https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n4.23

THE ASSOCIATION BETWEEN MOVEMENT-TO-MUSIC ACTIVITIES AND WELL-BEING BASED ON THE PERMA MODEL AMONG STUDENTS AT HANOI-AMSTERDAM HIGH SCHOOL

Cao Ha Khanh, Trinh Phuong Mai, Cao Ha Anh

Received: June 27, 2026
Accepted: July 20, 2026

Abstract: *This study described students' participation in movement-to-music activities and examined associations between participation characteristics and well-being based on the PERMA model among students at Hanoi-Amsterdam High School. A cross-sectional design was used with a convenience sample of 100 students. Data were collected using a questionnaire on participation characteristics and movement-to-music experiences together with the PERMA-Profiler, and were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlations, and Spearman correlations. Students' overall well-being score was 6.88 on a 10-point scale. Among the five PERMA components, Accomplishment had the highest mean score, whereas Positive Emotion had the lowest. Students generally rated their movement-to-music experiences positively. Before adjustment for multiple testing, participation frequency showed a weak negative correlation with Positive Emotion, whereas participation experience showed a weak positive correlation with Engagement. However, after Holm adjustment across 18 tests, none of the correlations remained statistically significant. The findings provide preliminary descriptive data but are insufficient to establish an association between characteristics of participation in movement-to-music activities and perceived well-being. Further research with larger samples and designs capable of assessing change over time is needed.*

Keywords: *Movement to music; Perceived well-being; PERMA; Students at a high school for the gifted.*

MỐI LIÊN HỆ GIỮA HOẠT ĐỘNG VẬN ĐỘNG THEO NHẠC VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC THEO MÔ HÌNH PERMA CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THPT CHUYÊN HÀ NỘI - AMSTERDAM

Cao Hà Khanh, Trịnh Phương Mai, Cao Hà Anh

Ngày nhận bài: 27/6/2026
Ngày duyệt đăng bài: 20/7/2026

Tóm tắt: *Nghiên cứu nhằm mô tả đặc điểm tham gia hoạt động vận động theo nhạc và xem xét mối liên hệ giữa các đặc điểm này với cảm nhận hạnh phúc theo mô hình PERMA của học sinh Trường Trung học phổ thông chuyên Hà Nội - Amsterdam. Nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang trên mẫu thuận tiện gồm 100 học sinh. Dữ liệu được thu thập bằng bảng hỏi về đặc điểm tham gia, trải nghiệm vận động theo nhạc và thang đo PERMA-Profiler; được phân tích bằng thống kê mô tả, tương quan Pearson và tương quan Spearman. Kết quả cho thấy điểm cảm nhận hạnh phúc tổng thể của học sinh đạt 6,88 trên thang điểm 10. Trong năm thành tố PERMA, Thành tựu có điểm trung bình cao nhất, còn Cảm xúc tích cực có điểm thấp nhất. Học sinh nhìn chung tự đánh giá tích cực về trải nghiệm vận động theo nhạc. Trước khi hiệu chỉnh cho kiểm định nhiều lần, tần suất tham gia có tương quan nghịch mức yếu với Cảm xúc tích cực, trong khi trải nghiệm tham gia có tương quan thuận mức yếu với Sự gắn kết. Tuy nhiên, sau hiệu chỉnh Holm đối với 18 phép kiểm định, không có mối tương quan nào còn đạt ý nghĩa thống kê. Kết quả cung cấp dữ liệu mô tả ban đầu nhưng chưa đủ để khẳng định mối liên hệ giữa đặc điểm tham gia hoạt động vận động theo nhạc và cảm nhận hạnh phúc. Các phát hiện cần được kiểm chứng bằng nghiên cứu có cỡ mẫu lớn hơn và thiết kế cho phép đánh giá sự thay đổi theo thời gian.*

Từ khóa: *Vận động theo nhạc; Cảm nhận hạnh phúc; PERMA; Học sinh trung học phổ thông chuyên.*

1. Đặt vấn đề

Cảm nhận hạnh phúc phản ánh cách cá nhân đánh giá đời sống và trải nghiệm của mình. Cách tiếp cận hạnh phúc chủ quan nhấn mạnh sự hài lòng với cuộc sống và trải nghiệm cảm xúc (Diener và cộng sự, 2018). Trong nghiên cứu này, cảm nhận hạnh phúc được hiểu là sự tự đánh giá của học sinh về trạng thái hạnh phúc chung, không giới hạn ở những trải nghiệm trong nhà trường. Theo mô hình PERMA của Seligman (2011), trạng thái này được xem xét qua năm thành tố: Cảm xúc tích cực, Sự gắn kết, Mối quan hệ tích cực, Ý nghĩa và Thành tựu. Butler và Kern (2016) đã xây dựng thang PERMA-Profiler để đánh giá các thành tố đó.

Ở học sinh, cảm nhận hạnh phúc gắn với trải nghiệm cảm xúc, hoạt động học tập và các mối quan hệ (Trần Thu Hương và Ngô Thanh Huệ, 2018); đồng thời có thể liên quan đến các yếu tố cá nhân, gia đình và nhà trường (Lương Vân Anh, 2024). Đối với học sinh trung học phổ thông chuyên, áp lực học tập và kỳ vọng thành tích là những vấn đề cần lưu ý (Nguyen và cộng sự, 2016). Các nghiên cứu của Phạm Thị Bích Hồng (2024a, 2024b) cũng ghi nhận vai trò của cảm xúc tích cực và sự gắn kết với hoạt động học đường trong cảm nhận hạnh phúc ở nhóm học sinh này.

