

# NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỤC HỒI CẢM XÚC CHO NGƯỜI HỌC THÔNG QUA CÁC CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC CẢM XÚC - XÃ HỘI (SEL): MỘT NGHIÊN CỨU TỔNG QUAN

VŨ THÙY VÂN

Khoa Khoa học xã hội và nhân văn,  
Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Nhận bài ngày 19/4/2026. Sửa chữa xong 20/5/2026. Duyệt đăng 06/5/2026.

## **Abstract**

*Against a backdrop of escalating academic pressure and alarming rates of student mental health difficulties, emotional resilience has emerged as a core competency that contemporary education must deliberately cultivate. This article presents a systematic narrative review of domestic and international research (2011-2025) examining the relationship between Social-Emotional Learning (SEL) programs and the development of emotional resilience in learners. The review reveals that SEL fosters resilience through two principal mechanisms: (1) strengthening internal protective factors such as self-awareness, emotion regulation, self-esteem, and growth mindset; and (2) reinforcing external protective factors including peer and teacher social support networks. Meta-analytic evidence from hundreds of studies encompassing hundreds of thousands of students globally confirms statistically significant effects of SEL in reducing anxiety, depression, and problem behaviors, while enhancing long-term psychological well-being. In Vietnam, despite pressing practical needs, systematic SEL research and implementation remain limited. The article proposes several orientations for integrating SEL into Vietnam's educational settings in ways that are culturally appropriate and contextually relevant.*

**Keywords:** CASEL, emotional resilience, learners, school mental health, SEL, social-emotional learning.

## **1. Đặt vấn đề**

Trong hai thập niên đầu của thế kỷ XXI, các hệ thống giáo dục trên toàn thế giới đang phải đối mặt với một thách thức vừa âm thầm vừa cấp bách: sức khỏe tâm thần của người học đang suy giảm theo chiều hướng đáng lo ngại. Ở Việt Nam, khảo sát sức khỏe tâm thần vị thành niên quốc gia năm 2022 ghi nhận tới 21,7% trẻ em từ 10–17 tuổi có biểu hiện gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần, trong đó 3,3% đáp ứng tiêu chí rối loạn tâm lý lâm sàng; đáng lo hơn, chỉ có 8,4% trong số đó tiếp cận được dịch vụ hỗ trợ (UNICEF, 2023). Những con số này không tồn tại một mình mà phía sau chúng là những câu chuyện học đường đau lòng mà xã hội không thể bỏ qua. Giữa bức tranh đó, một câu hỏi ngày càng được đặt ra nhiều hơn trong cộng đồng nghiên cứu và thực tiễn giáo dục: điều gì giúp một số học sinh vượt qua nghịch cảnh, thất bại và căng thẳng mà không bị gục ngã? Câu trả lời không nằm ở chỉ số IQ hay thành tích học tập, mà nằm ở khả năng phục hồi cảm xúc: năng lực vượt dậy, thích nghi và duy trì trạng thái cân bằng tâm lý sau những biến cố tiêu cực. Điều quan trọng, như nhiều nhà nghiên cứu đã khẳng định, khả năng này không phải đặc tính bẩm sinh bất biến mà hoàn toàn có thể được nuôi dưỡng và phát triển thông qua giáo dục. Trong số các tiếp cận giáo dục hướng đến mục tiêu này, Giáo dục Cảm xúc - Xã hội (Social-Emotional Learning - SEL) nổi lên như một giải pháp mang tính hệ thống và bền vững nhất. Được phát triển bài bản từ đầu những năm 1990 bởi tổ chức CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) tại Hoa Kỳ, SEL cung cấp cho người học một bộ công cụ cảm xúc và xã hội giúp họ điều hướng cuộc sống nội tâm lẫn các mối quan hệ xung quanh. Những thập niên nghiên cứu thực chứng tiếp theo đã biến SEL từ một lý thuyết giáo dục thành một trong những can thiệp trường học có bằng chứng đầy đủ và thuyết phục nhất trên thế giới.

