

NGHỆ THUẬT TRỊ LIỆU GIẢM STRESS - CHỮA LÀNH VÀ CÂN BẰNG CẢM XÚC CHO GIẢNG VIÊN

NGUYỄN THỊ MỸ XUÂN
Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 04/5/2026. Sửa chữa xong 15/6/2026. Duyệt đăng 28/6/2026.

Abstract

Art Therapy as a method to help reduce stress, promote healing, and balance emotions for university lecturers in the context of modern, high-pressure education. Based on the theoretical foundation of art therapy, analyzing the stress and burnout experienced by lecturers, the article introduces practical forms of art therapy such as Mandala drawing, music-inspired drawing, and visual journaling. The detailed process of organizing experiential workshops is presented along with psychological ethical considerations. The results emphasize that art therapy not only helps lecturers relax mentally but also contributes to building a humane, positive, and sustainable educational environment.

Keywords: Art therapy, stress reduction, emotional healing, professional burnout, university lecturer, educational wellbeing, Mandala, emotional doodle.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục, chuyển đổi số và yêu cầu ngày càng cao về chất lượng đào tạo, đội ngũ giảng viên (GV) đại học đang phải đối mặt với nhiều áp lực cả về chuyên môn lẫn tâm lý nghề nghiệp. Bên cạnh nhiệm vụ giảng dạy, GV còn đảm nhiệm nhiều công việc khác như nghiên cứu khoa học, hướng dẫn SV, thực hiện công tác kiểm định chất lượng, ứng dụng công nghệ trong dạy học, tham gia hoạt động chuyên môn và đáp ứng các yêu cầu về chuẩn đầu ra, KPI học thuật (World Health Organization 2019). Ngoài áp lực chuyên môn, GV còn chịu tác động từ áp lực cảm xúc trong môi trường giáo dục. Nghề dạy học là nghề sử dụng cảm xúc rất lớn, đòi hỏi sự kiên nhẫn, đồng cảm, trách nhiệm và tương tác liên tục với người học. Trong thời gian dài, việc phải duy trì trạng thái tích cực, xử lý áp lực công việc và cân bằng giữa công việc - gia đình có thể dẫn đến tình trạng kiệt sức nghề nghiệp (burnout), mệt mỏi cảm xúc, giảm động lực làm việc và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống tinh thần (Freudenberger, Herbert J, 1974).

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Tổng quan về nghệ thuật trị liệu

Nghệ thuật trị liệu (Art Therapy) là phương pháp hỗ trợ sức khỏe tinh thần thông qua các hoạt động sáng tạo nghệ thuật như vẽ tranh, tô màu, tạo hình, cắt dán, ký họa hoặc biểu đạt hình ảnh nhằm giúp con người thể hiện cảm xúc, giải tỏa căng thẳng và nâng cao khả năng nhận thức bản thân (Malchiodi, Cathy A, 2012). Khác với hoạt động mỹ thuật thông thường, nghệ thuật trị liệu (NTTL) không đặt mục tiêu tạo ra một tác phẩm đẹp hay mang tính kỹ thuật cao mà chú trọng vào quá trình trải nghiệm cảm xúc và biểu đạt nội tâm của người tham gia. Trong NTTL, màu sắc, đường nét, hình ảnh và sự sáng tạo được xem như một “ngôn ngữ phi ngôn từ” giúp con người bộc lộ những cảm xúc khó diễn đạt bằng lời nói.

Hiệp hội Nghệ thuật trị liệu Hoa Kỳ (American Art Therapy Association) cho rằng NTTL là sự kết hợp giữa nghệ thuật, tâm lý học và quá trình sáng tạo nhằm hỗ trợ cải thiện sức khỏe tinh thần, nâng

