

THỰC TRẠNG CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

*Nguyễn Thị Diệp¹, Võ Thị Phương Trang¹, Đoàn Văn Tiến¹, Nguyễn Đăng Nhật²,
Hoàng Thụy Vân¹, Trần Ngọc Phương Linh¹, Nguyễn Phước Cát Tường³*

TÓM TẮT

Nghiên cứu mô tả thực trạng Cảm nhận hạnh phúc (well-being) của 765 học sinh (HS) trung học phổ thông (THPT) trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế, dựa trên việc áp dụng Mô hình Hạnh phúc vị thành niên EPOCH (Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness, Happiness/Positive Emotions) của Kern và cộng sự (2016). Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ Cảm nhận hạnh phúc chung của HS THPT Thừa Thiên Huế ở ngưỡng trung bình cao, tuy nhiên có sự chênh lệch đáng kể giữa các thành tố cấu thành. Nghiên cứu tập trung bàn luận về các yếu tố ảnh hưởng và đề xuất hướng can thiệp nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần cho HS.

Từ khóa: cảm nhận hạnh phúc, học sinh trung học phổ thông, sự kết nối, mô hình EPOCH, tâm lý học tích cực

1. Đặt vấn đề

Giáo dục Việt Nam đang thực hiện quá trình đổi mới căn bản và toàn diện, chuyển từ mô hình chú trọng truyền thụ kiến thức sang mô hình phát triển phẩm chất và năng lực của người học (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2024). Trong bối cảnh này, Cảm nhận hạnh phúc của học sinh (HS) trở thành một chỉ số quan trọng, phản ánh chất lượng môi trường học tập.

Tuy nhiên, áp lực thành tích vẫn là vấn đề dai dẳng, gây nên nhiều hệ lụy. HS trung học phổ thông (THPT) là nhóm đối tượng chịu áp lực lớn nhất từ kì thi chuyển cấp, định hướng nghề nghiệp và kì vọng thành tích từ gia đình và nhà trường. Tình trạng căng thẳng tâm lý, lo âu và các vấn đề sức khỏe tinh thần ở lứa tuổi này đang có xu hướng gia tăng đáng báo động. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng một tỉ lệ đáng kể HS THPT đang phải đối mặt với mức độ căng thẳng từ trung bình đến cao (Phạm Thị Thu Thủy và cộng sự, 2022). Nghiên cứu thực trạng Cảm nhận hạnh phúc của HS THPT sẽ giúp lượng hoá chính xác mức độ và khía cạnh của những vấn đề này.

Nhiều nghiên cứu quốc tế đã chứng minh rằng mức độ Cảm nhận hạnh phúc cao có liên hệ chặt chẽ với sự tham gia học tập tích cực, kết quả học tập tốt hơn và khả năng phát triển kĩ năng xã hội vượt trội (Ryff, 1989; Fredrickson, 2001). Việc đánh giá thực trạng là bước đầu tiên để kiến tạo một môi trường học tập thúc đẩy các lợi ích này.

¹ Trường THPT Cao Thắng – Sở Giáo dục và Đào tạo Thừa Thiên Huế; Email: ntdiep.ct@hue.edu.vn

² Khoa Kỹ thuật và Công nghệ – Đại học Huế

³ Khoa Tâm lý – Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

Mặc dù khái niệm Cảm nhận hạnh phúc đã được nghiên cứu rộng rãi trên thế giới, đặc biệt dựa trên các mô hình như Lý thuyết hạnh phúc chủ quan (SWB) của Diener (1984) hay mô hình Hạnh phúc tâm lý (PWB) của Ryff (1989), nhưng tại Việt Nam, các nghiên cứu chuyên sâu về Cảm nhận hạnh phúc ở HS THPT còn nhiều hạn chế.

Các nghiên cứu hiện có thường mang tính chất khái quát và thiếu đi dữ liệu cụ thể, đại diện cho bối cảnh văn hoá – xã hội đặc thù của từng địa phương. Thừa Thiên Huế, với đặc điểm là một trung tâm văn hoá, giáo dục và lịch sử riêng biệt, cần có dữ liệu nghiên cứu thực nghiệm để đảm bảo các chiến lược can thiệp tâm lý trong tương lai là phù hợp và hiệu quả với HS trên địa bàn này.

Việc nghiên cứu thực trạng Cảm nhận hạnh phúc là bước nền tảng để xác định các yếu tố nguy cơ (risk factors) và yếu tố bảo vệ (protective factors). Kết quả nghiên cứu này sẽ là cơ sở khoa học vững chắc để các công trình tiếp theo có thể xây dựng và thử nghiệm các chiến lược can thiệp nhằm nâng cao Cảm nhận hạnh phúc (Seligman, 2011).

Nghiên cứu kì vọng sẽ mang lại những đóng góp thiết thực cho cộng đồng và ngành giáo dục. Về mặt lý luận sẽ góp phần cụ thể hoá và kiểm chứng tính phù hợp của các khung lý thuyết Cảm nhận hạnh phúc quốc tế (như SWB) trong bối cảnh văn hoá Việt Nam và cụ thể là tại Thừa Thiên Huế. Về mặt thực tiễn cung cấp bức tranh toàn diện và số liệu định lượng về mức độ Cảm nhận hạnh phúc của HS THPT trên địa bàn. Kết quả này có thể được sử dụng làm tài liệu tham khảo cho Sở Giáo dục và Đào tạo, các trường THPT và cán bộ tham vấn học đường để phân bổ nguồn lực hỗ trợ tâm lý một cách hiệu quả và kịp thời.

Với những lí do trên, việc nghiên cứu Thực trạng Cảm nhận hạnh phúc của HS THPT trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế là một yêu cầu cấp thiết, vừa đáp ứng nhu cầu thực tiễn của xã hội trong việc chăm sóc sức khoẻ tâm thần HS, vừa lấp khoảng trống về mặt dữ liệu khoa học tại địa phương.

2. Cơ sở lý luận và phương pháp nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận

Khái niệm Cảm nhận hạnh phúc trong nghiên cứu này được tiếp cận theo mô hình Tâm lý học tích cực. Cụ thể, chúng tôi sử dụng mô hình EPOCH (Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness, Happiness/Positive Emotions) của Kern và cộng sự (2016), một công cụ về hạnh phúc dành riêng cho trẻ vị thành niên. Theo đó, hạnh phúc là một tập hợp các hành vi, cảm xúc và thái độ cụ thể có thể đo lường được thông qua 5 thành tố:

a. Engagement (Sự gắn kết)

– Đề cập đến mức độ mà cá nhân tham gia và cảm thấy hoà mình và tập trung hoàn toàn vào các hoạt động họ đang thực hiện.

– Trạng thái “dòng chảy” (flow) được sử dụng để mô tả sự tập trung cao độ, sự thích thú và quên đi mọi thứ xung quanh khi thực hiện các hoạt động có ý nghĩa.

