

HIỆU QUẢ CAN THIỆP GIẢM CĂNG THẲNG NGHỀ NGHIỆP Ở GIÁO VIÊN MẦM NON TẠI HUYỆN VŨ THU, TỈNH THÁI BÌNH (CŨ)* NĂM 2025

Phạm Thị Hương Ly^{1*}, Phan Thu Nga¹, Nguyễn Hà My¹,
Vũ Nam Trung¹, Phạm Văn Quyết², Phạm Thị Tinh¹

TÓM TẮT

Mục tiêu: Đánh giá hiệu quả của chương trình can thiệp truyền thông nhằm giảm căng thẳng nghề nghiệp (CTNN) cho giáo viên mầm non (GVMN) tại huyện Vũ Thu, tỉnh Thái Bình (cũ).

Phương pháp: Nghiên cứu can thiệp cộng đồng, so sánh trước - sau không có nhóm chứng, được thực hiện trên 104 giáo viên mầm non của 4 trường mầm non Minh Lãng, Song Lãng, Tân Hòa và Phúc Thành. Chương trình can thiệp kéo dài 3 tháng, bao gồm 2 buổi nói chuyện sức khỏe, truyền thông qua nhóm Zalo và cung cấp tài liệu truyền thông. Hiệu quả can thiệp được đánh giá thông qua so sánh các chỉ số trước và sau can thiệp bằng kiểm định Chi bình phương và tính chỉ số hiệu quả.

Kết quả: Sau 3 tháng can thiệp, tỷ lệ GVMN bị CTNN giảm từ 43,3% xuống 36,5% (CSHQ = 15,7%; $p < 0,05$). Tỷ lệ giáo viên có áp lực tâm lý cao/rất cao giảm từ 98,1% xuống 80,8% (giảm 17,3 điểm phần trăm; CSHQ = 17,6%); tỷ lệ có quyền quyết định cao/rất cao tăng từ 54,8% lên 61,5% (tăng 6,7 điểm phần trăm; CSHQ = 12,2%); tỷ lệ nhận được sự ủng hộ xã hội cao/rất cao tăng từ 39,4% lên 52,9% (tăng 13,5 điểm phần trăm; CSHQ = 34,3%); các khác biệt đều có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Kết luận: Chương trình can thiệp truyền thông kéo dài 3 tháng đã cho hiệu quả bước đầu trong giảm CTNN ở GVMN, với tỷ lệ CTNN giảm 6,8 điểm phần trăm; đồng thời cải thiện áp lực tâm lý, quyền quyết định và sự ủng hộ xã hội. Mô hình can thiệp có tính khả thi, phù hợp với nhà trường mầm non và cần được đánh giá trong thời gian dài hơn.

Từ khóa: Hiệu quả can thiệp, căng thẳng nghề nghiệp, giáo viên mầm non, truyền thông sức khỏe, Thái Bình (cũ).

EFFECTIVENESS OF AN INTERVENTION TO REDUCE OCCUPATIONAL STRESS AMONG PRESCHOOL TEACHERS IN VU THU DISTRICT, THAI BINH (FORMER) PROVINCE IN 2025

ABSTRACT

1. Trường Đại học Y Dược Thái Bình

2. Bệnh viện Đa khoa Kiến Xương

*Tác giả chính: Phạm Thị Hương Ly

Email: phamly2504@gmail.com

Ngày nhận bài: 4/9/2025

Ngày phản biện: 10/12/2025

Ngày duyệt bài: 15/12/2025

Objective: To evaluate the effectiveness of a health communication intervention program in reducing occupational stress among preschool teachers at four preschools in Vu Thu district, Thai Binh province in 2025.

Method: A community intervention study with a pre-post comparison on the same group and no control group was conducted among all 104 preschool teachers from four preschools: Minh Lang, Song Lang, Tan Hoa, and Phuc Thanh. The 3-month intervention included two health talks, communication via Zalo groups, and the provision of communication materials. Effectiveness was assessed by comparing indicators before and after the intervention using the chi-square test and calculating the effectiveness index.

Results: After 3 months, the prevalence of occupational stress decreased from 43.3% to 36.5% (effectiveness index = 15.7%; $p < 0.05$). The proportion of teachers with high/very high psychological demands decreased from 98.1% to 80.8% (a reduction of 17.3 percentage points; effectiveness index = 17.6%); the proportion with high/very high decision latitude increased from 54.8% to 61.5% (an increase of 6.7 percentage points; effectiveness index = 12.2%); and the proportion with high/very high social support increased from 39.4% to 52.9% (an increase of 13.5 percentage points; effectiveness index = 34.3%). All differences were statistically significant ($p < 0.05$).