Email: tg.linhtt@hcmue.edu.vn

cao nhận thức bản thân, giảm stress và phát triển khả năng thích ứng cảm xúc (American Art Therapy Association, 2021). NTTL hiện nay được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực như giáo dục, y tế, tâm lý học, công tác xã hội, phục hồi chức năng và chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Đối tượng tham gia có thể là trẻ em, thanh thiếu niên, người trưởng thành, người cao tuổi hoặc những nhóm đối tượng đang chịu áp lực tâm lý và cảm xúc trong cuộc sống.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), stress kéo dài trong môi trường làm việc có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tinh thần, hiệu suất lao động và chất lượng cuộc sống. Burnout được xem là hội chứng phát sinh từ stress nghề nghiệp kéo dài không được kiểm soát hiệu quả. Trong lĩnh vực giáo dục, nhiều nghiên cứu cho thấy GV và giáo viên là nhóm nghề nghiệp có nguy cơ cao đối với stress nghề nghiệp và kiệt sức cảm xúc do đặc thù công việc liên quan đến áp lực trách nhiệm và tương tác con người liên tục. Bên cạnh đó, sau giai đoạn đại dịch và quá trình chuyển đổi số mạnh mẽ trong giáo dục, vấn đề chăm sóc sức khỏe tinh thần cho GV ngày càng được quan tâm. UNESCO đã nhấn mạnh vai trò của wellbeing (an sinh tinh thần và cảm xúc) trong môi trường giáo dục, xem đây là một trong những yếu tố quan trọng góp phần nâng cao chất lượng dạy học và phát triển giáo dục bền vững (UNESCO, 2023). Một môi trường giáo dục tích cực không chỉ chú trọng năng lực chuyên môn mà còn cần quan tâm đến trạng thái tinh thần và cảm xúc của người dạy.

Trong những năm gần đây, NTTL được nhiều quốc gia trên thế giới ứng dụng như một phương pháp hỗ trợ chăm sóc sức khỏe tinh thần hiệu quả, an toàn và dễ tiếp cận. NTTL sử dụng các hoạt động sáng tạo như vẽ tranh, màu sắc, hình ảnh, tạo hình hoặc biểu đạt thị giác giúp con người thư giãn, giải tỏa cảm xúc, tăng khả năng nhận diện bản thân và cân bằng nội tâm. Điểm đặc biệt của NTTL là không đặt nặng yếu tố kỹ năng hội họa mà tập trung vào trải nghiệm cảm xúc và quá trình biểu đạt cá nhân. Đối với GV, NTTL có thể trở thành một phương thức chăm sóc tinh thần nhẹ nhàng nhưng hiệu quả, giúp giải tỏa áp lực nghề nghiệp, tạo không gian thư giãn cảm xúc và tái tạo năng lượng tích cực trong công việc. Các hoạt động trải nghiệm nghệ thuật còn góp phần tăng sự kết nối giữa đồng nghiệp, khuyến khích khả năng chia sẻ và xây dựng môi trường giáo dục nhân văn hơn.

