

ỨNG DỤNG CHÁNH NIỆM TRONG ỨNG XỬ HỌC ĐƯỜNG CHO GIÁO VIÊN TẠI CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI: THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT BIỆN PHÁP

Nguyễn Đức Can¹⁺,
Âu Quang Hiếu²

¹Đại học Quốc gia Hà Nội; ²Viện Trần Nhân Tông - Đại học Quốc gia Hà Nội
+ Tác giả liên hệ: • Email: cannd@vnu.edu.vn

Article history

Received: 10/4/2025

Accepted: 12/5/2025

Published: 20/7/2025

Keywords

Mindfulness, school
behavior, teachers, high
school

ABSTRACT

Work pressure, teaching innovations, and student diversity are causing teachers in Vietnam's general education system stress and professional burnout, negatively affecting teaching quality. In this context, mindfulness is considered a potential approach to help teachers regulate emotions, reduce stress, and improve pedagogical behavior. This study examines the role of mindfulness in teachers' school behavior in Vietnam. A survey of 95 teachers in Hanoi reveals that although most teachers recognized the benefits of mindfulness, its practical application remained challenging due to a lack of training, work pressure, and time constraints. However, teachers who practice mindfulness tend to have better emotional regulation, greater empathy, and improved interactions with students. Based on these findings, the study proposes measures to integrate mindfulness into education, enhancing teachers' mental well-being and fostering a more positive and effective learning environment.

1. Mở đầu

Trong những năm gần đây, giáo dục phổ thông tại Việt Nam đang chứng kiến nhiều đổi mới về chương trình giảng dạy, phương pháp dạy học và quản lý lớp học nhằm nâng cao chất lượng đào tạo. Tuy nhiên, song hành với những cải cách này là áp lực ngày càng lớn đối với GV, bao gồm khối lượng công việc gia tăng, yêu cầu đổi mới phương pháp giảng dạy, cũng như việc quản lý HS với nhiều đặc điểm cá nhân đa dạng. Mijakoski và cộng sự (2022) chỉ ra rằng, nghề giáo là một trong những nghề có mức độ căng thẳng cao, với tỉ lệ GV gặp phải hội chứng kiệt sức nghề nghiệp (burnout) ngày càng gia tăng. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của GV mà còn tác động tiêu cực đến hiệu quả giảng dạy, khả năng quản lý lớp học và chất lượng tương tác với HS.

Trước thực trạng này, các phương pháp nâng cao năng lực điều tiết cảm xúc, giảm căng thẳng và cải thiện ứng xử sư phạm đang trở thành trọng tâm trong các chương trình phát triển nghề nghiệp cho GV. Một trong những phương pháp nhận được nhiều quan tâm trong thời gian gần đây là thực hành chánh niệm. Nhiều nghiên cứu cho thấy các chương trình can thiệp dựa trên chánh niệm (Mindfulness-Based Interventions - MBIs) giúp GV tăng cường năng lực nhận thức cảm xúc, cải thiện sự tập trung, giảm căng thẳng và nâng cao khả năng đồng cảm với HS (Klingbeil & Renshaw, 2018). Lavy và Berkovich-Ohana (2020) nhấn mạnh, chánh niệm không chỉ có lợi cho GV mà còn tạo ra hiệu ứng lan tỏa tích cực đến HS, góp phần cải thiện động lực học tập và sự phát triển toàn diện của HS. Đặc biệt, chánh niệm còn giúp GV tự điều chỉnh ứng xử trong các tình huống căng thẳng, duy trì thái độ bình tĩnh, thúc đẩy tình yêu thương, hỗ trợ HS tốt hơn trong các vấn đề học tập và tâm lý (Zenner et al., 2014). Mặc dù chánh niệm đã được nghiên cứu và áp dụng rộng rãi trong giáo dục tại nhiều quốc gia trên thế giới, song tại Việt Nam, việc ứng dụng chánh niệm trong quản lý lớp học và ứng xử sư phạm của GV vẫn còn hạn chế.

