

Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng tâm lí học tích cực trong trường phổ thông ở Trung Quốc

Ngô Thanh Thủy

Email: thuyngho Thanh@vnies.edu.vn
Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam
101 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội,
Việt Nam

TÓM TẮT: Các nhà tâm lí học Trung Quốc quan tâm tới các vấn đề thuộc về trí tuệ, xúc cảm cũng như những căng thẳng sau tổn thương, niềm tin và mức độ tương tác, chấp nhận xã hội của học sinh trong nhà trường. Ứng dụng tâm lí học tích cực trong xây dựng văn hóa học đường nhằm cải thiện hạnh phúc của học sinh, phát triển toàn diện con người, sự phát triển tích cực của giáo viên. Các mô hình ứng dụng tâm lí học tích cực có thể kể tới các chương trình hướng tới việc tăng cường thực hành xã hội, các hoạt động thể chất, cải thiện sự đồng cảm của giáo viên và phát triển thanh niên tích cực. Dựa trên những kinh nghiệm ứng dụng tâm lí học tích cực ở Trung Quốc, Việt Nam có thể xây dựng các tiêu chí, xác định cách thức tiếp cận và thiết kế các chương trình sao cho phù hợp với môi trường văn hóa trường học theo mỗi địa phương. Mặc dù hiện nay, các trường phổ thông ở Việt Nam đã bước đầu hình thành các phòng tham vấn học đường, tuy nhiên vẫn còn cần sự tham gia của các nhà quản lí giáo dục, giáo viên, cán bộ tham vấn tâm lí học đường để xây dựng một nhà trường tích cực, hạnh phúc.

TỪ KHÓA: Tâm lí học tích cực, trường phổ thông, Trung Quốc.

→ Nhận bài 01/11/2022 → Nhận bài đã chỉnh sửa 27/11/2022 → Duyệt đăng 30/12/2022.

DOI: <https://doi.org/10.15625/2615-8957/12220324>

1. Đặt vấn đề

Trung Quốc là một trong những quốc gia đông dân nhất thế giới với nền văn hóa truyền thống lâu đời trong đó các giá trị xã hội được bắt nguồn từ Đạo giáo và Nho giáo. Trong khoảng ba thập kỉ gần đây, Trung Quốc còn chịu ảnh hưởng từ các dòng văn hóa khác bắt nguồn từ Phật giáo và Thiên chúa giáo. Do vậy, sự khác biệt về tâm lí học tích cực ở Trung Quốc có mặt trong nhiều lĩnh vực khác nhau, từ khoa học cơ bản cho tới ứng dụng. Trung Quốc được xem là quốc gia dẫn đầu về các xuất bản phẩm về tâm lí học tích cực trong trường phổ thông. Bên cạnh đó, các nghiên cứu hầu hết được cá nhân thực hiện hoặc theo các nhóm nghiên cứu độc lập, chưa có nghiên cứu nào ở quy mô quốc gia hoặc theo các tổ chức khác nhau. Văn hóa Việt Nam cũng chịu nhiều tác động cả về văn hóa cũng như giáo dục từ Trung Quốc. Do vậy, nghiên cứu việc ứng dụng tâm lí học tích cực trong nhà trường phổ thông ở Trung Quốc có thể rút ra được một số kinh nghiệm hữu ích để ứng dụng ở nước ta. *Bài viết là sản phẩm thuộc nhiệm vụ nghiên cứu thường xuyên của Trung tâm Tâm lí học - Giáo dục học, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam: “Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng tâm lí học tích cực trong nhà trường phổ thông và bài học kinh nghiệm cho Việt Nam”.*

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Ứng dụng của tâm lí học tích cực trong xây dựng văn hóa học đường

Tại Trung Quốc, Tổ chức Giáo dục Hạnh phúc Quốc

tê (IHEC) được thành lập tại Bắc Kinh với sứ mệnh là thúc đẩy giáo dục hạnh phúc cho toàn dân nói chung và học sinh nói riêng. Tổ chức này khẳng định rằng, hạnh phúc sẽ được phát triển trong năm khía cạnh: 1) Phẩm chất đạo đức (moral virtues); 2) Năng lực chính hiện đại (modern key competencies); 3) Giá trị cốt lõi của chủ nghĩa xã hội Trung Quốc (core values of Chinese Socialism); 4) Hạnh phúc của người bình thường (appiness of normal people); 5) Tiềm năng phát triển của thiên tài và tài năng (potential development of genius and talents) [1]. Những chủ đề này hướng tới sự chấp nhận của xã hội (social acceptance), hiệu quả bản thân (self - efficacy) và mức độ phù hợp với nghề nghiệp. Điều này thể hiện xu hướng quan tâm của các nhà tâm lí học tích cực tới hạnh phúc của học sinh, việc cân bằng các cảm xúc và hình thành niềm tin cá nhân trong quá trình tham gia vào các hoạt động xã hội. Có thể thấy, Trung Quốc đã xây dựng những mục tiêu giáo dục tích cực hết sức cụ thể và có chiến lược thực hành rõ ràng trong các trường học phổ thông. Nhìn chung, các chiến lược thực hành tâm lí học tích cực trong nhà trường tập trung vào các vấn đề sau:

- *Cải thiện hạnh phúc của học sinh*

Một khái niệm quan trọng trong trải nghiệm cảm xúc tích cực được đề cập tới là “hạnh phúc chủ quan” (subject well-being). Học sinh có thể trải nghiệm hạnh phúc chủ quan và hai yếu tố là “chủ quan” và “hạnh phúc”. Nhiệm vụ của giáo viên là động viên học sinh

trong suốt quá trình học tập. Sự tự nhận thức của học sinh về các trải nghiệm hạnh phúc và mãn nguyện, là một chiến lược quan trọng của tâm lý học tích cực được áp dụng trong thực tiễn giáo dục học đường. Đồng thời, tập trung vào việc cải thiện “sức khỏe tâm lý” (tâm lý tốt) của học sinh. Như một đánh giá toàn diện về chất lượng cuộc sống của cá nhân [2].

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc tạo ra sự tham gia tích cực phụ thuộc vào việc nuôi dưỡng các đặc điểm tính cách tích cực và sự kích thích của động lực nội tại [3]. Các nhà giáo dục Trung Quốc nhấn mạnh việc phát triển các lợi ích tích cực, những nét tính cách tích cực. Ví dụ, trong giáo dục mầm non và phát triển tiềm năng và hình thành nhân cách [4], các nhà tâm lý học tích cực nhấn mạnh khả năng ngôn ngữ và phát triển trí tuệ trong giáo dục mầm non và tiểu học. Bên cạnh việc phát triển các đặc điểm tính cách tích cực, việc áp dụng động lực nội tại cũng là một cách hiệu quả để thúc đẩy sự quan tâm tích cực. Câu lạc bộ được xem là một mô hình khả thi để áp dụng nuôi dưỡng động lực nội tại. Ví dụ, Trường Trung học Yin đã cố gắng thành lập một câu lạc bộ nghệ thuật và thể chất dành cho học sinh. Câu lạc bộ được sử dụng như một sợi dây liên kết để trau dồi khả năng làm việc của học sinh và khai thác tiềm năng; với câu lạc bộ như một địa điểm giúp cho học sinh có cơ hội được thể hiện mình, thiết lập cảm giác vượt trội. Ngoài ra, các cuộc thi giữa các câu lạc bộ và thiết lập các giải thưởng khác nhau, đưa cuộc thi vào kế hoạch và sắp xếp công việc của trường và hình thành một dự án cạnh tranh được tiêu chuẩn hóa, bình thường hóa và thay đổi động lực cho học sinh [5].

Biaobin Yan đề xuất khái niệm về trí thông minh hạnh phúc và phát triển Thang đo thông minh hạnh phúc. Trí thông minh hạnh phúc được định nghĩa là khả năng nhận thức và trải nghiệm tình trạng sức khỏe, thể hiện và đánh giá tình trạng sức khỏe dựa trên một số tiêu chí nội bộ, và điều chỉnh hạnh phúc. Thang đầu tiên, nhận thức và trải nghiệm hạnh phúc (Perception and Experience of Well-being), đo lường mức độ hạnh phúc của cá nhân. Tiếp theo là biểu hiện của hạnh phúc (Expression of Well-being) đo lường cảm xúc cá nhân. Thang thứ ba là đánh giá hạnh phúc (Assessment of Well-being) đo lường mức độ hạnh phúc cá nhân. Cuối cùng là Quy định của hạnh phúc (Regulation of Well-being) đo lường các tiêu chí trong hạnh phúc cá nhân. Các nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng, trí thông minh hạnh phúc có tương quan vừa phải với trí tuệ cảm xúc. Nó có mối tương quan cao với việc quản lý cảm xúc và phát triển cảm xúc cá nhân [6].

Nghiên cứu khác của Fan và He đã cho thấy hiệu quả của sự can thiệp của hi vọng vào sự thích ứng trong học tập người học [7]. Tư vấn nhóm về các chủ đề như hi vọng, động lực và phương pháp học tập đã làm tăng đáng kể sự thích nghi trong học tập, động cơ học tập,

khả năng học tập, sự thích ứng với mô hình giảng dạy và thái độ học tập so với điều khiển. Kết quả kiểm tra theo dõi sáu tuần cho thấy, nhóm can thiệp đã giữ sự gia tăng đáng kể. Những phát hiện này cho thấy rằng, can thiệp hi vọng có hiệu quả để cải thiện sự thích nghi trong học tập ở sinh viên năm nhất đại học, đặc biệt là đối với động cơ, khả năng học tập và sự thích ứng với mô hình dạy học.

