

MỐI QUAN HỆ GIỮA NĂNG LỰC CẢM XÚC XÃ HỘI VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC HỌC ĐƯỜNG CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VIỆT NAM

Kiều Thị Thanh Trà

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
Email: traktt@hcmue.edu.vn

Article history

Received: 09/6/2025

Accepted: 01/7/2025

Published: 05/8/2025

Keywords

Social emotional competence, school well-being, high school students

ABSTRACT

In the context of Vietnam's ongoing education reform, social emotional competence is regarded as a foundational factor in promoting holistic development and enhancing students' school well-being. This study aims to examine the relationship between social emotional competence and school well-being among Vietnamese high school students, based on data collected from 2150 students using the EPOCH-S and SECQ scales. The findings indicate a moderate positive correlation between social emotional competence and school well-being among students. Regression analyses confirmed that social emotional competence is a statistically significant predictor of school well-being, accounting for 18.7% of the variance in overall scores and 20.4% when individual components of social emotional competence are considered. Among these, self-awareness, social awareness, positive relationships, and responsible decision-making showed notably positive effects. These findings provide both theoretical and practical foundations for designing interventions and educational strategies aimed at promoting students' holistic development and enhancing school well-being in the Vietnamese educational context.

1. Mở đầu

Trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục phổ thông tại Việt Nam, mục tiêu của nhà trường không chỉ dừng lại ở việc truyền thụ tri thức mà còn hướng đến phát triển toàn diện nhân cách, năng lực và phẩm chất người học. Một trong những biểu hiện phản ánh chất lượng đời sống học đường và sự phát triển lành mạnh của HS là cảm nhận hạnh phúc học đường (CNHPHD) - một chỉ báo tích cực về trạng thái tâm lý, sự hài lòng, mức độ gắn kết và cảm giác có ý nghĩa trong môi trường học đường. HS hạnh phúc không chỉ học tập hiệu quả hơn mà còn có khả năng xây dựng các mối quan hệ xã hội tốt đẹp và đối mặt linh hoạt với các thách thức trong học tập và cuộc sống.

Cùng với đó, năng lực cảm xúc xã hội (NLCXXH) đang ngày càng được công nhận là một năng lực thiết yếu trong thế kỉ XXI, có vai trò nền tảng trong sự phát triển toàn diện của HS. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng HS có NLCXXH cao thường có kết quả học tập tốt hơn, ít gặp khó khăn về hành vi, biết hợp tác, đồng cảm, điều chỉnh cảm xúc và đưa ra quyết định phù hợp với chuẩn mực xã hội (Beaumont et al., 2023). Đặc biệt, năng lực này có mối quan hệ chặt chẽ với các chỉ báo về sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện, trong đó có cảm nhận hạnh phúc nói chung và CNHPHD nói riêng (Gómez-López et al., 2022). Tuy nhiên, tại Việt Nam, nghiên cứu về mối quan hệ giữa NLCXXH và hạnh phúc học đường của HS còn hạn chế, đặc biệt ở cấp THPT khi đây là giai đoạn HS phải đối mặt với nhiều áp lực học tập, định hướng nghề nghiệp và thay đổi tâm - sinh lý.

Bài báo tìm hiểu mối quan hệ giữa NLCXXH và CNHPHD của HS THPT, từ đó là cơ sở nhằm cung cấp bằng chứng khoa học cho các chương trình can thiệp hướng đến nâng cao đời sống tinh thần học đường cho HS Việt Nam.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Khái niệm “năng lực cảm xúc xã hội” và “cảm nhận hạnh phúc học đường”

Năng lực cảm xúc xã hội: CASEL (2015) đưa ra định nghĩa về giáo dục NLCXXH là quá trình mà thông qua đó trẻ em và người lớn nhận được và áp dụng hiệu quả các kiến thức, thái độ, kĩ năng cần thiết để thấu hiểu và quản lí cảm xúc, thiết lập và hoàn thành mục tiêu, cảm nhận và thể hiện sự đồng cảm với người khác, xây dựng, củng cố các mối liên hệ tích cực và đưa ra quyết định có trách nhiệm. Tiếp cận NLCXXH dưới góc độ các năng lực thành phần, Barblert (2010) đã định nghĩa năng lực này bằng cách phân chia thành hai thành tố bao gồm năng lực cảm xúc và năng lực xã hội. Trong đó năng lực cảm xúc là năng lực điều chỉnh, kiểm soát một cách hiệu quả cảm xúc của bản

