

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HẢI PHÒNG

**CUỘC THI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC KỸ THUẬT CẤP THÀNH PHỐ
DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC NĂM HỌC 2025 – 2026**

**TÊN DỰ ÁN
MỘT SỐ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN
TRÍ TUỆ CẢM XÚC (EQ) CHO HỌC SINH THCS**

Loại dự án: Dự án khoa học

Lĩnh vực dự thi: Khoa học xã hội và hành vi

Mã dự án: _____ Vị trí trưng bày: _____

Hải Phòng, tháng 12 năm 2025

Giai đoạn 3: Thực hiện giải pháp	Áp dụng các biện pháp cụ thể nhằm phát triển trí tuệ cảm xúc (EQ) cho học sinh	Từ 11/09/2025 đến 20/10/2025
Giai đoạn 4: Khảo sát sau khi thực hiện giải pháp	Khảo sát sau khi thực hiện giải pháp để đánh giá hiệu quả của các biện pháp đã áp dụng, từ đó đưa ra kết luận về hiệu quả của đề tài nghiên cứu	Từ 21/10/2025 đến 31/10/2025
Giai đoạn 5: Viết báo cáo	Hoàn thành báo cáo theo mẫu	Từ 01/11/2025 đến 08/11/2025

2. Phương pháp

- Phương pháp nghiên cứu lý luận: thu thập, đọc và phân tích các tài liệu liên quan đến trí tuệ cảm xúc.

- Phương pháp điều tra khảo sát: khảo sát thực trạng nhận thức, kỹ năng thực hành trí tuệ cảm xúc, nhu cầu phát triển trí tuệ cảm xúc của học sinh THCS bằng Phiếu khảo sát thang đo Likert 5 mức độ, kết quả được sử dụng để tính điểm trung bình EQ của học sinh làm căn cứ so sánh trước và sau thực nghiệm.

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm: thực hiện giải pháp phát triển trí tuệ cảm xúc do nhóm đề xuất, thu thập dữ liệu, ghi nhận các thông số mô tả kết quả nghiên cứu.

- Phương pháp thống kê toán học: tính điểm trung bình và so sánh chênh lệch điểm trung bình EQ trước và sau thực nghiệm, từ đó đánh giá mức độ tác động và hiệu quả của các giải pháp phát triển EQ đối với học sinh THCS.

III. THỰC HIỆN THU THẬP, PHÂN TÍCH VÀ GIẢI THÍCH DỮ LIỆU

1. Thực hiện thu thập thông tin và dữ liệu

1.1. Thu thập thông tin (Cơ sở lý luận)

1.1.1. Trí tuệ cảm xúc (EQ)

- **Khái niệm:** Trí tuệ cảm xúc (Emotional Quotient – EQ) là khả năng nhận biết, thấu hiểu và quản lý cảm xúc của bản thân, nhận diện và tác động tích cực đến cảm xúc của người khác.

- Các thành tố cơ bản của trí tuệ cảm xúc (EQ)

Theo Goleman và mô hình giáo dục cảm xúc – xã hội của CASEL, EQ gồm 5 thành tố chính: Tự nhận thức (Self-awareness); Tự điều chỉnh (Self-regulation); Tự tạo động cơ (Motivation); Đồng cảm (Empathy); Kỹ năng xã hội (Social skills).

- Vai trò của việc phát triển trí tuệ cảm xúc (EQ) cho học sinh THCS

+ Đáp ứng định hướng Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, góp phần hiện thực hóa mục tiêu phát triển toàn diện năng lực và phẩm chất cốt lõi (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm) thể hiện qua các hành vi cụ thể: nhận diện - điều chỉnh cảm xúc, đồng cảm và hợp tác, kiên trì thực hiện mục tiêu, trung thực nhìn nhận sai sót và có trách nhiệm với bản thân, tập thể.

+ Giúp học sinh nhận diện và gọi tên cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực, nuôi dưỡng động lực nội tại, khả năng thấu hiểu, đồng cảm, tự kiểm soát và ứng xử phù hợp trong nhiều tình huống, phát huy các kỹ năng xã hội.

+ Nâng cao chất lượng học tập và rèn luyện, tạo hứng thú, tăng cường sự tập trung, kiên trì và khả năng tự học, tự rèn luyện, đặt nền tảng cho thành công trong tương lai.

+ Thiết lập các mối quan hệ tích cực trong học đường, góp phần xây dựng trường học hạnh phúc.

1.1.2. Đặc điểm tâm sinh lý học sinh THCS và sự ảnh hưởng đến EQ

Việc rèn luyện EQ cho học sinh THCS phải xuất phát từ đặc điểm phát triển lứa tuổi, vì những đặc điểm này tác động trực tiếp và rất lớn đến EQ.

- Học sinh ở giai đoạn này đang có sự biến đổi sinh lý mạnh mẽ, dẫn đến cảm xúc không ổn định, tác động tiêu cực đến khả năng tự nhận thức và điều chỉnh cảm xúc, hành vi, có nguy cơ xuất hiện những hành vi lệch chuẩn.

- Học sinh có xu hướng phát triển tư duy trừu tượng nhưng trải nghiệm sống còn hạn chế, dễ có những suy luận, đánh giá cực đoan, cản trở việc tự điều chỉnh và hình thành các kỹ năng xã hội.

- Nhu cầu khẳng định bản thân cao, nhạy cảm với sự đánh giá, dễ có những phản ứng quá mức, ảnh hưởng đến động lực nội tại và khó có sự đồng cảm.

Như vậy, phát triển EQ cho học sinh THCS cần tập trung hướng dẫn các bạn nhận diện và điều chỉnh cảm xúc, tăng cường tổ chức các hoạt động trải nghiệm và tương tác để thúc đẩy động cơ nội tại, năng lực đồng cảm và các kỹ năng xã hội.

