

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN QUÁ TRÌNH GIÁO DỤC KỸ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TRONG BỐI CẢNH HIỆN NAY

Nguyễn Thế Thịnh

Trường Cao đẳng Cơ điện và Xây dựng Bắc Ninh

Tóm tắt: Trên cơ sở khẳng định tầm quan trọng của việc giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh, xác định và phân tích các vấn đề lý luận liên quan, tác giả bài báo chỉ ra và phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh trung học cơ sở trong bối cảnh hiện nay bao gồm năm yếu tố sau: Năng lực giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc của giáo viên trong nhà trường; năng lực quản lý, chỉ đạo giáo dục của cán bộ quản lý; ảnh hưởng từ giáo dục gia đình; ảnh hưởng từ giáo dục xã hội; ảnh hưởng từ môi trường sống.

Từ khóa: Kỹ năng, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, giáo dục kỹ năng.

FACTORS AFFECTING THE EDUCATION OF EMOTIONAL CONTROL SKILLS FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE CURRENT CONTEXT

Abstract: Based on affirming the importance of educating students in emotional control skills, identifying and analyzing related theoretical issues, the author of this article points out and analyzes the factors affecting the education of emotional control skills for junior high school students in the current context, including the following five factors: The capacity of teachers in the school to educate students in emotional control skills; the management and guidance capacity of school administrators; the influence of family education; the influence of social education; Influence from the living environment.

Keywords: Skills, emotional control skills, skills education.

Nhận bài: 10/01/2026

Phản biện: 09/02/2026

Duyệt đăng: 12/02/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiên cứu khoa học và thực tiễn chỉ ra rằng, giáo dục không chỉ hướng tới đào tạo nguồn nhân lực đáp ứng nhu cầu xã hội mà còn giúp con người có năng lực để sống một cuộc sống có chất lượng và hạnh phúc. Sự phát triển mạnh mẽ của khoa học công nghệ đã tạo nên thế giới bất định, đòi hỏi con người phải có năng lực ứng phó vượt qua những thách thức (hay còn gọi là kỹ năng sống).

Trong những năm qua, các trường THCS ngày càng chú trọng giáo dục KNS, trong đó có giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh, tuy nhiên, kết quả giáo dục KNS chưa thực sự đạt được kỳ vọng, một bộ phận học sinh trung học cơ sở có hiện tượng thiếu kiểm soát cảm xúc của bản thân trong các mối quan hệ dẫn đến mất cân bằng tâm lý, có hành vi tiêu cực, sai lầm... Điều này đặt ra vấn đề cần nghiên cứu, xác định được các yếu tố ảnh hưởng, từ đó, khai thác tác động tích cực của các yếu tố để tổ chức quá trình giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh ngày càng thuận lợi và đạt được kết quả cao hơn.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Một số khái niệm

Kỹ năng (KN) được định nghĩa là biết thực hiện một hoạt động nào đó có kết quả. Kỹ năng có 2 quan niệm như sau: quan niệm thứ nhất kỹ năng được xem xét nghiêng về mặt kỹ thuật của thao tác hay hành động hoạt động; quan niệm thứ hai

cho rằng kỹ năng được xem xét nghiêng về mặt năng lực của con người

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở là khả năng vận dụng tri thức và kinh nghiệm để nhận diện, thấu hiểu cảm xúc của bản thân và của người khác (thầy cô, bạn bè, anh chị và người lớn,...) đồng thời biết điều chỉnh và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp trong các tình huống học tập và đời sống, không để nhu cầu, hoàn cảnh hay người khác chi phối cảm xúc và hành vi của mình.

Giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc là quá trình tổ chức các hoạt động học tập - trải nghiệm và phối kết hợp giữa các lực lượng giáo dục nhằm hình thành và phát triển ở người học kỹ năng kiểm soát cảm xúc.

