

XÂY DỰNG MÔ HÌNH PHÒNG NGỪA VẤN ĐỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ THÔNG QUA THỰC HÀNH CHÁNH NIỆM

Đỗ Nghiêem Thanh Phươg*, Lê Thanh Tâm**

*Khoa Công tác Xã hội, Đại học Sư phạm Hà Nội

**Học viên cao học, Trường Đại học Giáo dục, ĐHQG Hà Nội

Email: phuogndnt@hnu.edu.vn

Tóm tắt: Thực hành chánh niệm đã được xác định là phương pháp tiềm năng nhằm phòng ngừa và cải thiện sức khỏe tâm thần cho học sinh. Nghiên cứu đề xuất một mô hình toàn diện phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần cho học sinh trung học cơ sở thông qua can thiệp chánh niệm. Mô hình tích hợp các hoạt động chánh niệm trong giờ học, chương trình ngoại khóa và môi trường hỗ trợ tại trường, nhằm nâng cao nhận thức cảm xúc, khả năng tự điều chỉnh, giảm căng thẳng và tăng cường khả năng thích ứng xã hội. Mô hình được triển khai ở nhiều cấp độ: can thiệp phổ quát cho toàn bộ học sinh, can thiệp nhóm cho học sinh có nguy cơ và can thiệp cá nhân cho học sinh cần hỗ trợ đặc biệt. Việc triển khai mô hình này dự kiến sẽ tăng khả năng phục hồi tâm lý, giảm lo âu và trầm cảm nhẹ, đồng thời hình thành văn hóa chánh niệm bền vững trong nhà trường, góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục toàn diện.

Từ khóa: Chánh niệm, mô hình phòng ngừa, vấn đề sức khỏe tâm thần, học sinh trung học cơ sở

BUILDING A MODEL TO PREVENT MENTAL HEALTH PROBLEMS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS THROUGH MINDFULNESS PRACTICE

Do Nghiem Thanh Phuong*, Le Thanh Tam**

*Faculty of Social Work, Hanoi National University of Education

**Graduate Student, VNU University of Education, Vietnam National University, Hanoi

Email: phuogndnt@hnu.edu.vn

Abstract: Mindfulness practice has been identified as a potential method to prevent and improve mental health in students. This study proposes a comprehensive model for preventing mental health problems in secondary school students through mindfulness intervention. The model integrates mindfulness activities in the classroom, extracurricular programs, and supportive school environments, aiming to improve emotional awareness, self-regulation, stress reduction, and social adaptation. The model is implemented at multiple levels: universal intervention for all students, group intervention for at-risk students, and individual intervention for students in need of special support. The implementation of this model is expected to increase psychological resilience, reduce anxiety and mild depression, and form a sustainable culture of mindfulness in schools, contributing to improving comprehensive educational effectiveness.

Keywords: Mindfulness, prevention model, mental health problems, secondary school students

Nhận bài: 15/07/2025

Phản biện: 18/08/2025

Duyệt đăng: 22/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh toàn cầu, sức khỏe tâm thần của trẻ em và vị thành niên ngày càng được quan tâm từ gia đình đến xã hội, thể hiện trong chính sách nhà nước. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 2021) ước tính khoảng 14% thanh thiếu niên toàn cầu có rối loạn sức khỏe tâm thần, trong đó nhiều trường hợp khởi phát từ độ tuổi đi học. Tại Việt Nam, khảo sát sức khỏe tâm thần thanh thiếu niên Việt Nam (V-NAMHS, 2023) ghi nhận 21,2% thanh thiếu niên trải qua một hoặc nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần trong 12 tháng qua, nhưng chưa đến 10% tiếp cận dịch vụ chuyên môn (Dang Hoang Minh et al., 2023). Báo cáo UNICEF (2022) nhấn mạnh khoảng một trong năm thanh thiếu niên Việt Nam ở mức rủi ro trung bình đến cao về sức khỏe tâm thần; song hệ thống dịch vụ còn hạn chế và tiếp cận chuyên gia tâm lý trong trường học gần như chưa phổ biến.

