định lượng tương ứng như sau: 1 điểm = không bao giờ, 2 điểm = đôi khi, 3 điểm = thỉnh thoảng, 4 điểm = thường xuyên, 5 điểm = rất thường xuyên. Điểm số ở mặt nào càng lớn chứng tỏ người trả lời càng sử dụng thường xuyên khi đối mặt với các tình huống gây stress.

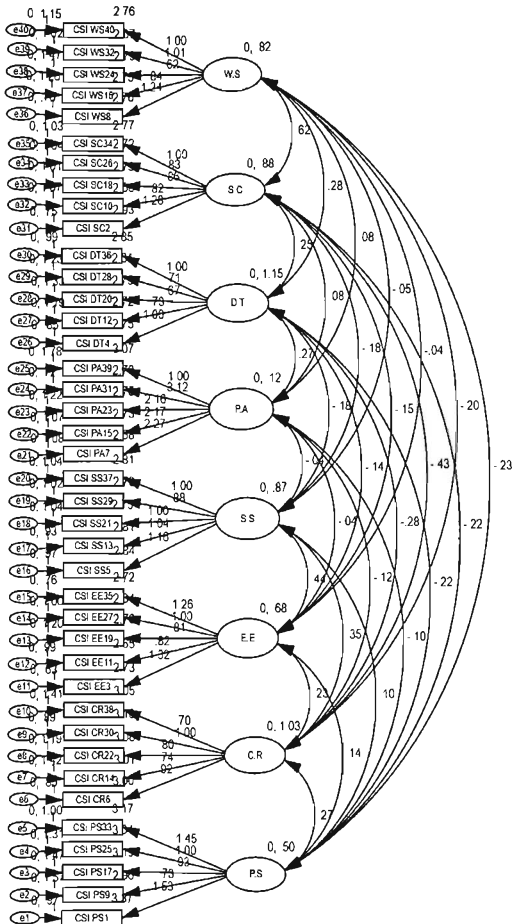
Hai thang đo này được chúng tôi khảo sát trên 300 giáo viên mầm non trên địa bàn thành phố Đà Nẵng. Trong đó, 92 giáo viên trường công lập

(chiếm 30,7%), 208 giáo viên trường tư thục (chiếm 69,3%); 123 giáo viên đã kết hôn (chiếm 41%), 177 giáo viên chưa kết hôn (chiếm 59%); 138 giáo viên trình độ trung cấp (chiếm 56%), 102 giáo viên trình độ đại học (chiếm 44%). Sau khi loại bỏ phiếu không hợp lệ, 240 phiếu được đưa vào xem xét kết quả nghiên cứu. Trong quá trình phân tích số liệu khảo sát, bên cạnh việc tính tổng điểm thang đo Stress, chúng tôi còn tính điểm trung bình (ĐTB) của thang đo stress, ĐTB của từng cách ứng phó với stress. ĐTB của thang đo Stress và các cách ứng phó với stress dao động từ 1 đến 5, ĐTB thang đo Stress càng cao mức độ stress càng nặng, ĐTB của cách ứng phó nào càng cao thì cách ứng phó đó càng được sử dụng thường xuyên.

Kết quả khảo sát được phân tích bằng phần mềm SPSS 16.0 và Amos 20.0. Hệ số Alpha của Cronbach của thang đo Stress là 0,83 và của Bảng kiểm chiến lược ứng phó là 0,67, trong đó, hệ số Alpha của Cronbach của 8 cách ứng phó dao động từ 0,70 đến 0,82. Kết quả kiểm định độ hiệu lực cho thấy, thang đo Mức độ stress các chỉ số độ phù hợp đạt được là $\chi^2 = 79,068$; $df = 34$; $\chi^2/df = 2,326$; CFI = 0,932; IFI = 0,934; NFI = 0,889; RMSEA = 0,074 (mô hình 1); thang đo Cách ứng phó đạt được là $\chi^2 = 879,870$; $df = 712$; $\chi^2/df = 1,236$; CFI = 0,938; IFI = 0,940; NFI = 0,749; RMSEA = 0,031 (mô hình 2). Kết quả này cho thấy, các công cụ đo lường được sử dụng trong nghiên cứu này có độ tin cậy và hiệu lực cao, chứng tỏ kết quả nghiên cứu là đáng tin cậy.



