

TÌM HIỂU KĨ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ SONG LĂNG (THÁI BÌNH)

HOÀNG VĂN ANH*

Ngày nhận bài: 15/10/2016; ngày sửa chữa: 20/10/2016; ngày duyệt đăng: 21/10/2016.

Abstract: The article presents results of a survey on the status of emotional skills of students at Song Lang secondary school, Vu Thu District, Thai Binh Province. The survey says that most students at the secondary school control their emotion well but there are different levels in their emotional skills, in which emotion recognition reaches the best, emotion understand stands at good level whereas emotion release is at low level. Also, the article points out factors affecting emotional control skills of secondary school students in which external ones are clear.

Keywords: Skills, emotional control, secondary school.

Trong những năm gần đây, với sự phát triển của xã hội, tình trạng mất kiểm soát cảm xúc diễn ra ngày càng phổ biến và gây ra những tác hại khôn lường. Đặc biệt, trong môi trường học đường, mất kiểm soát cảm xúc sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển tâm sinh lí, kết quả học tập cũng như mối quan hệ của học sinh (HS) với bạn bè, cha mẹ và thầy cô. Vì vậy, hình thành kĩ năng kiểm soát cảm xúc (KNKSCX) trở thành chủ đề thu hút sự quan tâm của nhiều nhà khoa học trong và ngoài nước.

Trên thế giới, những công trình nghiên cứu cho thấy, KNKSCX được xem xét trong những nghiên cứu về quản lí cảm xúc. Các nghiên cứu hầu hết chỉ ra những biểu hiện, mức độ và những nhân tố ảnh hưởng đến KNKSCX. Bên cạnh đó, các tác giả cũng đưa ra hệ thống các bước hình thành KNKSCX. Ở Việt Nam, các tác giả chủ yếu nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc, trí tuệ cảm xúc của HS, sinh viên và những cảm xúc tiêu cực của HS, bắt đầu có những đề tài nghiên cứu về KNKSCX, nhưng nghiên cứu về KNKSCX của HS trung học cơ sở (THCS) thì chưa đề cập đến.

Tuổi HS THCS (tuổi thiếu niên) là một trong những giai đoạn khủng hoảng trong cuộc đời, nó có vị trí và ý nghĩa đặc biệt trong suốt quá trình phát triển của cả đời người. Sự phát triển mất cân bằng về tâm lí này sẽ làm cho các em khó kiểm soát cảm xúc của mình. Vì vậy, đánh giá được mức độ và biểu hiện của KNKSCX ở HS THCS và đưa ra biện pháp rèn luyện, nâng cao kĩ năng (KN) đó là rất cần thiết cho lứa tuổi này.

1. Một số khái niệm lí luận

- *KN* là năng lực của một cá nhân khi thực hiện các hành động, được thể hiện qua việc vận dụng vốn tri

thức hiểu biết, kinh nghiệm sống của mình vào việc giải quyết các hành động có tính mục đích, mang lại hiệu quả mong muốn.

- *Cảm xúc* là sự biểu hiện thái độ của cá nhân đối với những sự vật, hiện tượng có liên quan đến cá nhân đó trong cuộc sống.

- *Kiểm soát cảm xúc* là tập hợp các thành phần bao gồm khả năng nhận biết được cảm xúc của bản thân hoặc của người khác, hiểu được cảm xúc gốc để từ đó giải quyết mâu thuẫn nhằm giải tỏa cảm xúc tiêu cực, thay đổi trạng thái cảm xúc làm cho bản thân biết cách tự điều chỉnh để mối quan hệ tốt đẹp hơn.

- *KNKSCX* là năng lực cá nhân vận dụng vốn kinh nghiệm, tri thức trong việc nhận biết cảm xúc, hiểu cảm xúc, giải tỏa cảm xúc của bản thân, giúp cân bằng tâm lí, mang đến sự hài hòa trong giao tiếp với bạn bè, giáo viên, phụ huynh và mọi người xung quanh.

Cấu trúc của KNKSCX bao gồm 3 KN thành phần:

+ *KN nhận biết cảm xúc* là khả năng nhận diện được trạng thái cảm xúc của bản thân ngay thời điểm hiện tại, phân biệt và gọi tên được các loại cảm xúc khác nhau. Với HS THCS, năng lực này bộc lộ ở khả năng HS phát hiện, giải mã những cảm xúc trên gương mặt thực hay qua tranh ảnh, giọng nói của đối tượng giao tiếp.

