

Thực trạng niềm tin vào bản thân của học sinh trung học phổ thông Việt Nam: Tiếp cận từ góc độ năng lực cảm xúc - xã hội ở chiều kích sức khỏe tâm thần

Giang Thiên Vũ¹, Huỳnh Văn Sơn²

¹ Email: thienvust0708@gmail.com

² Email: sonhuynhts@gmail.com

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
280 An Dương Vương, Phường 4, Quận 5,
Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

TÓM TẮT: *Năng lực cảm xúc - xã hội ở chiều kích sức khỏe tâm thần là một hướng tiếp cận mới của năng lực cảm xúc - xã hội tại Việt Nam. Bài viết trình bày thực trạng niềm tin vào bản thân, một trong bốn thành tố của mô hình năng lực cảm xúc - xã hội ở chiều kích sức khỏe tâm thần, của 474 học sinh trung học phổ thông ở một số tỉnh, thành của Việt Nam. Kết quả khảo sát và phỏng vấn cho thấy, học sinh có niềm tin vào bản thân ở mức trung bình. Các em chưa có sự kiên trì đối với chính mình. Từ đây, việc đề xuất các biện pháp củng cố, hỗ trợ học sinh rèn luyện sự kiên trì, kiên định với chính mình là rất cần thiết để củng cố niềm tin vào bản thân cho các em.*

TỪ KHÓA: Niềm tin vào bản thân, năng lực cảm xúc - xã hội, chiều kích sức khỏe tâm thần, học sinh trung học phổ thông.

→ Nhận bài 02/6/2021 → Nhận bài đã chỉnh sửa 23/6/2021 → Duyệt đăng 15/9/2021.

1. Đặt vấn đề

Năng lực cảm xúc - xã hội (NLCXXH) (Social-Emotional Competence - SEC) đã được nghiên cứu ngày càng nhiều trong những thập kỷ gần đây để hiểu rõ hơn về sự tác động của các năng lực này đến cuộc sống con người, đặc biệt trong lĩnh vực giáo dục. Theo Greenberg và cộng sự (2017), SEL có thể tăng cường sự tự tin tham gia vào các hoạt động của trường học, cải thiện kết quả học tập và giảm một số rối nhiễu tâm lý trong học đường [1]. Về lâu dài, học sinh (HS) có SEC cao có nhiều biểu hiện sẵn sàng, tự tin vào học tập ở đại học, dễ có cơ hội thành công trong sự nghiệp, có mối quan hệ tích cực và sức khỏe tâm thần tốt hơn. SEC phải được phát triển liên tục từ cấp Tiểu học đến Trung học phổ thông (THPT), thậm chí đến bậc Đại học, Cao đẳng. Điều này đã được làm rõ trong nghiên cứu của Merrell và cộng sự (2008) [2], các tác giả này đã áp dụng mô hình Học tập Cảm xúc - Xã hội vào giáo dục liên tục (từ mầm non đến đại học) và thấy rằng, SEC đã ngăn chặn nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần (SKTT) ở trường học và giúp HS đạt được kết quả học tập tích cực.

Có thể nhận thấy, SEC bước đầu được áp dụng tại Việt Nam như một nội dung tích hợp trong giáo dục để cải thiện thành tích học tập và kỹ năng xã hội cho HS như các nghiên cứu của tác giả Huỳnh Văn Sơn (2017) [3], Trần Thị Tú Anh (2018) [4], Nguyễn Thị Tứ (2019) [5]. Nhưng, đây chỉ là một hướng tiếp cận SEC. Ở một chiều kích khác, các nhà giáo dục ngày càng quan tâm đến việc tìm hiểu tác động của sức mạnh tâm lý bên trong của HS đối với kết quả phát triển tích cực và áp

dụng các nguyên tắc phát triển tâm lý tích cực vào lớp học để thúc đẩy sự phát triển và đảm bảo SKTT cho các em HS [6]. Nói cách khác, là hướng nghiên cứu về sự ảnh hưởng của SEC đến SKTT của HS. Từ các nghiên cứu về SEC ở chiều kích sức khỏe tâm thần, mô hình chăm sóc SKTT cho HS dựa trên việc phát triển và nâng cao SEC ra đời. Mô hình này đề xuất các chiến lược phát triển tối ưu cho các thuộc tính tâm lý cốt lõi của con người, gồm 4 thành tố: Niềm tin vào bản thân; niềm tin vào người khác; khả năng quản lý cảm xúc và lối sống gắn bó [7]. Trong bài viết này, chúng tôi tập trung nghiên cứu thành tố niềm tin vào bản thân để bước đầu tìm hiểu và khám phá SEC ở chiều kích SKTT trên nhóm khách thể là HS THPT.

