

THỰC TRẠNG TÍNH TỰ CHỦ CẢM XÚC CỦA THANH THIẾU NIÊN TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đặng Vương Trúc
Đại học Sư Phạm Thành phố Hồ Chí Minh
Dương Quốc Bảo
Trường Sedbergh Việt Nam
Nguyễn Thành Trí
Trung Tâm Giáo dục và Đào tạo Nhân Tài Việt

Tóm tắt: Nghiên cứu khảo sát về tính tự chủ cảm xúc của thanh thiếu niên tại Thành phố Hồ Chí Minh, trong bối cảnh áp lực học tập và xã hội ngày càng gia tăng. Nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang mô tả, khảo sát 849 thanh thiếu niên từ 15 đến 19 tuổi bằng Thang đo Tự chủ cảm xúc (Emotional Autonomy Scale – EAS). Kết quả cho thấy: mức tự chủ cảm xúc nhìn chung ở mức trung bình; quá trình cá nhân hoá cao nhất và phi lý tưởng hóa cha mẹ thấp nhất, phản ánh xu hướng tách biệt nhưng vẫn gắn bó với gia đình. Nam có điểm phi lý tưởng hóa và không phụ thuộc vào cha mẹ cao hơn nữ. Theo độ tuổi, tự chủ cảm xúc tăng từ 15–17 tuổi, giảm ở 18 tuổi rồi tăng nhẹ ở 19 tuổi, gắn với các giai đoạn chuyển tiếp học tập. Nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học để đề xuất các giải pháp giáo dục và hỗ trợ tâm lý, nhằm cải thiện năng lực tự chủ cảm xúc cho thanh thiếu niên.

Từ khóa: Tự chủ cảm xúc; Thanh thiếu niên; Thực trạng.

THE CURRENT SITUATION OF EMOTIONAL AUTONOMY OF ADOLESCENTS IN HO CHI MINH CITY

Abstract: The study investigates emotional autonomy among adolescents in Ho Chi Minh City in the context of increasing academic and social pressures. A descriptive cross-sectional design was employed, surveying 849 adolescents aged 15 to 19 using the Emotional Autonomy Scale (EAS). The findings indicate that overall emotional autonomy levels were moderate; individuation scored highest and deidealization scored lowest, reflecting a developmental pattern characterized by psychological separation while maintaining emotional connectedness with the family. Male adolescents reported higher levels of deidealization and nondependence on parents compared to females. Across age groups, emotional autonomy increased from ages 15–17, declined at age 18, and slightly increased again at age 19, corresponding to major academic transition periods. The study provides scientific evidence to inform educational and psychological interventions aimed at enhancing emotional autonomy among adolescents.

Keywords: emotional autonomy; adolescents; Current state.

Nhận bài: 29.12.2025

Phản biện: 23.01.2026

Duyệt đăng: 28.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thanh thiếu niên là thời kỳ bản lề của phát triển tâm lý, khi cá nhân từng bước chuyển từ sự phụ thuộc sang độc lập và định hình bản sắc cá nhân. Trong tiến trình này, tính tự chủ cảm xúc giữ vai trò như một nhiệm vụ phát triển quan trọng, đồng thời gia tăng khả năng tự quản lý và tự điều chỉnh cảm xúc của bản thân (Blos, 1979; Steinberg & Silverberg, 1986; Erikson, 1968). Tự chủ cảm xúc vì vậy không chỉ là “kiểm soát cảm xúc”, mà còn gắn với sự thay đổi trong cấu trúc gắn bó.

Nghiên cứu quốc tế cho thấy tự chủ cảm xúc liên quan đến nhiều chỉ báo phát triển tích cực như năng lực ra quyết định độc lập, thích ứng xã hội và kết quả học tập (Noom et al., 2001; Hill & Tyson, 2009). Dưới góc nhìn Thuyết Tự Quyết, tự chủ còn là nền tảng thúc đẩy động lực nội tại, cảm giác làm chủ và hạnh phúc tâm lý (Ryan & Deci, 2000). Tuy nhiên, các bằng

chứng cũng nhấn mạnh tính hai mặt của tự chủ cảm xúc: khi tiến trình tách biệt diễn ra thiếu cân bằng hoặc trong bối cảnh gia đình ít hỗ trợ. Do đó cần phân biệt tự chủ cảm xúc với sự tách rời/đứt gãy kết nối, và xem xét tự chủ trong mối quan hệ với mức độ gắn kết gia đình (Beyers et al., 2003; Kins et al., 2013; Ryan & Lynch, 1989).

