KIỆT SỨC Ở GIÁO VIÊN TRUNG HỌC CƠ SỞ - ĐÁNH GIÁ DỰA TRÊN THANG ĐO KIỆT SỨC (CBI)

Đỗ Thị Lệ Hằng
Viện Tâm lý học.
Lê Hoài Xuyên
Công ty TNHH Tư vấn và ứng dụng giáo dục Khai sáng.

TÓM TẮT

Kiệt sức là kết quả của căng thẳng nghề nghiệp trong một thời gian dài và kiệt sức ở giáo viên trung học cơ sở không nằm ngoài điều này. Nghiên cứu này nhằm chỉ ra tình trạng kiệt sức ở giáo viên trung cơ sở. 230 giáo viên trung học cơ sở tham gia trả lời bảng hỏi online trong đó 80% là nữ giáo viên. Độ tuổi trung bình của mẫu nghiên cứu là 31 tuổi với kinh nghiệm giảng dạy trung bình là 8 năm. Kết quả nghiên cứu cho thấy khoảng 37% giáo viên trung học cơ sở ghi nhận có trải nghiệm với tình trạng kiệt sức từ mức độ khá cao tới cao. Dữ liệu thống kê cũng đã chỉ ra có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê xét theo mức độ bị kiệt sức về giới, tuổi và kinh nghiệm giảng dạy.

Từ khóa: *Kiệt sức; Giáo viên trung học cơ sở; Thang đo Kiệt sức (CBI).*

Ngày nhận bài: 18/8/2022; *Ngày duyệt đăng bài:* 25/8/2022.

1. Mở đầu

Kiệt sức thường được mô tả là một hội chứng của sự kiệt quệ về mặt cảm xúc, suy giảm nhân cách và giảm thành tích cá nhân (Maslach và Jackson, 1981; Maslach, Jackson và Leiter, 1997). Maslach và cộng sự (1997) xác định cảm xúc là khía cạnh chính của kiệt sức, trong khi Pines và Aronson (1988) cho rằng kiệt sức về thể chất được đặc trưng bởi năng lượng thấp và mệt mỏi kéo dài. Có nghiên cứu chỉ ra rằng ba khía cạnh trên của kiệt sức không thể được cộng lại thành một thước đo duy nhất (Byrne, 1994; Lee và Ashforth, 1996) và Schaufeli và Salanova (2007) coi sự kiệt sức và suy giảm tinh thần là những yếu tố trung tâm của kiệt sức. Năm 2001, Schaufeli và Greenglass định nghĩa kiệt sức là "*trạng thái kiệt quệ về thể chất, cảm xúc và tinh thần do tham gia lâu dài vào các tình huống công việc đòi hỏi nhiều cảm xúc*" (Schaufeli và Greenglass, 2001). Kristensen và cộng sự (2005), tác giả của thang đo Kiệt sức Copenhagen

(Copenhagen Burnout Inventory), cho rằng cốt lõi của kiệt sức là sự mệt mỏi và kiệt quệ. Quan niệm này của Kristensen và cộng sự khá tương đồng với quan niệm của Schaufeli và Greenglass trước đó. Có thể thấy sự đa dạng trong quan niệm cũng như đo lường về kiệt sức.

Tính đa dạng không chỉ thể hiện ở định nghĩa, thang đo mà còn đa dạng trong lĩnh vực và đối tượng nghiên cứu. Chủ đề kiệt sức có thể được đề cập trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống như trong gia đình, trường học, nghề nghiệp... hoặc được nhìn nhận trên các đối tượng cụ thể: chăm sóc con của cha mẹ, giáo viên, người làm các nghề khác nhau. Trong đó kiệt sức nghề nghiệp dường như được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm.

Kiệt sức trong nghề nghiệp được xem là hậu quả của tình trạng căng thẳng nghề nghiệp kéo dài, đặc biệt là ở những người làm việc liên quan tới con người, bao gồm cả giáo viên, y tá, bác sỹ (Jennett, Harris và Mesibov, 2003). Kiệt sức của giáo viên được coi là một dạng kiệt sức nghề nghiệp. Thực tế cho thấy, hoạt động nghề của giáo viên tiềm ẩn nhiều nguy cơ khác nhau đối với họ. Giáo viên hiện nay đang phải đối mặt với nhiều áp lực từ chuyên môn (luôn phải cập nhật tri thức trong một xã hội nhiều biến đổi), đối tượng nghề đa dạng (học sinh, phụ huynh). Bởi lẽ đó, giáo viên đều có thể gặp căng thẳng trong công việc với nhiều lý do khác nhau và điều may mắn phần lớn trong số họ đều đối phó thành công với căng thẳng. Một số trường hợp thì kiệt sức có thể là điểm kết thúc của việc đối phó không thành công với căng thẳng mạn tính (Jennett và cộng sự, 2003).

