

KHẢ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC CỦA HỌC SINH Ở MỘT SỐ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRẦN THỊ THU MAI*, LÊ THỊ NGỌC THƯƠNG**

TÓM TẮT

Nghiên cứu khả năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học phổ thông là điều rất cần thiết, từ đó đề xuất những biện pháp tâm lý giúp cân bằng cảm xúc. Bài báo này phân tích mức độ kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học phổ thông, phân tích các yếu tố ảnh hưởng đồng thời thực hiện những biện pháp thử nghiệm nhằm giúp học sinh kiểm soát cảm xúc của mình.

Từ khóa: kiểm soát cảm xúc, khả năng kiểm soát cảm xúc.

ABSTRACT

The ability to control emotions of highschool students in Ho Chi Minh City

Examining highschool students' ability to control emotions is of extreme necessity so that psychological methods to balance emotions can be drawn out. The article analyses the degree of emotion management of highschool students, and affective factors as well as experimenting some methods to help students control their emotions.

Keywords: emotion management, the ability to control emotions.

1. Đặt vấn đề

Cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong đời sống tinh thần và tác động mạnh mẽ đến hiệu quả công việc, học tập, khả năng sáng tạo của con người. Thực tế đáng lo ngại là hiện tượng nhiều thanh thiếu niên thiếu kiểm soát cảm xúc của bản thân trong các mối quan hệ dẫn đến mất cân bằng tâm lý, có hành vi tiêu cực, sai lầm... Vấn đề này ngày càng phổ biến tại nhiều trường trung học phổ thông (THPT) trên cả nước. Đây cũng là cảnh báo cấp bách cho việc giáo dục hướng đến những khía cạnh liên quan đến yếu tố thuộc về cảm xúc trong quá trình hình thành nhân cách của học sinh (HS). Hàng loạt câu hỏi được đặt ra là: Khả năng kiểm soát cảm xúc của HS như thế nào? Yếu tố

nào ảnh hưởng mạnh mẽ đến khả năng này? Và cần đề xuất biện pháp nào để giúp các trường THPT có thể tác động đến HS nhằm giúp HS hình thành cảm xúc theo chiều hướng tích cực? Với ý nghĩa này, nhiều nghiên cứu về cảm xúc ngày càng được quan tâm, chẳng hạn như các nghiên cứu gần đây về trí tuệ cảm xúc của Howard Gardner, Cooper, P. Salovey, J. Mayer và D. Goleman,... Đánh giá được tầm quan trọng về kiểm soát cảm xúc của lứa tuổi HS THPT, đồng thời trả lời cho những vấn đề bức thiết trên, đề tài nghiên cứu khả năng kiểm soát cảm xúc của HS ở một số trường THPT tại Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM) được tiến hành. Dựa trên nhiều quan điểm lý luận, chúng tôi cho rằng “*khả năng kiểm soát cảm xúc là năng lực mà nhờ đó chủ thể có thể làm chủ được các biểu hiện cảm xúc của bản*

* TS, Trường Đại học Sư phạm TPHCM

** ThS, Trường Đại học Sư phạm TPHCM

thân, người khác và có cách giải tỏa cảm xúc phù hợp nhằm đạt mục đích giao tiếp” [2].

2. Thực trạng khả năng kiểm soát cảm xúc của HS THPT tại TPHCM

Nhằm nghiên cứu khả năng kiểm soát cảm xúc của lứa tuổi đầu thanh niên,

cụ thể là HS một số trường THPT tại TPHCM, chúng tôi chọn mẫu ngẫu nhiên. Sau khi xử lý và lọc phiếu hợp lệ, tổng mẫu khảo sát gồm 360 HS (148 nam và 212 nữ) ở hai khối lớp 10 và 11 tại bốn trường THPT (hai trường công lập, 2 trường dân lập).