Thực hành chánh niệm là một cách tiềm năng nhằm phòng ngừa và cải thiện sức khỏe tâm thần ở học sinh. Nghiên cứu trong nước cho thấy chương trình chánh niệm giúp giảm căng thẳng, lo âu, trầm cảm, đồng thời cải thiện tập trung và chất lượng giấc ngủ (Nguyễn et al., 2022; Lê & Trần, 2021). Tại Huế, chương trình chánh niệm cũng làm giảm hành vi rủi ro như bạo lực và sử dụng chất gây nghiện (Phạm et al., 2015). Trên phạm vi quốc tế, nghiên cứu tại Mỹ và Hà Lan chỉ ra chánh niệm tích hợp vào chương trình học giúp giảm căng thẳng, tăng khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và nâng cao chất lượng cuộc sống (Meiklejohn et al., 2012; van de Weijer-Bergsma et al., 2012; Dunning et al., 2022, 2023).

Tuy nhiên, tại Việt Nam, việc triển khai chương trình chánh niệm còn gặp thách thức về sự phù hợp văn hóa và nhận thức (Nguyễn & Trần,

2023), vẫn còn thiếu các mô hình cụ thể cho học sinh THCS. Xuất phát từ thực tiễn này, bài báo đề xuất mô hình ứng dụng chánh niệm nhằm phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học cơ sở.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Căn cứ xây dựng mô hình phòng ngừa vấn đề sức khỏe tâm thần học sinh trung học cơ sở thông qua thực hành chánh niệm

2.1.1. Các khái niệm

Vấn đề sức khỏe tâm thần học sinh: Sự xuất hiện các triệu chứng hoặc rối loạn tâm lý, cảm xúc và hành vi ảnh hưởng khả năng thích ứng, học tập và quan hệ xã hội (WHO, 2001, 2004; American Psychiatric Association, 2013).

Mô hình phòng ngừa vấn đề sức khỏe tâm thần học sinh: Hệ thống chương trình, chiến lược và can thiệp trong môi trường học đường nhằm giảm nguy cơ rối loạn tâm lý, tăng kỹ năng đối phó và hỗ trợ phát triển toàn diện (WHO, 2004; UNICEF, 2019).

Chánh niệm: Quá trình rèn luyện nhận thức và chú ý có chủ đích vào khoảnh khắc hiện tại, với thái độ không phán xét, giúp cải thiện khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, giảm căng thẳng và tăng chất lượng học tập (Kabat-Zinn, 1994; Baer, 2003; Zenner et al., 2014).

Mô hình phòng ngừa vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh THCS thông qua thực hành chánh niệm

Dựa trên những định nghĩa và khái niệm phân tích ở trên có thể đưa ra khái niệm về mô hình phòng ngừa vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh dựa trên thực hành chánh niệm như sau: “*Mô hình phòng ngừa vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh dựa trên thực hành chánh niệm là một hệ thống các chương trình, chiến lược và can thiệp được triển khai trong môi trường học đường, kết hợp các hoạt động rèn luyện chánh niệm nhằm tăng cường nhận thức về cảm xúc, cải thiện khả năng tự điều chỉnh hành vi, giảm căng thẳng và lo âu, đồng thời nâng cao khả năng thích ứng xã hội và phát triển toàn diện của học sinh. Mô hình này tích hợp các can thiệp ở nhiều mức độ — từ phổ quát cho tất cả học sinh đến nhóm nhỏ hoặc cá nhân cho những học sinh có nguy cơ cao — nhằm phòng ngừa, phát hiện sớm và hỗ trợ kịp thời các vấn đề sức khỏe tâm thần*”.

