

NIỀM TIN VÀO NĂNG LỰC CẢM XÚC CỦA VỊ THÀNH NIÊN: NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EMOTIONAL SELF-EFFICACY OF ADOLESCENTS:
A STUDY OF THE CURRENT SITUATION IN HO CHI MINH CITY

Giang Thiên Vũ¹,
Nguyễn Ngọc Phi Bảo^{1,+},
Trần Nguyễn Phương Thảo¹,
Bùi Thanh Ngân¹,
Lê Phan Tiến Lộc²

¹Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh;

²Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

+Tác giả liên hệ • Email: baonnp.tali035@pg.hcmue.edu.vn

Article history

Received: 15/3/2026

Accepted: 14/4/2026

Published: 20/6/2026

Keywords

Emotional self-efficacy,
adolescents, Ho Chi Minh
City, social-emotional
learning

ABSTRACT

Emotional self-efficacy (ESE) refers to individuals' beliefs in their ability to recognize, understand, and regulate emotions in different situations. However, research on ESE among adolescents in Vietnam remains limited, particularly in large urban areas such as Ho Chi Minh City. This study aims to examine the context of ESE among lower secondary school students in Ho Chi Minh City. A cross-sectional survey was conducted with 680 students from grades 6 to 9 using the Youth Emotional Self-Efficacy Scale (Youth-ESES) developed by Qualter et al. (2014). The results show that students' ESE is generally at a moderate level. Significant positive correlations were found among the four dimensions of ESE. In addition, differences were observed according to gender and grade level. The findings provide empirical evidence on ESE among adolescents in the Vietnamese context and suggest the need to strengthen social-emotional learning programs in schools to enhance students' emotional awareness and regulation.

1. Mở đầu

Trong những năm gần đây, sức khỏe tâm thần và sự thích ứng học đường của vị thành niên trở thành mối quan tâm nổi bật của giáo dục hiện đại. Tại Việt Nam, các bằng chứng cũng cho thấy sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên chịu ảnh hưởng đáng kể từ các yếu tố liên quan đến nhà trường, đòi hỏi các can thiệp theo hướng tăng cường năng lực cảm xúc - xã hội ngay trong bối cảnh học đường (UNICEF Viet Nam, 2022). Trong hệ nguồn lực nội tại, niềm tin vào năng lực cảm xúc (NTVNLCX) đóng vai trò then chốt khi phản ánh khả năng nhận diện và điều tiết cảm xúc của cá nhân, đồng thời quyết định việc huy động các chiến lược điều chỉnh cảm xúc trong thực tế. Nghiên cứu gần đây xác nhận rằng, niềm tin này có mối liên hệ trực tiếp với phương thức vận dụng chiến lược điều chỉnh cảm xúc và các chỉ báo thích ứng tâm lý ở độ tuổi vị thành niên (Doménech và cộng sự, 2024).

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về cảm xúc ở vị thành niên thường tập trung vào biểu hiện bất thường hoặc các đặc điểm và kỹ năng nói chung (Giang Thiên Vũ và cộng sự, 2023; Trần Đức Sĩ và Mai Phương Dung, 2025); trong khi đó, dữ liệu về niềm tin năng lực cảm xúc vẫn còn hạn chế, đặc biệt ở bối cảnh đô thị lớn như TP. Hồ Chí Minh. Xuất phát từ khoảng trống đó, bài báo được thực hiện nhằm: (1) mô tả thực trạng NTVNLCX của HS THCS tại TP. Hồ Chí Minh; (2) phân tích mối liên hệ giữa các thành tố NTVNLCX; và (3) so sánh mức NTVNLCX của HS THCS theo một số đặc điểm nhân khẩu (giới tính, khối lớp).

2. Phương pháp nghiên cứu

Chúng tôi sử dụng thiết kế nghiên cứu cắt ngang, với phương pháp chính là phương pháp bảng hỏi. Cụ thể bảng hỏi gồm: (1) Giới thiệu nghiên cứu; (2) Thông tin khách thể; (3) Nội dung khảo sát. Được triển khai theo phương pháp lấy mẫu thuận tiện tại các trường THCS trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh. Dữ liệu được thu thập trong khoảng thời gian từ tháng 9 đến tháng 10/2025. Tổng số 680 phiếu khảo sát đã được phát ra và thu về 680 phiếu hợp lệ được đưa vào phân tích. Quá trình thu thập dữ liệu được thực hiện với sự đồng thuận của nhà trường, phụ huynh và sự tham gia hoàn toàn tự nguyện của HS. Trước khi tiến hành khảo sát trực tuyến qua bảng hỏi Google Forms (<https://forms.gle/A43sJ45m3eZS8koU6>), HS được cung cấp thông tin đầy đủ về mục đích nghiên cứu và hướng dẫn cách trả lời nhằm đảm bảo tính chính xác và trung thực của dữ liệu thu thập.