Bảng 1. Khả năng kiểm soát cảm xúc của HS

Khả năng kiểm soát một số loại cảm xúc	Trung bình	Độ lệch chuẩn
Xấu hổ	3,37	0,25
Sợ hãi	3,34	0,24
Giận dữ	3,27	0,33
Khả năng kiểm soát cảm xúc chung	3,33	0,21

Bảng 1 cho thấy khả năng kiểm soát cảm xúc của HS một số trường THPT tại TPHCM có điểm trung bình chung bằng 3,33 (theo thang đo từ 2,51→3,34 là khoảng mức trung bình). Số liệu này cho thấy khả năng kiểm soát cảm xúc của HS trong mẫu khảo sát chỉ ở mức trung bình (TB). Ngoài ra, độ lệch chuẩn của mẫu bằng 0,21 cũng cho biết hầu hết trị số tập trung quanh giá trị TB của toàn mẫu khảo sát, nghĩa là phần lớn HS có khả năng kiểm soát cảm xúc trong khoảng mức TB. Đồng thời, theo bảng 1,

khi tiến hành so sánh khả năng kiểm soát từng loại cảm xúc cụ thể gồm giận dữ, sợ hãi, xấu hổ thì HS có khả năng kiểm soát cảm xúc giận dữ (3,27), sợ hãi (3,34) chỉ ở mức TB và cảm xúc xấu hổ (3,37) ở mức khá. Nhìn chung, điểm TB chung của từng mức kiểm soát cảm xúc xấu hổ và sợ hãi cũng không qua mốc TB nhiều mà chỉ nằm ở mốc đầu của mức khá trong thang đo (mức khá từ 3,35 →4,17).

2.1. Mức độ kiểm soát cảm xúc ở các nhóm biểu hiện (xem bảng 2)

Bảng 2. Mức độ kiểm soát cảm xúc giận dữ, xấu hổ, sợ hãi

STT	Nhóm biểu hiện	Trung bình		
		Giận	Xấu hổ	Sợ hãi
1	Hành vi trực tiếp hoặc gián tiếp công kích	3,93	3,85	3,65
2	Hành vi dịch chuyển sự công kích	3,89	3,74	3,62
3	Biểu hiện tổ chức mô và cơ quan nội tiết	3,53	3,17	3,48
4	Biểu hiện kiểm soát cảm xúc giận dữ của người khác	3,27	3,36	3,30
5	Giọng nói	3,15	3,07	3,39
6	Biện pháp kiểm soát cảm xúc	3,00	3,32	3,22
7	Biểu hiện đáp trả không mang tính công kích	2,75	2,86	3,06

(1,0→1,66: mức thấp; 1,67→2,5: mức khá thấp; 2,51→3,34: TB;

3,35→4,17: mức khá; 4,18→5,0: mức cao)

Bảng 2 cho thấy sự khác biệt giữa khả năng kiểm soát của từng nhóm biểu hiện trong mỗi cảm xúc khác nhau. Cụ thể là nhóm biểu hiện “hành vi trực tiếp hoặc gián tiếp công kích” và “hành vi dịch chuyển sự công kích” được hầu hết HS kiểm soát ở mức khá. Tuy nhiên, HS cũng đánh giá “biện pháp kiểm soát cảm xúc” và “biểu hiện đáp trả không mang tính công kích” ở mức TB. Điều này cho thấy, mặc dù phần lớn HS không có biểu hiện hành vi công kích mang tính tiêu cực nhưng cũng không hẳn là HS biết cách giải tỏa cảm xúc và có hành vi phù hợp. Ngoài ra, về mặt tổ chức mô và cơ

quan nội tiết hay giọng nói của HS khi nảy sinh cảm xúc trên cũng có sự dao động đáng kể từ mức TB (giận dữ, xấu hổ) đến mức khá (sợ hãi). Bên cạnh đó, những dấu hiệu về khả năng kiểm soát cảm xúc của người khác của HS chỉ ở mức TB cũng là điều dễ hiểu. Bởi vì nhận biết và chia sẻ, đồng cảm, giúp đỡ người khác vượt qua khó khăn do cảm xúc nào đó mang lại còn phụ thuộc rất nhiều vào khả năng nhận thức cũng như kinh nghiệm sống của HS.

