e-ISSN 3030-4822

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP TÂM LÝ SƯ PHẠM NHẰM PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CHO SINH VIÊN KHOA KHOA HỌC THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÔN ĐỨC THẮNG

Phạm Thanh Tùng[1]; Lê Thị Minh Đạo[2]
Nguyễn Long Vĩnh Trường[3]; Tôn Thất Bảo Thiện[4]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **23/09/2026**
Ngày phản biện: **12/10/2026**
Ngày đăng: **16/11/2026**

Tác giả liên hệ:
Phạm Thanh Tùng
Email: pttung@dthu.edu.vn
Tập 3, số 6 (2026), trang 87-94
DOI:
https://doi.org/10.64024/upes14295
Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm đề xuất và kiểm chứng hiệu quả của các biện pháp tâm lý sư phạm trong việc phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc (QLCX) cho sinh viên Khoa Khoa học Thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích tài liệu, điều tra bằng phiếu hỏi, phỏng vấn chuyên gia, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm và xử lý thống kê. Mẫu nghiên cứu gồm 25 chuyên gia và 120 sinh viên (60 sinh viên nhóm thực nghiệm, 60 sinh viên nhóm đối chứng). Kết quả nghiên cứu đã đề xuất 05 biện pháp tâm lý sư phạm cơ bản và kiểm chứng tính hiệu quả, khả thi của các biện pháp này thông qua thực nghiệm sư phạm có đối chứng. Sau tác động, nhóm thực nghiệm có sự cải thiện có ý nghĩa thống kê về kỹ năng QLCX so với nhóm đối chứng ($p < 0,05$).

Từ khóa: biện pháp tâm lý sư phạm, kỹ năng quản lý cảm xúc, sinh viên thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng.

Psychological and pedagogical interventions to develop emotion regulation skills among students in the Faculty of Sport Science at Ton Duc Thang University

Pham Thanh Tung[1]; Le Thi Minh Dao[2]
Nguyen Long Vinh Truong[3]; Ton That Bao Thien[4]

Article Information:
Received: **23/09/2026**
Review date: **12/10/2026**
Published: **16/11/2026**

Corresponding Author:
Pham Thanh Tung
Email: pttung@dthu.edu.vn
Vol.3, Issue 6 (2026), pp 87-94
DOI:
https://doi.org/10.64024/upes14295
Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract: This study aimed to propose and evaluate psychological and pedagogical interventions to develop emotion regulation skills among students in the Faculty of Sport Science at Ton Duc Thang University. The methods included document analysis, questionnaire surveys, expert interviews, pedagogical observation, a pedagogical experiment, and statistical analysis. The study sample comprised 25 experts and 120 students (60 students in the intervention group and 60 in the control group). Five core psychological and pedagogical interventions were proposed, and their effectiveness and feasibility were evaluated through a controlled pedagogical experiment. Following the intervention, the intervention group demonstrated a statistically significant improvement in emotion regulation skills compared with the control group ($p < 0.05$).

Keywords: Psychological and pedagogical interventions; emotion regulation skills; sport science students; Ton Duc Thang University.

[1]CN Trường Đại học Đồng Tháp; [2]TS Trường Đại học Tôn Đức Thắng
[3]ThS Trường Đại học Nông Lâm TP. HCM tại Ninh Thuận; [4]CN Flex Body Fitness & Pilates

ĐẶT VẤN ĐỀ

Kỹ năng quản lý cảm xúc (QLCX) là một thành tố cốt lõi trong cấu trúc năng lực nghề nghiệp của người hoạt động trong lĩnh vực thể thao, do tính chất cường độ vận động cao, áp lực thành tích và tính cạnh tranh đặc thù của môi trường này [Goleman, 2007; Mayer, Salovey & Caruso, 2004]. Đối với sinh viên Khoa Khoa học Thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng, khả năng nhận biết, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng cảm xúc một cách chủ đích không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập, rèn luyện mà còn tác động trực tiếp đến sự phát triển nghề nghiệp lâu dài sau khi tốt nghiệp.

