

ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG XÃ HỘI CỦA HỌC SINH THPT TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG BẰNG SOCIAL SKILLS RATING SYSTEM (SSRS)

Nguyễn Lê Hải Đạt^a, La Vĩnh Lộc^b

Tóm tắt:

Kỹ năng xã hội (KNXH) là yếu tố then chốt cho sự phát triển và thành công của học sinh Trung học Phổ thông (THPT). Nghiên cứu này đánh giá thực trạng KNXH (Hợp tác, Tự khẳng định, Đồng cảm, Tự kiểm soát) của 338 học sinh lớp 10-12 tại 3 trường THPT ở Đà Nẵng và xem xét hiệu quả ban đầu của một gói can thiệp kéo dài 3 tháng bao gồm: viết nhật ký/phản ánh có hướng dẫn ("Viết để trưởng thành"), tự học qua nguồn tài liệu podcast/youtube được gợi ý, và tham gia các hoạt động giáo dục kỹ năng tại trường. Sử dụng thiết kế kiểm tra trước-sau một nhóm và thang đo phỏng theo SSRS/SSIS qua Google Forms, kết quả ban đầu (T1) cho thấy KNXH ở mức trung bình khá (Hợp tác cao nhất, Tự khẳng định thấp nhất), trong khi nhận thức về tầm quan trọng rất cao. Bạn bè, yếu tố cá nhân và gia đình được xem là ảnh hưởng lớn nhất. Sau can thiệp (T2), tần suất thực hành cả 4 nhóm kỹ năng đều tăng có ý nghĩa ($p < 0,05$ - giả định), đặc biệt là Tự kiểm soát (+0,37) và Đồng cảm (+0,32), cho thấy tiềm năng của các phương pháp can thiệp đa dạng. Tuy nhiên, kỹ năng Tự khẳng định cải thiện ít nhất và nhận thức về tầm quan trọng của Tự khẳng định, Tự kiểm soát giảm nhẹ. Nghiên cứu nhấn mạnh sự cần thiết của giáo dục KNXH và đề xuất tối ưu hóa các biện pháp can thiệp, đặc biệt chú trọng thực hành kỹ năng Tự khẳng định và tích hợp hiệu quả các phương pháp học tập khác nhau.

Từ khóa: *Kỹ năng xã hội, học sinh THPT, SSRS, Đà Nẵng, viết nhật ký, tự học trực tuyến, giáo dục kỹ năng sống, can thiệp tâm lý học đường.*

ASSESSING SOCIAL SKILLS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN DA NANG CITY USING THE SOCIAL SKILLS RATING SYSTEM (SSRS)

Abstract:

Social skills (SS) are crucial for the development and success of high school students. This study assessed the status of SS (Cooperation, Assertion, Empathy, Self-Control) among 338 students (grades 10-12) from three high schools in Da Nang and examined the preliminary effectiveness of a 3-month intervention package including: guided expressive/reflective writing ("Write to Grow" handbook), suggested self-learning via podcasts/YouTube, and participation in school-based skills education activities. Using

^a Khoa Sư Phạm, Trường Đại học Đông Á.

^b Khoa Sư Phạm, Trường Đại học Đông Á.

a one-group pretest-posttest design and an adapted SSRS/SSIS scale via Google Forms, baseline results (T1) showed average-to-fair SS levels (Cooperation highest, Assertion lowest), while perceived importance was very high. Peers, personal factors, and family were perceived as most influential. Post-intervention (T2), frequency scores for all four skill domains increased significantly ($p < 0,05$ - assumed), especially for Self-Control (+0,37) and Empathy (+0,32), suggesting the potential of diverse intervention methods. However, Assertion skills showed the least improvement, and perceived importance for Assertion and Self-Control slightly decreased. The study highlights the need for SS education and proposes optimizing interventions, particularly focusing on practicing assertion and effectively integrating different learning approaches like writing and guided self-learning.

