

MỐI QUAN HỆ GIỮA ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC VÀ HÀNH VI GÂY HẤN Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Bùi Thị Thu Huyền, Lê Minh Trang
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu này hướng đến mục đích chính tìm hiểu mối quan hệ giữa hành vi gây hấn và điều chỉnh cảm xúc ở học sinh trung học phổ thông, cùng với việc khảo sát thực trạng hành vi gây hấn phản ứng và công cụ, điều chỉnh cảm xúc ở học sinh. Tổng số 302 học sinh lớp 10, 11 tại Thành phố Thanh Hoá tham gia nghiên cứu bằng việc trả lời bộ câu hỏi gồm bảng hỏi hành vi công cụ và gây hấn phản ứng (PRQ - Proactive and Reactive Aggression Questionnaire) của Raine và cộng sự (2006) và bảng hỏi đo lường khả năng điều chỉnh cảm xúc của học sinh. Kết quả nghiên cứu cho thấy học sinh trung học phổ thông thể hiện hành vi gây hấn ở mức thấp, học sinh hiếm khi thực hiện hành vi gây hấn. Có mối tương quan nghịch giữa hành vi gây hấn và điều chỉnh cảm xúc.

Từ khoá: Mối quan hệ, hành vi gây hấn, điều chỉnh cảm xúc, học sinh trung học phổ thông.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND AGGRESSIVE BEHAVIOR IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Bui Thi Thu Huyen, Le Minh Trang
Hanoi National University of Education

Abstract: This study aims to explore the relationship between emotion regulation and aggressive behavior among high school students, while also examining the current state of reactive aggression and emotion regulation tools among students. A total of 302 10th and 11th-grade students in Thanh Hoa City participated in the study by completing a set of questionnaires, including the Proactive and Reactive Aggression Questionnaire (PRQ) developed by Raine et al. (2006), and a questionnaire assessing students' emotion regulation abilities. The findings indicate that high school students generally exhibit a low level of aggressive behavior and rarely engage in aggression. Furthermore, there is a negative correlation between aggressive behavior and emotion regulation.

Keywords: relationship, aggressive behavior, emotion regulation, high school students.

Nhận bài: 16/04/2025

Phản biện: 16/05/2025

Duyệt đăng: 20/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Gây hấn là hiện tượng xã hội có thể diễn ra ở mọi nơi, mọi nền văn hoá và được các nhà tâm lý học đặc biệt quan tâm vì ảnh hưởng tiêu cực của nó đến đời sống con người. Gây hấn là một loại hành vi mà người thực hiện cố tình làm tổn hại về thể chất hay tinh thần của người khác hay cả của bản thân. Theo tác giả Trần Thị Minh Đức (2011) định nghĩa: “Hành vi gây hấn là hành vi làm hại, gây tổn thương về thể chất, tinh thần cho học sinh một cách cố ý, dù mục đích có đạt được hay không”. Gây hấn không chỉ thể hiện đơn thuần ở việc kích bác, cố tình thù ghét câu chuyện mục đích làm tổn thương người khác hay lựa chọn cách giải quyết tình huống bằng cách đâm đá nhau xảy ra giữa các cá nhân và các nhóm.

Gây hấn là hành vi có liên quan đến cảm xúc tức giận, vì thế có thể thấy được mối quan hệ giữa hành vi gây hấn và khả năng điều chỉnh cảm xúc của cá nhân. Dưới góc độ tâm lý, theo lý thuyết điều chỉnh cảm xúc (Emotion Regulation Theory) của James Gross (1998), điều chỉnh cảm xúc được hiểu là “quá trình mà qua đó mọi người tác động vào các cảm xúc của mình, khi nào cảm xúc phát sinh, cách thức cảm xúc biểu lộ và mức độ cảm xúc tác động đến hành vi”.