Thang đo Youth-ESES của Qualter và cộng sự (2014) bao gồm 27 mệnh đề, được đánh giá theo thang điểm Likert 5 mức độ, từ 1 = “không tự tin” đến 5 = “rất tự tin”. Youth-ESES gồm 4 thành tố. Thành tố sử dụng và quản lý cảm xúc bản thân bao gồm 10 mệnh đề (các item 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 23, 25); thành tố xác định và hiểu cảm xúc bản thân bao gồm 6 mệnh đề (các item 1, 4, 8, 9, 16, 24); thành tố đương đầu với cảm xúc của người khác bao gồm 8 mệnh đề (các item 2, 6, 11, 13, 20, 21, 26, 27); và thành tố nhận biết cảm xúc qua biểu cảm khuôn mặt và ngôn ngữ cơ thể bao gồm 3 mệnh đề (các item 14, 18, 22). Thang đo được dịch xuôi từ tiếng Anh sang tiếng Việt bởi hai chuyên gia có chuyên môn trong lĩnh vực tâm lý học và năng lực tiếng Anh học thuật. Bản dịch sau đó được một chuyên gia độc lập hiệu chỉnh nhằm đảm bảo độ chính xác về ngữ nghĩa và sự phù hợp với bối cảnh văn hóa Việt Nam. Để đánh giá mức độ dễ hiểu của các mục hỏi và thời gian hoàn thành bảng hỏi, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát thử nghiệm trên 80 HS THCS với độ tin cậy Cronbach’s Alpha là 0.90. Kết quả cho thấy các HS đều hiểu rõ nội dung các câu hỏi và có thể hoàn thành bảng hỏi trong khoảng thời gian phù hợp.

Khách thể nghiên cứu gồm 680 HS THCS trong độ tuổi từ 11 đến 14, hiện đang sinh sống và học tập tại các trường THCS trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh. Các HS tham gia nghiên cứu thuộc các khối lớp từ lớp 6 đến lớp 9.

Bảng 1. Mô tả mẫu nghiên cứu

Đặc điểm		N	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	338	49.7
	Nữ	342	49.3
Học lực	Lớp 6	166	24.4
	Lớp 7	174	25.6
	Lớp 8	181	26.6
	Lớp 9	159	23.4
Học lực	Giỏi	227	33.4
	Khá	313	46.0
	Trung Bình	123	18.1
	Yếu	17	2.5
Tổng:		680	100

Dữ liệu thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 25.0. Các phân tích thống kê được thực hiện bao gồm thống kê mô tả (giá trị trung bình, độ lệch chuẩn), kiểm định độ tin cậy của thang đo bằng hệ số Cronbach’s Alpha, phân tích tương quan và kiểm định sự khác biệt giữa các biến trong mô hình nghiên cứu. Đối với các biến đo lường bằng thang Likert 5 mức độ, giá trị trung bình (ĐTB) được diễn giải dựa trên nguyên tắc chia khoảng đều như sau: 1.00 - 1.80: Mức rất thấp; 1.81 - 2.60: Mức thấp; 2.61 - 3.40: Mức trung bình; 3.41 - 4.20: Mức cao; 4.21 - 5.00: Mức rất cao.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Cơ sở lý luận về niềm tin vào năng lực cảm xúc của vị thành niên

NTVNLCX là niềm tin của cá nhân vào khả năng của chính bản thân trong việc nhận biết, hiểu, sử dụng và điều chỉnh cảm xúc, đồng thời nhận diện và ứng phó hiệu quả với cảm xúc của người khác trong các tình huống xã hội khác nhau (Pool và Qualter, 2012; Qualter và cộng sự, 2014; Doménech và cộng sự, 2024; Mamani-Benito và cộng sự, 2025). Bên cạnh đó, theo Valois và cộng sự (2013a), Valois và cộng sự (2013b) và Valois và cộng sự (2017), NTVNLCX còn bao gồm việc cá nhân có năng lực đối phó và điều chỉnh các phản ứng cảm xúc, đặc biệt trong những bối cảnh dễ phát sinh các cảm xúc như lo âu, sợ hãi, căng thẳng hoặc áp lực xã hội.