Vận động theo nhạc, gồm nhảy, múa, khiêu vũ, Zumba và các hình thức chuyển động có nhịp điệu trên nền âm nhạc, là một hoạt động học sinh có thể tham gia trong giờ học, câu lạc bộ hoặc ngoài nhà trường. Nghiên cứu này xem xét ba đặc điểm tham gia: tần suất, thời lượng và trải nghiệm tự đánh giá khi tham gia. Tần suất và thời lượng phản ánh mức độ tham gia; trải nghiệm phản ánh cảm nhận của học sinh trong hoạt động. Việc tham gia nhiều hơn không nhất thiết đi kèm trải nghiệm tích cực hơn, bởi trải nghiệm còn có thể phụ thuộc vào tính tự nguyện và bối cảnh tổ chức.

Về mặt lý luận, niềm vui khi vận động có thể liên quan đến Cảm xúc tích cực; sự tập trung vào nhịp điệu và động tác có thể liên quan đến Sự gắn kết, gần với trải nghiệm "dòng chảy" được Csikszentmihalyi (1990) mô tả. Hoạt động cùng nhóm có thể tạo cơ hội kết nối, còn quá trình luyện tập và hoàn thành mục tiêu có thể gắn với cảm nhận về Thành tựu và Ý nghĩa. Đây là những khả năng cần được kiểm tra bằng dữ liệu, không phải các tác động đã được xác nhận ở mẫu nghiên cứu này.

Một số nghiên cứu đã ghi nhận kết quả tâm lý tích cực liên quan đến hoạt động nhảy hoặc trị liệu vận động bằng nhảy (Duberg và cộng sự, 2013, 2016; Jeong và cộng sự, 2005; Koch và cộng sự, 2019; Marosz và cộng sự, 2022; Zhang và Wei, 2024). Tuy nhiên, các nghiên cứu khác nhau về đối tượng, hình thức hoạt động và thiết kế; kết quả của trị liệu chuyên biệt không thể áp dụng trực tiếp cho hoạt động vận động theo nhạc thông thường của học sinh. Bối cảnh quá chú trọng thành tích, kỹ thuật hoặc hình thể cũng có thể tạo áp lực cho người tham gia (Dwarika và Haraldsen, 2023).

Tại Việt Nam, Đào Thị Hoàng Oanh và cộng sự (2024) đã nghiên cứu việc ứng dụng Zumba trong giờ Giáo dục thể chất; Đinh Thị Thi và Lê Thái Phượng (2021) sử dụng mô hình PERMA để đo lường cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Các nghiên cứu của Phạm Thị Bích Hồng (2024a, 2024b) tập trung vào một số biểu hiện hạnh phúc ở trường học của học sinh trung học phổ thông chuyên. Trong phạm vi các công trình được tổng quan ở đây, chưa có nghiên cứu đồng thời xem xét tần suất, thời lượng và trải nghiệm vận động theo nhạc trong mối liên hệ với năm thành tố PERMA ở nhóm học sinh này.

Cần lưu ý rằng một số chỉ báo trải nghiệm vận động theo nhạc, như vui vẻ, tập trung, kết nối và cảm nhận thành tựu, gần về nội dung với các thành tố PERMA. Sự chồng lấn này có thể ảnh hưởng đến tương quan quan sát được. Vì vậy, nghiên cứu xem các phân tích về trải nghiệm là thăm dò, không dùng chúng để suy luận tác động của hoạt động.

Nghiên cứu nhằm mô tả cảm nhận hạnh phúc theo PERMA và đặc điểm tham gia vận động theo nhạc của học sinh Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam; đồng thời xem xét mối liên hệ giữa tần suất, thời lượng, trải nghiệm tham gia với từng thành tố PERMA và điểm hạnh

phúc tổng thể. Với mẫu thuận tiện gồm 100 học sinh tại một trường và thiết kế cắt ngang, kết quả chỉ cung cấp bằng chứng ban đầu trong phạm vi mẫu khảo sát.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Thiết kế và khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thiết kế định lượng cắt ngang nhằm mô tả cảm nhận hạnh phúc theo mô hình PERMA, đặc điểm tham gia hoạt động vận động theo nhạc và xem xét mối liên hệ giữa các nhóm biến tại thời điểm khảo sát. Với thiết kế này, kết quả nghiên cứu chỉ phản ánh sự đồng biến giữa các biến, không cho phép xác định chiều tác động hoặc suy luận quan hệ nhân quả.

Khách thể nghiên cứu gồm 100 học sinh Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam. Mẫu được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện, trên cơ sở khả năng tiếp cận khách thể và sự tự nguyện tham gia của học sinh. Tiêu chí lựa chọn gồm: (1) đang học tại Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam tại thời điểm khảo sát; (2) đã từng tham gia ít nhất một hình thức vận động theo nhạc trong hoặc ngoài nhà trường; (3) tự nguyện đồng ý tham gia nghiên cứu; và (4) hoàn thành đầy đủ bảng hỏi. Những phiếu thiếu thông tin trọng yếu, có câu trả lời trùng lặp, giá trị nằm ngoài phạm vi cho phép hoặc có biểu hiện trả lời không nhất quán được loại khỏi quá trình phân tích.

Tại thời điểm khảo sát, một số học sinh không còn duy trì hoạt động vận động theo nhạc nhưng vẫn được đưa vào mẫu do đã có trải nghiệm tham gia. Vì vậy, các đánh giá của nhóm học sinh này có thể chịu ảnh hưởng của trí nhớ hồi cứu. Nội dung này được xem là một giới hạn của dữ liệu tự báo cáo.