+ *KN hiểu cảm xúc* là khả năng hiểu cảm xúc của bản thân và người khác; hiểu nguyên nhân xuất hiện cảm xúc hiện tại của mình. Đối với HS THCS, để các em hiểu nguyên nhân và tìm ra cảm xúc gốc của mình cũng khá khó khăn, một mặt vì kinh nghiệm

* Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

sống, kinh nghiệm xã hội còn quá ít; mặt khác, sự phát triển cơ thể, tự đánh giá bản thân phát triển mạnh nên dẫn đến việc hiểu cảm xúc bản thân có thiên hướng đề cao bản thân mình, đổ lỗi cho người khác hơn là nhìn nhận khách quan, đánh giá khách quan tình huống để hiểu cảm xúc gốc chính xác.

+ *KN giải tỏa cảm xúc* là khả năng kiểm soát và kiềm chế những cảm xúc hiện tại bằng cách sử dụng ý thức để trì hoãn cảm xúc đó. Đối với HS THCS, các em có cách giải tỏa cảm xúc chủ yếu bằng: Phản ứng lại ngay lập tức những tác động bên ngoài ảnh hưởng đến bản thân (phản ứng vô thức); kìm nén, không để cảm xúc bộc lộ ra bên ngoài (cố gắng kiềm chế); bình tĩnh, tìm hoạt động khác thay thế (biết kiểm soát).

2. Đối tượng, phương pháp và thời gian nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 240 HS Trường THCS Song Lãng, huyện Vũ Thư (tỉnh Thái Bình), có chú ý đến sự phân bố giới tính và khối lớp. Các phương pháp được sử dụng là: nghiên cứu lí luận, điều tra bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu, thống kê toán học; trong đó, chủ yếu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi với công cụ là phiếu trưng cầu ý kiến dành cho HS được kiểm định với độ tin cậy và độ giá trị là 0,70-0,83. Nghiên cứu được tiến hành vào tháng 3-9/2016. KNKSCX của HS THCS được đánh giá từ mức độ KN thấp đến cao với điểm quy ước tương ứng từ 1-4: *Mức thấp*: 0-1,75 điểm; *Mức trung bình*: 1,75-2,5 điểm; *Mức khá*: 2,5-3,25 điểm; *Mức cao*: 3,25-4 điểm.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Đánh giá chung về KNKSCX của HS THCS (bảng 1):

Bảng 1. Đánh giá chung về KNKSCX của HS THCS

KN thành phần	Điểm trung bình (ĐTB)	Mức
Nhận biết cảm xúc	3,35	Cao
Hiểu cảm xúc	2,62	Khá
Giải tỏa cảm xúc	2,49	Trung bình
Trung bình chung	2,82	Khá

Bảng 1 cho thấy: Nhìn chung, KNKSCX của HS THCS đạt mức khá (ĐTB = 2,82); qua đó khẳng định, các em đã có nhận thức nhất định về KNKSCX. Trong các KN thành phần, *nhận biết cảm xúc* là KN tốt nhất (ĐTB = 3,35), tiếp đó là *KN hiểu cảm xúc* (ĐTB = 2,62) và *giải tỏa cảm xúc* là KN yếu nhất (ĐTB = 2,49). Có thể lí giải sự chênh lệch giữa mức độ của các KN này như sau:

- *Về KN nhận biết cảm xúc*: HS THCS có những hiểu biết nhất định về các dạng cảm xúc cơ bản như: buồn bã, vui sướng, tức giận, xấu hổ, ngạc nhiên... nên việc gọi tên cảm xúc qua các hình ảnh cho trước không quá khó khăn với các em. Ví dụ: có 7 hình ảnh đưa ra để minh họa các biểu hiện của khuôn mặt thì trung bình HS THCS nhận biết được 6 hình ảnh.

- *Về KN hiểu cảm xúc*: HS THCS đánh giá mình hiểu cảm xúc của bản thân hơn hiểu cảm xúc của người khác và còn gặp nhiều khó khăn trong việc tìm nguyên nhân xuất hiện cảm xúc đó. Ví dụ: Khi xảy ra mâu thuẫn, các em thường để ý nhiều đến cảm xúc của mình hơn cảm xúc của người khác và phần lớn HS không tìm hiểu nguồn gốc của mọi chuyện đang xảy ra, vì vậy, ĐTB chỉ đạt mức khá, thấp hơn KN nhận biết cảm xúc.

- *Về KN giải tỏa cảm xúc*: HS THCS chưa biết cách kiểm soát cảm xúc của bản thân. Phần lớn HS phản ứng lại theo vô thức, các em thường không dành thời gian để suy nghĩ trước khi hành động mà phản ứng lại luôn những kích thích đang tác động đến mình, đây cũng là phản ứng bản năng và dễ dàng thực hiện nhất nên mức độ KN giải tỏa cảm xúc là kém nhất trong 3 KN thành phần.