Các nghiên cứu ở các nền văn hóa khác nhau cho thấy rằng các thước đo về sự kiệt sức của giáo viên dự đoán cả sức khỏe chủ quan và khách quan cũng như động lực của giáo viên và sự hài lòng trong công việc. Hakanen, Bakker và Schaufeli (2006) đã chỉ ra rằng cả sự kiệt sức về cảm xúc và sự suy giảm nhân cách đều có mối tương quan tiêu cực với việc tự đánh giá sức khỏe cũng như khả năng làm việc của các giáo viên ở Phần Lan. Nghiên cứu này cũng cho thấy mối quan hệ tiêu cực giữa kiệt sức và động lực làm việc (Hakanen và cộng sự, 2006; Schaufeli và Salanova, 2007).

Tình trạng kiệt sức của giáo viên là một nguy cơ nghề nghiệp nghiêm trọng do căng thẳng trong công việc kéo dài và quá tải (Foley và Murphy, 2015; Freudenberger, 1974; Maslach và Jackson, 1981). Kiệt sức nghề nghiệp của giáo viên được đặc trưng bởi thiếu năng lượng cảm xúc, cảm giác căng thẳng và mệt mỏi trong công việc; sự hoài nghi bao gồm sự tách rời khỏi công việc, nói chung và đặc biệt là từ đồng nghiệp, phụ huynh hoặc thậm chí học sinh và cảm giác kém chuyên nghiệp bao gồm cảm giác giảm sút về thành tích cá nhân trong công việc, thường liên quan đến việc dạy - học là cốt lõi công việc của một giáo viên

(Brouwers và Tomic, 2000; Hakanen và cộng sự, 2006; Montgomery và Rupp, 2005; Schaufeli và Buunk, 2003).

Bài viết này tập trung phân tích tình trạng kiệt sức của giáo viên trung học cơ sở thể hiện ở mức độ kiệt sức, các biểu hiện thường xuất hiện khi giáo viên bị kiệt sức, so sánh mức độ kiệt sức ở từng nhóm giáo viên theo các đặc điểm nhân khẩu xã hội của họ.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Thu thập dữ liệu

Dữ liệu được thu thập vào tháng 5/2022[1], trong bối cảnh dịch bệnh COVID-19 tại Việt Nam đã cơ bản được kiểm soát, các trường học đã được mở lại, học sinh đi học trực tiếp. Tuy nhiên, để đảm bảo an toàn cho học sinh, hầu hết các trường học đều hạn chế tiếp xúc trực tiếp. Để thu thập được dữ liệu này, nhóm nghiên cứu đưa bảng hỏi lên phần mềm Google form và gửi tới hiệu trưởng của các trường thông qua lớp quản lý giáo dục. Dữ liệu thu thập được là trực tuyến với các giáo viên trung học cơ sở thuộc nhiều tỉnh/thành như Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh, Thái Nguyên, Đà Nẵng, Tây Ninh... Tuy nhiên dữ liệu liên quan đến tỉnh/thành không đồng đều nên bài viết sẽ không đưa vào phân tích như một biến độc lập.

2.2. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

230 giáo viên THCS tham gia trả lời bảng hỏi, trong đó, giáo viên nữ chiếm 80%. Sự chênh lệch về giới trong mẫu nghiên cứu này phần nào phản ánh số lượng giáo viên nữ đang dạy tại các trường trung học cơ sở ở Việt Nam cao hơn nhiều so với giáo viên nam. Độ tuổi trung bình (M) của mẫu nghiên cứu là 31. Độ lệch chuẩn (SD) = 7,9 tuổi trong đó người trẻ nhất là 22 tuổi và người cao tuổi nhất là 55. Kinh nghiệm làm việc trung bình 8 năm (SD = 7,6 năm) có những giáo viên tham gia giảng dạy được 1 năm nhưng cũng có giáo viên thời gian giảng dạy tới 30 năm.

2.3. Công cụ nghiên cứu

Để đánh giá tình trạng kiệt sức trong công việc, nghiên cứu này sử dụng thang đo CBI - Copenhagen Burnout Inventory (Kristensen và cộng sự, 2005). Thang đo CBI bao gồm 19 mệnh đề (item) với ba tiểu thang đo nhằm đánh giá: (1) mức độ kiệt sức liên quan tới cá nhân (personal burnout) - có 6 item, (2) mức độ kiệt sức liên quan đến công việc (work-related burnout) gồm 7 item và (3) mức độ kiệt sức liên quan đến khách hàng (client-related burnout) với 6 item. Ở đây, thuật ngữ client sẽ được thay đổi đối với từng đối tượng mà người bị kiệt sức làm việc. Ví dụ: đối với người bán hàng thì client là khách hàng, với nhà tham vấn thì client là thân chủ, với kiệt sức của bác sỹ thì thuật ngữ này được thay bằng bệnh

nhân, kiệt sức của giáo viên liên quan đến học sinh... Thang đo này có thể sử dụng đo lường trên các đối tượng thuộc một số lĩnh vực khác nhau. Cả ba tiểu thang đo đều có độ tin cậy cao. CBI hiện đang được sử dụng miễn phí và có sẵn bản dịch sang tám ngôn ngữ.

