

SỨC KHỎE TÂM LÝ TRONG DẠY VÀ HỌC: NỀN TẢNG CỦA CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC BỀN VỮNG

Trần Kim Ngân

Khoa Tiếng Anh chuyên ngành, Trường Đại học Ngoại Thương

Tóm tắt: Trong bối cảnh giáo dục toàn cầu đang chịu tác động mạnh mẽ của chuyển đổi số, áp lực thành tích và những biến động xã hội hậu đại dịch, sức khỏe tâm lý của giáo viên và học sinh nổi lên như một yếu tố quyết định chất lượng giáo dục. Bài viết tổng hợp các cơ sở lý luận và bằng chứng thực nghiệm về vai trò của sức khỏe tâm lý trong dạy và học; phân tích tác động của lo âu, căng thẳng và kiệt sức nghề nghiệp đến hiệu quả giáo dục; đồng thời đề xuất các giải pháp tích hợp hỗ trợ tâm lý vào chiến lược phát triển giáo dục bền vững.

Từ khóa: sức khỏe tâm lý, lo âu học đường, burnout, giáo dục bền vững, môi trường học tập.

MENTAL HEALTH IN TEACHING AND LEARNING: THE FOUNDATION OF SUSTAINABLE EDUCATIONAL QUALITY

Abstract: In the context of global education being profoundly shaped by digital transformation, performance-driven pressures, and post-pandemic social disruptions, the mental health of teachers and students has emerged as a critical determinant of educational quality. This article synthesizes theoretical foundations and empirical evidence concerning the role of mental health in teaching and learning. It examines the impact of anxiety, stress, and professional burnout on educational effectiveness, and proposes strategic solutions for integrating psychological support into sustainable education development frameworks.

Keywords: mental health, school anxiety, burnout, sustainable education, learning environment.

Nhận bài: 13/01/2026

Phản biện: 03/03/2026

Duyệt đăng: 07/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm lý ngày càng được nhìn nhận như một vấn đề mang tính hệ thống trong giáo dục. Theo World Health Organization (2022), khoảng 14% thanh thiếu niên trên toàn cầu đang sống chung với các rối loạn tâm thần, trong đó lo âu và trầm cảm là phổ biến nhất. Các vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến đời sống cá nhân mà còn tác động trực tiếp đến kết quả học tập và khả năng hòa nhập xã hội.

Báo cáo của UNESCO (2021) cũng nhấn mạnh rằng đại dịch COVID-19 đã làm gia tăng căng thẳng tâm lý trong cộng đồng học đường, đồng thời đặt ra yêu cầu tái cấu trúc hệ thống giáo dục theo hướng nhân văn và bao trùm hơn. Những dữ liệu này cho thấy sức khỏe tâm lý không còn là vấn đề cá nhân, mà là yếu tố cốt lõi của chất lượng giáo dục bền vững.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết và bằng chứng nghiên cứu

Lý thuyết kiến tạo xã hội của Lev Vygotsky (1978) cho rằng học tập diễn ra hiệu quả nhất khi người học được hỗ trợ trong môi trường tương tác xã hội tích cực. Khái niệm “vùng phát triển gần nhất” nhấn mạnh vai trò của môi trường an toàn về tâm lý để người học dám thử nghiệm và chấp nhận sai sót.

Song song với đó, lý thuyết trí tuệ cảm xúc của Daniel Goleman (1995) khẳng định năng lực quản lý cảm xúc có ảnh hưởng lớn đến thành tích học tập và kỹ năng xã hội. Một phân tích tổng hợp của Durlak et al. (2011) trên hơn 270.000 học sinh cho thấy các chương trình giáo dục cảm xúc – xã hội (SEL) giúp cải thiện kết quả học tập trung bình khoảng 11% so với nhóm đối chứng.

Ở khía cạnh nghề nghiệp, thuật ngữ “burnout” được đề xuất bởi Herbert Freudenberger (1974) và sau đó được phát triển bởi Maslach & Jackson (1981) thành thang đo Maslach Burnout Inventory (MBI). Nghiên cứu cho thấy giáo viên có mức độ burnout cao thường có xu hướng giảm tương tác tích cực với học sinh và gia tăng ý định rời bỏ nghề (Skaalvik & Skaalvik, 2010).