2. Nội dung nghiên cứu

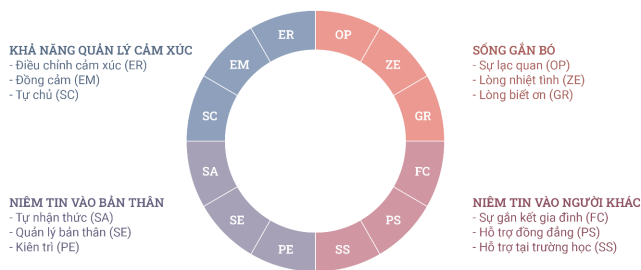
2.1. Khung lý thuyết và một số khái niệm

Từ việc xác định khung lý thuyết về SEC ở chiều kích SKTT của tác giả Furlong và cộng sự (2020) [7], kết hợp với sự hiểu biết, nghiên cứu lược khảo các quan điểm khác nhau về SEC về SKTT tại Việt Nam, với các đặc điểm tâm lý của người Việt, chúng tôi xây dựng một số khái niệm trong nghiên cứu này như sau:

NLCXXH (Social-Emotional Competence): Theo quan điểm của tác giả, NLCXXH là khả năng quản lý đời sống xúc cảm, tình cảm và tham gia tích cực vào các môi trường, mối quan hệ xã hội của con người. SEC bao gồm: Khả năng hiểu biết về cảm xúc (nhận thức về cảm xúc của bản thân và của những người khác); khả năng điều chỉnh cảm xúc và thể hiện cảm xúc phù hợp; các kỹ năng xã hội bao gồm thể hiện quan điểm, sự đồng

cảm và khả năng giải quyết vấn đề xã hội; khả năng quản lý bản thân và ra quyết định có trách nhiệm.

NLCXXH ở chiều kích SKTT: Trong nghiên cứu này, NLCXXH ở chiều kích SKTT là khả năng con người nhận thức được những thế mạnh trong cuộc sống của mình; ứng phó với những căng thẳng của cuộc sống; học tập, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng, xã hội. Các biểu hiện của một người có NLCXXH ở chiều kích SKTT: 1/ Có niềm tin tích cực vào bản thân; 2/ Có sự tin tưởng vào các mối quan hệ xã hội; 3/ Có khả năng quản lý và điều chỉnh cảm xúc cá nhân; 4/ Có khả năng tham gia, kết nối vào các hoạt động trong cuộc sống (xem Hình 1).



Hình 1: Mô hình SEC ở chiều kích SKTT [7]

Mô hình SEC ở chiều kích SKTT gồm 4 thành tố chính, mỗi thành tố gồm có ba thành tố phụ cấu thành một mô hình chặt chẽ, đại diện cho các biểu hiện của SEC ở chiều kích SKTT của con người. Thành tố đầu tiên, *niềm tin vào bản thân*, bao gồm ba thành tố phụ: Tự nhận thức (self-awareness), quản lý bản thân (self-efficacy) và kiên trì (persistence). Thành tố thứ hai, *niềm tin vào người khác*, bao gồm ba thành tố phụ xuất phát từ các cấu trúc nền tảng của các mối quan hệ xã hội củng cố nhân cách con người từ thời thơ ấu đến hiện tại: Hỗ trợ tại trường học (school support), hỗ trợ đồng đẳng (peer support) và sự gắn kết gia đình (family coherence). Thành tố thứ ba, *khả năng quản lý cảm xúc*, bao gồm ba thành tố phụ: Điều chỉnh cảm xúc (emotion regulation), đồng cảm (sympathy) và tự chủ (self-control). *Sống gắn bó*, thành tố cuối cùng, bao gồm ba thành tố phụ được xây dựng dựa trên nền tảng của tâm lý học tích cực: Lòng biết ơn (gratitude), lòng nhiệt tình (zest) và sự lạc quan (optimism).

Niềm tin vào bản thân (Belief-In-Self): Tác giả tiếp cận nội hàm của thuật ngữ “niềm tin vào bản thân” theo mô hình SEC ở chiều kích SKTT [7]. Niềm tin vào bản thân là sự thấu hiểu và tin tưởng vào những khả năng mà bản thân đang có và có thể nuôi dưỡng, kiên trì với sự tin tưởng này nhằm xây dựng, phát triển bản thân theo chiều hướng tích cực, lành mạnh. Niềm tin vào bản thân được hình thành thông qua 3 biểu hiện: 1/ Tự nhận thức: Tự giải quyết được vấn đề gặp phải của