2.1.2. Vai trò của màu sắc và hình ảnh đối với cảm xúc

Màu sắc và hình ảnh có mối liên hệ chặt chẽ với cảm xúc và trạng thái tâm lý của con người. Đây là một trong những nền tảng quan trọng của NTTL, giúp con người tiếp cận và xử lý thế giới nội tâm một cách sâu sắc mà không nhất thiết phải thông qua ngôn từ. Nhiều nghiên cứu trong tâm lý học đã chỉ ra rằng não bộ con người có khả năng phản ứng cảm xúc một cách nhanh chóng và trực tiếp trước màu sắc cùng hình ảnh, ngay cả khi cá nhân chưa kịp diễn đạt chúng bằng lời nói. Phản ứng này xảy ra ở mức độ tiềm thức, cho phép màu sắc và hình ảnh trở thành những kích thích mạnh mẽ ảnh hưởng đến tâm trạng, mức độ căng thẳng cũng như khả năng thư giãn của con người. Trong bối cảnh GV thường xuyên phải đối mặt với áp lực công việc cao, việc nhận thức rõ vai trò này của màu sắc và hình ảnh càng trở nên quan trọng, giúp họ tìm thấy công cụ hỗ trợ cân bằng cảm xúc một cách tự nhiên và dễ tiếp cận. Mỗi màu sắc thường gợi lên những cảm xúc và trạng thái tâm lý khác nhau, tạo nên một hệ thống ngôn ngữ phi ngôn từ phong phú. Chẳng hạn, màu xanh dương thường mang đến cảm giác bình yên, thư giãn, giúp giảm bớt sự lo âu và tạo không gian nội tâm ổn định. Đây là màu sắc được nhiều người lựa chọn khi mong muốn tìm kiếm sự tĩnh lặng giữa guồng quay công việc bận rộn. Ngược lại, màu vàng thường gợi lên cảm giác tích cực, tràn đầy năng lượng, khơi dậy sự lạc quan và động lực. Trong khi đó, màu đỏ lại liên quan đến những cảm xúc mạnh mẽ hơn, có thể là sự căng thẳng, nhiệt huyết hoặc thậm chí là kích động, tùy thuộc vào ngữ cảnh và cường độ sử dụng. Các gam màu nhẹ nhàng, dịu dàng thường giúp tạo cảm giác cân bằng cảm xúc, mang lại sự êm ái và nhẹ nhõm cho tâm hồn. Việc nhận diện và sử dụng có chủ đích các màu sắc này trong hoạt động nghệ thuật giúp GV không chỉ nhận biết trạng thái cảm xúc hiện tại của bản thân mà còn chủ động điều chỉnh để hướng tới những cảm xúc tích cực hơn. Bên cạnh màu sắc, hình ảnh và đường nét cũng đóng vai trò quan trọng trong việc phản ánh trạng thái nội tâm của con người. Những nét vẽ mạnh mẽ, đứt đoạn hoặc chổng chéo thường thể hiện sự căng thẳng, bất ổn hoặc những suy nghĩ hỗn loạn đang diễn ra bên trong. Chúng như một tấm gương trực quan hóa những áp lực tích

tự từ công việc giảng dạy, nghiên cứu và trách nhiệm đa dạng mà GV phải gánh vác. Ngược lại, các hình tròn, họa tiết lặp lại hoặc đường nét mềm mại, uyển chuyển thường mang lại cảm giác an toàn, ổn định và thư giãn. Những hình dạng này gợi lên sự hài hòa, cân bằng và khả năng phục hồi cảm xúc, giúp não bộ chuyển sang trạng thái nghỉ ngơi và tái tạo năng lượng. Trong quá trình vẽ, sự chuyển biến từ những nét vẽ mạnh sang những đường nét dịu dàng có thể phản ánh chính hành trình giải tỏa căng thẳng và tìm lại sự bình an nội tại của người tham gia.

Trong NTTL, việc lựa chọn màu sắc và hình ảnh không nhằm mục đích đánh giá đúng - sai hay đẹp - xấu theo bất kỳ tiêu chuẩn thẩm mỹ nào. Thay vào đó, mọi lựa chọn đều được tôn trọng như một phần của hành trình nhận diện cảm xúc hiện tại và tạo cơ hội để giải phóng chúng một cách tự nhiên, không gượng ép. Quá trình tương tác với màu sắc và hình ảnh trở thành một hoạt động trị liệu thực sự, nơi người tham gia được phép thể hiện tự do những gì đang diễn ra bên trong mà không sợ bị phán xét. Điều này đặc biệt ý nghĩa với GV - những người thường phải duy trì hình ảnh chuyên nghiệp và tích cực trước SV cũng như đồng nghiệp. Thông qua màu sắc và hình ảnh, họ có không gian riêng tư để “đưa cảm xúc ra ngoài”, giảm bớt gánh nặng dồn nén và dần dần xây dựng lại sự cân bằng nội tâm. Hơn nữa, quá trình tương tác liên tục với màu sắc và hình ảnh còn góp phần kích thích sự tập trung, thư giãn tinh thần và tăng cường khả năng kết nối với cảm xúc cá nhân. Khi chú tâm vào việc pha màu, tô điểm hay vẽ nên những hình khối, não bộ được hướng dẫn rời khỏi vòng xoáy của những suy nghĩ tiêu cực và áp lực công việc, thay vào đó tập trung vào trải nghiệm hiện tại - khoảnh khắc “ở đây và bây giờ”. Sự tập trung này mang lại hiệu ứng tương tự như thiền định nhẹ nhàng, giúp giảm nồng độ hormone stress, cải thiện nhịp thở và tạo cảm giác thư thái lan tỏa toàn thân. Dần dần, người tham gia không chỉ nhận biết rõ hơn cảm xúc của mình mà còn học cách chấp nhận và chuyển hóa chúng một cách tích cực. Trong môi trường giáo dục, việc áp dụng những hiểu biết này qua NTTL không chỉ hỗ trợ sức khỏe tinh thần cá nhân của GV mà còn góp phần tạo ra một môi trường làm việc nhân văn hơn, nơi cảm xúc được tôn trọng và chăm sóc một cách có hệ thống (Rubin, Judith Aron, 2016).