1.2. Thu thập dữ liệu (Khảo sát thực tiễn)

Để đảm bảo tính khách quan và phản ánh đúng thực tiễn, nhóm nghiên cứu lựa chọn khách thể nghiên cứu là 400 học sinh thuộc 4 trường THCS, trải đều ở cả 4 khối lớp 6, 7, 8, 9. Việc lựa chọn được thực hiện theo nguyên tắc ngẫu nhiên có phân tầng, đảm bảo học sinh đủ điều kiện tham gia đều được mời tham gia khảo sát. Với mẫu nghiên cứu này, nhóm thu thập dữ liệu bằng Phiếu khảo sát để điều tra thực trạng nhận thức, kỹ năng thực hành trí tuệ cảm xúc ở học sinh THCS. *Phiếu khảo sát (Phụ lục 1)*

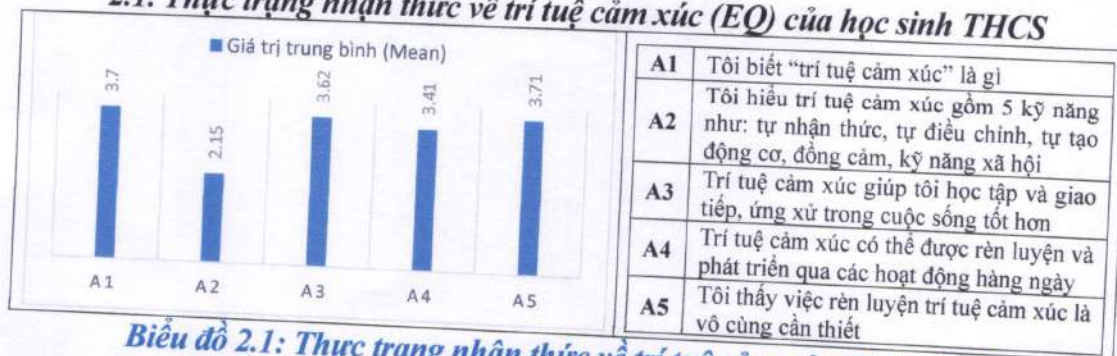
Trong khoảng thời gian từ tháng 6-8/2025, chúng tôi nhận được trả lời khảo sát của 386 học sinh, cụ thể như sau:

Lớp 6		Lớp 7		Lớp 8		Lớp 9		Tổng số HS
Số lượng	Tỉ lệ	Số lượng	Tỉ lệ	Số lượng	Tỉ lệ	Số lượng	Tỉ lệ	
95	24,6%	93	24%	100	30%	98	25,4%	386

Bảng 1.2 Mẫu khách thể nghiên cứu

2. Phân tích và giải thích dữ liệu

2.1. Thực trạng nhận thức về trí tuệ cảm xúc (EQ) của học sinh THCS



Biểu đồ 2.1: Thực trạng nhận thức về trí tuệ cảm xúc (EQ) của học sinh THCS trước thực nghiệm

Kết quả khảo sát cho thấy nhận thức của học sinh trường THCS về trí tuệ cảm xúc (EQ) ở mức trung bình khá (Mean $\approx$ 3.32/5, dao động 2.15–3.71). Học sinh biết về EQ

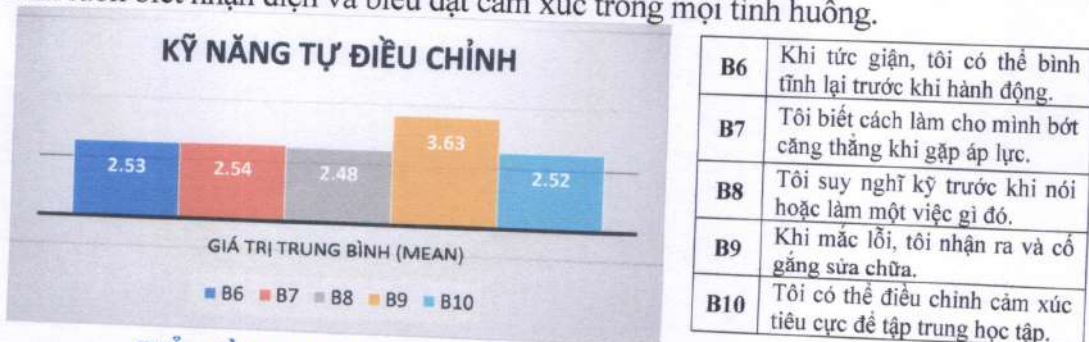
(A1: Mean = 3.70), nhận thức rõ tầm quan trọng của EQ đối với học tập, giao tiếp, ứng xử (A3: Mean = 3.62) và tin rằng EQ có thể rèn luyện hằng ngày (A4: Mean = 3.41), coi việc rèn luyện EQ là rất cần thiết (A5: Mean = 3.71). Tuy nhiên, hiểu biết về các thành phần của EQ còn hạn chế (A2: Mean = 2.15). Điều này cho thấy các bạn thiếu kiến thức cấu trúc và cơ hội thực hành có hướng dẫn, nên mức hiểu sâu và khả năng vận dụng chưa cao. Vì vậy, cần trang bị thêm kiến thức cốt lõi về 5 thành phần EQ và tổ chức thường xuyên các hoạt động rèn luyện thực hành để học sinh rèn luyện EQ mỗi ngày.

2.2. Thực trạng kỹ năng thực hành trí tuệ cảm xúc (EQ) của học sinh THCS



Biểu đồ 2.2.1: Thực trạng kỹ năng tự nhận thức của học sinh THCS trước thực nghiệm

Nhìn vào biểu đồ, có thể thấy kỹ năng tự nhận thức của học sinh trường THCS còn ở mức chưa cao (Mean $\approx 3.18/5$, dao động 2.13–3.84). Các bạn dễ dàng nhận ra trạng thái cảm xúc của bản thân (B1: Mean = 3.78) và biết rằng cảm xúc ảnh hưởng đến học tập, giao tiếp (B3: Mean = 3.84), cho thấy các bạn đã ý thức được vai trò của cảm xúc trong ứng xử xã hội. Tuy nhiên, khả năng biết về nguyên nhân vì sao mình có cảm xúc đó (B2: Mean = 2.84) và tự tin nói ra cảm xúc với người khác (B5: Mean = 2.13) còn hạn chế, cần được rèn luyện thêm để giúp các bạn hiểu rõ chính mình. Vì vậy, nên tăng cường các hoạt động thực hành có hướng dẫn nhằm giúp các bạn học sinh luôn biết nhận diện và biểu đạt cảm xúc trong mọi tình huống.



Biểu đồ 2.2.2: Thực trạng kỹ năng tự điều chỉnh của học sinh THCS trước thực nghiệm

Biểu đồ trên đã chỉ ra kỹ năng tự điều chỉnh của học sinh THCS đạt mức trung bình (Mean $\approx 2.74/5$, dao động 2.48–3.63). Học sinh thể hiện tốt nhất ở việc nhận ra sai sót và cố gắng sửa chữa (B9: Mean = 3.63). Tuy nhiên, các kỹ năng còn hạn chế gồm: biết suy nghĩ kỹ trước khi nói hay làm (B8: Mean = 2.48), điều chỉnh cảm xúc tiêu cực để tập trung học tập (B10: Mean = 2.52), giữ bình tĩnh trước khi hành động (B6: Mean = 2.53) và giảm căng thẳng khi gặp áp lực (B7: Mean = 2.54). Số liệu này

cho thấy các bạn cần được rèn luyện các phương pháp tự theo dõi cảm xúc và điều chỉnh hành vi hàng ngày để hình thành thói quen tự điều chỉnh bền vững.