Vì vậy, bài báo này nhằm phân tích, đánh giá vai trò của chánh niệm trong việc cải thiện ứng xử học đường (UXHD) của GV tại các trường phổ thông hiện nay; đồng thời đề xuất một số biện pháp ứng dụng chánh niệm trong UXHD cho GV, góp phần xây dựng một môi trường giáo dục lành mạnh và hiệu quả hơn.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Ứng xử học đường và chánh niệm trong giáo dục

2.1.1. Ứng xử học đường và các vấn đề hiện nay

UXHD là tập hợp các hành vi, thái độ và cách giao tiếp giữa các cá nhân trong môi trường giáo dục, bao gồm GV, HS và nhân viên nhà trường (Nguyễn Đức Quang & Nguyễn Thị Ngọc Hà, 2018; Nguyễn Thị Thúy Dung, 2020). Đây là yếu tố quan trọng góp phần định hình văn hóa học đường và ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng dạy -

học cũng như môi trường tâm lý - xã hội trong trường học. Theo nghiên cứu của Felver và cộng sự (2013), một môi trường học tập lành mạnh cần có sự điều tiết tốt về cảm xúc và hành vi từ cả GV lẫn HS để hạn chế căng thẳng và xung đột không đáng có.

Tại Việt Nam, các vấn đề như bạo lực học đường, căng thẳng giữa GV và HS đang ngày càng gia tăng; trung bình mỗi năm có hàng trăm vụ việc bạo lực học đường bị ghi nhận. Bạo lực học đường không chỉ giới hạn trong các hành vi thể chất mà còn bao gồm các hình thức như bạo lực tinh thần bằng lời nói, mạng xã hội, phân biệt đối xử. Theo Trần Thị Bích Ngân và cộng sự (2022), việc thiếu kỹ năng kiểm soát cảm xúc của GV đôi khi cũng dẫn đến những phản ứng tiêu cực trong lớp học, khiến mâu thuẫn giữa GV và HS trở nên nghiêm trọng hơn. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng giảng dạy mà còn làm suy giảm sự gắn kết giữa thầy cô và học trò, gây ra nhiều hệ lụy về mặt tâm lý và hành vi. Trước thực trạng này, nhiều nghiên cứu đã đề xuất áp dụng chánh niệm trong giáo dục như một giải pháp giúp giảm căng thẳng và kiểm soát xung đột trong môi trường học đường; giúp cá nhân tăng cường khả năng tự điều chỉnh, từ đó tạo ra môi trường lớp học hài hòa và an toàn hơn (Renshaw et al., 2022).

Không chỉ giới hạn trong phạm vi cá nhân, nhiều chương trình dành cho giáo dục như Mindfulness-Based School Interventions (MBSI) đã được triển khai tại Mỹ, Anh và Canada. Kết quả từ các chương trình này cho thấy MBSI giúp giảm đáng kể tình trạng bạo lực học đường, đồng thời cải thiện sức khỏe tinh thần của cả GV và HS (Kobkurkul et al., 2024). Những phát hiện này gợi mở hướng đi mới trong việc xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh và bền vững tại Việt Nam.

2.1.2. Chánh niệm và ứng dụng trong giáo dục

Chánh niệm (mindfulness) là khả năng nhận biết, quan sát và điều chỉnh suy nghĩ, cảm xúc, hành vi trong khoảnh khắc hiện tại mà không bị chi phối bởi sự phán xét (Trần Hoàng Cẩm Tú, 2024). Trong lĩnh vực tâm lý học giáo dục, Renshaw và cộng sự (2022) cho rằng, chánh niệm bao gồm hai yếu tố chính: (1) sự tự điều chỉnh chú ý, giúp cá nhân tập trung vào trải nghiệm hiện tại; (2) thái độ tiếp nhận không phán xét, giúp họ cởi mở với suy nghĩ và cảm xúc của chính mình. Theo quan điểm Phật giáo, chánh niệm có nguồn gốc từ thực hành thiền, nơi người thực hành tập trung vào khoảnh khắc hiện tại mà không phán xét hay bị cuốn theo những suy nghĩ bên ngoài (Wells, 2015). Tuy nhiên, các nhà khoa học hiện đại cho rằng, chánh niệm không chỉ là một kỹ thuật thiền định mà còn là một phương pháp rèn luyện tâm trí, giúp cá nhân phản ứng chủ động và hiệu quả hơn trước các tình huống trong cuộc sống (Renshaw et al., 2022). Thiền sư Thích Nhất Hạnh nhấn mạnh chánh niệm cần được đưa vào mọi khía cạnh của cuộc sống hằng ngày để có thể giúp con người thay đổi chất lượng cuộc sống và công việc theo hướng tích cực hơn (James & Hanh, 2007). Trong bối cảnh giáo dục, chánh niệm đã được nghiên cứu và ứng dụng rộng rãi như một công cụ hỗ trợ GV và HS phát triển kỹ năng tự nhận thức, điều tiết cảm xúc và cải thiện tương tác xã hội. Khi GV được đào tạo về chánh niệm, họ có khả năng kiểm soát căng thẳng tốt hơn, giữ được sự ổn định tâm lý và nâng cao chất lượng giảng dạy (Zenner et al., 2014). Việc thực hành chánh niệm trong giáo dục không chỉ giúp GV cải thiện khả năng điều chỉnh hành vi mà còn tạo ra hiệu ứng lan tỏa, giúp HS phát triển tư duy tích cực và nâng cao động lực học tập.