Các nghiên cứu trên kế thừa quan điểm từ Muris (2001, 2002), trong đó, NTVNLCX là khả năng chủ quan của cá nhân trong việc tránh rơi vào các trạng thái cảm xúc khó chịu hoặc đưa bản thân về trạng thái cảm xúc ổn định thông qua các chiến lược như tự trấn an, tự đối thoại tích cực và kiểm soát suy nghĩ tiêu cực. Những quan điểm đó có nền tảng từ thuyết nhận thức - xã hội do Bandura đề xuất, trong đó nhấn mạnh rằng thành tựu của cá nhân không chỉ phụ thuộc vào năng lực thực tế mà còn chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ niềm tin chủ quan về khả năng thực hiện của chính mình (Bandura, 1997).

Trong nghiên cứu này, khái niệm NTVNLCX được xác lập dựa trên cấu trúc lý thuyết của Qualter và cộng sự (2014) mà kế thừa từ quan điểm của Muris (2001, 2002) và thuyết nhận thức - xã hội do Bandura (1997) đề xuất. Theo đó, NTVNLCX là một khía cạnh quan trọng về mặt chức năng của cảm xúc, được hiểu là niềm tin, nhận thức của cá nhân về khả năng của bản thân trong việc nhận diện, hiểu, sử dụng và quản lý cảm xúc trong những tình huống khác nhau.

Nội hàm của NTVNLCX của vị thành niên dựa trên thang đo Youth-ESES do Qualter và cộng sự (2014) kế thừa từ cơ sở của thang đo ESES của Kirk và cộng sự (2008) và kết quả phân tích nhân tố khẳng định của Pool và Qualter (2012) bao gồm 4 thành phần phản ánh các khía cạnh nội cá nhân và liên cá nhân của chức năng cảm xúc, tạo nên

cấu trúc đa chiều của NTVNLCX ở vị thành niên, cụ thể: (1) Sử dụng và quản lý cảm xúc bản thân (Using and managing your own emotions): cá nhân tin rằng mình có thể điều chỉnh và kiểm soát cảm xúc của bản thân một cách linh hoạt với yêu cầu của tình huống, đồng thời khai thác cảm xúc nhằm hỗ trợ quá trình nhận thức và hành vi, bao gồm giải quyết vấn đề, sáng tạo, duy trì sự tập trung và thúc đẩy động lực cá nhân; (2) Xác định và hiểu cảm xúc bản thân (Identifying and understanding your own emotions): cá nhân tin rằng mình có khả năng nhận biết chính xác trạng thái cảm xúc của bản thân, phân biệt các cảm xúc khác nhau và hiểu được nguyên nhân cũng như sự thay đổi của những cảm xúc đó; (3) Đương đầu với cảm xúc của người khác (Dealing with emotions in others): cá nhân tin rằng mình có khả năng nhận biết, hiểu và hỗ trợ điều chỉnh cảm xúc của người khác, đồng thời biết cách an ủi, trấn an và giúp họ suy nghĩ tích cực hơn; (4) Nhận biết qua biểu cảm mặt và cơ thể (Perceiving emotions through facial expressions and body language): cá nhân tin rằng mình có khả năng nhận biết cảm xúc qua các biểu hiện không lời, đặc biệt là phản ứng cơ thể và biểu cảm khuôn mặt, ở cả bản thân và người khác.

3.2. Kết quả nghiên cứu thực trạng về năng lực cảm xúc của vị thành niên

3.2.1. Độ tin cậy thang đo ESES

Bảng 2. Độ tin cậy của thang đo

Thang đo	Số Item	Hệ số tin cậy (Cronbach's Alpha)
Sử dụng và quản lý cảm xúc bản thân	10	0.732
Xác định và hiểu cảm xúc bản thân	6	0.721
Đương đầu với cảm xúc của người khác	8	0.761
Nhận biết qua biểu cảm mặt và cơ thể	3	0.717
Tổng	27	0.890

Kết quả kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha cho thấy các thang đo có độ tin cậy dao động 0.717 đến 0.761. Theo khuyến nghị của tác giả Hair và cộng sự (2019), giá trị Cronbach's Alpha từ 0.7 trở lên phản ánh độ tin cậy tốt của thang đo, có thể sử dụng trong nghiên cứu đại trà.