Thực tiễn quan sát tại cơ sở đào tạo cho thấy một bộ phận sinh viên còn hạn chế trong kiểm soát cảm xúc tiêu cực khi đối mặt với thất bại trong thi đấu, áp lực thi – kiểm tra thực hành hoặc xung đột trong quan hệ nhóm [Nguyễn Thị Hải, 2014; Lê Văn Xem, 2013]. Tuy kỹ năng QLCX đã được nghiên cứu khá nhiều trong tâm lý học giáo dục và tâm lý học thể thao trên thế giới [Gross, 2015; Mayer et al., 2004], các công trình xây dựng và kiểm chứng biện pháp tâm lý sư phạm phát triển kỹ năng này cho sinh viên trong môi trường đào tạo thể thao tại Việt Nam vẫn còn hạn chế, đặc biệt chưa có nghiên cứu hệ thống trên đối tượng sinh viên Khoa Khoa học Thể thao.

Xuất phát từ thực tế đó, nghiên cứu được thực hiện nhằm đề xuất và kiểm chứng hiệu quả các biện pháp tâm lý sư phạm phát triển kỹ năng QLCX cho sinh viên Khoa Khoa học Thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng, làm cơ sở khoa học cho việc hoàn thiện chương trình đào tạo và phát triển năng lực nghề nghiệp toàn diện cho sinh viên.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phân tích và tổng hợp tài liệu: Hệ thống hóa cơ sở lý luận về kỹ năng quản lý cảm xúc và giải pháp tâm lý sư phạm.

Điều tra bằng phiếu hỏi: Khảo sát đánh giá của học viên và sinh viên về mức độ cần thiết và khả thi của các biện pháp đề xuất, sử dụng thang đánh giá Likert 5 bậc (1 = Hoàn toàn không đồng ý; 5 = Hoàn toàn đồng ý).

Phỏng vấn chuyên gia: Thu thập ý kiến chuyên sâu từ các chuyên gia về tâm lý học thể thao và giáo dục thể chất.

Quan sát sư phạm: Ghi nhận những biểu hiện cảm xúc của học sinh trong các hoạt động học tập và rèn luyện.

Thực nghiệm sư phạm: Kiểm tra kết quả chứng minh của các biện pháp tâm lý sư phạm trong điều kiện thực tế.

Xử lý thống kê toán học: Sử dụng phần mềm SPSS 22.0 để phân tích dữ liệu, bao gồm: kiểm tra độ lệch chuẩn chuẩn (Shapiro-Wilk), kiểm tra phương sai (Levene's test), kiểm tra tính độc lập (Independent samples t-test) và tính hiệu ứng tác động (Cohen's d).

Khách thể nghiên cứu: 25 học viên và chuyên gia giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực tâm lý học thể thao và giáo dục thể chất; và 120 sinh viên Khoa Khoa học Thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng.

Thực nghiệm trên 120 sinh viên được chia thành hai nhóm tương đương: nhóm thực nghiệm (NTN, n = 60) và nhóm chứng minh (NĐC, n = 60). Việc phân nhóm được thực hiện ngẫu nhiên có kiểm soát, đảm bảo sự tương đồng về giới tính, năm học và điểm trung bình học tập.

Kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên được đo lường bằng bảng câu hỏi bao gồm 20 câu, xây dựng dựa trên thang đo của Nguyễn Thị Hải (2014) và được điều chỉnh phù hợp với đặc thù của sinh viên thể thao. Bảng câu hỏi sử dụng thang Likert 5 bậc, đánh giá 04 kỹ năng thành phần (mỗi kỹ năng gồm 05 câu hỏi). Độ tin cậy của thang đo được kiểm tra bằng hệ số Cronbach's Alpha: kỹ năng nhận biết cảm xúc (α = 0,82), kỹ năng kiểm soát cảm xúc (α = 0,79), kỹ năng điều chỉnh cảm xúc (α = 0,81), kỹ năng sử dụng cảm xúc (α = 0,80) — tất cả đều đạt độ chấp nhận được (α > 0,70), độ tin cậy của thang đo (Nguyễn Thị Hải, 2014). Thực nghiệm sư phạm tiến hành trong 01 học kỳ (18 tuần) tại Khoa

