

## BIỆN PHÁP RÈN LUYỆN KỸ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Nhận bài:

10 – 01 – 2018

Chấp nhận đăng:

20 – 05 – 2018

<http://jshe.ued.udn.vn/>

Lê Mỹ Dung<sup>a\*</sup>, Nguyễn Thị Diệu Anh<sup>b</sup>, Trần Thị Tiên<sup>b</sup>

**Tóm tắt:** Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là một trong những kỹ năng quan trọng trong việc hình thành và phát triển nhân cách. Ở lứa tuổi học sinh Trung học cơ sở, có những sự thay đổi về tâm sinh lý dẫn đến những khó khăn nhất định trong kiểm soát cảm xúc. Có các kỹ năng kiểm soát cảm xúc tốt sẽ giúp cho các em thành công hơn trong việc học tập và cuộc sống của chính mình. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh là sự vận dụng trí thức, kinh nghiệm vào việc nhận dạng, hiểu xúc cảm của bản thân và của người khác, bộc lộ xúc cảm của bản thân phù hợp trong các tình huống, không để những nhu cầu, mong muốn, hoàn cảnh hoặc người khác chi phối. Nghiên cứu tiến hành trên 322 học sinh từ lớp 6 đến lớp 9, 32 phụ huynh và 25 giáo viên của Trường THCS Nguyễn Lương Bằng, thành phố Đà Nẵng với các phương pháp chính là phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phương pháp quan sát, phương pháp thực nghiệm và phương pháp thống kê toán học. Kết quả nghiên cứu đã cho thấy, Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở phần lớn đạt ở mức trung bình (73,3%). Dựa vào cơ sở lý luận và kết quả đánh giá thực trạng, chúng tôi đã đề xuất chương trình và tổ chức thực nghiệm chương trình rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh trung học cơ sở nhằm giúp học sinh nâng cao nhận thức và kiểm soát cảm xúc của bản thân và duy trì được mối quan hệ với bạn bè, thầy cô và người khác tích cực hơn.

**Từ khóa:** kỹ năng; kỹ năng kiểm soát cảm xúc; hình thành; phát triển nhân cách; học sinh trung học cơ sở.

### 1. Giới thiệu

Cuối thế kỷ 20, nghiên cứu cảm xúc của học sinh trong bối cảnh học đường ngày càng được quan tâm trên thế giới. Nội dung cốt lõi trong giáo dục phẩm chất nhân cách cho học sinh đều liên quan đáng kể đến cảm xúc và quản lý cảm xúc bản thân. Hiện nay, các nghiên cứu ở nước ta chủ yếu nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc, các kết quả làm sáng tỏ một số vấn đề lý luận và thích nghi các phương pháp, kỹ thuật đánh giá và điều tra thực trạng trình độ phát triển trí tuệ cảm xúc của học sinh, tuy nhiên vấn đề hình thành và phát triển kỹ năng kiểm soát cho thanh thiếu niên chưa được quan tâm.

Nghiên cứu được Viện nghiên cứu Y học - Xã hội học phối hợp với Tổ chức từ thiện Plan Việt Nam thực hiện từ

tháng 3 đến tháng 9/2014 với 3.000 học sinh của 30 trường trung học cơ sở (THCS), trung học phổ thông (THPT) ở Hà Nội. Theo đó, có khoảng 80% học sinh cho biết từ trước đến nay đã bị bạo lực giới trong trường học ít nhất một lần, 71% bị bạo lực trong vòng 6 tháng qua [1].

Có nhiều nguyên nhân như yếu tố xã hội, tác động của văn hóa truyền thông, hành vi lây lan nhưng trong đó một nguyên nhân chủ yếu là lớp trẻ thiếu kỹ năng kiểm soát các cảm xúc của bản thân. Nhất là đối với lứa tuổi trung học cơ sở (THCS) là lứa tuổi mà các em bắt đầu trải qua quá trình cải tổ lại cơ thể, có sự thay đổi lớn về tâm sinh lý, thái độ, xúc cảm của học sinh không được ổn định, bốc đồng, dễ nổi nóng, tự ái. Từ góc độ giáo dục có thể thấy, nhìn chung, lứa tuổi học sinh nhất là học sinh trung học cơ sở còn ít được quan tâm trong việc hình thành, nuôi dưỡng, phát triển những kỹ năng kiểm soát cảm xúc.

<sup>a,b</sup>Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng

\* Tác giả liên hệ

Lê Mỹ Dung

Email: lmdung@ued.udn.vn

Trong bài viết này, chúng tôi trình bày kết quả nghiên cứu thực trạng kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở và đề xuất biện pháp rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh Trung học cơ sở.