Email: vtvan@daihocthudo.edu.vn

Bài viết này thực hiện một tổng quan hệ thống nhằm ba mục tiêu cụ thể: (1) hệ thống hóa cơ sở lý luận về khả năng phục hồi cảm xúc và SEL; (2) tổng hợp các minh chứng thực chứng về tác động của SEL đến khả năng phục hồi cảm xúc ở người học từ các nghiên cứu trong và ngoài nước; và (3) thảo luận về khoảng trống nghiên cứu cùng những hàm ý thực tiễn cho bối cảnh giáo dục Việt Nam.

## **2. Nội dung nghiên cứu**

### **2.1. Cơ sở lý thuyết và khái niệm công cụ**

#### **2.1.1. Khả năng phục hồi cảm xúc của người học**

Khái niệm “khả năng phục hồi” trong tâm lý học lần đầu được nghiên cứu một cách hệ thống vào những năm 1970, khi các nhà khoa học tìm cách lý giải tại sao một số trẻ em lớn lên trong hoàn cảnh bất lợi lại vẫn phát triển khỏe mạnh. Theo thời gian, khái niệm này được tinh chỉnh và mở rộng. Trong phạm vi bài viết này, khả năng phục hồi cảm xúc được hiểu theo nghĩa động, không chỉ đơn thuần là “chịu đựng” mà là khả năng chủ động thích ứng, tái cân bằng và thậm chí phát triển mạnh hơn sau khi trải qua căng thẳng, thất bại hay nghịch cảnh cảm xúc (Brooks, 1994; Resnick, 2000). Các nhà nghiên cứu hiện đại nhất trí rằng khả năng phục hồi cảm xúc không phải là một đặc tính đơn nhất mà là một cấu trúc đa chiều, được cấu thành từ ba nhóm yếu tố chính. Thứ nhất là các yếu tố bảo vệ nội tại, bao gồm năng lực tự nhận thức cảm xúc, khả năng điều chỉnh và kiểm soát phản ứng cảm xúc, lòng tự trọng, và tư duy phát triển. Thứ hai là các yếu tố bảo vệ từ môi trường, đặc biệt là chất lượng của mạng lưới hỗ trợ xã hội từ gia đình, bạn bè và thầy cô. Thứ ba là các kỹ năng đối phó: những chiến lược chủ động và linh hoạt mà cá nhân sử dụng khi đối mặt với khó khăn (Surzykiewicz et al., 2022). Sự hiểu biết về cấu trúc ba tầng này là nền tảng để lý giải tại sao SEL lại có thể tác động hiệu quả đến việc xây dựng khả năng phục hồi.

#### **2.1.2. Giáo dục Cảm xúc - Xã hội (SEL) và Khung năng lực CASEL**

SEL được CASEL (2020) định nghĩa là “quá trình qua đó tất cả thanh thiếu niên và người lớn tiếp thu và vận dụng kiến thức, kỹ năng, thái độ cần thiết để hình thành bản sắc lành mạnh, quản lý cảm xúc, đạt được mục tiêu cá nhân và tập thể, thể hiện sự đồng cảm, thiết lập và duy trì các mối quan hệ hỗ trợ, và đưa ra những quyết định có trách nhiệm.” Định nghĩa này nhấn mạnh SEL không phải là một bộ kỹ năng rời rạc mà là một quá trình học tập mang tính toàn diện và liên tục. Khung năng lực cốt lõi của CASEL thường được biết đến với năm thành phần gồm Tự nhận thức (Self-Awareness), Tự quản lý (Self-Management), Nhận thức xã hội (Social Awareness), Kỹ năng quan hệ (Relationship Skills) và Ra quyết định có trách nhiệm (Responsible Decision-Making), đã trở thành chuẩn mực được sử dụng rộng rãi nhất trong nghiên cứu và thực tiễn SEL toàn cầu. Từng năng lực trong số này đều kết nối trực tiếp với một hoặc nhiều yếu tố cấu thành khả năng phục hồi cảm xúc, tạo ra cơ chế tác động có cơ sở lý luận vững chắc.

