

THỰC TRẠNG ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Lê Minh Trang

Khoa Tâm lý – Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu cắt ngang với khách thể là 203 học sinh trung học phổ thông (THPT) trên địa bàn Thành phố Thanh Hóa. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chính được sử dụng để nghiên cứu. Kết quả cho thấy học sinh có khả năng điều chỉnh cảm xúc ở mức độ trung bình. Trong 4 thành phần của điều chỉnh cảm xúc thì khả năng kiểm soát cảm xúc được đánh giá ở mức độ cao nhất và khả năng sử dụng cảm xúc hiệu quả ở mức độ thấp nhất.

Từ khóa: điều chỉnh cảm xúc, học sinh, trung học phổ thông.

THE CURRENT SITUATION OF EMOTION REGULATION
AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Le Minh Trang

Faculty of Psychology and Education, Hanoi National University of Education

Abstract: This cross-sectional study was conducted with 203 high school students in Thanh Hoa City. The primary research method employed was a questionnaire-based survey. The results indicated that students' emotional regulation ability was at a moderate level. Among the four components of emotional regulation, the ability to control emotions was rated highest, while the effective use of emotions was rated lowest.

Keywords: emotional regulation, students, high school.

Nhận bài: 22/03/2025

Phản biện: 25/04/2025

Duyệt đăng: 29/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh học sinh THPT, sự phát triển của khả năng điều chỉnh cảm xúc có thể ảnh hưởng trực tiếp đến xu hướng thể hiện hành vi gây hấn (aggressive behavior). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng học sinh thiếu kỹ năng điều chỉnh cảm xúc có xu hướng dễ dàng bộc lộ các phản ứng tiêu cực trước các tình huống căng thẳng, xung đột hay bị kích động. Khi không kiểm soát được cảm xúc tiêu cực như giận dữ hay thất vọng, học sinh dễ dàng rơi vào các hành vi gây hấn, từ những hành động nhẹ nhàng như lời nói thô tục, đến những hành động nghiêm trọng như đánh nhau hay thách thức. Ngược lại, học sinh có khả năng điều chỉnh cảm xúc tốt có thể nhận thức rõ ràng về cảm xúc của bản thân, qua đó chọn lựa những hành động phản ứng thích hợp và ít có xu hướng tham gia vào các hành vi bạo lực hay hành vi gây hấn.

Theo lý thuyết của Gross (2002) về lý thuyết điều chỉnh cảm xúc, khả năng điều chỉnh cảm xúc được chia thành các chiến lược như can thiệp trước khi cảm xúc nổi lên (sự ngừng hoặc giảm mức độ cảm xúc) hoặc sau khi cảm xúc đã hình thành (như việc tái định hướng suy nghĩ hoặc giảm mức độ cảm giác kích động). Những học sinh có khả năng sử dụng các chiến lược này thường có xu hướng giảm thiểu các phản ứng cảm xúc mãnh liệt, giảm bớt sự căng thẳng và xung đột, từ đó hạn chế khả năng xảy ra hành vi gây hấn. Mặt khác, học sinh thiếu các kỹ năng này, khi gặp phải các tình huống xung đột hay áp lực, dễ dẫn đến các

phản ứng bốc đồng và thậm chí là hành vi gây hấn bạo lực.

Như vậy, điều chỉnh cảm xúc ở học sinh THPT là sự tác động ảnh hưởng qua lại giữa điều chỉnh cảm xúc đến hành vi gây hấn ở học sinh THPT theo hướng điều chỉnh cảm xúc tốt sẽ làm giảm hành vi gây hấn; không hoặc khả năng điều chỉnh cảm xúc kém sẽ làm gia tăng hành vi gây hấn và ngược lại hành vi gây hấn thường xuyên có thể là kết quả của điều chỉnh cảm xúc kém.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Mục đích: Khảo sát thực trạng về điều chỉnh cảm xúc ở học sinh THPT thuộc Thành phố Thanh Hoá.

Nội dung: Thu thập số liệu khảo sát về thực trạng điều chỉnh cảm xúc ở học sinh THPT

Cách tiến hành: Chúng tôi trực tiếp đến các lớp hướng dẫn và phát phiếu cho học sinh làm, sau đó thu phiếu ngay tại lớp

Cấu trúc bảng hỏi

Phần 1. Thông tin chung về khách thể nghiên cứu như: giới tính, học lực và tình trạng nhóm bạn thân trong lớp.