3.2.2. Kết quả khảo sát thực trạng về niềm tin vào năng lực cảm xúc của học sinh trung học cơ sở

Bảng 3. Kết quả khảo sát thực trạng chung của các biểu hiện NTVNLCX

Nội dung	ĐTB	ĐLC
Sử dụng và quản lý cảm xúc bản thân	2.95	0.784
Xác định và hiểu cảm xúc bản thân	3.02	0.891
Đương đầu với cảm xúc của người khác	2.97	0.868
Nhận biết qua biểu cảm mặt và cơ thể	2.87	1.085
ESES	2.97	0.720

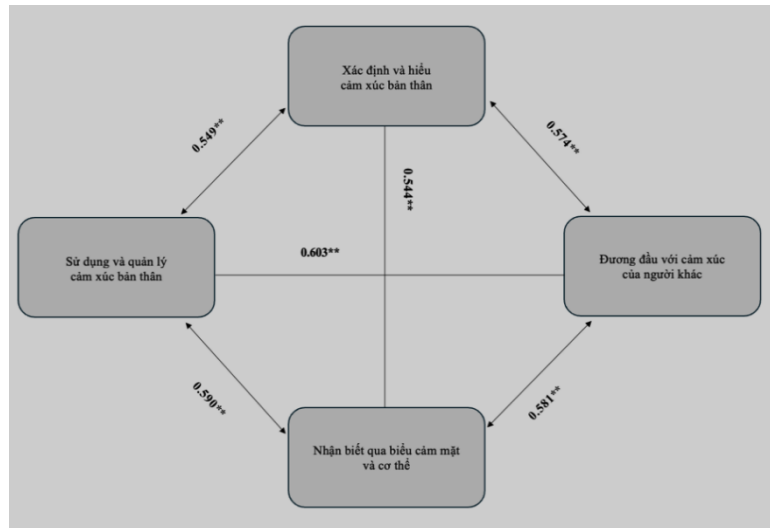
Bảng 3 cho thấy, kết quả khảo sát NTVNLCX của HS THCS nhìn chung đạt mức trung bình, với điểm trung bình (ĐTB) chung của toàn thang là ĐTB = 2.97. Theo quy ước đánh giá, mức điểm này phản ánh HS có sự tự tin nhất định vào năng lực cảm xúc của bản thân, tuy chưa đạt đến mức cao, nhưng đã vượt qua ngưỡng thấp và thể hiện xu hướng tích cực trong nhận thức cảm xúc. Xét theo từng thành tố, năng lực "Xác định và hiểu cảm xúc bản thân" đạt điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 3.02), cho thấy HS khá tự tin trong việc nhận diện và hiểu được các trạng thái cảm xúc của chính mình. Đây là thành tố cốt lõi của năng lực cảm xúc, đóng vai trò nền tảng cho việc điều chỉnh cảm xúc và tương tác xã hội trong môi trường học đường. Tiếp theo, năng lực "Đương đầu với cảm xúc của người khác" đạt ĐTB = 2.97, phản ánh HS có mức độ tự tin trung bình trong việc nhận biết và phản ứng trước cảm xúc của người xung quanh. Kết quả này cho thấy HS đã bước đầu hình thành khả năng xử lý các tình huống cảm xúc mang tính xã hội, phù hợp với đặc điểm phát triển tâm lý ở lứa tuổi THCS, khi các mối quan hệ bạn bè và tương tác xã hội ngày càng mở rộng. Năng lực "Sử dụng và quản lý cảm xúc bản thân" có ĐTB = 2.95, cho thấy HS tương đối tự tin trong việc điều chỉnh cảm xúc và sử dụng cảm xúc để thích ứng với các yêu cầu trong học tập và đời sống học đường. Mức điểm này phản ánh rằng HS không chỉ dừng lại ở việc nhận diện cảm xúc mà đã có khả năng vận dụng cảm xúc ở mức độ nhất định. Trong khi đó, năng lực "Nhận biết cảm xúc qua biểu cảm khuôn mặt và cơ thể" có ĐTB thấp nhất (ĐTB = 2.87), tuy nhiên vẫn nằm trong mức trung bình theo thang đánh giá. Điều này cho thấy HS có sự tự tin vừa phải trong việc nhận diện cảm xúc của người khác thông qua các tín hiệu phi ngôn ngữ, nhưng đây là khía cạnh còn nhiều tiềm năng để tiếp tục bồi dưỡng và phát triển.

