

NĂNG LỰC CẢM XÚC XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

Nguyễn Thị Chuyên
Đại học Bách khoa Hà Nội

Tóm tắt: Trong bối cảnh này, việc trang bị năng lực cảm xúc xã hội cho sinh viên ngày càng trở lên cấp thiết. Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát bằng hỏi kết hợp phỏng vấn sâu trên 500 sinh viên thuộc nhiều năm học, kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên có nhận thức khá rõ ràng về vai trò và thành phần của SEL. Tuy nhiên, mức độ tiếp cận các hoạt động phát triển SEL còn hạn chế. Các biểu hiện năng lực nổi bật bao gồm: tự nhận thức (hiểu cảm xúc cá nhân, điểm mạnh – điểm yếu), ra quyết định có trách nhiệm và nhận thức được ảnh hưởng của cảm xúc tới hành vi. Trong khi đó, năng lực tự quản lý (giữ động lực, kiểm soát cảm xúc tiêu cực) và kỹ năng đồng cảm xã hội (phản hồi cảm xúc người khác) thể hiện mức trung bình và còn cần cải thiện. Kết quả cho thấy sinh viên có nhận thức tốt về vai trò của SEL nhưng còn hạn chế trong việc tiếp cận các hoạt động phát triển kỹ năng này. Các kết quả trong nghiên cứu này làm nền tảng cho việc thực hiện các nghiên cứu liên quan đến năng lực cảm xúc xã hội của sinh viên đồng thời có thể tăng cường tích hợp SEL vào các chương trình đào tạo

Từ khóa: Năng lực cảm xúc, năng lực cảm xúc xã hội, sinh viên

SOCIAL-EMOTIONAL COMPETENCE OF STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

Nguyen Thi Chuyen
Hanoi University of Science and Technology

Abstract: In the current context, equipping students with social-emotional competence (SEL) has become increasingly essential. This study employed a questionnaire survey combined with in-depth interviews involving 500 students across different academic years. The results indicate that students have a fairly clear understanding of the role and components of SEL. However, their access to SEL development activities remains limited. The most prominent competencies observed include self-awareness (understanding personal emotions, strengths, and weaknesses), responsible decision-making, and recognizing the influence of emotions on behavior. In contrast, self-management (maintaining motivation, regulating negative emotions) and social empathy skills (responding to others' emotions) are at a moderate level and require further improvement. The findings suggest that while students are well aware of SEL's importance, they face challenges in engaging with related developmental activities. These results provide a foundation for future research on students' social-emotional competence and support the integration of SEL into academic training programs.

Keywords: Emotional competence, social-emotional competence, university students.

Nhận bài: 05/05/2025

Phản biện: 02/06/2025

Duyệt đăng: 06/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, năng lực cảm xúc xã hội (Social Emotional Learning – SEL) ngày càng được công nhận là một yếu tố cốt lõi trong sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân (Goleman, 1995; Weissberg et al., 2015). Không chỉ ảnh hưởng đến khả năng học tập, SEL còn đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành các kỹ năng xã hội, năng lực quản lý cảm xúc, ra quyết định có trách nhiệm và xây dựng các mối quan hệ tích cực (Zins et al., 2004). Trong môi trường giáo dục, việc trang bị cho học sinh (HS) những năng lực này không chỉ giúp các em thích nghi tốt hơn với các yêu cầu học tập mà còn góp phần hình thành nhân cách, tăng cường sức khỏe tâm thần và nâng cao chất lượng cuộc sống (OECD, 2015). Vì vậy, việc nghiên cứu và ứng dụng SEL trong nhà trường đang trở thành một xu hướng tất yếu, đặc biệt là trong bối cảnh học sinh ngày càng đối mặt với nhiều áp lực tâm lý từ học tập, gia đình và xã hội (Durlak et al., 2011).

Đối với SV, đặc biệt là SV theo học các ngành kỹ thuật tại Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội – một môi trường học tập giàu tính cạnh tranh và có yêu cầu học thuật cao – năng lực cảm xúc xã hội (Social Emotional Learning – SEL) đóng vai trò quan trọng trong việc giúp các em cân bằng giữa áp lực học tập và cuộc sống cá nhân (Nguyễn Thị Hồng Hạnh, 2023). Tuy nhiên, do đặc thù của các ngành kỹ thuật thường tập trung nhiều vào kỹ năng chuyên môn, SV có thể gặp khó khăn trong việc phát triển các kỹ năng mềm như quản lý cảm xúc, giao tiếp, hợp tác và ra quyết định (Nguyễn Văn Thành, 2022). Điều này có thể ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả học tập, sức khỏe tâm thần và khả năng thích nghi với môi trường làm việc sau này (Tran, 2020).

Việc được trang bị năng lực cảm xúc xã hội là vô cùng quan trọng đối với SV, bởi đây là nền tảng giúp các em phát triển toàn diện cả về mặt học

thuật lẫn cá nhân (Goleman, 1995). Năng lực cảm xúc xã hội giúp SV nhận thức rõ cảm xúc của bản thân và người khác, quản lý được căng thẳng, hình thành các mối quan hệ tích cực, cũng như ra quyết định một cách có trách nhiệm (CASEL, 2020).