Cỡ mẫu được xác định trên cơ sở khả năng tiếp cận khách thể và tính chất thăm dò của nghiên cứu. Tổng số 100 bảng hỏi hợp lệ được sử dụng trong phân tích. Do mẫu có quy mô còn hạn chế, được lựa chọn theo phương pháp thuận tiện và chỉ thu thập tại một trường, mẫu nghiên cứu không có tính đại diện cho học sinh trung học phổ thông nói chung. Các kết quả chỉ được diễn giải trong phạm vi nhóm học sinh được khảo sát.

Bảng 1. Đặc điểm của mẫu khảo sát (N = 100)

Đặc điểm	Nhóm	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Khối lớp	Khối 10	46	46,0
	Khối 11	42	42,0
	Khối 12	12	12,0
Giới tính	Nữ	79	79,0
	Nam	21	21,0
Học lực	Khá	2	2,0
	Giỏi	19	19,0
	Xuất sắc	79	79,0
Thứ tự sinh trong gia đình	Con cả	42	42,0
	Con thứ	20	20,0
	Con út	30	30,0
	Con một	8	8,0
Tổng số		**100**	**100,0**

Mẫu nghiên cứu có sự mất cân bằng tương đối rõ về giới tính và khối lớp. Học sinh nữ chiếm 79,0%, trong khi học sinh nam chiếm 21,0%; học sinh khối 12 chỉ chiếm 12,0%. Phần lớn khách thể có học lực xuất sắc. Cơ cấu này cần được lưu ý khi diễn giải kết quả và là một trong

những lý do nghiên cứu không thực hiện so sánh nhóm hoặc xây dựng mô hình hồi quy gồm nhiều biến kiểm soát.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Dữ liệu được thu thập bằng bảng hỏi tự điền gồm ba phần.

2.2.1. Thông tin cá nhân và đặc điểm tham gia vận động theo nhạc

Phần thứ nhất ghi nhận khối lớp, giới tính, học lực, thứ tự sinh; thời gian đã tham gia, tình trạng tham gia tại thời điểm khảo sát, tần suất, thời lượng và hình thức vận động theo nhạc. Hoạt động vận động theo nhạc được hiểu là các chuyển động cơ thể có nhịp điệu trên nền âm nhạc, như nhảy, múa, khiêu vũ hoặc Zumba.

Tần suất được mã hóa theo năm mức: hiện không tham gia; dưới một lần/tuần; 1 - 2 lần/tuần; 3 - 4 lần/tuần; trên 4 lần/tuần. Thời lượng được mã hóa theo các khoảng có thứ bậc [bổ sung đúng các khoảng trong phiếu khảo sát]. Hình thức tham gia gồm câu lạc bộ, tự luyện tập, trong giờ học và hình thức khác; học sinh có thể chọn nhiều phương án.

2.2.2. Thang PERMA-Profiler

Nghiên cứu sử dụng PERMA-Profiler của Butler và Kern (2016), dựa trên mô hình PERMA của Seligman (2011). Công cụ gồm 21 mệnh đề, chấm từ 0 đến 10. Trong đó, 15 mệnh đề đo năm thành tố Cảm xúc tích cực, Sự gắn kết, Mối quan hệ tích cực, Ý nghĩa và Thành tựu; mỗi thành tố được tính bằng trung bình của ba mệnh đề. Sáu mệnh đề còn lại đánh giá các nội dung bổ sung như sức khỏe, cảm xúc tiêu cực, cô đơn và hạnh phúc chung.

Theo cách tính được trình bày trong bài, điểm hạnh phúc tổng thể là trung bình của 15 mệnh đề PERMA và một mệnh đề hạnh phúc chung. Hệ số Cronbach’s alpha của 16 mệnh đề này trong mẫu nghiên cứu là 0,857. Phiên bản tiếng Việt đã được rà soát về ngôn ngữ nhưng chưa có đầy đủ bằng chứng về dịch ngược, giá trị cấu trúc và tính tương đương văn hóa; do đó, alpha chỉ phản ánh độ nhất quán nội tại trong mẫu khảo sát.

2.2.3. Bộ chỉ báo trải nghiệm vận động theo nhạc

Nhóm nghiên cứu xây dựng 10 chỉ báo trải nghiệm tham khảo Duberg và cộng sự (2013), Koch và cộng sự (2019), Marosz và cộng sự (2022). Các chỉ báo đề cập niềm vui, sự hào hứng, tập trung, kết nối, cảm giác thuộc về, tự tin, tiến bộ, thành tựu, giảm căng thẳng và giảm cảm xúc tiêu cực. Mỗi chỉ báo được chấm từ 0 đến 10; điểm trải nghiệm chung là trung bình của 10 chỉ báo. Cronbach’s alpha trong mẫu là 0,830.

Bộ chỉ báo chưa được kiểm định đầy đủ về giá trị cấu trúc và giá trị phân biệt. Một số nội dung gần với các thành tố PERMA, vì vậy tương quan giữa điểm trải nghiệm và PERMA chỉ được diễn giải theo hướng thăm dò.

2.3. Quy trình thu thập dữ liệu và đạo đức nghiên cứu

Khảo sát trực tiếp được thực hiện từ tháng 4 đến tháng 5/2026 tại Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam. Học sinh được thông tin về mục đích nghiên cứu, nội dung bảng hỏi, tính tự nguyện, quyền dừng tham gia và việc bảo mật dữ liệu. Bảng hỏi không thu thập thông tin định danh trực tiếp và mất khoảng 20 phút để hoàn thành. Dữ liệu được kiểm tra; các phiếu thiếu thông tin trọng yếu hoặc có giá trị không hợp lệ được loại trước phân tích.