Conclusion: The 3-month health communication intervention showed initial effectiveness in reducing occupational stress among preschool teachers and improving psychological demands, decision latitude, and social support. The model appears feasible for preschool settings and should be evaluated over a longer follow-up period.

Keywords: Intervention effectiveness, preschool teacher, health communication, Thai Binh (former).

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Căng thẳng nghề nghiệp (CTNN) ở giáo viên mầm non (GVMN) là một vấn đề sức khỏe cộng đồng đáng quan ngại trên toàn cầu cũng như tại Việt Nam. Đặc thù công việc đòi hỏi sự kiên nhẫn, trách nhiệm cao và lao động cảm xúc liên tục khiến GVMN trở thành nhóm có nguy cơ cao bị kiệt sức,

lo âu và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác [1, 2]. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống của bản thân giáo viên mà còn tác động trực tiếp đến chất lượng chăm sóc, giáo dục và sự phát triển toàn diện của trẻ.

Tại Việt Nam, nhiều nghiên cứu đã ghi nhận tỷ lệ GVMN bị CTNN ở mức báo động. Các khảo sát cho thấy một tỷ lệ lớn giáo viên đang phải đối mặt với áp lực từ khối lượng công việc, sĩ số lớp đông, kỳ vọng của phụ huynh và các yêu cầu hành chính [3, 4]. Tình trạng này đặt ra yêu cầu cấp thiết về việc xây dựng và triển khai các giải pháp can thiệp hiệu quả nhằm hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho đội ngũ nhà giáo.

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về thực trạng, các mô hình can thiệp được xây dựng bài bản và đánh giá hiệu quả một cách khoa học, đặc biệt tại các khu vực nông thôn với những đặc thù riêng, vẫn còn rất hạn chế [5, 6]. Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục tiêu: Đánh giá hiệu quả của chương trình can thiệp truyền thông nhằm giảm căng thẳng nghề nghiệp cho giáo viên mầm non tại huyện Vũ Thư, tỉnh Thái Bình (cũ).

*Thuật ngữ “tỉnh Thái Bình (cũ)” được sử dụng để phản ánh đúng địa giới hành chính tại thời điểm tiến hành nghiên cứu.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thời gian, địa điểm và đối tượng nghiên cứu

- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 03/2025 đến tháng 07/2025.

- Địa điểm nghiên cứu: 4 trường mầm non Minh Lãng, Song Lãng, Tân Hòa và Phúc Thành thuộc huyện Vũ Thư, tỉnh Thái Bình.

- Đối tượng nghiên cứu: Giáo viên mầm non đang công tác tại 4 trường mầm non nêu trên.

+ Tiêu chuẩn lựa chọn: GVMN có thời gian công tác từ 6 tháng trở lên, đồng ý tự nguyện tham gia và có mặt ở cả hai thời điểm đánh giá trước và sau can thiệp.

+ Tiêu chuẩn loại trừ: Giáo viên vắng mặt tại một trong hai thời điểm thu thập số liệu hoặc không hoàn thành đầy đủ bộ câu hỏi nghiên cứu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu can thiệp cộng đồng, theo thiết kế so sánh trước - sau trên cùng một nhóm đối tượng, không có nhóm chứng. Điều tra ban đầu được thực hiện trước can thiệp để xác định thực trạng CTNN và làm cơ sở so sánh với kết quả sau can thiệp.

2.2.2. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Nghiên cứu chọn chủ đích 4 trường mầm non thuộc huyện Vũ Thư có sự đồng thuận tham gia nghiên cứu; tại mỗi trường, điều tra toàn bộ giáo viên đủ tiêu chuẩn lựa chọn. Tổng số giáo viên tham gia ở cả hai thời điểm là 104 người.

2.2.3. Nội dung và quy trình can thiệp

Chương trình can thiệp truyền thông được triển khai trong 3 tháng với các hoạt động chính sau:

- Tổ chức nói chuyện sức khỏe: Lồng ghép 02 buổi nói chuyện với chuyên gia vào các buổi sinh hoạt chuyên môn của nhà trường, với các chủ đề “Căng thẳng nghề nghiệp và nguyên nhân” và “Biện pháp giảm thiểu căng thẳng nghề nghiệp”.