Thang điểm CBI cho mỗi mệnh đề tính theo 5 mức độ là "luôn luôn hoặc ở mức độ rất cao", "thường xuyên hoặc ở mức độ cao", "đôi khi hoặc phần nào", "hiếm khi hoặc ở mức độ thấp" và "không bao giờ/hầu như không bao giờ hoặc ở một mức độ rất thấp". Điểm số này được quy cho các câu trả lời lần lượt là 100, 75, 50, 25 và 0%. Mệnh đề 10 thuộc tiểu thang đo tình trạng kiệt sức liên quan đến công việc sẽ được đảo điểm, vì mệnh đề này đề cập đến sự hiện diện của việc dành năng lượng cho gia đình và bạn bè trong thời gian rảnh rỗi. Đối với mỗi tiểu thang đo đều được tính tổng điểm trung bình.

Sau khi phân tích nhân tố khám phá EFA và phân tích nhân tố khẳng định CFA, cấu trúc thang đo CBI trên mẫu giáo viên Việt Nam là 2 tiểu thang đo trong đó 2 tiểu thang đo là kiệt sức cá nhân và kiệt sức liên quan tới công việc gộp thành 1 nhân tố, nhân tố thứ 2 là kiệt sức liên quan tới học sinh. Sau khi tính toán CFA, 2 item của thang đo đã được loại ra ngoài do hệ số tải nhân tố < 0,4. Hai mệnh đề đó là mệnh đề 10 "*Thầy cô cảm thấy đủ năng lượng dành cho gia đình, bạn bè trong thời gian rỗi*" và mệnh đề 12 "*Công việc làm thầy/cô cảm thấy khó chịu*". Các thông số thống kê, hệ số kiểm định của CFA đều đảm bảo tính cấu trúc của thang đo. Độ tin cậy của thang đo CBI trên mẫu nghiên cứu này là 0,96; tiểu thang đo kiệt sức cá nhân và công việc là 0,96 và tiểu thang đo kiệt sức với học sinh là 0,90.

2.4. Phân tích

Bài viết sử dụng tỷ lệ %, điểm trung bình (M) để mô tả mức độ kiệt sức, biểu hiện phổ biến của kiệt sức của giáo viên. Bên cạnh đó, các phép thống kê so sánh sự khác biệt T-test và One-way Anova để làm rõ sự khác biệt về mức độ kiệt sức ở các nhóm giáo viên khác nhau (giới, độ tuổi, kinh nghiệm giảng dạy) cũng sẽ được sử dụng trong quá trình phân tích kết quả nghiên cứu.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mức độ kiệt sức của giáo viên trung học cơ sở

3.1.1. Tình trạng kiệt sức của giáo viên trung học cơ sở

Điểm trung bình của thang đo CBI là 38,7 điểm trên thang 100 điểm (SD = 18,21). Xem xét mức độ kiệt sức của giáo viên theo 2 tiểu thang đo thành phần cho thấy kiệt sức nghề nghiệp của giáo viên thể hiện cao trong kiệt sức liên quan tới cá nhân và công việc (M = 41,8; SD = 19,6) trong khi đó điểm trung bình kiệt sức liên quan đến học sinh là 33 điểm; SD = 19,5.

Phân bố điểm của thang đo tổng thể bắt đầu từ 0 điểm và trải đến khoảng 90 điểm. 64,3% người có điểm trung bình kiệt sức dưới 50 điểm, tức là khoảng 2/3 giáo viên trung học cơ sở trong mẫu nghiên cứu này không có hoặc kiệt sức ở mức rất thấp. Số còn lại khoảng 36% giáo viên ghi nhận có điểm trung bình kiệt sức từ 50 trở lên, trong đó kiệt sức ở mức cao là 2,2%. Có thể thấy điểm trung bình kiệt sức trên mẫu giáo viên tập trung nhiều ở mức độ kiệt sức thấp hoặc không bị kiệt sức.

Dữ liệu về kiệt sức của giáo viên liên quan đến cá nhân và công việc cho thấy điểm của tiểu thang đo này kéo dài từ 0 điểm cho tới 100 điểm, nghĩa là có những người không xuất hiện bất cứ biểu hiện nào liên quan đến kiệt sức cá nhân và công việc nhưng cũng có người trải nghiệm kiệt sức ở mức độ rất cao. Khoảng 59% giáo viên đánh giá là không có kiệt sức hoặc mức độ kiệt sức thấp không đáng kể. Hơn 1/3 giáo viên ghi nhận trải nghiệm tình trạng kiệt sức từ mức khá cho tới mức rất cao.

