

Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng MINDFULNESS (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng ở Việt Nam

Trần Thị Bích Ngân¹, Phạm Thị Hồng Thắm^{*2},
Nguyễn Thanh Tâm³

¹ Email: nganttb@vnies.edu.vn

^{*} Tác giả liên hệ

² Email: thamph@vnies.edu.vn

³ Email: tamnt@vnies.edu.vn

Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam
Số 04 Trịnh Hoài Đức, Đống Đa, Hà Nội
Việt Nam

TÓM TẮT: Chánh niệm hiện đang là một hiện tượng mới được nhiều nước trên thế giới đón nhận. Vận dụng tâm vào giáo viên là một việc làm cần thiết trong môi trường giáo dục có xu hướng gia tăng căng thẳng như hiện nay. Bài viết này là kết quả của việc nghiên cứu tài liệu về chánh niệm của ba nước: Mỹ, Canada và Anh về vấn đề ứng dụng chánh niệm. Mặc dù các nước đã dùng nhiều hình thức khác nhau để triển khai ứng dụng chánh niệm nhưng kết quả thử nghiệm của cả ba nước đều cho thấy “Chánh niệm giống như một biện pháp hữu hiệu nhằm giảm căng thẳng” và những người sử dụng chánh niệm đều giúp cuộc sống của họ trở nên tốt hơn. Đó cũng chính là ý nghĩa của nghiên cứu này.

TỪ KHÓA: Chánh niệm, kinh nghiệm quốc tế, ứng dụng chánh niệm, giáo viên.

→ Nhận bài 12/8/2022 → Nhận bài đã chỉnh sửa 05/9/2022 → Duyệt đăng 30/12/2022.

DOI: <https://doi.org/10.15625/2615-8957/12220316>

1. Đặt vấn đề

Chánh niệm là một hành pháp quán tưởng của Phật giáo được du nhập vào Việt Nam từ rất lâu đời. Sự xuất hiện của chánh niệm ở Việt Nam là do sự giao thương, hành hương, truyền đạo của những người tu hành theo đạo Phật từ Ấn Độ - những người thông qua giao tiếp với người dân địa phương đã khiến họ tiếp xúc với những khái niệm và giáo lý của Phật giáo. Chánh niệm được coi là chức năng tinh thần của việc nhận biết và chấp nhận mọi hiện tượng trong giây phút hiện tại (suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác) và như một hình thức thiền định là chiều hướng ứng dụng của triết học Phật giáo.

Trên thế giới, chánh niệm được nghiên cứu tương đối đầy đủ và bài bản. Đối tượng sử dụng chánh niệm cũng tương đối đa dạng. Các nghiên cứu về chánh niệm được công bố rộng rãi trên các tạp chí quốc tế uy tín như: Review of Educational Research, International Journal of Health Promotion and Education, Child’s Nervous System... thậm chí còn có một tạp chí dành riêng cho những nghiên cứu về chánh niệm nằm trong danh mục chỉ số SCOPUS (Tạp chí Mindfulness). Như vậy, trên thế giới, chánh niệm đã trở nên phổ biến và nhận được sự quan tâm của các nhà nghiên cứu và những người thực hành chánh niệm.

Tại Việt Nam, chánh niệm hiện nay phát triển giống như “một hiện tượng”, “một làn gió mới”. Một số cuộc hội thảo (“Dạy con trong chánh niệm” của Hệ thống Giáo dục Kỹ năng sống Cara), seminar khoa học (“Mindfulness: Application in work and life” - Đại học Quốc gia Hà Nội), các nghiên cứu... bắt đầu tập trung khai thác các tính năng ưu việt của chánh niệm và bắt

đầu tiến tới nghiên cứu vận dụng chánh niệm trong cuộc sống.