- Truyền thông qua mạng xã hội: Thành lập nhóm Zalo của từng trường để giải đáp thắc mắc, chia sẻ kinh nghiệm và gửi các tài liệu truyền thông cho giáo viên.

- Cung cấp tài liệu trực quan: Phát video tại phòng sinh hoạt chuyên môn và cấp tờ rơi, tờ gấp cho từng giáo viên.

2.2.4. Công cụ, biến số và phương pháp đánh giá

- Công cụ thu thập số liệu: Sử dụng bộ câu hỏi thống nhất cho cả hai thời điểm trước và sau can thiệp, gồm các thang đo của bộ công cụ JCQ-V đã được kiểm định tại Việt Nam [7] để đánh giá áp lực tâm lý, quyền quyết định và sự ủng hộ xã hội; đồng thời xác định tình trạng CTNN chung theo mô hình nhu cầu công việc - quyền kiểm soát.

- Xử lý và phân tích số liệu: Số liệu được nhập và làm sạch trước khi phân tích bằng phần mềm SPSS 20.0. Sử dụng thống kê mô tả để trình bày tần số, tỷ lệ phần trăm của các biến nghiên cứu.

+ So sánh tỷ lệ trước và sau can thiệp bằng kiểm định Chi bình phương (χ^2). Sự khác biệt được coi là có ý nghĩa thống kê khi $p < 0,05$.

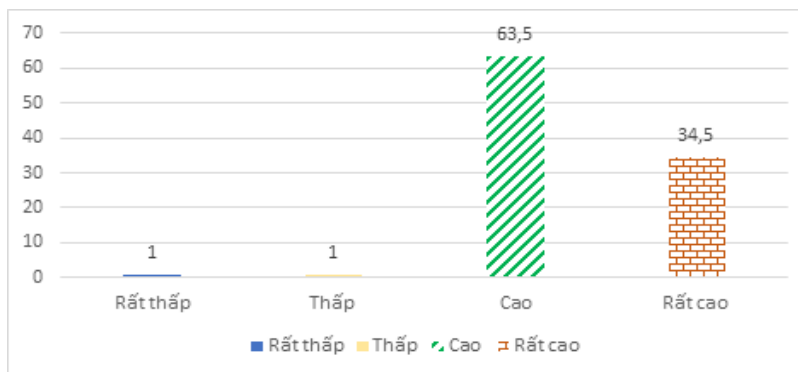
$$CSHQ(\%) = \frac{|P_1 - P_2|}{P_1} \times 100$$

trong đó P_1 và P_2 lần lượt là tỷ lệ trước và sau can thiệp.

2.2.5. Đạo đức nghiên cứu

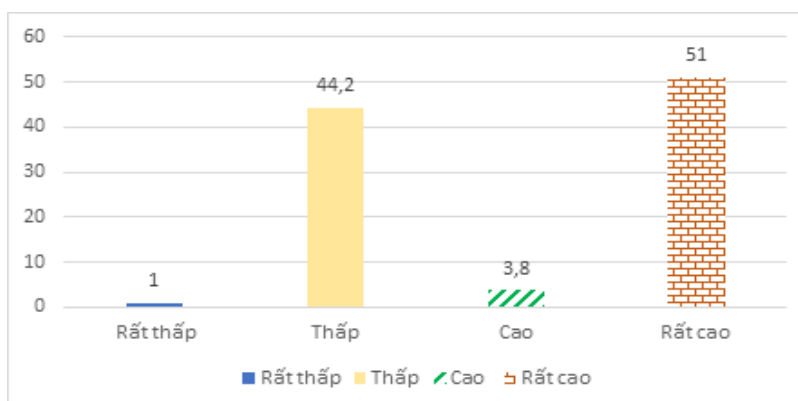
Nghiên cứu đã được Hội đồng khoa học Trường Đại học Y Dược Thái Bình xem xét và phê duyệt trước khi triển khai. Tất cả đối tượng tham gia đều được giải thích rõ mục tiêu, nội dung nghiên cứu, quyền lợi và trách nhiệm khi tham gia; chỉ những người đồng ý tự nguyện mới được đưa vào nghiên cứu. Thông tin cá nhân được mã hóa và bảo mật trong suốt quá trình thu thập, xử lý và công bố số liệu.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU



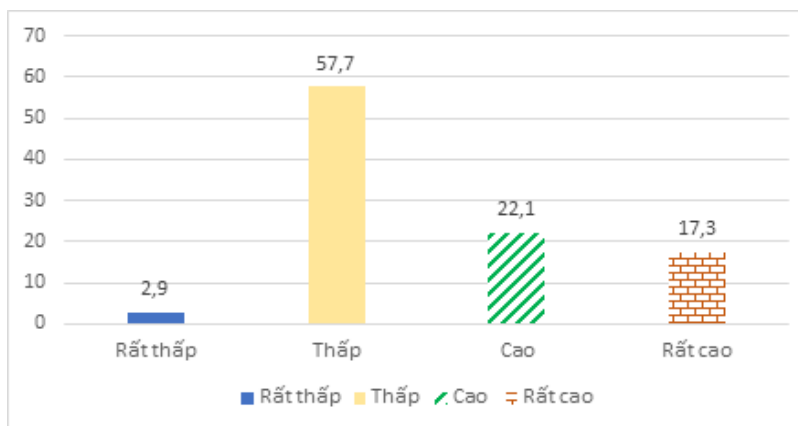
Biểu đồ 1. Áp lực tâm lý của GVMN trong công việc trước can thiệp (n=104)

Phần lớn GVMN bị áp lực cao trong công việc với tỉ lệ 63,5%.



Biểu đồ 2. Quyền quyết định của GVMN trong công việc trước can thiệp (n=104)

Quyền tự quyết trong công việc được 51% giáo viên mầm non đánh giá là cao, và có 44,2% đánh giá là thấp.



Biểu đồ 3. Sự ủng hộ trong môi trường làm việc của GVMN trước can thiệp (n=104)

57,7% GVMN cho rằng sự ủng hộ trong môi trường làm việc là thấp và rất thấp.

Bảng 1. Mức độ căng thẳng nghề nghiệp chung trước và sau can thiệp

Mức độ căng thẳng	Trước CT		Sau CT		CSHQ	p
	n	%	n	%		
Không	59	56,7	66	63,5	-	-
Có	45	43,3	38	36,5	15,7	<0,05

Tình trạng CTNN chung giảm từ 43,3% trước can thiệp xuống 36,5% sau can thiệp chỉ số hiệu quả đạt 15,7% và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p < 0,05).

Bảng 2. Hiệu quả can thiệp đến tình trạng áp lực tâm lý của GVMN

Mức độ áp lực tâm lý	Trước CT		Sau CT		CSHQ	p
	n	%	n	%		
Thấp/Rất thấp	2	1,9	20	19,2	-	-
Cao/Rất cao	102	98,1	84	80,8	17,6	<0,05

Tỷ lệ GVMN có áp lực tâm lý ở mức cao/rất cao giảm từ 98,1% xuống 80,8%, chỉ số hiệu quả đạt 17,6% và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$).

Bảng 3. Hiệu quả can thiệp đến quyền quyết định

Mức độ quyền quyết định	Trước CT		Sau CT		CSHQ	p
	n	%	n	%		
Thấp/Rất thấp	47	45,2	40	38,5	-	-
Cao/Rất cao	57	54,8	64	61,5	12,2	<0,05

Tỷ lệ GVMN có quyền quyết định ở mức cao/rất cao tăng từ 54,8% lên 61,5%; chỉ số hiệu quả đạt 12,2% và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$).

Bảng 4. Hiệu quả can thiệp đến sự ủng hộ xã hội

Mức độ sự ủng hộ xã hội	Trước CT		Sau CT		CSHQ	p
	n	%	n	%		
Thấp/Rất thấp	63	60,6	49	47,1	-	-
Cao/Rất cao	41	39,4	55	52,9	34,3	<0,05

Tỷ lệ GVMN cảm nhận sự ủng hộ xã hội ở mức cao/rất cao tăng từ 39,4% lên 52,9%, chỉ số hiệu quả đạt 34,3% và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$).

3.4. Các biện pháp ứng phó và đánh giá của giáo viên Sau can thiệp, các giáo viên có xu hướng áp dụng các biện pháp ứng phó tích cực.