Kết quả này nhìn chung tương đồng với nhiều nghiên cứu trước đây về NTVNLCX ở lứa tuổi vị thành niên, trong đó mức độ tự tin cảm xúc thường được ghi nhận ở ngưỡng trung bình đến khá. Theo Bandura (1997), niềm tin

vào năng lực bản thân nói chung chịu ảnh hưởng mạnh bởi kinh nghiệm cá nhân và sự củng cố xã hội. Do đó, ở lứa tuổi THCS, giai đoạn các em đang trong quá trình định hình bản sắc và mở rộng quan hệ xã hội, mức tự tin cảm xúc thường chưa đạt mức cao ổn định. Các nghiên cứu về NTVNLCX ở thanh thiếu niên châu Âu (Muris, 2001; Qualter và cộng sự, 2014) cũng cho thấy HS thường đạt ĐTB ở các thang đo NTVNLCX, đặc biệt ở các khía cạnh liên quan đến quản lý cảm xúc và xử lý cảm xúc xã hội. Nghiên cứu trên HS THPT tại Kashmir cho thấy phần lớn HS sở hữu mức độ NTVNLCX ở mức trung bình. Cụ thể, khoảng 37,6% HS có mức NTVNLCX tổng thể ở mức trung bình và 24,8% ở mức trên trung bình. Phát hiện này cho thấy mặt bằng NTVNLCX ở nhóm HS vị thành niên thường tập trung ở ngưỡng trung bình thay vì mức cao nổi trội (Beri và Akhoun, 2018).

3.2.3. Mối liên hệ của các thành tố niềm tin vào năng lực cảm xúc

Hình 1 cho thấy, Cụ thể, thành tố “Sử dụng và quản lý cảm xúc bản thân” có tương quan thuận với “Xác định và hiểu cảm xúc bản thân” ($r = 0.549$), với “Đương đầu với cảm xúc của người khác” ($r = 0.603$) và với “Nhận biết cảm xúc qua biểu cảm mặt và cơ thể” ($r = 0.590$). Điều này cho thấy năng lực điều chỉnh cảm xúc cá nhân có mối liên hệ chặt chẽ với cả năng lực nhận thức cảm xúc nội tại, khả năng xử lý cảm xúc trong bối cảnh xã hội, cũng như khả năng nhận diện tín hiệu cảm xúc từ người khác. Thành tố “Xác định và hiểu cảm xúc bản thân” có tương quan thuận với “Sử dụng và quản lý cảm xúc bản thân” ($r = 0.549$), với “Đương đầu với cảm xúc của người khác” ($r = 0.574$) và với “Nhận biết cảm xúc qua biểu cảm mặt và cơ thể” ($r = 0.544$). Kết



Hình 1. Tương quan giữa các thành tố trong NTVNLCX
(**) Có ý nghĩa với $\alpha = 0.01$

quả này cho thấy năng lực nhận thức cảm xúc đóng vai trò nền tảng, liên kết giữa việc điều chỉnh cảm xúc cá nhân và khả năng tương tác cảm xúc với người khác. Đối với thành tố “Đương đầu với cảm xúc của người khác”, kết quả cho thấy tương quan thuận với “Sử dụng và quản lý cảm xúc bản thân” ($r = 0.603$), với “Xác định và hiểu cảm xúc bản thân” ($r = 0.574$) và với “Nhận biết cảm xúc qua biểu cảm mặt và cơ thể” ($r = 0.581$). Điều này phản ánh rằng năng lực ứng phó với cảm xúc trong tương tác xã hội gắn liền với cả khả năng điều chỉnh cảm xúc cá nhân và năng lực nhận diện cảm xúc. Cuối cùng, thành tố “Nhận biết cảm xúc qua biểu cảm mặt và cơ thể” có tương quan thuận với “Sử dụng và quản lý cảm xúc bản thân” ($r = 0.590$), với “Xác định và hiểu cảm xúc bản thân” ($r = 0.544$) và với “Đương đầu với cảm xúc của người khác” ($r = 0.581$). Kết quả này cho thấy năng lực nhận diện tín hiệu cảm xúc phi ngôn ngữ đóng vai trò kết nối giữa nhận thức cảm xúc và hành vi ứng phó trong các tình huống xã hội.