2.2. Chánh niệm trong ứng xử học đường của giáo viên

2.2.1. Ảnh hưởng của ứng xử giáo viên đến học sinh và môi trường lớp học

Vai trò của GV trong quản lý UXHD vô cùng quan trọng, bởi họ không chỉ là người truyền đạt kiến thức mà còn là tấm gương về hành vi và đạo đức cho HS. Theo Taylor và cộng sự (2015), GV có phong cách giảng dạy tích cực, biết điều tiết cảm xúc và áp dụng các phương pháp giảm căng thẳng sẽ giúp HS có thái độ học tập tích cực hơn, đồng thời hạn chế các hành vi gây rối trong lớp.

Tại Việt Nam, trong một số trường hợp, GV vẫn có xu hướng phản ứng tiêu cực trước hành vi của HS, chẳng hạn như quát mắng, phạt nặng hoặc sử dụng các hình thức trừng phạt mang tính áp lực. Điều này không những làm tăng thêm căng thẳng cho HS mà còn có thể gây ra tâm lý sợ hãi và mất động lực học tập. Nhìn chung, ứng xử của GV không chỉ ảnh hưởng đến hành vi của HS mà còn quyết định chất lượng của môi trường học đường. Khi GV áp dụng các phương pháp giảng dạy tích cực và chánh niệm, họ có thể giúp HS phát triển kỹ năng kiểm soát cảm xúc, giảm thiểu các hành vi tiêu cực và tạo ra một không gian học tập an toàn, tích cực. Đây cũng là một hướng đi cần được xem xét để cải thiện tình trạng bạo lực và căng thẳng trong trường học tại Việt Nam.

2.2.2. Ảnh hưởng của chánh niệm đối với giáo viên

(1) *Giúp GV kiểm soát cảm xúc, giảm căng thẳng*: Áp lực kéo dài (từ khối lượng công việc lớn đến các yêu cầu từ nhà trường, phụ huynh và HS) có thể dẫn đến tình trạng căng thẳng, kiệt sức (burnout), ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý cũng như hiệu quả giảng dạy. Taylor và cộng sự (2015) cho rằng những GV tham gia các chương trình chánh niệm có mức độ căng thẳng thấp hơn, khả năng phục hồi cảm xúc tốt hơn và ít bị kiệt sức hơn so với

nhóm không thực hành chánh niệm. Ngoài ra, Felver và cộng sự (2013) cũng chỉ ra các kỹ thuật chánh niệm như thiền định, hít thở sâu và tập trung vào hiện tại có thể giúp GV giảm lo âu và cải thiện sự hài lòng trong công việc. Tại Việt Nam, một số trường quốc tế như BIS, Olympia và Pathway-Tuệ Đức đã thử nghiệm đưa chánh niệm vào chương trình đào tạo GV. Kết quả ban đầu cho thấy GV có sự tiến bộ rõ rệt trong việc kiểm soát cảm xúc, giảm căng thẳng và áp lực trong giảng dạy.

(2) *Tạo lập thói quen phản ứng bình tĩnh, thấu hiểu trong giao tiếp với HS*: Một trong những thách thức lớn nhất đối với GV là duy trì phản ứng phù hợp trước hành vi của HS, đặc biệt trong các tình huống căng thẳng hoặc xung đột trong lớp học. Khi không kiểm soát tốt cảm xúc, GV có thể phản ứng tiêu cực, điều này không chỉ ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ thầy trò mà còn tác động tiêu cực đến môi trường học tập. Việc thực hành chánh niệm giúp GV kiểm soát phản ứng bốc đồng và đưa ra quyết định sáng suốt hơn. Theo Renshaw và cộng sự (2022), những GV thực hành chánh niệm có xu hướng bình tĩnh hơn, ít cáu gắt hơn và xử lý tình huống với HS một cách mềm mỏng hơn, từ đó xây dựng được mối quan hệ tích cực trong lớp học. Bên cạnh đó, GV cũng có thể kiểm soát cảm xúc tốt hơn, giảm phản ứng tiêu cực và tăng sự kiên nhẫn khi làm việc với HS.

