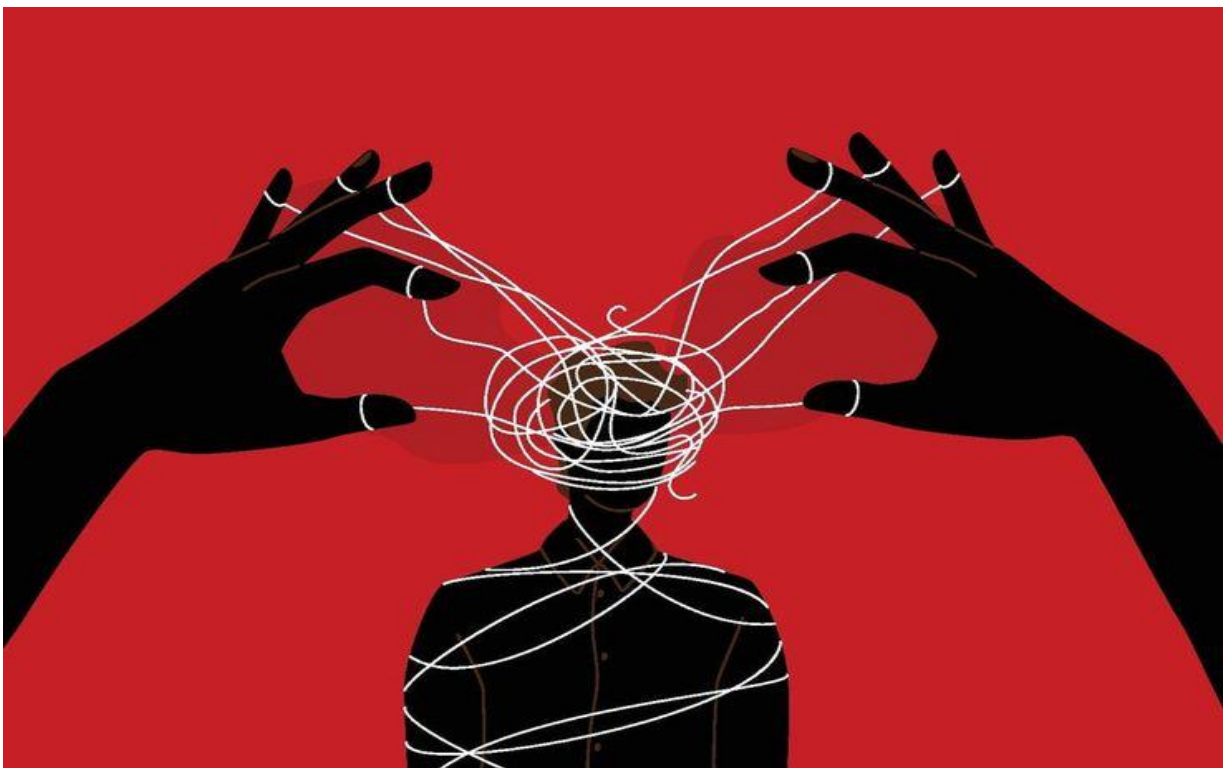


SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT BÀ ĐIỂM



ĐỀ CƯƠNG NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

**HIỆU QUẢ CỦA CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ CBT TRONG VIỆC GIẢM
HÀNH VI TỰ HỦY HOẠI BẢN THÂN Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ
THÔNG**



Lĩnh vực nghiên cứu: Khoa học xã hội hành vi

Giáo viên hướng dẫn:

Giáo viên: Lê Thị Loan

Học sinh nghiên cứu:

Bùi Nam Phương

Nguyễn Đăng Quang Minh

TP. Hồ Chí Minh 03/2025

LỜI CẢM ƠN

Sau một quá trình dành sự tâm huyết để tìm hiểu, thu thập dữ liệu, phỏng vấn, khảo sát,... bài nghiên cứu chúng tôi đã hoàn thành. Để có một dự án đưa ra như thế này thì nhóm chúng em may mắn có được sự hỗ trợ, đồng hành giúp đỡ nhiệt tình từ phía nhà trường, thầy cô và bạn bè,... đặc biệt là các bạn học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân. Các bạn đã đủ tự tin, đủ tin tưởng chúng em để chia sẻ cho chúng tôi hiểu thêm về các bạn. Từ đó đã tạo một nền tảng cơ bản để chúng em hoàn thành bài nghiên cứu này. Nhóm chúng em xin gửi lời cảm ơn chân thành và trân trọng nhất đến với:

- BGH và thầy cô trường THPT Bà Điểm đã tạo điều kiện thuận lợi để nhóm nghiên cứu tham gia thực hiện nghiên cứu này.
- Cô Lê Thị Loan – Giáo viên bộ môn Ngữ văn đã tận tình truyền đạt kinh nghiệm, đồng hành trong suốt quá trình chúng tôi nghiên cứu, chỉnh sửa những thiếu sót, những mặt hạn chế để bài nghiên cứu hoàn thiện hơn.
- Chúng em cũng xin cảm ơn chân thành đến các chuyên gia nghiên cứu. Đặc biệt chúng em gửi lời cảm ơn sâu sắc đến bác sĩ Lê Hiếu – Bác sĩ tại khoa Tâm thần, bệnh viện Tâm thần thành phố Hồ Chí Minh đã nhiệt tình hỗ trợ và đưa ra những ý kiến, chia sẻ hữu ích để chúng em thực hiện tốt đề tài này.
- Đặc biệt chúng tôi cảm kích và nâng niu, trân trọng, gửi lời cảm ơn và cả niềm tin yêu vào các bạn học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân và các bạn học sinh đã dành sự quan tâm đến hành vi THHBT ở các trường THPT Bà Điểm, trường THPT Võ Trường Toản, trường THPT Phạm Văn Sáng đã tin tưởng chúng tôi, tạo nguồn khích lệ lớn cho chúng tôi hoàn thành dự án nghiên cứu này.

DANH SÁCH CÁC TỪ VIẾT TẮT:

HS: Học sinh

NNC: Nhóm nghiên cứu

ĐTNC: Đối tượng nghiên cứu

HSCHVTHHBT: Học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân

CBT: thuật ngữ viết tắt Cognitive Behavioral Therapy (liệu pháp hành vi nhận thức)

GVCN: Giáo viên chủ nhiệm

GVBM: Giáo viên bộ môn

THPT: Trung học phổ thông

TP. HCM: Thành phố Hồ Chí Minh

THPT: Trung học phổ thông

CLB: Câu lạc bộ

NSSI: Non Suicidal Self Injury: Tự gây thương tích không nhằm mục đích tự tử

AI: Artificial Intelligent: Trí tuệ nhân tạo

MỤC LỤC

TÓM TẮT	2
A. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:.....	3
1. Cơ sở khoa học:	3
2. Tác động xã hội của vấn đề:	4
B. CÂU HỎI NGHIÊN CỨU, VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU, GIẢ THUYẾT KHOA HỌC.	4
1. Câu hỏi nghiên cứu:	4
1.1. Nhận thức của mọi người về học sinh tự hủy hoại bản thân ở THPT	4
1.2. Nguyên nhân.....	4
1.3. Ứng dụng thực tiễn chương trình hỗ trợ can thiệp CBT	5
2. Vấn đề nghiên cứu:.....	5
3. Giả thiết khoa học:	5
C. THIẾT KẾ VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:	6
1. Thiết kế nghiên cứu:.....	6
2. Phương pháp nghiên cứu:	6
1. Thu thập dữ liệu:.....	7
2. Hình thức khảo sát:	7
3. Kết quả khảo sát phân tích, giải thích dữ liệu:	7
3.1. Bạn hiểu thế nào về cụm từ “Tự hủy hoại bản thân”?	7
3.2. Bạn thấy trong trường học của bạn có những học sinh như vậy không?	8
3.3. Theo bạn nguyên nhân nào dẫn đến các bạn học sinh có biểu hiện tự hủy hoại bản thân? (Câu hỏi chọn nhiều)	8
3.4. Những học sinh tự hủy hoại bản thân sẽ gặp những khó khăn gì trong học tập và cuộc sống?	9
3.5. Bạn cảm thấy như thế nào về học sinh tự hủy hoại bản thân?	9
3.6. Xây dựng và triển khai chương trình CBT hỗ trợ tâm lí học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân.....	10
4. Kết luận về hiệu quả của chương trình CBT trong việc hỗ trợ học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân:	12
5. Kết luận và đề xuất:	13
5.1. Kết luận:	13
5.2. Đề xuất:	13
E. TÀI LIỆU THAM KHẢO:	15

TÓM TẮT

ĐỀ TÀI: MỘT SỐ ĐỀ XUẤT HỖ TRỢ HỌC SINH CÓ HÀNH VI TỰ HỦY HOẠI BẢN THÂN

- **Lĩnh vực nghiên cứu:** Khoa học xã hội và hành vi.
- **Đối tượng nghiên cứu:** Học sinh có hành vi THHBT và không có hành vi THHBT tại trường THPT.

- **Đối tượng khảo sát:** Nhóm những người thuộc diện từng có hành vi tự hủy hoại bản thân (THHBT) gồm: Học sinh THPT, THCS và nhóm những người thuộc diện không có hành vi tự hủy hoại bản thân gồm: Học sinh, phụ huynh, giáo viên, bác sĩ tâm lý, phụ huynh.