2.2. Vai trò kỹ năng kiểm soát cảm xúc đối với học sinh trung học cơ sở

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là một trong những kỹ năng sống cần thiết cần trang bị cho học sinh trung học cơ sở. Kiểm soát cảm xúc hay khả năng điều tiết cảm xúc có sự ảnh hưởng đến năng lực xã hội của thiếu niên.

Trong đời sống hàng ngày của thiếu niên

Lứa tuổi học sinh THCS là giai đoạn nhiều biến động về tâm sinh lý, bên cạnh đó các yếu tố bên ngoài như: bạn bè, gia đình, thầy cô... cũng sẽ ảnh hưởng tới các em. Kỹ năng kiểm soát cảm

xúc giúp học sinh nhận diện và điều chỉnh được những cảm xúc tiêu cực từ đó có những biện pháp giải quyết phù hợp. Điều này không chỉ giúp các em tránh được những hành vi bốc đồng, phản ứng quá khích mà còn tạo nền tảng cho sức khỏe tinh thần lành mạnh của các em.

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc không chỉ giúp học sinh biết kiềm chế cảm xúc tiêu cực mà còn giúp các em nhận biết, thấu hiểu và đồng cảm với người khác, từ đó xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè, thầy cô và gia đình. Trong môi trường học đường, kỹ năng này giúp các em giảm xung đột, tăng khả năng hợp tác và làm việc nhóm hiệu quả. Học sinh có năng lực kiểm soát cảm xúc thường được bạn bè yêu quý, tin tưởng và dễ thích nghi với môi trường tập thể.

Kiểm soát cảm xúc là một trong những biểu hiện quan trọng của năng lực tự chủ – yếu tố cốt lõi trong sự hình thành nhân cách học sinh. Biết làm chủ cảm xúc giúp các em hành xử đúng mực, cư xử văn minh, biết tôn trọng bản thân và người khác. Qua quá trình rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc, học sinh phát triển ý thức tự điều chỉnh hành vi, góp phần hình thành phẩm chất đạo đức, lối sống tích cực và nhân cách toàn diện.

Trong môi trường giáo dục

Cảm xúc có thể điều hướng hoặc gây nhiễu cho người học - thiếu niên trong các quá trình nhận thức (tư duy, tưởng tượng, trí nhớ, chú ý...), khi người học bị chi phối quá mức sẽ dẫn đến việc sự tập trung có thể bị chuyển hướng sang những nội dung không liên quan đến mục tiêu học tập. Nếu thông tin giáo dục không được chú ý đúng mức và xử lý hiệu quả, nó sẽ không được ghi nhớ và không thể chuyển hóa thành kiến thức. Cảm xúc tiêu cực dễ dẫn đến các hành vi đối phó mang tính chất mất kiểm soát, có thể bộc phát ngay lập tức hoặc sau đó một thời gian như: xấu hổ, lo lắng; kết quả học tập giảm sút, ngừng nỗ lực học tập, cam chịu, tự ý phá vỡ các quy định học tập của bản thân và nhà trường. Ở mức độ cực đoan hơn, một số hành vi đối phó có thể là: sợ hãi, cô đơn, trầm cảm, tuyệt vọng, hình thành ý định tự vẫn (Bùi Hoàng Ngọc & Nguyễn Thị Thanh Vân, 2023).

Vì vậy, việc trang bị các kỹ năng điều chỉnh cảm xúc đóng vai trò hỗ trợ quan trọng trong việc duy trì sự chú ý, xử lý thông tin mới và từ đó thúc đẩy hiệu quả học tập. Điều chỉnh cảm xúc là một yếu tố trung tâm trong việc dự đoán và phòng ngừa các vấn đề tâm lý ở trẻ em và thanh thiếu niên. Theo PAULO A Graziano và cộng sự (2007)

việc rèn luyện kỹ năng này nên được tích hợp vào các chương trình giáo dục và tham vấn tâm lý học đường. Khả năng điều tiết cảm xúc có mối liên hệ với thành tích học tập của trẻ, ảnh hưởng trên các mặt: động lực học tập, mức độ tham gia học tập, thành tích trong học tập. Qua đó, cho thấy việc nâng cao khả năng điều tiết cảm xúc giúp tăng cơ hội thành công.

