

MỐI LIÊN HỆ GIỮA CẢM NHẬN VỀ SỰ HỖ TRỢ XÃ HỘI VÀ KIẾT SỨC CỦA GIÁO VIÊN TIỂU HỌC

ĐẶNG NGỌC AN
HVCH ngành Tâm lý học,
Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 10/8/2026. Sửa chữa xong 20/9/2026. Duyệt đăng 25/9/2026.

Abstract

This study examines the relationship between perceived social support (PSS) and burnout among primary school teachers, as well as the correlations between different sources of PSS and dimensions of burnout. Data were collected from 414 teachers working at public primary schools in Ho Chi Minh City, Vietnam. The findings reveal a moderate, statistically significant negative correlation between PSS and burnout ($r = -0.410, p < 0.01$). Furthermore, all three sources of PSS were negatively correlated with all three dimensions of burnout, with correlation coefficients ranging from -0.322 to -0.404 . These findings provide additional empirical evidence concerning the relationship between social support and teacher burnout and may inform efforts to develop happy schools and promote primary school teachers' occupational health and well-being.

Keywords: Burnout, colleague- and student-related burnout, perceived social support, personal burnout, primary school teachers, sources of social support, work-related burnout.

1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây, xu hướng phát triển giáo dục lấy con người làm trung tâm, sức khỏe tâm thần của giáo viên (GV) ngày càng được đánh giá là một trong những yếu tố cốt lõi trong việc xây dựng môi trường học tập tích cực và phát triển toàn diện cho học sinh. Tại Việt Nam, định hướng này cũng được quan tâm và thể hiện thông qua Quyết định số 3442/QĐ-SGDĐT của Thành phố Hồ Chí Minh về bộ tiêu chí Trường học Hạnh phúc, trong đó, nhóm tiêu chí về con người đề cập đến nhiệm vụ bảo đảm sức khỏe thể chất và tinh thần của GV, song hành với xây dựng môi trường làm việc tôn trọng, ghi nhận và hỗ trợ phát triển nghề nghiệp của đội ngũ nhà giáo. Tuy nhiên, trong các vấn đề sức khỏe tâm thần nghề nghiệp, kiệt sức đang trở thành một hiện tượng tâm lý xã hội, nghề nghiệp đáng quan tâm trên phạm vi toàn cầu. Hoạt động dạy học được đánh giá là nguồn gốc của hiện tượng kiệt sức về tâm lý và thể chất và tâm thần trong môi trường giáo dục và các nhiệm vụ của GV tiểu học (GVTH) không chỉ dừng lại ở nhiệm vụ dạy học nên công việc của GVTH mang tính chất căng thẳng và cạn kiệt cảm xúc cao (Cooper và cộng sự, 1988; Richards và cộng sự, 2016). Chẳng hạn, nghiên cứu của Li và cộng sự (2020) ghi nhận 53,2% GV tại Trung Quốc có biểu hiện kiệt sức; nghiên cứu của Arvidsson và cộng sự (2019) cho thấy khoảng 50% GV tại Thụy Điển trải nghiệm các mức độ kiệt sức khác nhau; trong khi đó, tỷ lệ này ở Serbia là 27,1% (Terzic-Supic et al., 2020), riêng ở Việt Nam con số này được báo cáo là 12% (Đức et al., 2021). Những kết quả này cho thấy kiệt sức đã và đang trở thành một thách thức đáng kể đối với sức khỏe nghề nghiệp của GV trên toàn thế giới và cả ở Việt Nam.

Trong bối cảnh đó, cảm nhận về sự hỗ trợ xã hội (CNVSHTXH) được xem là một nguồn lực tâm lý quan trọng giúp cá nhân thích ứng hiệu quả với các vấn đề trong nghề nghiệp. Theo quan điểm của Cohen và Wills (1985), hỗ trợ xã hội có vai trò như một “tấm đệm” giúp giảm thiểu tác động tiêu cực của các tác nhân gây căng thẳng lên sức khỏe tâm thần. Nhiều nghiên cứu gần đây trên GV đã cho thấy CNVSHTXH có mối liên hệ với kiệt sức và đóng vai trò bảo vệ trước các nguy cơ tâm lý nghề nghiệp

Email: ngocann0461@gmail.com

(Muriithi & Karanja, 2018; Temam et al., 2019; Oh, 2023; Niluminda et al., 2025; Li et al., 2025; Xu et al., 2025). GV cảm nhận được nhiều sự đồng hành từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và học sinh thường có mức độ cảm nhận hạnh phúc nghề nghiệp cao hơn, khả năng thích ứng tốt hơn và chất lượng cuộc sống nghề nghiệp cao hơn.