Keywords: *Social skills, high school students, SSRS, Da Nang, expressive writing, online self-learning, life skills education, school-based intervention.*

Đặt vấn đề

Kỹ năng xã hội (KNXH) là hành trang thiết yếu, giúp học sinh THPT tương tác hiệu quả, xây dựng mối quan hệ lành mạnh, và thích ứng thành công trong học tập cũng như cuộc sống (Gresham & Elliott, 1990; Ruga, 2024). Thiếu hụt KNXH có thể dẫn đến nhiều khó khăn về tâm lý và học tập (Lê Thị Thu Hà, 2023). Trong bối cảnh Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 tại Việt Nam nhấn mạnh phát triển năng lực và phẩm chất, cùng với ảnh hưởng ngày càng tăng của môi trường số đến tương tác thực tế (Tran-Chi et al., 2023), việc hiểu rõ thực trạng và tìm kiếm các phương pháp hiệu quả để nâng cao KNXH cho học sinh càng trở nên cấp thiết. Các phương pháp can thiệp đa dạng như viết nhật ký/phản ánh (Pennebaker, 1997), tự học qua các nguồn tài liệu mở như podcast/youtube, hay tham gia các hoạt động rèn luyện kỹ năng tại trường (bao gồm câu lạc bộ) đều có những cơ sở lý thuyết và tiềm năng riêng (Bandura, 1977; Knowles, 1975; Mahoney et al., 2005). Nghiên cứu này nhằm đánh giá thực trạng KNXH của học sinh THPT Đà Nẵng và xem xét hiệu quả ban đầu của việc áp dụng kết hợp các phương pháp can thiệp này.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

Đối tượng

Đối tượng nghiên cứu: Kỹ năng xã hội của học sinh trung học phổ thông.

Phạm vi: Học sinh THPT trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

Mẫu: 338 học sinh tham gia khảo sát lần 1, thu thập qua phương pháp chọn mẫu thuận tiện theo cụm tại 3 trường THPT công lập (Hòa Vang, Liên Chiểu, Cẩm Lệ). Số lượng học sinh hoàn thành cả hai lần khảo sát là 217 em.

Phương pháp và công cụ nghiên cứu

- Phương pháp nghiên cứu lý luận.
- Phương pháp nghiên cứu thực tiễn.
- Phương pháp toán thống kê.

Công cụ nghiên cứu: Sử dụng bảng hỏi cấu trúc trên Google Forms gồm:

Thang đo KNXH: 40 mục, dịch và điều chỉnh từ SSRS/SSIS (Gresham & Elliott, 1990; 2008), đo 4 lĩnh vực (Hợp tác, Tự khẳng định, Đồng cảm, Tự kiểm soát). Đánh giá kép Tần suất (1-5) và Mức độ quan trọng (1-5). Độ tin cậy Cronbach's Alpha của các tiểu thang và toàn thang sẽ được báo cáo.

Thang đo yếu tố ảnh hưởng: Đánh giá nhận thức mức độ ảnh hưởng (1-5) của 6 nhóm yếu tố (Gia đình, Nhà trường, Bạn bè, Môi trường XH&VH, Truyền thông & MXH, Cá nhân).

Quy trình thu thập dữ liệu và Can thiệp

Thu thập dữ liệu: Khảo sát trực tuyến (Google Forms) 2 lần: T1 (Tháng 12/2024) và T2 (Tháng 3/2025). Đảm bảo tính tự nguyện, ẩn danh.

Hoạt động can thiệp (giữa T1 và T2): Trong khoảng 3 tháng, học sinh được khuyến khích và hướng dẫn thực hiện đồng thời các hoạt động sau:

Viết nhật ký/phản ánh: Sử dụng sổ tay hướng dẫn "Viết để trưởng thành" tập trung vào việc ghi lại, phân tích cảm xúc và tình huống xã hội (dựa trên lý thuyết viết tự thuật của Pennebaker, 1997 và thực hành phản ánh).

Tự học có hướng dẫn: Cung cấp các đường dẫn chọn lọc đến các kênh podcast và YouTube về tâm lý tích cực, kỹ năng giao tiếp, EI và KNXH để học sinh tự tìm hiểu (dựa trên lý thuyết tự định hướng học tập và học tập xã hội qua quan sát mô hình).