Bài viết là kết quả nghiên cứu của đề tài “Ứng dụng Mindfulness (chánh niệm) cho giáo viên”, mã số V2021-08.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm Mindfulness (chánh niệm)

Kabat (1994) cho rằng, Mindfulness chính là sự tập trung chú ý một cách có chủ đích vào thời điểm hiện tại và không bao gồm sự phán xét của cá nhân trong thời điểm đó [1]. Cullen (2011) cho rằng, yếu tố chính trong khái niệm này là sự thể hiện của lòng trắc ẩn, lòng tốt và sự tò mò đối với tất cả các khía cạnh của trải nghiệm - bên trong, bên ngoài và những khía cạnh khác [2]. Shapiro & Carlson (2009) cho rằng, mindfulness là nhận thức nảy sinh thông qua việc cố ý “tham dự” một cách cởi mở, tử tế và sáng suốt [3]. Shin (2016) đã đề xuất một khái niệm về nhận thức mindfulness như một bộ kỹ năng chú ý bao gồm sự tập trung, khả năng tập trung vào những gì người ta cho là có liên quan tại một thời điểm nhất định; sự rõ ràng của giác quan, khả năng theo dõi những gì một người thực sự đang trải qua trong thời điểm này và sự bình tĩnh, khả năng cho phép các trải nghiệm giác quan đến và đi từng khoảnh khắc mà không đẩy chúng ra xa như trong sự kìm nén hoặc né tránh, hoặc đồng nhất với chúng như trong cá nhân hóa hoặc gắn bó [4]. Những định nghĩa này đã được chứng minh là quan trọng đối với việc hướng dẫn khoa học về những tác động giả định của việc rèn luyện Mindfulness. Theo đó, nhóm nghiên cứu cho rằng,

chánh niệm chính là sự cảm nhận về sự vật hiện tượng xung quanh ở thời điểm hiện tại trong trạng thái không có sự phán xét của cá nhân đối với sự vật hiện tượng đó.

2.2. Kinh nghiệm của một số nước về ứng dụng triển khai Mindfulness

Hiện nay, Mindfulness đang được nhiều nước tiên tiến trên thế giới ứng dụng với quy mô và hình thức khác nhau. Dưới đây là một số ví dụ cụ thể ở Mỹ, Anh và Canada:

2.2.1. Kinh nghiệm của Mỹ

Việc thực hiện chánh niệm ở Mỹ bắt đầu triển khai sâu hơn từ khi sự kiện ngày 11 tháng 9 diễn ra, nổi bật hơn cả là chương trình IRP (The Inner Resilience Program - Chương trình Phục hồi nội tâm) với sự triển khai sâu rộng với sự tham gia của rất nhiều giáo viên, học sinh và cả phụ huynh nhằm làm ổn định tinh thần của mọi người. Ban đầu, chương trình chỉ triển khai ở Lower Manhattan, về sau chương trình được triển khai trên toàn quốc. Trong khuôn khổ môi trường giáo dục, các nghiên cứu về IRP đều khẳng định rằng, IRP giúp giáo viên, học sinh và các bậc phụ huynh có thái độ và hành vi cân bằng hơn trong cuộc sống. Cách thức đưa phương pháp thực hành Mindfulness vào môi trường học đường mà IRP thực hiện đã cung cấp cho giáo viên kiến thức toàn diện về mức độ ảnh hưởng của áp lực đối với sức khỏe và tinh thần, cùng với các kỹ thuật thư giãn và tự chăm sóc để kiểm soát áp lực một cách hiệu quả. IRP tạo cơ hội cho các nhà giáo dục suy ngẫm về ý nghĩa công việc của họ trong đơn vị. Các hoạt động mindfulness trong IRP rất phong phú, bao gồm các hoạt động như sau:

- Tu tại gia (IRP tổ chức các khóa tu học cuối tuần nhằm giới thiệu cho các giáo viên và lãnh đạo những cách thức để giữ bình tĩnh, mạnh mẽ và sáng tạo giữa những áp lực của công việc và cuộc sống. Tại các khóa tu này, những người tham gia được giới thiệu, thử nghiệm và mang về các công cụ để thực hành, đồng thời họ được khuyến khích thực hành tại nơi làm việc. Họ có thể thực hiện độc lập hoặc thực hiện cùng đồng nghiệp. Kể từ khi bắt đầu chương trình, IRP đã thực hiện hơn 35 khóa tu tại gia).

- Hội thảo hàng tháng “Nuôi dưỡng đời sống nội tâm”: Thông qua các bài tập tương tác, trao đổi kinh nghiệm cá nhân và thảo luận nhóm nhỏ trong các buổi hội thảo để kiểm chứng hiệu quả của mindfulness đối với sức khỏe của con người. Ngoài ra, hội thảo còn chú ý phát triển các kỹ năng tập trung chú ý, điều chỉnh cảm xúc, thúc đẩy sự đồng cảm và gia tăng lòng trắc ẩn trong mỗi con người.