bản thân để không rơi vào khủng hoảng hoặc các trạng thái bất ổn về SKTT; Thực hiện được những nhiệm vụ, công việc trong cuộc sống khi có sự cố gắng và niềm tin vào bản thân; Làm được một số việc ở mức độ tốt (học tập, vui chơi, kết nối bạn bè, năng khiếu thể thao/ nghệ thuật...); 2/ Quản lý bản thân: Xác định được mục tiêu cuộc sống, mục tiêu nghề nghiệp và định hướng tương lai của bản thân một cách rõ ràng; Hiểu được tâm trạng và cảm xúc của bản thân, kể cả những cảm xúc tiêu cực; Hiểu được lí do, nguyên nhân, động cơ hành động của bản thân trong các tình huống khác nhau; 3/ Lòng kiên trì: Thể hiện được sự quyết tâm, bền bỉ trong việc học tập hoặc rèn luyện kiến thức, kĩ năng nào đó; Tương tác, giao tiếp hoặc luôn cố gắng, nỗ lực để kết nối, tương tác với bạn bè, thầy cô có hiệu quả trong trường học; Thực hiện, hành động một cách quyết tâm, cố gắng, kiên trì đến cùng để đạt được mục tiêu đặt ra.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để tiến hành khảo sát thực trạng SEC ở chiều kích SKTT, cụ thể là niềm tin vào bản thân của HS THPT, địa bàn khảo sát là hai đô thị lớn ở Việt Nam đã được thử nghiệm mô hình SEL: Thành phố (TP) Hồ Chí Minh và Đà Nẵng, sau đó là Cần Thơ và Sóc Trăng. Ngoài ra, các yếu tố văn hóa, xã hội (truyền thống, dân tộc, tôn giáo) mà người nghiên cứu đặt giả thuyết có sự tác động nhất định đến SEC ở chiều kích SKTT của HS THPT, nên địa bàn nghiên cứu cũng phải đáp ứng được các tiêu chí về văn hóa, xã hội này.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chính, kết hợp với phỏng vấn để làm sáng tỏ kết quả khảo sát thực trạng về SEC ở chiều kích SKTT của HS THPT. Bảng hỏi gồm các nội dung chính: Phần 1: Hướng dẫn thực hiện và thông tin cá nhân; Phần 2: Hệ thống các câu hỏi tìm hiểu thực trạng SEC ở chiều kích SKTT của HS THPT. Cấu trúc của bảng hỏi gồm 36 câu. Trong đó, câu 1 - 9 đánh giá niềm tin vào bản thân, câu 10 - 18 đánh giá niềm tin vào người khác, câu 19 - 27 đánh giá khả năng quản lý cảm xúc, câu 28 - 36 đánh giá sống gắn bó. Với phương pháp phỏng vấn, khách thể chính là HS THPT, khách thể hỗ trợ là GV THPT, cán bộ quản lý và cán bộ tư vấn tâm lý học đường tại trường khảo sát bằng bảng hỏi. Về xử lý và phân tích kết quả, HS được yêu cầu chọn một câu trả lời phản ánh chính xác nhất trong 5 mức độ theo thang đo Likert-5, từ hoàn toàn không đúng đến rất đúng so với bản thân của mình. Sau đó, sử dụng phần mềm SPSS 20.0 để xử lý dữ liệu để tìm ra các giá trị trung bình và độ lệch chuẩn. Từ các giá trị trung bình và cách quy đổi mức độ trong thang Likert-5, chúng tôi đưa ra các mức độ niềm tin vào bản thân của HS như sau: Từ mức 1 đến 1.80: Rất thấp; Từ mức 1.81 đến 2.61: Thấp; Từ mức 2.62 đến 3.42: Trung bình; Từ mức

3.43 đến 4.23: Cao; Từ mức 4.24 đến 5.00: Rất cao.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Mô tả về khách thể nghiên cứu

Dựa vào giới hạn nghiên cứu của đề tài, khách thể nghiên cứu là HS THPT đến từ TP. Hồ Chí Minh, Đà Nẵng, Cần Thơ và Sóc Trăng. Về nhóm khách thể hỗ trợ, có 8 cán bộ quản lý, 38 giáo viên (GV) THPT và 10 cán bộ tư vấn tâm lý học đường đồng ý tham gia phỏng vấn. Về nhóm khách thể chính, bằng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên, đảm bảo có đủ đại diện đến từ khu vực đô thị/bán đô thị và nông thôn, với 600 phiếu hỏi phát ra, người nghiên cứu thu về được 600. Qua quá trình xử lý bảng hỏi, được 474 phiếu đạt yêu cầu đảm bảo cung cấp dữ liệu nghiên cứu cho đề tài (tiêu chí: Hoàn thành đầy đủ các thông tin trong bảng hỏi).

Về giới tính, trong tổng số 474 HS tham gia, có 273 HS nữ, chiếm tỉ lệ 57.6% và 191 HS nam, chiếm 40.3%. Có 10 HS, ứng với 2.1% thuộc giới tính khác, chủ yếu thuộc về cộng đồng LGBT. Số lượng này không nhiều nhưng chứng minh được rằng, các em HS hiện nay đã bước đầu nhận thức rõ hơn về giới và biết cách thể hiện giới phù hợp.

Về khối lớp, số lượng khách thể được rải khá đồng đều ở ba khối 10, 11, 12 với số lượng tương ứng 181 (38.2%), 149 (31.4%), 144 (30.4%) HS.

Về dân tộc, HS dân tộc Kinh chiếm tỉ lệ đông nhất với 70.9% (336), xếp thứ 2 là dân tộc Hoa với 16.5% (78 HS), thứ 3 là dân tộc Khmer với 12.4% (59 HS), có 1 HS thuộc dân tộc khác chiếm 0.2%.

