

VIỆN HÀN LÂM KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM
HỌC VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI

VŨ THỊ VÂN

**ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA CHA MẸ
VỚI CON LỬA TUỔI HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ**

LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC

HÀ NỘI - 2019

VIỆN HÀN LÂM KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM
HỌC VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI

VŨ THỊ VÂN

**ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA CHA MẸ
VỚI CON LỬA TUỔI HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ**

Chuyên ngành: Tâm lý học
Mã số: 9.31.04.01

LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC

NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:

1. PGS.TS. Lê Minh Nguyệt
2. PGS.TS. Phan Trọng Ngọ

HÀ NỘI - 2019

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu khoa học của riêng tôi.

Các số liệu trong luận án đều được trích dẫn nguồn trung thực. Những kết luận khoa học của Luận án chưa được ai công bố trong bất kỳ công trình nào khác.

TÁC GIẢ LUẬN ÁN

Vũ Thị Vân

MỤC LỤC

Trang

Trang phụ bìa	
Lời cam đoan	
Mục lục	
Danh mục các từ viết tắt	
Danh mục các bảng và hình	
MỞ ĐẦU	1
CHƯƠNG 1: TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU VỀ ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA CHA MẸ VỚI CON LỬA TUỔI HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ	9
1.1. Các nghiên cứu về cảm xúc	9
1.2. Các nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc	13
1.3. Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con	19
TIÊU KẾT CHƯƠNG 1	22
CHƯƠNG 2: LÝ LUẬN VỀ ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA CHA MẸ VỚI CON LỬA TUỔI HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ	24
2.1. Lý luận về cảm xúc và cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.....	24
2.2. Lý luận về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.....	49
2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở	67
TIÊU KẾT CHƯƠNG 2	72
CHƯƠNG 3: TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU	74
3.1. Tổ chức nghiên cứu	74
3.2. Phương pháp nghiên cứu	79
3.3. Thang đánh giá.....	87
TIÊU KẾT CHƯƠNG 3	89
CHƯƠNG 4: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA CHA MẸ VỚI CON LỬA TUỔI HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ	90
4.1. Thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở	90
4.2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở	123
4.3. Kết quả thực nghiệm tác động	136
TIÊU KẾT CHƯƠNG 4	145
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	147
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH ĐÃ CÔNG BỐ	150
TÀI LIỆU THAM KHẢO	151
PHỤ LỤC	1PL

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

ANTĐ:	An ninh thủ đô
ĐLC:	Độ lệch chuẩn
ĐTB:	Điểm trung bình
EQ:	Emotional Quotient (Trí tuệ xúc cảm)
IQ:	Intelligence Quotient (Trí thông minh)
TB:	Trung bình
THCS:	Trung học cơ sở

DANH MỤC CÁC BẢNG VÀ HÌNH

Bảng 3.1:	Bảng phân phối mẫu khách thể nghiên cứu định lượng	78
Bảng 3.2:	Độ tin cậy của bảng hỏi về các nội dung được nghiên cứu trên mẫu nghiên cứu.....	83
Bảng 4.1:	Đánh giá của cha mẹ về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con.....	91
Bảng 4.2:	Đánh giá của con về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ.....	93
Bảng 4.3:	Nhận thức của cha mẹ về điều chỉnh cảm xúc bản thân.....	95
Bảng 4.4:	Nhận thức của cha mẹ về cách thể hiện cảm xúc bản thân	96
Bảng 4.5:	Đánh giá của cha mẹ về mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết	98
Bảng 4.6:	Đánh giá của con về mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết.....	100
Bảng 4.7:	Đánh giá của cha mẹ về mức độ nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó đối với mối quan hệ với con của cha mẹ	102
Bảng 4.8:	Đánh giá của con về mức độ nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó đối với mối quan hệ với con của cha mẹ	103
Bảng 4.9:	Đánh giá của cha mẹ về mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con.....	106
Bảng 4.10:	Đánh giá của con về mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con	108
Bảng 4.11:	Tạo sự cân bằng trong cảm xúc để không bị ảnh hưởng đến quan hệ với con và tới cuộc sống trong gia đình.....	110
Bảng 4.12:	Mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc trong cảm xúc để không ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con	113
Bảng 4.13:	Mức độ sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con.....	114
Bảng 4.14:	Mức độ sử dụng cảm xúc (vui/buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con của cha mẹ.....	117
Bảng 4.15:	Mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo	119
Bảng 4.16:	Đánh giá của con về mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân của cha mẹ để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo	121

Bảng 4.17: Mối quan hệ giữa khí chất của cha mẹ với mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con.....	123
Bảng 4.18: Tương quan của yếu tố giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp tới mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con	125
Bảng 4.19: Các yếu tố thuộc về đánh giá của cha mẹ về con tuổi học sinh trung học cơ sở	127
Bảng 4.20: Các yếu tố thuộc về giới tính và lớp học của con	130
Bảng 4.21: Kết quả kiểm tra hồi qui đa biến các yếu tố thuộc về cha mẹ và con tuổi học sinh trung học cơ sở	133
Bảng 4.22: Nguồn gốc biện pháp mà cha mẹ sử dụng trong việc điều chỉnh cảm xúc với con.....	135
Bảng 4.23: Mức độ nhận diện cảm xúc của con trước và sau thực nghiệm.....	137
Bảng 4.24: Kết quả các bài tập thư giãn để điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con trước và sau thực nghiệm:	139
Hình 4.1: Mô hình hồi quy các nhân tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở	134

MỞ ĐẦU

1. TÍNH CẤP THIẾT CỦA VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Cảm xúc có ý nghĩa to lớn trong hoạt động của cá nhân; thuộc một lĩnh vực cơ bản của đời sống tâm lí con người: Nhận thức - thái độ - hành động. Nó có tính hai mặt, một mặt là động lực thúc đẩy cá nhân hoạt động có hiệu quả; mặt khác, nếu không được kiểm soát và định hướng đúng đắn, cảm xúc sẽ làm lệch hướng, thậm chí phá hủy nhận thức và hành động của cá nhân, dẫn đến việc nhận thức và hành động của cá nhân trở nên sai lệch, “mù quáng” [21]. Nghiên cứu của Daniel Goleman đã chỉ ra rằng: những người hiểu được các cảm xúc của mình, nắm được và làm chủ được chúng, đoán được những cảm xúc của người khác và biết hòa hợp với họ một cách hữu hiệu, là những người có lợi thế trong tất cả các lĩnh vực của cuộc đời để thành công và hạnh phúc. Ngược lại, những người không điều chỉnh được đời sống cảm xúc của mình sẽ thường xuyên phải chịu những xung đột nội tâm, từ đó năng lực tập trung chú ý và tư duy của họ sẽ bị phá vỡ, ảnh hưởng xấu đến hiệu quả hoạt động cũng như cuộc sống của họ [20, tr.56]. Travis Brandberry & Jean Greaves [5] đã khẳng định: một cá nhân nếu có tất cả yếu tố của trí tuệ cảm xúc, thậm chí với chỉ số thông minh trung bình, cá nhân đó cũng dễ dàng thành công trong cuộc sống, ngược lại, người có chỉ số thông minh cao nhưng thiếu trí tuệ cảm xúc thì họ rất khó thành công trong sự nghiệp và cả cuộc sống trong gia đình [5, tr.6]. Vì vậy, điều chỉnh và định hướng cảm xúc để trở thành động lực tích cực là một trong những yếu tố quan trọng, đảm bảo hiệu quả hoạt động.

1.2. Gia đình là tế bào của xã hội. Gia đình đóng một vai trò quan trọng trong hai mối liên hệ: một mặt thông qua lao động để duy trì sự sống; mặt khác thông qua sự hợp tác giữa nhiều cá thể để giữ gìn hạnh phúc gia đình, đó là quan hệ giữa người với người, nó chính là quan hệ vợ chồng và quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Ngày nay do điều kiện sống, điều kiện kinh tế thay đổi, mỗi gia đình chỉ có khoảng hai con, nên mỗi gia đình phải đối mặt với việc nuôi dưỡng, bồi dưỡng thế hệ trẻ trở thành nhân tài cho quốc gia trong thế kỷ 21. Tuy nhiên, trong thời đại mới, thanh thiếu niên đã có nhiều biến đổi trong tư tưởng, đặc trưng tâm lý, cá tính..., nhiều bậc cha mẹ đã không thể thích ứng được với sự phát triển của con. Thứ nhất, đối với lứa tuổi thiếu niên, lứa tuổi diễn ra với nhiều biến cố đặc biệt mang đặc trưng của tuổi

dậy thì [41]. Thứ hai, trong tất cả các mối quan hệ, mối quan hệ với con tuổi thiếu niên, cha mẹ thường gặp nhiều khó khăn, nếu giải quyết không tốt sẽ ảnh hưởng tiêu cực tới cuộc sống gia đình và nó ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc hình thành tính dân chủ, sự bình đẳng, hòa hợp trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái, từ đó ảnh hưởng đến hành vi, nhân cách, tâm lý, thành tích học tập của trẻ...

1.3. Thực tế ở Việt Nam cho thấy, tình trạng thiếu niên phạm tội, bỏ học, nghiện ngập, bỏ nhà đi “bụi”, thậm chí tự tử...[41] được xuất phát từ nhiều lý do, trong đó có những lý do xuất phát từ những sai lầm và thất bại trong quan hệ giữa cha mẹ với con, có thể do cha mẹ chưa hiểu tâm lý của con hoặc do cha mẹ chưa biết điều chỉnh cảm xúc trong mối quan hệ, tương tác với con. Hay việc cha mẹ không kiểm soát được các cảm xúc tiêu cực trong ứng xử với con lứa tuổi học sinh THCS thường dễ làm nảy sinh các hành vi bạo hành, ngược đãi con; đồng thời sẽ có thể làm phát sinh ở trẻ một số vấn đề về sức khỏe tâm thần như: lo âu, căng thẳng, rối loạn hành vi, cảm xúc. Nghiên cứu của Đào Thị Duy Duyên và Dương Thuỷ Nguyên năm 2016, trên mẫu khách thể hơn 300 học sinh lớp 8,9 về xung đột trong giao tiếp giữa cha mẹ, đã cho thấy có tới 36, 5% học sinh lớp 8 và 23% học sinh lớp 9 thường xuyên và rất thường xuyên có xung đột với cha mẹ, mà nguyên nhân chủ yếu là do xung đột về mặt tình cảm [9]. Kết quả nghiên cứu của Đặng Thanh Nga về các yếu tố nguy cơ dẫn đến hành vi tội phạm của người chưa thành niên cho thấy 71% trẻ chưa thành niên có hành vi tội phạm xuất phát từ yếu tố gia đình: Các em không được quan tâm, sự đối xử thô bạo từ cha mẹ [39]. Nhiều trường hợp đau lòng xảy ra đối với trẻ em có căn nguyên từ thiếu điều chỉnh, kiểm soát cảm xúc của cha mẹ đối với con. Điển hình một học sinh nam đang học lớp 9 tại trường THCS Lý Tự Trọng, Gò Vấp, (TP HCM), do bị mẹ mắng xối xả trước mặt bạn bè và nhiều phụ huynh khác. Uất ức, nam sinh đã chạy một mạch lên lầu 3 của ngôi trường rồi nhảy xuống đất tự tử. (Báo ANTĐ ngày 09/4/2016). Hay cái chết của một học sinh trường Nguyễn Khuyến (TP HCM) bằng việc gieo mình từ tầng cao hồi tháng 4 năm 2018 thêm một lần khiến cả xã hội bàng hoàng và đau đớn. Đây không phải là trường hợp đầu tiên học sinh tự tử vì áp lực quá lớn về thành tích học tập. Nhìn rộng và sâu sa, những cái chết thương tâm của những đứa trẻ đến từ căn bệnh thành tích của cả xã hội, cộng với lòng tham, sự ích kỷ của cha mẹ. Được biết trước đó nam sinh này bị cha mẹ mắng vì thành tích học tập kém,

cha mẹ cho rằng em học không bằng người anh trai của mình, trước đây anh trai của nam sinh cũng là học sinh của trường Nguyễn Khuyến và nay đã tốt nghiệp THPT để thi đậu ĐH Y Dược TP HCM...

Các kết quả nghiên cứu của Lê Minh Nguyệt [41] cũng đã khẳng định, nhìn chung các bậc phụ huynh hiện nay chưa chú tâm nhiều vào việc bồi dưỡng, phát triển khả năng kiểm soát hay biểu hiện cảm xúc bản thân một cách khoa học trong tương tác với con lứa tuổi học sinh THCS. Chính vì vậy, trong quá trình tương tác với con cha mẹ dễ có thái độ thái quá... dẫn đến quá trình hợp tác không thành công và là một trong những nguyên nhân dẫn đến những hậu quả đáng tiếc.

Qua dẫn chứng trên chúng ta có thể thấy rằng, việc chăm sóc, giáo dục cũng như việc gắn kết quan hệ tình cảm giữa cha mẹ với con phụ thuộc rất nhiều đến cách điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con và là vấn đề trung tâm của giáo dục gia đình.

Xuất phát từ lí do trên, chúng tôi chọn đề tài “*Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở*” làm đề tài nghiên cứu của mình.

2. MỤC ĐÍCH VÀ NHIỆM VỤ NGHIÊN CỨU

2.1. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu những vấn đề lý luận và đánh giá thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS; trên cơ sở đó đề xuất một số kiến nghị nhằm hỗ trợ cha mẹ cải thiện theo chiều hướng tích cực mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

2.2.1. Tổng quan các vấn đề nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

2.2.2. Xây dựng cơ sở lý luận về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS, làm rõ các khái niệm công cụ của vấn đề nghiên cứu như: cảm xúc, điều chỉnh, điều chỉnh cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

2.2.3. Đánh giá thực trạng biểu hiện và mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS, chỉ ra một số yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng này.

2.2.4. Đề xuất và thực nghiệm một số biện pháp tác động nhằm cải thiện theo chiều hướng tích cực mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

3. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU CỦA LUẬN ÁN

3.1. Đối tượng nghiên cứu

Biểu hiện và mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.

3.2. Khách thể nghiên cứu

Đề tài được tiến hành nghiên cứu trên 386 phụ huynh và 386 học sinh, ở 3 trường THCS trên địa bàn tỉnh Đắk Lắk, Đắk Nông. Trong đó, mẫu điều tra thăm dò: 50 cặp cha mẹ và con; mẫu điều tra chính thức 336 cặp cha mẹ và con.

Phỏng vấn sâu: 20 cặp cha mẹ và con.

Thực nghiệm tác động: 15 cặp cha mẹ và con.

Nguyên cứu trường hợp: 2 cặp cha mẹ và con.

3.3. Phạm vi nghiên cứu

- *Phạm vi về nội dung*: Trong đề tài này chúng tôi chỉ tập trung nghiên cứu biểu hiện và mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS được biểu hiện qua 6 khía cạnh. Cụ thể: Nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết; Nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của các cảm xúc đó; Kiểm soát được cảm xúc của mình để không bị thái quá trong quan hệ với con; Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.

- *Phạm vi về không gian*: Nghiên cứu tại 03 trường THCS trên địa bàn tỉnh Đắk Lắk và Đắk Nông để tìm hiểu về việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS. Cụ thể: Trường THCS Nguyễn Bình Khiêm, thị xã Gia Nghĩa, tỉnh Đắk Nông; Trường THCS Phan Chu Trinh, thành phố Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk; Trường THCS EaH'Nin, thành phố Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk.

4. PHƯƠNG PHÁP LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

4.1. Phương pháp luận nghiên cứu

4.1.1. Tiếp cận liên ngành khoa học

Tiếp cận liên ngành khoa học, trong đó Tâm lý học phát triển, Tâm lý học Sư phạm, Tâm lý học xã hội, Tâm lý học lâm sàng, Xã hội học, Giáo dục học làm nền tảng cốt lõi. Cụ thể: Tâm lý học phát triển nghiên cứu các đặc trưng tâm lý tuổi học sinh trung học cơ sở, đặc trưng tâm lý tuổi trưởng thành; cảm xúc cũng như việc điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ đối với con từ khi con sinh ra cho đến khi con trưởng thành. Tâm lý học Sư phạm là các phương pháp sư phạm về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con trong giáo dục con ở mỗi giai đoạn lứa tuổi khác nhau. Tâm lý học lâm sàng cung cấp lý luận về điều chỉnh cảm xúc, tâm trạng để thoát khỏi stress và các liệu pháp tác động giúp cha mẹ thoát khỏi trầm cảm do ảnh hưởng từ mối quan hệ cha mẹ và con cái gây ra... Vì thế, khi nghiên cứu điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở phải được nghiên cứu theo cách tiếp cận liên ngành khoa học. Cụ thể việc tiếp cận liên ngành khoa học sẽ mang lại những lợi thế sau đây:

+ Xác định được khung lý luận về cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc và điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con dưới nhiều góc độ khác nhau - một xu hướng hiện đại và đang phổ biến trong nghiên cứu tâm lý học.

+ Xác định được cơ sở tâm lý của điều chỉnh cảm xúc cũng như cơ sở để hình thành, thể hiện và phát triển chúng trong thực tiễn.

+ Tiếp cận liên ngành và các khoa học liên quan giúp giải thích về những đặc trưng xã hội cũng như các yếu tố tác động đến việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.

4.1.2. Tiếp cận hoạt động

Cảm xúc của cha mẹ cũng như điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con chỉ được hình thành, biểu hiện và phát triển trong hoạt động và tương tác giữa cha mẹ với con. Vì vậy, nghiên cứu thực trạng, phát hiện nguyên nhân cũng như đề xuất các biện pháp nâng cao mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS phải xuất phát từ hoạt động và tương tác của cha mẹ với con.

4.1.3. Tiếp cận phát triển

Cảm xúc của cha mẹ không phải tĩnh tại mà là một quá trình phát triển. Cảm xúc của cha mẹ đối với con sẽ phát triển từ khi sinh con ra cho đến khi con trưởng thành. Khi mối quan hệ giữa cha mẹ và con thay đổi, cảm xúc của cha mẹ sẽ thay đổi dẫn đến việc điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ với con cũng phải thay đổi. Vì vậy, nghiên cứu mức độ điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ với con tuổi học sinh THCS phải căn cứ vào sự phát triển của lí luận khoa học trong các chuyên ngành tâm lí học và sự phát triển của hoạt động và quan hệ của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

4.2. Các phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp nghiên cứu văn bản
- Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi
- Phương pháp phỏng vấn sâu
- Phương pháp nghiên cứu trường hợp điển hình
- Phương pháp trắc nghiệm khí chất
- Phương pháp thực nghiệm
- Phương pháp xử lý số liệu bằng toán thống kê

Trong những phương pháp được sử dụng nói trên, phương pháp điều tra bằng bảng hỏi và phương pháp phỏng vấn sâu là những phương pháp chính để giải quyết các nhiệm vụ thực tiễn của đề tài này.

4.3. Giả thuyết khoa học

4.3.1. Đa số cha mẹ có mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS ở mức trung bình, được biểu hiện qua 6 khía cạnh: Nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết; Nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của các cảm xúc đó; Kiểm soát được cảm xúc của mình để không bị thái quá trong quan hệ với con; Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo. Trong đó, biểu hiện và mức độ nhận diện cảm xúc bản thân tốt hơn những khía cạnh còn lại, biểu hiện và mức độ nhận diện cảm xúc của con là yếu nhất.

4.3.2. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng tới mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con. Trong đó có những yếu tố như: khí chất của cha mẹ; hình ảnh của con trong mắt cha mẹ; có những yếu tố thuộc về đặc điểm tâm lý lứa tuổi của con. Yếu tố hình ảnh của con trong mắt cha mẹ có ảnh hưởng mạnh hơn so với các yếu tố khác.

4.3.3. Có thể cải thiện mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con bằng việc tổ chức bồi dưỡng về kỹ năng điều chỉnh cảm xúc bản thân cho cha mẹ.

5. ĐÓNG GÓP MỚI VỀ KHOA HỌC CỦA LUẬN ÁN

5.1. Đóng góp về lý luận

Luận án đã xây dựng khung lý luận về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS. Bao gồm: lý luận về cảm xúc của cha mẹ; điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS, với những vấn đề cơ bản như: khái niệm, cấu trúc, mức độ, biểu hiện... của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS và các yếu tố ảnh hưởng tới điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ với con tuổi thiếu niên.

5.2. Đóng góp về thực tiễn

Tác giả luận án đã phát hiện được mức độ và biểu hiện điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trên các khía cạnh khác nhau. Kết quả khảo sát thực trạng đã xác định được mức độ và biểu hiện điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS ở mức trung bình, biểu hiện qua 6 khía cạnh: Nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết; Nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của các cảm xúc đó; Kiểm soát được cảm xúc của mình để không bị thái quá trong quan hệ với con; Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng tới mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con, trong đó có những yếu tố như: khí chất của cha mẹ, hình ảnh của con trong mắt cha mẹ; đặc điểm tâm lý lứa tuổi của con, trong đó yếu tố hình ảnh của con trong mắt cha mẹ có ảnh hưởng lớn nhất đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.

6. Ý NGHĨA LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN CỦA LUẬN ÁN

6.1. Ý nghĩa lý luận

Kết quả nghiên cứu lý luận góp phần làm sáng tỏ và phong phú thêm lý luận về về cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trong Tâm lý học phát triển, Tâm lý học sư phạm, Tâm lý giáo dục gia đình và Tâm lý học lâm sàng. Đồng thời bổ sung vào tài liệu giảng dạy, bồi dưỡng cha mẹ học sinh trong việc chăm sóc và giáo dục trẻ em lứa tuổi học sinh THCS ở nước ta hiện nay.

6.2. Ý nghĩa thực tiễn

Kết quả thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS và các yếu tố ảnh hưởng tới mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ sẽ là nguồn tư liệu thực tiễn giúp cho các bậc cha mẹ hiểu hơn cảm xúc và nâng cao hiểu biết về việc điều chỉnh cảm xúc bản thân trong quan hệ với con và trong giáo dục trẻ lứa tuổi học sinh THCS. Các kiểm chứng bằng thực nghiệm sẽ là tài liệu tham khảo tốt cho các cán bộ nghiên cứu, các giáo viên, các bậc cha mẹ về biện pháp điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ trong tương tác với con lứa tuổi học sinh THCS trong việc phối kết hợp giáo dục trẻ em lứa tuổi học sinh THCS được tốt hơn.

7. CẤU TRÚC CỦA LUẬN ÁN

Ngoài các nội dung cơ bản theo cấu trúc quy định của luận án (mở đầu, kết luận, kiến nghị, danh mục tài liệu tham khảo, danh mục các công trình khoa học liên quan đến luận án, phụ lục), luận án được kết cấu theo 4 chương:

Chương 1: Tổng quan nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Chương 2: Cơ sở lý luận về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Chương 3: Tổ chức và phương pháp nghiên cứu

Chương 4: Kết quả nghiên cứu điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Chương 1

TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU VỀ ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA CHA MẸ VỚI CON LỬA TUỔI HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

1.1. Các nghiên cứu về cảm xúc

1.1.1. Nghiên cứu cảm xúc của cá nhân trên cơ sở sinh lý thần kinh

Theo I.P. Pavlov, cơ sở sinh lý thần kinh của cảm xúc là quá trình hưng phấn nảy sinh theo phương thức phản xạ của vỏ não, sau đó sẽ được lan xuống các trung khu dưới vỏ và xuống hệ thần kinh thực vật, ở đó sẽ quyết định những biến đổi tương ứng trong cơ thể và gây nên những biểu hiện tương ứng ở bên ngoài cảm xúc. Như vậy, sự thể hiện các loại cảm xúc của con người là sự phối hợp giữa hoạt động của vỏ não với các trung khu thần kinh dưới vỏ, khi sự kiểm soát của vỏ não với bộ phận dưới vỏ bị suy giảm thì con người dễ xúc động và khó kiểm soát được cảm xúc của mình (dẫn theo [20]).

Travis Bradberry & Jean Greaver [5] đã chỉ ra hệ viền (hệ Limbic) - là nơi những cảm xúc được tạo ra. Đó là những hành vi xúc cảm, tình cảm được thể hiện qua các loại cảm xúc của con người, nó được thể hiện qua các phản ứng của cơ thể như: tái mặt, run rẩy hay người đờ ra, đầu óc hoảng loạn, miệng thở hổn hển, mồ hôi vã ra... khi sợ hãi. Còn Daniel Goleman cho rằng: khi chúng ta suy nghĩ, cảm nhận, tưởng tượng và mơ ước. Những thông tin thần kinh - sinh học cho phép chúng ta hiểu rõ hơn trung tâm não bộ có chức năng điều khiển cảm xúc gây ra sự giận dữ hay làm cho chúng ta khóc, kích động, hiểu chiến hay làm cho chúng ta thánh thiện, hướng chúng ta trở lên tốt hơn hay xấu đi như thế nào. Tác giả còn cho rằng hạnh nhân là “*chuyên gia*” về xúc cảm, hạnh nhân không chỉ liên quan đến cảm xúc nó còn chỉ huy các cảm xúc, những con vật bị cắt đi hạnh nhân sẽ mất đi các cảm xúc như sợ hãi, cuồng nộ hay nhu cầu đấu tranh, hợp tác. Nước mắt của con người là biểu thị một cảm xúc nào đó được hạnh nhân và hồi não điều khiển. Không có hạnh nhân sẽ không có nước mắt hay không có nỗi buồn của con người [21, tr.31]. Ngoài ra Travis Bradberry & Jean Greaver còn cho rằng: tất cả những gì chúng ta nhìn, ngửi, nghe, nếm, sờ mó... đều được truyền đi khắp cơ thể bằng tín hiệu điện, các tín hiệu này truyền từ tế bào này sang tế bào khác cho đến

điểm tận cùng là não bộ nhưng bắt buộc phải qua thùy trán (nằm phía sau trán), trước khi đến một nơi mà những suy nghĩ logic và lý luận diễn ra thì chúng phải đi qua hệ viền. Hành trình này đảm bảo rằng chúng ta có thể trải nghiệm các sự việc bằng cảm xúc trước khi lý trí có thể vào cuộc [5].

Trái ngược với Travis Bradberry & Jean Greaver [5], W.James & Levesque cho rằng: nguyên nhân gây ra cảm xúc là những biến đổi ở các nội quan của con người chứ không phải ở hệ thần kinh trung ương và cảm xúc là sự cảm thụ của cơ thể đối với những biến đổi của các nội quan [84]. Còn, W.B.Cannon và R. Bar-On [70] đã làm thí nghiệm bằng cách tiêm những hoá chất được chỉ định vào máu. Kết quả hoạt động của hệ thống tim mạch bị biến đổi nhưng không xuất hiện những cảm xúc tương ứng.

Le Doux J.E [83] đề cập đến vai trò của hạnh nhân trong thời thơ ấu. Tác giả cho rằng, hạnh nhân sẽ phát huy hiệu quả khi gặp tình huống nguy hiểm trong khi vỏ não chưa kịp hiểu cái gì xảy ra, thậm chí chúng ta bị cảm xúc chiếm lĩnh thì hạnh nhân sẽ gây ra phản ứng cuồng nộ trước khi vỏ não mới phân tích được những gì đang diễn ra.

A.R.Luira [35], Gianotti [92] lại cho rằng vỏ não trán trước có ý nghĩa căn bản đối với sự tự chủ và chế ngự cảm xúc: thùy trán trước bên phải là nơi trú ngụ những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, gây hấn, còn thùy trán trái thì giữ cảm xúc. Vì thế những bệnh nhân bị tổn thương thùy não trước bên trái thường cảm thấy lo âu và sợ hãi còn tổn thương thùy phải lại “vui vẻ vô cớ” mà không có tác nhân.

Như vậy, mỗi cảm xúc của chúng ta đóng một vai trò riêng biệt như những dấu ấn đặc trưng, những điều diễn ra trong thân thể và bộ não cho thấy: mỗi cảm xúc sẽ chuẩn bị cho thân thể một kiểu phản ứng khác nhau, cảm xúc giúp chúng ta đương đầu với những cảnh ngộ và những nhiệm vụ mà đôi khi trí tuệ không thể quyết định nổi đó chính là những vấn đề thuộc về cảm xúc.

1.1.2. Nghiên cứu cảm xúc với tư cách là một động lực thúc đẩy cá nhân hoạt động

Khi nghiên cứu về trí tuệ, E.L.Thorndike, cho rằng “trí tuệ xã hội” là năng lực hiểu người khác và hành động khôn ngoan trong những quan hệ con người, là một phần IQ của mỗi cá nhân. E.L.Thorndike đã đề nghị những phương pháp đánh giá trí tuệ xã hội trong phòng thí nghiệm nhưng lúc đó quá trình đánh giá đơn giản

và mới chỉ cố gắng làm cho sự phù hợp giữa những bức tranh có những khuôn mặt biểu lộ những cảm xúc khác nhau với việc nhận biết, mô tả đúng với những cảm xúc đó (dẫn theo [20]). Nhiều nhà nghiên cứu đã khẳng định, trí tuệ xã hội, mà một trong những nội dung cốt lõi của nó là điều chỉnh cảm xúc bản thân là yếu tố quan trọng dẫn đến thành công trong công việc. Những người có chỉ số thông minh (IQ) cao làm việc tốt hơn 25% so với những người có chỉ số thông minh trung bình, trong khi đó những người có chỉ số thông minh trung bình lại hoàn thành công việc tốt hơn những người có chỉ số thông minh cao tới 75%... nếu có trí tuệ cảm xúc (EQ) cao [5,tr.227]. Như vậy, những cảm xúc của cá nhân được gắn với năng lực hiểu và hành động khôn ngoan trong mối quan hệ với người khác và nó là hiện tượng tâm lý của cá nhân.

B.Skinner chỉ ra rằng: các hành vi cảm xúc của con người được quyết định bởi các tác nhân củng cố, trong đó có cả tác nhân tích cực, tiêu cực hay sự trừng phạt [111]. S. Freud khi nghiên cứu về cảm xúc vô thức, động cơ hành động, gắn cảm xúc với các yếu tố cơ thể và cần được thỏa mãn [13]; [14]; [15]. Các nghiên cứu của Carrol E.Izard [29], H.Gardner [16], George Northoff [97]... đã hướng đến những chức năng của cảm xúc đối với hành vi và nhận thức của cá nhân, trong đó nhấn mạnh đến động cơ hành động và chức năng điều chỉnh sự tương tác xã hội. Lúc đó, cảm xúc đã được coi như chất xúc tác để kết dính xã hội hoặc là tác nhân để con người xa lánh hay từ bỏ xã hội.

Các nghiên cứu của Thomas Hatch và Howardn Gardner [99] đã chứng minh rằng: không có hình thức duy nhất của trí tuệ quyết định thành công trong cuộc đời, mà đúng hơn có cả một trang trí tuệ rộng lớn mà người ta có thể xếp vào bảy loại trí thông minh gồm: sự hoạt bát về ngôn ngữ nói và logic toán, trí thông minh làm chủ không gian, trí thông minh vận động, trí thông minh âm nhạc, trí thông minh về tương tác và một trí thông minh nữa được các tác giả bổ sung, đó là những tài năng hiểu biết giữa các cá nhân và năng lực “*đi sâu vào tâm lý*” hay đơn giản hơn, ở sự hài lòng nội tâm nhờ việc sống hoà hợp với tình cảm sâu sắc của mình mà hiện nay chúng ta gọi nó là trí tuệ cảm xúc “EQ”.

Các tác giả J.D. Mayer, D.R. Caruso, Peter Salovey [37] cũng chỉ ra rằng: ở mỗi người năng lực cảm xúc có sự khác nhau. Chẳng hạn, một số người có thể chế ngự lo lắng của mình nhưng lại không biết làm dịu những lo lắng của một

người khác...và những năng lực này là do những thói quen và phản ứng mà người đó có thể thay đổi được.

Tiếp theo, việc nghiên cứu cảm xúc với tư cách là một động lực thúc đẩy tâm lý cá nhân được đề cập trong hầu hết công trình nghiên cứu tâm lý học cá nhân, tâm lý học phát triển. Từ các thực nghiệm của B.Skinner [111], S. Freud [13]; [14], [15], A.Maslow [94], Carrol E. Izard [29], Allan và Barbara Pease [1] Daniel Goleman [19]; [20], [21] Virender Kapoor [31], Strongman [51]; [113]... Cụ thể, Carrol E. Izard [29] đã trình bày một cách hệ thống những vấn đề cơ bản về cảm xúc, các loại cảm xúc của người, biểu hiện cảm xúc qua nét mặt, cử chỉ, điệu bộ, mối quan hệ và ảnh hưởng của cảm xúc đến nhận thức, ý thức và hành vi của cá nhân v.v. Cùng quan điểm đó Travis Bradberry & Jean Greaver [5] cũng chia các loại cảm xúc mà được bắt nguồn từ năm cảm xúc chính yếu: vui, buồn, giận dữ, sợ hãi và xấu hổ. Các mức độ của cảm xúc của năm loại cảm xúc trên. Hai tác giả còn cho rằng: trong guồng quay của cuộc sống thường nhật – dù là đang làm việc, ăn uống, tập thể thao, thư giãn hoặc thậm chí trong giấc ngủ - chúng ta đều phụ thuộc vào một dòng chảy liên tục của cảm xúc và những cảm xúc đó là do não bộ chi phối và cảm xúc là một hiện tượng tâm lý của cá nhân, những biểu hiện của nó ảnh hưởng trực tiếp đến tâm lý của cá nhân, nó được nhìn nhận là một động lực thúc đẩy tâm lý cá nhân hành động. Vì vậy, vấn đề là làm thế nào để duy trì, thỏa mãn hay củng cố những cảm xúc của cá nhân là yếu tố cần thiết của con người và cần có những kích thích tác động nào đó để cải thiện cảm xúc tiêu cực, tăng cảm xúc tích cực nhằm thúc đẩy hoạt động của cá nhân.

Ở Việt Nam, vấn đề cảm xúc và tình cảm của con người, của cá nhân được nghiên cứu và đề cập trong các tài liệu giáo khoa, giáo trình, chuyên khảo của Phạm Minh Hạc [23], Nguyễn Quang Uẩn [60], Lê Thị Bùng [4] và các nhà nghiên cứu khác. Trong đó, các vấn đề cơ bản về cảm xúc như khái niệm, bản chất, cấu trúc, sự phát sinh, phát triển của cảm xúc v.v đã được làm sáng tỏ. Như vậy, các tác giả đã chỉ ra rằng cảm xúc là một hiện tượng tâm lý của cá nhân.

Tác giả Dương Thị Hoàng Yến với đề tài: “Trí tuệ cảm xúc của giáo viên tiểu học” [67] đã chứng minh được: Trí tuệ cảm xúc của giáo viên tiểu học là một yếu tố quan trọng tạo nên thành công trong sự nghiệp của họ. Như vậy, tác giả cũng đã phần nào khẳng định cảm xúc hay trí tuệ cảm xúc của con người là một

hiện tượng tâm lý cá nhân, nó góp phần thúc đẩy năng lực cá nhân hoạt động tốt một lĩnh vực nào đó.

Tác giả Đào Thị Oanh [42], *Nghiên cứu trí tuệ cảm xúc và giáo dục trí tuệ cảm xúc cho học sinh THCS trong gia đình và nhà trường hiện nay*, Đề tài khoa học cấp bộ về biểu hiện trạng thái cảm xúc của thiếu niên. Tác giả đánh giá các biểu hiện cảm xúc của thiếu niên phần lớn đạt ở mức tốt. Trong đó, thiếu niên nam hay thể hiện sự lo âu, căng thẳng nhiều hơn so với các thiếu niên nữ và các thiếu niên nữ thường cảm thấy tự tin hơn. Nguyên nhân được tác giả cho rằng: có thể là do các em nữ trưởng thành sớm hơn các em nam, các cách thức biểu hiện cảm xúc kín đáo hơn, trong khi các trẻ nam tỏ ra hồn nhiên, bộc lộ cảm xúc trực tiếp và bộc phát hơn. Như vậy, tác giả cũng đã cho rằng cảm xúc của con người là hiện tượng tâm lý của cá nhân người đó và nó phụ thuộc vào các yếu tố giới, sinh lý thể chất, lứa tuổi và sự khác biệt về cảm xúc, hiện tượng tâm lý này giúp con người thích ứng tốt hoặc không tốt tới lĩnh vực cảm xúc của chính họ.

Như vậy, nhìn chung theo hướng nghiên cứu về cảm xúc với tư cách là một năng lực thúc đẩy tâm lý cá nhân hoạt động đã được các nhà khoa học nghiên cứu các vấn đề về định nghĩa cảm xúc, cấu trúc, biểu hiện, độ ổn định, sự xuất hiện và nguồn gốc của cảm xúc, phân loại cảm xúc và sự ảnh hưởng của các yếu tố giới, tâm - sinh lí, thể chất cá nhân đến cảm xúc và ảnh hưởng của cảm xúc đến các hoạt động của cá nhân.

1.2. Các nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc

Tuy chưa có công trình nào nghiên cứu cụ thể về điều chỉnh cảm xúc, nhưng những khía cạnh chủ yếu của nó được nghiên cứu khá nhiều với tư cách là những yếu tố của trí tuệ cảm xúc hay quản lý cảm xúc của bản thân. Trong hầu hết công trình nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc hay quản lý cảm xúc cá nhân đều nhấn mạnh tới yếu tố nhận biết, kiểm soát, đánh giá, điều khiển cảm xúc của mình và của người khác như: D. Bono [3], H.Gardner [16], [99], Daniel Goleman [20], Nguyễn Thị Hải [24]...

Hochschild (1983) chỉ ra rằng các khuôn mẫu cảm xúc được xây dựng trên quy tắc hiển thị cảm xúc ra ngoài và có thể là kinh nghiệm cảm xúc trong một hoàn cảnh đã cho, đã tạo động lực cho điều chỉnh cảm xúc. Thoits (1984), Collins và Miller (1994) tìm thấy nhiều người thích chia sẻ cảm xúc của họ với những người

khác hơn là thích giữ kín chúng. Các nghiên cứu của Zech & Rime (1996) đã phát hiện sự chia sẻ cảm xúc được đánh giá là có ý nghĩa hơn và thú vị hơn là nói chuyện một cách khách quan và mô tả. Ngoài ra có nhiều công trình nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc như Erber, Wegner và Therriault (1996) đưa ra thực nghiệm về việc tăng cường hay ức chế cảm xúc để có kinh nghiệm và thể hiện cảm xúc mà họ tin rằng sẽ tạo điều kiện thực hiện trong một tình huống cụ thể. Các nghiên cứu của Rime và các cộng sự (1991), chỉ ra sự chia sẻ xã hội không chỉ đóng một vai trò quan trọng trong việc cung cấp những thông tin mà có thể phục vụ chức năng quan trọng về tâm lý và xã hội. Chia sẻ xã hội có thể làm giảm khoảng cách vật lý và các đặc điểm cá nhân và đóng góp vào sự phát triển của quan hệ gần gũi. Diamond & Aspinwall (2003) kết luận rằng, cảm xúc tốt hay cảm xúc xấu không phải là bất biến mà động lực điều chỉnh cảm xúc chỉ có thể được hiểu trong bối cảnh cụ thể mà trong đó cảm xúc xảy ra. (dẫn theo [19]; [20]; [21]). Tuy nhiên việc điều chỉnh cảm xúc cũng được các tác giả nghiên cứu dưới góc độ khác nhau:

1.2.1. Điều chỉnh cảm xúc dưới góc độ nghiên cứu sự nhận thức hay ngăn cản cảm xúc

Trong thực tế, chế ngự những cảm xúc tiêu cực chính là chìa khoá của hạnh phúc, đem lại sự cân bằng trong cuộc sống [17]. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng ta chỉ nên có một loại cảm xúc duy nhất. Vui sướng hay buồn rầu đều đem lại hương vị cho cuộc sống. Nghiên cứu của Daniel Goleman [19]; [20]; [21] đã chỉ ra rằng: hạnh phúc không phải là lẩn tránh những cảm giác khó chịu mà là chế ngự những cảm xúc mạnh, ngăn không cho chúng chiếm chỗ của tâm trạng vui vẻ, hài lòng. Theo lý thuyết của Jonh Bowlby [72] và D.W.Winnicot [64], những đứa trẻ có tâm lý tốt thường biết tự trấn an mình bằng tình cảm những người chăm sóc chúng, nhờ đó mà chúng ít bị tổn thương hơn trước những biến đổi của xúc cảm. Chính vì thế, việc chế ngự những cảm xúc là hết sức cần thiết để tạo nên sự cân bằng.

Theo Aristotle, con người cần phải có *cảm xúc phù hợp* tức là cảm xúc phải tương xứng với hoàn cảnh. Cảm xúc quá yếu sẽ tạo ra buồn phiền và xa cách; ngược lại cảm xúc vượt tầm kiểm soát hay quá cực đoan và dai dẳng sẽ trở thành bệnh lý như trầm cảm, lo lắng, cuồng nộ hay tâm trạng bối rối bất thường (dẫn theo [21]).