– Ví dụ: Một HS yêu thích một môn học nào đó và tập trung hết mình để khám phá, tìm hiểu.

b. Perseverance (Sự kiên trì)

- Thể hiện khả năng tiếp tục làm việc để đạt được mục tiêu, ngay cả khi gặp khó khăn hoặc thách thức.
- Kiên trì giúp cá nhân xây dựng cảm giác tự chủ và khả năng vượt qua thất bại.
- Ví dụ: Một HS quyết tâm hoàn thành bài tập ngay cả khi nó đòi hỏi sự cố gắng lớn.

c. Optimism (Sự lạc quan)

- Thể hiện cách một cá nhân nhìn nhận thế giới và tương lai với một thái độ tích cực.
- Lạc quan không chỉ là cảm xúc tích cực, mà còn là niềm tin rằng mọi việc sẽ tốt đẹp hơn, ngay cả khi hiện tại có khó khăn.
- Ví dụ: Một HS tin rằng mình sẽ cải thiện điểm số dù vừa trải qua một kì kiểm tra chưa đạt yêu cầu.

d. Connectedness (Sự kết nối)

- Đề cập đến cảm giác thuộc về và duy trì mối quan hệ tích cực với người khác, bao gồm gia đình, bạn bè và cộng đồng.
- Sự kết nối giúp cá nhân cảm thấy được hỗ trợ và yêu thương, từ đó phát triển sức khoẻ tinh thần.
- Ví dụ: Một HS cảm thấy thoải mái và an toàn khi chia sẻ với bạn bè hoặc thầy cô.

e. Happiness (Cảm xúc tích cực)

- Liên quan đến trải nghiệm niềm vui và sự hài lòng với cuộc sống.
- Đây là yếu tố phản ánh trạng thái cảm xúc tích cực trong hiện tại, khác với ý nghĩa lâu dài của hạnh phúc bền vững.
- Ví dụ: Một HS cảm thấy hạnh phúc khi tham gia các hoạt động yêu thích hoặc đạt được thành tích.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Mẫu nghiên cứu

Nội dung nghiên cứu thực trạng về tiêu chí Cảm nhận hạnh phúc được thực hiện trên 765 HS lớp 10, 11 và 12 từ các trường THPT Hai Bà Trưng, THPT Cao Thắng, THPT Gia Hội, THPT Dân tộc Nội trú và THPT Vinh Lộc. Đặc điểm nhân khẩu của nhóm mẫu được trình bày ở Bảng 1 dưới đây:

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của khách thể nghiên cứu

Tiêu chí	Đặc điểm	Số lượng	Phần trăm
Giới tính	Nam	401	52,41%
	Nữ	364	47,59%
Năm sinh	2009	302	39,48%

Hội thảo khoa học Quốc gia

Trường	2008	218	28,50%
	2007	245	32,03%
	THPT Cao Thắng	312	40,78%
	THPT Hai Bà Trưng	128	16,72%
	THPT Gia Hội	93	12,16%
	THPT Vinh Lộc	147	19,22%
	THPT Dân tộc Nội trú	85	11,11%

2.2.2. Phương pháp đo lường

Nghiên cứu sử dụng phương pháp đo lường là Thang đo Hạnh phúc cho trẻ vị thành niên (EPOCH). Thang đo EPOCH (Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness, Happiness/Positive Emotions) là công cụ được phát triển bởi Kern và cộng sự (2016) để đo lường các khía cạnh của Cảm nhận hạnh phúc ở trẻ vị thành niên dựa trên mô hình Tâm lý học tích cực. Cấu trúc của thang đo gồm 20 items, được chia thành 5 thành tố (mỗi thành tố bao gồm 4 mục). Các thành tố này đo lường 5 khía cạnh có thể rèn luyện được của hạnh phúc: Sự gắn kết, Sự kiên trì, Sự lạc quan, Sự kết nối và Hạnh phúc/Cảm xúc tích cực. Công cụ này sử dụng thang điểm Likert 5 mức độ, với các lựa chọn phản hồi từ 1 (Hoàn toàn không đúng) đến 5 (Hoàn toàn đúng). Thang đo đã được nhóm nghiên cứu tiến hành dịch thuật, hiệu chỉnh và kiểm định độ tin cậy trong bối cảnh Việt Nam. Kết quả cho thấy chỉ số Cronbach's Alpha tổng thể đạt mức cao ($\alpha > 0,85$), chứng minh tính nhất quán nội tại của thang đo.

Bên cạnh đó, kỹ thuật Phân tích nhân tố khẳng định (CFA) cũng được sử dụng nhằm kiểm định cấu trúc 5 thành tố của thang đo EPOCH trên phần mềm AMOS 24. Kết quả cho thấy mô hình đo lường phù hợp với dữ liệu ($\chi^2/df = 2,31$; CFI = 0,943; TLI = 0,927; RMSEA = 0,042). Các hệ số tải nhân tố đều lớn hơn 0,50; độ tin cậy tổng hợp (CR) đạt 0,78 – 0,86 và phương sai trích (AVE) từ 0,51 – 0,63, từ đó khẳng định thang đo đảm bảo độ tin cậy cũng như giá trị hội tụ và giá trị phân biệt.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Thực trạng chung về Cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học phổ thông tỉnh Thừa Thiên Huế

Kết quả khảo sát cho thấy điểm trung bình (ĐTB) Cảm nhận hạnh phúc chung của HS đạt 3,17/5,0 được thể hiện ở Bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng Cảm nhận hạnh phúc chung của học sinh trung học phổ thông tỉnh Thừa Thiên Huế

Thành tố	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Sự kiên trì (Perseverance)	3,31	0,99
Cảm xúc tích cực (Happiness)	3,15	0,95
Sự gắn kết (Engagement)	3,23	1,07
Sự lạc quan (Optimism)	3,30	1,16
Sự kết nối (Connectedness)	2,74	1,12
Cảm nhận hạnh phúc chung	3,17	1,07

Những số liệu tại Bảng 2 đã phác hoạ một bức tranh tâm lý đa diện và có phần nghịch lý về mức độ Cảm nhận hạnh phúc của HS THPT tại tỉnh Thừa Thiên Huế. Với mức ĐTB chung đạt 3,17/5,0, có thể nhận định rằng Cảm nhận hạnh phúc của HS đang duy trì ở mức trung bình khá. Tuy nhiên, sự phân hoá giữa các thành tố trong mô hình EPOCH đã bộc lộ những đặc điểm hành vi và nhận thức đáng chú ý.

Thứ nhất, hai thành tố Sự lạc quan (3,32) và Sự kiên trì (3,31) chiếm vị trí dẫn đầu, phản ánh một nền tảng nội lực mạnh mẽ. Kết quả này cho thấy rằng HS Huế có xu hướng thiết lập mục tiêu cá nhân rõ ràng và sở hữu tinh thần nỗ lực tự thân cao để vượt qua các thách thức học thuật. Điều này có thể lý giải thông qua đặc điểm văn hoá vùng miền: Thừa Thiên Huế vốn là vùng đất có truyền thống hiếu học và coi trọng khoa bảng, nơi các giá trị về sự bền bỉ (Perseverance) luôn được gia đình và xã hội đề cao như một tiêu chuẩn của sự trưởng thành.