- *Giáo dục tích cực nhằm phát triển toàn diện con người*

Giáo dục tích cực nhấn mạnh rằng, giáo dục không chỉ là sửa chữa những sai lầm, khiếm khuyết của học sinh mà còn phát hiện và nghiên cứu những phẩm chất tích cực khác nhau của học sinh, nuôi dưỡng và phát triển những phẩm chất tích cực này trong thực tế. Điều này rất phù hợp với các giá trị của tâm lý học tích cực và cũng là một biểu hiện quan trọng của việc giáo dục định vị lại và thích ứng với xã hội hiện đại. Peng cùng cộng sự đã rất nỗ lực để thúc đẩy sự phát triển của tâm lý tích cực ở Trung Quốc. Vào năm 2013, Phòng thí nghiệm Hành vi và Dữ liệu (BBD Lab) của Đại học Thanh Hoa được thành lập. Với tư cách là trưởng phòng thí nghiệm, ông đã dẫn đầu một loạt các nghiên cứu về hạnh phúc của Trung Quốc. Đầu tiên, ông và các đồng nghiệp đề xuất một mô hình bảy *chỉ số đánh giá về hạnh phúc* của người Trung Quốc (tức là cảm xúc, sự gắn bó, mối quan hệ, ý nghĩa và thành tựu, biểu tượng biểu đạt và các sự kiện hạnh phúc). Năm chỉ số đầu tiên được đề xuất bởi Seligman và hai chỉ số cuối cùng được thêm vào dựa trên văn hóa Trung Quốc [8]. Giáo dục là sự truyền dạy của con người, mục đích là để biến con người thành người với mô hình giáo dục theo những cách khác nhau. Giáo dục tích cực làm cho con người sống có ích và có đạo đức hơn, tức là có kiến thức, năng lực và đạo đức xã hội nhất định, bản biệt và tạo điều kiện để tài năng của mọi người được bộc lộ hết [9].

- *Quan tâm đến sự phát triển tích cực của giáo viên*

Là một trong ba trụ cột của tâm lý học tích cực, giáo viên đóng vai trò không thể thiếu và quan trọng trong xã hội nhỏ của nhà trường và đóng vai trò chủ đạo. Vì chúng ta phải quan tâm đến môi trường xã hội, chúng ta cũng phải cần quan tâm đến sự phát triển tích cực của giáo viên. Nếu sự phát triển tích cực của học sinh cần có sự hướng dẫn tích cực của giáo viên thì sự phát triển tích cực của giáo viên đòi hỏi sự tham gia của các nhà quản lý trường học đưa ra các hệ thống tốt để đảm bảo nhu cầu cơ bản của giáo viên và nâng cao hạnh phúc của giáo viên, chẳng hạn như đánh giá cao giáo viên và duy trì sự công bằng tốt... Chi bằng cách tạo ra một môi trường xã hội tốt trong nhà trường, giáo viên mới có thể có những kì vọng tích cực vào công việc này và sau đó phát huy hết khả năng, tiềm năng để làm tốt công việc giáo dục học sinh [1].

2.2. Ứng dụng tâm lý học tích cực vào hoạt động tư vấn trong trường phổ thông

2.2.1. Cách tiếp cận tâm lý học tích cực trong trường phổ thông

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, sự hài lòng về cuộc sống của Trung Quốc đã đi theo quỹ đạo của các quốc gia chuyển đổi ở Trung và Đông Âu. Đầu tiên, tâm lý tích cực có thể giúp người Trung Quốc xây dựng lại Đức tính. Ví dụ, năm đức tính truyền thống của Trung Quốc, tức là, Ren (仁, nhân từ), Yi (义, chính trực), Li (礼, cách cư xử), Zhi (智, trí tuệ), Xin (信, trung thực) là tương tự như hệ thống đức tính-nhân cách trong tâm lý học tích cực. Năm đức tính bao gồm một số đức tính phụ, do đó tạo thành một thứ bậc hệ thống các đức tính [10]. Về sự phát triển của các nhân đức, Nho giáo chú trọng tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ. với thế giới. Thứ hai, tâm lý tích cực có thể giúp người Trung Quốc cải thiện hạnh phúc của họ. Nho giáo cho rằng hạnh phúc có liên quan mật thiết đến thành tựu của một người và đóng góp cho gia đình và xã hội, do đó khuyến khích mọi người phấn đấu mục tiêu cao nhất có thể có. Ngược lại, Đạo giáo khẳng định rằng, hạnh phúc đến từ PingchangXin (tâm trí chung), đó là niềm tin rằng mọi thứ đều không thể tự nhiên và người ta nên để tự nhiên thực hiện [11].