Vai trò của màu sắc và hình ảnh trong NTTL là nền tảng then chốt giúp con người tiếp cận và chữa lành thế giới cảm xúc một cách sâu sắc và hiệu quả. Đối với đội ngũ GV, việc khai thác tối đa tiềm năng này sẽ mang lại những lợi ích thiết thực trong hành trình giảm stress, cân bằng cảm xúc và duy trì năng lượng tích cực cho sự nghiệp giáo dục lâu dài.

2.1.3. Ứng dụng của nghệ thuật trị liệu trong giáo dục

Trong lĩnh vực giáo dục, NTTL ngày càng được quan tâm như một phương pháp hỗ trợ sức khỏe tinh thần và phát triển cảm xúc cho người học cũng như người dạy. Không chỉ giúp giảm căng thẳng, nghệ thuật trị liệu còn góp phần tạo môi trường học tập tích cực, tăng khả năng kết nối và phát triển kỹ năng biểu đạt cảm xúc (UNESCO, 2023).

Đối với học sinh và SV, các hoạt động nghệ thuật sáng tạo giúp giảm áp lực học tập, hỗ trợ phát triển tư duy sáng tạo, tăng khả năng tập trung và cải thiện kỹ năng giao tiếp cảm xúc. Trong giáo dục đặc biệt, NTTL còn được ứng dụng để hỗ trợ trẻ tự kỷ, trẻ gặp khó khăn trong giao tiếp hoặc trẻ có vấn đề tâm lý.

Đối với GV và giáo viên, NTTL được xem là một phương pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần phù hợp với môi trường giáo dục hiện đại. Các hoạt động như vẽ Mandala, sketchnote cảm xúc, vẽ tự do theo nhạc hoặc journaling hình ảnh giúp người dạy thư giãn tinh thần, giải tỏa áp lực công việc và tái tạo năng lượng cảm xúc.

Ngoài tác động cá nhân, các hoạt động nghệ thuật trải nghiệm còn góp phần xây dựng môi trường giáo dục nhân văn hơn thông qua việc tăng tính kết nối, sự đồng cảm và khả năng chia sẻ trong tập thể. Đây cũng là xu hướng được nhiều quốc gia quan tâm trong chiến lược phát triển wellbeing và sức khỏe tinh thần học đường hiện nay.

2.2. Stress và kiệt sức nghề nghiệp ở giảng viên

2.2.1. Stress nghề nghiệp trong môi trường giáo dục

Trong bối cảnh giáo dục hiện đại, GV không chỉ thực hiện nhiệm vụ giảng dạy mà còn đảm nhận nhiều vai trò khác như nghiên cứu khoa học, hướng dẫn SV, tham gia công tác chuyên môn, kiểm định chất lượng, chuyển đổi số và đáp ứng các yêu cầu hành chính học thuật. Khối lượng công việc ngày càng gia tăng cùng với áp lực đổi mới liên tục đã khiến nhiều GV rơi vào trạng thái căng thẳng kéo dài (Kyriacou Chris, 2001).