2.4. Phương pháp xử lý số liệu

Dữ liệu được xử lý bằng IBM SPSS Statistics 27.0. Nghiên cứu sử dụng tần số, tỷ lệ phần trăm, trung bình, độ lệch chuẩn và Cronbach’s alpha để mô tả mẫu và công cụ. Tương quan Spearman được dùng cho tần suất, thời lượng được mã hóa theo thứ bậc; tương quan Pearson được dùng cho điểm trải nghiệm chung sau khi kiểm tra các điều kiện áp dụng.

Có 18 phép tương quan giữa ba đặc điểm tham gia với năm thành tố PERMA và điểm hạnh phúc tổng thể. Các kiểm định hai phía được hiệu chỉnh theo phương pháp Holm cho cùng một họ 18 phép kiểm định; bài báo trình bày cả p chưa hiệu chỉnh và p sau hiệu chỉnh. Kết quả có p chưa hiệu chỉnh dưới 0,05 chỉ được xem là thăm dò nếu không còn đạt ý nghĩa sau hiệu chỉnh.

Do dữ liệu được thu thập tại một thời điểm và dựa trên tự báo cáo, đánh giá của học sinh về việc "giảm căng thẳng" hoặc "giảm cảm xúc tiêu cực" là cảm nhận hồi cứu, không phải thay đổi được đo trước và sau hoạt động. Nghiên cứu không phân tích hồi quy có biến kiểm soát; ảnh hưởng có thể có của giới tính, khối lớp và các yếu tố khác cần được xem xét trong nghiên cứu tiếp theo.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Cảm nhận hạnh phúc theo mô hình PERMA

Bảng 2. Điểm cảm nhận hạnh phúc theo mô hình PERMA của học sinh trong mẫu nghiên cứu (N = 100)

Thành tố PERMA	ĐTB	ĐLC
Cảm xúc tích cực (P)	5,23	1,21
Sự gắn kết (E)	7,20	1,09
Mối quan hệ tích cực (R)	6,73	1,29
Ý nghĩa (M)	7,24	1,26
Thành tựu (A)	7,45	1,09
Cảm nhận hạnh phúc tổng thể	**6,88**	**0,85**

Ghi chú: thang điểm từ 0 đến 10. Các giá trị trong bảng có ý nghĩa mô tả; nghiên cứu không thực hiện kiểm định so sánh điểm trung bình giữa các thành tố.

Kết quả tại Bảng 2 cho thấy điểm trung bình cảm nhận hạnh phúc tổng thể của học sinh trong mẫu nghiên cứu là 6,88 (ĐLC = 0,85) trên thang điểm từ 0 đến 10. Xét riêng từng thành tố, Thành tựu có điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 7,45; ĐLC = 1,09), tiếp theo là Ý nghĩa (ĐTB = 7,24; ĐLC = 1,26), Sự gắn kết (ĐTB = 7,20; ĐLC = 1,09), Mối quan hệ tích cực (ĐTB = 6,73; ĐLC = 1,29) và Cảm xúc tích cực (ĐTB = 5,23; ĐLC = 1,21).

Ở cấp độ mô tả, điểm trung bình của Thành tựu, Ý nghĩa và Sự gắn kết cao hơn điểm trung bình của Mối quan hệ tích cực và Cảm xúc tích cực. Tuy nhiên, do nghiên cứu không thực hiện kiểm định so sánh điểm trung bình giữa các thành tố, những chênh lệch này chỉ phản ánh đặc điểm phân bố điểm số trong mẫu khảo sát và không được diễn giải là khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Kết quả cũng cho thấy việc xem xét cảm nhận hạnh phúc theo hồ sơ đa chiều của mô hình PERMA cung cấp thông tin cụ thể hơn so với chỉ sử dụng điểm tổng thể. Những học sinh có điểm cảm nhận hạnh phúc tổng thể tương đương vẫn có thể có cấu hình điểm khác nhau ở năm thành tố. Tuy nhiên, dữ liệu hiện tại không cho phép xác định điểm số của từng thành tố chủ yếu được hình thành từ hoạt động học tập, hoạt động ngoại khóa, quan hệ xã hội hay những lĩnh vực khác của đời sống. Nghiên cứu không trực tiếp đo lường áp lực học tập, kỳ vọng thành tích, mức độ cạnh tranh hoặc khả năng cân bằng thời gian; do đó, chưa có cơ sở để giải thích điểm Cảm xúc tích cực thấp hơn bằng những đặc điểm của môi trường trường trung học phổ thông chuyên. Các điểm số chỉ được sử dụng để mô tả mẫu nghiên cứu, không phải ngưỡng chẩn đoán hoặc căn cứ phân loại học sinh thành nhóm hạnh phúc và không hạnh phúc.