- Hội thảo dành cho phụ huynh: IRP tổ chức các buổi

hội thảo dành cho phụ huynh với chủ đề “Kĩ năng sống cho gia đình” nhằm giúp các bậc phụ huynh tìm ra cách để giao tiếp tốt hơn với con cái và hiểu hơn về những áp lực hiện nay ảnh hưởng xấu đến con cái họ.

- Chương trình giảng dạy K-8: Xây dựng khả năng phục hồi từ bên trong: Chương trình giảng dạy IRP’s K-8 giúp giáo viên tạo ra môi trường học tập tối ưu trong lớp học của họ bằng cách dạy học sinh cách bình tĩnh khi buồn bã, cách thư giãn cơ thể và tâm trí, đồng thời nâng cao kĩ năng chú ý của học sinh. IRP cung cấp cho giáo viên một khóa đào tạo kéo dài với tổng thời lượng là 10 giờ với sự hỗ trợ của các cố vấn chuyên nghiệp, các nhà huấn luyện Mindfulness.

Để đánh giá hiệu quả của chương trình, Viện Fetzer đã tiến hành thực hiện đánh giá về tình trạng hạnh phúc của giáo viên và học sinh trong môi trường lớp học thông qua một thử nghiệm với những người thực hiện theo IRP và với những người không thực hiện theo IRP. Nghiên cứu được thực hiện trong năm học 2007-2008 (từ tháng 9 năm 2007 đến tháng 5 năm 2008) bởi Aulicino et al., và được diễn ra trong các lớp học từ lớp 3 đến lớp 5 của các trường trên khắp thành phố New York [5]. Những người tham gia nghiên cứu bao gồm 57 giáo viên đứng lớp, với 29 giáo viên được phân công ngẫu nhiên vào nhóm IRP (điều trị) và 28 giáo viên vào nhóm đối chứng. 855 học sinh của những giáo viên này cũng tham gia vào nghiên cứu (471 người trong nhóm điều trị và 384 người trong nhóm đối chứng). Các giáo viên trong nhóm IRP đã tham gia vào các hoạt động nhằm giảm bớt áp lực cho giáo viên và tăng khả năng tập trung, chú ý và hài lòng với công việc cũng như cải thiện mối quan hệ với đồng nghiệp của họ. Cụ thể, nhóm IRP đã tham gia vào một loạt các lớp học yoga hàng tuần, các cuộc họp “Nuôi dưỡng nội tâm” hàng tháng, một khóa tu cuối tuần tại khu dân cư, đào tạo và sử dụng một mô-đun trong chương trình giảng dạy “Xây dựng khả năng phục hồi từ bên trong” cho học sinh.

Để kết quả nghiên cứu có tính khách quan và đảm bảo độ tin cậy, giáo viên và học sinh từ cả nhóm điều trị, nhóm đối chứng sau khi chương trình kết thúc, họ sẽ tiến hành viết báo cáo. Do vậy, các kết quả thu được sẽ là những bằng chứng chứng minh kết quả sau khi thực hiện chương trình. Giáo viên phải hoàn thiện báo cáo với các tiêu chí như sau: Chú ý và nhận thức (Ví dụ: tập trung chú ý, Mindfulness); hạnh phúc (Ví dụ: căng thẳng, kiệt sức, kĩ năng đối phó); sức khỏe nghề nghiệp (Ví dụ: sự hài lòng trong công việc) và các mối quan hệ xã hội (Ví dụ: sự tin tưởng của đồng nghiệp). Học sinh được đánh giá với các cấu trúc tương tự như của giáo viên, bao gồm: Chú ý và nhận thức (Ví dụ: chú ý tập trung, nhận thức tri giác); sức khỏe (Ví dụ: sợ hãi,

thất vọng, tâm trạng chán nản) và hành vi (Ví dụ: hung hăng).