Khoa học Thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng. NTN được giảng dạy 05 biện pháp tâm lý sư phạm đề xuất, trong khi NĐC tiếp tục học tập theo chương trình thông thường. Đánh giá kỹ năng QLCX được thực hiện hai lần: trước thực nghiệm (tuần 1) và sau thực nghiệm (tuần 18).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Khảo sát các biện pháp phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc

Để có căn cứ cho việc xây dựng đề xuất biện pháp tâm lý sư phạm, nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát mức độ cần thiết của 08 nội dung tác động khả năng phát triển kỹ năng QLCX cho sinh viên. Tám nội dung khảo sát được xây dựng dựa trên tổng quan lý luận (mô hình điều chỉnh cảm xúc theo tiến trình của Gross, 1998, 2015; mô hình năng lực trí tuệ cảm xúc bốn nhánh của Mayer et al., 2004) kết hợp kết quả phỏng vấn 25 chuyên gia có kinh nghiệm giảng dạy tâm lý học thể thao và 120 sinh viên Khoa Khoa học Thể thao làm cơ sở sàng lọc, xây dựng biện pháp cụ thể ở các bước tiếp theo.

Bảng 1. Kết quả khảo sát về mức độ cần thiết của các biện pháp phát triển kỹ năng QLCX

Nội dung	Giảng viên (n=25) $\overline{x} \pm \delta$	Sinh viên (n=120) $\overline{x} \pm \delta$
Giáo dục nâng cao nhận thức về vai trò của kỹ năng QLCX	3.75 ± 0.85	3.82 ± 0.87
Đổi mới nội dung. phương pháp dạy học và kiểm tra, đánh giá	3.86 ± 0.87	3.74 ± 0.92
Tạo tình huống trong học tập, rèn luyện, giao tiếp	3.70 ± 0.90	3.65 ± 1.02
Nâng cao tính tích cực, chủ động của sinh viên	3.87 ± 0.88	4.02 ± 0.86
Xây dựng môi trường văn hóa lành mạnh	3.54 ± 0.83	3.61 ± 0.84
Phát huy vai trò tổ chức thể thao	3.26 ± 0.85	3.31 ± 0.92
Tích cực hóa tự rèn luyện của sinh viên	3.22 ± 0.92	3.26 ± 1.02
Đổi mới nội dung, biện pháp rèn luyện qua hoạt động thực tiễn	3.26 ± 0.91	3.22 ± 0.87

Nhận xét: Cả giảng viên và sinh viên đều đánh giá ở mức "cần thiết" trở lên ($\overline{x} > 3,2$) đối với các nội dung được khảo sát, trong đó 4 nội dung có điểm đánh giá cao nhất ($\overline{x} \geq 3,54$ ở cả hai nhóm khách thể) được lựa chọn làm cơ sở thực tiễn chính để xây dựng biện pháp, kết hợp với nội dung "xây dựng môi trường văn hóa thể thao lành mạnh" nhằm đảm bảo tính hệ thống.

