

Khi nghề giáo chạm đến giới hạn tâm lý

ISSN: 2734-9195 08:05 20/11/2025

Nếu giáo dục là nền tảng của xã hội, thì sức khỏe tinh thần của giáo viên chính là gốc rễ của nền tảng ấy.

Tác giả: **Ngô Minh Chương**

Học viên Cử nhân Phật học Từ xa Khóa X - Học viện PGVN tại TP.HCM

Nghề giáo vốn được xem là nghề cao quý, là hành trình gieo mầm tri thức và nhân cách cho thế hệ tương lai. Thế nhưng, sau lớp bụi phấn và bảng đen, không ít thầy cô đang đối diện với một thực tế âm thầm: áp lực nghề nghiệp, kiệt sức, stress, rối loạn lo âu, thậm chí trầm cảm. Đó không chỉ là câu chuyện cá nhân, mà đang trở thành một vấn đề xã hội và giáo dục đáng báo động.

1. Khi nghề giáo trở thành điểm nóng của khủng hoảng tâm lý

Một số nghiên cứu trong nước cho thấy giáo viên và giảng viên đang chịu áp lực nghề nghiệp đáng kể. Ví dụ, bài khảo sát “*Sự kiệt sức nghề nghiệp của giáo viên*” xác định rằng giáo viên đang trải qua tình trạng kiệt sức ở mức trung bình với biểu hiện cạn kiệt thể chất và tinh thần. Đồng thời, khảo sát trên 414 giáo viên mầm non tại Tây Nguyên ghi nhận mức độ kiệt sức nghề nghiệp trong nhóm này.

Một nghiên cứu với mẫu 458 giáo viên phổ thông trên ba miền cho thấy áp lực lao động nghề nghiệp là vấn đề phổ biến.

Các nghiên cứu này không đo trực tiếp trầm cảm hay lo âu lâm sàng, nhưng cho thấy bằng chứng rõ ràng về stress nghề nghiệp và burnout trong nghề giáo. Con số này không hề nhỏ, và phản ánh đúng thực trạng mà nhiều nhà tâm lý học gọi là “*burnout syndrome*” – hội chứng kiệt sức nghề nghiệp.

Nguyên nhân của hiện tượng này không đơn thuần là “*căng thẳng công việc*”, mà là sự chồng chất của nhiều áp lực cùng lúc: Áp lực từ chương trình, thi cử, đánh giá, sổ sách hành chính; Áp lực từ phụ huynh và xã hội, khi giáo viên bị

đặt trong thế “phải hoàn hảo”; Áp lực nội tâm, khi người thầy tự phán xét bản thân nếu không đạt chuẩn mực mong muốn; Và không ít nơi, còn có áp lực từ Ban giám hiệu hoặc cấp quản lý trực tiếp – khi văn hóa tổ chức chưa thực sự lắng nghe, chưa có sự đồng cảm về tâm lý và khối lượng công việc của giáo viên.

Những yếu tố này khiến nhiều giáo viên rơi vào vòng xoáy tự trách, tự cô lập, thậm chí sợ giao tiếp, dẫn tới tình trạng trầm cảm hoặc rối loạn thích ứng.

Từ góc nhìn Phật học, đây là biểu hiện của tâm bị chi phối bởi phiền não và áp lực ngoại duyên, khi nội lực tâm không đủ để quân bình trước biến động. Trong Kinh Pháp cú (kệ số 1) dạy:

*"Ý dẫn đầu các pháp,
Ý làm chủ, ý tạo;
Nếu với ý ô nhiễm,
Nói lên hay hành động,
Khổ não bước theo sau,
Như xe, chân vật kéo".*

Câu kệ này, nhìn dưới lăng kính tâm lý học hiện đại, chính là lời cảnh báo về mối quan hệ mật thiết giữa trạng thái tâm và sức khỏe tinh thần.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

2. Khi người thầy quên chăm sóc chính mình

Giáo viên thường là những người tận tụy, quen với việc cho đi hơn là nhận lại. Họ chăm lo cho học trò, cho công việc, cho từng bài giảng – nhưng lại bỏ quên bản thân, cả về thể chất lẫn cảm xúc. Họ dạy người khác cách học, nhưng không được ai dạy cách thở, cách nghỉ, cách tự chữa lành.

Trong tâm lý học, đây là hiện tượng “*compassion fatigue*” – mệt mỏi vì lòng trắc ẩn. Nghĩa là khi ta dành quá nhiều năng lượng cảm xúc để quan tâm người khác mà không tái tạo năng lượng cho chính mình, cảm xúc tích cực sẽ dần cạn kiệt, thay bằng sự mệt mỏi, cáu gắt, thậm chí lãnh cảm.

Phật giáo cũng nói về điều này, trong Kinh Pháp Cú, câu 160:

*"Hãy nương tựa chính mình,
Chớ nương tựa ai khác,
Người khéo điều phục mình,
Đạt chỗ tựa khó đạt".*

Giáo viên chỉ có thể tiếp tục gieo hạt yêu thương khi chính họ có đủ năng lượng nội tâm để sống an lạc. Nghề dạy học, trước hết là nghệ thuật quản trị cảm xúc, chứ không chỉ là truyền đạt tri thức.