3.2. Đặc điểm tham gia và trải nghiệm hoạt động vận động theo nhạc

3.2.1. Tần suất và hình thức tham gia

Bảng 3. Tần suất và hình thức tham gia hoạt động vận động theo nhạc (N = 100)

Nội dung	n	%
Tần suất tham gia		
Hiện không tham gia	5	5,0
Dưới 1 lần/tuần	61	61,0
1-2 lần/tuần	15	15,0

3-4 lần/tuần	8	8,0
Trên 4 lần/tuần	11	11,0
Hình thức tham gia*		
Câu lạc bộ	65	65,0
Tự luyện tập	33	33,0
Trong giờ học	8	8,0
Hình thức khác	1	1,0

*Ghi chú: * Người tham gia có thể lựa chọn nhiều hình thức; vì vậy, tổng tỷ lệ của các hình thức có thể vượt quá 100%. Bảng chỉ báo cáo những phân bố có số liệu gốc được cung cấp; không bổ sung phân bố thời lượng khi chưa có tần số và tỷ lệ tương ứng.*

Phần lớn học sinh tham gia hoạt động vận động theo nhạc với tần suất dưới một lần mỗi tuần (61,0%). Các nhóm tham gia từ một đến hai lần mỗi tuần, từ ba đến bốn lần mỗi tuần và trên bốn lần mỗi tuần lần lượt chiếm 15,0%, 8,0% và 11,0%. Có 5,0% học sinh không còn tham gia tại thời điểm khảo sát nhưng vẫn được đưa vào mẫu do đã có trải nghiệm với hoạt động. Do đó, đánh giá của nhóm này có thể chịu ảnh hưởng của hồi tưởng.

Câu lạc bộ là hình thức tham gia được lựa chọn nhiều nhất (65,0%), tiếp theo là tự luyện tập (33,0%). Tỷ lệ tham gia trong giờ học là 8,0%. Các tỷ lệ trên phản ánh mức độ phổ biến của từng hình thức trong mẫu và không loại trừ khả năng một học sinh tham gia đồng thời ở nhiều bối cảnh. Dữ liệu không cung cấp thông tin đầy đủ về cường độ vận động, tính tự nguyện, yêu cầu biểu diễn và chất lượng hướng dẫn; vì vậy, tần suất tham gia không được xem là chỉ báo đầy đủ về chất lượng hoạt động.

3.2.2. Trải nghiệm khi tham gia hoạt động vận động theo nhạc

Bảng 4. Tự đánh giá của học sinh về trải nghiệm khi tham gia hoạt động vận động theo nhạc (N = 100)

Chỉ báo trải nghiệm	**ĐTB**	**ĐLC**
Gắn kết với người khác	8,01	1,49
Vui khi tham gia	7,83	1,44
Hào hứng	7,73	1,43
Đạt được thành tựu	7,67	1,85
Thuộc về tập thể	7,67	2,09
Cảm thấy bớt căng thẳng	7,67	2,13
Tập trung vào hoạt động	7,58	2,02
Cảm thấy giảm cảm xúc tiêu cực	7,36	2,31
Tự tin hơn	7,31	2,32
Nhận thấy bản thân tiến bộ	6,89	2,10
Điểm trải nghiệm chung	**7,57**	**1,57**

Ghi chú: thang điểm từ 0 đến 10. Các chỉ báo phản ánh tự đánh giá hồi cứu tại thời điểm khảo sát, không phải chênh lệch giữa phép đo trước và sau hoạt động. Điểm trải nghiệm chung được sử dụng trong phân tích thăm dò do công cụ chưa được kiểm định đầy đủ về giá trị cấu trúc và giá trị phân biệt.

Kết quả tại Bảng 4 cho thấy điểm trung bình trải nghiệm chung của học sinh khi tham gia hoạt động vận động theo nhạc là 7,57 (ĐLC = 1,57). Ở cấp độ mô tả, chỉ báo Gắn kết với người khác có điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 8,01; ĐLC = 1,49), tiếp theo là Vui khi tham gia (ĐTB = 7,83; ĐLC = 1,44) và Hào hứng khi tham gia (ĐTB = 7,73; ĐLC = 1,43). Chỉ báo Nhận thấy bản thân tiến bộ có điểm trung bình thấp nhất (ĐTB = 6,89; ĐLC = 2,10).

Các chỉ báo Cảm thấy tự tin hơn (ĐLC = 2,32), Cảm thấy giảm cảm xúc tiêu cực (ĐLC = 2,31), Cảm thấy bớt căng thẳng (ĐLC = 2,13) và Cảm nhận thuộc về tập thể (ĐLC = 2,09) có mức độ phân tán điểm số cao hơn các chỉ báo còn lại. Kết quả này cho thấy sự tự đánh giá của học sinh về những trải nghiệm trên có mức độ khác biệt tương đối rõ trong mẫu khảo sát. Tuy nhiên, do nghiên cứu không thực hiện kiểm định so sánh điểm trung bình giữa các chỉ báo, các chênh lệch quan sát được chỉ có ý nghĩa mô tả.

Các điểm số trong bảng phản ánh sự hồi tưởng và tự đánh giá của học sinh, không phải mức thay đổi khách quan do hoạt động vận động theo nhạc tạo ra. Vì nghiên cứu không có nhóm đối chứng và không thực hiện đo lường trước - sau, kết quả không cho phép kết luận rằng hoạt động vận động theo nhạc làm giảm căng thẳng, giảm cảm xúc tiêu cực, nâng cao sự tự tin hoặc cải thiện những trạng thái tâm lý khác của học sinh.