Các công trình nghiên cứu của A.Bandura [69] đã nhấn mạnh tầm quan trọng của quá trình nhận thức trong thực tiễn điều chỉnh hành vi cảm xúc, đề cao vai trò

của tự điều chỉnh hành vi, trong đó có đề cập đến tự điều chỉnh cảm xúc bản thân. Ông cho rằng học tập thông qua việc bắt chước hành vi mẫu là một dạng điều chỉnh cảm xúc. Việc điều chỉnh cảm xúc không chỉ sử dụng các kích thích khác nhau nhằm củng cố hay kìm hãm một hành vi nào mà còn tạo ra hành vi mới bằng cách đưa ra hành vi mẫu. Phương pháp điều chỉnh này là giúp con người nhận diện những nhân tố duy trì cảm xúc cần điều chỉnh và tìm cách loại bỏ chúng. Như vậy, quá trình nhận thức cảm xúc bản thân đóng vai trò rất quan trọng, mục đích của phương pháp điều chỉnh cảm xúc bằng hành vi là giúp cá nhân nhận diện ra những cảm xúc không mong muốn của bản thân và kiểm soát chúng. Tuy nhiên trong quá trình điều chỉnh, sự thay đổi của những cảm xúc diễn ra trên cơ sở những nhận thức sai lầm của người được điều chỉnh sẽ làm xuất hiện những cảm xúc âm tính và những khó khăn. Mục đích của điều chỉnh theo hướng tiếp cận này là dạy nhận thức cảm xúc cho người được điều chỉnh.

S. Freud nhấn mạnh tầm quan trọng của điều chỉnh cảm xúc bản thân bằng cách “*tự hiểu mình và tự điều chỉnh cảm xúc cho mình*”. Bản thân người tự điều chỉnh có thể tự vấn đáp mình bằng những câu hỏi, câu trả lời để nói ra cái vô thức, khám phá nó và tìm ra nguyên nhân của các biểu hiện cảm xúc đó. Quá trình tự nói chuyện này sẽ giúp người tự điều chỉnh cảm xúc bản thân, nhận thức ra quá khứ bản thân có những cảm xúc chưa phù hợp, đã phù hợp để từ đó họ có cách thể hiện cảm xúc của mình đúng mực hơn, phù hợp với tình huống, hoàn cảnh hơn [13]; [14]; [15].

Khác với Phân tâm học coi trọng tâm con người là vô thức, các nhà Tâm lý học nhân văn lại cho rằng mỗi con người là một cá nhân có ý thức, họ có thể cảm nhận được những gì diễn ra bên trong, bên ngoài họ. Nguyên tắc điều chỉnh cảm xúc của trường phái này là: tôn trọng bản thân con người, giá trị sáng tạo và trách nhiệm cũng như những phẩm giá cá nhân của mỗi người (dẫn theo [40]). Theo hướng tiếp cận này có nghĩa là cách biểu hiện cảm xúc hay cách điều chỉnh cảm xúc của mỗi con người là do sự “*tập nhiệm*” những mẫu ứng xử không phù hợp từ cộng đồng, từ xã hội hay gia đình họ. Vì thế, muốn điều chỉnh những cảm xúc không phù hợp phải tập trung vào cá nhân người được điều chỉnh để giúp người được điều chỉnh hiểu, chấp nhận bản thân, giúp họ đánh giá lại những kinh nghiệm, nhận ra khả năng của bản thân. Từ đó người cần điều chỉnh cảm xúc sẽ tự giúp mình nhận ra những vướng mắc trong cảm xúc của bản thân và chỉnh sửa sao cho phù hợp hơn với đối tượng tương tác [40].

Daniel Goleman chứng minh rằng: cấu tạo của bộ não khiến chúng ta thường không làm chủ hoặc hiếm khi làm chủ được khi chúng ta bị các cảm xúc cuốn đi. Tuy nhiên, chúng ta có thể biết được cảm xúc đó kéo dài bao lâu, những cảm xúc buồn bã, lo lắng hay giận dữ thoáng qua không phải là vấn đề nảy sinh thông thường chúng sẽ qua đi theo thời gian, nhưng những cảm xúc này vượt quá giới hạn nào đó, chúng sẽ trở thành nỗi đau khổ cùng cực như lo sợ thường trực, cuồng nộ hay trầm cảm. Trong trường hợp đó, năng lực chế ngự cảm xúc là nhận ra thời điểm giận dữ và hãy khoan dung hơn, điều đó có thể hạ nhiệt cơn giận và khiến chúng ta thoải mái hơn và sẽ bỏ qua được cơn giận dữ [19]; [20], [21].

Jonh Gottman và các đồng nghiệp đã chỉ ra rằng, sự hài lòng của hôn nhân tăng khi giảm biểu hiện cảm xúc tiêu cực. Thành công việc sửa đổi nét mặt của cảm xúc, có thể quan trọng trong mối quan hệ của con người xã hội và hôn nhân, nhưng nó không giúp nhiều để làm giảm cảm xúc tiêu cực của một người [89]. Daniel Goleman cũng cho rằng, con người chỉ nên nổi giận vì những lý do chính đáng, nhưng vấn đề là ở chỗ cơn giận thường xảy ra mà chúng ta không thể kiểm soát được. Trong tất cả những cảm xúc tiêu cực mà con người muốn thoát khỏi, sự giận dữ dường như là khó chế ngự nhất. Trái với buồn rầu, sự giận dữ chứa đầy năng lượng, thậm chí mang lại sáng khoái. Có quan niệm cho rằng không thể kiểm soát được giận dữ hay không kiểm soát nó mà hãy để nó nổ ra như một cách “giải thoát” có lợi [21].

Lazarus và Alfert (1966) cho thấy, *đánh giá lại*, một cách hiệu quả để giảm bớt cảm xúc tiêu cực cũng như giảm bớt các kích thích sinh lý đi kèm. Còn Dolf Zillmannk (1996) tại trường đại học Alabana, ngòi nổ thường thấy của cơn giận dữ chính là cảm giác bị đe dọa. Sự đe dọa không chỉ là những nguy cơ rõ ràng về mặt thể chất mà nhiều khi đó là nguy cơ xâm phạm lòng tự trọng (dẫn theo [20]).

Theo hướng này thì việc điều chỉnh cảm xúc chính là chế ngự những cảm xúc tiêu cực, ngăn không cho chúng chiếm chỗ của tâm trạng, để tạo nên sự cân bằng trong cuộc sống của con người.

1.2.2. Điều chỉnh cảm xúc dưới góc độ nghiên cứu sự đồng cảm

Nhà tâm lý học Robert Rosenthal [115] đã tiến hành thực nghiệm một phác đồ diễn đạt cảm xúc không lời (PONS) với 700 người Mỹ để lý giải các tình cảm từ những chỉ dẫn không lời làm cho cảm xúc của mình thích nghi với tình huống nhất định và đưa ra kết luận: phụ nữ thường tỏ ra dễ đồng cảm hơn nam giới. Và những

người có kết quả tốt hơn trong trắc nghiệm cho thấy họ đã giữ được những liên hệ tốt nhất với người khác giới và sự đồng cảm là “con át chủ bài” trong đời sống tình yêu. Stephen Nowicki & Marshall Duke [96] cũng đo trắc nghiệm PONS với 1011 trẻ em và đưa ra kết luận: Những em có năng lực hiểu tình cảm nhờ vào tín hiệu không lời là những em được yêu quý nhất trong trường, những em đó ổn định nhất về mặt tâm lý.

J.D Mayer và Melissa Kirkpatrick [104] cho rằng: Đồng cảm dựa vào ý thức của bản thân, khi chúng ta càng nhạy cảm với cảm xúc của mình thì chúng ta càng hiểu rõ cảm xúc của người khác. Những người không có khả năng diễn đạt cảm xúc đều không có ý niệm về những gì họ thấy và hoàn toàn không hiểu được những gì người khác cảm thấy. Tác giả còn cho rằng những người này về mặt tình cảm họ không có “tai”; họ không cảm nhận được những nốt nhạc và những hợp âm xúc cảm nằm trong lời lẽ và cử chỉ của người khác dù là một sự đôi giọng, một sự im lặng hay một cơn giận dữ bùng nổ.

Trong nghiên cứu của mình tác giả Daniel Goleman (2008) đã đề cập đến vấn đề đồng cảm trong cảm xúc. Tác giả đã nêu dẫn theo chứng về các nghiên cứu của E.B.Tichner (1920) về thuật ngữ đồng cảm (empathy), theo lý thuyết của tác giả Tichner, đồng cảm bắt nguồn từ kiểu bắt chước xúc cảm thể chất của người khác, sự bắt chước mà đó gọi lên chính xúc cảm ở bản thân mình. Còn nghiên cứu của hai nhà nghiên cứu Marian Radle Yarrow và Carolyn Zahn Waxler (1984) cũng được Daniel Goleman chỉ ra và các tác giả cho rằng những sự khác nhau trong biểu hiện đồng cảm phần lớn là do cách bố mẹ dạy dỗ con mình. Trẻ sẽ biết đồng cảm hơn khi bố mẹ làm chúng chú ý tới hậu quả của hành vi xấu của chúng đối với những đứa trẻ khác [20].

Robert Prentley cho rằng: cái giá của sự thiếu cảm xúc ở giai đoạn thơ bé có thể quá lớn và không chỉ đối với trẻ, bởi những nghiên cứu về tội phạm đặc biệt hung ác và dữ tợn cho thấy chúng đều được nuôi trong các trại trẻ mồ côi giống nhau hoặc không được sống trong một gia đình hạnh phúc... mà ở đó khả năng về quan hệ xúc cảm hài hoà chắc chắn ở mức thấp nhất [108]. Hầu hết các tác giả nghiên cứu về đồng cảm đều cho rằng, đồng cảm là một kiểu điều chỉnh cảm xúc của bản thân với người khác, khi cha mẹ biết đồng cảm với cảm xúc của con chính là thời điểm tốt để trẻ nhận ra mình được đền bù cảm xúc hay được hoà hợp trong cảm xúc.

Hay C.Rogers [47] cho rằng, sự đồng cảm giữa cha mẹ và con chính là sự hiểu biết thấu đáo lẫn nhau, hay đồng cảm là cùng chung một cảm xúc. Nếu cha mẹ và con đồng cảm với nhau, cha mẹ sẽ có khả năng cảm nhận được tâm hồn của đối tượng như tâm hồn của mình, cảm nhận được những sắc thái biểu cảm tâm lý bên trong và những biểu cảm hành vi bên ngoài của con. Còn D.Craig (2000) đã chỉ ra một qui luật trong đồng cảm tâm lý: thấu cảm yêu thương tạo thành hành vi yêu thương; thấu cảm giận dữ thành hành vi giận dữ (dẫn theo [41]). Nếu cha mẹ có cách ứng xử tàn bạo với con cái thì con của họ cũng sẽ trở thành một đứa trẻ một đứa trẻ hung tính, tàn bạo (vì cha mẹ đã nêu “tấm gương sống” gây hấn đối với con của họ). Còn cha mẹ biết đồng cảm với con cái chúng sẽ được khuyến khích quan tâm, yêu thương đến những người xung quanh và chúng sẽ hiểu được hậu quả của tính hung ác ấy [41].

Ngoài ra, vấn đề điều chỉnh cảm xúc của cá nhân được đề cập trong các công trình nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc ở Việt Nam. Trong đó, điều chỉnh cảm xúc của cá nhân được nghiên cứu với tư cách là một cấu thành của trí tuệ cảm xúc - một loại hình trí tuệ đặc trưng của con người. Cụ thể:

Qua những nghiên cứu của Nguyễn Huy Tú [58]; [59], Phạm Minh Hạc [23], Trần Trọng Thủy [55], Lê Thị Bùng [4], Nguyễn Thị Dung [6], Nguyễn Thị Hải [24]... đã đề cập đến nội dung điều chỉnh cảm xúc như một phần quan trọng của trí tuệ cảm xúc. Đặc biệt tác giả Lê Thị Bùng [4], *Những điều kỳ diệu về tâm lý con người*, đã đề cập đến mối quan hệ giữa cảm xúc với hoạt động thực tiễn của con người, tác giả còn đưa ra hai lời khuyên đối với cha mẹ về việc phát triển EQ cho con, mà ở đó yêu cầu đầu tiên là “sự kiểm soát tình cảm của cha mẹ” đóng một vai trò cực kỳ quan trọng trong việc giáo dục con cái.

Tác giả Dương Thị Hoàng Yến [67], khi nghiên cứu trí tuệ cảm xúc của giáo viên tiểu học đã đề cập đến 4 kỹ năng thành phần của cảm xúc, trong đó kỹ năng nhận thức cảm xúc có điểm số cao nhất, kỹ năng hiểu cảm xúc và kỹ năng sử dụng cảm xúc có điểm số trung bình và kỹ năng quản lý cảm xúc lại có điểm số thấp nhất. Điều này có thể là nguyên nhân dẫn đến sự tồn tại trong giáo dục hiện nay như giáo viên chưa kiểm soát được hành vi của mình, thiếu quan tâm đến việc điều chỉnh cảm xúc bản thân trong tương tác với học sinh. Nguyên nhân dẫn đến kết quả này là do giáo viên tiểu học phải chịu nhiều sức ép từ phía nhà trường về việc chịu

trách nhiệm đến kết quả giảng dạy, thời gian làm việc nhiều, bị thanh tra kiểm tra thường xuyên, mức thu nhập thấp... Vì vậy, để phát triển trí tuệ cảm xúc cho giáo viên tiểu học cần đặc biệt nâng cao nhận thức của giáo viên về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân.

Võ Thị Tường Vy [62], trong nghiên cứu *Tự điều chỉnh cảm xúc của người làm tham vấn tâm lý*. Tác giả đã tìm hiểu điều chỉnh cảm xúc theo hai hướng, đó là điều chỉnh cảm xúc tự động và điều chỉnh cảm xúc có ý thức. Điều chỉnh cảm xúc tự động là quá trình tạo ra sự điều tiết tự động (tự động hóa) xuất phát từ quá trình học tập thành thạo, mà chưa chú ý đến trải nghiệm của cá nhân. Quá trình điều chỉnh cảm xúc có ý thức là quá trình mà chủ thể có thể tác động vào tình huống tạo ra cảm xúc, sau đó học cách tự điều chỉnh làm thay đổi các trạng thái xúc cảm sao cho phù hợp với bối cảnh cụ thể. Còn tự điều chỉnh tâm lý của người làm tham vấn tâm lý phải mang bản chất khác, có yêu cầu cao hơn so với người bình thường, thể hiện ở việc tự nhận ra những xúc cảm bản thân không phù hợp so với yêu cầu xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý, có hành vi lựa chọn các cách tự điều chỉnh cảm xúc có hiệu quả để tạo ra sự thay đổi và đáp ứng với yêu cầu công việc.

Như vậy, trong tâm lý học có nhiều tác giả, nhiều trường phái tâm lý đề nghiên cứu về đồng cảm trong điều chỉnh cảm xúc, mỗi trường phái đều có mặt tích cực và có cả hạn chế. Những nghiên cứu đồng cảm trong cảm xúc ở trên chủ yếu là nghiên cứu sự đồng cảm trong cảm xúc của cha mẹ với con. Kết quả cho thấy, đồng cảm trong cảm xúc của cha mẹ với con sẽ giúp con có thêm động lực để ứng phó với những tác động tiêu cực trong cuộc sống. Không những thế, đồng cảm của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở giúp cha mẹ hiểu được những biến động trong quá trình phát triển tâm sinh lý của con, lứa tuổi đang ở thời kỳ chuyển đổi từ trẻ con sang người lớn, có sự phát triển tâm sinh lý cực kỳ phức tạp, đầy mâu thuẫn và mang tính đột biến. Khi cha mẹ và con có sự đồng cảm, họ sẽ quan tâm và đáp ứng nhu cầu của nhau hơn, làm cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con ngày càng sâu sắc và củng cố nhu cầu có nhau. Gia tăng sự thông hiểu, đồng cảm, yêu thương sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho giáo dục con ngày một tốt hơn.

1.3. Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con

Thực tiễn cho thấy, hiện nay có rất ít những công trình nghiên cứu một cách cụ thể về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con, mà việc điều chỉnh cảm

xúc bản thân của cha mẹ với con này thường được xem như một yếu tố của trí tuệ cảm xúc trong giáo dục con hoặc đề cập đến trong các nghiên cứu về mối quan hệ giao tiếp, gắn bó giữa cha mẹ và con. Hầu hết, trong các công trình nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc của cha mẹ, sự gắn bó mẹ con...v.v đều nhấn mạnh tới yếu tố nhận biết cảm xúc của mình, nhận biết cảm xúc của con, kiểm soát, điều khiển cảm xúc của mình và của con.

Các tác giả D.W.Winnicott [64], Jonh Bowlby [72], C.Rogers [47], Isabelle Filliozat [12], T.Bery Brazelton [74], Nguyễn Hạc Đạm Thư [56], Tống Dự Thu [57], Patrica Demachy & Claude Lorin [10], Mạnh Dục Quân [45], Nguyễn Thị Bích Hồng [26]... đều có cùng chung một quan điểm về sự đồng cảm và gắn bó giữa cha mẹ và con cái. Các nhà khoa học này đã nhấn mạnh sự đồng cảm và gắn bó của cha mẹ và con sẽ làm cho tâm trí trẻ bình ổn, tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển cả về mặt thể chất và tinh thần. Muốn có sự đồng cảm với con ít nhất cha mẹ cũng hiểu được tâm tư, tình cảm, suy nghĩ của con và tình cảm của cha mẹ có thể ảnh hưởng trực tiếp tới tình cảm của con. Vì thế, cha mẹ nên học cách điều chỉnh tình cảm của mình, đồng thời trở thành “liều thuốc trấn tĩnh”, “liều thuốc điều tiết” cảm xúc cho trẻ [57,tr.21].

Tống Dự Thu [57] còn cho rằng, để trở thành người cha người mẹ có EQ cao trong giáo dục con cần phải làm những việc sau: (i) Quan tâm tới con, có nghĩa là tạo cho con môi trường tình cảm tốt đẹp, khích lệ con bằng cách mà con có thể tiếp nhận được. Sự quan tâm này khác xa với việc khen ngợi khi con đạt thành tích cao hay ôm ấp con. Mà đòi hỏi cha mẹ phải tham gia vào cuộc sống tình cảm của con, vui chơi, hoạt động cùng con, đồng thời nói với con những gì mình thấy để con có thể nói lên cảm nhận của mình; (ii) Nói chuyện hàng ngày với con để trẻ cảm thấy một không gian áp áp giữa con với cha mẹ và tạo điều kiện để con nói ra những điều muốn nói khiến con cảm thấy thoải mái và vui vẻ trong cuộc sống của mình; (iii) Nhìn nhận sự việc một cách vui vẻ, tích cực hòa giải mâu thuẫn giữa mọi người trong gia đình; (iv) Giao lưu tình cảm với con nghĩa là cha mẹ không chỉ hiểu đời sống cảm xúc của con mà cũng nên để con hiểu được cảm xúc của mình để con học cách quan tâm suy nghĩ đến cha mẹ giúp mối quan hệ giữa cha mẹ và con ngày càng gắn bó hơn [57,tr.21-22]. Như vậy, trong nghiên cứu của mình tác giả không đề cập đến biện pháp điều chỉnh cảm xúc bản thân trong mối quan hệ với con nhưng

cách mà tác giả đưa ra ở trên cũng là biện pháp giúp cho việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con được diễn ra thuận lợi trên cơ sở: thấu hiểu cảm xúc của con, thấu hiểu cảm xúc của mình, điều chỉnh cảm xúc của bản thân và người khác để lấy lại cân bằng, đồng thời cũng đề cập đến việc đánh giá lại cảm xúc bản thân trong tương tác với con.

Nghiên cứu của Ainswoith [68], J.Bowlby [72] cho rằng mỗi quan hệ gắn bó giữa mẹ và con chính là sự *quyến luyến*. Khác với các nghiên cứu của các nhà phân tâm học cổ điển cho rằng sự quyến luyến là sự thỏa mãn nhu cầu *bậc nhất* của trẻ với mẹ, tác giả cho rằng sự quyến luyến xuất hiện trên cơ sở giao tiếp cảm xúc. Tác giả còn cho rằng: Sự quyến luyến giữa mẹ và con là cơ sở của cuộc sống xã hội, còn những hệ thống hành vi tạo nên sự quyến luyến thể hiện mối liên hệ chặt chẽ với cảm xúc. Công trình của Wolff (1963) cũng đã xác nhận rằng, nụ cười sẽ tăng cường mối liên hệ xã hội giữa bà mẹ và đứa con của họ. Walters và Parke (1965) đã chứng minh, kiểu kích thích thị giác và kiểu kích thích khác chẳng hạn như trò chuyện và biểu cảm của nét mặt như là khía cạnh xã hội của cảm xúc có vai trò quan trọng đáng kể trong việc phát triển trách nhiệm về mặt xã hội và hình thành mối quan hệ liên nhân cách cho trẻ sau này (dẫn theo [29,tr.121]).

Nghiên cứu của Daniel Stern [112] cho rằng: cảm xúc của cha mẹ sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc của con, nếu đứa trẻ được sống cùng những bậc cha mẹ am hiểu cảm xúc sẽ giúp đứa trẻ tự tin, dễ dàng vượt qua trở ngại khó khăn của cuộc sống. Ngược lại, tác giả Erikson [76]; [77] lại cho rằng: nếu cha mẹ là người dễ cáu giận, dửng dưng với con thì sẽ dẫn đến con trở thành những đứa trẻ hư hỏng, gây hấn.

Trong tác phẩm: *Năng lực cảm xúc của cha mẹ và số phận của con* các tác giả đã chỉ ra rằng: Trong đời sống trẻ thơ, cảm xúc luôn chiếm ưu thế, cho nên cha mẹ cần hiểu vai trò của cảm xúc bản thân và đặc biệt là sự đồng cảm giữa cha mẹ và con có vai trò bậc nhất để xây dựng quan hệ lành mạnh, làm khơi thông các mạch nối vô vàn giữa não cảm xúc và vỏ não, tạo nên sự hài hòa tâm trí, làm nền tảng cho đời sống tình cảm của đứa trẻ [56,tr.13].

Ở Việt Nam, các đề tài nghiên cứu của Lưu Song Hà [22], *Hành vi lệch chuẩn của học sinh THCS và mối tương quan giữa nó với kiểu quan hệ cha mẹ và con cái*, Nguyễn Thị Bích Hồng [26] *Một số biện pháp của cha mẹ xây dựng quan hệ gắn bó với con ở tuổi thiếu niên*, Đỗ Hạnh Nga [38] *Xung đột tâm lý giữa cha mẹ*

và con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở, Lê Minh Nguyệt [41], *Tương tác giữa cha mẹ và con với sự phát triển tâm lý của trẻ em...* đều có chung một quan điểm xuyên suốt đó là làm thế nào để chăm sóc, yêu thương và phát triển đứa con đang trong giai đoạn tuổi thiếu niên. Ở đây các tác giả đã đề cập đến vấn đề dùng cảm xúc yêu thương để giáo dục và chăm sóc con như thế nào để có kết quả tốt nhất.

Như vậy, những cung bậc cảm xúc mà cha mẹ dành cho con được con cảm nhận suốt tuổi ấu thơ và đi theo con nhiều năm trong cuộc đời. Chính vì thế, các bậc cha mẹ cần thiết phải am hiểu về cảm xúc của mình, cảm xúc của con, cũng như cần phải biết cách điều chỉnh cảm xúc bản thân để giúp đứa con của chúng ta trở thành những đứa trẻ ngoan, trưởng thành, có ích cho gia đình và xã hội.

TIỂU KẾT CHƯƠNG 1

Trong Tâm lý học phát triển, Tâm lý học Sư phạm, Tâm lý học xã hội, Tâm lý học lâm sàng..., vấn đề điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS đã được đề cập trong các công trình nghiên cứu của nhiều nhà nghiên cứu. Những công trình đã có đã giải quyết được những vấn đề sau đây:

- Các nghiên cứu về cảm xúc được xem xét với tư cách là một năng lực thúc đẩy cá nhân hoạt động cho rằng, mỗi cảm xúc sẽ chuẩn bị cho cá nhân một kiểu phản ứng khác nhau, cảm xúc giúp chúng ta đương đầu với những cảnh ngộ và những nhiệm vụ mà đôi khi trí tuệ không thể quyết định nổi đó chính là những vấn đề thuộc về cảm xúc. Đồng thời cũng chỉ ra rằng cảm xúc của con người là hiện tượng tâm lý của cá nhân người đó, nó phụ thuộc vào các yếu tố giới, sinh lý thể chất, lứa tuổi và sự khác biệt về cảm xúc, hiện tượng tâm lý này giúp con người thích ứng tốt hoặc không tốt tới lĩnh vực cảm xúc của chính họ.

- Nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc bản thân dưới góc độ nhận thức thức cảm xúc, ngăn cảm xúc hay đồng cảm trong cảm xúc được đề cập và làm sáng tỏ ở nhiều tác giả, nhiều trường phái tâm lý khác nhau. Mỗi tác giả, trường phái đều có mặt tích cực và có cả hạn chế, tùy vào những loại cảm xúc, mức độ của cảm xúc, cách điều chỉnh cảm xúc khác nhau mà ta có thể ứng dụng vào các nghiên cứu của mình một cách linh hoạt hoặc có thể kết hợp nhiều phương pháp nhằm giúp quá trình tự điều chỉnh cảm xúc bản thân một cách hiệu quả, tích cực hơn. Mặc dù các nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc bản thân với tư cách là một

yếu tố độc lập còn chưa nhiều. Nhưng những nội dung như: nhận diện cảm xúc của mình; nhận diện cảm xúc của người khác (đối phương); kìm nén cảm xúc bản thân; sử dụng cảm xúc bản thân làm phương tiện... đều được nghiên cứu sâu trong trí tuệ cảm xúc. Ở đó các tác giả đã nghiên cứu sâu về vấn đề này, vì vậy các nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc cũng được làm sáng tỏ hơn trong các công trình nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc ở trên.

- Những công trình nghiên cứu về mối quan hệ giữa cha mẹ với con, sự gắn bó mẹ con, các phương pháp giáo dục con tuổi thiếu niên đã được nghiên cứu nhiều, còn các nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS với tư cách là yếu tố tâm lý có chức năng cụ thể còn ít. Nhưng những nội dung về giáo dục con, mối quan hệ của cha mẹ với con, các phương pháp giáo dục con ... có liên quan nhiều đến việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ. Đặc biệt, nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS cũng được các tác giả nghiên cứu trong các tài liệu trí tuệ cảm xúc nhưng chưa nhiều và chưa đầy đủ, cần có một nghiên cứu cụ thể hơn. Vì thế nghiên cứu "*Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS*" sẽ là một đóng góp rất lớn trong hệ thống các nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc trên thế giới cũng như ở Việt Nam hiện nay.

Chương 2

LÝ LUẬN VỀ ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA CHA MẸ VỚI CON LỬA TUỔI HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

2.1. Lý luận về cảm xúc và cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

2.1.1. Cảm xúc

2.1.1.1. Khái niệm cảm xúc

Cảm xúc là một loại hiện tượng tâm lý của con người, được nghiên cứu và giải thích khác nhau về bản chất, nguồn gốc, kiểu loại, mức độ, cấu trúc thành phần cũng như quan hệ của cảm xúc tới các quá trình tâm lý khác và với hành động của con người. Do vậy trong luận án này chúng tôi cần phải bàn đến khái niệm cảm xúc:

Từ điển Tâm lý học Nguyễn Khắc Viện: “Cảm xúc là các phản ứng rung chuyển của con người trước một kích động vật chất hoặc một sự vật hoặc một sự việc gồm hai mặt: Những phản ứng sinh lý do thần kinh thực vật, như tim đập nhanh, toát mồ hôi, hoặc run rẩy, rối loạn tiêu hóa; Phản ứng tâm lý, 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” [61].

Theo Từ điển tâm lý học Vũ Dũng, “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” [8, tr.29].

Nhiều nhà tâm lý học quan tâm đến các khía cạnh khác nhau của cảm xúc: khía cạnh sinh lý thần kinh, hành vi và khía cạnh tâm lý của cảm xúc. B.F.Skinner [111], J.Dolar và N.E. Miller (1953) giải thích cảm xúc là cách thức hay khuôn mẫu phản ứng được tiếp thu theo nguyên tắc học tập điều kiện hóa hoặc học tập bắt chước (dẫn theo [40]); còn S.Freud, cho rằng cảm xúc chính là sự giải tỏa những năng lượng libido bị dồn nén từ trong quá khứ [15]

Theo Feldman, cảm xúc (chẳng hạn như vui mừng, thất vọng và đau khổ) thường mang các yếu tố sinh lý và nhận thức ảnh hưởng đến hành vi [11]. Stephen Worchel - Wayne Shebilsue, cho rằng cảm xúc là các trạng thái xúc động (hoặc

cảm giác) đi cùng với những thay đổi sinh lí, thường làm ảnh hưởng đến hành vi của cá nhân. Cảm xúc được phân biệt với tâm trạng, là những cảm giác chung chung ít mạnh mẽ, ít đặc trưng và tồn tại lâu hơn cảm xúc [65]. Theo Philip G. Zimbardo, cảm xúc là mô hình hoàn chỉnh thuộc những thay đổi thể xác và tinh thần bao gồm những tác động, cảm giác, tiến trình nhận thức, các biểu hiện bên ngoài và những hành vi phản ứng cụ thể được đưa ra để đối phó với tình huống mang ý nghĩa cá nhân [93].

Nhà tâm lý học người Mỹ W. James Levesque cho rằng, cảm xúc là hệ quả của những thay đổi sinh lý trong cơ thể con người. Nói cách khác, hiện tượng cảm xúc là sự phản ứng đối với những biến đổi sinh lý bên trong cơ thể hay biến đổi nội tạng (visceral changes). Các biến đổi này phát sinh như một sự đáp ứng với những việc xảy ra trong môi trường sống. Các biến đổi nội tạng được giải thích là các phản ứng cảm xúc, hay sự biến đổi nội tạng được xem là nguồn gốc của cảm xúc [84].

Dựa vào cách tiếp cận cảm xúc như là hiện tượng sinh lý thần kinh, Daniel Goleman đã định nghĩa “*Cảm xúc là một kích động hay rối loạn tinh thần, tình cảm, đam mê, mọi trạng thái mãnh liệt hay kích thích*” [20, tr.394].

Tác giả J.Mayer, P.Salovey và D.R Caruso cho rằng: “Cảm xúc là một hệ thống đáp lại của cơ thể giúp điều phối những thay đổi về sinh lý, tri giác, kinh nghiệm, nhận thức và các thay đổi khác thành những trải nghiệm mạch lạc về tâm trạng và tình cảm, chẳng hạn như hạnh phúc, tức giận, buồn chán, ngạc nhiên...” [37, tr.4].

Dựa vào cách tiếp cận cảm xúc như một năng lực (xã hội) thúc đẩy cá nhân hoạt động, X.L. Rubinstein cho rằng, mọi quá trình cảm xúc chỉ có thể hiểu được nhờ quan hệ của chúng với hoàn cảnh đặc biệt nó gắn liền giữa động cơ và nhu cầu của cá nhân và luôn luôn thay đổi trong sự biến đổi của hoàn cảnh xã hội. Về mặt nội dung của cảm xúc chỉ có thể được nhận thức trong sự phụ thuộc chặt chẽ với các điều kiện xã hội, bởi thói quen, tập quán, hoàn cảnh của nó. Qua việc phân tích về nguồn gốc, sự nảy sinh và biểu hiện cảm xúc dưới góc độ lý thuyết hoạt động, ông khẳng định: *Cảm xúc của con người xét về nguồn gốc, chức năng hay sự biểu hiện luôn mang tính xã hội* [49].

Rudich, người nghiên cứu sâu về tâm lý học thể thao, cho rằng, cảm xúc là những rung động về phía bản thân con người đối với hiện thực cũng như sự rung

động của trạng thái chủ quan nảy sinh trong quá trình tác động tương hỗ với môi trường xung quanh và trong quá trình thoả mãn các nhu cầu của mình [50].

Cùng quan điểm này, Nguyễn Huy Tú định nghĩa, Cảm xúc của con người là những rung động khác nhau của chúng ta nảy sinh do sự thoả mãn hay không thoả mãn những nhu cầu nào đó, do sự phù hợp hay không phù hợp của các biến cố hoàn cảnh, cũng như trạng thái bên trong cơ thể với mong muốn, hứng thú, khuynh hướng, niềm tin và thói quen của chúng ta [59].

Nguyễn Quang Uẩn: “Cảm xúc là những thái độ thể hiện rung cảm của con người đối với những sự vật hiện tượng của hiện thực, phản ánh ý nghĩa của chúng trong mối liên hệ với nhu cầu và động cơ của con người” [60]. Tác giả còn cho rằng: cảm xúc là những rung cảm xảy ra nhanh chóng nhưng mạnh mẽ, nó phản ánh ý nghĩa của các hiện tượng, tình huống liên quan tới nhu cầu, động cơ của con người dưới hình thức các trải nghiệm trực tiếp (hài lòng, sợ hãi, lo lắng...) [60].

Trần Trọng Thủy quan niệm: Cảm xúc là một quá trình tâm lý, 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 [55].

Gần đây, Phạm Minh Hạc (2018) cho rằng: "Cảm xúc là quá trình tâm lí rất ngắn, bộc lộ rõ, phản ánh thái độ của chủ thể đối với tồn tại khách quan tác động qua các giác quan vào bản thân, làm cơ thể của chủ thể rung động, do thích hợp hay không thích hợp với nhu cầu của cơ thể nói chung hay của một cơ quan nào đó của cơ thể" [23, tr 212].

Trên cơ sở phân tích và kế thừa các quan niệm trên về cảm xúc, chúng tôi cho rằng:

Cảm xúc là quá trình tâm lý biểu hiện những rung động trực tiếp của con người khi có sự tác động của một hay nhiều kích thích (yếu tố môi trường, xã hội, kích thích từ bên trong của cá nhân...), phản ánh ý nghĩa của chúng với nhu cầu và động cơ của con người.

Từ khái niệm trên có thể xác định các đặc trưng của cảm xúc của con người:

Trước hết, cảm xúc là quá trình tâm lí, tức là cảm xúc xuất hiện khi có kích thích nhất định, là sự đáp lại của chủ thể đối với kích thích đó từ môi trường bên ngoài và bên trong. Cảm xúc phản ánh sự tác động của kích thích đó đối với chủ thể.

Thứ hai: Trong cảm xúc, khi có sự tác động của kích thích sẽ tác động đến những kinh nghiệm, trải nghiệm đã có, nhu cầu, giá trị v.v. dẫn đến những rung động tâm lí của cá nhân. Những rung động này một mặt làm ảnh hưởng đến các yếu tố tâm lí cá nhân, mặt khác, được bộ lộ ra bên ngoài qua các biểu hiện có tính đặc trưng về điệu bộ, cử chỉ, nét mặt và sự thay đổi các trạng thái cơ thể, tâm lí, ngôn ngữ, hành vi, làm biến đổi nhất thời hoạt động của những yếu tố này.

Thứ ba: Cảm xúc cá nhân có tính tích cực (những rung động mang lại sự hứng phấn tâm lí tích cực như vui vẻ, tự hào v.v) và có tính tiêu cực (những rung động dẫn đến phản ứng tiêu cực như sự giận dữ, sợ hãi, lo âu v.v). Tính tích cực hay tiêu cực của cảm xúc phụ thuộc vào mức độ phù hợp của kích thích đối với việc thoả mãn hay không các nhu cầu, giá trị hay các trải nghiệm đã có của cá nhân. Cảm xúc cũng có cường độ mạnh hay yếu. Cường độ của cảm xúc một mặt, tùy thuộc vào cường độ, tần số và trường độ của kích thích, mặt khác phụ thuộc vào trải nghiệm cá nhân và khả năng kiểm soát, điều chỉnh cảm xúc của cá nhân. Khía cạnh này của cảm xúc sẽ được phân tích sâu hơn ở phần sau.

2.1.1.2. Các loại cảm xúc

Con người có rất nhiều cảm xúc, mỗi cảm xúc đóng một vai trò riêng biệt. Nhìn nhận dưới nhiều góc độ khác nhau nên mỗi tác giả có các phân loại cảm xúc khác nhau.

a) Phân loại dựa theo cường độ và trường độ của cảm xúc

Một số nhà tâm lí học dựa vào cường độ của cảm xúc và mức độ kéo dài của cảm xúc theo thời gian để phân loại cảm xúc. Chẳng hạn: Rudich phân chia xúc cảm thành Tâm trạng (cường độ yếu, thời gian kéo dài đáng kể, không rõ ràng, phân tán); Xúc động, là các rung động có cường độ lớn và biểu hiện đột ngột; Tình cảm, là rung động kéo dài do đáp ứng hoặc không đáp ứng nhu cầu cá nhân [50, tr 239-248].

Cách phân loại như trên thường không thể hiện rõ đặc trưng của cảm xúc là một quá trình, có mở đầu và kết thúc trong thời điểm ngắn và liên quan trực tiếp tới việc thoả mãn hay không nhưng nhu cầu khác nhau, những trải nghiệm khác nhau như đau khổ, vui sướng v.v. Nhiều nhà tâm lí học đề nghị phân biệt giữa cảm xúc với tâm trạng, mặc dù chúng có quan hệ với nhau Feldman [11], Philip G. Zimbardo [93].

a) Phân loại dựa theo tính chất kích thích và sự tương ứng giữa tính chất kích

thích với phản ứng của chủ thể thông qua mức độ phù hợp với nhu cầu, giá trị và trải nghiệm của cá nhân

Hầu hết nhà nghiên cứu cảm xúc đều dựa vào tính chất kích thích và sự phù hợp với nhu cầu, giá trị và trải nghiệm của cá nhân để phân loại cảm xúc; từ đó xác định những cảm xúc nền tảng của cá nhân khi tiếp nhận các loại kích thích khác nhau.

Feldman phân loại thành 6 cảm xúc nền tảng: Vui, giận, buồn, ngạc nhiên, kinh tởm và sợ hãi [11]. Stephen Worchel - Wayne Shebilsue [65] phân loại thành 6 cảm xúc nền tảng: Yêu mến; vui vẻ hay hân hoan; ngạc nhiên; Giận dữ; Buồn phiền; Sợ hãi, còn Philip G. Zimbardo [93] chia các cảm xúc nền tảng của con người thành 7 loại: Vui vẻ, giận dữ, buồn rầu, ngạc nhiên, hạnh phúc, kinh tởm và sợ hãi.

Travis Brandberry & Jean Greaves [5] cho rằng, con người chúng ta luôn phụ thuộc vào dòng chảy liên tục của cảm xúc. Chúng ta có nhiều từ để miêu tả những cảm xúc nảy sinh trong cuộc sống, tuy vậy tất cả đều bắt nguồn từ năm loại cảm xúc chính như: *Vui; Buồn; Giận dữ; Sợ hãi; Xấu hổ*.

Carroll.E.Izard [29] được coi là nhà nghiên cứu có uy tín về cảm xúc của người. 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. Dựa vào các tiêu chí trên, Carroll.E.Izard chia các cảm xúc thành 2 nhóm: những cảm xúc nền tảng và những cảm xúc phức hợp.

Theo tác giả, có 10 cảm xúc nền tảng, bao gồm:

1. Hứng thú hồi hộp: Cảm xúc tích cực được thể nghiệm thường xuyên nhất tạo động cơ học tập, phát triển các kỹ năng, kỹ xảo và các khát vọng sáng tạo.
2. Vui sướng: Cảm xúc mong muốn tối đa, xuất hiện do đó kích thích thần kinh được hạ thấp một cách mạnh mẽ.
3. Ngạc nhiên: Trạng thái ngắn ngủi xuất hiện nhờ nâng cao đột ngột của kích thích thần kinh do xuất hiện sự kiện bất ngờ nào đó.
4. Đau khổ, đau xót: Cảm xúc mà khi trải nghiệm con người nản lòng, cảm thấy cô độc, không tiếp xúc với người khác, tự thương thân mình.
5. Căm giận: Cảm xúc nền tảng mà việc kiểm soát sự biểu hiện của nó phải được chú ý đặc biệt trong quá trình xã hội hóa.

6. Ghê tởm: Thường biểu hiện cùng căm giận, thường kích thích hành vi phá hoại để thoát khỏi một người nào đó hay một cái gì đó.

7. Khinh bỉ: Thường xuất hiện cùng căm giận hoặc cùng ghê tởm, nó là cảm xúc “lạnh lùng” dẫn tới sự mất nhân tính của cá nhân hay của một nhóm người có liên quan tới sự khinh bỉ đó.