Lứa tuổi học sinh trung học phổ thông dù đã trải qua giai đoạn dậy thì và có sự ổn định về cảm xúc song cũng không tránh khỏi có những hành vi bột phát chẳng hạn như hành vi gây hấn hay bạo lực. Theo một nghiên cứu của Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam (2020), khoảng 40% học sinh THPT đã từng chứng kiến hoặc tham gia vào các vụ bạo lực học đường, làm tăng sự lo ngại về môi trường học tập. Nhiều nghiên cứu quốc tế cũng chỉ ra rằng điều chỉnh cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu các hành vi tiêu cực. Cụ thể, nghiên cứu của Zeman và cộng sự (2006) khẳng định rằng thiếu kỹ năng điều chỉnh cảm xúc là yếu tố dẫn đến hành vi gây hấn, vì học sinh không kiểm soát được cảm xúc tiêu cực như tức giận hoặc bức bối. Thêm vào đó, một nghiên cứu của Cheng và Lee (2013) cho thấy học sinh có khả năng điều chỉnh cảm xúc tốt sẽ ít có xu hướng tham gia vào các hành vi bạo lực hoặc gây hấn.

Có thể thấy rằng, việc nghiên cứu mối quan hệ giữa điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn đã được các nhà nghiên cứu tìm hiểu ở nhiều khía cạnh khác nhau, tuy nhiên ở Việt Nam hướng nghiên cứu này còn khá hạn chế. Do đó chúng

tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài “*Mối quan hệ giữa điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn ở học sinh trung học phổ thông*” với mục đích làm rõ mối quan hệ giữa hai yếu tố này, từ đó đưa ra những khuyến nghị giúp học sinh cải thiện khả năng điều chỉnh cảm xúc, giảm thiểu hành vi gây hấn và xây dựng môi trường học tập tích cực cho học sinh.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể và địa bàn nghiên cứu

Nghiên cứu này thu thập dữ liệu khảo sát từ một số trường trung học phổ thông trên địa bàn Thành phố Thanh Hoá, từ tháng 12 năm 2024 đến tháng 5 năm 2025. Tổng cộng có 400 phiếu được phát ra, thời gian trả lời mỗi phiếu khảo sát là 15 phút. Sau khi loại bỏ những phiếu không hợp lệ, cuối cùng thu về 302 phiếu với tỷ lệ 75,5%. Cụ thể, có 71 nam (chiếm 35%) và 124 nữ (chiếm 61%); 119 học sinh lớp 10 (chiếm 58,6%) và 84 học sinh lớp 11 (chiếm 41,4%) và 17 học sinh có học lực xuất sắc (chiếm 8,4%), 55 học sinh có học lực giỏi (chiếm 27,1%), 115 học sinh có học lực khá (chiếm 56,6%) và 16 học sinh có học lực trung bình/yếu (chiếm 7,9%).

2.2. Mối quan hệ giữa điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn ở HS THPT

Để tìm hiểu mối quan hệ giữa điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn ở HS THPT chúng tôi tiến hành kiểm định tương quan Pearson giữa hành vi gây hấn (theo thang đo PRQ) và điều chỉnh cảm xúc của HS THPT (theo thang đo điều chỉnh cảm xúc 29 mệnh đề do nhóm nghiên cứu xây dựng), kết quả cho thấy, có mối tương quan nghịch giữa điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn ở HS THPT ($r = -0,168$; $p=0,017$); hay có thể nói rằng, HS có khả năng điều chỉnh cảm xúc tốt sẽ ít thực hiện

hành vi gây hấn và ngược lại với những HS có khả năng điều chỉnh cảm xúc kém sẽ có xu hướng thực hiện hành vi gây hấn thường xuyên hơn.

Qua khảo sát cho thấy giữa hai dạng hành vi gây hấn cũng có mối tương quan thuận khá chặt ($r = 0,569$; $p < 0,01$) giữa gây hấn phản ứng và gây hấn công cụ. Kết quả này cho thấy những HS có xu hướng phản ứng bộc phát bằng lời nói hoặc cảm xúc cũng có khả năng sử dụng hành động hoặc công cụ để thể hiện sự gây hấn. Hơn nữa, hành vi gây hấn tổng thể có mối tương quan rất mạnh ($r = 0,866$; $p < 0,01$ với gây hấn phản ứng; $r = 0,904$; $p < 0,01$ với gây hấn công cụ) với cả hai hình thức gây hấn này, nhấn mạnh sự liên kết chặt chẽ giữa các biểu hiện khác nhau của hành vi gây hấn.

