GIÁO DỤC NHẬN THỨC CẢM XÚC THÔNG QUA PHÁT TRIỂN VỐN TỪ CẢM XÚC TRONG GIÁO DỤC CẢM XÚC CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Phan Vũ Thị Kiều Anh , Nguyễn Phan Hoàng Anh, Vũ Thu Trang
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội;
Email: kieuanh.phan20@gmail.com

Tóm tắt: *Bài báo phân tích thực trạng vốn từ cảm xúc của 519 học sinh tại 07 trường trung học cơ sở ở thành phố Hà Nội và bước đầu vận dụng kết quả nghiên cứu trong thiết kế, tổ chức 25 tiết dạy dục - cảm xúc cho khoảng 1.500 học sinh tại 02 trường trung học cơ sở. Kết quả cho thấy học sinh không chỉ hạn chế về số lượng từ cảm xúc mà còn chưa hình thành đầy đủ cấu trúc nhận thức về cảm xúc. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất khung phát triển nhận thức cảm xúc thông qua phát triển vốn từ cảm xúc theo tiến trình sáu bước và vận dụng bảng cảm xúc Mood Meter là công cụ tổ chức hoạt động giáo dục nhằm hỗ trợ học sinh nhận diện, gọi tên, hiểu và quản lý cảm xúc. Kết quả nghiên cứu góp phần gợi mở một cách tiếp cận trong thiết kế chương trình giáo dục cảm xúc dựa trên quy luật phát triển nhận thức của học sinh trung học cơ sở.*

Từ khóa: *Học sinh trung học cơ sở, Giáo dục cảm xúc xã hội, Vốn từ cảm xúc, Mood Meter, Nhận thức cảm xúc.*

EMOTION AWARENESS EDUCATION THROUGH THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL VOCABULARY IN EMOTIONAL EDUCATION FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: *This study examines the emotional vocabulary of 519 lower secondary school students from seven schools in Hanoi, Vietnam, and reports the preliminary application of the findings in the design and implementation of 25 emotional education sessions for approximately 1,500 students at two lower secondary schools. The findings indicate that students not only have a limited emotional vocabulary but also have yet to develop a coherent conceptual understanding of emotions. Based on these findings, the study proposes a developmental framework for fostering conceptual understanding of emotions through emotional vocabulary development. The framework follows a six-step progression: experiencing emotions, recognizing emotions, labeling emotions, differentiating emotional nuances, understanding emotional situations, and applying emotions in communication. The Mood Meter is integrated as an educational tool to support students in recognizing, labeling, understanding, and regulating their emotions. The findings provide an evidence-informed approach to designing emotional education programs that are aligned with the cognitive development of lower secondary school students.*

Keywords*: lower secondary school students; social-emotional learning; emotional vocabulary; Mood Meter; conceptual understanding of emotions.*

Nhận bài: 12/06/2026 *Phản biện: 12/07/2026* *Duyệt đăng: 15/07/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục cảm xúc đang trở thành một trong những định hướng quan trọng của giáo dục phổ thông nhằm hỗ trợ học sinh phát triển năng lực tự nhận thức, xây dựng các mối quan hệ tích cực và thích ứng với những thay đổi trong giai đoạn vị thành niên. Nhiều chương trình giáo dục cảm xúc đã được triển khai trong nhà trường, tuy nhiên phần lớn tập trung vào điều chỉnh cảm xúc và kiểm soát hành vi, trong khi những năng lực nền tảng của quá trình phát triển cảm xúc vẫn chưa được quan tâm đúng mức.