2.2. Ảnh hưởng của sức khỏe tâm lý đến quá trình dạy và học

Sức khỏe tâm lý có tác động đa chiều đến toàn bộ hệ sinh thái giáo dục, từ chức năng nhận thức cá nhân đến bầu không khí lớp học và hiệu quả hệ thống. Các nghiên cứu trong tâm lý học, khoa học thần kinh và giáo dục học đều thống nhất rằng trạng thái cảm xúc không phải là yếu tố “phụ trợ”, mà là điều kiện nền tảng chi phối cách con người tiếp nhận, xử lý và vận dụng tri thức.

2.2.1. Ảnh hưởng đến chức năng nhận thức và hiệu suất học tập

Ở cấp độ sinh lý thần kinh, căng thẳng kéo dài làm gia tăng hormone cortisol, ảnh hưởng đến vùng hippocampus – khu vực chịu trách nhiệm về trí nhớ và học tập (McEwen, 2007). Khi học sinh thường xuyên rơi vào trạng thái lo âu, đặc biệt là lo âu thi cử, khả năng ghi nhớ ngắn hạn và tập trung suy giảm đáng kể. Điều này lý giải vì sao nhiều học sinh có năng lực tốt nhưng kết quả kiểm tra không phản ánh đúng thực lực khi chịu áp lực cao.

Báo cáo của Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD, 2019) trong khuôn khổ đánh giá PISA cho thấy học sinh có mức độ lo âu cao thường đạt điểm thấp hơn so với nhóm có trạng thái tâm lý ổn định, ngay cả khi đã kiểm soát các yếu tố kinh tế – xã hội. Điều này cho thấy mối liên hệ độc lập giữa sức khỏe tâm lý và thành tích học tập.

Ngoài ra, nghiên cứu của World Health Organization (2022) khẳng định các rối loạn tâm lý ở tuổi vị thành niên có thể làm gián đoạn quá trình học tập, gia tăng tỷ lệ nghỉ học và giảm khả năng hoàn thành chương trình giáo dục phổ thông. Như vậy, tác động của sức khỏe tâm lý không chỉ diễn ra trong từng tiết học mà còn ảnh hưởng đến toàn bộ quỹ đạo học tập dài hạn của người học.

2.2.2. Ảnh hưởng đến động lực và sự gắn kết học tập

Theo lý thuyết tự quyết (Self-Determination Theory) của Deci và Ryan (2000), động lực nội tại được hình thành khi ba nhu cầu tâm lý cơ bản được đáp ứng: năng lực (competence), tự chủ (autonomy) và sự gắn kết (relatedness). Khi môi trường học tập tạo ra áp lực cạnh tranh quá mức, nhấn mạnh so sánh thành tích thay vì tiến bộ cá nhân, các nhu cầu này bị suy giảm, dẫn đến giảm động lực nội tại.

Ngược lại, các chương trình giáo dục cảm xúc – xã hội (SEL) được triển khai rộng rãi tại United States cho thấy việc rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc, đồng cảm và hợp tác giúp tăng mức độ gắn kết học tập và cải thiện kết quả học tập trung bình (Durlak et al., 2011). Điều này chứng minh rằng sức khỏe tâm lý tích cực không chỉ giúp giảm rủi ro mà còn thúc đẩy thành tích.

2.2.3. Ảnh hưởng đến hành vi và khí hậu lớp học

Sức khỏe tâm lý của học sinh có liên hệ trực tiếp đến hành vi trong lớp học. Học sinh chịu căng thẳng kéo dài có thể biểu hiện qua hành vi thu mình, né tránh hoặc ngược lại là bốc đồng, dễ xung đột. Khi số lượng học sinh gặp khó khăn tâm lý gia tăng mà không có hệ thống hỗ trợ phù hợp, khí hậu lớp học trở nên căng thẳng, làm giảm hiệu quả giảng dạy chung.

Mô hình “The Prosocial Classroom” của Jennings & Greenberg (2009) cho thấy giáo viên có năng lực quản lý cảm xúc tốt sẽ tạo ra môi trường lớp học tích cực hơn, từ đó cải thiện hành vi và kết quả học tập của học sinh. Điều này khẳng định mối quan hệ hai chiều: sức khỏe tâm lý của giáo viên ảnh hưởng đến học sinh và ngược lại.

2.2.4. Ảnh hưởng đến giáo viên và chất lượng giảng dạy

Sức khỏe tâm lý của giáo viên là một yếu tố then chốt nhưng thường bị xem nhẹ. Theo khảo sát của American Psychological Association (2022), giáo viên thuộc nhóm nghề có mức độ căng thẳng cao nhất trong giai đoạn hậu đại dịch. Áp lực đổi mới phương pháp, tích hợp công nghệ và yêu cầu hành chính gia tăng khiến nhiều giáo viên rơi vào trạng thái kiệt sức.