Kết quả IRP cho thấy, giáo viên có thể cải thiện nhận thức của họ về các mối quan hệ giữa bản thân với học sinh và đồng nghiệp. Điều này lần nữa được khẳng định trong công trình nghiên cứu của Bryk và Schneider (2002) cho rằng, giáo viên có độ tin cậy học sinh càng cao thì càng có nhiều khả năng thành tích của học sinh được cải thiện hơn [6]. Theo Murray et al., (2005), trong việc nuôi dưỡng mối quan hệ tích cực với học sinh và đồng nghiệp, giáo viên có thể “tạo nên hoặc phá vỡ” sự nghiệp giảng dạy của họ và yếu tố quan trọng nhất mà các giáo viên trong trường phải cân nhắc về việc duy trì mối quan hệ giữa giáo viên - học sinh và đồng nghiệp [7]. Có nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, khi giáo viên có những thay đổi tích cực về sức khỏe thì họ có thể tạo ra môi trường học tập tích cực, học sinh sẽ được tôn trọng hơn và có quyền tự chủ hơn. Ngoài ra, nó còn có thể làm giảm mức độ thất vọng của học sinh và đem lại một môi trường học tập thân thiện. Thông qua làm việc với IRP và nghiên cứu về các chương trình tương tự với học sinh, có vẻ như việc dạy các phương pháp này không chỉ giúp các em tăng các kỹ năng xã hội - cảm xúc mà còn cả khả năng thích ứng: Kỹ năng ứng phó và khả năng đối mặt với nghịch cảnh. Các kết quả phân tích từ nghiên cứu định lượng cũng cho thấy, nhóm học sinh dễ bị tổn thương tâm hồn lại là những đối tượng nhận được lợi ích lớn nhất từ chương trình này. Điều này có nghĩa là chương trình giúp các em vượt qua được những trở ngại của bản thân, trở thành những đứa trẻ tự tin hơn, tích cực hơn.

Những phát hiện này cho thấy, việc triển khai IRP trong các trường học là cần thiết. Hơn nữa, khi nhiều thành viên trong trường tham gia vào chương trình, hiệu quả có thể sẽ cao hơn so với khi chỉ một hoặc một số ít giáo viên tham gia. Kết quả từ cuộc kiểm tra sơ bộ chương trình thí điểm này cho thấy, tác động mạnh nhất là đến chính sức khỏe bản thân giáo viên, tiếp theo là những thay đổi về chuyên môn, tiếp theo là những thay đổi trong văn hóa học đường.

Như vậy, tại Mỹ, Mindfulness được triển khai rất bài bản và đem lại hiệu quả cao trong việc giúp tăng chất lượng giảng dạy, học tập và tạo nên một môi trường văn hóa học đường độc đáo. Kết quả đạt được của Mỹ là một kênh tham khảo có giá trị trong quá trình vận dụng triển khai ở Việt Nam.

2.2.2. Kinh nghiệm của Canada

MBWE - Giáo dục sức khỏe dựa trên Mindfulness được đưa vào trong chương trình “Giáo dục dành cho giáo viên” tại Viện Nghiên cứu Giáo dục Ontario của Trường Đại học Toronto (OISE/UT) vào năm 2006.

Chương trình được phát triển để giúp giáo viên giải quyết và tháo gỡ các vấn đề liên quan đến sự áp lực và kiệt sức. Chương trình này kéo dài 9 tuần này được thực hiện trong khuôn khổ một khóa học tự chọn mang tên “Áp lực và kiệt sức: Ứng dụng cho giáo viên và học sinh”. MBWE sử dụng “Bánh xe chăm sóc sức khỏe” để khám phá Mindfulness thông qua các khía cạnh khác nhau trong một con người (Ví dụ: Thể chất, xã hội, tinh cảm, tinh thần, sinh thái). Trong mỗi tuần của khóa học, các khía cạnh khác nhau của sức khỏe được khám phá. Mỗi tuần, các giáo viên được hướng dẫn và thực hành một hoạt động Mindfulness, chẳng hạn như ngồi thiền hoặc yoga, hoặc đưa Mindfulness vào các hoạt động như nghe, nói, giao tiếp hoặc tương tác với thiên nhiên (xem Hình 1). Các giáo viên cũng được yêu cầu chọn một phương pháp thực hành hỗ trợ cho sức khỏe mà họ đang tập trung vào tuần đó, chẳng hạn như ăn uống lành mạnh hoặc dành thời gian cho bạn bè và gia đình.