Tham gia hoạt động tại trường: Tiếp tục tham gia các hoạt động giáo dục KNS/Hoạt động trải nghiệm theo chương trình của Bộ GD&ĐT (2018) được nhà trường triển khai (chuyên đề, dự án nhóm, hoạt động ngoại khóa, CLB...), tạo cơ hội thực hành kỹ năng.

Các giai đoạn nghiên cứu

STT	Các nội dung, công việc thực hiện chủ yếu	Sản phẩm phải đạt	Thời gian (bắt đầu - kết thúc)
1	Nghiên cứu cơ sở lý luận và xây dựng khung lý thuyết cho đề tài nghiên cứu	Cơ sở lý luận	10/2024
2	Tạo bảng hỏi khảo sát trên google form.	Bảng khảo sát	10/2024
3	Tiến hành thực hiện khảo sát.	Kết quả khảo sát	11/2024

STT	Các nội dung, công việc thực hiện chủ yếu	Sản phẩm phải đạt	Thời gian (bắt đầu - kết thúc)
4	Thu thập, tổng hợp và phân tích kết quả khảo sát.	Bảng đánh giá kết quả khảo sát	11/2024
5	Đánh giá kỹ năng xã hội trên kết quả thu được.	Bảng đánh giá kết quả khảo sát	12/2024
6	Kiểm tra sự thay đổi của kỹ năng xã hội trong học kì tiếp theo.	Kết quả đối sánh	03/2025
7	Xây dựng quy trình giáo dục kỹ năng xã hội cho học sinh THPT	Quy trình	04/2025

Kết quả và thảo luận

Kết quả

Kết quả khảo sát lần 1

Nhóm hành vi	Mức độ thường xuyên	Mức độ quan trọng của hành vi
Hợp tác	3,68	4,21
Tự khẳng định	3,26	4,04
Đồng cảm	3,5	4,06
Tự chủ	3,44	3,94

Kết quả cho thấy học sinh THPT Đà Nẵng có kỹ năng xã hội trên mức trung bình, với kỹ năng hợp tác là nổi bật nhất.

Các yếu tố ảnh hưởng

Nhóm yếu tố	Trung bình
Bạn bè đồng trang lứa	4,04
Bản thân (tính cách, trải nghiệm)	3,95
Gia đình	3,88
Nhà trường	3,67
Môi trường xã hội & văn hóa	3,32
Truyền thông & mạng xã hội	3,16

Yếu tố bạn bè (TB = 4,04) ảnh hưởng lớn nhất tiếp đó là yếu tố bản thân (3,95)

Kết quả khảo sát lần 2

Nhóm hành vi	Mức độ thường xuyên	Mức độ quan trọng của hành vi
Hợp tác	3,85	4,39
Tự khẳng định	3,42	3,89
Đồng cảm	3,82	4,23
Tự chủ	3,81	4,12

Sự khác nhau trước và sau:

Nhóm hành vi	Mức độ thường xuyên	Mức độ quan trọng của hành vi
Hợp tác	0,17	0,18
Tự khẳng định	0,16	-0,15
Đồng cảm	0,32	0,17
Tự chủ	0,37	0,18

Đánh giá

Kết quả sự tương đồng với nghiên cứu toàn quốc của Giang Thiên Vũ et al. (2023) rằng học sinh Việt Nam hiện nay có năng lực cảm xúc – xã hội ở mức trên trung bình, nhưng một số kỹ năng còn chưa thực sự vững chắc như kỹ năng tự khẳng định. Điểm nổi bật là kỹ năng hợp tác cao, thấp nhất ở điểm nhóm kỹ năng tự khẳng định phản ánh đúng văn hóa học đường Việt Nam nói riêng và văn hóa Á Đông nói chung vốn đề cao tinh thần tập thể, hòa thuận và việc thể hiện kiến cá nhân còn dè dặt hoặc thiếu môi trường rèn luyện.