Stress nghề nghiệp được hiểu là trạng thái căng thẳng về tâm lý và cảm xúc phát sinh khi yêu cầu công việc vượt quá khả năng thích ứng của cá nhân trong một thời gian dài. Đối với GV, stress không chỉ đến từ áp lực chuyên môn mà còn đến từ trách nhiệm cảm xúc trong quá trình làm việc với người học. Khác với nhiều ngành nghề khác, nghề giáo đòi hỏi sự tương tác con người liên tục. GV phải duy trì trạng thái tích cực, kiên nhẫn và ổn định cảm xúc trong quá trình giảng dạy, ngay cả khi bản thân đang chịu áp lực hoặc mệt mỏi tinh thần. Việc kéo dài trạng thái “gồng cảm xúc” có thể khiến stress tích tụ âm thầm theo thời gian. Ngoài ra, sự phát triển của công nghệ và chuyển đổi số cũng làm thay đổi đáng kể môi trường làm việc của GV. Việc thích nghi với các nền tảng dạy học trực tuyến, ứng dụng trí tuệ nhân tạo, cập nhật công nghệ và đổi mới phương pháp giảng dạy tạo ra áp lực vô hình nhưng liên tục đối với đội ngũ GV hiện nay.

2.2.2. Emotional Exhaustion - Kiệt quệ cảm xúc

Kiệt quệ cảm xúc (emotional exhaustion) được xem là một trong những biểu hiện quan trọng nhất và phổ biến nhất của burnout nghề nghiệp. Đây là trạng thái mà cá nhân cảm thấy cạn kiệt hoàn toàn năng lượng tinh thần sau một thời gian dài phải liên tục duy trì áp lực cảm xúc trong công việc. Khác với mệt mỏi thể chất thông thường có thể hồi phục sau khi nghỉ ngơi, kiệt quệ cảm xúc mang tính chất sâu sắc hơn, ảnh hưởng đến khả năng điều chỉnh cảm xúc, sự đồng cảm và động lực sống. Theo các nghiên cứu về burnout, emotional exhaustion chính là nền tảng dẫn đến những biểu hiện tiêu cực khác của hội chứng này, khiến người lao động cảm thấy bị kiệt sức từ bên trong (Maslach, Christina, & Jackson, Susan E, 1981).

Đối với GV, emotional exhaustion thường xuất hiện rõ nét hơn do đặc thù của nghề dạy học đòi hỏi sự đầu tư cảm xúc rất lớn và liên tục. Người dạy phải duy trì thái độ tích cực, nhiệt huyết và kiên nhẫn trước SV ngay cả khi bản thân đang chịu nhiều áp lực. Họ không chỉ truyền đạt kiến thức mà còn phải xử lý áp lực học tập, tâm lý và cảm xúc của người học, đôi khi là những vấn đề cá nhân phức tạp của SV. Đồng thời, GV còn phải đáp ứng kỳ vọng nghề nghiệp cao từ nhà trường, đồng nghiệp và xã hội, trong khi cố gắng cân bằng giữa công việc chuyên môn với trách nhiệm gia đình. Áp lực từ nghiên cứu khoa học, công bố bài báo, kiểm định chất lượng và các yêu cầu hành chính ngày càng nhiều cũng góp phần làm gia tăng gánh nặng cảm xúc. Trong môi trường chuyển đổi số hiện nay, việc phải liên tục thích nghi với công nghệ mới, dạy học trực tuyến và duy trì tương tác hiệu quả qua nền tảng số càng khiến GV dễ rơi vào tình trạng phải “gồng” cảm xúc kéo dài. Trong nhiều trường hợp, GV vẫn hoàn thành tốt công việc bên ngoài với vẻ ngoài chuyên nghiệp và trách nhiệm. Họ vẫn lên lớp đúng giờ, hướng dẫn SV, hoàn thành các chỉ tiêu KPI và tham gia các hoạt động chuyên môn. Tuy nhiên, bên trong lại xuất hiện những dấu hiệu rõ rệt của kiệt quệ cảm xúc: cảm giác trống rỗng, mệt mỏi tinh thần triền miên, giảm khả năng kết nối cảm xúc với công việc và người xung quanh. Nhiều GV chia sẻ rằng họ cảm thấy “hết pin”, mất dần niềm vui với nghề, dù bề ngoài vẫn cố gắng duy trì phong thái. Đây chính là dạng kiệt sức âm thầm, khó nhận biết từ bên ngoài nhưng lại gây tổn hại nghiêm trọng đến sức khỏe tinh thần lâu dài.