Về học lực trong năm học gần nhất, 304 HS (64.1%)

đạt học lực giỏi, 155 HS xếp loại khá (32.7%), 13 HS (2.7%) xếp loại trung bình và 2 HS xếp loại yếu (0.4%).

Về nơi sinh sống, 191 HS sống ở khu vực TP. Hồ Chí Minh (chiếm 40.3%), 119 HS sống ở tỉnh Sóc Trăng (chiếm 25.1%), 102 HS sống ở thành phố Cần Thơ (chiếm 21.5%) và 62 HS ở thành phố Đà Nẵng (chiếm 13.1%).

Về truyền thống gia đình, nhiều HS không có hoặc không biết về truyền thống gia đình mình với số lượng 248 HS (chiếm 52.3%). Xếp vị trí thứ 2 là 105 HS có sự hiểu biết về truyền thống nghề nghiệp của gia đình (chiếm 22.2%). Xếp thứ 3 là 71 HS có truyền thống tín ngưỡng - tôn giáo (chiếm 15%). Cuối cùng, 50 HS sống trong gia đình có truyền thống cách mạng (chiếm 10.5%).

Nhìn chung, dữ liệu khảo sát đảm bảo tính khách quan về chọn mẫu và mẫu đủ mang tính đại diện cho nhóm dân số ở độ tuổi học THPT.

2.2.2. Kết quả và bình luận

Bảng 1 cho thấy, ĐTB chung của thành tố Niềm tin vào bản thân của khách thể nghiên cứu là 3.37, ứng với mức Trung bình. Nghĩa là, HS THPT hiện nay chưa thật tin tưởng vào khả năng của mình. Trong đó, các biểu hiện được đánh giá ở mức độ Cao lần lượt là: cao nhất là biểu hiện “Xác định được mục tiêu cuộc sống, mục tiêu nghề nghiệp và định hướng tương lai của bản thân một cách rõ ràng” với ĐTB = 3.79, thứ 2 là biểu hiện “Thực hiện được những nhiệm vụ, công việc trong cuộc sống khi có sự cố gắng và niềm tin vào bản thân” với ĐTB = 3.70, thứ 3 là “Hiểu được tâm trạng và cảm xúc

Bảng 1: Thực trạng niềm tin vào bản thân của HS THPT

Biểu hiện	Mức độ					ĐTB	ĐLC	Thứ hạng	
	1	2	3	4	5				
Tự giải quyết được vấn đề gặp phải của bản thân để không rơi vào khủng hoảng, hoặc các trạng thái bất ổn về SKTT.	N	6	124	61	219	64	3.45	1.057	6
	%	1.3	26.2	12.9	46.2	13.5			
Thực hiện được những nhiệm vụ, công việc trong cuộc sống khi có sự cố gắng và niềm tin vào bản thân.	N	16	70	60	219	109	3.70	1.080	2
	%	3.4	14.8	12.7	46.2	23.0			
Làm được một số việc ở mức độ tốt (học tập, vui chơi, kết nối bạn bè, năng khiếu thể thao/nghệ thuật...).	N	20	95	101	160	98	3.46	1.148	5
	%	4.2	20.0	21.3	33.8	20.7			
Xác định được mục tiêu cuộc sống, mục tiêu nghề nghiệp và định hướng tương lai của bản thân một cách rõ ràng.	N	26	54	90	126	178	3.79	1.214	1
	%	5.5	11.4	19.0	26.6	37.6			
Hiểu được tâm trạng và cảm xúc của bản thân, kể cả những cảm xúc tiêu cực.	N	18	80	108	122	146	3.63	1.190	3
	%	3.8	16.9	22.8	25.7	30.8			
Hiểu được lí do, nguyên nhân, động cơ hành động của bản thân trong các tình huống khác nhau.	N	12	80	100	176	106	3.59	1.085	4
	%	2.5	16.9	21.1	37.1	22.4			

Biểu hiện		Mức độ					ĐTB	ĐLC	Thứ hạng
		1	2	3	4	5			
Thể hiện được sự quyết tâm, bền bỉ trong việc học tập hoặc rèn luyện kiến thức, kĩ năng nào đó.	N	71	158	82	112	51	2.82	1.252	8
	%	15.0	33.3	17.3	23.6	10.8			
Tương tác, giao tiếp hoặc luôn cố gắng, nỗ lực để kết nối, tương tác với bạn bè, thầy cô có hiệu quả trong trường học.	N	69	166	93	109	37	2.74	1.188	9
	%	14.6	35.0	19.6	23.0	7.8			
Thực hiện, hành động một cách quyết tâm, cố gắng, kiên trì đến cùng để đạt được mục tiêu đặt ra.	N	51	115	94	151	63	3.12	1.228	7
	%	10.8	24.3	19.8	31.9	13.3			
Trung bình chung						3.37	1.160		