3.2. Đánh giá KN nhận biết cảm xúc của HS THCS (bảng 2):

Bảng 2. Mức độ KN nhận biết cảm xúc của HS THCS

Các mối quan hệ	ĐTB	Mức
Quan hệ với bạn bè	3,46	Cao
Quan hệ với thầy/cô	3,21	Cao
Quan hệ với bố/mẹ	3,38	Cao
Trung bình chung	3,35	Cao

Bảng 2 cho thấy: KN nhận biết cảm xúc của HS THCS trong các mối quan hệ đều ở mức cao, trong đó *mối quan hệ với bạn bè* đạt điểm cao nhất (ĐTB = 3,46), tiếp đó là *mối quan hệ với bố/mẹ* (ĐTB = 3,38) và thấp nhất là *mối quan hệ với thầy/cô* (ĐTB = 3,21).

Trong mối quan hệ với bạn bè, do đây là quan hệ ngang hàng nên HS dễ bộc lộ cảm xúc thật của mình, những HS khác cũng dễ dàng hiểu và gọi tên được cảm xúc của các em. Hầu hết các tình huống đưa ra trong phần khảo sát, HS nhận biết được cảm xúc phù hợp với tình huống đó; khi đặt trong mối quan hệ với bạn bè, cảm xúc bên trong và bên ngoài là tương đồng với nhau.

Tuy nhiên, có sự chênh lệch nhỏ giữa *mối quan hệ với thầy/cô*, *bố/mẹ* và *mối quan hệ với bạn bè*. Có

thể lí giải điều này như sau: Với người lớn, vốn kinh nghiệm sống, sự từng trải nhiều nên cách bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài có thể không giống như cảm xúc bên trong, trong khi HS THCS thì hầu hết chỉ nhận biết cảm xúc bên ngoài nên trong một số tình huống các em nhận biết và gọi tên sai cảm xúc của thầy/cô và bố/mẹ, vì vậy ĐTB thấp hơn trong quan hệ với bạn bè.

3.3. Đánh giá KN hiểu cảm xúc của HS THCS (bảng 3):

Bảng 3. Mức độ KN hiểu cảm xúc của HS THCS

Các mối quan hệ	ĐTB	Mức
Quan hệ với bạn bè	2,70	Khá
Quan hệ với thầy/cô	2,60	Khá
Quan hệ với bố/mẹ	2,56	Khá
Trung bình chung	2,62	Khá

Bảng 3 cho thấy: KN hiểu cảm xúc của HS đánh giá qua các mối quan hệ ở mức khá (ĐTB = 2,62) và có sự chênh lệch không nhiều trong các mối quan hệ. Cụ thể: KN hiểu cảm xúc trong *mối quan hệ với bạn bè* đạt mức cao nhất (ĐTB = 2,70), tiếp đến là *quan hệ với thầy/cô* (với ĐTB = 2,60) và thấp nhất là trong *quan hệ với bố/mẹ* (ĐTB = 2,56).

Tìm hiểu KN hiểu cảm xúc trong từng mối quan hệ cho thấy: - *Về KN hiểu cảm xúc của bản thân*, HS THCS đã nhận biết và gọi tên được cảm xúc của mình vì KN này liên quan đến chính bản thân; tuy nhiên, cũng còn nhiều HS chưa hiểu được cảm xúc của bản thân do không biết dùng từ gì để miêu tả cảm xúc của mình, khi rơi vào tình huống cụ thể có quá nhiều cảm xúc đan xen mà không phân biệt được rõ ràng cảm xúc đang diễn ra; - *Về KN hiểu cảm xúc của người khác*, HS đã nhận biết và gọi tên được cảm xúc của người khác trong hoạt động giao tiếp của mình; tuy nhiên, vẫn còn gặp nhiều khó khăn, cụ thể như: Thỉnh thoảng các em không đoán được cảm xúc, không biết dùng từ để miêu tả cảm xúc của người khác và rất hiếm khi để ý đến người khác có cảm xúc gì; đó là vì các em mới nhìn nhận được qua cử chỉ nét mặt bên ngoài nhưng có thể cảm xúc bên ngoài với cảm xúc bên trong của mỗi người không thống nhất với nhau; - *Về KN hiểu nguyên nhân xuất hiện cảm xúc đang diễn ra*, các em đã hiểu nguồn gốc xuất hiện cảm xúc, tuy nhiên mới chỉ hiểu qua đánh giá cảm xúc của mình và của người khác chứ chưa biết cách suy luận sâu về nguyên nhân của nó. Qua trao đổi với HS, đa số các em cho rằng: Thỉnh thoảng các em không hiểu được tại sao mình thấy buồn bã và chán nản;

không biết lí do tại sao lại cáu giận với bố mẹ hoặc cảm thấy lo lắng mà không rõ nguyên nhân từ đâu.