Nhìn chung, các mối tương quan này phản ánh rằng các thành tố của NTVNLCX có sự liên kết theo hướng hỗ trợ lẫn nhau. Mức độ tương quan đồng đều giữa các thành tố cho thấy không có thành tố nào đóng vai trò chi phối tuyệt đối, mà thay vào đó, các thành tố cùng tham gia vào việc hình thành nên năng lực cảm xúc như một chỉnh thể cân bằng.

3.2.4. Kết quả niềm tin vào năng lực cảm xúc của học sinh trung học cơ sở so sánh theo giới tính.

Bảng 4. Kết quả thực trạng so sánh theo giới tính

Nội dung	Giới tính	ĐTB	ĐLC	t	Sig
Niềm tin vào năng lực cảm xúc	Nam	2.78	0.68	-6,906	< 0.05
	Nữ	3.15	0.71		

Kết quả kiểm định T-test cho thấy có sự khác biệt giữa HS nam và nữ về mức độ NTVNLCX. Mặc dù có sự chênh lệch về điểm trung bình giữa hai giới, HS nam ĐTB (2.78) và HS nữ ĐTB (3.15), nhưng với Sig < 0.05, nên có thể kết luận có sự khác biệt theo giới tính về mức độ NTVNLCX. Điều này phản ánh rằng HS nữ có xu hướng kìm nén cảm xúc vào bên trong và ít thể hiện ra ngoài, giúp họ duy trì sự ổn định và kiểm soát cảm xúc tốt hơn so với HS nam. Trong khi đó, HS nam có xu hướng thể hiện cảm xúc ra bên ngoài một cách mạnh mẽ hơn, cho thấy họ

đễ bộc lộ hành động và dẫn đến gặp khó khăn trong việc quản lý cảm xúc, vì sự bộc phát và thiếu kiểm soát cảm xúc còn hạn chế. Ngoài ra, trong nghiên cứu “*Ứng phó với cảm xúc tiêu cực của HS THCS*” của Nguyễn Thị Minh Hằng (2014) cũng cho thấy có sự khác biệt theo giới tính trong cách ứng phó với cảm xúc tiêu cực ở HS THCS. HS nữ có xu hướng lựa chọn các cách ứng phó tích cực và cao hơn so với HS nam, đồng thời thể hiện khả năng ứng phó tốt hơn ở các định hướng tập trung vào nhận thức, cảm xúc và hành vi. Ngược lại, HS nam có xu hướng gặp khó khăn hơn trong việc lựa chọn và vận dụng các chiến lược ứng phó khi trải nghiệm cảm xúc tiêu cực.

3.2.5. Kết quả niềm tin vào năng lực cảm xúc của học sinh trung học cơ sở so sánh theo khối lớp

Bảng 5. Kết quả thực trạng so sánh theo khối lớp

Nội dung	Lớp	ĐTB	ĐLC	F	Sig
Niềm tin vào năng lực cảm xúc	Lớp 6	2.66	0.678	22.761	< 0.05
	Lớp 7	2.87	0.739		
	Lớp 8	3.06	0.692		
	Lớp 9	3.26	0.633		