(1=hoàn toàn không đúng, 2=đúng một phần, 3=phân vân, 4=khá đúng, 5=rất đúng);
 ĐTB: Điểm trung bình; ĐLC: Độ lệch chuẩn

của bản thân, kể cả những cảm xúc tiêu cực” với ĐTB = 3.63, thứ 4 là “Hiểu được lí do, nguyên nhân, động cơ hành động của bản thân trong các tình huống khác nhau” với ĐTB = 3.59, thứ 5 là “Làm được một số việc ở mức độ tốt (học tập, vui chơi, kết nối bạn bè, năng khiếu thể thao/nghệ thuật...)” với ĐTB = 3.46, thứ 6 là “Tự giải quyết được vấn đề gặp phải của bản thân để không rơi vào khủng hoảng, hoặc các trạng thái bất ổn về SKTT” với ĐTB = 3.45. Kết quả này phản ánh rằng, HS nhận thức tốt về cảm xúc, hành vi và mục tiêu cuộc sống của mình, từ đó các em có khả năng quản lí bản thân, có thể tự giải quyết vấn đề của mình và thực hiện những điều mình cần làm một cách tốt nhất. Đây là kết quả của Chương trình Giáo dục phổ thông theo định hướng phát triển năng lực người học khi HS được trải nghiệm nhiều hơn trong học tập, cũng như có cơ hội rèn luyện nhiều hơn về các kĩ năng xã hội đã góp phần hỗ trợ các em có thái độ, nhận thức đúng đắn và hiệu quả hơn về chính mình. Việc các em biết điều chỉnh bản thân trong các mối quan hệ, tự tin thể hiện tài năng trong các cuộc thi cũng như lựa chọn, xác định mục tiêu tương lai, nghề nghiệp là những minh chứng cho việc HS biết nhận thức và quản lí bản thân mình.

Những biểu hiện đạt mức Trung bình lần lượt là: Xếp thứ hạng 7 là: “Thực hiện, hành động một cách quyết tâm, cố gắng, kiên trì đến cùng để đạt được mục tiêu đặt ra” với ĐTB = 3.12, xếp thứ 8 là: “Thể hiện được sự quyết tâm, bền bỉ trong việc học tập hoặc rèn luyện kiến thức, kĩ năng nào đó” với ĐTB = 2.82, thấp nhất là biểu hiện “Tương tác, giao tiếp hoặc luôn cố gắng, nỗ lực để kết nối, tương tác với bạn bè, thầy cô có hiệu quả trong trường học” với ĐTB = 2.74. Với kết quả này, có thể nhận ra, HS hiện gặp phải một số rắc rối trong việc thể hiện sự nỗ lực, cố gắng trong học tập. Có thể do sự nỗ lực của các em không được ghi nhận, dẫn đến việc các em không tự tin vào bản thân? Hay vấn đề nằm ở việc giao tiếp - ứng xử giữa GV và HS khiến các em

không dám hoặc thậm chí là không muốn tương tác, thể hiện chính mình? Lí giải vấn đề này từ góc nhìn thực tế, nhiều HS bị GV xúc phạm, trách móc, phê bình trước lớp khiến các em bị tổn thương [8], nhiều GV vẫn còn thiên vị trong việc khen thưởng, ghi nhận HS ngoan mà phớt lờ những HS “chưa ngoan” [9], thậm chí là thực trạng HS và GV tranh luận mặt đối mặt với nhau trên lớp học và mạng xã hội [10] ít nhiều đã ảnh hưởng đến sự quyết tâm, sự nỗ lực kết nối, tương tác và việc giữ lập trường trong cuộc sống, học tập của HS THPT hiện nay.

Xét theo khía cạnh các biểu hiện trong thành tố niềm tin vào bản thân, khả năng quản lí bản thân và tự nhận thức của HS đạt mức Cao. Tuy nhiên, khả năng thể hiện sự kiên trì đối với bản thân chỉ đạt mức Trung bình, thể hiện ở cả 3 biểu hiện cụ thể: Thể hiện được sự quyết tâm, bền bỉ trong việc học tập hoặc rèn luyện kiến thức, kĩ năng nào đó; Tương tác, giao tiếp hoặc luôn cố gắng, nỗ lực để kết nối, tương tác với bạn bè, thầy cô có hiệu quả trong trường học; Thực hiện, hành động một cách quyết tâm, cố gắng, kiên trì đến cùng để đạt được mục tiêu đặt ra đều ở mức độ Trung bình và xếp 3 hạng cuối cùng trong kết quả. Thậm chí, có đến gần 50% HS đánh giá biểu hiện này Hoàn toàn không đúng và Đúng một phần ở biểu hiện “Thể hiện được sự quyết tâm, bền bỉ trong việc học tập hoặc rèn luyện kiến thức, kĩ năng nào đó” và “Tương tác, giao tiếp hoặc luôn cố gắng, nỗ lực để kết nối, tương tác với bạn bè, thầy cô có hiệu quả trong trường học”, càng làm chúng tôi củng cố thêm quan điểm rằng, HS không gặp vấn đề trong việc quản lí và nhận thức bản thân, mà gặp khó khăn trong việc thể hiện sự kiên trì đối với chính mình. Đây là nguyên nhân khiến cho niềm tin vào bản thân của khách thể chỉ đạt mức trung bình và có sự phân biệt khá rõ về mức độ của các biểu hiện trong thành tố này.