Một trong những năng lực nền tảng đó là vốn từ cảm xúc. Muốn hiểu và điều chỉnh cảm xúc, trước hết học sinh cần có khả năng gọi tên chính xác trạng thái cảm xúc mà mình đang trải qua. Khi vốn từ cảm xúc còn hạn chế, nhiều trạng thái tâm lý khác nhau dễ bị quy về những nhãn cảm xúc chung như vui, buồn, khó chịu hoặc tức giận. Điều này không chỉ làm giảm khả năng tự nhận thức mà còn ảnh hưởng đến việc diễn đạt cảm xúc, thấu hiểu người khác và lựa chọn cách ứng xử phù hợp trong giao tiếp. Mặc dù nhiều nghiên cứu đã chỉ ra vai trò của vốn từ cảm xúc đối với sự phát triển năng lực cảm xúc và sức khỏe tinh thần, việc chuyển hóa những bằng chứng này thành các hoạt động giáo dục cụ thể trong nhà trường vẫn còn hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh giáo dục Trung học cơ sở ở Việt Nam.

Kết quả nghiên cứu trước của tác giả trên 519 học sinh Trung học cơ sở tại Hà Nội cho thấy học sinh chỉ gọi tên được trung bình 5,07 từ cảm xúc trong bảng Mood Meter gồm 100 từ cảm xúc; đồng thời gặp nhiều khó khăn trong việc phân loại và xác định chính xác các trạng thái cảm xúc. Những phát hiện này cho thấy hạn chế của học sinh không chỉ nằm ở số lượng từ cảm xúc mà còn ở khả năng tổ chức và sử dụng tri thức cảm xúc để hiểu bản thân và người khác.

Từ thực trạng đó, bài báo chuyển trọng tâm từ mô tả thực trạng sang phân tích các hàm ý đối

với giáo dục cảm xúc. Trên cơ sở kết quả nghiên cứu và quá trình triển khai giáo dục cảm xúc tại trường Trung học cơ sở, bài báo đề xuất khung phát triển vốn từ cảm xúc thông qua Mood Meter như một công cụ giáo dục, thay vì chỉ là công cụ đánh giá. Khung phát triển được xây dựng theo tiến trình: Trải nghiệm cảm xúc Nhận diện- Gọi tên- Phân biệt sắc thái - Hiểu tình huống cảm xúc - Vận dụng trong giao tiếp. Tiến trình này phản ánh quy luật phát triển từ trải nghiệm đến nhận thức và từ nhận thức đến hành vi, đồng thời bước đầu được triển khai trong giáo dục cảm xúc cho học sinh Trung học cơ sở. Qua đó, bài báo góp phần kết nối bằng chứng nghiên cứu với thực tiễn giáo dục cảm xúc trong nhà trường, đồng thời đề xuất một hướng tiếp cận nhằm phát triển vốn từ cảm xúc như nền tảng của năng lực cảm xúc ở học sinh Trung học cơ sở.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

2.1. Vai trò của vốn từ cảm xúc trong giáo dục cảm xúc

Giáo dục cảm xúc không chỉ hướng tới việc giúp học sinh biết nhiều hơn về các trạng thái cảm xúc, mà quan trọng hơn là giúp các em hình thành khả năng hiểu cảm xúc để định hướng hành vi trong các tình huống xã hội. Quá trình này không diễn ra thông qua việc ghi nhớ các khái niệm về cảm xúc mà thông qua sự chuyển hóa dần từ trải nghiệm cảm xúc thành hiểu biết về cảm xúc.

Từ góc độ tâm lý học phát triển, ngôn ngữ giữ vai trò trung gian trong quá trình chuyển hóa này. Theo Vygotsky (1978), ngôn ngữ không chỉ là công cụ giao tiếp mà còn là phương tiện tổ chức tư duy và kiến tạo nhận thức. Khi một trải nghiệm cảm xúc được gọi tên, trạng thái vốn mang tính chủ quan và khó xác định bắt đầu được khái quát hóa thành một khái niệm có ý nghĩa. Nhờ đó, cá nhân có thể phân biệt các trạng thái cảm xúc, diễn giải nguyên nhân và liên hệ cảm xúc với hoàn cảnh cụ thể.