2.2. Mức độ biểu hiện về giải tỏa cảm xúc của HS (xem bảng 3)

Bảng 3. Mức độ biểu hiện giải tỏa cảm xúc của HS

STT	Nhóm biểu hiện	Trung bình		
		Giận dữ	Xấu hổ	Sợ hãi
1	Chuyển trọng tâm chú ý	3,39	3,48	3,26
2	Kiểm chế	3,15	3,54	3,56
3	Lập kế hoạch tích cực	3,11	3,52	3,32
4	Thay đổi cách suy nghĩ tiêu cực về cảm xúc	2,93	3,22	3,28
5	Thư giãn	2,82	2,76	2,90
6	Giải quyết vấn đề	2,74	2,74	2,82
7	Huy động sự hỗ trợ của người khác	2,73	3,60	3,19

(1,0→1,66: mức thấp; 1,67→2,5: mức khá thấp; 2,51→3,34: TB; 3,35→4,17: mức khá; 4,18→5,0: mức cao)

Mức độ biểu hiện theo từng nhóm biện pháp giải tỏa cảm xúc như ở bảng 3 hầu hết thuộc mức TB. Đây là dấu hiệu cho biết HS hầu như còn hạn chế ở khả năng sử dụng biện pháp để giải tỏa cảm xúc. Xét từng nhóm biểu hiện, khi cảm xúc giận dữ, xấu hổ, sợ hãi nảy sinh thì cách “thư giãn”, “giải quyết vấn đề” hay “thay đổi cách suy nghĩ tiêu cực” đều bộc lộ ở mức rất đáng quan tâm (dưới 3,0).

Mặc dù HS có khả năng “chuyển trọng tâm chú ý” khi giận dữ nhưng điểm TB của khả năng này không vượt qua mức TB nhiều nên dễ thấy là “kiểm chế” cảm xúc này cũng rất khó khăn. Bên cạnh đó, dù “kiểm chế” sợ hãi khá tốt nhưng các em lại gặp vấn đề ở việc giải tỏa cảm xúc một cách phù hợp. Xét về khía cạnh tâm lý thì mức độ biểu hiện các biện pháp này thật đáng lo ngại vì khi có tình huống làm

này sinh cảm xúc giữa bạn bè với nhau, HS lại ít đối mặt với đối tượng gây ra cảm xúc theo hướng hòa bình và cũng không có cách giải quyết hiệu quả. Nhìn chung, với mức độ biểu hiện như trên,

HS rất cần được tiếp cận các biện pháp giải tỏa cảm xúc hiệu quả để giúp bản thân cân bằng trong cuộc sống.

2.3. Khả năng kiểm soát cảm xúc của người khác (xem bảng 4)

Bảng 4. Khả năng kiểm soát cảm xúc của người khác

STT	Khả năng kiểm soát cảm xúc của người khác	Trung bình	Thứ hạng	Độ lệch chuẩn
1	Xấu hổ	3,36	1	0,49
2	Sợ hãi	3,30	2	0,46
3	Giận dữ	3,27	3	0,62
Trung bình chung		3,31		

Bảng 4 cho thấy HS có khả năng kiểm soát cảm xúc của người khác ở cả ba cảm xúc thuộc mức TB (3,31). Đối với cảm xúc sợ hãi và giận, khả năng kiểm soát chỉ ở mức TB, cảm xúc xấu hổ tuy ở mức khá nhưng với điểm TB là 3,36 thì không vượt quá mức TB nhiều, chứng tỏ khả năng này của HS còn chưa ổn định. Hơn nữa, mức độ của mỗi biểu hiện cụ thể cũng có sự chênh lệch đáng kể về điểm số, cho thấy khả năng kiểm soát từng cảm xúc của người khác chưa hình thành rõ nét.

đối với ba loại cảm xúc (giận dữ, xấu hổ, sợ hãi) là có sự khác nhau, đồng thời cũng có sự khác biệt trong từng biểu hiện của ba cảm xúc liên quan đến khả năng này như nhận biết cảm xúc, tìm giải pháp, đối diện để kiểm soát cảm xúc. Khả năng này chỉ có thể được cải thiện tích cực khi chúng ta quan tâm đến việc tạo môi trường giao tiếp thuận lợi để HS có thể hiểu và chia sẻ cảm xúc, cũng như giúp người khác vượt qua cảm xúc đó.