3.3. Mối liên hệ giữa đặc điểm tham gia hoạt động vận động theo nhạc và cảm nhận hạnh phúc theo PERMA

Các hệ số tương quan trong Bảng 5 có giá trị tuyệt đối từ 0,030 đến 0,264. Khi xét giá trị p chưa hiệu chỉnh, tần suất tham gia tương quan nghịch mức yếu với Cảm xúc tích cực (r_s = -0,247; p = 0,013), còn điểm trải nghiệm tương quan thuận mức yếu với Sự gắn kết (r = 0,264; p = 0,008). Sau hiệu chỉnh Holm cho 18 phép kiểm định, giá trị p tương ứng là 0,221 và 0,144; không có tương quan nào còn đạt mức ý nghĩa 0,05. Vì vậy, hai kết quả trước hiệu chỉnh chỉ có giá trị thăm dò. Dữ liệu hiện có chưa đủ bằng chứng thống kê để khẳng định mối liên hệ giữa các đặc điểm tham gia vận động theo nhạc và cảm nhận hạnh phúc theo PERMA.

Bảng 5. Tương quan giữa đặc điểm tham gia hoạt động vận động theo nhạc và cảm nhận hạnh phúc theo PERMA

Kết quả PERMA	Đặc điểm tham gia	Hệ số	Giá trị hệ số	p	p hiệu chỉnh Holm
Cảm xúc tích cực	Tần suất	r_s	-0,247	0,013	0,221
Cảm xúc tích cực	Thời lượng	r_s	-0,076	0,452	1,000
Cảm xúc tích cực	Trải nghiệm	r	-0,045	0,659	1,000
Sự gắn kết	Tần suất	r_s	0,065	0,522	1,000
Sự gắn kết	Thời lượng	r_s	0,167	0,097	1,000
Sự gắn kết	Trải nghiệm	r	0,264	0,008	0,144
Mối quan hệ tích cực	Tần suất	r_s	0,030	0,770	1,000
Mối quan hệ tích cực	Thời lượng	r_s	0,115	0,256	1,000
Mối quan hệ tích cực	Trải nghiệm	r	0,140	0,166	1,000
Ý nghĩa	Tần suất	r_s	-0,105	0,298	1,000
Ý nghĩa	Thời lượng	r_s	0,096	0,340	1,000
Ý nghĩa	Trải nghiệm	r	0,077	0,444	1,000
Thành tựu	Tần suất	r_s	-0,069	0,496	1,000
Thành tựu	Thời lượng	r_s	0,072	0,478	1,000
Thành tựu	Trải nghiệm	r	0,146	0,148	1,000
Cảm nhận hạnh phúc tổng thể	Tần suất	r_s	-0,072	0,479	1,000
Cảm nhận hạnh phúc tổng thể	Thời lượng	r_s	0,119	0,237	1,000
Cảm nhận hạnh phúc tổng thể	Trải nghiệm	r	0,165	0,101	1,000

Ghi chú: r_s = hệ số tương quan thứ hạng Spearman; r = hệ số tương quan Pearson; p = giá trị p hai phía chưa hiệu chỉnh; pHolm = giá trị p sau hiệu chỉnh Holm cho họ 18 phép kiểm định. Không có hệ số nào đạt pHolm < 0,05. Các giá trị pHolm được làm tròn đến ba chữ số thập phân.

Sau khi áp dụng hiệu chỉnh Holm đối với 18 phép kiểm định, hai giá trị pp trên lần lượt tăng lên 0,221 và 0,144, đều lớn hơn mức ý nghĩa 0,05. Tất cả các mối tương quan còn lại cũng không đạt ý nghĩa thống kê sau hiệu chỉnh. Như vậy, dữ liệu nghiên cứu chưa cung cấp bằng chứng thống kê vững chắc về mối liên hệ giữa tần suất, thời lượng hoặc điểm trải nghiệm chung khi tham gia hoạt động vận động theo nhạc với năm thành tố PERMA và cảm nhận hạnh phúc tổng thể.

Hai hệ số có ý nghĩa trước hiệu chỉnh chỉ nên được xem là những tín hiệu thăm dò. Kết quả không cho phép kết luận rằng tần suất tham gia cao hơn đi cùng mức Cảm xúc tích cực thấp hơn hoặc trải nghiệm tích cực hơn đi cùng mức Sự gắn kết cao hơn trong quần thể nghiên cứu.

3.4. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy điểm cảm nhận hạnh phúc của học sinh không đồng đều giữa các thành tố PERMA. Ở cấp độ mô tả, Thành tựu, Ý nghĩa và Sự gắn kết có điểm trung bình cao hơn, trong khi Cảm xúc tích cực có điểm trung bình thấp nhất. Kết quả này gợi ý rằng cảm nhận hạnh phúc của học sinh trong mẫu nghiên cứu được biểu hiện rõ hơn ở việc hoàn thành mục tiêu, nhận thấy giá trị của hoạt động và duy trì sự tham gia. Tuy nhiên, do chưa thực hiện kiểm định so sánh giữa các thành tố, những chênh lệch trên chỉ có ý nghĩa mô tả. Nghiên cứu cũng không đo trực tiếp áp lực học tập, kỳ vọng thành tích hoặc khả năng cân bằng thời gian nên chưa có cơ sở quy điểm Cảm xúc tích cực thấp hơn cho đặc điểm của môi trường trường chuyên.