Ở chiều ngược lại, các biến số đo lường khả năng nhận thức, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng cảm xúc đều cho thấy mối tương quan thuận, mạnh đến rất mạnh (r từ 0,764 đến 0,861; $p < 0,01$) với khả năng điều chỉnh cảm xúc. Điều này có ý nghĩa là, những HS có nhận thức rõ ràng về cảm xúc của bản thân và có kỹ năng quản lý cảm xúc tốt hơn thường đạt được mức độ tự chủ và điều khiển cảm xúc cao hơn. Hơn thế nữa, mặc dù ở mức độ yếu, nhưng có một mối tương quan nghịch có ý nghĩa thống kê (ví dụ, $r = -0,192$; $p = 0,006$ giữa nhận thức cảm xúc và gây hấn phản ứng) giữa các khía cạnh của điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn, có nghĩa rằng sự phát triển khả năng nhận thức và quản lý cảm xúc có thể đóng vai trò trong việc giảm thiểu xu hướng gây hấn. Các kết quả nghiên cứu này rất có ý nghĩa trong việc thiết kế các chương trình phòng ngừa giảm thiểu hành vi gây hấn và nâng cao khả năng điều chỉnh cảm xúc ở HS THPT.

Bảng 1. Tương quan giữa điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn

	Gây hấn công cụ	Gây hấn phản ứng	Sử dụng cảm xúc	Kiểm soát cảm xúc	Nhận thức cảm xúc	Điều chỉnh cảm xúc	Tổng thang điều chỉnh cảm xúc
Gây hấn công cụ		$r = 0,569^{**}$ $\text{sig} = 0,00$	$r = -0,075$ $\text{sig} = 0,285$	$r = -0,110$ $\text{sig} = 1,11$	$r = -0,124$ $\text{sig} = 0,078$	$r = -0,143^{*}$ $\text{sig} = 0,041$	$r = -0,140^{*}$ $\text{sig} = 0,046$
Gây hấn phản ứng	$r = 0,569^{**}$ $\text{sig} = 0,00$		$r = -0,029$ $\text{sig} = 0,679$	$r = -0,108$ $\text{sig} = 0,124$	$r = -0,192^{**}$ $\text{sig} = 0,06$	$r = -0,189^{**}$ $\text{sig} = 0,07$	$r = -0,158^{*}$ $\text{sig} = 0,024$
Tổng thang hành vi gây hấn	$r = -0,904^{*}$ $\text{sig} = 0,00$	$r = 0,866^{**}$ $\text{sig} = 0,00$	$r = -0,061$ $\text{sig} = 0,387$	$r = -0,123$ $\text{sig} = 0,079$	$r = -0,176^{*}$ $\text{sig} = 0,012$	$r = -0,185^{**}$ $\text{sig} = 0,008$	$r = -0,168^{*}$ $\text{sig} = 0,017$
Tổng thang điều chỉnh cảm xúc				$r = 0,816^{*}$ $\text{sig} = 0,017$	$r = 0,77^{**}$ $\text{sig} = 0,000$	$r = 0,786^{*}$ $\text{sig} = 0,000$	

Như vậy trong nghiên cứu này chúng tôi phát hiện ra rằng điều chỉnh cảm xúc có mối tương quan nghịch với hành vi gây hấn, đồng thời mối tương quan giữa các yếu tố ảnh hưởng cả chủ quan và khách quan đến điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn ở trên đã phần nào cho thấy được mối quan hệ ảnh hưởng và tác động qua lại giữa hai cấu trúc tâm lý này.