8. Khiếp sợ: Xúc cảm mỗi người đều ít nhiều trải qua được tạo nên do sự nâng cấp nhanh chóng mật độ kích thích thần kinh báo hiệu sự nguy hiểm hiện thực hay sự nguy hiểm tưởng tượng. Thông thường cảm xúc này có tác dụng huy động năng lượng.

9. Xấu hổ: Biểu hiện nhu cầu về mối liên hệ xã hội của con người nảy sinh do chủ thể tự cảm nhận thấy bản thân thấp hơn điều kiện mà đáng lẽ mình phải đạt tới, mình không xứng đáng. Tuy nhiên cảm xúc này thường tạo khả năng bảo toàn sự tự trọng.

10. Tội lỗi: Xuất hiện khi có những vi phạm có tính chất đạo đức, thẩm mỹ, tôn giáo và hơn nữa trong những tình huống mà trong đó chủ thể cảm nhận được trách nhiệm của riêng mình [29].

Ngoài 10 cảm xúc nền, theo Carroll.E.Izard, còn có các cảm xúc phức hợp, được tạo nên từ “Những tổ hợp có biến thiên của các cảm xúc nền tảng và các quá trình xúc động” như là:

1. Lo lắng: như là phức hợp của các cảm xúc nền tảng, bao gồm sự khiếp sợ, đau khổ, căm giận, xấu hổ, tội lỗi và đôi khi có cả hứng thú và hưng phấn.

2. Sự trầm uất: Các cảm xúc nền tảng tham gia và trầm uất là đau khổ, căm giận, ghê tởm, khinh bỉ có liên quan tới bản thân và với người khác.

3. Tình yêu: Dạng phức hợp cảm xúc đặc biệt trong mỗi con người, như tình yêu cha mẹ và con cái, tình bạn bè, tình yêu nam nữ, lòng yêu nước. Cái chung của các kiểu cảm xúc tình yêu là sự gắn kết con người với nhau, nó có ý nghĩa tiến hóa sinh học, văn hóa xã hội và cá nhân. Tình yêu có ảnh hưởng tới tất cả các ngưỡng cảm xúc khác nhau và mọi quá trình nhận thức của con người.

4. Lòng thù địch: Sự tác động lẫn nhau của cảm xúc nền tảng như căm giận, ghê tởm, khinh bỉ. Nó là cơ sở của hành vi xâm lược [29, tr.68-69].

Daniel Goleman, khi bàn về vấn đề cấu trúc của cảm xúc đã chỉ ra rằng có hàng trăm cảm xúc với những kết hợp, những biến thể và những biến đổi, những

sắc thái của chúng nên trên thực tế cảm xúc nhiều đến mức chúng ta không đủ từ để chỉ. Và tác giả chỉ ra một số cảm xúc thường được nhắc đến đối với một số thành phần của chúng như sau:

1. Giận: Cuồng nộ, phẫn nộ, oán giận, bực tức, gay gắt, hung hăng, bất mãn, căm kình, thù địch và có thể đạt tới độ tột cùng, thù hận, bạo lực.

2. Buồn: Buồn phiền, sầu não, rầu rĩ, u sầu, thương thân, cô đơn, ủ rũ, thất vọng và trầm cảm.

3. Sợ: Lo hãi, e sợ, bị kích thích, lo âu, sợ sệt, rón rén, khiếp hãi, khủng khiếp, ghê sợ và khi trở thành bệnh lý thì là chứng hoảng hốt, sợ hãi.

4. Khoái: Sung sướng, vui vẻ, nhẹ nhõm, bằng lòng, rất hạnh phúc, hoan hỉ, tự hào, sáng khoái, ngây ngất.

5. Yêu: Ưng ý, tình bạn, tin cậy, dễ ưa, cảm tình, tận tụy, hâm mộ, sùng kính.

6. Ngạc nhiên: choáng váng, ngỡ ngác, kinh ngạc.

7. Ghê tởm: khinh miệt, coi thường, kinh tởm, chán ghét.

8. Xấu hổ: ý thức phạm tội, bối rối, phật ý, ăn năn, nhục nhã, hối tiếc [20, tr.395])

Daniel Goleman xem xét các cảm xúc theo họ hay theo các chiều kích, giống như Paul Ekman (1980) và một số nhà tâm lý học khác, ông cho rằng những họ chính của cảm xúc là: *giận, buồn, sợ, thích, xấu hổ*... Mỗi họ này có một hạt nhân cảm xúc cơ bản là trung tâm, các cảm xúc có họ hàng với nó thì nằm xung quanh như những làn sóng nối tiếp nhau của vô số những biến đổi, ở ngoại vi có những tâm trạng mà xét về mặt kỹ thuật chúng ít sinh động hơn và kéo dài lâu hơn những cảm xúc đích thực. Sau các tâm trạng đến các tính khí, một thiên hướng gây ra một cảm xúc hay một tâm trạng nào đó, khiến ta thành u buồn, nhút nhát hay vui vẻ. Sau đó là những rối nhiễu tâm lý thực sự như sự trầm cảm lâm sàng hay sự lo hãi mãn tính [19]; [20]; [21].

Một trong những nghiên cứu có uy tín về *biểu hiện của các loại cảm xúc* là của Ekman và các cộng sự đã triển khai hàng trăm nghiên cứu hành vi không lời luôn dễ nhận thấy và nhận dạng được, kể cả ở những người được đào tạo và người không đào tạo; kể cả ở những nền văn hoá phương Tây và ở những bộ lạc sống biệt lập giữa khu rừng già, rất ít tiếp xúc với các xã hội hiện đại. Từ các nghiên cứu đó, Ekman và các cộng sự đã khái quát thành 7 loại biểu cảm qua nét mặt 7 loại cảm xúc nền tảng: Vui vẻ, giận dữ, buồn rầu, ngạc nhiên, hạnh phúc, kinh tởm và sợ hãi [78]; [79].

Một số nhà tâm lý học, giáo dục học khác cho rằng, có hai loại cảm xúc: xúc cảm tích cực và xúc cảm tiêu cực. Theo đó, *cảm xúc tích cực* là những cảm xúc có tác dụng thôi thúc con người hoạt động, mang đến cho con người nghị lực, lòng tự tin, sự lạc quan tin tưởng, củng cố ý chí, làm tăng sức sáng tạo, đặc biệt làm cho mối quan hệ người – người tốt đẹp hơn. Còn *cảm xúc tiêu cực* là những cảm xúc làm cản trở hoạt động của con người, làm cho cá nhân trở nên yếu đuối, tự ti, bi quan, chán nản, thiếu sáng suốt dẫn đến thụ động, bất lực hoặc có thể dẫn tới những cơn tức giận, nổi sợ hãi, sự khổ tâm, làm giảm chất lượng nhận thức về thế giới xung quanh, thiếu sự quan tâm chú ý đến những người xung quanh. Phần lớn những cảm xúc tiêu cực dẫn đến khả năng kiểm soát của ý thức kém, dễ có hành động bột phát [23]; [55].

Dựa trên các nghiên cứu ở trên, trong luận án này chúng tôi chỉ nghiên cứu năm loại cảm xúc chính: *Vui, Buồn, Giận giữ, Sợ hãi và Yêu thương*.

Vui: là loại cảm xúc tích cực: vui vẻ, lạc quan, yêu đời... được xuất hiện khi có những kích thích dương tính tác động đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tích cực (phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cá nhân đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) vui sướng, hạnh phúc.

Yêu thương: là loại cảm xúc ung ý, tin cậy, hâm mộ, sùng kính... được xuất hiện khi có những kích thích dương tính tác động đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tiêu cực (phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cá nhân đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) buồn rầu, thống khổ...

Giận giữ: là loại cảm xúc bực bội, phẫn nộ... được xuất hiện khi có những kích thích âm tính tác động đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tiêu cực (không phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cá nhân đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) tức giận, căm phẫn, cuồng nộ...

Sợ hãi: là loại cảm xúc lo hãi ... được xuất hiện khi có những kích thích âm tính tác động đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tiêu cực (không phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cá nhân đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) hoảng sợ, khiếp đảm...

Buồn: là loại cảm xúc sầu não, rầu rĩ, u sầu... được xuất hiện khi có những kích thích âm tính tác động đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tiêu cực (không phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cá nhân đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) buồn rầu, thống khổ.

2.1.2. Quan hệ giữa cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

2.1.2.1. Học sinh trung học cơ sở

Trẻ em lứa tuổi học sinh THCS hay còn gọi là tuổi thiếu niên, là giai đoạn kéo dài từ 11, 12 tuổi đến 14,15 tuổi, lứa tuổi diễn ra với nhiều biến cố đặc biệt do có sự cải tổ về mặt thể chất và tâm lý của giai đoạn tuổi dậy thì, đồng thời có nhiều thay đổi về hoàn cảnh xã hội. Chính đặc trưng này tạo ra ở các em hoàn cảnh phát triển đặc biệt: tính chất quá độ “không còn là trẻ con nữa nhưng chưa phải là người lớn”. Điều này làm nảy sinh ở học sinh THCS nhiều khó khăn, mâu thuẫn, giữa một bên là tính chất quá độ “không còn là trẻ con nữa nhưng chưa phải là người lớn” với sự phát triển các yếu tố tâm lý cá nhân và các mối quan hệ xã hội bên ngoài, trong đó có quan hệ với cha mẹ, người thân và bạn bè [25]; [41]; [43].

a) Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh trung học cơ sở

Theo Kail và Cavanaugh, sự phát triển thể chất của học sinh lứa tuổi THCS có hai điểm nổi bật: sự phát triển nhanh, mạnh mẽ giải phẫu sinh lý cơ thể, tạo ra sự bứt phá lần thứ hai trong cuộc đời và dậy thì [32]

Sự phát triển thể chất đã tạo những trạng thái bất ổn: hệ xương đang trong giai đoạn phát triển mạnh, hệ cơ phát triển chậm hơn làm cho cơ bị căng, tạo cho các em cảm giác đau nhức, mỏi mệt, đồng thời sự vận động trở nên vụng về, thiếu chính xác. Hệ tim mạch có sự rối loạn tạm thời gây ra hiện tượng: nhiều lúc tim không cung cấp kịp máu đi nuôi cơ thể gây ra hiện tượng hoa mắt, chóng mặt, nhức đầu, sức làm việc giảm [25]; [34]; [43].

Sự cải tổ của tuyến nội tiết và hệ thần kinh có những ảnh hưởng không nhỏ đến đời sống xúc cảm: tuyến nội tiết ảnh hưởng đến tính chu kỳ trong đời sống xúc cảm nên các em thường biểu hiện uể oải, thờ ơ, lãnh đạm song có lúc không kiểm soát được hành động bản thân (do quá trình hưng phấn mạnh hơn ức chế ở trong não bộ), nên ở lứa tuổi này thường hay có những phản ứng vô cớ, hành vi bất thường, trạng thái tâm lý thay đổi liên tục, dễ nhạy cảm với những phản ứng bên ngoài [25]; [41]; [43]. Đối với các bé gái việc trưởng thành sớm hoặc muộn, đặc biệt là những biểu hiện dậy thì, thường thiếu tự tin, dễ rối loạn hành vi, có thể bị trầm cảm [34]. Điều này ít nhiều ảnh hưởng đến tâm lý của các em cũng như của cha mẹ.

Nhìn chung, những thay đổi quan trọng trong cấu tạo và hoạt động của cơ thể liên quan đến tầm vóc, trọng lượng, cấu tạo xương, chức năng sinh lý, thần

kinh cấp cao... có sự biến đổi nhanh, mạnh đột ngột và có những đảo lộn cơ bản. Đặc biệt, hệ thần kinh chưa có khả năng chịu đựng những kích thích mạnh, đơn điệu, tác động kéo dài nên thường xảy ra tình trạng bị kích động mạnh. Do ảnh hưởng của tác động này có thể làm cho các em dễ bị ức chế, uể oải, thờ ơ; một số khác thường tỏ ra cáu kỉnh, mất bình tĩnh và có những hành vi không tự chủ. Từ đó có tình trạng mất cân đối, không bền vững của những hiện tượng tâm lý, kết hợp với sự dậy thì, đồng thời cũng là một thời kỳ chứa đựng nhiều mâu thuẫn, xung đột trong mối quan hệ của trẻ với những người xung quanh đặc biệt trong quan hệ với cha mẹ. Đến lượt nó, những trạng thái tâm lý này, thường là nguyên nhân dẫn đến các ứng xử gây cảm xúc âm tính của cha mẹ, nếu cha mẹ không hiểu và thông cảm với ảnh hưởng của sự phát triển thể chất của các em lứa tuổi này, dẫn đến khó khăn trong việc thiết lập quan hệ giữa cha mẹ với con, dễ gây ra các cảm xúc âm tính ở cha mẹ cũng như ở con tuổi THCS.

b) Đặc điểm tâm lý học sinh trung học cơ sở

Do tác động của phát triển mạnh mẽ thể chất và tác động của dậy thì, kết hợp với sự thay đổi hoàn cảnh xã hội trong gia đình, nhà trường và ngoài xã hội, đã dẫn đến những đặc trưng nổi bật về tâm lý của lứa tuổi này. Dưới đây là một số đặc trưng có liên quan tới cảm xúc của cha mẹ trong quan hệ với con.

Yếu tố tâm lý có vị trí trung tâm trong tâm lý tuổi THCS là "cảm giác mình là người lớn", cảm giác về sự trưởng thành của bản thân. Các cảm giác này tạo đà cho sự phát triển mạnh mẽ tự ý thức của trẻ em THCS.

Nhiều nhà nghiên cứu đã xác định được điểm đặc trưng trong sự phát triển tâm lý trẻ em tuổi thiếu niên và (và cả ở thời điểm tuổi đầu thanh niên mới lớn) là sự phát triển mạnh của tự ý thức, từ đó đã làm xuất hiện trẻ em tuổi thiếu niên những suy tư về sự tồn tại, về vai trò của mình trong cuộc sống hiện tại và trong tương lai. Câu hỏi mà hầu hết trẻ em lứa tuổi này đặt ra và thôi thúc các em tìm kiếm câu trả lời bằng nhiều hành động khác nhau: Tôi là ai? Các em luôn luôn tưởng tượng, tìm tòi và thử nghiệm các vai trò xã hội có tính [34], [76], [77], [80]. Trong quá trình "đi tìm bản thân mình" trẻ em gặp nhiều khó khăn tâm lý và thường xuất hiện những hành vi bất thường, có xu hướng bị kích hoá [80].

Việc xác định vai trò xã hội và trả lời câu hỏi "Tôi là ai" của trẻ em vị thành niên là đặc trưng có tính cốt lõi. Một mặt tạo ra những tình huống khác nhau trong

quan hệ gia đình; đồng thời, quan hệ gia đình, đặc biệt là quan hệ giữa cha mẹ với con có tác động rất lớn đến câu trả lời đó [95].

Cũng do sự phát triển mạnh của tự ý thức, tự đánh giá, các em tuổi thiếu niên (THCS) quan tâm tới hình thức bên ngoài, tác phong, cử chỉ và các phẩm chất tâm lí bên trong, đến khả năng của mình. Các em muốn được độc lập, không muốn người khác, nhất là người lớn can thiệp sâu vào những chuyên "riêng tư" thậm kín; muốn được độc lập.

Các em xuất hiện và phát triển nhu cầu quan tâm đến nội tâm của mình; Nhu cầu tự đánh giá, so sánh với người khác; Nhu cầu tự khẳng định, nhu cầu chứng minh mình có thể tự giải quyết được công việc mà không cần người lớn. Các em tích cực rèn luyện, bắt chước người lớn để được như người lớn. Qua các nghiên cứu của mình, Elkind & Bowen cho rằng do tốc độ phát triển nhanh của tự ý thức, tự khẳng định, nhiều trẻ em tuổi vị thành niên có xu hướng đề cao bản thân, khuynh hướng cho rằng kinh nghiệm và suy nghĩ của mình là độc đáo; các em thường nghĩ rằng không ai hiểu được cảm xúc của mình, ngoài chính mình hiểu mình [80]

Đối với tuổi thiếu niên, giao tiếp với bạn ngang hàng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Nhiều khi giá trị này cao tới mức đẩy lùi học tập và các quan hệ khác xuống hàng thứ hai, làm sao nhãng việc học. Việc kết bạn ngang hàng được triển khai thành từng nhóm có tổ chức cao, chặt chẽ theo những tiêu chuẩn lựa chọn nhất định và thường trải qua các giai đoạn của tình bạn cũng như của tổ chức (Dunphy [90]). Những thực nghiệm của Brown & Lohr đã khẳng định nhóm bạn và sự chấp nhận của nhóm bạn đối với các thành viên trong nhóm đã tác động mạnh mẽ đến sự phát triển ý thức, tự ý thức và lòng tự trọng cũng như các phẩm chất xã hội khác của các thành viên đó [75].

Một trong những điểm rất đáng được quan tâm đối với tâm lí tuổi thiếu niên (THCS) là sự khủng hoảng tâm lí tuổi thiếu niên [36]. Theo Vygotski, khi trẻ em bị khủng hoảng sẽ trở lên khó giáo dục, trượt ra ngoài hệ thống tác động của gia đình, nhà trường và xã hội, học sinh giảm sút việc học, làm việc xuất hiện nhiều mâu thuẫn với mọi người xung quanh, tâm trạng dằn vặt, khó chịu và có nhiều mâu thuẫn tâm lí [36]. Khủng hoảng tuổi thiếu niên, một phần do tác động của dậy thì, tạo ra khủng hoảng dậy thì [34]; mặt khác, do sự tương tác xã hội giữa trẻ với người khác, như gia đình, cha mẹ, giáo viên hay bạn bè, tạo ra khủng hoảng

cái tôi của trẻ [77]. Robbins cho rằng tuổi thiếu niên dễ bị khủng hoảng về ý thức, mơ ước, lí tưởng và hy vọng tương lai; khủng hoảng trong các mối quan hệ tình cảm, như trong gia đình, bạn bè; khủng hoảng trong việc triển khai các công việc và ứng xử và khủng hoảng trong quá trình phát triển và định hình tính cách [48]. Theo Erikson, trong lứa tuổi thiếu niên, những trẻ em phát triển bình thường về tự ý thức bản thân và có kĩ năng xã hội, kĩ năng trí tuệ cơ bản thì sẽ phát triển bình thường, nhưng nếu thiếu tự tin, không hình thành cá tính và sự mơ hồ về vai trò của bản thân mình, thì những trẻ đó sẽ rơi vào trạng thái khủng hoảng, tác động mạnh mẽ tới sự phát triển của các em và tác động tới quan hệ với cha mẹ [76]; [77].

Nhìn chung, trẻ em từ tuổi nhi đồng chuyển lên tuổi đầu thanh niên, thường trải qua giai đoạn căng thẳng và nỗ lực cao để đạt tới sự tự lập của tuổi trưởng thành. Trong giai đoạn này trẻ em hình thành và phát triển mạnh mẽ tự ý thức, phát triển cái tôi và thiết lập các quan hệ mới dựa trên các quy tắc chặt chẽ, trẻ em đã tích cực, nỗ lực triển khai cá thử nghiệm phong phú về suy nghĩ, thái độ và hành vi để khẳng định mình. Trong đó có vô số suy nghĩ, thái độ, hành vi, cử chỉ làm "chướng tai, gai mắt" người lớn, trước hết là cha mẹ và người thân, làm cha mẹ không ít lần "nhịn như nhịn cơm sống". Rất may, những sự liên như vậy, sẽ giảm dần và đi vào ổn định, khi trẻ em trải qua tuổi vị thành niên [107]. Theo Lương Chân Mai, trẻ em thường có những hành vi thể hiện sự "không vâng lời" khiến cha mẹ xuất hiện các cảm xúc bức tức, lo âu như cãi lại, các phản ứng tiêu cực: đập cửa, vung vẩy tay chân, huỷ hoại đồ vật, đánh nhau, không chịu học bài, bỏ nhà ra đi, yêu đương sớm, hút thuốc, cờ bạc, đua đòi v.v. [34]. Nếu cha mẹ không nhận dạng những hành vi "bướng bỉnh" đó là do đặc điểm tâm lí - lứa tuổi của các em, quy kết là hành vi đạo đức thường sẽ dẫn đến các cảm xúc tiêu cực từ phía cha mẹ trong quan hệ với các em.

Vì vậy, cha mẹ cần phải quan tâm, biết điều chỉnh cảm xúc của mình và trân trọng cảm xúc của con để quá trình xã hội hóa của con tuổi học sinh trung học cơ sở diễn ra một cách thuận lợi hơn [25]; [41]; [43].

2.1.2.2. Đặc điểm tâm lý của cha mẹ có con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Khi con bước vào giai đoạn tuổi học sinh THCS (11,12 tuổi đến 14,15 tuổi) thì phần lớn cha mẹ đã vào tuổi trung niên (khoảng 35 tuổi trở lên) [41].

Về sức khoẻ thể chất, tuổi trưởng thành và trung niên đạt đỉnh điểm biểu đồ

có dạng đi ngang. Hoạt động thần kinh và giác quan ở mức cao nhất, phản xạ nhanh nhất và ít bệnh tật. Đây là giai đoạn tràn đầy sinh lực thể chất và tinh thần để cá nhân hoạt động [9].

Về thể chất và sinh lí, sự thay đổi dễ nhận thấy trong giai đoạn tuổi trung niên là duy trì khả năng sinh sản. Trong khoảng thời gian 40-50 tuổi, phụ nữ thường bắt đầu vào thời kì tiền mãn kinh và mãn kinh, kéo theo sự suy giảm Estrogen, hoocmon nữ. Điều này tác động đến đặc điểm tâm lí của các bà mẹ. Đối với nam giới 40-50 tuổi không có biểu hiện rõ ràng về sự lão hoá, nhưng cũng có những hiện tượng liên quan tới yếu tố này như giảm hoạt động sinh lí hay những biểu hiện thay đổi của cơ thể như hói đầu, tăng cân hoặc ốm yếu thể chất. Giai đoạn cuối tuổi trưởng thành, trung niên (45-50 tuổi) cả nam và nữ đã có sự suy giảm sức mạnh của cơ bắp, cũng như các chức năng khác [71], [85].

Theo Erikson, giai đoạn giữa tuổi trưởng thành, tuổi trung niên là giai đoạn thành công và có đóng góp lớn đối với gia đình, cộng đồng, nghề nghiệp, công việc và xã hội. Nếu không thành công trong những lĩnh vực trên sẽ dẫn đến sự trì trệ về tâm lí cũng như hành vi, xuất hiện thái độ coi thường hoạt động của người khác, thậm chí thiếu trách nhiệm đối với bản thân và người khác [76], [77].

Một trong những đặc trưng nổi bật của tuổi trung niên, ứng với giai đoạn có con tuổi thiếu niên là trách nhiệm công việc, nghề nghiệp gắn liền với công danh, sự nghiệp. Nếu tiểu giai đoạn 20-30, cá nhân lựa chọn cho mình một nghề nghiệp và hệ giá trị phù hợp thì từ ngoài 30 đến khoảng 45 tuổi, cá nhân đã có quan niệm rất rõ ràng về đời sống, trách nhiệm và những thành tựu cần đạt; nỗ lực, đầy trách nhiệm để thực hiện các ý tưởng. Khoảng từ 40-45 tuổi, nhiều người đã quan tâm tới việc tổng kết những việc đã làm được trong quá khứ, đánh giá những việc đã làm được và điều chỉnh những hoạt động trong nghề nghiệp, quan hệ và nuôi dạy con cái [98]. Theo Whitbourne [118], đa số đạt được mục tiêu đặt ra, nhưng cũng không ít người cảm thấy thất vọng, rơi vào khủng hoảng. Điều này không chỉ tác động tới cuộc sống cá nhân mà còn ảnh hưởng tới quan hệ xã hội và với các con trong đình.

Hầu hết trung niên ở tuổi 35- 45 tuổi, có con ở tuổi thiếu niên và thanh niên. Trong khi về quan hệ gia đình, đa số vẫn còn cha mẹ già, vì vậy trách nhiệm gia đình đối với lứa tuổi này rất lớn. Một mặt, họ phải đối mặt với quan hệ với con tuổi thiếu niên luôn trong trạng thái có những nhận thức, thái độ và hành động bột phát, luôn có

xu hướng muốn được độc lập trong mối quan hệ với cha mẹ; mặt khác phải thực hiện việc quan tâm tới cuộc sống của cha mẹ, thậm chí phải có trách nhiệm trợ giúp về tài chính, thời gian chăm sóc sức khoẻ thể chất và tinh thần. Sự cam kết trách nhiệm, nghĩa vụ đối với con cháu và đối với cha mẹ là một trong những cam kết xã hội lớn của cha mẹ trẻ em tuổi thiếu niên [65].

Nhìn chung, so với các lứa tuổi trước đó, tuổi giữa trung niên (30-45 tuổi) chủ yếu tập trung sự quan tâm, suy nghĩ, thái độ cũng như hành động vào các sự kiện trong hiện tại: vợ - chồng, gia đình, con, cháu, cha mẹ, công việc, nghề nghiệp và trách nhiệm công dân, xã hội v.v. Đây cũng chính là những áp lực tạo ra tính tích cực hoạt động, nhưng cũng gây không ít khó khăn, thử thách và có thể dẫn đến tâm lí mệt mỏi, thất bại trong cuộc sống gia đình, trong quan hệ. Thậm chí, nhiều người đã chuẩn bị tâm thế xác định tuổi già và cái chết [98].

Xét trên nguyên tắc kế thừa tâm lý, giai đoạn tuổi này là thời kỳ mà cha mẹ phát triển về mọi mặt, có khả năng lĩnh hội kinh nghiệm xã hội tốt nhất, lứa tuổi chín chắn về mặt xã hội, nắm được luật lệ, hiểu được qui tắc đạo đức ứng xử trong xã hội. Đây là tiền đề tốt giúp cha mẹ nuôi dưỡng, giáo dục con phù hợp với những yêu cầu phát triển của xã hội.

Tuy nhiên, việc nuôi dạy con ở lứa tuổi thiếu niên – một lứa tuổi có tính chất bước ngoặt, có nhiều phức tạp, khó khăn và là một lĩnh vực không hề đơn giản. Đòi hỏi cha mẹ phải thay đổi cách ứng xử với con, giảm bớt việc kiểm soát con và xây dựng những nguyên tắc mới trong giáo dục cho phù hợp với sự phát triển của con. Nhưng ở lứa tuổi này cha mẹ chưa có nhiều kinh nghiệm trong việc hành xử với con, có những cha mẹ khác thì lại quá quan tâm đến công việc, ít có thời gian bên cạnh để thân thiết, thấu hiểu, đồng cảm con, hoặc có những cha mẹ khác lại cho mình là trung tâm, hình mẫu lý tưởng để bắt ép con phải tuân theo mẫu chuẩn đó... điều đó cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến mối quan hệ giữa cha mẹ và con càng thêm gặp nhiều khó khăn [25]; [41]; [43].

Nghiên cứu của các nhà tâm lý học phát triển chỉ ra rằng, để giáo dục con lứa tuổi thiếu niên được tốt, cha mẹ cần phải thay đổi kiểu quan hệ. Từ kiểu quan hệ phục tùng sang kiểu quan hệ *hợp tác* hay kiểu quan hệ *bạn bè* cùng tôn trọng và giúp đỡ lẫn nhau. Sự thay đổi kiểu quan hệ giữa cha mẹ và con có thể dẫn đến một loạt thay đổi trong hệ giá trị. Một mặt cha mẹ vẫn duy trì thái độ với con là đưa con

ngoan ngoãn, bé bỏng của ngày nào. Mặt khác, đứa trẻ cho rằng mình đã lớn cần được trọng, thừa nhận như một người trưởng thành. Bi kịch sẽ xảy ra khi cha mẹ cảm thấy đứa con bé bỏng của mình tỏ ra gang ngược, hỗn láo, lý lợm, không vâng lời... Với quyền làm cha, làm mẹ có thể lúc đó cha mẹ sẽ không làm chủ được cảm xúc bản thân và xung đột sẽ xảy ra để lại những hậu quả không tốt cho sự phát triển nhân cách của con sau này [25]; [41]; [43].

2.1.2.3. Đặc điểm quan hệ giữa cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Quan hệ giữa cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS là quan hệ xã hội, quan hệ giữa người - người. Tuy nhiên, so với các quan hệ người- người khác, quan hệ cha mẹ với con tuổi THCS có những đặc trưng riêng, mà những quan hệ khác không có. Trước hết, đó là quan hệ giữa cha mẹ với con, sau nữa, là với con tuổi thiếu niên với những đặc trưng điển hình so với các giai đoạn phát triển khác của đời người.

So với các quan hệ giữa người- người, quan hệ cha mẹ với con có một số đặc trưng mà các quan hệ xã hội khác không có.

Trước hết, về cơ bản đó là quan hệ huyết thống. Tuyệt đại đa số, người con có bố mẹ đẻ (ngoại trừ một số ít con nuôi và một thiểu số gia đình không đầy đủ: mẹ, bố đơn thân + con) và tạo thành gia đình. Quan hệ huyết thống là cốt lõi tạo nên quan hệ họ hàng. Quan hệ họ hàng là những quy ước xã hội, bảo vệ sự tồn tại và phát triển của gia đình, dòng họ và của xã hội [52]. Quan hệ huyết thống giữa cha mẹ với con, một mặt đảm bảo giữa cha mẹ với con không chỉ có di truyền những tính trạng sinh học mà còn di truyền một số đặc tính tâm lí, khí chất và tính cách [91]. Điều này tạo ra các đặc thù trong quan hệ giữa cha mẹ với con.

Một đặc trưng khác trong quan hệ giữa cha mẹ với con là sự gắn bó giữa cha mẹ với con.

Hai nhà tâm lí học Harlow. H.F và Harlow M. K đã dành nhiều thời gian để nghiên cứu về sự gắn bó với mẹ của những con khỉ con và sau đó là những nghiên cứu sự gắn bó của trẻ em với mẹ. Các kết quả thực nghiệm cho thấy những con khỉ con cũng như trẻ nhoe, luôn luôn gắn bó với mẹ của chúng. Harlow đưa ra một khẳng định nổi tiếng rằng tình yêu đến từ sự tiếp xúc chứ không phải từ rèn luyện hành vi hay từ dinh dưỡng. Sự thoải mái khi tiếp xúc là yếu tố quan trọng nhất của tình mẫu tử. "Bản chất của tình mẫu tử chắc chắn không chỉ đơn giản đáp ứng nhu cầu đói

khát của trẻ. Cốt lõi của nó là chăm sóc: những cái ôm, chạm, âu yếm". Do đó, cha mẹ không chỉ nên dừng lại ở mức kỉ luật hay rèn luyện hành vi, chỉ quan tâm tới ăn uống của con, mà cần cung cấp cho con nhiều sự yêu thương, tâm trí của trẻ sẽ phát triển lành mạnh [82].

Từ nhiều quan sát và thực nghiệm của mình và cộng sự, Bowlby [72], đã đi đến kết luận: Sự gắn bó xã hội quyết định sự phát triển tâm lí bình thường của trẻ. Một sự đứt đoạn giữa mẹ với con thường dẫn tới sự chống đối của trẻ em đối với người khác, rồi đến sự thất vọng, xa rời và cuối cùng một số trường hợp đã dẫn đến tâm bệnh. Bố mẹ được coi là cơ sở an toàn để trẻ có thể chủ động và yên tâm tiến hành các tìm tòi, khám phá thế giới xung quanh. Bố mẹ là bờ bến an toàn của trẻ nhỏ trong việc khám phá thế giới.

Qua nhiều thực nghiệm Aisworth [68] đã khái quát sự gắn bó giữa mẹ với con thành 4 nhóm: Gắn bó an toàn: Trẻ an tâm quan sát, khám phá thế giới xung quanh khi có một mình với mẹ. Khi có bất trắc, trẻ tìm cách tiếp xúc với cơ thể mẹ để giảm sự lo sợ; Gắn bó chống đối: Trẻ luôn tìm cách gần với mẹ và ngại xa mẹ để khám phá thế giới. Khi xa mẹ, trẻ lo lắng quá mức, nhưng khi có mẹ trẻ thường có hành vi xa cách mẹ, không gần gũi, trẻ lo lắng khi có người lạ, dù có mẹ bên cạnh; Gắn bó lẩn tránh: Giống gắn bó chống đối, gắn bó lẩn tránh là gắn bó không an toàn. Trẻ ít lo lắng khi xa mẹ và ít tương tác với mẹ. Gắn bó mất phương hướng, là những trẻ có biểu hiện của gắn bó chống đối và gắn bó lẩn tránh. Những trẻ này thường có tâm lí không ổn định trong quan hệ với mẹ [68].

Baumrind [73] đã dựa vào mức độ kiểm soát của cha mẹ; vào tình cảm cũng như sự quan tâm của cha mẹ đến con để xác định các kiểu quan hệ giữa cha mẹ với con. Theo Baumrind việc kết hợp giữa tình cảm với sự kiểm soát của cha mẹ đối với con, hình thành 4 kiểu quan hệ điển hình giữa cha mẹ với, tác động tới cảm xúc của cha mẹ với con:

a) Cha mẹ độc đoán kết hợp với kiểm soát chặt chẽ sẽ ít tình cảm. Kiểu quan hệ này cha mẹ đặt ra quy tắc và yêu cầu con tuân thủ không thảo luận, họ ít xem xét nhu cầu và nguyện vọng của con; b) Cha mẹ quyền uy kết hợp với mức độ kiểm soát tương đối có thể hiện tình cảm quan tâm tới con. Họ đưa ra các quy tắc có giải thích và khuyến khích con thảo luận. c) Cha mẹ nuông chiều thoải mái sẽ rất tình cảm và quan tâm, nhưng ít kiểm soát đối với con. Họ thường chấp nhận

phần lớn hành vi của con và rất ít trừng phạt con; d) Cha mẹ dửng dưng, không quan tâm tới con sẽ không tình cảm, cũng không kiểm soát. Những cha mẹ này cung cấp cho con các nhu cầu về cảm xúc và vật chất, ít đáp ứng những nhu cầu khác của con. Cả Baumrind [73] và McNelly, R.J [106] đều cho rằng kiểu quan hệ giữa cha mẹ với con ổn định qua thời gian và tác động đến cảm xúc của con, đồng thời tác động đến cả cảm xúc của cha mẹ. Trẻ có cha mẹ độc đoán, nuông chiều và dửng dưng thường có cảm xúc bất thường, bốc đồng, dễ cáu bẳn và ủ rũ hơn nhiều so với trẻ em trong gia đình bố mẹ quyền uy. Còn, những cha mẹ có kiểu quan hệ độc đoán thường là người gia trưởng, luôn yêu cầu trẻ tuân thủ mệnh lệnh, khi trẻ không tuân thủ mệnh lệnh được đánh giá thành con hư, lâu dài mối quan hệ này cũng gây cho cha mẹ nhiều bức xúc, dẫn đến cha mẹ sẽ có những cảm xúc tiêu cực trong quá trình tương tác với con.

L. Jones, L. Tepperman và S.J. Wilson cũng dựa vào tình cảm và sự kiểm soát của cha mẹ đối với con để xác định các kiểu gia đình. Theo đó có hai kiểu: a) Gia đình ấm áp, cha mẹ dễ chấp nhận và ít kiểm soát con hơn và b) Gia đình lạnh nhạt, khắt khe sẽ kiểm soát hoạt động của con một cách chặt chẽ. Các nhà nghiên cứu này cũng đi đến kết luận, trẻ em trong các gia đình có kiểu quan hệ gia đình ấm áp, cha mẹ dễ chấp nhận và ít kiểm soát hơn thường có cảm xúc ổn định hơn, mức độ kiểm soát cảm xúc tốt hơn nhóm trẻ trong gia đình khắt khe, kiểm soát chặt chẽ hơn [37].

Dựa trên các nghiên cứu về tâm lý học gia đình Ngô Công Hoàn đã nhấn mạnh vai trò của người mẹ trong mối quan hệ với con và đã xác định các kiểu quan hệ của người mẹ với con có liên quan chặt chẽ với sự xuất hiện cảm xúc cả ở cả người mẹ lẫn con: (i) Bà mẹ hung bạo, quyền uy là những người mẹ có tính cách như đàn ông, làm cho người con thường có những phản ứng tiêu cực, thậm chí biến thành trẻ nhu nhược; (ii) Bà mẹ quá chu đáo, cầu toàn, ngăn nắp, sách sẽ v.v là những người mẹ thể hiện sự yêu con quá mức và nghiêm khắc. Trong mối quan hệ này, người con thường dễ bốc đồng, không ổn định và khó khăn trong giao tiếp; (iii) Bà mẹ coi con mình là đối tượng để thoả mãn nhu cầu tinh thần như yêu thương, căm ghét v.v. Với những bà mẹ này, con luôn cảm thấy mình chỉ là nghĩa vụ đối với người mẹ về quan hệ, tình cảm; (iv) Những bà mẹ căm ghét con một cách rõ rệt (kiểu này rất ít). Đây là kiểu bà mẹ bất thường, vì lí do nào đó, họ không muốn sinh và nuôi dạy, chăm sóc con. Sự mặt của con là miễn cưỡng ngoài

ý muốn. Với những người mẹ như vậy, cả mẹ và con thường có những cuộc "nổi loạn" về cảm xúc [27]; [28].

Cũng theo Ngô Công Hoàn, sự hẫng hụt về quan hệ giữa cha mẹ với con thường thấy ở những gia đình bố mẹ li thân, li hôn, con được giáo dục một chiều; những gia đình bố mẹ mâu thuẫn, xung đột. Trong những gia đình như vậy sẽ có tác động mạnh đến cảm xúc của con [27]; [28].

Bên cạnh những cảm xúc yêu thương, gắn bó mà cha mẹ dành cho con, thì những cảm xúc "âm tính" như lo lắng, sợ hãi, buồn rầu...cũng ảnh hưởng không nhỏ đến mối quan hệ giữa cha mẹ và con.

Nghiên cứu của Tống Dự Thu cho rằng: Trong các mối quan hệ giữa cha mẹ với con, các trạng thái cảm xúc của cha mẹ và của con tác động, ảnh hưởng lẫn nhau theo các nguyên lí phổ biến [57]. Hay nghiên cứu của Nguyễn Hạc Đạm Thu, Nguyễn Thị Châu Giang các tác giả cho rằng, nếu cha mẹ bị trầm cảm, không chú ý đến con, thờ ơ với các nhu cầu của con, đứa con không được đáp ứng nhu cầu sẽ tỏ ra lo hãi vì bất an, do không được cha mẹ yêu thương sẽ khiến trẻ bị căng thẳng thần kinh, mạng nối thần kinh trong não hoạt động không bình thường có thể làm ảnh hưởng đến hoạt động học tập của trẻ, trẻ sẽ ngu ngơ, có những rối nhiễu tâm lý điều đó có ảnh hưởng ít nhiều đến số phận sau này của trẻ [56, tr.17].

Hay E. Erikson lại cho rằng, cha mẹ là người thiếu chín chắn, nghiện ngập, suy sụp, dễ cáu giận, vô công rồi nghề hoặc sống bừa bãi...rất ít có khả năng họ chăm sóc con cái của họ một cách tử tế hoặc biết lắng nghe nhu cầu tình cảm của con; Trong gia đình khi cha mẹ tạo cho trẻ một "*khuôn mẫu bạo lực*": khi cha mẹ bực bội - con trẻ bị trừng phạt độc đoán hay trong nhà thường cãi nhau om sòm ... đó là cách làm nảy sinh ở con trẻ cảm giác bất lực, nghi ngờ, gây hấn, nó đem lại cho trẻ cảm giác thế giới chứa đầy sự đe dọa. Đó là những bài học mà trẻ được học từ rất sớm ở trong gia đình và nó tàn phá đời sống cảm xúc của trẻ thật to lớn [76]; [77].

Mặt khác, trong khi cha mẹ lại không hiểu được những trạng thái bất ổn, ngoài ý muốn trong đời sống cảm xúc của con, vẫn coi con là đứa trẻ bé bỏng của mình, họ ra sức cưng chiều, ra lệnh, áp đặt chủ quan của mình lên suy nghĩ của con. Chính vì thế mâu thuẫn giữa hai thế hệ càng trở nên gay gắt. Nguyên nhân của vấn đề trên là giữa cha mẹ và con đã không tìm thấy sự đồng cảm trong cảm xúc hoặc

sự gắn bó của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS còn lỏng lẻo, cha mẹ đã chưa tạo được lòng tin và làm chỗ dựa tốt cho con.

