

Nghiên cứu cấu trúc kĩ năng tự chủ cảm xúc

Phạm Thị Phương Nguyên

Trường Đại học Nội vụ Hà Nội
Số 36 Xuân La, Tây Hồ, Hà Nội, Việt Nam
Email: Hoaphien79@gmail.com

TÓM TẮT: *Kĩ năng tự chủ cảm xúc là một trong những kĩ năng sống cốt lõi, với các tên gọi khác như “kiểm soát cảm xúc”, “quản lí cảm xúc”, “đương đầu với cảm xúc”, “xử lí cảm xúc”, “kiểm chế cảm xúc”... “Kĩ năng tự chủ cảm xúc là khả năng con người nhận thức rõ cảm xúc của mình trong một tình huống nào đó và hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đối với bản thân và người khác như thế nào, đồng thời biết cách điều chỉnh và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp”. Vì vậy, hình thành và phát triển kĩ năng tự chủ cảm xúc thành công giúp hình thành tốt các mối quan hệ trong xã hội, khiến con người không bị lệch chuẩn do xã hội đặt ra, đồng thời kĩ năng tự chủ cảm xúc được phát triển sẽ kéo theo sự phát triển các kĩ năng sống khác.*

TỪ KHÓA: *Kĩ năng sống; kĩ năng tự chủ cảm xúc; kĩ năng thành phần.*

→ Nhận bài 9/4/2019 → Nhận kết quả phản biện và chỉnh sửa 27/5/2019 → Duyệt đăng 25/6/2019.

1. Đặt vấn đề

Thế kỉ XXI là thế kỉ của sự phát triển kinh tế - xã hội, của khoa học, kĩ thuật ở trình độ cao. Sự phát triển đó ngày càng đặt ra những yêu cầu cao đối với mọi công dân sống trong xã hội đương đại. Chính vì vậy, giáo dục (GD) trở thành nhân tố được quan tâm hàng đầu và có vai trò quan trọng trong việc chuẩn bị nguồn nhân lực có chất lượng cao cho xã hội. GD được xem là yếu tố tích cực thúc đẩy sự phát triển xã hội. Tuy nhiên, con người trong xã hội hiện đại không chỉ cần tri thức, sức khỏe, kĩ năng (KN) nghề nghiệp, mà còn cần có những giá trị đạo đức, thẩm mỹ, nhân văn đúng đắn và KN sống. Bởi xã hội hiện đại với nhịp sống nhanh và nhiều áp lực như hiện nay luôn nảy sinh những vấn đề phức tạp và những vấn đề bất định đối với con người. Nếu con người không có năng lực để vượt qua những thách thức đó và hành động theo cảm tính thì rất dễ gặp rủi ro. Cuộc sống và công việc của chúng ta không thể thiếu các mối quan hệ. Trong đó, chúng ta thường xuyên phải ứng phó với những tình huống xảy ra một cách bất ngờ đòi hỏi con người phải luôn làm chủ được cảm xúc của bản thân để tìm ra hướng giải quyết thích hợp nhất. Vì thế, điều quan trọng trong các mối quan hệ không nằm ngoài vấn đề cá nhân phải làm chủ được cảm xúc của bản thân và điều khiển, điều chỉnh được cảm xúc của mình. Đó chính là KN tự chủ cảm xúc (KNTCCX).

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số khái niệm cơ bản

2.1.1. Cảm xúc

Theo Từ điển Tâm lí học (Vũ Khắc Viện, 1995): “Cảm xúc là phản ứng rung chuyển của con người trước một kích động vật chất hoặc một sự việc gồm hai mặt: Những phản ứng sinh lí do thần kinh thực vật như tim đập nhanh, toát mồ hôi, hoặc run rẩy, rối loạn tiêu hóa; Phản ứng tâm lí qua những thái độ, lời nói, hành vi và cảm giác dễ chịu, khó chịu, vui sướng, buồn khổ có tính bột phát, chủ thể kiểm chế khó khăn. Lúc phản ứng chưa phân định gọi là cảm

xúc, lúc phân định rõ nét gọi là cảm động, lúc biểu hiện với cường độ cao gọi là cảm kích” [1].

Theo Từ điển Tâm lí học (Vũ Dũng, 2000), cảm xúc: “Là sự phản ánh tâm lí về mặt ý nghĩa sống động của các hiện tượng và hoàn cảnh, tức mối quan hệ giữa các thuộc tính khách quan của chúng với nhu cầu của chủ thể, dưới hình thức những rung động trực tiếp” [2, tr.29].

Daniel Goleman (2012), dựa trên quan niệm “Về căn bản, mọi xúc cảm xuất phát từ sự kích thích hành động, đó là phản ứng tức thì vì bản năng sinh tồn” đã định nghĩa: “Cảm xúc vừa là một tình cảm và các ý nghĩ, các trạng thái tâm lí và sinh học đặc biệt, vừa là thang của các xu hướng hành động do nó gây ra” [3]. Với một số thành phần như: Giận, buồn, sợ, khoái, yêu, ngạc nhiên, ghê tởm và xấu hổ.