Tại Trung Quốc, Meng đã thiết lập lý thuyết và thực hành của Giáo dục Sức khỏe Tâm thần Tích cực (PMHE) vào năm 2007 nhằm mục đích áp dụng tâm lý học tích cực để phát triển thái độ và hình thành một cuộc sống tích cực. Nó tập trung vào việc nhận ra tâm lý của học sinh tiềm năng và cải thiện chất lượng tinh thần của họ. Nó đòi hỏi sự tham gia của tất cả các giáo viên, bao gồm tất cả các ngành. Mục tiêu cuối cùng của nó là cải thiện sức khỏe tâm thần và tăng cường nhận thức và năng lực về hạnh phúc. Ông cũng cho rằng, sức khỏe tinh thần tích cực là trạng thái cân bằng tâm lý năng động (dynamic psychological balance - DPB). Ý nghĩa chỉ ra rằng khi vui sướng, tức giận, buồn phiền và vui sướng được chuyển hóa từ trái tim thành hành vi, nó được gọi là “Zhong” (một cách dễ hiểu và trạng thái hoàn hảo). Khi chúng đã chuyển hóa từ trái tim thành những hành vi và tuân theo quy luật tự nhiên, nó được gọi là “He” (ở trạng thái hài hòa). Thuyết âm dương khẳng định rằng, bản chất không là gì khác ngoài Âm và Dương. Âm và Dương và sự tương tác của chúng là những nguyên tắc để mọi thứ tồn tại, phát triển và tàn lụi. Theo đó, tinh thần của mọi người sức khỏe là sự thống nhất năng động của các mặt đối lập trong tâm trí, tức là sự cân bằng tâm lý. Hơn nữa, Meng đã xác định sáu khía cạnh sức mạnh của tính cách với người Trung Quốc bao gồm: nhận thức (cognition), cảm xúc (emotion), ý chí (volition), xã hội ủng hộ (pro-society), tự điều chỉnh (self-regulation) và siêu việt (transcendence). Cấu trúc này cho thấy theo chiều ngang ba cơ sở của tâm lý quá trình, tức là, nhận thức, cảm xúc và hành động. Quan trọng là, tự điều chỉnh và ủng hộ xã hội là những yếu

tố cần thiết cho sức khỏe tinh thần tích cực. Theo chiều dọc, cấp cao nhất là siêu việt đề cập đến niềm tin và hi vọng. Theo đó, ông và các đồng nghiệp đã phát triển bốn thang đo tính cách tinh thần tích cực dành cho giáo viên tiếng Trung, sinh viên đại học, học sinh trung học và tiểu học [12], [13], [14], [15], [16]. Tất cả bốn thang đo đều chứa sáu thang đo con giải quyết sáu thứ nguyên trên và bao gồm kí tự tương ứng. Với quy mô này, họ đã tiến hành nghiên cứu trên toàn quốc và phát triển cơ sở dữ liệu quốc gia về học sinh với tinh thần tích cực [17].

2.2.2. Các tiêu chí của tâm lý học tích cực dành cho trường phổ thông

Các nhà tâm lý học tích cực đề xuất các tiêu chí cho trường học và lớp học hạnh phúc bao gồm ba các chỉ số dành cho giáo viên (tức là yêu nghề, biết cách dạy, dạy tốt hơn) và ba chỉ số dành cho học sinh (yêu thích học tập, biết cách học và học tập tốt hơn). Những tiêu chí này bước đầu tạo nên môi trường giáo dục hạnh phúc trong các trường [18]. Ví dụ, trong một trường tiểu học, tất cả học sinh được yêu cầu phát triển một “kế hoạch thói quen tốt”. Để hoàn thành kế hoạch này, họ cần tập trung vào một hành vi tốt (Ví dụ: Nói “cảm ơn” và “xin lỗi”) mỗi ngày. Trong một vài tháng, các bậc cha mẹ báo cáo rằng, con cái của họ đã phát triển nhiều thói quen tốt. Trong một ví dụ khác ở một trường trung học cơ sở, tất cả giáo viên được tổ chức để tập thể dục như bóng rổ, bóng chuyền, khiêu vũ,... để nâng cao sức khỏe thể chất. Kết quả là, sự hài lòng của họ với cuộc sống là đáng kể được cải thiện sau một học kì.

Ngoài ra, Meng và các đồng nghiệp đã tiến hành nghiên cứu về chứng khó đọc ở Trung Quốc, khuyết tật học Toán và ngôn ngữ thứ hai. Họ đã phát triển “Thuởng thức hệ thống học tập” và đã thực hành thành công. Ví dụ, họ cho thấy rằng, kĩ thuật hỗ trợ đọc của hệ thống có thể cải thiện hiệu quả việc đọc khả năng hiểu của học sinh mắc chứng khó đọc [19]. Liên quan đến nghiên cứu tiềm năng cho thấy rằng, năng lực và hiệu quả xử lý thông tin trong học toán và tiếng Anh của học sinh khuyết tật học tập cũng được cải thiện trong chương trình này [20], [21]. Nhờ vậy, giáo dục hạnh phúc có thể tiếp cận tới nhiều loại đối tượng khác nhau.