Việc lựa chọn 4 nội dung có điểm đánh giá cao nhất làm cơ sở thực tiễn chính có ý nghĩa khoa học và thực tiễn rõ rệt:

- "Giáo dục nâng cao nhận thức" và "Nâng cao tính tích cực, chủ động của sinh viên" phản ánh vai trò của yếu tố nhận thức - động cơ trong mô hình trí tuệ cảm xúc của Mayer et al. (2004) và quan điểm tâm lý học hoạt động của Nguyễn Quang Uẩn (2003), theo đó kỹ năng chỉ hình thành bền vững khi chủ thể có nhận thức đúng và chủ động tham gia hoạt động;

- "Đổi mới nội dung, phương pháp dạy học, kiểm tra đánh giá" phản ánh vai trò trung tâm của môi trường giáo dục chính khóa, tác động có tính hệ thống và bền vững nhất trong đào tạo đại học;

- "Tạo tình huống trong học tập, rèn luyện, giao tiếp" tương ứng với chiến lược "lựa chọn

và điều chỉnh tình huống" trong mô hình điều chỉnh cảm xúc của Gross (1998, 2015) - chiến lược được xem là có hiệu quả cao trong điều chỉnh cảm xúc chủ động.

- "Xây dựng môi trường văn hóa thể thao lành mạnh", tuy không thuộc nhóm được đông tình cao nhưng đảm bảo tính hệ thống và đồng bộ (môi trường văn hóa tập thể là điều kiện nền tảng để duy trì hiệu quả lâu dài của các biện pháp còn lại).

2. Cơ sở và nguyên tắc xây dựng các biện pháp

a) Cơ sở lý luận:

- Mô hình điều chỉnh cảm xúc theo tiến trình (process model of emotion regulation) của Gross (1998, 2015), xác định 5 nhóm chiến lược: lựa chọn tình huống, điều chỉnh tình huống, định hướng chú ý, thay đổi nhận thức và điều chỉnh phản ứng - là cơ sở để thiết kế biện pháp "tạo tình huống thực tiễn" và "tự rèn luyện".

- Mô hình năng lực trí tuệ cảm xúc bốn nhánh của Mayer, Salovey & Caruso (2004): nhận biết - sử dụng - thấu hiểu - quản lý cảm xúc, là cơ sở để xác định 4 kỹ năng thành phần cần phát triển.

- Mô hình trí tuệ cảm xúc hỗn hợp của Goleman (2007) và quan điểm của Brackett, Rivers & Salovey (2011) về vai trò của giáo dục cảm xúc trong môi trường đào tạo, là cơ sở cho biện pháp "giáo dục nâng cao nhận thức" và "xây dựng môi trường văn hóa".

- Quan điểm tâm lý học hoạt động của Nguyễn Quang Uẩn (2003): kỹ năng chỉ hình thành bền vững thông qua hoạt động thực tiễn - là cơ sở xuyên suốt cho việc thiết kế tổ chức thực hiện của cả 5 biện pháp.

b) Cơ sở thực tiễn:

- Kết quả khảo sát nhu cầu tại Bảng 1 (giảng viên, sinh viên).

- Kết quả phỏng vấn chuyên gia về thực trạng hạn chế trong kiểm soát cảm xúc của sinh viên trong học tập, thi đấu.

- Kết quả quan sát sư phạm về biểu hiện cảm xúc của sinh viên trong các hoạt động thực hành chuyên môn.

- Điều kiện thực tế về đội ngũ, cơ sở vật chất và chương trình đào tạo hiện hành của Khoa Khoa học Thể thao.

c) Nguyên tắc xây dựng biện pháp:

Đảm bảo tính mục đích: Mỗi biện pháp phải hướng đến mục tiêu phát triển cụ thể một hoặc nhiều kỹ năng QLCX thành phần, bám sát mục tiêu đào tạo của Khoa.

Đảm bảo tính khoa học: Biện pháp phải dựa trên cơ sở lý luận tâm lý học đã được kiểm chứng, không áp đặt chủ quan.

Đảm bảo tính thực tiễn, khả thi: Phù hợp với điều kiện đội ngũ, cơ sở vật chất, chương trình đào tạo hiện có của Khoa.

Đảm bảo tính hệ thống, đồng bộ: Các biện pháp có quan hệ biện chứng, hỗ trợ lẫn nhau, không triển khai rời rạc.

Đảm bảo tính hiệu quả, có thể lượng hóa: Mỗi biện pháp phải có chỉ tiêu đánh giá cụ thể, đo lường được mức độ hoàn thành.