B11	Tôi cố gắng hoàn thành công việc dù gặp khó khăn.
B12	Tôi cảm thấy vui và tự hào khi đạt được mục tiêu của mình.
B13	Tôi tự đặt mục tiêu nhỏ và nỗ lực để đạt được.
B14	Tôi luôn cố gắng cải thiện bản thân mỗi ngày.
B15	Khi thất bại, tôi coi đó là cơ hội để học hỏi, không nản lòng.

Biểu đồ 2.2.3: Thực trạng kỹ năng tự tạo động cơ của học sinh THCS trước thực nghiệm

Nhìn vào kết quả khảo sát, có thể thấy kỹ năng tự tạo động cơ của học sinh THCS ở mức khá (Mean $\approx 3.70/5$, dao động 2.75–4.32). Các bạn cảm nhận được niềm vui và tự hào khi đạt mục tiêu của mình (B12: Mean = 4.32), có thói quen cố gắng cải thiện bản thân mỗi ngày (B14: Mean = 4.24) và biết xem thất bại là cơ hội để học hỏi (B15: Mean = 4.03). Tuy nhiên, khả năng tự đặt mục tiêu nhỏ và nỗ lực để đạt được còn khá thấp (B13: Mean = 2.75) và mức kiên trì hoàn thành công việc khi gặp khó khăn mới chỉ ở đạt trung bình (B11: Mean = 3.18). Kết quả cho thấy học sinh cần rèn luyện thường xuyên, có hệ thống, tăng cường tham gia các hoạt động kết nối, chia sẻ, đồng hành giữa các nhóm bạn để duy trì và thúc đẩy nội lực ở bản thân mình.



B16	Tôi nhận ra bạn bè đang buồn hoặc gặp chuyện không vui.
B17	Tôi lắng nghe người khác nói về cảm xúc của họ.
B18	Tôi quan tâm và giúp đỡ bạn bè khi họ gặp khó khăn.
B19	Tôi tôn trọng sự khác biệt giữa bản thân và người khác.
B20	Tôi cảm thấy vui khi giúp người khác vui.

Biểu đồ 2.2.4: Thực trạng kỹ năng đồng cảm của học sinh THCS trước thực nghiệm

Căn cứ vào các số liệu trong biểu đồ, có thể khẳng định kỹ năng đồng cảm của học sinh THCS ở mức khá (Mean chung $\approx 3.84/5$, dao động 3.62–4.03). Học sinh thể hiện tốt ở việc cảm thấy vui khi giúp người khác (B20: Mean = 4.03), quan tâm và giúp đỡ bạn khi gặp khó khăn (B18: Mean = 3.93) và tôn trọng sự khác biệt giữa bản thân và người khác (B19: Mean = 3.91). Tuy nhiên, khả năng nhận biết khi bạn bè buồn hoặc gặp chuyện không vui (B16: Mean = 3.62) cùng khả năng lắng nghe người khác nói về cảm xúc của họ (B17: Mean = 3.70) lại thấp hơn. Vì vậy, cần cải thiện bằng cách tăng cường các hoạt động giáo dục và rèn luyện sự thấu hiểu, đồng cảm, giúp học sinh hình thành thái độ và hành vi đồng cảm bền vững.



B21	Tôi dễ làm quen và kết bạn với người mới.
B22	Tôi hợp tác tốt khi làm việc nhóm với bạn bè.
B23	Tôi biết cách giải quyết mâu thuẫn mà không gây xích mích.
B24	Tôi thể hiện sự tôn trọng, lịch sự trong giao tiếp hàng ngày.
B25	Tôi biết khích lệ, động viên bạn bè khi họ gặp khó khăn.

Biểu đồ 2.2.5: Thực trạng kỹ năng xã hội của học sinh THCS trước thực nghiệm

Biểu đồ đã chỉ ra: kỹ năng xã hội của học sinh THCS ở mức khá, (Mean $\approx$ 3.66/5, dao động 3.17–4.38). Các bạn thể hiện tốt ở việc luôn tôn trọng, lịch sự trong giao tiếp hàng ngày (B24: Mean = 4.38) và biết khích lệ, động viên bạn bè khi họ gặp khó khăn (B25: Mean = 4.12). Tuy nhiên, khả năng làm quen, kết bạn (B21: Mean = 3.17), hợp tác khi làm việc nhóm (B22: Mean = 3.29) và giải quyết mâu thuẫn mà không gây xích mích (B23: Mean = 3.35) còn thấp. Vì vậy, cần tăng cường các hoạt động giáo dục và rèn luyện thường xuyên nhằm củng cố kỹ năng giao tiếp, hợp tác, giải quyết mâu thuẫn tích cực cho các bạn học sinh.

3. Thực hiện một số biện pháp tác động nhằm phát triển trí tuệ cảm xúc cho học sinh THCS

Các biện pháp được xây dựng trên cơ sở kết hợp giữa lý luận khoa học và thực tiễn khảo sát, đảm bảo phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý học sinh THCS. Giải pháp phải hướng đến việc nâng cao nhận thức, hình thành thói quen điều tiết cảm xúc và hành vi tích cực, đồng thời đa dạng về hình thức triển khai, linh hoạt theo đối tượng.

3.1. Hướng dẫn đọc và thực hành rèn luyện trí tuệ cảm xúc với “Cẩm nang EQ học đường”

- Bước 1: Nghiên cứu tài liệu về trí tuệ cảm xúc, thiết kế “Cẩm nang EQ học đường” tập trung phát triển 5 kỹ năng EQ cần thiết.

(Cẩm nang EQ học đường: Phụ lục 2.1)

- Bước 2: Phát hành bản in hoặc bản số (PDF, QR code) cho các bạn học sinh, hướng dẫn đọc và thực hành theo các nội dung:

Phát triển kỹ năng tự nhận thức cảm xúc	Làm phiếu trắc nghiệm “Tìm hiểu về trí tuệ cảm xúc của bạn” để đánh giá mức độ hiểu biết và khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân
Phát triển kỹ năng tự điều chỉnh cảm xúc	Đọc phần “Nhận diện cảm xúc”, thảo luận về các cảm xúc hay xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày, suy nghĩ về cách điều chỉnh và bày tỏ cảm xúc phù hợp trong mỗi tình huống.
Phát triển kỹ năng tự tạo động cơ	Đọc và chia sẻ cảm nhận về các phần “Bốn đường chất nuôi dưỡng trí tuệ cảm xúc”, “Một tâm trí bình an là tâm trí hạnh phúc”..., ghi lại một điều khiến mình thấy vui hoặc thấy biết ơn trong ngày để biết trân trọng giá trị bản thân, không ngừng nỗ lực vươn lên hoàn thiện mình.
Phát triển kỹ năng đồng cảm	Đọc và thực hành các nội dung “Yêu chính mình”, “Biết buông bỏ”, “Hiểu và yêu chính mình rồi, bạn hãy hiểu và

	yêu người khác”, “Nói vì người nghe, nghe vì người nói”... để rèn khả năng thấu hiểu, sẻ chia, đồng cảm.
Phát triển kỹ năng xã hội	Tham gia hoạt động “Lan tỏa EQ mỗi ngày”, chia sẻ 1 hành động thể hiện trí tuệ cảm xúc đã mang lại ảnh hưởng tích cực đến người khác.