2.3. Ứng dụng tâm lý học tích cực trong hoạt động dạy và học ở các trường phổ thông

2.3.1. Mô hình giáo dục “Peiyou”

Mô hình giáo dục này thúc đẩy sự phát triển của một “tư duy tăng trưởng” đòi hỏi học sinh phải tích lũy kinh nghiệm để đạt được thành công thông qua làm việc chăm chỉ, thay vì duy trì một thói quen trong một thời gian dài. Mô hình giáo dục “Peiyou” có thể kích thích hiệu quả khả năng tư duy sâu sắc của học sinh về các vấn đề và nâng cao khả năng khám phá kiến thức để không ngừng tích lũy những kinh nghiệm tích cực. Đây là giải pháp phù hợp để thúc đẩy “tư duy tăng trưởng”. Cụ thể,

bạn có thể thiết lập một số khóa học phổ biến về khoa học và nhân văn (chẳng hạn như “Vật lý thiên văn”, “Thí nghiệm hóa học”, “Đọc sách Lão Tử”, ...). Các khóa học này khác với các lớp học truyền thống mà không đi quá xa các bài học văn hóa hàng ngày. Trong “Lớp thứ hai” của chương trình giảng dạy tại trường, học sinh có thể được phép phá vỡ các giới hạn của lớp học, chọn các môn học bạn quan tâm và giáo viên bạn thích. Vì không có yêu cầu về điểm khó cho các khóa học tại trường, học sinh có thể yên tâm mạnh dạn đặt câu hỏi với giáo viên và nghiên cứu sâu về các chủ đề mà bạn quan tâm. Nó cắt ngang từ một góc độ khác, mang lại cho học sinh trải nghiệm giống như lớp học truyền thống và nhận thức hoàn toàn khác biệt, một mặt có thể phát huy hết tính ưu việt của học sinh, đồng thời có thể tận dụng tối đa các nguồn lực khác nhau của trường.

2.3.2. Tăng cường thực hành xã hội và các hoạt động nghệ thuật thể chất

Hành động tạo ra cảm xúc tích cực của con người dễ dàng hơn so với suy nghĩ, thực hành xã hội và các hoạt động thể chất có thể kích thích cảm xúc tích cực của con người [22]. Ngay cả khi không cần đạt được mục tiêu, chỉ cần quá trình cố gắng đạt được mục tiêu cũng đủ để huy động những cảm xúc tích cực. Vì vậy, trong bối cảnh giáo dục tích cực trong tương lai, các hoạt động tập luyện thể dục thể thao của xã hội cần được quan tâm nhiều hơn. Thực trạng cho thấy rằng, các nhà giáo dục gặp khó khăn ở một số môn cụ thể như các môn học thực hành xã hội và thể dục trong các lớp cuối cấp ở trường tiểu học và trung học cơ sở được lồng ghép vào trong chương trình giáo dục. Một số học sinh trốn tránh, hoặc giả bệnh để trốn tránh các lớp học thể dục. Học sinh làm điều này vì bị ảnh hưởng nhiều bởi cha mẹ của họ, nghĩ rằng ngoài việc học những thứ khác không có gì là hữu ích. Vì vậy, nếu muốn thực hiện xã hội hóa trong các trường phổ thông thì chúng ta phải thay đổi căn bản tư duy của học sinh và phụ huynh. Đối với các khóa học nghệ thuật thể chất, các trường phổ thông cần có khả năng cung cấp các môn học thể dục khác nhau nhằm tận dụng tối đa các nguồn lực để thiết lập các khóa học phong phú.

2.3.3. Cải thiện sự đồng cảm của giáo viên

Đồng cảm, còn được gọi là một cách suy nghĩ trong khi đứng về phía đối phương, trong giao tiếp giữa các cá nhân. Nếu giáo viên có thể hiểu rõ cảm xúc của học sinh và phản hồi một cách thích hợp, điều đó sẽ củng cố cảm giác thành công của học sinh. Cách thực hành này nhấn mạnh đến sự đồng cảm, nắm giữ và phòng ngừa các phản ứng của học sinh. Những phản ứng phù hợp có thể giúp học sinh xây dựng lòng tự trọng của họ, cảm giác gắn kết và hòa nhập làm tăng động lực nội tại của họ. Sự đồng cảm của giáo viên đặc biệt quan trọng ở cấp tiểu học, khi trẻ em đang xây dựng trong giai đoạn

quan trọng của mối quan hệ. Vì vậy, nhà trường thực hành tâm lý học tích cực cần nâng cao sự đồng cảm của giáo viên. Phương pháp chính là đào tạo giáo viên một cách thường xuyên, đào tạo theo từng giai đoạn, nhằm giúp các giáo viên hiểu được sự khác biệt cơ bản giữa giáo dục tích cực và giáo dục truyền thống.