Thứ hai, mặc dù Sự lạc quan có ĐTB cao nhất, nhưng đây cũng là thành tố có độ lệch chuẩn (ĐLC) cao nhất trong toàn bộ khảo sát (1,16). Chỉ số này chỉ ra một sự phân cực sâu sắc trong thế giới quan của HS: Trong khi một bộ phận duy trì niềm tin tích cực về tương lai, thì một bộ phận khác lại đang rơi vào trạng thái bất định. Sự dao động này có thể là hệ quả của áp lực chọn nghề và kì vọng thi cử đầy kịch tính ở giai đoạn cuối cấp, chính điều này đã khiến cái nhìn về tương lai trở nên thiếu đồng nhất.

Thứ ba, nghiên cứu ghi nhận sự đứt gãy trong hệ thống nâng đỡ xã hội – đây chính là điểm nghẽn của mô hình hạnh phúc. Đáng quan ngại nhất là chỉ số Sự kết nối chỉ đạt 2,74 – mức thấp nhất và duy nhất dưới ngưỡng trung bình trong 5 thành tố. Ở lứa tuổi THPT, Sự kết nối đóng vai trò như một mạng lưới an toàn. Khi có sự kết nối tốt với bạn bè, cha mẹ và giáo viên, các em có xu hướng chia sẻ khó khăn thay vì chịu đựng một mình. Tuy nhiên, với chỉ số kết nối thấp (2,74), kết quả cho thấy HS Huế đang thiếu đi “bộ giảm chấn” này. Điều này giải thích tại sao dù các em rất kiên trì (3,31), nhưng mức độ hạnh phúc vẫn không thể bứt phá, vì mỗi khi gặp áp lực, các em phải tự đối mặt mà chưa có sự hỗ trợ tinh thần đủ mạnh.

Đặc biệt, khi đối chiếu với kết quả tương quan (Bảng 8), *Sự kết nối* có mối tương quan thuận rất chặt chẽ với Cảm xúc tích cực ($r = 0,658$). Điều này hàm ý rằng, dù HS đang nỗ lực duy trì trạng thái vui vẻ thông qua ý chí cá nhân, nhưng nếu thiếu đi sự thấu cảm từ mạng lưới xã hội (gia đình, nhà trường, bạn bè), mức độ hạnh phúc này sẽ trở nên mong manh và dễ tổn thương trước các biến cố tâm lý. Chính sự thiếu hụt các mối quan hệ chất lượng, có thể do áp lực cạnh tranh học tập hoặc sự thiếu hụt kĩ năng tương tác xã hội, đang trở thành “điểm nghẽn” ngăn cản HS đạt được trạng thái hạnh phúc toàn diện.

Kết quả Cảm nhận hạnh phúc chung của HS THPT tỉnh Thừa Thiên Huế đạt mức trung bình khá (ĐTB = 3,17), mức độ này tương đồng với các nghiên cứu trong nước về Cảm nhận hạnh phúc ở HS trung học (Uông Thị Lê Na & Nguyễn Quỳnh Dung, 2023), cho thấy rằng HS Việt Nam nhìn chung duy trì được trạng thái tâm lý tích cực ở mức chấp nhận được. Tuy nhiên, khi đặt kết quả này trong so sánh với các nghiên cứu quốc tế sử dụng cùng thang đo EPOCH (Kern và cộng sự, 2016), mức điểm của HS Huế vẫn thấp hơn nhóm mẫu được nghiên cứu ở các quốc gia có hệ thống hỗ trợ học

đường phát triển. Điều này cho thấy, dù HS sở hữu nội lực cá nhân tương đối tốt, nhưng các điều kiện môi trường và hệ sinh thái hỗ trợ tâm lí tại trường học vẫn còn nhiều dư địa để cải thiện nhằm nâng cao mức độ hạnh phúc bền vững.

3.2. Mức độ phát triển của mỗi thành tố trong Cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học phổ thông tỉnh Thừa Thiên Huế

Bảng 3. Thực trạng sự gắn kết của học sinh trung học phổ thông tỉnh Thừa Thiên Huế

Sự gắn kết	ĐTB	ĐLC
1. Tôi hoàn toàn đắm chìm vào những gì mình đang làm.	3,17	0,95
2. Khi tôi học một điều gì đó mới, tôi không còn để ý đến thời gian đã trôi qua.	3,36	1,07
3. Khi tôi làm một hoạt động nào đó, tôi thích nó đến nỗi quên cả thời gian.	3,52	1,11
4. Tôi quá đắm chìm vào các hoạt động đến nỗi quên hết mọi thứ khác.	2,85	1,16
Trung bình cộng	3,23	1,07

Kết quả về thực trạng Sự gắn kết của HS THPT trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế (Bảng 2) được đánh giá ở mức trung bình khá (ĐTB = 3,23). Mặc dù HS có xu hướng trải nghiệm tích cực trong các hoạt động, tuy nhiên sự đắm chìm vào công việc/học tập chưa đạt đến mức độ sâu sắc và hoàn toàn vượt trội.

ĐTB cộng chung của tiêu thang đo Sự gắn kết là ĐTB = 3,23 (thang 5 mức độ), cho thấy HS có sự tham gia ở mức độ chấp nhận được nhưng chưa phải là trạng thái Dòng chảy (Flow) mạnh mẽ. Trong đó, phần lớn HS thể hiện sự thích thú và quên thời gian khi tham gia hoạt động. Cụ thể, item có điểm cao nhất là: “*Khi tôi làm một hoạt động nào đó, tôi thích nó đến nỗi quên cả thời gian*” (ĐTB = 3,52). Điều này phản ánh tiềm năng trải nghiệm cảm xúc tích cực và sự tập trung cao độ khi thực hiện các hoạt động phù hợp với sở thích.

Ngược lại, sự gắn kết có tính chất hoàn toàn đắm chìm và loại bỏ ý thức về môi trường là khía cạnh yếu nhất. Điều này được thể hiện qua mệnh đề “*Tôi quá đắm chìm vào các hoạt động đến nỗi quên hết mọi thứ khác*” có ĐTB thấp nhất (2,85). Điều này cho thấy HS vẫn còn bị phân tâm và chưa hoàn toàn đạt được trạng thái quên hết mọi thứ xung quanh khi học tập hay tham gia hoạt động ngoại khoá.

ĐLC trung bình của tiêu thang đo là ĐLC = 1,07, đây là một giá trị tương đối lớn (dao động từ 0,95 đến 1,16). Giá trị ĐLC > 1,0 cho thấy mức độ phân hoá trong câu trả lời của HS về Sự gắn kết là rõ rệt. Điều này hàm ý rằng: Một bộ phận HS có thể đạt mức gắn kết rất mạnh mẽ (đạt mức 4 hoặc 5) và thường xuyên trải nghiệm trạng thái Dòng chảy. Trong khi đó, một bộ phận đáng kể khác lại có mức độ gắn kết rất thấp (đạt mức 1 hoặc 2), phản ánh tình trạng thiếu tập trung hoặc dễ bị phân tán trong quá trình học tập và hoạt động.

