SỰ KHÁC BIỆT GIỮA NHẬN DIỆN CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN VÀ CỦA BẠN Ở HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN HÀ NỘI

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: *Nghiên cứu này khám phá sự khác biệt giữa khả năng nhận diện cảm xúc của bản thân và nhận diện cảm xúc của bạn ở học sinh trung học cơ sở (THCS) tại Hà Nội. Khác với nhiều nghiên cứu trước đây xem nhận diện cảm xúc là một thành tố chung của trí tuệ cảm xúc, nghiên cứu tiếp cận năng lực này dưới hai chiều riêng biệt: nhận diện cảm xúc của bản thân và nhận diện cảm xúc của người khác. Nghiên cứu sử dụng thiết kế hỗn hợp, kết hợp dữ liệu định lượng từ 519 học sinh tại bảy trường THCS và dữ liệu định tính từ 21 học sinh, 6 phụ huynh và 3 giáo viên chủ nhiệm. Kết quả cho thấy học sinh đánh giá cảm xúc tích cực của bạn cao hơn cảm xúc tích cực của chính mình (M = 3,370 so với M = 3,258), trong khi cảm xúc tiêu cực của bản thân được báo cáo cao hơn cảm xúc tiêu cực của bạn (M = 2,196 so với M = 2,123). Đặc biệt, khả năng phân tích các tình huống cảm xúc của bản thân cao hơn đáng kể so với khả năng phân tích cảm xúc của bạn (M = 7,99 so với M = 5,01; t = 16,097; p < .001). Dữ liệu định tính cho thấy học sinh thường che giấu cảm xúc tiêu cực, hạn chế về vốn từ cảm xúc và chủ yếu dựa vào biểu hiện bên ngoài để suy đoán cảm xúc của người khác. Các em gặp nhiều khó khăn trong việc hiểu nguyên nhân, bối cảnh và góc nhìn của bạn. Kết quả cho thấy thách thức lớn nhất không nằm ở trải nghiệm cảm xúc mà ở việc chuyển hóa trải nghiệm đó thành hiểu biết xã hội thông qua ngôn ngữ cảm xúc và năng lực thấu hiểu người khác.*

Từ khóa: *Nhận diện cảm xúc, nhận thức cảm xúc, học sinh THCS, cảm xúc bản thân, cảm xúc của bạn.*

DIFFERENCES BETWEEN SELF AND OTHER EMOTIONAL AWARENESS AMONG LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN HANOI

Abstract*: This study examines differences between adolescents' ability to recognize their own emotions among lower secondary school students in Hanoi. Unlike previous research that treats emotion recognition as a single component of intelligence, this study conceptualizes it as two distinct dimensions: self-emotion recognition and other-emotion recognition. A mixed-methods design was employed, combining quantitative data from 519 students across seven secondary schools with qualitative interviews involving 21 students, six parents, and three homeroom teachers. Results showed that students rated their peers' positive emotions higher than their own positive emotions (M = 3.370 vs. 3.258), whereas their self-reported negative emotions were higher than those attributed to peers (M = 2.196 vs. 2.123). More importantly, students demonstrated a stronger ability to analyze emotional situations involving themselves than those involving peers (M = 7.99 vs. 5.01; t = 16.097; p < .001). Qualitative findings revealed that students often conceal negative emotions, possess limited emotional vocabulary, and rely on cues such as facial expressions and behavior when inferring others' feelings. They also struggle to understand causes, factors, and perspectives. The findings suggest that the main challenge lies not in emotional experience itself but in transforming that experience into social understanding through emotional language and perspective-taking skills.*

Keywords: *Emotional recognition, emotional awareness, middle school students, self emotions, others emotions.*