Bên cạnh đó, áp dụng các phương pháp như phân tích tình huống và học hỏi tình huống, đồng thời thực hiện các nghiên cứu chuyên sâu về kinh nghiệm thành công trong các lĩnh vực liên quan ở trong và ngoài nước, theo dõi và phản hồi kết quả thực hành. Sau đó, giáo viên thực hành liên tục, đồng thời ghi lại những vướng mắc, suy nghĩ trong quá trình dạy và thực hành, đưa ra phản hồi cho các giáo viên khác đã tham gia khóa đào tạo cùng thời điểm. Thông qua các buổi đào tạo thường xuyên, tần suất cao, các nhà quản lý giáo dục và giáo viên có thể được trao quyền cho nhau và hoàn toàn thực hiện được mục tiêu giáo dục là “hướng về người học” và vận dụng nó vào hoạt động dạy học.

2.3.4. Chương trình phát triển thanh niên tích cực (Positive Youth Development Program - PYDP) ở các trường phổ thông

Chương trình PYDP nhằm mục đích trau dồi và nâng cao các thuộc tính PYDP của thanh thiếu niên, cho phép họ đối phó với các thách thức phát triển theo cách thích nghi và duy trì hoạt động lành mạnh. Các phương pháp giáo dục trong của PYDP coi thanh thiếu niên là “nguồn lực quan trọng” thay vì “rắc rối” và tập trung vào việc trang bị cho họ nhiều năng lực tâm lý như khả năng phục hồi, kỹ năng cảm xúc và năng lực đạo đức [23]. Các thực nghiệm giáo dục hỗ trợ và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của thanh thiếu niên và phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên. Mặc dù lợi ích của các chương trình PYDP đã được công nhận trên toàn thế giới, nhưng hầu hết được thực hiện ở các xã hội phương Tây [24]. Một trường hợp đáng chú ý là “P.A.T.H.S. Dự án” tại Hồng Kông với tên đầy đủ là “Đào tạo vị thành niên tích cực thông qua các chương trình xã hội toàn diện”. Đây là một chương trình phổ cập dành cho thanh thiếu niên dựa trên chương trình giảng dạy được thiết kế cho học sinh trung học cơ sở ở Hồng Kông. Chương trình này 15 cấu trúc của PYDP (Ví dụ: “năng lực cảm xúc”, “năng lực đạo đức”, “hiệu quả bản thân”, ...), hướng tới thúc đẩy sự phát triển toàn diện trong thanh niên. Phương pháp được sử dụng chủ yếu là phương pháp học tập trải nghiệm và chiến lược học tập tương tác như phản xạ, thảo luận nhóm và đóng vai được kết hợp để thu hút học sinh tham gia và đảm bảo kết quả học tập. Các chiến lược đánh giá hiệu quả chương trình được thực hiện theo các hình thức khác nhau như thử nghiệm theo chiều dọc, đánh giá kết quả chủ quan, nhật ký hàng tuần, đánh giá quá trình và nhóm trọng tâm được sử dụng để đánh giá chặt chẽ mức độ trung thực và hiệu quả trong quá trình thực hiện chương trình [23], [25].

2.4. Bài học kinh nghiệm cho Việt Nam

Dựa trên những kinh nghiệm nghiên cứu ở Trung Quốc, Việt Nam cần xác định các khía cạnh hạnh phúc của học sinh và giáo viên phù hợp với bối cảnh văn hóa - xã hội. Trong đó, các tiêu chí cụ thể dành cho từng đối tượng phải được ưu tiên và tích hợp trong các bài giảng và các môn học. Các hoạt động trải nghiệm tích cực, tăng cường cảm nhận hạnh phúc cá nhân cũng như thói quen lành mạnh cần được chú trọng nhiều hơn nữa. Giáo viên hỗ trợ, khuyến khích học sinh tự giác cải thiện các thói quen trong sinh hoạt trên lớp, trong nhà trường cũng như tại gia đình nhằm cải thiện cảm xúc cá nhân. Dựa trên cơ sở đó, học sinh sẽ có nhiều cơ hội được phát triển cảm xúc, hành vi tích cực, nhờ vậy cải thiện được hạnh phúc cá nhân.

Bên cạnh đó, giáo viên cũng là một đối tượng cần phải rèn luyện, củng cố các kĩ thuật cân bằng cảm xúc, cải thiện đời sống hạnh phúc cá nhân, nhờ đó phát triển động lực giáo dục tốt hơn. Các nhà quản lí giáo dục cần chú trọng tới các nhu cầu cơ bản của giáo viên, hỗ trợ và khuyến khích giáo viên duy trì sự cân bằng, đảm bảo đời sống, môi trường lao động tích cực, lành mạnh. Dựa trên các tiêu chí hạnh phúc trong nhà trường, các nhà quản lí giáo dục cũng cần xây dựng các mô hình hoạt động, phong trào nhằm giúp cho giáo viên tăng cường các hoạt động tích cực, xây dựng bầu không khí lành mạnh, phát triển động lực giảng dạy và tự nâng cao trình độ chuyên môn.