Bên cạnh yếu tố phát triển, tự chủ cảm xúc còn chịu ảnh hưởng rõ từ văn hóa. Ở các nền văn hóa coi trọng tính cá nhân, tự chủ thường được nhìn nhận như dấu hiệu trưởng thành; trong khi ở các xã hội nhấn mạnh liên thuộc, tự chủ có xu hướng biểu hiện “mềm” hơn, vừa hướng tới độc lập tương đối vừa duy trì hòa hợp quan hệ (Markus & Kitayama, 1991). Ngoài ra, kỳ vọng vai trò giới có thể định hình cách nam và nữ trải nghiệm, thể hiện và được “cho phép” tự chủ trong gia đình và nhà trường (Eagly et al., 2000).

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về cảm xúc của học sinh chủ yếu tiếp cận theo hướng kiểm soát hoặc tự điều chỉnh cảm xúc và ghi nhận những khó khăn nhất định của học sinh trong lĩnh vực này (Trần Thị Thu Mai & Lê Thị Ngọc Thương, 2012; Nguyễn Văn Tinh, 2020). Tuy nhiên, hướng tiếp cận tính tự chủ cảm xúc theo nghĩa phát triển vẫn chưa được khảo sát một cách hệ thống, nhất là ở nhóm thanh thiếu niên đô thị lớn.

Xuất phát từ yêu cầu đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm khảo sát thực trạng tính tự chủ cảm xúc của thanh thiếu niên (15–19 tuổi) tại Thành phố Hồ Chí Minh, dựa trên thang đo Emotional Autonomy Scale (EAS) (Steinberg & Silverberg, 1986). Kết quả nghiên cứu kỳ vọng cung cấp cơ sở khoa học cho các hoạt động giáo dục kỹ năng cảm xúc, tư vấn học đường và hỗ trợ tâm lý, hướng tới thúc đẩy sự phát triển tự chủ cảm xúc một cách cân bằng và phù hợp với bối cảnh văn hóa – xã hội Việt Nam.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Tính tự chủ cảm xúc là một khái niệm quan trọng trong tâm lý học phát triển, đặc biệt khi xem xét sự phát triển tâm lý của học sinh ở giai đoạn thanh thiếu niên. Khái niệm này phản ánh khả năng cá nhân từng bước giảm sự phụ thuộc cảm xúc vào cha mẹ và các đối tượng có ý nghĩa, đồng thời hình thành năng lực tự quản lý và điều chỉnh cảm xúc của bản thân trong các tình huống đời sống và học tập.

Theo Blos (1979), tự chủ cảm xúc gắn liền với quá trình phân ly và cá thể hóa, trong đó cá nhân dần tách khỏi sự phụ thuộc cảm xúc vào cha mẹ để phát triển khả năng tự kiểm soát và tự điều chỉnh cảm xúc. Quan điểm này cho rằng tự chủ cảm xúc là một nhiệm vụ phát triển tất yếu trong giai đoạn thanh thiếu niên, góp phần giúp học sinh hình thành sự độc lập về mặt tâm lý. Trên cơ sở đó, Steinberg và Silverberg (1986) đã định nghĩa tự chủ cảm xúc là quá trình cá nhân giảm dần sự phụ thuộc cảm xúc vào cha mẹ và hình thành cảm giác độc lập về mặt cảm xúc.

Bên cạnh tiếp cận phát triển, một số tác giả nhấn mạnh tự chủ cảm xúc như một năng lực nội tại của cá nhân. Mayer và Salovey (1997) xem tự chủ cảm xúc là một khía cạnh của trí

tuệ cảm xúc, bao gồm khả năng nhận diện, hiểu, quản lý và điều chỉnh cảm xúc nhằm duy trì trạng thái cảm xúc tích cực và hạn chế tác động của cảm xúc tiêu cực. Dưới góc nhìn của Thuyết Tự Quyết, Ryan và Deci (2000) cho rằng tự chủ cảm xúc phản ánh mức độ cá nhân có thể tự quản lý và điều chỉnh cảm xúc phù hợp với giá trị và mục tiêu của mình, không phụ thuộc quá mức vào sự xác nhận từ người khác.