Quá trình chuyển hóa từ trải nghiệm sang hiểu biết không phụ thuộc đơn thuần vào số lượng từ cảm xúc mà phụ thuộc vào khả năng phân biệt và sử dụng chính xác các khái niệm cảm xúc. Barrett (2006, 2017) cho rằng mức độ tinh tế của hiểu biết cảm xúc được thể hiện ở khả năng phân biệt những cảm xúc có sắc thái gần nhau thay vì chỉ sử dụng những nhãn cảm xúc chung như vui, buồn hay tức giận. Khi học sinh có thể phân biệt giữa thất vọng, tổn thương, cô đơn, lo âu hay áp lực, các em không chỉ mở rộng vốn từ mà còn phát triển khả năng hiểu chính xác hơn trải nghiệm cảm xúc của bản thân và của người khác.

Như vậy, ngôn ngữ không đơn thuần là phương tiện biểu đạt cảm xúc mà còn là công cụ tổ chức nhận thức về cảm xúc. Việc phát triển vốn từ cảm xúc vì thế cần được xem là quá trình giúp học sinh chuyển từ trải nghiệm cảm xúc trực tiếp sang hiểu biết có ý thức về cảm xúc, tạo nền tảng cho các năng lực cảm xúc ở mức cao hơn.

2.2. Cơ chế của việc gọi tên cảm xúc trong quản lý cảm xúc

Nếu ngôn ngữ giúp chuyển trải nghiệm cảm xúc thành hiểu biết, thì gọi tên chính xác cảm xúc là bước khởi đầu của quản lý cảm xúc. Các nghiên cứu thần kinh cho thấy việc gọi tên cảm xúc tiêu cực giúp giảm hoạt động của hạch hạnh nhân và tăng hoạt động của vỏ não trước trán, qua đó chuyển từ phản ứng cảm xúc sang kiểm soát nhận thức (Lieberman et al., 2007). Từ góc độ giáo dục, Brackett (2019) cho rằng học sinh chỉ có thể lựa chọn cách ứng xử phù hợp khi nhận diện và gọi tên được cảm xúc của mình. Vì vậy, gọi tên cảm xúc không phải đích đến mà là cầu nối giữa nhận diện và quản lý cảm xúc.

Mood Meter, được phát triển trong chương trình RULER của Brackett, là công cụ hỗ trợ quá trình này. Dựa trên hai chiều năng lượng và trạng thái cảm xúc, Mood Meter phân loại cảm xúc thành bốn vùng màu và giúp học sinh không chỉ gọi tên mà còn phân biệt, so sánh và hiểu sắc thái cảm xúc. Do đó, Mood Meter vừa là công cụ đánh giá vừa là công cụ giáo dục, hỗ trợ học sinh chuyển từ trải nghiệm cảm xúc sang hiểu biết và vận dụng trong giao tiếp. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất tiến trình phát triển vốn từ cảm xúc gồm sáu bước: Trải nghiệm cảm xúc → Nhận diện → Gọi tên → Phân biệt sắc thái → Hiểu tình huống cảm xúc → Vận dụng trong giao tiếp.

III. THỰC TRẠNG VỐN TỪ CẢM XÚC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Bảng 1. Thực trạng vốn từ cảm xúc của học sinh Trung học cơ sở theo bảng Mood Meter

Chỉ số	ĐTB
Gọi tên từ cảm xúc	5,07
Phân loại đúng 4 vùng Mood Meter	3,26
Xác định đúng vị trí cảm xúc	1,91

Kết quả khảo sát trên 519 học sinh Trung học cơ sở cho thấy vốn từ cảm xúc của học sinh còn khá hạn chế. Trung bình, mỗi học sinh chỉ gọi tên