Mô hình giáo dục ứng dụng tâm lí học tích cực trong nhà trường phổ thông có thể linh hoạt tùy theo văn hóa và sự phát triển kinh tế của địa phương. Giáo viên và các nhà quản lí giáo dục có thể xây dựng chiến lược giáo dục tích cực và cải thiện hạnh phúc của học sinh và giáo viên theo các thời kì. Đặc biệt, các câu lạc bộ, phong trào và các hoạt động thi đua có thể được xem là các hình thức hoạt động trải nghiệm hiệu quả giúp cho học sinh tăng cường các tương tác xã hội, tạo ra các cảm xúc tích cực và phát triển các kĩ năng mềm tốt hơn. Thông qua các hoạt động cụ thể, giáo viên có thể thiết lập mối quan hệ gần gũi, dễ dàng cảm thông và chia sẻ với học sinh, đồng thời có thể dễ dàng tiếp

nhận các phản hồi về cảm xúc mà bình thường trên lớp học sinh ít khi biểu hiện. Việc cải thiện các mối quan hệ giữa học sinh với nhau, học sinh với giáo viên cũng như giáo viên và các nhà quản lí giáo dục có thể tạo lập bầu không khí tích cực, gần gũi và cải thiện hạnh phúc cho mỗi cá nhân.

3. Kết luận

Những thay đổi trong toàn cầu hóa có thể đẩy nhanh hoặc kìm hãm tăng trưởng ở các quốc gia. Do vậy, vấn đề hạnh phúc con người có mối quan hệ chặt chẽ với sự phát triển và thịnh vượng của quốc gia đó. Đặc biệt, Châu Á còn nhiều quốc gia đang phát triển, các nhà tâm lí học tích cực hi vọng rằng những nghiên cứu về học thuật và ứng dụng có thể thúc đẩy cá nhân phát triển, xây dựng tập thể lành mạnh hướng tới việc thúc đẩy tốt hơn sự phát triển chung cho toàn xã hội. Xu hướng nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lí học tích cực Đông Nam Á trong thời gian tới được các nhà tâm lí nhấn mạnh tới sự hài hòa xã hội trong các nền văn hóa khác nhau. Họ cố gắng giảm thiểu những xúc cảm tiêu cực, gây bất lợi trong đời sống, ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần. Bên cạnh đó, các nhà nghiên cứu thúc đẩy, khuyến khích các cá nhân, nhóm và tập thể thực hành tâm lí học tích cực sao cho phù hợp với văn hóa địa phương, thúc đẩy phát triển kinh tế - xã hội. Hiện nay, các trường phổ thông ở Việt Nam đã hình thành phòng tham vấn tâm lí học đường và có các cán bộ chuyên trách, tổ tư vấn tâm lí tại nhà trường. Tuy nhiên, để thúc đẩy nhanh quá trình phát triển của các phòng tham vấn tâm lí học đường thì cần phải có tiêu chí phù hợp với từng trường, chiến lược phát triển sức khỏe tâm thần cho học sinh và giáo viên. Bên cạnh đó, các mô hình phát triển hạnh phúc trong trường học thường xuyên có sự đánh giá và điều chỉnh sao cho phù hợp với tâm sinh lí của đối tượng. Muốn vậy, sự tham gia tích cực của các nhà quản lí giáo dục, giáo viên, cán bộ tham vấn tâm lí học đường là điều kiện thiết yếu để xây dựng một nhà trường tích cực, hạnh phúc.

Tài liệu tham khảo

- [1] Juzhe, X., Yang, Y., Zhihong, Z., & Yanan, P. (2019), *Positive Psychology Applied among Schools in China*, Journal of East China Normal University (Educational Sciences), 37(6), 149.
- [2] Hsu, T.L. (2015), *The association between marital status and health: Variation across age group and dimension of psychological well-being*, (76) Proquest Information & Learning.
- [3] Norrish, J.M., William, P., O'connor, M. & Robinson, J. (2013), *An applied framework for positive education*, International Journal of Well-being 3(2), p.147 - 161.
- [4] Jin Fang, (2014), *Nghiên cứu về việc thúc đẩy giáo dục để phát triển nhân cách tốt ở trẻ em từ 3-6 tuổi*, Thẩm Dương, Luận án Tiến sĩ Đại học Sư phạm Liêu Ninh.
- [5] Chen, L. H., Wu, C.-H., & Chang, J.-H. (2016), *Gratitude and athletes' life satisfaction: The moderating role of mindfulness*, Journal of Happiness Studies, 18(4), p.1147-1159.
- [6] Yan, B. (2011), *Relationship among well-being intelligence, traditional intelligence and emotional intelligence (in Chinese)*, Journal of Jimei University, 1, p.39-43.
- [7] He, J., Fan, F. M., Cheng, H. Q., Shang, S. Y., & Tao, S. (2015), *The effects of a hope intervention on the academic adaptation of university freshmen*, Chinese Journal of Clinical Psychology, 23, p.750-755.