29% giáo viên ghi nhận có dấu hiệu kiệt sức liên quan tới học sinh ở mức khá, chỉ có 1,7% ghi nhận trải nghiệm kiệt sức ở mức cao, không có ai trải nghiệm kiệt sức ở mức rất cao; số còn lại không có hoặc kiệt sức ở mức độ thấp.

3.1.2. Biểu hiện kiệt sức của giáo viên trung học cơ sở

Kiệt sức nghề nghiệp của giáo viên bao gồm 19 biểu hiện liên quan đến sự kiệt quệ, hao mòn về mặt cảm xúc cá nhân. Biểu hiện kiệt sức nghề nghiệp được trình bày ở bảng 1. Các biểu hiện có từ 20% số giáo viên đánh giá thường xuyên xảy ra sẽ được là những biểu hiện phổ biến đối với giáo viên trung học cơ sở (bảng 1).

Bảng 1: *Các biểu hiện kiệt sức ở giáo viên trung học cơ sở*

	Không bao giờ (mức điểm 0%)	**Hiếm khi (mức điểm 25%)**	**Thỉnh thoảng (mức điểm 50%)**	**Thường xuyên (mức điểm 75%)**	**Luôn luôn (Mức điểm 100%)**
Điểm trung bình chiều cạnh Kiệt sức liên quan đến cá nhân và công việc (SD)	**41,8 (19,6)**				
Cảm thấy mệt mỏi	1,7	7,8	61,3	24,8	4,3
Cảm thấy suy kiệt thể chất	8,7	19,1	51,7	17,4	3,0
Cảm thấy kiệt quệ cảm xúc	9,1	23,0	49,6	16,5	1,7
Cảm thấy không thể chịu đựng được nữa	24,3	30,9	37,0	5,7	2,2
Cảm thấy bị mất hết năng lượng	11,7	20,0	53,0	12,6	2,6
Cảm thấy yếu đuối và dễ bị ốm	15,2	28,7	40,9	13,0	2,2
Cảm thấy mất hết năng lượng vào cuối ngày làm việc	7,8	18,3	38,7	29,1	6,1

Cảm thấy kiệt sức vào buổi sáng khi nghĩ về ngày làm việc hôm đó	24,3	24,3	38,1	11,7	0,9
Cảm thấy mọi giờ làm việc đều mệt mỏi	22,6	30,4	38,7	7,4	0,9
Công việc gây ra kiệt quệ cảm xúc	20,4	24,8	39,6	14,3	0,9
Công việc làm cho mình cảm thấy khó chịu	16,1	30,4	37,7	13,9	2,6
Điểm trung bình chiều cạnh Kiệt sức liên quan đến học sinh (SD)	**33,0 (19,5)**				
Cảm thấy khó khăn khi làm việc với học sinh	13,5	29,6	51,3	5,7	0,0
Thấy mất năng lượng khi làm việc với học sinh	20,4	32,6	41,7	4,8	0,4
Thấy khó chịu khi làm việc với học sinh	29,6	37,0	30,4	3,0	0,0
Cảm thấy mình đang cho đi nhiều hơn nhận lại khi làm việc với học sinh	27,4	25,2	31,3	13,0	3,0
Cảm thấy mệt mỏi khi làm việc với học sinh	24,8	33,0	34,8	7,4	0,0
Tự hỏi mình có thể làm việc với học sinh được bao lâu nữa	27,8	22,6	38,1	9,1	4,3
Điểm trung bình của toàn thang đo (SD)	**38,7 (18,21)**				

Ghi chú: SD: độ lệch chuẩn.

Những biểu hiện kiệt sức liên quan đến cá nhân và công việc thường xuyên xuất hiện ở một số những biểu hiện như: *Cảm thấy mệt mỏi* (29,1%); *Cảm thấy kiệt quệ về thể chất* (20,4%) và *Cảm thấy mất hết năng lượng vào cuối ngày làm việc* (35,2%). Đây là những dấu hiệu phổ biến của giáo viên khi họ trải nghiệm tình trạng kiệt sức.

Kiệt sức liên quan tới học sinh có điểm trung bình là 33,0 (SD = 17,6), thấp hơn so với điểm trung bình kiệt sức cá nhân và công việc. Hầu hết các biểu hiện kiệt sức liên quan đến học sinh được giáo viên ghi nhận ở mức thấp.

Xem xét các biểu hiện kiệt sức của giáo viên trung học cơ sở có thể thấy mức độ xuất hiện của các biểu hiện này tập trung nhiều vào mức thỉnh thoảng xuất hiện. Đây có thể xem là những dấu hiệu cảnh báo tình trạng kiệt sức có thể tăng lên mức thường xuyên nếu không được kiểm soát kịp thời.