Hình 1: Mô hình giáo dục sức khỏe dựa trên Mindfulness của Canada dành cho giáo viên [8]

Ví dụ, trong tuần đầu tiên của khóa học, các giáo viên khám phá sức khỏe thể chất của họ thông qua các bài tập thể dục và thông qua các thực hành Mindfulness như ăn Mindfulness và bài tập quét cơ thể - body scan. Các giáo viên được phát một đĩa CD với các bài thực hành Mindfulness dài 20 phút, một cuốn sách bài tập về sức khỏe và sách hướng dẫn khi bắt đầu khóa học. Các giáo viên được khuyến khích cố gắng duy trì thực hành mindfulness dài 20 phút, ba lần/tuần, đồng thời kiên trì thực hành Mindfulness vào những ngày khác để duy trì thực hành đều đặn hàng ngày. Chương trình giảng dạy MBWE bắt đầu với trọng tâm chính là phát triển cá nhân và dần dần nó được nâng cao hơn là phát triển năng lực chuyên môn cho giáo viên. Trong 2 năm đầu tiên thực hiện khóa học MBWE, các nghiên cứu đã chứng minh rằng, những người tham gia tích cực thể hiện sự gia tăng đáng kể về mức độ hạnh phúc, sự hài

lòng trong cuộc sống và hiệu quả giảng dạy khi so sánh với nhóm đối chứng [9].

Kết quả nghiên cứu trên giáo viên ở Canada cho thấy, Mindfulness đã đem lại hiệu quả tích cực trong việc gia tăng cảm nhận hạnh phúc và sự hài lòng trong công việc cho giáo viên. Từ nghiên cứu này cho thấy, tính hiệu quả của ứng dụng Mindfulness và có thể coi nó là động lực thúc đẩy ứng dụng trong trường học ở Việt Nam.

2.2.3. Kinh nghiệm của Anh

Minfulness.b là ứng dụng trong giáo dục dựa trên mindfulness hàng đầu của Vương quốc Anh dành cho học sinh 11-18 tuổi trong các trường học. Chương trình này hiện đang được thử nghiệm tại 370 trường học ở Anh. Tên của chương trình này bao gồm hai thành tố, thứ nhất là dấu chấm mang ý nghĩa là stop, tức là dừng lại và b là viết tắt của breathe - hơi thở - là trọng tâm của chương trình này đó là một bài thực hành Mindfulness đơn giản tập trung vào hơi thở. Hình 2 mô tả cụ thể về Minfulness.b.