Nhận bài: 14/06/2026 *Phản biện: 14/07/2026* *Duyệt đăng: 17/07/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tuổi thiếu niên là giai đoạn các mối quan hệ với bạn trở thành trung tâm của đời sống tâm lý. Khi bước vào trung học cơ sở, học sinh bắt đầu dành nhiều thời gian, cảm xúc và sự quan tâm hơn cho nhóm bạn đồng trang lứa. Những phản hồi, đánh giá hay xung đột trong quan hệ với bạn có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến lòng tự trọng, cảm xúc và sự thích ứng xã hội của các em (LaFontana & Cillessen, 2010). Đồng thời, đây cũng là giai đoạn học sinh trở nên đặc biệt nhạy cảm với các tín hiệu xã hội. Sự phát triển chưa đồng đều giữa hệ thống cảm xúc và hệ thống kiểm soát nhận thức khiến các em phản ứng mạnh hơn trước sự chấp nhận hoặc từ chối từ bạn đồng trang lứa (Steinberg, 2008). Trong bối cảnh đó, khả năng hiểu cảm xúc của bản thân và cảm xúc của người khác trở thành một năng lực quan trọng giúp duy trì các mối quan hệ tích cực. Tuy nhiên, nhận diện cảm xúc của bản thân và nhận diện cảm xúc của người khác không phải là cùng một quá trình nhận thức. Nếu việc hiểu cảm xúc của bản thân dựa trên những trải nghiệm trực tiếp thì việc hiểu cảm xúc của người khác đòi hỏi cá nhân phải suy luận từ các biểu hiện bên ngoài và đặt mình vào góc nhìn của đối phương. Theo Selman (1980), khả năng nhìn nhận từ góc nhìn của người khác tiếp tục phát triển trong suốt giai đoạn thiếu niên và là nền tảng của sự thấu hiểu xã hội. Trong khi đó, Lane

và Schwartz (1987) cho rằng nhận thức cảm xúc không chỉ là gọi tên cảm xúc mà còn bao gồm khả năng hiểu nguyên nhân, phản ứng và hệ quả của cảm xúc trong các tình huống xã hội.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu gần đây cho thấy sức khỏe tâm thần và cảm xúc - xã hội của học sinh đang là vấn đề đáng quan tâm. Điều tra Sức khỏe Tâm thần Vị thành niên Việt Nam ghi nhận 21,7% thanh thiếu niên có ít nhất một vấn đề sức khỏe tâm thần trong vòng 12 tháng trước khảo sát (Viện Xã hội học, Đại học Queensland, & Trường Y tế Công cộng Bloomberg Johns Hopkins, 2022). Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu trong nước vẫn tập trung vào căng thẳng học tập, sức khỏe tâm thần hoặc năng lực cảm xúc - xã hội nói chung, trong khi kỹ năng nhận diện cảm xúc như một năng lực độc lập còn ít được quan tâm (Huỳnh Văn Sơn, 2019). Đặc biệt, hiện nay vẫn còn thiếu các nghiên cứu phân tích trực tiếp sự khác biệt giữa việc hiểu cảm xúc của chính mình và hiểu cảm xúc của bạn trong các tình huống giao tiếp thường ngày của học sinh THCS. Khoảng trống này có ý nghĩa quan trọng bởi nhiều hiểu lầm, xung đột và căng thẳng trong quan hệ với bạn có thể bắt nguồn từ việc diễn giải chưa chính xác cảm xúc và ý định của người khác.

Xuất phát từ khoảng trống nghiên cứu trên, bài báo này tập trung phân tích sự khác biệt giữa nhận diện cảm xúc của bản thân và nhận diện cảm xúc của bạn ở học sinh THCS tại Hà Nội. Thông qua dữ liệu hỗn hợp từ khảo sát định lượng, nghiên cứu trường hợp và phỏng vấn sâu, nghiên cứu hướng tới làm rõ mức độ khác biệt giữa hai quá trình nhận thức này, đồng thời lý giải ý nghĩa của chúng đối với sự phát triển nhận thức cảm xúc và thích ứng xã hội ở lứa tuổi thiếu niên.

II. CƠ SỞ LÍ THUYẾT VỀ HIỂU CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN VÀ NGƯỜI KHÁC

Nghiên cứu tiếp cận kỹ năng cảm xúc ở hai mức độ: nhận diện cảm xúc (nhận ra và gọi tên cảm xúc) và hiểu cảm xúc (lý giải nguyên nhân, phản ứng và hệ quả của cảm xúc trong bối cảnh cụ thể). Hai quá trình này có mối liên hệ chặt chẽ nhưng đòi hỏi mức độ xử lý nhận thức khác nhau.

Việc hiểu cảm xúc của bản thân thường dễ hơn vì cá nhân có thể tiếp cận trực tiếp trải nghiệm nội tâm. Ngược lại, hiểu cảm xúc của người khác phải dựa vào các dấu hiệu bên ngoài như nét mặt, hành vi, lời nói và bối cảnh, nên đòi hỏi khả năng suy luận xã hội cao hơn. Theo Robert Selman (1980) và Henry Wellman (1990), trong giai đoạn thiếu niên, học sinh mới dần phát triển khả năng nhìn nhận từ góc nhìn của người khác, nhưng năng lực này vẫn còn hạn chế.