#### **2.1.3. Cơ chế tác động của SEL đến khả năng phục hồi cảm xúc**

Cơ chế mà qua đó SEL nuôi dưỡng khả năng phục hồi có thể được hiểu từ phía bên trong, các hoạt động SEL giúp người học đặt tên cho cảm xúc của mình (emotion labeling), hiểu nguồn gốc và hệ quả của chúng, từ đó có khả năng điều chỉnh phản ứng một cách chủ động thay vì bị cảm xúc cuốn đi. Đây chính là nền tảng của điều chỉnh cảm xúc nhận thức (cognitive emotion regulation), một trong những dự báo mạnh nhất của khả năng phục hồi. Về phía bên ngoài, SEL cải thiện chất lượng tương tác và giao tiếp của người học trong lớp học, xây dựng sự gắn kết và tin tưởng giữa học sinh với học sinh, và giữa học sinh với giáo viên, tạo ra bệ đỡ xã hội vững chắc để cá nhân có thể tựa vào khi khủng hoảng.

## **2.2. Tổng quan các nghiên cứu thực chứng**

### **2.2.1. Bằng chứng từ các nghiên cứu phân tích tổng hợp quốc tế**

Nền tảng bằng chứng cho SEL được xây dựng vững chắc nhất thông qua các nghiên cứu phân tích tổng hợp quy mô lớn. Dấu mốc đầu tiên là công trình của Durlak và cộng sự (2011) khi tổng hợp 213 chương trình SEL phổ quát tại trường học với sự tham gia của hơn 270.000 học sinh từ mầm non đến trung học phổ thông. Kết quả cho thấy học sinh tham gia SEL có thành tích học tập cao hơn 11% so với nhóm đối chứng, trong khi các hành vi tiêu cực giảm đáng kể và năng lực điều chỉnh cảm xúc cải thiện rõ rệt. Mười năm sau, Cipriano và Brackett (2023) đã mở rộng phạm vi tổng hợp lên 424 nghiên cứu từ 53 quốc gia với 575.361

học sinh, một lần nữa xác nhận tác động tích cực có ý nghĩa thống kê của SEL trên nhiều chiều cạnh, từ kỹ năng cảm xúc – xã hội, mối quan hệ bạn bè, đến an toàn học đường và thành tích học tập. Sự mở rộng địa lý của nghiên cứu này, bao phủ cả các nước đang phát triển và các bối cảnh văn hóa đa dạng, là bằng chứng thuyết phục về tính phổ quát của SEL vượt qua ranh giới phương Tây. Đặc biệt có giá trị cho chủ đề bài viết này là phân tích của Taylor và cộng sự (2017) về tác động dài hạn của SEL. Khi theo dõi 82 chương trình SEL qua thời gian từ 6 tháng đến 18 năm sau can thiệp, nghiên cứu phát hiện ra rằng các lợi ích của SEL không chỉ duy trì mà trong nhiều trường hợp còn tăng cường theo thời gian, đặc biệt về các chỉ số phúc lợi tâm lý và khả năng đối phó với căng thẳng. Điều này gợi ý rằng SEL không tạo ra hiệu ứng tức thời rồi tắt lịm mà thực sự cài đặt vào cấu trúc tâm lý của người học những năng lực bền vững.