Mô hình 1: CFA của thang đo Stress



Mô hình 2: CFA của thang đo Các cách ứng phó với stress

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mức độ stress của giáo viên mầm non tại thành phố Đà Nẵng

Stress của giáo viên mầm non là trạng thái thường trực mà giáo viên mầm non trải qua trong quá trình hoạt động nghề nghiệp từ mức độ cấp tính, mức độ bắt đầu quá tải và mức độ nặng (Trịnh Việt Then, 2016).

Bảng 1: Mức độ stress của giáo viên mầm non tại thành phố Đà Nẵng

Tổng số	Điểm tổng thấp nhất của thang đo	Điểm tổng cao nhất của thang đo	ĐTB (ĐLC)	Mức độ stress (%)					
				Dưới 34 điểm		Từ 34 - 40 điểm		Từ 41 - 50 điểm	
				N	%	N	%	N	%
240	14	45	2,92 (0,79)	156	65,0	73	30,4	11	4,6

Số liệu bảng 1 cho thấy, tổng điểm thang đo của giáo viên mầm non tại thành phố Đà Nẵng dao động từ 14 đến 45 điểm, ĐTB của thang đo là 2,92 với độ lệch chuẩn (ĐLC) là 0,79. Trong đó, có 156 người (chiếm 65%) thuộc khoảng dưới 34 điểm, tức là ở mức độ cấp tính, có thể kiểm soát được. Tiếp đó, có 73 người (chiếm 30,4%) thuộc khoảng 34 - 40 điểm, tức là ở mức độ bắt đầu quá tải vì stress, cần được hỗ trợ để vượt qua. Đáng chú ý, có 11 người (chiếm 4,6%) bị stress nặng, cần được khám và điều trị (ĐTB > 40).

Như vậy, giáo viên mầm non tại thành phố Đà Nẵng bị stress ở những mức độ khác nhau, trong đó, đa số giáo viên có mức độ stress cấp tính, có thể kiểm soát được trong hoạt động nghề nghiệp. Kết quả nghiên cứu này phù hợp với kết quả nghiên cứu stress ở giáo viên tại một số nước trên thế giới như: kết quả nghiên cứu của tác giả Samad, Hashim (2010) tại Malaysia cho thấy, 71,7% giáo viên tiểu học Thung lũng Klang có mức độ stress vừa phải; kết quả nghiên cứu của nhóm tác giả Azlihanis, Nyi, Aziah, Rusli (2009) cho thấy, có 34,0% giáo viên trung học cơ sở Malaysia có mức độ căng thẳng từ nhẹ đến nghiêm trọng; nghiên cứu khác của nhóm tác giả Aftab và Khatoon (2012) cho thấy, gần một nửa giáo viên trung học Uttar Pradesh (Ấn Độ) có kinh nghiệm stress (dẫn theo Trịnh Việt Then, 2016).

Tóm lại, biểu hiện stress ở giáo viên mầm non tuy chưa đến mức đáng báo động nhưng với 4,6% giáo viên trên tổng số mẫu được khảo sát thuộc nhóm bị stress ở mức độ nặng cũng cần phải được cảnh báo và các nhà quản lý cần lưu

tâm nhiều hơn đến thực trạng này vì stress không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của giáo viên mà còn ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục trẻ.

3.2. Cách ứng phó với stress của giáo viên mầm non tại thành phố Đà Nẵng

Kết quả ở bảng 2 chỉ ra rằng, giáo viên mầm non ở thành phố Đà Nẵng sử dụng cách ứng phó “giải quyết vấn đề” (ĐTB = 3,14) và “cấu trúc lại nhận thức” (ĐTB = 3,06) với mức độ khá cao. Do thay đổi cách nhìn nhận vấn đề, con người bình tĩnh hơn, suy nghĩ hợp lý hơn và có tính xây dựng hơn nên con người dễ dàng tập trung vào giải quyết công việc hơn là vào những nỗi lo lắng vô ích (Phan Thị Mai Hương, 2007). Ngược lại, khi sẵn sàng đương đầu giải quyết vấn đề, cá nhân cũng có khuynh hướng lý giải sự việc theo hướng tích cực hơn và cố gắng tìm kiếm những điều tốt đẹp ngay trong những điều tồi tệ đang xảy ra. Có thể nói, đây thực sự là một dấu hiệu tích cực khi nhiều giáo viên quan tâm đến vai trò và trách nhiệm của bản thân bằng nhiều hành động và suy nghĩ tích cực để ứng phó với stress.