Carroll E. Izard (1992) không nêu một định nghĩa cụ thể của cảm xúc mà cho rằng những cảm xúc tạo nên hệ thống động cơ chính của con người bao gồm ba yếu tố đặc trưng sau: 1) Cảm giác được thể nghiệm hay là được ý thức về cảm xúc; 2) Các quá trình diễn ra trong hệ thần kinh, hệ nội tiết, hô hấp, tiêu hóa và các hệ khác của cơ thể; 3) Các phức hợp biểu cảm cảm xúc được quan sát, đặc biệt là những phức hợp phản ánh trên bộ mặt. Đồng thời, ông cho rằng định nghĩa cảm xúc trọn vẹn “Phải tính đến tính chất thể nghiệm của nó, phải bao hàm những thành tố thần kinh và biểu cảm”. Ngoài ra, ông đưa ra thuyết các cảm xúc phân hóa và cho rằng cảm xúc có cấu trúc tầng bậc bao gồm những cảm xúc nền tảng và những cảm xúc phức hợp. Mỗi cảm xúc trọn vẹn phải được tạo thành bởi 3 yếu tố cơ bản nhất là thần kinh chuyên biệt bị chế ước bên trong, những phức hợp biểu cảm nét mặt đặc trưng và sự thể hiện chủ quan khác biệt. Cấp bậc thứ nhất gồm 10 cảm xúc nền tảng là: (1) Hứng thú hồi hộp; (2) Vui sướng; (3) Ngạc nhiên; (4) Đau khổ, đau xót; (5) Căm giận; (6) Ghê tởm; (7) Khinh bỉ; (8) Khiếp sợ; (9) Xấu hổ; (10) Tội lỗi. Cấp bậc thứ hai là các phức hợp xúc cảm được tạo nên từ những tổ hợp có biến thiên của các xúc cảm nền tảng và các quá trình xúc động [4].

Tác giả Trần Trọng Thủy (1990) quan niệm: “Xúc cảm là một quá trình tâm lí, biểu hiện thái độ của con người hay con vật với sự vật, hiện tượng có liên quan đến nhu cầu của cá thể đó, gắn liền với phản xạ không điều kiện, với bản năng”. Trong nghiên cứu này, chúng tôi nhất trí với quan điểm cho rằng: *Cảm xúc của con người là những rung động khác nhau của chủ thể đối với những sự vật, hiện tượng của hiện thực, phản ánh ý nghĩa của chúng trong mối liên hệ với nhu cầu vật chất và tinh thần của con người.*

2.1.2. Tự chủ cảm xúc

Suninder Tung và Rupan Dhillon (2006) cho rằng, trong thời gian chuyển tiếp từ thời thơ ấu đến tuổi trưởng thành, phát triển quyền tự chủ là nhiệm vụ rất quan trọng, quan niệm quyền tự chủ là khả năng kiểm soát trong cuộc đời để có thể đưa ra quyết định và phải từ bỏ sự phụ thuộc vào người khác.

Crittenden (1990) đã xác định quyền tự chủ là “năng lực dành trách nhiệm cho hành vi của mình, làm cho các quyết định liên quan đến cuộc sống của chính mình và duy trì các mối quan hệ hỗ trợ”.

Tomkins (1962) trong Giả thuyết mô tả mối quan hệ lẫn nhau giữa các cảm xúc, ý thức và tri thức đã đưa ra 5 giả định, trong đó giả định 5: “Hệ thống cảm xúc là phương tiện cơ bản để đem lại màu sắc cho nhận thức, quyết định và hành động. Những năng lực thích ứng của con người không chỉ gắn với khả năng phản ứng đáp lại các kích thích, mà còn gắn với khả năng phản ứng lại bất cứ hoàn cảnh nào gây nên các cảm xúc tích cực và các cảm xúc tiêu cực”.

Hà Nhật Thăng (2016) quan niệm: “Tự chủ là làm chủ bản thân, suy nghĩ, tình cảm và hành vi của mình trong mọi hoàn cảnh, bình tĩnh, tự tin và biết điều chỉnh hành vi”. Từ đó, đưa ra các biểu hiện của đức tính tự chủ, đó là: Thái độ bình tĩnh, tự tin; Biết tự điều chỉnh hành vi của mình, biết tự kiểm tra, đánh giá bản thân mình. Nghiên cứu cũng đưa ra được ý nghĩa của tự chủ đó là: Một đức tính quý giá; Có tính tự chủ con người sống đạo đức, cư xử có đạo đức, có văn hóa; Tính tự chủ giúp con người vượt qua khó khăn, thử thách và cám dỗ. Tác giả đưa ra kết luận: “Tính tự chủ rất cần thiết trong cuộc sống, giúp con người luôn có sự ứng xử đúng đắn, phù hợp. Tính tự chủ giúp con người tránh được những sai lầm không đáng có, sáng suốt lựa chọn cách thức thực hiện mục đích cuộc sống của mình. Trong xã hội, mọi người đều biết tự chủ, biết xử sự như người có văn hóa thì xã hội sẽ tốt đẹp hơn” [5].

Nguyễn Khánh Hà (2014), cho rằng: “Kiểm soát cảm xúc (làm chủ cảm xúc) là khả năng con người nhận thức rõ cảm xúc của mình trong một tình huống nào đó, hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đối với bản thân và người khác như thế nào, đồng thời biết cách điều chỉnh và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp”. Đồng thời, tác giả cho rằng “Đôi khi con người không hành động theo lí trí mà hành động theo cảm xúc. Những cảm xúc tích cực có thể giúp bạn lạc quan và hạnh phúc trong cuộc sống, nhưng có những cảm xúc tiêu

cực có thể dễ dàng phá hủy những mối quan hệ xung quanh và đôi khi lại làm tổn thương chính bản thân bạn” [6].

