

THỰC TRẠNG KĨ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC TIÊU CỰC CỦA HỌC SINH TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG TIỂU HỌC Ở THÀNH PHỐ PHÚC YÊN, TỈNH VĨNH PHÚC

Đàm Thị Hòa¹, Nguyễn Phương Uyên¹, Nguyễn Thị Thùy Linh¹

Tóm tắt: Bài viết nghiên cứu thực trạng kĩ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực của học sinh tiểu học. Phân tích và làm sáng tỏ các cảm xúc tiêu cực học sinh thường gặp phải, các biểu hiện của cảm xúc tiêu cực, nguyên nhân gây ra cảm xúc tiêu cực và đánh giá về kĩ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực của học sinh ở trường tiểu học để từ đó đề xuất những biện pháp tâm lí giúp cân bằng cảm xúc cho học sinh. Đây là một việc làm vô cùng cần thiết trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

Từ khóa: Cảm xúc tiêu cực, kĩ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực, giáo dục tiểu học, thực trạng, thành phố Phúc Yên.

1. MỞ ĐẦU

Học sinh tiểu học (HSTH) từ 6–11 tuổi là những học sinh đang tuổi lớn, đang dần hoàn thiện về cơ thể (sinh lí) và đang phát triển về tâm hồn (tâm lí). Các em chưa đủ kiến thức, ý thức, chưa đủ phẩm chất, năng lực để kiểm soát cảm xúc tiêu cực trước những tình huống bất ngờ, những áp lực vô hình, những tệ nạn xã hội, ... Do đó, rối loạn cảm xúc ở trẻ đang là một trong những vấn đề nhức nhối của toàn xã hội, là vấn nạn toàn cầu.

Robert Priest (2006) cho rằng: “Có hàng triệu người trên thế giới đang mắc phải sự lo âu và sa sút tinh thần, đến độ nó trở thành nỗi khó khăn hàng đầu trong cuộc sống hàng ngày.

Ở các nước phương Tây, chiếm khoảng 10% dân số mắc phải chứng lo âu và sa sút tinh thần nghiêm trọng cần phải có sự giúp đỡ. Riêng tại Mỹ, có khoảng 20 triệu người mắc phải chứng bệnh này” [9].

Bản tin của VTV24 được công chiếu vào ngày 11 tháng 4 năm 2022 đã đưa ra khảo sát của Bệnh viện Nhi Trung ương về sức khỏe tâm thần được thực hiện tại Hà Nội cho thấy: tỷ lệ sàng lọc trầm cảm ở trẻ là 26%; căng thẳng là 33% và có rối loạn lo âu là tới 38%. Ths.BS Lê Công Thiện, Trưởng phòng Tâm thần trẻ em và vị thành niên, Viện Sức khỏe tâm thần – Bệnh viện Bạch Mai cho biết: “Trầm cảm ở lứa tuổi học đường ngày càng gia tăng”.

Theo WHO, tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm ở trẻ em hàng năm chiếm 0,3–7,8%, ở trẻ em dưới 13 tuổi, 1–2% ở tuổi 13 và từ 3–7% ở tuổi 15. Không kiểm soát được cảm xúc tiêu cực là nguyên nhân chính gây ra cho các em những vấn đề về sức khỏe tâm thần như rối

¹ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

loạn lo âu, trầm cảm, ... Điều này sẽ để lại cho các em những tổn thương tinh thần lớn, ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống và học tập của trẻ.

Trước những yêu cầu hết sức cấp bách hiện nay, việc giáo dục và rèn luyện giúp trẻ phát triển các kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực là vô cùng quan trọng. Nó sẽ giúp các em nhận thức được cách ứng xử phù hợp trước những áp lực, những tình huống không mong muốn. Khi được trang bị những kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực, học sinh sẽ được đảm bảo phát triển cảm xúc theo hướng tích cực, ổn định về mặt tâm lý, có cơ hội được giáo dục kịp thời đầy đủ, đúng hướng, tránh được những điều đáng tiếc xảy ra.

Bài viết tập trung trình bày thực trạng kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực của học sinh tiểu học tại một số trường tiểu học ở thành phố Phúc Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Một số khái niệm cơ bản

2.1.1. Khái niệm cảm xúc, cảm xúc tiêu cực

a. Cảm xúc

Định nghĩa của *Từ điển Oxford* về cảm xúc là “Một cảm giác mạnh mẽ xuất phát từ hoàn cảnh, tâm trạng hoặc mối quan hệ với người khác”[13]. Cảm xúc là phản ứng với các sự kiện quan trọng bên trong và bên ngoài [17].

Oatley và Jenkins định nghĩa xúc cảm như sau: 1/ Một xúc cảm hình thành từ sự đánh giá chủ định hay vô định của một người đối với một sự kiện liên quan đến một sự việc (một mục đích) đáng quan tâm. Xúc cảm sẽ được cảm nhận một cách tích cực nếu điều đó là một sự kiện thuận lợi và một cách tiêu cực nếu đó là sự kiện mang tính cản trở; 2/ Cốt lõi của một xúc cảm là sự sẵn sàng để hành động và thúc đẩy những dự định; một xúc cảm là tác nhân để bắt đầu một hay một số hành động nào đó; 3/ Một xúc cảm thường được trải nghiệm như một hình thức của trạng thái tinh thần, thường dẫn đến những hành động, phản ứng hay thay đổi của một con người [15].

Ở *Việt Nam*, các nhà tâm lý học đưa ra nhiều khái niệm về xúc cảm.

Theo “*Từ điển tiếng Việt*” định nghĩa: “Cảm xúc là rung động trong lòng do tiếp xúc với sự việc gì đó” (Hoàng Phê, 1997)[8].

Theo *Từ điển Tâm lý học* (Vũ Dũng, 2000), cảm xúc: “Là sự phản ánh tâm lý 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”[6].