## 2. Cơ sở lý thuyết và phương pháp nghiên cứu

### 2.1. Cơ sở lý thuyết

#### 2.1.1. Kỹ năng

Kỹ năng được hiểu một cách thông thường là biết thực hiện một hành động hay hoạt động nào đó có kết quả. Song bản chất kỹ năng là gì lại được các nhà khoa học nghiên cứu và đề cập đến ở những góc độ khác nhau.

*Quan niệm thứ nhất xem kỹ năng như là mặt kỹ thuật của thao tác, hành động hay hoạt động.* Đại diện cho quan niệm này là các tác giả: V.A.Crucheski, A.G. Côvaliôp, Trần Trọng Thủy,... Theo V.A. Kruchetxki (1981) “kỹ năng là thực hiện một hành động hay một hoạt động nào đó nhờ sử dụng những kỹ thuật, những phương thức đúng đắn” [2]. Trong cuốn “Tâm lý học cá nhân” A.G. Côvaliôp (1976) cũng xem “kỹ năng là phương thức thực hiện hành động phù hợp với mục đích và điều kiện của hành động” [3]. Tác giả Trần Trọng Thủy (1989) cũng cho rằng: kỹ năng là mặt kỹ thuật của hành động, con người nắm được cách hành động tức là có kỹ thuật hành động có kỹ năng [8].

*Quan niệm thứ hai: Kỹ năng được xem xét như năng lực của con người.* Tiêu biểu là các tác giả: N.D. Levitôv, K.K. Platônov, G.G.Gôlubep, A.V. Petrôvski, P.A. Nguyễn Quang Uẩn, Ngô Công Hoàn, Nguyễn Ánh Tuyết,... [5], [9]. Tác giả N.Đ. Levitov cho rằng: “Kỹ năng là sự thực hiện có kết quả của một động tác nào đó hay một hoạt động phức tạp hơn bằng cách lựa chọn và áp dụng những cách đúng đắn, có tính đến những điều kiện nhất định [6]. Tác giả Nguyễn Ánh Tuyết cho rằng: “Kỹ năng là năng lực của con người biết vận dụng các thao tác của một hành động theo quy định đúng đắn” [7].

Từ những phân tích các nghiên cứu trên, theo chúng tôi, kỹ năng được hiểu là “*Sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào hoạt động hay hành động thực tiễn trong điều kiện cụ thể để thực hiện hành động hay hoạt động đó có kết quả theo mục đích đã đề ra*”.

#### 2.1.2. Kiểm soát cảm xúc

Kiểm soát cảm xúc (KSCX) bao gồm: sự kìm nén, kiềm chế những cảm xúc tích cực hay tiêu cực.

Hầu hết các nhà tâm lý học đều thống nhất, so với các chức năng tâm lý khác của cá nhân, cảm xúc của cá nhân liên hệ trực tiếp tới các kích thích tức thời từ phía môi trường và phản ứng của hệ thần kinh. Các nhà tâm lý học B.Skinner (1953), S.Freud (2002), A.Maslow (1970), Carrol E. Izard (1992), Goderfroid (1998), Richard J. Gerrig và Philip G.Zimbardo (2013), Daniel Goleman (2002, 2007), Virender Kapoor (2012), Strongman K.T (1987), Maurice Reuchlin (1995),... cho rằng cảm xúc là một động lực thúc đẩy cá nhân hành động. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, cá nhân sẽ không có đủ độ tỉnh táo cần thiết để xử lý tình huống, theo kiểu “cả giận mất khôn”; vì vậy, cá nhân cần phải kiểm soát được các cảm xúc của mình.

KSCX thể hiện ở việc nhận ra những xúc cảm không phù hợp so với những yêu cầu xúc cảm, có hành vi kiểm soát và thể hiện cảm xúc phù hợp với tình huống.

#### 2.1.3. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh Trung học cơ sở (THCS)

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là cơ sở để cá nhân triển khai các kỹ năng điều khiển cảm xúc của mình nhằm mang lại hiệu quả hành động. Điều khiển cảm xúc bản thân biểu hiện trước hết ở kỹ năng duy trì cảm xúc ở mức “cân bằng” tránh sự thái quá trong việc thúc đẩy hành động, khi có những kích thích từ bên trong hoặc bên ngoài. Người có kỹ năng điều khiển cảm xúc đồng thời là người biết “*bộc lộ cảm xúc*” và biết “*che dấu cảm xúc thực*” của mình trước người khác bằng các điệu bộ, cử chỉ, cơ thể và ngôn ngữ, trong những trường hợp cần thiết, để mang lại hiệu quả hành động hay hiệu quả ứng xử.