2.1.3. Kỹ năng tự chủ cảm xúc

Theo UNICEF thì KNTCCX thuộc nhóm các KN ứng phó và tự kiểm chế được hiểu là sự kiểm chế nổi tức giận, xử trí trạng thái bồn chồn, đau khổ; Các KN ứng phó, xử trí với một môi, xâm hại và tổn thương, hay nói cách khác là “việc xác định, nhận biết được những cảm xúc của mình với những nguyên nhân cụ thể, tiếp đến là có những quyết định không để cho những xúc cảm này chi phối (mặc dù có tính đến những cảm xúc đó)” [7].

WHO quan niệm KNTCCX là KN đương đầu với xúc cảm bao gồm ý thức trách nhiệm, cam kết, kiểm chế căng thẳng, kiểm soát được cảm xúc, tự quản lí, tự giám sát và tự điều chỉnh,... [7].

Nguyễn Thanh Bình (2013), Nguyễn Khánh Hà (2014)... quan niệm: “KN kiểm soát cảm xúc/quản lí cảm xúc là khả năng con người nhận thức rõ cảm xúc của mình trong một tình huống nào đó và hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đến chính mình và người khác như thế nào, đồng thời biết cách kiểm chế và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp”.

Cùng quan điểm trên, Huỳnh Văn Sơn (2009) trong các nghiên cứu của mình đã quan niệm KNTCCX là khả năng con người tự nhận biết và tự điều khiển, điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

Đào Thị Oanh (2009) trong nghiên cứu thực tiễn: “Thực trạng KN đương đầu với xúc cảm tiêu cực ở thiếu niên học sinh” đưa ra quan niệm “KN đương đầu với xúc cảm tiêu cực là khả năng chấp nhận và vận dụng kiến thức để giải quyết có kết quả những tình huống/ hoàn cảnh gây ra ở cá nhân những áp lực, căng thẳng tâm lí nhất định”.

Nguyễn Thị Hải (2014) cho rằng, KN quản lí cảm xúc bản thân là ”Sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm, hiểu biết vào việc nhận diện, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng những rung động của cá nhân khi có những kích thích tác động nhằm thực hiện hiệu quả hoạt động của mình”. Đồng thời, phân thành những mức độ có sự liên hệ và tùy thuộc vào những khả năng đã có trước đó, trong đó gồm: KN cảm nhận, đánh giá, biểu lộ cảm xúc một cách chính xác; KN truy cập và phát hiện những cảm xúc theo nhu cầu để có thể dễ hiểu bản thân và người khác; KN hiểu những cảm xúc và những nguyên nhân của nó và KN điều chỉnh cảm xúc để thúc đẩy sự phát triển cảm xúc và trí tuệ [8].

Tóm lại, KNTCCX là khả năng con người nhận thức rõ cảm xúc của mình, hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đối với bản thân và người khác như thế nào, đồng thời biết cách điều chỉnh và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp với mỗi hoàn cảnh, tình huống.

2.2. Nghiên cứu kỹ năng tự chủ cảm xúc theo hướng tiếp cận Tâm lí học

Các công trình nghiên cứu ở nước ngoài:

Aristote - Đạo đức học cho Nicomaque viết: “Bất cứ ai cũng có thể trở nên giận dữ - đó là điều rất dễ xảy ra. Tuy nhiên, để giận đúng người, với mức độ thích hợp, đúng thời

điểm, vì những lí do chính đáng và biểu lộ sự tức giận đúng cách - lại là điều không dễ”. Aristote đã chỉ ra nguyên nhân không chỉ ở bản thân những xúc cảm, mà còn ở tính đúng đắn và cách biểu hiện của chúng. Đây có thể là quan niệm mở đầu trong việc xác định khả năng tự chủ cảm xúc của con người.

Những năm 1960 - 1970, Walter Mischel - Nhà Tâm lí học Mĩ chuyên về lí thuyết tính cách và tâm lí xã hội tiến hành trắc nghiệm để đo năng lực chế ngự cảm xúc tại trường mầm non Bing ở Trường Đại học Stanford. Trắc nghiệm này cho phép thăm dò tâm lí một đứa trẻ xung đột giữa các xung lực và sự kiềm chế, giữa ham muốn và sự chế ngự bản thân.

Nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa quyền tự chủ cảm xúc và tuổi tác, tại Hội nghị lần thứ VII Biennial của Hiệp hội Châu Âu về Nghiên cứu tuổi vị thành niên (EARA), Jena (Đức), năm 2000, Alfredo Oliva (Đại học Seville) đã trình bày nghiên cứu về Sự liên quan giữa cá nhân, xã hội và gia đình với sự tự chủ cảm xúc ở vị thành niên. Trong nghiên cứu của mình, tác giả nghiên cứu trên 513 thanh thiếu niên thuộc 13 trường công lập và tư nhân ở Seville, nội dung nghiên cứu về mối quan hệ gia đình, quan hệ nhóm và các khía cạnh khác nhau của sự phát triển cá nhân. Trong đó, tập trung kiểm tra mối quan hệ giữa quyền tự chủ về tình cảm của tuổi thanh thiếu niên và các loại cảm xúc tồn tại giữa cha mẹ và con cái; Thứ hai, phân tích các đặc điểm cảm xúc xã hội liên quan đến mức độ tự trị cao trong cảm xúc nữ và nam thanh niên; Thứ ba là nghiên cứu vai trò trung gian của chất lượng môi trường gia đình trong quan hệ giữa quyền tự chủ cảm xúc và phát triển vị thành niên; Cuối cùng, ngoài việc nghiên cứu hoàn cảnh gia đình và văn hóa là các điều kiện chắt chiu của quan hệ giữa quyền tự chủ cảm xúc và phát triển (hoặc điều chỉnh tâm lí) thì giới tính là một điều kiện quan trọng cần nghiên cứu [9].