được 5,07 từ cảm xúc trong bảng Mood Meter gồm 100 từ cảm xúc. Khi yêu cầu phân loại các từ cảm xúc vào bốn vùng của Mood Meter, số từ được phân loại đúng chỉ đạt 3,26; và khi xác định đúng vị trí của các từ cảm xúc theo đồng thời hai chiều mức năng lượng và mức độ dễ chịu, điểm trung bình tiếp tục giảm còn 1,91. Ba chỉ số này phản ánh ba mức độ xử lý thông tin cảm xúc khác nhau. Gọi tên cảm xúc thể hiện khả năng huy động vốn từ cảm xúc; phân loại cảm xúc phản ánh khả năng nhận biết đặc điểm chung của các nhóm cảm xúc; còn xác định đúng vị trí cảm xúc đòi hỏi học sinh đồng thời hiểu và tích hợp hai chiều cơ bản của cảm xúc là mức năng lượng và mức độ dễ chịu. Việc điểm số giảm dần ở ba mức độ cho thấy khó khăn của học sinh không chỉ nằm ở vốn từ cảm xúc mà còn ở quá trình tổ chức và xử lý thông tin cảm xúc. Nói cách khác, nhiều học sinh có thể biết tên một số cảm xúc nhưng chưa hình thành đầy đủ cấu trúc nhận thức về cảm xúc để hiểu mối quan hệ giữa các trạng thái cảm xúc và phân biệt chính xác đặc điểm cảm xúc.

Kết quả cũng cho thấy học sinh chủ yếu sử dụng những từ cảm xúc quen thuộc như vui, buồn hoặc tức giận, nhưng gặp khó khăn khi phân biệt các cảm xúc có sắc thái gần nhau như thất vọng, tổn thương, lo âu, áp lực hay chán nản. Điều này phản ánh khoảng cách giữa việc biết tên cảm xúc và hiểu cảm xúc. Hạn chế của học sinh không chỉ nằm ở số lượng từ cảm xúc mà còn ở khả năng sử dụng chính xác các từ đó để diễn đạt trải nghiệm của bản thân và lý giải cảm xúc trong các tình huống giao tiếp.

Kết quả này phù hợp với quan điểm của Barrett (2006) về điều chỉnh cảm xúc, theo đó chất lượng hiểu biết cảm xúc không phụ thuộc đơn thuần vào số lượng từ cảm xúc mà phụ thuộc vào khả năng phân biệt và sử dụng chính xác các khái niệm cảm xúc trong từng bối cảnh. Đồng thời, kết quả cũng thống nhất với mô hình RULER của Brackett khi xem gọi tên cảm xúc (Label) là năng lực trung tâm kết nối giữa nhận diện (Recognize) và hiểu cảm xúc (Understand) trước khi tiến tới biểu đạt (Express) và điều chỉnh cảm xúc (Regulate). Điều này cho thấy việc phát triển vốn từ cảm xúc cần hướng tới xây dựng cấu trúc nhận thức về cảm xúc, thay vì chỉ mở rộng số lượng từ cảm xúc mà học sinh biết. Từ góc độ giáo dục, những phát hiện trên gợi ý rằng Mood Meter không chỉ là công cụ đánh giá vốn từ cảm xúc mà còn là công cụ hỗ trợ học sinh từng bước hình thành cấu trúc nhận thức về cảm xúc. Thông qua việc nhận diện, gọi tên, phân loại và xác định vị trí của các trạng thái cảm xúc, học sinh dần chuyển từ biết tên cảm xúc sang hiểu bản chất của cảm xúc, tạo nền tảng cho năng lực quản lý cảm xúc và giao tiếp xã hội.

IV. ỨNG DỤNG KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀO GIÁO DỤC CẢM XÚC

4.1. Cơ sở đề xuất ứng dụng

Kết quả nghiên cứu cho thấy học sinh THCS còn gặp khó khăn ở giai đoạn đầu của nhận thức cảm xúc, thể hiện qua khả năng gọi tên, phân biệt và sử dụng chính xác các khái niệm cảm xúc. Hạn chế này không chỉ phản ánh vốn từ cảm xúc còn ít, mà còn cho thấy học sinh chưa hình thành đầy đủ cấu trúc nhận thức về cảm xúc, dẫn đến khó khăn trong việc hiểu và lý giải cảm xúc trong giao tiếp.