2.1.3. Đặc điểm cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

2.1.3.1. Khái niệm

Từ phân tích lí luận về cảm xúc trong tâm lí học, từ đặc điểm tâm sinh lí tuổi học sinh THCS cũng như đặc điểm tâm lí của cha mẹ và các mối quan hệ giữa cha mẹ với con lứa tuổi THCS, có thể xác định được cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS như sau:

Cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS là quá trình tâm lý biểu hiện những rung động trực tiếp của cha mẹ khi có những kích thích tác động từ phía con, hoặc liên quan tới con và sự tác động của các mối quan hệ xung quanh của cả cha và mẹ đối với con; phản ánh ý nghĩa của những kích thích đó với nhu cầu và động cơ cha mẹ đối với con trong quan hệ giữa cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

Từ định nghĩa trên có thể rút ra một số điểm sau về cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS:

Thứ nhất: Bản chất của cảm xúc là những rung động của cá nhân được gắn với kích thích của đối tượng tại một thời điểm, hoàn cảnh nhất định nào đó đến thần kinh (phản ứng sinh lý thần kinh) hay tác động vào cơ chế thần kinh, liên quan tới việc thoả mãn nhu cầu, động cơ nào đó của cá nhân để tạo ra phản ứng. Xúc cảm của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS cũng như vậy. Chúng là những rung động của cha mẹ khi tiếp nhận những thông tin, kích thích về con, những thông tin có thể từ chính sự tác động của con, cũng có thể gián tiếp từ đối tượng khác, nhưng có liên quan tới con. Điều này cho thấy, cảm xúc của cha mẹ giống cảm xúc của mọi cá nhân khác, có mở đầu, có diễn biến và có kết thúc và được coi là **một loại cảm xúc nền**.

Thứ hai: Nhưng cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS được đặt trên nền tảng của quan hệ huyết thống giữa cha mẹ với con. Quan hệ huyết thống là quan hệ đặc biệt, thiêng liêng, là cơ sở, nền tảng để trên đó xây dựng và phát triển tình cảm, tình yêu đặc biệt giữa cha mẹ với con, khác với tình cảm thông thường khác, là sự gắn bó mẹ con, gắn bó cha con [72], trong đó có sự "hoà quyện" giữa các yếu tố "gắn bó có tính bản năng", [15] với các chuẩn mực đạo lí được tích

luỹ và kế thừa qua hàng ngàn đời trong nền văn hoá nhân loại [33]; [54]. Vì vậy, cảm xúc của cha mẹ với con cũng được coi là **loại cảm xúc phức hợp**.

Thứ ba: Cảm xúc của cha mẹ với con, cũng như cảm xúc của con đối với cha mẹ là cảm xúc đặc biệt, khác với các xúc khác, là cảm xúc liên quan trực tiếp tới việc *thoả mãn hay không thoả mãn nhu cầu gắn bó cha mẹ với con và nhu cầu đạo lí ở cha mẹ và ở con*. Nhu cầu gắn bó giữa mẹ và con là nhu cầu bản năng (sinh học) của động vật và con người. Các thực nghiệm của Harlow [81] và Bowlby [72] đã cho thấy nhu cầu gắn bó với mẹ của con khi non cũng như đứa trẻ. Bowlby cũng chỉ ra rằng không chỉ có sự gắn bó của đứa trẻ với mẹ mà cả phía người mẹ gắn bó với con. Các phân tích tâm lí của S.Freud [14], Knud. Lersen và Lê Văn Hảo [33] cho thấy, con người có nhu cầu văn hoá, trong đó có nhu cầu quan hệ cha mẹ với con, theo các khuôn mẫu văn hoá. Những nhu cầu có tính đạo lí này cũng có tính bản năng vô thức, đây là mối quan hệ có gốc sinh học, mang tính kế thừa loài – máu chảy ruột mềm [14], nhưng lại có quan hệ văn hoá – đó là đạo lí làm con (con phải vâng lời, thương yêu, kính trọng cha mẹ ngay cả khi cha mẹ chưa đúng) đây là yếu tố gốc văn hóa [54]. Như vậy, quan hệ giữa cha mẹ và con là gốc tự nhiên được xã hội hóa (văn hóa), quá trình phát triển là quá trình nhuốm văn hóa.

Thông thường, trong cuộc sống, mỗi cá nhân đều có các cảm xúc nền tảng bao gồm: Vui sướng, đau khổ, căm giận, Sợ hãi, Khinh bỉ và Ngạc nhiên v.v, liên quan tới việc thoả hay không thoả mãn các nhu cầu, các giá trị và khoái cảm chung của cá nhân [5]; [19]; [20]; [21]; [29]; [46]... Nhưng trong quan hệ giữa cha mẹ với con, nhu cầu chủ đạo là sự gắn bó cha mẹ và nhu cầu đạo lí. Vì vậy, khi những nhu cầu này được thoả mãn hay không thường xuất hiện ở cha mẹ hay ở con các cảm xúc nền tảng như vui sướng, đau khổ, sợ hãi, ngạc nhiên, tự hào hoặc các cảm xúc phức hợp như căng thẳng, lo âu, sợ hãi ở cha mẹ và ở con còn những cảm xúc khác như trong đó không có các cảm xúc tiêu cực như *căm giận* hay *khinh bỉ* thường không xuất hiện. Vì vậy, cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS là loại **cảm xúc đặc biệt, cảm xúc phức hợp**.

Thứ tư: Ở mỗi cá nhân, các cảm xúc nền tảng và cảm xúc phức hợp thường nảy sinh tùy theo tính chất và mức độ của các kích thích từ đối tượng liên quan tới sự thoả mãn hay không nhu cầu, giá trị hoặc sự khoái cảm, hứng thú nào đó của cá nhân, nên các cảm xúc thường tương đối rõ ràng, đặc hiệu. Trong khi đó, xúc cảm

của cha mẹ với con có tính hỗn hợp, không đặc hiệu. Vì vậy, khó có thể tách bạch rõ ràng, riêng rẽ sự vui sướng, đau khổ, sợ hãi hay tự hào, mà thường có sự pha trộn, trong đó có cảm xúc chủ đạo gắn với tình huống cụ thể. Điều này rất điển hình trong văn hoá tâm lý truyền thống của người Việt Nam, trọng tình, trọng nghĩa, mà không thiên về lí lẽ, lí trí [45]; [46]; [54].

Thứ năm: Cảm xúc của cha mẹ và con lứa tuổi học sinh THCS biểu lộ nồng nàn, thấm thiết, bao bọc như đối với con tuổi còn nhỏ. Nhưng sự thiếu vắng những cảm xúc yêu thương của cha mẹ và con lứa tuổi học sinh THCS có thể tạo cho trẻ cảm giác thiếu an toàn, làm xuất hiện cơ chế phòng vệ tâm lý giữa đôi bên và tạo nên khoảng cách, ngăn trở các thành viên bộc lộ cảm xúc với nhau. Hay các cảm xúc mạnh mẽ, thái quá của cha mẹ cũng ảnh hưởng không tốt tới con lứa tuổi học sinh THCS. Bởi lẽ, những cơn xúc động mạnh trong cảm xúc của cha mẹ có thể phản tác dụng trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con, hoặc tình cảm yêu thương ủy mỵ của cha mẹ có thể làm trẻ trở nên yếu đuối [45]. Điều này do đặc điểm tâm lý lứa tuổi thiếu niên chi phối [25]; [41]; [43].

2.1.3.2. Các loại cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Carroll.E.Izard [29] đưa ra mười cảm xúc nền tảng gồm: Hứng thú hồi hộp; Ngạc nhiên; Vui sướng; Đau khổ, đau sót; Căm giận; Ghê tởm; Khinh bỉ; Khiếp sợ; Tội lỗi; Xấu hổ. Travis Brandberry & Jean Greaves [5], cho rằng có năm loại cảm xúc chính: Vui; Buồn; Giận dữ; Sợ hãi; Đau khổ. Daniel Goleman [19] và Paul Ekman [78]; [79], đều xem xét các cảm xúc theo họ hay theo các chiều kích, họ cho rằng những họ chính của cảm xúc là: giận, buồn, sợ, thích, xấu hổ. Trong các họ của cảm xúc đó tác giả Daniel Goleman còn đưa ra các cảm xúc khác như: Tình yêu (sự âu yếm); Sự ngạc nhiên; Sự căm ghét...

Trong luận án này, chúng tôi dựa vào quan điểm của nhiều tác giả và nghiên cứu năm loại cảm xúc trong quan hệ của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở: Vui; Buồn; Giận dữ; Sợ hãi và Yêu thương như sau:

Vui sướng: Cảm xúc vui sướng của cha mẹ với con là loại cảm xúc tích cực như vui vẻ, lạc quan, yêu đời... được xuất hiện khi có những kích thích dương tính tác động từ phía con đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tích cực (phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cha mẹ, đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) vui sướng, hạnh phúc. Cảm xúc vui sướng, hạnh phúc được đặc

trung bằng hoạt động tăng lên của trung tâm não, nhằm ức chế những tình cảm tiêu cực, làm chậm lại hoạt động của trung tâm gây lo lắng, làm năng lượng cơ thể tăng lên. Trong mối quan hệ cảm xúc giữa cha mẹ và con tuổi học sinh THCS, cảm xúc vui mừng của cha mẹ khiến họ cảm thấy cơ thể thư giãn, hoạt động mau lẹ, vội vàng, phấn khởi và dễ dàng nhìn thấy những điểm mạnh, bỏ qua những điểm yếu trong mối quan hệ với con [5]; [17]; [18]; [19]; [29]; [41].

- *Buồn*: Cảm xúc buồn rầu của cha mẹ với con là loại cảm xúc sâu não, rầu rĩ, u sầu... được xuất hiện khi có những kích thích âm tính tác động từ con hoặc liên quan tới con đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tiêu cực (không phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cha mẹ đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) buồn rầu, thống khổ... Cảm xúc buồn rầu là loại cảm xúc giúp con người chịu đựng sự mất mát đau đớn hay sự thất vọng lớn lao. Nỗi buồn làm cho năng lượng suy sút, giảm niềm hứng thú đối với mọi hoạt động, con người khi rơi vào nỗi buồn triền miên sẽ rơi vào trầm cảm, suy sụp, làm cho quá trình trao đổi chất chậm lại. Trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con tuổi học sinh THCS, cảm xúc buồn rầu sẽ làm cho cha mẹ xa lánh con cái, sống thu mình, không quan tâm đến mọi thứ xung quanh, không muốn tiếp xúc. Các nhà tâm lý học cho rằng: khi con cái sống bên cạnh cha mẹ buồn rầu, nản chí thì trẻ sẽ cảm thấy mình bị bỏ rơi, thất thế và không xây dựng được hình ảnh tích cực về bản thân mình, trẻ dễ tự ti, chán nản, không thiết hoạt động và lớn lên mang theo ý nghĩa mình là người vô tích sự người thừa trong xã hội [5]; [17]; [18]; [19]; [29]; [41].

- *Giận giữ*: Khi cha mẹ xuất hiện cảm xúc giận giữ, bực bội, phẫn nộ... với con cũng là khi phía con có những kích thích âm tính tác động đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tiêu cực (không phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cha mẹ đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) tức giận, căm phẫn, cuồng nộ... Cảm xúc giận giữ dường như làm con người chúng ta mất hết lý trí, trong cơn giận giữ hoóc - môn adrenaline tiết ra mạnh để giải thoát năng lượng dồn nén và hành động kèm theo nhanh, mạnh khiến cá nhân hành động bột phát không kịp để lý trí xen vào. Khi cơn giận dữ của cha mẹ đột ngột, bất ngờ ập đến, họ có thể xông vào con cái và đối xử với con cái mình như kẻ thù, xỉ vả chửi, quát tháo, thậm chí đánh đập không tiếc thương đối với những đứa con mà ngay từ khi chúng chào đời, họ đã cống hiến tất cả đời mình cho chúng. Đặc biệt với con lứa tuổi

học sinh THCS, với vẻ mặt ngang bướng, thách thức có thể khiến cho cảm xúc giận giữ của cha mẹ càng bùng nổ hơn. Tuy nhiên, trong giáo dục con lứa tuổi học sinh THCS, cơn giận của cha mẹ có vị trí đặc biệt quan trọng, song giận giữ ở mức độ nào để giúp con có được bài học thích đáng mà không gây ra hậu quả nghiêm trọng cho cả đôi bên là điều mà các bậc cha mẹ phải học tập [5]; [17]; [18]; [19]; [29].

- *Sợ hãi*: Cảm xúc sợ hãi của cha mẹ với con được xuất hiện khi có những kích thích âm tính từ phía con gây cho cha mẹ cảm giác lo hãi, khiếp vía... tác động đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tiêu cực (không phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cá nhân đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) hoảng sợ, khiếp đảm... Cảm xúc sợ hãi có thể làm cho toàn thân bị tê dại, tim thót lại, thở giảm đi, mồ hôi vã ra, tóc gáy dựng lên. Trung tâm cảm xúc của bộ não tiết ra những hoóc - môn đặt cơ thể vào mỗi tập trung vào mỗi đe dọa trước mặt. Rất nhiều đứa trẻ đã sử dụng yếu điểm của cha mẹ, rằng nó không yêu họ nữa hoặc tự hủy hoại bản thân mình để đe dọa cha mẹ. Trong tình huống con bị tổn thương, tai nạn hay con cái dọa dẫm cha mẹ (từ bỏ cha mẹ) họ thường rất lo sợ và để đáp lại họ thường khóc lóc, van xin con đừng tức bỏ tình yêu của mình hoặc cho phép con thỏa mãn những yêu sách mà con thích. Trong nhiều trường hợp sự lo sợ có thể làm cha mẹ mất lý trí dùng “đòn roi” để dịu tâm trạng khó chịu nhưng đôi khi sự sợ hãi có thể giúp cha mẹ “kìm” lại một phản ứng thái quá trong quá trình tác động tới con [5]; [17]; [18]; [19]; [29].

- *Yêu thương*: Cảm xúc yêu thương mà cha mẹ dành cho con thực chất là loại cảm xúc ưng ý, tin cậy, hâm mộ... nó xuất hiện khi có những kích thích dương tính từ phía con tác động đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh) và để lại dấu ấn tiêu cực (phù hợp với nhu cầu, động cơ ...) của cha mẹ, đồng thời tạo ra các cảm xúc (trạng thái, hành vi, cử chỉ...) yêu mến, gắn bó, sự vỗ về yêu thương, triu mến của cha mẹ với con. Khi xuất hiện cảm xúc yêu thương, triu mến nó thường gây hưng phấn ở hệ đối giao cảm làm cho khuôn mặt dần nở tràn đầy hạnh phúc, về mặt sinh lý nó là phản ứng trái ngược với giận dữ hay sợ hãi. Theo quan điểm của các nhà tâm lý, cảm xúc này là *đáp ứng thụ giãn*, nó tạo ra những trạng thái hài lòng, hạnh phúc, đồng cảm, thuận lợi cho quá trình hợp tác giữa cha mẹ và con [5]; [17]; [18]; [19]; [29]; [41].

2.1.3.3. *Mức độ cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở*

Theo quan điểm Daniel Goleman [19], T. Branberry & J. Greaves [5],

Nguyễn Huy Tú [59]... EQ là khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân đối với những người xung quanh, đó là khả năng tự đánh giá, tự điều chỉnh, kiểm soát, chế ngự những khát vọng, đam mê hay khả năng kỷ luật và tư duy tích cực... Tóm lại là khả năng làm chủ cảm xúc bản thân trong cuộc sống. Hay nói rộng hơn mỗi cảm xúc cần phải được giới hạn bởi một mức độ phù hợp cao hay thấp, mạnh hay yếu.

Travis Branberry & Jean Greaves [5] cho rằng: các mức độ cảm xúc xảy đến bao giờ cũng có lý do, bắt nguồn từ một nguyên nhân chủ quan hoặc khách quan mang lại. Nhưng quan trọng chúng ta phải hiểu được tại sao sự việc đó lại khiến mình phản ứng? Cách mà chúng ta phản ứng đã phù hợp hoàn cảnh chưa? Điều đó đã giúp chúng ta thành công? Trong quá trình tương tác giữa cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS cũng vậy, cần chú ý đến giới hạn các mức độ, cường độ cảm xúc. Khi một kích thích từ phía con (hoặc liên quan tới con) tác động tới cha mẹ (tác động đến cơ quan cảm giác (hệ thần kinh), được cha mẹ tri giác, nhận thức (phù hợp hay không phù hợp với nhu cầu, động cơ...) sẽ nảy sinh ra một kiểu phản ứng (cảm xúc cao hay thấp) để tương tác (đáp lại) với con... Và cha mẹ phải hiểu được tại sao sự việc đó lại khiến mình phản ứng như vậy. Cha mẹ nào làm được điều này sẽ nhanh chóng tìm ra cốt lõi của vấn đề cảm xúc bản thân để điều chỉnh cảm xúc với con ở mức độ hợp lý.

Dựa vào nghiên cứu của các tác giả chúng tôi chia ra 5 mức độ của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS: *Rất cao; cao, trung bình, dưới trung bình và thấp* như sau:

Cảm xúc rất cao:

Nghiên cứu của Daniel Goleman [19], T. Branberry & J. Greaves [5] cho rằng, cảm xúc Rất cao là những loại cảm xúc có cường độ rất mạnh, tạo ra những rung động cực mạnh trong hệ thần kinh (cơ quan cảm giác) và tác động của nó có thể dẫn đến sai lệch trong nhận thức, thái độ, hành vi, thậm chí có thể làm con người mất hết lý trí và hành động sẽ trở lên gấp gáp hơn. Khi cảm xúc đến với cường độ rất cao con người sẽ nhận ra những biểu hiện trên khuôn mặt, hành vi cử chỉ, thậm chí trong nội tạng như: mắt trợn ngược, đỏ ngầu; dựng tóc gáy; khuôn mặt dẫn nở, tím tái; tim đập rất nhanh thậm chí loạn nhịp; toát mồ hôi; đau thắt ngực, tim, dạ dày.v.v. Thông thường, những cha mẹ có kiểu cảm xúc mạnh (rất cao) thường có biểu hiện mãnh liệt, cuồng nhiệt trong quan hệ với con.

Cảm xúc cao:

Đồng thời với nghiên cứu của Daniel Goleman [19], T. Branberry & J. Greaves [5], nghiên cứu của Nguyễn Thị Hải [24] cũng chia ra 5 mức độ kiểm soát cảm xúc. Tác giả cho rằng cảm xúc cao (mức độ khá) là những loại cảm xúc có cường độ khá cao mà tác động của nó có thể dẫn đến sự không chuẩn xác trong nhận thức, thái độ, hành vi, có thể ảnh hưởng sức khỏe thể trạng và tinh thần của con người. Khi cảm xúc đến với cường độ cao nó sẽ giúp người ta dễ dàng nhận ra những biểu hiện trên khuôn mặt, hành vi cử chỉ, trong cơ thể như: mặt đỏ; khuôn mặt dãn nở, biến dạng; nổi da gà; tim đập nhanh; toát mồ hôi; co thắt dạ dày, ruột v.v. Những cha mẹ có cảm xúc ở mức độ cao thường là những người nồng nhiệt, thắm thiết, quỵn luyến trong quan hệ với con.

Cảm xúc trung bình:

Ở cách chia khác, nghiên cứu của Daniel Goleman [19], T. Branberry & J. Greaves [5], Nguyễn Thị Hải [24], nghiên cứu của Võ Thị Tường Vy [62] cũng chia ra 3 mức độ cảm xúc trong tự điều chỉnh cảm xúc của người làm tham vấn tâm lý [62,tr.63]. Như vậy, cảm xúc trung bình là những loại cảm xúc có cường độ, mức độ vừa phải, con người có thể nhận ra nhưng không rõ rệt, có ảnh hưởng đến nhận thức, thái độ, hành vi... nhưng không lớn, không đáng kể. Trong biểu hiện cảm xúc với con cha mẹ không tỏ ra quá mãnh liệt, các cung bậc cảm xúc diễn ra đều đều không yếu cũng không mạnh, đánh giá qua vẻ bề ngoài không rõ rệt.

Cảm xúc dưới trung bình:

Đúc kết từ các cách phân loại cảm xúc của Daniel Goleman [19], T. Branberry & J. Greaves [5], Nguyễn Thị Hải [24]... chúng tôi cho rằng, cảm xúc dưới trung bình là loại cảm xúc có cường độ mờ nhạt, con người có thể nhận ra sự xuất hiện của nó nhưng mờ nhạt và ảnh hưởng đến nhận thức, thái độ, hành vi của chủ thể ở mức độ mờ nhạt (dưới trung bình). Trong mỗi quan hệ giữa cha mẹ với con những bậc có kiểu cảm xúc dưới trung bình thường biểu hiện những cung bậc cảm xúc thấp, nhẹ, người khác có thể tri giác hoặc cảm nhận được qua cử chỉ, hành vi nhưng rất mờ nhạt. Theo sự đánh giá bên ngoài chúng ta thường thấy họ là người bàng quang, lãnh đạm, ít quan tâm ngay cả trong mỗi quan hệ với con.

Cảm xúc yếu:

Tương tự, cảm xúc yếu cũng được các tác giả nghiên cứu, phân loại và nó là

loại cảm xúc có cường độ rất thấp, con người khó có thể nhận ra sự xuất hiện của nó và hầu như không ảnh hưởng đến nhận thức, thái độ, hành vi của chủ thể. Trong mối quan hệ giữa cha mẹ với con những bậc có kiểu cảm xúc yếu thường biểu hiện những cung bậc cảm xúc yếu, rất thấp, người khác khó có thể tri giác hoặc cảm nhận được qua cử chỉ, hành vi. Theo sự đánh giá bên ngoài chúng ta thường thấy họ là người thờ ơ, lạnh nhạt, không quan tâm ngay cả trong mối quan hệ với con.

Trong một số trải nghiệm, con người có thể dễ dàng nhận ra cảm xúc của mình; trong một số trường hợp khác, cảm xúc dường như không tồn tại. Ở mỗi quan hệ giữa cha mẹ và con điều quan trọng trong việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con chính là làm thế nào để những biểu hiện cảm xúc của cha mẹ đưa ra phải phù hợp với con, có tác dụng giáo dục con phát triển. Chính vì vậy, mức độ điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ và con phải đạt được các mức độ của hai tiêu chí sau: tính đúng đắn (phù hợp) và tính hiệu quả của điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ trong quan hệ với con và giáo dục con.

2.2. Lý luận về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

2.2.1. Điều chỉnh cảm xúc bản thân trong tâm lý học

2.2.1.1. Khái niệm điều chỉnh cảm xúc bản thân trong tâm lý học

a) Khái niệm điều chỉnh

Theo Vũ Dũng, điều chỉnh là sự chữa lại, sửa đổi những nhược điểm, khuyết tật, những cái không bình thường nhưng không đòi hỏi những thay đổi căn bản, triệt để trong quá trình hoạt động. Điều chỉnh tâm lý là hoạt động chỉnh sửa những chức năng tâm lý không phù hợp với “mô hình tối ưu” nếu đánh giá theo hệ thống những tiêu chuẩn đã được tiếp nhận động [8, tr.107].

Cũng theo Vũ Dũng, tự điều chỉnh hành vi bản thân là sự tự sửa chữa lại những đặc điểm tâm lý, hành vi không phù hợp với chuẩn mực xã hội đã được chấp nhận trong xã hội hoặc nhóm hoặc đã được hình thành những chuẩn mực này trong quá trình sống [7].

Theo Dianne Tice & Ellen Bratslavsky, tự điều chỉnh bản thân là khi cá nhân ý thức và thực hiện quá trình điều chỉnh của chính họ, có khả năng theo dõi, đánh giá có hiệu quả về hành vi tự điều chỉnh của chính họ. Cấu trúc tự điều chỉnh bản thân bao gồm ba thành phần: thứ nhất là *tiêu chuẩn của tự điều chỉnh*, thứ hai là *khả*

năng hiểu và tự thực hiện hành vi tự điều chỉnh, thứ ba là tự giám sát quá trình tự điều chỉnh dựa trên những tiêu chuẩn đã có [114].

Võ Thị Tường Vy cho rằng, tự điều chỉnh là quá trình cá nhân tự nhận ra và thực hiện chỉnh sửa những khía cạnh tâm lý (cảm xúc, hành vi) không phù hợp làm cho những khía cạnh tâm lý đó trở nên phù hợp với người khác hơn [62, tr.19].

Từ các nghiên cứu về điều chỉnh và điều chỉnh tâm lý ở trên, chúng tôi đưa ra khái niệm điều chỉnh như sau: *Điều chỉnh tâm lý là quá trình mà cá nhân nhận ra và thực hiện hoạt động chỉnh sửa lại những mức độ biểu hiện tâm lý không phù hợp với chuẩn xã hội và phù hợp với quá trình tương tác giữa cá nhân với cá nhân, giữa cá nhân và xã hội.*

b) Khái niệm điều chỉnh cảm xúc

A.R.Luria – nhà tâm lý học thần kinh xuất sắc của Nga cho rằng vỏ não trán trước có ý nghĩa căn bản đối với sự tự chủ và chế ngự xúc cảm; những người bị tổn thương vùng này thường bốc đồng và có những cơn giận dữ hoặc sợ hãi. “Vai trò nhạc trưởng của vỏ não trán trước là làm dịu bớt những tín hiệu báo động do hạnh nhân và trung tâm rìa khác phát đi” [35].

LeDoux cho rằng: con đường ngắn nhất nối liền thính giác với thị giác chính là hạnh nhân, nó cho phép chúng ta hành động ngay tức khắc khi một kích thích xảy ra. Nhưng vòng mạch này chỉ truyền đi một phần thông điệp của các giác quan còn phần khác nó đi theo con đường chậm hơn là qua vỏ não mới. Cái mà hạnh nhân nhận được chỉ là những tín hiệu thô sơ mà chưa được phân tích kỹ. Khi hạnh nhân nhận được thông tin đó, nó đưa ra kết luận và phát đi báo động trước khi nhận được dữ kiện đầy đủ. Trong khi đó vỏ não mới chậm hơn nhưng có đầy đủ thông tin hơn, triển khai kế hoạch đầy đủ, chuẩn xác hơn [83].

Theo Salovey và cộng sự, điều chỉnh cảm xúc của cá nhân, có các thành phần: Sự hiểu biết về các cảm xúc; Làm chủ các cảm xúc của mình; trì hoãn những ham muốn và đè nén các xung lực, nhận ra các cảm xúc của người khác và làm chủ các quan hệ, liên hệ giữa con người với con người [109]

Daniel Goleman cho rằng, các khả năng cảm xúc của cá nhân bao gồm: Tự nhận thức cảm xúc của mình (Nhận thức cảm xúc, tự đánh giá chính xác cảm xúc, tự tin); Tự điều chỉnh cảm xúc (tự kiểm soát cảm xúc, Sự tin cậy, Sự tận tâm, Khả

năng thích nghi, Sự đổi mới); Động cơ thôi thúc (Sự nỗ lực đến thành công, Sự cam kết, Tính chủ động, Sự lạc quan); Khả năng xã hội và sự thấu cảm (thấu hiểu cảm xúc của người khác, khai thác được khả năng của người khác, nhận thức được quyền lực) [20]

Theo Carroll.E.Izard, cá nhân có thể điều chỉnh hay kiểm tra cảm xúc của mình nhờ những nỗ lực cá nhân, qua các biểu hiện trên nét mặt và có thể sử dụng cảm xúc như một công cụ, một động lực thúc đẩy hành động như cảm xúc nghề nghiệp. Tuy nhiên, cũng theo Carroll.E.Izard, không phải bao giờ cá nhân cũng có thể kìm chế, kiểm soát được cảm xúc của mình và phải chấp nhận sự tác động mạnh mẽ và trực tiếp của nó đến nhận thức và hành động [29]

Diane Tice & Ellen Bratslavsky [114], Redford Williams [116], Walter Mischel [117], D.Zillmann (1994) đều cho rằng: có thể “làm dịu cơn giận dữ” và “chéng những cảm xúc tiêu cực” được, tuy nhiên mỗi tác giả có cách “chéng” hay “làm dịu” khác nhau. D.Zillmann (1994) cho rằng muốn làm dịu đi những cơn giận dữ thì phải biết cách “tháo gỡ” bằng cách đưa ra những thông tin giảm nhẹ trước khi nó xảy ra (dẫn theo [20]). Còn Diane Tice [114] lại cho rằng: cách hiệu quả nhất của việc “làm dịu cơn thịnh nộ” là bỏ đi khỏi nơi đó hoặc tự tìm cách thức giải trí như: xem truyền hình, điện ảnh hay đọc sách... bác sĩ Redford Williams [116] lại đưa ra phương pháp là cố gắng nghĩ những điều tồi tệ hay thù địch khi chúng vừa hiện ra và ghi lại trên giấy. Khi đã nắm bắt được những ý nghĩ ấy người ta có thể phản bác và đánh giá lại. Tuy nhiên, phương pháp này chỉ mang lại hiệu quả tốt nhất khi giận dữ chưa trở thành cơn thịnh nộ. Walter Mischel [117] và các cộng sự còn làm thí nghiệm để thăm dò tâm lý trẻ để tìm hiểu mối quan hệ giữa ham muốn và chéng bản thân, giữa thích thú tức khắc và mong đợi... Kết quả, những đứa trẻ biết chéng cảm xúc bản thân để cưỡng lại những cám dỗ, trở thành những thiếu niên sẵn sàng đương đầu với cuộc sống trong xã hội: tự tin và có thể vượt qua những rủi ro, ít hoài nghi, ít sợ hãi... và hơn 10 năm sau làm trắc nghiệm chúng vẫn nhận được những phần thưởng của cuộc sống.

Theo Kevin N. Ochsner and James J. Gross [100]; [101]; [102] điều chỉnh cảm xúc được hiểu là quá trình *đề nén các cảm xúc tiêu cực và khuyến khích cảm xúc tích cực*. Trước khi điều chỉnh xúc cảm cá nhân phải *nhận thức được trạng thái xúc cảm hiện tại và hậu quả có thể xảy ra* cho bản thân và những người khác. Con người

sẽ cố gắng tạo ảnh hưởng đến xúc cảm chỉ khi họ ý thức được giữa xúc cảm hiện tại với những xúc cảm họ muốn có hoặc hiển thị.

Trong nghiên cứu khác của James J. Gross [86]; [87]; [88]; [103] đã khẳng định: tự điều chỉnh xúc cảm bản thân dường như luôn xảy ra trong xã hội. Quan điểm này phù hợp với quan điểm của Tomkins (1984), Philip Harden và Robert Pill (1995) cho rằng, xúc cảm của người lớn dường như luôn được tự điều chỉnh và được kiểm soát bởi vỏ não trước. Điều chỉnh xúc cảm cho bản thân là chức năng cấp cao điển hình trong cuộc sống của con người (dẫn theo [19]; [20]; [21]).

Một số công trình nghiên cứu khác của Travis Bradberry & Jean Greaver [5], D. Bono [3]; Robert S. Feldman [11], Thomas Hatch, Howard Gardner [99]... cũng chỉ ra rằng những cảm xúc nền tảng được đảm bảo bởi những chương trình thần kinh bẩm sinh và đều có nguồn gốc sinh học, tuy nhiên mỗi người đều có thể học được cách kiềm chế hay biến đổi những biểu hiện cảm xúc có tính bẩm sinh của mình. Những người thuộc tầng lớp xã hội khác nhau hay ở các nền văn hóa khác nhau học được cách biểu cảm bằng nét mặt khác nhau và có thể giấu những biểu hiện cảm xúc có tính bẩm sinh khác nhau. Vì vậy, những cảm xúc bẩm sinh của con người hoàn toàn có thể học được cách điều chỉnh bằng con đường giáo dục. Mặc dù, phương thức biểu hiện những cảm xúc nguyên mẫu là bẩm sinh, song phương thức bẩm sinh đó phát triển như thế nào là do sự tự điều chỉnh bản thân và được ảnh hưởng của nền giáo dục, của từng nền văn hóa khác nhau.

Từ những nghiên cứu ở trên của A.R.Luria [35], Salovey [109], Daniel Goleman [20], Carroll.E.Izard [29], LeDoux [83], Travis Bradberry & Jean Greaver [5], Robert S. Feldman [11], Thomas Hatch, Howard Gardner [99]... có thể thấy rằng, điều chỉnh cảm xúc bản thân có liên quan đến trải nghiệm chủ quan (tự cảm nhận), phản ứng nhận thức (suy nghĩ về bản thân), các phản ứng sinh lý liên quan đến cảm xúc (thay đổi nhịp tim, huyết áp, mồ hôi tiết ra...) và hành vi liên quan đến xúc cảm (hành vi liên quan đến cơ thể: hoạt động nhanh hơn, gấp hơn..).

Vì vậy: *Điều chỉnh xúc cảm bản thân là một quá trình tâm lý mà cá nhân đó nhận ra và thực hiện việc chỉnh lại, sửa lại các mức độ cảm xúc không phù hợp (liên quan đến sự nhận diện, kiềm chế, kiểm soát, sử dụng...) trạng thái hay hành vi cảm xúc của một con người trong một tình huống cụ thể.*

c) Các thành phần của điều chỉnh cảm xúc bản thân

Khi nghiên cứu về lĩnh vực trí tuệ cảm xúc, Daniel Goleman đã đề cao năng lực nhận thức bản thân và coi nó như là yếu tố quan trọng của điều chỉnh cảm xúc, trong đó tác giả đã đề cập đến một số yếu tố liên quan đến điều chỉnh cảm xúc bản thân như sau: Ý thức về bản thân, nghĩa là tự nhận biết và quan sát cảm xúc bản thân; Chế ngự cảm xúc: biết che đậy cảm xúc, tìm cách vượt qua sự lo lắng, sợ hãi hay buồn rầu; Làm dịu căng thẳng: tìm cách thư giãn, có lối suy nghĩ tích cực; Đồng cảm với người khác: đặt mình vào vị trí của người khác; Giao tiếp: biết lắng nghe và đặt câu hỏi đúng; Cởi mở với người khác: cởi mở và thiết lập mối quan hệ với người khác...v.v [19]; [20]; [21]. Tác giả còn cho rằng: điều chỉnh cảm xúc bản thân đóng vai trò đặc biệt trong cuộc sống của chúng ta, nó ảnh hưởng tới mọi mặt của cuộc sống. Trong đó, điều chỉnh cảm xúc không tốt “*phản ứng quá mức*” sẽ tạo ra một chuỗi các kích thích làm gây ra những cơn giận dữ kịch liệt và sau đó những cơn thịnh nộ sẽ làm bộ não cảm xúc sôi lên, dễ dàng biến thành bạo lực.

Các nghiên cứu của Salovey [37]; [109] và J.D Mayer [104] cho rằng, muốn điều chỉnh cảm xúc bản thân phù hợp thì phải có khả năng hiểu rõ cảm xúc của bản thân, thấu hiểu cảm xúc của người khác, bao gồm 5 lĩnh vực:

1. Hiểu biết về các cảm xúc: ý thức về bản thân - có thể nhận biết các cảm xúc của mình. Những người có khả năng này sẽ biết chắc về cảm giác của mình, họ sống tốt hơn và đúng đắn hơn về các quyết định của mình.

2. Làm chủ cảm xúc: năng lực làm cho những tình cảm của mình thích nghi với hoàn cảnh phụ thuộc vào ý thức của bản thân. Những người không có năng lực này sẽ phải thường xuyên đấu tranh với những tình cảm nặng nề.

3. Tự thúc đẩy: đây là khả năng tập trung chú ý, tự kiểm chế và tự thúc đẩy, những người có năng lực này làm việc vô cùng hiệu quả.

4. Nhận biết cảm xúc của người khác: sự đồng cảm là yếu tố căn bản của trí tuệ cá nhân, những người biết đồng cảm có năng khiếu về dạy học, mua bán, quản lý và những nghề lấy lợi ích của người khác làm đầu.

5. Sự làm chủ những liên hệ con người: đây là kỹ năng điều khiển cảm xúc của mình với người khác. Những người có năng lực này thường làm cho mình được lòng mọi người, biết lãnh đạo và hướng dẫn có hiệu quả những liên hệ của mình với người khác, họ thành công trong mọi việc nhờ sự hòa hợp.

1. Nhận diện cảm xúc của mình:

Các tác giả Travis Brandberry & Jean Greaves [5, tr.23], Daniel Goleman [20, tr.143] Carol E. Izard [29], Nguyễn Thị Hải [24]... đều cho rằng: để điều chỉnh cảm xúc bản thân hay quản lý cảm xúc bản thân nhất định cá nhân đó phải có khả năng *nhận diện cảm xúc của bản thân mình*, nó chính là khả năng nhận biết một cách chính xác cảm xúc của mình ngay khi nó xảy ra và hiểu mình có khuynh hướng làm gì trong tình huống đó. Khi họ có khả năng nhận diện cảm xúc của chính mình họ sẽ không còn sợ mắc sai lầm trong cảm xúc nữa.

Vậy, *Nhận diện cảm xúc* bản thân là khả năng tự quan sát và nhận biết cảm xúc của bản thân và các ảnh hưởng của chúng. Nhận biết được các giới hạn về điểm mạnh, điểm yếu của cảm xúc bản thân, khả năng tìm ra nguyên nhân, kết quả của những cảm xúc đó đến bản thân và đến mối quan hệ với người khác.

2. Nhận diện cảm xúc của đối tượng:

Nghiên cứu của Travis Brandberry & Jean Greaves [5, tr.32] lại đồng nghĩa việc nhận diện cảm xúc của đối tượng với thuật ngữ “nhận thức xã hội”, Daniel Goleman [20, tr.65-414] cho rằng nó là khả năng “đồng cảm với người khác”... tất cả họ đều cho rằng, để điều chỉnh cảm xúc bản thân tốt phải biết nhận diện cảm xúc của đối phương, tức là khả năng nhận biết chính xác các cảm xúc của người khác và thấu hiểu điều gì đang xảy ra với họ, thậm chí cảm xúc của họ có thể tác động tới mình như thế nào. Hay theo Thomas Hatch [99], đó là *sự thành thạo trong việc nhận ra cảm xúc của người khác và tự đặt mình vào trạng thái cảm xúc đó một cách nhanh chóng và khéo léo*.

Vậy, Nhận diện cảm xúc của đối tượng là khả năng quan sát, nhận biết và thấu hiểu được cảm xúc của đối tượng, lý giải các tín hiệu cảm xúc của đối tượng. Nhận biết được các ảnh hưởng của cảm xúc đối tượng đến cảm xúc của bản thân và chính đối tượng tương tác.

3. Kiểm soát được cảm xúc bản thân:

Rất nhiều tác giả đi nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc đều đề cao vai trò của việc kiểm soát, chế ngự cảm xúc bản thân. Cụ thể: Daniel Goleman [19, tr.85] cho rằng: “kiểm soát, chế ngự những cảm xúc tiêu cực chính là chìa khóa đem lại hạnh phúc và sự cân bằng”. Còn Travis Brandberry & Jean Greaves cho rằng: “kiểm soát cảm xúc bản thân không đơn thuần là chống lại cảm xúc bộc phát và cư xử khó hiểu mà

là tạm gác sang một bên những nhu cầu tức thời để theo đuổi mục tiêu lớn lao và quan trọng hơn sẽ mang lại kết quả đáng kể” [5, tr.28].

Vậy, Kiểm soát được cảm xúc bản thân là quản lý tốt các trạng thái cảm xúc bên trong bao gồm quản lý sự bốc đồng cũng như nỗi đau của bản thân. Theo dõi diễn biến cảm xúc bản thân, đồng thời duy trì sự kiểm tra các cảm xúc tiêu cực, chế ngự lo hãi, sự buồn bực và nỗi buồn. Ngăn chặn, che dấu cảm xúc không phù hợp tạo ra cảm xúc phù hợp.

4. Tạo sự cân bằng trong cảm xúc

Các nghiên cứu của nhiều tác giả đã đề cập đến khía cạnh này trong lĩnh vực điều chỉnh cảm xúc bản thân, mặc dù họ không đưa ra thành một khía cạnh lớn song các tác giả như Travis Brandberry & Jean Greaves [5], H. G. Giainot [18], Daniel Goleman [19]; [20]; [21], Nguyễn Thị Hải [24], Carroll.E.Izard [29]... cho rằng, con người muốn điều chỉnh cảm xúc bản thân tốt trước tiên họ phải biết lấy lại sự thăng bằng trong cảm xúc. Đặc biệt Daniel Goleman [19, tr.305 - 315] cho rằng: những người sống lạc quan, luôn hướng tới tích cực thường hạnh phúc hơn những người luôn u sầu. Và biện pháp để tạo sự cân bằng trong cảm xúc là luyện tập bằng các bài tập trị liệu tâm lý. Những người có khả năng này họ không bao giờ trong tình trạng u uất kéo dài mà có thể thoát ra nhanh chóng, họ có thể chế ngự cảm xúc và tạo ra sự cân bằng [21, tr.72]. Và tác giả còn nhấn mạnh: Con người nên tìm ra năng lực cân bằng nhu cầu của mình và nhu cầu của người khác trong hoạt động nhóm, có như vậy sự hợp tác mới thành công [21, tr.270].