Kết quả phỏng vấn mà chúng tôi thu được từ các nhóm khách thể góp phần mô tả rõ nét hơn về vấn đề

gặp khó khăn trong thể hiện sự kiên trì với chính mình của HS. HS N.T.H (lớp 10) đưa ra ý kiến: “Việc em không tương tác nhiều trên lớp rất đơn giản: Em ngại nói trước đám đông. Mỗi lần em phát biểu, em luôn bị bạn bè sãm soi. Thậm chí, nhiều lúc GV đặt câu hỏi ngược lại, em bối rối vô cùng.” HS N.T.T.H (lớp 11) cho rằng: “Em không thích hỏi GV nhiều lần, hoặc trao đổi, giải đáp với các bạn trong lớp. Điều này khiến em rất bất an. Em sợ nếu mình nói không đúng điều gì, sẽ bị thầy cô và các bạn chê cười. Em biết làm vậy là không đúng nhưng em không biết cách khắc phục nỗi sợ này. Nhiều lúc em muốn hỏi lắm nhưng em rất ngại”. Kết quả phỏng vấn từ nhóm khách thể hỗ trợ góp phần làm rõ nét hơn về vấn đề mà HS gặp phải về niềm tin vào bản thân. Cô H.T.D (GV) cho biết: “HS lớp tôi quản lý mục tiêu của bản thân rất tốt. Hầu như 90% lớp đã xác định được ngành nghề phù hợp với mình từ năm 11. Tuy nhiên, các em rất dễ bị tác động bởi các yếu tố bên ngoài như lời khuyên của cha mẹ, bạn bè, chuyên gia, đặc biệt là các thông tin “nhiều” từ mạng xã hội. Vì vậy, các em thường xuyên hỏi xin ý kiến của tôi về trường đại học xét tuyển, rồi nào là sự thay đổi cách thi, hình thức thi, nội dung thi... Tôi cảm giác các em vẫn rất lo lắng và thiếu lập trường dù đã xác định rõ những gì cần học”. Thầy N.V.B (GV) nhận định rằng: “HS thời nay rất dễ bị tác động, đặc biệt là tác động từ mạng xã hội. Ngày hôm nay còn hứng thú với chủ đề này, qua hôm sau đã thay đổi góc nhìn chỉ vì đọc được tin không biết chính xác hay không trên facebook. Một số em học lực không cao, dù được GV tư vấn và hướng dẫn rõ, nhưng vẫn không tự tin, vẫn đi hỏi người này người kia. Mà mỗi người một ý, thành ra không gì ra gì, càng hỏi càng loạn”. Cô H.K.L (hiệu phó) phân tích: “HS trường tôi rất tự tin, các em thể hiện bản thân rất tốt, đặc biệt là trong các phong trào, nhà trường luôn tự hào về các em. Bên cạnh đó, tôi nhận thấy có một số bất ổn trong sự tự tin này. Thứ nhất, các em nói rất giỏi, nhưng thực hiện thì chưa đến đâu. Thứ hai, các em thiếu sự kiên định và dễ bị chi phối bởi ý kiến của người khác. Thứ ba, một số em có biểu hiện thờ ơ với chính mình”. Cô N.T.M (Chuyên viên tâm lý học đường, 4 năm) chia sẻ về vấn đề niềm tin vào bản thân của HS: “Tôi nhận thấy vấn đề HS thời nay gặp phải không phải là tự nhận thức và đánh giá bản thân nữa, mà là duy trì và giữ vững quan điểm, màu sắc cá nhân. Đặc biệt là ở những bạn có nền lo âu, rất dễ bị ảnh hưởng tiêu cực từ ý kiến của người, làm mất đi bản sắc của mình. Khi gặp những trường hợp này, tôi thường đưa ra các bài tập rèn luyện sự kiên trì, bền bỉ với quan điểm cá nhân. Các bạn ấy cần được hỗ trợ cách bảo vệ ý kiến của mình, cũng như cách thể hiện niềm tin vào bản thân phù hợp, hiệu quả”.

Như vậy, có hai phát hiện được ghi nhận từ kết quả

khảo sát và phỏng vấn về niềm tin vào bản thân của HS THPT: 1/ HS có niềm tin vào bản thân, thể hiện rõ trong việc nhận thức và quản lý tốt về mục tiêu, điểm mạnh, hạn chế,... của mình; 2/ HS chưa có sự kiên trì với chính mình.