3.4. Đánh giá KN giải tỏa cảm xúc của HS THCS (bảng 4):

Bảng 4. Mức độ KN giải tỏa cảm xúc của HS THCS

Các mối quan hệ	ĐTB	Mức
Quan hệ với bạn bè	2,41	Trung bình
Quan hệ với thầy/cô	2,64	Khá
Quan hệ với bố/mẹ	2,42	Trung bình
Trung bình chung	2,49	Trung bình

Bảng 4 cho thấy: KN giải tỏa cảm xúc của HS THCS đạt mức trung bình (ĐTB = 2,49), qua đó khẳng định HS chưa biết cách giải tỏa cảm xúc phù hợp với hoàn cảnh thực tế; có sự chênh lệch về KN giải tỏa cảm xúc trong các mối quan hệ, cụ thể: *mối quan hệ với thầy/cô* có mức cao nhất (đạt mức khá với ĐTB = 2,64); *mối quan hệ với bạn bè* và *bố/mẹ* đạt mức trung bình (ĐTB lần lượt là 2,41 và 2,42).

Qua tìm hiểu, chúng tôi nhận thấy, hầu hết HS THCS đều giải quyết tình huống theo các phản ứng vô thức với các phản ứng chủ yếu như: thể hiện sự bức bối khó chịu; “tức điên lên” và “quát âm ỉ” hay có hành vi đập phá đồ đạc; làm đau người khác hoặc làm đau bản thân mình; điều này bộc lộ rõ trong mối quan hệ với bạn bè và bố mẹ hơn là trong quan hệ với thầy/cô. Sở dĩ có sự khác nhau này là do: Quan hệ với bạn bè là mối quan hệ ngang hàng, cùng tuổi nên các em không sợ bị phê bình, trách phạt, các em có thể phản ứng ngay lại những tác nhân tác động đến mình; trong mối quan hệ với bố mẹ (những người thân trong gia đình), các em có thể bộc lộ những cảm xúc và biểu hiện một số hành vi khi rơi vào trạng thái mất kiểm soát cảm xúc dễ dàng; còn trong quan hệ với thầy/cô, các em thường lựa chọn các giải tỏa cho mình là cố gắng kiềm chế cảm xúc bằng cách im lặng rời đi chỗ khác hay ngồi khóc một mình, sở dĩ các em không dám phản ứng với thầy/cô như trong quan hệ bạn bè và bố mẹ là vì lo lắng đến kết quả học tập và danh dự với bạn bè trong lớp.

3.5. Những yếu tố ảnh hưởng đến KNKSCX của HS THCS (xem bảng 5 trang bên):

Bảng 5 cho thấy: Yếu tố khách quan ảnh hưởng nhiều đến KNKSCX hơn yếu tố chủ quan (ĐTB = 2,57 so với 2,46). Với yếu tố chủ quan: *khí chất* ảnh hưởng rõ nhất đến KNKSCX của HS THCS (ĐTB = 2,54), điều này cho thấy kiểu khí chất linh hoạt, sôi nổi, điềm tĩnh hay ưu tư quyết định nhiều đến cảm xúc của HS. Trong cùng một tình huống, HS có khí

Bảng 5. Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đến KNKSCX của HS THCS

Các yếu tố ảnh hưởng	ĐTB
Yếu tố chủ quan	
Sự thay đổi tâm sinh lí	2,46
Hoạt động cá nhân	2,38
Khi chất	2,54
Trung bình chung	2,46
Yếu tố khách quan	
Môi trường giáo dục	2,50
Cách ứng xử của thành viên trong gia đình	2,61
Ảnh hưởng của Game Online	2,61
Trung bình chung	2,57