2.2.2. SEL và các yếu tố bảo vệ nội tại

Nhóm nghiên cứu thứ nhất tập trung vào cơ chế nội tại cho thấy SEL tác động trực tiếp đến các yếu tố bảo vệ cá nhân của người học. Nghiên cứu của Min và cộng sự (2024) thực hiện tại Hàn Quốc trong bối cảnh học sinh tiểu học phải đối mặt với những hậu quả tâm lý sau đại dịch Covid-19, bao gồm suy giảm sự tham gia học tập, tăng mức độ lo âu và giảm khả năng điều chỉnh xung động, đã áp dụng chương trình SEE Learning ngắn hạn dựa trên chánh niệm. Kết quả cho thấy học sinh tham gia chương trình thể hiện khả năng điều chỉnh cảm xúc tốt hơn đáng kể, đồng thời cải thiện năng lực cảm thông và phục hồi tâm lý. Nghiên cứu này có giá trị tham chiếu đặc biệt vì bối cảnh châu Á của nó tương đồng với nhiều đặc điểm văn hóa giáo dục Việt Nam. Brill, McGuinness và Nordstokke (2025) đánh giá chương trình HEROES – một mô hình SEL dựa trên thể mạnh và học tập trải nghiệm – với 87 học sinh lớp 7–8 tại vùng nông thôn Alberta, Canada. Theo dõi tại bốn thời điểm (trước, sau can thiệp, 2 tháng và 5 tháng sau), nghiên cứu xác nhận cải thiện có ý nghĩa thống kê về khả năng phục hồi, lòng tự trọng và sức bền tâm lý, đặc biệt ở nhóm học sinh ban đầu có điểm số thấp nhất. Đây là bằng chứng quan trọng cho thấy SEL không chỉ hiệu quả với những học sinh bình thường mà đặc biệt có giá trị với những em dễ tổn thương nhất, đối tượng thực sự cần được bảo vệ nhất.

2.2.3. SEL và các yếu tố bảo vệ từ môi trường

Nhóm nghiên cứu thứ hai tập trung vào tầm quan trọng của môi trường xã hội như một yếu tố bảo vệ và vai trò của SEL trong việc củng cố yếu tố này. Surzykiewicz và cộng sự (2022) đã sử dụng mô hình phương trình cấu trúc (SEM) với mẫu vị thành niên Ba Lan để kiểm định cơ chế trung gian giữa điều chỉnh cảm xúc và khả năng phục hồi. Kết quả cho thấy mối liên hệ này được trung gian hoá theo chuỗi: điều chỉnh cảm xúc → lòng tự trọng → hỗ trợ xã hội được cảm nhận → khả năng phục hồi. Phát hiện này có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc: khi SEL giúp người học điều chỉnh cảm xúc tốt hơn, họ cũng xây dựng được các mối quan hệ lành mạnh hơn, và chính mạng lưới quan hệ đó trở thành nguồn dự phòng tâm lý khi nghịch cảnh xảy đến. Trong bối cảnh giáo dục châu Á, nghiên cứu về học sinh trung học Trung Quốc (2025) sử dụng mô hình phương trình cấu trúc đã xác nhận rằng các năng lực SEL, đặc biệt là tự nhận thức, tự quản lý và nhận thức xã hội, có mối liên hệ bảo vệ đáng kể với sức bền tâm lý và khả năng thích ứng trong môi trường học đường nhiều áp lực. Đây là một trong những nghiên cứu đầu tiên kiểm định mô hình CASEL trong bối cảnh không phải phương Tây, cho thấy tính linh hoạt của khung lý thuyết này ở các nền văn hóa Đông Á, điều có giá trị tham chiếu rõ ràng cho Việt Nam.

2.2.4. Tổng hợp bằng chứng qua bảng so sánh

Bảng 1: Các nghiên cứu tiêu biểu đã được đề cập, tạo ra bức tranh toàn cảnh về bằng chứng thực chứng hiện có:

| Tác giả (Năm)              | Đối tượng                                               | Mô hình SEL /Can thiệp                                               | Kết quả chính liên quan đến khả năng phục hồi                                                                                      |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Durlak et al. (2011, 2022) | 213 chương trình, 270.034 học sinh K-12 (Mỹ và quốc tế) | Tổng hợp các can thiệp SEL phổ quát tại trường học (CASEL framework) | Cải thiện 11% về kết quả học tập; giảm lo âu, trầm cảm; tăng điều chỉnh cảm xúc và khả năng đối phó nghịch cảnh                    |
| Cipriano & Brackett (2023) | 424 nghiên cứu, 575.361 học sinh từ 53 quốc gia         | Các can thiệp SEL phổ quát tại trường học (USB SEL)                  | Cải thiện rõ rệt về kỹ năng xã hội-cảm xúc, mối quan hệ bạn bè, an toàn học đường, thành tích học tập; giảm hành vi có vấn đề      |
| Min et al. (2024)          | Học sinh tiểu học, Hàn Quốc (sau COVID-19)              | Chương trình SEE Learning (ngắn hạn, dựa trên chánh niệm)            | Nâng cao năng lực điều chỉnh cảm xúc và phục hồi tâm lý; học sinh thể hiện khả năng cảm thông và điều chỉnh hành vi tốt hơn rõ rệt |