Đề tài phân tích, tổng hợp một số công trình nghiên cứu về hành vi tự hủy hoại bản thân (THHBT) ở học sinh xét từ hành vi lệch chuẩn và nguyên nhân hình thành hành vi này. Dưới góc độ hành vi lệch chuẩn thì hành vi THHBT như là một trong những biểu hiện của hành vi lệch chuẩn. Dưới góc độ nguyên nhân hình thành, hành vi THHBT xuất hiện do xu hướng thể hiện cảm xúc, liên quan đến nhu cầu, lối sống, trải nghiệm cảm xúc. Từ đó nhóm nghiên cứu thấy được tính bức thiết, mức nghiêm trọng của vấn đề, hành vi THHBT của học sinh trong trường học nói riêng và xã hội nói chung. Trên cơ sở đó, NNC đã tiến hành ứng dụng theo mô hình bán thực nghiệm với đối tượng nghiên cứu nhằm góp phần vào những giải pháp thiết thực, hiệu quả trong trường học và xã hội hiện nay.

- **Nội dung nghiên cứu:**

+ **Tính mới:** Nghiên cứu tập trung tìm hiểu, khảo sát đối tượng học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân và đối tượng không có hành vi tự hủy hoại bản thân. Từ đó xây dựng mô hình trị liệu nhóm hỗ trợ phù hợp áp dụng cho các học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân tại cấp học THPT. Nghiên cứu chỉ ra được những ảnh hưởng của THHBT đối với HS ở các cấp THPT đồng thời từ đó đưa ra được những đề xuất, hỗ trợ rất tích cực và phù hợp với thực tế của nhà trường đó là: giúp cho chính bản thân học sinh THHBT khám phá và phát huy tiềm năng của bản thân, hình thành nhân cách tích cực, lối sống lành mạnh, chuẩn bị tốt hơn cho tương lai. Tạo môi trường học tập an toàn, thân thiện, giảm thiểu tình trạng bạo lực học đường, xây dựng môi trường học tập cởi mở, nơi học sinh cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu, tăng cường sự gắn kết giữa học sinh, giáo viên và nhà trường. Nâng cao hiệu quả giáo dục, giảm thiểu tình trạng học sinh nghỉ học, bỏ học do các vấn đề về sức khỏe tinh thần. Tạo điều kiện cho học sinh phát huy tối đa khả năng học tập. Nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện. Xây dựng cộng đồng văn minh. Nâng cao nhận thức của cộng đồng về vấn đề sức khỏe tinh thần ở học sinh. Xây dựng một xã hội quan tâm, chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau. Góp phần giảm thiểu các hành vi tiêu cực của học sinh.

+ **Tính khoa học:** Cung cấp kiến thức và củng cố góc nhìn đúng đắn cho học sinh ở độ tuổi từ 15 đến 18 về hành vi tự hủy hoại bản thân và các đối tượng khác ngoài

học sinh về học sinh. Phiếu điều tra đã xây dựng theo đúng chuẩn. Các phương pháp điều tra được thực hiện đúng theo phương pháp thường được sử dụng, số mẫu nghiên cứu lớn nên đảm bảo các kết quả thu được mang tính khoa học, cụ thể.

+ **Tính thực tiễn:** Đề tài của NNC được thực hiện nhằm góp phần cung cấp thông tin khoa học rất có ích để các trường THPT và các môi trường giáo dục khác có thể sử dụng trong công tác tuyên truyền, giáo dục, nâng cao kỹ năng sống cho học sinh, con em mình. Đồng thời, để HSCHVTHHBT có đủ tự tin, cảm thấy được thấu hiểu, được tôn trọng, được chia sẻ, được hỗ trợ, được gắn kết trong cuộc sống và môi trường học tập hằng ngày.

+ **Tính cộng đồng:** Bài nghiên cứu có tính cộng đồng cao, thu hút được sự quan tâm đồng đạo của các bạn học sinh từ các trường trên địa bàn thành phố cũng như giáo viên, phụ huynh và các chuyên gia tâm lý, bác sĩ trong hành trình tìm được giải pháp đối với đối tượng này. Kết quả đề tài nghiên cứu cung cấp cho các bạn HS những hiểu biết về kiến thức đặc biệt đối với những học sinh đang THHBT. Từ đó giúp HS có cái nhìn tích cực, đúng đắn về bản thân mình cũng như tôn trọng về sự khác biệt, sự đa dạng của mỗi người. Bên cạnh đó, hiểu rằng mỗi người đều có những khó khăn và thử thách riêng, và cần được đối xử với sự cảm thông và tôn trọng. Do đó NNC thấy đề tài mang tính cộng đồng cao.

- Thời gian thực hiện đề tài:

+ Thời gian thực hiện: Từ tháng 9/2024 đến tháng 8/2025.

+ Địa điểm thực hiện: Tại trường THPT Bà Điểm và một số các trường khác trên địa bàn thành phố.

A. LÍ DO CHỌN ĐỀ TÀI:

1. Cơ sở khoa học:

- Hành vi tự hủy hoại bản thân, một hiện tượng xã hội phức tạp và đáng báo động, đang ngày càng thu hút sự quan tâm của các nhà nghiên cứu và cộng đồng. Không chỉ giới hạn ở việc gây tổn thương về thể chất, hành vi này còn là biểu hiện của những vấn đề tâm lý sâu sắc, ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống của cá nhân và tạo ra những gánh nặng cho xã hội. Sự gia tăng của hành vi này, đặc biệt trong giới trẻ, đặt ra những thách thức lớn đối với việc xây dựng một xã hội khỏe mạnh và hạnh phúc.

- CBT: thuật ngữ viết tắt Cognitive Behavioral Therapy (liệu pháp hành vi nhận thức) là phương pháp trị liệu tâm lý được kiểm chứng hiệu quả trong việc xử lý hành vi tiêu cực, lo âu, trầm cảm và NSSI. Tuy nhiên, tại Việt Nam, việc áp dụng CBT nhóm học đường còn mới và thiếu các nghiên cứu đánh giá hiệu quả thực nghiệm.

- Do đó, NNC đã lựa chọn đề tài **“Hiệu quả của chương trình CBT trong việc giảm hành vi tự hủy hoại bản thân ở học sinh trung học phổ thông”**. Nghiên

cứu nhằm tìm hiểu rõ hơn về những nguyên nhân gốc rễ, từ đó đưa ra những phương pháp điều trị phù hợp. Điều này bao gồm cả việc nghiên cứu về các liệu pháp tâm lý, và các chương trình hỗ trợ cộng đồng, giúp cho những người gặp phải vấn đề này không còn cảm thấy đơn độc, không được quan tâm và có thể tìm được sự giúp đỡ từ những người xung quanh.

2. Tác động xã hội của vấn đề:

Hành vi tự hủy hoại bản thân, dù mang bản chất tiêu cực, lại đặt ra những tác động xã hội đa chiều, vừa đáng lo ngại, vừa hé mở những khía cạnh cần được nhìn nhận thấu đáo. Một mặt, sự gia tăng của hành vi này, đặc biệt trong giới trẻ, đặc biệt ở đối tượng học sinh ngày càng có xu hướng gia tăng tạo ra gánh nặng tâm lý lớn cho gia đình, nhà trường và cộng đồng. Nó phản ánh những bất ổn trong xã hội hiện đại, nơi áp lực cuộc sống, sự cô đơn và thiếu kết nối đang gia tăng. Điều này đòi hỏi chúng ta phải nhìn nhận lại các giá trị xã hội, quan tâm hơn đến sức khỏe tinh thần và xây dựng một môi trường sống lành mạnh.

Mặt khác, hành vi tự hủy hoại bản thân cũng là tiếng chuông cảnh tỉnh về những vấn đề tâm lý bị bỏ ngỏ. Nó thúc đẩy các nhà nghiên cứu, chuyên gia và cộng đồng tìm hiểu sâu hơn về nguyên nhân, cơ chế và cách thức can thiệp hiệu quả. Sự xuất hiện của hành vi này cũng mở ra cơ hội để phá vỡ sự kỳ thị, nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần và khuyến khích mọi người tìm kiếm sự giúp đỡ. Thay vì né tránh hay phán xét, chúng ta cần xây dựng một cộng đồng thấu hiểu, đồng cảm và sẵn sàng hỗ trợ những người đang gặp khó khăn.

B. CÂU HỎI NGHIÊN CỨU, VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU, GIẢ THUYẾT KHOA HỌC.

1. Câu hỏi nghiên cứu:

1.1. Nhận thức của mọi người về học sinh tự hủy hoại bản thân ở THPT

- Mọi người hiểu thế nào là tự hủy hoại bản thân?
- Mọi người nhận thức được tự hủy hoại bản thân được biểu hiện như thế nào?
- Những học sinh tự hủy hoại bản thân sẽ gặp những khó khăn gì trong học tập và cuộc sống?
- Bạn cảm thấy như thế nào về học sinh tự hủy hoại bản thân?

1.2. Nguyên nhân

- Nguyên nhân nào dẫn đến việc tự hủy hoại bản thân? (Chủ quan và khách quan?)
- + Yếu tố nào (cá nhân, xã hội, tâm lí) ảnh hưởng nhiều nhất đến hành vi tự hủy hoại bản thân?
- + Mối liên hệ giữa cảm xúc tiêu cực và hành vi tự gây tổn thương bản thân là gì?

1.3. Ứng dụng thực tiễn chương trình hỗ trợ can thiệp CBT

- Chương trình hỗ trợ CBT có giúp làm giảm hành vi tự hủy hoại không?
- Học sinh đánh giá như thế nào về hiệu quả của chương trình CBT?