Từ những cơ sở trên chúng tôi đưa ra khái niệm: *Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh THCS là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc nhận diện, hiểu xúc cảm của bản thân học sinh và của thầy, cô, bạn bè, anh chị, người lớn và điều khiển bộc lộ xúc cảm phù hợp trong các tình huống học tập và trong cuộc sống, không để những nhu cầu, mong muốn, hoàn cảnh hoặc người khác chi phối.*

Biểu hiện của kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở bao gồm: kỹ năng nhận dạng và hiểu cảm xúc của bản thân; kỹ năng nhận dạng và hiểu cảm xúc của người khác và kỹ năng điều khiển cảm xúc của bản thân.

## 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này được tiến hành khảo sát trên 322 học sinh, 32 phụ huynh và 25 giáo viên thuộc Trường THCS Nguyễn Lương Bằng thuộc thành phố Đà Nẵng [10].

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng hệ thống các phương pháp gồm: phương pháp nghiên cứu lý thuyết, chuyên gia, điều tra bằng bảng hỏi, quan sát, phỏng vấn, thực nghiệm và thống kê toán học.

### 2.2.1. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi

Với phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: *Thang tự đánh giá* dành cho học sinh; một số *Phiếu trưng cầu ý kiến* dành cho giáo viên và phụ huynh học sinh được thiết kế để tìm hiểu một số vấn đề có liên quan đến các nội dung nghiên cứu, như: thực trạng kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở; các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh; các biện pháp rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh trung học cơ sở.

Trong nghiên cứu này bộ công cụ nghiên cứu nhằm thu thập thông tin được xây dựng, bao gồm:

*Thang Tự đánh giá dành cho học sinh* về kỹ năng kiểm soát cảm xúc. Quy trình thiết kế thang đo như sau:

- Phân tích đặc điểm tâm lý, xúc cảm và xã hội của học sinh trung học cơ sở.
- Thăm dò và quan sát các biểu hiện xúc cảm của học sinh trung học cơ sở trong các tình huống xảy ra ở
- Thiết kế thang đo đánh giá kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở.
- Tính toán độ tin cậy và độ hiệu lực của thang đo.
- Thử nghiệm trên mẫu 43 học sinh lớp 6 trường trung học cơ sở Nguyễn Lương Bằng, Đà Nẵng.
- Chỉnh sửa, bổ sung một số item theo góp ý của học sinh tham gia thử nghiệm do diễn đạt chưa rõ.

- Đánh giá lại độ tin cậy và độ hiệu lực của các item và của toàn bộ thang đo. Hệ số Cronbach'alpha đều đạt trên 0,74 ở tất cả các item trong thang đo.

Thang đo được thiết kế theo 3 mức độ để đánh giá kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở. Học sinh được yêu cầu tự đánh giá mức độ đạt được đối với từng biểu hiện của mỗi khía cạnh theo 3 mức từ "Chưa tốt"; "Trung bình" và "Tốt".

*Phiếu Trưng cầu ý kiến dành cho phụ huynh và giáo viên* nhằm tìm hiểu về thực trạng kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở; các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh; các biện

pháp rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh; các hoạt động, nội dung các hoạt động của nhà trường tổ chức để rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh. Trước khi đưa vào áp dụng chính thức, mẫu phiếu đã được làm thử trên giáo viên, phụ huynh học sinh và được chỉnh sửa theo góp ý của giáo viên, phụ huynh.

Tất cả số liệu sau khi thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0

### 2.2.2. Phương pháp quan sát:

Gồm dự giờ trực tiếp một số tiết học của học sinh, quan sát trực tiếp các hoạt động ngoài giờ học (ở sân trường trong giờ ra chơi, giờ nghỉ giải lao,...) bằng các phương tiện kỹ thuật (chụp ảnh, ghi hình...). để thu thập tư liệu, thông tin, minh chứng liên quan đến biểu hiện kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh. Công cụ sử dụng là Bảng quan sát.

### 2.2.3. Phương pháp thực nghiệm

Là phương pháp chủ yếu để xác định hiệu quả của một số biện pháp tác động nhằm nâng cao một vài biểu hiện kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh THCS.