|                                       |                                                    |                                                                       |                                                                                                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Brill, McGuinness & Nordstokke (2025) | Học sinh lớp 7–8, nông thôn Alberta, Canada (N=87) | Chương trình HEROES (giáo dục dựa trên thể mạnh, học tập trải nghiệm) | Tăng khả năng phục hồi, lòng tự trọng và sức bền tâm lý, duy trì qua 5 tháng theo dõi sau can thiệp                          |
| Surzykiewicz et al. (2022)            | Vị thành niên, Ba Lan                              | Mô hình điều tiết cảm xúc - lòng tự trọng - hỗ trợ xã hội             | Hỗ trợ xã hội và lòng tự trọng là trung gian quan trọng kết nối năng lực điều chỉnh cảm xúc với khả năng phục hồi            |
| Giang Thiên Vũ (2023)                 | Vị thành niên Việt Nam (học sinh THPT)             | Khảo sát năng lực cảm xúc - xã hội theo khung CASEL                   | Học sinh THPT Việt Nam còn hạn chế về năng lực tự nhận thức và tự quản lý; khoảng trống lớn trong giáo dục cảm xúc chính quy |

*Nguồn: Tác giả tổng hợp từ các nghiên cứu đã dẫn*

### **2.3. Khoảng trống nghiên cứu và bối cảnh ứng dụng tại Việt Nam**

#### **2.3.1. Khoảng trống nghiên cứu**

Mặc dù bằng chứng quốc tế về SEL là thuyết phục và ngày càng phong phú, một bức tranh khác hiện ra khi nhìn vào bối cảnh nghiên cứu Việt Nam. Các công trình về năng lực cảm xúc - xã hội của học sinh Việt Nam, điển hình là luận án tiến sĩ của Giang Thiên Vũ (2023) tại Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, đã chỉ ra rằng học sinh trung học phổ thông Việt Nam còn có những hạn chế đáng kể về năng lực tự nhận thức và tự quản lý cảm xúc theo khung CASEL. Huỳnh Văn Sơn (2019) trong công trình đặt nền móng về SEL tại Việt Nam đã nhận định rằng tiếp cận SEL cần được lồng ghép vào giáo dục kỹ năng sống một cách có hệ thống, nhưng đến nay việc triển khai vẫn còn manh mún và phụ thuộc vào sáng kiến của từng cơ sở giáo dục. Khảo sát của Kiều Thị Thanh Trà (2022) về năng lực cảm xúc - xã hội của sinh viên sư phạm cho thấy ngay cả những người sẽ trở thành giáo viên trong tương lai cũng chưa được trang bị đầy đủ các năng lực này, tạo ra một vòng lặp thiếu hụt giữa các thế hệ.

Nhìn chung, khoảng trống nghiên cứu tại Việt Nam bộc lộ ở ba điểm chính: (1) thiếu các nghiên cứu can thiệp có nhóm đối chứng và đánh giá theo dõi dài hạn; (2) chưa có công cụ đo lường năng lực SEL được chuẩn hóa cho ngữ cảnh văn hóa Việt Nam; và (3) chưa có nghiên cứu hệ thống nào đánh giá riêng tác động của SEL đến khả năng phục hồi cảm xúc như một biến đầu ra độc lập. Đây vừa là hạn chế vừa là cơ hội nghiên cứu rất lớn.

#### **2.3.2. Thách thức trong bối cảnh giáo dục Việt Nam**

Bên cạnh khoảng trống nghiên cứu, việc triển khai SEL tại Việt Nam phải đối mặt với một số thách thức thực tiễn đặc thù. Thứ nhất, chương trình học chính khóa hiện vẫn còn nặng tính hàn lâm và chú trọng điểm số, tạo ra ít ảnh hưởng cho các hoạt động phát triển cảm xúc - xã hội. Thứ hai, nhận thức của nhà trường và gia đình về vai trò của "giáo dục cảm xúc" đôi khi vẫn bị xem nhẹ hơn so với giáo dục tri thức, một phần do áp lực thi cử, một phần do chưa có đủ bằng chứng thực chứng được truyền thông trong nước. Thứ ba, đội ngũ giáo viên, những người sẽ là nhân tố then chốt trong bất kỳ chương trình SEL nào, chưa được đào tạo bài bản về năng lực cảm xúc - xã hội, cả trong chương trình đào tạo giáo viên lẫn trong bồi dưỡng chuyên môn thường xuyên.