Kiệt sức ở giáo viên trung học cơ sở không chỉ được nhìn nhận trên trường độ xuất hiện các biểu hiện kiệt sức mà còn được nhìn nhận ở số lượng các biểu hiện kiệt sức. Khi bị kiệt sức nghề nghiệp giáo viên trải nghiệm cùng lúc nhiều biểu hiện khác nhau với các mức độ cũng khác nhau. Chỉ có một tỷ lệ rất nhỏ là không trải qua bất cứ biểu hiện kiệt sức nào hay 2,6% giáo viên đánh giá từ không có đến có 3 biểu hiện, 10% giáo viên ghi nhận họ có trải nghiệm

với 16 biểu hiện khác nhau khi bị suy kiệt về cảm xúc, 47,4% ghi nhận có trải nghiệm với 17 biểu hiện suy kiệt với mức độ khác nhau.

Các biểu hiện phổ biến của giáo viên khi trải nghiệm tình trạng kiệt sức nghề nghiệp chủ yếu có các biểu hiện kiệt sức liên quan tới bản thân và công việc: *Cảm thấy mệt mỏi; Cảm thấy suy kiệt về thể chất; Mất hết năng lượng vào cuối ngày làm việc.*

3.2. So sánh kiệt sức nghề nghiệp của giáo viên trung học cơ sở theo một số lát cắt

Xem xét kiệt sức của giáo viên trung học cơ sở theo giới, kết quả cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về tình trạng kiệt sức nói chung ở 2 nhóm giáo viên nam (M = 28,4; SD = 18,5) và giáo viên nữ (M = 41,2; SD = 17,2); t(228) = -4,26; p < 0,001. Sự khác biệt giữa hai nhóm giáo viên này cũng được chỉ ra ở từng chiều cạnh của tình trạng kiệt sức. Giáo viên nữ trải nghiệm kiệt sức ở cả 2 lĩnh vực đều cao hơn so với giảng viên nam, cụ thể: ở chiều cạnh kiệt sức liên quan tới cá nhân và công việc điểm trung bình của nữ là 44,7; SD = 18,6 so với điểm trung bình của nam là 29,9; SD = 18,9; hệ số kiểm định t(228) = -4,738; p < 0,001.

Với chiều cạnh kiệt sức liên quan tới học sinh, giáo viên nữ trải nghiệm mức độ kiệt sức (M = 34,8; SD = 18,8) cao hơn giáo viên nam (M = 25,5; SD = 19,7); t(228) = -2,888; p = 0,005).

Bảng 2: *Sự khác biệt giáo viên nam và giáo viên nữ về mức độ kiệt sức*

Kiệt sức	Giới tính	Số lượng	M	SD
Kiệt sức chung	Nam	46	28,4	18,5
	Nữ	184	41,2	17,2
Kiệt sức liên quan đến cá nhân và công việc	Nam	46	29,9	18,9
	Nữ	184	44,7	18,6
Kiệt sức liên quan đến học sinh	Nam	46	25,5	19,7
	Nữ	184	34,8	18,8

Ghi chú: M: điểm trung bình; SD: độ lệch chuẩn.

Kinh nghiệm làm việc được xem là biến có thể tạo ra những khác biệt trong việc kiểm soát tình trạng kiệt sức nghề nghiệp ở giáo viên. Trong nghiên cứu này kinh nghiệm được chia thành 3 nhóm:

Nhóm 1: gồm những giáo viên có kinh nghiệm làm việc từ 3 năm trở xuống;

Nhóm 2: những giáo viên có thời gian làm việc liên quan đến giảng dạy từ 4 - 10 năm;

Nhóm 3: là những giáo viên có trên 10 năm làm công việc giảng dạy.

Khác biệt về mức độ kiệt sức giữa những người có kinh nghiệm làm việc khác nhau ở giáo viên là có ý nghĩa thống kê (F (2, 227) = 5,600; p = 0,004). Kiểm định LSD cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm giáo viên có kinh nghiệm trên 10 năm với nhóm giáo viên kinh nghiệm dưới 3 năm (p = 0,001; 95% C.I. = [3,0; 15,15] và nhóm giáo viên có kinh nghiệm từ 4 - 10 năm (p = 0,020; 95% C.I. = [1,12; 13,2].

Kết quả nghiên cứu không chỉ ra sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi đánh giá mức độ kiệt sức giữa nhóm giáo viên có kinh nghiệm dưới 3 năm và nhóm giáo viên có kinh nghiệm từ 4 đến 10 năm (p = 0,41).

Xem xét từng chiều cạnh kiệt sức ở những người có kinh nghiệm giảng khác nhau cho thấy đối với tiểu thang đo kiệt sức liên quan đến cá nhân và công việc không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (F (2, 227) = 2,69; p = 0,07).