Như vậy, thực trạng Sự gắn kết là một biến số có tính hai mặt: mức trung bình khá phản ánh nền tảng tham gia tích cực, nhưng độ phân tán cao yêu cầu các chiến lược can thiệp cần tập trung vào nhóm HS có mức gắn bó thấp để đưa các em đạt đến trạng thái tập trung sâu sắc hơn.

Mức độ Sự gắn kết ở mức trung bình khá nhưng có độ phân hoá cao phản ánh một đặc điểm đáng lưu ý của bối cảnh giáo dục THPT hiện nay. Cụ thể, theo Csikszentmihalyi

(1990), trạng thái Dòng chảy chỉ xuất hiện khi có sự cân bằng giữa mức độ thách thức của nhiệm vụ và năng lực của người học. Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong khi một bộ phận HS có khả năng đạt được trạng thái gắn kết sâu sắc, thì một bộ phận khác lại gặp khó khăn trong việc duy trì sự tập trung và hứng thú học tập. Điều này gợi ý rằng phương pháp tổ chức dạy học và trải nghiệm trong nhà trường hiện nay có thể chưa đáp ứng đầy đủ sự đa dạng về năng lực, sở thích và phong cách học tập của HS, từ đó làm gia tăng sự phân hoá trong trải nghiệm gắn kết.

Bảng 4. *Thực trạng Sự kiên trì của học sinh trung học phổ thông*

Sự kiên trì	ĐTB	ĐLC
5. Tôi sẽ hoàn thành bất cứ việc gì tôi bắt đầu.	3,30	1,02
6. Tôi tiếp tục làm bài tập ở trường cho đến khi hoàn thành.	3,33	1,00
7. Một khi đã lập kế hoạch để thực hiện việc gì đó, tôi sẽ kiên trì thực hiện.	3,33	0,99
8. Tôi là người chăm chỉ làm việc.	3,26	0,97
Trung bình cộng	3,31	0,99

Số liệu tổng hợp tại Bảng 4 cho thấy thực trạng Sự kiên trì của HS THPT trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế được đánh giá ở mức Trung bình Khá, với ĐTB tổng thể là ĐTB = 3,31 (thang 5 mức độ). Kết quả này cho thấy HS có khả năng tiếp tục nỗ lực và duy trì các mục tiêu ở mức độ chấp nhận được, đây chính là một tiền đề tích cực cho việc học tập. Bên cạnh đó, ĐTB của các mục hỏi trong tiểu thang đo Sự kiên trì dao động hẹp từ ĐTB = 3,26 đến ĐTB = 3,33, phản ánh sự ổn định trong khả năng kiên trì của HS trên các khía cạnh khác nhau:

Trong đó, hai mệnh đề thể hiện sự kiên trì trong hành động cụ thể và lập kế hoạch có ĐTB cao nhất (ĐTB = 3,33) là “*Tôi tiếp tục làm bài tập ở trường cho đến khi hoàn thành*” và “*Một khi đã lập kế hoạch để thực hiện việc gì đó, tôi sẽ kiên trì thực hiện*”. Điều này cho thấy HS THPT có ý thức và cam kết ở mức độ khá trong việc hoàn thành nhiệm vụ học tập đã được bắt đầu và tuân thủ kế hoạch đã đề ra.

Ngược lại, với mệnh đề “*Tôi là người chăm chỉ làm việc*” lại có ĐTB thấp nhất (ĐTB = 3,26). Mặc dù mức chênh lệch không lớn, nhưng điều này có thể phản ánh rằng, dù có kiên trì với kế hoạch, HS vẫn có thể chưa tự đánh giá mình là người hoàn toàn chăm chỉ hoặc nỗ lực vượt trội trong tổng thể các công việc.

Xét về phương diện thống kê từ Bảng 4, ĐLC trung bình của tiểu thang đo là ĐLC = 0,99. Giá trị ĐLC này dưới 1,0 và nằm ở mức tương đối thấp so với các thang đo tâm lý học khác. Điều này chứng tỏ mức độ phân hoá trong câu trả lời của HS về sự kiên trì là không quá lớn. Hầu hết HS THPT trên địa bàn đều thể hiện sự kiên trì ở mức xấp xỉ trung bình khá. Điều này có sự khác biệt so với sự phân hoá mạnh mẽ của Sự gắn kết (Engagement), cho thấy “Sự kiên trì” là một đặc điểm tương đối đồng đều hơn trong nhóm nghiên cứu.

Như vậy, sự kiên trì của HS THPT Thừa Thiên Huế đạt mức Trung bình Khá và có tính đồng nhất cao. Dù đã có nền tảng tốt, nhưng việc thiết kế các chiến lược can thiệp vẫn cần tập trung vào việc nâng cao mức độ kiên trì lên mức cao hơn (ví dụ: thông qua việc thiết lập mục tiêu dài hạn và tăng cường sự tự chủ).

Bảng 5. Thực trạng sự lạc quan của học sinh trung học phổ thông

Sự lạc quan	ĐTB	ĐLC
9. Tôi lạc quan về tương lai của mình.	3,30	1,17
10. Tôi nghĩ những điều tốt đẹp sẽ đến với tôi.	3,32	1,17
11. Tôi tin rằng mọi việc sẽ ổn thoả, bất kể chúng có vẻ khó khăn đến đâu	3,32	1,13
12. Trong thời điểm bất ổn, tôi mong đợi điều tốt nhất.	3,56	1,18
Trung bình cộng	3,3	1,16

Tiếp đến, số liệu tại Bảng 5 cho thấy thực trạng Sự lạc quan của HS THPT trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế đạt mức Trung bình Khá, với ĐTB tổng thể là ĐTB = 3,3 (thang 5 mức độ). Kết quả này cho thấy rằng HS có xu hướng nhìn nhận tương lai một cách tích cực và kì vọng vào những điều tốt đẹp, nhưng mức độ lạc quan này vẫn còn có thể được củng cố thêm.

ĐTB của tiêu thang đo Sự lạc quan cho thấy HS duy trì thái độ tích cực ngay cả trong bối cảnh khó khăn: Cụ thể, HS thể hiện sự kì vọng tích cực rõ rệt nhất trong những tình huống không chắc chắn. Trong đó, mệnh đề có ĐTB cao nhất là: “*Trong thời điểm bất ổn, tôi mong đợi điều tốt nhất*” (ĐTB = 3,56). Điều này chứng tỏ rằng HS có khả năng duy trì thái độ lạc quan như một cơ chế đối phó khi đối mặt với sự không chắc chắn của tương lai (ví dụ: kì thi, định hướng nghề nghiệp).

Mặt khác, các mục hỏi về niềm tin cơ bản vào tương lai và sự ổn thoả của mọi việc đều đạt mức tương đương nhau (khoảng ĐTB = 3,30 đến ĐTB = 3,32). Điều này khẳng định rằng sự lạc quan của HS nằm ở mức vừa phải, không quá mơ hồ nhưng cũng không quá mãnh liệt.