Từ đó, nghiên cứu cho rằng giáo dục cảm xúc cần bắt đầu bằng việc giúp học sinh nhận diện và gọi tên chính xác trạng thái, sắc thái và cường độ cảm xúc, thay vì chỉ tập trung vào kiểm soát hành vi. Khi chưa xác định được mình đang trải qua cảm xúc gì, học sinh khó có thể hiểu nguyên nhân, dự đoán hệ quả và lựa chọn cách ứng xử phù hợp.

Quan điểm này cũng phù hợp với Lê Văn Hồng và cộng sự (2001), khi cho rằng lứa tuổi thiếu niên là giai đoạn đời sống tình cảm phát triển mạnh cả về cường độ và tính phức tạp, trong khi năng lực tự nhận thức và tự điều chỉnh cảm xúc vẫn đang trong quá trình hoàn thiện. Điều đó cho thấy giáo dục ở giai đoạn này không chỉ cần hướng tới điều chỉnh hành vi mà trước hết phải giúp học sinh phát triển khả năng hiểu chính những trải nghiệm cảm xúc của bản thân.

Trên cơ sở đó, nghiên cứu tiếp cận phát triển vốn từ cảm xúc không phải như mục tiêu cuối cùng của giáo dục cảm xúc, mà như một phương tiện để hình thành nhận thức cảm xúc. Khi ngôn ngữ cảm xúc được sử dụng để diễn giải trải nghiệm, phân biệt sắc thái và lý giải cảm xúc trong bối cảnh giao tiếp, học sinh từng bước phát triển khả năng hiểu bản thân, hiểu người khác để lựa chọn hành vi phù hợp. Đây cũng là cơ sở lý luận để nghiên cứu đề xuất khung phát triển nhận thức cảm xúc thông qua phát triển vốn từ cảm xúc được trình bày ở phần tiếp theo.

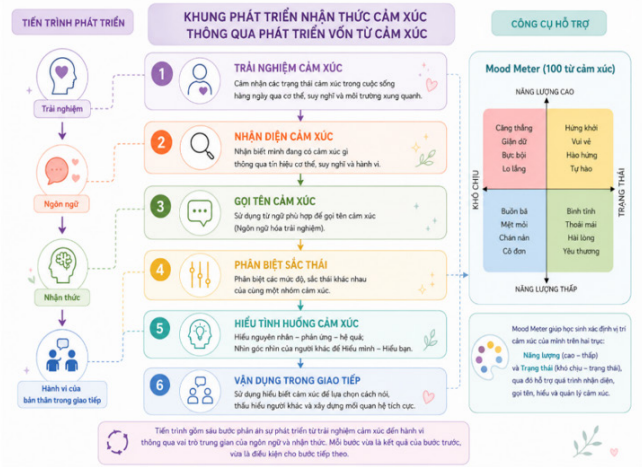
4.2. Khung phát triển vốn từ cảm xúc

Trên cơ sở khảo sát thực trạng và triển khai 25 tiết giáo dục cảm xúc cho khoảng 1.500 học sinh tại hai trường THCS ở Hà Nội, nghiên cứu đề xuất khung phát triển nhận thức cảm xúc gồm sáu bước: Trải nghiệm cảm xúc → Nhận diện → Gọi

tên → Phân biệt sắc thái → Hiểu tình huống cảm xúc → Vận dụng trong giao tiếp.

Khung này được xây dựng từ việc kết hợp kết quả thực nghiệm với các lý thuyết về phát triển nhận thức và giáo dục cảm xúc. Kết quả cho thấy học sinh không chỉ hạn chế về vốn từ cảm xúc mà còn gặp khó khăn trong việc phân biệt sắc thái, hiểu ý nghĩa và vận dụng cảm xúc trong giao tiếp. Vì vậy, phát triển vốn từ cảm xúc cần gắn với quá trình phát triển nhận thức cảm xúc.