Nhằm thể hiện được giá trị khoa học của CNVSHTXH trong vấn đề sức khỏe nghề nghiệp của GV, việc bổ sung thêm các nghiên cứu thực tiễn về hai khái niệm này trên cơ sở khoa học để hiểu rõ mối liên hệ giữa các nguồn lực hỗ trợ xã hội và kiệt sức của GVTH, qua đó cung cấp thêm dữ liệu tham khảo cho các hoạt động chăm sóc, hỗ trợ và nâng cao sức khỏe nghề nghiệp của GV, đặc biệt là GVTH.

Xuất phát từ các vấn đề trên, đề tài “Mối liên hệ giữa cảm nhận về sự hỗ trợ xã hội và kiệt sức của GVTH” được thực hiện góp phần làm rõ mối liên hệ giữa CNVSHTXH đối với kiệt sức của GVTH trong môi trường làm việc. Nghiên cứu được thực hiện nhằm hai mục tiêu chính: 1) Xác định mối liên hệ giữa CNVSHTXH và kiệt sức của GVTH; 2) Kiểm định mối liên hệ giữa ba nguồn CNVSHTXH và ba thành phần kiệt sức của GVTH.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu gồm 414 GVTH đang làm việc tại một số trường Tiểu học công lập trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh, được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Dữ liệu được thu thập thông qua bảng hỏi trực tuyến (Google Form) và bảng hỏi trực tiếp, được gửi đến khách thể qua nhóm làm việc, các mối quan hệ cá nhân và hình thức giới thiệu từ người tham gia khảo sát trước đó (snowball), trong khoảng thời gian từ tháng 6/2026 đến tháng 8/2026. Nghiên cứu thu được 461 phản hồi, trong đó 414 phản hồi hợp lệ (89,8%) được đưa vào phân tích sau khi loại bỏ các phản hồi thiếu thông tin hoặc không đạt yêu cầu. Vì sử dụng phương pháp chọn mẫu phi xác suất nên mẫu nghiên cứu không mang tính đại diện thống kê cho toàn bộ GVTH tại TP. Hồ Chí Minh; khả năng khái quát hóa kết quả cần được xem xét thận trọng và được bàn luận thêm ở phần hạn chế của nghiên cứu.

Về giới tính, mẫu nghiên cứu gồm 65 nam (15,7%) và 349 nữ (84,3%). Về mức độ CNVSHTXH của GVTH, mức thấp là 22 (chiếm 5,3%), mức trung bình 135 (chiếm 32,6%), mức cao 257 (62,1%), mức CNVSHTXH chung là ... Về mức độ KS của GVTH, mức độ không biểu hiện kiệt sức là 295 (chiếm 71,2%), mức độ thấp là 105 (chiếm 25,4%), mức độ trung bình là 14 (chiếm 3,4%), mức độ cao không xuất hiện.

2.2. Công cụ khảo sát

Mối liên hệ giữa CNVSHTXH và kiệt sức của GVTH được đo thông qua 2 thang đo, bao gồm Thang đo cảm nhận về sự hỗ trợ xã hội (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS) và Thang đo kiệt sức (The Copenhagen Burnout Inventory - CBI) của Kristensen và cộng sự vào năm 2005.

Thang đo MSPSS bao gồm 12 câu hỏi tự báo cáo, phản ánh 3 nguồn hỗ trợ: gia đình, bạn bè và người đặc biệt quan trọng, mỗi nguồn hỗ trợ có 4 câu hỏi. *Gia đình (Family Subscale)*: Bao gồm các câu 3, 4, 8, 11 nhằm đánh giá sự sẵn lòng giúp đỡ và đồng hành cảm xúc từ người thân trong gia đình. *Bạn bè (Subscale)*: Bao gồm các câu hỏi số 6, 7, 9, 12 đánh giá sự tin cậy và khả năng chia sẻ vui buồn với bạn bè đồng trang lứa. *Người đặc biệt (Significant Other Subscale)*: Bao gồm các câu hỏi số 1, 2, 5, 10. *Cách tính điểm*: Điểm trung bình (ĐTB) của từng tiểu thang đo được tính bằng cách cộng điểm 4 câu tương ứng rồi chia cho 4. ĐTB toàn thang đo là tổng điểm 12 câu chia cho 12. Ngưỡng phân loại mức độ hỗ trợ (trên thang điểm 7): Thấp: điểm trung từ 1.0 - 2,9; Trung bình: ĐTB từ 3-5; Cao: ĐTB 5.1 - 7.0. Đây là một trong những công cụ đo lường CNVSHTXH được sử dụng và kiểm định rộng rãi nhất trong các nghiên cứu quốc tế, cho phép phân tích không chỉ mức độ CNVSHTXH mà còn xác định nguồn cảm nhận về sự hỗ trợ đó (Phạm Tiểu Kiều, 2023).