### **2.4. Hàm ý cho công tác giáo dục và đề xuất định hướng**

#### **2.4.1. Tích hợp SEL vào môi trường nhà trường**

Bằng chứng từ tổng quan nghiên cứu gợi ý rằng hiệu quả của SEL đạt mức cao nhất khi nó được tích hợp như một phần của văn hóa nhà trường chứ không phải là một môn học bổ sung hay hoạt động ngoại khóa đơn lẻ. Đối với các nhà quản lý giáo dục và ban giám hiệu tại Việt Nam, điều này có nghĩa là không cần thiết phải tạo ra một môn học SEL riêng biệt, điều vừa khó khả thi về mặt chương trình vừa thiếu tính bền vững. Thay vào đó, nên hướng đến việc lồng ghép các hoạt động và nguyên lý SEL vào các không gian đã có sẵn: hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp, sinh hoạt lớp, môn Giáo dục công dân và tư vấn tâm lý học đường.

#### **2.4.2. Nâng cao năng lực SEL cho giáo viên**

Một trong những phát hiện nhất quán nhất trong nghiên cứu SEL là chất lượng thực hiện của giáo

viên là yếu tố quyết định hiệu quả của chương trình. Giáo viên không chỉ là người truyền đạt nội dung SEL mà còn là hình mẫu của các năng lực cảm xúc - xã hội đó. Nghiên cứu về khả năng phục hồi của chính giáo viên chỉ ra rằng khi giáo viên có năng lực SEL tốt, họ tạo ra “lớp học an toàn về cảm xúc” (emotionally safe classroom): môi trường mà trong đó học sinh cảm thấy được chấp nhận, tin tưởng và sẵn sàng học hỏi từ những sai lầm. Đây chính là điều kiện nền tảng cho sự phát triển khả năng phục hồi. Do đó, các chương trình bồi dưỡng giáo viên tại Việt Nam cần được thiết kế lại để đưa phát triển năng lực SEL vào như một cấu phần bắt buộc.

#### 2.4.3. Sử dụng SEL như nền tảng cho tâm lý học đường phòng ngừa

Hiện tại, công tác tâm lý học đường tại Việt Nam phần lớn vẫn hoạt động theo mô hình phản ứng, tức là chỉ can thiệp khi học sinh đã bộc lộ dấu hiệu khủng hoảng. Bằng chứng từ nghiên cứu SEL gợi ý một chiến lược hiệu quả hơn: đầu tư vào phòng ngừa cấp độ một, tức là xây dựng năng lực phục hồi cho toàn bộ học sinh trước khi khủng hoảng xảy ra. Khi SEL được triển khai bài bản ở cấp độ này, nó không chỉ giảm số lượng học sinh cần hỗ trợ chuyên sâu mà còn xây dựng một “miền dịch tâm lý cộng đồng” cho cả trường học, điều đặc biệt cần thiết trong bối cảnh các thách thức về sức khỏe tâm thần học đường đang ngày một gia tăng.

#### 2.4.4. Hướng đến nghiên cứu và thích nghi hóa văn hóa

Một bài học quan trọng từ tổng quan nghiên cứu là việc áp dụng nguyên xi các mô hình SEL từ phương Tây mà không thích nghi hóa văn hóa có thể làm giảm đáng kể hiệu quả của chương trình. Bối cảnh văn hóa Việt Nam với những đặc thù về mối quan hệ gia đình, vai trò thầy cô trong văn hóa học tập, cũng như cách thức thể hiện và xử lý cảm xúc theo chuẩn mực xã hội... đều đòi hỏi một sự thích nghi cẩn thận. Nghiên cứu về SEL trong bối cảnh châu Á như các nghiên cứu tại Hàn Quốc, Trung Quốc hay Singapore có thể là cầu nối hữu ích hơn so với việc trực tiếp áp dụng các mô hình Bắc Mỹ hay châu Âu. Đây là một hướng nghiên cứu ưu tiên cần được đầu tư trong thời gian tới.