*Mục đích:* Trang bị một số kiến thức và phương pháp nhằm rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc, các biểu hiện của các cảm xúc cơ bản, để học sinh tự rèn luyện khả năng quan sát phán đoán các cảm xúc. Qua đó, học sinh có thể nhận biết được các cảm xúc của bản thân và của người khác từ đó học sinh có thể tự rèn luyện và tự kiểm soát cảm xúc của bản thân.

*Khách thể:* Số lượng mẫu nghiên cứu thực nghiệm gồm 20 học sinh đang học lớp 6, trường THCS Nguyễn Lương Bằng, là những học sinh phát triển bình thường, không có những rối loạn cảm xúc mang tính bệnh lý, nhưng có kỹ kiểm soát cảm xúc ở mức chưa tốt theo kết quả đánh giá thực trạng.

Thực nghiệm được tiến hành trong giờ sinh hoạt ở lớp học, tổng số: 9 buổi lên lớp (với thời lượng: 70 phút/ buổi).

*Nội dung* thực nghiệm theo chương trình rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh trung học cơ sở.

*Giới hạn thực nghiệm:* Do khả năng và điều kiện không cho phép nên chúng tôi chỉ tiến hành thực nghiệm tập trung đánh giá về 3 kỹ năng: nhận dạng cảm xúc của bản thân, nhận dạng cảm xúc của người khác và điều khiển cảm xúc phù hợp với tình huống.

*Quy trình thực nghiệm* gồm 4 giai đoạn:

\* *Giai đoạn 1:* Phát phiếu đánh giá trước quá trình diễn ra buổi thực nghiệm (đợt lần 1): Làm rõ kỹ năng kiểm

soát cảm xúc của học sinh thông qua phiếu hỏi của nghiệm thể ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng nhằm đảm bảo cho tính khách quan của nghiên cứu thực nghiệm.

\* *Giai đoạn 2: Thực hiện các biện pháp tác động tâm lí - giáo dục.* Với sự hỗ trợ của các biện pháp tác động tâm lí - giáo dục, các chuyên gia, người nghiên cứu cùng các cộng tác viên và nghiệm thể của nhóm thực nghiệm sẽ làm việc liên tục theo mô hình thực nghiệm. Trên cơ sở đó, nhận thức về kĩ năng kiểm soát cảm xúc, vai trò của nó cũng như một vài biểu hiện cơ bản của các kĩ năng thành phần (nhận dạng, hiểu và điều khiển cảm xúc) ở học sinh sẽ được nâng lên trong quá trình thực nghiệm.

\* *Giai đoạn 3: Lượng giá.* Giúp cho nhà nghiên cứu kịp thời điều chỉnh thay đổi những biện pháp tác động phù hợp hơn và làm cho nghiệm thể cảm nhận tốt hơn hoạt động của mình. Thông qua đó, đánh giá sự tiến bộ của nghiệm thể mà cụ thể là sự thay đổi ở một vài biểu hiện của kĩ năng kiểm soát cảm xúc ở học sinh THCS được tham gia thực nghiệm.

\* *Giai đoạn 4: Thực hiện đánh giá kết quả tác động thực nghiệm.* Mỗi biện pháp tác động thực nghiệm có tiêu chí đánh giá khác nhau. Từ kết quả tác động thực nghiệm, tiến hành so sánh sự khác biệt trong việc đánh giá kĩ năng thành phần cảm xúc của học sinh trước và sau khi thực nghiệm.

Công cụ nhằm đánh giá thực nghiệm là một bảng hỏi nhằm đo chủ yếu ba kĩ năng thành phần là nhận dạng cảm xúc của bản thân, nhận dạng cảm xúc của người khác và kiểm soát cảm xúc ở học sinh THCS.

- Về kĩ năng nhận dạng cảm xúc của bản thân, có tổng cộng 5 cảm xúc, được miêu tả các biểu hiện bằng lời, tổng điểm thấp nhất là 5 điểm và cao nhất là 10 điểm.

- Về kĩ năng nhận dạng cảm xúc của người khác, thông qua 6 cảm xúc cơ bản, tổng điểm thấp nhất 6 điểm và cao nhất là 12 điểm.

- Về kỹ năng kiểm soát cảm xúc, có 4 tình huống giả định, tổng điểm thấp nhất là 12 điểm và cao nhất là 36 điểm.