Thang đo kiệt sức (The Copenhagen Burnout Inventory - CBI) của Kristensen và cộng sự (2005) được phát triển nhằm xem xét bao gồm 19 câu hỏi phản ánh 3 thành phần KS bao gồm: kiệt sức cá nhân, kiệt sức vì công việc, kiệt sức liên quan đến đồng nghiệp, học sinh. Thang đo sử dụng định dạng Likert 5

mức độ (từ 1 - hầu như luôn có biểu hiện đến 5 - hầu như không bao giờ). Với quan điểm của Kristensen, kiệt sức bao gồm kiệt sức cá nhân, kiệt sức vì công việc và kiệt sức liên quan đến đồng nghiệp, học sinh. *Cách tính điểm:* Mỗi câu hỏi theo thang đo Liket 5 được quy đổi sang thang điểm 100, 75, 50, 25 và 0. Điểm của mỗi thành phần là ĐTB cộng các câu hỏi trong phần đó, riêng câu 10 là câu đảo nên điểm số sẽ ghi nhận ngược lại. *Ngưỡng phân loại mức độ kiệt sức:* ĐTB từ 50 trở xuống không có biểu hiện kiệt sức; Từ 50 trở lên có biểu hiện KS và được phân chia từ 50 - 74 (Trung bình), 75 - 99 (Khá) và 100 (Cao) (Trần Thị Minh Đức, 2021).

Kết quả kiểm định thang đo trong nghiên cứu hiện tại của tác giả cho thấy hệ số Cronbach's Alpha của 6 tiểu thang lần lượt: gia đình 0.917, bạn bè 0.889, người đặc biệt quan trọng 0.920, kiệt sức cá nhân là 0.888, kiệt sức công việc là 0.870, kiệt sức liên quan đến đồng nghiệp, học sinh 0.890 (đều đạt mức tốt đến rất tốt, ở mức đảm bảo về độ tin cậy (Peterson, 1994; Slater, 1995). Trong đó, nguồn hỗ trợ gia đình của thang đo cảm nhận về sự hỗ trợ xã hội có hệ số Cronbach's Alpha cao nhất, đạt 0,917; nguồn hỗ trợ bạn bè có hệ số Cronbach's Alpha thấp nhất, đạt 0,889.

Tuy nhiên, trong thang đo kiệt sức, hệ số Cronbach's Alpha của câu hỏi số 10 trong mục kiệt sức công việc là 0,194, hệ số này thấp hơn so với mức tiêu chuẩn nên câu hỏi này được loại bỏ trong bảng hỏi chính thức và các biến còn lại được giữ lại cho bước thu thập số liệu chính thức. Như vậy, 2 thang đo cảm nhận về sự hỗ trợ xã hội và thang đo kiệt sức có độ tin cậy phù hợp để sử dụng trong nghiên cứu chính thức.

2.3. Phương pháp xử lý số liệu

Số liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 26.0. Phép thống kê được sử dụng bao gồm: thống kê mô tả (tần suất, tỷ lệ phần trăm, ĐTB, độ lệch chuẩn) để mô tả thực trạng mức độ và các mặt biểu hiện của CNSVHTXH và kiệt sức của GVTSTXH và kiệt sức của GVTH và phương pháp phân tích tương quan.

2.4. Phương pháp phỏng vấn

Cuộc phỏng vấn được thực hiện dựa trên hai câu hỏi chính nhằm khai thác các khía cạnh khác nhau của CNSHTXH và KS của GVTH: *Câu 1:* Trong cuộc sống và công việc, Thầy/Cô cảm nhận mình nhận được những sự hỗ trợ nào từ những người xung quanh? Thầy/Cô có thể chia sẻ cụ thể hơn về những sự hỗ trợ đó không? *Câu 2:* Thầy/Cô có thể chia sẻ về những trải nghiệm của mình trong quá trình làm việc với vai trò là giáo viên tiểu học, đặc biệt là những trải nghiệm khiến Thầy/Cô cảm thấy mệt mỏi hoặc cạn kiệt năng lượng? Các câu hỏi này giúp khai thác cảm nhận của GVTH về CNSHTXH trong cuộc sống cá nhân và trải nghiệm kiệt sức trong quá trình làm việc.

