

ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN TRONG THỜI ĐẠI SỐ

Lê Như Hoa

Khoa Tâm lý – Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

Tóm tắt: Bài viết trình bày một tổng quan lý thuyết toàn diện về sự phát triển và điều chỉnh cảm xúc ở trẻ vị thành niên trong bối cảnh thời đại số. Thông qua phân tích các đặc điểm phát triển cảm xúc ở lứa tuổi này và ảnh hưởng của môi trường số, bài viết đề xuất định hướng can thiệp và chính sách giáo dục cảm xúc – xã hội phù hợp với yêu cầu của thời đại.

Từ khóa: điều chỉnh cảm xúc; cảm xúc; trẻ vị thành niên; thời đại số; phát triển điều chỉnh cảm xúc.

EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS IN THE DIGITAL AGE

Le Nhu Hoa

Faculty of Psychology and Education, Thai Nguyen University of Education – Thai Nguyen University

Abstract: This article presents a comprehensive theoretical overview of emotional development and regulation in adolescents within the context of the digital age. By analyzing the emotional development characteristics of this age group and the impacts of the digital environment, the paper proposes directions for intervention and socio-emotional education policies that align with the demands of the current era.

Keywords: emotion regulation; emotions; adolescents; digital age; development of emotion regulation.

Nhận bài: 15/04/2025

Phản biện: 16/05/2025

Duyệt đăng: 20/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điều chỉnh cảm xúc là năng lực thiết yếu trong quá trình phát triển tâm lý – xã hội của trẻ vị thành niên, phản ánh khả năng nhận biết, kiểm soát và định hướng cảm xúc phù hợp với mục tiêu cá nhân và chuẩn mực xã hội. Đây là nền tảng quan trọng cho hành vi thích nghi, thành tích học tập và sức khỏe tinh thần. Quá trình điều chỉnh cảm xúc bao gồm các yếu tố nội tại (chiến lược cá nhân) và ngoại tại (hỗ trợ từ gia đình, bạn bè), giúp cá nhân hoàn thành mục tiêu trong khi trải nghiệm cảm xúc.

Trong bối cảnh số hóa mạnh mẽ, thanh thiếu niên phải đối mặt với nhiều thách thức như áp lực học tập, mạng xã hội, và sự thay đổi cấu trúc gia đình, khiến năng lực điều chỉnh cảm xúc càng trở nên quan trọng. Không gian phát triển tâm lý bị tái cấu trúc bởi mạng xã hội, trong khi gia đình – nhà trường chưa bắt kịp nhu cầu giáo dục cảm xúc, làm gia tăng hiện tượng “thừa kết nối ảo – thiếu gắn kết thật”.

Bài viết đặt ra câu hỏi: Làm thế nào để phát triển điều chỉnh cảm xúc ở trẻ vị thành niên một cách hiệu quả, phù hợp với bối cảnh văn hóa Việt Nam và thời đại số? Trên cơ sở đó, bài viết hệ thống hóa cơ sở lý thuyết, phân tích đặc điểm phát triển cảm xúc ở tuổi vị thành niên, vai trò của công nghệ, các yếu tố nguy cơ – bảo vệ, và đề xuất hướng can thiệp phù hợp nhằm phát triển năng lực tự chủ cảm xúc.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Sự phát triển điều chỉnh cảm xúc ở tuổi vị thành niên

Tuổi vị thành niên là giai đoạn phát triển đặc trưng bởi nhiều thay đổi về cảm xúc, nhận thức, thần kinh và xã hội – những yếu tố nền tảng cho sự phát triển điều chỉnh cảm xúc (Hollenstein & Loughheed, 2013). Đây là thời kỳ diễn ra các biến động mạnh mẽ về cảm xúc, thể hiện qua sự gia tăng về tần suất, cường độ và tính không ổn định của cảm xúc, đặc biệt là các cảm xúc tiêu cực như buồn bã, tức giận hay lo âu (Silk et al., 2003). Maciejewski và cộng sự (2015, 2017) đã ghi nhận sự phát triển về cường độ tức giận, buồn bã và lo lắng trong tuổi vị thành niên, với đỉnh điểm của cơn tức giận ở giữa giai đoạn thanh thiếu niên và đỉnh điểm của buồn bã cùng lo lắng ở cuối giai đoạn này. Sự bất ổn về tức giận và buồn bã giảm dần theo thời gian trong tuổi vị thành niên, trong khi mức độ lo âu biến đổi theo hình dạng khối, đạt đỉnh cao nhất ở đầu giai đoạn và thấp nhất vào cuối tuổi vị thành niên. Những đỉnh cao về cường độ và tính không ổn định này được cho là xuất phát từ các trải nghiệm mới như mối quan hệ lãng mạn đầu tiên hay những băn khoăn về nghề nghiệp (Larson & Ham, 1993).