Hiện tượng “burnout” do Herbert Freudenberger đề xuất và được Maslach phát triển thành thang đo chuẩn cho thấy ba biểu hiện chính: kiệt sức cảm xúc, thái độ hoài nghi và giảm cảm giác thành tựu cá nhân. Trong môi trường giáo dục, burnout làm giảm chất lượng tương tác sư phạm, hạn chế khả năng đổi mới phương pháp và gia tăng ý định rời bỏ nghề (Skaalvik & Skaalvik, 2010).

Khi giáo viên thiếu cân bằng tâm lý, lớp học dễ trở nên căng thẳng, kỷ luật mang tính áp đặt thay vì hỗ trợ. Ngược lại, giáo viên có trạng thái tâm lý tích cực thường khuyến khích học sinh thử nghiệm, chấp nhận sai sót và phát triển tư duy phản biện. Như vậy, sức khỏe tâm lý của giáo viên không chỉ là vấn đề cá nhân mà là yếu tố cấu thành chất lượng hệ thống giáo dục.

2.2.5. Ảnh hưởng dài hạn đến phát triển cá nhân và xã hội

Tác động của sức khỏe tâm lý trong giáo dục không dừng lại ở thành tích học tập trước mắt. Các nghiên cứu dọc cho thấy học sinh có kỹ năng

quản lý cảm xúc tốt thường có khả năng thích ứng nghề nghiệp và xã hội cao hơn trong tương lai. UNESCO (2015) trong Khung hành động Giáo dục 2030 nhấn mạnh rằng giáo dục bền vững phải hướng tới phát triển năng lực toàn diện, bao gồm năng lực cảm xúc và xã hội.

Nếu môi trường học đường bỏ qua yếu tố tâm lý, hệ thống giáo dục có nguy cơ đào tạo ra những cá nhân giỏi kiến thức nhưng thiếu khả năng thích ứng và hợp tác. Ngược lại, khi sức khỏe tâm lý được xem là nền tảng, giáo dục có thể góp phần hình thành những công dân có năng lực tự điều chỉnh, kiên cường và có trách nhiệm xã hội.

Tóm lại, ảnh hưởng của sức khỏe tâm lý trong dạy và học mang tính toàn diện: từ chức năng nhận thức, động lực, hành vi lớp học đến chất lượng giảng dạy và phát triển xã hội dài hạn. Việc đầu tư vào sức khỏe tâm lý không chỉ là giải pháp can thiệp ngắn hạn mà là chiến lược dài hạn nhằm nâng cao chất lượng và tính bền vững của hệ thống giáo dục.

2.3. Sức khỏe tâm lý của giáo viên và hệ quả hệ thống

Giáo viên là nhân tố trung tâm của quá trình dạy học, nhưng đồng thời cũng là nhóm chịu nhiều áp lực nghề nghiệp. Theo khảo sát của American Psychological Association (2022), giáo viên thuộc nhóm nghề nghiệp có mức độ căng thẳng cao nhất trong giai đoạn hậu đại dịch.

Burnout ở giáo viên không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân mà còn tác động lan tỏa đến môi trường lớp học. Khi giáo viên thiếu cân bằng cảm xúc, khả năng đồng cảm và quản lý lớp học suy giảm, từ đó ảnh hưởng đến chất lượng tương tác sư phạm. Ngược lại, giáo viên có sức khỏe tâm lý tích cực thường tạo ra môi trường học tập khuyến khích sáng tạo và hợp tác (Jennings & Greenberg, 2009).

2.4. Tích hợp sức khỏe tâm lý vào chiến lược giáo dục bền vững

Giáo dục bền vững không chỉ là câu chuyện đổi mới chương trình hay cập nhật công nghệ, mà còn là bài toán giữ gìn và phát triển nguồn lực con người trong dài hạn. Khi học sinh và giáo viên liên tục đối mặt với áp lực thành tích, thay đổi phương pháp và biến động xã hội, việc chăm sóc sức khỏe tâm lý không còn là lựa chọn, mà là yêu cầu bắt buộc. Trong Khung hành động Giáo

dục 2030, UNESCO (2015) đã nhấn mạnh rằng một môi trường học tập an toàn, bao trùm và hỗ trợ là điều kiện tiên quyết để đảm bảo chất lượng giáo dục cho mọi người. Điều đó có nghĩa là, nếu trường học chưa thực sự là nơi học sinh cảm thấy được lắng nghe và giáo viên được bảo vệ khỏi kiệt sức nghề nghiệp, thì mục tiêu phát triển bền vững khó có thể đạt được.