3. Nội dung nghiên cứu

3.1. Kết quả nghiên cứu chung về mức độ cảm nhận về sự hỗ trợ xã hội của giáo viên tiểu học

Kết quả mô tả cho thấy CNSHTXH của GVTH trong mẫu nghiên cứu nhìn chung ở mức tương đối tích cực, với ĐTB MSPSS chung đạt 5,26 (SD = 1,30) trên thang điểm 1-7. Kết quả này phù hợp với phân bố mức độ CNSHTXH khi có 62,1% GV thuộc mức cao, 32,6% ở mức trung bình và chỉ 5,3% ở mức thấp. Như vậy, cả kết quả phân loại và ĐTB đều cho thấy xu hướng nổi bật của mẫu nghiên cứu là GV có cảm nhận khá tích cực về sự hỗ trợ xã hội xung quanh mình. Tuy nhiên, độ lệch chuẩn của điểm MSPSS chung là 1,30 cũng cho thấy mức CNSHTXH giữa các GV vẫn có sự phân tán nhất định; do đó, xu hướng tích cực ở cấp độ toàn mẫu không có nghĩa tất cả GVTH đều có trải nghiệm hỗ trợ giống nhau.

Xét theo từng nguồn hỗ trợ, gia đình có ĐTB cao nhất ($M = 5,37$; $SD = 1,44$), tiếp đến là người đặc biệt ($M = 5,24$; $SD = 1,48$) và bạn bè ($M = 5,16$; $SD = 1,34$). Mặc dù có sự chênh lệch về thứ tự, khoảng cách giữa ba giá trị trung bình tương đối nhỏ, chỉ dao động từ 5,16 đến 5,37 điểm. Đáng chú ý, mức độ phân tán cũng không hoàn toàn giống nhau giữa ba nguồn hỗ trợ. Hỗ trợ từ người đặc biệt có SD lớn nhất (1,48), tiếp đến là gia đình ($SD = 1,44$), trong khi bạn bè có SD thấp hơn (1,34). Kết quả này gợi ý

rằng cảm nhận về sự hỗ trợ từ người đặc biệt có sự khác biệt giữa các GVTH rõ hơn một chút so với hai nguồn còn lại. Nói cách khác, mặc dù ĐTB của nguồn này tương đối cao, mức độ GV cảm nhận sự hỗ trợ từ người đặc biệt không hoàn toàn đồng nhất. Ngược lại, điểm bạn bè có trung bình thấp nhất nhưng SD cũng thấp nhất trong ba nguồn, cho thấy câu trả lời của GV có xu hướng tập trung hơn quanh mức trung bình của thành phần này.

3.2. Kết quả nghiên cứu chung về mức độ kiệt sức của giáo viên tiểu học

Kết quả khảo sát cho thấy kiệt sức của GVTH trong mẫu nghiên cứu nhìn chung chưa ở mức cao. Trong 414 GV, 295 người (71,2%) thuộc nhóm không có biểu hiện kiệt sức theo tiêu chí phân mức của nghiên cứu, 105 người (25,4%) ở mức thấp, 14 người (3,4%) ở mức trung bình và không có trường hợp ở mức cao. Điểm kiệt sức chung cũng phản ánh xu hướng này với $M = 39,06$ ($SD = 19,18$). Như vậy, phần lớn GVTH chưa có biểu hiện kiệt sức rõ rệt. Tuy nhiên, vẫn có 28,8% GV xuất hiện biểu hiện kiệt sức ở mức thấp và trung bình, đồng thời $SD = 19,18$ cho thấy mức độ kiệt sức có sự phân tán đáng kể giữa các cá nhân. Do đó, kết quả không nên được hiểu theo hướng kiệt sức không phải là vấn đề đáng chú ý mà kiệt sức không phân bố đồng đều trong mẫu nghiên cứu.

Xét theo các thành phần của CBI, kiệt sức cá nhân có ĐTB cao nhất ($M = 40,29$; $SD = 19,67$), tiếp đến là kiệt sức liên quan đến công việc ($M = 39,97$; $SD = 19,16$) và kiệt sức liên quan đến đối tượng làm việc ($M = 36,78$; $SD = 20,46$). Mặc dù chênh lệch giữa các thành phần không lớn và chưa thể khẳng định có khác biệt có ý nghĩa thống kê, kết quả mô tả cho thấy trải nghiệm cạn kiệt của GVTH thể hiện tương đối rõ ở bình diện cá nhân và công việc. Đáng chú ý, kiệt sức liên quan đến đối tượng làm việc có ĐTB thấp nhất nhưng SD lớn nhất, trong nghiên cứu này đối tượng liên quan đến công việc được nhắc đến trong sự tương tác giữa GVTH với đồng nghiệp, học sinh cho thấy trải nghiệm cạn kiệt trong tương tác với đối tượng làm việc có sự khác biệt khá lớn giữa các GV.