Bảng 2: Mức độ sử dụng các cách ứng phó với stress của giáo viên mầm non tại thành phố Đà Nẵng

STT	Cách ứng phó	ĐTB	ĐLC
1	Giải quyết vấn đề	3,14	0,94
2	Điều chỉnh nhận thức	3,06	0,98
3	Bộc lộ cảm xúc	2,74	0,96
4	Tìm kiếm hỗ trợ xã hội	2,78	1,05
5	Lảng tránh vấn đề	2,79	0,90
6	Mơ tưởng	2,73	1,00
7	Đổ lỗi cho bản thân	2,76	1,01
8	Cô lập bản thân	2,72	0,97

Cách ứng phó “bộc lộ cảm xúc” (ĐTB = 2,74) và “tìm kiếm hỗ trợ xã hội” (ĐTB = 2,78) cũng là những cách ứng phó phổ biến. Kết quả này phần nào cho thấy sự chủ động của giáo viên khi đối mặt với các tình huống gây stress. Dưới góc độ tâm lý, đây là một biểu hiện tích cực vì sự kìm nén cảm xúc khiến nguy cơ mắc chứng bệnh trầm cảm liên quan đến stress tăng cao (Tobin và cộng sự, 1989). Tuy nhiên, việc bộc lộ cảm xúc thái quá khiến cho con người rơi vào trạng thái mất cân bằng tâm lý, không những không làm

giảm thiểu trạng thái căng thẳng mà còn làm mức độ stress tăng thêm. Như vậy, các kết quả này cho thấy khả năng đối đầu, không né tránh tác nhân gây stress của giáo viên mầm non tại thành phố Đà Nẵng. Đây được xem là các cách ứng phó mang lại hiệu quả cao, làm giảm mức độ stress triệt để nhất thông qua những nỗ lực nhằm loại bỏ tác nhân gây stress (Tobin và cộng sự, 1989).

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, các cách ứng phó thuộc nhóm lảng tránh cũng được giáo viên mầm non thành phố Đà Nẵng sử dụng khá cao. Cao nhất là cách ứng phó “lảng tránh vấn đề” (ĐTB = 2,79), tiếp đến là cách “đổ lỗi cho bản thân” (ĐTB = 2,76), kế đến là “mơ tưởng” (ĐTB = 2,73) và cuối cùng là “cô lập bản thân” (ĐTB = 2,72). Bốn loại ứng phó này đều được xem là hành vi trốn chạy, không dám đối diện với thực tế để cải tạo tác nhân gây stress theo hướng có lợi. Lảng tránh và trốn chạy thường được xem là kém hiệu quả nhất khi ứng phó với stress và hạ thấp khả năng ứng phó với stress của cá nhân dù rằng nó có thể giúp giảm nhẹ tạm thời mức độ stress; tuy nhiên, nếu kéo dài, nó sẽ khiến mức độ stress thêm trầm trọng vì không loại bỏ được tác nhân gây stress (Tobin và cộng sự, 1989).

Các kết quả nghiên cứu này cho phép kết luận rằng, giáo viên cần nâng cao nhận thức về tác hại của các nhóm ứng phó kém hiệu quả và sớm tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp của các nhà tham vấn để hình thành các kỹ năng ứng phó và các kỹ thuật kiểm soát stress.

3.3. *Mối quan hệ giữa cách thức ứng phó với stress của giáo viên mầm non*

3.3.1. *Mối tương quan giữa cách thức ứng phó và mức độ stress của giáo viên mầm non*

Kết quả tương quan bảng 3 cho thấy, các cách ứng phó giải quyết vấn đề, cấu trúc lại nhận thức, bộc lộ cảm xúc, tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội và stress có mối tương quan âm (r dao động từ -0,44 đến -0,16; $p < 0,05$; $p < 0,01$); ngược lại, các cách ứng phó lảng tránh vấn đề, mơ tưởng, đổ lỗi cho bản thân, cô lập bản thân và stress có mối tương quan dương (r dao động từ 0,27 đến 0,40; $p < 0,01$). Kết quả này tương đối thống nhất với các kết quả nghiên cứu của Billings và Moos (1981, 1984), Bouteyre và cộng sự (2007), Crockett và cộng sự (2007), Lazarus và Folkman (1984), Ma và cộng sự (2004), Nguyễn Phước Cát Tường (2010), Pearlin và Schooler (1978), Penland và cộng sự (2000).

Từ kết quả phân tích trên, có thể kết luận rằng, giáo viên cần nhận thức được tính kém hiệu quả của các cách ứng phó tiêu cực, từ đó giảm thiểu việc sử dụng các cách ứng phó tiêu cực; chú ý sử dụng các cách ứng phó tích cực, tạo ra các mối quan hệ xã hội tốt đẹp để giảm thiểu stress.