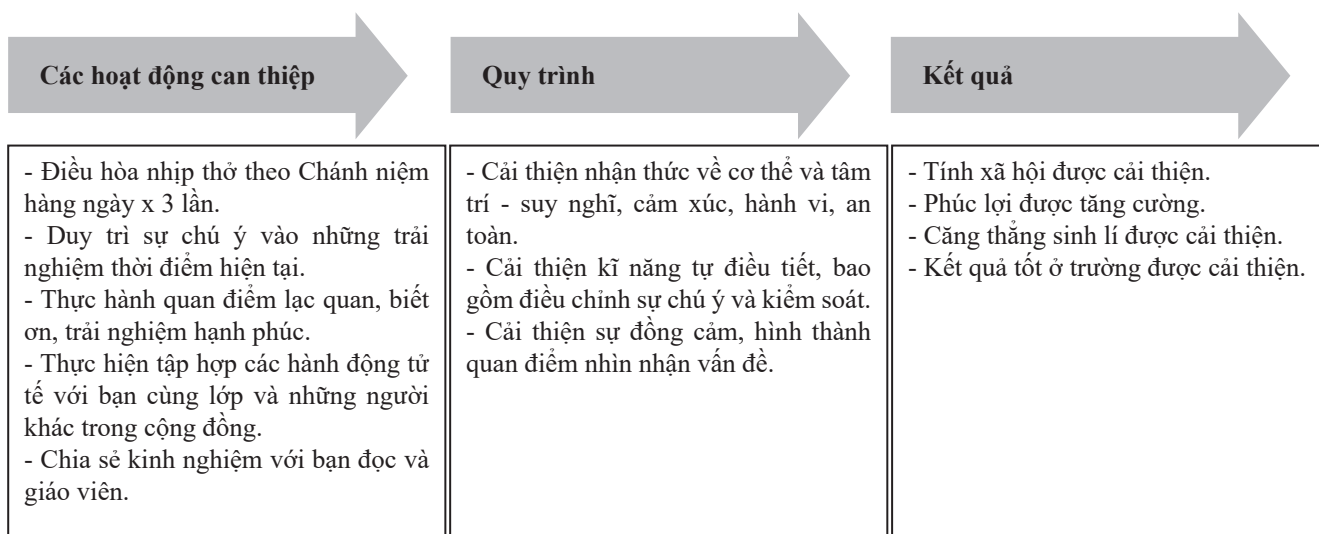
Minfulness.b được tích hợp vào chương trình giáo dục của các trường tham gia thử nghiệm từ năm 2017 thông qua các môn học và các hoạt động ngoại khóa, bao gồm các hoạt động như hơi thở Mindfulness ba lần một ngày vào giờ nghỉ giữa các tiết học hay giới thiệu cho học sinh thực hành cảm nhận Mindfulness trong đó học sinh tập trung vào một trong những các giác quan trong một khoảng khắc nhất định để thực hành sự tập trung. Kết quả nghiên cứu thu được cho đến thời điểm hiện tại đó là gia tăng các hành vi có ích cho xã hội ở học sinh, ngoài ra còn có những biểu hiện gia tăng về hạnh phúc, sức khỏe, cải thiện kết quả học tập cũng như tăng cường chất lượng giáo dục của nhà trường. Mặc dù

phát huy được nhiều hiệu quả nhưng Minfulness vẫn được điều chỉnh hằng năm dựa trên phản hồi của học sinh và phụ huynh.

Như vậy, có thể thấy, với đối tượng là học sinh, mindfulness cũng đem lại những lợi ích nhất định trong quá trình giáo dục. Trong giai đoạn Anh đang tích cực thực hiện cải thiện nền giáo dục hiện nay, Mindfulness đã đem lại một nguồn sinh khí mới nhằm cải thiện sức khỏe, khả năng học tập cũng như đạo đức của người học.

2.3. Minfulness tại Việt Nam

Mindfulness có cơ chế linh hoạt, kết hợp nhiều phương pháp và hình thức tổ chức các hoạt động khác nhau, có thể dễ dàng tích hợp trong chương trình giảng dạy hoặc đưa thành một hoạt động riêng, trong đó chủ yếu dựa trên nền tảng cá nhân, không đòi hỏi nhiều về các nguồn lực như cơ sở vật chất, học liệu nhằm đáp ứng được nhu cầu và hoàn cảnh đa dạng của các đối tượng người học. Mindfulness, mặc dù là một vấn đề đã tồn tại từ lâu và có chiều sâu gắn liền với văn hóa, lịch sử Việt Nam [10]. Tuy vậy, ứng dụng thực hành Mindfulness lại là vấn đề vẫn còn rất mới mẻ ở Việt Nam. Trên thực tế, một số nội dung liên quan đến vấn đề này mới được bàn đến trong một số bài viết hoặc tham luận khoa học được đăng tải trên các báo, tạp chí, kỉ yếu. Đáng chú ý nhất là bài viết “Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam - Tính khả thi của một can thiệp dựa trên chánh niệm để giải quyết các vấn đề thanh thiếu niên ở Việt Nam” của hai tác giả Le & Trieu (2016) trên Tạp chí Health Promotion International [11]. Nghiên cứu này khám phá tính khả thi của một chương trình Mindfulness dành cho thanh thiếu niên và thanh niên tại một thành phố của Việt Nam. Can thiệp dựa trên



Hình 2: Mô hình ứng dụng triển khai Mindfulness của Anh dành cho đối tượng học sinh

(Nguồn: Taylor et al., (2015))