Kết quả khảo sát cho thấy khả năng kiểm soát cảm xúc ở người khác của HS

2.4. Khả năng kiểm soát cảm xúc theo các yếu tố khối lớp, giới tính, hệ học (xem bảng 5)

Bảng 5. Khả năng kiểm soát cảm xúc theo yếu tố khối lớp, giới tính, hệ học

Yếu tố		Trung bình	Kiểm nghiệm
Khối	10	3,30	0,041 (kiểm nghiệm T- test)
	11	3,34	
Giới tính	Nam	3,33	0,748 (kiểm nghiệm T- test)
	Nữ	3,32	
Hệ học	Dân lập	3,36	0,003 (kiểm nghiệm T- test)
	Công lập	3,30	

Bảng 5 cho thấy:

- HS ở hai khối 10 và 11 có khả năng kiểm soát cả ba loại cảm xúc giận dữ, xấu hổ, sợ hãi ở mức độ TB. Trong đó, khối 11 có điểm TB cao hơn khối 10.
- Nữ sinh và nam sinh trong mẫu khảo sát đều có khả năng kiểm soát cả ba

loại cảm xúc ở mức TB và không có sự khác biệt về mặt ý nghĩa ($p= 0,748 > \alpha= 0,05$).

- Có sự khác biệt ý nghĩa về khả năng kiểm soát cảm xúc của HS theo các yếu tố hệ học, thể hiện ở bảng 6 dưới đây:

Bảng 6. Sự khác biệt ý nghĩa về khả năng kiểm soát cảm xúc giận dữ, sợ hãi, xấu hổ theo các yếu tố khối lớp, hệ học

Loại cảm xúc	Hệ học	Trung bình	Kiểm nghiệm
Cảm xúc giận dữ Cảm xúc xấu hổ	Dân lập	3,32	0,016 (kiểm nghiệm T-test)
	Công lập	3,23	
	Dân lập	3,41	0,004 (kiểm nghiệm T-test)
	Công lập	3,33	

Bảng 6 cho thấy không có sự khác biệt giữa HS hệ dân lập và công lập về khả năng kiểm soát cảm xúc sợ hãi, còn cảm xúc giận dữ và xấu hổ thì có sự khác biệt ($p= 0,016 < \alpha= 0,05$, $p=0,004 < \alpha= 0,05$) và hệ dân lập có điểm TB cao hơn hệ công lập. Điều này được lí giải là do trường dân lập có bán trú, HS thường

có nhiều thời gian tiếp xúc, giao lưu với bạn bè sau giờ học, được sinh hoạt ngoại khóa nên sự trải nghiệm và nhận thức về cảm xúc thường xuyên hơn so với HS trường công lập.

2.5. Các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát cảm xúc của HS (xem bảng 7)

Bảng 7. Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đến khả năng kiểm soát cảm xúc của HS (mức độ như sau: 1 điểm: không, 2 điểm: ít, 3: vừa, 4 điểm: nhiều, 5 điểm: rất nhiều)

Nhóm yếu tố	Trung bình nhóm	Thứ hạng
Yếu tố thuộc về gia đình	3,58	1
Yếu tố thuộc về bản thân	3,30	2
Yếu tố thuộc về nhà trường	3,14	3
Yếu tố thuộc về xã hội	2,86	4

Bảng 7 cho thấy, trong bốn nhóm yếu tố ảnh hưởng (gia đình, bản thân, xã hội, nhà trường) đến khả năng kiểm soát cảm xúc của HS THPT thì nhóm yếu tố ảnh hưởng mạnh mẽ nhất là gia đình (3,58) và bản thân (3,30). Thật vậy, gia

đình chính là cái nôi hình thành và phát triển tâm lí của trẻ. HS là đối tượng vẫn còn lệ thuộc gia đình nên cảm xúc của các em bị chi phối mạnh mẽ bởi “gia đình hòa thuận, hạnh phúc”, tình cảm yêu thương, chăm sóc của các thành viên

trong gia đình”, “cách giáo dục của ba mẹ đối với con cái”. Mặt khác, cá nhân với tư cách là chủ thể quyết định cảm xúc của chính mình thì dù ảnh hưởng khá nhiều bởi “xu hướng kết bạn” - đặc trưng giao tiếp của lứa tuổi - thì không ai khác ngoài bản thân nhận ra cảm xúc và có mong muốn kiểm soát cảm xúc của chính mình. Hay nói khác hơn, cá nhân phải tích cực trong việc kiểm soát cảm xúc của bản thân. Do đó, một chương trình giáo dục không chỉ dạy tri thức mà còn phải rèn luyện nhân cách, đạo đức, tình cảm tốt đẹp. Nếu “Nội dung dạy học lồng ghép kỹ năng sống, giáo dục cảm xúc” kết hợp với “nền nếp kỉ luật hợp lí”, “giáo viên gương mẫu, công bằng và giao tiếp sư phạm tốt” thì HS cũng dễ dàng hơn trong việc có cảm xúc tích cực. Ngoài bản thân, gia đình và nhà trường thì con người còn bị chi phối bởi xã hội, hoàn cảnh sống. HS đánh giá “yếu tố xã hội” (2,86) tác động sau các yếu tố gia đình, bản thân và nhà trường. Ngoài ra, các sự kiện, tin tức về bạo lực học đường cũng không ảnh hưởng nhiều đến cảm xúc của HS. Có thể HS chỉ bàn tán về vấn đề này chứ chưa thật sự bị tác động nhiều.