thân để hoàn thành mục tiêu; năng lực xã hội là năng lực tích hợp nhận thức, cảm xúc và hành vi để đạt được những mục tiêu trong giao tiếp và xã hội. Theo Jones và Kahn (2017), NLCXXH bao gồm kiến thức, thái độ, kỹ năng xã hội, kỹ năng cảm xúc và khuynh hướng cần thiết để thiết lập mục tiêu, quản lý hành vi, xây dựng mối liên hệ, xử lý và ghi nhớ thông tin trong các thiết lập và tương tác xã hội. Như vậy, NLCXXH có thể được tiếp cận như là: (1) một tổ hợp năng lực bao gồm nhiều năng lực thành phần; (2) một tập hợp các kỹ năng hoặc được phân tách thành năng lực cảm xúc và năng lực xã hội. Bài báo này tiếp cận NLCXXH dưới góc độ là một tổ hợp năng lực giúp cá nhân ứng xử với chính mình, với người khác, tương tác và hoạt động xã hội một cách hiệu quả.

Cảm nhận hạnh phúc học đường: Các khái niệm CNHPHD chủ yếu kế thừa từ lý thuyết hạnh phúc chung, đồng thời đặt trong bối cảnh đặc thù của trường học. Các định nghĩa này tuy có sự đa dạng nhưng đều nhấn mạnh đến trải nghiệm tích cực của HS trong môi trường học đường. Một số tác giả tiếp cận khái niệm dưới góc độ cảm nhận hạnh phúc hưởng thụ nhấn mạnh cảm xúc và cảm nhận chủ quan của người học về sự thoải mái, hài lòng, và an toàn khi tham gia các hoạt động học tập và xã hội trong trường học (Steinmayr et al., 2018). Các khái niệm dựa trên tiếp cận cảm nhận hạnh phúc đích thực lại chú trọng mức độ tham gia tích cực và gắn bó lâu dài của HS với trường học (Tian et al., 2015) hoặc nhấn mạnh của yếu tố tâm lý tích cực trong nhận thức và cảm xúc (Raccanello et al., 2021). Một số quan điểm gần đây đã mở rộng nội hàm của CNHPHD theo hướng tích hợp, đa chiều, bao gồm: mối quan hệ tích cực với GV và bạn bè, sự tham gia vào các hoạt động ở trường học, cảm giác an toàn và công bằng trong môi trường học đường, cũng như sự hỗ trợ về học thuật (Buerger et al., 2023). Tựu trung, CNHPHD phản ánh mức độ HS cảm thấy được hỗ trợ, an toàn, kết nối và phát triển tiềm năng tích cực trong quá trình học tập và sinh hoạt tại trường.

Nghiên cứu này lựa chọn quan điểm và mô hình EPOCH-S để tiếp cận khái niệm CNHPHD. Theo đó, CNHPHD được hiểu là trải nghiệm tích cực ở trường học của cá nhân trên 5 chiều kích bao gồm (1) sự tham gia; (2) sự kiên trì; (3) sự lạc quan; (4) kết nối; (5) niềm vui ở trường học. Quan điểm và mô hình EPOCH-S này được đánh giá là mô hình mang tính tích hợp, đa chiều và có tính ứng dụng cao trong bối cảnh trường học (Buerger et al., 2023), là cơ sở lý thuyết phù hợp, đảm bảo độ bao quát, khả năng ứng dụng và tính thực tiễn trong nghiên cứu cảm nhận hạnh phúc của HS.