Bảng 5. Mức độ áp dụng các biện pháp ứng phó với căng thẳng sau can thiệp (n=104)

Biện pháp can thiệp	Mức 1 (Rất thấp) n (%)	Mức 2 (Thấp) n (%)	Mức 3 (Trung bình) n (%)	Mức 4 (Lớn) n (%)	Mức 5 (Rất lớn) n (%)
Thảo luận các vấn đề với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp	2 (1,9%)	7 (6,7%)	20 (19,2%)	40 (38,5%)	35 (33,7%)
Tư vấn tâm lý	65 (62,5%)	25 (24,0%)	10 (9,6%)	3 (2,9%)	1 (1,0%)
Tránh những tình huống hoặc những người là tác nhân gây căng thẳng	6 (5,8%)	18 (17,3%)	35 (33,7%)	30 (28,8%)	15 (14,4%)
Dành thời gian ở ngoài trời	5 (4,8%)	14 (13,5%)	25 (24,0%)	35 (33,7%)	25 (24,0%)
Luyện tập thể thao	10 (9,6%)	24 (23,1%)	40 (38,5%)	20 (19,2%)	10 (9,6%)
Thay đổi công việc	90 (86,5%)	10 (9,6%)	3 (2,9%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)
Dùng thuốc	79 (76,0%)	15 (14,4%)	7 (6,7%)	2 (1,9%)	1 (1,0%)
Sở thích	9 (8,7%)	15 (14,4%)	30 (28,8%)	30 (28,8%)	20 (19,2%)
Ngồi một mình và suy ngẫm về tình hình	4 (3,8%)	10 (9,6%)	22 (21,2%)	38 (36,5%)	30 (28,8%)
Cầu nguyện	34 (32,7%)	25 (24,0%)	20 (19,2%)	15 (14,4%)	10 (9,6%)

Đa số giáo viên ưu cách "Thảo luận với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp" (72,2% áp dụng ở mức độ lớn/rất lớn) hoặc "Ngồi một mình và suy ngẫm về tình hình" (65,3%). Những hoạt động như "Dành thời

gian ở ngoài trời" và theo đuổi "Sở thích" cá nhân cũng được nhiều người lựa chọn. Ngược lại, các biện pháp như "Tư vấn tâm lý" hay "Dùng thuốc" rất ít khi được sử dụng (tỷ lệ áp dụng ở mức thấp/rất thấp lần lượt là 86,5% và 90,4%).

IV. BÀN LUẬN

Chương trình can thiệp trong nghiên cứu này cho thấy hiệu quả tích cực và có ý nghĩa thống kê trên nhiều phương diện. Sau 3 tháng can thiệp, tỷ lệ CTNN chung giảm từ 43,3% xuống 36,5%; đồng thời các yếu tố cấu thành theo mô hình nhu cầu công việc - quyền kiểm soát cũng thay đổi theo hướng có lợi, phù hợp với các mô hình can thiệp hiện đại nhấn mạnh đồng thời nâng cao năng lực cá nhân và cải thiện môi trường làm việc [8], [9].

Một mặt, chương trình đã góp phần làm giảm các yếu tố gây căng thẳng. Tỷ lệ giáo viên có áp lực tâm lý cao/rất cao giảm 17,3 điểm phần trăm sau can thiệp. Các hoạt động nói chuyện sức khỏe và tài liệu truyền thông có thể giúp giáo viên nhận diện đúng CTNN, hiểu rõ nguyên nhân, bình thường hóa trải nghiệm căng thẳng và tiếp cận các chiến lược ứng phó phù hợp hơn. Kết quả này cho thấy can thiệp truyền thông ngắn hạn vẫn có thể tạo ra thay đổi tích cực ban đầu về nhận thức và cảm nhận áp lực trong công việc.

Mặt khác, chương trình cũng góp phần tăng cường các nguồn lực bảo vệ. Tỷ lệ giáo viên có quyền quyết định cao/rất cao tăng 6,7 điểm phần trăm và tỷ lệ cảm nhận được sự ủng hộ xã hội cao/rất cao tăng 13,5 điểm phần trăm. Việc duy trì nhóm trao đổi trực tuyến giữa giáo viên, chia sẻ tài liệu và kinh nghiệm thực hành đã tạo thêm kênh hỗ trợ đồng đẳng, qua đó làm tăng cảm giác được hỗ trợ và được chủ động hơn trong xử trí các tình huống nghề nghiệp [10].

Tính khả thi của chương trình được thể hiện ở việc tận dụng các hình thức truyền thông đơn giản, chi phí thấp và phù hợp với bối cảnh nhà trường mầm non như sinh hoạt chuyên môn, nhóm Zalo, video và tờ rơi. Sau can thiệp, các biện pháp ứng phó tích cực như thảo luận với người thân, đồng nghiệp và suy ngẫm cá nhân được lựa chọn khá phổ biến, gợi ý rằng chương trình không chỉ tác động tới nhận thức mà còn hỗ trợ giáo viên thay đổi cách ứng phó với căng thẳng theo hướng tích cực hơn [11].