Với chiều cạnh kiệt sức liên quan tới học sinh, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ít nhất giữa 2 nhóm giáo viên theo kinh nghiệm giảng dạy (F (2, 227) = [10,914]; p < 0,001). Theo đó có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa những giáo viên có kinh nghiệm trên 10 năm với 2 nhóm kinh nghiệm dưới 3 năm và từ 4 đến 10 năm với các thông số thống kê lần lượt là (p < 0,001; 95% C.I. = [7,73; 19,55] và (p = 0,001; 95% C.I. = [4,59; 17,16]. Không có sự khác biệt giữa 2 nhóm giáo viên có kinh nghiệm giảng dạy dưới 10 năm (p = 0,345).

Bảng 3: *Sự khác biệt về kiệt sức nghề nghiệp của giáo viên trung học cơ sở xét theo kinh nghiệm giảng dạy*

Kiệt sức	Nhóm tuổi	Số lượng	M	SD
Kiệt sức chung	> 10 năm	65	44,8	17,5
	< 3 năm	94	35,3	18,4
	4 - 10 năm	71	37,6	17,4
	Tổng	**230**	**38,7**	**18,2**
Kiệt sức liên quan đến cá nhân và công việc	> 10 năm	65	46,3	18,9
	< 3 năm	94	39,1	20,0
	4 - 10 năm	71	41,2	19,0
	Tổng	**230**	**41,8**	**19,6**

Kiệt sức liên quan đến học sinh	> 10 năm	65	18,5	18,5
	< 3 năm	94	18,2	18,2
	4 - 10 năm	71	31,0	19,0
	Tổng	**230**	**33,0**	**19,4**

Độ tuổi của giáo viên cũng được chia thành 3 nhóm, bao gồm: Nhóm giáo viên trẻ ≤ 25 tuổi; Nhóm giáo viên từ 26 - 35 tuổi; Nhóm giáo viên ≥ 36 tuổi. Kết quả phân tích Oneway Anova cho thấy, nhóm giáo viên từ 36 tuổi trở lên ghi nhận trải nghiệm mức độ kiệt sức nói chung và kiệt sức ở từng chiều cạnh đều cao hơn so với 2 nhóm giáo viên có độ tuổi thấp hơn. Tuy nhiên sự khác biệt này chỉ có ý nghĩa thống kê trên thang tổng thể (F (2, 227) = [4,16]; p = 0,017) và tiểu thang đo kiệt sức liên quan tới học sinh (F (2, 227) = [8,66]; p < 0,001). Cụ thể:

Bảng 4: *Sự khác biệt về kiệt sức nghề nghiệp của giáo viên trung học cơ sở theo nhóm tuổi*

Kiệt sức	Tuổi	Số lượng	M	SD
Kiệt sức chung	≥ 36 tuổi	62	44,3	17,3
	≤ 25 tuổi	69	36,1	18,5
	26 - 35 tuổi	99	37,0	18,0
	Tổng	**230**	**38,7**	**18,2**
Kiệt sức liên quan đến cá nhân và công việc	≥ 36 tuổi	62	45,8	18,9
	≤ 25 tuổi	69	40,0	20,6
	26 - 35 tuổi	99	40,5	19,2
	Tổng	**230**	**41,8**	**19,6**
Kiệt sức liên quan đến học sinh	≥ 36 tuổi	62	41,4	18,3
	≤ 25 tuổi	69	29,0	18,1
	26 - 35 tuổi	99	30,5	19,5
	Tổng	**230**	**33,0**	**19,4**

Xét trên tổng thể, mức độ kiệt sức nói chung, giáo viên từ 36 tuổi trở lên có điểm trung bình mức độ kiệt sức = 44,3; SD = 17,3 cao hơn nhóm giáo viên 25 tuổi trở xuống với M = 36,1; SD = 18,5 (p = 0,01; 95% C.I. = [1,96; 14,35]) và cao hơn nhóm giáo viên từ 26 tuổi đến 35 tuổi (M kiệt sức = 37,0; SD = 18,0), (p = 0,013; 95% C.I. = [1,57; 13,04]). Kết quả không chỉ ra sự khác biệt giữa 2 nhóm tuổi dưới 35 về mức độ kiệt sức (p = 0,74).

Ở chiều cạnh kiệt sức liên quan tới học sinh, nhóm giáo viên lớn tuổi nhất ghi nhận mức độ kiệt sức cao hơn cả với M = 41,4; SD = 18,3 so với nhóm giáo viên trẻ tuổi nhất dưới 26 tuổi, M = 29,0; SD = 18,1 ($p < 0,001$; 95% C.I. = [5,94; 18,88]) và nhóm giáo viên từ 26 tới 35 tuổi, M kiệt sức = 30,5; SD = 19,5 ($p = 0,000$; 95% C.I. = [4,90; 16,90]). Dữ liệu thống kê không ghi nhận sự khác biệt giữa 2 nhóm dưới 36 tuổi ($p = 0,604$).