2.2. Mối quan hệ giữa năng lực cảm xúc xã hội và cảm nhận hạnh phúc học đường của học sinh

NLCXXH được xem là một trong những yếu tố nền tảng giúp HS phát triển toàn diện và sống hạnh phúc trong môi trường học đường. Trong bối cảnh học đường, Durlak và cộng sự (2011) đã chỉ ra rằng NLCXXH giúp HS đạt được thành tích học tập tốt hơn, có thái độ và hành vi học đường phù hợp hơn, hạn chế các hành vi tiêu cực, chẳng hạn như gây rối, bắt nạt, bạo lực học đường, hành vi vô kỷ luật,..., đồng thời giúp giảm nguy cơ mắc các rối nhiễu tâm lý như căng thẳng, trầm cảm, lo âu hoặc xa lánh xã hội,... NLCXXH có ảnh hưởng rõ rệt đến cảm nhận hạnh phúc của HS, không chỉ thông qua việc hỗ trợ điều chỉnh cảm xúc, xây dựng mối quan hệ tích cực mà còn góp phần tạo ra sự ổn định tâm lý trong quá trình phát triển. HS có NLCXXH phát triển tốt thường duy trì cảm nhận hạnh phúc ở mức trung bình cao và ổn định theo thời gian, cho thấy khả năng tương tác tích cực với người khác và thích ứng linh hoạt với hoàn cảnh đóng vai trò nền tảng trong việc nuôi dưỡng hạnh phúc cá nhân (Gómez-López et al., 2022). Hạnh phúc học đường, trong trường hợp này, không chỉ là kết quả của sự hỗ trợ xã hội mà còn là sản phẩm của một hệ thống NLCXXH vững vàng.

Bên cạnh đó, NLCXXH cũng được đánh giá là một trong những yếu tố dự báo quan trọng đối với cảm nhận hạnh phúc của HS, đặc biệt trong bối cảnh học đường. HS có NLCXXH phát triển tốt thường cảm thấy hài lòng hơn với cuộc sống học đường, đồng thời đạt kết quả học tập cao hơn, nhờ vào việc duy trì tinh thần tích cực và khả năng ứng phó hiệu quả với các thử thách trong học tập và quan hệ bạn bè (Furkan & Ozhan, 2021). NLCXXH giúp HS phát triển tinh thần trách nhiệm, học được cách đưa ra quyết định đúng đắn trong các tình huống khó xử và phát triển bản sắc cá nhân lành mạnh. Như vậy, NLCXXH là một thành tố không thể thiếu trong quá trình phát triển CNHPHD. Phát triển NLCXXH cho HS không chỉ mang lại lợi ích ngắn hạn về mặt hành vi và kết quả học tập, mà còn góp phần xây dựng nền tảng lâu dài cho sự phát triển nhân cách, sức khỏe tâm thần và cảm nhận hạnh phúc tổng thể của HS.

2.3. Phân tích mối quan hệ giữa năng lực cảm xúc xã hội và cảm nhận hạnh phúc học đường của học sinh trung học phổ thông Việt Nam

2.3.1. Khái quát về công cụ nghiên cứu

- Thang đo năng lực cảm xúc xã hội SECQ

Thang đo NLCXXH - SECQ (Zhou & Ee, 2012), được chuyển ngữ sang tiếng Việt (bao gồm dịch xuôi và dịch ngược để đảm bảo các yêu cầu chuyển ngữ) được sử dụng để đánh giá NLCXXH của HS THPT. Thang đo này bao gồm 25 mục, được thiết kế để đo lường 5 khía cạnh của NLCXXH theo mô hình CASEL bao gồm: (1) tự nhận thức

(câu 1, 2, 3, 4, 5); (2) nhận thức xã hội (câu 6, 7, 8, 9, 10); (3) quản lý bản thân (câu 11, 12, 13, 14, 15); (4) thiết lập và duy trì mối quan hệ tích cực (câu 16, 17, 18, 19, 20) và (5) ra quyết định có trách nhiệm (câu 21, 22, 23, 24, 25). Người trả lời sẽ đánh giá mỗi mục trên thang Likert 6 mức độ từ 1 (hoàn toàn không đồng ý) đến 6 (hoàn toàn đồng ý). Trong nghiên cứu này, độ tin cậy của thang đo SECQ là 0.915, đạt mức tốt.