Năm 1995, Daniel Goleman đã tập hợp các kết quả nghiên cứu về trí tuệ xúc cảm và cho ra đời cuốn sách đầu tiên “Trí tuệ xúc cảm: Tại sao nó có thể quan trọng hơn IQ”, cuốn sách đã trở thành một trong những cuốn sách bán chạy nhất nước Mĩ vào những năm cuối thế kỉ XX, đưa Daniel Goleman trở thành người có công đầu tiên trong việc quảng bá khái niệm trí tuệ xúc cảm. Mô hình trí tuệ xúc cảm mà D. Goleman đề xuất là một mô hình kiểu hỗn hợp, theo đó thì trí tuệ xúc cảm bao gồm các năng lực: Sự tự chủ, lòng nhiệt thành và kiên nhẫn cũng như khả năng và sự kích thích hành động. Ngoài những khả năng này, còn có đòi hỏi về mặt đạo đức và theo ông thái độ đạo đức chúng ta cần có là sự kiềm chế và lòng trắc ẩn. Năm 1998, Goleman tiếp tục cho ra đời cuốn sách với tựa đề “Làm việc với trí tuệ cảm xúc” (Working with Emotional Intelligence) trong đó khung EI được bổ sung gồm các thang phụ như sự nhận thức về xúc cảm, sự tự đánh giá một cách chính xác, sự lạc quan,... Năm 2007, cuốn “Trí tuệ cảm xúc ứng dụng trong công việc” được dịch ra tiếng Việt trong đó cho rằng “*Tự điều chỉnh cảm xúc bao gồm không chỉ làm giảm stress, kiềm chế nóng vội mà nó còn có nghĩa là cố ý tạo ra một*

cảm xúc thậm chí là một cảm xúc không dễ chịu” [3].

Theo một nghiên cứu của Walsh, Miquela (2013), việc quản lí thành công của những cảm xúc, được định nghĩa là “quy chế cảm xúc” là một KN cơ bản, KN xã hội có ảnh hưởng nhiều đến kết quả sau này trong cuộc sống, trong học tập. Sự phát triển của quy chế cảm xúc bị ảnh hưởng bởi một loạt các yếu tố môi trường như sức khỏe bà mẹ, thực hành chăm sóc và cũng khác biệt cá nhân như khả năng phục hồi và tính khí. Bằng chứng gần đây cho thấy tình cảm tự hiệu quả (niềm tin vào khả năng quản lí cảm xúc của một người) đóng vai trò nhất định trong việc phát triển các KN điều tiết cảm xúc thành công. Nghiên cứu này nhằm điều tra các mối quan hệ giữa các KN điều tiết cảm xúc của trẻ em (như đánh giá chính mình, giáo viên đánh giá và những người khác) và tín ngưỡng tự hiệu quả cảm xúc của họ [10].

Các công trình nghiên cứu ở Việt Nam

KNTCCX là một hướng nghiên cứu khá mới trong lĩnh vực tâm lí học ở Việt Nam. Cũng như trên thế giới, ở Việt Nam, nhiều nhà nghiên cứu coi khả năng này là một bộ phận cấu thành nên trí tuệ xúc cảm và nghiên cứu nó trên bình diện là một bộ phận của trí tuệ xúc cảm. Do đó, nghiên cứu KNTCCX theo tiếp cận tâm lí học được thể hiện trong các nghiên cứu về trí tuệ xúc cảm ở Việt Nam trong thời gian vừa qua. Thuật ngữ “Trí tuệ xúc cảm” được chính thức đề cập tại Hội thảo của các nhà nghiên cứu thuộc chương trình Khoa học xã hội cấp Nhà nước KX -07 do Phạm Minh Hạc làm chủ nhiệm.

Năm 2000, thuật ngữ “*Trí tuệ cảm xúc*” đã được tác giả Nguyễn Huy Tú Việt hóa từ thuật ngữ “Emotional Intelligence” trong tiếng Anh và thuật ngữ “Emotionale Intelligecz” trong tiếng Đức [11].

Năm 2002, Nguyễn Công Khanh đã đề cập đến khái niệm, cấu trúc trí tuệ cảm xúc và một số phương pháp luận trong nghiên cứu trí tuệ cảm xúc [12].

Nghiên cứu thực tiễn đầu tiên ở Việt Nam là đề tài cấp Nhà nước KX - 05 - 06 do Trần Kiều chủ nhiệm đã xác định trí tuệ cảm xúc là một trong ba thành tố của trí tuệ gồm trí thông minh, trí tuệ cảm xúc và trí sáng tạo. Đồng thời, một nhóm tác giả của đề tài đã Việt hóa Trắc nghiệm đo trí thông minh cảm xúc MSCEIT (của John D. Mayer, P. Salovey và D. Caruso, Version 2.0, 2002, dành cho người lớn từ 16 tuổi trở lên) và Trắc nghiệm đo lường trí thông minh cảm xúc của Bar - On (BarOn EQ - i, 1997 dùng cho người lớn từ 16 tuổi trở lên và BarOn EQ - i: YV phiên bản dành cho trẻ em) và sử dụng bộ công cụ này để đo lường các chỉ số trí tuệ cảm xúc trên 5.747 học sinh phổ thông, sinh viên, người lao động trẻ Việt Nam [13].