3. Nội dung các biện pháp tâm lý sư phạm

Quy trình lựa chọn và xây dựng xác định 05 biện pháp chính thức được thực hiện theo quy trình 4 bước sau:

- Bước 1. Xác định nhu cầu: Tổng hợp kết quả khảo sát, phỏng vấn chuyên gia và quan sát sư phạm để xác định các "điểm nghẽn" và nhu cầu tác động.

- Bước 2. Sàng lọc và nhóm hóa theo cơ sở lý luận: Đối chiếu với các mô hình lý luận để xác định nhu cầu nào có đủ căn cứ khoa học, khả năng tác động sư phạm cụ thể.

- Bước 3. Thiết kế cấu trúc biện pháp và xin ý kiến chuyên gia: Mỗi nhu cầu xác định được thiết kế thành một biện pháp hoàn chỉnh theo cấu trúc thống nhất 5 thành phần: Mục đích – Nội dung – Tổ chức thực hiện – Đơn vị phối hợp – Chỉ tiêu đánh giá. Bản dự thảo được gửi xin ý kiến 25 chuyên gia về mức độ cần thiết, khả thi.

- Bước 4. Hoàn thiện và đưa vào thực nghiệm: Trên cơ sở góp ý chuyên gia (tỷ lệ đồng thuận ≥ 80% với cả 5 biện pháp), hoàn thiện nội dung chi tiết từng biện pháp và tiến hành thực nghiệm sư phạm có đối chứng để kiểm chứng hiệu quả thực tế.

Kết quả của quy trình trên là 05 biện pháp tâm lý sư phạm được trình bày dưới đây:

Biện pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vai trò của kỹ năng quản lý cảm xúc.

- Mục đích: Giúp sinh viên hiểu đúng, đầy đủ về bản chất, vai trò và tầm quan trọng của kỹ năng QLCX đối với học tập, rèn luyện và phát triển nghề nghiệp trong lĩnh vực thể thao; hình thành động cơ, thái độ tích cực để chủ động rèn luyện.

- Nội dung: Trang bị kiến thức về cơ chế hình thành cảm xúc, các kỹ năng QLCX thành phần (nhận biết, kiểm soát, điều chỉnh, sử dụng); phân tích tình huống thực tế trong học tập, huấn luyện, thi đấu liên quan đến QLCX; giới thiệu hệ quả của việc thiếu kỹ năng QLCX đối với kết quả học tập và nghề nghiệp.

- Tổ chức thực hiện: Tích hợp vào học phần Tâm lý học TDTT, Tâm lý học giáo dục; tổ chức 02 chuyên đề/học kỳ (tối thiểu 4 tiết/học kỳ) sử dụng case study, video, chia sẻ trải nghiệm từ cựu sinh viên/vận động viên.

- Đơn vị phối hợp: Bộ môn Tâm lý – Giáo dục học TDTT; Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên Khoa; Phòng Công tác sinh viên

- Chỉ tiêu đánh giá: ≥ 80% sinh viên đạt mức "hiểu rõ" trở lên qua bài kiểm tra nhận thức; điểm nhận thức tăng tối thiểu 0,5 điểm (thang 5) so với trước tác động.

Biện pháp 2: Đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy nhằm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc

- Mục đích: Lồng ghép nội dung rèn luyện kỹ năng QLCX vào chương trình chính khóa; đổi mới phương pháp dạy học và kiểm tra đánh giá theo hướng phát triển năng lực.

- Nội dung: Rà soát, bổ sung nội dung QLCX vào đề cương học phần liên quan (Tâm lý học TDTT, Giáo dục học TDTT, Lý luận & PP TDTT); áp dụng phương pháp dạy học tích cực (thảo luận nhóm, đóng vai, phân tích tình huống, dự án học tập); đổi mới kiểm tra đánh giá theo hướng đánh giá quá trình kết hợp đánh giá năng lực QLCX qua sản phẩm học tập.