3.3. Kết quả nghiên cứu mối liên hệ giữa cảm nhận về sự hỗ trợ xã hội và kiệt sức của giáo viên tiểu học

Kết quả nghiên cứu cho thấy CNVSHTXH có mối tương quan nghịch, có ý nghĩa thống kê với kiệt sức của GVTH ($r = -0,410$; $p < 0,01$). Điều này cho thấy trong mẫu nghiên cứu, GVTH có mức CNVSHTXH cao hơn có xu hướng trải nghiệm mức kiệt sức thấp hơn và ngược lại. Với độ lớn của hệ số tương quan là 0,410, mối liên hệ giữa hai biến có thể được xem ở mức trung bình, nghĩa là CNVSHTXH có mối liên hệ đáng kể với KS nhưng không phải là yếu tố duy nhất gắn với sự khác biệt về kiệt sức.

Kết quả này trước hết nhất quán với xu hướng chung của các nghiên cứu đã được tổng hợp trong cơ sở lý luận. Phần lớn các nghiên cứu trên GV ở những cấp học và bối cảnh khác nhau đều ghi nhận mối liên hệ nghịch giữa CNVSHTXH và kiệt sức, từ GVTH đến GV phổ thông và GV giáo dục đặc biệt. Điểm chung của các kết quả là những GV cảm nhận được nhiều hỗ trợ hơn từ môi trường xã hội thường đồng thời báo cáo mức kiệt sức thấp hơn. Vì vậy, hệ số $r = -0,410$ trong nghiên cứu hiện tại không phải là một kết quả tách biệt mà tiếp tục xác nhận chiều hướng của mối liên hệ đã được ghi nhận trong các nghiên cứu trước, đồng thời bổ sung bằng chứng trên nhóm GVTH trong bối cảnh nghiên cứu của đề tài.

3.4. Kết quả nghiên cứu mối tương quan giữa các nguồn cảm nhận về sự hỗ trợ xã hội và các thành phần kiệt sức của giáo viên tiểu học

Bảng kết quả mối tương quan giữa các nguồn CNVSHTXH và các thành phần kiệt sức của GVTH

Thang đo	Nguồn từ người đặc biệt quan trọng	Nguồn từ bạn bè	Nguồn từ gia đình
Kiệt sức cá nhân	-0.349 ($p < 0.01$)	-0.332 ($p < 0.01$)	-0.331 ($p < 0.01$)
Kiệt sức vì công việc	-0.404 ($p < 0.01$)	-0.363 ($p < 0.01$)	-0.378 ($p < 0.01$)
Kiệt sức từ đồng nghiệp/học sinh	-0.379 ($p < 0.01$)	-0.336 ($p < 0.01$)	-0.322 ($p < 0.01$)

Điểm đáng chú ý hơn nằm ở tính nhất quán giữa kết quả tổng thể và kết quả theo từng thành phần. Cả ba nguồn hỗ trợ đều tương quan nghịch với cả ba thành phần kiệt sức, với hệ số dao động từ -0,322

đến -0,404. Như vậy, mối liên hệ nghịch không chỉ xuất hiện khi xem xét hai biến ở cấp độ tổng thể mà còn lặp lại khi phân tách theo nguồn hỗ trợ và thành phần của kiệt sức. Đây là một kết quả quan trọng bởi phần tổng quan của đề tài đã chỉ ra các nghiên cứu hiện nay thường tập trung nhiều vào CNVSHTXH chung, trong khi bằng chứng phân tích cụ thể từng nguồn hỗ trợ đối với các dạng kiệt sức vẫn còn hạn chế. Kết quả hiện tại bổ sung bằng chứng cho thấy mối liên hệ giữa CNVSHTXH và kiệt sức ở GVTH có tính tương đối toàn diện, thay vì chỉ tập trung ở một nguồn hỗ trợ hoặc một dạng cạn kiệt nhất định. Đặc biệt, khi xem xét từng thành phần, kiệt sức liên quan đến công việc thể hiện các tương quan âm tương đối nổi bật với cả ba nguồn hỗ trợ: người đặc biệt quan trọng ($r = -0,404$), gia đình ($r = -0,378$) và bạn bè ($r = -0,363$). Trong đó, tương quan giữa hỗ trợ từ người đặc biệt quan trọng và kiệt sức liên quan đến công việc ($r = -0,404$) là hệ số có độ lớn lớn nhất trong các tương quan thành phần. Kết quả này cho thấy các mối quan hệ xã hội gần gũi của GV không chỉ liên quan đến trạng thái kiệt sức cá nhân mà còn gắn khá rõ với cách GV trải nghiệm sự kiệt sức do công việc.