Vậy, tạo sự cân bằng trong cảm xúc: là khả năng làm cho những cảm xúc của mình thích nghi với hoàn cảnh, tìm ra nguyên nhân dẫn đến những cảm xúc không mong muốn để nhận biết được các giai đoạn phát triển cảm xúc, đồng thời biết tự trấn an mình để thoát khỏi sự lo âu, buồn rầu và giận dữ. Khi cảm xúc đến phải bình tĩnh, suy nghĩ trước khi hành động, hình thành lối suy nghĩ tích cực với mọi thứ xung quanh.

5. Sử dụng cảm xúc như là cách/phương tiện để tương tác

Việc sử dụng cảm xúc như phương tiện để tương tác cũng được nhiều tác giả nghiên cứu và chỉ ra. Cụ thể, Travis Brandberry & Jean Greaves [5] cho rằng: Để thành công trong cuộc sống chúng ta phải phải học cách tối đa hóa những kỹ năng sử dụng cảm xúc, chúng sẽ là phương tiện hữu hiệu giúp ta gạt hái được nhiều

thành tựu to lớn trong cuộc sống [5, tr.18]. Các nghiên cứu của Mark Snyder (1981), Hatch & Gardner [99] cho rằng, những người có khả năng này thường là những thủ lĩnh, luật sư, người chữa trị tâm lý tốt, ngoại giao và nhất là chính trị, họ có thể nhận ra tình cảm, động cơ, lo lắng của người khác sau đó khéo léo dùng năng lực cảm xúc của mình gắn kết mối quan hệ một cách khéo léo, hòa hợp một cách tinh tế tình cảm và phản ứng của người khác, để phòng ngừa và vượt qua mọi bất đồng trong hoạt động của họ với bản thân mình.

Vậy, Sử dụng cảm xúc như là cách/phương tiện để tương tác: là khả năng nắm được các đặc điểm cảm xúc bản thân để gia tăng hoặc suy giảm cảm xúc sao cho phù hợp với đối tượng tương tác. Dùng cảm xúc như một phương tiện hữu hiệu để điều khiển cảm xúc của mình và của người khác, biết hướng dẫn cảm xúc bản thân để tập trung chú ý, tự kiềm chế và tự thúc đẩy, tự đặt mình vào trạng thái cảm xúc linh hoạt để phát triển cảm xúc đối phương.

6. Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm cho bản thân

Nhìn nhận và đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm cho bản thân cũng được nhiều tác giả nghiên cứu và đề cập trong lĩnh vực quản lý cảm xúc hay điều chỉnh cảm xúc bản thân. Cụ thể, Đánh giá lại cảm xúc được Travis Brandberry & Jean Greaves [5] cho rằng giống như “chim Ưng rình mồi” phải quan sát kỹ từ đằng xa một cách cẩn trọng và chi tiết để “tận dụng sự bình tĩnh” để hiểu được “ngòi nổ cảm xúc” bắt nguồn từ đâu giúp bạn “làm chủ tốt hơn” những phản ứng của mình đối với “những tác nhân kích thích nó” [5, tr.48-52]. Mạnh Dục Quân - Từ Tụ Như [45] cho rằng, khi con cái mắc lỗi cha mẹ không nên la mắng mà nên thử lắng nghe ý kiến của con để phát huy tính tự chủ của con, cùng con chia sẻ những khó khăn sau đó bình tĩnh phân tích, giải quyết. Cha mẹ nên cho phép con đưa ra những lời phê bình, lời kiến nghị đối với khuyết điểm, sai sót của cha mẹ, chủ động tìm kiếm sự thông cảm từ phía trẻ..., có như vậy mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái mới càng hòa thuận [45, tr.51]).

Vậy, Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm cho bản thân: Nhìn nhận, đánh giá lại những cảm xúc đã xảy ra để rút kinh nghiệm cho bản thân. Trao đổi với người có kinh nghiệm, có chuyên môn về những cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực của bản thân để sửa chữa những cảm xúc không phù hợp.

2.2.2. Đặc điểm điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

2.2.2.1. Vai trò của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Nghiên cứu của Nguyễn Hạc Đạm Thu & Nguyễn Thị Châu Giang [56], Mạnh Dục Quân & Từ Tụ Như [45], C. L. Jones, L. Tepperman và S.J. Wilson [30], Nguyễn Thị Bích Hồng [26], Tống Dự Thu [57]... đã chứng minh rằng: quan hệ bình đẳng, hòa thuận giữa cha mẹ và con lứa tuổi học sinh THCS có ảnh hưởng sâu sắc, lâu dài tới đặc trưng nhân cách, hành vi, tâm lý ở trẻ. Sự khen ngợi, kích lệ, biểu dương phù hợp của cha mẹ sẽ khiến chúng vui vẻ, tự tin, đây là yếu tố quan trọng giúp tinh thần, trí não trẻ phát triển; ngược lại, nếu cha mẹ quát mắng, dọa nạt thì trẻ sợ hãi, căng thẳng, lo lắng... điều này sẽ cản trở sự phát triển cả thể chất và tinh thần của chúng. Trong gia đình, muốn xây dựng mối quan hệ tốt đẹp nhất chính là làm thế nào để trở thành người cha, người mẹ tốt và làm thế nào để giáo dục con cái một cách tốt nhất. Muốn hoàn thành nhiệm vụ này thì nhất định cha mẹ phải biết điều chỉnh cảm xúc bản thân một cách phù hợp nhất.

Các nghiên cứu của Carrol E. Izard [29], A.R. Luria [35], Gianotti [92] cũng chỉ ra rằng: những cảm xúc nền tảng (hứng thú, hồi hộp, vui sướng, ngạc nhiên, đau khổ, căm giận, ghê tởm, khinh bỉ, khiếp sợ, xấu hổ, tội lỗi) có cùng cách biểu hiện và mang tính kinh nghiệm ở những xã hội rất khác nhau. Một số công trình nghiên cứu của Travis Bradberry & Jean Greaver [5], D. Bono [3]; H. Gardner [16]... cũng chỉ ra rằng những cảm xúc nền tảng được đảm bảo bởi những chương trình thần kinh bẩm sinh và đều có nguồn gốc sinh học. Tuy nhiên, mỗi người đều có thể học được cách kiềm chế hay biến đổi những biểu hiện cảm xúc có tính bẩm sinh của mình. Những người thuộc tầng lớp xã hội khác nhau hay ở các nền văn hóa khác nhau học được cách biểu cảm bằng nét mặt khác nhau và có thể giấu những biểu hiện cảm xúc có tính bẩm sinh khác nhau. Vì thế, những cảm xúc bẩm sinh của con người hoàn toàn có thể học được cách điều chỉnh bằng con đường giáo dục. Mặc dù, phương thức biểu hiện những cảm xúc nguyên mẫu là bẩm sinh, song phương thức bẩm sinh đó phát triển như thế nào là do sự tự điều chỉnh bản thân và được ảnh hưởng của nền giáo dục, của từng nền văn hóa khác nhau.

Nhà tâm lý học H.G. Giainot [18] cho rằng, cha mẹ có trí tuệ cảm xúc cao,

biết cách điều chỉnh cảm xúc bản thân trong quan hệ với nhau và quan hệ với con có lợi thế rất nhiều cho sự phát triển nhân cách của con và điều đó giúp cho sự đồng cảm cũng như để lại ấn tượng sâu sắc cho chúng, giúp chúng minh mẫn, trong những quan hệ tình cảm tinh tế. Và ngược lại, cha mẹ nào độc đoán, hay cao giọng với vẻ giận dữ, khinh thường hoặc mất kiên nhẫn trước sự vụng về của con... sẽ làm cho trẻ biến thành đứa trẻ kém tự tin, không tự chủ và hậu quả là tình cảm của cha mẹ với con trở nên xa cách.

Nghiên cứu của Nguyễn Hạc Đạm Thu, Nguyễn Thị Châu Giang đã chỉ ra ba kiểu kém *năng lực cảm xúc* của cha mẹ với con:

Một là: Không hề biết đến tình cảm của con. Cha mẹ cho rằng việc trẻ tỏ ra bối rối, buồn rầu, sợ hãi, giận dữ là chuyện không đáng để ý. Họ không tận dụng thời gian để gần gũi con, an ủi con, giúp con bình tĩnh chế ngự cảm xúc.

Hai là: Biết tình cảm của con nhưng cho qua, không hướng dẫn cho con các cách phản ứng có lợi.

Ba là: Không tôn trọng tình cảm của con, luôn tỏ ra không hài lòng, cứng rắn trong phê bình, trách phạt [56,tr.15].

Các tác giả cho rằng, cha mẹ phải là người có trí tuệ cảm xúc, đồng thời biết làm chủ cảm xúc bản thân sẽ giúp con tự làm chủ cảm xúc của mình. Mất xích để giúp mối quan hệ cảm xúc của cha mẹ và con chính là sự *đồng cảm* và sự *gắn bó*. Sự đồng cảm của cha mẹ với con sẽ giúp cha mẹ hiểu được con mình đang buồn, giận, sợ ra sao, để cha mẹ phản hồi trở lại bằng thái độ và lời nói thể hiện sự đồng cảm với trẻ. Có sự đồng cảm, trẻ sẽ thổ lộ tâm tình và qua đó cha mẹ sẽ dẫn dắt con làm chủ cảm xúc biết điều chỉnh cảm xúc trong quan hệ người - người. Ngoài ra, sự gắn bó giữa cha mẹ và con giúp đôi bên hiểu biết lẫn nhau, thân thiết và thoải mái sẽ giúp con tự làm chủ cảm xúc của mình, đồng thời đứa trẻ sẽ tự tin, tự biết trấn an khi gặp những điều không ưng ý.

Nghiên cứu của D.W.Winnicott cũng chỉ ra rằng, trẻ em có được sự đồng cảm và gắn bó với cha mẹ, về mặt sinh học sẽ làm cho tâm trí trẻ bình ổn, sức khỏe thể lực và sức khỏe tâm trí tốt hơn. Về mặt xã hội, trẻ biết làm chủ cảm xúc biết kiên trì chờ đợi, biết điều chỉnh cảm xúc trong quan hệ với cha mẹ, thầy cô và bạn bè, dễ được yêu mến, quý trọng, thậm chí cảm xúc của cha mẹ khiến trẻ tự tin, nâng

được phẩm giá, chế ngự được các xung năng gây gổ, thô bạo và hung tính và dễ thích ứng với bạn bè, biết hợp tác với thầy cô [64].

Hay C.Rogers [47] cho rằng, sự đồng cảm giữa cha mẹ và con chính là sự hiểu biết thấu đáo lẫn nhau, hay đồng cảm là cùng chung một cảm xúc. Nếu cha mẹ và con đồng cảm với nhau, cha mẹ sẽ có khả năng cảm nhận được tâm hồn của đối tượng như tâm hồn của mình, cảm nhận được những sắc thái biểu cảm tâm lý bên trong và những biểu cảm hành vi bên ngoài của con. Còn D.Craig đã chỉ ra một qui luật trong đồng cảm tâm lý: thấu cảm yêu thương tạo thành hành vi yêu thương; thấu cảm giận dữ thành hành vi giận dữ (dẫn theo [41]). Nếu cha mẹ có cách ứng xử tàn bạo với con cái thì con của họ cũng sẽ trở thành một đứa trẻ một đứa trẻ hung tính, tàn bạo (vì cha mẹ đã nêu “tấm gương sống” gây hấn đối với con của họ). Còn cha mẹ biết đồng cảm với con cái chúng sẽ được khuyến khích quan tâm, yêu thương đến những người xung quanh và chúng sẽ hiểu được hậu quả của tính hung ác ấy [56].

A.Maslow [105] đã nghiên cứu về “*thuyết nhu cầu*”, nhu cầu an toàn của con người được nổi lên như một động lực đứng thứ hai sau nhu cầu sinh lý (vật chất). Đứa trẻ sẽ cảm thấy được an toàn khi được sống trong vòng tay che chở của cha mẹ, cha mẹ sẽ đáp ứng cho trẻ đầy đủ những nhu cầu vật chất và tinh thần mà trẻ cần. Nếu đứa trẻ không được an toàn trong vòng tay cha mẹ, hay thiếu vắng tình yêu thương thì đứa trẻ sẽ rơi vào tâm trạng lo hãi và căng thẳng, bởi lẽ, cảm xúc thể hiện tầm quan trọng của nhu cầu, khi nhu cầu được thỏa mãn con người vui sướng dễ hợp tác và ngược lại nhu cầu không được thỏa mãn con người cảm thấy khó chịu, căng thẳng và rơi vào trạng thái trầm cảm.

Bác sĩ nhi khoa T.B.Brazelton nhận xét: *cảm xúc của bố mẹ ảnh hưởng đến sự am hiểu cảm xúc của con bắt đầu từ lúc trẻ nằm trong nôi; hành động của cha mẹ có thể góp phần vào sự tự tin, sự hiếu kỳ và sự thích thú học tập, cũng như hiểu biết bị những giới hạn không thể vượt qua* [74]. Như vậy, nếu đứa trẻ được yêu thương, đồng cảm, được động viên khuyến khích đúng lúc nó sẽ an tâm, tự tin, ham học tập vươn lên. Trái lại, trẻ sống trong môi trường luôn xáo động, bất an, thờ ơ, lạnh lùng hoặc luôn bị đe dọa, nạt nộ, trẻ sẽ ngại ngùng, không dám xông xáo và dễ nản lòng, không tò mò ham học cái mới (dẫn theo [56, tr.21])

Nhà sinh lý học LeDoux JE đã chứng minh sức mạnh của cảm xúc có thể lấn át lý trí trong những tình huống khẩn cấp [83]. Suy ngẫm về câu chuyện của cô bé

Chauncey 11 tuổi bị bệnh bại liệt, được cha mẹ cứu thoát trên chuyến tàu hỏa bị trượt bánh và rơi xuống sông. Vì nghĩ đến con gái mình trước hết nên cha mẹ của Chauncey đã cứu bằng được con gái khi nước đã ngập toa tàu. Tuy trao con cho nhân viên cứu hộ qua ô cửa sổ, nhưng cả hai cha mẹ đã bị chết đuối (dẫn theo [5, tr.17]). Trong câu chuyện, ta thấy sự hy sinh của cha mẹ Chauncey là hành động anh hùng và chỉ có tình yêu thương dành cho con mới khiến họ làm vậy. Hành vi ấy minh họa cho chức năng và sức mạnh của cảm xúc, chứng minh cho vai trò của cảm xúc yêu thương sâu sắc mà cha mẹ dành cho con cái, điều đó giúp họ vượt qua cả bản năng sinh tồn của mình để đương đầu với những cảnh ngộ nguy hiểm mà đôi khi trí tuệ không thể giải quyết được.

Đặc biệt, trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con lứa tuổi học THCS, việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ có liên quan đến việc biểu hiện các mức độ của cảm xúc. Khi cảm xúc của cha mẹ ở mức độ quá cao, giận quá mức sẽ làm cho suy nghĩ không mạch lạc, hoạt động sẽ dẫn đến sai lầm, tạo ra những khó khăn trong quan hệ với con. Cha mẹ có thể chửi bới, quát mắng, thậm chí đánh đập... gây ra những phản ứng tiêu cực từ phía con mà đáng lẽ không nên có... Hiện nay, có nhiều trẻ em vị thành niên xa lánh cha mẹ, bỏ học, thậm chí tử tử... phần lớn là do những tổn thất trong mối quan hệ với cha mẹ và con [41]. Nguyên nhân có thể do cha mẹ không hiểu được con hoặc do cha mẹ chưa biết cách điều chỉnh cảm xúc bản thân trong mối quan hệ với con một cách phù hợp. Tuy nhiên, nếu cảm xúc tích cực của cha mẹ được bộc lộ một cách quá mức sẽ dẫn đến đứa trẻ sẽ tỏ ra tự mãn, điều này sẽ không tốt cho sự phát triển của con. Vì vậy, việc sử dụng cảm xúc như một công cụ hữu hiệu trong quá trình giáo dục con là yếu tố quan trọng trong điều chỉnh cảm xúc bản thân với con. Ngoài ra, trong quá trình tương tác với con, việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con cũng có lúc mắc sai lầm, vì thế chúng ta nên dành thời gian để nhận thức lại vấn đề và kiểm điểm lại những sai lầm để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo được tốt hơn.

Như vậy, điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ có một vai trò quan trọng trong hình thành và phát triển nhân cách của con tuổi học sinh trung học cơ sở. Tùy vào mức độ của việc nhận diện cảm xúc, kiểm soát cảm xúc, sử dụng cảm xúc, đánh giá lại cảm xúc... khác nhau mà mỗi cha mẹ mà cha mẹ cách điều chỉnh cảm xúc

bản thân với con khác nhau làm sao đạt được tiêu chí phù hợp và đúng đắn nhất, tạo điều kiện thuận lợi cho việc phát triển nhân cách và hành vi của trẻ sau này.

2.2.2.2. *Khái niệm điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở*

Dựa trên các nghiên cứu của các tác giả đã trình bày ở trên, chúng tôi cho rằng: Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con chính là việc cha mẹ phải làm chủ cảm xúc của mình: *Một là* biết bày tỏ cảm xúc của bản thân mình, không đè nén cảm xúc; *Hai là* biết cách kiềm chế cảm xúc, nắm được mức độ bày tỏ cảm xúc; *Ba là* biết sử dụng cảm xúc như là phương tiện để giáo dục con. Thậm chí muốn điều chỉnh cảm xúc bản thân mình ngoài ba yếu tố trên cha mẹ còn phải *nhận diện được cảm xúc của mình, cảm xúc của con* cũng như *nhìn nhận lại những cảm xúc đã xảy ra và rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo*. Bởi lẽ, trong mối quan hệ với con, một số cha mẹ khi phê bình, trừng phạt trẻ, không cho phép trẻ giải thích, không cho phép trẻ khóc, thậm chí không cho phép trẻ bày tỏ tâm trạng bất mãn... Nhưng đối với bản thân, đôi khi cha mẹ lại để cho “*bộ não cảm xúc*” dâng trào thái quá, họ không muốn rút lại sự tôn nghiêm hay sự nhượng bộ của mình và nuôi hy vọng với sự phản ứng đó sẽ làm trẻ hiểu và không mắc lỗi. Lâu dần, trẻ sẽ đè nén cảm xúc, hoặc trước mặt thì hứa hẹn nhưng sau lưng lại phá hoại kỷ luật để trút giận, điều này sẽ không có lợi cho cả phía cha mẹ và cả phía con [56].

Trong quan hệ giữa cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS, muốn mối quan hệ này trở nên dễ dàng và tốt đẹp, cha mẹ nên tự học cách điều chỉnh cảm xúc bản thân. Điều đó giúp cha, mẹ hiểu được cảm xúc của mình đúng tình huống, hoàn cảnh phù hợp đồng thời cũng giúp họ biết cách kiềm chế cảm xúc, hạ nhiệt cảm xúc tiêu cực khi cần thiết. Giáo dục cảm xúc là kết quả của quá trình tự điều chỉnh. Vì vậy, bậc làm cha làm mẹ hãy *giáo dục cảm xúc cho chính mình và con cái của mình* để phát triển tình cảm một cách tốt đẹp nhất.

Trong luận án này chúng tôi đưa ra kết luận: *Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở là một quá trình tâm lý, mà cha mẹ tự mình nhận ra và chỉnh lại, sửa lại các mức độ cảm xúc của bản thân chưa phù hợp (liên quan đến sự nhận diện, kiềm chế, kiểm soát, sử dụng... trạng thái hay hành vi cảm xúc) của cha mẹ trong một tình huống cụ thể (khi giáo dục hay tương tác) với con lứa tuổi học sinh THCS.*

Cụ thể: Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS xảy ra khi hệ thần kinh của cha mẹ tiếp nhận kích thích từ phía con (hoặc kính thích liên quan tới con), tạo ra rung cảm. Rung cảm mạnh hay yếu, tích cực hay tiêu cực phụ thuộc vào việc thỏa mãn hay không thỏa mãn nhu cầu của cha mẹ đối với con. Tuy nhiên, những rung cảm quá mạnh hoặc quá yếu không phù hợp với thực tiễn, cha mẹ sẽ tiến hành hành động chỉnh sửa lại những mức độ rung cảm không phù hợp (liên quan đến sự nhận diện cảm xúc bản thân, nhận diện cảm xúc con, kiểm soát, tạo sự cân bằng, sử dụng...) trạng thái hay hành vi cảm xúc của cha mẹ sao cho phù hợp với mối quan hệ và tương tác với con lứa tuổi học sinh THCS.

2.2.2.3. Các thành phần của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Dựa trên các nghiên cứu của Travis Brandberry & Jean Greaves [5], H. G. Giainot [18], Daniel Goleman [19];[20]; [21], Kristalyn Salters-Pedneault [110], Nguyễn Thị Hải [24], Carroll. E. Izard [29], Đỗ Hạnh Nga [39], Lê Minh Nguyệt [41], Nguyễn Hạc Đạm Thư, Nguyễn Thị Châu Giang [56], Tống Dự Thư [57]..., chúng tôi đưa ra cấu trúc thành phần của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở như sau:

1. Nhận diện được cảm xúc của mình và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết, bao gồm: Nhận diện được cảm xúc của bản thân: cảm xúc đó là gì? cảm xúc đó là tích cực hay tiêu cực? Nhận diện được các mức độ cảm xúc bản thân (rất cao, cao, trung bình, dưới trung bình, yếu) và sự phù hợp hay không phù hợp của cảm xúc khi tương tác với con; Xác định rõ nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó (nguyên nhân đến từ bản thân cha mẹ hay đến từ con hoặc có thể do các mối quan hệ xung quanh có liên quan đến con); Nhận ra kết quả (hậu quả và thành quả) của sự tác động của cảm xúc đó đối con.

2. Nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó trong mối quan hệ giữa cha mẹ với con, bao gồm: Nhận diện được cảm xúc của con: Cảm xúc đó là gì? Vui hay buồn, tích cực hay tiêu cực. Nhận diện được các mức độ cảm xúc (ở mức độ nào?) và sự phù hợp hay không phù hợp của cảm xúc đó trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con. Từ đó xác định rõ nguyên nhân dẫn đến cảm xúc đó. Sau khi xác định được nguyên nhân sẽ tìm ra kết quả (hậu quả và thành quả) của sự tác động của cảm xúc đó đối cha mẹ và con như thế nào. Nghiên cứu của Mạnh Dục

Quần – Từ Tụ Như [45] cũng chỉ ra rằng: muốn có sự tin tưởng, tình cảm, hiểu được nhu cầu tâm lý, đặc trưng cá tính của con nhất định cha mẹ phải hiểu được con. Muốn hiểu được con, cha mẹ phải quan sát và tìm hiểu những biến đổi về tinh thần, hành vi, cử chỉ của chúng, kịp thời tìm hiểu nhu cầu, nguyện vọng của con để từ đó có thể vận dụng những phương pháp giáo dục con đúng đắn *quan tâm nhưng không can thiệp, giúp đỡ nhưng không làm thay*.

3. Kiểm soát được cảm xúc của mình để không bị thái quá trong mối quan hệ giữa cha mẹ với con được thể hiện ở những khía cạnh: Hạ nhiệt cảm xúc tiêu cực, khuyến khích những cảm xúc tích cực sao cho phù hợp với việc giáo dục con; Ngăn chặn, che giấu cảm xúc không phù hợp, tạo ra cảm xúc phù hợp; Quan sát, theo dõi cảm xúc bản thân; Trì hoãn hoặc kéo dài cảm xúc để có được hiệu quả khi giáo dục con tuổi học sinh trung học cơ sở.

Tổng Dự Thư cho rằng, trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con tuổi học sinh trung học cơ sở, cha mẹ nên dùng lý trí để kiểm chế cảm xúc của mình, học cách nắm bắt và điều tiết cảm xúc, cha mẹ nên đối xử ôn hòa với trẻ, thường xuyên mỉm cười với trẻ. Cha mẹ chú ý không được để những cảm xúc tiêu cực của mình ảnh hưởng không tốt đến trẻ, bởi cảm xúc tiêu cực không thể giải quyết vấn đề mà sẽ lây lan sang tất cả mọi người, giống như căn bệnh truyền nhiễm vậy [57, tr.20])

4. Tạo sự cân bằng cảm xúc để không bị ảnh hưởng đến quan hệ cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình, được thể hiện: Có cái nhìn tích cực về con và mối quan hệ với con để phát triển những cảm xúc tích cực với con. Tìm ra nguyên nhân của cảm xúc của mình đối với con và thay đổi bằng những cảm xúc tích cực hơn. Biết cách chia sẻ, di chuyển cảm xúc với đối tượng phù hợp để lấy lại cảm xúc cân bằng trong mối quan hệ với con và với cuộc sống gia đình [26].

5. Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con. Cụ thể: Nắm được các đặc điểm của cảm xúc bản thân để có thể gia tăng hoặc suy giảm cảm xúc nhằm mục đích tác động tích cực đến con. Dùng cảm xúc như một công cụ hữu hiệu để tác động đến nhận thức, hành động của bản thân trong mối quan hệ với con [53]. Có thể tự tạo ra những cảm xúc tích cực của bản thân để phát triển cảm xúc tích cực của con. Tự tạo cảm xúc để đồng cảm, thấu hiểu các biểu hiện cảm xúc của con.

6. Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo. Cụ thể: Nhìn nhận lại những cảm xúc đã xảy ra trong

mối quan hệ tương tác với con và rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo. Trao đổi những cảm xúc tiêu cực và tích cực đối với người có trình độ và kinh nghiệm về lĩnh vực cảm xúc để thấu hiểu cảm xúc bản thân hơn cũng như thấu hiểu những cảm xúc của con. Biết lắng nghe và sửa chữa những cảm xúc không phù hợp một cách khoa học trong mối quan hệ với con.

2.2.2.4. Mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

a) Tiêu chí đánh giá

Đối với cha mẹ để điều chỉnh cảm xúc bản thân trong quá trình tương tác với con tuổi học sinh trung học cơ sở, cha mẹ cần phải nhận biết được những cảm xúc xuất hiện khi tương tác để chỉnh sửa nó sao cho phù hợp với con. Vì cảm xúc là *một quá trình tâm lý* trong đó diễn ra quá trình nhận thức, thái độ, hành vi của bản thân cha mẹ, nên trước khi cảm xúc xảy đến cha mẹ phải nhận thức được những vấn đề liên quan đến điều chỉnh cảm xúc bản thân. Cha mẹ cần hiểu được tại sao phải điều chỉnh cảm xúc bản thân. Gọi tên được cảm xúc (Cảm xúc đó là gì?) Mức độ cảm xúc đó có phù hợp khi tương tác với con không? điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ chỉ xảy ra khi cha mẹ ý thức được sự không phù hợp của trạng thái cảm xúc đang diễn ra ở bản thân họ và hiểu được sự cần thiết của cảm xúc mà cha mẹ muốn hiển thị. Đồng thời, cha mẹ cần phải nắm được phương pháp điều chỉnh cảm xúc bản thân trong quá trình tương tác với con lứa tuổi học sinh THCS.

Tuy nhiên, sự hiệu quả của quá trình điều chỉnh cảm xúc bản thân cũng có một ý nghĩa quan trọng. Bởi lẽ, khi thực hiện việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con cha mẹ còn phải hướng đến kết quả của quá trình tương tác đó có vì mục đích phát triển, giáo dục con được tốt hơn hay không. Phần lớn, những thất bại trong việc giáo dục con thường khiến cho cha mẹ cảm thấy nản lòng, mất tinh thần và gây trở ngại cho việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con một cách khoa học. Vì thế, việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS cần phải dựa trên sự hiệu quả của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân có đem lại lợi ích cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con tuổi thiếu niên.

Trong luận án này chúng tôi đưa ra 2 tiêu chí của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS như sau:

* Tính đúng đắn (phù hợp) trong điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với

con tuổi học sinh trung học cơ sở: Nó được xác định bởi mức độ “*Nhận diện đúng cảm xúc của mình; Nhận diện đúng cảm xúc của con; Kiểm soát được cảm xúc của mình; Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân*” sao cho đúng đắn, có sự phù hợp trong tương tác giữa cha mẹ và con, đem lại kết quả đúng cho quá trình điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con.

* Tính hiệu quả trong điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh THCS: Thể hiện trong biểu hiện mức độ “*Nhận diện cảm xúc của mình; Nhận diện cảm xúc của con; Kiểm soát được cảm xúc của mình; Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân*” của cha mẹ đảm bảo được tính hiệu quả cao trong tương tác giữa cha mẹ và con lứa tuổi học sinh THCS.

b) *Các mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở:*

Với cha mẹ, điều chỉnh cảm xúc bản thân còn phụ thuộc vào việc cha mẹ lựa chọn cách điều chỉnh cảm xúc bản thân có phù hợp với với hiệu quả giáo dục con hay không? Chính vì vậy, để phân chia các mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở chúng tôi đưa ra 5 mức độ: 1- Yếu; 2 – Dưới trung bình; 3 - Trung bình; 4 – Cao (Tốt); 5 - Rất cao (Rất tốt). Cụ thể như sau:

Mức độ 1: Yếu

Chưa nhận diện được cảm xúc của mình và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết; Chưa nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó trong mối quan hệ giữa cha mẹ với con; Chưa có khả năng kiểm soát được cảm xúc của bản thân để không bị thái quá trong quan hệ với con; Chưa có khả năng tạo ra sự cân bằng cảm xúc để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình; Chưa biết cách sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Chưa biết cách nhìn nhận lại những cảm xúc của bản thân đã xảy ra để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo. Vì vậy trong quá trình tương tác và giáo dục con lứa tuổi học sinh THCS các mức độ cảm xúc của cha mẹ thể hiện với con chưa đúng đắn hay không phù hợp và không đem lại hiệu quả tốt cho sự giáo dục con lứa tuổi học sinh THCS.

Mức độ 2: Dưới trung bình

Khả năng nhận diện được cảm xúc của mình và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết ở mức độ dưới trung bình, chưa phù hợp với cảm xúc thật của bản thân; Khả năng nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó trong mối quan hệ giữa cha mẹ với con ở mức độ dưới trung bình, chưa phù hợp với cảm xúc thật của con; Việc kiểm soát cảm xúc của bản thân để không bị thái quá trong quan hệ với con đạt hiệu quả và phù hợp ở mức độ thấp, mức độ dưới trung bình; Việc tạo ra sự cân bằng cảm xúc để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình của cha mẹ phù hợp, ở mức độ dưới trung bình, hiệu quả thấp; Việc sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con ở mức độ thấp, chưa phù hợp với con và chỉ đạt ở mức độ dưới trung bình; Đã biết nhìn lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo nhưng thấp, ở mức độ dưới trung bình, việc nhìn nhận cảm xúc bản thân để rút kinh nghiệm chưa có hiệu quả trong việc giáo dục con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.

Mức độ 3: Trung bình

Khả năng nhận diện đúng, phù hợp, hiệu quả cảm xúc của mình và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết ở mức độ trung bình; Nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó trong mối quan hệ giữa cha mẹ với con ở mức độ vừa phải, mức độ trung bình; Khả năng kiểm soát được cảm xúc của bản thân cho phù hợp, đúng đắn để không bị thái quá trong quan hệ với con chỉ đạt ở mức hiệu quả trung bình, không thấp cũng không cao; Tạo ra sự cân bằng cảm xúc để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình đạt mức độ trung bình và hiệu quả chưa cao chỉ ở mức vừa phải, trung bình; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) một cách đúng đắn, phù hợp như là cách/phương tiện để giáo dục con đạt mức độ hiệu quả trung bình; Khả năng nhìn nhận lại những cảm xúc của bản thân một cách đúng đắn để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo cũng chỉ đạt mức độ trung bình, hiệu quả vừa phải.

Mức độ 4: Cao

Khả năng nhận diện được cảm xúc của mình và hậu quả của nó một cách phù hợp khi bộc lộ cho con biết đạt ở mức độ tốt (cao), đạt hiệu quả cao trong tương tác với con; Khả năng nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó một cách đúng đắn, phù hợp trong mối quan hệ giữa cha mẹ với con đạt mức độ tốt

(cao), đem lại hiệu quả cao trong giáo dục con; Khả năng kiểm soát được cảm xúc của bản thân để không bị thái quá trong quan hệ với con thể hiện sự phù hợp và hiệu quả trong giáo dục con ở mức tốt (cao); Biết cách tạo ra sự cân bằng cảm xúc một cách phù hợp để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình đạt hiệu quả cao; Biết sử dụng cảm xúc (vui, buồn) một cách phù hợp như là cách/phương tiện để giáo dục con đạt hiệu quả cao trong giáo dục con; Khả năng nhìn lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo ở mức đúng đắn và hiệu quả cao.

Mức độ 5: Rất cao

Nhận diện đúng, phù hợp cảm xúc của mình và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết ở mức độ rất tốt (rất cao), chuẩn xác có hiệu quả rất cao trong giáo dục con; Nhận diện đúng, phù hợp các loại cảm xúc, mức độ cảm xúc.. của con và hậu quả của cảm xúc đó trong môi quan hệ giữa cha mẹ với con ở mức độ cao nhất đạt hiệu quả rất cao trong giáo dục con; Khả năng kiểm soát được cảm xúc của bản thân một cách đúng đắn, phù hợp để không bị thái quá trong quan hệ với con đạt mức độ rất tốt, đem lại hiệu quả rất cao trong giáo dục con; Khả năng tạo ra sự cân bằng cảm xúc một cách đúng đắn để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình đạt mức độ rất tốt, có hiệu quả rất cao trong giáo dục con; Biết cách sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện một cách đúng đắn, phù hợp nhất để giáo dục con đạt mức độ hiệu quả tốt nhất; Nhìn lại những cảm xúc của bản thân một cách đúng đắn, phù hợp nhất để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con của cha mẹ đạt mức độ cao nhất, đem lại hiệu quả rất cao cho những lần giáo dục con tiếp theo.

2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở

Các nghiên cứu của Võ Thị Tường Vy [62] về “*Tự điều chỉnh cảm xúc của người làm tham vấn tâm lý*” và Nguyễn Thị Hải [24] về “*Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm*” đã chỉ ra các yếu tố ảnh hưởng đến việc điều chỉnh cảm xúc, trong đó có đề cập đến đặc điểm khí chất, giới tính, nhận thức, kinh nghiệm, sự hài lòng... Dựa trên các nghiên cứu của các tác giả trên chúng tôi đưa ra các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở như sau:

2.3.1. Các yếu tố thuộc về cha mẹ

2.3.1.1. Khí chất

Đặc điểm của khí chất cách có liên quan đến hệ thần kinh, hệ thần kinh có mối quan hệ khăng khít với cảm xúc như đã trình bày ở phần cơ sở thần kinh của cảm xúc, sự hưng phấn của các nơron thần kinh có liên quan mật thiết với cảm xúc. James Borg [2] đã chứng minh rằng, sự hoạt hóa thần kinh của mọi cảm xúc đều có thể được mô tả nhờ nguyên tắc mật độ hưng phấn thần kinh. Tác giả đã chứng minh rằng: “một vài cảm xúc thường xuyên xuất hiện nhờ nâng cao kích thích notron, một số cảm xúc khác – nhờ giảm kích thích, và số cảm xúc thứ ba – nhờ đạt được độ bền vững các kích thích” [2, tr.76]. Đặc điểm của hệ thần kinh làm cho con người có những khí chất khác nhau và điều đó có ảnh hưởng đến cảm xúc. Chẳng hạn: người linh hoạt, nóng nảy (thuộc kiểu người hướng ngoại) cảm xúc cũng sôi nổi hơn, người có khí chất bình thản, ưu tư (thuộc kiểu hướng nội) sẽ có kiểu cảm xúc sâu lắng hơn... Người có khí chất khác nhau sẽ có những cảm xúc tích cực nhiều hơn hay cảm xúc tiêu cực nhiều hơn. Bởi lẽ những cảm xúc tích cực có tác dụng thúc đẩy cuộc sống và hoạt động các cá nhân, còn những cảm xúc tiêu cực, ảnh hưởng xấu đến các cơ quan và các tổ chức mô, hậu quả là làm giảm sức làm việc của con người. Sợ hãi làm tim đập nhanh hơn, mạch máu hẹp lại, chân tay run lẩy bẩy; sự khiếp sợ quá mức có thể dẫn đến chết do bệnh đau tim mạch, vỡ động mạch; phiền muộn làm tim hoạt động suy yếu, chân tay bủn rủn, tiêu hóa giảm...

Theo các nghiên cứu của các nhà sinh lý học thần kinh, khí chất là đặc điểm cơ bản của hệ thần kinh, tạo ra các diện mạo nhất định của toàn bộ hoạt động ở mỗi cá thể. Nhà triết học cổ đại Hy Lạp Hipôcrát đã tìm hiểu các quá trình thần kinh của con người thông qua việc quan sát các hành vi phong phú của họ và ông đã phân ra bốn loại tính khí: Tính khí nóng nảy, tính khí ưu tư, tính khí linh hoạt và tính khí điềm đạm. Năm 1863, nhà sinh học và tâm lý học Nga I.M.Xechenop [66] đã viết công trình "Những phản xạ của não". Tác giả I.M.Xechenop đã đưa ra tư tưởng về tính phản xạ tâm lý và sự điều chỉnh tâm lý của hoạt động não [66]. Sau đó I.P. Paplop đã phát triển trong học thuyết về hoạt động thần kinh cấp cao của mình. Trong đó, tác giả đã đưa ra những giải thích về bản chất của khí chất. Ông cũng phân ra 4 loại khí chất của hệ thần kinh tương ứng (nóng nảy, linh hoạt, ưu tư và

bình thân). Ông còn cho rằng, yếu tố khí chất không chỉ bị qui định bởi những đặc tính bẩm sinh, di truyền của hệ thần kinh, mà còn bị qui định bởi những điều kiện sống và hoạt động của cá nhân đó.

Khi nghiên cứu những cha mẹ là khách thể cho thấy có nhiều biểu khác nhau, có những cha mẹ nhanh nhẹn, nóng tính; có cha mẹ thể hiện sự điềm đạm, chính xác; có người thì cởi mở, lạc quan dễ tiếp xúc với người xung quanh; có người thì lại kín đáo, khép mình... Những biểu hiện bên ngoài đó là sự phản ánh các sắc thái tâm lý của cá nhân về cường độ vận tốc của các cử chỉ, hành vi và mang tính độc đáo của khí chất của họ. Theo quan điểm của tâm lý học thần kinh: Khí chất con người bao giờ cũng do kiểu hoạt động thần kinh cấp cao và phản ánh các đặc điểm hoạt động sinh lý thần kinh của từng người. Thể hiện cường độ, tốc độ, nhịp độ của hoạt động tâm lý, in dấu ấn lên toàn bộ hành vi, thái độ của người.

2.3.1.2. Nhận thức của cha mẹ về hình ảnh của con trong mắt cha mẹ

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, cảm xúc có ảnh hưởng đến sự tri giác. Nếu một người đang có cảm xúc vui vẻ, hạnh phúc họ thường có khuynh hướng tri giác thế giới qua “lăng kính màu hồng”. Còn điểm đặc trưng của người đang buồn khổ, ủ rũ có khuynh hướng nhìn nhận những mọi thứ xung quanh đầy vẻ chê bai, trách cứ. Người đang lo hãi có khuynh hướng nhìn thấy “đối tượng” sẽ gây cho mình sự khiếp đảm (hiệu ứng “nhãn quan thu hẹp”) [29]. Nghiên cứu của Võ Thị Tường Vy [62] cho rằng: Các cảm xúc cũng thế nó có ảnh hưởng đến những quá trình cơ thể và lĩnh vực tri giác, trí nhớ, tư duy và tưởng tượng, ngôn ngữ của con người. Hiệu ứng “*nhãn quan thu hẹp*” trong cảm xúc cũng xảy ra tương tự như thế trong lĩnh vực nhận thức. Một người đang khiếp sợ khó mà nhìn thấy cuộc sống lạc quan. Trong thâm tâm người đang căm tức chỉ có những ý nghĩ trả thù. Ở trạng thái hưng phấn cao hay thích thú tột đỉnh, chủ thể sẽ bị tính hiếu kỳ chi phối mạnh đến nỗi không tập trung vào việc nghiên cứu được.

Vai trò của cảm xúc đối với hoạt động trí tuệ, hoạt động nhận thức của cá nhân đã được đề cập trong các công trình của nhiều nhà tâm lý học lớn như J.Piagie [44], L.X.Vugotxki [63] v.v. Các tác giả này đều thống nhất rằng, trong các mối quan hệ ứng xử của trẻ ở các giai đoạn lứa tuổi đối với hoàn cảnh thì các cảm xúc là động lực của các ứng xử, còn tri giác, vận động và trí tuệ là sự cấu trúc hóa của các

ứng xử đó. J.Piagiê [44], mỗi ứng xử bao hàm hai mặt: mặt năng lượng và mặt nhận thức – cấu trúc. Mặt năng lượng là do cảm xúc tạo ra, mặt cấu trúc - nhận thức là kết quả của trí tuệ. Như vậy, cảm xúc và nhận thức không thể tách rời nhau, mặc dù chúng khác nhau.