- Tổ chức thực hiện: Hội thảo rà soát đề cương học phần đầu mỗi học kỳ; tập huấn giảng viên về phương pháp dạy học tích cực; thí điểm tại lớp học phần Tâm lý học TDTT trước khi nhân rộng.

- Đơn vị phối hợp: Các Bộ môn chuyên môn liên quan; Phòng Đào tạo; Trung tâm Khảo thí – Đảm bảo chất lượng.

- Chỉ tiêu đánh giá: 100% đề cương học phần liên quan được bổ sung nội dung QLCX; ≥ 70% sinh viên hài lòng với đổi mới phương pháp (khảo sát cuối kỳ); điểm kỹ năng QLCX qua bài tập tình huống tăng có ý nghĩa thống kê.

Biện pháp 3: Tạo tình huống thực tiễn trong học tập, rèn luyện và giao tiếp

- Mục đích: Tạo điều kiện để sinh viên trải nghiệm, thực hành nhận biết, kiểm soát, điều chỉnh cảm xúc trong tình huống gần với thực tế nghề nghiệp thể thao.

- Nội dung: Xây dựng hệ thống tình huống theo 3 nhóm: (i) học tập (áp lực thi, kiểm tra thực hành), (ii) luyện tập – thi đấu (thất bại, chấn thương, áp lực thành tích), (iii) giao tiếp xã hội (xung đột nhóm, với HLV/đồng đội); mức độ phức tạp tăng dần theo năm học.

- Tổ chức thực hiện: Lồng ghép vào giờ thực hành, hoạt động ngoại khóa, giải đấu nội bộ Khoa; tổ chức workshop xử lý tình huống theo nhóm nhỏ (8-10 SV) có giảng viên/chuyên gia hướng dẫn, phản hồi; tần suất tối thiểu 2 buổi/tháng.

- Đơn vị phối hợp: Bộ môn chuyên môn thể thao; các CLB đội tuyển; Đoàn – Hội Sinh viên

- Chỉ tiêu đánh giá: Tối thiểu 20 tình huống được xây dựng/triển khai mỗi học kỳ; tỷ lệ tham gia đầy đủ ≥ 90%; mức cải thiện kỹ năng xử lý tình huống được đánh giá qua rubric quan sát sư phạm.

Biện pháp 4: Nâng cao tính tích cực, chủ động của sinh viên trong tự rèn luyện

- Mục đích: Phát huy vai trò chủ thể của sinh viên trong quá trình tự rèn luyện kỹ năng QLCX, hình thành thói quen tự giám sát, tự điều chỉnh.

- Nội dung: Hướng dẫn xây dựng kế hoạch tự rèn luyện cá nhân (nhật ký cảm xúc, mục tiêu theo tuần/tháng); tổ chức hoạt động tự đánh giá, phản hồi hai chiều SV – giảng viên cố vấn; khuyến khích chia sẻ kinh nghiệm giữa các khóa

- Tổ chức thực hiện: Phát mẫu "Nhật ký rèn luyện kỹ năng QLCX" sử dụng hằng tuần; sinh hoạt nhóm cố vấn học tập định kỳ 2 tuần/lần; giảng viên cố vấn tổng hợp, góp ý định kỳ.

- Đơn vị phối hợp: Giảng viên cố vấn học tập; Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên Khoa.

- Chỉ tiêu đánh giá: ≥ 85% sinh viên hoàn thành nhật ký đúng tiến độ; tần suất tham gia sinh hoạt nhóm tăng theo thời gian thực nghiệm.

Biện pháp 5: Xây dựng môi trường văn hóa thể thao tích cực, lành mạnh

- Mục đích: Tạo môi trường học tập, rèn luyện hỗ trợ sinh viên hình thành và duy trì kỹ năng QLCX bền vững thông qua các mối quan hệ, văn hóa ứng xử tập thể

- Nội dung: Xây dựng bộ quy tắc ứng xử văn hóa thể thao (SV–SV, SV–GV/HLV); tổ chức hoạt động giao lưu, team building, hoạt động cộng đồng; phát huy vai trò gương mẫu của giảng viên, HLV, sinh viên có thành tích tốt về QLCX.