Bên cạnh đó, Richard D. Lane và Gary E. Schwartz (1987) cho rằng nhận thức cảm xúc phát triển từ việc nhận biết cảm xúc đơn giản đến khả năng phân tích nguyên nhân, phản ứng và hệ quả của cảm xúc. Do có nhiều thông tin về trải nghiệm nội tâm, học sinh thường hiểu tình huống cảm xúc của bản thân tốt hơn so với của người khác. Theo Carolyn Saarni (1999), năng lực cảm xúc còn đòi hỏi khả năng vận dụng hiểu biết về cảm xúc trong các bối cảnh xã hội, nên việc hiểu cảm xúc của người khác không chỉ phụ thuộc vào biểu hiện bên ngoài mà còn cần xem xét bối cảnh và lịch sử tương tác.

Từ đó, nghiên cứu cho rằng khoảng cách giữa việc hiểu cảm xúc của bản thân và của người khác phản ánh mức độ phát triển nhận thức xã hội ở học sinh THCS. Khoảng cách này thể hiện ở việc học sinh thường đánh giá cảm xúc tích cực của bạn cao hơn của bản thân, ghi nhận cảm xúc tiêu cực của bản thân nhiều hơn và hiểu các tình huống cảm xúc của chính mình rõ hơn so với của người khác. Đây cũng là cơ sở để diễn giải các kết quả thực nghiệm của nghiên cứu.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi trên 519 học sinh THCS kết hợp với phỏng vấn bán cấu trúc đối với 21 học sinh, 06 cha mẹ học sinh, 03 giáo viên chủ nhiệm và nghiên cứu 3 trường hợp, cùng với việc quan sát nhằm đánh giá kỹ năng nhận diện cảm xúc trong giao tiếp với bạn của học sinh THCS. Việc kết hợp nhiều nguồn thông tin giúp đối chiếu và làm sáng tỏ sự khác biệt giữa cách học sinh hiểu cảm xúc của bản thân và cách các em nhận diện cảm xúc của bạn trong các tình huống giao tiếp thực tế.

3.1. Khách thể nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp thuận tiện. Khách thể khảo sát gồm 519 học sinh THCS trên địa bàn thành phố Hà Nội. Đặc điểm của khách thể khảo sát được mô tả ở bảng 1. Mẫu khảo sát được phân bố tương đối cân bằng về giới tính và khối lớp.

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của khách thể khảo sát

Biến số	Nhóm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam	250	48.2
	Nữ	269	51.8
Khối lớp	Lớp 6	139	26.8
	Lớp 7	158	30.4
	Lớp 8	118	22.7
	Lớp 9	104	20.0

3.2. Công cụ nghiên cứu

Để đánh giá sự khác biệt giữa nhận diện cảm xúc của bản thân và của bạn, nghiên cứu sử dụng ba nhóm công cụ.

3.2.1. Đánh giá cảm xúc của bản thân và của bạn

Học sinh được yêu cầu đánh giá mức độ thường xuyên xuất hiện của 20 cảm xúc trong vòng một tháng gần đây, bao gồm 7 cảm xúc tích cực và 13 cảm xúc tiêu cực. Đối với mỗi cảm xúc, học sinh thực hiện hai đánh giá độc lập: (a) mức độ bản thân trải nghiệm cảm xúc đó; (b) mức độ các em cho rằng bạn của mình trải nghiệm cảm xúc đó trên thang Likert 5 mức độ từ 1 (không bao giờ) đến 5 (rất thường xuyên).

3.2.2. Đánh giá khả năng phân tích tình huống cảm xúc

Học sinh được yêu cầu mô tả bốn tình huống cảm xúc gần đây, gồm hai tình huống của bản thân và hai tình huống của bạn. Đối với mỗi tình huống, học sinh trả lời ba câu hỏi: (a) Điều gì đã dẫn đến cảm xúc đó? (b) Người trong tình huống đã phản ứng như thế nào? (c) Phản ứng đó dẫn đến hậu quả gì? Cách tiếp cận này cho phép đánh giá không chỉ việc nhận biết cảm xúc mà còn khả năng hiểu nguyên nhân, phản ứng và hệ quả của cảm xúc trong bối cảnh xã hội.