2.1.2. Cơ sở pháp lý và chính sách

Xây dựng các mô hình phòng ngừa vấn đề sức khỏe tâm thần cho học sinh tại Việt Nam được hỗ trợ bởi nhiều cơ sở pháp lý và chính sách quan trọng nhằm đảm bảo sự phát triển toàn diện của

trẻ em. Quyết định 1591/QĐ-TTg, 2023 phê duyệt Chương trình Chăm sóc sức khỏe tâm thần trẻ em giai đoạn 2023–2030 nhấn mạnh việc triển khai các hoạt động chăm sóc sức khỏe tâm thần trong trường học, đồng thời phát triển năng lực cho giáo viên và nhân viên có liên quan. Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng ban hành Tài liệu truyền thông về sức khỏe tâm thần của học sinh phổ thông nhằm nâng cao nhận thức, kỹ năng phòng ngừa và can thiệp sớm đối với các vấn đề tâm lý, hành vi ở học sinh. Bên cạnh đó, các kế hoạch quốc gia về phòng, chống bệnh không lây nhiễm và rối loạn sức khỏe tâm thần giai đoạn 2022–2025 đặt ra yêu cầu phát triển dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần trong trường học, đặc biệt chú trọng phòng ngừa và phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên. Các báo cáo nghiên cứu của UNICEF Việt Nam cũng chỉ ra rằng việc tăng cường các yếu tố bảo vệ trong môi trường học đường giúp giảm thiểu nguy cơ và hậu quả liên quan đến sức khỏe tâm thần, tạo cơ sở quan trọng cho việc tích hợp thực hành chánh niệm vào các chương trình phòng ngừa.

Như vậy, việc xây dựng mô hình phòng ngừa dựa trên thực hành chánh niệm tại các trường trung học cơ sở vừa phù hợp với khuôn khổ pháp lý, vừa đáp ứng các yêu cầu chính sách quốc gia về chăm sóc sức khỏe tâm thần trẻ em, đồng thời cung cấp giải pháp can thiệp hiệu quả và bền vững trong môi trường giáo dục.

2.2. Đề xuất mô hình phòng ngừa vấn đề sức khỏe tâm thần học sinh trung học cơ sở thông qua thực hành chánh niệm

2.2.1. Cơ cấu tổ chức và chức năng nhiệm vụ

Mô hình được triển khai bởi một hệ thống nhân sự đa tầng:

(1). *Quản lý mô hình tại trường*: Hiệu trưởng hoặc phó hiệu trưởng, tổng phụ trách công tác học sinh, chịu trách nhiệm giám sát toàn bộ mô hình.

(2). *Nhóm tư vấn và hướng dẫn chuyên môn*: Bao gồm giáo viên tâm lý học, chuyên viên tư vấn học đường, nhân viên y tế trường học; Nhiệm vụ: hướng dẫn thực hành chánh niệm, tổ chức các nhóm can thiệp, theo dõi tiến trình và đánh giá kết quả.

(3). *Giáo viên chủ nhiệm và giáo viên bộ môn*: Hỗ trợ lồng ghép các hoạt động chánh niệm vào tiết học và sinh hoạt ngoại khóa; Theo dõi hành vi, hỗ trợ học sinh có dấu hiệu căng thẳng, lo âu.

(4). *Học sinh tham gia*: Toàn bộ học sinh trong trường học; Nhóm nguy cơ cao hoặc cá nhân được can thiệp ở mức nhóm và cá nhân.

2.2.2. Nội dung và hình thức thực hiện hoạt động

Xây dựng mô hình phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học cơ sở thông qua tiếp cận chánh niệm, các hoạt động có thể được triển khai ở mức tổng quát theo ba nhóm chính. Nhóm thứ nhất là hoạt động học tập và lớp học, nhằm nâng cao sự chú ý, khả năng tập trung và giảm căng thẳng học tập, bao gồm việc lồng ghép các bài tập chánh niệm ngắn trong giờ học, thiền định hướng dẫn, thở chánh niệm và ghi nhật ký cảm xúc (Waterford Institute, n.d.; Calm Classroom, n.d.). Nhóm thứ hai là hoạt động ngoại khóa và trải nghiệm, giúp học sinh phát triển kỹ năng xã hội,