Tuy nhiên, nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế. Thời gian can thiệp 3 tháng tương đối ngắn nên chưa đủ để đánh giá tính bền vững của thay đổi. Thiết kế trước - sau không có nhóm chứng cũng

chưa loại trừ hoàn toàn ảnh hưởng của các yếu tố nhiễu ngoại lai trong cùng thời gian. Ngoài ra, nghiên cứu được thực hiện tại 4 trường mầm non của một huyện nên khả năng khái quát kết quả còn hạn chế. Vì vậy, các nghiên cứu tiếp theo nên có thời gian theo dõi dài hơn, mở rộng địa bàn và cần nhắc thiết kế có nhóm chứng để đánh giá chính xác hơn hiệu quả can thiệp.

V. KẾT LUẬN

Chương trình can thiệp truyền thông kéo dài 3 tháng trên 104 giáo viên của 4 trường mầm non huyện Vũ Thư đã làm giảm tỷ lệ CTNN từ 43,3% xuống 36,5%; giảm tỷ lệ áp lực tâm lý cao/rất cao từ 98,1% xuống 80,8%; đồng thời tăng tỷ lệ quyền quyết định cao/rất cao từ 54,8% lên 61,5% và tăng tỷ lệ sự ủng hộ xã hội cao/rất cao từ 39,4% lên 52,9%. Kết quả cho thấy mô hình can thiệp có hiệu quả bước đầu và có tính khả thi trong bối cảnh trường mầm non.

VI. KHUYẾN NGHỊ

Các cơ sở giáo dục mầm non, đặc biệt ở khu vực nông thôn, có thể tham khảo áp dụng mô hình can thiệp này do tính đơn giản, chi phí thấp và phù hợp với thực tiễn nhà trường.

Cần kéo dài thời gian can thiệp và lồng ghép nội dung quản lý căng thẳng vào sinh hoạt chuyên môn định kỳ để tăng tính bền vững của hiệu quả can thiệp.

Ban giám hiệu nhà trường cần tăng cường hỗ trợ chuyên môn, giảm tải áp lực hành chính và xây dựng môi trường làm việc tích cực nhằm phòng ngừa CTNN cho giáo viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Jeon Lieny, Buettner Cynthia K. và Grant Ashley A. (2018). Early Childhood Teachers' Psychological Well-Being: Exploring Potential Predictors of Depression, Stress, and Emotional Exhaustion. *Early Education and Development*. 29(1), 53-69.
2. Ryan Shannon V., von der Embse Nathaniel P., Pendergast Laura L., et al (2017). Leaving the teaching profession: The role of teacher stress and educational accountability policies on turnover intent. *Teaching and Teacher Education*. 66, 1-11.

3. **Trần Thị Minh Đức, Ngô Thị Thuỳ, & Nguyễn Thành Đức (2021).** Suy kiệt ở giáo viên và ảnh hưởng của nó tới trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Tạp chí Tâm lý học Việt Nam, Số 8 (269), 8-20.
4. **Trịnh Viết Then & Nguyễn Thị Minh (2016).** Mức độ Stress ở giáo viên mầm non. Tạp chí Tâm lý học. 10, 66-75.
5. **Von der Embse Nathaniel, Ryan Shannon V, Gibbs Tera, et al (2019).** Teacher stress interventions: A systematic review. Psychology in the Schools. 56(8), 1328-1343.
6. **Hagermoser Sanetti Lisa M, Boyle Ashley M, Magrath Erica, et al (2021).** Intervening to decrease teacher stress: A review of current research and new directions. Contemporary School Psychology, 1-10.
7. **Sasaki Natsu, Imamura Kotaro, Thuy Tran TT, et al (2020).** Validation of the Job Content Questionnaire among hospital nurses in Vietnam. Journal of occupational health. 62(1), e12086.
8. **Ng Joanne, Rogers Marg và McNamara Courtney (2023).** Early childhood educator's burnout: A systematic review of the determinants and effectiveness of interventions. Issues in educational research. 33(1), 173-206.
9. **Cao Beibei, Hassan Norlizah Che và Omar Muhd Khaizer (2025).** Interventions to Reduce Burnout Among University Lecturers: A systematic Literature Review. Behavioral Sciences. 15(5), 649.
10. **Russell Daniel W., Altmaier Elizabeth và Van Velzen Dawn (1987).** Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. Journal of Applied Psychology. 72(2), 269-274.
11. **Skaalvik Einar M và Skaalvik Sidsel (2015).** Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession-What Do Teachers Say? International education studies. 8(3), 181-192.