Các câu trả lời được mã hóa theo thang đo Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS) của Lane và Schwartz (1987). LEAS đánh giá mức độ nhận thức cảm xúc từ các mô tả đơn giản, thiên về hành vi đến khả năng phân tích các trạng thái cảm xúc phức tạp và đa chiều. Mỗi câu trả lời được chấm từ 0 đến 5 điểm. Tổng điểm tối đa cho mỗi tình huống là 15 điểm và tổng điểm tối đa cho bốn tình huống là 60 điểm. Điểm số càng cao phản ánh khả năng hiểu cảm xúc càng sâu sắc.

Để đảm bảo độ tin cậy trong quá trình mã hóa, toàn bộ dữ liệu định tính được chấm độc lập bởi hai học viên cao học chuyên ngành Tâm lý học. Hệ số tương quan giữa hai người chấm đạt r = .75, cho thấy mức độ nhất quán giữa các đánh giá ở mức chấp nhận được.

3.2.3. Phỏng vấn bán cấu trúc

Phỏng vấn bán cấu trúc được sử dụng nhằm làm rõ cách học sinh nhận diện cảm xúc của bản thân và của bạn trong đời sống hàng ngày. Các câu hỏi tập trung vào: cách học sinh nhận biết cảm xúc của mình; cách học sinh suy đoán cảm xúc của bạn; những khó khăn khi diễn đạt cảm xúc; những dấu hiệu học sinh sử dụng để hiểu cảm xúc của người khác.

Dữ liệu phỏng vấn được phân tích theo chủ đề nhằm giải thích các kết quả định lượng và cung cấp bằng chứng sâu hơn về khoảng cách giữa nhận diện cảm xúc của bản thân và nhận diện cảm xúc của bạn.

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1. Học sinh nhìn thấy nhiều cảm xúc tích cực ở bạn hơn ở chính mình

Kết quả khảo sát cho thấy điểm trung bình cảm xúc tích cực mà học sinh gán cho bạn (M = 3,37; SD = 0,995) cao hơn điểm trung bình cảm xúc tích cực các em tự báo cáo ở bản thân (M = 3,26; SD = 0,896). Mặc dù mức chênh lệch không lớn, kết quả này phản ánh một xu hướng nhất quán: học sinh có xu hướng nhìn nhận bạn mình tích cực hơn so với cách các em nhìn nhận chính bản thân.

Bảng 2. Tần suất trải nghiệm cảm xúc của HS trong một tuần vừa qua

Nội dung	ĐTB	ĐLC
Cảm xúc tích cực		
Cảm xúc của bản thân (7 từ)	3.258	0.896
Cảm xúc của bạn mình (7 từ)	3.370	0.995
Cảm xúc tiêu cực		
Trải nghiệm cảm xúc của bản thân (13 từ)	2.196	0.827
Trải nghiệm cảm xúc của bạn mình (13 từ)	2.123	0.902

Dữ liệu phỏng vấn cho thấy học sinh nhận diện cảm xúc của bạn chủ yếu dựa vào các dấu hiệu bên ngoài như nét mặt, giọng điệu và hành vi ("Em biết bạn buồn vì nhìn gương mặt bạn rất buồn" – NNP, lớp 7; "Em nhận ra sắc mặt và giọng điệu của bạn" – PQT, lớp 7). Ngược lại, khi mô tả cảm xúc của bản thân, các em thường đề cập đến những trải nghiệm nội tâm khó quan sát như thất vọng, áp lực, xung đột hoặc che giấu cảm xúc ("Khi bị hiểu sai thì em buồn, thất vọng... nhưng em giấu đi" – DLCA, lớp 7). Sự khác biệt về nguồn thông tin cho thấy học sinh tiếp cận trực tiếp thế giới cảm xúc của bản thân nhưng chỉ có thể suy đoán cảm xúc của người khác thông qua các biểu hiện bên ngoài, qua đó góp phần lý giải việc các em đánh giá cảm xúc tích cực của bạn cao hơn so với của chính mình.

Một giáo viên chủ nhiệm cũng nhận xét: "Nhiều học sinh nghĩ rằng bạn mình rất ổn vì thấy bạn vẫn cười nói bình thường. Nhưng khi trao đổi riêng thì mới biết bạn ấy cũng có rất nhiều áp lực mà không nói ra." (GVCN02).