ĐLC trung bình của tiêu thang đo là ĐLC = 1,16 (dao động từ 1,13 đến 1,18). Giá trị ĐLC này cao hơn 1,0 và được coi là rất lớn trong thang đo Likert 5 mức. Điều này cho thấy mức độ phân hoá trong sự lạc quan của HS là rất cao. Sự phân tán dữ liệu này cho thấy tồn tại hai nhóm rõ rệt: nhóm HS lạc quan mạnh mẽ, có niềm tin và kì vọng rất cao vào tương lai (chọn mức 4 và 5) và nhóm HS ít lạc quan, có xu hướng lo lắng hoặc hoài nghi về tương lai (chọn mức 1 và 2).

Sự phân hoá mạnh mẽ trong thành tố Sự lạc quan cho thấy rằng HS THPT Thừa Thiên Huế đang tồn tại hai nhóm tâm lí rõ rệt: nhóm duy trì niềm tin tích cực về tương lai và nhóm có xu hướng lo âu, hoài nghi. Phát hiện này phù hợp với nghiên cứu của Diener và Seligman (2002), khi các tác giả chỉ ra rằng sự khác biệt về mức độ lạc quan đóng vai trò then chốt trong việc hình thành trải nghiệm hạnh phúc cá nhân. Trong bối cảnh áp lực thi cử và định hướng nghề nghiệp gia tăng ở giai đoạn THPT, sự thiếu hụt lạc quan ở một bộ phận HS có thể làm suy giảm khả năng thích ứng tâm lí và gia tăng nguy cơ gặp các vấn đề sức khoẻ tinh thần, đòi hỏi các can thiệp mang tính phòng ngừa sớm.

Bảng 6. Thực trạng Sự kết nối của học sinh trung học phổ thông

Sự kết nối	ĐTB	ĐLC
13. Khi có điều gì đó tốt đẹp xảy ra với tôi, tôi có những người trong cuộc sống mà tôi muốn chia sẻ tin tốt lành đó.	2,93	1,17
14. Tôi có những người bạn mà tôi thực sự quan tâm.	2,97	1,16
15. Có những người trong cuộc sống của tôi thực sự quan tâm đến tôi.	2,72	1,07
16. Khi tôi gặp vấn đề, tôi có người sẽ ở đó vì tôi.	2,37	1,09
Trung bình cộng	2,74	1,12

Dựa trên số liệu tại Bảng 6, thực trạng Sự kết nối của HS THPT trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế đạt mức trung bình (ĐTB = 2,74). ĐTB này nằm gần điểm trung tâm của thang đo (điểm 3), cho thấy rằng HS có mức độ cảm nhận về mối quan hệ và sự hỗ trợ xã hội chưa mạnh mẽ và cần được cải thiện.

ĐTB của tiêu thang đo Sự kết nối cho thấy sự chênh lệch rõ rệt giữa việc chia sẻ niềm vui và nhận được sự hỗ trợ khi gặp khó khăn. Ở khía cạnh tích cực hơn (Nhưng vẫn dưới mức Khá): HS thể hiện xu hướng có những mối quan hệ để chia sẻ niềm vui và sự quan tâm chung. Với mệnh đề “*Tôi có những người bạn mà tôi thực sự quan tâm*” (ĐTB = 2,97) và “*Khi có điều gì đó tốt đẹp xảy ra với tôi, tôi có những người trong cuộc sống mà tôi muốn chia sẻ tin tốt lành đó*” (ĐTB = 2,93) có điểm cao nhất. Điều này phản ánh rằng chức năng xã hội cơ bản của các mối quan hệ (bạn bè) vẫn được duy trì.

Ngược lại, khía cạnh thể hiện sự hỗ trợ và tin cậy khi gặp khủng hoảng có ĐTB thấp nhất, thậm chí dưới mức trung bình. Trong đó, câu hỏi “*Khi tôi gặp vấn đề, tôi có người sẽ ở đó vì tôi*” chỉ đạt ĐTB = 2,37. Điểm số thấp này là một chỉ báo quan trọng cho thấy rằng HS có thể thiếu cảm giác an toàn và tin tưởng vào sự hỗ trợ thực tế từ mạng lưới xã hội trong những thời điểm khó khăn.

ĐLC trung bình của tiêu thang đo là ĐLC = 1,12 (dao động từ 1,07 đến 1,17), cho thấy rằng mức độ phân hoá trong cảm nhận về sự kết nối là rất lớn. Tương tự như sự Lạc quan, điều này phản ánh sự chênh lệch lớn trong chất lượng mối quan hệ và sự hỗ trợ xã hội mà HS nhận được.

Đặc biệt lưu ý, điểm thấp của mục hỏi về hỗ trợ khi gặp vấn đề (ĐTB = 2,37) kết hợp với ĐLC cao cho thấy rằng một bộ phận lớn HS THPT tại Thừa Thiên Huế có nguy cơ cảm thấy cô đơn và thiếu điểm tựa khi đối mặt với thử thách.

ĐTB thấp của thành tố Sự kết nối, đặc biệt ở khía cạnh nhận được sự hỗ trợ khi gặp khó khăn, cho thấy một khoảng trống đáng kể trong hệ thống nâng đỡ xã hội của HS THPT. Theo mô hình Hạnh phúc tâm lý của Ryff (1989), các mối quan hệ tích cực với người khác không chỉ là yếu tố hỗ trợ mà là trụ cột cốt lõi của Cảm nhận hạnh phúc. Việc HS thiếu cảm giác an toàn trong việc tìm kiếm sự hỗ trợ có thể làm suy giảm khả năng phục hồi trước stress và cản trở quá trình hình thành hạnh phúc bền vững. Phát hiện này cũng phù hợp với các báo cáo của UNICEF (2021), vốn đã nhấn mạnh vai trò của môi trường học đường an toàn và giàu tính kết nối trong việc bảo vệ sức khoẻ tinh thần của HS.

Bảng 7. Thực trạng Cảm xúc tích cực của học sinh trung học phổ thông

Cảm xúc tích cực	ĐTB	ĐLC
17. Tôi có rất nhiều niềm vui.	3,14	0,94
18. Tôi cảm thấy rất vui vẻ.	3,11	0,94
19. Tôi yêu cuộc sống này.	3,14	0,97
20. Tôi là người vui vẻ, dễ mến.	3,21	0,93
Trung bình cộng	3,15	0,95

Dựa trên số liệu tại Bảng 7, thực trạng Cảm xúc tích cực của HS THPT trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế đạt mức Trung bình Khá, với ĐTB tổng thể là ĐTB = 3,15 (thang 5 mức độ). Kết quả này cho thấy rằng HS có trải nghiệm cảm xúc tích cực ở mức độ chấp nhận được, nhưng không phải là trạng thái hạnh phúc rạng rỡ hoặc diễn ra thường xuyên.

ĐTB của tiêu thang đo Cảm xúc tích cực dao động hẹp từ ĐTB = 3,11 đến ĐTB = 3,21, phản ánh sự ổn định trong trải nghiệm cảm xúc của HS. Trong đó, mục HS tự nhận thấy mình là người “vui vẻ, dễ mến” có ĐTB cao nhất (ĐTB = 3,21). Điều này cho thấy HS có sự nhận thức về hình ảnh cá nhân tích cực trong quá trình tương tác xã hội.