- Thang đo cảm nhận hạnh phúc học đường EPOCH-S

Buerger và cộng sự đã chuyển ngữ thang đo sang tiếng Đức và điều chỉnh nội dung thang đo EPOCH của Kern và cộng sự (2016) để phù hợp với bối cảnh trường học, từ đó phát triển phiên bản EPOCH-S nhằm đo lường CNHPHD của vị thành niên. Kết quả cho thấy mô hình và thang đo này phù hợp để áp dụng trong bối cảnh học đường, đồng thời nhóm tác giả khuyến nghị có thể điều chỉnh ngữ cảnh tương tự khi sử dụng ở các quốc gia khác (Buerger et al., 2023). Dựa trên định hướng này, nhóm nghiên cứu đã tiến hành chuyển ngữ thang đo EPOCH sang tiếng Việt theo quy trình dịch xuôi - dịch ngược, và bổ sung yếu tố bối cảnh học đường vào từng mục. Cấu trúc các mục đo trong phiên bản tiếng Việt được trình bày tại bảng 1. Trong nghiên cứu này, thang đo EPOCH-S bản tiếng Việt đạt độ tin cậy Cronbach's Alpha là 0.928, cho thấy mức độ tin cậy cao.

Bảng 1. Phân bố các mục đo của thang EPOCH-S

Khía cạnh	Các mục đo
Sự tham gia ở trường học (E)	5, 7, 11, 12
Sự kiên trì ở trường học (P)	2, 9, 17, 19
Sự lạc quan ở trường học (O)	3, 13, 15, 18
Kết nối ở trường học (C)	1, 10, 14, 16
Niềm vui ở trường học (H)	4, 6, 8, 20

- Mẫu nghiên cứu và phương pháp xử lý số liệu

Nghiên cứu này sử dụng hình thức lấy mẫu thuận tiện, trực tiếp tại 12 trường THPT bao gồm 4 trường ở khu vực phía Bắc, 2 trường thuộc khu vực miền Trung - Tây Nguyên và 6 trường ở khu vực phía Nam trong giai đoạn từ tháng 12/2023 đến tháng 6/2024. Theo yêu cầu của Ban Giám hiệu các trường, tên cụ thể của các trường THPT sẽ không được đề cập; đồng thời, tất cả dữ liệu thu được chỉ được xử lý dưới dạng dữ liệu ẩn danh. Kết quả thu thập dữ liệu có 2150 phiếu khảo sát đạt yêu cầu được sử dụng cho nghiên cứu.

Phương pháp xử lý dữ liệu bằng thống kê toán học. Dữ liệu thu thập được nhập và phân tích bằng phần mềm JASP 0.19.3 (JASP Team, 2025). Trước khi phân tích, dữ liệu được sàng lọc các giá trị bị thiếu, ngoại lai và/hoặc không hợp lệ. Các thông số thống kê mô tả được sử dụng để tóm tắt thông tin nhân khẩu học và phân bố điểm số của các biến số được đo lường. Bên cạnh đó, các phép kiểm nghiệm như hệ số tương quan Pearson và phân tích hồi quy tuyến tính được sử dụng để đánh giá mối quan hệ giữa hai biến và xác định mức độ đóng góp của các biến độc lập vào việc dự báo CNHPHD của HS THPT Việt Nam.

2.3.2. Kết quả phân tích

2.3.2.1. Kết quả phân tích tương quan Pearson giữa năng lực cảm xúc xã hội và cảm nhận hạnh phúc học đường của học sinh trung học phổ thông Việt Nam

Nghiên cứu khám phá mối quan hệ giữa CNHPHD và NLCXXH của HS, đồng thời, phân tích mối quan hệ giữa các mặt biểu hiện của 2 biến số này. Cụ thể, các mặt biểu hiện của CNHPHD bao gồm: Sự tham gia, sự kiên trì, sự lạc quan, kết nối và niềm vui ở trường học; trong khi các yếu tố của NLCXXH gồm: tự nhận thức, quản lý bản thân, nhận thức xã hội, mối quan hệ tích cực và ra quyết định có trách nhiệm. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả tương quan Pearson giữa CNHPHD và NLCXXH của HS THPT

Tương quan	Sự tham gia ở trường học	Sự kiên trì ở trường học	Lạc quan ở trường học	Kết nối ở trường học	Niềm vui ở trường học	CNHPHD
Tự nhận thức	0.261***	0.298***	0.307***	0.293***	0.259***	0.352***
Quản lý bản thân	0.228***	0.255***	0.201***	0.202***	0.146***	0.255***
Nhận thức xã hội	0.233***	0.349***	0.264***	0.200***	0.257***	0.323***
Mối quan hệ tích cực	0.256***	0.283***	0.297***	0.296***	0.214***	0.333***
Ra quyết định có trách nhiệm	0.327***	0.408***	0.332***	0.282***	0.266***	0.400***
NLCXXH	0.340***	0.416***	0.364***	0.330***	0.297***	0.433***