Năm 2008, trong luận án tiến sĩ “*Trí tuệ cảm xúc của giáo viên chủ nhiệm lớp trường trung học cơ sở*” của Nguyễn Thị Dung với mục đích tìm hiểu về EI và mối quan hệ của nó với kết quả hoạt động chủ nhiệm lớp của giáo viên THCS. Luận án tiến sĩ “*Trí tuệ cảm xúc của giáo viên tiểu học*” của Dương Thị Hoàng Yến (2010) đã nghiên cứu lí luận và đánh giá thực trạng trí tuệ cảm xúc của giáo viên tiểu học, bổ sung thêm biện pháp tác động hiện thời nhằm

nâng cao trí tuệ cảm xúc cho giáo viên tiểu học. Luận án tiến sĩ “*Trí tuệ cảm xúc của sinh viên đại học sư phạm*” của Phan Trọng Nam (2012). Luận án tiến sĩ “*Trí tuệ cảm xúc của cán bộ chủ chốt cấp cơ sở trong giao tiếp công vụ*” của Nguyễn Thị Thanh Tâm và một số bài báo đăng trên các tạp chí chuyên ngành về trí tuệ cảm xúc như “*Đo lường trí tuệ cảm xúc*” của Tô Thúy Hạnh (2009), “*Tìm hiểu về trí tuệ cảm xúc*” của Nguyễn Minh Anh (2006), “*Một số kết quả nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc của học viên học viện chính trị quốc gia Hồ Chí Minh*” của Nguyễn Thị Thanh Tâm (2009)... Những nghiên cứu này đều nghiên cứu khả năng tự chủ cảm xúc như một thành tố cấu thành trí tuệ cảm xúc.

Đặc biệt, luận án tiến sĩ “*KN quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm*” của Nguyễn Thị Hải (2014) đưa ra được khái niệm KN quản lý cảm xúc bản thân và xác định được 04 thành phần tâm lý cốt lõi của KN quản lý cảm xúc bản thân là: 1) KN nhận diện cảm xúc bản thân; 2) KN kiểm soát cảm xúc của bản thân (kìm nén, kiềm chế những cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực; 3) KN điều khiển cảm xúc của bản thân; 4) KN sử dụng cảm xúc của bản thân.

2.3. Cấu trúc của kĩ năng tự chủ cảm xúc

2.3.1. Nhóm kĩ năng nhận diện cảm xúc bản thân

Nhận diện cảm xúc là nhận ra được các dạng cảm xúc hiện thời của bản thân. Thông qua các biểu hiện trên khuôn mặt, điệu bộ và sắc thái biểu cảm của cơ thể, cá nhân có thể phán đoán được các trạng thái cơ bản của cảm xúc của mình hay của người khác. Gồm 5 KN sau:

- *KN tự nhận thức*: Để nhận diện được cảm xúc của bản thân trước hết phải tự nhận thức, tự phân tích và nhìn nhận mình, hiểu được mình là ai, nhận thức được những tiềm năng, tình cảm, những mặt mạnh, mặt yếu của mình. Nhận thức được cảm xúc của mình hiện tại như thế nào, đặt câu hỏi: Có nên để cảm xúc điều khiển hành động của chúng ta không?...

- *KN nhận biết cảm xúc của bản thân và người khác*: Trong quá trình nhận diện cảm xúc, trước hết phải nhận biết được cảm xúc của bản thân nhằm định hướng cho hành động, đây là thành phần tâm lý đầu tiên của KNTCCX, ngoài ra, còn nhận biết được cảm xúc của người khác. Việc nhận biết cảm xúc của người khác không chỉ qua lời nói, mà cả những biểu hiện qua hành động phi ngôn ngữ, từ phong cách ăn mặc, điệu bộ như: Cách bắt tay, tư thế đi, đứng, ngồi, cách sử dụng ánh mắt, nụ cười, nét mặt, cử chỉ... đều thể hiện cảm xúc của mỗi người. Mỗi cá nhân đều có những tố chất khác nhau, nhu cầu và mong muốn khác nhau và cách thể hiện cảm xúc cũng khác nhau. Nói cách khác, KN nhận biết cảm xúc bản thân là khả năng cảm nhận cảm xúc của chính mình, hiểu được những gì người khác nói với mình và cách mà cảm xúc của mình ảnh hưởng đến những người xung quanh.

- *KN bình luận, phán đoán, đánh giá cảm xúc của mình và người khác*: Khi đã nhận biết được cảm xúc của bản thân và người khác, cần xem xét cảm xúc được biểu hiện với

mức độ, cường độ, trường độ như thế nào, phán đoán được các trạng thái cơ bản của cảm xúc.