### 3. Kết luận

Qua tổng quan các nghiên cứu trong và ngoài nước, bài viết đã làm rõ mối quan hệ biện chứng và có cơ sở khoa học vững chắc giữa SEL và khả năng phục hồi cảm xúc của người học. SEL không tác động theo cơ chế đơn giản, tuyến tính mà qua một hệ thống cơ chế đa tầng, đồng thời tăng cường cả nguồn lực nội tâm lẫn hệ thống hỗ trợ xã hội, hai trụ cột mà thiếu yếu tố nào cũng không thể xây dựng được khả năng phục hồi bền vững. Bằng chứng tích lũy từ hơn một thập kỷ nghiên cứu quy mô lớn, bao phủ hàng trăm nghìn học sinh trên khắp thế giới, khẳng định một cách thuyết phục rằng SEL là can thiệp giáo dục có hiệu quả không chỉ về mặt thống kê mà còn có ý nghĩa thực tiễn sâu rộng, đặc biệt trong việc giảm lo âu, trầm cảm và tăng cường sức bền tâm lý dài hạn. Trong bối cảnh giáo dục Việt Nam đang đứng trước những áp lực sức khỏe tâm thần học đường ngày càng gia tăng, việc đầu tư nghiêm túc vào SEL không còn là một lựa chọn thêm thắt cho những trường có điều kiện mà cần được nhìn nhận như một yêu cầu cấp bách của nền giáo dục thực sự hướng đến phát triển con người toàn diện. Con đường phía trước đòi hỏi sự phối hợp đồng bộ: nghiên cứu thực chứng để lấp đầy khoảng trống tri thức, chính sách để tạo không gian thể chế, đào tạo để xây dựng năng lực giáo viên, và sự kiên nhẫn để vun đắp một nền văn hóa học đường thực sự xem trọng cảm xúc và sức khỏe tâm thần như những thành phần không thể tách rời của thành tích giáo dục.

#### Tài liệu tham khảo

- Brill, K., McGuinness, C., & Nordstokke, D. (2025). Relations between a social emotional learning (SEL) program and changes in resilience, self-esteem, and psychological flourishing in a youth sample. *Discover Mental Health*, 5(1). <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00173-x>.
- Brooks, R. B. (1994). Children at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(4), 545–553.
- CASEL. (2020). *What is SEL?* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>.
- Cipriano, C., & Brackett, M. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204.
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based



social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Research*, 86(7), 2033–2049. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01614-7>.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Giang Thiên Vũ (2023). *Năng lực cảm xúc – xã hội của vị thành niên Việt Nam* [Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh].

Huỳnh Văn Sơn (2019). *SEL và định hướng ứng dụng trong giáo dục kỹ năng sống cho học sinh*. NXB Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

Huỳnh Văn Sơn, Giang Thiên Vũ, Đỗ Tất Thiên, Nguyễn Chung Hải, & Nguyễn Trần Minh Hải (2022). Thực trạng năng lực vận dụng mô hình giáo dục cảm xúc – xã hội (SEL) vào dạy học môn Đạo đức của sinh viên sư phạm ngành Giáo dục tiểu học. *Tạp chí Giáo dục*, 22(15), 32–38.

Kiều Thị Thanh Trà (2022). Thực nghiệm nâng cao năng lực cảm xúc – xã hội cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 19(10), 1692–1702.

Min, H. Y., Park, J. H., & Kim, S. W. (2024). Building resilience and social-emotional competencies in elementary school students through a short-term intervention program based on the SEE Learning Curriculum. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7).

Resnick, M. D. (2000). Protective factors, resiliency and healthy youth development. *Adolescent Medicine*, 11(1), 157–165.

Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and the perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8007.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.