Kết quả kiểm định Levene cho thấy giả định về tính đồng nhất phương sai được đảm bảo ($p > 0.05$). Phân tích phương sai một yếu tố (ANOVA) cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về NTVNLCX giữa các khối lớp, với $F(3.676) = 22.761$, $p < 0.001$. Để xác định cụ thể sự khác biệt giữa các nhóm, phân tích hậu nghiệm PostHoc (Tukey) đã được thực hiện. Kết quả cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa tất cả các cặp khối lớp ($p < 0.05$). Cụ thể, lớp 9 có ĐTB cao hơn đáng kể so với lớp 8 ($MD = 0.19531$; $p = 0.046$), lớp 7 ($MD = 0.38939$; $p < 0.001$) và lớp 6 ($MD = 0.59752$; $p < 0.001$). Đồng thời, lớp 8 cũng cao hơn có ý nghĩa so với lớp 7 ($MD = 0.19409$; $p = 0.040$) và lớp 6 ($MD = 0.40222$; $p < 0.001$), và lớp 7 cao hơn lớp 6 ($MD = 0.20813$; $p = 0.028$). Như vậy, kết quả Post-hoc cho thấy tồn tại khác biệt giữa các khối lớp, với xu hướng tăng dần của NTVNLCX từ lớp 6 đến lớp 9 (Lớp 6 < Lớp 7 < Lớp 8 < Lớp 9). Sự khác biệt này có thể được lí giải bởi quá trình phát triển tâm lí - xã hội của HS, khi các em ở khối lớp cao hơn có nhiều trải nghiệm học tập và tương tác xã hội hơn, từ đó nâng cao cảm nhận về năng lực bản thân. Đồng thời, mức độ trưởng thành về nhận thức và khả năng điều chỉnh cảm xúc ở các khối lớp trên cũng góp phần giúp HS tự tin hơn trong việc thích ứng với các yêu cầu học đường. Điều này cũng được ghi nhận trong nghiên cứu về “*Sức khỏe cảm xúc - xã hội của HS THCS: thực trạng tại TP. Hồ Chí Minh*” của tác giả Nguyễn Thị Diễm và Đỗ Tất Thiên (2025) cũng cho thấy sự khác biệt rõ rệt theo khối lớp về năng lực liên quan đến cảm xúc. Cụ thể, trong nghiên cứu đã cho thấy HS lớp 9 đạt mức “*khả năng quản lí cảm xúc*” cao nhất so với HS lớp 6 và các lớp 7, 8. Sự chênh lệch này cho thấy khi lên các khối lớp cao hơn, HS có xu hướng trưởng thành hơn trong nhận thức và tự tin hơn vào khả năng quản lí điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

4. Kết luận và bình luận

Nghiên cứu chỉ ra rằng NTVNLCX của HS THCS hiện nay đạt mức trung bình, phản ánh sự tự tin nhất định trong việc nhận diện và quản lí cảm xúc cá nhân cũng như xã hội. Trong các thành tố cấu thành, HS thể hiện ưu thế rõ rệt ở khả năng hiểu cảm xúc bản thân, trong khi việc nhận diện các tín hiệu phi ngôn ngữ vẫn còn là một hạn chế. Kết quả phân tích cho thấy NTVNLCX có mối tương quan thuận chặt chẽ với năng lực sử dụng và quản lí cảm xúc, chứng minh rằng niềm tin này không chỉ là nhận thức nội tại mà còn gắn liền với kĩ năng tương tác thực tế. Nghiên cứu cũng ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa về giới tính và khối lớp, khi HS nữ và các khối lớp lớn hơn có mức NTVNLCX cao hơn, cho thấy sự phát triển của năng lực cảm xúc tỉ lệ thuận với trải nghiệm học tập và xã hội. Dù vẫn còn những hạn chế do thiết kế cắt ngang và phương pháp tự báo cáo, nghiên cứu đã cung cấp cơ sở khoa học quan trọng cho việc xây dựng các chương trình giáo dục cảm xúc - xã hội (SEL) trong nhà trường. Trong tương lai, việc triển khai các nghiên cứu chiều dọc và mở rộng phạm vi mẫu sẽ giúp làm rõ hơn vai trò dự báo của NTVNLCX đối với sức khỏe tâm thần và khả năng thích ứng học đường, từ đó đưa ra các giải pháp can thiệp kịp thời và hiệu quả hơn cho HS.