Tóm lại, trên cơ sở tổng hợp các quan điểm khoa học đã nêu trên, Cảm xúc là những rung động thể hiện thái độ của chủ thể đối với đối tượng có liên quan đến sự thỏa mãn hay không thỏa mãn nhu cầu của cá nhân hoặc đáp ứng hay không đáp ứng những yêu cầu của xã hội và được thể hiện qua hành vi ngôn ngữ và hành vi phi ngôn ngữ.

b. Cảm xúc tiêu cực

Trong từ điển Tâm lí học (Psychology Dictionary) định nghĩa cảm xúc tiêu cực là một cảm xúc khó chịu hoặc không vui được khơi dậy ở mỗi cá nhân để thể hiện ảnh hưởng tiêu cực đối với một sự kiện hoặc con người [14].

Pam (2013) định nghĩa cảm xúc tiêu cực “là cảm xúc khó chịu hoặc không vui được khơi dậy ở cá nhân để thể hiện tác động tiêu cực đối với một sự kiện hoặc con người”. Đọc qua danh sách những cảm xúc cơ bản của Eckman, khá dễ dàng để xác định những cảm xúc nào có thể được coi là cảm xúc “tiêu cực” [16].

Nguyễn Quang Uẩn và Trần Trọng Thủy cho rằng: Khi xúc cảm gây ra trạng thái dừng đọng, thờ ơ ở con người thì gọi là xúc cảm tiêu cực [11].

Các tác giả Trần Trọng Thủy, Ngô Công Hoan, Đào Thị Oanh xuất phát từ tính chất và tác dụng của cảm xúc đối với đời sống, hoạt động con người và căn cứ vào mục tiêu giáo dục nói chung đã chia cảm xúc thành 2 loại: a/ Cảm xúc tích cực và b/ Cảm xúc tiêu cực [10] [12].

Theo cách phân loại này, các cảm xúc tích cực là những cảm xúc có tác dụng thúc con người hoạt động, mang đến cho con người sức khỏe thể chất và tâm lý như làm tăng nghị lực, lòng tự tin, sự lạc quan, củng cố ý chí. Những cảm xúc tích cực làm cho con người có sức làm việc tốt hơn, sức sáng tạo mạnh mẽ hơn, năng suất lao động cao hơn. Đặc biệt làm người cho mỗi quan hệ người – người trở nên tốt đẹp hơn.

Lê Mỹ Dung (2013) trong nghiên cứu về những biểu hiện xúc cảm tiêu cực trong hoạt động học tập của học sinh tiểu học quan niệm: “Xúc cảm tiêu cực là những rung động thể hiện thái độ của chủ thể đối với đối tượng có liên quan đến sự không thỏa mãn nhu cầu của bản thân hoặc không đáp ứng những yêu cầu của xã hội và được thể hiện qua hành vi ngôn ngữ và hành vi phi ngôn ngữ (khuôn mặt, tư thế, cử chỉ điệu bộ)” [3].

Trong bài viết này, chúng tôi tiếp cận nghiên cứu sâu về cảm xúc tiêu cực, theo quan niệm của bà Lê Mỹ Dung (2013) đó là: Cảm xúc tiêu cực là những rung động thể hiện thái độ của chủ thể đối với đối tượng có liên quan đến sự không thỏa mãn nhu cầu của bản thân hoặc không đáp ứng những yêu cầu của xã hội và được thể hiện qua hành vi ngôn ngữ và hành vi phi ngôn ngữ (khuôn mặt, tư thế, cử chỉ điệu bộ).

2.1.2. Khái niệm kĩ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực.

a. Kĩ năng

Về kĩ năng, có rất nhiều tác giả nghiên cứu và đưa ra các quan điểm khác nhau. Ở các góc độ khác nhau, các tác giả có những quan niệm khác nhau về kĩ năng, nhưng có hai quan niệm về kĩ năng sau:

- Quan niệm thứ nhất: Kĩ năng được xem xét nghiêng về mặt kỹ thuật của thao tác hay hành động hoạt động. Đại diện cho loại quan điểm này là các tác giả V. A. Cruchetxki, V.V. Trebusev, A.V. Petrovski... chẳng hạn, V. A. Cruchetxki cho rằng: Kĩ năng – đó là sự thực hiện có kết quả một hành động hay một hoạt động nào đó nhờ sử dụng những thủ

thuật, những phương thức đúng đắn [2]. Theo ông, kỹ năng được hình thành trong quá trình luyện tập nhưng không phải sự luyện tập nào cũng dẫn đến hình thành kỹ năng. Ông cho rằng nếu như trong quá trình luyện tập đó, con người không biết một cách chính xác “cần phải làm gì”, “phải đạt được kết quả gì” thì có luyện tập hàng ngàn lần cũng không trở thành kỹ năng. Điều đó chứng tỏ rằng Cruchetxki đã đề cập đến những phương thức, thủ thuật cũng như những kết quả trong khi con người tiến hành thực hiện một hành động nào đó.

- Quan niệm thứ hai: Kỹ năng được xem xét nghiêng về mặt năng lực của con người. Theo quan niệm này, kỹ năng vừa có tính ổn định, vừa có tính mềm dẻo, tính linh hoạt, sáng tạo và vừa có tính mục đích. Đại diện cho quan niệm này có các tác giả: N.Đ.Levitov, X.I. Kixegof, K. K. Platonov, Xavier Roegiers, Kevin Barry, Ken King, Trần Quốc Thành, Nguyễn Quang Uẩn ... Theo K. K. Platonov và Gôlubep (1977) định nghĩa: “Kỹ năng là năng lực của con người thực hiện công việc có kết quả với một chất lượng cần thiết trong những điều kiện khác nhau” [9]. Tác giả Vũ Dũng (2000) xem: “Kỹ năng là năng lực vận dụng có kết quả tri thức về phương thức hoạt động đã được chủ thể lĩnh hội để thực hiện các nhiệm vụ tương ứng” [5].