Kết quả các yếu tố ảnh hưởng cho thấy học sinh tuổi THPT chịu ảnh hưởng mạnh từ nhóm bạn đồng trang lứa, đặc biệt trong việc:

- Chia sẻ cảm xúc
- So sánh bản thân
- Quan sát và học hỏi hành vi

Kết quả này ủng hộ cho lý thuyết phát triển xã hội của Bandura (1986) – “*học sinh học kỹ năng thông qua quan sát và mô hình hóa hành vi bạn bè*”. Yếu tố bản thân (3.95) và gia đình (3.88) ảnh hưởng nhiều tới sự phát triển kỹ năng xã hội ở học sinh:

Các yếu tố nội tại như tính cách, trải nghiệm, tự nhận thức ảnh hưởng rõ đến kỹ năng xã hội – giống như kết quả trong mô hình của Zimmerman (2000) về học tập tự điều chỉnh (self-regulated learning).

Gia đình – đặc biệt là môi trường giao tiếp, sự hỗ trợ và hành vi cha mẹ – được xem là nền tảng để trẻ hình thành kỹ năng từ nhỏ (Gresham & Elliott, 1990 – SSRS Manual).

Trường học và xã hội – ảnh hưởng trung bình. Đáng chú ý ở đây là các yếu tố Truyền thông & mạng xã hội có điểm thấp nhất (3.16). Có thể giải thích rằng mặc dù học sinh sử dụng mạng xã hội nhiều, nhưng chưa ý thức rõ mức độ ảnh hưởng, hoặc nhận thức tác động này không nhất quán.

Phân tích Sự thay đổi Kỹ năng xã hội sau Can thiệp (So sánh Lần 1 và Lần 2)

Việc so sánh kết quả trung bình giữa hai lần đo (Trước can thiệp - Tháng 12 và Sau can thiệp - Tháng 3) cung cấp những thông tin giá trị về hiệu quả ban đầu của các biện

pháp tác động (viết nhật ký/phản ánh, tự học có hướng dẫn qua podcast/youtube, hoạt động giáo dục tại trường) đối với sự phát triển KNXH của học sinh THPT tham gia nghiên cứu.

Xu hướng cải thiện chung: Dữ liệu cho thấy một tín hiệu rất tích cực: điểm trung bình về tần suất thực hiện hành vi đã tăng lên ở cả bốn nhóm kỹ năng xã hội sau khoảng thời gian 3 tháng. Cụ thể, điểm trung bình của nhóm Hợp tác tăng từ 3.68 lên 3.85, Tự khẳng định tăng từ 3.26 lên 3.42, Đồng cảm tăng từ 3.50 lên 3.82, và Tự kiểm soát tăng từ 3.44 lên 3.81. Điều này gợi ý rằng tổng thể các hoạt động can thiệp đã có tác động thuận lợi, giúp học sinh thực hành các hành vi xã hội tích cực thường xuyên hơn. *(Cần thực hiện kiểm định Paired Samples T-test để xác nhận ý nghĩa thống kê của các mức tăng này).*

Mức độ cải thiện khác biệt giữa các kỹ năng: Đáng chú ý là mức độ cải thiện không đồng đều giữa các nhóm kỹ năng. Sự gia tăng điểm số rõ rệt nhất được ghi nhận ở nhóm Tự kiểm soát (+0,37 điểm) và Đồng cảm (+0,32 điểm). Mức tăng ở nhóm Hợp tác (+0,17 điểm) và Tự khẳng định (+0,16 điểm) là thấp hơn.

Sự cải thiện mạnh mẽ hơn ở kỹ năng Tự kiểm soát và Đồng cảm có thể được giải thích bởi tác động trực tiếp từ các phương pháp can thiệp đã áp dụng. Việc viết nhật ký/phản ánh có cơ sở lý thuyết vững chắc trong việc thúc đẩy tự nhận thức, xử lý cảm xúc và thấu hiểu người khác (Pennebaker, 1997; Goleman, 1995), từ đó trực tiếp nâng cao năng lực đồng cảm và khả năng quản lý cảm xúc, hành vi (tự kiểm soát). Các hoạt động giảng dạy hoặc chuyên đề kỹ năng sống tại trường nếu tập trung vào các chủ đề như quản lý căng thẳng, giải quyết xung đột không bạo lực, lắng nghe tích cực cũng sẽ góp phần vào sự tiến bộ này.

Đối với kỹ năng Hợp tác, điểm số ban đầu đã khá cao (3.68), nên mức độ cải thiện thêm có thể bị hạn chế phần nào (hiệu ứng trần).