Tuyên bố về vai trò của các tác giả: *Giang Thiên Vũ: Giám sát, chỉ đạo quá trình nghiên cứu; Nguyễn Ngọc Phi Bảo: Lên ý tưởng, xác định phương pháp, công cụ nghiên cứu, trực quan hoá dữ liệu và phân tích dữ liệu; Nguyễn Trần Phương Thảo: Viết bản thảo; Bùi Thanh Ngân: Phân tích dữ liệu, trực quan hoá dữ liệu, viết bản thảo và sửa chữa bản thảo; Lê Phan Tiến Lộc: Phân tích dữ liệu, viết bản thảo và sửa chữa bản thảo.*

Tuyên bố về GenAI và Quyền tác giả: *Trong quá trình chuẩn bị bản thảo này, các tác giả không sử dụng công cụ AI nào.*

Tuyên bố về xung đột lợi ích: *Các tác giả tuyên bố không có xung đột lợi ích.*

Thông tin tài trợ: *Nghiên cứu này không nhận được tài trợ từ bên ngoài.*

Tài liệu tham khảo

- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman & Co.
- Beri, I. B., & Akhoun, A. M. (2018). Emotional self-efficacy among senior secondary school students: An Exploratory Study of Kashmir. *International Refereed Journal of Reviews and Research*, 6(3), 1-17.
- Doménech, P., Tur-Porcar, A. M., & Mestre-Escrivá, V. (2024). Emotion Regulation and Self-Efficacy: The mediating role of emotional stability and extraversion in Adolescence. *Behavioral Sciences*, 14(3), 206-223. <https://doi.org/10.3390/bs14030206>
- Giang Thiên Vũ, Cao Đăng Nghi Thư, Đỗ Mai Ý Nhi, Phan Thị Ngân, Đỗ Thành Bảo Trâm (2023). Sức khỏe tâm thần của vị thành niên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh: Sàng lọc nguy cơ và giải pháp. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh*, 20(8), 1453-1464. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.20.8.3811\(2023\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.20.8.3811(2023))
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.010>
- Mamani-Benito, O., Ordinola, M. C. C., Boggio, R. D. O., Huayta-Meza, M., Castillo-Blanco, R., Morales-García, W. C., & Turpo-Chaparro, J. E. (2025). Adaptation and validation of the emotional self-efficacy scale in Peruvian University Students. *Acta Psychologica*, 262, 106089. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.106089>
- Muris, P. (2001). A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145-149. <https://doi.org/10.1023/a:1010961119608>
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337-348. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00027-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00027-7)
- Nguyễn Thị Diễm, Đỗ Tất Thiên (2025). Sức khỏe cảm xúc - xã hội của học sinh trung học cơ sở: thực trạng tại Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Giáo dục*, 25(24), 42-46. <https://tcgd.tapchigiaoduc.edu.vn/index.php/tapchi/article/view/4459>
- Nguyễn Thị Minh Hằng (2014). Ứng phó với cảm xúc tiêu cực của học sinh trung học cơ sở. *Tạp chí Khoa học, Đại học Quốc gia Hà Nội: Khoa học Xã hội và Nhân văn*, 30(4), 25-34.
- Pool, L. D., & Qualter, P. (2012). Improving emotional intelligence and emotional self-efficacy through a teaching intervention for university students. *Learning and Individual Differences*, 22(3), 306-312. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.010>
- Qualter, P., Pool, L. D., Gardner, K. J., Ashley-Kot, S., Wise, A., & Wols, A. (2014). The Emotional Self-Efficacy scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(1), 33-45. <https://doi.org/10.1177/0734282914550383>
- Trần Đức Sĩ, Mai Phương Dung (2025). Ti lệ trầm cảm, lo âu, stress ở học sinh trung học phổ thông tại thành phố Tân An, tỉnh Long An. *Tạp chí Y Dược học Phạm Ngọc Thạch*, 4(4), 31-39.
- UNICEF Viet Nam. (2022). *Comprehensive Study on School-Related Factors Impacting Mental Health and Well-Being of Adolescent Boys and Girls in Viet Nam*.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., & Hunter, A. A. (2013a). Association between adolescent suicide ideation, suicide attempts and emotional Self-Efficacy. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 237-248. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9829-8>
- Valois, R. F., Zullig, K. J., & Revels, A. A. (2017). Aggressive and Violent behavior and Emotional Self-Efficacy: Is there a relationship for adolescents? *Journal of School Health*, 87(4), 269-277. <https://doi.org/10.1111/josh.12493>
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Kammermann, S. K., & Kershner, S. (2013b). Relationships between Adolescent Sexual Risk Behaviors and Emotional Self-Efficacy. *American Journal of Sexuality Education*, 8(1-2), 36-55. <https://doi.org/10.1080/15546128.2013.790224>