Theo quan điểm của các tác giả, chúng ta nhận thấy rằng, các nghiên cứu về kỹ năng đã đưa ra khái niệm về kỹ năng có sự khác nhau, nhưng nhìn chung, các tác giả đều đi đến thống nhất ở một số điểm chủ yếu sau:

- Kỹ năng là mặt kỹ thuật của hành động hay thao tác nhất định. Nói cách khác, kỹ năng là sự thực hiện có kết quả một thao tác hay hành động trong một hành động nào đó.

- Kỹ năng nằm trong cấu trúc hoạt động và ở cấp độ hành động vì thế cơ chế của kỹ năng thực chất là cơ chế của sự hình thành hành động.

- Kỹ năng là một thành phần của năng lực, là mặt biểu hiện của năng lực. Tri thức, kỹ xảo, kỹ năng thúc đẩy sự phát triển của năng lực. Đồng thời năng lực làm cho việc nắm tri thức, rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo nhanh chóng.

Trên cơ sở nghiên cứu các quan niệm trên, chúng tôi đi đến kết luận: Kỹ năng là sự vận dụng của tri thức, kinh nghiệm vào hoạt động hay hành động thực tiễn trong điều kiện cụ thể để thực hiện hành động hay hoạt động có kết quả theo mục đích đã đề ra.

b. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực.

Daniel Goleman (2007): “Sự kiểm soát các xúc cảm – tức là có thể trì hoãn sự thỏa mãn ham muốn của mình và đè nén xung lực – là cơ sở của mọi sự hoàn thiện” [4]. Kiểm chế cảm xúc được thể hiện ở khả năng đưa ra những quyết định thông minh do bản thân xử lý cân bằng giữa lý trí và xúc cảm, không nghiêng về bên nào. Nó biểu hiện trước hết ở kỹ năng duy trì cảm xúc ở mức “cân bằng”, tránh sự thái quá trong việc thúc đẩy hành động khi có những kích thích từ bên trong hoặc bên ngoài.

Nguyễn Thanh Bình (2013) quan niệm: “KN kiểm soát cảm xúc/quản lý 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 kiềm chế và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp”[1].

Từ các quan điểm của các tác giả trên đây, có thể thấy rằng, kiểm soát cảm xúc 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 của bản thân phù hợp với mỗi hoàn cảnh và tình huống. Kiểm soát cảm xúc còn có nhiều tên gọi khác nhau, mặc dù nội hàm của chúng không hoàn toàn đồng nhất nhưng có sự tương đồng như: quản lý cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc, ứng phó với cảm xúc...

Từ những quan điểm, khái niệm về kĩ năng, cảm xúc, kiểm soát cảm xúc ở trên, chúng tôi rút ra kết luận: Kĩ năng kiểm soát cảm xúc là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm, hiểu biết vào việc nhận biết, hiểu và giải tỏa, kiểm soát sử dụng những rung động của cá nhân khi có những kích thích tác động nhằm thực hiện hiệu quả hoạt động của mình.

2.2. Thực trạng kĩ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực của học sinh tại một số trường Tiểu học ở thành phố Phúc Yên, tỉnh Vĩnh Phúc

2.2.1. Mục đích khảo sát

Chúng tôi tiến hành khảo sát nhằm tìm hiểu thực trạng kĩ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực của HSTH, làm cơ sở cho việc đề xuất các biện pháp nâng cao hiệu quả kĩ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực cho các em HSTH có được kiến thức, kĩ năng nhận diện cảm xúc tiêu cực, làm chủ cảm xúc của bản thân trước những tình huống phức tạp của cuộc sống.

2.3.2. Đối tượng khảo sát

503 học sinh (HS) khối lớp 2, 3, 4, 5 ở 05 trường tiểu học trên địa bàn thành phố Phúc Yên, tỉnh Vĩnh Phúc: Trường Tiểu học Xuân Hòa, Trường Tiểu học Đồng Xuân, Trường Tiểu học Cao Minh, Trường Tiểu học Hùng Vương và Trường Tiểu học Trung Nhị. Số lượng và tỉ lệ HS các khối lớp lần lượt là: khối 2: 136 em (27,04%) khối 3: 120 em (23,86%), khối 4: 122 em (24,25%), khối 5: 125 em (24,85%). Số phiếu phát ra: 503 phiếu; số phiếu thu về hợp lệ: 435 phiếu, số phiếu không hợp lệ: 68 phiếu.

53 giáo viên (GV) tại 05 trường tiểu học trên địa bàn thành phố Phúc Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.

2.2.3. Phương pháp khảo sát

- Phương pháp điều tra: Sử dụng bảng hỏi ý kiến GV và HS tại 5 trường TH, thành phố Phúc Yên. Sử dụng thang đánh giá 5 khoảng để đánh giá mức độ thực hiện các nội dung khảo sát.

- Phương pháp quan sát: Quan sát việc thực hiện các hoạt động tự đánh giá trong nhà trường.

- Phương pháp phỏng vấn: Phỏng vấn thầy cô giáo Tiểu học và HS trong trường nhằm thu thập thông tin một cách rõ ràng, cụ thể về kĩ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực cho HSTH.