(3) *Nâng cao khả năng lắng nghe, đồng cảm và giải quyết xung đột hiệu quả hơn*: Theo Zenner và cộng sự (2014), GV áp dụng chánh niệm thường có kỹ năng giao tiếp tốt hơn, hiểu được cảm xúc của HS và có xu hướng giải quyết xung đột một cách hòa bình thay vì áp đặt kỷ luật nghiêm khắc. Điều này giúp họ xây dựng môi trường học tập thân thiện, nơi HS cảm thấy an toàn và sẵn sàng hợp tác hơn trong quá trình học tập. Một minh chứng rõ ràng là chương trình Mindfulness tại Anh, được triển khai cho cả GV và HS. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng GV thực hành chánh niệm có khả năng đồng cảm cao hơn, cải thiện chất lượng mối quan hệ thầy trò và giảm đáng kể các tình huống xung đột trong lớp học. Tại Việt Nam, nghiên cứu của Trần Thị Bích Ngân và cộng sự (2022) nhấn mạnh rằng GV cần được đào tạo về chánh niệm để cải thiện kỹ năng lắng nghe, đồng cảm và giải quyết xung đột trong bối cảnh học đường.

2.3. Thực trạng ứng dụng chánh niệm cho giáo viên tại các trường trên địa bàn thành phố Hà Nội

2.3.1. Thực trạng ứng dụng chánh niệm trong ứng xử học đường của giáo viên phổ thông

2.3.1.1. Tổ chức khảo sát

Mục đích khảo sát: Khảo sát nhằm đánh giá về nhận thức, mức độ ứng dụng chánh niệm và những khó khăn khi áp dụng trong môi trường giáo dục của GV ở một số trường phổ thông hiện nay.

Công cụ và phương pháp khảo sát: Nhóm tác giả đã tiến hành xây dựng bảng hỏi khảo sát trực tiếp tập trung vào 05 nội dung chính: (1) Thông tin chung; (2) Nhận thức về chánh niệm; (3) Thực hành chánh niệm trong UỶ XHĐ; (3) Khó khăn khi thực hành chánh niệm; (4) Đề xuất và mong muốn của GV trong việc đào tạo và hỗ trợ thực hành chánh niệm. Bảng hỏi sử dụng thang đo Likert 5 mức độ; dữ liệu sau khảo sát sẽ được chuẩn hóa và đưa vào phần mềm SPSS 25 để phân tích.

Đối tượng khảo sát: Kết quả khảo sát trên 95 GV có 30.5% giới tính nam ($n=29$) và 69.5% giới tính nữ ($n=66$), trong đó 35.8% ($n=34$) đang dạy ở cấp tiểu học, 23.2% cấp THCS ($n=22$) và 41.1% cấp THPT ($n=39$). Đa số GV có thâm niên công tác từ 5 - 10 năm (33.7%, $n=32$) và từ 10 - 20 năm (32.6%, $n=31$); còn lại là dưới 5 năm (20.0%, $n=19$), trên 20 năm (13.7%, $n=13$). Tỷ lệ GV đang thực hành chiếm 65.3% ($n=62$) và đã nghe/có tìm hiểu qua về chánh niệm nhưng chưa thực hành chiếm 29.5% ($n=28$), và một số ít chưa bao giờ nghe/tìm hiểu chiếm 5.3% ($n=5$).

Phạm vi khảo sát: Nhóm tác giả đã điều tra khảo sát GV phổ thông tại một số trường trên địa bàn TP. Hà Nội từ tháng 01/2025 đến tháng 3/2025.