Trong tuổi vị thành niên, các chiến lược và khả năng điều chỉnh cảm xúc có thể phát triển đồng thời, dẫn đến sự thay đổi về nhận thức và xã hội trong giai đoạn này. Nhiều nghiên cứu cho thấy khả năng điều chỉnh cảm xúc ngày càng hiệu quả hơn ở tuổi vị thành niên (Gross, 2015a).

Ở tuổi vị thành niên, những thay đổi về nhận

thức và xã hội thách thức khả năng điều chỉnh cảm xúc của thanh thiếu niên. Khả năng điều chỉnh cảm xúc được định nghĩa là “cách thức cá nhân hiểu, quan tâm và phản ứng với trải nghiệm cảm xúc của mình” (Tull & Aldao, 2015, tr. 2). Trong phạm vi này, có thể phân biệt hai khái niệm liên quan đến sự phát triển của thanh thiếu niên: (1) khả năng hiệu quả và (2) khả năng theo đuổi mục tiêu.

Khả năng hiệu quả đề cập đến các kết quả nhận thức hoặc xã hội đo được liên quan đến việc điều chỉnh cảm xúc; còn khả năng theo đuổi mục tiêu là sự phản ánh các lựa chọn chiến lược điều chỉnh cảm xúc của cá nhân nhằm đáp ứng các mục tiêu cụ thể (Cole et al., 2017). Điều này mở ra hướng tiếp cận mới trong nghiên cứu phát triển điều chỉnh cảm xúc, đặc biệt trong giai đoạn tuổi vị thành niên.

2.2. Công nghệ số và điều chỉnh cảm xúc của trẻ vị thành niên

Sự bùng nổ của công nghệ số, đặc biệt là sự phổ biến rộng rãi của điện thoại thông minh, mạng xã hội và các nền tảng giải trí trực tuyến như TikTok, YouTube, Facebook, đã tạo nên một hệ sinh thái cảm xúc mới và phức tạp đối với thanh thiếu niên. Các nghiên cứu quốc tế như Twenge và cộng sự (2018) cho thấy việc sử dụng thiết bị số quá ba giờ mỗi ngày có liên hệ chặt chẽ với các chỉ số lo âu, trầm cảm và sự giảm sút hài lòng với cuộc sống ở thanh thiếu niên Mỹ. Tương tự, Boer và cộng sự (2020) thực hiện khảo sát đa quốc gia với sự tham gia của 29 quốc gia cũng đã phát hiện mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội quá mức với sự gia tăng cảm xúc tiêu cực và giảm khả năng tự điều chỉnh cảm xúc.

Tại Việt Nam, UNICEF (2022) báo cáo rằng hơn 60% trẻ em và thanh thiếu niên tiếp xúc với mạng xã hội từ 2–5 giờ mỗi ngày. Việc này đi kèm với nhiều hệ quả tâm lý tiêu cực như khó ngủ, dễ cáu gắt và giảm khả năng tập trung. Bên cạnh đó, tình trạng nghiện mạng xã hội và cảm giác sợ bị bỏ lỡ (FOMO – Fear of Missing Out) ngày càng phổ biến, gây ảnh hưởng tiêu cực đến lòng tự trọng và gia tăng so sánh xã hội mang tính tiêu cực.

Một điểm đáng lưu ý là các phản hồi cảm xúc trên mạng xã hội – như lượt thích, bình luận tích cực hoặc tiêu cực, và việc bị phớt lờ – có thể tác động mạnh mẽ đến trạng thái cảm xúc của thanh thiếu niên. Các tương tác này kích hoạt các phản ứng sinh học và tâm lý tương tự như những phản thưởng xã hội trong thế giới thực, làm tăng tính nhạy cảm cảm xúc và đôi khi gây ra căng thẳng hoặc áp lực xã hội (Sherman và cộng sự, 2016). Do vậy, việc tiếp nhận và điều chỉnh những cảm

xúc phát sinh từ môi trường mạng đòi hỏi thanh thiếu niên phải có năng lực điều chỉnh cảm xúc đặc biệt linh hoạt và hiệu quả.