- Tổ chức thực hiện: Ban hành, phổ biến quy tắc ứng xử đầu năm học; tổ chức tối thiểu 2 hoạt động giao lưu/học kỳ; xây dựng chuyên mục "Gương sáng kiểm soát cảm xúc" trên kênh truyền thông Khoa/Đoàn-Hội.

- Đơn vị phối hợp: Ban Chủ nhiệm Khoa; Đoàn – Hội Sinh viên; các CLB đội tuyển thể thao; Phòng Công tác sinh viên.

- Chỉ tiêu đánh giá: 100% sinh viên được phổ biến quy tắc ứng xử; ≥ 2 hoạt động giao lưu/học kỳ được tổ chức; tỷ lệ xung đột/vi phạm ứng xử trong tập thể giảm so với trước triển khai.

4. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Tổ chức thực nghiệm sư phạm:

- Mục đích thực nghiệm: Kiểm chứng tính hiệu quả và tính khả thi của 05 biện pháp tâm lý sư phạm đã đề xuất trong việc phát triển kỹ năng QLCX cho sinh viên.

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm song song, có đối chứng, thiết kế so sánh trước – sau tác động.

- Đối tượng: 120 sinh viên Khoa Khoa học Thể thao, chia thành 2 nhóm tương đương (ngẫu nhiên có kiểm soát theo giới tính, năm học, điểm trung bình học tập): NTN (n=60) áp dụng đồng bộ 05 biện pháp; NĐC (n=60) học theo chương trình hiện hành.

- Thời gian và địa điểm: 01 học kỳ (18 tuần), tại Khoa Khoa học Thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá: Đo kỹ năng QLCX bằng bộ công cụ 20 câu hỏi (thang Likert 5 bậc, 4 kỹ năng thành phần) tại 2 thời điểm (tuần 1 và tuần 18).

4.1. Trước thực nghiệm

Trước khi triển khai tác động, nhóm nghiên cứu đo kỹ năng QLCX ở cả hai nhóm nhằm kiểm tra tính tương đồng ban đầu, đảm bảo mọi khác biệt ghi nhận sau thực nghiệm là do tác động của biện pháp, không phải do sai lệch trong phân nhóm. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Nhận xét: Không có khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa NTN và NĐC ở tất cả các kỹ năng thành phần ($p > 0,05$), khẳng định việc phân nhóm đảm bảo tính tương đồng trước khi tác động thực nghiệm.

4.2. Sau thực nghiệm

Sau 18 tuần triển khai đồng bộ 05 biện pháp đối với NTN, nhóm nghiên cứu đo lại kỹ năng QLCX ở cả hai nhóm bằng bộ công cụ tương tự

Bảng 2. Mức độ kỹ năng QLCX của sinh viên trước thực nghiệm

TT	Nội dung đánh giá	NTN (n=60) $\overline{x} \pm \delta$	NĐC (n=60) $\overline{x} \pm \delta$	t	p
1	Nhận biết cảm xúc	3.74±0.82	3.60±0.82	1.17	>0.05
2	Kiểm soát cảm xúc	3.45±0.84	3.51±0.86	0.58	>0.05
3	Điều chỉnh cảm xúc	3.60±0.81	3.53±0.84	0.09	>0.05
4	Sử dụng cảm xúc	3.62±0.81	3.81±0.86	1.51	>0.05
QLCX chung		3.60±0.82	3.61±0.84	0.41	>0.05