Tiến hành kiểm định Anova One-way giữa các biến số độc lập: Giới tính, khối lớp, dân tộc, học lực, nơi sinh sống và truyền thống gia đình về niềm tin vào bản thân để kiểm tra sự khác biệt có ý nghĩa. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kiểm định sự khác biệt giới tính, khối lớp, dân tộc, học lực, nơi sinh sống và truyền thống gia đình về niềm tin vào bản thân của HS THPT

Các biến số kiểm định		Sig. (Anova)
Giới tính	Nam	0.342
	Nữ	
	Khác	
Khối lớp	10	0.287
	11	
	12	
Dân tộc	Kinh	0.205
	Hoa	
	Khmer	
Học lực	Giỏi	0.229
	Khá	
	Trung bình	
Nơi sinh sống	TP. HCM	0.057
	Cần Thơ	
	Đà Nẵng	
Truyền thống gia đình	Sóc Trăng	0.192
	Truyền thống cách mạng	
	Truyền thống nghề nghiệp	
	Truyền thống tín ngưỡng - tôn giáo	
	Không có/Không biết về truyền thống của gia đình	

Từ kết quả Bảng 2, tất cả chỉ số p đều lớn hơn 0.05, chúng tỏ rằng, không có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê giữa niềm tin vào bản thân của HS THPT với các biến số giới tính, khối lớp, dân tộc, học lực, nơi sinh sống và truyền thống gia đình. Kết quả này cho phép

chúng tôi có thể đề xuất các biện pháp nâng cao niềm tin vào bản thân của HS bằng những cách thức đại trà, phổ quát, không bị tác động bởi các yếu tố khách quan như báo cáo chuyên đề, tập huấn chuyên môn, huấn luyện nhóm, tham vấn nhóm, diễn đàn giao lưu,...

Dưới góc nhìn SKTT, theo Greenberg và cộng sự (2017) [1] để hoàn thiện và phát triển niềm tin vào bản thân, sự cân bằng giữa các nhu cầu cá nhân với các tiêu chuẩn xã hội bên ngoài cũng như khả năng, kì vọng của cá nhân đặt ra cho chính mình là cần thiết. Nếu sự cân bằng này bị gián đoạn, những vấn đề về SKTT liên quan đến sự kì vọng, niềm tin cá nhân và hình ảnh bản thân của HS sẽ nảy sinh. Theo Yu và Jiang (2014) [6], một trong những nguyên nhân khiến vị thành niên bị lệch lạc suy nghĩ, nảy sinh hành vi phạm pháp hoặc gây hấn chính là các em thiếu đi sự kiên trì và lòng từ bi đối với bản thân mình. Nhiều vị thành niên do suy nghĩ và nhìn nhận bản thân một cách tiêu cực nên không cho chính mình một cơ hội để sửa sai, để rút kinh nghiệm, dẫn đến nhiều hệ lụy về SKTT và hành vi lệch chuẩn. Như vậy, từ khảo sát thực trạng, có thể nhận thấy HS THPT đang gặp sự cố trong quá trình hình thành và phát triển niềm tin vào bản thân. Giai đoạn cuối cùng để hình thành niềm tin vào bản thân là đạt được sự kiên trì với chính mình, HS không đạt được và bị vướng ở khâu này. Do đó, chúng tôi đề xuất ba biện pháp để hỗ trợ HS củng cố và phát triển niềm tin vào bản thân cho HS THPT như sau: 1/ Tư vấn/Tham vấn tâm lí cá nhân tập trung vào giải quyết các vấn đề SKTT gặp phải liên quan đến niềm tin vào bản thân (đặc biệt là vấn đề về sự kiên trì, lập trường của HS với bản thân); 2/ Huấn luyện/Đào tạo các kĩ năng cảm xúc - xã hội lồng ghép trong nội dung môn học hoặc trong hoạt động giáo dục ngoài lớp học để định hướng cho HS cách rèn luyện và

củng cố sự kiên trì với chính mình nói riêng (đề xuất: kĩ năng thể hiện sự kiên định; kĩ năng bày tỏ quan điểm, ý kiến cá nhân; kĩ năng nuôi dưỡng ước mơ, hoài bão; kĩ năng tư duy tích cực;...); 3/ Tổ chức các chuyên đề sâu cò, góc thông tin, bài viết mạng xã hội để truyền thông về vấn đề giữ vững lập trường (trong học tập, hướng nghiệp), tầm quan trọng của sự kiên trì, bền bỉ, tha thứ và cho bản thân cơ hội để phát triển trong cuộc sống. Đây cũng là cơ sở để chúng tôi kế thừa và tiến hành thực nghiệm phát triển SEC ở chiều kích SKTT trong những nghiên cứu tiếp sau.