2.3.1.2. Kết quả khảo sát

a) Nhận thức về chánh niệm của GV phổ thông

Phần lớn GV đồng ý đến hoàn toàn đồng ý rằng chánh niệm “Là sự chú tâm có chủ đích vào khoảnh khắc hiện tại” có điểm trung bình (ĐTB) cao nhất = 4.48 (94.7%); tiếp đó “Là khả năng nhận biết, quan sát và điều chỉnh suy nghĩ, cảm xúc, hành vi trong hiện tại” (ĐTB = 4.34, 90.5%); và thấp nhất “Là một kỹ thuật thực hành thiền định” (ĐTB = 2.81, 27.4%). Đáng chú ý, có hơn một nửa số GV tham gia khảo sát “Chưa biết chính xác về khái niệm này” (ĐTB = 3.48, 57.9%). Điều đó cho thấy một độ vênh giữa nhận thức lý thuyết (dạng trắc nghiệm hoặc đánh giá mức độ đồng tình), nhưng về mặt chủ quan họ vẫn cảm thấy chưa thực sự hiểu sâu sắc hoặc chưa đủ chắc chắn để khẳng định rằng mình biết chính xác khái niệm chánh niệm. Trong đó, GV đồng ý đến hoàn toàn đồng ý chánh niệm giúp “kiểm soát cảm xúc, giảm căng thẳng” có ĐTB cao nhất = 4.75 (74.7%). Tiếp đó, chánh niệm còn giúp “Tạo lập thói quen phản ứng bình tĩnh, thấu hiểu trong giao tiếp với HS” (ĐTB = 4.58, 94.7%), và “Nâng cao khả năng lắng nghe và giải quyết xung đột hiệu quả hơn” (ĐTB = 4.35, 87.4%). Ngược lại, vẫn có GV “Không có ảnh hưởng đáng kể

nào” của chánh niệm trong thực tế tại nhà trường với ĐTB = 1.20 (2.1%); tuy nhiên điều đó càng thể hiện đa số GV đều nhận thấy rõ tác động tích cực của chánh niệm trong thực tiễn sư phạm.

b) Thực hành chánh niệm trong UXHD

Bảng 1. Kết quả đánh giá mức độ thực hành chánh niệm trong UXHD

Nội dung	Các mức độ										ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
	Không bao giờ		Hiếm khi		Thi thoảng		Thường xuyên		Luôn luôn				
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%			
T1	0	0.0	0	0.0	6	6.3	39	41.1	50	52.6	4.46	0.64	3
T2	0	0.0	6	6.3	15	15.8	29	30.5	45	47.4	4.19	0.88	4
T3	0	0.0	3	3.2	10	10.5	53	55.8	29	30.5	4.14	0.77	5
T4	0	0.0	0	0.0	5	5.3	30	31.6	60	63.2	4.58	0.62	2
T5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	7	7.4	88	92.6	4.93	0.34	1
T6	14	14.7	51	53.7	16	16.8	9	9.5	5	5.3	2.38	1.02	6

Bảng 1 cho thấy, mặc dù hơn một nửa số GV tham gia khảo sát chưa xác định chính xác khái niệm “chánh niệm”, nhưng đa phần vẫn thực hành các kỹ thuật mang tính đặc trưng của chánh niệm ở mức độ cao trong UXHD (ĐTB chung = 4.11). Cụ thể, nội dung được đánh giá cao nhất là việc “duy trì sự kiên nhẫn, thấu hiểu và ứng xử hòa nhã với HS, ngay cả khi có tình huống khó xử” ĐTB = 4.93, ĐLC = 0.34 (100%). Tiếp theo, GV sẽ “lắng nghe HS một cách chú tâm, không vội đưa ra đánh giá ngay lập tức” ĐTB = 4.58, ĐLC = 0.62 (94.7%) và “chủ động dừng lại để nhận diện cảm xúc trước khi phản ứng trong các tình huống sư phạm” ĐTB = 4.46, ĐLC = 0.64 (93.7%). Ngoài ra, GV sẽ “thực hành hít thở sâu hoặc thư giãn ngắn để duy trì sự bình tĩnh khi căng thẳng” ĐTB = 4.19, ĐLC = 0.88 (77.9%) và “tập trung hoàn toàn vào bài giảng, hạn chế tối đa những xao nhãng không cần thiết” ĐTB = 4.14, ĐLC = 0.77 (86.3%). Tuy nhiên, nội dung có ĐTB thấp nhất là “hướng dẫn HS áp dụng chánh niệm (VD: bài tập tập trung, hít thở thư giãn) trong lớp học” đạt 2.38, ĐLC = 1.02, (14.7%). Điều đó cho thấy chánh niệm chưa được áp dụng rộng rãi vào hoạt động giảng dạy cho HS, dù GV đã thực hành tốt kỹ năng này cho bản thân. Do đó, bên cạnh việc duy trì các thói quen tích cực, GV cần chú trọng hơn đến việc hướng dẫn HS thực hành chánh niệm để nâng cao hiệu quả giáo dục toàn diện.