Bảng 3: Hệ số tương quan của cách thức ứng phó và mức độ stress

	1	2	3	4	5	6	7	8
Giải quyết vấn đề (1)	1							
Điều chỉnh nhận thức (2)	0,29**	1						
Bộc lộ cảm xúc (3)	0,17**	0,19**	1					
Tìm kiếm hỗ trợ xã hội (4)	0,14*	0,28**	0,47**	1				
Lảng tránh vấn đề (5)	-0,31**	-0,26	-0,23	-0,12	1			
Mơ tưởng (6)	-0,25**	-0,21**	-0,14	-0,16*	0,51**	1		
Đổ lỗi bản thân (7)	-0,29**	-0,34**	-0,15*	-0,16*	0,21**	0,20**	1	
Cô lập bản thân (8)	-0,27**	-0,18**	-0,01	-0,05	0,19**	0,23**	0,58**	1
Stress	-0,44**	-0,33**	-0,16*	-0,27**	0,40**	0,39**	0,32**	0,27**

Ghi chú: *· $p < 0,05$; **· $p < 0,01$.

3.3.2. Hồi quy tuyến tính cách ứng phó và stress của giáo viên mầm non

Để tiếp tục khám phá khả năng dự đoán của cách ứng phó với mức độ stress của giáo viên mầm non, nghiên cứu tiến hành phân tích hồi quy tuyến tính. Khi tiến hành phân tích hồi quy lần 1 cho thấy có 3 biến độc lập (điều chỉnh lại nhận thức, bộc lộ cảm xúc, cô lập bản thân) có hệ số $p > 0,05$ nên đã bị loại ra, cuối cùng còn 5 biến độc lập đưa vào phương trình hồi quy tiếp tục tiến hành phân tích lần 2. Kết quả được thể hiện ở bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy, 5 cách ứng phó giải thích 35% sự biến thiên mức độ stress ở giáo viên mầm non. Như vậy, giáo viên sử dụng cách ứng phó giải quyết vấn đề và tìm kiếm hỗ trợ xã hội có khả năng dự đoán tích cực đến mức độ stress ở giáo viên; ngược lại, giáo viên sử dụng các cách ứng phó lảng tránh vấn đề, mơ tưởng và đổ lỗi cho bản thân có khả năng dự đoán tiêu cực đến mức độ stress ở giáo viên. Mặt khác, trong số các cách ứng phó thì cách ứng phó giải quyết vấn đề có ảnh hưởng lớn nhất đến mức độ stress ở giáo viên mầm non. Điều này cho thấy, khi đối mặt với các tình huống gây stress, giáo viên có xu hướng sử dụng cách ứng phó chủ động, tích cực sẽ giúp giảm thiểu

mức độ stress; trong khi đó, giáo viên có xu hướng sử dụng các cách ứng phó tiêu cực, bị động sẽ khiến cho tình trạng stress thêm trầm trọng.

Bảng 4: Hệ số hồi quy cách thức ứng phó và mức độ stress của giáo viên

Biến độc lập	Biến phụ thuộc	R ²	F	Bêta (β)	t
Giải quyết vấn đề	Stress	0,35	25,40***	-0,28	-4,88***
Tìm kiếm hỗ trợ xã hội				-0,16	-2,96**
Lảng tránh vấn đề				0,17	2,72**
Mơ tưởng				0,18	2,92**
Đổ lỗi bản thân				0,14	2,57**

Chú thích: *: $p < 0,05$, **: $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, giáo viên mầm non trên địa bàn thành phố Đà Nẵng đang bị stress ở những mức độ khác nhau, trong đó đa số giáo viên bị stress ở mức độ cấp tính, có thể kiểm soát được. Họ sử dụng các cách ứng phó khá phong phú và đa dạng, bao gồm cả các cách ứng phó tích cực lẫn các cách thức ứng phó tiêu cực bị động. Các cách ứng phó tích cực tương quan âm với mức độ stress; ngược lại, các cách ứng phó tiêu cực tương quan dương với mức độ stress.

Từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi đưa ra một số đề xuất sau:

Mỗi giáo viên cần phải nâng cao nhận thức về tính hiệu quả của các cách ứng phó tích cực và tác hại của các cách ứng phó tiêu cực, từ đó tăng cường sử dụng các cách ứng phó tích cực và hạn chế sử dụng các cách ứng phó tiêu cực khi đối mặt với các tình huống gây stress.

Hình thành và phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho giáo viên mầm non.

