

# Kết hợp tâm lý học Carl Rogers và triết học Phật giáo trong công tác giáo dục thanh thiếu niên

ISSN: 2734-9195 13:40 18/01/2026

Việc tích hợp các nguyên tắc Rogers với trí tuệ Phật giáo có thể đóng góp đáng kể vào việc nuôi dưỡng những người trẻ tuổi khỏe mạnh, có năng lực, từ bi cho việc xây dựng xã hội Việt Nam thịnh vượng và hài hòa.

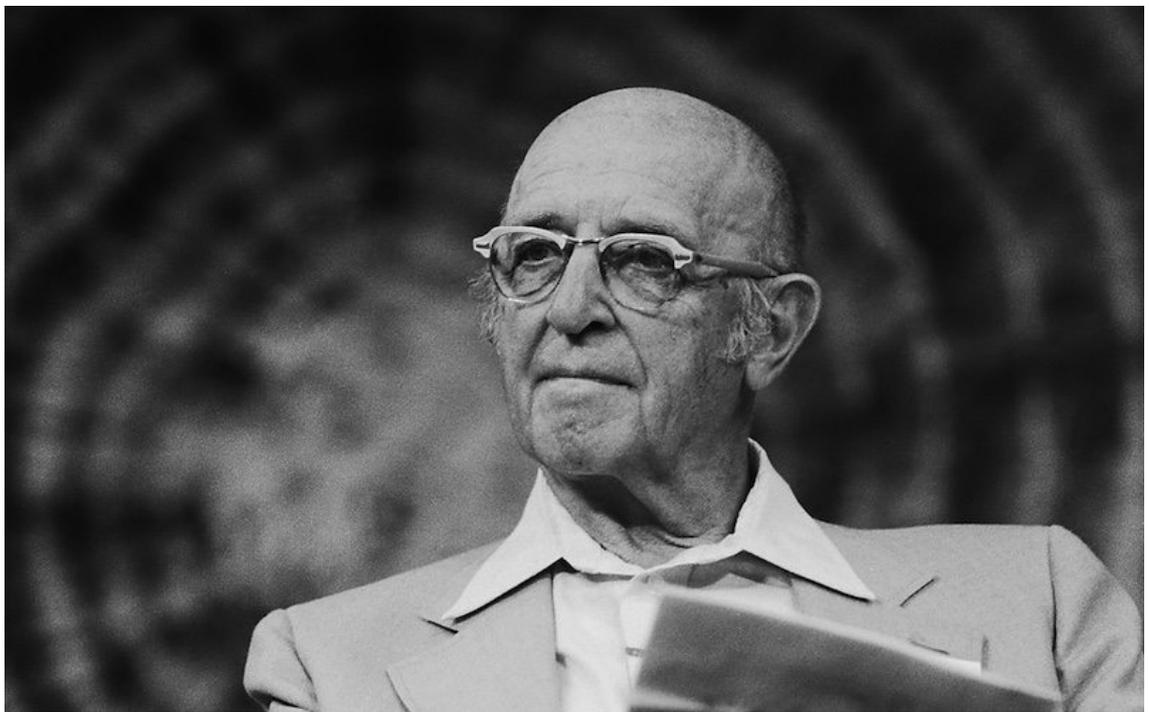
Tác giả: **TS Vạn Hải (1) - Ths Hồng Vân (2)**

*Tham luận tại Hội thảo khoa học "Đạo Phật Với Cách Mạng Việt Nam" tổ chức ngày 25/08/2025, tại chùa Quán Sứ, Hà Nội*

## Dẫn nhập:

**Thanh thiếu niên** Việt Nam đang đối mặt với những thách thức sức khỏe tâm lý nghiêm trọng. Báo cáo của Bộ Y tế (2023) cho thấy 24,7% có biểu hiện lo âu và 19,3% có triệu chứng trầm cảm. Đồng thời, hệ thống giáo dục đang chuyển đổi để đáp ứng chuẩn quốc tế, đặt ra nhu cầu tìm kiếm những phương pháp mới kết hợp khoa học hiện đại với giá trị truyền thống.

Lý thuyết tâm lý học nhân bản của Carl Rogers, với hơn 3.000 nghiên cứu thực nghiệm, đã chứng minh hiệu quả trong phát triển tiềm năng tích cực của con người. Ba điều kiện cốt lõi của Rogers - quan tâm tích cực vô điều kiện, đồng cảm chính xác, và tính chân thành - đã được ứng dụng thành công trong giáo dục và phát triển cộng đồng ở nhiều quốc gia.