- Bước 3: Tổ chức phản hồi, đánh giá và nhân rộng mô hình.

3.2. Hướng dẫn sử dụng bộ EQ Cards tập trung vào 5 nhóm kỹ năng giúp phát triển trí tuệ cảm xúc

- Bước 1: Thiết kế bộ EQ Cards gồm khoảng 50 thẻ cảm xúc, chia thành 5 nhóm kỹ năng cốt lõi của trí tuệ cảm xúc

(Bộ EQ Cards phát triển trí tuệ cảm xúc: Phụ lục 2.2).

- Bước 2: Tổ chức hoạt động trải nghiệm EQ Cards tại lớp theo nhóm nhỏ với EQ Cards:

+ Chia lớp thành nhóm 4–6 thành viên, mỗi nhóm bốc ngẫu nhiên một hoặc vài thẻ EQ (mỗi thẻ EQ chứa một câu hỏi/ tình huống gợi mở cảm xúc hoặc hình ảnh minh họa giúp học sinh dễ liên tưởng và chia sẻ).

+ Cả nhóm tạo thành vòng tròn kết nối cảm xúc, mỗi thành viên lần lượt đọc, suy ngẫm, chia sẻ cảm xúc hoặc tình huống bản thân đã trải qua liên quan đến nội dung thẻ, rồi truyền thẻ cho bạn kế tiếp chia sẻ.

+ Các thành viên lắng nghe tích cực, phản hồi bằng thái độ tôn trọng, đồng cảm.

- Bước 3: Tổ chức chia sẻ trước lớp, tất cả các thành viên lựa chọn và cùng nhau thực hiện một hành động tích cực trong tuần tiếp theo.

3.3. Tổ chức cuộc thi “Hành trình 21 ngày thực hành trí tuệ cảm xúc” và ghi lại nhật ký

- Bước 1: Xây dựng kế hoạch, trải nghiệm 21 ngày thực hành trí tuệ cảm xúc và ghi lại nhật ký.

- Bước 2: Phát động cuộc thi tới một số lớp thí điểm, phát hành và hướng dẫn sử dụng cuốn “Nhật ký thực hành trí tuệ cảm xúc” do nhóm nghiên cứu thiết kế với chuỗi các hoạt động gợi mở diễn ra liên tiếp mỗi ngày.

(Nhật ký thực hành trí tuệ cảm xúc: Phụ lục 2.3)

- Bước 3: Học sinh thực hành viết nhật ký ngắn hàng ngày, ghi lại cảm xúc, suy nghĩ, hành động và điều mình học được trong 21 ngày.

- Bước 4: Tổ chức chia sẻ “Nhật ký thực hành trí tuệ cảm xúc”, nêu lên những thay đổi tích cực mà bản thân cảm nhận được.

- Bước 5: Tổng kết cuộc thi, chọn ra những cuốn nhật ký thể hiện chiều sâu cảm xúc và tính nhân văn để trao thưởng, khích lệ tinh thần rèn luyện cảm xúc mỗi ngày ở các bạn học sinh.

3.4. Tổ chức một số trò chơi tương tác trực tiếp nhằm rèn luyện trí tuệ cảm xúc, điều chỉnh hành vi hàng ngày

(Hình ảnh tổ chức hệ thống trò chơi: Phụ lục 2.4).

*** Trò chơi: Bánh xe cảm xúc**

- Bước 1: Quan sát “Bánh xe cảm xúc” và nhìn vào 8 nhóm cảm xúc cơ bản ở vòng tròn thứ 2, nhận diện cảm xúc hiện tại của mình.

- Bước 2: Từ cảm xúc đã chọn, quan sát các cấp độ cảm xúc cụ thể hơn ở vòng ngoài và vòng trong của bánh xe, lựa chọn cảm xúc mô tả chính xác nhất trạng thái hiện tại của bản thân.

- Bước 3: Chia sẻ cảm xúc với bất cứ ai mà bạn cảm thấy thoải mái.

- Bước 4: Tìm ra nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó và điều chỉnh cảm xúc. Nếu là cảm xúc tích cực, cần học cách biết ơn và duy trì, nếu là cảm xúc tiêu cực, cần tìm biện pháp điều chỉnh như hít thở sâu, nghe nhạc thư giãn, đi dạo... để lấy lại cân bằng.

*** Trò chơi: Truyền khăn quàng – trao thông điệp**

- Bước 1: Học sinh xếp thành vòng tròn, bạn thứ nhất nâng chiếc khăn quàng trên tay, nêu cảm xúc/ suy nghĩ khi nhìn thấy chiếc khăn quàng (Ví dụ: “Chiếc khăn quàng là biểu tượng của Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh, là màu cờ Tổ quốc, là niềm tự hào, trách nhiệm đối với quê hương, đất nước”).

- Bước 2: Bạn thứ nhất nhẹ nhàng truyền chiếc khăn quàng cho bạn thứ hai kèm theo thông điệp. Bạn thứ hai lại tiếp tục nêu cảm xúc/ suy nghĩ khi nâng chiếc khăn quàng trên tay và truyền cho các bạn kế tiếp.

- Bước 3: Khi chiếc khăn quàng được truyền đến bạn cuối cùng, cả nhóm cùng nắm tay nhau, giơ cao chiếc khăn và hô vang khẩu hiệu: “Tự hào khăn quàng đỏ - Em sẵn sàng!” để lan toả niềm tự hào, lòng biết ơn, nâng cao ý thức tự giác đeo khăn quàng mỗi ngày, biết sống kỉ luật, nhân ái và có trách nhiệm với gia đình, quê hương và Tổ quốc.

*** Trò chơi: Bước chân tình thức**

- Bước 1: Học sinh đứng thẳng, thả lỏng toàn thân, đặt một chân phía trước và một chân phía sau, trọng lượng chia đều cho hai chân.