Tìm kiếm sự hỗ trợ về tinh thần và vật chất từ người thân và bạn bè. Sự chia sẻ chân thành của họ sẽ ít nhiều giúp giáo viên giải tỏa được những cảm giác căng thẳng. Ngoài ra, giáo viên sẽ tìm thấy ở họ những cách giải quyết hợp lý.

Tìm đến sự hỗ trợ chuyên nghiệp từ các nhà tham vấn càng sớm càng tốt nếu stress trở nên quá tải và những ứng phó dự phòng đã không còn tác dụng.

Các cấp quản lý cần hạn chế các tác nhân gây stress không liên quan đến hoạt động chăm sóc và giáo dục trẻ lên giáo viên.

Tài liệu tham khảo

1. American Psychology Association (2007). *Survey finds rising stress takes a toll*. Retrieved May 23, 2016. <http://www.apapracticecentral.org/update/2007/10-25/stress-survey.aspx>.
2. Arthur N. (1998). *The effects of stress, depression, and anxiety on postsecondary students' coping strategies*. Journal of College Student Development, 39 (1), 11 - 22.
3. Billings A. & Moos R. (1984). *Coping, Stress, and Social resources among adults with unipolar depression*. Journal of Personality and Social Psychology, 46 (4), 877 - 891.
4. Bouteyre E., Maurel M. & Bernaud J.L. (2007). *Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France. The role of coping and social support*. Stress and Health. Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 23 (2), 93 - 99.
5. Chan D.W. & Hui E.K.P. (1995). *Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong*. British Journal of Educational Psychology, 65, 15 - 25.
6. Cohen S. & Williamson G. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. Social Psychology of Health, 31 - 67.
7. Crockett L.J., Iturbide M.I., Torres Stone R.A., McGinley M., Raffaelli M. & Carlo G. (2007). *Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students*. Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 13 (4), 347 - 355.
8. Bùi Thị Thanh Diệu (2011). *Ứng phó với stress của sinh viên Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng*. Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở. Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng.
9. Garcia F.J., Franco R.L., Martinez G.J. (2007). *Spanish version of Coping Strategies Inventory*. Actas Esp Psiquiatr, 35 (1), 29 - 39.
10. Griffith J., Steptoe A., Cropley M. (1999). *An Investigation of coping strategies associated with job stress in teachers*. British Journal of Educational Psychology, 69 (4), 517 - 531.
11. Phan Thị Mai Hương (2007). *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*. NXB Khoa học xã hội. Hà Nội.
12. Kelly A.L. and Berthelsen D.C. (1997). *Teachers coping with change: The stories of two preschool teachers, Australian research in early childhood education*. Journal of Australian research in early childhood education, 1, 62 - 70.
13. Lazarus R. (1999). *Stress and emotion*. New York: Springer Publishing Company.
14. Lazarus R.S. & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Press.

15. Ma X., Chen L. (2004). *Relationship between coping style, personality characteristics and psychological stress level*. Chinese Journal of Clinical Psychology. 3 (1). 41- 49.
16. McCormick J. (1997). *Occupational stress of teachers biographical differences in a large school system*. Journal of Educational Administration. 35 (1). 18 - 38.
17. Penland E., Masten W., Zelhart P., Foumet G. & Callahan T. (2000). *Possible selves, depression, and coping skills in university students*. Journal of Personality and Individual Differences. 29. 963 - 969.
18. Pithers R.T. & Fogarty G.J. (1995). *Occupational stress among vocational teachers*. British Journal of Educational Psychology. 65 (1). 3 - 14.
19. Trịnh Viết Then (2016). *Stress ở giáo viên mầm non*. Luận án tiến sĩ. Học viện Khoa học xã hội.
20. Tsai E., Fung L., Chow L. (2006). *Sources and manifestations of stress in female kindergarten teachers*. International Education Journal. 7 (3). 364 - 370.
21. Tobin D.L., Holroyd K.A., Reynolds R.V. & Wigul J.K. (1989). *The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory*. Cognitive Therapy and Research. 13 (4). 343 - 361.
22. Nguyễn Phước Cát Tường (2010). *Ứng phó với stress của sinh viên trường Đại học Y Dược - Đại học Huế*. Luận văn thạc sĩ. Trường Đại học Sư phạm Huế.
23. Zinsser K.M., Bailey C.S., Curby T.W., Denham S.A. and Bassett H.H. (2013). *Exploring the predictable classroom: preschool teacher stress, emotional supportiveness, and students' social-emotional behavior in private and Head start classrooms*. Dialog. 16 (2). 90 - 108.