3. Kết luận

Khảo sát thực trạng về niềm tin vào bản thân của HS THPT cho phép rút ra các kết luận như sau: Thứ nhất, khả năng kiên trì đối với chính mình của HS chưa cao, cần phải có những biện pháp cụ thể tác động để nâng cao sự kiên trì với chính mình cho các em. Đặc biệt là, ở khía cạnh tự tin thể hiện quan điểm và giữ vững lập trường. Thứ hai, không có sự khác biệt về giới tính, dân tộc, khối lớp, học lực, địa bàn sinh sống, truyền thống gia đình với niềm tin vào bản thân của HS. Điều này cho phép việc triển khai biện pháp nâng cao sự kiên trì vào bản thân dễ dàng, bao quát và thể hiện tính chất phòng ngừa tâm lí trong học đường. Dựa trên kết quả này, chúng tôi đề xuất 3 biện pháp làm cơ sở tập trung vào củng cố sự bền bỉ trong ý chí, trong khả năng giữ vững lập trường, chính kiến cá nhân cũng như thể hiện sự kiên trì với chính bản thân mình. Các phát hiện này là nền tảng để xây dựng các chương trình phòng ngừa tâm lí học đường cũng như là dữ liệu để kế thừa trong các nghiên cứu thực nghiệm phát triển SEC ở chiều kích SKTT tại Việt Nam

Tài liệu tham khảo

- [1] Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017), *Social and emotional learning as a public health approach to education*, The future of children, p.13-32.
- [2] Merrell, K. W., Juskelis, M. P., Tran, O. K., & Buchanan, R. (2008), *Social and emotional learning in the classroom: Evaluation of strong kids and strong teens on students' social-emotional knowledge and symptoms*, Journal of applied school psychology, 24(2), p.209-224.
- [3] Huỳnh Văn Sơn, (2017), *Ứng dụng mô hình giáo dục năng lực cảm xúc - xã hội vào hoạt động giáo dục kĩ năng sống cho học sinh tiểu học*, Đề tài nghiên cứu NAFOSTED, mã số: 501.01-2016.04.
- [4] Trần Thị Tú Anh, (2018), *Phát triển năng lực cảm xúc - xã hội cho học sinh tiểu học thông qua hoạt động dạy học*, Báo cáo tổng kết đề tài cấp Bộ, mã số: B2016-DHH-05, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế.
- [5] Nguyễn Thị Tứ, (2019), *Ứng dụng mô hình giáo dục năng lực cảm xúc xã hội (Social and emotional Learning - SEL) vào hoạt động giáo dục cấp Trung học cơ sở*, Đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp Bộ, mã số B2017-SPS-10.
- [6] Yu, K., & Jiang, Z. (2017), *Social and Emotional Learning in China: Theory, Research, and Practice, Social and Emotional Learning in Australia and the Asia-Pacific*, p.205-217.
- [7] Furlong, M. J., Nylund-Gibson, K., Dowdy, E., Wagle, R., Hinton, T., & Carter, D. (2020), *Modification and standardization of Social Emotional Health Survey-Secondary-2020 edition*, Santa Barbara, CA, University of California Santa Barbara, International Center for School Based Youth Development.
- [8] Đặng Chung, (08/12/2020), *Sau hơn một tháng bỏ quy định phê bình học sinh trước lớp: Học sinh vẫn bị bạo hành tinh thần*, Truy cập từ <https://www.baogiaolai.com.vn/channel/12504/202012/sau-hon-1-thang-bo-quy-dinh-phe-binh-hoc-sinh-truoc-lop-hoc-sinh-van-bi-bao-hanh-tinh-than-5713385/index.htm>.
- [9] Nguyễn Hữu Long, (2019), *Lí do khiến học sinh ghét*

giáo viên và những điều giáo viên có thể làm, Truy cập từ <https://taogiaoduc.vn/ly-khien-hoc-sinh-ghet-giao-vien-va-nhung-dieu-giao-vien-co-lam/>, truy cập ngày 24 tháng 3 năm 2019.

[10] Thu Hà, (19/02/2021), *Thời chúng tôi, tuyệt không*

có việc trò hỗn với thầy, sao giờ bãng hoại đến thế?, Truy cập từ <https://vtc.vn/thoi-chung-toi-tuyet-khong-co-viec-tro-hon-voi-thay-sao-gio-bang-hoai-den-vay-ar596945.html>.

THE SELF-BELIEF OF VIETNAMESE HIGH SCHOOL STUDENTS: AN APPROACH FROM THE PERSPECTIVE OF SOCIAL - EMOTIONAL COMPETENCE IN THE ASPECT OF MENTAL HEALTH

Giang Thien Vu¹, Huynh Van Son²

¹ Email: thienvust0708@gmail.com

² Email: sonhuynhts@gmail.com

Ho Chi Minh City University of Pedagogy
280 An Duong Vuong Street, Ward 4,
District 5, Ho Chi Minh City, Vietnam

ABSTRACT: *Social - emotional competence in the aspect of mental health is a new approach of social - emotional competence in Vietnam. This article examines the situation of self-belief, one of the four components of the mental health aspect of social-emotional competence model in a sample of 474 high school students in some provinces and cities in Vietnam. The questionnaire and interview results show that students have average levels of self-belief. The students do not have perseverance in themselves. By addressing these issues, proposing measures to reinforce and support students to practice perseverance and persistence in themselves is essential to develop their self-belief.*

KEYWORDS: Self-belief, socio-emotional competence, mental health, high school students.