c) Khó khăn khi thực hành chánh niệm

Bảng 2. Kết quả đánh giá mức độ khó khăn khi thực hành chánh niệm

Khó khăn	Các mức độ										ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
	Không ảnh hưởng		Ảnh hưởng ít		Ảnh hưởng trung bình		Ảnh hưởng nhiều		Ảnh hưởng rất nhiều				
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%			
K1	5	5.3	12	12.6	25	26.3	30	31.6	23	24.2	3.57	1.14	4
K2	3	3.2	10	10.5	22	23.2	35	36.8	25	26.3	3.73	1.06	2
K3	4	4.2	11	11.6	18	18.9	32	33.7	30	31.6	3.77	1.14	1
K4	8	8.4	20	21.1	30	31.6	22	23.2	15	15.8	3.20	1.20	7
K5	6	6.3	18	18.9	27	28.4	28	29.5	16	16.8	3.32	1.14	5
K6	10	10.5	15	15.8	26	27.4	25	26.3	19	20.0	3.30	1.25	6
K7	12	12.6	22	23.2	30	31.6	18	18.9	13	13.7	3.03	1.24	8
K8	5	5.3	9	9.5	20	21.1	34	35.8	27	28.4	3.72	1.13	3

Kết quả bảng 2 cho thấy, GV phổ thông nhận định họ gặp ảnh hưởng nhiều đến rất nhiều khi thực hành chánh niệm với ĐTB chung là 3.46. Điều này phản ánh rằng, nhìn chung GV không phủ nhận giá trị của chánh niệm, nhưng lại gặp rào cản trong việc triển khai thực tế. Ba khó khăn lớn nhất GV gặp phải là do “môi trường làm việc áp lực và căng thẳng khiến khó duy trì thực hành chánh niệm” (ĐTB = 3.77, ĐLC = 1.14, 65.3%), “chưa được đào tạo hoặc hướng dẫn cụ thể về chánh niệm trong giảng dạy” (ĐTB = 3.73, ĐLC = 1.06, 63.2%), và “sự hỗ trợ từ nhà trường và đồng nghiệp để có thể áp dụng chánh niệm hiệu quả hơn” (ĐTB = 3.72, ĐLC = 1.13, 64.2%). Tiếp theo là GV “không có đủ thời gian để thực hành chánh niệm do khối lượng công việc lớn” (ĐTB = 3.57, ĐLC = 1.14, 55.8%). Sau đó, GV cảm thấy khó khăn đối với “duy trì sự kiên trì khi thực hành chánh niệm” (ĐTB = 3.32, ĐLC = 1.14, 55.8%) và “thiếu không gian hoặc điều kiện phù hợp để thực hành chánh niệm tại trường” (ĐTB = 3.30, ĐLC = 1.25, 46.3%). Một số GV cho rằng “chưa thấy rõ lợi ích của chánh niệm nên chưa có động lực thực hành thường xuyên”

và “cảm thấy thực hành chánh niệm mất nhiều thời gian và không phù hợp với công việc giảng dạy” có ĐTB thấp nhất lần lượt là 3.20 (ĐLC = 1.20, 38.9%) và 3.03 (ĐLC = 3.30, 32.6%).

2.3.1.3. *Đánh giá chung về thực trạng ứng dụng chánh niệm trong ứng xử học đường của giáo viên phổ thông*

Từ kết quả khảo sát, có thể nhận thấy rằng đội ngũ GV phổ thông hiện nay đã có nhận thức khá rõ ràng về lợi ích của chánh niệm trong ứng xử học đường, thể hiện qua các tiêu chí nhận thức và thực hành cá nhân có ĐTB ở mức cao. Tuy nhiên, vẫn còn tồn tại những hạn chế đáng kể cả về hiểu biết lý thuyết lẫn khả năng vận dụng sâu rộng trong môi trường giáo dục. Một mặt, nhiều GV dù chưa thực sự hiểu chính xác khái niệm chánh niệm một cách toàn diện nhưng lại đang áp dụng các kỹ thuật mang tính đặc trưng của chánh niệm trong thực tế. Mặt khác, việc tích hợp chánh niệm vào giảng dạy và hướng dẫn HS còn rất hạn chế, đặc biệt là do thiếu thời gian, thiếu không gian, thiếu đào tạo bài bản và chưa có sự hỗ trợ từ phía nhà trường. Tình trạng này phản ánh một mâu thuẫn giữa nhận thức, thực hành cá nhân và khả năng triển khai có hệ thống trong môi trường sư phạm. Do đó, để khắc phục và phát huy hiệu quả của chánh niệm trong giáo dục, rất cần có các giải pháp mang tính tổng thể, đồng bộ và khả thi.