Bảng hỏi này được sử dụng đo trên học sinh ở trước và sau khi thực nghiệm. Sau khi tác động, bảng hỏi được sử dụng lần hai để đo lại kĩ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh, các so sánh được thực hiện để đánh giá kết quả thực nghiệm:

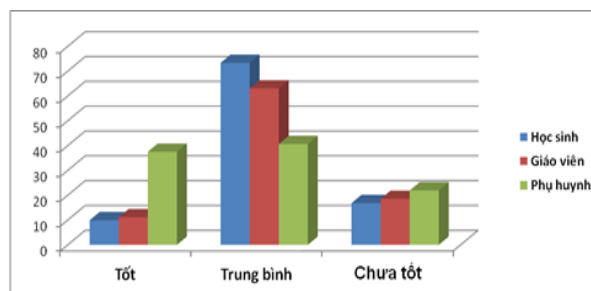
+ So sánh các kĩ năng thành phần của kĩ năng kiểm soát cảm xúc ở học sinh ở nhóm thực nghiệm.

+ Kết quả thu được từ bảng hỏi được xử lí bằng phần mềm SPSS 20.0 nhằm tính tỉ lệ %, tính tần số, điểm trung bình và đặc biệt là kiểm định T - Test để so sánh.

### 3. Kết quả và đánh giá

#### 3.1. Kết quả thực trạng kĩ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở

Tổng hợp kết quả nghiên cứu về kĩ năng kiểm soát của học sinh trung học trên học sinh, giáo viên và phụ huynh cho thấy: Phần lớn học sinh THCS có kĩ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh ở mức trung bình (theo ý kiến của 73.3% HS; 63.0% GV và 40.6% PHHS).



Nhìn chung kĩ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh chưa tốt ( $\bar{X} = 1.93$ ,  $SD = 0.513$ ) (Bảng 1). Thực trạng biểu hiện các kĩ năng thành phần của kĩ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trường THCS Nguyễn Lương Bằng như sau: Học sinh có kĩ năng điều chỉnh cảm xúc ở mức tốt nhất trong các kĩ năng, tuy nhiên kĩ năng này cũng chỉ nằm ở mức độ trung bình ( $\bar{X} = 2.09$ ,  $SD = 0.635$ ); thứ hai, là kĩ năng hiểu cảm xúc cũng nằm ở mức độ trung bình ( $\bar{X} = 2.08$ ,  $SD = 0.552$ ); cuối cùng là kĩ năng nhận dạng cảm xúc ở mức độ chưa tốt ( $\bar{X} = 1.9$ ,  $SD = 0.518$ ).

**Bảng 1.** Biểu hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh THCS ( $N = 322$ )

STT	Kĩ năng	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Mức độ
1	Nhận dạng cảm xúc	1.90	0.518	Chưa tốt
2	Hiểu cảm xúc	2.08	0.552	Trung bình
3	Điều khiển cảm xúc	2.09	0.635	Trung bình
4	Kiểm soát cảm xúc	1.93	0.513	Chưa tốt

Quan sát được trong một số tình huống tại lớp học, cho thấy, các em rất dễ bộc lộ những cảm xúc tiêu cực như đánh bạn, ném sách vở, nói to tiếng, hay bật khóc,...

Tuy nhiên nó diễn ra rất nhanh và không kéo dài, các em cũng dễ làm hòa với nhau.

Kết quả Bảng 2 cho thấy, chỉ có 1,24% HS (5 học sinh) có kỹ năng nhận dạng, hiểu và điều khiển cảm xúc ở mức tốt. Phần lớn học sinh cần được rèn luyện nâng cao kỹ năng kiểm soát cảm xúc, trong đó có 55 học sinh cần được rèn luyện để nâng cao kỹ năng hiểu và điều khiển cảm xúc. Có 40 học sinh cần được rèn luyện nâng cao kỹ năng nhận dạng và điều khiển cảm xúc; có 11 học sinh cần được nâng cao kỹ năng nhận dạng và hiểu cảm xúc; có 57,46% học sinh (185 em) cần được rèn luyện cả 3 kỹ năng nhận dạng, hiểu và điều khiển cảm xúc.

**Bảng 2.** Tần suất phân bố mức độ các kỹ năng thành phần của kỹ năng kiểm soát cảm xúc ở học sinh THCS  
(N = 322)

Nhóm	Nội dung	Số lượng HS	Tỉ lệ %
1	Kỹ năng nhận dạng, hiểu và điều khiển cảm xúc đều ở mức tốt.	4	1.24
2	Kỹ năng nhận dạng cảm xúc ở mức tốt; kỹ năng hiểu và điều khiển cảm xúc ở mức chưa tốt.	55	17.08
3	Kỹ năng hiểu cảm xúc ở mức tốt; kỹ năng nhận dạng và điều khiển cảm xúc ở mức chưa tốt.	40	12.42
4	Kỹ năng điều khiển cảm xúc tốt; kỹ năng nhận dạng và hiểu cảm xúc ở mức chưa tốt.	11	3.42
5	Hai trong ba kỹ năng (nhận dạng, hiểu và điều khiển cảm xúc) ở mức tốt và một kỹ năng (nhận dạng, hiểu và điều khiển cảm xúc) ở mức chưa tốt.	27	8.38
6	Kỹ năng nhận dạng, hiểu và điều khiển cảm xúc đều ở mức trung bình và chưa tốt	185	57.46