Bảng 3. Mức độ kỹ năng QLCX của sinh viên sau thực nghiệm

TT	Nội dung đánh giá	NTN (n=60) $\overline{x} \pm \delta$	NĐC (n=60) $\overline{x} \pm \delta$	t	p
1	Nhận biết cảm xúc	4.26±0.86	3.76±0.88	5.55	<0.001
2	Kiểm soát cảm xúc	3.78±0.81	3.55±0.87	3.31	<0.001
3	Điều chỉnh cảm xúc	3.76±0.84	3.60±0.84	2.34	<0.05
4	Sử dụng cảm xúc	4.18±0.87	3.92±0.83	3.33	<0.001
QLCX chung		3.97±0.85	3.71±0.86	3.33	<0.001

nhằm đánh giá mức độ thay đổi và kiểm định hiệu quả tác động. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Nhận xét: Kỹ năng QLCX ở cả hai nhóm đều tăng so với trước thực nghiệm, nhưng mức cải thiện ở NTN vượt trội và có ý nghĩa thống kê ở tất cả các kỹ năng thành phần so với NĐC ($p < 0,05$ đến $p < 0,001$), trong khi sự thay đổi ở NĐC chưa đạt ý nghĩa thống kê.

4.3. Đánh giá tổng hợp

- Kỹ năng QLCX của sinh viên biến đổi có tính quy luật, chịu tác động đồng thời của yếu tố chủ quan (ý thức, động cơ, nỗ lực tự rèn luyện) và yếu tố khách quan (nội dung, phương pháp giảng dạy, môi trường học tập).

- Các biện pháp tâm lý sư phạm được đề xuất có cơ sở khoa học, bám sát nguyên tắc xây dựng

đã xác lập, và có tính khả thi cao trong điều kiện đào tạo thực tế của Khoa Khoa học Thể thao.

- Quy trình thực nghiệm được tổ chức khách quan, khoa học; kết quả thu được phản ánh trung thực diễn biến phát triển kỹ năng QLCX của khách thể nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đề xuất và kiểm chứng hiệu quả 05 biện pháp tâm lý sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho sinh viên Khoa Khoa học Thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng: (1) Giáo dục nâng cao nhận thức về vai trò kỹ năng quản lý cảm xúc; (2) Đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy; (3) Tạo tình huống thực tiễn để rèn luyện kỹ năng; (4) Nâng cao tính tích cực, chủ động của sinh viên; (5) Xây dựng môi trường văn hóa thể thao lành mạnh. Kết quả thực nghiệm cho thấy, nhóm thực nghiệm cải thiện có ý nghĩa thống kê ở cả 4 kỹ năng thành phần (nhận biết, kiểm soát, điều chỉnh, sử dụng cảm xúc) so với nhóm đối chứng ($p < 0,05$ đến $p < 0,001$). Điều này, khẳng định tính phù hợp và khả thi của các biện pháp trong điều kiện đào tạo thực tế.

TUYÊN BỐ VỀ VIỆC SỬ DỤNG AI TẠO SINH

Trong quá trình chuẩn bị bản thảo, nhóm tác giả có sử dụng AI để trích dẫn tài liệu tham khảo. Sau khi sử dụng, nhóm tác giả đã kiểm tra, chỉnh sửa và xác minh nội dung, đồng thời chịu trách nhiệm hoàn toàn với bản thảo cuối cùng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 88-103. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x

2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004). *Đo lường thể thao*. Nxb Thể dục Thể thao.

3. Goleman, D. (2007). *Trí tuệ cảm xúc* (bản dịch tiếng Việt). Hà Nội: Nxb Lao động – Xã hội.

4. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

5. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

6. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02

7. Nguyễn Đức Văn (2000). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. Nxb Thể dục Thể thao.

8. Nguyễn Quang Uẩn (2003). *Tâm lý học đại cương*. Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

9. Nguyễn Thị Hải (2014). *Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm* [Luận án Tiến sĩ Tâm lý học]. Học viện Khoa học Xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.

10. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999). *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nxb Thể dục Thể thao.

11. Phan Trọng Ngọ (2001). *Tâm lý học trí tuệ*. Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

12. Lê Văn Xem (2013). *Tâm lý học thể dục thể thao*. Nxb Thể dục Thể thao.