Kiệt quệ cảm xúc nếu kéo dài sẽ để lại những hệ lụy đa chiều. Trước hết, nó ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giảng dạy khi người thầy khó duy trì sự nhiệt huyết và sáng tạo trong bài giảng. Động lực sáng tạo bị suy giảm rõ rệt, ý tưởng mới mẻ ít xuất hiện hơn, dẫn đến những giờ giảng trở nên máy móc. Khả năng tập trung cũng bị suy yếu, khiến việc chuẩn bị bài giảng, nghiên cứu hay thậm chí là tương tác với SV trở nên khó khăn hơn. Về lâu dài, sức khỏe tinh thần bị ảnh hưởng nghiêm trọng với nguy cơ cao mắc các vấn đề như lo âu, trầm cảm hoặc rối loạn giấc ngủ. Chất lượng cuộc sống cá nhân

cũng suy giảm khi GV khó tìm thấy niềm vui trong các hoạt động hàng ngày, mối quan hệ gia đình và bạn bè trở nên xa cách hơn do thiếu năng lượng cảm xúc để đầu tư (National Endowment for the Arts, 2011). Nếu không được nhận diện sớm và hỗ trợ kịp thời, emotional exhaustion có thể dẫn đến stress kéo dài, lo âu mãn tính hoặc suy giảm sức khỏe tâm lý nghiêm trọng hơn, thậm chí ảnh hưởng đến khả năng tiếp tục gắn bó với nghề nghiệp. Trong bối cảnh giáo dục Việt Nam đang phát triển mạnh mẽ, việc quan tâm và phòng ngừa kiệt quệ cảm xúc cho GV không chỉ là trách nhiệm cá nhân mà còn là yếu tố then chốt để duy trì chất lượng nguồn nhân lực giáo dục. NTTL với các hoạt động nhẹ nhàng, tập trung vào việc giải tỏa và tái tạo cảm xúc chính là một trong những giải pháp hiệu quả giúp GV nhận diện, xử lý và vượt qua tình trạng emotional exhaustion, từ đó tái tạo năng lượng tích cực cho bản thân và công việc.

Kiệt quệ cảm xúc là “lỗi” của burnout nghề nghiệp ở GV, đòi hỏi sự chú trọng đặc biệt từ cả cá nhân và tổ chức. Việc hiểu rõ cơ chế hình thành, biểu hiện và hậu quả của nó sẽ là nền tảng quan trọng để xây dựng các chương trình hỗ trợ sức khỏe tinh thần thiết thực và bền vững trong môi trường giáo dục đại học.

2.2.3. Áp lực vô hình trong giảng dạy

Một trong những đặc điểm đáng chú ý và đặc trưng nhất của stress nghề giáo là sự tồn tại của các “áp lực vô hình”. Đây là những áp lực không dễ dàng đo lường bằng số liệu cụ thể, không thể quy đổi thành giờ làm việc hay chỉ tiêu KPI nhưng lại ảnh hưởng sâu sắc và mạnh mẽ đến trạng thái tinh thần của GV. Chúng hoạt động âm thầm, tích tụ dần theo thời gian và thường bị bỏ qua vì tính chất vô hình, khó nhận biết từ bên ngoài.

Áp lực vô hình trong giảng dạy có thể đến từ nhiều nguồn khác nhau. Đó là kỳ vọng xã hội đối với nghề giáo - một nghề được coi là cao quý, đòi hỏi sự hoàn hảo và tận tụy. GV còn phải gánh vác trách nhiệm làm gương cho thế hệ trẻ, duy trì hình ảnh chuyên nghiệp ổn định trong mọi hoàn cảnh. Họ luôn phải thể hiện sự tích cực, nhiệt huyết trước người học, ngay cả khi bản thân đang trải qua những lúc mệt mỏi. Bên cạnh đó là áp lực công bố nghiên cứu khoa học, sự cạnh tranh học thuật gay gắt và cảm giác phải liên tục cập nhật kiến thức, công nghệ mới để không bị tụt lại phía sau trong môi trường giáo dục đổi mới nhanh chóng. Tất cả những yếu tố này tạo nên một gánh nặng tinh thần thường trực mà khó diễn tả thành lời.