### 3.2. Biện pháp rèn luyện nâng cao kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh trung học cơ sở.

#### 3.2.1. Đề xuất biện pháp rèn luyện nâng cao kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh trung học cơ sở

\* Cơ sở khoa học và thực tiễn đề xuất biện pháp

Đặc điểm tâm lý của học sinh trung học cơ sở: Dựa trên kết quả khảo sát về kỹ năng KSCX của học sinh trung học cơ sở của đề tài cũng như những cứ liệu từ thực tế cho thấy kỹ năng KSCX của học sinh trung học cơ sở chủ yếu ở mức trung bình và các kỹ năng thành phần cũng chỉ ở mức trung bình, nguyên nhân chủ yếu là học sinh chưa có thông tin một cách hệ thống và chuyên biệt về kỹ năng kiểm soát cảm xúc cũng như những biện pháp rèn luyện cho nên những yếu tố sau

đây được chú trọng để tác động: nhận dạng cảm xúc của bản thân, nhận dạng cảm xúc của người khác và kiểm soát cảm xúc của bản thân. Dựa trên những yếu tố ảnh hưởng cũng như những hình thức rèn luyện (nâng cao) kỹ năng kiểm soát cảm xúc phù hợp với học sinh. Dựa trên những nguyên tắc của việc rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc và những thành phần hay những biểu hiện của kỹ năng kiểm soát cảm xúc ở học sinh THCS: hình thành bằng con đường trải nghiệm, tự giáo dục và rèn luyện,... Trong Tâm lý học xúc cảm có khái niệm “Neo xúc cảm”. Đó là một tác nhân kích thích có thể chạm ngòi cho một trạng thái cảm xúc trong cá nhân một cách nhanh chóng. Đó là những gì một người nhìn thấy, nghe thấy hoặc cảm thấy, khiến ở người đó phát sinh một xúc cảm nào đó. Các nghiên cứu sinh lý học cho thấy, bất cứ khi nào chúng ta ở trong một trạng thái cảm xúc cao độ và có sự hiện diện liên tục của một tác nhân kích thích là neo cảm xúc, thì trạng thái cảm xúc của chúng ta sẽ tạo ra mối liên kết thần kinh với neo cảm xúc đó. Điều này có nghĩa là chúng ta chỉ cần thực hiện đúng neo cảm xúc đó thì ngay tức khắc, trạng thái cảm xúc gắn liền với nó sẽ quay trở lại với chúng ta. Cơ sở của phương pháp neo xúc cảm là cơ chế phản xạ có điều kiện do nhà bác học I. Pavlov phát hiện ra [4]. Đây sẽ là những cơ sở khoa học để tổ chức rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc ở học sinh THCS.

\* Mục đích của biện pháp: Xây dựng đề xuất khung chương trình rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh THCS nhằm giúp học sinh đồng cảm, kiểm soát xúc cảm và thiết lập, duy trì, phát triển mối quan hệ tích cực với bạn bè, thầy cô và người khác.

\* Nội dung của biện pháp:

Chương trình rèn luyện kỹ năng kiểm soát xúc cảm cho học sinh THCS

- Thời gian: 9 buổi lên lớp

- Thời lượng: 70 phút/ buổi

- Số lượng học sinh: 30 - 40 học sinh/lớp

- Đối tượng học sinh: học sinh lớp 6-9, trường THCS.

- Mục tiêu: Sau khi học xong khóa học, học sinh có thể:

+ Hiểu được cảm xúc hiện tại của bản thân và của người khác.

+ Có thể tạo ra neo xúc cảm tích cực hay tiêu cực.

+ Có thể loại bỏ neo xúc cảm tiêu cực, thay thế bằng neo xúc cảm tích cực.

+ Có thể thay đổi tức thì xúc cảm hiện tại ở bản thân.

+ Tích cực tự rèn luyện, sử dụng các công cụ học được để áp dụng vào các tình huống thực tế.