Bên cạnh đó, các câu hỏi về sự trải nghiệm niềm vui và sự hài lòng chung với cuộc sống (“Tôi có rất nhiều niềm vui”, “Tôi yêu cuộc sống này”) đều đạt mức tương đương nhau (ĐTB = 3,14). Mức điểm này nằm trên mức trung bình, nhưng chưa chạm đến ngưỡng “khá cao”, điều đó cho thấy các cảm xúc vui vẻ được trải nghiệm thường xuyên nhưng chưa sâu sắc hoặc chưa đạt đến đỉnh điểm.

ĐLC trung bình của tiêu thang đo là ĐLC = 0,95 (dao động từ 0,93 đến 0,97), đây là mức thấp hơn 1,0 và nằm ở mức thấp. Điều này cho thấy mức độ phân hoá trong trải nghiệm cảm xúc tích cực của HS là không lớn. Hầu hết HS THPT đều có mức độ cảm xúc tích cực khá đồng đều và ổn định, ít có sự chênh lệch lớn giữa nhóm HS rất vui vẻ và nhóm HS ít vui vẻ. Điều này tương tự như kết quả của tiêu thang đo Sự kiên trì, cho thấy rằng Cảm xúc tích cực là một đặc điểm tương đối ổn định và đồng nhất trong nhóm nghiên cứu.

Tóm lại, thực trạng Cảm xúc tích cực của HS THPT Thừa Thiên Huế nằm ở mức Trung bình Khá và có tính đồng nhất cao. Điều này là một nền tảng tốt về sức khoẻ tinh thần, nhưng việc can thiệp vẫn cần thiết để nâng cao tần suất và cường độ trải nghiệm cảm xúc tích cực lên mức cao hơn, từ đó củng cố Cảm nhận hạnh phúc tổng thể.

3.3. Mối quan hệ giữa các thành tố của hạnh phúc ở học sinh trung học phổ thông tỉnh Thừa Thiên Huế

Phân tích mối quan hệ giữa các thành tố của hạnh phúc, chúng tôi thu được các hệ số tương quan ở mức ý nghĩa, được thể hiện ở Bảng 8 như sau:

Bảng 8. Hệ số tương quan giữa các thành tố của hạnh phúc

Nội dung tương quan	Sự gắn kết	Sự kiên trì	Sự lạc quan	Sự kết nối	Cảm xúc tích cực
Sự gắn kết	1				
Sự kiên trì	0.348**	1			
Sự lạc quan	0.305**	0.394**	1		
Cảm xúc tích cực	0.354**	0.375**	0.615**	0.658**	1

Ghi chú: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Kết quả phân tích cho thấy tất cả các thành tố của mô hình EPOCH đều có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê ở mức rất cao ($p < 0.01$), phản ánh tính liên kết chặt chẽ và nhất quán của các yếu tố cấu thành nên Cảm nhận hạnh phúc của HS.

Trong đó, các mối quan hệ này là nhân tố dự báo mạnh nhất cho Cảm xúc tích cực (thành tố H trong EPOCH). Cụ thể, mối tương quan giữa Sự kết nối và Cảm xúc tích cực ($r = 0.658^{**}$) là mối tương quan mạnh nhất được ghi nhận. Điều này khẳng định vai trò tối quan trọng của Mối quan hệ Tích cực với người khác (Positive Relations with Others) trong hạnh phúc tâm lý của HS. Cảm giác được hỗ trợ, yêu thương và thuộc về (Sự kết nối) là nền tảng cốt lõi để HS trải nghiệm niềm vui và sự hài lòng trong cuộc sống. Phát hiện này hoàn toàn đồng nhất với các mô hình Hạnh phúc lớn (như mô hình PERMA của Seligman hay các nghiên cứu của Diener), vốn đều chỉ ra rằng Mối quan hệ có ý nghĩa (Relationships) là trụ cột quan trọng nhất của một cuộc sống hạnh phúc. Sự thuộc về, yêu thương và hỗ trợ xã hội chính là nguồn năng lượng cảm xúc cốt lõi.

Bên cạnh đó, mối quan hệ mạnh mẽ giữa Sự lạc quan và Cảm xúc tích cực ($r = 0.615^{**}$) cho thấy rằng niềm tin tích cực về tương lai và khả năng vượt qua khó khăn có tác động trực tiếp và sâu sắc đến việc HS trải nghiệm cảm xúc vui vẻ và hứng khởi trong hiện tại.

Xét về các cặp thành tố khác, Sự kiên trì và Sự lạc quan ($r = 0.394^{**}$) là mối tương quan mạnh nhất trong nhóm này. Kết quả này chỉ ra rằng sự bền bỉ theo đuổi mục tiêu được duy trì bởi niềm tin vào kết quả tốt đẹp.

Tương tự, Sự kiên trì và Cảm xúc tích cực ($r = 0.375^{**}$), cho thấy nỗ lực không ngừng và khả năng hoàn thành nhiệm vụ giúp HS xây dựng cảm giác tự chủ và thành tựu, từ đó làm tăng trải nghiệm cảm xúc tích cực.

Ngoài ra, kết quả cũng ghi nhận mối liên hệ giữa Sự gắn kết và Cảm xúc tích cực ($r = 0.354^{**}$). Theo đó, trạng thái tập trung sâu sắc và hoà mình vào hoạt động (Sự gắn kết) có liên hệ thuận với việc trải nghiệm vui vẻ.

Đồng thời, giữa Sự gắn kết và Sự kiên trì ($r = 0.348^{**}$), khi HS cảm thấy đam mê và gắn bó với công việc, họ có động lực lớn hơn để kiên trì hoàn thành nó.

Tóm lại, mối tương quan mạnh giữa Sự kết nối và Cảm xúc tích cực khẳng định vai trò trung tâm của yếu tố xã hội trong việc kiến tạo hạnh phúc học đường. Khi đối chiếu kết quả này với thực trạng Sự kết nối thấp đã phân tích ở trên, có thể nhận định

rằng việc thiếu hụt các mối quan hệ hỗ trợ không chỉ là một vấn đề riêng lẻ mà còn là yếu tố làm suy giảm hiệu quả của các nguồn lực cá nhân khác như Sự kiên trì hay Sự lạc quan. Điều này cho thấy rằng các chiến lược nâng cao hạnh phúc HS không thể chỉ tập trung vào cá nhân người học mà cần tiếp cận ở cấp độ hệ thống, bao gồm gia đình, nhà trường và cộng đồng học đường.

3.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy Cảm nhận hạnh phúc của HS THPT tỉnh Thừa Thiên Huế đạt mức trung bình khá, phản ánh sự tồn tại song song giữa các yếu tố tâm lý tích cực và những hạn chế trong trải nghiệm hạnh phúc học đường. Phát hiện này tương đồng với một số nghiên cứu trong nước về Cảm nhận hạnh phúc, đồng thời có mức điểm thấp hơn so với kết quả ở một số nghiên cứu quốc tế sử dụng cùng thang đo EPOCH (Kern và cộng sự, 2016). Sự khác biệt này cho thấy sự khác biệt về điều kiện môi trường và hệ sinh thái hỗ trợ tâm lý HS.