Để hiện thực hóa định hướng này, trước hết cần xây dựng hệ thống tư vấn học đường chuyên nghiệp, với sự tham gia của các chuyên gia tâm lý được đào tạo bài bản. Không ít trường học hiện nay vẫn xem công tác tư vấn như hoạt động mang tính hình thức, thiếu nhân sự chuyên trách và cơ chế phối hợp hiệu quả. Trong khi đó, một phòng tham vấn hoạt động đúng nghĩa có thể trở thành “van an toàn” giúp học sinh giải tỏa áp lực, phát hiện sớm nguy cơ rối loạn tâm lý và hỗ trợ kịp thời trước khi vấn đề trở nên nghiêm trọng.

Song song với đó, giáo viên cần được trang bị kỹ năng nhận diện và hỗ trợ tâm lý học sinh ngay trong lớp học. Họ là những người tiếp xúc trực tiếp và thường xuyên nhất với học sinh, vì vậy có thể phát hiện sớm những dấu hiệu bất thường về cảm xúc hoặc hành vi. Tuy nhiên, nếu không được đào tạo bài bản, giáo viên dễ rơi vào tình trạng lúng túng hoặc phản ứng theo kinh nghiệm cá nhân. Việc bồi dưỡng kiến thức về sức khỏe tâm lý, quản lý cảm xúc và xây dựng môi trường lớp học tích cực sẽ giúp giáo viên không chỉ dạy tốt hơn mà còn trở thành điểm tựa tinh thần cho học sinh.

Một giải pháp quan trọng khác là giảm áp lực thi cử và đa dạng hóa hình thức đánh giá theo định hướng phát triển năng lực. Khi thành tích điểm số trở thành thước đo duy nhất, học sinh dễ rơi vào vòng xoáy cạnh tranh và lo âu kéo dài. Việc kết hợp đánh giá quá trình, đánh giá dự án và phản hồi mang tính xây dựng sẽ góp phần giảm bớt áp lực, đồng thời khuyến khích sự tiến bộ cá nhân thay vì so sánh thứ hạng.

Cuối cùng, giáo dục cảm xúc – xã hội cần được tích hợp chính thức vào chương trình học, thay vì chỉ dừng lại ở các hoạt động ngoại khóa. Những kỹ năng như quản lý cảm xúc, đồng cảm, giải quyết xung đột và hợp tác không phải là “kỹ năng mềm”

thứ yếu, mà là nền tảng để học sinh phát triển bền vững trong tương lai. Nhiều mô hình quốc tế đã chứng minh rằng khi học sinh được trang bị năng lực cảm xúc – xã hội, kết quả học tập và hành vi tích cực đều được cải thiện rõ rệt.

Tích hợp sức khỏe tâm lý vào chiến lược giáo dục bền vững vì thế không chỉ là một khuyến nghị chuyên môn, mà là lời kêu gọi hành động. Khi trường học thực sự trở thành không gian an toàn về tâm lý, nơi giáo viên được hỗ trợ và học sinh được tôn trọng, giáo dục mới có thể phát triển theo đúng nghĩa bền vững – bền vững về chất lượng, về con người và về tương lai xã hội.

III. KẾT LUẬN

Sức khỏe tâm lý là nền tảng cốt lõi của chất

lượng giáo dục bền vững. Các bằng chứng lý luận và thực nghiệm cho thấy môi trường học tập tích cực về mặt tâm lý giúp cải thiện thành tích học tập, tăng động lực nội tại và giảm hành vi tiêu cực. Đồng thời, việc chăm sóc sức khỏe tâm lý cho giáo viên góp phần duy trì đội ngũ sư phạm chất lượng cao.

Trong tiến trình cải cách giáo dục, sức khỏe tâm lý cần được nhìn nhận như một trụ cột chiến lược ngang hàng với đổi mới chương trình và công nghệ. Một hệ thống giáo dục bền vững là hệ thống không chỉ đào tạo tri thức mà còn nuôi dưỡng những con người khỏe mạnh về tinh thần, có khả năng thích ứng và đóng góp tích cực cho xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation.
- Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis. *Child Development*.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom. *Review of Educational Research*.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation.
- OECD (2019). *PISA Results*.
- UNESCO (2015, 2021). Education 2030 Framework.