Nhiều GV có xu hướng che giấu cảm xúc tiêu cực để giữ hình ảnh ổn định trong môi trường làm việc. Họ ngại bày tỏ sự mệt mỏi hay lo lắng vì sợ ảnh hưởng đến uy tín nghề nghiệp hoặc bị đánh giá là thiếu chuyên nghiệp. Tuy nhiên, việc kìm nén cảm xúc kéo dài lại dẫn đến hậu quả ngược lại: tăng cảm giác cô lập, áp lực nội tâm dồn nén và mệt mỏi tinh thần ngày càng trầm trọng. Ngoài ra, trong môi trường giáo dục hiện đại, ranh giới giữa công việc và đời sống cá nhân ngày càng mờ nhạt. GV thường mang công việc về nhà, tiếp tục làm việc ngoài giờ hoặc duy trì trạng thái “sẵn sàng phản hồi” liên tục trên các nền tảng số như email, nhóm Zalo, Teams. Sự kết nối không ngừng nghỉ này khiến thời gian nghỉ ngơi tinh thần bị thu hẹp đáng kể, không có khoảng lặng thực sự để phục hồi năng lượng. Kết quả là nguy cơ stress kéo dài và kiệt sức nghề nghiệp tăng cao, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tinh thần và hiệu quả công việc lâu dài. Việc nhận diện và đối mặt với những áp lực vô hình này là bước quan trọng để GV chủ động bảo vệ sức khỏe tinh thần của bản thân trong môi trường giáo dục đầy thách thức hiện nay.

2.3. Các hình thức nghệ thuật trị liệu

2.3.1. Vẽ Mandala

Mandala là hình vẽ có cấu trúc đối xứng dạng vòng tròn, thường được sử dụng rộng rãi trong các hoạt động thư giãn và cân bằng cảm xúc. Hoạt động vẽ hoặc tô Mandala mang lại giá trị đặc biệt khi giúp người tham gia tập trung hoàn toàn vào hiện tại, giảm bớt những suy nghĩ lo âu, căng thẳng tích tụ và dần tạo ra cảm giác ổn định tinh thần sâu sắc. Đây là một trong những hình thức nghệ thuật trị liệu kinh điển, dễ tiếp cận và phù hợp với nhiều đối tượng, đặc biệt là những người đang chịu áp lực

cao trong công việc. Cách thực hiện hoạt động vô cùng đơn giản và linh hoạt. Người tham gia có thể được phát mẫu Mandala in sẵn hoặc tự tạo họa tiết hình tròn bằng các đường nét cơ bản. Sau đó, họ sử dụng màu sắc theo sở thích cá nhân để tô màu, trang trí và thể hiện cảm xúc đang trải qua. Trong suốt quá trình, việc kết hợp với nhạc nhẹ nhàng sẽ tăng cường đáng kể hiệu quả thư giãn, giúp tâm trí dễ dàng đi vào trạng thái tập trung và tĩnh lặng.

Về tác động tâm lý, các họa tiết lặp lại trong Mandala cùng với chuyển động tô màu liên tục tạo ra hiệu ứng rất mạnh mẽ đối với não bộ. Hoạt động này giúp giảm căng thẳng, tăng khả năng tập trung và tạo cảm giác tương tự như thiền định nhẹ nhàng. Nhờ đó, cảm xúc được ổn định, lo âu giảm bớt và năng lượng tinh thần dần được phục hồi (Malchiodi, Cathy A, 2012).

Ứng dụng cho GV rất thiết thực và hiệu quả. Mandala đặc biệt phù hợp với những GV thường xuyên chịu áp lực tinh thần hoặc tình trạng quá tải công việc. Đây là hoạt động dễ thực hiện, không đòi hỏi bất kỳ kỹ năng hội họa chuyên sâu nào. GV có thể áp dụng Mandala trong các buổi sinh hoạt chuyên đề, workshop chăm sóc sức khỏe tinh thần hoặc đơn giản là hoạt động thư giãn cá nhân sau giờ làm việc bận rộn, giúp họ nhanh chóng tái tạo năng lượng và cân bằng cảm xúc.