Về đặc điểm tham gia hoạt động vận động theo nhạc, phần lớn học sinh tham gia với tần suất không cao, chủ yếu dưới một lần hoặc từ một đến hai lần mỗi tuần. Câu lạc bộ trong nhà trường là hình thức tham gia phổ biến nhất, cho thấy môi trường học đường giữ vai trò đáng kể trong việc tạo cơ hội để học sinh tiếp cận hoạt động. Học sinh nhìn chung tự đánh giá khá tích cực về trải nghiệm tham gia, nổi bật ở cảm nhận gắn kết với người khác, niềm vui và sự hào hứng. Kết quả này có một số điểm tương đồng với những phát hiện về niềm vui, cảm giác tự do, sự kết nối và khả năng thể hiện bản thân trong hoạt động nhảy (Duberg và cộng sự, 2013, 2016). Tuy nhiên, các nghiên cứu trên chủ yếu sử dụng thiết kế can thiệp hoặc được tiến hành trong bối cảnh trị liệu, khác với hoạt động vận động theo nhạc thông thường trong nhà trường. Vì vậy, sự tương đồng chỉ có giá trị tham khảo, không phải bằng chứng xác nhận tác động của hoạt động trong mẫu nghiên cứu hiện tại.

Kết quả phân tích tương quan chưa cung cấp bằng chứng thống kê vững chắc về mối liên hệ giữa tần suất, thời lượng hoặc trải nghiệm tham gia với cảm nhận hạnh phúc theo mô hình PERMA. Trước hiệu chỉnh, tần suất tham gia có tương quan nghịch mức yếu với Cảm xúc tích cực, còn điểm trải nghiệm chung có tương quan thuận mức yếu với Sự gắn kết. Tuy nhiên, cả hai mối tương quan đều không còn đạt ý nghĩa thống kê sau hiệu chỉnh Holm đối với 18 phép kiểm định. Do đó, các hệ số này chỉ nên được xem là tín hiệu thăm dò và không được diễn giải như bằng chứng xác nhận mối liên hệ.

Dấu âm của hệ số tương quan giữa tần suất tham gia và Cảm xúc tích cực không có nghĩa là việc tham gia thường xuyên làm suy giảm cảm xúc tích cực. Học sinh tham gia với tần suất cao có thể khác những học sinh khác về động cơ, yêu cầu biểu diễn, áp lực luyện tập, cường độ vận động hoặc khả năng cân bằng thời gian. Các yếu tố này chưa được kiểm soát trong nghiên cứu. Bên cạnh đó, thiết kế cắt ngang không cho phép xác định trình tự thời gian và chiều hướng của mối liên hệ. Vì vậy, không thể loại trừ khả năng trạng thái tâm lý ban đầu ảnh hưởng đến mức độ tham gia hoạt động, thay vì hoạt động làm thay đổi cảm xúc của học sinh.

Mối tương quan thuận trước hiệu chỉnh giữa điểm trải nghiệm chung và Sự gắn kết cũng cần được xem xét thận trọng. Một số chỉ báo trải nghiệm có nội dung gần với các thành tố PERMA: vui và hào hứng gần với Cảm xúc tích cực; tập trung vào hoạt động gần với Sự gắn kết; gắn kết với người khác và thuộc về tập thể gần với Mối quan hệ tích cực; cảm nhận đạt được

thành tựu và nhận thấy bản thân tiến bộ gần với Thành tựu. Vì vậy, hệ số tương quan quan sát được có thể chịu ảnh hưởng một phần bởi sự tương đồng về nội dung đo lường, thay vì phản ánh hoàn toàn mối liên hệ giữa hai cấu trúc độc lập. Việc bộ chỉ báo trải nghiệm chưa được kiểm định đầy đủ về giá trị cấu trúc và giá trị phân biệt càng làm hạn chế khả năng diễn giải kết quả này.

Các nghiên cứu can thiệp và phân tích tổng hợp trước đây cho thấy hoạt động nhảy hoặc trị liệu vận động bằng nhảy có thể liên quan đến một số kết quả tích cực về sức khỏe tâm lý (Duberg và cộng sự, 2013, 2016; Koch và cộng sự, 2019). Tuy nhiên, sự khác biệt về đối tượng, hình thức hoạt động, cường độ can thiệp và thiết kế nghiên cứu không cho phép áp dụng trực tiếp các kết quả đó cho mẫu học sinh trong nghiên cứu này. Đồng thời, hoạt động nhảy không phải trong mọi hoàn cảnh đều đem lại trải nghiệm tích cực; môi trường quá nhấn mạnh thành tích, kỹ thuật, hình thể hoặc biểu diễn có thể tạo thêm áp lực cho người tham gia (Dwarika và Haraldsen, 2023). Điều này cho thấy chất lượng tổ chức, tính tự nguyện và sự phù hợp với nhu cầu của học sinh có thể quan trọng không kém tần suất hoặc thời lượng tham gia.

Nghiên cứu có một số hạn chế. Mẫu thuận tiện gồm 100 học sinh tại một trường trung học phổ thông chuyên làm hạn chế khả năng khái quát hóa kết quả. Dữ liệu tự báo cáo và hồi cứu có thể chịu ảnh hưởng của sai lệch ghi nhớ và xu hướng trả lời xã hội. Thiết kế cắt ngang không cho phép suy luận quan hệ nhân quả. Công cụ đánh giá trải nghiệm do nhóm nghiên cứu xây dựng chưa được kiểm định đầy đủ về giá trị cấu trúc và giá trị phân biệt; đồng thời, nghiên cứu chưa kiểm soát các yếu tố nhiễu như động cơ, mức độ tự nguyện, cường độ vận động, áp lực luyện tập và môi trường học đường. Việc tiến hành nhiều phép kiểm định trên cỡ mẫu còn hạn chế cũng làm giảm khả năng phát hiện các mối liên hệ có độ lớn nhỏ.