- Bước 2: Từ từ chuyển trọng lượng từ chân sau sang chân trước, thực hiện thật chậm để cảm nhận rõ từng phần trăm sự chuyển dịch của trọng lượng cơ thể: 10-90, 20-80, 30-70, 40-60, 60-40... cho tới 99-1, rồi đến khi chỉ còn mũi chân sau chạm nhẹ xuống đất. Người hướng dẫn nhắc: “Hãy cảm nhận đôi chân mình đang nâng đỡ toàn bộ cơ thể. Mỗi bước đi là một món quà của sự sống.”

- Bước 3: Nhẹ nhàng nhắc một chân lên, chú ý sự rung lắc của cơ thể, cảm nhận cảm giác mất thăng bằng rồi từ từ đưa chân về, lắng nghe suy nghĩ và cảm xúc lúc đó: “Mình đã mong muốn đặt chân xuống thật nhanh”, “Mình hãy biết ơn vì còn đôi chân khỏe mạnh để bước đi”...

- Bước 4: Rút ra bài học từ “Bước chân tình thức”: Hãy luôn nghĩ về những điều mình đang làm, để mỗi hành động đều xuất phát từ sự tự chủ và trách nhiệm.

3.5. Sử dụng công cụ truyền thông đa phương tiện (Facebook, Tiktok...) để lan toả và nhắc nhở duy trì việc thực hành EQ mỗi ngày

- Bước 1: Lập Fanpage Facebook, Tiktok chính thức của dự án: “EQ school vibes” (Link Fanpage, Tiktok: Phụ lục 2.5).

- Bước 2: Xây dựng đội ngũ quản trị Fanpage Facebook, Tiktok, lập kế hoạch nội dung cho Fanpage

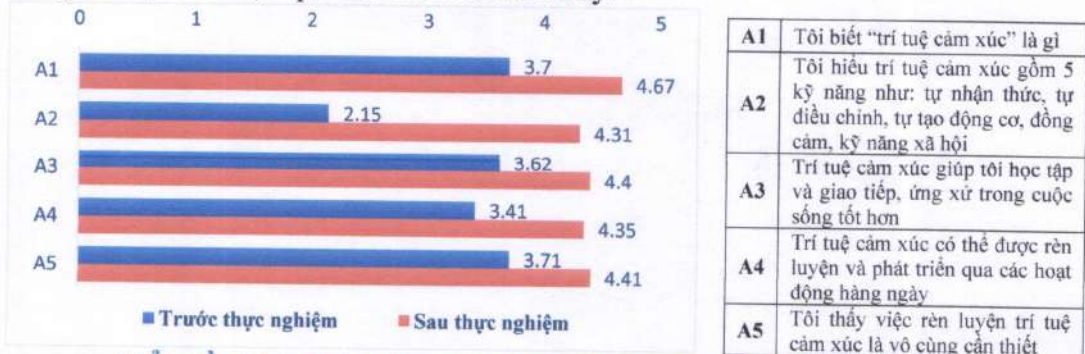
- Bước 3: Giới thiệu Fanpage Facebook, Tiktok đến học sinh trong trường, hướng dẫn học sinh kết nối và tương tác

IA
JON
HOC C
IG PHO
*

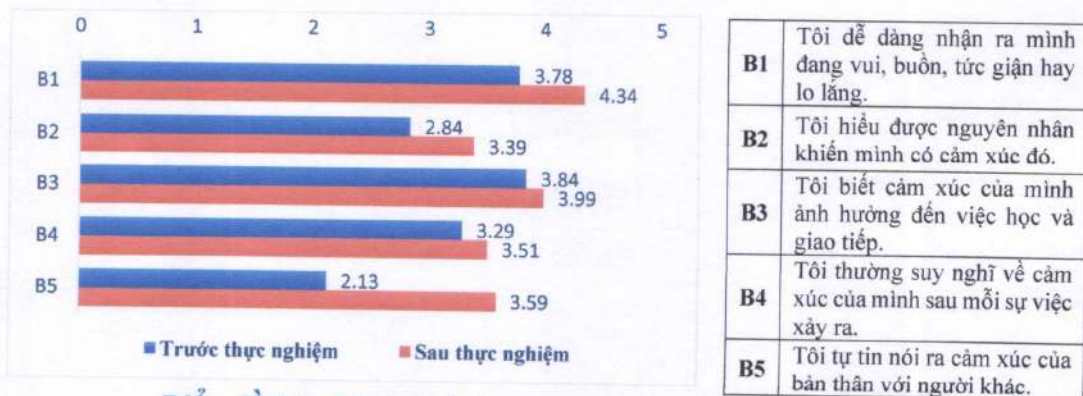
- Bước 4: Đăng tải các nội dung theo kế hoạch đã triển khai hoặc các nội dung phát triển, sáng tạo thêm và tương tác với người tham gia kết nối.

4. Đánh giá kết quả thực hiện giải pháp

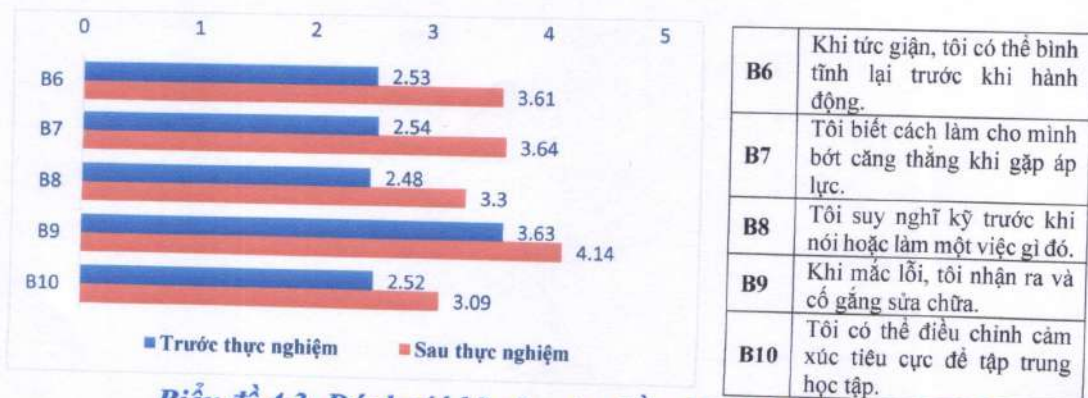
Sau khi thực hiện các giải pháp, nhóm tác giả tiến hành gửi phiếu khảo sát cho học sinh các lớp đã tham gia thực nghiệm và thu được tổng 334 câu trả lời sau tác động. Kết quả được thể hiện qua các biểu đồ dưới đây:



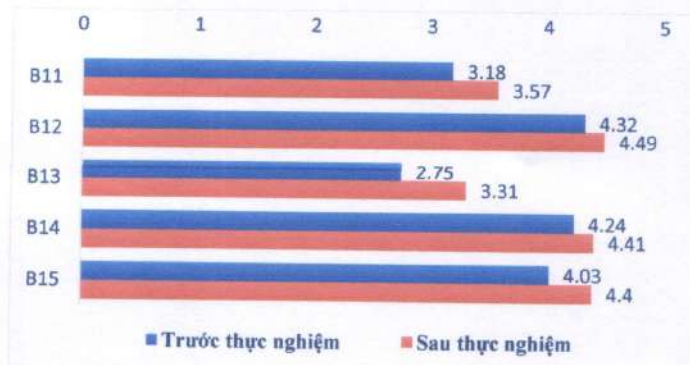
Biểu đồ 4.1: Đánh giá nhận thức của học sinh THCS về trí tuệ cảm xúc trước và sau thực nghiệm



Biểu đồ 4.2: Đánh giá kỹ năng tự nhận thức của học sinh THCS trước và sau thực nghiệm

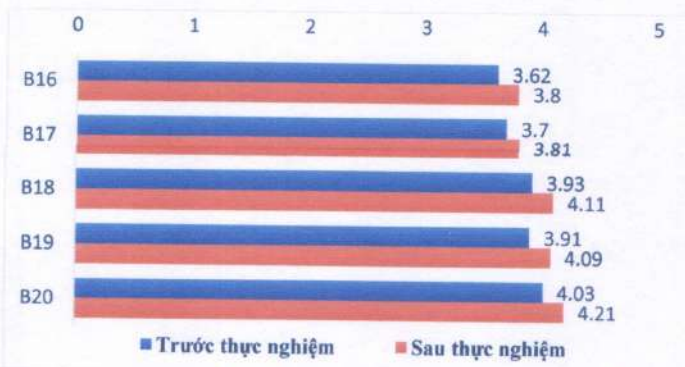


Biểu đồ 4.3: Đánh giá kỹ năng tự điều chỉnh của học sinh THCS trước và sau thực nghiệm



B11	Tôi cố gắng hoàn thành công việc dù gặp khó khăn.
B12	Tôi cảm thấy vui và tự hào khi đạt được mục tiêu của mình.
B13	Tôi tự đặt mục tiêu nhỏ và nỗ lực để đạt được.
B14	Tôi luôn cố gắng cải thiện bản thân mỗi ngày.
B15	Khi thất bại, tôi coi đó là cơ hội để học hỏi, không nản lòng.

Biểu đồ 4.4: Đánh giá kỹ năng tự tạo động cơ của học sinh THCS trước và sau thực nghiệm



B16	Tôi nhận ra bạn bè đang buồn hoặc gặp chuyện không vui.
B17	Tôi lắng nghe người khác nói về cảm xúc của họ.
B18	Tôi quan tâm và giúp đỡ bạn bè khi họ gặp khó khăn.
B19	Tôi tôn trọng sự khác biệt giữa bản thân và người khác.
B20	Tôi cảm thấy vui khi giúp người khác vui.

Biểu đồ 4.5: Đánh giá kỹ năng đồng cảm của học sinh THCS trước và sau thực nghiệm



B21	Tôi dễ làm quen và kết bạn với người mới.
B22	Tôi hợp tác tốt khi làm việc nhóm với bạn bè.
B23	Tôi biết cách giải quyết mâu thuẫn mà không gây xích mích.
B24	Tôi thể hiện sự tôn trọng, lịch sự trong giao tiếp hằng ngày.
B25	Tôi biết khích lệ, động viên bạn bè khi họ gặp khó khăn.

Biểu đồ 4.6: Đánh giá kỹ năng xã hội của học sinh THCS trước và sau thực nghiệm

Qua quá trình thực nghiệm và tổng hợp kết quả khảo sát trước – sau thực nghiệm, nhóm tác giả nhận thấy các giải pháp được triển khai đã tạo ra những tác động khác nhau đối với từng nhóm nhận thức và kỹ năng.

Trước hết, nhóm chỉ báo về nhận thức EQ (A1–A5) có mức tăng cao nhất (từ 3.32 lên 4.43, +1.11), đặc biệt là chỉ báo A1 – “Tôi biết trí tuệ cảm xúc là gì”. Sự gia tăng rõ rệt này cho thấy giải pháp 3.1 - Hướng dẫn đọc và thực hành rèn luyện trí tuệ cảm xúc với “Cẩm nang EQ học đường” và giải pháp 3.5 - Sử dụng công cụ truyền thông đa phương tiện (Facebook, Tiktok...) để lan toả và nhắc nhở duy trì việc

thực hành EQ mỗi ngày đã phát huy hiệu quả rõ ràng. Việc cung cấp học liệu có hệ thống và lan tỏa thường xuyên trên nền tảng số giúp học sinh tiếp cận khái niệm EQ một cách trực quan, lặp lại, từ đó nhanh chóng nâng cao nhận thức. Điều này khẳng định: nâng cao nhận thức về EQ là bước khởi đầu cần thiết và hiệu quả nhất.

Đối với kỹ năng tự nhận thức (B1-B5), mức tăng khá rõ (+0.58), đặc biệt ở khả năng nhận diện cảm xúc và suy nghĩ về cảm xúc sau mỗi sự việc. Kết quả này gắn liền với giải pháp 3.2 - Hướng dẫn sử dụng bộ EQ Cards tập trung vào 5 nhóm kỹ năng giúp phát triển trí tuệ cảm xúc và giải pháp 3.3 - Tổ chức cuộc thi “Hành trình 21 ngày thực hành trí tuệ cảm xúc” và ghi lại nhật ký, khi học sinh thường xuyên được gọi tên cảm xúc, chia sẻ trải nghiệm cá nhân và viết lại cảm xúc của mình. Tuy nhiên, chỉ báo B5 – “Tôi tự tin nói ra cảm xúc của bản thân với người khác” dù gia tăng nhưng chưa cao, cho thấy việc bộc lộ cảm xúc trước người khác là kỹ năng cần thời gian dài hơn và môi trường an toàn, tin cậy để hình thành.

Đáng chú ý, kỹ năng tự điều chỉnh (B6-B10) là nhóm có sự cải thiện mạnh mẽ nhất trong các nhóm kỹ năng (+0.82). Sự tiến bộ này phản ánh hiệu quả của giải pháp 3.4 – Tổ chức một số trò chơi tương tác trực tiếp nhằm rèn luyện trí tuệ cảm xúc, điều chỉnh hành vi hàng ngày. Các hoạt động trải nghiệm giúp học sinh tạm dừng – quan sát – điều chỉnh phản ứng, hình thành hành vi tích cực. Tuy nhiên, chỉ báo B10 – “Tôi có thể điều chỉnh cảm xúc tiêu cực để tập trung học tập” thấp hơn so với các chỉ báo khác, cho thấy việc chuyển hóa cảm xúc tiêu cực sang tích cực để nâng cao hiệu quả học tập đòi hỏi cần thời gian luyện tập dài hạn.