quản lý cảm xúc và cải thiện sức khỏe tâm thần thông qua các câu lạc bộ chánh niệm, yoga, thiền ngoài trời, đi bộ chánh niệm, trò chơi chánh niệm và các hoạt động sáng tạo như vẽ, tô màu (Positive Psychology, n.d.; Verywell Family, n.d.). Nhóm thứ ba là hoạt động hỗ trợ và phát triển môi trường, nhằm cung cấp hỗ trợ cá nhân, nâng cao năng lực giáo viên và xây dựng môi trường học tập thân thiện, bao gồm tư vấn cá nhân kết hợp chánh niệm, tập huấn giáo viên về triển khai chánh niệm và tạo không gian yên tĩnh trong lớp học với các thông tin nhắc nhở về chánh niệm (Child Mind Institute, n.d.; Nguyễn & Trần, 2020; Vũ, 2019).

Sơ đồ các hoạt động chánh niệm triển khai tại trường THCS

Nội dung hoạt động chánh niệm	Mục tiêu tổng quát	Hình thức triển khai
1. Hoạt động học tập và lớp học	- Giúp học sinh nâng cao sự chú ý, tập trung, giảm căng thẳng và phát triển kỹ năng tự điều chỉnh cảm xúc	- Lồng ghép bài tập chánh niệm ngắn trong giờ học - Thiền định hướng dẫn, thở chánh niệm - Các bài tập quan sát cảm xúc và ghi nhật ký cảm xúc
2. Hoạt động ngoại khóa và trải nghiệm	- Tăng cường kỹ năng xã hội, quản lý cảm xúc và nâng cao sức khỏe tâm thần thông qua trải nghiệm	- Câu lạc bộ chánh niệm, yoga, thiền ngoài trời - Đi bộ chánh niệm, trò chơi chánh niệm - Hoạt động sáng tạo (vẽ, tô màu) kết hợp chánh niệm
3. Hoạt động hỗ trợ và phát triển trường học	- Hỗ trợ cá nhân học sinh, nâng cao năng lực giáo viên, xây dựng môi trường học tập thân thiện, giảm stress	- Tư vấn cá nhân kết hợp chánh niệm - Tập huấn giáo viên về triển khai chánh niệm - Không gian yên tĩnh, poster nhắc nhở chánh niệm, thông tin hỗ trợ tâm lý

2.3. Kết quả dự kiến

Triển khai đồng bộ ba nhóm hoạt động chánh niệm trong trường trung học cơ sở giúp tạo môi trường học tập hỗ trợ, từ đó tăng khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và giảm stress ở học sinh, cải thiện sức khỏe tâm lý tổng thể.

Ngoài ra, các hoạt động hỗ trợ cá nhân, phát triển kỹ năng xã hội như ghi nhật ký cảm xúc, thảo luận nhóm về cảm xúc, trò chơi chánh niệm và thực hành lòng biết ơn giúp phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần, bao gồm lo âu, trầm cảm nhẹ và các rối loạn hành vi ở học sinh.

2.4. Kiến nghị

Triển khai mô hình phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần dựa trên thực hành chánh niệm cần được tiến hành một cách toàn diện và có hệ thống.

Trước tiên, mô hình nên được áp dụng rộng rãi tại các trường trung học cơ sở với đánh giá định kỳ để đảm bảo hiệu quả và điều chỉnh phù hợp. Đồng thời, đào tạo giáo viên và nhân viên nhà trường về chánh niệm và kỹ năng hướng dẫn học sinh là điều kiện then chốt để duy trì chất lượng can thiệp.