- *KN gọi tên cảm xúc và mô tả các dấu hiệu đặc trưng*: Việc gọi tên cảm xúc và mô tả được các dấu hiệu đặc trưng của cảm xúc giúp bản thân biết, hiểu được cảm xúc hiện tại của mình và người khác là cảm xúc gì, có những dấu hiệu đặc trưng như thế nào để định hướng cho bước tiếp theo được phù hợp, hiệu quả. Theo Carroll. E. Izard [1992] có 10 cảm xúc cơ bản của cá nhân: 1) Hứng thú hồi hộp; 2) Vui sướng; 3) Ngạc nhiên; 4) Đau khổ, đau xót; 5) Căm giận; 6) Ghê tởm; 7) Khinh bỉ; 8) Khiếp sợ; 9) Xấu hổ; 10) Tội lỗi.

- *KN nhìn nhận vấn đề một cách khái quát*: Trong nhận diện cảm xúc bản thân, nhìn nhận vấn đề một cách khái quát giúp chủ thể có cái nhìn tổng thể, nhiều chiều. Cảm xúc trong các hoàn cảnh khác nhau là khác nhau, do đó nhìn nhận vấn đề một cách khái quát giúp cá nhân trong mỗi hoàn cảnh tự định ra cảm xúc của bản thân.

2.3.2. Nhóm kĩ năng kiểm soát cảm xúc bản thân

KN kiểm soát cảm xúc bản thân giúp cá nhân luôn bình tĩnh, kiên định trước những biến động của cảm xúc khi có những tác động tức thời. “*KN kiểm soát cảm xúc thực chất là sự “đổi theo” của ý thức đối với dòng chảy cảm xúc của cá nhân; Cố gắng hình dung được hậu quả sức mạnh tác động của cảm xúc nếu được tự do phát động, từ đó cá nhân có thể dùng sức mạnh của ý thức hay ý chí để kìm nén cảm xúc đó, bằng các động tác mang tính phong tỏa hay giải tỏa như im lặng, thở sâu, tập trung vào công việc khác ...*” [8]. Nhóm KN này gồm 6 KN sau:

- *KN chuẩn bị tâm thế đón nhận một cách bình thản*: Khi gặp tình huống nảy sinh các kích thích cảm xúc, nếu cá nhân đón nhận với một tâm thế nóng vội hoặc kích động thì sẽ không giữ được bình tĩnh để tìm phương án giải quyết tốt nhất, KN này giúp con người có khả năng bình tĩnh trước mọi tình huống (cả tích cực và tiêu cực).

- *KN lắng nghe một cách tích cực*: Để kiểm soát tốt cảm xúc của mình, sau khi đã chuẩn bị một tâm thế vững vàng trước hoạt cảnh, cá nhân phải biết lắng nghe ý kiến, cảm nhận của người khác trên tinh thần thiện chí, đồng cảm và tôn trọng lẫn nhau, không được cắt ngang ý kiến của người khác; thể hiện sự tập trung chú ý và thể hiện sự quan tâm lắng nghe ý kiến của người khác, biết phản hồi hợp lý cũng như biết cách trả lời một cách cầu thị, hài hòa trong quá trình giao tiếp.

- *KN suy nghĩ tích cực*: Trong các tình huống gây căng thẳng, nếu cá nhân suy nghĩ theo chiều hướng tiêu cực thì không những không giải quyết được vấn đề mà còn đẩy vấn đề theo chiều hướng xấu hơn. Do đó, trong kiểm soát cảm xúc bản thân, KN suy nghĩ tích cực giúp bản thân nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng mới để tránh rơi vào trạng thái căng thẳng không cần thiết. Bằng cách đặt câu hỏi: Nếu cứ để cảm xúc tiêu cực chi phối mọi việc sẽ như thế nào? Bằng cách nào để cho những cảm xúc tiêu cực thoát ra và tan biến?... Khi căng thẳng, chúng ta thường có cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực dẫn đến những việc làm không đúng. Do

đó, điều quan trọng là phải ý thức được chúng ta đang có cảm xúc đó và suy nghĩ một cách tích cực.

- *KN kiềm chế (kìm nén) cảm xúc*: Đây là KN cơ bản của nhóm KN này, từ quá trình hiểu được cảm xúc, nguyên nhân gây ra cảm xúc cũng như gọi tên và tìm ra các dấu hiệu đặc trưng của cảm xúc, cá nhân hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đối với bản thân và người khác như thế nào, từ đó có khả năng kìm nén những cảm xúc và sự bộc phát khi có những kích thích tương ứng (tích cực hoặc tiêu cực), tránh được những phản ứng hồ đồ, không cho phép mình trở nên quá giận dữ, đố kỵ vì khi để cảm xúc tiêu cực kiểm soát bản thân, lí trí sẽ bị che mờ, làm giảm khả năng ứng xử khôn ngoan trong giao tiếp, dẫn đến có những lời nói, hành động không hợp lí.

- *KN kiên định*: KN kiên định là khả năng con người nhận thức được những gì mình muốn và lí do dẫn đến sự mong muốn đó. Kiên định còn là khả năng tiến hành các bước cần thiết để đạt được những gì mình muốn trong những hoàn cảnh cụ thể, dung hòa được giữa quyền, nhu cầu của mình với quyền, nhu cầu của người khác.

- *KN giám sát*: Việc kiểm soát cảm xúc không chỉ là KN kìm nén cảm xúc mà còn là KN giám sát thúc đẩy của cảm xúc đối với một hành động nào đó của cá nhân. Sự giám sát này giúp cá nhân làm chủ được cảm xúc của mình trong các tình huống khác nhau, nhất là trong các tình huống đòi hỏi phải có các phản ứng với sự tinh táo, bình tĩnh của cá nhân [8].