Kết quả này phù hợp với quan điểm của Selman (1980) và Wellman (1990) rằng việc hiểu cảm xúc của người khác luôn bị giới hạn bởi khả năng tiếp cận thông tin. Học sinh có thể tiếp cận trực tiếp đời sống nội tâm của bản thân nhưng chỉ có thể suy luận cảm xúc của bạn từ những tín hiệu bề mặt. Điều này khiến các em dễ hình thành hình ảnh về một người bạn vui vẻ, tự tin và ít khó khăn hơn thực tế.

4.2. Học sinh trải nghiệm nhiều cảm xúc tiêu cực ở bản thân hơn ở bạn

Bảng 3. Báo cáo của HS về tần suất trải nghiệm cảm xúc của bạn trong một tuần vừa qua

	Cảm xúc bản thân		CX của bạn	
Nội dung	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
Vui vẻ	3.77	1.09	3.87	1.26
Hào hứng	3.17	1.27	3.49	1.29
Tự tin	2.97	1.27	3.42	1.35
Yêu thương	3.42	1.23	3.34	1.35
Hy vọng	3.11	1.35	3.03	1.37
Phấn khởi	3.20	1.30	3.27	1.37
Hứng khởi	3.16	1.31	3.18	1.43
Buồn bã	2.41	1.26	2.10	1.23
Giận dữ	2.42	1.30	2.29	1.32
Lo lắng	2.44	1.37	2.10	1.33
Tội lỗi	1.99	1.26	1.92	1.34
Xấu hổ	2.08	1.29	2.10	1.35
Căng thẳng	2.54	1.41	2.15	1.30
Nóng nảy	2.43	1.33	2.23	1.32
Lo âu	2.22	1.33	1.98	1.27
Mệt mỏi	2.78	1.47	2.29	1.39
Chán nản	2.54	1.43	2.23	1.39
Lạnh lùng	1.70	1.06	1.90	1.33
Thờ ơ	1.63	1.01	1.85	1.30
Trầm cảm	1.38	0.95	1.52	1.15

Xu hướng ngược lại xuất hiện ở nhóm cảm xúc tiêu cực. Điểm trung bình cảm xúc tiêu cực của bản thân (M = 2,20; SD = 0,827) cao hơn điểm trung bình cảm xúc tiêu cực mà học sinh gán cho bạn (M = 2,12; SD = 0,902). Sự khác biệt này thể hiện rõ nhất ở các cảm xúc như lo lắng (2,44 so với 2,10), căng thẳng (2,54 so với 2,15), mệt mỏi (2,78 so với 2,29) và buồn bã (2,41 so với 2,10). Điều này cho thấy học sinh nhận thức rõ hơn những trạng thái tiêu cực mà bản thân đang trải qua so với những khó khăn cảm xúc của bạn.

Dữ liệu phỏng vấn cho thấy học sinh thường che giấu cảm xúc tiêu cực hoặc lựa chọn các cách ứng phó mang tính rút lui. Chẳng hạn, một học

sinh chia sẻ: "Khi buồn em hay giấu đi, vì em không muốn ai biết cảm xúc của em" (LTQ, nam, lớp 7), trong khi học sinh khác cho biết: "Con vào phòng nằm nghe nhạc để quên đi" (NKL, nam, lớp 8). Khi nhận diện cảm xúc của bạn, các em chủ yếu dựa vào các dấu hiệu bên ngoài như nét mặt, giọng điệu hoặc hành vi, như nhận xét: "Em biết bạn buồn vì nhìn gương mặt bạn rất buồn" (NNP, nữ, lớp 7). Do cảm xúc tiêu cực của bản thân thường bị che giấu và cảm xúc của người khác được suy đoán chủ yếu từ biểu hiện bên ngoài, học sinh có xu hướng báo cáo nhiều cảm xúc tiêu cực ở bản thân hơn, đồng thời đánh giá cảm xúc của bạn tích cực hơn. Kết quả này phản ánh khoảng cách trong hiểu biết cảm xúc giữa bản thân và người khác, hơn là sự khác biệt về mức độ trải nghiệm cảm xúc.

4.3. Học sinh hiểu tình huống cảm xúc của bản thân tốt hơn của bạn

Sự khác biệt rõ nhất giữa cảm xúc của bản thân và của bạn thể hiện ở khả năng phân tích tình huống cảm xúc. Học sinh hiểu các tình huống cảm xúc của bản thân tốt hơn đáng kể ($M = 7,99$) so với của bạn ($M = 5,01$), với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t = 16,097$; $p < .001$). Điều này cho thấy các em không chỉ nhận diện mà còn lý giải nguyên nhân, phản ứng và hệ quả của cảm xúc của chính mình tốt hơn.