\* Nội dung, phương pháp, phương tiện

Nội dung	Phương pháp Hình thức tổ chức	Phương tiện
<b>1. Nhận dạng cảm xúc của bản thân:</b> - Kết nối cảm xúc của bản thân với một tình huống tương ứng với các hoạt động trải nghiệm bản thân. - Trải nghiệm và nhận diện các cảm xúc khác nhau - Nhận dạng cảm xúc của bản thân	- Thuyết trình - Tổ chức trò chơi - Làm việc cá nhân - Làm việc theo nhóm	- Gương soi to - Phiếu đánh giá giờ học.
<b>2. Nhận dạng và hiểu cảm xúc của người khác:</b> - Biết cách quan sát biểu hiện cơ thể người khác. - Khả năng phán đoán cảm xúc của người khác. - Nhận biết được cảm xúc của người khác. - Rèn luyện kỹ năng nhận diện cảm xúc của người khác.	- Trò chơi - Đóng kịch - Làm việc nhóm - Làm việc cá nhân	- Gương soi to - In khuôn mặt trên giấy A4 - Giấy A0 - Phiếu học tập - Phiếu đánh giá
<b>3. Kiểm soát cảm xúc:</b> - Nhận thức được hình thành cảm xúc của bản thân. - Thay đổi cảm xúc thông qua điều chỉnh tư thế, điệu bộ. - Thay đổi cảm xúc thông qua điều chỉnh suy nghĩ, nhận thức. - Điều khiển trạng thái cảm xúc bằng sử dụng neo. - Rèn luyện kỹ năng điều chỉnh cảm xúc.	- Hồi tưởng/Trải nghiệm - Đóng kịch - Trò chơi - Làm việc nhóm - Làm việc cá nhân	- Gương soi to - Phiếu học tập - Phiếu đánh giá

\* Điều kiện thực hiện:

- Về thời gian thực hiện: có thể tiến hành trong giờ sinh hoạt lớp hoặc trong các giờ sinh hoạt ngoại khóa, lồng ghép vào các giờ học hoặc các hoạt động khác.

- Về địa điểm tổ chức: có thể tiến hành trong lớp học hoặc ngoài trời; thậm chí có thể ở bên ngoài, ví dụ, những khi học sinh đi picnic chẳng hạn.

- Về đối tượng học sinh: phải được chuẩn bị tâm thế rằng đây là một hoạt động học tập theo đúng nghĩa chứ không phải là vui chơi (mặc dù có chơi trong giờ học). Học sinh phải tiếp tục tự rèn luyện thường xuyên sau khi đã kết thúc khóa học. Mô-đun này dành cho học sinh phát triển bình thường, không có những rối loạn cảm xúc mang tính bệnh lý. Bởi vì, những đối tượng đó cần có một chương trình rèn luyện chuyên biệt.

\* Đánh giá

- Về phương pháp đánh giá: Sử dụng phương pháp đánh giá định tính bằng các phiếu tự đánh giá nhanh dành cho học sinh sau mỗi buổi học. Cuối khóa có đánh giá của giáo viên, dưới dạng định tính.

- Về hình thức đánh giá: Tổ chức đánh giá thường xuyên sau các buổi học và đánh giá kết quả cuối khóa học. Đồng thời, tổ chức học sinh tự đánh giá; học sinh

đánh giá lẫn nhau; giáo viên đánh giá.

- Về công cụ đánh giá: Có hệ thống tiêu chí đánh giá về kết quả của các kỹ năng riêng biệt, thể hiện dưới dạng một bản trắc nghiệm bán cấu trúc

### 3.2.2. Kết quả thực nghiệm rèn luyện nâng cao kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh trung học cơ sở

**Bảng 3.** So sánh biểu hiện kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh THCS trước và sau thực nghiệm

TT	Kỹ năng	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		p
		Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	
1	Nhận dạng cảm xúc của bản thân	9.25/10	0.96	9.65/10	0.58	0.77
2	Nhận dạng cảm xúc của người khác	10.50/12	0.88	11.75/12	0.44	0.03
3	Kiểm soát cảm xúc	26.05/36	1.52	28,26	1,24	0.20

Kết quả Bảng 3 cho thấy, điểm trung bình một số kỹ năng thành phần về kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh THCS ở trước và sau thực nghiệm có sự gia tăng. Cụ thể, trước thực nghiệm, kỹ năng nhận dạng cảm xúc của bản thân, học sinh có điểm trung bình tìm được là 9.25, sau thực nghiệm điểm trung bình tìm được là 9.65. Kỹ năng hiểu cảm xúc của người khác trước thực

nghiệm có điểm trung bình là 10.50, sau khi thực nghiệm điểm trung bình là 11,75. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc trước thực nghiệm có điểm trung bình 26.50, sau thực nghiệm là 28.26. Tuy nhiên, chỉ có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê giữa kết quả rèn luyện kỹ năng nhận dạng cảm xúc ở người khác của học sinh trước và sau thực nghiệm, với  $p < 0,05$  (Bảng 3).