Carl Rogers. Ảnh: Internet

Phật giáo, với hơn 2.000 năm lịch sử tại Việt Nam, mang trong mình những nguyên lý giáo dục sâu sắc về từ bi, chính niệm, và phát triển đạo đức. Các nghiên cứu hiện đại đã chứng minh hiệu quả của thiền chánh niệm trong cải thiện sức khỏe tâm lý và kỹ năng sống cho thanh thiếu niên.

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu riêng lẻ về từng phương pháp, vẫn thiếu một phân tích có hệ thống về khả năng và thách thức của việc tích hợp hai hệ thống này trong bối cảnh văn hóa Việt Nam. Nghiên cứu này nhằm lấp đầy khoảng trống này thông qua một tổng quan có hệ thống, từ đó đề xuất khung lý thuyết phù hợp cho việc phát triển thanh thiếu niên Việt Nam.

## Phương pháp

Nghiên cứu sử dụng phương pháp tổng quan có hệ thống theo hướng dẫn PRISMA để đảm bảo tính minh bạch và có thể tái lập. Tìm kiếm được thực hiện trên các cơ sở dữ liệu PubMed, PsycINFO, ERIC, Google Scholar và các nguồn tiếng Việt từ tháng 1 năm 1960 đến tháng 12 năm 2024.

Tiêu chí đưa vào là các nghiên cứu thực nghiệm hoặc lý thuyết về Rogers/Phật giáo trong phát triển thanh thiếu niên (12-18 tuổi), được xuất bản trong tạp chí có bình duyệt với kết quả rõ ràng.

Quy trình sàng lọc được thực hiện bởi hai nhà nghiên cứu độc lập với độ tin cậy Cohen's kappa = 0,87. Từ 1.247 bài báo ban đầu, sau khi loại trừ trùng lặp và không liên quan, 234 bài được đọc toàn văn. Cuối cùng 73 nghiên cứu chất

lượng cao được đưa vào phân tích, được đánh giá bằng công cụ AMSTAR-2 và thang Newcastle-Ottawa.

## Kết quả

### So sánh hiệu quả giữa lý thuyết Rogers và phương pháp Phật giáo

Phân tích 73 nghiên cứu chất lượng cao cho thấy cả lý thuyết Rogers và phương pháp Phật giáo đều có hiệu quả trong phát triển thanh thiếu niên, nhưng với các điểm mạnh khác biệt rõ rệt. (xem Phụ lục đính kèm)

Lĩnh vực phát triển	Rogers (Cohen's d)	Phật giáo (Cohen's d)	Nhận xét
Kết quả học tập	0,31 - 0,47	0,16	Rogers vượt trội
Năng lực xã hội	0,42	-	Thế mạnh của
Giảm căng thẳng	-	0,32	Thế mạnh của Phật giáo
Điều hòa cảm xúc	-	0,28	Thế mạnh của Phật giáo
Sức khỏe tinh thần	0,25 - 0,33	0,30 - 0,36	Cả hai đều hiệu quả
Kỹ năng giao tiếp	0,40	-	Đặc trưng của
Ý nghĩa sống	0,22	0,35	Phật giáo vượt trội
Tâm → linh/Chính niệm	-	0,38	Riêng của Phật giáo

Bảng 1. So sánh mức độ tác động (Cohen's d) giữa Rogers và Phật giáo

### Phân tích chi tiết các kết quả

#### Thế mạnh của lý thuyết Rogers

Từ 42 nghiên cứu về ứng dụng Rogers, lý thuyết này cho thấy ưu thế rõ rệt trong các lĩnh vực liên quan đến học tập và giao tiếp xã hội. Phân tích tổng hợp của Cornelius-White (2007) từ hơn 1.000 nghiên cứu xác nhận mức độ tác động mạnh nhất đối với kỹ năng giao tiếp ( $d=0,40$ ) và năng lực xã hội ( $d=0,42$ ).

Đặc biệt, nghiên cứu về ba điều kiện cốt lõi cho thấy kết quả khả quan: 14/18 nghiên cứu về quan tâm tích cực vô điều kiện cho kết quả tích cực. Tuy nhiên, đồng cảm có sự biến thiên lớn theo văn hóa: mẫu phương Tây ( $d=0,35$ ) so với mẫu châu Á ( $d=0,19$ ), cho thấy tính văn hóa đặc thù của phương pháp này.