2.3.1.3. Giới tính và tuổi

Giới tính và tuổi cũng được đề cập trong những nghiên cứu của Rimé, Mesquita, Philippot - Boca (1991), các tác giả đã sử dụng phương pháp “*hồi tưởng*” để nghiên cứu những trải nghiệm xúc cảm của họ với người khác. Những người tham gia điều tra được hướng dẫn để nhớ lại những cảm xúc mà họ đã trải nghiệm khi xem một bộ phim. Sau đó họ sẽ chia sẻ cảm xúc bản thân với 4 nội dung sau: họ sẽ chia sẻ cảm xúc về bộ phim với ai? Thời gian bao lâu sau khi xuất hiện xúc cảm? Và họ có nói về cảm xúc thường xuyên hay không. Kết quả cho thấy, những người tham gia điều tra đã có hành vi liên lạc với người khác ngay sau khi xúc động và lặp đi lặp lại nhiều lần. Đánh giá về giới cho thấy: cả nam và nữ hầu hết họ đều chọn đối tượng là vợ hoặc chồng để nói chuyện và chia sẻ cảm xúc. Tuy nhiên, theo đánh giá về tuổi thì phần lớn những người trẻ hơn (từ 18-33 tuổi) thường chia sẻ với những người thân thiết như vợ hoặc chồng hoặc là đồng nghiệp và bạn thân. Những người lớn tuổi hơn (từ 40-60), phụ nữ thường có sự chia sẻ cảm xúc với nhiều đối tượng hơn, trong khi nam giới thường chia sẻ cảm xúc với người phối ngẫu hay với bạn. Những nghiên cứu cho thấy, cường độ cảm xúc vượt quá giới hạn thường xảy ra sự chia sẻ xã hội (dẫn theo [20]). Các nghiên cứu khác của Kevin N.Ochsner, James J. Gross [102] đã chỉ ra hành vi chia sẻ cảm xúc có mối tương quan với độ tuổi, nhóm văn hóa và đặc điểm cá nhân cho thấy tỉ lệ chia sẻ cảm xúc thường tăng theo độ tuổi. Tác giả Fischer, Manstead, Evers, Timmers & Valk cũng cho rằng, con người cần điều chỉnh cảm xúc bản thân để phù hợp với mối tương quan và yêu cầu xã hội. Còn Hochschild cho rằng, những đặc trưng của văn hoá, giới tính, vai trò xã hội, nghề nghiệp của con người có ảnh hưởng đến cảm xúc của họ. Nghiên cứu của Petrides, Pe'rez-Gonza'lez và cộng sự cho rằng: cá nhân có EI (thông minh cảm xúc) cao thì ít bị rối loạn tâm thần. Những người có EI cao cũng có tương quan tới cách điều chỉnh cảm xúc bản thân, họ sẽ có khả năng đánh giá được tính tính cực, biết tập trung vào khía cạnh tích cực của tình huống, tập trung vào mục tiêu để làm việc (dẫn theo [62]).

Trong phạm vi bài này chúng tôi nghiên cứu điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con không chỉ phụ thuộc vào khí chất, giới tính, tuổi của cha mẹ và con mà chúng tôi còn đánh giá mối quan hệ giữa cha mẹ và con được thể hiện như thế nào thông qua hình ảnh của con trong mắt cha mẹ, sự đánh giá của cha mẹ về con, cụ thể: con có phải đưa con hiếu thảo; khó bảo; hiền lành; kết quả học tập của con, giới tính con... tình yêu thương của con dành cho cha mẹ; con có chăm chỉ học hành; sự thông minh nhanh nhẹn của con; con lười biếng; con mạnh mẽ; đưa con mà cha mẹ dành nhiều thời gian để chăm sóc và tình yêu của cha mẹ dành cho con...

2.3.2. Yếu tố thuộc về đặc điểm tâm lý lứa tuổi của con

Yếu tố giới tính được thể hiện qua giới tính nam và nữ, đặc trưng của thiếu niên nam và thiếu niên nữ trong đời sống tâm lý có sự khác nhau. Mục đích tìm hiểu yếu tố giới tính nhằm so sánh giữa giới tính nam và nữ có ảnh hưởng như thế nào đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con trai và con gái có điểm gì khác biệt. Qua đó có những biện pháp tác động hỗ trợ cho cha mẹ có khả năng điều chỉnh cảm xúc bản thân với con tốt hơn.

Kết quả học tập, điểm số, sự hài lòng của cha mẹ với kết quả và kiến thức của con trong quá trình học cũng là yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ. Kết quả nghiên cứu chủ yếu là học sinh giỏi, khá và trung bình không có học sinh bị xếp loại học lực yếu, kém nên có thể một phần kết quả có thể chưa được chính xác.

Các nghiên cứu của Lê Minh Nguyệt [41], Nguyễn Thị Bích Hồng [26], Tống Dự Thu [57], Mạnh Dục Quân [45]... cũng chỉ ra rằng, cách cư xử của con cũng có ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ. Bởi lẽ, khi các con bước vào tuổi thiếu niên, hình ảnh của cha mẹ là thần tượng của con bị mờ nhạt đi so với trước đây, các con đã nhận ra rằng hóa ra cha mẹ không “vĩ đại” như mình tưởng tượng, họ cũng có những khuyết điểm, có những sai lầm, vì điều này mà các con cảm thấy không còn tôn sùng cha mẹ, thậm chí phản kháng lại những yêu cầu của cha mẹ bằng cách chống đối, không nghe lời... Điều đó có ảnh hưởng lớn đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.

TIÊU KẾT CHƯƠNG 2

Qua xem xét và phân tích các khái niệm công cụ của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi khái quát những điểm nổi bật về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở như sau:

Cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS là là một quá trình tâm lý biểu hiện những rung động trực tiếp của cha mẹ khi có những kích thích tác động từ phía con, hoặc liên quan tới con (nó liên quan đến huyết thống, sự gắn bó, sự tự hào, tình yêu thương...) và sự tác động của các mối quan hệ xung quanh của cả cha và mẹ đối với con.

Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS là một quá trình tâm lý, mà cha mẹ tự mình nhận ra và chỉnh lại, sửa lại các mức độ của cảm xúc chưa phù hợp (liên quan đến nhận diện, sự kiềm chế, kiểm soát, sử dụng... trạng thái hay hành vi cảm xúc của cha mẹ) trong một tình huống cụ thể (khi giáo dục hay tương tác) với con lứa tuổi học sinh THCS. Nó là quá trình vận dụng những tri thức, những kinh nghiệm và hiểu biết của cha mẹ để nhận diện, kiểm soát, tạo sự cân bằng, sử dụng, đánh giá những rung động của bản thân khi có những kích thích nhằm đạt được những mục đích trong quá trình giáo dục hay tương tác với con.

Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh THCS bao gồm 06 khía cạnh: Cụ thể: Nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết; Nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của các cảm xúc đó; Kiểm soát được cảm xúc của mình để không bị thái quá trong quan hệ với con; Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.

Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở chịu sự ảnh hưởng từ những yếu tố thuộc về cha mẹ như: khí chất, lứa tuổi, nhận thức của cha mẹ về hình ảnh của con trong mắt cha mẹ. Chịu ảnh hưởng từ những yếu tố thuộc về đặc điểm tâm lý lứa tuổi của con như giới tính, lứa tuổi và kết quả học tập của con.

Những lí luận trên đây sẽ là những cơ sở khoa học quan trọng cho việc đề xuất phương pháp điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở, để cha mẹ tự bồi dưỡng, nâng cao khả năng giáo dục con, giáo dục gia đình và đặc biệt là biết sử dụng kỹ năng điều chỉnh cảm xúc bản thân với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.

Chương 3

TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Tổ chức nghiên cứu

3.1.1. Đặc điểm địa bàn nghiên cứu

3.1.1.1. Đặc điểm trường THCS Phan Chu Trinh

Trường THCS Phan Chu Trinh, được đặt ở số 1 Phan Bội Châu, thành phố Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk. Trường được thành lập từ năm 1989, đến nay đã được 28 năm, học sinh của trường chủ yếu là những gia đình sống trong địa bàn thành phố Buôn Ma Thuột, đây là khu vực trung tâm thành phố, đông đúc dân cư. Người dân sống bằng nhiều ngành nghề khác nhau như: Cán bộ công chức, kinh doanh, buôn bán, lao động tự do... người dân làm nghề ruộng rẫy chiếm tỉ lệ rất nhỏ. Đời sống kinh tế của người dân ở đây khá tốt, ổn định. Học sinh học tại trường THCS Phan Chu Trinh chủ yếu là những học sinh giỏi của các trường Cấp I tuyển vào học tại Trường, những học sinh này phần lớn sống trong những gia đình cán bộ công chức, cha mẹ rất yêu thương và quan tâm đến tình hình học tập của con nên chất lượng học tập của các em ở đây rất tốt. Đặc biệt, trường THCS Phan Chu Trinh có một đội ngũ giáo viên dày dặn kinh nghiệm, nhiều giáo viên đạt trình độ giáo viên giỏi cấp tỉnh. Mọi giáo viên ở trường luôn luôn chú trọng việc đổi mới phương pháp giảng dạy và nâng cao trình độ chuyên môn để nâng cao chất lượng học tập cho học sinh. Trường THCS Phan Chu Trinh là một ngôi trường có bề dày lịch sử, được sự quan tâm của UBND thành phố, của Hội cha mẹ học sinh và của đội ngũ giáo viên dày dặn kinh nghiệm, tâm huyết với nghề nên chất lượng giáo dục của nhà trường rất tốt, kết quả học tập của học sinh cũng được nâng cao hơn hẳn so với các trường khác trong khu vực (*Website của trường*).

Phần lớn phụ huynh là cha mẹ của các học sinh của trường đều rất quan tâm đến việc học tập của con, họ quan tâm đến sự phát triển tương lai sau này của con nhưng họ chưa thực sự có những phương pháp giáo dục con một cách khoa học. Khi được hỏi về vấn đề điều chỉnh cảm xúc với con hầu hết các bậc phụ huynh đều rất băn khoăn và chưa từng có khái niệm đó trong đầu. Vì thế, đa số phụ huynh

chưa ý thức được tầm quan trọng của điều chỉnh cảm xúc bản thân trong giáo dục con lứa tuổi HS THCS ở trong gia đình.

3.1.1.2. Đặc điểm trường THCS EaH'nin

Trường THCS EaH'Nin, tiền thân là trường cấp I, II Ngô Gia Tự, được thành lập vào năm 1991. Đến năm 1997 trường được tách ra thành 2 trường, trường Tiểu học Ngô Gia Tự và trường THCS EaH'Nin. Trường THCS EaH'Nin được đặt trên địa bàn xã EaNing, huyện Cư Kuin, tỉnh Đắk Lắk. Phụ huynh ở đây chủ yếu là người dân tộc thiểu số sống trong địa bàn, nghề nghiệp chủ yếu là nông dân, họ sống bằng nghề làm ruộng, rẫy, đời sống kinh tế còn nghèo. Vài năm trở lại đây, đời sống của người dân cũng khá lên, họ bắt đầu quan tâm đến việc học tập của con cái, họ mong con cái được học tập để thoát nghèo. Tuy nhiên, do điều kiện kinh tế, họ mới chỉ quan tâm đến việc học tập của con, nuôi con khỏe mạnh khôn lớn chứ chưa thực sự ý thức được trong giáo dục con cần phải quan tâm đến ứng xử, giao tiếp và đặc biệt biết cách điều chỉnh cảm xúc bản thân trong giáo dục con. Phần lớn phụ huynh đều quan tâm đến con song họ thường phó mặc cho nhà trường. Có nhiều phụ huynh không biết con mình học lớp mấy, cô chủ nhiệm là ai, trường gì..., thậm chí suốt những năm học ở trường THCS cha mẹ chưa một lần gặp mặt thầy cô giáo.

3.1.1.3. Đặc điểm trường THCS Nguyễn Bình Khiêm

Trường THCS Nguyễn Bình Khiêm, thị xã Gia Nghĩa, tỉnh Đắk Nông, nằm trên đường Quang Trung, thuộc tổ 2 phường Nghĩa Tân, thành lập từ năm 2004 khi tỉnh Đắk Nông được tách ra từ Đắk Lắk. Người dân ở xung quanh đây chủ yếu sống bằng nghề làm rẫy, một số ít gia đình có buôn bán nhỏ, cũng có một số ít không có việc làm ổn định họ phải đi làm việc tự do, số còn lại là công chức nhà nước. Nhìn chung đời sống kinh tế của người dân còn nghèo họ chủ yếu là làm việc để nuôi con, chăm sóc con theo kinh nghiệm của bản thân hay do truyền thống gia đình. Do vậy việc giao tiếp, ứng xử, cũng như thể hiện văn hóa trong giáo dục con chưa cao. Phần lớn phụ huynh chưa ý thức được tầm quan trọng của việc tiếp xúc, ứng xử hay điều chỉnh cảm xúc bản thân trong giáo dục con trong gia đình.

3.1.2. Khách thể nghiên cứu

<i>Giai đoạn</i>	<i>Phương pháp</i>	<i>SL khách thể</i>	<i>Thời gian</i>
Điều tra thử	Bảng hỏi cho cha mẹ và con	50 cặp cha mẹ và con	Tháng 4/2016
Điều tra chính thức	Bảng hỏi cho cha mẹ và con Quan sát Phỏng vấn sâu	336 cặp cha mẹ và con 30 cặp cha mẹ và con 20 cặp cha mẹ và con	Từ tháng 5/2016 đến tháng 12/2017
Thực nghiệm	Nghiên cứu chân dung điển hình Thực nghiệm tác động	02 cặp cha mẹ và con 15 cặp cha mẹ và con	Từ tháng 5/2017 đến tháng 12/2017

3.1.3. Các giai đoạn nghiên cứu

Luận án được tiến hành nghiên cứu từ tháng 5/2015 đến tháng 4/2018, việc tổ chức nghiên cứu được chia làm các 3 giai đoạn:

- Nghiên cứu lý luận và chuẩn bị phương pháp, công cụ nghiên cứu.
- Nghiên cứu thực tiễn.
- Tiến hành thực nghiệm để cải thiện mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở.

3.1.3.1. Giai đoạn nghiên cứu lý luận

Giai đoạn nghiên cứu lý luận được thực hiện suốt quá trình giải quyết những vấn đề của luận án, nhưng tập trung tiến hành nghiên cứu từ tháng 5/2015 đến tháng 3/2016.

- *Mục đích nghiên cứu lý luận:* Phân tích, tổng hợp những công trình nghiên cứu của các tác giả trong nước và ngoài nước về vấn đề điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở; hình thành tổng quan của đề tài nghiên cứu.

- *Nội dung nghiên cứu lý luận:* Xây dựng đề cương chi tiết của luận án, hình thành khung lý thuyết về vấn đề điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở. Xây dựng các khái niệm công cụ như: cảm xúc, cảm xúc của cha mẹ với con, điều chỉnh, điều chỉnh cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở.

3.1.3.2. Giai đoạn thiết kế công cụ điều tra

- Mục đích: hình thành mẫu bảng hỏi và mẫu phiếu quan sát để tiến hành điều tra thực trạng biểu hiện mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở.

- Nội dung tiến hành: Phiếu trưng cầu ý kiến của cha mẹ và con lứa tuổi học sinh THCS được thiết kế dựa trên các thuộc tính của tiêu chí: tính đúng đắn và tính hiệu quả, sự đánh giá mức độ biểu hiện của khía cạnh thành phần là: *Nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ* và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết; *Nhận diện được cảm xúc của con* và hậu quả của các cảm xúc đó; *Kiểm soát được cảm xúc của mình* để không bị thái quá trong quan hệ với con; *Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình* để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình; *Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện* để giáo dục con; *Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân* để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo; các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS; các nội dung đề xuất, kiến nghị nhằm cải thiện theo chiều hướng tích cực mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

3.1.3.3. Giai đoạn khảo sát thử

- Mục đích: Chúng tôi tổ chức khảo sát thử trên diện hẹp khách thể là các cặp cha mẹ và con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở để xác định độ tin cậy, độ giá trị của bảng hỏi, tiến hành chỉnh sửa những câu hỏi không đạt yêu cầu.

- Nội dung: tổ chức khảo sát thử bằng các phiếu hỏi đã dự kiến; tính toán độ tin cậy, độ hiệu lực của các bảng hỏi.

3.1.3.4. Giai đoạn khảo sát chính thức

- Mục đích: Nhằm đánh giá thực trạng biểu hiện và mức độ của khía cạnh thành phần là: *Nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ* và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết; *Nhận diện được cảm xúc của con* và hậu quả của các cảm xúc đó; *Kiểm soát được cảm xúc của mình* để không bị thái quá trong quan hệ với con; *Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình* để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con và tới cuộc sống gia đình; *Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện* để giáo dục con; đồng thời đánh giá mức độ tác động của các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- Nội dung khảo sát: Trong giai đoạn này, chúng tôi sử dụng các phương pháp: điều tra bằng bảng hỏi, quan sát, phỏng vấn sâu kiểm tra mức độ đạt được của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- Cách thức thực hiện: Tổ chức điều tra thông qua bảng hỏi đối với 336 cặp cha mẹ và con đang học tại 3 trường THCS trên địa bàn tỉnh Đắk Lắk và Đắk Nông thông qua các buổi họp phụ huynh tại trường. Tổ chức quan sát, làm trắc nghiệm khí chất, chấm điểm mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS tại các buổi tiếp xúc ở gia đình và địa điểm hẹn gặp.

Bảng 3.1: Bảng phân phối mẫu khách thể nghiên cứu định lượng

Nhóm mẫu nghiên cứu		Số lượng	Phần trăm
Giới tính cha mẹ	Nam	126	37,5
	Nữ	210	62,5
Khí chất	Bình thản	101	30.1
	Linh hoạt	118	35.1
	Nóng nảy	80	23.8
	Rất nóng nảy	27	8.0
	Ưu tư	10	3.0
Tuổi	Dưới 40 tuổi	102	30.36
	Từ 40 tuổi đến 50 tuổi	198	58.93
	Từ 51 tuổi trở lên	36	10.71
Nghề nghiệp	Nông dân	127	37.80
	Công nhân	30	8.93
	Công chức	84	25.00
	Nội trợ	60	17.86
	Lao động tự do	33	9.82
Tổng số người		336	100

3.1.3.5. Giai đoạn thực nghiệm tác động

- Mục đích: Chúng tôi tiến hành hoạt động thực nghiệm nhằm khẳng định

tính đúng đắn của giả thuyết khoa học đã nêu. Mục tiêu nhằm so sánh sự khác biệt về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trước tác động và sau quá trình tác động sư phạm; đánh giá hiệu quả của các biện pháp tác động sư phạm trong việc điều chỉnh cảm xúc bản thân.

- Nội dung thực hiện: Quá trình thực nghiệm được triển khai theo 3 bước: chuẩn bị thực nghiệm, tiến hành thực nghiệm, xử lý kết quả thực nghiệm, rút ra kết luận.

3.1.3.6. Giai đoạn xử lý số liệu, hoàn chỉnh đề tài và bảo vệ luận án

Quá trình xử lý số liệu của luận án được tiến hành trên cả hai phương diện phân tích định lượng và phân tích định tính. Dữ liệu định tính được thực hiện trong suốt quá trình triển khai luận án.

3.2. Phương pháp nghiên cứu

3.2.1. Phương pháp nghiên cứu văn bản tài liệu

- *Mục đích:* Tổng hợp, đánh giá các công trình nghiên cứu của các tác giả trong nước và ngoài nước, từ đó xác định được những vấn đề lý luận cơ bản về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- *Các thức tiến hành:* Dựa trên nguyên tắc hệ thống, nguyên tắc tiếp cận hoạt động, tiếp cận tâm lý học xã hội để xây dựng cơ sở lý luận của vấn đề nghiên cứu; phương pháp chủ yếu được sử dụng để nghiên cứu lý luận trong luận án là phương pháp nghiên cứu tài liệu.

3.2.2. Phương pháp trắc nghiệm

- *Mục đích:* Tìm ra kiểu khí chất của người làm trắc nghiệm.

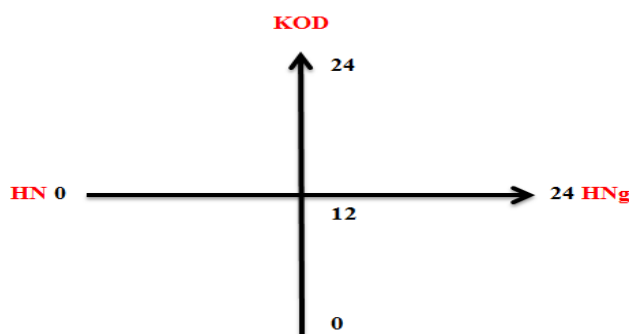
- *Nội dung:* Trắc nghiệm khí chất của H.J. Eysenck gồm 57 câu hỏi, người làm trắc nghiệm sẽ được nghe câu hỏi và dùng giấy bút để ghi, mỗi câu hỏi đúng với bản thân ghi dấu (+), câu không đúng ghi dấu (-). Kết quả điểm ở mục A cho biết người làm trắc nghiệm có trung thực không. Điểm ở mục B và C sẽ cho biết người làm trắc nghiệm thuộc kiểu khí chất nào.

Mục A: Dấu (+) 6, 24, 36; Dấu (-) 12, 18, 30, 42, 48, 54

Mục B: Dấu (+) 1, 3, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56

Dấu (-) 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51

Mục C: Dấu (+) 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 55, 57



Mục B: Hướng nội từ 1 ->12 từ 12->24 hướng ngoại

Mục C: Phản ứng chậm 1->12 từ 12->24 Phản ứng nhanh

- *Cách thức tiến hành:* Tiến hành điều tra khảo sát kiểu khí chất của người cần điều tra trên giấy A4 (phụ lục 15).

3.2.3. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi

- *Mục đích:* Nhằm thu thập thông tin về thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở và các yếu tố ảnh hưởng tới điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- *Nội dung:* Nội dung điều tra bao gồm các câu hỏi nhằm đánh giá mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS được thể hiện trong bảng hỏi chính thức sau khi đã chỉnh sửa ở giai đoạn điều tra thử.

- *Cách thức tiến hành:* Tiến hành điều tra khảo sát thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trên các mẫu phiếu đã thiết kế. Số lượng gồm 2 loại phiếu:

Phiếu số 1: Dành cho cha mẹ đánh giá về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS (Phụ lục 1)

Mở đầu: Giới thiệu sơ bộ về mục đích của bảng hỏi

Phần I: Gồm các câu hỏi từ 1 đến 9, tìm hiểu:

- Cách thể hiện cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS thông qua 6 khía cạnh: Nhận diện cảm xúc bản thân; Nhận diện cảm xúc của con; Kiểm soát cảm xúc bản thân; Tạo sự cân bằng trong cảm xúc của bản thân; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Đánh giá lại những cảm xúc bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.

- Những yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

Phần II: Tìm hiểu một số thông tin về bản thân cha mẹ và con bao gồm: giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp, gia đình.

Phiếu số 2: Dành cho con để đánh giá về hiệu quả của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS. (*Phụ lục 2*)

Mở đầu: Giới thiệu sơ bộ về mục đích của bảng hỏi

Phần I: Gồm các câu hỏi từ 1 đến 9, tìm hiểu:

- Cách thể hiện cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.
- Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS, thông qua 6 khía cạnh: Nhận diện cảm xúc bản thân; Nhận diện cảm xúc của con; Kiểm soát cảm xúc bản thân; Tạo sự cân bằng trong cảm xúc của bản thân; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Đánh giá lại những cảm xúc bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.

- Những yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

Phần II: Tìm hiểu một số thông tin về bản thân học sinh (con) và của cha mẹ bao gồm: giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp, gia đình.

- Mục đích: Đánh giá thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS, thông qua 6 khía cạnh: Nhận diện cảm xúc bản thân; Nhận diện cảm xúc của con; Kiểm soát cảm xúc bản thân; Tạo sự cân bằng trong cảm xúc của bản thân; Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; Đánh giá lại những cảm xúc bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo

- Nội dung phiếu điều tra viết: phiếu tập trung khai thác các vấn đề sau:
 - + Mức độ thực hiện việc nhận diện cảm xúc bản thân
 - + Mức độ thực hiện việc nhận diện cảm xúc của con
 - + Mức độ thực hiện việc kiểm soát cảm xúc bản thân
 - + Mức độ thực hiện việc tạo sự cân bằng trong cảm xúc
 - + Mức độ thực hiện việc sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương pháp để giáo dục con

+ Mức độ thực hiện việc đánh giá lại những cảm xúc bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo

+ Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố thuộc về chủ thể (cha mẹ) và các yếu tố bên ngoài (thuộc về con) đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

+ Một số vấn đề về nhu cầu được đào tạo lĩnh vực điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- Cách thức tiến hành: Các khách thể tham gia điều tra được trả lời độc lập, theo nhận định của cá nhân. Tiến hành điều tra theo từng nhóm cha mẹ và con để có thể làm sáng tỏ các câu hỏi của người điều tra nếu cần thiết.

- *Cách thức cho điểm trong thang đo*: Đối với mỗi tiêu chí: tính đúng đắn (phù hợp) và tính hiệu quả của mỗi khía cạnh đều đánh giá theo 5 mức độ từ thấp đến cao, trong đó, điểm thấp nhất là 1, điểm cao nhất là 5. Mức độ cao thấp của mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ được tính toán dựa trên cơ sở điểm trung bình trên toàn thang đo cũng như của các tiểu thang đo, cộng/trừ độ lệch chuẩn. Theo đó, mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ nói chung và 6 khía cạnh thành phần được phân chia theo 5 mức độ: Rất cao (rất tốt), Cao (tốt), Trung bình, Dưới trung bình, Yếu.

Mức 1 < Điểm TBC - 2SD

ĐTB - 2SD \leq Mức 2 < Điểm TBC - 1SD

Điểm TBC - 1SD \leq Mức 3 < Điểm TBC + 1SD

Điểm TBC + 1SD \leq Mức 4 < Điểm TBC + 2SD

Mức 5 \geq Điểm TBC + 2SD

* Để đánh giá độ tin cậy của bộ công cụ trong nghiên cứu này, luận án sử dụng mô hình tương quan Alpha của Cronbach (Cronbach's Coefficient Alpha). Mô hình này đánh giá độ tin cậy của phép đo dựa trên sự tính toán phương sai của từng item trong từng thang đo, toàn bộ phép đo và tính tương quan điểm của từng item với điểm của các item còn lại trên từng thang đo và của cả phép đo. Ngoài ra chúng tôi còn đánh giá độ tin cậy của bộ công cụ trong nghiên cứu này là dùng phương pháp đánh giá mức độ tương quan giữa các Item có cùng miền đo (Internal Consistency Methods). Công thức tính như sau:

Độ tin cậy của Cronbach's Coefficient Alpha cho biết các đo lường có liên kết với nhau hay không, tiêu chuẩn chọn thang đo khi có của từng kiểu thang đo được coi là thấp nếu hệ số Alpha < 0,60. Kết quả phân tích độ tin cậy của bảng hỏi đo mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con có hệ số tin cậy là 0,663 đến 0,768 đạt mức khá.

Bảng 3.2. Độ tin cậy của bảng hỏi về các nội dung được nghiên cứu trên mẫu nghiên cứu

Các tiêu chí đo	Hệ số tin cậy Alpha
	Mẫu khách thể n = 336
Nhận diện cảm xúc bản thân và hậu quả của nó	0,706
Nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó	0,764
Kiểm soát cảm xúc bản thân	0,773
Tạo sự cân bằng trong cảm xúc bản thân	0,751
Sử dụng cảm xúc như là cách/phương pháp để giáo dục con	0,732

* Kết quả phân tích nhân tố khám phá EFA (Exploratory Factor Analysis, gọi tắt là phương pháp EFA) giúp chúng ta đánh giá hai loại giá trị quan trọng của thang đo là giá trị hội tụ và giá trị phân biệt cho thấy hệ số KMO = 0,719 > 0,5 phân tích nhân tố thích hợp với dữ liệu nghiên cứu. Kết quả kiểm Barlett's là 1148.058 với mức ý nghĩa sig = 0,000 < 0,05, (bác bỏ giả thuyết Ho các biến quan sát không có tương ứng với nhau trong tổng thể) như vậy giả thuyết về mô hình phân tích nhân tố không phù hợp và sẽ bị bác bỏ, điều này chứng tỏ dữ liệu dùng để phân tích nhân tố là hoàn toàn phù hợp.

3.2.4. Phương pháp phỏng vấn sâu

- *Mục đích:* Sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu để thu thập những thông tin định tính về sự cần thiết của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS, bổ sung, kiểm chứng những kết quả đã thu được từ khảo sát trên diện rộng.

- *Nội dung:* Nội dung phỏng vấn tập trung vào một số vấn đề:

Khách thể được trả lời tự do dựa trên những câu hỏi mở, có gợi ý. Trong quá trình phỏng vấn, người phỏng vấn có thể đưa ra những câu hỏi dưới những dạng khác nhau để có thể kiểm tra độ chính xác của các câu trả lời cũng như làm sáng tỏ hơn những thông tin chưa rõ.

- *Cách thức tiến hành:*

Nội dung phỏng vấn được chuẩn bị trước một cách chi tiết, rõ ràng theo các mảng vấn đề mà nghiên cứu quan tâm. Sau đó gặp từng người để phỏng vấn về các nội dung đã chuẩn bị trước đó.

Cha mẹ và con chia sẻ những nội dung sau qua phỏng vấn sâu

+ Sự cần thiết của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.; đối với mối quan hệ giao tiếp giữa cha mẹ và con; đối với chăm sóc và giáo dục con; đối với đời sống tinh thần của cha mẹ và con.

+ Tự đánh giá những thuận lợi và khó khăn trong lĩnh vực nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ; nhận diện cảm xúc của con; kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ; tạo sự cân bằng cảm xúc của cha mẹ; sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con; đánh giá lại những cảm xúc bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.

+ Những yếu tố ảnh hưởng tới điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS..

- Trình tự nội dung cần phỏng vấn: không cố định theo trình tự đã chuẩn bị, nó có thể khá linh động, mềm dẻo tùy theo mạch câu chuyện của từng khách thể. Nội dung chi tiết của mỗi cuộc phỏng vấn sâu có thể thay đổi tùy thuộc vào đối tượng phỏng vấn.

3.2.5. Phương pháp nghiên cứu chân dung điển hình

- *Mục đích:* Nghiên cứu những trường hợp điển hình khi tìm hiểu thực trạng mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- *Nội dung:* Tìm hiểu các chân dung điển hình của các cặp cha mẹ và con về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS ở mức độ sâu, nhằm phác thảo mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS một cách sinh động và thuyết phục.

- *Cách thức tiến hành:* Lựa chọn 2 cặp cha mẹ có mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con: ở mức độ yếu 1 cặp, mức độ dưới trung bình 1 cặp. Sau khi đã lựa chọn các cặp điển hình, chúng tôi tiến hành mô tả chân dung để làm rõ các đối tượng nghiên cứu.

3.2.6. Phương pháp thực nghiệm tác động

- *Mục tiêu của thực nghiệm:* Để xác định hiệu quả của biện pháp tác động

nhằm điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- *Giả thuyết thực nghiệm*: Nếu cha mẹ được cung cấp các kiến thức về kỹ năng Nhận diện cảm xúc, kỹ năng Kiểm soát cảm xúc và kỹ năng Sử dụng cảm xúc bản thân của cha mẹ để làm phương tiện giáo dục con thì kỹ năng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS được cải thiện theo chiều hướng tích cực.

- *Biến thực nghiệm và biến phụ thuộc*

+ *Biến thực nghiệm*:

Các biện pháp tác động đến nhận thức của cha mẹ về điều chỉnh cảm xúc bản thân và các kỹ năng Nhận diện cảm xúc, kỹ năng Kiểm soát cảm xúc và kỹ năng Sử dụng cảm xúc bản thân của cha mẹ để làm phương tiện giáo dục con.

Các buổi tập huấn các kỹ năng: Nhận diện cảm xúc, Kiểm soát cảm xúc và Sử dụng cảm xúc bản thân của cha mẹ để làm cách/phương tiện giáo dục con.

+ *Biến phụ thuộc*: Mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- *Quy trình thực nghiệm*:

Bước 1: Xác định mục tiêu, giả thuyết và các bước thực nghiệm:

Bước 2: Xây dựng nội dung và phương pháp thực nghiệm

+ *Nội dung*: Mở lớp tập huấn với nhận thức và kỹ năng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

+ *Phương pháp tập huấn*:

Tổ chức tập huấn: Tập huấn chương trình bồi dưỡng nâng cao một số khả năng nhận diện, kiểm soát, sử dụng cảm xúc... và một số bài tập thư giãn làm chủ cảm xúc bản thân để vận dụng vào điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS. (Phụ lục 4)

Thời gian và địa điểm thực nghiệm: Vào các sáng chủ nhật đầu tiên của tháng, từ tháng 05 đến tháng 12/2017, tại Văn phòng bộ môn Tâm lí – Giáo dục và quán cafe Đảo, trường Đại học Tây Nguyên.

Bước 3: Xác định chọn mẫu thực nghiệm

Dựa trên kết quả nghiên cứu thực trạng, chúng tôi lựa chọn ra một số yếu tố thành phần trong lĩnh vực điều chỉnh cảm xúc bản thân còn hạn chế của cha mẹ và dựa vào sự thăm dò về nhu cầu hỗ trợ tập huấn của các cha mẹ tham gia khảo sát

làm cơ sở để chúng tôi tiến hành thực nghiệm tác động nâng cao khả năng điều chỉnh cảm xúc bản thân cho cha mẹ.

- Số lượng: Chọn 15 cặp cha mẹ và con tại trường THCS Phan Chu Trinh làm thực nghiệm (phụ lục 8). Cho 15 cha mẹ trả lời phiếu khảo sát đã được chuẩn bị sẵn và dựa trên nhu cầu được làm thực nghiệm của các bậc cha mẹ để chúng tôi tiến hành làm thực nghiệm. Bởi vì đại đa số cha mẹ chưa được học về kỹ năng điều chỉnh cảm xúc bản thân với con, hầu hết cha mẹ thực hiện điều chỉnh cảm xúc bản thân dựa trên kinh nghiệm cá nhân. (Phụ lục 7)

Bước 4: Tổ chức tập huấn:

+ Nội dung biện pháp tập huấn

- Cung cấp cho cha mẹ và con những kiến thức về nội dung, mục đích, cách thức tiến hành kỹ năng nhận diện cảm xúc bản thân và nhận diện cảm xúc con, kiểm soát cảm xúc và thư giãn làm chủ cảm xúc bản thân.

- Tổ chức cho cha mẹ quan sát các trường hợp mẫu (người hướng dẫn đóng vai) và thực hành các kỹ năng điều chỉnh cảm xúc.

- Tổ chức cho cha mẹ luyện tập các kỹ năng, thực hành rèn luyện kỹ năng thông qua biện pháp trò chơi. (phụ lục 4)

Bước 4: Đánh giá kết quả thực nghiệm

Từ kết quả của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (phụ lục 7), chúng tôi đưa ra kết luận, phương pháp thực nghiệm đã đem lại thành công.

3.2.7. Phương pháp thống kê toán học

- *Mục đích:* Sử dụng phép thống kê toán học để thu thập, trích rút những số liệu khách quan, có ý nghĩa khoa học và độ tin cậy, phục vụ cho việc phân tích, luận giải những vấn đề luận án đặt ra.

- *Cách thức tiến hành:*

Số liệu thu được sau khảo sát thực tiễn, chúng tôi sử dụng chương trình SPSS dùng trong môi trường Window phiên bản 20.0 để xử lý và phân tích thống kê nhằm đánh giá về mặt định lượng và định tính, đảm bảo độ tin cậy của các kết quả thu được. Các thông số và phép toán thống kê được sử dụng trong nghiên cứu này là phân tích thống kê mô tả và phân tích thống kê suy luận.

Các chỉ số sau được sử dụng trong phân tích thống kê mô tả: tần suất, điểm trung bình cộng (Mean), độ lệch chuẩn (Std. Deviation); *Phần phân tích thống kê*

suy luận sử dụng các phép thống kê: so sánh giá trị trung bình (Compare means) và phân tích hồi quy. Cụ thể:

* Phân phân tích thống kê mô tả sử dụng các chỉ số sau:

Điểm trung bình cộng (Mean) dùng để tính điểm đạt được ở từng mệnh đề và của từng yếu tố tâm lý.

Độ lệch chuẩn (Standardied Deviotion) dùng để mô tả mức độ phân tán câu hỏi hay mức độ tập trung của các câu trả lời mà khách thể đã chọn.

Tần suất và chỉ số phần trăm của các phương án trả lời.

* Phân phân tích thống kê suy luận sử dụng các phép thống kê sau:

Phân tích so sánh: Chúng tôi chủ yếu dùng phép so sánh giá trị trung bình (compare means) trong nghiên cứu này. Các giá trị trung bình được coi là khác nhau có ý nghĩa về mặt thống kê nếu xác suất $P < 0.05$.

Phân tích tương quan nhị biến: Dùng để tìm nhận thức sự liên hệ bậc nhất giữa hai biến số, nghĩa là sự biến thiên ở một biến số xảy ra đồng thời với sự biến thiên ở biến số kia như thế nào. Mức độ liên kết hay độ mạnh của mối liên hệ giữa hai biến số được đo bởi hệ số tương quan (r). Trong luận án này, chúng tôi sử dụng hệ số tương quan pearson-poduct moment. Hệ số này có giá trị từ -1 đến +1, cho ta biết độ mạnh và hướng của mối liên hệ đó. Giá trị + ($r > 0$) cho ta biết mối liên hệ thuận giữa 2 biến số. Giá trị - ($r < 0$) cho ta biết mối liên hệ nghịch giữa hai biến số. Khi $r = 0$ nghĩa là 2 biến số đó không có mối liên hệ. Dựa vào hệ số xác suất (P), chúng ta có thể biết mức độ có nghĩa của mối quan hệ. Khi $P < 0,05$ thì giá trị r được chấp nhận là có ý nghĩa phân tích về mối quan hệ giữa 2 biến số.

Phân tích hồi qui: Giúp xác định được nhân tố nào đóng góp nhiều/ít/không đóng góp vào sự thay đổi của biến phụ thuộc. Mô hình hồi qui mà chúng tôi áp dụng là mô hình hồi qui đa biến (mô hình hồi qui bội). Mục đích của phương pháp là đo lường xem mức độ tác động của các yếu tố ảnh hưởng đã nêu ở trên (có .Sig < 0,05) tới điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở bằng phép phân tích hồi qui dựa trên việc đo lường sự ảnh hưởng của các yếu tố thuộc về cha mẹ và con đã được trích rút.

3.3. Thang đánh giá

Chúng tôi đánh giá việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con theo mức độ thực hiện các lĩnh vực bao gồm 06 khía cạnh: Nhận diện cảm xúc bản

thân, nhận diện cảm xúc của con, kiểm soát cảm xúc bản thân, tạo sự cân bằng trong cảm xúc, sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con, đánh giá lại cảm xúc bản thân đã trải qua để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo. Cụ thể:

* Thang điểm qui ước theo cách tự đánh giá của cha mẹ và đánh giá của con về hiệu quả của cách điều chỉnh cảm xúc đó đối với giáo dục con. Bảng đánh giá thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con:

Lĩnh vực	Câu hỏi	Cha mẹ đánh giá	Mức điểm qui ước
Nhận diện cảm xúc của bản thân	Câu 2.1; Câu 2.2; Câu 2.3; Câu 2.4; Câu 2.5	Mức độ 1	Yếu
		Mức độ 2	Dưới trung bình
		Mức độ 3	Trung bình
		Mức độ 4	Cao
		Mức độ 5	Rất cao
Nhận diện cảm xúc của con	Câu 2.6; Câu 2.7; Câu 2.8; Câu 2.9; Câu 2.10	Mức độ 1	Yếu
		Mức độ 2	Dưới trung bình
		Mức độ 3	Trung bình
		Mức độ 4	Cao
		Mức độ 5	Rất cao
Kiểm soát được cảm xúc bản thân	Câu 2.11; Câu 2.12; Câu 2.13; Câu 2.14; Câu 2.15	Mức độ 1	Yếu
		Mức độ 2	Dưới trung bình
		Mức độ 3	Trung bình
		Mức độ 4	Cao
		Mức độ 5	Rất cao
Tạo sự cân bằng trong cảm xúc	Câu 2.16; Câu 2.17; Câu 2.18; Câu 2.19; Câu 2.20	Mức độ 1	Yếu
		Mức độ 2	Dưới trung bình
		Mức độ 3	Trung bình
		Mức độ 4	Cao
		Mức độ 5	Rất cao
Sử dụng CX như phương pháp để GD con	Câu 2.21; Câu 2.22; Câu 2.23; Câu 2.24; Câu 2.25	Mức độ 1	Yếu
		Mức độ 2	Dưới trung bình
		Mức độ 3	Trung bình
		Mức độ 4	Cao

Lĩnh vực	Câu hỏi	Cha mẹ đánh giá	Mức điểm qui ước
		Mức độ 5	Rất cao
Đánh giá lại cảm xúc bản thân	Câu 2.26; Câu 2.27; Câu 2.28 Câu 2.29; Câu 2.30	Mức độ 1	Yếu
		Mức độ 2	Dưới trung bình
		Mức độ 3	Trung bình
		Mức độ 4	Cao
		Mức độ 5	Rất cao

* Biểu đồ đánh giá từng lĩnh vực (phụ lục 13)

TIỂU KẾT CHƯƠNG 3

Luận án được nghiên cứu theo một chu trình tổ chức chặt chẽ qua từng bước, từng giai đoạn và kết hợp nhiều phương pháp nghiên cứu đặc trưng của tâm lý học.