#### 4. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu lí luận và thực tiễn về kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh THCS chúng tôi xin rút ra những kết luận sau:

“Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh THCS là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc nhận diện, hiểu xúc cảm của bản thân học sinh và của thầy, cô, bạn bè, anh chị, người lớn và điều khiển xúc cảm phù hợp trong các tình huống học tập và trong cuộc sống, không để những nhu cầu, mong muốn, hoàn cảnh hoặc người khác chi phối”. Theo nghĩa đó, kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh bao gồm các kỹ năng nhận diện, hiểu, điều khiển cảm xúc trong tình huống cụ thể có hiệu quả.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh phần lớn đạt ở mức trung bình (73,3%). Xuất phát cơ sở lí luận và kết quả đánh giá thực trạng, chúng tôi đã đề xuất chương trình và tổ chức thực nghiệm chương trình rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh trung học cơ sở thông qua phương pháp “Neo xúc cảm”, nhằm giúp học sinh nâng cao nhận thức và kiểm soát cảm xúc của bản thân và duy trì

được mối quan hệ với bạn bè, thầy cô và người khác tích cực hơn.

#### Tài liệu tham khảo

- [1] Lam Ngọc Anh (2016). Bạo lực học đường ảnh hưởng học sinh. *Báo điện tử Thanh Niên*, <http://thanhnien.vn/giaoduc/bao-luc-hoc-duong-am-anh-hocsinh-658836.html>, ngày 18/01/2016.
- [2] Crucheski V.A (1981). *Những cơ sở của tâm lý học sư phạm*. NXB Giáo dục, Hà Nội.
- [3] Covaliov A.G (1971). *Tâm lý học cá nhân, tập 2*. NXB Giáo dục, Hà Nội.
- [4] Lê Mỹ Dung (2016). *Nghiên cứu biện pháp rèn luyện kỹ năng xúc cảm- xã hội cho học sinh tiểu học*. Đề tài cấp Bộ, mã số B2013-17-31.
- [5] Dương Thị Hương (2004). Các kiến thức liên quan đến thể loại văn bản tập - kể chuyện lớp 3 chương trình mới. *Tạp chí Giáo dục*, 85.
- [6] Phạm Minh Hạc (chủ biên) (1989). *Tâm lý học, tập 1,2*. NXB Giáo dục, Hà Nội.
- [7] Nguyễn Ánh Tuyết (1997). *Tâm lý học trẻ em*. NXB Giáo dục, Hà Nội.
- [8] Trần Trọng Thủy (2000). *Tâm lý học lao động*. Tài liệu giảng dạy Cao học.
- [9] Trần Quốc Thành (1992). *Kỹ năng tổ chức trò chơi của chi đội thiếu niên tiên phong Hồ Chí Minh*. Luận án Tiến sĩ, ĐHSHPN.
- [10] Trần Thị Tiên, Nguyễn Thị Diệu Anh, Nguyễn Thị Phương Thanh (2018). *Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở*. Đề tài NCKH của sinh viên tham gia Hội nghị NCKH của trường ĐHSHP- ĐHDN.

## MEASURES OF EMOTION CONTROL SKILLS TRAINING FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS

**Abstract:** Emotional control is one of the most important skills in shaping and developing personality. At secondary school age, there are psychological changes leading to certain difficulties in controlling emotions. Having good emotional control skills will help student succeed in learning and life. The emotional control skill of the student is the application of knowledge and experience to the identification and understanding of the emotions of oneself and others, expressing the emotion of the self in the situations, not to needs, wants, circumstances, or other people. The survey was conducted on 322 students from grade 6 to 9, 32 parents and 25 teachers from Nguyen Luong Bang Secondary School in Da Nang City. The main methods were questionnaire survey, experiment and mathematical statistical methods. The results show that emotional control skills of secondary school students are at average level (73.3%). Based on the rationale and the results of the current situation, we have developed and implemented a training program of emotional control skills for secondary school students help students raise awareness and control their emotion and maintain positive relationship with friends, teachers, and other people.

**Key words:** skill; emotional control skills; secondary school students.