3. Kết hợp giữa trị liệu y khoa và liệu pháp chánh niệm

Nhiều giáo viên đã tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần, và đây là một hành động đúng đắn, cần được tôn trọng. Trầm cảm hay rối loạn lo âu không phải là “*yếu đuối*”, mà là một dạng tổn thương thần kinh cần được chăm sóc khoa học.

Song song với điều trị y khoa, các nhà tâm lý học hiện nay cũng khuyến khích thực hành chánh niệm (mindfulness) – một phương pháp có nguồn gốc từ Phật học, đã được chứng minh hiệu quả trong việc giảm stress và cải thiện sức khỏe tinh thần.

Các nghiên cứu khoa học trong nhiều năm qua đã chứng minh tác động tích cực của thiền chánh niệm đối với sức khỏe tâm lý. Chẳng hạn, Trường Y Harvard (Harvard Medical School, 2011) trong một công trình do Sara Lazar và cộng sự công bố trên Psychiatry Research: Neuroimaging cho thấy: chỉ sau 8 tuần thực hành thiền chánh niệm, vùng hồi hải mã (hippocampus), khu vực liên quan đến học tập và điều hòa cảm xúc, tăng mật độ chất xám rõ rệt, trong khi vùng hạch hạnh nhân (amygdala) – trung tâm xử lý căng thẳng, giảm hoạt động đáng kể.

Tương tự, một tổng quan hệ thống năm 2014 của Johns Hopkins University đăng trên JAMA Internal Medicine đã phân tích hơn 18.000 người tham gia và kết luận rằng: thiền chính niệm giúp giảm lo âu, trầm cảm và đau mạn tính ở mức độ tương đương với các phương pháp trị liệu tâm lý chuẩn hóa.

Giáo viên có thể thực hành chính niệm ngay trong môi trường làm việc: Thở sâu 3 hơi trước khi bước vào lớp; Uống một ngụm nước trong sự tỉnh thức, cảm nhận sự mát lành đang nuôi dưỡng thân thể; mỉm cười với học trò, không vì ép buộc, mà vì nhận ra sự sống đang diễn ra trước mặt; Buông điện thoại và ngồi yên 5 phút sau giờ dạy, chỉ để lắng nghe hơi thở và cảm nhận thân tâm. Đó là những thực tập nhỏ, nhưng có thể làm thay đổi đáng kể năng lượng cảm xúc trong ngày làm việc.

4. Tái định nghĩa “*thành công*” trong nghề giáo

Xã hội thường đánh giá thành công của giáo viên qua thành tích học sinh hay danh hiệu thi đua. Nhưng những thước đo ấy vô tình khiến người thầy xa rời niềm vui nội tại của nghề dạy. Phật giáo nhấn mạnh đến trạng thái tâm quân bình, đó mới là thước đo chân thực của hạnh phúc.

Khi người thầy biết chấp nhận giới hạn, biết tha thứ cho bản thân, biết mỉm cười trước những điều chưa trọn vẹn, thì lúc ấy, họ đang dạy học bằng chính đời sống an nhiên của mình. Nhà tâm lý học người Mỹ Carl Rogers, trong tác phẩm *Freedom to Learn*, từng khẳng định:

“Người thầy không chỉ là người truyền đạt tri thức, mà là người kiến tạo một môi trường tin cậy, nơi sự tò mò và học tập có thể nảy nở.”

Sự hiện diện ấy, nếu được nuôi dưỡng bằng bình an, sẽ lan tỏa như ánh sáng dịu dàng trong từng ánh nhìn, từng lời nói, từng hành động.

5. Hướng đến nền giáo dục biết chăm sóc con người

Nếu giáo dục là nền tảng của xã hội, thì sức khỏe tinh thần của giáo viên chính là gốc rễ của nền tảng ấy. Một hệ thống giáo dục lành mạnh không thể chỉ nói đến chương trình, thi cử hay cải cách, mà phải đặt hạnh phúc của người thầy làm trung tâm.

Các trường học cần có không gian tham vấn tâm lý, chương trình tập huấn kỹ năng quản lý stress và thực tập chính niệm tập thể. Đó không phải là “*xa xỉ phẩm*”, mà là điều kiện sống còn để giáo viên tồn tại và phát triển bền vững.

6. Thay lời kết

Trong kinh Tăng Chi Bộ Kinh (AN II, 95) dạy rằng: *“Nếu tâm được điều phục, an tịnh, khéo điều hòa, thì đem lại hạnh phúc cho chính mình và cho người khác”*.

Nghề giáo là nghề gieo an vui. Nhưng để làm được điều đó, người gieo cần tự chăm sóc mảnh đất tâm hồn của chính mình. Khi giáo viên biết lắng nghe, biết nghỉ ngơi, biết quay về với hơi thở – thì mỗi tiết học sẽ không còn là gánh nặng, mà là một cơ hội được sống, được trao, được yêu thương.

(Bài viết dành tặng những người thầy, người cô - những người đồng nghiệp của tôi - đang lặng lẽ giữ ánh sáng tri thức giữa những ngày nhiều giông gió).

Tác giả: **Ngộ Minh Chương** - Học viên Cử nhân Phật học Từ xa Khóa X - Học viện PGVN tại TP.HCM