2.3. Thảo luận

Kết quả điều tra thực trạng điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn ở HS THPT có kết quả như sau: Thực trạng điều chỉnh cảm xúc của học sinh THPT được thể hiện qua 4 khía cạnh và đều đạt ở mức độ trung bình. Trong đó, khía cạnh Kiểm soát cảm xúc (30,7) được khảo sát có mức điểm trung bình cao nhất và Sử dụng cảm xúc (20,6) có điểm trung bình thấp nhất. Về thực trạng hành vi gây hấn ở HS THPT trên địa bàn Thành phố Thanh Hóa, thể hiện qua 2 khía cạnh và có mức độ khá thấp, dưới mức điểm trung bình. Trong đó, hành vi gây hấn phản ứng (1,62) có số điểm trung bình thấp hơn so với hành vi gây hấn công cụ. 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. Đồng thời, mức độ hành vi gây hấn ở HS THPT tại đây được ghi nhận là khá thấp, dưới mức trung bình, và đáng chú ý là hành vi gây hấn phản ứng có xu hướng ít biểu hiện hơn so với hành vi gây hấn công cụ. Điều này có thể gợi ý rằng, mặc dù HS 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 nhỉnh hơn, dù vẫn ở mức độ thấp.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn ở HS THPT, cụ thể là: đầu tiên là các kiểu nhân cách, lòng tự trọng, mối quan hệ bạn bè, sự hiểu biết của bản thân HS về hành vi gây hấn và điều chỉnh cảm xúc, các phương tiện truyền thông và mạng xã hội và chương trình học học ở lớp/trường. Đây chính là cơ sở khoa học và thực tiễn nghiên cứu đề ra các biện pháp nâng cao kiến thức về hành vi gây hấn và khả năng điều chỉnh cảm xúc ở HS THPT, từ đó giúp HS có những cái nhìn toàn diện, đúng

hướng, hoàn thiện nhân cách thể hệ tương lai.

Kết quả nghiên cứu thực trạng quan hệ giữa điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn ở HS THPT cho thấy phần lớn HS THPT có hành vi gây hấn ở mức dưới trung bình. Số HS có hành vi gây hấn ở mức độ cao, thường xuyên chiếm một tỷ lệ nhỏ.

Trong hai biểu hiện của hành vi gây hấn thì gây hấn công cụ có điểm trung bình cao hơn so với hành vi gây hấn phản ứng. Không có sự khác biệt đáng kể về tỷ lệ HS có hành vi gây hấn qua các tiêu chí giới tính, khối lớp, học lực hay yếu tố có nhóm bạn thân trong trường/lớp hay không.

Điều chỉnh cảm xúc ở HS THPT bốn mức độ: mức độ kém, mức độ trung bình, mức độ khá và mức độ tốt. Tuy nhiên, phần lớn học sinh THPT có hành vi gây hấn ở mức khá - khá tốt. Số HS có khả năng điều chỉnh cảm xúc kém chiếm một tỷ lệ nhỏ.

Trong bốn biểu hiện của điều chỉnh cảm xúc thì kiểm soát cảm xúc có điểm trung bình cao hơn so với ba biểu hiện còn lại, lần lượt là: khả năng điều khiển cảm xúc > khả năng nhận thức cảm xúc > khả năng sử dụng cảm xúc. Không có sự khác biệt đáng kể về tỷ lệ điều chỉnh cảm xúc ở HS THPT qua các tiêu chí khối lớp, học lực hay yếu tố có nhóm bạn thân trong trường/lớp hay không. Tuy nhiên, có ý nghĩa thống kê về sự khác biệt về giới tính giữa nam và nữ, cho thấy HS nữ thường có điểm trung bình về điều chỉnh cảm xúc cao hơn so với HS nam.

Các hành vi gây hấn, đặc biệt là gây hấn công cụ và gây hấn phản ứng, có mối tương quan nghịch đáng kể với nhiều yếu tố thuộc năng lực điều chỉnh cảm xúc, bao gồm nhận thức cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc và tổng thang điều chỉnh cảm xúc. Cụ thể, mức độ gây hấn càng cao thì khả năng nhận diện và kiểm soát cảm xúc càng thấp. Điều này cho thấy, những HS có kỹ năng điều chỉnh cảm xúc tốt sẽ ít có xu hướng sử dụng các hành vi gây hấn, ngược lại, những HS gặp khó khăn trong việc xử lý cảm xúc tiêu cực sẽ dễ rơi vào hành vi bộc phát, phản ứng gay gắt hoặc mang tính công cụ.