2.2.4. Phương pháp xử lý số liệu

- Sử dụng phần mềm Excel để xử lý số liệu. Phương pháp xử lý số liệu như sau:
 - Đề tài xây dựng phiếu khảo sát theo thang thứ bậc của Likert (Thang 5 MĐ); tương ứng với thang điểm 5 (Điểm tối đa: 5 điểm; điểm tối thiểu: 1 điểm theo MĐ giảm dần). Trong đó: Giá trị khoảng cách = $(5-1)/5 = 0.8$ do đó, kết quả thang đo như sau: MĐ1 từ 1.0 đến < 1.8; MĐ 2 từ 1.8 đến < 2.6; MĐ 3 từ 2.6 đến < 3.4; MĐ 4 từ 3.4 đến < 4.20; MĐ5 từ 4.20 đến ≤ 5.0 .

Từ 1.00 đến cận 1.8: Không bao giờ; Kém;

Từ 1.8 đến cận 2.6: Hiếm khi; Yếu;

Từ 2.6 đến cận 3.4 điểm: Thỉnh thoảng; Trung bình;

Từ 3.4 điểm đến 4.2 điểm: Thường xuyên; Khá;

Từ 4.2 điểm đến 5.00 điểm: Rất thường xuyên; Tốt;

2.2.5. Thực trạng về biểu hiện cảm xúc tiêu cực

Bảng 2.1. Khảo sát mức độ xuất hiện cảm xúc tiêu cực ở HSTH

Cảm xúc	Mức độ					Giá trị trung bình	Đánh giá chung
	Rất thường xuyên (%)	Khá thường xuyên (%)	Thỉnh thoảng (%)	Hiếm khi (%)	Không bao giờ (%)		
Buồn	4,1	6,9	38,6	29,0	21,4	2,43	Hiếm khi
Giận dữ	5,5	15,9	31,7	40,0	6,9	2,73	Thỉnh thoảng
Lo lắng	7,6	6,9	35,2	29,0	21,3	2,50	Hiếm khi
Sợ hãi	7,6	12,4	33,1	33,8	13,1	2,68	Thỉnh thoảng

Trước khi nhận diện cảm xúc tiêu cực thì chúng tôi đã khảo sát về mức độ HSTH có thường xuyên có cảm xúc tiêu cực hay không và qua số liệu thống kê ở *Bảng 2.1*, chúng tôi nhận thấy rằng: HSTH có những biểu hiện cảm xúc tiêu cực khác nhau. Các cảm xúc giận dữ và sợ hãi đang lần lượt đứng vị trí đầu tiên với điểm trung bình lần lượt là 2,73 và 2,68 đều ở mức độ “Thỉnh thoảng”. Cảm xúc buồn và lo lắng ở mức độ “Hiếm khi”,

điều này cho thấy rằng hai cảm xúc này xuất hiện ở một số lượng đáng kể HS, nhưng không phải là cảm xúc thường trực.

Thực tế quan sát học sinh tại các trường tiểu học chúng tôi thấy học sinh thường có những biểu hiện của cảm xúc “Giận dữ” và “Sợ hãi” dễ bộc lộ ngay trên khuôn mặt, giọng nói và hành động, do nhiều nguyên nhân khác nhau. Các em vẫn bộc lộ đúng cảm xúc của lứa tuổi mình, hiếm khi thấy các em “Lo lắng” hay “Buồn” lâu. Dưới đây là một số biểu hiện của học sinh khi gặp cảm xúc tiêu cực.

Bảng 2.2. *Thực trạng về biểu hiện cảm xúc tiêu cực qua hành vi ngôn ngữ của HSTH*

Biểu hiện cảm xúc tiêu cực (Hành vi ngôn ngữ)	Mức độ					Giá trị trung bình	Đánh giá chung
	Rất thường xuyên (%)	Khá thường xuyên (%)	Thỉnh thoảng (%)	Hiếm khi (%)	Không bao giờ (%)		
Nói giọng yếu ớt, lắp bắp, không rõ lời	3,5	4,4	19,8	32,3	40,0	1,99	Hiếm khi
Hét lên, quát to, tốc độ nhanh, giọng cục cằn, chửi bậy	10,8	12,0	28,0	25,3	23,9	2,61	Thỉnh thoảng
Khóc to	9,7	10,3	33,3	24,1	22,6	2,61	Thỉnh thoảng
Nói lầm bầm, giọng chán nản, thất vọng	6,2	11,0	29,6	29,7	23,5	2,47	Hiếm khi
Nói chuyện riêng, thì thầm	8,0	11,0	26,2	29,7	25,1	2,47	Hiếm khi

Từ việc khảo sát tần suất xuất hiện các cảm xúc tiêu cực của HSTH, chúng tôi có cái nhìn tổng quát về những biểu hiện cảm xúc tiêu cực của HSTH thông qua kết quả ở *Bảng 2.2*. Những biểu hiện của cảm xúc tiêu cực qua hành vi ngôn ngữ được thể hiện thông qua phát âm và ngữ điệu khi nói. Khảo sát cho thấy, hành vi “Hét lên, quát to, tốc độ nhanh, giọng cục cằn, chửi bậy” xảy ra “Thỉnh thoảng” (ĐTB=2,61). Khá nhiều HS có biểu hiện này ở một mức độ nào đó (tổng cộng 50.8% từ “Rất thường xuyên” đến “Thỉnh thoảng”), điều này chỉ ra rằng sự bộc phát cảm xúc một cách tiêu cực qua lời nói không phải là hiếm gặp trong trường học. Khóc to cũng giống như hành vi quát tháo, khóc lớn xảy ra ở mức “Thỉnh thoảng”(ĐTB=2,61). Đây là hai hành vi được các em biểu hiện nhiều nhất khi gặp cảm xúc tiêu cực. Các hành vi như “Nói giọng yếu ớt, lắp bắp, không rõ lời”(ĐTB=1,99), “Nói lảm bảm, giọng chán nản, thất vọng”(ĐTB=2,47), “Nói chuyện riêng, thì thầm”(ĐTB=2,47) được đánh giá là “Hiếm khi”. Điều này chỉ ra rằng, dù HS có thể cảm thấy chán nản thì các em không thường xuyên biểu hiện điều này một cách rõ ràng qua ngôn ngữ, các em có xu hướng giữ cảm xúc cho bản thân, kìm nén cảm xúc hơn là việc bộc lộ cảm xúc một cách mạnh mẽ.