Ở nhóm kỹ năng tự tạo động cơ (B11-B15), mức tăng vừa phải (+0.34). Điều này cho thấy giải pháp 3.3 – Tổ chức cuộc thi “Hành trình 21 ngày thực hành trí tuệ cảm xúc” và ghi lại nhật ký có tác dụng duy trì và củng cố động lực nội tại, giúp học sinh hình thành thói quen ghi nhận nỗ lực, biết đặt mục tiêu và không nản lòng trước thất bại. Tuy nhiên, do thời gian thực nghiệm còn giới hạn, việc hình thành động cơ bền vững vẫn cần được tiếp tục bằng các nhiệm vụ dài hạn hơn.

Đối với kỹ năng đồng cảm (B16-B20) và kỹ năng xã hội (B21-B25), mức tăng không lớn (+0.16 và +0.09). Kết quả này cho thấy các giải pháp đã giúp học sinh duy trì và củng cố những kỹ năng vốn đã ở mức khá, song chưa tạo ra sự bứt phá rõ rệt. Nguyên nhân có thể do các kỹ năng này phụ thuộc nhiều vào sự tương tác xã hội lâu dài, đa dạng tình huống thực tế, trong khi thời gian can thiệp còn ngắn và phạm vi chủ yếu diễn ra trong nhà trường.

Từ việc phân tích kết quả các biểu đồ, có thể rút ra rằng phát triển trí tuệ cảm xúc cho học sinh THCS cần được triển khai theo một quy trình hợp lý: bắt đầu từ nâng cao nhận thức (giải pháp 3.1, 3.5) để học sinh hiểu EQ là gì và vì sao cần rèn luyện; tiếp theo, rèn luyện kỹ năng tự nhận thức và tự điều chỉnh thông qua hoạt động trải nghiệm có hướng dẫn (giải pháp 3.2, 3.4); sau đó, củng cố động lực, sự kiên trì và thói quen tích cực (giải pháp 3.3); cuối cùng, bồi đắp kỹ năng đồng cảm và kỹ năng xã hội bằng các hoạt động gắn với môi trường sống và học tập thực tiễn.

Như vậy, các giải pháp được triển khai đã phát huy hiệu quả rõ rệt ở những kỹ năng nền tảng, đồng thời chỉ ra những kỹ năng cần tiếp tục được đầu tư dài hạn. Kết quả nghiên cứu khẳng định: EQ không thể phát triển tức thì mà cần một quy trình có định hướng, lặp lại thường xuyên và môi trường giáo dục an toàn, tích cực.

IV. TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu Tiếng Việt

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. *Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể*. 2018
2. Lê Mỹ Dung, Nguyễn Thị Diệu Anh, Trần Thị Tiên. *Phương pháp rèn kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh trung học cơ sở*. Tạp chí Khoa học xã hội, nhân văn và giáo dục, 2018.
3. Vũ Thiên Giang. *Thực trạng khả năng quản lý cảm xúc của thanh thiếu niên Việt Nam được tiếp cận từ sức khỏe tình cảm xã hội*. Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, 2021.
4. Trương Thị Khánh Hà, Nguyễn Thị Thúy Vân. *Trí tuệ cảm xúc và các mối quan hệ*. Tạp chí Khoa học ĐHQGHN: Khoa học Xã hội và Nhân văn, 2015.
5. Nguyễn Thị Phương Hoa. *Sự phát triển năng lực cảm xúc của học sinh trung học cơ sở*. Tạp chí Tâm lý học, số 7 (208), 2016.
6. Lê Bích Ngọc. *Bàn về vai trò của trí tuệ cảm xúc trong giáo dục*. Tạp chí Giáo dục và Xã hội, 2021.
7. Đào Thị Oanh. *Trí tuệ cảm xúc và mối tương quan với IQ, với tính tích cực nhân cách ở học sinh THCS*. Tạp chí Tâm lý học, 1/2011.
8. Trần Thị Thảo. *Tổng quan nghiên cứu về phát triển năng lực cảm xúc – xã hội cho học sinh trung học cơ sở*. Tạp chí Khoa học giáo dục, 2024.
9. Trần Hà Thu. *Mối quan hệ giữa trí tuệ cảm xúc và hành vi nguy cơ ở thanh thiếu niên*. Tạp chí Khoa học giáo dục, số 141, 2017.
10. Trần Hà Thu. *Trí tuệ cảm xúc của học sinh trung học cơ sở*. Luận án tiến sĩ, Trường Đại học Quốc gia Hà Nội, 2019.

Tài liệu Tiếng Anh

11. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. *CASEL guide: Effective social and emotional learning programs - Preschool and elementary school edition*, 2013.
12. Goleman, D. *Emotional intelligence*. Bantam Books, 1995.

V. PHỤ LỤC BÁO CÁO

Phụ lục 1. Phiếu khảo sát thực trạng nhận thức, kỹ năng thực hành trí tuệ cảm xúc của học sinh THCS trước và sau thực nghiệm

PHIẾU KHẢO SÁT THỰC TRẠNG NHẬN THỨC, KỸ NĂNG THỰC HÀNH TRÍ TUỆ CẢM XÚC CỦA HỌC SINH THCS

Chào các bạn học sinh! 🍌

Với mong muốn giúp các bạn nhận diện cảm xúc, hiểu rõ xu hướng hành vi cá nhân, rèn luyện khả năng điều tiết cảm xúc và lựa chọn hành vi phù hợp với chuẩn mực học đường, nhóm nghiên cứu thực hiện dự án: “*Một số giải pháp phát triển trí tuệ cảm xúc (EQ) cho học sinh THCS*”. Dự án được triển khai nhằm tìm ra những cách thức phù hợp và khả thi trong việc rèn luyện trí tuệ cảm xúc cho học sinh, qua đó góp phần xây dựng môi trường học đường văn minh, an toàn và nhân ái.

🍌 Các bạn hãy trả lời theo đúng cảm nhận và trải nghiệm thực tế của mình.

✗ Không có câu trả lời đúng hay sai.

🍌 Mọi thông tin đều được giữ bí mật và chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu.