Kết quả trên có thể được lý giải từ bản chất nguồn lực của CNVSHTXH, khi GV cảm nhận rằng có những người sẵn sàng quan tâm, chia sẻ hoặc trợ giúp khi cần thiết, họ có thêm nguồn lực xã hội để đối diện với những yêu cầu nghề nghiệp. Ngược lại, khi nguồn hỗ trợ được cảm nhận là hạn chế, khả năng ứng phó với áp lực có thể bị thu hẹp và trải nghiệm cạn kiệt trở nên rõ hơn. Theo cách hiểu này, điều quan trọng không đơn thuần là GV có bao nhiêu mối quan hệ mà là họ có cảm nhận được rằng những mối quan hệ đó đủ tin cậy, sẵn có và có thể huy động khi gặp khó khăn hay không. Đây cũng chính là điểm phù hợp với cách tiếp cận CNVSHTXH mà MSPSS đo lường.

Kết quả định tính của nghiên cứu giúp cụ thể hóa cách nguồn lực xã hội này được trải nghiệm trong đời sống nghề nghiệp. GV được phỏng vấn cho biết nhận được hỗ trợ từ gia đình, con cái, người thân và những người mình tin tưởng; đồng thời còn huy động sự hỗ trợ từ đồng nghiệp và nhà trường khi gặp vấn đề trong công việc. Đáng chú ý, GV mô tả rằng sự chia sẻ và hỗ trợ công việc từ các GV khác đã giúp bản thân *“giảm bớt được áp lực từ khối lượng công việc và các yêu cầu được đặt ra”*. Khi gặp khó khăn về công nghệ, GV cũng tìm đến GV khác hoặc người thân để được hướng dẫn. Như vậy, hỗ trợ được trải nghiệm dưới nhiều chức năng khác nhau: chia sẻ cảm xúc, cung cấp thông tin, hỗ trợ thực hiện nhiệm vụ và hỗ trợ giải quyết vấn đề. Điều này cung cấp một cách giải thích có cơ sở từ dữ liệu định tính cho kết quả tương quan âm: CNVSHTXH có thể đi cùng với việc GV cảm nhận rằng họ không phải tự mình xử lý toàn bộ các khó khăn phát sinh trong quá trình làm việc.

Điều này cũng tương thích với tổng quan về tính đa nguồn của hỗ trợ xã hội. Safitri và Prastika (2022) phát hiện hỗ trợ xã hội có tương quan nghịch mạnh với KS ở GV tiểu học hòa nhập tại Indonesia ($r = -.717, p < .001$), Sun và cộng sự (2019) ghi nhận CNVSHTXH có tương quan nghịch với KS trên 307 GV giáo dục đặc biệt tại Trung Quốc. Trên một mẫu lớn hơn gồm 801 GVTH Tây Ban Nha, Blázquez-Manzano et al. (2022) cũng xác định hỗ trợ xã hội cảm nhận có mối liên hệ với KS, mặc dù mức độ liên hệ có sự khác biệt giữa các phương diện kiệt sức. Như vậy, bằng chứng trên GVTH tiếp tục ủng hộ xu hướng rằng mức hỗ trợ xã hội được cảm nhận cao hơn thường đi cùng mức kiệt sức thấp hơn (Blázquez-Manzano et al., 2022; Safitri & Prastika, 2022). Kết quả này cho thấy sự nhất quán của các nghiên cứu thể hiện rõ hơn ở chiều nghịch của mối liên hệ, trong khi độ lớn của mối liên hệ không hoàn toàn ổn định giữa các nghiên cứu (Oh, 2023).

Các nghiên cứu trước cho thấy hỗ trợ từ gia đình có thể gắn với việc duy trì và phục hồi nguồn lực tâm lý, trong khi hỗ trợ từ đồng nghiệp giúp giải quyết những yêu cầu nghề nghiệp trực tiếp, chia sẻ kinh nghiệm và giảm cảm giác cô lập; hỗ trợ từ lãnh đạo và tổ chức lại liên quan nhiều hơn đến điều kiện và môi trường làm việc. Dữ liệu định tính của nghiên cứu hiện tại là GVTH cũng nhắc đến đồng nghiệp, ban giám hiệu và học sinh như những nguồn hỗ trợ có ý nghĩa. Điều này mở rộng cách hiểu về bối cảnh xã hội của GVTH so với ba nguồn được MSPSS trực tiếp đo lường và có thể là một gợi ý đáng chú ý cho các nghiên cứu tiếp theo. Tuy nhiên, mức tương quan -0,410 cũng cho thấy CNVSHTXH không thể giải thích toàn bộ kiệt sức của GVTH. Điều này phù hợp với chính tổng quan của đề tài: kiệt sức của GV được hình thành trong sự đan xen giữa yêu cầu nghề nghiệp, bối cảnh tổ chức, đặc điểm cá

nhân và các nguồn lực xã hội. Vì vậy, CNVSHTXH được nhìn nhận như một nguồn lực có liên hệ đáng kể với kiệt sức, chứ không phải yếu tố duy nhất quyết định việc GV có trải nghiệm kiệt sức.