***: $p < 0.001$

Kết quả ở bảng 2 cho thấy CNHPHD có mối tương quan thuận ở mức trung bình với NLCXXH tổng thể ($r = 0.433$, $p < 0.001$). Điều này có nghĩa là khi HS có NLCXXH tốt hơn, các em cũng có xu hướng cảm nhận mức độ hạnh phúc tại trường học cao hơn. Ngược lại, HS có cảm nhận tích cực về trường học thông qua sự tham gia, kết nối,

lạc quan hay niềm vui ở trường học cũng có xu hướng thể hiện NLCXXH rõ rệt hơn. Đây là mối quan hệ tích cực hai chiều, trong đó cả CNHPHĐ và NLCXXH đều có thể ảnh hưởng lẫn nhau trong quá trình học tập của HS.

Tất cả các mặt biểu hiện của cảm nhận hạnh phúc và NLCXXH đều có mối quan hệ với nhau với độ mạnh của tương quan Pearson ở mức thấp đến trung bình. Trong đó nổi bật là mối quan hệ giữa yếu tố “ra quyết định có trách nhiệm” và “sự kiên trì ở trường học” ($r = 0.408$), và cặp “ra quyết định có trách nhiệm” và “CNHPHĐ” ($r = 0.400$). Những mối tương quan này cho thấy, HS có khả năng cân nhắc hậu quả hành vi và đưa ra lựa chọn phù hợp không chỉ kiên trì trong học tập mà còn có cảm nhận tích cực hơn với cuộc sống học đường và ngược lại, những HS kiên định và có trải nghiệm học đường tích cực cũng có xu hướng đưa ra các quyết định mang tính trách nhiệm hơn. Bên cạnh đó, tự nhận thức có tương quan trung bình với CNHPHĐ ($r = 0.352$), cho thấy hiệu rõ cảm xúc và giá trị bản thân góp phần quan trọng trong việc cảm nhận hạnh phúc tại trường học. Ngược lại, HS có cảm xúc tích cực với môi trường học đường cũng có thể củng cố khả năng tự nhận diện bản thân. Một mối tương quan gần ngưỡng trung bình khác là cặp “nhận thức xã hội” và “sự kiên trì ở trường học” ($r = 0.349$), phản ánh rằng sự đồng cảm, hiểu người khác có thể thúc đẩy tính kiên trì và cũng có thể được nuôi dưỡng nhờ sự kiên định và chủ động vượt khó trong học tập. Đa số các cặp yếu tố còn lại có mức tương quan thấp ($0.20 \leq r < 0.35$), nhưng đều đạt ý nghĩa thống kê ($p < 0.001$). Các cặp “mối quan hệ tích cực” và “CNHPHĐ” ($r = 0.333$), hay “nhận thức xã hội” và “CNHPHĐ” ($r = 0.323$), cho thấy rằng khi HS có các năng lực xã hội tốt, các em thường cảm thấy hài lòng và vui vẻ hơn tại trường và ngược lại, sự tích cực trong trải nghiệm học đường có thể hỗ trợ sự phát triển năng lực tương tác xã hội. Tương tự, các cặp như “quản lý bản thân” và “sự kiên trì ở trường học” ($r = 0.255$), “mối quan hệ tích cực” và “sự tham gia ở trường học” ($r = 0.256$), hay “tự nhận thức” và “sự lạc quan ở trường học” ($r = 0.307$) phản ánh các mối tương quan mức thấp. HS biết điều chỉnh cảm xúc sẽ dễ kiên định hơn; HS có kết nối xã hội tích cực sẽ tham gia nhiều hơn vào hoạt động học đường và ngược lại.

Tóm lại, CNHPHĐ và NLCXXH của HS THPT có tương quan thuận ở mức trung bình. NLCXXH góp phần thúc đẩy trải nghiệm học đường tích cực và ngược lại khi HS cảm nhận hạnh phúc trong học đường sẽ hỗ trợ sự phát triển cảm xúc xã hội ở HS.