4. Bình luận về kết quả nghiên cứu

Đây là nghiên cứu lát cắt ngang trên giáo viên trung học cơ sở. Đặc điểm mẫu nghiên cứu là không đồng nhất về vùng miền, do vậy các kết quả nghiên cứu không đại diện cho mẫu giáo viên trung học cơ sở tại Việt Nam, nhưng có giá trị tham khảo cho các nghiên cứu có liên quan. Kết quả kiệt sức của giáo viên trung học cơ sở theo thang đo CBI ghi nhận có một tỷ lệ nhất định trong giáo viên trung học cơ sở đang có những trải nghiệm liên quan đến kiệt sức nghề nghiệp từ mức độ khá suy kiệt cho tới suy kiệt ở mức độ cao. Tỷ lệ giáo viên trung học cơ sở trong nghiên cứu này trải nghiệm tình trạng kiệt sức (từ mức độ khá kiệt sức cho tới kiệt sức ở mức độ cao) gấp 3 lần so với giáo viên mầm non và giáo viên tiểu học (37% so 12%) được nhóm nghiên cứu Trần Thị Minh Đức và cộng sự công bố trên Tạp chí Tâm lý học (Trần Thị Minh Đức và cộng sự, 2021).

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, những yêu cầu, đòi hỏi từ xã hội đối với ngành giáo dục đã tạo nên áp lực cho giáo viên nói chung và giáo viên trung học cơ sở nói riêng trong việc thay đổi phương pháp dạy học và đánh giá học sinh. Đối với giáo viên trung học cơ sở hàng ngày làm việc với học sinh lại trong độ tuổi vị thành niên, áp lực đến từ nhóm học sinh là không nhỏ. Do vậy mức độ kiệt sức của nhóm giáo viên này cao hơn so với nhóm giáo viên mẫu giáo và tiểu học.

Mức độ kiệt sức nghề nghiệp nói chung của giáo viên trung học cơ sở ở mức khá. Kết quả này khá tương đồng với kết quả nghiên cứu của D'Amico và cộng sự (2020) trên cùng thang đo CBI. Tình trạng kiệt sức của giáo viên đã được công nhận là một vấn đề nghề nghiệp nghiêm trọng trong các hệ thống trường học trên toàn thế giới (Borg và Riding, 1991; Loonstra, Brouwers và Tomic, 2009; Rudow, 1999). Một số nghiên cứu cho thấy rằng so với các nghề liên quan đến học thuật, dịch vụ liên quan đến khách hàng khác thì giảng dạy vượt qua mức độ căng thẳng trung bình, mặc dù có sự khác biệt đáng kể về bối cảnh trong đào tạo giáo viên và điều kiện làm việc giữa các quốc gia (Akca và Yaman, 2010; Smith, Brice, Collins, McNamara và Mathews, 2000). Các giáo viên ở Phần Lan được cho là có mức độ kiệt sức cao nhất so với các nghề liên quan dịch vụ và công việc văn phòng khác ở Phần Lan (Kalimo và Hakanen, 2000).

5. Kết luận

Mục đích của nghiên cứu này là chỉ ra tình trạng kiệt sức ở giáo viên trung học cơ sở. Kết quả nghiên cứu cho thấy có một tỷ lệ giáo viên ghi nhận trải nghiệm kiệt sức theo các mức độ khác nhau. Việc hiểu được tình trạng kiệt sức giữa các giáo viên là đặc biệt quan trọng, bởi vì hiện tượng này không chỉ có ý nghĩa đối với động lực của giáo viên, sự hài lòng trong công việc, sức khỏe tâm thần và kéo dài thời gian làm việc (Jalongo và Heider, 2006; Leung và Lee, 2006), mà còn có ý nghĩa đối với hành vi và học tập của học sinh (Montgomery và Rupp, 2005).

6. Hạn chế của nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thang đo CBI chưa được thích ứng ở Việt Nam và trên mẫu khách thể nhỏ do vậy cấu trúc của thang đo dựa trên kết quả phân tích nhân tố khám phá và khẳng định chỉ cho thấy 2 thành phần mà không phải 3 thành phần như thang đo gốc. Cần có những nghiên cứu trên các nhóm đối tượng khác nhau để thang đo CBI trở thành lựa chọn cho các nhà nghiên cứu về vấn đề kiệt sức tại Việt Nam.

Bên cạnh đó, nghiên cứu này chỉ tập trung làm rõ tình trạng suy kiệt của giáo viên trung học cơ sở mà chưa quan tâm tới các yếu tố ảnh hưởng. Hạn chế này cũng mở ra các nghiên cứu mới có cùng chủ đề trong tương lai.