Dữ liệu phỏng vấn cho thấy học sinh nhận diện cảm xúc bản thân dựa trên trải nghiệm nội tâm, trong khi cảm xúc của bạn chủ yếu được suy luận từ các biểu hiện bên ngoài như nét mặt, hành vi và giọng điệu. Các em thường nhận ra bạn đang buồn hay lo lắng nhưng gặp khó khăn trong việc giải thích nguyên nhân và bối cảnh của cảm xúc đó.

Kết quả này phù hợp với lý thuyết nhận thức cảm xúc của Lane và Schwartz (1987) và quan điểm của Selman (1980), cho thấy việc hiểu cảm xúc của người khác đòi hỏi năng lực suy luận xã hội và nhìn nhận từ góc nhìn của người khác, vốn vẫn đang phát triển ở lứa tuổi THCS.

Nhìn chung, khoảng cách giữa hiểu cảm xúc của bản thân và của người khác phản ánh hạn chế trong việc chuyển hóa trải nghiệm cảm xúc thành hiểu biết xã hội. Nguyên nhân chủ yếu là vốn từ cảm xúc còn hạn chế, học sinh dựa nhiều vào biểu hiện bên ngoài khi suy đoán cảm xúc và ít xem xét bối cảnh xã hội. Do đó, giáo dục cảm xúc ở THCS cần chú trọng phát triển vốn từ cảm xúc, khả năng suy luận xã hội và năng lực nhìn nhận từ góc nhìn của người khác, thay vì chỉ dừng ở việc nhận biết và gọi tên cảm xúc.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu làm rõ sự khác biệt giữa nhận diện cảm xúc của bản thân và của bạn ở học sinh THCS thông qua khảo sát 519 học sinh, kết hợp phỏng vấn sâu 21 học sinh, 6 phụ huynh và 3 giáo viên chủ nhiệm tại Hà Nội.

Kết quả cho thấy học sinh có xu hướng đánh giá bạn tích cực hơn bản thân, đồng thời ghi nhận nhiều cảm xúc tiêu cực ở bản thân hơn. Đặc biệt, các em hiểu nguyên nhân, phản ứng và hệ quả của các tình huống cảm xúc của chính mình tốt hơn so với của bạn.

Dữ liệu định tính cho thấy khoảng cách này xuất phát từ việc học sinh thường che giấu cảm xúc tiêu cực, hạn chế trong việc gọi tên và diễn đạt cảm xúc, đồng thời chủ yếu suy đoán cảm xúc của người khác qua biểu hiện bên ngoài mà ít chú ý đến bối cảnh và các yếu tố tâm lý.

Kết quả cho thấy khó khăn của học sinh THCS không nằm ở việc trải nghiệm cảm xúc mà ở khả năng chuyển hóa trải nghiệm thành sự thấu hiểu người khác. Vì vậy, giáo dục cảm xúc cần chú trọng phát triển vốn từ cảm xúc, khả năng diễn đạt, năng lực suy luận xã hội và kỹ năng nhìn nhận tình huống từ góc nhìn của người khác, góp phần xây dựng các mối quan hệ tích cực và nâng cao năng lực thích ứng cảm xúc – xã hội ở tuổi thiếu niên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Huỳnh Văn Sơn. (2019). Giáo dục cảm xúc - xã hội trong trường học. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

Viện Xã hội học, Đại học Queensland, & Trường Y tế Công cộng Bloomberg Johns Hopkins. (2022). Điều tra sức khỏe tâm thần vị thành niên Việt Nam (V-NAMHS): Báo cáo kết quả chủ yếu.

LaFontana, K. M., & Cillessen, A. H. N. (2010). Developmental changes in the priority of perceived status in childhood and adolescence. Social Development, 19(1), 130-147. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00522.x

Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. American Journal of Psychiatry, 144(2), 133-143. https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133

Saarni, C. (1999). The development of emotional competence. Guilford Press.

Selman, R. L. (1980). The growth of interpersonal understanding: Developmental and clinical analyses. Academic Press.

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. Developmental Review, 28(1), 78-106. https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002

Wellman, H. M. (1990). The child's theory of mind. MIT Press.