2.3.2.2. Kết quả phân tích hồi quy ảnh hưởng của năng lực cảm xúc xã hội đến cảm nhận hạnh phúc học đường của học sinh trung học phổ thông

Kết quả phân tích tương quan xác nhận mối quan hệ thuận chiều ở mức trung bình giữa NLCXXH và CNHPHĐ của HS THPT. Dựa trên cơ sở này và các kết quả nghiên cứu có liên quan, chúng tôi tiếp tục kiểm định vai trò dự báo của NLCXXH đối với cảm nhận hạnh phúc bằng hai mô hình hồi quy: mô hình hồi quy đơn biến với NLCXXH tổng thể (bảng 3) và mô hình hồi quy đa biến với từng thành tố cụ thể của năng lực này (bảng 4).

Bảng 3. Kết quả phân tích hồi quy đơn biến ảnh hưởng của NLCXXH đến CNHPHĐ của HS THPT

Model	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t	Sig.	95% CI lower	95% CI upper	Collinearity statistics	
	B	Std. error	β					Tolerance	VIF
(Constant)	1.970	0.076		25.758	<0.001	1.820	2.120		
NLCXXH	0.016	7.199×10^{-4}	0.433	25.246	<0.001	0.015	0.017	1.000	1.000
Thông số mô hình hồi quy với biến phụ thuộc là CNHPHĐ $R = 0.433$; $R^2 = 0.187$; Adjusted $R^2 = 0.187$; $df = (1, 2148)$; $F = 494.900$; $p < 0.001$ Hệ số Durbin – Watson = 1.983; $p = 0.700$									

Kết quả hồi quy đơn biến cho thấy NLCXXH có ảnh hưởng tích cực và có ý nghĩa thống kê đến CNHPHĐ của HS ($\beta = 0.433$, $p < 0.001$). Kiểm nghiệm Durbin-Watson ($p = 0.700 > 0.05$) và đa cộng tuyến ($VIF < 2$) xác nhận không có hiện tượng tự tương quan hay đa cộng tuyến xảy ra, khẳng định mô hình hồi quy phù hợp. Mô hình này giải thích được 18.7% phương sai của cảm nhận hạnh phúc ($R^2 = R^2$ hiệu chỉnh = 0.187), cho thấy rằng NLCXXH là một yếu tố tâm lý quan trọng góp phần nâng cao mức độ hạnh phúc mà HS cảm nhận trong môi trường học đường. Đây là một kết quả phù hợp với các nghiên cứu trước đó, vốn cho rằng NLCXXH có vai trò quan trọng trong việc xây dựng các mối quan hệ tích cực, điều chỉnh cảm xúc, tăng cường sự tham gia học tập và phát triển tâm lý - xã hội toàn diện của HS, từ đó dẫn đến cảm nhận hạnh phúc cao hơn (Domitrovich et al., 2017).

Phân tích cụ thể hơn qua mô hình hồi quy đa biến với năm thành tố của NLCXXH cho thấy bốn yếu tố có ảnh hưởng tích cực và có ý nghĩa thống kê đến CNHPHĐ là tự nhận thức ($\beta = 0.169$, $p < 0.001$), nhận thức xã hội ($\beta = 0.086$, $p < 0.001$), mối quan hệ tích cực ($\beta = 0.127$, $p < 0.001$), và ra quyết định có trách nhiệm ($\beta = 0.213$, $p < 0.001$). Trong đó, yếu tố ra quyết định có trách nhiệm có hệ số hồi quy chuẩn hóa cao nhất, cho thấy đây là thành tố dự báo mạnh nhất cho CNHPHĐ. Ngược lại, yếu tố quản lý bản thân không có ảnh hưởng đáng kể về mặt thống kê ($p =$

0.163), điều này có thể phản ánh sự khác biệt trong trải nghiệm và bối cảnh học đường của HS THPT tại Việt Nam - nơi các hành vi tự điều chỉnh có thể chưa được khuyến khích hoặc nhận diện rõ ràng trong môi trường học tập.