2.6. Kết quả thử nghiệm một số biện pháp giúp HS kiểm soát cảm xúc

Kết quả nghiên cứu thực trạng trên cho thấy khả năng kiểm soát cảm xúc giận dữ của HS ở mức TB, thấp nhất so với cảm xúc sợ hãi, xấu hổ và biện pháp giải tỏa cảm xúc giận dữ của HS cũng còn hạn chế. Do đó, đề tài đã chọn cảm

xúc giận dữ để tiến hành thử nghiệm biện pháp kiểm soát tích cực. Xác định được hiệu quả của việc sử dụng những biện pháp thử nghiệm là rất cần thiết, vì vậy chúng tôi đã tìm hiểu và nghiên cứu những biện pháp tâm lí của các nhà nghiên cứu như Simon, Fleming, Hollon, Beck, Ellis, Robson,... Trên cơ sở lí luận này, chúng tôi tin tưởng việc sử dụng những biện pháp thử nghiệm dưới đây là thật sự cần thiết, cấp bách và hữu ích trong việc mang tâm lí học trị liệu, liệu pháp nhận thức hành vi, xúc cảm ứng dụng vào nhà trường phổ thông. Để thu được kết quả khách quan, chúng tôi tiến hành so sánh, phân tích so sánh số liệu, nội dung thử nghiệm trên từng HS, nhóm HS trước và sau ba tháng thực nghiệm với cách tổ chức nghiên cứu như sau:

- Buổi 1: Nói chuyện và tiến hành cách thức giúp HS nhận thức làm giảm nhẹ cảm xúc.
- Buổi 2: Hướng dẫn và thực hành kĩ thuật cấu trúc lại nhận thức của Aaron Beck nhằm tác động để thay đổi cảm xúc chưa hợp lí.
- Buổi 3: Sử dụng kĩ thuật để phân tích bài tập về nhà
- Buổi 4: Sử dụng liệu pháp xúc cảm hành vi hợp lí (REBT của Albert Ellis)
- Buổi 5: Sử dụng REBT để phân tích bài tập về nhà; chia sẻ trải nghiệm, phản hồi, đánh giá hiệu quả, kết luận.

Kết quả sau thử nghiệm được so sánh với trước thử nghiệm như ở bảng 8 sau đây:

Bảng 8. So sánh kết quả trước và sau khi thử nghiệm

HS	Trước thử nghiệm	Kết quả khả năng kiểm soát cảm xúc giận dữ	Ghi chú
M.T, T.G, M.Đ, N.Tr, MN	<ul style="list-style-type: none"> - Mức cảm xúc giận dữ tự đánh giá dao động từ 70-80 đến 100 điểm. - HS có niềm tin sai lệch ở mức độ khá cao từ 80-100, và không nhận ra bản thân suy nghĩ tiêu cực khi tình huống tác động. - Tự khẳng định là nhận thức không sai. - Tần số xuất hiện 3-4 lần suy nghĩ tự phát/ tình huống tương tự. - Suy nghĩ tự phát và niềm tin không hợp lí khá nhiều. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS làm quen với việc sử dụng kĩ thuật mới, biện pháp mới để tự thực hiện kiểm soát cảm xúc của bản thân thông qua việc nhận ra và xử lí cốt lõi các niềm tin đó. Từ đó, cảm xúc tiêu cực được giải quyết. Cụ thể là: - HS nhận ra suy nghĩ tự phát bị sai lệch, nhận thức, niềm tin không hợp lí. - Hiểu được mô hình ABC để tự phân tích nhận thức cho bản thân. - Biết sử dụng câu hỏi thách thức và câu hỏi Socrate để phân tích nhận thức của bản thân. 	<ul style="list-style-type: none"> - HS hợp tác, tích cực tham gia, thực hiện bài tập về nhà có liên quan đến vấn đề nhận thức trong cảm xúc giận dữ. - HS còn thiếu nhiều kĩ năng như lắng nghe hiệu quả, khái quát hóa, thư giãn...