Sáu bước phản ánh quy luật phát triển từ trải nghiệm → ngôn ngữ → nhận thức → hành vi. Học sinh trước hết trải nghiệm và nhận diện cảm xúc, sau đó gọi tên, phân biệt sắc thái, hiểu nguyên nhân và ý nghĩa của cảm xúc trong từng tình huống, từ đó vận dụng vào giao tiếp phù hợp. Trong tiến trình này, ngôn ngữ cảm xúc đóng vai trò trung gian, giúp chuyển trải nghiệm cảm xúc thành đối tượng của tư duy, tạo nền tảng để học sinh hiểu, quản lý cảm xúc và ứng xử hiệu quả trong các tình huống xã hội.



Hình 1. Khung phát triển nhận thức cảm xúc thông qua phát triển vốn từ cảm xúc.

Theo cách tiếp cận này, vốn từ cảm xúc không còn được xem là tập hợp các từ chỉ cảm xúc mà trở thành công cụ tổ chức nhận thức cảm xúc - xã hội. Giá trị của việc phát triển vốn từ không nằm ở chỗ học sinh biết thêm nhiều từ cảm xúc, mà ở khả năng giúp các em chuyển từ cảm nhận trực tiếp sang hiểu biết có ý thức về cảm xúc, từ hiểu bản thân đến hiểu người khác và từ hiểu biết đến lựa chọn hành vi giao tiếp phù hợp trong bối cảnh giao tiếp xã hội. Đây cũng là đóng góp lý luận của nghiên cứu trong việc tiếp cận phát triển vốn từ cảm xúc như một con đường phát triển nhận thức cảm xúc - xã hội trong giáo dục cảm xúc ở trường Trung học cơ sở.

4.3. Triển khai khung phát triển nhận thức về cảm xúc trong thực tiễn giáo dục

Khung phát triển nhận thức cảm xúc được triển khai qua 25 tiết học cho khoảng 1.500 học sinh THCS tại Hà Nội, với Mood Meter là công cụ hỗ trợ học sinh mở rộng vốn từ, nhận diện, gọi tên, phân biệt, diễn giải và quản lý cảm xúc trong giao tiếp. Chương trình không tập trung vào ghi nhớ từ cảm xúc, mà dẫn dắt học sinh theo tiến trình: Trải nghiệm → Nhận diện → Gọi tên → Phân biệt sắc thái → Hiểu tình huống → Vận dụng trong giao tiếp, qua đó giúp các em chuyển từ cảm nhận trực tiếp sang hiểu biết có ý thức và lựa chọn hành vi phù hợp.

Bảng 2: Khung phát triển nhận thức cảm xúc

Tiến trình	Mục tiêu giáo dục
Trải nghiệm cảm xúc	Khơi gợi cảm xúc thông qua tình huống, trò chơi, video hoặc câu chuyện gần gũi với học sinh.
Nhận diện	Giúp học sinh nhận ra cảm xúc đang xuất hiện ở bản thân hoặc ở người khác.
Gọi tên	Sử dụng Mood Meter để lựa chọn từ cảm xúc phù hợp và mở rộng vốn từ cảm xúc.
Phân biệt sắc thái	So sánh các cảm xúc gần nhau (ví dụ: buồn – thất vọng – tổn thương – cô đơn) nhằm nâng cao độ chính xác trong diễn đạt.

Hiểu tình huống cảm xúc	Phân tích nguyên nhân, phản ứng và hệ quả của cảm xúc trong từng tình huống giao tiếp; đồng thời đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu cảm xúc trong bối cảnh xã hội.
Vận dụng trong giao tiếp	Thực hành sử dụng ngôn ngữ cảm xúc, lựa chọn cách biểu đạt và điều chỉnh hành vi phù hợp trong giao tiếp với bạn.

Mỗi bước trong tiến trình giải quyết một nhiệm vụ nhận thức khác nhau nhưng có mối quan hệ kế tiếp. Trải nghiệm tạo ra dữ liệu ban đầu của cảm xúc; nhận diện giúp học sinh ý thức được trạng thái đang diễn ra; gọi tên chuyển trải nghiệm thành ngôn ngữ; phân biệt sắc thái làm tăng độ chính xác của nhận thức; hiểu tình huống cảm xúc phát triển khả năng suy luận về nguyên nhân, phản ứng và hệ quả của cảm xúc trong bối cảnh xã hội; còn vận dụng trong giao tiếp giúp học sinh biết đặt mình vào vị trí của người khác, cân nhắc tác động của cảm xúc đối với bản thân và bạn bè trước khi lựa chọn cách ứng xử.