Các nghiên cứu sau đó cũng nhấn mạnh rằng tự chủ cảm xúc không chỉ đơn thuần là khả năng kiểm soát cảm xúc, mà còn liên quan đến việc duy trì sự cân bằng cảm xúc và đối mặt hiệu quả với các thách thức tâm lý trong môi trường học đường (Peña-Sarrionandia et al., 2015).

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng Thang đo Tự chủ cảm xúc (Emotional Autonomy Scale – EAS) do Steinberg và Silverberg (1986) xây dựng gồm 20 mệnh đề, được trả lời theo thang Likert 4 mức độ từ “hoàn toàn không đồng ý” đến “hoàn toàn đồng ý”, trong đó điểm số cao hơn phản ánh mức độ tự chủ cảm xúc cao hơn. Thang đo EAS được sử dụng nhằm đo lường mức độ tự chủ cảm xúc của học sinh từ 15 đến 19 tuổi trong nghiên cứu này. Điểm trung bình của 20 mệnh đề được dùng để phân loại mức độ tự chủ cảm xúc thành năm mức: rất thấp, thấp, trung bình, cao và rất cao.

Trước khi triển khai chính thức, nhóm nghiên cứu chuyển ngữ và thích nghi thang đo theo quy trình dịch xuôi – dịch ngược, với sự tham gia của 4 người có trình độ tiếng Anh để đảm bảo tương đương nội dung và ý nghĩa tâm lý. Bản tiếng Việt sau đó được khảo sát thử trên 82 thanh thiếu niên (15–19 tuổi) nhằm kiểm tra độ rõ ràng và độ tin cậy ban đầu.

Kết quả thử nghiệm cho thấy Cronbach’s Alpha của toàn thang đạt 0,830, đáp ứng yêu cầu độ tin cậy. Trong 20 mệnh đề, 17 mệnh đề có tương quan biến–tổng đạt chuẩn (0,321–0,566), còn 3 mệnh đề dưới 0,3 (0,208–0,295).

Ở giai đoạn khảo sát chính, nghiên cứu sử dụng chọn mẫu thuận tiện, tiến hành thu thập dữ liệu trực tuyến và trực tiếp tại trường học trên 889 thanh thiếu niên 15–19 tuổi; sau sàng lọc, 849 phiếu hợp lệ được đưa vào phân tích.

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1. Mức độ tính tự chủ cảm xúc của thanh thiếu niên

Bảng 1. Mô tả tính tự chủ cảm xúc của thanh thiếu niên

Khía cạnh	M	SD	Mức độ
Phi lý tưởng hóa	2.11	0.49	Trung bình
Không phụ thuộc	2.43	0.57	Trung bình
Nhìn nhận cha mẹ như những người độc lập	2.38	0.51	Trung bình
Quá trình cá nhân hóa	2.54	0.55	Trung bình

Kết quả trình bày ở Bảng 2.2 cho thấy mức độ tự chủ cảm xúc của thanh thiếu niên trong mẫu nghiên cứu nhìn chung ở mức trung bình trên cả bốn khía cạnh đo lường, với điểm trung bình dao động từ 2,11 đến 2,54 và độ lệch chuẩn từ 0,49 đến 0,57. Trong số các khía cạnh, phi lý tưởng hóa cha mẹ có điểm trung bình thấp nhất ($M = 2,11$; $SD = 0,49$).

Hai khía cạnh không phụ thuộc ($M = 2,43$; $SD = 0,57$) và nhìn nhận cha mẹ như những người độc lập ($M = 2,38$; $SD = 0,51$) cũng đạt mức trung bình, cho thấy thanh thiếu niên đã có những bước chuyển rõ ràng trong việc giảm lệ thuộc cảm xúc và nhận thức cha mẹ như những cá nhân có đời sống, vai trò và mối quan tâm riêng. Tuy nhiên, mức độ độc lập cảm xúc này chưa đạt đến trạng thái tách rời. Khía cạnh có điểm trung bình cao nhất là quá trình cá nhân hóa ($M = 2,54$; $SD = 0,55$).