Phần 2. Gồm các câu hỏi về điều chỉnh cảm xúc, hành vi gây hấn và yếu tố ảnh hưởng. Bảng hỏi có sử dụng những công cụ đã được thích ứng như:

Bảng hỏi hành vi gây hấn công cụ và gây hấn phản ứng (Proactive and Reactive Aggression Questionnaire) của Raine và cộng sự (2006) (đã được thích ứng trên mẫu học sinh Việt Nam)

Bảng hỏi bao gồm 23 mệnh đề (item) phân loại

thành hai dạng hành vi gây hấn công cụ và hành vi gây hấn phản ứng, trong đó có 12 mệnh đề đánh giá gây hấn công cụ với các câu hỏi như: “Đánh nhau với người khác để chứng tỏ ai là người mạnh nhất” hay “Làm hỏng hoặc phá đồ vật chỉ để vui”... và 11 mệnh đề đánh giá hành vi gây hấn phản ứng với những câu hỏi như: “Quát mắng người khác khi họ làm bạn khó chịu” hay “Có những cơn ăn vạ “khóc, la hét, vật vã...” để đạt được mục đích của mình,... dựa trên thang Likert 3 mức độ từ điểm 1 - Không bao giờ; 2 - thỉnh thoảng; 3 - Thường xuyên. Bảng hỏi này đã được thích nghi

trên mẫu học sinh trung học cơ sở ở Việt Nam với kết quả đảm bảo. Hệ số Cronbach’s Alpha của bảng hỏi RPQ trong nghiên cứu này là 0,84 - đảm bảo độ tin cậy trong nghiên cứu.

2.1. Thực trạng điều chỉnh cảm xúc ở học sinh THPT

Dựa trên khoảng điểm trung bình và độ lệch chuẩn của thang đo, chúng tôi chia khả năng điều chỉnh cảm xúc của học sinh theo các mức độ như sau: ĐTB từ 29 - <=71: Mức “Kém” ; ĐTB từ 72 - <=87: Mức “Trung bình”; ĐTB từ 88 - <=102: Mức “Khá”; ĐTB 103 - <=145: Mức “Tốt”.

Bảng 2.1. Điểm trung bình các biểu hiện điều chỉnh cảm xúc ở học sinh THPT

Thang đo điều chỉnh cảm xúc	Lĩnh vực	Câu hỏi	ĐTB/ĐLC
	Nhận thức cảm xúc	Câu 2.1, câu 2.5, câu 2.9, câu 2.13, câu 2.17, câu 2.21, câu 2.25.	25,7 (4,45)
	Kiểm soát cảm xúc	Câu 2.2, câu 2.6, câu 2.10, câu 2.14, câu 2.18, câu 2.22, câu 2.26, câu 2.28, câu 2.29.	30,7 (5,86)
	Điều khiển cảm xúc	Câu 2.3, câu 2.7, câu 2.11, câu 2.15, câu 2.19, câu 2.23, câu 2.27.	25,8 (4,18)
	Sử dụng cảm xúc	Câu 2.4, câu 2.8, câu 2.12, câu 2.16, câu 2.16, câu 2.20, câu 2.24.	20,6 (4,59)

Nhận xét chung: Nhìn chung, học sinh THPT của mẫu nghiên cứu thể hiện kỹ năng điều chỉnh cảm xúc ở mức Khá với ĐTB=102,8 và DLC=15,27 (điểm thấp nhất = 58, điểm cao nhất = 142). Xét theo từng mức độ, cho thấy, có 95

học sinh đạt ở mức “Tốt” (chiếm 46,8%), có 82 học sinh ở mức “Khá” (chiếm 40,4%), 18 học sinh có mức điều chỉnh cảm xúc ở “Trung bình” (chiếm 8,86%) và có 8 học sinh ở mức “Kém” (chiếm 3,94%).

Bảng 2.2. Tỷ lệ học sinh với các mức độ điều chỉnh cảm xúc

Điều chỉnh cảm xúc		
Mức độ	Tỷ lệ (%)	Số học sinh
Kém	3,94	8
Trung bình	8,86	18
Khá	40,4	82
Tốt	46,8	95

Đi sâu tìm hiểu các thành phần khác nhau của điều chỉnh cảm xúc ở học sinh THPT, chúng tôi nhận thấy: Theo bảng 2.3 trong 4 thành phần của điều chỉnh cảm xúc, khía cạnh “Kiểm soát cảm xúc” ghi nhận giá trị trung bình cao nhất (ĐTB = 30,7; DLC = 5,8), cho thấy nhóm học sinh này có xu hướng thể hiện khả năng kiểm soát và quản lý những cảm xúc đang trải qua một cách tương đối hiệu quả. Trái lại, khía cạnh “Sử dụng cảm xúc” có điểm trung

bình thấp nhất (ĐTB = 20,6; DLC = 4,5), điều đó có nghĩa là học sinh có thể gặp nhiều khó khăn hơn trong việc sử dụng cảm xúc của bản thân để thực hiện các mục tiêu hoặc nhiệm vụ cụ thể. Trong khi đó, hai khía cạnh “Nhận diện cảm xúc” (ĐTB = 25,7; DLC = 4,45) và “Điều khiển cảm xúc” (ĐTB = 25,8; DLC = 4,1) có giá trị trung bình tương đương nhau và nằm ở mức độ trung bình. Tổng điểm trung bình của toàn bộ thang đo đạt 102,8 (DLC = 15,2).