Quy trình nghiên cứu luận án được thực hiện theo ba giai đoạn: Nghiên cứu lý luận, nghiên cứu thực tiễn và nghiên cứu thực nghiệm.

Phương pháp nghiên cứu bao gồm: Phương pháp nghiên cứu lý luận, phương pháp điều tra, phương pháp trắc nghiệm khí chất, phương pháp phỏng vấn sâu, phương pháp chân dung điển hình và phương pháp thực nghiệm sư phạm. Các số liệu thu được xử lý theo phương pháp định tính và định lượng ở mức độ khoa học và tường minh với sự hỗ trợ của phần mềm xử lý số liệu SPSS phiên bản 20.0.

Sử dụng thang đo 5 mức để định mức các mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS theo quy ước: Mức 1: Yếu; Mức 2: Dưới trung bình; Mức 3: Trung bình; Mức 4: Cao; Mức 5: Rất cao.

Kết quả thu được đủ sự tin cậy và có giá trị về mặt khoa học. Đặc biệt là sự kiểm chứng các trường hợp cụ thể thông qua thực nghiệm tác động. Đó là cơ sở để nhận được kết quả nghiên cứu mang tính khoa học và ở mức độ khách quan.

Chương 4

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA CHA MẸ VỚI CON LỬA TUỔI HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Trong chương này chúng tôi tập trung những vấn đề chủ yếu sau đây:

- Phân tích kết quả khảo sát thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.
- Tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở.
- Thực nghiệm các biện pháp tác động tâm lý cho các bậc cha mẹ nhằm cải thiện mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở theo chiều hướng tích cực.

4.1. Thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Nghiên cứu thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trên địa bàn chúng tôi chủ yếu nghiên cứu những vấn đề sau:

- + Phân tích kết quả khảo sát thực trạng mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.
- + Tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

4.1.1. Đánh giá chung về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

4.1.1.1. Đánh giá của cha mẹ về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Như đã trình bày trong phần lý thuyết, biểu hiện và mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS được thể hiện qua 6 khía cạnh: Nhận diện cảm xúc bản thân của mình (cha mẹ) và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết; Nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó; Kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ để không bị thái quá trong quan hệ với con; Tạo sự cân bằng trong cảm xúc bản thân của cha mẹ để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ và con và tới cuộc sống gia đình; Sử dụng cảm xúc như là cách/phương

pháp để giáo dục con; Đánh giá lại cảm xúc bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo. Để đánh giá thực trạng chung mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS, chúng tôi sử dụng câu hỏi số 2, trong câu hỏi có 30 item chia làm 06 khía cạnh trên 5 mức, kết quả nghiên cứu được thể hiện cụ thể dưới đây:

Bảng 4.1: Đánh giá của cha mẹ về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con

Khía cạnh biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			MĐ1	MĐ2	MĐ3	MĐ4	MĐ5
Nhận diện cảm xúc bản thân và hậu quả của nó	3.14	.454	0.9	14.9	65.5	18.2	0.6
Nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó	2.97	.428	0.3	27.1	62.2	10.4	0
Kiểm soát cảm xúc bản thân	3.06	.474	0.3	22	60.1	17.6	0
Tạo sự cân bằng trong cảm xúc bản thân	3.05	.414	0	19.6	65.5	14.9	0
Sử dụng cảm xúc như là cách/phương pháp để giáo dục con	3.06	.434	0.3	17.9	65.8	15.8	0.3
Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo	3.02	.413	0	20.2	69	10.1	0.6
Điểm TBC	3.05	.249	0.3	20.28	64.68	14.50	0.25

Ghi chú: *Mức độ yếu: $1,8 \leq \text{ĐTB} \leq 2,3$; Mức độ dưới trung bình: $2,3 \leq \text{ĐTB} \leq 2,8$; Mức độ trung bình: $2,8 \leq \text{ĐTB} \leq 3,2$; Mức độ cao: $3,2 \leq \text{ĐTB} \leq 3,8$; Mức độ rất cao: $3,8 \leq \text{ĐTB} \leq 5$*

- Xét mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ ở các yếu tố thành phần trong bảng 4.1 cho thấy, ĐTB chung 3,05, ĐLC = 0,249, biểu hiện mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS ở mức độ 3, mức độ trung bình, không cao, không thấp. Nghĩa là trong thực tế mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con trong thực tế chưa tốt, hiệu quả chưa cao, chưa thực sự phù hợp với việc chăm sóc và giáo dục con lứa tuổi thiếu niên, một giai đoạn lứa tuổi đang có những biến cố, đặc trưng của tuổi dậy thì. Điều này tác động rất lớn đến chất lượng, hiệu quả chăm sóc giáo dục trẻ. Trong đó, lĩnh vực *nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ* ĐTB=3,14 trong quá trình

tương tác với con tốt hơn lĩnh vực *nhận diện cảm xúc của con* ĐTB=2,97. Điều này cho thấy lĩnh vực nhận diện cảm xúc của con của cha mẹ là chưa tốt, đây không chỉ là hạn chế của cha mẹ mà còn là khó khăn của cha mẹ khi điều chỉnh cảm xúc với con trong quá trình tương tác cũng như giáo dục con tuổi học sinh trung học cơ sở. Lĩnh vực có điểm trung bình thấp thứ hai trong điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ là *Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm* cho những lần giáo dục con tiếp theo ĐTB = 3,02, còn lại các lĩnh vực khác như: *Kiểm soát cảm xúc bản thân* ĐTB = 3,06; *Tạo sự cân bằng trong cảm xúc bản thân* ĐTB= 3,05; *Sử dụng cảm xúc như cách/phương tiện để giáo dục con* ĐTB=3,06 ở mức độ tương đương nhau, mức độ trung bình. Xét từ thực trạng chung chúng tôi nhận thấy đây không phải là điều thuận lợi cho việc giáo dục con của tất cả các bậc cha mẹ tham gia khảo sát.

- *Xét điểm số ở các mức độ tần xuất*, chúng tôi nhận thấy điểm số không phân tán ở hai bên mà chụm lại ở mức 3, điều đó chứng tỏ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ ở mức trung bình. Khi đánh giá từng yếu tố riêng lẻ, chúng tôi nhận thấy ở mức độ 1 có số phần trăm là 0,3%, trong khi đó mức độ rất cao có số phần trăm chỉ đạt 0,25%; mức độ trung bình có số phần trăm chiếm đa số từ 60,1% đến 68%. Như vậy, hầu hết những cha mẹ được tham gia khảo sát có khả năng điều chỉnh cảm xúc bản thân với con tuổi học sinh trung học cơ sở ở mức độ trung bình. Tuy nhiên vẫn có một số ít cha mẹ có khả năng điều chỉnh cảm xúc bản thân với con ở mức yếu và số ít hơn cha mẹ có khả năng điều chỉnh cảm xúc bản thân với con ở mức độ rất cao. Mức độ dưới trung bình và cao cũng khá tương đồng với nhau, mức độ dưới trung bình có 20,28% trong khi mức độ cao chỉ có 14,5%.

4.1.1.2. Đánh giá của con về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở

Ở phần trên chúng tôi đã khảo sát để đánh giá ý kiến của cha mẹ dựa trên 6 khía cạnh. Để kiểm tra sự khách quan trong phần đánh giá của cha mẹ và so sánh giữa sự đánh giá của cha mẹ có phù hợp và hiệu quả với đánh giá của con hay không, chúng tôi tiếp tục đặt câu hỏi tương tự từ phía con và kết quả thu được ở bảng sau:

Bảng 4.2. Đánh giá của con về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ

Khía cạnh biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			MĐ1	MĐ2	MĐ3	MĐ4	MĐ5
Nhận diện cảm xúc bản thân và hậu quả của nó	2.96	.563	.9	15.2	70.8	13.1	0
Nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó	2.97	.579	.3	29.5	61.0	9.2	0
Kiểm soát cảm xúc bản thân	2.91	.611	.3	22.6	62.8	14.3	0
Tạo sự cân bằng trong cảm xúc bản thân	2.85	.622	.6	25.9	61.0	12.5	0
Sử dụng cảm xúc như là cách/phương pháp để giáo dục con	2.93	.626	.3	21.7	63.1	14.3	.6
Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo	2.88	.542	0	20.8	70.2	8.6	.3
Điểm TBC	2.89	.321	0.4	22.62	64.82	12.00	0.15

Ghi chú: Mức độ yếu: $1,29 \leq \text{ĐTB} \leq 1,93$; Mức độ dưới trung bình: $1,93 \leq \text{ĐTB} \leq 2,57$; Mức độ trung bình: $2,57 \leq \text{ĐTB} \leq 3,21$; Mức độ cao: $3,21 \leq \text{ĐTB} \leq 3,85$; Mức độ rất cao: $3,85 \leq \text{ĐTB} \leq 5$

- Xét mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ ở các yếu tố thành phần trong bảng 4.2 cho thấy, ĐTB=2,89; ĐLC = 0,321 thấp hơn so với đánh giá của cha mẹ về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của mình. Trong đó, lĩnh vực nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ chỉ đạt ĐTB=2,96 có ĐTB thấp hơn lĩnh vực nhận diện cảm xúc của con ĐTB=2,97. Từ đánh giá của con cho thấy, mức độ nhận diện cảm xúc của con cao nhất trong 6 khía cạnh ĐTB=2,97, khía cạnh thấp nhất Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo ĐTB=2,88. Như vậy, phần lớn các con cho rằng: cha mẹ chưa thực sự sẵn sàng, chủ động đánh giá cảm xúc bản thân, điều đó làm cho cha mẹ dễ có quan điểm nhìn nhận, đánh giá về bản thân không đúng, không biết mình đã sai ở chỗ nào để sửa chữa và đây là yếu tố không thuận lợi cho việc giáo dục con lứa tuổi thiếu niên.

Khi phỏng vấn cháu V.N.G.L học sinh lớp 8: *Mẹ cháu chẳng bao giờ nhận lỗi về mình đâu, dù có lỡ nặng lời với cháu rồi thì cũng chẳng rút lại, chỉ có cháu là phải thiệt thòi vì có những lúc cháu bị mẹ nóng giận mà bị phạt oan. (trích biên bản phỏng vấn HS ngày 24/11/2017)*

- Xét điểm số ở các mức độ tần xuất, chúng tôi nhận thấy ĐTB chiếm tỉ lệ cao nhất 64,82%, hầu hết các con cũng đánh giá mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ ở mức độ trung bình. Như vậy, để kiểm chứng cho mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con so với hiệu quả của việc giáo dục con chúng tôi nhận thấy có mức độ phù hợp. Mặc dù, sự đánh giá về phía con thấp hơn so với đánh giá từ phía cha mẹ.

Phân tích bảng chéo dùng để khẳng định mối quan hệ giữa ý kiến đánh giá của cha mẹ và con về cùng một vấn đề dựa theo tiêu chí: tính đúng đắn (phù hợp) và tính hiệu quả, chúng tôi dùng phương pháp phân tích bảng chéo *CROSSTABS* để tìm ra mối quan hệ giữa hai biến, kết quả phân tích ở phụ lục 5 cho thấy $.Sig < 0,05$. Kết quả cho thấy, đánh giá của cha mẹ và con có ý nghĩa về mặt thống kê nên chúng tôi có thể khẳng định mức độ biểu hiện về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con dựa trên hai đánh giá của cha mẹ và của con có mối tương quan mạnh với nhau. Xét theo tiêu chí phù hợp và hiệu quả giữa đánh giá của cha mẹ và con trong bảng 4.1 và 4.2 ở ĐTB mức độ phần trăm cho thấy, đánh giá của cha mẹ và con ở các mức độ lần lượt là: mức độ 1 (cha mẹ = 0,4%) (con = 0,3%); mức độ 2 (cha mẹ = 22,62%) (con = 20,28%); mức độ 3 (cha mẹ = 64,82%) (con = 64,68%); mức độ 4 (cha mẹ = 12,00%) (con = 14,50%); mức độ 5 (cha mẹ = 0,15%) (con = 0,25%) rồi đem so sánh với điểm trung vị (phụ lục 5). Kết luận, đánh giá của cha mẹ và con có sự trùng khớp khá cao, cụ thể phần lớn số cha mẹ và con đánh giá mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS ở mức độ trung bình chiếm trên 64%. Tuy sự đánh giá ĐTB của con thấp hơn đánh giá của cha mẹ, song điều này phù hợp với thực tiễn vì điều chỉnh cảm xúc chính là chinh lại những khía cạnh tâm lý bên trong bản thân của cha mẹ mà con chưa thể cảm nhận được. Điều đó chứng tỏ mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS chỉ đạt mức độ trung bình và phù hợp với đánh giá của con về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ. Xét theo tiêu chí đặt ra về tính đúng đắn (phù hợp) và tính hiệu quả là chính xác vì thế chúng tôi có thể sử dụng đánh giá của cha mẹ làm số liệu để kết luận về thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trong luận án của mình.

4.1.1.3. Nhận thức của cha mẹ về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Để đánh giá nhận thức của cha mẹ về vấn đề điều chỉnh cảm xúc bản thân với con lứa tuổi học sinh THCS, chúng tôi có đưa ra câu hỏi về sự cần thiết của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân kết quả thu được ở biểu đồ sau:

Bảng 4.3. Nhận thức của cha mẹ về điều chỉnh cảm xúc bản thân

Nhận thức của cha mẹ về điều chỉnh cảm xúc bản thân	SL	%
Cần điều chỉnh cả cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực	242	72,0
Chỉ cần điều chỉnh cảm xúc tiêu cực	54	16,1
Chỉ cần điều chỉnh cảm xúc tích cực	19	5,7
Không cần điều chỉnh cảm xúc	10	3,0
Không biết	11	3,3

Đánh giá số liệu thống kê ở 4.3 cho thấy, có 242 cha mẹ chiếm 72,0% cho rằng cha mẹ cần phải *điều chỉnh cả cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực*. Như vậy, phần lớn các bậc phụ huynh tham gia khảo sát đã nhận thức được tầm quan trọng của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con trong quá trình tương tác và giáo dục con lứa tuổi học sinh THCS. Tuy nhiên, có 54 cha mẹ chiếm 16,1% cha mẹ cho rằng cần *điều chỉnh cảm xúc tiêu cực*, 19 cha mẹ chiếm 5,7% cho rằng cần *điều chỉnh cảm xúc tích cực*, *Không cần điều chỉnh cảm xúc* có 10 cha mẹ chiếm 3,0% còn lại 11 cha mẹ chiếm 3,3% cho rằng *Không biết*. Điều này cho thấy, vẫn có một số cha mẹ chưa thực sự có tâm thế hay ý thức về vấn đề *điều chỉnh cảm xúc bản thân* trong quá trình tương tác, giáo dục con. Đây có thể là một trong những nguyên nhân dẫn đến việc cha mẹ gặp khó khăn tâm lý trong việc giáo dục con lứa tuổi thiếu niên – một giai đoạn tuổi có nhiều biến cố đặc biệt đặt nền móng cho sự phát triển tâm lý ở lứa tuổi trưởng thành.

Để làm rõ hơn nhận thức của cha mẹ về cách thể hiện cảm xúc bản thân của cha mẹ với con khi có một tình huống tâm lý xảy ra, chúng tôi đã tiến hành đặt câu hỏi với cha mẹ: “*Khi con của ông/bà có việc làm hay lời nói, cử chỉ làm cho ông/bà có những cảm xúc vui sướng, tự hào, hoặc sợ hãi, lo lắng, tức giận, đau khổ, hay ngạc nhiên Ông /bà thường thể hiện như thế nào với con trong các tình huống đó?*” Kết quả được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 4.4. Nhận thức của cha mẹ về cách thể hiện cảm xúc bản thân

Nhận thức của cha mẹ về cách thể hiện cảm	SL	%
Thể hiện ngay cảm xúc một cách bột phát	37	11,0
Kiểm chế cảm xúc để tìm hiểu sự việc	113	33,6
Kiểm soát cảm xúc cho phù hợp với hoàn cảnh	134	39,9
Sử dụng cảm xúc như phương pháp để giáo dục con	52	15,5

Các số liệu ở bảng 4.4 và biểu đồ ở phụ lục 14 cho thấy: có sự khác nhau về cách thể hiện cảm xúc bản thân với con tuổi học sinh trung học cơ sở ở những cha mẹ tham gia khảo sát. Cụ thể: Có 37 cha mẹ, chiếm 11,0% cho rằng mình thường “*Thể hiện ngay cảm xúc với con một cách bột phát*”. Có 113 cha mẹ chiếm 33,6% cho rằng họ thường: “*Kiểm chế cảm xúc để tìm hiểu sự việc*”. Số cha mẹ lựa chọn nhiều nhất có 134 người, chiếm 39,9% nhận định rằng mình “*Kiểm soát cảm xúc cho phù hợp với hoàn cảnh*”. Còn số cha mẹ cho rằng họ “*Sử dụng cảm xúc như phương pháp để giáo dục con*” chỉ có 52 người chọn tương đương với 15,5%. Thông qua bảng số liệu chúng ta nhận thấy, trong mối quan hệ tương tác với con tuổi học sinh THCS thường gây ra ở cha mẹ nhiều loại cảm xúc, việc phải: *kiểm chế cảm xúc, kiểm soát cảm xúc* và biết cách *sử dụng cảm xúc như là phương pháp* là rất cần thiết. Tuy nhiên, vẫn có con số không nhỏ 37 người chiếm 11% cha mẹ thường “*Thể hiện ngay cảm xúc với con một cách bột phát*” mà không *kiểm chế* được những cảm xúc không mong muốn của bản thân. Đây là con số không lớn nhưng cũng được coi là vấn đề chúng ta cần phải lưu tâm. Bởi lẽ, cứ có 10 cha mẹ thì hơn 1 trong số họ thường thể hiện cảm xúc với con một cách bột phát, điều đó có thể gây ra cho đứa con thân yêu của chúng ta đang trong giai đoạn lứa tuổi nhạy cảm nhất những tổn thương không nhỏ về mặt tâm lý. Trong quá trình giáo dục con, cha mẹ phải chú ý đến thể hiện cảm xúc với con một cách khoa học đó là *phải kiểm soát cảm xúc* cho phù hợp với hoàn cảnh và phải *tìm hiểu sự việc* trước khi phán xét.

Để làm rõ nhận định trên, chúng tôi phỏng vấn, quan sát một số cha mẹ để tìm hiểu tất cả các khía cạnh trong điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh THCS, kết quả ở những lĩnh vực như sau: Chị T.T.H cho biết: *Cha mẹ cần lưu ý đến điều chỉnh cảm xúc bản thân trong quá trình tương tác với con lứa tuổi thiếu niên, bởi vì, đôi khi cha mẹ hay để cảm xúc của mình vượt quá giới hạn*

cho phép sẽ dẫn đến hậu quả không tốt đối với việc giáo dục con. Chị còn cho biết thêm: *Những đứa trẻ lứa tuổi thiếu niên này rất nhạy cảm, nó coi mình như người lớn và cũng mong muốn người lớn phải đối xử với mình như vậy, chính vì thế trong giao tiếp, ứng xử với con lứa tuổi này cần phải chú ý đến điều chỉnh cảm xúc bản thân, không để nó vượt ra khỏi tầm kiểm soát của mình, có như thế hiệu quả giáo dục con mới tốt. (Trích biên bản phỏng vấn PH ngày 5/11/2017)*

Anh V.T.C cho rằng: *Nên quan tâm đến điều chỉnh cảm xúc bản thân, đặc biệt là phải điều chỉnh cảm xúc bản thân cho phù hợp trong quá trình tương tác, giáo dục con lứa tuổi thiếu niên. Tuy nhiên, điều chỉnh như thế nào thì tôi không biết, chỉ chú ý là khi tương tác với con không để cảm xúc tiêu cực (nóng giận) làm mình mất lý trí sẽ làm cho việc giáo dục con sẽ không có hiệu quả. (trích biên bản phỏng vấn PH ngày 12/11/2017)*

Chị T.Q.N lại cho rằng: *Đôi khi mình quá yêu thương con thế là mình thể hiện cảm xúc quá mãnh liệt như ôm ghì lấy con, hôn con... mà quên mất con đã lớn, nó ngại với bạn bè nên đẩy mình ra, nhưng có vẻ nó cũng thích những cảm xúc này hơn là những cảm xúc tiêu cực (như nóng giận). Theo tôi, cần điều chỉnh cảm xúc với con nhưng chỉ cần điều chỉnh những cảm xúc tiêu cực. (trích biên bản phỏng vấn PH ngày 26/11/2017)*

Như vậy, khi phỏng vấn sâu các bậc cha mẹ, hầu hết các bậc phụ huynh đều cho rằng cần thiết phải điều chỉnh cảm xúc bản thân với con tuổi học sinh THCS. Tuy nhiên, điều chỉnh cảm xúc bản thân như thế nào thì hầu hết cha mẹ đều gặp khó khăn. Phần lớn, cha mẹ cho rằng cần điều chỉnh cả cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực, nhưng cũng có một số cha mẹ cho rằng chỉ cần điều chỉnh cảm xúc tiêu cực, còn cảm xúc tích cực thì không cần điều chỉnh. Điều đó chứng tỏ có số ít cha mẹ hiểu sai về điều chỉnh cảm xúc bản thân, họ cho rằng điều chỉnh cảm xúc bản thân với con có nghĩa là giảm bớt những cảm xúc tiêu cực và họ chưa hiểu một cách đầy đủ về điều chỉnh cảm xúc bản thân với con cần phải có cả một hệ thống yếu tố thành phần trong điều chỉnh cảm xúc bản thân.

4.1.2. Thực trạng mức độ biểu hiện thành phần của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

4.1.2.1. Thực trạng mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Muốn điều chỉnh cảm xúc của bản thân tốt cha mẹ phải nhận ra được cảm xúc

của mình và hậu quả của cảm xúc đó khi bộ lộ cho con biết. Nghiên cứu này không chỉ nghiên cứu dưới góc độ cha mẹ nhận diện được loại cảm xúc nào đang diễn ra mà còn nghiên cứu khả năng nhận diện được mức độ của cảm xúc, hậu quả của những cảm xúc đó tác động tới như thế nào đến mối quan hệ giữa cha mẹ và con.

a) Đánh giá của cha mẹ về mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộ lộ cho con biết

Bảng 4.5: Đánh giá của cha mẹ về mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộ lộ cho con biết

Nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộ lộ cho con biết	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			MĐ1	MĐ2	MĐ3	MĐ4	MĐ5
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... dẫn đến kết quả nào đó, cha mẹ nhận ra được nội dung và tác động của việc làm đó đối với cảm xúc của mình.	3.30	.042	1.5	10.4	49.4	34.2	4.5
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc (vui, buồn, tức giận, sợ hãi, đau khổ...) cha mẹ nhận ra loại cảm xúc đó của mình.	3.30	.042	.9	10.1	53.0	30.1	6.0
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc, cha mẹ nhận ra được sự phù hợp giữa cảm xúc của mình với tính chất và kết quả, việc làm của con.	2.82	.045	3.9	32.7	42.3	20.5	.6
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc, cha mẹ nhận ra được mức độ cảm xúc đó.	2.77	.046	3.0	38.7	37.5	19.6	1.2
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc, cha mẹ nhận ra được hậu quả của cảm xúc đó đối với quan hệ giữa mình với con.	3.51	.051	2.1	11.6	33.3	40.5	12.5
Điểm TBC	3.14	.045	2.28	20.70	43.10	28.98	4.96

Ghi chú: Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,79$; Mức độ dưới trung bình: $1,79 \leq \text{ĐTB} \leq 2,69$; Mức độ trung bình: $2,69 \leq \text{ĐTB} \leq 3,59$; Mức độ cao: $3,59 \leq \text{ĐTB} \leq 4,49$; Mức độ rất cao: $4,49 \leq \text{ĐTB} \leq 5$

ĐTB =3,14; DLC = 0,045 cao nhất trong 6 khía cạnh. Điều đó cho thấy mức độ nhận diện cảm xúc bản thân và hậu quả của cảm xúc đó là tốt nhất. Hầu hết, cha mẹ tham gia khảo sát nhận ra được hậu quả của cảm xúc bản thân đối với quan hệ giữa mình với con ĐTB=3,51. Tuy nhiên, nhận ra được các mức độ cảm xúc bản thân ĐTB=2,77 để điều chỉnh lại kém hơn so với khả năng nhận diện loại cảm xúc đó là gì ĐTB=3,30. Điều này phù hợp với thực tế ở chỗ, con người chúng ta dễ dàng nhận ra loại cảm xúc đang diễn ra là gì, nhưng lại không nhận ra một cách chính xác mức độ của cảm xúc đó có phù hợp không. Vì thế, trong quá trình nhận diện cảm xúc bản thân, cha mẹ khó có thể điều chỉnh cảm xúc tốt khi không nhận ra được cảm xúc đó ở mức độ nào, đã phù hợp để giáo dục con một cách tốt hay chưa.

Có một người mẹ nói rằng: *Tôi biết mình là người nóng tính, cứ mỗi lần con có chuyện gì là tôi hay nổi nóng với con và tôi biết mình đang rất giận, nhưng mức độ của sự nóng giận đến cỡ nào thì tôi không hình dung một cách chính xác. Chính vì không nhận diện được cảm xúc đó đang ở mức độ nào, có phù hợp để giáo dục con không, nên có thể hậu quả sẽ xảy ra như thế nào tôi cũng không lường trước được.* (trích biên bản phỏng vấn PH ngày 19/11/2017)

Xét ở tỉ lệ % số cha mẹ phân phối vào các mức độ nhận diện cảm xúc cho thấy, hầu hết ở mức độ TB 43,1%, dưới TB 20,7% và cao 28,98%, còn mức độ Yếu và Rất cao chiếm tỉ lệ tương đối nhỏ. Như vậy, hầu hết các cha mẹ tham gia khảo sát có ĐTB được phân phối chủ yếu ở mức giữa, mức TB. Tuy nhiên, vẫn không loại trừ có số ít cha mẹ có khả năng nhận diện cảm xúc bản thân chưa tốt, thậm chí yếu. Khi phỏng vấn một người cha (L.V.D) được đánh giá có khả năng điều chỉnh cảm xúc với con ở mức cao, anh cho biết: *Khi nghe tin (nhận được tin nhắn qua điện thoại) con bị điểm kém môn kiểm tra Văn (1,8 điểm) tôi giận đến sôi máu trong người, lúc đó tôi biết mình đang rất bức bối nếu gặp con lúc này có thể tôi sẽ đánh chết con mất, lúc đó tôi lấy hết bình tĩnh gọi con ra và nói chuyện về điểm số đó, tôi nhấn mạnh với con rằng: con nghĩ ba sẽ làm gì bây giờ? cậu con trai in lặng, ngập ngừng: con xin lỗi ba ạ, ba đừng đánh con ... và lúc đó tôi nhìn thẳng vào mắt con và nói: ba thất vọng vì con quá, con sẽ phải trả lời ba về điểm số này vào buổi tối nay.... Sau đó người cha quay đi chỗ khác dành lời cho người mẹ giáo dục con. Anh D còn cho biết thêm: Lúc đó tôi rất giận con, bao nhiêu hi vọng, yêu thương dành cho con bị vụt tắt hết, lúc đó tôi chỉ muốn đánh cho nó mấy roi để hả giận, song tôi nghĩ nếu mình đánh con cũng không*

phải là biện pháp hay vì con đang trong lứa tuổi nhạy cảm... vì thế tôi dừng lại, chờ cho đến tối, khi con giận nguôi đi thì tôi mới nói chuyện với con và biện pháp tốt nhất là yêu cầu con chăm chỉ học hành vì tôi tin con mình không phải là đứa trẻ học dốt. (trích biên bản phỏng vấn PH ngày 29/10/2017). Qua cuộc trò chuyện với anh L.V.D chúng tôi nhận thấy, nếu cha mẹ nhận diện được cảm xúc bản thân, đặc biệt cường độ của cảm xúc, nó sẽ giúp chúng ta điều chỉnh được cảm xúc bản thân một cách phù hợp khi giáo dục con.

b) Đánh giá của con tuổi học sinh trung học cơ sở về mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết

Để kiểm chứng mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ với con, chúng tôi cũng đặt câu hỏi tương tự để con có thể đánh giá về mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ. Kết quả được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 4.6: Đánh giá của con về mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết

Mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của cảm xúc đó khi bộc lộ cho con biết	ĐTB	ĐLC
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... dẫn đến kết quả nào đó, cha mẹ nhận ra được nội dung và tác động của việc làm đó đối với cảm xúc của mình.	3,25	0,715
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc (vui, buồn, tức giận, sợ hãi, đau khổ...) cha mẹ nhận ra loại cảm xúc đó của mình.	3,25	0,689
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc, cha mẹ nhận ra được sự phù hợp giữa cảm xúc của mình với tính chất và kết quả, việc làm của con.	2,82	0,819
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc, cha mẹ nhận ra được mức độ cảm xúc đó.	2,76	0,823
Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc, cha mẹ nhận ra được hậu quả của cảm xúc đó đối với quan hệ giữa mình với con.	3,39	0,791
Điểm TBC	2,96	0,563

Ghi chú: Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,79$; Mức độ dưới trung bình: $1,79 \leq \text{ĐTB} \leq 2,69$; Mức độ trung bình: $2,69 \leq \text{ĐTB} \leq 3,59$; Mức độ cao: $3,59 \leq \text{ĐTB} \leq 4,49$; Mức độ rất cao: $4,49 \leq \text{ĐTB} \leq 5$

Khi so sánh kết quả đánh giá của cha mẹ và con về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con ở bảng 4.5 và 4.6, chúng tôi nhận thấy, đánh giá của cha mẹ ĐTB = 3,14 cao hơn so với sự đánh giá từ phía con ĐTB = 2,96. Nếu xét theo điểm trung vị ta thấy: cha mẹ cho rằng mức độ nhận diện cảm xúc bản thân của mình ở mức độ trên 3 điểm 3,14 mức độ trên TB, còn đánh giá của con chỉ được 2,96 dưới TB. Cả cha mẹ và con đều cho rằng ở khía cạnh “*Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc, cha mẹ nhận ra được hậu quả của cảm xúc đó đối với quan hệ giữa mình với con*” đều đánh giá ở thứ hạng cao nhất và đều đánh giá tốt lĩnh vực này. Ở khía cạnh: “*Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha mẹ các cảm xúc, cha mẹ nhận ra được mức độ cảm xúc đó*” Cả cha mẹ và con đều đánh thấp nhất ĐTB_{CM}=2,77; ĐTB_{Con}=2,76.

Để kiểm chứng tính khách quan và tính có ý nghĩa về mặt thống kê cũng như sự phù hợp với các tiêu chí đã đưa ra, chúng tôi tiến hành kiểm định theo phương pháp phân tích bảng chéo *CROSSTABS* và tìm ra mối quan hệ giữa hai biến. Kết quả phân tích (phụ lục 5) có *.Sig < 0,05*, từ đó chúng tôi kết luận, đánh giá của cha mẹ và con có ý nghĩa thống kê nên chúng tôi có thể dùng đánh giá của cha mẹ làm số liệu để kết luận về *thực trạng nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết* trong đánh giá của luận án này.

4.1.2.2. Thực trạng mức độ nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó đối với mối quan hệ giữa cha mẹ và con

Trong quá trình tương tác với con lứa tuổi học sinh THCS, việc nhận diện được cảm xúc của con không chỉ giúp cha mẹ hiểu được tâm tư, tình cảm của đứa con yêu dấu, mà còn giúp cha mẹ có xu hướng tốt để điều chỉnh cảm xúc bản thân sao cho phù hợp với cảm xúc của con nhằm giúp quá trình giáo dục con được tốt hơn.

a) Đánh giá của cha mẹ về lĩnh vực nhận diện cảm xúc của con

Trong bảng số liệu 4.1 ở trên, chúng tôi nhận thấy khía cạnh *Nhận diện cảm xúc của con* được cha mẹ đánh giá ở mức độ trung bình, tuy nhiên là khía cạnh có điểm trung bình thấp nhất trong 6 khía cạnh được khảo sát, kết quả được thể hiện như sau:

Bảng 4.7: Đánh giá của cha mẹ về mức độ nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó đối với mối quan hệ với con của cha mẹ

Nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			MĐ1	MĐ2	MĐ3	MĐ4	MĐ5
Khi con có bất kể cảm xúc gì: niềm vui hay nỗi buồn trong học tập hay quan hệ với bạn bè thì cha mẹ có thể nhận ra qua cử chỉ, nét mặt của con và cha mẹ là người biết cách quan sát cảm xúc của con	2.76	.043	2.4	38.1	42.0	16.4	1.2
Cha mẹ nhận ra được cảm xúc tiêu cực (buồn rầu, lo lắng, sợ hãi, giận...) của con mặc dù con không nói ra	3.35	.041	2.1	8.0	45.2	42.3	2.4
Cha mẹ có thể nhận ra được các cảm xúc tích cực (vui vẻ, hạnh phúc, tình yêu...) của con mặc dù con không nói ra	3.36	.039	.6	9.8	45.8	40.8	3.0
Khi con có bất kể điều gì gặp phải (niềm vui hay nỗi buồn) cha mẹ đều biết đồng cảm với cảm xúc của con	2.68	.043	3.0	42.3	40.2	13.4	1.2
Cha mẹ là người biết đọc cảm xúc của con khi tương tác với con	2.70	.047	2.7	46.1	32.7	15.5	3.0
Điểm TBC	2.97	.428	2.16	28.86	41.18	25.68	2.16

Ghi chú: Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,71$; Mức độ dưới trung bình: $1,71 \leq \text{ĐTB} \leq 2,55$; Mức độ trung bình: $2,55 \leq \text{ĐTB} \leq 3,39$; Mức độ cao: $3,39 \leq \text{ĐTB} \leq 4,23$; Mức độ rất cao: $4,23 \leq \text{ĐTB} \leq 5$

Qua bảng số liệu 4.7 cho thấy, ĐTB thể hiện mức độ nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó đối với quan hệ giữa cha mẹ và con thấy nhất trong 6 khía cạnh được khảo sát ĐTB=2,97. Có rất ít cha mẹ tham gia khảo sát nhận diện tốt cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con; nhiều cha mẹ chưa biết cách “quan sát” cảm xúc của con thông qua cử chỉ, nét mặt của con, chưa biết “đồng cảm” với cảm xúc của con cũng như “đọc” được các loại cảm xúc khi tương tác với con. Điều này chứng tỏ, nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của những cảm xúc đó của cha mẹ còn hạn chế, chưa tốt. Kết quả này một mặt ảnh hưởng không tốt tới quan hệ giữa cha mẹ và con, mặt khác nó ảnh hưởng trực tiếp tới việc hiểu về cảm xúc của

con để điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ và giáo dục con tuổi học sinh trung học cơ sở.

Xét tỉ lệ % trong bảng số liệu 4.7 cho thấy, mức độ Yếu và tốt có số lượng cha mẹ bằng nhau 2,16%, mức độ dưới TB 28,86, cao hơn mức độ Cao (tốt) 25,68%. Mức độ TB chiếm đa số trong những cha mẹ tham gia khảo sát 41,18%. Như vậy, hầu hết cha mẹ có khả năng nhận diện cảm xúc của con ở mức độ trung bình, không cao, không thấp. Ở mức dưới TB và Yếu chiếm khoảng gần 30% số cha mẹ, điều này khiến tất cả chúng ta là những bậc phụ huynh cảm thấy lo lắng, bởi lẽ số lượng những cha mẹ chưa nhận diện được cảm xúc của con còn rất cao. Khi cha mẹ không nhận ra được loại cảm xúc, mức độ cảm xúc đang xảy ra với con... sẽ dẫn đến việc không hiểu con, điều đó dẫn đến giáo dục con không có hiệu quả.

b) Đánh giá của con về mức độ nhận diện cảm xúc của con của cha mẹ

Bảng 4.8: Đánh giá của con về mức độ nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó đối với mối quan hệ với con của cha mẹ

Mức độ nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó	ĐTB	ĐLC
Khi con có bất kể cảm xúc gì: niềm vui hay nỗi buồn trong học tập hay quan hệ với bạn bè thì cha mẹ có thể nhận ra qua cử chỉ, nét mặt của con và cha mẹ là người biết cách quan sát cảm xúc của con	2,74	0,772
Cha mẹ nhận ra được cảm xúc tiêu cực (buồn rầu, lo lắng, sợ hãi, giận...) của con mặc dù con không nói ra	3,33	0,725
Cha mẹ có thể nhận ra được các cảm xúc tích cực (vui vẻ, hạnh phúc, tình yêu...) của con mặc dù con không nói ra	3,33	0,679
Khi con có bất kể điều gì gặp phải (niềm vui hay nỗi buồn) cha mẹ đều biết đồng cảm với cảm xúc của con	2,67	0,774
Cha mẹ là người biết đọc cảm xúc của con khi tương tác với con	2,67	0,829
Điểm TBC	2,97	0,597

Ghi chú: *Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,71$; Mức độ dưới trung bình: $1,71 \leq \text{ĐTB} \leq 2,55$; Mức độ trung bình: $2,55 \leq \text{ĐTB} \leq 3,39$; Mức độ cao: $3,39 \leq \text{ĐTB} \leq 4,23$; Mức độ rất cao: $4,23 \leq \text{ĐTB} \leq 5$*

So sánh sự đánh giá của cả cha mẹ và con về lĩnh vực nhận diện cảm xúc của con trong bảng 4.7 và bảng 4.8 cho thấy, sự đánh giá của cha mẹ và con có ĐTB bằng nhau 2,97. Những lĩnh vực mà cả cha mẹ và con đều đánh giá cao là:

“Cha mẹ nhận ra được cảm xúc tiêu cực (buồn rầu, lo lắng, sợ hãi, giận...) của con mặc dù con không nói ra”, “Cha mẹ có thể nhận ra được các cảm xúc tích cực (vui vẻ, hạnh phúc, tình yêu...) của con mặc dù con không nói ra” của cha mẹ lần lượt là ĐTB=3,35 và 3,36 và con đều bằng ĐTB=3,33. Như vậy, sự đánh giá của cả cha mẹ và con đều có sự thống nhất là cha mẹ có khả năng nhận diện được các loại cảm xúc tích cực và tiêu cực của con tương đối tốt. Lĩnh vực mà cả cha mẹ và con đều đánh giá thấp đó là “Khi con có bất kể điều gì gặp phải (niềm vui hay nỗi buồn) cha mẹ đều biết đồng cảm với cảm xúc của con”, “Cha mẹ là người biết đọc cảm xúc của con khi tương tác với con”, “Khi con có bất kể cảm xúc gì: niềm vui hay nỗi buồn trong học tập hay quan hệ với bạn bè thì cha mẹ có thể nhận ra qua cử chỉ, nét mặt của con và cha mẹ là người biết cách quan sát cảm xúc của con” Lĩnh vực này cả cha mẹ và con đều đánh giá rất thấp. Như vậy, họ cho rằng cha mẹ chưa hiểu và đồng cảm với cảm xúc của con, đồng thời cha mẹ cũng chưa có khả năng nhận diện cảm xúc của con thông qua cử chỉ, nét mặt của con trong mối quan hệ với bạn bè hay trong học tập.