chất khác nhau sẽ nhận biết cảm xúc, hiểu cảm xúc và có cách giải tỏa cảm xúc khác nhau. *Sự thay đổi tâm sinh lí* đứng thứ hai về mức độ ảnh hưởng (ĐTB = 2,46); HS THCS là lứa tuổi “khủng hoảng” với sự thay đổi mạnh mẽ về thể chất và tâm lí khi bước sang “tuổi dậy thì”, sự phát triển cơ thể không đồng đều về tâm lí làm cho HS mất cân bằng và chính điều đó khiến cho cảm xúc của các em dễ bị thay đổi, xáo trộn; ngoài ra, các em có sự tự đánh giá bản thân và so sánh giữa cách đánh giá của mình với sự đánh giá về mình của người khác, nếu đánh giá của người khác thấp hơn cũng dễ khiến HS mất kiểm soát cảm xúc. *Hoạt động cá nhân* xếp ở vị trí cuối cùng (ĐTB = 2,38), đây là tính chủ động tìm hiểu, tra dồi các KN nói chung và KNKSCX nói riêng của HS THCS; hoạt động cá nhân còn là quá trình học tập, rèn luyện ở trường học, ở gia đình. HS có hoạt động cá nhân năng động sẽ có cách nhìn nhận và giải quyết tình huống thực tế tốt hơn những HS thụ động, vì thế nên tính chủ động hay bị động của HS cũng ảnh hưởng đến KN nói chung và KNKSCX nói riêng.

Với yếu tố khách quan: *Cách cư xử của các thành viên trong gia đình* là yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất (ĐTB = 2,61): Môi trường gia đình ảnh hưởng đến dự hình thành và phát triển nhân cách của trẻ nên cách cư xử của các thành viên trong gia đình sẽ được các em bắt chước và cho rằng “mình cư xử giống như vậy là hợp lí”; nếu gia đình các thành viên quan tâm, bao dung lẫn nhau thì HS sẽ có xu hướng kiểm chế và biết kiểm soát cảm xúc lẫn hành vi của mình; nếu gia đình luôn xảy ra bạo lực, các thành viên to tiếng lẫn nhau thì xu hướng phản ứng của HS theo phản ứng vô thức, khó kiểm soát được

cảm xúc của mình. *Ảnh hưởng của Game online* đứng thứ hai về mức độ ảnh hưởng (ĐTB = 2,61): Có thể thấy, những hình ảnh hành động bạo lực yếu tố này có ảnh hưởng rất lớn đến hành vi của HS THCS, khi các em tiếp xúc với những hình ảnh mang tính chất bạo lực thì rất dễ bắt chước và sử dụng nó làm cách ứng xử của mình trong cuộc sống hàng ngày, làm tăng phản ứng vô thức nhiều hơn là cách kiểm chế và kiểm soát bản thân mình. *Môi trường giáo dục* có mức ảnh hưởng thấp nhất (ĐTB = 2,50): Môi trường giáo dục là một trong 3 yếu tố quyết định sự hình thành và phát triển nhân cách của trẻ em, bao gồm cả giáo dục trong gia đình và nhà trường. Phương pháp và hình thức giáo dục có ảnh hưởng rất lớn đến hành vi thái độ của HS THCS. Cách ứng xử của HS thể hiện phong cách giáo dục mà các em được học, môi trường giáo dục tốt sẽ hình thành được KN tốt.

* * *

Như vậy, qua tìm hiểu về thực trạng KNKSCX của HS THCS, chúng ta thấy, KN này của các em đạt ở mức khá; HS đã có những nhận thức nhất định về các KN thành phần trong KNKSCX đánh giá qua 3 mối quan hệ chính. Trên cơ sở thực trạng, để nâng cao KNKSCX cho HS THCS cần có những biện pháp tác động cụ thể từ nhiều phía như: xây dựng, tổ chức các chương trình về KN sống nói chung và KNKSCX nói riêng một cách thường xuyên, liên tục. Để làm được điều đó, cần có sự phối kết hợp từ các thành viên trong gia đình, các giáo viên,... và quan trọng nhất là sự nỗ lực, chủ động tìm hiểu kiến thức về KN của chính bản thân các em HS. □

Tài liệu tham khảo

- [1] Daniel Goleman (2002). *Trí tuệ cảm xúc. Làm thế nào để biến những cảm xúc của mình thành trí tuệ* (Nguyễn Kiến Giang dịch). NXB Khoa học Xã hội.
- [2] Nguyễn Thị Hải (2013). *Kĩ năng quản lí cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm*. Luận án tiến sĩ Tâm lí học. Học viện Khoa học Xã hội Việt Nam.
- [3] Dương Diệu Hoa (2011). *Tâm lí học phát triển*. NXB Đại học Sư phạm.
- [4] Nguyễn Thị Hải Thiện (2016). *Kĩ năng nói tiếng mẹ đẻ của trẻ mẫu giáo*. Luận án tiến sĩ. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [5] Đào Thị Oanh (2008). *Thực trạng biểu hiện của một số cảm xúc và kĩ năng đương đầu với cảm xúc tiêu cực ở thanh niên hiện nay*. Luận án tiến sĩ. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.