Mặc dù còn những hạn chế, nghiên cứu bổ sung dữ liệu mô tả ban đầu về đặc điểm tham gia hoạt động vận động theo nhạc và hồ sơ cảm nhận hạnh phúc theo PERMA của học sinh trường trung học phổ thông chuyên. Kết quả ủng hộ việc tiếp tục nghiên cứu chủ đề này bằng mẫu lớn hơn, đa dạng loại hình trường học và các thiết kế dọc, bán thực nghiệm hoặc thực nghiệm có nhóm đối chứng. Những nghiên cứu tiếp theo cũng cần hoàn thiện công cụ đo lường, tách biệt rõ trải nghiệm tham gia với các thành tố PERMA và kiểm soát những yếu tố có thể ảnh hưởng đồng thời đến mức độ tham gia và cảm nhận hạnh phúc.

4. Kết luận

Nghiên cứu cung cấp dữ liệu mô tả ban đầu về đặc điểm tham gia hoạt động vận động theo nhạc và cảm nhận hạnh phúc theo mô hình PERMA của học sinh Trường Trung học phổ thông chuyên Hà Nội - Amsterdam. Kết quả cho thấy học sinh nhìn chung tự đánh giá tích cực về trải nghiệm tham gia, nổi bật ở sự kết nối với người khác, niềm vui, hứng thú và cảm nhận đạt được thành tựu. Tuy nhiên, sau khi hiệu chỉnh Holm cho các phép kiểm định nhiều lần, không có mối tương quan nào giữa tần suất, thời lượng hoặc trải nghiệm tham gia với cảm nhận hạnh phúc tổng thể và các thành tố PERMA còn đạt ý nghĩa thống kê. Vì vậy, nghiên cứu chưa cung cấp bằng chứng thống kê vững chắc về mối liên hệ giữa đặc điểm tham gia hoạt động vận động theo nhạc và cảm nhận hạnh phúc của học sinh. Kết quả cần được xem xét trong giới hạn của thiết kế cắt ngang, mẫu thuận tiện tại một trường và dữ liệu tự báo cáo. Các nghiên cứu tiếp theo cần mở rộng phạm vi mẫu, hoàn thiện công cụ đo lường và sử dụng thiết kế nghiên cứu dọc hoặc nghiên cứu can thiệp.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Lương Vân Anh (2024). Các yếu tố ảnh hưởng tới cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học cơ sở. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam, (6),* 82-93.

2. Phạm Thị Bích Hồng (2024a). Cảm nhận hạnh phúc ở trường học của học sinh trung học phổ thông chuyên biểu hiện qua sự gắn kết với các hoạt động học đường. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam, (8),* 218-225.

3. Phạm Thị Bích Hồng (2024b). Cảm nhận hạnh phúc ở trường học của học sinh trung học phổ thông chuyên biểu hiện qua sự tận hưởng và trải nghiệm cảm xúc tích cực ở trường. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam, (8),* 121-131.

4. Trần Thu Hương, Ngô Thanh Huệ (2018). Nghiên cứu sự hạnh phúc ở trường học của học sinh Việt Nam: Tiếp cận đánh giá đa chiều. *Tạp chí Tâm lý học xã hội, (3),* 15-35.

5. Đào Thị Hoàng Oanh, Nguyễn Trần Luân, Nguyễn Lê An Khang (2024). Ứng dụng một số bài tập Zumba dance cho sinh viên Trường Cao đẳng Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh nhằm tạo hứng thú trong giờ học môn giáo dục thể chất. *Tạp chí Tâm lý - Giáo dục, 30*(10), 7-11.

6. Đinh Thị Thi, Lê Thái Phượng (2021). Đo lường cảm nhận hạnh phúc của sinh viên tại các trường đại học trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, Việt Nam. *TNU Journal of Science and Technology, 226*(18), 288-295. https://doi.org/10.34238/tnu-jst.5359.

Tài liệu tiếng Anh

7. Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1-48. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526.

8. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

9. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour, 2*(4), 253-260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6.

10. Duberg, A., Hagberg, L., Sunvisson, H., & Möller, M. (2013). Influencing self-rated health among adolescent girls with dance intervention: A randomized controlled trial. *JAMA Pediatrics, 167*(1), 27-31. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.421.

11. Duberg, A., Möller, M., & Sunvisson, H. (2016). "I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 11*(1), Article 31946. https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31946.

12. Dwarika, M. S., & Haraldsen, H. M. (2023). Mental health in dance: A scoping review. *Frontiers in Psychology, 14,* Article 1090645. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090645.

13. Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., & Suh, C. M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience, 115*(12), 1711-1720. https://doi.org/10.1080/00207450590958574.

14. Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology, 10,* Article 1806. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806.

15. Marosz, S., Borkowska, A., Borkowska, K., Krysiak, P., Kuligowska, M., & Piecewicz-Szczęsna, H. (2022). The impact of dance on human health. *Journal of Education, Health and Sport, 12*(11), 297-304. https://doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.11.039.

16. Nguyen, M. H. T., Hoang, N. P. T., & Nong, M. T. (2016). Stress faced by gifted Vietnamese students: What might contribute to it? *Health Psychology Report, 4*(1), 16-23. https://doi.org/10.5114/hpr.2016.55073.

17. Podolski, O. S., Whitfield, T., Schaaf, L., Cornaro, C., Köbe, T., Koch, S. C., & Wirth, M. (2023). The impact of dance movement interventions on psychological health in older adults without dementia: A systematic review and meta-analysis. *Brain Sciences, 13*(7), Article 981. https://doi.org/10.3390/brainsci13070981.

18. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

19. Zhang, X., & Wei, Y. (2024). The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: A literature review. *Heliyon, 10*(15), Article e35733. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35733.