Hai chân dung tâm lý đại diện và khắc họa về hình ảnh HS có mức điều chỉnh cảm xúc cao và HS có hành vi gây hấn ở mức thường xuyên từ khi tham gia khảo sát cho tới thực nghiệm.

Từ kết quả nghiên cứu trên đã chứng minh giả thuyết khoa học chúng tôi đưa ra là đúng đắn. Đó là hành vi gây hấn có mối quan hệ nhất định với điều chỉnh cảm xúc ở HS THPT thuộc địa bàn

Thành phố Thanh Hoá. Những HS có chỉ số điều chỉnh cảm xúc cao hơn thường có ít có khả năng gây ra những hành vi gây hấn hơn những bạn HS có chỉ số điều chỉnh cảm xúc thấp hơn.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi để tìm hiểu mối quan hệ giữa điều chỉnh cảm xúc và hành vi gây hấn ở HS THPT trên địa bàn Thành phố Thanh Hoá. Kết quả cho thấy HS THPT có mức độ, biểu hiện hành vi gây hấn ở mức dưới trung bình. Không có sự khác biệt đáng kể về tỷ lệ học sinh có hành vi gây hấn qua các tiêu chí giới tính, khối lớp, học lực hay yếu tố có nhóm bạn thân trong trường/lớp hay không. Phần lớn HS THPT có hành vi gây hấn ở mức khá - khá tốt. Số HS có khả năng điều chỉnh cảm xúc kém chiếm một tỷ lệ nhỏ. Các hành vi gây hấn, đặc biệt

là gây hấn công cụ và gây hấn phản ứng, có mối tương quan nghịch đáng kể với nhiều yếu tố thuộc năng lực điều chỉnh cảm xúc, bao gồm nhận thức cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc và tổng thang điều chỉnh cảm xúc. Cụ thể, mức độ gây hấn càng cao thì khả năng nhận diện và kiểm soát cảm xúc càng thấp. Điều này cho thấy, những học sinh có kỹ năng điều chỉnh cảm xúc tốt sẽ ít có xu hướng sử dụng các hành vi gây hấn, ngược lại, những học sinh gặp khó khăn trong việc xử lý cảm xúc tiêu cực sẽ dễ rơi vào hành vi bốc đồng, phản ứng gay gắt hoặc mang tính công cụ. Nghiên cứu này cung cấp bằng chứng tham khảo nhất định cho các nhà tâm lý học và giáo dục trong xây dựng các chương trình phòng ngừa, giảm thiểu hành vi gây hấn và bồi dưỡng khả năng điều chỉnh cảm xúc và cũng như sức khỏe tinh thần cho HSTHPT Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Văn Công, Nguyễn Thị Hồng, Lý Ngọc Huyền (2016), Mối quan hệ giữa khả năng tự kiểm soát và tính gây hấn ở học sinh Trung học Cơ sở. Trường Đại học Giáo dục, ĐHQGHN.
2. Trần Văn Công, Nguyễn Thị Hồng, Lý Ngọc Huyền (2016), Xây dựng thang đo năng lực tự kiểm soát cho học sinh trung học cơ sở tại Việt Nam, Kỷ yếu hội thảo khoa học quốc tế tâm lý học học đường lần thứ 5 - Phát triển tâm lý học học đường trên thế giới và ở Việt Nam, NXB Thông tin và truyền thông.
3. Trần Thị Minh Đức (2013), Hành vi gây hấn phân tích từ góc độ tâm lý học xã hội, Đại học Quốc gia Hà Nội.
4. Trần Thị Minh Đức (2008-2010), Hành vi gây hấn của học sinh phổ thông trung học, Trung tâm hỗ trợ nghiên cứu Châu Á và Quỹ cao học Hàn Quốc, ĐHQGHN.