Từ những cơ sở đó, NNC đưa ra chương trình hỗ trợ cụ thể:

- Làm quen và xây dựng an toàn tâm lý nhóm, thiết lập quy tắc nhóm, giới thiệu về chương trình CBT, làm quen và tạo không gian tin cậy.
- Hiểu về hành vi tự hủy hoại bản thân, nhận diện hành vi, lí do thực hiện, cảm xúc đi kèm.
- Kết nối cảm xúc – suy nghĩ – hành vi.
- Nhận diện suy nghĩ tiêu cực, học cách phát hiện “tự thoại tiêu cực”¹, “suy nghĩ sai lệch”².
- Tái cấu trúc nhận thức, thay đổi suy nghĩ sai lệch bằng cách nhìn khách quan, tích cực hơn.
- Kỹ năng đối phó và thay thế hành vi, học cách ứng phó lành mạnh thay thế tự hủy hoại: **sử dụng Fruit Note yêu thương**.
- Giao tiếp, tìm kiếm sự giúp đỡ, thực hành chia sẻ cảm xúc.
- Đánh giá, kết luận.

2. Vấn đề nghiên cứu:

Theo nghiên cứu trong y học và tâm lý về đối tượng có HVTHHBT và đối tượng này ngày càng xuất hiện nhiều trong môi trường giáo dục là cơ sở đầu tiên để NNC nhận thức và tìm hiểu đối tượng này trong trường học và đời sống.

- Quan điểm, thái độ, và quá trình tiếp xúc với học sinh THHBT là tư liệu quan trọng trong quá trình tìm hiểu về học sinh có HVTHHBT trong môi trường học tập bình thường.
- Tâm lý, nguyện vọng của học sinh THHBT là nhân tố quan trọng để tìm ra giải pháp tích cực, hiệu quả giúp các em được học tập, được sống một cách tích cực nhất.

3. Giả thiết khoa học:

Dựa trên những quan sát ban đầu và các nghiên cứu hiện có, giả thiết khoa học được đặt ra là hành vi tự hủy hoại bản thân ở thanh thiếu niên có mối liên hệ mật thiết với sự tương tác phức tạp giữa các yếu tố tâm lý, xã hội và sinh học. Cụ thể, giả thiết cho rằng những cá nhân trải qua các sang chấn tâm lý, thiếu kỹ năng đối phó với các tình huống phát sinh trong học tập và cuộc sống. Đồng thời theo nghiên cứu đối tượng kém tự tin, thiếu kiểm soát, và hay có suy nghĩ tiêu cực sẽ có nguy cơ cao hơn. Đồng thời, môi trường gia đình thiếu sự gắn kết, áp lực từ

¹ <https://share.google/5He5XkppCOaP6qvls>

² <https://share.google/P7FxFnFYUH5Q2x8zqF>

bạn bè và sự kỳ thị xã hội cũng được cho là những yếu tố góp phần vào sự gia tăng hành vi này. Bên cạnh đó, các yếu tố sinh học như di truyền và sự mất cân bằng hóa học não bộ cũng có thể đóng vai trò quan trọng. Giả thiết này hướng đến việc làm sáng tỏ các cơ chế phức tạp đằng sau hành vi tự hủy hoại bản thân, từ đó tạo cơ sở cho việc phát triển các biện pháp can thiệp và phòng ngừa hiệu quả.

C. THIẾT KẾ VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

1. Thiết kế nghiên cứu:

Nghiên cứu định lượng:

Sử dụng bảng hỏi, thang đo để thu thập dữ liệu về tần suất, mức độ nghiêm trọng và các yếu tố liên quan đến hành vi tự hủy hoại bản thân.

Phân tích thống kê để xác định mối quan hệ giữa các biến số qua phần mềm IBM SPSS để phù hợp để nghiên cứu trên quy mô lớn, so sánh giữa các nhóm đối tượng.

Nghiên cứu định tính:

Sử dụng phỏng vấn sâu, thảo luận nhóm để tìm hiểu về trải nghiệm, cảm xúc và suy nghĩ của những người có hành vi tự hủy hoại bản thân.

Phân tích nội dung để xác định các chủ đề và mô hình.

Phù hợp để khám phá các khía cạnh sâu sắc, phức tạp của vấn đề.

Nghiên cứu hỗn hợp:

Kết hợp cả phương pháp định lượng và định tính để có cái nhìn toàn diện về vấn đề.

Ví dụ: Sử dụng bảng hỏi để xác định các yếu tố nguy cơ, sau đó phỏng vấn sâu những người có nguy cơ cao để hiểu rõ hơn về trải nghiệm của họ.

2. Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp nghiên cứu tài liệu: qua trang mạng, sách, báo.

Phương pháp điều tra: Bằng hệ thống các câu hỏi khảo sát trực tiếp, tiến hành bằng bảng hỏi được NNC tham khảo từ bảng NSSI – AT ở phần phụ lục....

Phương pháp thống kê: Dựa trên kết quả từ biểu mẫu khảo sát trực tiếp, gián tiếp. Phương pháp phỏng vấn: phỏng vấn học sinh.

Phương pháp chọn mẫu: + chọn mẫu khảo sát mức độ: 873 học sinh.

+ chọn mẫu theo chỉ tiêu ứng dụng thực nghiệm: 50 học sinh.

Phương pháp phân tích tổng hợp: Dựa trên kết quả khảo sát dưới mọi hình thức, NNC đưa ra kết luận tổng quan và có những đề xuất thực tiễn.

D. TIẾN TRÌNH NGHIÊN CỨU:

1. Thu thập dữ liệu:

- Dựa trên hệ thống câu hỏi, NNC tiến hành khảo sát 02 nhóm đối tượng gồm:

Những người không thuộc diện có HVTHHBT (Chuyên gia tâm lý, giáo viên, phụ huynh, học sinh) và những người thuộc diện có HVTHHBT (học sinh THPT, sinh viên, người lớn trưởng thành).

- Dựa trên việc dịch dữ liệu từ các tài liệu nghiên cứu của tổ chức y tế ở Hoa Kỳ, Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh CDC, Viện sức khỏe tâm thần quốc gia Mỹ NIMH, Hiệp hội tâm thần học Hoa Kỳ APA, Tổ chức y tế thế giới WHO từ các nguồn các chuyên gia đầu ngành cung cấp.

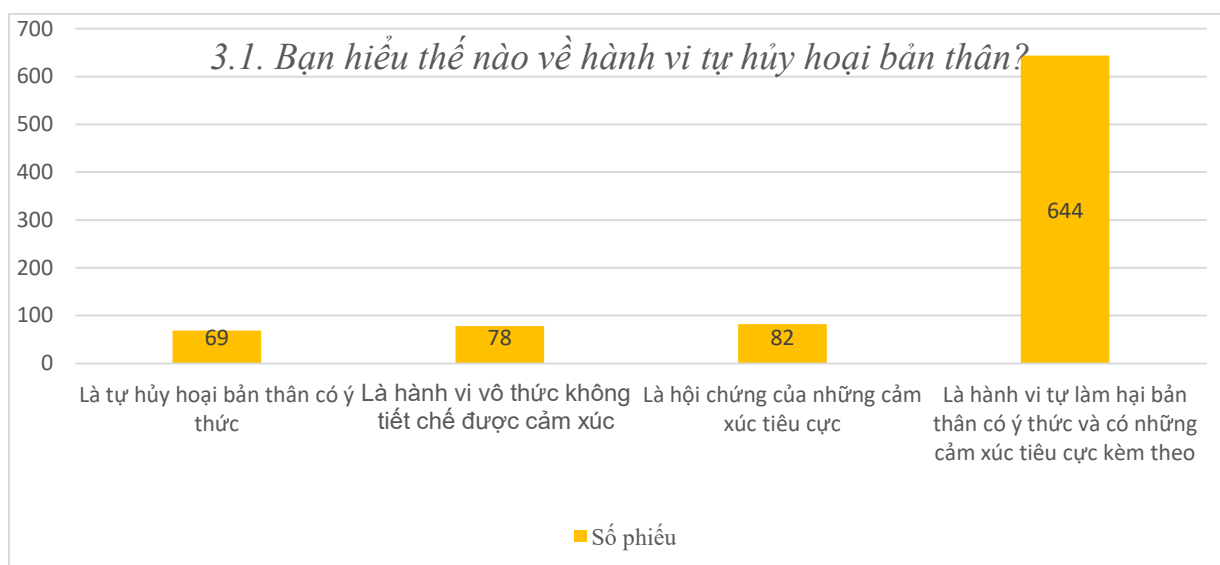
2. Hình thức khảo sát:

- Phỏng vấn trực tiếp các học sinh.
- Dựa vào nghiên cứu khảo sát để xây dựng mô hình thực nghiệm.

3. Kết quả khảo sát phân tích, giải thích dữ liệu:

3.1. Bạn hiểu thế nào về cụm từ “Tự hủy hoại bản thân”?

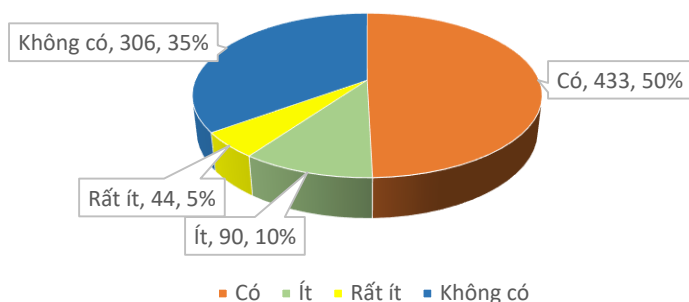
Qua phân tích phiếu khảo sát, NNC thấy rằng nhận thức về "tự hủy hoại bản thân" khá đa dạng, nhưng nhìn chung có thể phân thành các nhóm sau:



Qua kết quả khảo sát các đối tượng, NNC đã thu về được 873 phiếu. Trong đó câu trả lời hiểu hành vi tự hủy hoại bản thân “là hành vi tự làm hại bản thân có ý thức và những cảm xúc tiêu cực kèm theo” có số phiếu cao nhất là 644 phiếu chiếm tỉ lệ 73,8%; “Là hành vi tự hủy hoại bản thân có ý thức” thu về số phiếu ít nhất là 69 phiếu chiếm tỉ lệ 7,9%. Từ đó có thể thấy hầu hết mọi người tham gia khảo sát nghiên cứu đều hiểu được mức độ nghiêm trọng, ảnh hưởng của hành vi này có tác động không nhỏ trong xã hội.