Bảng 2.3. *Thực trạng về biểu hiện cảm xúc tiêu cực qua hành vi phi ngôn ngữ của HSTH*

Biểu hiện cảm xúc tiêu cực (Hành vi phi ngôn ngữ)	Mức độ					Giá trị trung bình	Đánh giá chung
	Rất thường xuyên (%)	Khá thường xuyên (%)	Thỉnh thoảng (%)	Hiếm khi (%)	Không bao giờ (%)		
Mặt hơi tái	1,4	3,5	17,2	31,0	46,9	1,81	Hiếm khi
Mặt đỏ tía tai	6,2	5,5	20,0	27,6	40,7	2,09	Hiếm khi
Mặt ủ rũ, buồn	11,0	15,6	24,4	25,3	23,7	2,65	Thỉnh thoảng
Mặt ngây ra, thần thờ	8,1	15,2	22,0	26,9	27,8	2,49	Hiếm khi

Run khi đứng đọc bài, phát biểu trước lớp	6,9	13,1	15,1	29,7	35,2	2,27	Hiếm khi
Rút vai, co người lại	5,5	9,7	18,6	25,5	40,7	2,14	Hiếm khi
Chơi đồ chơi, nghịch, gõ bút, chui xuống gầm bàn...	2,8	10,3	24,2	25,5	37,2	2,16	Hiếm khi
Đánh, đâm, đá, cắn... bạn, dậm chân, tay vung vẩy	8,3	9,4	23,7	24,1	34,5	2,33	Hiếm khi
Ném, xé, làm hông sách, vỡ, đồ dùng học tập,...	1,4	7,6	13,8	22,1	55,1	1,78	Không bao giờ
Đập tay xuống bàn, đặt mạnh sách, vỡ, đồ dùng học tập.	10,6	12,8	27,6	24,4	24,6	2,61	Thỉnh thoảng

Những biểu hiện cảm xúc tiêu cực của HSTH qua hành vi ngôn ngữ được thể hiện ở nét mặt, cử chỉ điệu bộ và tư thế. Kết quả Bảng 2.3 cho thấy rằng, HSTH có những biểu hiện thể hiện rõ ở nét mặt như: “Mặt ủ rũ, hơi buồn” (ĐTB=2,65) hay thể hiện ở cử chỉ điệu bộ như “Đập tay xuống bàn, đặt mạnh sách vở, đồ dùng học tập” (ĐTB=2,61), đây là hai biểu hiện được đánh giá ở mức “Thỉnh thoảng” xảy ra với mức độ cao hơn so với các biểu hiện khác. “Mặt hơi tái”, “Rút vai, co người lại” và “Mặt đỏ ửng tai” là những biểu hiện về sự thay đổi về mặt sinh lý khi HS gặp cảm xúc mạnh. Cả hai hành vi này

được ghi nhận xảy ra “Hiếm khi” với ĐTB lần lượt là 1,81; 2,14; 2,09, cho thấy phần lớn HS có thể đang trong tình trạng cảm xúc ổn định. Hành vi “Ném, xé, làm hỏng sách, vở, đồ dùng học tập” hiếm khi xảy ra với mức độ “Không bao giờ” là 55,1% nhưng lại cho thấy một mức độ tiêu cực nhất định mà một bộ phận nhỏ HS biểu hiện, điều này có thể là biểu hiện của sự bất mãn hoặc khó khăn trong cách xử lý cảm xúc. Thêm vào đó, qua quá trình quan sát HS chúng tôi thấy các em còn có biểu hiện khác như nghiêng răng, nắm tay thành nắm đấm. Từ các nhận xét này, rõ ràng HS có thể kiểm soát được cảm xúc của mình, tuy nhiên vẫn còn rất nhiều những hành vi tiêu cực tồn tại và cần phải có những biện pháp giáo dục.

Bên cạnh việc khảo sát thực trạng đối với HS, chúng tôi cũng thực hiện khảo sát GV tiểu học để thu thập số liệu về mức độ kiểm soát kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực cho HS tại lớp của họ và thu được kết quả ở Bảng 2.4

Bảng 2.4. Đánh giá của GV về kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực của HSTH trong lớp giảng dạy

Khối	Mức độ					Giá trị trung bình	Đánh giá chung
	Tốt (%)	Khá (%)	Trung bình (%)	Yếu (%)	Kém (%)		
Lớp 2	10,1	31,3	30,3	18,2	10,1	3,13	Trung bình
Lớp 3	7,6	28,6	38,1	17,1	8,6	3,10	Trung bình
Lớp 4	11,8	30,4	31,4	18,6	7,8	3,20	Trung bình
Lớp 5	15,5	27,9	27,1	22,5	7,0	3,23	Trung bình