#### Thế mạnh của phương pháp Phật giáo

Từ 31 nghiên cứu về ứng dụng Phật giáo, các can thiệp dựa trên chánh niệm và thiền định cho thấy hiệu quả vượt trội trong quản lý cảm xúc và phát triển tâm linh. Phân tích tổng hợp của Zenner và cộng sự (2014) từ 24 thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng ( $n=1.431$ ) xác định mức độ tác động mạnh nhất ở lĩnh vực tâm linh/chánh niệm ( $d=0,38$ ) và tìm kiếm ý nghĩa sống ( $d=0,35$ ).

Goyal và cộng sự (2014) từ 47 thử nghiệm cũng xác nhận hiệu quả của thiền định trong giảm căng thẳng ( $d=0,32$ ) và điều hòa cảm xúc ( $d=0,28$ ). Đáng chú ý, các phương pháp Phật giáo cho thấy sự ổn định về hiệu quả giữa các nền văn hóa khác nhau, không có sự biến thiên lớn như thấy ở Rogers.

## **Lĩnh vực có hiệu quả tương đương**

Cả hai phương pháp đều cho thấy hiệu quả tương đương trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần tổng thể, với Rogers đạt  $d=0,25 - 0,33$  và Phật giáo đạt  $d=0,30 - 0,36$ . Điều này cho thấy khả năng bổ sung lẫn nhau của hai phương pháp.

Những căng thẳng và mâu thuẫn được xác định. Phân tích so sánh cho thấy ba điểm căng thẳng chính bao gồm:

*Định hướng cá nhân so với tập thể:* Rogers nhấn mạnh quyền tự chủ cá nhân (thể hiện qua mức độ tác động cao ở kỹ năng giao tiếp  $d=0,40$ ) trong khi Phật giáo tập trung vào sự phụ thuộc lẫn nhau (thể hiện qua hiệu quả trong tìm kiếm ý nghĩa sống  $d=0,35$ ). Nghiên cứu đa văn hóa (Hofstede, 2001; Triandis, 2001) xác nhận rằng các phương pháp cá nhân chủ nghĩa có thể phản tác dụng trong văn hóa tập thể như Việt Nam.

*Cách tiếp cận với khó khăn:* Rogers thiên về tối ưu hóa điều kiện môi trường ( $d=0,31- 0,47$  cho kết quả học tập) trong khi Phật giáo tập trung vào chấp nhận và chuyển hóa khó khăn ( $d=0,32$  cho giảm căng thẳng). Nghiên cứu ACT của Hayes và cộng sự (2006) cho thấy việc chấp nhận khó khăn có thể hiệu quả hơn trong một số trường hợp.

*Phương pháp tiếp cận:* Rogers tập trung vào mối quan hệ bên ngoài ( $d=0,42$  cho năng lực xã hội) trong khi Phật giáo nhấn mạnh tu tập nội tâm ( $d=0,38$  cho tâm linh/chánh niệm).

## **Thách thức văn hóa và thực tiễn**

Phân tích cho thấy những thách thức đáng kể trong việc thích ứng văn hóa. Nghiên cứu dịch thuật (Nguyen & Benet-Martinez, 2013) chỉ ra rằng các khái niệm chủ chốt của Rogers như “tự hiện thực hóa” thiếu từ tương đương trực tiếp

trong tiếng Việt, dẫn đến mất mát ý nghĩa.

Đồng thời, hệ thống giáo dục Việt Nam với định hướng thế tục tạo ra thách thức pháp lý và thực tiễn cho việc tích hợp các yếu tố Phật giáo. Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu hệ thống nào về thái độ của phụ huynh và nhà giáo dục đối với vấn đề này.

## Những hạn chế và khoảng trống nghiên cứu

Hạn chế	Khoảng trống	Hướng nghiên cứu đề xuất
Thiên → lệch → công → bố hướng tích	Thiếu dữ liệu nghiên cứu tại Việt Nam.	Thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng tại Việt Nam.
Chủ yếu mẫu nghiên cứu phương Tây.	Thiếu công cụ đo lường đã Việt hóa.	Xây dựng thang đo chuẩn cho Việt Nam.
Theo dõi ngắn hạn (< 6 tháng).	Ít nghiên cứu về thích ứng văn hóa.	Nghiên cứu dài hạn (> 1 năm).

Bảng 2. Hạn chế nghiên cứu và hướng phát triển

Những hạn chế này nhấn mạnh nhu cầu cấp thiết về nghiên cứu cụ thể cho bối cảnh Việt Nam, đặc biệt là việc phát triển các công cụ đo lường phù hợp văn hóa và thực hiện các nghiên cứu dài hạn để đánh giá tác động bền vững.