3.2. Bạn thấy trong trường học của bạn có những học sinh như vậy không?

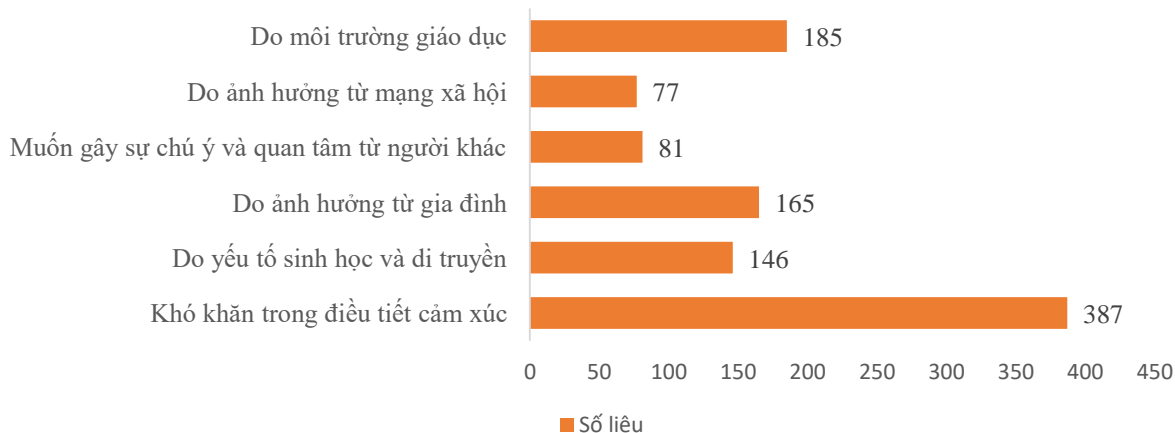
3.2. Bạn thấy trong trường học của bạn có những học sinh như vậy không?



Qua biểu đồ 3.2, ta nhận thấy số phiếu cho từng mức độ có sự chênh lệch rõ rệt. NNC tiến hành khảo sát trong đó dữ liệu cho thấy 50% (433/873) người trả lời cho biết có quan sát học sinh có hành vi THHBT; 35% (306/873) trả lời không có; 10% (90/873) chọn ít và 5% (44/873) chọn rất ít. Như vậy, khoảng một nửa số người tham gia đã từng quan sát hiện tượng này – dấu hiệu cho thấy mức độ hiện diện đáng kể trong trường học. Mặt khác, tỷ lệ không có = 35% có thể phản ánh khác biệt giữa bối cảnh trường lớp hoặc hạn chế trong nhận diện hành vi. Hai nhóm “ít” và “rất ít” (tổng 15%) gợi ý còn các trường hợp nhẹ/ khó nhận diện. Do đó cần tăng cường truyền thông và kỹ năng nhận biết cho học sinh – giáo viên – phụ huynh. Ngoài ra, trong số 35%, có thể có một số bạn có hành vi tự hủy năm trong đó, nhưng mình không khám xét nên không biết. 50% có thấy, khả năng rất cao là không có HVTHHBT, trừ một vài bạn nếu đã được điều trị.

3.3. Theo bạn nguyên nhân nào dẫn đến các bạn học sinh có biểu hiện tự hủy hoại bản thân? (Câu hỏi chọn nhiều)

3.3. Theo bạn nguyên nhân nào dẫn đến các bạn học sinh có biểu hiện tự hủy hoại bản thân?

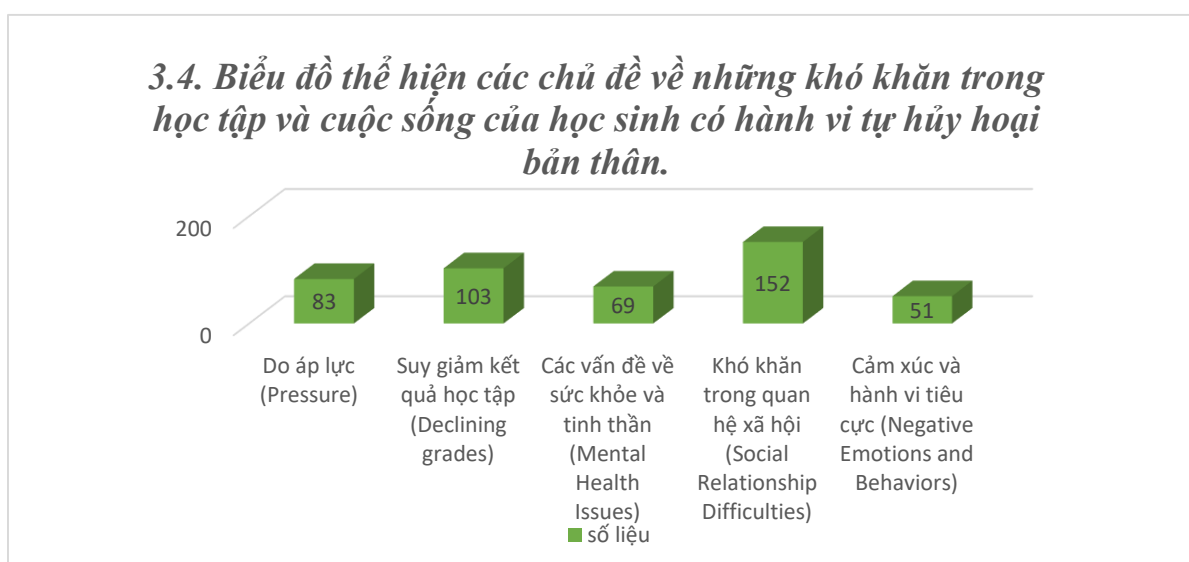


Kết quả khảo sát cho thấy rằng câu trả lời “Do khó khăn trong điều tiết cảm xúc” thu về 387 phiếu chiếm tỉ lệ cao nhất 37,2%, “Do môi trường giáo dục” thu về 185 phiếu chiếm tỉ lệ 17,8%, “Do ảnh hưởng từ gia đình” thu về 165 phiếu chiếm

tỉ lệ đáng kể với 15,9%, “Do ảnh hưởng từ mạng xã hội” thu về được 77 phiếu chiếm tỉ lệ rất ít, chỉ có 7,4%. Qua phân tích số liệu này đã phản ánh nhận thức của cộng đồng về các hình thức tự hủy hoại bản thân, đồng thời nhấn mạnh sự cần thiết của việc nâng cao nhận thức và cung cấp hỗ trợ cho đối tượng có nguy cơ.

3.4. Những học sinh tự hủy hoại bản thân sẽ gặp những khó khăn gì trong học tập và cuộc sống?

Trong quá trình khảo sát, NNC đã thu về được 873 câu trả lời qua khảo sát giấy, Google Forms, qua các ứng dụng nhắn tin Zalo, Messenger...) thì số lượng câu trả lời rất đa dạng. Trên cơ sở đó, NNC đã ứng dụng công nghệ AI để phân tích số liệu từ các câu trả lời tự luận. Khi ứng dụng công nghệ AI, NNC đã thu về được 458 câu trả lời hợp lệ (nhận thức rõ tính nghiêm túc, quan trọng của vấn đề nghiên cứu); còn lại 415 câu trả lời thể hiện sự nhận thức mơ hồ và thể hiện sự thiếu quan tâm tính chất quan trọng của vấn đề nghiên cứu có tác động mạnh mẽ trong xã hội hiện nay. Như vậy, với 458 câu trả lời hợp lệ, AI cụ thể là Google Gemini đã phân tích được 5 chủ đề. Dựa vào cơ sở đó, NNC đã lập biểu đồ như sau:

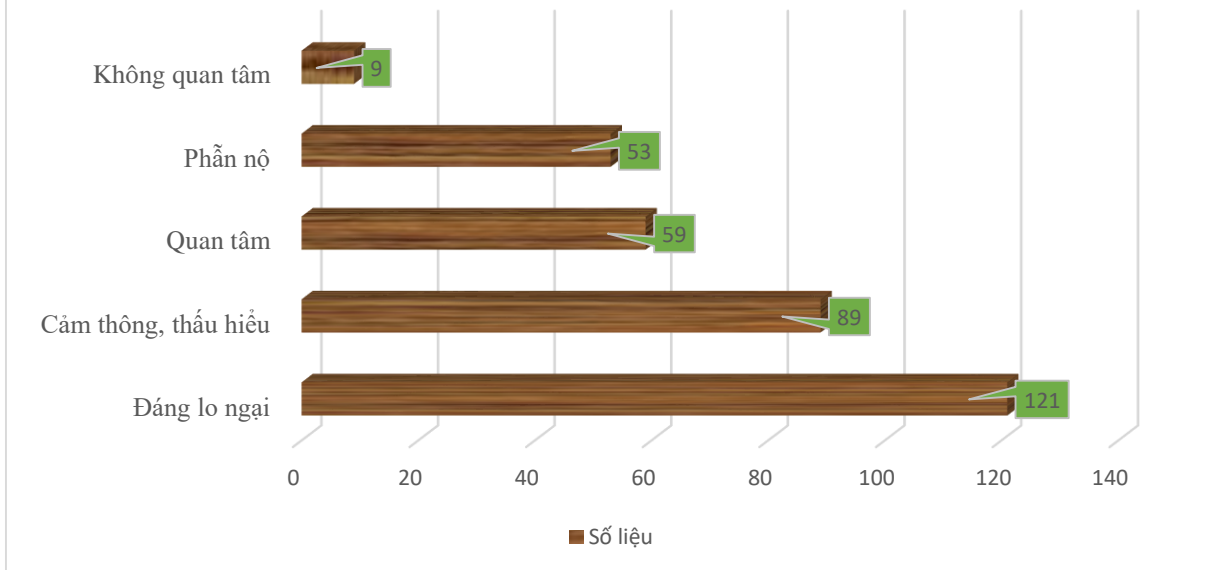


Theo kết quả khảo sát dựa trên Google Gemini đã phân tích trong toàn bộ câu trả lời “Khó khăn trong quan hệ xã hội chiếm tỉ lệ cao nhất 17,37%, “Suy giảm trong kết quả học tập chiếm tỉ lệ cao thứ 2 là 11,77%, “Do áp lực” chiếm 9,49%, “Các vấn đề về sức khỏe và tinh thần” 7,89%, “Cảm xúc và hành vi tiêu cực” chiếm 5,83%. Điều này cho thấy những người có hành vi THHBT gặp khó khăn ở nhiều khía cạnh khác nhau cuộc sống hằng ngày. Từ đó NNC nhận thấy khi tất cả các khía cạnh khó khăn trong cuộc sống đều trở thành gánh nặng, THHBT là hành vi tiêu cực thể hiện nỗi đau không thể chịu đựng. Những số liệu này nhấn mạnh sự cần thiết của việc hỗ trợ toàn diện, từ tâm lý đến kinh tế và xã hội, để giúp những người có hành vi tự hủy hoại bản thân vượt qua giai đoạn khó khăn và tái hòa nhập cộng đồng.

3.5. Bạn cảm thấy như thế nào về học sinh tự hủy hoại bản thân?

Tiếp tục dựa trên phân tích số liệu của Google Gemini từ khảo sát thực tế, NNC đã thu về được 5 chủ đề với 331 câu trả lời hợp lệ; 542 câu trả lời không hợp lệ (vô cảm, thờ ơ, thiếu sự quan tâm). Từ đó, NNC đã lập biểu đồ như sau:

3.5. Bạn cảm thấy như thế nào về học sinh tự hủy hoại bản thân?



Kết quả phân tích qua Google Gemini cho thấy hành vi tự hủy hoại bản thân kéo theo nhiều khó khăn nghiêm trọng. Đáng chú ý nhất là tình trạng đáng lo ngại chiếm 36,6%, cho thấy sự mức độ quan tâm của cộng đồng. Tiếp theo, tỉ lệ 26,9% thể hiện thái độ cảm thông, thấu hiểu đối với những học sinh có hành vi THHBT. Bên cạnh đó, 6,8% là tỉ lệ thể hiện sự quan tâm với những đối tượng có hành vi THHBT. Mặt khác, sự phẫn nộ ở những đối tượng trả lời câu hỏi với hành vi THHBT cũng cho thấy được mức độ nghiêm trọng trước những học sinh có hành vi THHBT chiếm 16%. Không quan tâm chỉ chiếm 2,7%. Qua đó cho thấy, sự phân hóa trong thái độ này cho thấy được tính bức thiết phải tiếp tục đẩy mạnh các chương trình giáo dục, truyền thông nhằm nâng cao hiểu biết đúng đắn, xóa bỏ định kiến và xây dựng một môi trường xã hội an toàn, sẵn sàng hỗ trợ cho những học sinh đang phải đối mặt với các khó khăn tâm lý.

3.6. Xây dựng và triển khai chương trình CBT hỗ trợ tâm lý học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân.

3.6.1. Giai đoạn 1: Khảo sát và đánh giá ban đầu:

Bảng A: câu hỏi bằng cách chọn “có” hoặc “không”. Chỉ chọn “có” cho những việc bạn cố ý hoặc cố tình hoặc gây thương tích cho bản thân.

Có	Không	Bạn đã bao giờ cố ý thực hiện bất kì điều nào sau đây chưa?
		Nhiều lần muốn tự thu hẹp mình (số lần.....)
		Cố ý tự cắt mình (số lần.....)
		Tự đánh mình (số lần.....)
		Lạm dụng chất kích thích (số lần.....)
		Cố ý cào xước bản thân (số lần.....)
		Ngăn ngừa vết thương lành lại (số lần.....)
		Tự hành hạ bằng những suy nghĩ tự ti (số lần.....)
		Nhịn đói để hành hạ chính mình (số lần.....)
		Cố ý làm suy giảm kết quả học tập (số lần.....)

		Cố tình làm trái ý, không tiếp thu ý kiến tốt từ phụ huynh, giáo viên (số lần.....)
		Cố xúi, bắt chước những hành vi tiêu cực trên mạng xã hội (số lần.....)

Bảng B:

Bạn đã bao giờ cố ý thực hiện bất kì điều nào sau đây chưa?	Số chọn	Tỉ lệ %
Có	382	43,6
Không	493	56,4

3.6.2. Giai đoạn 2: Thiết kế chương trình CBT

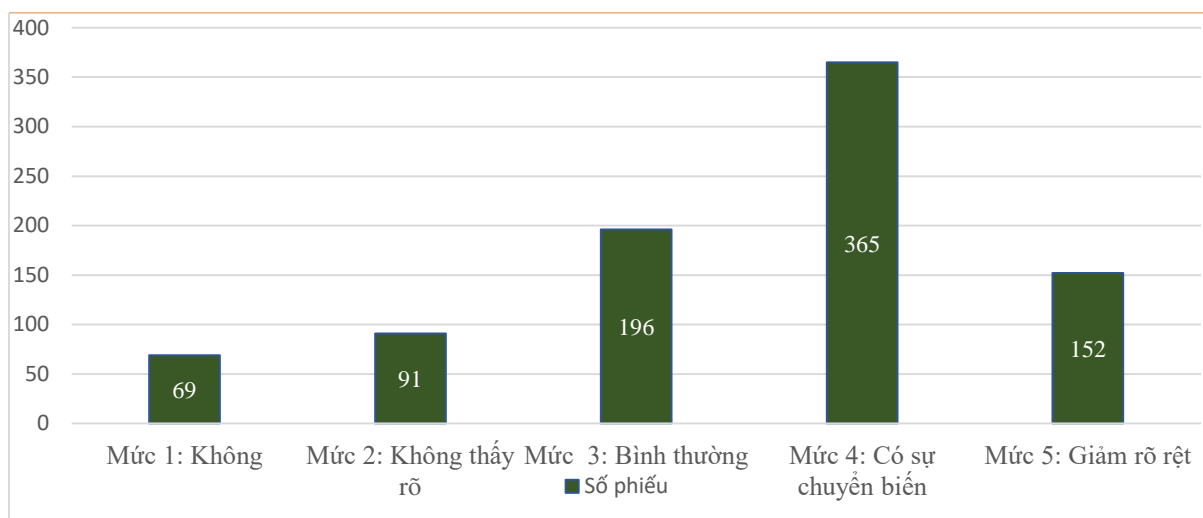
* Cấu trúc chương trình cơ bản:

- **Tổng thời lượng:** 8 – 12 buổi (1-2 buổi/ tuần, mỗi buổi 60 – 90 phút).
- Nội dung cụ thể:

Buổi	Chủ đề chính	Mục tiêu cụ thể
1	Làm quen – Tạo tâm lý an toàn	Giới thiệu CBT và nhóm tạo lòng tin, nội quy về nhóm
2	Hiểu về tự hủy hoại bản thân	Nhận diện hành vi, động cơ, hậu quả
3	Sơ đồ CBT: suy nghĩ – cảm xúc – hành vi	Nguồn gốc dẫn đến cảm xúc tiêu cực
4	Suy nghĩ tự động và niềm tin cốt lõi	Học cách nhận diện và đối mặt về những suy nghĩ sai lệch
5	Điều tiết cảm xúc (1)	Tìm lại bản thân, kết nối giữa cơ thể và tinh thần
6	Điều tiết cảm xúc (2)	Đối mặt, chấp nhận với tình huống – cảm xúc – suy nghĩ – hành vi
7	Kỹ năng thay thế hành vi	Sử dụng “Fruit Note yêu thương”: ghi lại tình huống – cảm xúc – suy nghĩ – hành vi
8	Kỹ năng giải quyết vấn đề	Rèn tư duy tích cực, học cách yêu thương bản thân
9	Giao tiếp và xây dựng sự chia sẻ từ cộng đồng	Sẵn sàng tự chia sẻ những khó khăn, khúc mắc
10	Nâng cao giá trị bản thân	Tìm ra ưu điểm của bản thân để phát triển
11	Xây dựng kế hoạch đối phó suy nghĩ cảm xúc tái phát	Trang bị những phương pháp đã được thực hành can thiệp hỗ trợ trước đó để giải tỏa cảm xúc
12	Tổng kết – phản hồi	Duy trì kỹ năng thay thế hành vi “Fruit note yêu thương” và khuyến khích sự chia sẻ

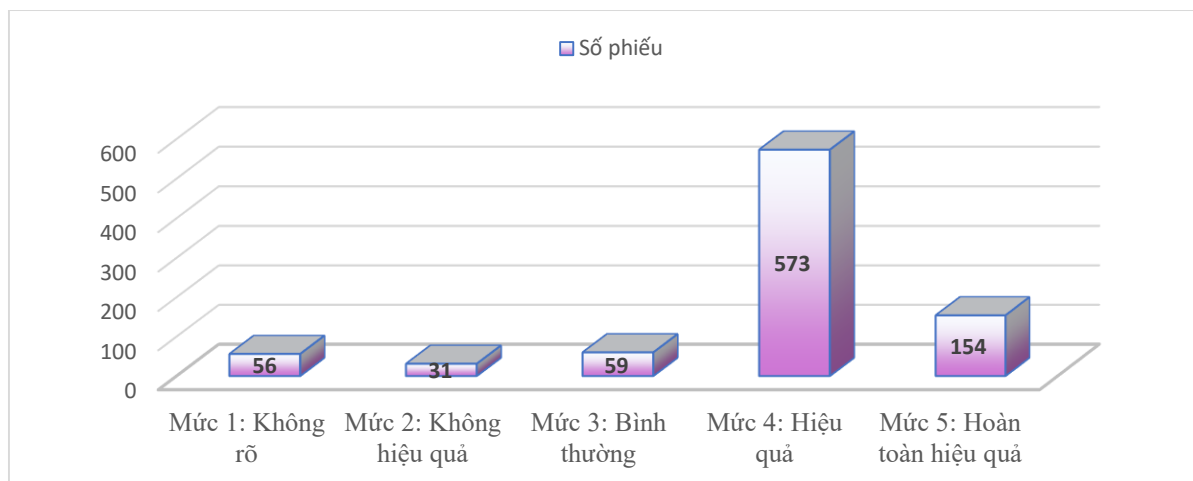
4. Kết luận về hiệu quả của chương trình CBT trong việc hỗ trợ học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân:

Giả thuyết 1: Chương trình hỗ trợ CBT có giúp làm giảm hành vi tự hủy hoại bản thân không?