Mô hình điểm số này phù hợp với cấu trúc lý thuyết của Thang đo Tự chủ cảm xúc (Emotional Autonomy Scale – EAS), trong đó Steinberg và Silverberg (1986) nhấn mạnh rằng tự chủ cảm

xúc không phải là một trạng thái “đứt gãy” quan hệ, thường đạt mức vừa phải trong giai đoạn đầu và giữa vị thành niên. Các nghiên cứu dọc và cắt ngang sử dụng EAS cũng cho thấy tự chủ cảm xúc hiếm khi đạt mức rất cao ở lứa tuổi này, mà chủ yếu thể hiện ở sự gia tăng cá nhân hóa và giảm lệ thuộc cảm xúc ở mức độ vừa phải (Lamborn & Steinberg, 1993; Parra & Oliva, 2009).

Từ góc độ thích ứng tâm lý, nhiều tác giả cho rằng mức tự chủ cảm xúc trung bình trong bối cảnh gia đình vẫn duy trì sự gắn kết là dấu hiệu của phát triển lành mạnh. Ryan và Lynch (1989) phân biệt rõ tự chủ cảm xúc với sự xa cách cảm xúc, đồng thời chỉ ra rằng tự chủ quá cao trong điều kiện thiếu hỗ trợ từ cha mẹ có thể liên quan đến những khó khăn điều chỉnh tâm lý. Trên bình diện rộng hơn, mô hình của Beyers và cộng sự (2003) nhấn mạnh rằng sự cân bằng giữa tách biệt và kết nối là yếu tố cốt lõi của tự chủ cảm xúc thích nghi trong giai đoạn thanh thiếu niên.

4.2. Kết quả mối liên hệ giữa tính tự chủ cảm xúc của thanh thiếu niên với các đặc điểm nhân khẩu

Bảng 2. Kết quả kiểm định T-test tính tự chủ cảm xúc xét theo giới tính

Khía cạnh	Điểm trung bình		t	Sig.
	Nam	Nữ		
Phi lý tưởng hóa	2.2	2.04	4,59	0.000
Không phụ thuộc	2.48	2.39	2,04	0.042
Nhìn nhận cha mẹ như những người độc lập	2.41	2.37	1.14	0.256
Quá trình cá nhân hóa	2.53	2.55	- 0.548	0.584

Kết quả T-test (Bảng 2.3) cho thấy nam và nữ khác biệt có ý nghĩa thống kê ở 2 khía cạnh của tự chủ cảm xúc: phi lý tưởng hóa cha mẹ và không phụ thuộc cảm xúc. Cụ thể, nam có điểm phi lý tưởng hóa cao hơn nữ ($Nam = 2,20$; $Nữ = 2,04$; $p < 0,001$). Ở khía cạnh không phụ thuộc, nam cũng cao hơn nữ ($Nam = 2,48$; $Nữ = 2,39$; $p < 0,05$). Ngược lại, hai khía cạnh nhìn nhận cha mẹ như những người độc lập và quá trình cá nhân hóa không ghi nhận khác biệt theo giới ($p > 0,05$).

So với các lập luận lý thuyết ban đầu của Steinberg và Silverberg (1986), cũng như phân tích sau đó của Lamborn và Steinberg (1993), kết quả nghiên cứu hiện tại có những điểm khác biệt nhất định. Tuy nhiên, các nghiên cứu tiếp theo cũng cho thấy ảnh hưởng của giới tính đến tự chủ cảm xúc không mang tính nhất quán và phụ thuộc nhiều vào bối cảnh gia đình cũng như văn hóa xã hội (Lamborn & Steinberg, 1993).

Một hướng lý giải quan trọng cho sự khác biệt

quan sát được trong nghiên cứu này liên quan đến vai trò giới và phong cách nuôi dạy con. Nghiên cứu của Bumpus và cộng sự (2001) chỉ ra rằng trong các gia đình có quan niệm giới truyền thống, con trai thường được trao nhiều quyền tự quyết hơn trong sinh hoạt và ra quyết định.