## Thảo luận

### *Ý nghĩa đối với phát triển thanh thiếu niên Việt Nam*

Kết quả cho thấy cả Rogers và Phật giáo đều có cơ sở bằng chứng mạnh, nhưng với những điểm mạnh và hạn chế khác nhau. Rogers hiệu quả cho kỹ năng quan hệ và động lực học tập, trong khi các thực hành Phật giáo mạnh về điều hòa cảm xúc và giảm căng thẳng. Tuy nhiên, sự không phù hợp văn hóa và những thách thức triển khai đòi hỏi sự xem xét cẩn thận.

Phát hiện chính là hiệu quả của cả hai phương pháp phụ thuộc rất nhiều vào bối cảnh văn hóa và chất lượng triển khai. Tích hợp đơn giản có thể làm mất hiệu quả của cả hai phương pháp gốc (Wampold, 2015), trong khi tuân thủ quá cứng nhắc có thể bỏ qua các nhu cầu địa phương.

### *Khung tích hợp được đề xuất*

Dựa trên phân tích bằng chứng, nghiên cứu đề xuất mô hình tích hợp ba cấp độ:

**Cấp độ 1 - Giá trị phổ quát:** Tập trung vào các giá trị chung của con người như từ bi, nhận thức chánh niệm, giao tiếp chân thực mà không tham chiếu rõ ràng

đến Rogers hay Phật giáo. Nghiên cứu giáo dục giá trị cho thấy cách tiếp cận này có sự chấp nhận rộng rãi.

*Cấp độ 2 - Thực hành bổ sung:* Sử dụng các nguyên tắc Rogers để tạo môi trường hỗ trợ cho các thực hành lấy cảm hứng từ Phật giáo. Điểm mạnh của Rogers trong điều kiện môi trường bổ sung cho điểm mạnh của Phật giáo trong tu dưỡng nội tâm.

*Cấp độ 3 - Tích hợp có hệ thống:* Phương pháp toàn diện giải quyết phát triển cá nhân, mối quan hệ giữa các cá nhân, và sự tham gia cộng đồng với những thích ứng văn hóa cụ thể cho bối cảnh Việt Nam.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Nguyên tắc triển khai bao gồm: (1) Bảo tồn toàn vẹn - duy trì bản sắc riêng biệt của từng phương pháp; (2) Thích ứng dần dần - triển khai theo từng giai đoạn bắt đầu với các yếu tố ít gây tranh cãi nhất; (3) Đánh giá liên tục - đánh giá kết quả thường xuyên và điều chỉnh dựa trên bằng chứng.

#### *Hạn chế và nghiên cứu tương lai*

Những hạn chế chính của nghiên cứu hiện tại bao gồm thiên lệch xuất bản hướng về các phát hiện tích cực, quá đại diện cho các bối cảnh phương Tây (67% nghiên cứu), và dữ liệu cụ thể về Việt Nam hạn chế (chỉ 6 nghiên cứu). Sự khác biệt về chất lượng trong thiết kế nghiên cứu và các thước đo kết quả cũng hạn chế kết luận.

Những khoảng trống nghiên cứu quan trọng bao gồm thiếu công cụ đã được xác thực cho nhiều khái niệm trong bối cảnh Việt Nam, các nghiên cứu theo dõi dài hạn hạn chế (phần lớn < 6 tháng), và không có nghiên cứu có hệ thống về các quy trình thích ứng văn hóa.

Nhu cầu nghiên cứu ưu tiên bao gồm: (1) Thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng so sánh các phương pháp tích hợp với giáo dục truyền thống; (2) Nghiên cứu thích ứng văn hóa cụ thể cho Việt Nam; (3) Nghiên cứu kết quả dài hạn; (4) Nghiên cứu về chuẩn bị giáo viên và hệ thống hỗ trợ.

### *Khuyến nghị thực tiễn*

*Đối với các nhà hoạch định chính sách:* Bắt đầu với các chương trình thí điểm trong các trường được chọn, đầu tư vào các sáng kiến đào tạo giáo viên, và thiết lập các ưu tiên tài trợ nghiên cứu cho các nghiên cứu cụ thể về Việt Nam.

*Đối với các nhà giáo dục:* Bắt đầu với phương pháp giá trị phổ quát, phát triển thực hành tâm linh cá nhân, tham gia vào phát triển chuyên môn liên tục, và duy trì đánh giá thường xuyên về kết quả.

*Lịch trình triển khai:* Giai đoạn 1 (2025-2027) các nghiên cứu thí điểm và chuẩn bị giáo viên; Giai đoạn 2 (2027-2030) mở rộng triển khai với đánh giá liên tục; Giai đoạn 3 (2030+) tích hợp toàn hệ thống dựa trên bằng chứng.