Kết luận 1: Với số lượng học sinh khảo sát thì NNC thấy rõ hiệu quả của chương trình CBT có tác động tích cực, làm giảm hành vi tự hủy hoại bản thân của nhóm đối tượng đang được nghiên cứu. Điều đó thấy rõ ở mức 4: Có sự chuyển biến; đáng ghi nhận ở mức 5: Giảm rõ rệt.

Giả thuyết 2: Học sinh đánh giá như thế nào về hiệu quả của chương trình CBT?



Kết luận 2: Với số lượng học sinh khảo sát thì NNC thấy rõ hiệu quả của chương trình CBT có tác động rõ rệt. Điều đó thấy rõ qua đánh giá của người tham gia nghiên cứu. Mức 4 có 573 phiếu đánh giá cao về hiệu quả của chương trình; hoàn toàn hiệu quả được thể hiện ở mức 5. Chỉ có 31 phiếu chiếm số lượng ít nhất ở mức 2 sau chương trình can thiệp.

5. Kết luận và đề xuất:

5.1. Kết luận:

Qua kết quả của phiếu khảo sát trực tuyến và cuộc phỏng vấn trực tiếp thuộc 2 nhóm đối tượng THHBT và không thuộc THHBT; qua nguồn dịch dữ liệu ta có thể kết luận:

- Qua khảo sát các em thuộc đối tượng là học sinh THHBT đã tự tin xác nhận bản thân của mình và bày tỏ quan điểm, nguyện vọng muốn được kết nối với mọi người tốt hơn.

- Nhiều người tham gia cuộc khảo sát đều hiểu mức độ nhất định về những học sinh THHBT, cũng như những biểu hiện, nguyên nhân và đưa ra những đề xuất, giải pháp cụ thể.

5.2. Đề xuất:

Dựa trên kết quả nghiên cứu, để giảm thiểu hành vi tự hủy hoại bản thân (THHBT) ở học sinh, cần thực hiện đồng bộ các giải pháp từ nhiều phía:

- **Cộng đồng/Xã hội:**

+ Theo chuyên gia Nguyễn Thị Thanh – Th.S tâm lý. Master coach Tâm lý CNGD Đặc biệt cho rằng: Đây là lứa tuổi cả cha mẹ và giáo viên cảm thấy đau đầu nếu không hiểu tâm lý nên phải có quá trình và hành trình của sự kiên nhẫn từ người lớn.

+ Theo cô Nguyễn Dung – chuyên gia tâm lý đối với trẻ em đặc biệt thì cho rằng: Đối với hành vi THHBT thì sẽ phân tích và đưa ra các bài tập điều chỉnh hành vi một cách nhẹ nhàng và từng bước nhỏ để học sinh gặp vấn đề thực hiện. Nhưng để cụ thể về cách thức tiến hành mình cần phải tiếp xúc học sinh sau đó mới áp dụng bài tập cụ thể cho từng tình huống. Bởi mỗi cá nhân học sinh có hành vi THHBT là những cá thể khác nhau và có thể các hành vi không lặp lại giống nhau.

+ Theo bác sĩ Lê Hiếu – Bệnh viện tâm thần Thành phố Hồ Chí Minh thì cho rằng:

Ở nhà trường cần có động thái tích cực để các em phát hiện ra vấn đề của mình bằng các cách như: truyền thông, trò chuyện và đồng hành. Các em bây giờ ở trong một căn phòng mà tất cả các cánh cửa đã được đóng kín, thì có một cánh cửa sau – tức là cánh cửa đi cắt tay, cắt chân, tự làm tổn thương...Cánh cửa này xấu, không hay nhưng đối với các em lại là tốt nhất. Mình cần cho các em thấy có những cánh cửa khác và mình trò chuyện với các em để các em có động lực mở cánh cửa đó ra và mình sẽ đồng hành với các em để bước ra các cánh cửa đó để mình giúp các em nhận thấy có nhiều cách khác tốt hơn cách các em đang thực hiện.

- **Gia đình:** Phụ huynh cần quan tâm, lắng nghe và thấu hiểu con em, tạo môi trường an toàn để chia sẻ vấn đề. Tránh thái độ kỳ thị, la mắng, thay vào đó tìm hiểu và hỗ trợ con em giải quyết vấn đề tâm lý.

- **Nhà trường:** **Theo cô Đào Phương Thảo – PHT trường THPT Bà Điểm, Thành phố Hồ Chí Minh:** Mỗi học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân đều

mang trong mình những tổn thương và nguyên nhân riêng biệt. Vì vậy, các em cần được tiếp cận bằng những phương pháp hỗ trợ phù hợp với hoàn cảnh và nhu cầu cá nhân. Tuy nhiên, theo cô, điều quan trọng nhất vẫn là vai trò của gia đình và nhà trường – hai điểm tựa vững chắc giúp các em cảm thấy được yêu thương, thấu hiểu và sẵn sàng mở lòng chia sẻ. Khi các em có niềm tin rằng mình không đơn độc, rằng luôn có người lắng nghe và đồng hành, thì ánh sáng của hy vọng sẽ dần le lói trong tâm hồn. Bên cạnh đó, việc xây dựng một môi trường học tập lành mạnh, tích cực – nơi không có sự kỳ thị, phán xét mà thay vào đó là sự tôn trọng, cảm thông – chính là bước đệm quan trọng để các em hồi phục và phát triển toàn diện

• **Bản thân học sinh có hành vi THHBT:**

- + Nhận diện và đối mặt với vấn đề về cảm xúc và hành vi mà bản thân đang gặp phải.
- + Tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người đáng tin cậy.
- + Học và thực hành kỹ năng quản lý cảm xúc.
- + Tìm và phát huy những ưu điểm, thế mạnh của bản thân.
- + Chấp nhận hồi phục tâm lý là quá trình có thể tái phát lại những cảm xúc hành vi tiêu cực, nhưng quan trọng luôn kiên trì không từ bỏ và chăm sóc bản thân mỗi ngày.

• **Các phương pháp khác:**

- Tăng cường kỹ năng sống, giao tiếp, kiểm soát cảm xúc, và hỗ trợ bạn bè đồng trang lứa. Với phương pháp này có thể mang lại hiệu quả như: giảm hành vi tự hủy, cải thiện mối quan hệ, tang nhận thức bản thân. Ứng dụng cụ thể: thực hiện theo chủ đề định kì tại trường học hoặc các CLB kỹ năng sống.

- Dạy kỹ năng đối phó với stress, tự chăm sóc bản thân, kỹ năng tìm kiếm sự hỗ trợ. Ứng dụng cụ thể: ứng dụng AI trong phòng ngừa và can thiệp hành vi tự hủy hoại ở học sinh qua một số công cụ hỗ trợ (chatbot hỗ trợ tâm lý, cá nhân hóa chương trình kỹ năng sống, nhật ký cảm xúc số, VR/AR - một số trường Đại học ở Mỹ đã thực hiện, ứng dụng thiền – chánh niệm, ...)

- Lưu ý: Có thể ứng dụng tích hợp nhiều phương pháp, các chương trình hỗ trợ tâm lý đối với nhóm có hành vi THHBT.

Tóm lại, việc giải quyết vấn đề THHBT đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình, nhà trường, cộng đồng và bản thân nạn nhân, cùng với các biện pháp hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp. Theo nguồn ý kiến của Bruce D. Perry (bác sĩ người Mỹ) và nhà báo Maia Szalavitz đã nhận định trong quá trình nghiên cứu những hành vi và tâm lý của trẻ vị thành niên: *“Không hề có phương pháp chữa lành ngắn hạn thần kì nào cả, mà chỉ có sự chăm sóc một cách kiên nhẫn, yêu thương và nhất quán mới mang lại hiệu quả”*.³

³ Bruce D. Perry và Maia Szalavitz, The boy who was raised as a dog, NXB Dân Trí, 2006.