2.3. Khuyến nghị

Sự phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc của trẻ vị thành niên trong thời đại số không chỉ là trách nhiệm của gia đình và nhà trường mà còn đòi hỏi sự quan tâm, đầu tư và phối hợp của các cơ quan quản lý nhà nước, các tổ chức xã hội và cộng đồng nghiên cứu. Dựa trên tổng hợp các kết quả nghiên cứu và phân tích lý thuyết, bài viết đề xuất một số khuyến nghị chính sách và định hướng nghiên cứu tương lai nhằm thúc đẩy phát triển cảm xúc lành mạnh và bền vững cho thanh thiếu niên Việt Nam.

- Xây dựng và phổ biến chương trình giáo dục cảm xúc xã hội (SEL) toàn diện trong trường học: Các bộ môn giáo dục cần tích hợp nội dung giáo dục kỹ năng tự điều chỉnh cảm xúc, giao tiếp hiệu quả, xử lý xung đột và tăng cường sự đồng cảm. Chương trình SEL phải được thiết kế phù hợp với đặc điểm văn hóa Việt Nam, chú trọng đến giá trị hài hòa, kiềm chế cảm xúc và tôn trọng mối quan hệ cộng đồng. Đào tạo giáo viên chuyên sâu về SEL là điều kiện tiên quyết để đảm bảo chất lượng triển khai.

- Thúc đẩy vai trò gia đình trong giáo dục cảm xúc: Chính sách cần hỗ trợ các chương trình tư vấn, đào tạo cha mẹ về phong cách nuôi dạy tích cực, cách nhận biết và hỗ trợ cảm xúc của con trẻ. Gia đình nên được coi là “môi trường giáo dục cảm xúc đầu tiên và quan trọng nhất”, đồng thời được hỗ trợ kỹ năng quản lý thời gian sử dụng thiết bị số trong bối cảnh công nghệ ngày càng phổ biến.

- Quản lý và định hướng sử dụng công nghệ số an toàn, lành mạnh cho trẻ vị thành niên: Cần có quy định chặt chẽ về nội dung truyền thông, quảng cáo hướng đến trẻ em và thanh thiếu niên trên mạng xã hội và các nền tảng số. Đồng thời, xây dựng các công cụ giám sát, cảnh báo và hỗ trợ tâm lý trực tuyến để phát hiện sớm và can thiệp kịp thời các vấn đề liên quan đến stress, bắt nạt mạng và rối loạn cảm xúc.

- Phát triển các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần phù hợp lứa tuổi: Mở rộng mạng lưới tư vấn tâm lý tại trường học, trung tâm cộng đồng và qua nền tảng trực tuyến, kết hợp với các chiến dịch nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần nhằm giảm kỳ thị và tăng khả năng tiếp cận dịch vụ của thanh thiếu niên.

- Chính sách hỗ trợ các nhóm thanh thiếu niên dễ bị tổn thương: Đặc biệt chú ý đến trẻ em vùng sâu vùng xa, nhóm dân tộc thiểu số, trẻ em có hoàn cảnh gia đình phức tạp và các đối tượng

bị tổn thương do bạo lực hay nghèo đói. Những chính sách này cần kết hợp hỗ trợ về kinh tế, giáo dục và tư vấn tâm lý để đảm bảo bình đẳng cơ hội phát triển cảm xúc.

III. KẾT LUẬN

Điều chỉnh cảm xúc của trẻ vị thành niên trong thời đại số là một chủ đề nghiên cứu có tính cấp thiết và đa chiều, đòi hỏi sự phối hợp đồng bộ giữa các ngành khoa học tâm lý, giáo dục và công nghệ thông tin. Qua tổng hợp lý thuyết và các nghiên cứu hiện có, bài viết đã làm rõ quá trình điều chỉnh cảm xúc theo mô hình tiến trình của Gross, đặc điểm phát triển cảm xúc của tuổi vị thành niên và tác động mạnh mẽ của môi trường số lên sức khỏe tâm thần cũng như hành vi cảm xúc của nhóm tuổi này.

Bối cảnh công nghệ số mang lại cả thách thức

và cơ hội, đòi hỏi các chính sách giáo dục, chăm sóc sức khỏe tâm thần và quản lý môi trường mạng phải được xây dựng dựa trên nền tảng khoa học vững chắc và phù hợp văn hóa. Các khuyến nghị chính sách và hướng nghiên cứu được đề xuất trong bài nhằm hỗ trợ phát triển kỹ năng điều chỉnh cảm xúc một cách toàn diện, giúp trẻ vị thành niên ứng phó linh hoạt với các áp lực từ cuộc sống hiện đại, nâng cao chất lượng cuộc sống và phát triển bền vững.