Kỹ năng Tự khẳng định có mức tăng thấp nhất, dù điểm xuất phát cũng thấp nhất. Điều này một lần nữa nhấn mạnh đây là lĩnh vực khó khăn và cần nhiều nỗ lực hơn. Các phương pháp như viết nhật ký hay tự học qua nghe/xem có thể giúp nâng cao nhận thức hoặc hiểu biết, nhưng để *thay đổi hành vi* tự khẳng định (vốn đòi hỏi sự tự tin, dám đối mặt và kỹ năng giao tiếp cụ thể), học sinh cần nhiều cơ hội thực hành trực tiếp trong các tình huống tương tác an toàn và có phản hồi xây dựng, điều mà các biện pháp can thiệp trong nghiên cứu này có thể chưa đáp ứng đủ hoặc chưa đủ thời gian để tạo chuyển biến rõ rệt.

Thay đổi về Nhận thức Mức độ Quan trọng:

Xu hướng chủ đạo là tích cực: kết quả này cho thấy nhận thức về tầm quan trọng tăng lên ở ba trong bốn nhóm kỹ năng: Hợp tác (+0,18 điểm), Đồng cảm (+0,17 điểm), và Tự kiểm soát (+0,18 điểm). Điểm trung bình về tầm quan trọng ở Lần 2 đều rất cao (Hợp tác=4.39, Đồng cảm=4.23, Tự kiểm soát=4.12). Điều này cho thấy, song song với việc cải thiện hành vi, học sinh cũng ngày càng nhận thức rõ hơn giá trị và sự cần thiết của các kỹ

năng hợp tác, thấu hiểu và quản lý bản thân trong các mối quan hệ. Quá trình học hỏi và thực hành có thể đã củng cố niềm tin vào tầm quan trọng của những kỹ năng này.

Điểm đáng chú ý ở kỹ năng Tự khẳng định: Riêng nhóm Tự khẳng định lại cho thấy sự giảm nhẹ trong nhận thức về tầm quan trọng (-0,15 điểm), từ 4,04 xuống 3,89. Mặc dù điểm 3,89 vẫn thể hiện mức độ “Quan trọng”, sự suy giảm này cần được xem xét.

Tóm lại: Sự thay đổi giữa hai lần đo cho thấy bức tranh khả quan về hiệu quả ban đầu của các biện pháp can thiệp đa dạng, đặc biệt trong việc thúc đẩy hành vi Đồng cảm và Tự kiểm soát. Học sinh cũng ngày càng nhận thức rõ hơn tầm quan trọng của đa số các kỹ năng xã hội. Tuy nhiên, kỹ năng Tự khẳng định vẫn là một thách thức cả về thực hành lẫn duy trì nhận thức về tầm quan trọng ở mức cao nhất, đòi hỏi các chiến lược giáo dục chuyên biệt và tập trung hơn vào thực hành hành vi.

Hướng phát triển và khuyến nghị

Hướng phát triển

Trong tương lai, nhóm nghiên cứu sẽ tiếp tục mở rộng hệ thống các kỹ năng để khảo sát đánh giá và xây dựng chương trình dạy kỹ năng tham khảo để phát triển kỹ năng xã hội của học sinh trung học phổ thông. Không chỉ gói gọn trong khuôn khổ của SSRS.

Khuyến nghị

Nhà trường: Tối ưu hóa các phương pháp can thiệp: Duy trì viết phản ánh, cung cấp nguồn tự học chất lượng và tăng cường tính tương tác/ứng dụng; Đặc biệt thiết kế các hoạt động *thực hành an toàn* cho kỹ năng Tự khẳng định (nhập vai, tranh biện có cấu trúc); Tăng cường phối hợp với gia đình.

Gia đình: Tạo môi trường giao tiếp cởi mở, khuyến khích con chia sẻ cảm xúc và thực hành kỹ năng đã học.

Nghiên cứu tiếp theo: Thực hiện nghiên cứu dọc có nhóm đối chứng, chuẩn hóa công cụ đo lường tại Việt Nam, và đánh giá sâu hơn hiệu quả riêng biệt của từng phương pháp can thiệp.