2.3.3. Nhóm kĩ năng điều khiển cảm xúc

Giúp cá nhân giữ được bình tĩnh trong nhận thức, thái độ và hành vi ứng xử trước những kích thích có thể gây ra những cảm xúc với cường độ cao và không bị những cảm xúc đó làm biến dạng, đồng thời tìm cách kết nối cảm xúc cũng như điều chỉnh những cảm xúc của mình phù hợp với tình huống.

- *KN duy trì cảm xúc ở mức cân bằng*: Trong khi điều khiển cảm xúc, cá nhân phải luôn duy trì được cảm xúc ở mức cân bằng, tránh sự đẩy cảm xúc lên cao hoặc xuống thấp khi gặp tình huống có kích thích, việc kìm chế được cảm xúc ở một mức nhất định là tiền đề giúp cá nhân duy trì cảm xúc cũng như điều khiển, điều chỉnh cảm xúc một cách phù hợp.

- *KN điều khiển cảm xúc của bản thân*: KN này giúp cá nhân luôn giữ được bình tĩnh trong nhận thức, thái độ và hành vi ứng xử, trước những kích thích có thể gây ra những cảm xúc với cường độ cao và không bị những cảm xúc đó làm biến dạng. Để điều khiển được cảm xúc bản thân, cá nhân một mặt phải nhận dạng được các loại cảm xúc nền tảng, sự tác động của chúng đối với nhận thức, thái độ, hành vi ứng xử của mình, mặt khác phải có KN kiểm soát được cảm xúc thực khi xuất hiện, đồng thời phải biết sử dụng các phương tiện biểu cảm để bộc lộ cảm xúc đó trong tình huống cụ thể [8].

- *KN kiểm soát được các cảm xúc thực*: KN này hỗ trợ KN duy trì cảm xúc ở mức cân bằng vì chỉ khi kiểm soát

được các cảm xúc thực cá nhân mới có khả năng duy trì cũng như điều khiển, điều chỉnh được cảm xúc của mình, việc kiểm soát cảm xúc thực giúp cá nhân thấu hiểu các cảm xúc phức tạp và sự chuyển hóa từ một cảm xúc này đến một cảm xúc khác như thế nào, đồng thời giúp cho việc lựa chọn, hình thành những cảm xúc phù hợp hoàn cảnh được dễ dàng, hiệu quả.

- *KN kết nối cảm xúc*: Điều khiển cảm xúc không có nghĩa là dập tắt tức thời cảm xúc tiêu cực để chuyển sang cảm xúc tích cực vì khi chúng ta tắt cảm xúc tiêu cực như giận dữ, buồn bã hay sợ hãi thì chúng ta cũng bị tắt khả năng trải nghiệm cảm xúc tích cực như niềm vui, tình yêu và hạnh phúc, hay nói cách khác, việc ngắt kết nối với những cảm xúc mà chúng ta không thích - cảm xúc mà chúng ta thấy không thoải mái hoặc bị áp đảo, đó là khi chúng ta đã tự động tắt, xa lìa những cảm xúc mạnh mẽ, tích cực, những cảm xúc giúp chúng ta duy trì trong thời điểm khó khăn và đầy thách thức của cuộc sống.

- *KN quản lí sự thay đổi*: Quản lí sự thay đổi là một quá trình giúp cá nhân hạn chế được những biến động xấu nói chung trong thời gian diễn ra sự thay đổi về cảm xúc bản thân, đồng thời đảm bảo việc thay đổi đạt được kết quả tốt nhất.

- *KN quản lí thời gian*: Trong điều khiển cảm xúc, quản lí thời gian giúp cá nhân thực hiện kiểm soát có ý thức về số lượng thời gian dành cho hoạt động cụ thể, đặc biệt để tăng hiệu quả hoặc năng suất. Kiểm soát tốt hơn cách chúng ta sử dụng thời gian trong điều khiển cảm xúc và đưa ra những quyết định sáng suốt về cách sử dụng nó.

2.3.4. Nhóm kĩ năng sử dụng cảm xúc

Nhóm KN này là thành phần quan trọng trong cấu trúc tâm lí của quá trình tự chủ cảm xúc của cá nhân. Nhóm KN này được hình thành qua các hoạt động trải nghiệm trong công việc, học tập và cuộc sống hằng ngày bởi sử dụng cảm xúc không chỉ như các nhóm KN trên có thể dùng tri thức, ý thức, ý chí để thực hiện, sử dụng cảm xúc biết cách tạo cảm xúc và thể hiện cảm xúc đó đạt mục đích đặt ra.

- *KN lựa chọn cách ứng phó*: Cùng một tình huống gây cảm xúc tiêu cực/gây căng thẳng nhưng ở hoàn cảnh khác nhau, đối tượng khác nhau thì có cách ứng phó khác nhau. Việc lựa chọn cách ứng phó phù hợp phụ thuộc vào nhận thức, kinh nghiệm sống, nhân cách, điều kiện của mỗi người.

- *KN sử dụng các phương tiện để biểu lộ cảm xúc và sử dụng các biểu cảm tương ứng với cảm xúc*: KN này giúp chủ thể có khả năng sử dụng các phương tiện giao tiếp (ngôn ngữ, phi ngôn ngữ) và các biểu hiện bằng nét mặt, cử chỉ, hành động... để thể hiện cảm xúc một cách phù hợp.