Bảng 2.4 cho thấy, ở tất cả các khối lớp khảo sát, mức độ kiểm soát cảm xúc tiêu cực của HSTH được GV đánh giá chung ở mức Trung bình. Bên cạnh đó, mức độ Khá cũng có % tỉ lệ tương đối lạc quan (Khối 2: 31,3%, khối 3: 28,6%, khối 4: 30,4%, khối 5: 27,9%). Mức độ kém và yếu cũng chiếm % không nhỏ, đặc biệt ở khối lớp 2 (Mức độ kém: 10,1%, mức độ yếu: 18,2%). Dựa vào kết quả này, chúng tôi tiếp tục thực hiện phỏng vấn một vài GV Tiểu học để tìm hiểu kỹ hơn về thực trạng kiểm soát cảm xúc tiêu cực cho HSTH. Được sự hợp tác từ quý thầy cô, cô N.T.H dạy lớp 2 cho hay: “HS chưa

biết kiểm soát cảm xúc bản thân, các cảm xúc bộc phát một cách tự nhiên, khi va chạm với bạn không biết kiểm soát cảm xúc của mình, la hét, giận dữ, đánh bạn”. Bên cạnh đó, thầy P.V.L dạy lớp 4 cho biết: “HSTH chưa biết cách làm chủ cảm xúc của mình, khi gặp tình huống bất lợi, các em thường bày tỏ bằng các hành vi, nét mặt một cách rõ ràng và đôi khi là một vài hành động tiêu cực như đánh thật mạnh xuống mặt bàn hoặc ném sách vở để giải tỏa cảm xúc của mình”. Đa số thầy cô giáo đều cho rằng kỹ năng kiểm soát cảm xúc của hầu hết HSTH đều ở mức Trung bình và cần được chú trọng nhiều hơn tới kỹ năng này trong các hoạt động giáo dục kỹ năng sống.

2.2.6. Thực trạng nguyên nhân gây ra những cảm xúc tiêu cực của HSTH

Bảng 2.5. Nguyên nhân gây ra những cảm xúc tiêu cực đối với HSTH

Nguyên nhân	Mức độ					Giá trị trung bình	Đánh giá chung
	Rất thường xuyên (%)	Khá thường xuyên (%)	Thỉnh thoảng (%)	Hiếm khi (%)	Không bao giờ (%)		
Bạn bè trêu (lấy đồ dùng học tập, làm hỏng sách, vở, bài làm...)	8,3	16,5	25,3	29,0	20,9	2,62	Thỉnh thoảng
Giáo viên trách, phạt, dọa	1,4	8,3	23,4	34,5	32,4	2,12	Hiếm khi
Không hoàn thành bài tập	5,7	6,9	25,5	32,2	29,7	2,27	Hiếm khi
Kết quả học tập không như mong muốn	7,6	15,2	24,8	34,5	17,9	2,60	Thỉnh thoảng
Gia đình không quan tâm, chia sẻ	4,8	6,2	17,9	27,6	43,5	2,01	Hiếm khi
Không nhận được sự tôn trọng từ mọi người xung quanh	5,5	3,5	24,8	32,4	33,8	2,14	Hiếm khi

Từ *Bảng 2.5* cho thấy, các biểu hiện cảm xúc tiêu cực thường xuất hiện nhiều nhất khi các em có “Kết quả học tập không như mong muốn” (ĐTB=2,6; xếp hạng 2), “Không hoàn thành bài tập” (ĐTB= 2,27, xếp hạng 3) nên bị GV khiển trách; thi bị điểm kém...Lúc này là sự lo lắng đó là sợ bị cha mẹ mắng, bị điểm kém sợ các bạn chê cười làm em bực bội, tức giận. “Gia đình không quan tâm, chia sẻ” cũng là nguyên nhân gây ra các cảm xúc tiêu cực, tỷ lệ này thấp hơn so với các nguyên nhân khác nhưng vẫn là một trong những nguyên nhân gây ra cảm xúc tiêu cực ở HS. Qua phỏng vấn em Đ.M (HS lớp 4), em cho biết: “Bố mẹ em đi làm xa, tôi thường về muộn. Khi về bố mẹ thường đi ngủ hoặc xem tivi, không hay nói chuyện với em nên em cảm thấy rất buồn”. Hoặc là lúc bị bạn bè trên lớp, đây là nguyên nhân có tỷ lệ “Khá thường xuyên” cao nhất, với 16,5% và xếp hạng 1 với ĐTB= 2,62 thuộc mức “Thỉnh thoảng”. Điều này cho thấy rằng môi trường bạn bè có ảnh hưởng lớn đến cảm xúc của HS. Trong quá trình tiến hành khảo sát, chúng tôi thấy HS nảy sinh một số biểu hiện tức giận với tác nhân kích thích có liên quan đến GV (GV trách, phạt, dọa), một số HS không kiềm chế cảm xúc của mình thường có biểu hiện tức giận, ngay lập tức phản ứng lại bằng cách hét to, có ánh mắt lườm GV.

2.2.7. Thực trạng về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực của HSTH

Bảng 2.6. Khảo sát các cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực của HSTH

Cách giải tỏa cảm xúc	Mức độ					Giá trị trung bình	Đánh giá chung
	Rất thường xuyên (%)	Khá thường xuyên (%)	Thỉnh thoảng (%)	Hiếm khi (%)	Không bao giờ (%)		
Em nói chuyện với người thân trong gia đình về những cảm xúc tiêu cực đó mong muốn nhận lại sự an ủi, động viên, lắng nghe, sẻ chia.	10,3	5,5	21,3	32,4	30,3	2,33	Hiếm khi
Em nói chuyện với bạn bè về những cảm xúc tiêu cực đó.	3,4	11,7	37,9	26,9	20,0	2,51	Hiếm khi

Em hít thở sâu, vận động các cơ... để lấy lại trạng thái thoải mái.	12,4	11,0	33,1	25,5	17,9	2,74	Thỉnh thoảng
Em im lặng, kìm nén cảm xúc tiêu cực.	13,7	13,1	25,5	26,9	20,6	2,72	Thỉnh thoảng
Em cố gắng làm một điều gì đó (hít thở sâu, đếm, ...) để kiểm soát cảm xúc tiêu cực của mình.	9,6	8,9	33,1	24,1	24,1	2,55	Hiếm khi
Em khóc lóc, gào thét để giải tỏa cảm xúc tiêu cực.	6,9	7,5	23,4	25,5	36,5	2,22	Hiếm khi
Em tìm cách thư giãn như: đọc sách, hát, nghe nhạc, xem tivi...	15,8	11,0	26,9	23,4	22,7	2,73	Thỉnh thoảng
Em viết nhật ký để trút bỏ cảm xúc tiêu cực.	8,2	8,2	15,8	35,1	32,4	2,24	Hiếm khi
Em cáu gắt với những người xung quanh (nổi giận, gây gỗ, tranh cãi...)	6,9	6,2	26,2	28,2	32,4	2,26	Hiếm khi
Em có xu hướng tự làm đau bản thân để giải tỏa cảm xúc tiêu cực. (Ví dụ: đập mạnh tay vào tường, dứt tóc, cắn tay...)	4,1	5,5	17,2	25,5	47,5	1,93	Hiếm khi