Các nghiên cứu được tổng hợp cho thấy rằng các chiến lược và kỹ năng điều chỉnh cảm xúc (Emotion Regulation – ER) có mối liên hệ tích cực với kết quả học tập ở các môn như đọc hiểu và toán, cũng như trong các nhiệm vụ đòi hỏi năng lực nhận thức tổng quát, chẳng hạn như thực hiện theo hướng dẫn. Điều này cho thấy rằng việc giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc không chỉ hỗ trợ học sinh vượt qua những thách thức cảm xúc trong quá trình học tập, mà còn góp phần nâng cao hiệu quả tiếp thu kiến thức. Học sinh có khả năng điều chỉnh cảm xúc hiệu quả thường đạt thành tích học tập cao hơn so với những em gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc.

Tóm lại, khả năng điều tiết cảm xúc có vai trò quan trọng đối với người học nói chung và học sinh trung học cơ sở nói riêng trong môi trường học đường. Khả năng điều tiết cảm xúc sẽ có mối quan hệ theo chiều thuận với động lực học tập, sự tham gia và thành tích học tập. Do đó, các chương trình giáo dục nên tích cực lồng ghép và truyền đạt đa dạng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc nhằm giúp học sinh ứng phó tốt hơn với những trải nghiệm học tập có tính chất căng thẳng hoặc đòi hỏi cao.

2.3. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc cần giáo dục cho học sinh trung học cơ sở

(1) Kỹ năng nhận dạng về hiểu cảm xúc của bản thân.

Khả năng học sinh nhận diện được trạng thái cảm xúc của bản thân, có thể gọi tên được cảm xúc đó là gì và nguyên nhân gây ra cảm xúc đó. Để học sinh hiểu và nhận dạng được cảm xúc của bản thân trước hết học sinh cần có khả năng nhận thức và “đọc” được cảm xúc, phân biệt rõ ràng những tín hiệu cảm xúc để từ đó hiểu được nguồn gốc, bản chất của cảm xúc. Việc kiểm soát cảm xúc cũng sẽ diễn ra dễ dàng hơn

(2) Kỹ năng điều khiển cảm xúc của bản thân.

Kỹ năng này được thể hiện ở khả năng học sinh nhận thức được quá trình hình thành và diễn biến cảm xúc của bản thân, từ đó chủ động lựa chọn và vận dụng các cách thức điều chỉnh cảm xúc

phù hợp với từng hoàn cảnh cụ thể. Học sinh biết kiềm chế những phản ứng cảm xúc bộc phát, tìm cách giải tỏa cảm xúc theo những cách thức phù hợp, đồng thời điều chỉnh mức độ biểu hiện cảm xúc trong các tình huống khác nhau. Bên cạnh đó, học sinh có khả năng thay đổi trạng thái cảm xúc thông qua việc điều chỉnh tư thế, điệu bộ, hành vi cũng như điều chỉnh suy nghĩ và nhận thức, qua đó từng bước rèn luyện khả năng kiểm soát và làm chủ cảm xúc trong học tập và đời sống hằng ngày.

(3) Kỹ năng nhận dạng và hiểu cảm xúc của người khác.

Là khả năng học sinh nhận biết cảm xúc của người khác thông qua nét mặt, ngôn ngữ, hành vi, cử chỉ... Nhận dạng và hiểu cảm xúc của người khác đòi hỏi học sinh phải gạt sang một bên những cảm xúc riêng của bản thân để có thể tiếp cận và phân biệt rõ ràng những tín hiệu cảm xúc của người khác để đưa ra những hành vi ứng xử và quyết định khéo léo

2.4. Một số yếu tố ảnh hưởng đến giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh

Quá trình giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh THCS chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố chủ quan và khách quan có thể khái quát như sau:

Năng lực quản lý, chỉ đạo giáo dục của cán bộ quản lý: Công tác quản lý giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh THCS chịu sự tác động của các yếu tố bao gồm: Hệ thống văn bản pháp luật: đây là phương tiện để các nhà quản lý thực hiện nhiệm vụ của mình. Nếu quản lý mà không có cơ sở pháp lý thì rất khó thành công. Vì vậy, hiệu trưởng các trường THCS cần dựa trên hệ thống văn bản do Bộ, Sở GD-ĐT ban hành; tuy nhiên, trong phạm vi và quyền hạn của mình, hiệu trưởng các trường cũng cần có những văn bản quy định, hướng dẫn GV, nhân viên, cha mẹ HS thực hiện nhiệm vụ giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh sao cho phù hợp nhằm đạt được chất lượng. (Hoàng Văn Chi, 2022). Năng lực và phẩm chất của cán bộ quản lý: được thể hiện trong việc xây dựng, hoạch định các chương trình giáo dục tổ chức thực hiện chỉ đạo, kiểm tra đánh giá việc thực hiện của các lực lượng giáo dục có tham gia vào quá trình giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc.

Năng lực giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc của giáo viên trong nhà trường: Các nhân tố xây dựng lên chất lượng và hiệu quả của giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc gồm: năng lực chuyên

môn, nghiệp vụ sư phạm, kỹ năng sống của giáo viên. Giáo viên là người lựa chọn, xác định nội dung, xây dựng mục tiêu, lựa chọn phương pháp và thiết kế, tổ chức cho học sinh rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc. Có nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến kết quả giáo dục này như: GV có sự hạn chế về kiến thức kỹ năng kiểm soát cảm xúc, giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc; khó khăn trong việc sử dụng các PPDH tích cực phù hợp với trình độ nhận thức, động cơ, hứng thú học tập, đặc điểm của học sinh. Để đạt được mục tiêu giáo dục và nâng cao chất lượng giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho HS, trước hết người GV phải có năng lực vận dụng các phương pháp và kỹ thuật dạy học tích cực. Đồng thời GV phải nắm được bản chất, tiềm năng giáo dục và cách thực hiện từng phương pháp dạy học tích cực để sử dụng trong các giờ học nhằm đạt được cả hai mục tiêu: HS tích cực để chiếm lĩnh được nội dung bài học, đồng thời rèn luyện được các kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh.

Ảnh hưởng từ giáo dục gia đình: Giáo dục gia đình có vai trò quan trọng và nền móng vào việc xây dựng các giá trị, chuẩn mực, đạo đức, lối sống, văn hóa, giáo dục. Gia đình chính là môi trường xã hội đầu tiên mà trẻ tiếp xúc, nơi hình thành cho trẻ những kỹ năng sống đầu tiên trong đó có kỹ năng kiểm soát cảm xúc. Những thành viên trong gia đình bao gồm: ông bà, cha mẹ, anh chị em... có ảnh hưởng trực tiếp đến kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh, những ảnh hưởng có thể theo hai chiều hướng tích cực hoặc tiêu cực. Nếu trong gia đình trẻ có sự tôn trọng, lắng nghe, công nhận, giáo dục lành mạnh và kỷ luật hợp lý thì kỹ năng kiểm soát cảm xúc của trẻ sẽ được phát triển theo hướng tích cực. Ngược lại, nếu môi trường gia đình thiếu ổn định, nhiều mâu thuẫn, bất đồng hoặc có cách giáo dục tiêu cực thì trẻ sẽ gặp khó khăn trong việc bộc lộ và kiểm soát cảm xúc, dẫn đến kỹ năng kiểm soát cảm xúc của trẻ sẽ có những hạn chế. Hiểu được tầm quan trọng của giáo dục gia đình đối với kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh THCS nên chúng ta cần phát huy giáo dục gia đình góp phần tổ chức học tập và phát triển nhân cách cho học sinh. Vì vậy cần có những biện pháp trong việc nâng cao nhận thức của gia đình về vai trò và trách nhiệm của gia đình trong việc giáo dục con. Đồng thời cần trang bị cho phụ huynh những kiến thức, kỹ năng và phương pháp khoa học trong việc giáo dục con cái nói chung và giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm

xúc nói riêng. Để thực hiện được điều đó, đòi hỏi sự chủ động của nhà trường trong việc kết hợp với gia đình để giáo dục trẻ.