Ở bình diện xã hội rộng hơn, thuyết vai trò giới cho rằng khác biệt giới tính phần nào phản ánh những kỳ vọng xã hội đối với nam và nữ. Nam giới thường được khuyến khích phát triển tính độc lập, chủ động và hướng ra bên ngoài,

trong khi nữ giới được kỳ vọng duy trì sự hòa hợp và gắn bó trong các mối quan hệ gần gũi (Eagly & Wood, 2000).

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng mức tự chủ cảm xúc cao không đồng nghĩa với sự thích nghi tâm lý tốt hơn. Ryan và Lynch (1989) nhấn mạnh sự khác biệt giữa tự chủ cảm xúc và sự xa cách cảm xúc, cho rằng khi quá trình giảm phụ thuộc diễn ra quá nhanh hoặc thiếu sự nâng đỡ từ gia đình, cá nhân có thể đối mặt với nguy cơ mất cân bằng cảm xúc.

Bảng 3. Kết quả kiểm định Welch tính tự chủ cảm xúc xét theo độ tuổi

Biến số	Điểm trung bình					F	Sig.
	15 tuổi	16 tuổi	17 tuổi	18 tuổi	19 tuổi		
Phi lý tưởng hóa	2.05	2.14	2.10	1.97	2.27	6.98	0.000
Không phụ thuộc	2.41	2.45	2.54	2.13	2.61	17.07	0.000
Nhìn nhận cha mẹ như những người độc lập	2.24	2.47	2.43	2.20	2.59	17.89	0.000
Quá trình cá nhân hóa	2.45	2.66	2.71	2.28	2.62	17.67	0.000

Kết quả kiểm định Welch trình bày ở Bảng 2.4 cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ tự chủ cảm xúc giữa các nhóm tuổi trên cả bốn khía cạnh đo lường ($p < 0,001$). Điểm trung bình của các khía cạnh tự chủ cảm xúc biến thiên theo mô hình “tăng – giảm – tăng nhẹ” theo độ tuổi. Cụ thể, từ 15 đến 17 tuổi, mức tự chủ cảm xúc có xu hướng tăng dần; đến nhóm 18 tuổi; sau đó, ở nhóm 19 tuổi.

Trong đó, nhóm 18 tuổi nhất quán là nhóm có điểm trung bình thấp nhất trên cả bốn khía cạnh: phi lý tưởng hóa cha mẹ ($M = 1,97$), không phụ thuộc ($M = 2,13$), nhìn nhận cha mẹ như những người độc lập ($M = 2,20$) và quá trình cá nhân hóa ($M = 2,28$). Ngược lại, nhóm 17 và 19 tuổi thường đạt điểm cao hơn.

Mô hình này nhìn chung phù hợp với quan điểm phát triển của Steinberg & Silverberg (1986) khi tự chủ cảm xúc thường tăng từ đầu đến giữa vị thành niên, nhưng đồng thời cũng nhấn mạnh rằng tiến trình phát triển không tuyến tính-tương đồng với các nghiên cứu dọc cho thấy tự chủ cảm xúc chịu tác động mạnh từ các giai đoạn chuyển tiếp và bối cảnh sống (Parra & Oliva, 2009).

Sự sụt giảm mức tự chủ cảm xúc ở nhóm 18 tuổi có thể được hiểu như một biểu hiện của giai đoạn điều chỉnh tâm lý khi thanh thiếu niên bước vào những thay đổi quan trọng về vai trò và môi trường sống. Theo Erikson (1968), giai đoạn cuối vị thành

niên và đầu tuổi trưởng thành là thời kỳ cá nhân đối mặt với nhiệm vụ hình thành bản sắc cá nhân.