Bảng 2.6 cho thấy, mặc dù ở tất cả các cách giải tỏa cảm xúc đều có một tỷ lệ HS nhất định lựa chọn, tuy nhiên tỷ lệ này ở các mức độ thường xuyên và khá thường xuyên còn thấp. Cách kiểm soát cảm xúc tiêu cực như “Em viết nhật ký để trút bỏ cảm xúc tiêu cực” (ĐTB=2,24), “Em khóc lóc, gào thét để giải tỏa cảm xúc tiêu cực” (ĐTB= 2,22) và “Em có xu hướng tự làm đau bản thân để giải tỏa cảm xúc tiêu cực (Ví dụ: đập mạnh tay vào tường, dứt tóc, cắn tay...)” (ĐTB=1,93) có tỷ lệ “Không bao giờ” cao nhất, cho thấy rằng việc viết nhật ký và tự làm tổn thương bản thân mình về mặt thể xác không phải là cách phổ biến nhất mà HS sử dụng để giải tỏa cảm xúc. Cách “Em nói chuyện với bạn bè về những cảm xúc tiêu cực đó” (ĐTB=2,51) và “Em nói chuyện với người thân trong gia đình về những cảm xúc tiêu cực đó mong muốn nhận lại sự an ủi, động viên, lắng nghe, sẻ chia” (ĐTB=2,33) cho thấy rằng HS có xu hướng tìm kiếm sự đồng cảm và chia sẻ từ bạn bè nhiều hơn là với người thân trong gia đình. Cách “Em hít thở sâu, vận động các cơ... để lấy lại trạng thái thoải mái”, cách “Em tìm cách thư giãn như: đọc sách, hát, nghe nhạc, xem tivi...” và cách “Em im lặng, kìm nén cảm xúc” có ĐTB lần lượt là 2,74; 2,73; 2,72 đây là các cách được các em HS lựa chọn nhiều nhất. Phân tích này cho thấy rằng việc chia sẻ với bạn bè và tìm cách thư giãn như: đọc sách, hát, nghe nhạc, xem tivi... có thể là những cách hiệu quả để HS giải tỏa cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, việc kìm nén cảm xúc không được khuyến khích vì nó có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần lâu dài. Điều quan trọng là phải khuyến khích HS tìm kiếm sự hỗ trợ và chia sẻ cảm xúc một cách lành mạnh. Ngoài những biểu hiện mà chúng tôi đã tập hợp thì còn một số em HS cho có những cách giải tỏa khác như tự nói chuyện một mình, nói chuyện với người bạn tưởng tượng, rửa mặt bằng nước lạnh.

2.2.8. Đánh giá chung về thực trạng kĩ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực của học sinh tại một số trường Tiểu học ở thành phố Phúc Yên, tỉnh Vĩnh Phúc

Nhìn chung, với lứa tuổi 6 – 11 tuổi, các em HSTH thể hiện rõ các cảm xúc tiêu cực qua hành vi ngôn ngữ và phi ngôn ngữ. Thông qua các khảo sát với các số liệu thu thập được, chúng tôi nhận thấy cảm xúc giận dữ và sợ hãi là hai biểu hiện cảm xúc tiêu cực phổ biến nhất. Qua khảo sát GV cho thấy rằng kĩ năng kiểm soát cảm xúc của hầu hết HSTH đều ở mức Trung bình (ĐTB <3.00) kết quả này cho thấy, kĩ năng kiểm soát cảm xúc của HS tại một số trường TH thành phố Phúc Yên còn hạn chế, đại đa số HS chưa biết cách kiểm soát cảm xúc tiêu cực của bản thân.

Dữ liệu khảo sát cũng chỉ ra rằng áp lực học tập là nguyên nhân chính gây ra cảm xúc tiêu cực, bao gồm việc không hoàn thành bài tập và kết quả học tập không như mong đợi. Ngoài ra, môi trường bạn bè cũng có ảnh hưởng rất lớn khi các em bị bạn bè trêu ghẹo, lấy đồ dùng học tập gây ra cảm giác bất an cho HS (Xếp hạng 1 với ĐTB=2,62). Tỷ lệ các HS lựa chọn giải tỏa cảm xúc bằng cách nói chuyện với người thân trong gia đình khá thấp so

với những phương pháp khác, điều này có thể phản ánh thiếu hụt sự quan tâm, hỗ trợ tình cảm từ gia đình. Mặt khác, việc lựa chọn cách “Em im lặng, kìm nén cảm xúc” với mức độ “Rất thường xuyên” đến “Thỉnh thoảng” là 52,3% cho thấy các em chưa được trang bị đầy đủ các kỹ năng cần thiết để quản lý cảm xúc một cách lành mạnh.