Ảnh hưởng từ giáo dục xã hội: Các tổ chức đoàn thể và chính quyền địa phương cũng đóng vai trò không nhỏ trong việc giáo dục và phát triển nhân cách học sinh THCS. Các chủ trương, kế hoạch của chính quyền địa phương về công tác giáo dục, giáo dục kỹ năng sống có ảnh hưởng quyết định đến các hoạt động giáo dục của các tổ chức, đoàn thể và phong trào giáo dục của địa phương. Tạo điều kiện thuận lợi hỗ trợ hoặc hạn chế đến các hoạt động giáo dục con em của nhà trường. Vì vậy, chính quyền cùng các tổ chức xã hội của địa phương cần xác định vai trò, trách nhiệm của mình trong công tác giáo dục thế hệ trẻ. Cùng nhà trường tuyên truyền, vận động con em tích cực học tập rèn luyện, phát triển các kỹ năng sống cần thiết.

Ảnh hưởng từ môi trường sống: Môi trường sống có ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý, nhân cách của học sinh THCS cũng như việc học tập, giáo dục KNS, giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc của các em. Chính ảnh hưởng của lối sống, nếp nghĩ và những phong tục, tập quán tại nơi mình sinh sống đã tạo nên những nét tính cách và nhân cách của các em. Vì vậy, để xây dựng môi trường ảnh hưởng tốt đến sự phát triển tâm lý, nhân cách học sinh THCS

cần xem xét các yếu tố môi trường sống ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý của các em, lý giải được những nguyên nhân của những biểu hiện tâm lý ở trẻ và tổ chức phối kết hợp giáo dục của nhà trường, gia đình, xã hội đến sự phát triển tâm lý của các em. Công tác giáo dục cần được gắn liền với các hoạt động xây dựng lối sống văn hóa mới trong gia đình và xã hội, nâng cao trách nhiệm của các tổ chức, cá nhân trong xã hội đến việc phát triển giáo dục tạo ra những điều kiện và cơ hội học tập tốt nhất cho các em học tập và phát triển.

III. KẾT LUẬN

Giáo dục KNKSCX còn góp phần giáo dục cảm xúc giúp tạo dựng môi trường học tập tích cực hỗ trợ sự phát triển toàn diện cho học sinh. Từ đó, việc giáo dục sẽ giúp cho học sinh phát triển các kỹ năng đồng cảm, giao tiếp, làm việc nhóm... thúc đẩy xây dựng mối quan hệ lành mạnh, an toàn trong trường học. Để có thể tiến hành quá trình giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh THCS một cách thường xuyên và hiệu quả, nhà giáo dục cần xác định đúng, toàn diện và khai thác tối đa tác động của các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình này. Do đó, kết quả nghiên cứu trên đây của bài báo đóng góp phần nào vào việc xác định rõ các yếu tố ảnh hưởng, cải thiện việc tổ chức quá trình giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh THCS.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Thanh Bình (2009), *Giáo trình Giáo dục Kỹ năng sống*, NXB Đại học Sư phạm
- Nguyễn Thanh Bình (2013), *Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh phổ thông*. NXB Đại học Sư phạm.
- Rudich, P.A. Tâm lý học. 1980: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
- Phan Thị Mai Hương (2007), *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*. NXB Khoa học xã hội Hà Nội.
- Đinh Thị Hồng Vân (2014), *Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội, Viện hàn lâm khoa học xã hội Việt Nam.