Tích hợp chương trình vào cả giáo dục chính khóa và ngoại khóa cần được thực hiện linh hoạt, đảm bảo phù hợp với đặc điểm văn hóa, tâm lý và giai đoạn phát triển của học sinh THCS. Cùng với đó, xây dựng hệ thống theo dõi và đo lường các chỉ số sức khỏe tâm thần như mức độ stress, khả năng tự điều tiết cảm xúc, resilience và kết quả học tập là cần thiết để đánh giá hiệu quả can thiệp một cách khách quan.

Ngoài ra, các nghiên cứu tiếp theo nên thử nghiệm mô hình trên các trường khác nhau, có nhóm đối chứng và tiến hành nghiên cứu dài hạn nhằm xác định mức độ bền vững và khả năng nhân rộng của mô hình trong bối cảnh trường học Việt Nam.

III. KẾT LUẬN

Mô hình phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học cơ sở dựa trên thực hành chánh niệm là một hệ thống can thiệp toàn diện, kết hợp các hoạt động học tập, ngoại khóa và hỗ trợ phát triển môi trường học đường. Trọng tâm của mô hình là thực hành chánh niệm, giúp học sinh nhận biết và chấp nhận cảm xúc, tăng khả năng tự điều chỉnh hành vi, nâng cao chú ý và tập trung, đồng thời phát triển yếu tố bảo vệ quan

trọng chống lại stress, lo âu, trầm cảm nhẹ và các hành vi rủi ro.

Mô hình được triển khai theo ba cấp độ can thiệp: phổ quát cho tất cả học sinh, nhóm nhỏ cho học sinh có nguy cơ và can thiệp cá nhân cho học sinh cần hỗ trợ đặc biệt. Cấu trúc này giúp mô hình linh hoạt, thích ứng với đặc điểm tâm lý-xã hội của từng học sinh, đồng thời nâng cao năng lực giáo viên và xây dựng môi trường học tập tích cực, an toàn về mặt tâm lý.

Nhìn chung, mô hình không chỉ can thiệp trực tiếp sức khỏe tâm thần của học sinh mà còn tạo nền tảng văn hóa chánh niệm trong nhà trường, hình thành các thói quen tích cực lâu dài, từ đó góp phần cải thiện hiệu quả giáo dục toàn diện và phát triển cá nhân bền vững.

Lời cảm ơn. Bài báo là sản phẩm của đề tài *Nghiên cứu khoa học cấp Bộ: Xây dựng mô hình công tác xã hội trường học nhằm phát hiện sớm và phòng ngừa vấn đề sức khỏe tâm thần cho học sinh trung học cơ sở. Mã số: B2023 - SPH – 02*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hoàng Minh, Nguyễn Văn Anh, & Trần Thị Bích. (2023). *Khảo sát sức khỏe tâm thần thanh thiếu niên Việt Nam 2023 (V-NAMHS)*. Hà Nội: Viện Sức khỏe Tâm thần.
2. Dunning, David L., Griffiths, Kirsten, Kuyken, Willem, Crane, Clare, Foulkes, Lucy, Parker, Jessica, & Dalgleish, Tim. (2022). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(3), 257–274.
3. Lê Thị Hồng, & Trần Phương Mai. (2021). Ứng dụng chánh niệm trong giảm stress và cải thiện giấc ngủ ở học sinh trung học. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, 18(2), 45–54.
4. Nguyễn Văn Hùng, & Trần Minh Thu. (2020). Thực hành chánh niệm trong trường học: Nghiên cứu tại các trường trung học cơ sở. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam*, 22(3), 12–24.
5. Kabat-Zinn, Jon. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
6. Nguyễn Thị Kim, Lê Quang Huy, & Trần Văn Dũng. (2022). Chánh niệm và sức khỏe tâm thần học sinh: Đánh giá chương trình can thiệp tại trường học. *Tạp chí Giáo dục và Phát triển*, 10(1), 33–46.
7. UNICEF Việt Nam. (2019). *Strengthening protective factors in schools to improve adolescent mental health in Vietnam*. Hà Nội: UNICEF Việt Nam.