Mindfulness bao gồm 1 giờ/ngày trong 3 tuần, được thực hiện tại hai địa điểm khác nhau, một dành cho học sinh khuyết tật tại trường dạy nghề cho người khuyết tật và một với học sinh ở trường trung học phổ thông. 42 học sinh trung học phổ thông đã tham gia và 5 giáo viên/điều hành viên được đào tạo trong nghiên cứu này đã cung cấp những phản hồi cá nhân về kinh nghiệm của họ trong quá trình thực hiện Mindfulness. Các phân tích về dữ liệu định tính cho thấy rằng, Mindfulness đã được cả học sinh và giáo viên nhiệt tình đón nhận thông qua sự gia tăng hạnh phúc, sự hài lòng và cải thiện chất lượng học tập, cuộc sống. Từ đây, tác giả kết luận rằng, mô hình can thiệp dựa trên Mindfulness hứa hẹn là một chiến lược phòng ngừa giúp giảm căng thẳng và xây dựng các kỹ năng sống quan trọng cho thanh niên Việt Nam.

Mindfulness hiện nay đã được một số trường quốc tế vận dụng (Trường Quốc tế Anh BIS; Trường Olympia ở Hà Nội; Trường Quốc tế ISHCMC-Internationnal School in Ho Chi Minh City); Trường Quốc tế Pathway-Tuệ Đức...) đã đem lại một số hiệu quả nhất định (Lòng biết ơn, điều hòa cảm xúc, cải thiện khả năng chịu đựng, tôn trọng bản thân và người khác, tư duy tích cực, sức khỏe, nhận thức về hiện tại, giảm căng thẳng, trân trọng và yêu thương...). Kỹ thuật thực hiện chủ yếu thông qua các chuyên gia Mindfulness để hướng dẫn thực hành, trong đó người tham gia thực hiện các động tác: hít thở chánh niệm (Nhắm mắt thả lỏng tâm trí và cơ bắp, tập trung vào hơi thở và cảm nhận bản thân đang hít vào hoặc thở ra - cảm nhận được đường đi của không khí bên trong cơ thể); ăn chánh niệm (Ăn với ý thức bản thân đang nhai, nuốt, cảm nhận mùi vị của thức ăn); giao tiếp chánh niệm (Giữ thái độ bình thản, tập trung tâm trí vào đối tượng giao tiếp)... Mặc dù vậy, các chương trình ứng dụng chánh niệm hiện nay vẫn gặp những khó khăn không nhỏ như thiếu giáo viên và các chuyên gia về Mindfulness, môi trường thực hiện,

các điều kiện thực hiện như thời gian, phòng tập... Ngoài ra, nhiều người tham gia học tập vẫn chưa thực sự kiên nhẫn, nhiều người tham gia bởi sự tò mò và hiếu kì. Do vậy, hiện tượng bỏ ngang khi đang thực hành Mindfulness thường xuyên diễn ra. Để giải quyết được những khó khăn khi triển khai thực hiện Mindfulness thì công tác tuyên truyền, phổ biến, giúp người thực hành hiểu được ý nghĩa và tác dụng của Mindfulness là điều cần thiết.

3. Kết luận

Mindfulness hiện nay đang nhận được sự quan tâm của các quốc gia trên thế giới trong đó có Việt Nam. Nó được sử dụng như một cách thức làm giảm áp lực, lo âu hoặc căng thẳng trong dạy học và trong cuộc sống hàng ngày. Ngoài ra, mindfulness còn giúp giáo viên tăng cảm nhận hạnh phúc. Từ những kết quả nghiên cứu trên, nhóm nghiên cứu đưa ra một số kết luận như sau: 1/ Mindfulness là một hoạt động có lợi cho sức khỏe và tâm lý người thực hiện. Đối với giáo viên và học sinh, nó làm tăng hiệu quả giáo dục, tăng cảm nhận hạnh phúc và cải thiện mối quan hệ học đường; 2/ Mindfulness đã được các nước trên thế giới triển khai rộng rãi không chỉ với đối tượng giáo viên mà ngay cả đối tượng là học sinh cũng đã được hướng dẫn thực hiện và đem lại hiệu quả tương đối tốt; 3/ Mindfulness ở Việt Nam hiện nay đang được ứng dụng ở một số trường quốc tế và đã đem lại một số tín hiệu đáng mừng; 4/ Mindfulness cũng đang nhận được sự quan tâm của các nhà nghiên cứu và trong tương lai có thể vận dụng rộng rãi trong môi trường giáo dục Việt Nam.