Đặc biệt trong môi trường đại học, nơi SV phải đối mặt với nhiều thách thức như áp lực học tập, định hướng nghề nghiệp, và sự thích nghi xã hội, việc có được năng lực cảm xúc xã hội tốt sẽ hỗ trợ SV duy trì sức khỏe tâm thần, cải thiện kết quả học tập, tăng khả năng hợp tác nhóm và thích ứng với thay đổi (Hoàng Thu Huyền, 2021). Vì vậy, SEL không chỉ là kỹ năng mềm mà còn là yếu tố nền tảng góp phần xây dựng sự thành công lâu dài cho SV trong học tập và trong sự nghiệp sau này. Chính vì vậy, việc nghiên cứu thực trạng năng lực cảm xúc xã hội của SV Trường Đại học

Bách Khoa Hà Nội là cấp thiết, từ đó đề xuất các định hướng hỗ trợ phù hợp, là một vấn đề mang tính cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp và khách thể nghiên cứu

2.1.1. Mẫu khảo sát

Mẫu được chọn theo phương pháp ngẫu nhiên sinh viên năm nhất đến năm tư tại Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

2.1.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được phối hợp các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phương pháp phỏng vấn sâu, phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học

2.2. Kết quả và bàn luận

2.2.1. Biểu hiện năng lực nhận thức về năng lực cảm xúc xã hội

Bảng 1: Đánh giá về biểu hiện năng lực nhận thức về năng lực cảm xúc xã hội

STT	Biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
1	Tôi hiểu rõ khái niệm về năng lực cảm xúc - xã hội (SEL).	3,68	0,918	4
2	Tôi nhận thức được tầm quan trọng của SEL đối với học tập và đời sống cá nhân.	3,91	0,875	2
3	Tôi biết SEL bao gồm các năng lực như tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, kỹ năng quan hệ và ra quyết định có trách nhiệm.	3,84	0,905	3
4	Tôi từng tham gia các hoạt động hoặc khóa học phát triển SEL (ví dụ: kỹ năng mềm, quản lý cảm xúc).	1,024	5	3,49
5	Tôi tin rằng SEL có thể hỗ trợ cải thiện sức khỏe tâm lý và kết quả học tập.	3,93	0,882	1

Kết quả cho thấy mức độ nhận thức về năng lực cảm xúc – xã hội (SEL) ở nhóm đối tượng này đạt mức khá tích cực, với điểm trung bình dao động từ 3,45 đến 3,93 cho thấy phần lớn SV có nhận thức rõ ràng về vai trò và thành phần của SEL trong học tập cũng như đời sống cá nhân. Biểu hiện: “Tôi tin rằng SEL có thể hỗ trợ cải thiện sức khỏe tâm lý và kết quả học tập” với ĐTB= 3,93; ĐLC=0,882 cho thấy nhận thức rõ ràng của sinh viên về giá trị ứng dụng thực tiễn của SEL. Điều này phản ánh mức độ tin tưởng cao vào mối liên hệ giữa cảm xúc cá nhân và hiệu quả học tập – một trong những khía cạnh quan trọng trong giáo dục hiện đại. Bên cạnh đó, biểu hiện: “Tôi nhận thức được tầm quan trọng của SEL đối với học tập và đời sống cá nhân” (ĐTB= 3,91; ĐLC= 0,875) cũng có mức đánh giá rất tích cực. Đây là minh chứng cho việc SV đã tiếp cận được với các quan niệm hiện đại về năng lực cảm xúc – xã hội như

một yếu tố nền tảng cho sự phát triển toàn diện. Tuy nhiên, biểu hiện: “Tôi từng tham gia các hoạt động hoặc khóa học phát triển SEL” có TBC thấp nhất (ĐTB= 3,49, ĐLC= 1,024). Điều này cho thấy dù sinh viên có nhận thức tốt về SEL nhưng cơ hội tiếp cận thực tế với các chương trình đào tạo SEL còn hạn chế. Đây có thể là hệ quả của việc thiếu các môn học chính thức hoặc hoạt động ngoại khóa chuyên biệt về phát triển SEL trong chương trình đào tạo kỹ thuật truyền thống.

2.2.2. Biểu hiện năng lực tự nhận thức bản thân

Kết quả tổng thể cho thấy mức độ nhận thức cảm xúc và tự nhận thức của SV đạt mức khá cao, với ĐTB dao động từ 3,76 đến 3,92 trên thang điểm 5. Cụ thể, nội dung “Tôi hiểu cảm xúc ảnh hưởng thế nào đến hành vi và quyết định của bản thân” đạt TBC cao nhất (ĐTB= 3,82; ĐLC: 0.910), cho thấy SV có nhận thức rõ ràng về mối liên hệ giữa cảm xúc và hành vi. Trong khi đó, nội

dung "Tôi thường xuyên tự đánh giá cảm xúc và suy nghĩ để hiểu rõ bản thân hơn" có TBC thấp nhất (ĐTB= 3,75; DLC: 0.980), phản ánh rằng việc tự đánh giá cảm xúc chưa được thực hiện thường xuyên hoặc nhất quán. Như vậy, phần lớn SV đánh giá bản thân năng lực nhận thức bản thân ở mức khá cao.