E. TÀI LIỆU THAM KHẢO:

a) Tài liệu tiếng Việt:

1. Trương Thị Thúy Liễu (số 3/2023), Hành vi lệch chuẩn của học sinh trường THCS Nguyễn Đình Chiểu - Xuân Lộc, tỉnh Đồng Nai cũ, theo Báo Phụ Nữ Việt Nam.
2. Nguyễn Thị Hồng Hạnh (2023), Thực trạng hành vi lệch chuẩn của học sinh THPT tại Hà Nội và tỉnh Bắc Ninh.
3. Huỳnh Văn Sơn (18/10/2017), Nghiên cứu về hành vi tự hủy hoại bản thân – Hướng nghiên cứu cần quan tâm ở học đường (Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh).
4. Nguyễn Thanh Huân (2017), Hành vi tự hủy hoại bản thân của học sinh cuối cấp THCS ở nội thành TP HCM. (Khóa luận tốt nghiệp đại học Sư Phạm thành phố Hồ Chí Minh. Khoa tâm lý học).
5. Hồ Thu Hà (2016), Hành vi tự gây tổn thương ở trẻ vị thành niên: thực trạng, các mô hình lý giải, các chiến lược phòng ngừa & can thiệp trong trường học (Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội).
6. Nguyễn Trường Sơn - Nguyên thứ trưởng Bộ Y Tế (2020), Hướng dẫn chuẩn đoán và điều trị một số bệnh rối loạn tâm thần thường gặp, NXB Y Học.

b) Tài liệu tiếng Anh:

1. Ferentz, L. (2014). Letting Go of Self-destructive Behaviors: A Workbook of Hope and Healing: Routledge.
2. Gail Fernandez. (2014). Teens Cutting and Other Self Injurious Behavior in Children and Adolescents.
3. Claudine Fox và Keith Hawton. (2004). Deliberate Self-Harm in Adolescence.
4. Heather Barnett Veague, Christine Collins, Pat Levitt. (2008). Cutting and Self-Harm (Psychological Disorder).
5. Lieberman, R.A. & al. (2009). Non-suicidal Self-injury in the schools: prevention and intervention. Self-injury in youth: The essential guide to assessment and intervention, 195- 214.
6. Klonsky ED. (2007) The functions of deliberate self-injury: a review of the evidence

***PHỤ LỤC A**

Phiếu khảo sát đề tài “HIỆU QUẢ CỦA CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ CBT TRONG VIỆC GIẢM HÀNH VI TỰ HỦY HOẠI BẢN THÂN Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG”

Xin chào tất cả mọi người! Chúng em/ con/ mình là nhóm học sinh đang nghiên cứu đề tài “Một số đề xuất hỗ trợ học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân tại trường THPT”. Để nghiên cứu chi tiết hơn về đề tài và với hi vọng đề tài sẽ góp phần là một thông điệp nhỏ mong muốn giúp các bạn học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân mình có được hỗ trợ, được tôn trọng, được cảm thông, được sẻ chia, được yêu thương, được đón nhận từ cộng đồng, từ mọi người tiếp xúc với các bạn, nhóm nghiên cứu đã gửi câu hỏi khảo sát dưới đây cho các quý thầy cô/ bậc phụ huynh, anh, chị, các bạn học sinh. Nhóm nghiên cứu xin cam kết những câu trả lời của mọi người là hoàn toàn bảo mật và chỉ sử dụng với mục đích nghiên cứu khoa học. Xin trân trọng cảm ơn mọi phản hồi và ý kiến đóng góp từ mọi người!

1. Bạn hiểu thế nào về cụm từ “THHBT”?

.....
.....

2. Bạn thấy trong trường học của mình có những học sinh như vậy không?

.....
.....

3. Theo bạn nguyên nhân nào dẫn đến các bạn học sinh đó THHBT?

.....
.....

4. Những học sinh THHBT sẽ gặp những khó khăn gì trong học tập và cuộc sống?

.....
.....

5. Bạn cảm thấy như thế nào về học sinh THHBT?

.....
.....

***PHỤ LỤC B**

BẢNG THỐNG KÊ CÂU TRẢ LỜI CHO TỪNG CÂU HỎI KHẢO SÁT 1

1. Bạn hiểu thế nào về cụm từ “THHBT”?

CÂU TRẢ LỜI	SỐ PHIẾU	TỈ LỆ %
Là hủy hoại bản thân có ý thức	69	7,9%
Là hành vi vô thức không tiết chế được cảm xúc	78	8,9%
Là hội chứng của những cảm xúc tiêu cực	82	9,4%
Là hành vi tự làm hại bản thân có ý thức và có những cảm xúc tiêu cực kèm theo	644	73,8%

2. Bạn thấy môi trường xung quanh có những học sinh như vậy không?

CÂU TRẢ LỜI	SỐ PHIẾU	TỈ LỆ %
Có	433	50%
Ít	90	10%
Rất ít	44	5%
Không có	306	35%

3. Theo bạn nguyên nhân nào dẫn đến các bạn học sinh đó THHBT?

CÂU TRẢ LỜI	SỐ PHIẾU	TỈ LỆ %
Do môi trường giáo dục	185	17,8%
Do ảnh hưởng từ mạng xã hội	77	7,4%
Muốn gây sự chú ý và quan tâm từ người khác	81	15,9%
Do mâu thuẫn từ gia đình	165	7,7%
Do yếu tố sinh học và di truyền	146	14%
Khó khăn trong điều tiết cảm xúc	387	37,2%

4. Những học sinh THHBT sẽ gặp những khó khăn gì trong học tập và cuộc sống?

CÂU TRẢ LỜI	SỐ PHIẾU	TỈ LỆ %
--------------------	-----------------	----------------

Bị xa lánh	83	18,1%
Suy giảm kết quả học tập	103	22,5%
Các vấn đề về sức khỏe và tinh thần	69	15,1%
Khó khăn trong các mối quan hệ xã hội	152	33,2%
Luôn bị lặp lại các cảm xúc hành vi tiêu cực	51	11,1%

5. Bạn cảm thấy như thế nào về học sinh THHBT?

CÂU TRẢ LỜI	SỐ PHIẾU	TỈ LỆ %
Không quan tâm	09	2,7%
Phẫn nộ	53	16%
Quan tâm	59	17,8%
Cảm thông, thấu hiểu	89	26,9%
Đáng lo ngại	121	36,6%

BẢNG THỐNG KÊ CÂU TRẢ LỜI CHO TỪNG CÂU HỎI KHẢO SÁT 2

1. Chương trình hỗ trợ CBT có giúp làm giảm hành vi tự hủy hoại bản thân không?

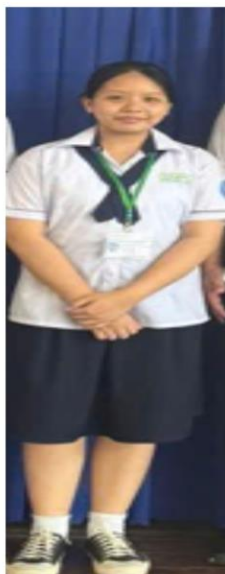
Ý kiến	Không	Không thấy rõ	Bình thường	Có sự chuyển biến	Giảm rõ rệt
Mức	1□	2□	3□	4□	5□

2. Học sinh đánh giá như thế nào về hiệu quả của chương trình CBT?

Ý kiến	Không rõ	Không hiệu quả	Bình thường	Hiệu quả	Hoàn toàn hiệu quả
Mức	1□	2□	3□	4□	5□

***PHỤ LỤC C**

Một số hình ảnh các bạn học sinh đã tham gia chương trình CBT:



Bạn Nguyễn Lê Ngọc Trân,
lớp 10, THPT Bà Điểm,
Thành phố Hồ Chí Minh



Bạn Huỳnh Ngọc Dũng, lớp
10, trường THPT Nam Việt.



Bạn Nguyễn Ngọc Tường Vy,
lớp 10, trường Trung cấp Kỹ
thuật Quận 12.



Bạn Lê Nhật Diệp, lớp 10,
THPT Bà Điểm, Thành phố
Hồ Chí Minh



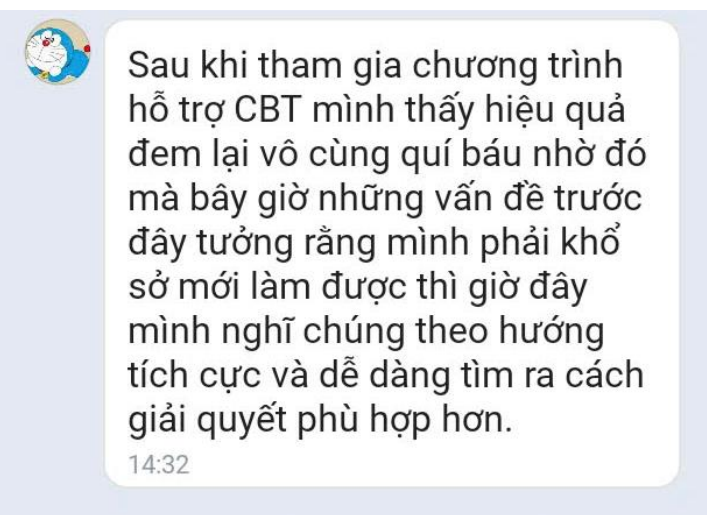
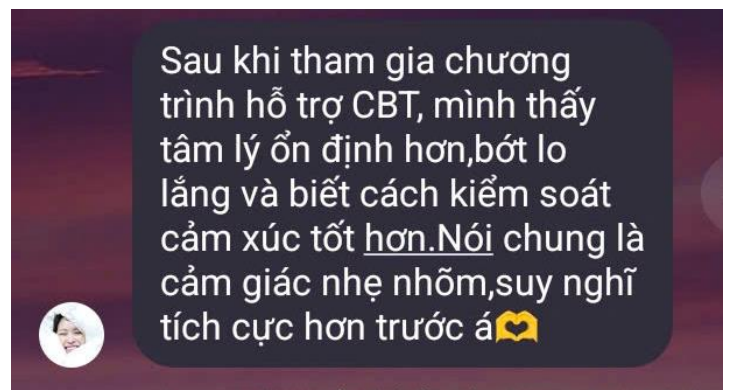
Bạn Phan Huy Sáng, học sinh lớp 11 Trường THPT Võ Trường Toản



Bạn Nguyễn Thị Ngọc Sang, học sinh lớp 11 Trường THPT Võ Trường Toản



Bạn Quan Thân Minh Triết, học sinh lớp 10 trường THPT Phạm Văn Sáng





Sau khi tham gia chương trình CBT qua Fruit Note, mình thấy tâm trạng ổn định hơn và bớt căng thẳng. Việc giải bày cảm xúc qua những dòng chữ giúp mình nhẹ nhõm hơn. Mình học cách nhận diện cảm xúc tiêu cực và xử lý tốt hơn. Nhờ đó, ý nghĩ tiêu cực của mình cũng giảm đi rõ rệt.