2.4. *Đề xuất một số biện pháp ứng dụng chánh niệm trong ứng xử học đường*

Bằng việc kết hợp giữa nghiên cứu lý luận và thực tiễn, nhóm tác giả đề xuất một số biện pháp hỗ trợ cả GV và HS không chỉ nâng cao khả năng quản trị cảm xúc mà còn phát triển tinh thần sống tích cực, góp phần xây dựng một môi trường học đường tích cực, lành mạnh và hiệu quả hơn. Cụ thể:

(1) *Tăng cường nhận thức và đào tạo về chánh niệm cho GV*: Để GV hiểu rõ và áp dụng chánh niệm hiệu quả trong giảng dạy, nhà trường có thể tổ chức các buổi tập huấn, hội thảo chuyên đề hoặc cung cấp tài liệu hướng dẫn, khóa học trực tuyến. Ngoài ra, việc mời chuyên gia đến hướng dẫn trực tiếp sẽ giúp GV thực hành đúng cách và cảm nhận rõ hơn lợi ích của chánh niệm. Bên cạnh đó, nhà trường cần tổ chức các hoạt động thực hành chánh niệm dành cho cả GV và HS, giúp họ có cơ hội trải nghiệm và dần hình thành thói quen thực hành trong cuộc sống hằng ngày.

(2) *Lồng ghép chánh niệm vào thực tiễn giảng dạy và quản lý lớp học*: Chánh niệm có thể được áp dụng ngay trong quá trình giảng dạy bằng những cách đơn giản như bắt đầu hoặc kết thúc mỗi buổi học với một bài tập thở sâu, thư giãn hoặc tập trung vào khoảnh khắc hiện tại. Những hoạt động này giúp cả GV và HS điều chỉnh tâm lý, giảm căng thẳng để tiếp thu bài tốt hơn. Khi quản lý lớp học và xử lý tình huống, GV có thể thực hành “tạm dừng” trước khi phản ứng, quan sát cảm xúc và đưa ra cách ứng xử phù hợp. Đồng thời, GV có thể hướng dẫn HS kiểm soát cảm xúc bằng chánh niệm thông qua các bài tập thở, quan sát suy nghĩ, từ đó giúp các em bình tĩnh hơn trong các tình huống khó khăn.

(3) *Hỗ trợ GV thực hành chánh niệm trong công việc hằng ngày*: Nhà trường có thể tạo điều kiện để GV thực hành chánh niệm bằng cách bố trí một không gian yên tĩnh để thư giãn sau giờ giảng dạy. Ngoài ra, GV có thể áp dụng những kỹ thuật đơn giản như buông thư trước khi vào lớp để giữ tâm thế thoải mái, hoặc thở sâu để kiểm soát cảm xúc khi gặp áp lực. Việc giảm bớt những công việc hành chính không cần thiết cũng giúp GV có thêm thời gian thực hành chánh niệm, từ đó duy trì năng lượng tích cực và giảng dạy hiệu quả hơn.

(4) *Khuyến khích HS thực hành chánh niệm trong học tập và giao tiếp*: Chánh niệm không chỉ có lợi cho GV mà còn rất cần thiết với HS. GV có thể giúp HS thực hành bằng cách lồng ghép các bài tập nhỏ vào giờ học, khuyến khích các em tập trung, kiên nhẫn và bình tĩnh hơn trong quá trình học tập. Khi giao tiếp với HS, GV cần lắng nghe một cách tích cực, không vội đánh giá và sử dụng lời nói nhẹ nhàng để tạo ra môi trường thân thiện, an toàn. Bên cạnh đó, tổ chức các hoạt động trải nghiệm như “Ngày sống chánh niệm” hoặc câu lạc bộ chánh niệm cũng là cách giúp HS rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc và ứng xử tích cực hơn.