Bảng 2.3. Các thành phần của điều chỉnh cảm xúc ở học sinh THPT

Địa bàn	Thang đo Điều chỉnh cảm xúc (ĐTB/ĐLC)				
Thanh Hoá (N=203)	Nhận thức cảm xúc	Kiểm soát cảm xúc	Điều khiển cảm xúc	Sử dụng cảm xúc	Tổng
	25,7 (4,45)	30,7 (5,8)	25,8 (4,1)	20,6 (4,5)	102,8 (15,2)

Xét theo **tiêu chí giới tính**, tiến hành phân tích thống kê suy luận qua kết quả kiểm định Independent sample t - test cho thấy, mức độ khả năng điều chỉnh cảm xúc của học sinh nữ cao hơn các bạn học sinh nam. Và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Điều này cho thấy giới tính có ảnh hưởng nhất định đến khả năng điều chỉnh cảm xúc ở học sinh trung học phổ thông.

Xét theo **tiêu chí khối lớp**, theo những chỉ số kiểm định thống kê mô tả cho thấy: học sinh lớp 10 có xu hướng có khả năng điều chỉnh cảm xúc cao hơn so với học sinh lớp 11. Tuy nhiên, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ($p = 0,052 > 0,05$).

Xét theo học lực: Dựa theo kết quả phân tích thống kê suy luận one - way ANOVA, được thực hiện để đánh giá sự khác biệt về mức độ của kỹ năng điều chỉnh cảm xúc giữa các nhóm học lực (Xuất sắc, Giỏi, Khá, Trung bình, Yếu). Học sinh với học lực Xuất sắc là 17 học sinh chiếm 8,4%, học sinh Giỏi là 55 bạn chiếm 27,1%, 115 học sinh Khá chiếm 56,6%, 15 học sinh Trung bình chiếm 7,4% và 1 học sinh có học lực Yếu chiếm 0,5%. Và với kết quả phân tích ($F(4, 198) = 0,857, p = 0,491$) cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê

về mức độ kỹ năng điều chỉnh cảm xúc giữa các nhóm học lực khác nhau.

Xét theo tiêu chí **học sinh có hay không có nhóm bạn thân trong lớp/trường hay không**. Dựa theo những chỉ số thống kê kiểm định, có thể nhận thấy, học sinh không có nhóm bạn thân có khả năng điều chỉnh cảm xúc tốt hơn so với những học sinh có nhóm bạn thân trong lớp/trường. Tuy nhiên, với $p > 0,05$ nên sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê.

III. KẾT LUẬN

Như vậy, kết quả điều tra cho thấy học sinh THPT trên địa bàn Thành phố Thanh Hóa có khả năng điều chỉnh cảm xúc ở mức độ trung bình, với khả năng kiểm soát cảm xúc được đánh giá cao nhất và khả năng sử dụng cảm xúc hiệu quả còn hạn chế nhất. Điều này có thể gợi ý rằng, mặc dù học sinh đang trong giai đoạn phát triển cảm xúc và đôi khi gặp khó khăn trong việc điều chỉnh, nhưng các hành vi gây hấn, đặc biệt là các hành vi bộc phát do bị kích động, không phải là vấn đề nổi cộm tại các trường THPT ở Thành phố Thanh Hóa. Thay vào đó, các hành vi gây hấn có tính toán, nhằm đạt được mục đích cụ thể lại có phần nhiều hơn, dù vẫn ở mức độ thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Thị Thu Huyền (2024), Mối quan hệ giữa hành vi gây và kỹ năng điều chỉnh cảm xúc ở học sinh Trung học Cơ sở. *HNUE Journals of Science*.
2. Bùi Thị Thu Huyền, Trần Thị Lệ Thu (2020), Thích ứng bảng hỏi hành vi gây hấn công cụ và gây hấn phản ứng trên mẫu học sinh Việt Nam. *Tạp chí Tâm lý học số 5*.
3. Dương Thị Diệu Hoa chủ biên cùng Nguyễn Ánh Tuyết, Nguyễn Kế Hào, Phan Trọng Ngọ, Đỗ Thị Hạnh Phúc, (2022) *Giáo trình Tâm lý học Phát triển*, NXB Đại học Sư phạm.
4. Nguyễn Đức Sơn, Lê Minh Nguyệt, Nguyễn Thị Huệ (2015). *Giáo trình Tâm lý học Giáo dục*. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
5. Phạm Phương Dung (2020). *Hành vi gây hấn của học sinh THCS tại Hà Nội*. Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn.
6. Phạm Thị Phương Nguyên (2019), Nghiên cứu cấu trúc của kỹ năng tự chủ cảm xúc. Trường Đại học Nội vụ Hà Nội.
7. Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*.
8. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*.
9. Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R.D. (2004). *Emotional intelligence: Science and myth*. MIT Press.