Những kinh nghiệm của các quốc gia trong việc triển khai ứng dụng mindfulness như: Mở các khóa học Mindfulness, hội thảo khoa học, hướng dẫn thực hành... đang thu được những kết quả đáng khích lệ. Những kinh nghiệm của các quốc gia trên cũng là những bài học mà Việt Nam có thể vận dụng triển khai.

Tài liệu tham khảo

- [1] Kabat, Z, J, (1994), *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, New York: Hyperion.
- [2] Cullen, M, (2011), *Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon*, Mindfulness, 2(3), p.186-193, <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>.
- [3] Shapiro, S. L - Carlson, L. E, (2009), *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*, Washington DC: American Psychological Association, Psychology, 6(7), p.248-254, <http://dx.doi.org/10.1037/11885-000>.
- [4] Shin, Z. Y., (2016), *Five Ways to Know Yourself - An Introduction to Basic Mindfulness*, Mindfulness, 183, https://www.shinzen.org/wpcontent/uploads/2016/08/FiveWaystoKnowYourself_ver1.6.pdf.
- [5] Aulicino, C., Tapper, D., & Associates, M, (2008), *The College-Community Connections Program: Implementation and Influence of Unique Pre-College Experiences for New York City Youth*, <https://www.teaglefoundation.org/Teagle/media/GlobalMediaLibrary/documents/resources/Metis-Associates-2008.pdf?ext=.pdf>.
- [6] Bryk, A - Schneider, B, (2002), *Trust in Schools: A Core Resource for Improvement*, New York: Russell Sage Foundation, <https://www.jstor.org/stable/10.7758/9781610440967>.
- [7] Murray, B. E., Anderson, K. E., Arnold, K., Bartlett, J. G., Carpenter, C. C., Falkow, S., Hartman, J. T., Lehman, T., Reid, T. W., Ryburn, F. M., Sack, R. B., Struelens, M. J., Young, L. S., & Greenough, W. B, (2005), *Destroying the Life and Career of a Valued Physician-Scientist Who Tried to Protect Us from Plague: Was It*

- Really Necessary?*, *Clinical Infectious Diseases*, 40(11), p.1644-1648, <https://doi.org/10.1086/431348>.
- [8] Poulin, P. A., Mackenzie, C. S., Soloway, G., & Karayyolas, E, (January 2008), *Mindfulness training as an evidence-based approach to reducing stress and promoting well-being among human service professionals*, *International Journal of Health Promotion and Education*, 46(2), p.72-80, Doi:10.1080/14635240.2008.10708132.
- [9] Poulin, R - Michelau, D. K, (2009), *The funding of virtual universities*, *New Directions for Higher Education*, 146, p.73-84, <https://doi.org/10.1002/he.348>.
- [10] Bodhi, B, (2011), *What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective*, *Contemporary Buddhism*, 12(1), p.19-39, <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>.
- [11] Le, N, T. - Trieu, T, D, (2016), *Feasibility of a mindfulness-based intervention to address youth issues in Vietnam*, *Health Promotion International*, 31(2), p.470-479, Doi:10.1093/heapro/dau101.

INTERNATIONAL EXPERIENCES ON THE USE OF MINDFULNESS MEDITATION FOR TEACHERS AND ITS APPLICATION IN VIETNAM

Tran Thi Bich Ngan¹, Pham Thi Hong Tham^{*2},
Nguyen Thanh Tam³

¹ Email: nganttb@vnies.edu.vn

* Corresponding author

² Email: thamph@vnies.edu.vn

³ Email: tamnt@vnies.edu.vn

The Vietnam National Institute of Educational Sciences
No.04 Trinh Hoai Duc, Dong Da, Hanoi,
Vietnam

ABSTRACT: *Mindfulness is currently a new phenomenon that is being embraced by many countries around the world. Applying the mind to teachers is a necessary task in the stressful educational environment today. This article is the result of studying the literature on the mindfulness application in three countries including the USA, the UK, and Canada. Although those countries have used different methods to implement the mindfulness application, the test results of all three countries show that "Mindfulness is as an effective method of reducing stress" and people practicing mindfulness meditation can have better lives. That is the meaning of this research.*

KEYWORDS: Mindfulness, international experience, mindfulness application, teacher.