Thực trạng trên cho thấy các HSTH đang đối mặt với nhiều thách thức về cảm xúc tiêu cực, một phần do áp lực học tập và môi trường xã hội. Các phương pháp giải tỏa cảm xúc tiêu cực được các em sử dụng chưa thực sự hiệu quả và cần phải có một sự hỗ trợ và hướng dẫn tốt hơn từ gia đình và nhà trường để giúp các em phát triển kỹ năng kiểm soát cảm xúc một cách lành mạnh và bền vững. Thực tế này đòi hỏi các nhà quản lý và các GV trực tiếp đứng lớp ở các trường tiểu học cần tìm ra những biện pháp hữu hiệu để giáo dục kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực cho HS, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, phát triển toàn diện năng lực và nhân cách cho các em.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở khảo sát và phân tích các dữ liệu thu thập được về thực trạng kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực cho HSTH khối lớp 2, 3, 4, 5 ở 5 trường tiểu học thành phố Phúc Yên, tỉnh Vĩnh Phúc có thể thấy rằng cảm xúc tiêu cực có tồn tại ở các em học sinh tiểu học. HS thường gặp các cảm xúc tiêu cực như giận dữ, lo lắng, sợ hãi, buồn nhưng chủ yếu tập trung vào hai cảm xúc giận dữ và sợ hãi. Các biểu hiện của cảm xúc tiêu cực thường được thể hiện qua hành vi ngôn ngữ (phát âm và ngữ điệu) và hành vi phi ngôn ngữ (nét mặt, cử chỉ điệu bộ và tư thế) với mức độ tần suất khác nhau tùy thuộc vào từng cá nhân và nguyên nhân gây ra. Mặc dù học sinh đã sử dụng nhiều cách khác nhau để cố gắng kiểm soát những cảm xúc này, nhưng kết quả cho thấy có ba cách phổ biến giúp kiểm soát cảm xúc tiêu cực được các em sử dụng như hít thở sâu, chia sẻ với bạn bè hoặc tìm cách thư giãn: đọc sách, nghe nhạc,... Tuy nhiên có một tỉ lệ không nhỏ các em vẫn còn chưa có kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực hoặc chưa tìm ra cách hiệu quả trong việc kiểm soát cảm xúc tiêu cực của bản thân, vẫn chọn việc im lặng và kìm nén. Từ thực trạng trên, các nhà giáo dục cần tìm ra những giải pháp giáo dục để giúp học sinh kiểm soát cảm xúc tiêu cực.

Lời cảm ơn: Nghiên cứu này được tài trợ từ nguồn kinh phí Khoa học Công nghệ của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 cho Đề tài Khoa học, mã số: SV.2023.HPU2.15

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Bình, (2013), *Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh phổ thông*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
2. Cruchetxki . V.A, *Những cơ sở tâm lý học sư phạm*, Tập 2, NXBGD 1981, tr 88.

3. Lê Mỹ Dung (2013), *Nghiên cứu những biểu hiện cảm xúc tiêu cực trong hoạt động học tập của học sinh tiểu học* (Luận án tiến sĩ, Học viện Khoa học Xã hội, Việt Nam, tr.37.
4. Daniel Goleman (2007), *Trí tuệ xúc cảm - làm thế nào để biến những cảm xúc của mình thành trí tuệ?* (Nguyễn Kiến Giang dịch), NXB Lao động - Xã hội, Hà Nội.
5. Vũ Dũng (Chủ biên, 2000), *Từ điển tâm lý học*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội, tr.132.
6. Vũ Dũng, (2000), *Từ điển Tâm lý học*, NXB Từ điển Bách khoa, Hà Nội, tr.29.
7. Platônôp K.K., Goolubep (1977), *Tâm lý học*, Matxcova. , tr.77.
8. Hoàng Phê (1997), *Từ điển tiếng Việt*, NXB Đà Nẵng.
9. Priest Robert (2006), *Vượt qua lo âu và suy sụp tinh thần* (Huỳnh Văn Thanh dịch), NXB Lao động, Hà Nội, tr.5-6.
10. Đào Thị Oanh (2010), *Nghiên cứu trí tuệ xúc cảm và việc giáo dục trí tuệ xúc cảm cho học sinh THCS hiện nay*, Đề tài NCKH cấp Bộ.
11. Nguyễn Quang Uẩn, Trần Trọng Thủy (2009), *Tâm lý học đại cương*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội;
12. Viện Nghiên cứu khoa học giáo dục (1975), *Tâm lý học* (Tài liệu dùng trong các trường sư phạm cấp I, NXB Giáo dục, Hà Nội.
13. “Emotion | Definition of emotion in English by Oxford Dictionaries”, <https://web.archive.org/web/20181116220144/https://en.oxforddictionaries.com/definition/emotion>.
14. N., Sam M.S, “*NEGATIVE EMOTION*” in PsychologyDictionary.org, April 7, 2013, <https://psychologydictionary.org/negative-emotion/>.
15. Keith Oatley, Jennifer M. Jenkins (1996), *Understanding Emotions*, Blackwell Publisher, pp. 95.
16. Pam, M. S, (2013), *Negative emotion*, Retrieved from <https://psychologydictionary.org/negative-emotion/>
17. Schacter, D.L., Gilbert, D.T., Wegner, D.M., & Hood, B.M. (2011), *Psychology* (European ed.). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

CURRENT STATUS OF STUDENTS' SKILLS TO CONTROL NEGATIVE EMOTIONS AT SOME PRIMARY SCHOOLS IN PHUC YEN CITY, VINH PHUC PROVINCE

Dam Thi Hoa, Nguyen Phuong Uyen, Nguyen Thi Thuy Linh

Abstract: *This article studies the current state of negative emotion control skills of elementary school students. Analyze and clarify the negative emotions students often encounter, the manifestations of negative emotions, the causes of negative emotions, and evaluate students' skills in controlling negative emotions. elementary school to propose psychological measures to help balance students' emotions. This is an extremely necessary job in the modern educational context.*

Keywords: *Negative emotions, skills to control negative emotions, primary school, reality, PhucYen city*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24-01-2024; ngày phản biện đánh giá: 26-02-2024; ngày chấp nhận đăng: 20-3-2024)