Hãy đọc kĩ từng câu và đánh dấu (✓) vào ô thể hiện mức độ đúng nhất với bản thân bạn theo thang đo 1 đến 5 dưới đây:

Mức độ	Ý nghĩa
1	Hoàn toàn không đúng với tôi
2	Không đúng lắm
3	Bình thường / Đôi khi đúng
4	Đúng với tôi
5	Rất đúng với tôi

☐ PHẦN I. THÔNG TIN CHUNG

Giới tính: ☐ Nam ☐ Nữ

Khối lớp bạn đang học: ☐ Lớp 6 ☐ Lớp 7 ☐ Lớp 8 ☐ Lớp 9

🗨️ PHẦN II. NỘI DUNG KHẢO SÁT

A. THỰC TRẠNG NHẬN THỨC VỀ TRÍ TUỆ CẢM XÚC (EQ)

STT	Nội dung	1	2	3	4	5
A1	Tôi biết “trí tuệ cảm xúc” (EQ) là gì.	☐	☐	☐	☐	☐
A2	Tôi hiểu trí tuệ cảm xúc gồm các kỹ năng như: tự nhận thức, tự điều chỉnh, tự tạo động cơ, đồng cảm, kỹ năng xã hội	☐	☐	☐	☐	☐
A3	Trí tuệ cảm xúc giúp tôi học tập và giao tiếp, ứng xử trong cuộc sống tốt hơn.	☐	☐	☐	☐	☐
A4	Trí tuệ cảm xúc có thể được rèn luyện và phát triển qua các hoạt động hằng ngày.	☐	☐	☐	☐	☐
A5	Tôi thấy việc rèn luyện trí tuệ cảm xúc là vô cùng cần thiết.	☐	☐	☐	☐	☐

B. THỰC TRẠNG KỸ NĂNG THỰC HÀNH TRÍ TUỆ CẢM XÚC

STT	Nội dung	1	2	3	4	5
KỸ NĂNG TỰ NHẬN THỨC (Self-awareness)						
B1	Tôi dễ dàng nhận ra mình đang vui, buồn, tức giận hay lo lắng.	☐	☐	☐	☐	☐
B2	Tôi hiểu được nguyên nhân khiến mình có cảm xúc đó.	☐	☐	☐	☐	☐
B3	Tôi biết cảm xúc của mình ảnh hưởng đến việc học và giao tiếp.	☐	☐	☐	☐	☐
B4	Tôi thường suy nghĩ về cảm xúc của mình sau mỗi sự việc xảy ra.	☐	☐	☐	☐	☐
B5	Tôi tự tin nói ra cảm xúc của bản thân với người khác.	☐	☐	☐	☐	☐
KỸ NĂNG TỰ ĐIỀU CHỈNH (Self-regulation)						
B6	Khi tức giận, tôi có thể bình tĩnh lại trước khi hành động.	☐	☐	☐	☐	☐
B7	Tôi biết cách làm cho mình bớt căng thẳng khi gặp áp lực.	☐	☐	☐	☐	☐
B8	Tôi suy nghĩ kỹ trước khi nói hoặc làm một việc gì đó.	☐	☐	☐	☐	☐
B9	Khi mắc lỗi, tôi nhận ra và cố gắng sửa chữa.	☐	☐	☐	☐	☐
B10	Tôi có thể điều chỉnh cảm xúc tiêu cực để tập trung học tập.	☐	☐	☐	☐	☐
KỸ NĂNG TỰ TẠO ĐỘNG CƠ (Motivation)						
B11	Tôi cố gắng hoàn thành công việc dù gặp khó khăn.	☐	☐	☐	☐	☐
B12	Tôi cảm thấy vui và tự hào khi đạt được mục tiêu của mình.	☐	☐	☐	☐	☐
B13	Tôi tự đặt mục tiêu nhỏ và nỗ lực để đạt được.	☐	☐	☐	☐	☐
B14	Tôi luôn cố gắng cải thiện bản thân mỗi ngày.	☐	☐	☐	☐	☐
B15	Khi thất bại, tôi coi đó là cơ hội để học hỏi, không nản lòng.	☐	☐	☐	☐	☐
KỸ NĂNG ĐỒNG CAM (Empathy)						
B16	Tôi nhận ra bạn bè đang buồn hoặc gặp chuyện không vui.	☐	☐	☐	☐	☐
B17	Tôi lắng nghe người khác nói về cảm xúc của họ.	☐	☐	☐	☐	☐
B18	Tôi quan tâm và giúp đỡ bạn bè khi họ gặp khó khăn.	☐	☐	☐	☐	☐
B19	Tôi tôn trọng sự khác biệt giữa bản thân và người khác.	☐	☐	☐	☐	☐
B20	Tôi cảm thấy vui khi giúp người khác vui.	☐	☐	☐	☐	☐
KỸ NĂNG XÃ HỘI (Social skills)						
B21	Tôi dễ làm quen và kết bạn với người mới.	☐	☐	☐	☐	☐
B22	Tôi hợp tác tốt khi làm việc nhóm với bạn bè.	☐	☐	☐	☐	☐
B23	Tôi biết cách giải quyết mâu thuẫn mà không gây xích mích.	☐	☐	☐	☐	☐
B24	Tôi thể hiện sự tôn trọng, lịch sự trong giao tiếp hằng ngày.	☐	☐	☐	☐	☐
B25	Tôi biết khích lệ, động viên bạn bè khi họ gặp khó khăn.	☐	☐	☐	☐	☐

Cảm ơn bạn đã thực hiện khảo sát!

Phụ lục 2.1: “Cẩm nang EQ học đường”, đường link, mã QR để đọc cẩm nang:

<https://drive.google.com/drive/folders/19KUWX1QteXuDwDcmNgsfacic-89KOvLI>



Phụ lục 2.2: Bộ EQ Cards, đường link và mã QR của bộ thẻ:

<https://drive.google.com/drive/folders/133LhQyZ5g1KNhre5rfLDKQ3OPWVpv96o>



Phụ lục 2.3: Đường link, mã QR để đọc nhật ký “Hành trình 21 ngày thực hành trí tuệ cảm xúc”

<https://drive.google.com/drive/folders/1JjHZx2SNYHuxyFYe8fZsE6ffuH20fDpk>



Phụ lục 2.4: Tổ chức một số trò chơi tương tác trực tiếp nhằm rèn luyện trí tuệ cảm xúc, điều chỉnh hành vi hàng ngày



Phụ lục 2.5: Đường link, mã QR để truy cập Facebook, Tiktok của dự án

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/share/1FreEtwgN2/?mibextid=wwXIfr>

TIKTOK

<https://www.tiktok.com/@klinez98?r=1&t=ZS-91FIFUCatbW>



Xác nhận của Ban giám hiệu



HIỆU TRƯỞNG

Vũ Hoa Huệ