Khi phân tích các thành tố, kết quả cho thấy HS có nền tảng nội lực cá nhân tương đối tốt, thể hiện qua mức ĐTB khá ở các yếu tố như Sự kiên trì, Sự lạc quan và Cảm xúc tích cực. Tuy nhiên, ĐLC cao ở nhiều thành tố đã phản ánh sự phân hoá rõ rệt trong trải nghiệm hạnh phúc của HS. Kết quả này phù hợp với quan điểm của Diener và Seligman (2002), khi các tác giả cho rằng hạnh phúc không phân bố đồng đều trong cùng một nhóm dân cư, đặc biệt ở giai đoạn vị thành niên chịu nhiều áp lực phát triển và định hướng tương lai.

Một phát hiện nổi bật là thành tố Sự kết nối có ĐTB thấp hơn so với các thành tố khác, đặc biệt ở khía cạnh tìm kiếm và nhận được sự hỗ trợ khi gặp khó khăn. Theo mô hình Hạnh phúc tâm lý của Ryff (1989), các mối quan hệ tích cực giữ vai trò trung tâm trong việc duy trì phúc lợi tâm lý bền vững. Do đó, việc HS thiếu cảm giác an toàn trong kết nối xã hội có thể làm suy giảm khả năng thích ứng tâm lý và gia tăng nguy cơ gặp các vấn đề về sức khoẻ tâm thần, như đã được nhấn mạnh trong các báo cáo gần đây của UNICEF (2021).

Thêm vào đó, việc phân tích mối tương quan giữa các thành tố cho thấy Sự kết nối có mối liên hệ chặt chẽ với Cảm xúc tích cực và Cảm nhận hạnh phúc tổng thể, khẳng định vai trò then chốt của yếu tố xã hội trong việc kiến tạo hạnh phúc học đường. Khi đặt kết quả này trong mối liên hệ với thực trạng Sự kết nối còn hạn chế, có thể nhận định rằng việc thiếu hụt các mối quan hệ hỗ trợ không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến hạnh phúc mà còn làm suy giảm hiệu quả của các nguồn lực cá nhân khác như Sự kiên trì hay Sự lạc quan.

Nhìn tổng thể, kết quả nghiên cứu cho thấy Cảm nhận hạnh phúc của HS THPT tỉnh Thừa Thiên Huế chưa đạt được sự cân bằng giữa nội lực cá nhân và các điều kiện môi trường xã hội. Điều này gợi ý rằng việc nâng cao hạnh phúc HS cần được tiếp cận theo hướng hệ thống, trong đó cần kết hợp phát triển năng lực cá nhân với việc củng cố chất lượng các mối quan hệ và môi trường học đường tích cực.

3.5. Hạn chế của nghiên cứu và hướng nghiên cứu tiếp theo

Mặc dù nghiên cứu đã cung cấp những kết quả quan trọng về thực trạng Cảm nhận hạnh phúc của HS THPT tỉnh Thừa Thiên Huế, tuy nhiên vẫn tồn tại một số hạn chế

cần được xem xét. Thứ nhất, mẫu nghiên cứu chủ yếu được thu thập tại 5 trường THPT, tập trung nhiều ở khu vực thành phố và một số khu vực lân cận, do đó kết quả này chưa phản ánh đầy đủ sự khác biệt giữa các vùng miền hoặc các nhóm điều kiện kinh tế – xã hội khác nhau. Thứ hai, dữ liệu được thu thập bằng phương pháp tự báo cáo (self-report), điều này có thể chịu ảnh hưởng của thiên lệch xã hội và nhu cầu thể hiện bản thân, từ đó ảnh hưởng đến độ chính xác của các phản hồi. Thứ ba, nghiên cứu mới dừng lại ở mức độ phân tích mô tả và tương quan, mà chưa xem xét các mô hình dự báo hoặc quan hệ nhân – quả giữa các thành tố của hạnh phúc. Cuối cùng, thang đo EPOCH được sử dụng trong nghiên cứu dù đã được kiểm định độ tin cậy và cấu trúc, nhưng vẫn cần được tiếp tục kiểm nghiệm trên các nhóm đối tượng đa dạng hơn để khẳng định tính ổn định của mô hình trong bối cảnh văn hoá Việt Nam.

Từ những hạn chế trên, các nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng phạm vi bằng cách thu thập mẫu từ nhiều tỉnh/thành phố khác nhau hoặc tiến hành khảo sát so sánh theo các đặc điểm nhân khẩu học như giới tính, khu vực cư trú và hoàn cảnh kinh tế gia đình. Ngoài ra, các phương pháp nghiên cứu hỗn hợp (mixed-methods) hoặc phỏng vấn sâu nên được sử dụng để bổ sung chiều sâu định tính cho các dữ liệu định lượng. Các nghiên cứu tương lai cũng có thể triển khai mô hình Phương trình cấu trúc (SEM) nhằm kiểm định vai trò dự báo của các thành tố EPOCH đối với kết quả học tập, sức khỏe tinh thần hoặc mức độ tham gia học đường. Bên cạnh đó, việc thiết kế và thử nghiệm các chương trình can thiệp nhằm nâng cao Sự kết nối và Sự lạc quan – hai thành tố có mức độ phân hoá mạnh nhất trong nghiên cứu này – sẽ giúp đánh giá hiệu quả thực tiễn của các biện pháp phát triển hạnh phúc học đường trong bối cảnh Việt Nam.

4. Kết luận và kiến nghị

Nghiên cứu đã cung cấp bức tranh tương đối toàn diện về thực trạng Cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học phổ thông tỉnh Thừa Thiên Huế dựa trên mô hình EPOCH trong khuôn khổ Tâm lý học tích cực. Kết quả cho thấy Cảm nhận hạnh phúc chung của học sinh đạt mức trung bình khá, phản ánh sự tồn tại đồng thời của những nguồn lực tâm lý cá nhân tích cực và những hạn chế đáng lưu ý trong môi trường học đường.

Về mặt cấu trúc, học sinh thể hiện nền tảng nội lực tương đối tốt ở các thành tố Sự kiên trì, Sự lạc quan và Cảm xúc tích cực, cho thấy khả năng duy trì nỗ lực, niềm tin vào tương lai và trải nghiệm cảm xúc tích cực ở mức ổn định. Tuy nhiên, Sự kết nối – thành tố mang tính xã hội cốt lõi – lại đạt mức thấp nhất và là điểm nghẽn nổi bật trong mô hình hạnh phúc của học sinh. Đặc biệt, khả năng tìm kiếm và nhận được sự hỗ trợ khi gặp khó khăn còn hạn chế, cho thấy sự thiếu hụt trong hệ thống hỗ trợ tâm lý từ gia đình, bạn bè và nhà trường.