Chú thích:

Bài viết là một phần nội dung của đề tài cấp Cơ sở năm 2022: *Kiệt sức nghề nghiệp của giáo viên trung học cơ sở*; Viện Tâm lý học chủ trì; ThS. Hoàng Nhật làm chủ nhiệm.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Trần Thị Minh Đức, Ngô Thị Thủy, Nguyễn Thành Đức, Phạm Thị Anh Đào (2021). *Suy kiệt của giáo viên và ảnh hưởng của nó tới trầm cảm, lo âu và căng thẳng*. Tạp chí Tâm lý học. Số 8. Tr. 3 - 19.

Tài liệu tiếng Anh

2. Akça F. and Yaman B. (2010). *The effects of internal-external locus of control variables on burnout levels of teachers*. Procedia-Social and Behavioral Sciences. Vol. 2 (2). P. 3.976 - 3.980.

3. Borg M.G. and Riding R.J. (1991). *Occupational stress and satisfaction in teaching*. British Educational Research Journal. Vol. 17 (3). P. 263 - 281.

4. Brouwers A. and Tomic W. (2000). *A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management*. Teaching and Teacher Education. Vol. 16 (2). P. 239 - 253.

5. Byrne B.M. (1994). *Testing for the factorial validity, replication, and invariance of a measuring instrument: A paradigmatic application based on the Maslach Burnout Inventory*. Multivariate Behavioral Research. Vol. 29 (3). P. 289 - 311.

6. D'Amico A., Geraci A. and Tarantino C. (2020). *The relationship between perceived emotional intelligence, work engagement, job satisfaction, and burnout in Italian school teachers: An exploratory study*. Psihologijske Teme. Vol. 29 (1). P. 63 - 84.

8. Foley C. and Murphy M. (2015). *Burnout in Irish teachers: Investigating the role of individual differences, work environment and coping factors*. Teaching and Teacher Education. Vol. 50. P. 46 - 55.

9. Freudenberger H.J. (1974). *Staff burn-out*. Journal of Social Issues. Vol. 30 (1). P. 159 - 165.

10. Hakanen J.J., Bakker A.B. and Schaufeli W.B. (2006). *Burnout and work engagement among teachers*. Journal of School Psychology. Vol. 43 (6). P. 495 - 513.

11. Jalongo M.R. and Heider K. (2006). *Editorial teacher attrition: An issue of national concern*. Early Childhood Education Journal. Vol. 33 (6). P. 379 - 380.

12. Jennett H.K., Harris S.L. and Mesibov G.B. (2003). *Commitment to philosophy, teacher efficacy, and burnout among teachers of children with autism*. Journal of Autism and Developmental Disorders. Vol. 33 (6). P. 583 - 593.

13. Kalimo R. and Hakanen J. (2000). *Work and Health in Finland: Burnout*. S. Virtanen.

14. Kristensen T.S., Hannerz H., Høgh A. and Borg V. (2005). *The Copenhagen Psychosocial Questionnaire-a tool for the assessment and improvement of the psychosocial work environment*. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. P. 438 - 449.

15. Lee R.T. and Ashforth B.E. (1996). *A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout*. Journal of Applied Psychology. Vol. 81 (2). P. 123.

16. Leung D.Y. and Lee W.W. (2006). *Predicting intention to quit among Chinese teachers: Differential predictability of the components of burnout*. Anxiety, Stress, and Coping. Vol. 19 (2). P. 129 - 141.

17. Loonstra B., Brouwers A. and Tomic W. (2009). *Feelings of existential fulfilment and burnout among secondary school teachers*. Teaching and Teacher Education. Vol. 25 (5). P. 752 - 757.

18. Maslach C. and Jackson S.E. (1981). *Maslach burnout inventory manual*. Mountain View. CA.

19. Maslach C., Jackson S.E. and Leiter M.P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.

20. Montgomery C. and Rupp A.A. (2005). *A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers*. Canadian Journal of Education/Revue Canadienne de l'éducation. Vol. 28. No. 3 (2005): 458 - 486.

21. Pines A. and Aronson E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free press.

22. Rudow B. (1999). *Stress and Burnout in the Teaching Profession: European Studies, Issues, and Research Perspectives*. In Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice, edited by Vandenbergh, Roland. II. Huberman A.M., 38.

23. Schaufeli W.B. and Buunk B.P. (2003). *Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing*. The Handbook of Work and Health Psychology. Vol. 2 (1). P. 282 - 424.

24. Schaufeli W.B. and Greenglass E.R. (2001). *Introduction to special issue on burnout and health*. Psychology & Health. Vol. 16 (5). P. 501 - 510.

25. Schaufeli W.B. and Salanova M. (2007). *Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs*. Anxiety, Stress, and Coping. Vol. 20 (2). P. 177 - 196.

26. Smith A., Brice C., Collins A., McNamara R. and Matthews V. (2000). *Scale of occupational stress: A further analysis of the impact of demographic factors and type of job*. Health and Safety Executive.