Trong quá trình thử nghiệm, chúng tôi không hề áp đặt suy nghĩ lên cá nhân mà chỉ sử dụng câu hỏi, mô hình, kĩ thuật để làm rõ nhận thức, suy nghĩ của cá nhân đó. Bảng 8 cho thấy HS có những bước tiến đáng kể trong việc nhận ra những suy nghĩ tự phát mang tính tiêu cực, nhận thức sai lệch, niềm tin chưa hợp lí, để từ đó tự điều chỉnh cảm xúc trong cuộc sống. Nhận xét một cách tổng thể, biện pháp thử nghiệm không chỉ giúp HS tích cực thay đổi nhận thức, suy nghĩ tự phát không hợp lí mà còn giúp HS tự xác định nguồn gốc, lí do sâu xa dẫn đến phát sinh cảm xúc giận dữ, từ đó biết cách giải tỏa khó khăn trong kiểm soát cảm xúc nhằm cân bằng cảm xúc trong đời sống.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy khả năng kiểm soát cảm xúc của HS ở mức TB, trong đó cảm xúc giận dữ, sợ hãi ở mức TB, riêng cảm xúc xấu hổ là khá cao. Tuy nhiên, có sự chênh lệch khá rõ giữa các nhóm hành vi về khả năng kiểm soát cảm xúc, cách giải tỏa cảm xúc, kiểm soát cảm xúc người khác. Nghĩa là HS có khả năng kiểm soát từng biểu hiện cảm xúc nhưng chưa ổn định, còn dao động khá nhiều. Trong quá trình sử dụng biện pháp thử nghiệm, những niềm tin, suy nghĩ tự phát, nhận thức chưa hợp lí của HS khi nảy sinh cảm xúc được phát hiện và can thiệp tích cực, giúp HS biết cách giải tỏa cảm xúc.

Căn cứ vào thực trạng và kết quả thử nghiệm những biện pháp trên, chúng tôi đề xuất một số ý kiến nhằm góp phần

mang lại hiệu quả trong việc giáo dục, rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc của HS như sau:

- Bản thân HS phải tích cực rèn luyện và trau dồi khả năng kiểm soát cảm xúc thông qua giao tiếp.

- Gia đình nên quan tâm đến con cái, sống hòa thuận, làm gương cho con, đối xử công bằng giữa các con, mối quan hệ giữa các thành viên dựa trên cơ sở tôn trọng và chia sẻ.

- Các trường đại học chuyên ngành, tổ chức tâm lý học đường cần đưa biện pháp hỗ trợ tâm lý vào chương trình đào tạo, những khóa tập huấn có chất lượng, mang tính thực tiễn cho đội ngũ tham vấn tâm lý.

- Những chuyên viên tâm lý học đường

phải được tiếp cận và nâng cao chuyên môn về cách sử dụng những liệu pháp tâm lý giúp HS nhận ra niềm tin không hợp lý, cảm xúc tiêu cực; hướng dẫn kỹ thuật hỗ trợ để giải tỏa cảm xúc như thư giãn, cách đối mặt với cảm xúc tiêu cực để có biện pháp tác động kịp thời.

- Cần theo dõi những diễn biến cảm xúc của HS trong quá trình học tại trường bằng những quan sát trên lớp, phiếu đánh giá, trắc nghiệm.

- Nên tổ chức các lớp kỹ năng mềm liên quan đến cảm xúc như: xác định cảm xúc của bản thân, cách hình thành cảm xúc tích cực, biện pháp vượt qua cảm xúc tiêu cực, hiểu biết cảm xúc của người khác...

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Võ Hoàng Anh Thư (2010), *Trí tuệ cảm xúc của học sinh trung học phổ thông thành phố Bảo Lộc - Lâm Đồng*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm TPHCM.
2. Lê Thị Ngọc Thương (2011), *Khả năng kiểm soát cảm xúc của học sinh ở một số trường trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm TPHCM.
3. Clyde Vanworth (2011), *Training document about Cognitive Behavioral Therapy*, HCMC, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn TPHCM.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 25-4-2012; ngày phản biện đánh giá: 29-5-2012; ngày chấp nhận đăng: 01-8-2012)