Bảng 4. Kết quả phân tích hồi quy đa biến ảnh hưởng của các mặt biểu hiện trong NLCXXH đến CNHPHD của HS THPT

Model	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t	Sig.	95% CI lower	95% CI upper	Collinearity statistics	
	B	Std. error	β					Tolerance	VIF
(Constant)	1.862	0.079		23.450	<0.001	1.707	2.018		
Tự nhận thức	0.026	0.004	0.169	6.779	<0.001	0.018	0.034	0.594	1.684
Quản lý bản thân	-0.005	0.003	-0.034	-1.394	0.163	-0.011	0.002	0.610	0.639
Nhận thức xã hội	0.011	0.003	0.086	3.493	<0.001	0.005	0.018	0.616	1.624
Mối quan hệ tích cực	0.018	0.003	0.127	5.399	<0.001	0.012	0.025	0.668	1.498
Ra quyết định có trách nhiệm	0.031	0.004	0.213	8.020	<0.001	0.023	0.039	0.523	1.911
Thông số mô hình hồi quy với biến phụ thuộc là CNHPHD: $R = 0.454$; $R^2 = 0.206$; Adjusted $R^2 = 0.204$; $df = (5, 2144)$; $F = 111.315$; $p < 0.001$ Hệ số Durbin – Watson = 1.993; $p = 0.863$									

Kiểm nghiệm Durbin-Watson ($p = 0.863 > 0.05$) và đa cộng tuyến ($VIF < 2$) xác nhận không có hiện tượng tự tương quan hay đa cộng tuyến xảy ra. Vì vậy, mô hình hồi quy đa biến này là hoàn toàn phù hợp. Mô hình hồi quy đa biến này giải thích được 20.4% phương sai của cảm nhận hạnh phúc (R^2 hiệu chỉnh = 0.204), cho thấy việc xem xét riêng rẽ các thành tố NLCXXH giúp hiểu rõ hơn về các khía cạnh cụ thể góp phần vào CNHPHD của HS. Kết quả này đồng thời khẳng định rằng cảm nhận hạnh phúc là một hiện tượng tâm lý - xã hội đa chiều, chịu ảnh hưởng từ nhiều thành phần năng lực khác nhau.

Điều này phù hợp với các lý thuyết và bằng chứng nghiên cứu đã được ghi nhận. Theo CASEL, NLCXXH không chỉ là nền tảng cho sự phát triển tâm lý lành mạnh mà còn đóng vai trò thiết yếu trong việc cải thiện mối quan hệ học đường, tăng sự tham gia học tập và nâng cao chất lượng đời sống tinh thần của HS (CASEL, 2015). Cụ thể, thành tố ra quyết định có trách nhiệm được xác định là yếu tố có sức ảnh hưởng mạnh nhất đến cảm nhận hạnh phúc trong mô hình hồi quy đa biến. Việc HS cảm thấy mình có thể đưa ra những quyết định đúng đắn, phù hợp với các tình huống trong học tập và quan hệ xã hội có thể góp phần quan trọng vào cảm nhận tích cực về bản thân và môi trường học đường. Khi HS được trao quyền và khuyến khích ra quyết định một cách có trách nhiệm, các em sẽ cảm nhận được sự trưởng thành, được tôn trọng và có vai trò trong đời sống học đường - những yếu tố quan trọng tạo nên CNHPHD. Ngoài ra, tự nhận thức, nhận thức xã hội và xây dựng mối quan hệ tích cực cũng cho thấy ảnh hưởng đáng kể đến cảm nhận hạnh phúc. Những HS có khả năng hiểu bản thân, đồng cảm với người khác và duy trì được các mối quan hệ tích cực thường có trải nghiệm học đường dễ chịu hơn, cảm thấy được tôn trọng, hỗ trợ và thuộc về các yếu tố nền tảng của CNHPHD theo các mô hình như PERMA (Seligman, 2011) hay EPOCH (Kern et al., 2016), EPOCH-S (Buerger et al., 2023).

Ngược lại, kết quả không có ý nghĩa thống kê đối với thành tố quản lý bản thân gợi ý rằng khả năng kiểm soát cảm xúc, ứng phó với căng thẳng hoặc duy trì hành vi phù hợp chưa phải là yếu tố then chốt trong CNHPHD ở HS THPT Việt Nam. Do vậy, dù năng lực quản lý bản thân được xác định là một thành tố quan trọng của NLCXXH, HS có thể chưa có đủ điều kiện hoặc cơ hội để thể hiện và phát triển năng lực này một cách đầy đủ do đặc điểm văn hóa học đường hoặc áp lực thành tích.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy NLCXXH có mối quan hệ thuận chiều ở mức trung bình với CNHPHD của HS THPT Việt Nam. Phân tích hồi quy cho thấy năng lực này là một biến dự báo có ý nghĩa thống kê, với ảnh hưởng rõ nét của các thành tố như ra quyết định có trách nhiệm, tự nhận thức, nhận thức xã hội và xây dựng mối quan hệ tích cực. Trong đó, ra quyết định có trách nhiệm đóng vai trò nổi bật nhất. Những phát hiện này nhấn mạnh vai trò thiết yếu của NLCXXH trong việc nâng cao chất lượng đời sống học đường của HS. Từ kết quả nghiên cứu này, có thể