Đáng chú ý, mức tự chủ cảm xúc tăng trở lại ở nhóm 19 tuổi cho thấy sau giai đoạn điều chỉnh ban đầu, nhiều thanh niên đã dần thích nghi với môi trường mới, tích lũy trải nghiệm tự lập và từng bước ổn định vai trò cá nhân. Từ góc độ thích ứng tâm lý, các tác giả như Ryan và Lynch (1989) và Beyers và cộng sự (2003) cho rằng mức tự chủ cảm xúc vừa phải, gắn với sự duy trì kết nối gia đình, thường thuận lợi hơn cho phát triển tâm lý so với tự chủ quá cao đi kèm với sự xa cách cảm xúc.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã mô tả một cách hệ thống thực trạng tính tự chủ cảm xúc của thanh thiếu niên trong độ tuổi 15–19 tại Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả cho thấy mức độ tự chủ cảm xúc của thanh thiếu niên nhìn chung ở mức trung bình trên cả bốn khía cạnh đo lường, phản ánh một tiến trình phát triển đặc trưng của lứa tuổi: các em đã bắt đầu giảm sự phụ thuộc cảm xúc vào cha mẹ và gia tăng ý thức về cái tôi riêng, nhưng vẫn duy trì mối quan hệ gắn bó gia đình cần thiết.

Xét theo giới tính, nam thanh thiếu niên có xu hướng phi lý tưởng hóa cha mẹ và giảm phụ thuộc cảm xúc rõ nét hơn so với nữ, trong khi không ghi nhận sự khác biệt ở các khía cạnh phản ánh sự tách biệt sâu hơn về mặt tâm lý.

Xét theo độ tuổi, tính tự chủ cảm xúc biến thiên theo mô hình “tăng – giảm – tăng nhẹ”, với mức giảm rõ rệt ở nhóm 18 tuổi. Kết quả này cho thấy quá trình phát triển tự chủ cảm xúc không diễn ra tuyến tính theo tuổi sinh học, mà chịu ảnh hưởng đáng kể của các giai đoạn chuyển tiếp học tập và thay đổi môi trường sống.

Mức tự chủ cảm xúc trung bình ở thanh thiếu niên trong nghiên cứu phản ánh một trạng thái

phát triển tương đối thích nghi, trong đó cá nhân từng bước khẳng định sự độc lập cảm xúc nhưng vẫn duy trì sự kết nối với gia đình.

Kết quả nghiên cứu gợi ý rằng các hoạt động giáo dục kỹ năng cảm xúc, tư vấn học đường và hỗ trợ tâm lý cho thanh thiếu niên cần hướng tới việc thúc đẩy tự chủ cảm xúc một cách cân bằng, đặc biệt trong các giai đoạn chuyển tiếp quan trọng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Beyers, W., Goossens, L., Vansant, I., & Moors, E. (2003). Structural model of autonomy in middle and late adolescence: Connectedness, separation, detachment, and agency. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 351–365. <https://doi.org/10.1023/A:1024922031510>
- Blos, P. (1979). The adolescent passage: Developmental issues. *International Universities Press*.
- Bumpus, M. F., Crouter, A. C., & McHale, S. M. (2001). Parental autonomy granting during adolescence: Exploring gender differences in context. *Developmental Psychology*, 37(2), 163–173. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.2.163>
- Eagly, A. H., Wood, W., & Diekmann, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. In T. Eckes & H. M. Trautner (Eds.), *The developmental social psychology of gender* (pp. 123–174). *Psychology Press*.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. *W. W. Norton & Company*.
- Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2009). Parental involvement in middle school: A meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. *Developmental Psychology*, 45(3), 740–763. <https://doi.org/10.1037/a0015362>
- Kins, E., Soenens, B., & Beyers, W. (2013). When the separation–individuation process goes awry: Distinguishing between dysfunctional dependence and dysfunctional independence. *International Journal of Behavioral Development*, 37(1), 1–10.
- Lamborn, S. D., & Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: Revisiting the impact of perceived parental influence on adolescent development. *Child Development*, 64(2), 483–499.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Nguyễn Văn Tình. (2020). *Khả năng tự điều chỉnh cảm xúc của học sinh trung học cơ sở*. Luận văn Thạc sĩ, Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Noom, M. J., Deković, M., & Meeus, W. H. J. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 577–595.
- Parra, Á., & Oliva, A. (2009). A longitudinal research on the development of emotional autonomy during adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 66–75. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001487>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340–356.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841–851. <https://doi.org/10.2307/1130361>
- Trần Thị Thu Mai & Lê Thị Ngọc Thương. (2012). *Khả năng kiểm soát cảm xúc của học sinh ở một số trường trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh*. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh, (39), 14.