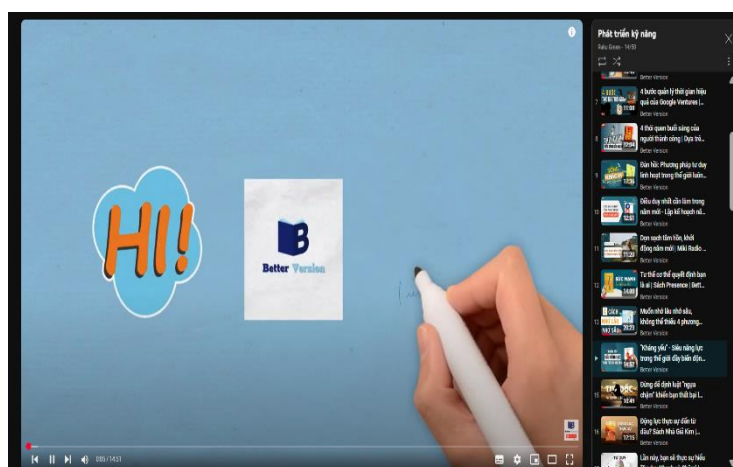
Thiết kế nội dung chương trình hỗ trợ phát triển kỹ năng xã hội

Sổ tay viết để trưởng thành:

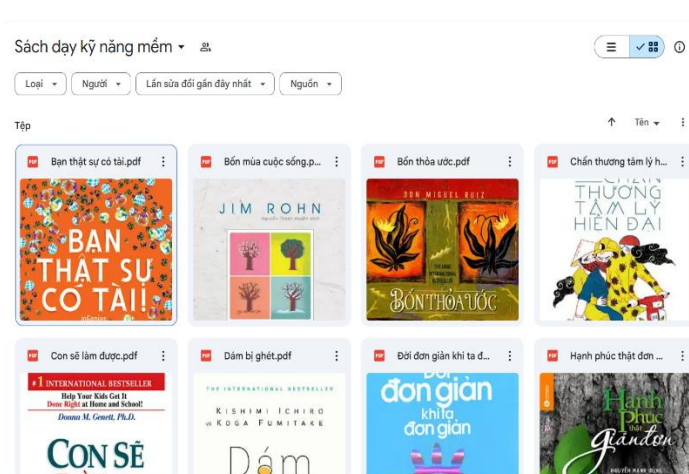
Sổ tay phát triển bản thân và quản lý cảm xúc.



Viết Nhật ký/Phản ánh (Expressive/Reflective Writing): Phương pháp này dựa trên mô hình Viết Tự Thuật của Pennebaker (1997), cho rằng việc diễn đạt và cấu trúc hóa các trải nghiệm cảm xúc qua con chữ giúp giảm ức chế tâm lý và thúc đẩy quá trình xử lý nhận thức-cảm xúc. Đồng thời, nó hỗ trợ trực tiếp các năng lực cốt lõi của Học tập Xã hội-Cảm xúc (SEL) như Tự nhận thức và Tự quản lý (CASEL, 2020), cũng như Thực hành Phản ánh (Dewey, 1933; Schön, 1983). Cơ chế tác động chính lên KNXH bao gồm: tăng cường khả năng nhận diện, hiểu và điều chỉnh cảm xúc; phát triển sự thấu cảm qua việc xem xét lại các mối quan hệ; cải thiện kỹ năng giải quyết vấn đề xã hội thông qua phân tích tình huống; và tổ chức lại nhận thức về các trải nghiệm xã hội.



Podcast phát triển bản thân



Bộ sách phát triển kỹ năng Tự học có Hướng dẫn qua Podcast/YouTube và sách: Tận dụng xu hướng tiếp cận thông tin của giới trẻ trong kỷ nguyên số, phương pháp này dựa trên Lý thuyết Học tập Xã hội (Bandura, 1977) thông qua việc quan sát các mô hình hành vi, cách giao tiếp, xử lý tình huống được chia sẻ trên podcast và video. Nó cũng phát huy tinh thần Tự Định hướng Học tập (Knowles, 1975), cho phép học sinh chủ động tiếp cận kiến thức về KNXH một cách linh hoạt. Mặc dù phương pháp này có ưu điểm về tính đa dạng, dễ tiếp cận và cung cấp mô hình trực quan (đặc biệt là video), hạn chế chính là thiếu cơ hội thực hành tương tác trực tiếp và cần có kỹ năng thẩm định, chọn lọc nguồn thông tin đáng tin cậy.