2.2.3. Biểu hiện năng lực quản lý cảm xúc bản thân

Kết quả khảo sát cho thấy SV xu hướng tích cực trong nhận thức của SV về khả năng quản lý cảm xúc bản thân. Cụ thể, nội dung "Tôi có thể điều chỉnh hành vi phù hợp với từng hoàn cảnh học tập" đạt ĐTB cao nhất (ĐTB= 3,79; DLC: 0.88), cho thấy SV có khả năng thích ứng tốt với các tình huống học tập khác nhau. Trong khi đó "Tôi giữ được động lực học tập kể cả khi gặp thất bại" có ĐTB thấp nhất (ĐTB= 3,62; DLC: 0.94), chỉ ra rằng việc duy trì động lực trong khó khăn là một thách thức đối với một số SV.

2.2.4. Biểu hiện năng lực thấu cảm xã hội

Kết quả thống kê cho thấy điểm trung bình cộng dao động từ 3,70 đến 4,02 trên thang điểm 5, cho thấy SV có mức độ đồng cảm từ trung bình khá đến tốt. Trong đó, "Tôi tôn trọng sự đa dạng về giới tính, văn hóa và niềm tin trong học tập" được SV tham gia khảo sát đánh giá cao nhất (ĐTB= 4,03; DLC=0,79) cho thấy sự đồng thuận cao và mức độ đồng cảm mạnh mẽ của SV đối với sự đa dạng. Tuy nhiên, "Tôi biết cách phản hồi phù hợp khi người khác chia sẻ cảm xúc" (ĐTB= 3,70; DLC=0,95), phản ánh sự không đồng đều trong khả năng phản hồi cảm xúc, có thể do kỹ năng giao tiếp hoặc kinh nghiệm sống còn hạn chế ở một số SV.

2.3.4. Biểu hiện năng lực duy trì các mối quan hệ xã hội

Kết quả cho thấy SV đánh giá khá tích cực về các kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm, với ĐTB

dao động từ 3,72 đến 3,91 trên thang điểm 5. Trong đó, khả năng "lắng nghe tích cực khi làm việc nhóm hoặc thảo luận" được SV tham gia nghiên cứu đánh giá cao nhất (ĐTB= 3,91; DLC=0,84). Ngược lại, kỹ năng "giải quyết mâu thuẫn trong nhóm một cách tích cực và xây dựng" được đánh giá thấp hơn cả (ĐTB= 3,72; DLC=0,92), phản ánh rằng đây là kỹ năng còn hạn chế hơn so với các kỹ năng khác. Các kỹ năng còn lại, bao gồm "giao tiếp rõ ràng và hiệu quả" "hợp tác hiệu quả trong các dự án" và "duy trì các mối quan hệ tích cực" đều cho thấy mức độ tự đánh giá khá đồng đều cho thấy xu hướng tích cực trong nhận thức của sinh viên về năng lực bản thân.

III. KẾT LUẬN

Kết quả từ cuộc khảo sát đối với 400 SV của Đại học Bách Khoa Hà Nội cho thấy năng lực cảm xúc xã hội của SV đạt mức trung bình khá. Các yếu tố quan trọng như tự nhận thức, tự quản lý, nhận thức xã hội, khả năng xây dựng mối quan hệ xã hội và ra quyết định có trách nhiệm được thể hiện ở các mức độ khác nhau.

Năng lực tự nhận thức và ra quyết định có trách nhiệm đạt điểm trung bình cao hơn cho thấy SV có khả năng tương đối tốt trong việc nhận diện cảm xúc bản thân và đánh giá các quyết định dựa trên chuẩn mực đạo đức. Năng lực quan hệ xã hội cũng đạt mức khá phản ánh khả năng giao tiếp và hợp tác trong môi trường học tập. Bên cạnh đó, năng lực tự quản lý và nhận thức xã hội có TBC thấp hơn đặc biệt ở các khía cạnh liên quan đến kiểm soát cảm xúc tức thời và đồng cảm với người khác.

Những phát hiện này sẽ là cơ sở đưa ra giải pháp nhằm giúp nhà trường nâng cao trí tuệ cảm xúc xã hội cho sinh viên góp phần đem lại những tác động tích cực đối với hiệu quả học tập và nền tảng cho các công việc sau khi ra trường của SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *What is SEL?* <https://casel.org/what-is-sel/2>. Durlak, Joseph A., Weissberg, Roger P., Dymnicki, Allison B., Taylor, Rebecca D., & Schellinger, Kriston 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>.
3. Goleman, Daniel. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
4. Hoàng Thu Huyền. (2021). Năng lực cảm xúc xã hội và sức khỏe tinh thần của sinh viên đại học: Mối quan hệ và khuyến nghị. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, (180), 52–60