UNICEF Việt Nam. (2023). *Báo cáo đánh giá năng lực hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần trẻ em và vị thành niên tại Việt Nam*.

## ỨNG DỤNG PHẦN MỀM MÔ PHỎNG 3D VÀ...

Tiếp theo trang 40

### 4. Kết luận

Nghiên cứu khẳng định việc tích hợp phần mềm mô phỏng 3D và thí nghiệm ảo PhET trong học phần Sinh lý trẻ em lứa tuổi tiểu học mang lại tác động kép tích cực đối với SV ngành GDTH. Công cụ này đã hữu hình hóa những kiến thức y sinh trừu tượng, giúp SV hiểu sâu bản chất, từ đó nâng cao rõ rệt kết quả học tập và hình thành thái độ chủ động, tích cực. Đặc biệt, quá trình trải nghiệm hệ sinh thái mô phỏng còn trực tiếp bồi dưỡng năng lực sư phạm số cho SV và mặc dù vẫn tồn tại một số rào cản về hạ tầng kỹ thuật hay về mặt nhận thức, những khó khăn này hoàn toàn có thể được khắc phục thông qua vai trò định hướng và các biện pháp can thiệp sư phạm linh hoạt của giảng viên.

### Tài liệu tham khảo

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2026). *Thông tư số 18/2026/TT-BGDĐT, ngày 27/3/2026 về Khung năng lực số đối với giáo viên, cán bộ quản lý cơ sở giáo dục mầm non, phổ thông và giáo dục thường xuyên*.

Diệp Thị Hồng Phước (2025). *Bài giảng Sinh lý trẻ em lứa tuổi tiểu học*. Khoa Sư phạm, Trường Đại học Bạc Liêu (tài liệu lưu hành nội bộ).

Dương Thị Minh Hoàng, Phạm Đức Duy, Nguyễn Thị Diễm Phương (2023). Rèn kỹ năng thiết kế thí nghiệm theo định hướng phát triển năng lực dạy học STEM cho sinh viên ngành Giáo dục Tiểu học. *Tạp chí Giáo dục*, 23(21), 24–29.

Đỗ Hồng Cường, Phạm Văn Quỳnh (2018). *Giáo trình Sinh lý học trẻ em lứa tuổi tiểu học*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

Habibi, H., Jumadi, J., & Mundilarto, M. (2020). PhET simulation as means to trigger the creative thinking skills of physics concepts. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(6), 166–172.

Khuu Phương Yến Anh (2025). Ứng dụng công cụ mô phỏng ảo (Virtual Simulation) trong dạy học học phần Vi sinh vật cho SV ngành Sư phạm Sinh học: Nghiên cứu tại Trường Đại học An Giang - Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Giáo dục*, 25(6), 191–197.

Nguyen, Q. L., & Tran, T. T. H. (2023). Teaching the topic of “Renewable Energy” (Physics 11) with a STEM-oriented approach to develop students' scientific competencies. *Journal of Education*, 23(22), 17–22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13729257>.

Nguyễn Thị Hằng, Phạm Thị Hồng Tú, Nguyễn Thu Trang, Hà Văn Dũng, Nguyễn Thị Hằng Nga (2024). Vận dụng phương pháp khoa học để phát triển năng lực tìm hiểu thế giới sống cho học sinh trong dạy học chủ đề “Sinh học vi sinh vật và virus” (Sinh học 10). *Tạp chí Giáo dục*, 24(5), 11–16.

Nguyễn Thị Thuần, Phạm Ngọc Sơn (2025). Đề xuất giải pháp sử dụng hiệu quả mô phỏng PhET trong dạy học khoa học tự nhiên ở trung học cơ sở. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2: Chuyên san Khoa học Giáo dục*, 1(4), 181.

Trần Thị Ngọc Ánh, Lê Thị Chung, Nguyễn Thị Năm, Trần Minh Ngọc Giang (2021). Sử dụng phòng thí nghiệm ảo trong dạy học Vật lý: Trường hợp dạy học chương “Chất khí” (Vật lý 10). *Tạp chí Giáo dục*, 509(1), 30–34.