Phân tích mối tương quan giữa các thành tố đã làm rõ vai trò trung tâm của Sự kết nối đối với Cảm xúc tích cực và Cảm nhận hạnh phúc tổng thể. Phát hiện này khẳng định rằng, dù học sinh có nội lực cá nhân tốt, nhưng nếu thiếu đi các mối quan hệ hỗ trợ có chất lượng, hạnh phúc học đường khó có thể phát triển theo hướng bền vững. Điều này cũng cho thấy các nguồn lực cá nhân như Sự kiên trì hay Sự lạc quan không thể phát huy đầy đủ hiệu quả trong một môi trường xã hội còn nhiều khoảng trống về kết nối và thấu cảm.

Từ góc độ lí luận, nghiên cứu góp phần kiểm chứng tính phù hợp của mô hình EPOCH trong bối cảnh văn hoá – giáo dục Việt Nam, đồng thời bổ sung dữ liệu thực nghiệm cho lĩnh vực nghiên cứu Cảm nhận hạnh phúc ở học sinh THPT – một nhóm đối tượng còn tương đối ít được khảo sát chuyên sâu. Về mặt thực tiễn, các kết quả nghiên cứu nhấn mạnh rằng việc nâng cao hạnh phúc học đường không thể chỉ dừng lại ở việc tăng cường năng lực cá nhân của người học, mà cần được tiếp cận theo hướng hệ thống, kết hợp giữa phát triển nội lực tâm lí và xây dựng môi trường học đường an toàn, có tính kết nối và hỗ trợ cao.

Nhìn chung, nghiên cứu khẳng định rằng Cảm nhận hạnh phúc của học sinh THPT tỉnh Thừa Thiên Huế đang ở trạng thái “chưa cân bằng” giữa sức mạnh cá nhân và điều kiện môi trường xã hội. Việc khắc phục sự mất cân bằng này, đặc biệt thông qua việc củng cố các mối quan hệ hỗ trợ trong nhà trường, sẽ là chìa khoá quan trọng để hướng tới mục tiêu xây dựng trường học hạnh phúc và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của học sinh trong giai đoạn vị thành niên.

Dựa trên kết quả thực trạng Cảm nhận hạnh phúc theo mô hình EPOCH và sự phân hoá dữ liệu được xác định (ĐLC cao), các khuyến nghị can thiệp được chúng tôi đề xuất tập trung vào việc xử lí các điểm yếu cấp thiết và tăng cường sự đồng đều trong Cảm nhận hạnh phúc của HS THPT.

Trước hết, cần ưu tiên xây dựng hệ thống hỗ trợ xã hội tin cậy: Khuyến nghị cấp thiết nhất là cải thiện Sự kết nối (ĐTB = 2,74) – thành tố yếu nhất, đặc biệt là khả năng nhận được hỗ trợ khi gặp vấn đề (ĐTB = 2,37). Nhà trường cần thiết lập mạng lưới hỗ trợ tin cậy (Trusted Adult Network), bao gồm giáo viên và cán bộ tư vấn học đường, được đào tạo kĩ năng về lắng nghe không phán xét và bảo mật thông tin. Đồng thời, cần lồng ghép các hoạt động phát triển kĩ năng làm việc nhóm hợp tác và thể hiện sự đồng cảm trong chương trình giáo dục để chuyển hoá các mối quan hệ xã hội cơ bản thành nguồn lực hỗ trợ bền vững (Ryff, 1989).

Thứ hai, cần tiến hành can thiệp có mục tiêu vào sự phân hoá nhằm giảm thiểu sự phân hoá mạnh mẽ trong Sự Lạc quan (ĐLC = 1,16) và Sự gắn kết (ĐLC = 1,07), cần áp dụng các can thiệp có mục tiêu cho nhóm HS có nguy cơ:

– Về Sự lạc quan, cần áp dụng các kĩ thuật Tâm lí học Tích cực, như hướng dẫn HS gán nguyên nhân thất bại là tạm thời và có thể kiểm soát được (Realistic Optimism), giúp củng cố niềm tin vào khả năng cải thiện và tương lai, thay vì bị động trước sự bất ổn.

– Về Sự gắn kết, khuyến nghị giáo viên sử dụng các phương pháp dạy học chủ động (như học tập dự án) để thiết lập sự cân bằng giữa trạng thái thách thức và kĩ năng cân bằng, giúp HS dễ dàng đạt được trạng thái Dòng chảy (Flow), từ đó nâng cao sự gắn kết và giảm sự phân tâm.

Cuối cùng, cần tận dụng nguồn lực cá nhân ổn định: Sự Kiên trì (ĐTB = 3,31; ĐLC = 0,99) và Cảm xúc tích cực (ĐTB = 3,15; ĐLC = 0,95) là hai nguồn lực cá nhân ổn định cần được tận dụng. Khuyến nghị này bao gồm việc chuyển hoá sự kiên trì hiện tại trong học tập thành Định hướng lâu dài (Grit) thông qua việc gắn kết nỗ lực với mục

đích sống và tầm nhìn nghề nghiệp. Đồng thời, sử dụng cảm xúc tích cực làm công cụ để mở rộng tư duy và hành động (Fredrickson, 2001), giúp HS phục hồi nhanh chóng và hiệu quả hơn sau các căng thẳng học đường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bùi, H. Q., Trịnh, D. T., Phạm, T. T. H., & Nguyễn, V. C. (2023). Phát triển năng lực học tập cảm xúc xã hội cho học sinh góp phần xây dựng Trường học Hạnh Phúc. Trong *Kỷ yếu Hội nghị Khoa học Quốc tế về Trường học Hạnh phúc lần thứ nhất*. NXB Đại học Huế.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Dinh, T. H. V., & Nguyễn, T. Q. A. (2019). Tác động của Chương trình Học tập cảm xúc – xã hội đến sức khỏe tâm thần của trẻ vị thành niên. *Tạp chí Tâm lý học*, (11), 63–74.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
- Eurasia Learning Institute for Happiness and Wellbeing. (2018). Trường học Hạnh phúc ở Việt Nam (*Dự án Trường học Hạnh Phúc triển khai ở Thừa Thiên Huế*) (Khoa Tâm lý – Trường Đại học Sư phạm Huế, Dịch).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2016). Assessing adolescent well-being: The development and validation of the EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586–597.
- OECD. (2017). *Students' well-being: PISA 2015 results*. OECD Publishing.
- Phạm, T. T. T., Hoàng, A., & Lê, T. T. (2022). Thực trạng căng thẳng tâm lý của học sinh THPT tại một số trường học trên địa bàn thành phố Hà Nội. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*, 18(01), 35–45.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- UNICEF. (2020). *Worlds of influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries*. UNICEF Office of Research – Innocenti.
- UNICEF. (2021). *Global report on school-based wellbeing*. UNICEF.
- Uông, T. L. N., & Nguyễn, Q. D. (2023). Cảm nhận hạnh phúc ở trường học của học sinh trung học cơ sở thành phố Đồng Xoài, tỉnh Bình Phước. Trong *Kỷ yếu Hội nghị Khoa học Quốc tế về Trường học Hạnh phúc lần thứ nhất*. NXB Đại học Huế.