2.3.2. Doodle và Sketchnote cảm xúc

Doodle và sketchnote cảm xúc là hình thức ghi lại suy nghĩ, cảm xúc hoặc ý tưởng một cách tự do thông qua hình ảnh đơn giản, biểu tượng và chữ viết ngắn gọn. Hoạt động này đặc biệt hiệu quả trong việc giúp người tham gia giải phóng những suy nghĩ rối loạn, tăng cường khả năng tập trung và hỗ trợ biểu đạt cảm xúc một cách tự nhiên, không gượng ép. Cách thực hiện hoạt động rất dễ dàng và không đòi hỏi sự hoàn hảo. Người tham gia chỉ cần sử dụng giấy và bút màu để vẽ các hình ảnh đơn giản như biểu tượng, nét vẽ tự do, từ khóa hoặc hình minh họa thể hiện cảm xúc hiện tại của bản thân. Không có yêu cầu về bố cục hay kỹ thuật vẽ chính xác, điều này giúp người tham gia cảm thấy thoải mái và tự do hơn khi thể hiện nội tâm.

Tác động tâm lý của doodle và sketchnote là rất tích cực. Quá trình vẽ giúp não bộ thư giãn, giảm áp lực nhận thức và tạo không gian để chuyển hóa cảm xúc từ dạng trừu tượng sang hình ảnh cụ thể. Nhờ đó, người tham gia dễ dàng nhận diện trạng thái nội tâm của mình hơn và giảm bớt cảm giác dồn nén, bí bách về cảm xúc.

Ứng dụng cho GV rất linh hoạt và tiện lợi. GV có thể sử dụng sketchnote như một hình thức thư giãn nhanh chóng ngay trong giờ nghỉ giữa các tiết giảng hoặc dùng để ghi lại cảm xúc cá nhân sau một ngày làm việc căng thẳng. Ngoài ra, hoạt động này còn hỗ trợ tăng cường khả năng sáng tạo, cải thiện sự kết nối cảm xúc tích cực và góp phần xây dựng môi trường giáo dục gần gũi, nhân văn hơn.

2.3.3. Vẽ theo nhạc và Nhật ký hình ảnh (Visual Journaling)

Vẽ theo nhạc là hoạt động kết hợp giữa âm nhạc và hội họa giúp người tham gia thư giãn sâu, giải phóng cảm xúc và tăng cường sự kết nối với thế giới nội tâm. Nhật ký hình ảnh (Visual Journaling) là hình thức ghi lại cảm xúc hàng ngày thông qua sự kết hợp giữa hình ảnh, màu sắc và chữ viết ngắn gọn, từ đó hỗ trợ tăng khả năng tự nhận thức và duy trì thói quen chăm sóc cảm xúc cá nhân một cách bền vững.

Cách thực hiện cả hai hoạt động đều đơn giản và linh hoạt. Với vẽ theo nhạc, người tham gia chỉ cần lắng nghe nhạc nhẹ hoặc không lời rồi vẽ tự do theo cảm hứng mà âm nhạc mang lại. Nhật ký hình ảnh có thể được thực hiện hàng ngày với những nét vẽ đơn giản thể hiện cảm xúc, điều biết ơn hoặc áp lực đang gặp phải.

Tác động tâm lý của hai hoạt động này rất rõ rệt, giúp giảm stress, cân bằng cảm xúc và nuôi dưỡng sự tự nhận thức. Chúng tạo ra không gian an toàn để GV bày tỏ và xử lý cảm xúc mà không cần kỹ năng chuyên môn.

Ứng dụng cho GV đặc biệt thiết thực vì tính dễ thực hiện và linh hoạt cao. Các hoạt động này có thể áp dụng cả trong workshop tập thể lẫn cá nhân, giúp GV quản lý stress nghề nghiệp hiệu quả, duy trì năng lượng tích cực và nâng cao chất lượng cuộc sống tinh thần trong môi trường giáo dục hiện đại.

Xem tiếp trang 139