- [8] Peng, K., (2014), *A big-data study on happy China (in Chinese)*, Psychological Techniques and Application, 8,3-4.
- [9] Edward C. Chang, Christina Downey, Hongfei Yang, Ingo Zettler, Mine Muyan-Yilik, (2022), *The international handbook of Positive Psychology*, Springer Nature Switzerland, <https://doi.org/10.1007/978-3-030-57354-6>.
- [10] Liu, Y., & Lu, Z., (2011), *The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement*, Educational Psychology, 31, 27-35, <https://doi.org/10.1080/01443410.2010.513959>.
- [11] Yang, H., (2006), *A primary study on attachment and detachment in goal striving*, Psychological Science, 29(2), p.395-397.
- [12] Meng, W., Guan, Q., & Wagner, R., (2009), *The development of the positive mental characters scale for Chinese college students (in Chinese)*, Chinese Journal of Special Education, 8, p.71-77.
- [13] Meng, W., (2014), *Psychological balance: A new view on mental health concept in positive mental health education (in Chinese)*, China Moral Education, 20, 6-8.
- [14] Meng, W., Zhang, C., & Wagner, R., (2014), *The development of the positive mental characters scale for Chinese primary school students (in Chinese)*, Chinese Journal of Special Education, 172(10), p.62-66.
- [15] Meng, W., Zhang, C., & Wagner, R., (2016), *A report on the revised positive mental characters scale among Chinese middle school students (in Chinese)*, Chinese Journal of Special Education, 188 (2), p.69-73.
- [16] Zhang, C., & Meng, W., (2011), *On the development of the positive mental character scale for Chinese teachers (in Chinese)*, Chinese Journal of Special Education, 128(2), p.58-64.
- [17] Task Force of the Research Center for Psychology and Special Education, (2011), *The experiment and promotion of positive mental health education in Chinese schools (in Chinese)*, Chinese Journal of Special Education, 9, p.8-15.
- [18] Mao, X., (2012), *An exploration on building county-based happy education district: Theoretical guidance and practical wisdom of professor Meng's happiness education idea (in Chinese)*, Headmasters for Secondary and Primary Schools, 2, p.14-17.
- [19] Wang, T., Yao, R., Zhang, C., & Meng, W., (2015), *The improvements of the "Enjoy Learning System" on reading comprehension: Evidence from an eye-movement study for students with dyslexia*, Chinese Journal of Special Education, 8, p.49-54.
- [20] Yao Wei, (2016), *Sách hướng dẫn sinh viên khóa học hạnh phúc*, NXB Học viện Khoa học Xã hội Thượng Hải.
- [21] Guan, S., & Deng, G., (2019), *Whole-community intervention for left-behind children in rural China*, Children and Youth Services Review, 101, p.1-11, <https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2019.03.033>.
- [22] Terjesen, M.D, Jacofsey M.Froh, J. & Digusepper, R., (2004), *Integrating positive psychology into school: Implications for practice*, Psychology in the School, 41(1), p.163-172.
- [23] Shek, D. T. L., Dou, D., Zhu, X., & Chai, W., (2019), *Positive youth development: Current perspectives*, Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 10, p.131-141, <https://doi.org/10.2147/AHMT.S179946>.
- [24] Wang, M., Armour, C., Wu, Y., Ren, F., Zhu, X., & Yao, S., (2013), *Factor structure of the CES-D and measurement invariance across gender in mainland Chinese adolescents*, Journal of Clinical Psychology, 69, p.966-979, <https://doi.org/10.1002/jclp.21978>.
- [25] Shek, D. T. L., & Zhu, X., (2019), *Paternal and maternal influence on delinquency among early adolescents in Hong Kong*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 16, 1338, <https://doi.org/10.3390/ijerph16081338>.

INTERNATIONAL EXPERIENCES OF APPLYING POSITIVE PSYCHOLOGY IN GENERAL SCHOOLS IN CHINA

Ngô Thanh Thủy

Email: thuynghoanh@vnies.edu.vn
 The Vietnam National Institute of Educational Sciences
 101 Tran Hung Dao, Hoan Kiem, Hanoi, Vietnam

ABSTRACT: *Chinese psychologists are interested in intellectual and emotional issues, post-traumatic stress, beliefs, levels of interaction, and social acceptance of students in schools. Applying positive psychology in building school culture aims to improve student happiness, comprehensive human development, and positive development of teachers. The models of positive psychology applications include programs to increase social practice, and physical activity, improving teachers empathy, and positive youth development. Based on the experiences of applying positive psychology in China, Vietnam could develop criteria and determine a method to approach and design programs to conform with the local schools' cultural environment. Although currently high schools in Vietnam have initially established school counseling rooms, it is still necessary to involve educational administrators, teachers, and school psychologists to build positive and happy schools.*

KEYWORDS: Positive psychology, general school, China.