(5) *Xây dựng môi trường học đường chánh niệm*: Một môi trường học đường hướng đến chánh niệm không chỉ giúp giảm căng thẳng mà còn góp phần xây dựng sự thấu hiểu giữa GV, HS và phụ huynh. Nhà trường có thể khuyến khích văn hóa lắng nghe, tôn trọng nhau, đồng thời tổ chức các hoạt động thực hành chánh niệm định kỳ để tạo thành một thói quen. Bản thân lãnh đạo nhà trường cũng cần đi đầu trong việc thực hành chánh niệm để tạo động lực cho GV và HS cùng tham gia. Khi chánh niệm trở thành một phần trong môi trường học tập, nó sẽ giúp mỗi cá nhân điều chỉnh cảm xúc tốt hơn, từ đó nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy, phần lớn GV đã nhận thức được lợi ích của chánh niệm trong UXHD, tuy nhiên họ chưa biết chính xác về khái niệm này. Việc thực hành chánh niệm trong UXHD vẫn còn gặp nhiều khó khăn, chủ yếu do áp lực công việc, thiếu thời gian và chưa có sự hỗ trợ đầy đủ từ nhà trường. Để khắc phục những hạn chế này, cần có các biện pháp thiết thực như tăng cường đào tạo về chánh niệm cho GV, lồng ghép chánh niệm vào hoạt động giảng dạy và xây dựng môi trường học đường hỗ trợ thực hành chánh niệm. Việc triển khai các chương trình thực

hành chánh niệm không chỉ giúp GV giảm căng thẳng mà còn tạo ra tác động lan tỏa tích cực đến HS, góp phần xây dựng nền giáo dục nhân văn, phát triển toàn diện.

Nhìn chung, chánh niệm không chỉ là một phương pháp rèn luyện cá nhân mà còn là một chiến lược quan trọng trong giáo dục, giúp cải thiện hiệu quả giảng dạy và nâng cao chất lượng tương tác trong môi trường học đường. Do đó, cần có sự quan tâm nhiều hơn từ các cơ quan quản lý giáo dục, nhà trường và sự nỗ lực của chính bản thân GV để thúc đẩy việc ứng dụng chánh niệm trong thực tiễn giảng dạy, giáo dục và quản lý lớp học.

Tài liệu tham khảo

- Felver, J. C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N. C., & Merrell, K. W. (2013). Mindfulness in school psychology: Applications for intervention and professional practice. *Psychology in the Schools*, 50(6), 531-547.
- James, L., Hanh, T. N. (2007). *The Art of Power*. Tantor, Old Saybrook, CT, US.
- Klingbeil, D. A., & Renshaw, T. L. (2018). *Mindfulness-Based Interventions for Teachers: A Meta-Analysis of the Emerging Evidence-Base*. *School Psychology Quarterly*.
- Lavy, S., & Berkovich-Ohana, A. (2020). From teachers' mindfulness to students' thriving: The mindful self in school relationships (MSSR) model. *Mindfulness*, 11, 2258-2273.
- Mijakoski, D., Cheptea, D., Marca, S. C., Shoman, Y., Caglayan, C., Bugge, M. D., ... & Canu, I. G. (2022). Determinants of burnout among teachers: a systematic review of longitudinal studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5776.
- Nguyễn Đức Quang, Nguyễn Thị Ngọc Hà (2018). Nghiên cứu về văn hóa ứng xử học đường và giáo dục văn hóa ứng xử học đường. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, 2, 13-17.
- Nguyễn Thị Thúy Dung (2020). Hoạt động xây dựng văn hóa ứng xử ở trường phổ thông. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, 27, 18-23.
- Renshaw, T. L., Weeks, S. N., Roberson, A. J., Upton, S. R., Barr, J. D., Phan, M. L., & Farley, C. D. (2022). Cultivating Mindfulness in Schools to Promote Well-Being. In *Handbook of Positive Psychology in Schools* (3rd ed.).
- Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. W. (2015). Examining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: A Mixed-Methods Study. *Mindfulness*, 7, 115-129. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0425-4>
- Trần Hoàng Cẩm Tú (2024). Vai trò của trạng thái chánh niệm trong mối quan hệ giữa áp lực công việc và sự mệt mỏi cảm xúc - Nghiên cứu tại các doanh nghiệp ở Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ*, 7(3), 64-72.
- Trần Thị Bích Ngân, Phạm Thị Hồng Thắm, Nguyễn Thanh Tâm (2022). Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng MINDFULNESS (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng ở Việt Nam. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, 18(S3), 97-102.
- Wells, C. M. (2015). Conceptualizing mindful leadership in schools how the practice of mindfulness informs the practice of leading. *The National Council of Professors of Educational Administration (NCPEA)*, 2(1), 1-5.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools - a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.