11:47



Sau khi tham gia chương trình hỗ trợ CBT, mình cảm thấy nó đã giúp mình cải thiện tình trạng của mình hiện giờ rất nhiều. Mình nhìn nhận lại những vấn đề mình đang gặp phải và tìm được hướng giải quyết tốt hơn, chương trình giúp mình có suy nghĩ tích cực hơn về cuộc sống, mình giao tiếp nhiều hơn, hoạt bát hơn, có nhiều mối quan hệ bạn bè hơn, giảm được rất nhiều căng thẳng. Nói chung chương trình CBT này đã làm thay đổi bản thân mình theo hướng rất tích cực luôn 😊

*** PHỤ LỤC E: Một số hình ảnh của các chuyên gia, bác sĩ, giáo viên đã tham gia phỏng vấn**



Cô Nguyễn Thị Thanh – Chuyên gia tâm lý (Từ phải qua) trong Hội thảo tư vấn tâm lý.



Cô Nguyễn Dung – Chuyên gia tâm lý Giáo dục trẻ Đặc biệt (Từ trái qua) trong khóa học kích hoạt điều chỉnh âm và lời nói.



Cuộc phỏng vấn của đại diện nhóm nghiên cứu với cô Đào Phương Thảo – Hiệu phó trường THPT Bà Điểm, Thành phố Hồ Chí Minh.



Bác sĩ Lê Hiếu – Bác sĩ có nhiều năm kinh nghiệm công tác trong lĩnh vực tâm thần tại Bệnh viện tâm thần Thành phố Hồ Chí Minh.



Anh Tin Wombat Pham –
Người Úc gốc Việt, hiện đang
làm việc sinh sống tại Sydney,
Australia.



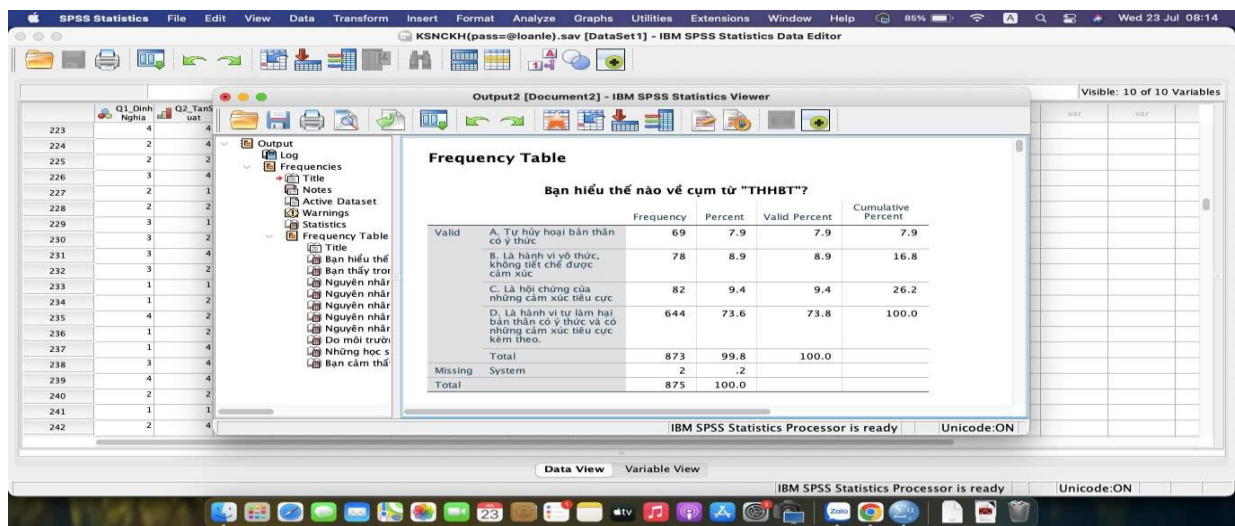
Thầy Nguyễn Ngọc Khoa –
Giáo viên trường THCS Nguyễn
An Ninh, Thành phố Hồ Chí
Minh.

*** PHỤ LỤC D: Hình ảnh kết quả thực hiện biểu mẫu khảo sát trực tuyến các câu trả lời tiêu biểu:**

 The screenshot shows the IBM SPSS Statistics Data Editor window. The table has 10 columns representing different variables (Q1 to Q10) and 10 rows of data. The data is as follows:

	Q1. Định nghĩa	Q2. Tầm soát	Q3a. Ca mắc	Q3b. Tru ngPhat	Q3c. Gia Đình	Q3d. Ch uy	Q3e. M ột	Q3f. Gia đình	Q4. Khó khăn	Q5. Cảm nhận
223	4	4	0	1	0	0	0	0	0	0
224	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0
225	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0
226	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0
227	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0
228	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0
229	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0
230	3	2	0	0	0	0	1	0	0	0
231	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0
232	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0
233	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0
234	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0
235	4	2	0	0	0	0	1	0	0	0
236	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0
237	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0
238	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0
239	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0
240	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0
241	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
242	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0

Hình 1: Bảng khảo sát trong phần mềm SPSS về thực trạng hành vi tự hủy hoại bản thân.



Hình 2: Bảng khảo sát trong phần mềm SPSS về thực trạng hành vi tự hủy hoại bản thân.



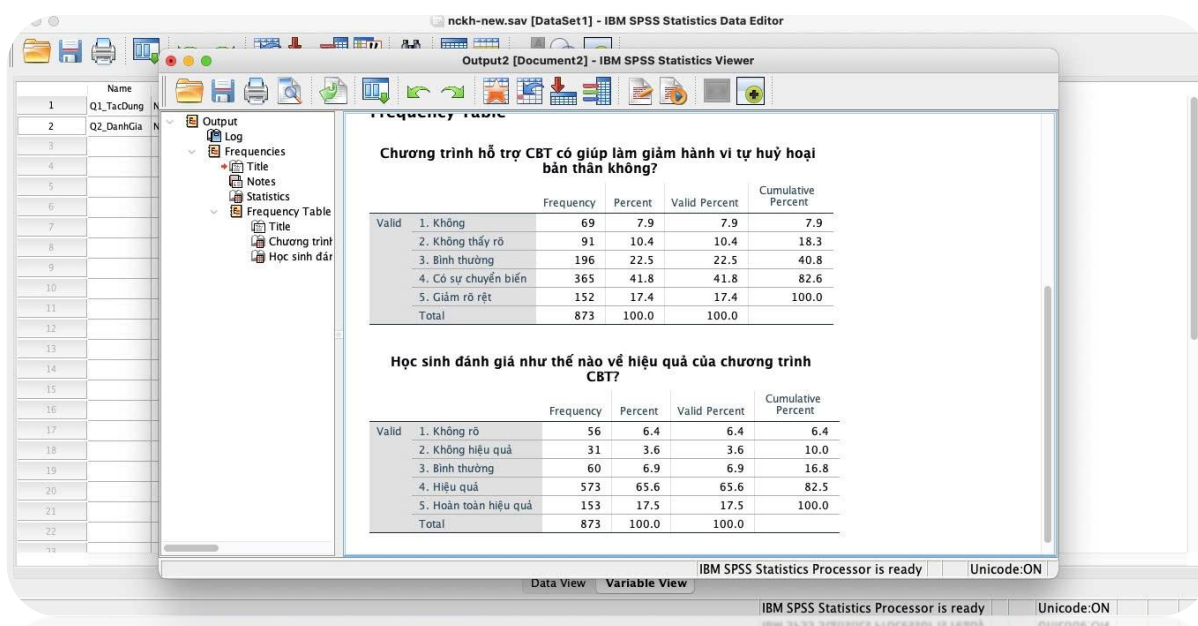
Hình 3: Bảng khảo sát từ Google Forms giúp làm giảm hành vi THHBT qua chương trình hỗ trợ CBT.



Hình 4: Bảng khảo sát từ Google Forms đánh giá hiệu quả của chương trình CBT đối với học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân.

Blueprint Items	Scoring
Item 1	1 - 1.15 (each item selected will have a integer value of 1 when rounded)
Item 2	1 ("Yes") / 0 ("No")
Item 3 - 21	1 ("Strongly Disagree") - 4 ("Strongly Agree")
Item 22	1 ("Less than a week ago") - 7 ("More than 2 years ago")
Item 23	1 ("Very likely") - 5 ("Very unlikely")

Hình 5: Bảng công cụ đánh giá tần suất, mức độ nghiêm trọng, chức năng hành vi, đặc điểm NSSI gồm 23 tiêu chí từ nguồn Evidence-based Care Blueprint.



Hình 6: Bảng phân tích thang đo Likert từ phần mềm SPSS về hiệu quả của chương trình CBT đối với học sinh có hành vi tự hủy hoại bản thân.

Giáo viên hướng dẫn

Học sinh nghiên cứu

Lê Thị Loan

Bùi Nam Phương

Nguyễn Đăng Quang Minh