Trong tương lai, việc tiếp tục nghiên cứu sâu rộng về các yếu tố văn hóa, xã hội và công nghệ sẽ góp phần hoàn thiện các mô hình can thiệp hiệu quả, đồng thời tạo điều kiện để xây dựng môi trường giáo dục và xã hội lành mạnh, hỗ trợ phát triển toàn diện thể hệ trẻ – những chủ nhân tương lai của đất nước trong kỷ nguyên số.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
2. Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1-23. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw154>
3. Blakemore, S. J., & Robbins, T. W. (2012). Decision-making in the adolescent brain. *Nature Neuroscience*, 15(9), 1184–1191. <https://doi.org/10.1038/nn.3177>
4. Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & de Looze, M. (2020). The role of social media use in adolescent mental health: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(5), 1036–1048. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01229-0>
5. Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
6. Casey, B. J. (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual Review of Psychology*, 66, 295–319. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015156>
7. Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636–650. <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
8. Eichengreen, J., Khatib, M., & Prakash, M. (2022). Emotional regulation and adolescent success: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94, 113–124. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.04.005>
9. Ford, B. Q., Gruber, J., & Mauss, I. B. (2019). When flexibility helps: The importance of context in emotion regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 43(5), 789–802. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10011-1>
10. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
11. Gross, J. J. (2015a). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
12. Gross, J. J. (2015b). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
13. Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent brain: Implications for the social environment and adolescent behavior. *Current Opinion in Psychology*, 10, 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.12.002>
14. Hollenstein, T., & Loughhead, J. P. (2013). Beyond storm and stress: Typicality, transactions, and the value of longitudinal studies in understanding adolescence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2013(141), 1–12. <https://doi.org/10.1002/cd.20052>
15. King, K. M., Vidourek, R. A., & Davis, B. (2022). Adolescent emotion regulation and academic success: A longitudinal study. *Journal of School Psychology*, 93, 45–56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.12.002>
16. Larson, R., & Ham, M. (1993). Stress and “storm and stress” in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect. *Developmental Psychology*, 29(1), 130–140. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.1.130>
17. Lennarz, H., Nederhof, E., Ormel, J., Oldehinkel, A. J., & Riese, H. (2018). Emotion regulation strategies and their association with emotional reactivity and psychopathology in adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(10), 1060–1071. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12888>
18. Loughhead, J. P., & Hollenstein, T. (2012). Emotion regulation flexibility in adolescence: An examination of person-centered and variable-centered approaches. *Emotion*, 12(5), 889–899. <https://doi.org/10.1037/a0027350>
19. Maciejewski, D. J., van Lier, P. A. C., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2015). Trajectories of anger, anxiety, and sadness in adolescence: A 5-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(6), 1343–1357. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0277-4>
20. Maciejewski, D. J., van Lier, P. A. C., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2017). Trajectories of sadness, anger, and anxiety in adolescence and links to psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(1), 117–131. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0137-5>
21. McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 2–7. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.003>
22. Memmott-Elison, M. K., Bolger, N., & Weissman, A. (2020). Emotion dysregulation trajectories during adolescence. *Development and Psychopathology*, 32(5), 1917–1927. <https://doi.org/10.1017/S095457942000119X>
23. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2017). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 26(1), 48–64. <https://doi.org/10.1111/sode.12242>
24. Nelis, S., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49–87. <https://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>
25. Raffaelli, M., Crockett, L. J., & Shen, Y. L. (2013). Developmental trajectories of adolescents' emotion regulation strategies: Relations with psychopathology and psychosocial functioning. *Developmental Psychology*, 49(3), 518–529. <https://doi.org/10.1037/a0028597>
26. Silvers, J. A., Insel, C., Powers, A., Franz, P., Weber, J., Mischel, W., & Ochsner, K. N. (2017). vPFC-amygdala interactions underlie age-related differences in cognitive regulation of emotion. *Cerebral Cortex*, 27(3), 1377–1386. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhv243>
27. Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Houghton Mifflin Harcourt.
28. Yuan, S., Qin, S., & Wu, S. (2021). Digital media use and adolescent emotional regulation: A review of mechanisms and outcomes. *Journal of Adolescence*, 87, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.005>