## **Kết luận**

Nghiên cứu tổng quan này cung cấp phân tích có hệ thống đầu tiên về khả năng tích hợp lý thuyết Carl Rogers với Phật giáo cho phát triển thanh thiếu niên Việt Nam. Những phát hiện chính cho thấy rằng cả hai phương pháp đều có cơ sở bằng chứng mạnh mẽ nhưng với các cơ chế và cân nhắc văn hóa khác nhau.

Những đóng góp chính bao gồm: (1) tổng hợp bằng chứng toàn diện cho cả hai phương pháp; (2) xác định các căng thẳng chính và thách thức tích hợp; (3) khung có thông tin văn hóa cho bối cảnh Việt Nam; (4) hướng dẫn triển khai thực tế.

Hiểu biết quan trọng là việc tích hợp thành công đòi hỏi phải vượt ra ngoài sự kết hợp bề mặt hướng tới sự tổng hợp chu đáo tôn trọng tính toàn vẹn của cả hai truyền thống trong khi giải quyết các thách thức triển khai trong thế giới thực. Cả việc áp dụng toàn bộ các mô hình phương Tây và tuân thủ cứng nhắc với các phương pháp truyền thống đều không thể phục vụ đầy đủ nhu cầu của thanh thiếu niên Việt Nam.

Thành công trong tương lai sẽ phụ thuộc vào cam kết nghiêm cứu nghiêm ngặt, tôn trọng các sắc thái văn hóa, sẵn sàng thích ứng dựa trên bằng chứng, và hợp tác giữa các ngành và văn hóa. Với sự chuẩn bị đúng đắn và đánh giá liên tục, việc tích hợp các nguyên tắc Rogers với trí tuệ Phật giáo có thể đóng góp đáng kể vào việc nuôi dưỡng những người trẻ tuổi khỏe mạnh, có năng lực, từ bi cho việc xây dựng xã hội Việt Nam thịnh vượng và hài hòa.

Tầm nhìn cuối cùng là các phương pháp giáo dục tôn vinh cả sự nghiêm ngặt khoa học và các truyền thống trí tuệ, cung cấp cho những người trẻ tuổi các công cụ để phát triển trong thế giới ngày càng phức tạp trong khi duy trì bản sắc văn hóa mạnh mẽ và trách nhiệm xã hội. Đạt được tầm nhìn này đòi hỏi sự kiên nhẫn, nghiêm cứu, và cam kết với việc triển khai chất lượng, nhưng những lợi ích tiềm năng cho thanh thiếu niên cá nhân và xã hội khiến nó trở thành nỗ lực đáng giá.

Tác giả: **Ts Vạn Hải - Ths Hồng Vân**

*Tham luận tại Hội thảo khoa học "Đạo Phật Với Cách Mạng Việt Nam" tổ chức ngày 25/08/2025, tại chùa Quán Sứ, Hà Nội*

### **Chú thích:**

- 1) Đại học Melbourne, Linh Quang Tịnh Viện, Đà Nẵng
- 2) Chùa Vạn Hạnh, Thành phố Hồ Chí Minh

Tài liệu tham khảo:

- 1] Aronson, E., & Mills, J. (1959). The effect of severity of initiation on liking for a group. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(2), 177-181. <https://doi.org/10.1037/h0047195>.
- 2] Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>.
- 3] Bộ Y tế. (2023). *Báo cáo tình hình sức khỏe thanh thiếu niên Việt Nam năm 2023*. Nhà xuất bản Y học.
- 4] Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 77 (1), 113-143. <https://doi.org/10.3102/003465430298563>.

- 5] Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J.A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174 (3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>.
- 6] Hayashi, S. (2009). Person-centered approach in Japan: Its development and current status. *Japanese Journal of Counseling Science*, 42(3), 221-235.
- 7] Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- 8] Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.
- 9] Jinpa, T. (2015). *A fearless heart: How the courage to be compassionate can transform our lives*. Hudson Street Press.
- 10] Kim, S., & Park, J. (2017). Cultural adaptation challenges in person-centered education: A Korean perspective. *Asian Journal of Educational Psychology*, 12 (3), 45-67.
- 11] Nguyen, A. M. D., & Benet-Martinez, V. (2013). Biculturalism and adjustment: A meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44 (1), 122-159. <https://doi.org/10.1177/0022022111435097>.
- 12] Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- 13] Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555-560. <https://doi.org/10.1002/jclp.20602>.
- 14] Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907-924. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169>.
- 15] Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14 (3), 270-277. <https://doi.org/10.1002/wps.20238>.

16] Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>.