khẳng định rằng NLCXXH là một yếu tố tâm lý quan trọng, có ảnh hưởng tích cực đến CNHPHĐ của HS THPT Việt Nam. Đây là cơ sở quan trọng để định hướng xây dựng các chương trình can thiệp và phát triển NLCXXH cho HS, nhằm tạo dựng một môi trường học tập tích cực, an toàn và nâng cao CNHPHĐ. Tuy nhiên, nghiên cứu vẫn còn một số giới hạn như việc sử dụng phương pháp điều tra tự báo cáo, sử dụng một thiết kế nghiên cứu cắt ngang và chưa kiểm định một số yếu tố trung gian. Trong thời gian tới, các nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng mô hình lý thuyết, kết hợp phương pháp định tính, hoặc tiếp cận theo hướng nghiên cứu dọc để kiểm chứng thêm các mối quan hệ nhân - quả.

Lời cảm ơn: Tác giả cảm ơn sự tài trợ của Bộ Giáo dục và Đào tạo qua đề tài “Biện pháp nâng cao cảm nhận hạnh phúc ở trường học cho học sinh trung học phổ thông trong bối cảnh đổi mới giáo dục”, mã số: B2023-SPS-03.

Tài liệu tham khảo

- Barblett, M. (2010). Complexities of assessing social and emotional competence and wellbeing in young children. *Australasian Journal of Early Childhood*, 35(2), 13-18.
- Beaumont, J., Putwain, D. W., Gallard, D., Malone, E., Marsh, H. W., & Pekrun, R. (2023). Students' emotion regulation and school-related well-being: Longitudinal models juxtaposing between-and within-person perspectives. *Journal of Educational Psychology*, 115(7), 932-950.
- Buerger, S., Holzer, J., Yanagida, T., Schober, B., & Spiel, C. (2023). Measuring Adolescents' Well-Being in Schools: The Adaptation and Translation of the EPOCH Measure of Adolescent Well-Being - A Validation Study. *School Mental Health*, 15, 611-626. <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09574-1>
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning [CASEL]. (2015). *Effective Social and Emotional Learning Programs - Middle and High School Edition*. CASEL GUIDE.
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child development*, 88(2), 408-416.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Furkan, K. & Ozhan, M.B. (2021). Prediction of Academic Achievement and Happiness in Middle School Students: The Role of Social-Emotional Learning Skills. *Inquiry in Education*, 13(2), 15.
- Gomez-Lopez, M., Viejo, C., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2022). Psychological well-being and social competence during adolescence: Longitudinal association between the two phenomena. *Child Indicators Research*, 15(3), 1043-1061.
- JASP Team (2025). *JASP (Version 0.19.3)*[Computer software]. <https://jasp-stats.org/>
- Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). *The evidence base for how we learn: Supporting students' social, emotional, and academic development*. National Commission on Social, Emotional, and Academic Development & the Aspen Institute.
- Kern, M., Benson, L., Steinberg, E., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597. <https://doi.org/10.1037/pas0000201>
- Raccanello, D., Vicentini, G., Trifiletti, E., & Burro, R. (2021). A Rasch analysis of the school-related well-being (SRW) scale: measuring well-being in the transition from primary to secondary school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 23.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Steinmayr, R., Heyder, A., Naumburg, C., Michels, J., & Wirthwein, L. (2018). School-Related and Individual Predictors of Subjective Well-Being and Academic Achievement. *Frontiers in Psychology*, 9, 2631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02631>
- Tian, L., Wang, D., & Huebner, E. S. (2015). Development and validation of the Brief Adolescents' Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS). *Social Indicators Research*, 120(2), 615-634.
- Zhou, M., & Ee, J. (2012). Development and validation of the Social Emotional Competence Questionnaire (SECQ). *The International Journal of Emotional Education*, 4(2), 27-42.