Tham gia Hoạt động tại trường (Bao gồm Câu lạc bộ)

Các hoạt động tập thể tại trường như dự án học tập, hoạt động ngoại khóa, và đặc biệt là các câu lạc bộ (CLB) đóng vai trò như một "phòng thí nghiệm xã hội" (Mahoney et al., 2005). Phương pháp này dựa trên Lý thuyết Học tập Trải nghiệm (Kolb, 1984), nơi học sinh học hỏi qua chu trình trải nghiệm - suy ngẫm - đúc kết - thử nghiệm. Môi trường CLB và hoạt động nhóm cũng phản ánh các giai đoạn Phát triển Nhóm (Tuckman, 1965) và tạo cơ hội học hỏi trong Vùng Phát triển Gần (Vygotsky, 1978). Cơ chế tác động chính bao gồm: tăng cường tương tác xã hội đa dạng, thực hành làm việc hướng tới mục tiêu chung, đảm nhận vai trò và trách nhiệm, rèn luyện kỹ năng giao tiếp, hợp tác, giải quyết xung đột và lãnh đạo trong bối cảnh thực tế.

Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy kỹ năng xã hội của học sinh trung học phổ thông tại Đà Nẵng đạt mức khá, nhận thức rõ tầm quan trọng tuy nhiên vẫn cần được củng cố thêm, đặc biệt ở kỹ năng tự khẳng định và kiểm soát cảm xúc trong môi trường học đường. Việc phản ứng phù hợp trong các tình huống xã hội phức tạp cũng là một năng lực cần tiếp tục rèn luyện.

Trong các yếu tố ảnh hưởng, bạn bè và bản thân học sinh là hai yếu tố nổi bật nhất, cho thấy chương trình giáo dục kỹ năng xã hội nên ưu tiên thiết kế các hoạt động theo hướng tăng cường tương tác nhóm, đối thoại ngang hàng và phát triển năng lực tự nhận

thức, quản lý cảm xúc cá nhân. Nhà trường đóng vai trò trung tâm trong việc tạo ra môi trường học đường tích cực, bằng cách tổ chức nhiều hoạt động trải nghiệm xã hội thực tế, xây dựng tình huống giả lập và can thiệp kịp thời đối với nhóm học sinh có khó khăn trong giao tiếp và ứng xử.

Can thiệp kết hợp viết nhật ký, tự học có hướng dẫn và hoạt động tại trường cho thấy hiệu quả ban đầu trong việc cải thiện tần suất thực hành KNXH, đặc biệt là Đồng cảm và Tự kiểm soát.

Tài liệu tham khảo

- Giang Thiên Vũ, Huỳnh Văn Sơn, & Trần Chí Vĩnh Long. (2023). *Thực trạng năng lực cảm xúc - xã hội của học sinh trung học phổ thông Việt Nam*. Tạp chí Giáo dục.
- Lê Mỹ Dung, Lê Thị Linh Phương, Đặng Nguyễn Thanh Tâm (2019). *Kỹ năng xã hội của học sinh trung học cơ sở trên địa bàn thành phố Đà Nẵng*. Tạp chí khoa học xã hội, nhân văn và giáo dục.
- Lê Văn Duy (2023) *Khảo sát kỹ năng xã hội của sinh viên trường đại học đông á bằng thang social skills rating system*. Trường Đại học Đông Á.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education* (Vol. 3, 2nd Ed., pp. 1643-1647). Elsevier.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Vol. 2. Contextual influences on adolescent development* (3rd ed., pp. 74-103). John Wiley & Sons Inc.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). *CASEL's SEL framework*. <https://casel.org/sel-framework/>
- de Mooij, B., Fekkes, M., Scholte, R. H. J., & Overbeek, G. (2020). Effective components of social skills training programs for children and adolescents in nonclinical samples: A multilevel meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(2), 250-264. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00308-x>
- 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>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1990). *Social Skills Rating System Manual*. American Guidance Service.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.