- *KN tạo ra những cảm xúc phù hợp hoàn cảnh*: Đây là một KN quan trọng trong nhóm KN này, việc tạo ra cảm xúc phù hợp hoàn cảnh giúp cá nhân chủ động trong kiểm soát cũng như điều khiển cảm xúc, đồng thời giúp cá nhân biết sử dụng các biểu cảm tương ứng với mỗi loại cảm xúc để thể hiện ra “cảm xúc của mình” để người khác biết.

3. Kết luận

KNTCCX còn có các tên gọi khác như kiểm soát cảm xúc, quản lý cảm xúc, đương đầu với cảm xúc, xử lý cảm xúc, kiềm chế cảm xúc... Qua những nghiên cứu trên cho thấy, cấu trúc của KNTCCX gồm 20 KN trong 4 nhóm KN thành phần là: Nhận diện cảm xúc, kiểm soát cảm xúc, điều khiển cảm xúc và sử dụng cảm xúc. Việc nghiên cứu các nhóm KN thành phần giúp chúng ta hiểu được bản chất cấu

trúc của KNTCCX, từ đó có các tác động về tâm lý, GD phù hợp nhằm hình thành và phát triển KNTCCX bởi tự chủ cảm xúc là phẩm chất cần thiết đối với mỗi nhân cách trưởng thành. Ngoài ra, hình thành và phát triển KNTCCX thành công giúp hình thành tốt các mối quan hệ trong xã hội, khiến con người không bị lệch chuẩn do xã hội đặt ra, đồng thời KNTCCX được phát triển sẽ kéo theo sự phát triển của các KN sống khác.

Tài liệu tham khảo

- [1] Nguyễn Khắc Viện, (1995), *Từ điển Tâm lý học*, NXB Thế giới, Hà Nội.
- [2] Vũ Dũng, (2000), *Từ điển Tâm lý học*, NXB Từ điển Bách khoa, Hà Nội.
- [3] Daniel Goleman, (2012), *Trí tuệ xúc cảm*, NXB Lao động Xã hội, Hà Nội.
- [4] Carroll E. Jzard, (1992), *Những cảm xúc của người*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
- [5] Hà Nhật Thăng - Lưu Thu Thủy, (2016), *Giáo dục công dân 9*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
- [6] Nguyễn Khánh Hà, (2014), *Rèn kỹ năng sống dành cho học sinh*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
- [7] Nguyễn Thanh Bình, (2009), *Giáo trình chuyên đề giáo dục kỹ năng sống*, NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
- [8] Nguyễn Thị Hải, (2014), *Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Viện Khoa học Xã hội, Hà Nội.
- [9] Alfredo Oliva, (2000), *Personal, social and family correlates of emotional autonomy in adolescence*, Paper presented at the Seventh Biennial Conference of the European Association for Research on Adolescence (EARA), Jena (Germany), May-June, 2000.
- [10] Rollin McCrayty - Mixs Atkinson - Dana Tomasn - Jeff Gostrz - anh Harvey N. Mxraovrrz, (1999), *The Impact of an Emotional Self-Management Skills Course on Psychosocial Functioning and Autonomic Recovery to Stress in Middle School Children*, IHeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA Education Division, HeartMath UC, Boulder Creek, CA Nova Southeastern University, College of Medical Sciences, Ft. Lauderdale, FL.
- [11] Lưu Thu Thủy (Chủ biên), (2006), *Giáo dục kỹ năng sống cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn*, NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
- [12] Nguyễn Công Khanh, (2002), *Cơ sở phương pháp luận nghiên cứu trí thông minh cảm xúc*, Tạp chí Tâm lý học số 11.
- [13] Trần Kiều, (2002), *Đề tài KX - 05-06*, Hà Nội.
- [14] Nguyễn Thanh Bình, (2013), *Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh phổ thông*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
- [15] Roger Fisher - Daniel Shapiro, (2009), *Sức mạnh của trí tuệ cảm xúc*, NXB Trẻ, Thành phố Hồ Chí Minh.
- [16] Suninder Tung and Rupan Dhillon, (2006), *Emotional Autonomy in Relation to Family Environment: A Gender Perspective*, Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, July 2006, Vol. 32, No. 3, p.201-212.
- [17] Nguyễn Huy Tú, (1975), *Xúc cảm và tình cảm*, Đề cương bài giảng Tâm lý học đại cương, Hội đồng bộ môn Tâm lý học - Giáo dục học, Tiểu ban Tâm lý học, Hà Nội.

RESEARCH STRUCTURE OF AUTONOMY SKILLS EMOTION THROUGH COMPONENTS OF COMPONENTS

Phạm Thị Phương Nguyễn

Hanoi University of Home Affairs
No. 36 Xuan La, Tay Ho, Hanoi, Vietnam
Email: Hoaphiyen79@gmail.com

ABSTRACT: *Emotional self-control is one of the core life skills, with other names such as "emotion control", "emotion management", "emotion confrontation", "emotion processing", "restraining emotions" ... "Emotional self-reliance is the ability of human to realize their emotions in a certain situation and understand the impact of emotions on themselves and others., and at the same time, know how to adjust and express emotions appropriately". Therefore, forming and developing successful emotional self-control skills helps to form good relationships in society, making people not deviate from social standards, and emotional self-control skills. development will lead to the development of other life skills.*

KEYWORDS: Life skills; emotional self-control; component skills.