Một ý nghĩa quan trọng khác của kết quả nằm ở bối cảnh nghiên cứu. Tổng quan xác định rằng phần lớn bằng chứng trước được thực hiện ngoài Việt Nam, trong khi nghiên cứu tập trung riêng vào GVTH và đi sâu vào các nguồn hỗ trợ cụ thể còn hạn chế. Vì vậy, phát hiện $r = -0,410$ không chỉ có ý nghĩa xác nhận giả thuyết của đề tài mà còn bổ sung bằng chứng thực nghiệm cho mối liên hệ nghịch giữa CNVSHTXH và kiệt sức trên nhóm GVTH trong bối cảnh nghiên cứu tại Việt Nam.

4. Kết luận và kiến nghị

4.1. Kết luận

Phát hiện quan trọng nhất của nghiên cứu là CNVSHTXH có mối tương quan nghịch, có ý nghĩa thống kê với kiệt sức của GVTH ($r = -0,410$; $p < 0,01$). Theo đó, GVTH cảm nhận được mức hỗ trợ xã hội cao hơn có xu hướng trải nghiệm mức kiệt sức thấp hơn. Mối liên hệ này không chỉ xuất hiện ở điểm tổng mà còn thể hiện nhất quán khi xem xét cấu trúc của hai biến: hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và người đặc biệt quan trọng đều tương quan nghịch với kiệt sức cá nhân, kiệt sức liên quan đến công việc và kiệt sức liên quan đến đồng nghiệp/học sinh, với các hệ số từ $-0,322$ đến $-0,404$. Sự nhất quán giữa các kết quả cho thấy mối liên hệ CNVSHTXH-kiệt sức không tập trung ở một nguồn hỗ trợ hay một dạng kiệt sức riêng lẻ mà được biểu hiện tương đối đồng bộ trên các phương diện được nghiên cứu. Kết quả này phù hợp với xu hướng của các bằng chứng trước, trong đó GV cảm nhận được nhiều hỗ trợ xã hội hơn thường báo cáo mức kiệt sức thấp hơn. Đồng thời, kết quả góp phần bổ sung bằng chứng trên GVTH trong bối cảnh Việt Nam, khi các nghiên cứu đi sâu đồng thời vào từng nguồn hỗ trợ và từng dạng KS trên nhóm đối tượng này còn hạn chế.

Nghiên cứu còn tồn tại một số hạn chế cần được lưu ý khi diễn giải và sử dụng kết quả: mẫu nghiên cứu được chọn theo phương pháp thuận tiện, giới hạn ở một số trường tiểu học công lập trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh nên không mang tính đại diện thống kê cho toàn bộ GVTH và khả năng khái quát hóa kết quả sang các ngành nghề, địa bàn khác cần được thực hiện thận trọng.

4.2. Kiến nghị

Từ kết quả nghiên cứu, một số khuyến nghị bước đầu được đề xuất: cần chú trọng xây dựng môi trường làm việc có tính hỗ trợ, trong đó GV có cơ hội chia sẻ khó khăn, trao đổi chuyên môn và nhận được sự hỗ trợ phù hợp khi gặp vấn đề trong quá trình thực hiện nhiệm vụ. Nhà trường và cơ quan quản lý giáo dục có thể quan tâm hơn đến việc lồng ghép nội dung về nhận diện kiệt sức, quản lý căng thẳng, tìm kiếm hỗ trợ xã hội và sử dụng nguồn lực nghề nghiệp trong các hoạt động tập huấn cho GV. GV có thể duy trì sự kết nối với gia đình, bạn bè và những người có ý nghĩa quan trọng, đồng thời chủ động trao đổi với đồng nghiệp hoặc cán bộ quản lý khi gặp khó khăn chuyên môn và áp lực công việc. Các nghiên cứu tiếp theo nên: 1) Mở rộng phạm vi khảo sát, sử dụng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên hoặc phân tầng để tăng tính đại diện; 2) Áp dụng thiết kế nghiên cứu dọc để theo dõi xu hướng biến đổi mối liên hệ giữa CNVSHTXH và kiệt sức theo thời gian.