Theo cách tiếp cận này, Mood Meter không chỉ giúp học sinh biết thêm các từ cảm xúc mà tạo ra một quy trình học tập về cảm xúc. Thông qua việc liên tục trải nghiệm, gọi tên, phân biệt và lý giải cảm xúc trong những tình huống giao tiếp cụ thể, học sinh từng bước hình thành thói quen dừng lại để nhận diện cảm xúc trước khi phản ứng, từ đó chuyển sự hiểu biết về cảm xúc thành hành vi giao tiếp phù hợp. Đây cũng là điểm khác biệt được đề xuất sử dụng Mood Meter chủ yếu như một công cụ nhận diện hoặc phân loại cảm xúc trong nhiều chương trình giáo dục cảm xúc trước đây.

4.4. Hàm ý đối với giáo dục cảm xúc ở trường Trung học cơ sở

Kết quả nghiên cứu cho thấy khó khăn của học sinh trung học cơ sở không chỉ do thiếu vốn từ cảm xúc mà còn do chưa hình thành đầy đủ nhận thức về cảm xúc. Học sinh có thể gọi tên một số cảm xúc quen thuộc nhưng vẫn gặp khó khăn trong việc phân biệt sắc thái, lý giải nguyên nhân và vận dụng hiểu biết đó trong giao tiếp. Điều này cho thấy phát triển vốn từ cảm xúc chỉ có ý nghĩa khi gắn với phát triển nhận thức cảm xúc.

Vì vậy, giáo dục cảm xúc cần bắt đầu từ việc giúp học sinh trải nghiệm, nhận diện, gọi tên, phân biệt và hiểu cảm xúc của bản thân và người khác. Trong quá trình này, Mood Meter không chỉ là công cụ phân loại cảm xúc mà còn hỗ trợ học sinh sử dụng ngôn ngữ để quan sát, diễn giải và phản tư về trải nghiệm cảm xúc.

Từ đó, nghiên cứu đề xuất tiếp cận phát triển vốn từ cảm xúc như một con đường phát triển nhận thức cảm xúc, trong đó ngôn ngữ cảm xúc đóng vai trò trung gian kết nối trải nghiệm, nhận thức và hành vi. Cách tiếp cận này góp phần định hướng thiết kế chương trình giáo dục cảm xúc theo quy luật phát triển nhận thức của học sinh trung học cơ sở và nhấn mạnh vai trò của vốn từ cảm xúc trong việc hình thành năng lực hiểu và quản lý cảm xúc.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy học sinh trung học cơ sở không chỉ thiếu vốn từ cảm xúc mà còn hạn chế trong nhận diện, phân biệt và lý giải cảm xúc. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất phát triển vốn từ cảm xúc như con đường nâng cao nhận thức cảm xúc, với tiến trình: trải nghiệm → nhận diện → gọi tên → phân biệt sắc thái → hiểu tình huống → vận dụng trong giao tiếp. Khung này đã được bước đầu áp dụng trong 25 tiết giáo dục cảm xúc cho khoảng 1.500 học sinh tại hai trường THCS ở Hà Nội. Kết quả cũng cho thấy Mood Meter là công cụ hiệu quả hỗ trợ học sinh phát triển vốn từ và nhận thức cảm xúc, đồng thời cung cấp cơ sở cho việc thiết kế chương trình giáo dục cảm xúc gắn kết giữa lý luận và thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Barrett, L. F. (2006). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. Personality and Social Psychology Review, 10(1), 20–46. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001_2

Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt.

Brackett, M. A. (2019). Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive. Celadon Books.

Lê, V. H., Lê, N. L., & Nguyễn, V. T. (2001). Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm. Đại học Quốc gia Hà Nội.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science, 18(5), 421–428. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.