Tài liệu tham khảo

- Arvidsson, I., Leo, U., Larsson, A., Håkansson, C., Persson, R., & Björk, J. (2019). Burnout among school teachers: Quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC Public Health*, 19, Article 655. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6972-1>.
- Blázquez-Manzano, A., León-Mejía, A., Patino-Alonso, M. C., & Feu, S. (2022). Síndrome de “burnout” y apoyo social en maestros de Educación Primaria. *Estudios sobre Educación*, 42, 79–98. <https://doi.org/10.15581/004.42.004>.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Cooper, C. L., Sloan, S. J., & Williams, S. (1988). *Occupational stress indicator: Management guide*. NFER-Nelson.
- Kieu, P.T., Vuong, N. L., & Dung, D.V. (2023). Validation of Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) in Vietnamese among people living with HIV/AIDS. *AIDS and Behavior*, 27(8), 2488–2496. <https://doi.org/10.1007/s10461-022-03974-1>.

- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192–207. <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>.
- Li, S., Li, Y., Lv, H., Jiang, R., Zhao, P., Zheng, X., Wang, L., Li, J., & Mao, F. (2020). The prevalence and correlates of burnout among Chinese preschool teachers. *BMC Public Health*, 20, Article 160. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8287-7>.
- Li, Y., Nie, Y., Ma, Z., Liu, C., Cao, Y., Qu, G., Hou, L., Du, K., Guo, M., Wang, T., & Zhu, X. (2025). A network analysis of the relationship between perceived social support, emotion regulation, and job burnout among elementary and middle school teachers. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1704862. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1704862>.
- Muriithi, W., & Karanja, D. (2018). Relationship between social support and level of burnout among primary school teachers in Nakuru Municipality, Kenya. *Journal of Education and Practices*, 1(1), 1-6.
- Niluminda, S., Nilushika, S., Nimalchandra, H., Nishakara, C., Nuwanthika, S., Pabasara, M., & Rathish, D. (2025). A correlation between perceived social support and professional quality of life: A cross-sectional study among government school teachers in the Nuwaragampalatha East educational division of Anuradhapura, Sri Lanka. *Discover Mental Health*, 5, Article 42. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00170-0>.
- Oh, H. (2023). Perceived social support and burnout of special education teachers: A systematic review and meta-analysis. *Korean Journal of Special Education*, 58(2), 91–116. <https://doi.org/10.15861/kjse.2023.58.2.91>.
- Peterson, R. A. (1994). A meta-analysis of Cronbach's coefficient alpha. *Journal of Consumer Research*, 21(2), 381-391. <https://doi.org/10.1086/209405>.
- Richards, K. A. R., Levesque-Bristol, C., Templin, T. J., & Graber, K. C. (2016). The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers. *Social Psychology of Education*, 19(3), 511–536. <https://doi.org/10.1007/s11218-016-9346-x>.
- Slater, S. F. (1995). Issues in conducting marketing strategy research. *Journal of Strategic Marketing*, 3(4), 257-270. <https://doi.org/10.1080/09652549500000016>.
- Temam, S., Billaudeau, N., & Vercambre, M.-N. (2019). Burnout symptomatology and social support at work independent of the private sphere: A population-based study of French teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 92(6), 891-900. <https://doi.org/10.1007/s00420-019-01431-6>.
- Terzic-Supic, Z., Piperac, P., Maksimovic, A., Karic, S., Hacko, B., & Todorovic, J. (2020). Burnout among preschool teachers in Serbia. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement_5), ckaa166.1051. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa166.1051>.
- Trần Thị Minh Đức, Ngô Thị Thùy, Nguyễn Thành Đức, Phạm Thị Anh Đào (2021). Suy kiệt ở giáo viên và ảnh hưởng của nó tới trầm cảm, lo âu và căng thẳng. *Tạp chí Tâm lý học*, 8(269), 3-19.
- Safitri, J., & Prastika, N. D. (2022). Burnout in inclusion primary school teachers: Testing the role of social support. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(2), 304-312. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i2.7590>.
- Sở Giáo dục và Đào tạo Thành phố Hồ Chí Minh (2023). *Quyết định số 3442/QĐ-SGDĐT ngày 16/10/2023 về việc ban hành Bộ tiêu chí Trường học Hạnh phúc trong các cơ sở giáo dục trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh*.
- Sun, J., Wang, X., Wang, Y., Du, X., & Zhang, C. (2019). The mediating effect of perceived social support on the relationship between mindfulness and burnout in special education teachers. *Journal of Community Psychology*, 47(7), 1799–1809. <https://doi.org/10.1002/jcop.22229>.
- Xu, L., Sun, C., Li, X., Xiao, W., & Sun, B. (2025). Job burnout, career satisfaction, perceived organizational support, and perceived social support among Chinese teachers: A network analysis. *School Mental Health*, 17, 449–466. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09737-8>.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2.