Do đánh giá của cả cha mẹ và con về khía cạnh *Nhận diện cảm xúc của con* có ĐTB bằng nhau 2,97. Nên chúng tôi cho rằng sự đánh giá của cha mẹ và con đều đồng nhất và phù hợp với hai tiêu chí đã đề ra, để đánh giá sự đồng nhất này có ý nghĩa về mặt thống kê hay không chúng tôi cũng dùng kiểm định CROSSTABS và T.Test, kết quả của hai kiểm định trên đều có $.Sig < 0,05$ (phụ lục 5). Từ đó chúng tôi kết luận đánh giá của cha mẹ có sự phù hợp với đánh giá của con và mức độ hiệu quả mà cha mẹ nhận thấy cũng phù hợp với đánh giá của con. Tuy nhiên, khi so sánh điểm trung vị cha mẹ (3,03) và con (3,00) (phụ lục 5) cho thấy đánh giá của cả cha mẹ và con về mức độ *Nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết* của cha mẹ ở mức dưới trung bình so với điểm trung vị, từ đó cho thấy khả năng nhận diện cảm xúc của con của các bậc cha mẹ tham gia khảo sát còn kém, điều đó có thể là nguyên nhân dẫn đến việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con chưa tốt và có thể gây ra những kết quả không tốt cho việc giáo dục con ở lứa tuổi thiếu niên. Vì vậy, muốn điều chỉnh cảm xúc bản thân tốt các bậc cha mẹ nên lắng nghe tâm tư tình cảm của con, có nghĩa là quan tâm, thông cảm nhưng không “đồng lõa” với con. Trong quá trình giao tiếp cha mẹ cần phải chân tình, cởi mở, thật sự quan tâm đến niềm vui, nỗi buồn,

những băn khoăn lo lắng của con hay cụ thể là cha mẹ phải nhạy cảm với con ngay cả những yêu cầu thầm kín nhất. Có như vậy cha mẹ mới có thể nhận diện đúng cảm xúc của con và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết.

Tìm hiểu sâu hơn ở khía cạnh nhận diện cảm xúc của con trong điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ, chị Hồ Ngọc Đoàn.T cho biết: *Nhận diện được các cảm xúc của con thật là khó, trong quá trình tiếp xúc với con tôi thường để ý, theo dõi xem con đang nghĩ gì và có chuyện gì xảy ra với con..., nhưng sự xét đoán về cảm xúc của con hầu như chỉ đạt ở mức độ trung bình, không cao vì hình như con cũng muốn dấu diếm cảm xúc với tôi thì phải.* (trích biên bản phỏng vấn PH ngày 22/10/2017). Chị Trần T T lại cho biết: *Ba cháu đi làm xa suốt nên việc quán xuyến, chăm sóc con hoàn toàn do tôi đảm nhiệm, vì thế tôi luôn cố gắng để ý, theo dõi cảm xúc của con thông qua nét mặt, cử chỉ, hành động...của con, hi vọng rằng tôi có thể nhận ra được con đang nghĩ gì làm gì để mà có thể kịp thời vào cuộc để giáo dục con. Tuy nhiên, để đọc được cảm xúc của con là điều vô cùng khó.* Anh Nguyễn Bá.H cho biết: *Tôi có thể nhận ra được các loại cảm xúc đang diễn ra mạnh ở con như: con đang rất buồn hoặc đang rất giận một ai đó..., chứ những cảm xúc ở mức độ thấp, nhẹ là tôi không thể nhận ra, có lúc tôi thấy con buồn, tôi cố gắng hỏi nhưng con dấu diếm cảm xúc nên tôi chẳng thu thập được thông tin gì. Cười...* (trích biên bản phỏng vấn PH ngày 03/12/2017)

Chị Tr.T.D cho biết: *Khi đón con đi học về tôi nhận ra con đang có điều gì buồn, tôi hỏi nhưng con nói là không có chuyện gì, con chỉ hơi mệt..., sau đó tôi cũng không để ý nữa, tưởng con không có chuyện gì. Nhưng vài ngày sau tôi mới phát hiện là hôm đó con bị điểm thấp kiểm tra miệng nhưng sợ nói ra mẹ sẽ phạt ngay nên quyết định dấu diếm.* (trích biên bản phỏng vấn PH ngày 15/10/2017) Như vậy, trong trường hợp này chị D đã rất nhạy cảm, nhận diện được cảm xúc của con, tuy nhiên vì con dấu diếm nên chị cũng không khai thác được gì, đến khi biết rõ con bị điểm kém, xét lại chị D mới biết mình đã rất nhạy cảm khi nhận diện được cảm xúc của con mặc dù con không nói ra. Tuy nhiên, do chị D sẽ không đồng cảm khi con bị điểm kém nên con đã cố tình dấu diếm và kết quả mức độ nhận diện cảm xúc của con của chị D cũng chỉ đạt mức độ trung bình.

Từ những nghiên cứu dựa trên lý luận và thực tiễn, chúng tôi cho rằng việc *nhận diện cảm xúc của con* đối với cha mẹ là một lĩnh vực khó. Tuy nhiên, đó không

phải là lĩnh vực không thể làm. Nếu cha mẹ biết cách lắng nghe, quan tâm đến sở thích, đặc điểm tâm lý lứa tuổi của con, đồng thời cha mẹ nên tham khảo những bài học về khía cạnh *nhận diện cảm xúc của người khác* sẽ làm cho lĩnh vực này của cha mẹ được tốt hơn. (xem phần phụ lục 4 bài tập rèn luyện việc điều chỉnh cảm xúc).

4.1.2.3. Thực trạng mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con

Một trong những yếu tố giúp quá trình điều chỉnh cảm xúc bản thân đạt hiệu quả chính là việc cha mẹ biết *kiểm soát cảm xúc bản thân* để không bị thái quá trong hệ với con. Việc *kiểm soát cảm xúc bản thân* có liên quan đến việc nhận diện cảm xúc bản thân, từ đó kiểm soát chúng sao cho phù hợp với việc giáo dục con. Kết quả việc kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS được thể hiện ở bảng số liệu sau:

a) Đánh giá của cha mẹ về mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con

Bảng 4.9: Đánh giá của cha mẹ về mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con

Mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			MĐ1	MĐ2	MĐ3	MĐ4	MĐ5
Cha mẹ biết dồn nén cảm xúc (vui, buồn, lo lắng) để nó không bộc phát ra ngoài khi thấy có lợi cho việc giáo dục con.	3.23	.051	1.2	20.2	43.5	24.7	10.4
Cha mẹ luôn để ý, theo dõi cảm xúc của bản thân trong quá trình trao đổi với con	2.74	.046	2.1	44.0	33.6	18.8	1.5
Cha mẹ cố gắng ngăn chặn cảm xúc không cho bộc lộ nếu thấy không có lợi cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con.	2.70	.046	3.0	44.6	33.6	17.0	1.8
Cha mẹ biết cách che dấu cảm xúc bằng cử chỉ bình thường...	3.28	.046	.9	18.2	37.8	38.4	4.8
Cha mẹ kéo dài hoặc giảm cảm xúc khi thấy có lợi trong quan hệ với con	3.37	.046	.6	15.2	37.2	40.8	6.3
Điểm TBC	3.06	.474	1.56	28.44	37.14	27.94	4.96

Ghi chú: Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,65$; Mức độ dưới trung bình: $1,65 \leq \text{ĐTB} \leq 2,59$; Mức độ trung bình: $2,59 \leq \text{ĐTB} \leq 3,53$; Mức độ cao: $3,53 \leq \text{ĐTB} \leq 4,47$; Mức độ rất cao: $4,47 \leq \text{ĐTB} \leq 5$

Theo bảng số liệu 4.9, mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ ở lĩnh vực kiểm soát cảm xúc bản thân có ĐTB = 3,06. Chỉ đạt mức độ trung bình, không cao, không thấp. Một số khía cạnh mà cha mẹ kiểm soát cảm xúc với con tốt hơn như: “*cha mẹ biết dồn nén cảm xúc để nó không bộc phát ra ngoài*”, “*biết cách che dấu cảm xúc*”, “*biết kéo dài hoặc làm giảm cảm xúc*” khi thấy có lợi cho việc giáo dục con. Trong khi đó, một số lĩnh vực có điểm số thấp, đánh giá khả năng kiểm soát cảm xúc bản thân chưa tốt như: “*cha mẹ theo dõi, để ý, diễn biến cảm xúc bản thân*” hay “*việc ngăn chặn những loại cảm xúc bản thân không có lợi*” lại chưa tốt. Điều này phù hợp với thực tế, bởi lẽ, trong quá trình tương tác giữa cha mẹ và con lứa tuổi học sinh THCS, cha mẹ thường cố gắng điều chỉnh cảm xúc bản thân bằng cách: *che dấu, dồn nén những loại cảm xúc không mong muốn*, nhưng *để ý, theo dõi* diễn biến của các loại cảm xúc đó là việc làm khó. Đặc biệt, sự *ngăn chặn* những cảm xúc không có lợi cho mối quan hệ giữa cha mẹ với con là điều khó khăn hơn đối với cha mẹ tham gia khảo sát. Vì thế, kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS chỉ đạt mức độ trung bình.

Xét ở mức độ %, tương tự như các lĩnh vực khác, số cha mẹ có khả năng kiểm soát cảm xúc bản thân ở mức độ trung bình vẫn là nhiều nhất 37,14%, tuy nhiên số cha mẹ tham gia khảo sát có mức độ dưới TB và Cao có tỉ lệ tương đối cao lần lượt là mức độ dưới TB = 28,44%, mức độ Cao = 27,94%, mức độ Yếu chiếm 1,56%, mức độ Rất cao chiếm 4,96%. Số liệu này cho thấy, những cha mẹ tham gia khảo sát có khả năng kiểm soát cảm xúc bản thân không đều, mà dàn trải ra ở nhiều mức độ từ Yếu đến Rất cao. Tỉ lệ % những cha mẹ kiểm soát cảm xúc bản thân ở mức độ yếu chiếm gần 2%, số lượng tuy không lớn nhưng có thể hậu quả là rất lớn đối với mối quan hệ giữa cha mẹ và con, đặc biệt nó ảnh hưởng đến việc giáo dục con lứa tuổi học sinh THCS một giai đoạn lứa tuổi đặc biệt. Số lượng Dưới TB và Yếu chiếm tỉ lệ trên 30% một con số tương đối lớn. Như vậy, cứ 10 cha mẹ lại có khoảng 3 cha mẹ kiểm soát cảm xúc bản thân với con ở mức Dưới TB, điều này ảnh hưởng lớn đến việc giáo dục con, đến cuộc sống gia đình. Không những thế, khi đưa trẻ giao tiếp với cha mẹ chúng sẽ mất đi sự thoải mái, bởi lẽ cha mẹ không biết đồng cảm, chia sẻ những khó khăn của con, dẫn đến sự khác biệt về quan điểm, thái độ khi bàn bạc về học tập về quan hệ bạn bè..., điều đó sẽ ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của con sau này.

b) Đánh giá của con về mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Tìm hiểu sâu hơn về việc kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ, chúng tôi tiến hành đặt câu hỏi tương tự với con. Kết quả thu được ở bảng sau:

Bảng 4.10: Đánh giá của con về mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con

Mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con	ĐTB	ĐLC
Cha mẹ biết dồn nén cảm xúc (vui, buồn, lo lắng) để nó không bộc phát ra ngoài khi thấy có lợi cho việc giáo dục con.	3,23	0,051
Cha mẹ luôn để ý, theo dõi cảm xúc của bản thân trong quá trình trao đổi với con	2,74	0,046
Cha mẹ cố gắng ngăn chặn cảm xúc không cho bộc lộ nếu thấy không có lợi	2,70	0,046
Cha mẹ biết cách che dấu cảm xúc bằng cử chỉ bình thường...	3,28	0,046
Cha mẹ kéo dài hoặc giảm cảm xúc khi thấy có lợi trong quan hệ với con	3,37	0,046
Điểm TBC	2,91	0,611

Ghi chú: *Mức độ yếu:* $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,65$; *Mức độ dưới trung bình:* $1,65 \leq \text{ĐTB} \leq 2,59$; *Mức độ trung bình:* $2,59 \leq \text{ĐTB} \leq 3,53$; *Mức độ cao:* $3,53 \leq \text{ĐTB} \leq 4,47$; *Mức độ rất cao:* $4,47 \leq \text{ĐTB} \leq 5$

So sánh sự đánh giá của bản thân cha mẹ với sự đánh giá của con, chúng tôi nhận thấy, $\text{ĐTB}_{\text{CM}} = 3,06$, trong khi đánh giá của con chỉ đạt $\text{ĐTB} = 2,91$. Như vậy, cha mẹ lại đánh giá mức độ kiểm soát cảm xúc bản thân của mình tốt hơn so với sự cảm nhận của con về lĩnh vực này. Cả cha mẹ và con đều đánh giá cao việc: “*Cha mẹ kéo dài hoặc giảm cảm xúc khi thấy có lợi trong quan hệ với con*” và đánh giá thấp nhất việc: “*Cha mẹ cố gắng ngăn chặn cảm xúc không cho bộc lộ nếu thấy không có lợi cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con*”. Điều này rất phù hợp với thực tế bởi lẽ, khi cha mẹ ý thức về việc mình đang cần điều chỉnh cảm xúc bản thân để giáo dục con thì cha mẹ cố gắng duy trì hoặc giảm bớt một loại cảm xúc nào đó để việc giáo dục con được tốt hơn nhưng việc ngăn chặn những cảm xúc lại không tốt. Mặc dù, sự đánh giá của cha mẹ và con không trùng khớp về mức độ nhưng sự đánh giá về thứ tự các thành phần của việc kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở của cả cha mẹ và con đều cùng thống nhất.

Để khẳng định sự không thống nhất giữa ý kiến của cha mẹ và con có ý nghĩa về mặt thống kê, chúng tôi dùng phương pháp phân tích bảng chéo **CROSSTABS** có .Sig = 0,000 (phụ lục 5), từ đó ta có thể khẳng định, sự đánh giá của cha mẹ và đánh giá của con có nghĩa về mặt thống kê nên có mối tương quan mạnh, điều đó cho thấy đánh giá của cha mẹ và con đã phù hợp với tiêu chí đề ra về tính phù hợp và hiệu quả trong việc kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

Để làm rõ nhận định trên chúng tôi tiến hành phỏng vấn sâu một số cha mẹ và con về khía cạnh kiểm soát cảm xúc bản thân của cha mẹ và kết quả như sau:

Cháu V.L.G cho biết: *Mẹ cháu luôn để cảm xúc của mình bộc phát ra ngoài, chỉ cần nghe thấy cháu có lỗi gì đó là mẹ cháu la mắng cháu xối xả mà không cho cháu giải thích, khi cháu phản ứng lại thì mẹ lại cho rằng cháu láo. (trích biên bản phỏng vấn HS ngày 15/10/2017).* Chị T.T.D mẹ cháu cho biết: *Chỉ cần biết con bị điểm kém hay phạm lỗi gì đó là tôi đã nổi sôi lên rồi, tôi không thể nào mà chịu đựng được, càng la con thì mặt con càng vênh lên (thể hiện sự thách thức) tôi càng không chịu nổi. Mặc dù lí trí bảo không nên đánh hay la con như thế, vì điều đó không tốt cho con, làm tổn thương con..., nhưng thật sự là tôi không kiểm soát được cơn giận của mình, tôi kiểm soát cảm xúc bản thân không tốt. (trích biên bản phỏng vấn PH ngày 15/10/2017)*

Tuy nhiên, theo kết quả khảo sát trong bảng số liệu 4.9, số cha mẹ có mức độ kiểm soát cảm xúc rất cao chiếm (4,96%) và cao chiếm (27,94%). Như vậy, trung bình cứ 10 cha mẹ thì có khoảng 3 cha mẹ có khả năng kiểm soát cảm xúc bản thân trong mối quan hệ với con tốt. Khi nói chuyện chị N.T.L cho rằng: *Con tôi là một đứa trẻ thông minh nhưng rất bướng bỉnh, khi nói chuyện với nó tôi phải hết sức bình tĩnh để chỉ ra lí lẽ, dẫn chứng để con tâm phục khẩu phục. Nhiều lúc con như muốn thách thức, cãi lí với tôi nhưng tôi vẫn bình tĩnh duy trì thái độ bình thản với con để lắng nghe, tôi luôn để ý, theo dõi cảm xúc của mình để nó không bộc phát ra ngoài mà không có sự kiểm soát. Chị H.N.Đ.T thì nhẹ nhàng hơn, chị nói: Vì con tôi là con gái nên cháu cũng ngoan, chỉ cần thấy mẹ buồn là con đã sợ rồi, mỗi lần con phạm lỗi tôi chỉ cần nói: con làm mẹ buồn quá.. thế là cháu lại cố gắng ngay, tôi biết cách kéo dài hoặc làm giảm cảm xúc khi thấy có lợi cho mối quan hệ và việc giáo dục con. (trích dẫn biên bản phỏng vấn PH ngày 10/12/2017)*

Như vậy, hầu hết các bậc cha mẹ khi tham gia khảo sát bằng phiếu hỏi và phỏng vấn sâu đều thừa nhận họ thường kiểm soát cảm xúc bản thân trong mối quan hệ tương tác với con. Tuy nhiên, sự hiệu quả và phù hợp trong giáo dục con cũng chưa cao và chưa đạt kết quả như mong đợi.

4.1.2.4. Thực trạng mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc

Một trong những yếu tố thành phần trong điều chỉnh cảm xúc bản thân đó chính là khả năng biết *tạo sự cân bằng trong cảm xúc*. Khi đưa ra các câu hỏi đánh giá về lĩnh vực này chúng tôi đã khéo léo đặt câu hỏi về khả năng giải tỏa cảm xúc để tạo sự cân bằng đó là: *Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, ông/bà thường chuyển cảm xúc sang người khác như ‘đá thúng đựng nia, giận cá chém thớt’*. Tuy nhiên đây là câu hỏi bẫy, nếu cha mẹ trả lời càng cao thì đồng nghĩa với việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con càng kém. Từ kết quả điều tra thực tế chúng tôi đã đảo ngược đáp án và kết quả thu được ở bảng sau:

a) **Đánh giá của cha mẹ về mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc để không bị ảnh hưởng đến quan hệ với con và tới cuộc sống trong gia đình**

Bảng 4.11: *Tạo sự cân bằng trong cảm xúc để không bị ảnh hưởng đến quan hệ với con và tới cuộc sống trong gia đình*

Mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			MĐ1	MĐ2	MĐ3	MĐ4	MĐ5
Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, cha mẹ thường chuyển cảm xúc đó sang người khác, như “đá thúng đựng nia, giận cá chém thớt”.	3.19	.046	1.5	19.9	39.9	35.7	3.0
Khi có cảm xúc giận, buồn về hành động hay lời nói của con, cha mẹ hay có trạng thái “buồn, vui pha trộn”	3.28	.046	.9	16.1	43.8	33.0	6.3
Dù có bất kể lời nói, hành động nào của con gây cho cha mẹ giận, buồn, thì cha mẹ vẫn nghĩ tốt về con (ngay cả những lúc con gây cho cha mẹ sự buồn phiền, tức giận hay thất vọng nhất)	2.71	.044	2.1	43.2	37.2	16.4	1.2

Mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			MĐ1	MĐ2	MĐ3	MĐ4	MĐ5
Khi con có hành động hay lời nói làm tôi vui, buồn, cha mẹ hiểu và đồng cảm với hành động hay lời nói, suy nghĩ của con	2.78	.045	2.7	37.5	40.8	17.6	1.5
Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, cha mẹ thường chia sẻ với người thân.	3.31	.045	1.5	13.4	42.9	37.2	5.1
Tổng	3.05	.414	1.74	26.02	40.92	27.98	3.42

Ghi chú: *Mức độ yếu:* $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,82$; *Mức độ dưới trung bình:* $1,82 \leq \text{ĐTB} \leq 2,64$; *Mức độ trung bình:* $2,64 \leq \text{ĐTB} \leq 3,46$; *Mức độ cao:* $3,46 \leq \text{ĐTB} \leq 4,28$; *Mức độ rất cao:* $4,28 \leq \text{ĐTB} \leq 5$

Kết quả ở bảng 4.11 cho thấy, mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc của cha mẹ tham gia khảo sát có ĐTB = 3.05; ĐLC = 0,414. Cụ thể, với biểu hiện được đánh giá cao nhất “*Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, cha mẹ thường chia sẻ với người thân*” ĐTB=3,31. Tuy nhiên, lĩnh vực cảm xúc như “*nghĩ tốt về con*” hay sự “*đồng cảm*” của cha mẹ với con khi con gây cho cha mẹ những cảm xúc buồn, vui ... đều được cha mẹ đánh giá thấp. Điều này cho thấy, phần lớn cha mẹ tham gia khảo sát đã biết cách tạo sự cân bằng trong cảm xúc cho bản thân để không ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ và con. Tuy nhiên, nhiều lúc con cái có thể gây cho cha mẹ những bực dọc, sự giận dữ, nỗi buồn... nhưng việc “*nghĩ tốt về con*” hay sự “*đồng cảm*” với con của cha mẹ lại chưa tốt, điều này ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa cha mẹ và con. Vì vậy, cha mẹ nên nhìn vào những điều tích cực của con để giúp cho cảm xúc được ổn định, tự lấy lại sự cân bằng trong cảm xúc của mình, đồng thời giúp cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con được tốt hơn.

Xét ở mức độ % từ mức Yếu đến mức Rất cao, tương tự như các lĩnh vực khác. Số cha mẹ có khả năng tạo sự cân bằng trong cảm xúc bản thân ở mức độ TB chiếm tỉ lệ cao nhất 40,92%. Như vậy, cứ 10 cha mẹ tham gia khảo sát thì có khoảng 4 cha mẹ ở mức độ TB, điều này có thể khẳng định rằng, trong mối quan hệ giữa cha mẹ, cha mẹ thường phải quan tâm đến việc giải tỏa cảm xúc bản thân để lấy lại cân bằng để tương tác với con một cách tốt hơn. Trên 30% số cha mẹ tham gia khảo sát có ĐTB ở mức Cao và Rất cao, có nghĩa là cứ 10 cha mẹ tham gia khảo

sát thì có nhiều hơn 3 cha mẹ biết cách giải tỏa cảm xúc bản thân ở mức Cao và Rất cao. Mặc dù số lượng cha mẹ đạt mức Rất cao không nhiều chiếm 3,42% nhưng điều đó sẽ rất tốt cho đời sống tâm lý của cả cha mẹ và con. Bởi lẽ, nếu đời sống cảm xúc của cha mẹ càng phong phú, càng tốt đẹp hay nói cách khác cha mẹ có trí tuệ cảm xúc tốt sẽ có lợi cho việc phát triển trí tuệ cảm xúc cho con. Cụ thể: Người có trí tuệ cảm xúc mạnh thường dễ dàng trong đời sống xã hội. Họ cởi mở và vui chuyện, ít căng thẳng và không nghiền ngẫm mấy về những mối bận tâm của mình, sẵn sàng giúp đỡ và gánh vác trách nhiệm, đồng thời có nguyên tắc cá nhân khá mạnh. Họ tỏ ra dễ thiên cảm và ân cần, đời sống tình cảm của họ phong phú nhưng được kiềm chế: họ cảm thấy thoải mái trong đời sống riêng tư và cộng đồng. Còn người kém về trí tuệ cảm xúc thường là người hướng nội, ít bộc lộ, dửng dưng, tế nhị và lạnh lùng về những cảm xúc của mình [dẫn theo 19, tr.66-68]

Tuy nhiên, số cha mẹ tham gia khảo sát chiếm 26,02% mức Dưới TB và 1,74% ở mức Yếu. Như đã nhận định ở trên việc giải tỏa cảm xúc bản thân để lấy lại sự cân bằng trong cảm xúc giúp con người thoải mái, tự tin trong giao tiếp, trong ứng xử với những người xung quanh. Những người biết cách giải tỏa cảm xúc bản thân tốt sẽ giúp họ có cái nhìn thực tế về cuộc sống hơn, khi ở trong tâm trạng xấu họ không bao giờ u uất kéo dài mà có thể nhanh chóng thoát ra. Còn những người có cách giải tỏa cảm xúc bản thân kém thường là những người tự chấp nhận những cảm xúc của mình và không có xu hướng điều chỉnh lại cảm xúc, xu hướng này thường gặp ở những người buông xuôi, cam chịu. Như vậy, gần 30% số cha mẹ tham gia khảo sát có mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc thấp, điều này có thể ảnh hưởng đến quá trình điều chỉnh cảm xúc bản thân với con, ảnh hưởng đến cuộc sống gia đình và đến ảnh hưởng xấu đến chính bản thân họ. Trong cuộc sống không chỉ là lẩn tránh những cảm giác khó chịu mà là chế ngự những cảm xúc mạnh, cảm xúc quá cực đoan hay chiếm chỗ của tâm trạng hài lòng, vui vẻ mà là ngăn không cho chúng không vượt quá tầm kiểm soát và điều chỉnh nó tạo nên sự cân bằng cho cuộc sống.

b) Đánh giá của con về mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc để không bị ảnh hưởng đến quan hệ với con và tới cuộc sống trong gia đình

Kiểm tra sự đánh giá của con có thông nhất với cha mẹ, chúng tôi cũng đặt những câu hỏi tương tự về khía cạnh *Tạo sự cân bằng trong cảm xúc của cha mẹ* và kết quả được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 4.12: Mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc trong cảm xúc để không ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha mẹ với con

Mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc trong cảm xúc	ĐTB	ĐLC
Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, cha mẹ thường chuyển cảm xúc đó sang người khác, như “ <i>đá thúng đựng nia, giận cá chém thớt</i> ”.	2,88	1,043
Khi có cảm xúc giận, buồn về hành động hay lời nói của con, cha mẹ hay có trạng thái “ <i>buồn, vui pha trộn</i> ”	3,25	0,862
Dù có bất kết lời nói, hành động nào của con gây cho cha mẹ giận, buồn, thì cha mẹ vẫn nghĩ tốt về con (ngay cả những lúc con gây cho cha mẹ sự buồn phiền, tức giận hay thất vọng nhất)	2,72	0,818
Khi con có hành động hay lời nói làm tôi vui, buồn, cha mẹ hiểu và đồng cảm với hành động hay lời nói, suy nghĩ của con	2,77	0,841
Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, cha mẹ thường chia sẻ với người thân.	3,29	0,819
Tổng	2,85	0,622

Ghi chú: Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,82$; Mức độ dưới trung bình: $1,82 \leq \text{ĐTB} \leq 2,64$; Mức độ trung bình: $2,64 \leq \text{ĐTB} \leq 3,46$; Mức độ cao: $3,46 \leq \text{ĐTB} \leq 4,28$; Mức độ rất cao: $4,28 \leq \text{ĐTB} \leq 5$

Đánh giá về mức độ tạo sự cân bằng trong cảm xúc của cha mẹ theo đánh giá của con qua bảng 4.12 ta có ĐTB được các con đánh giá cao nhất là việc *thường xuyên chia sẻ* với người thân ĐTB=3,29. Điểm thấp nhất: *nghĩ không tốt về con* khi con chưa ngoan ĐTB=2,72. Điều đó cho thấy các con vẫn luôn có suy nghĩ rằng cha mẹ sẽ không yêu mình khi mình chưa ngoan, cha mẹ là người chưa biết *đồng cảm* với con. Mặt khác sự đánh giá của cha mẹ và con có sự chênh lệch về ĐTB, thể hiện sự đánh giá của cha mẹ có ĐTB=3,05, trong đó sự đánh giá của con có ĐTB=2,85, thấp hơn cha mẹ là 0,21 điểm. Thông qua sự đánh giá này cho thấy cha mẹ nên nhìn vào những điều tích cực của con để giúp cho cảm xúc được ổn định, tự lấy lại sự cân bằng trong cảm xúc của mình, đồng thời giúp cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con được tốt hơn.

Để kiểm định ý kiến đánh giá của cha mẹ và con về mức độ *Tạo sự cân bằng trong cảm xúc* của cha mẹ, chúng tôi cũng sử dụng phương pháp phân tích bảng chéo **CROSSTABS** kết quả hai kiểm định đều có $.Sig = 0,000$ nên có ý nghĩa về mặt thống kê và có mối tương quan mạnh, điều đó cho thấy đánh giá của cha mẹ và con đã phù hợp với tiêu chí đề ra về tính phù hợp và tính hiệu quả giữa hai đánh giá.

4.1.2.5. *Thực trạng mức độ sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con*

Việc sử dụng cảm xúc như là cách/phương tiện trong cách giáo dục con là một trong những yếu tố quan trọng giúp cha mẹ có thể giáo dục con bằng cảm xúc, là yếu tố cấu thành nên cấu trúc của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con. Khảo sát về lĩnh vực này với 336 cha mẹ và 336 con kết quả thu được như sau:

a) *Đánh giá của cha mẹ về mức độ sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con*

Bảng 4.13: *Mức độ sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con*

Mức độ sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			MĐ1	MĐ2	MĐ3	MĐ4	MĐ5
Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn về của con, cha mẹ cố gắng thể hiện cảm xúc đó để con nhận ra được thái độ hài lòng hay không hài lòng của mình	3.36	.045	.3	16.1	36.9	40.8	6.0
Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn.. cha mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến thái độ của con đối với hành động hay lời nói do con gây ra	2.74	.044	.3	45.5	35.1	17.6	1.5
Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn về của con, cha mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến hành động tiếp theo của con	2.82	.045	.6	39.3	40.2	17.0	3.0
Khi thấy con vui hoặc buồn cha mẹ cũng có thể thể hiện cảm xúc vui hay buồn cho phù hợp với tâm trạng của con để có thể giáo dục con	3.02	.041	.9	23.2	49.7	25.0	1.2
Khi biết con đang giận hoặc không vui lòng với mình, cha mẹ có thể tự tạo cho mình những cảm xúc tích cực như vui tươi, hào hứng, hài hước.v.v để giáo dục con tốt hơn.	3.37	.049	2.4	12.2	40.2	36.3	8.9
Điểm TBC	3.06	.434	0.9	27.26	40.42	27.34	4.12

Ghi chú: *Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,77$; Mức độ dưới trung bình: $1,77 \leq \text{ĐTB} \leq 2,63$; Mức độ trung bình: $2,63 \leq \text{ĐTB} \leq 3,49$; Mức độ cao: $3,49 \leq \text{ĐTB} \leq 4,35$; Mức độ rất cao: $4,35 \leq \text{ĐTB} \leq 5$*

- Xét ở mức độ ĐTB=3,06, DLC=0,434 cho thấy, việc sử dụng cảm xúc như là phương pháp của cha mẹ tham gia khảo sát đạt mức độ TB. Lĩnh vực được đánh giá cao hơn đó là: *‘Khi biết con đang giận hoặc không vừa lòng với mình, cha mẹ có thể tự tạo cho mình những cảm xúc tích cực như vui tươi, hào hứng, hài hước.v.v để giáo dục con tốt hơn’* ĐTB=3,37; *‘Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn về của con, cha mẹ cố gắng thể hiện cảm xúc đó để con nhận ra được thái độ hài lòng hay không hài lòng của mình’* ĐTB=3,36. Lĩnh vực được đánh giá thấp nhất là: *‘Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn... cha mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến thái độ của con đối với hành động hay lời nói do con gây ra’* ĐTB=2,74. Như vậy, cha mẹ đã biết cách *“thể hiện cảm xúc”* để giáo dục con tốt hơn, nhưng chưa biết cách *“duy trì những cảm xúc”* đó. Điều này phù hợp với thực tế của các bậc cha mẹ khi giáo dục con, bởi lẽ khi lý trí vào cuộc cha mẹ thường nhắc nhở bản thân rằng *phải lấy bình tĩnh, cố gắng tạo cảm xúc tốt để giáo dục con*, tuy nhiên, khi cảm xúc dâng cao cha mẹ không kiểm soát nổi bản thân và quên mất mình đang phải *duy trì cảm xúc*. Rõ ràng đây là hạn chế trong điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ, vì thế, hiệu quả trong giáo dục con chưa cao.

- Xét ở lĩnh vực mức độ % cho thấy, mức độ trung bình vẫn chiếm tỉ lệ % chủ yếu 40,42%), mức độ cao và Dưới TB có tỉ lệ ngang nhau 27,34 và 27,26. So sánh mức Yêu và mức Rất cao thấy mức độ Rất cao có tỉ lệ cao hơn. Như vậy, có thể kết luận rằng, nhìn chung mức độ *sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con* của cha mẹ đạt mức độ Trung bình khá. Lĩnh vực có mức độ Cao và Rất cao cũng được thể hiện ở khía cạnh này: *‘Khi con có hành động hay lời nói làm cha/mẹ vui, buồn về của con, cha mẹ cố gắng thể hiện cảm xúc đó để con nhận ra được thái độ hài lòng hay không hài lòng của mình’*. Mức độ Cao chiếm 40,8%, rất cao chiếm 6,0%. Như vậy gần 50% số cha mẹ tham gia khảo sát biết cách thể hiện cảm xúc bản thân đúng với tâm trạng để giáo dục con. Thứ hai là: *‘Khi biết con đang giận hoặc không vừa lòng với mình, cha/mẹ có thể tự tạo cho mình những cảm xúc tích cực như vui tươi, hào hứng, hài hước.v.v để giáo dục con tốt hơn’* mức độ Cao chiếm 36,3% Rất cao chiếm 8,9%. Khoảng 45% số cha mẹ tham gia khảo sát *biết cách tự tạo cảm xúc tích cực để*

giáo dục con được tốt hơn. Từ nghiên cứu này cho thấy, những cha mẹ tham gia khảo sát không phải là những người được đào tạo một cách bài bản để biết cách dùng cảm xúc tích cực giáo dục con, nhưng với tình yêu thương vô bờ bến mà cha mẹ dành cho con đã giúp cho cha mẹ vượt qua mọi trở ngại để yêu thương, chăm sóc và giáo dục con nên người. Tuy nhiên, bên cạnh những lĩnh vực có nhiều mức độ cao và rất cao ra thì vẫn có những mức độ Yếu và dưới trung bình chiếm tỉ lệ % lớn. Cụ thể, lĩnh vực có điểm Dưới TB = 45,5%; Yếu = 0,3% là “*Khi con có hành động hay lời nói làm cha/mẹ vui, buồn.. cha mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến thái độ của con đối với hành động hay lời nói do con gây ra*”. Và “*Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn về của con, cha mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến hành động tiếp theo của con*”, mức độ dưới trung bình và yếu chiếm khoảng 40%. Như vậy, việc duy trì cảm xúc bản thân để gây ảnh hưởng đến *thái độ* và *hành động* của con của cha mẹ thường không tốt. Cha mẹ biết cách dùng cảm xúc để tác động đến con nhưng sự duy trì cảm xúc để giáo dục lâu dài thì cha mẹ không làm được. Điều này là phù hợp với thực tế, bởi lẽ việc nuôi dạy con ở tuổi thiếu niên – một giai đoạn lứa tuổi có tính chất bước ngoặt, có nhiều phức tạp, khó khăn và là một lĩnh vực không hề đơn giản. Đòi hỏi cha mẹ phải thay đổi cách ứng xử với con, giảm bớt việc kiểm soát con và xây dựng những nguyên tắc mới trong giáo dục cho phù hợp với sự phát triển của con. Không những thế cha mẹ còn phải biết sử dụng cảm xúc như là phương pháp để giáo dục con, đặc biệt là cách *kéo dài, duy trì* thậm chí *trì hoãn* cảm xúc...v.v làm thế nào để quá trình giáo dục con được tốt hơn.

Để tìm hiểu sâu hơn về lĩnh vực này chúng tôi tiến hành nghiên cứu sâu về trường hợp của chị T.T.H.A (điều chỉnh cảm xúc bản thân với con ở mức độ trung bình) chị cho rằng: *Tôi nghĩ dùng cảm xúc như phương tiện để giáo dục con là điều rất cần thiết, bởi lẽ mình là phụ nữ cách dạy con tốt nhất là dùng tình yêu thương - cảm xúc của một người mẹ để giáo dục con. Đặc biệt lứa tuổi này là một giai đoạn phát triển đặc biệt chúng ta không thể dùng roi vọt, quyền uy để dạy con được. Tuy nhiên, sử dụng cảm xúc như thế nào là điều không hề dễ..., tôi cũng biết dùng tình cảm – cảm xúc yêu thương che chở con nhưng có lẽ tôi hơi mãnh liệt trong cảm xúc với con thì có khi nó lại là một điểm yếu trong giáo dục hơn là điểm mạnh* (trích

biên bản phỏng vấn PH ngày 08/10/2017). Anh L.V.D (mức độ cao) cho rằng: Mặc dù rất yêu con nhưng tôi luôn thể hiện rằng nếu con không nghe lời, học kém, mãi chơi...không lo cho tương lai sau này thì ba mẹ sẽ hết yêu con. Cụ thể, nếu con phạm lỗi ba mẹ sẽ phạt con bằng cách không cho đi du lịch cùng ba mẹ... đến khi nào con chuộc được lỗi thì bao nhiêu phần thưởng và tình thương ba mẹ sẽ lại dành cho con. (trích dẫn biên bản phỏng vấn PH ngày 29/10/2017)

b) Đánh giá của con về mức độ sử dụng cảm xúc (vui/buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con của cha mẹ

Bảng 4.14: Mức độ sử dụng cảm xúc (vui/buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con của cha mẹ

Mức độ sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con	ĐTB	ĐLC
Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn về của con, cha mẹ cố gắng thể hiện cảm xúc đó để con nhận ra được thái độ hài lòng hay không hài lòng của mình	3,32	0,914
Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn.. cha mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến thái độ của con đối với hành động hay lời nói do con gây ra	2,73	0,818
Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn về của con, cha mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến hành động tiếp theo của con	2,83	0,850
Khi thấy con vui hoặc buồn cha mẹ cũng có thể thể hiện cảm xúc vui hay buồn cho phù hợp với tâm trạng của con để có thể giáo dục con	2,94	0,803
Khi biết con đang giận hoặc không vừa lòng với mình, cha mẹ có thể tự tạo cho mình những cảm xúc tích cực như vui tươi, hào hứng, hài hước.v.v để giáo dục con tốt hơn.	3,37	0,884
Tổng	2,93	0,626

Ghi chú: Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,77$; Mức độ dưới trung bình: $1,77 \leq \text{ĐTB} \leq 2,63$; Mức độ trung bình: $2,63 \leq \text{ĐTB} \leq 3,49$; Mức độ cao: $3,49 \leq \text{ĐTB} \leq 4,35$; Mức độ rất cao: $4,35 \leq \text{ĐTB} \leq 5$

So sánh sự đánh giá của cha mẹ và con về lĩnh vực sử dụng cảm xúc như một phương pháp để giáo dục con của cả cha mẹ và con cho thấy, sự đánh giá của

cha mẹ về mức độ này có $ĐTB_{CM} = 30$), cao hơn sự đánh giá của con $ĐTB_{Con}=2,93$. Đồng nghĩa với sự đánh giá chung của cha mẹ cao hơn sự đánh giá chung của con, những yếu tố thành phần trong lĩnh vực này cũng có sự chênh lệch. Tuy nhiên, việc “*cha mẹ có thể tự tạo cho mình những cảm xúc tích cực như vui tươi, hào hứng, hài hước.v.v để giáo dục con tốt hơn*” được cha mẹ và con xếp thứ nhất có $ĐTB$ bằng nhau 3,37. Còn các khía cạnh khác: “*Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn về của con, cha mẹ cố gắng thể hiện cảm xúc đó để con nhận ra được thái độ hài lòng hay không hài lòng của mình*”, “*Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn... cha mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến thái độ của con đối với hành động hay lời nói do con gây ra*”, “*Khi con có hành động hay lời nói làm cha mẹ vui, buồn về của con, cha mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến hành động tiếp theo của con*”, “*Khi thấy con vui hoặc buồn cha mẹ cũng có thể thể hiện cảm xúc vui hay buồn cho phù hợp với tâm trạng của con để có thể giáo dục con*”, tất cả những sự đánh giá từ phía con đều thấp hơn so với sự tự đánh giá của cha mẹ. Điều đó chứng tỏ khả năng sử dụng cảm xúc như cách/phương tiện của cha mẹ theo đánh giá của con so với đánh giá của cha mẹ $ĐTB=2,93$ ở mức Dưới TB.

Tương tự cách tính ở trên chúng tôi cũng sử dụng phương pháp phân tích bảng chéo **CROSSTABS**, cho kết quả $.Sig = 0,000 < 0,005$. Từ kiểm định này chúng tôi khẳng định, sự đánh giá của cha mẹ và con có ý nghĩa về mặt thống kê và đánh giá của cha mẹ phù hợp và hiệu quả so với đánh giá của con về mức độ sử dụng cảm xúc như một phương pháp để giáo dục con.

4.1.2.6. Thực trạng mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo

Cảm xúc nảy sinh khi cá nhân tham dự vào một tình huống và đánh giá tình huống đó trong mối tương quan với mục tiêu của họ. Cha mẹ cũng vậy, khi tham gia vào mối quan hệ với con tuổi học sinh trung học cơ sở, cha mẹ thường xuất hiện một hoặc nhiều cảm xúc, những loại cảm xúc đó có thể gây ra kết quả tích cực nhưng cũng có thể gây ra hậu quả tiêu cực trong mối quan hệ tương tác với con. Trong các lĩnh vực của điều chỉnh cảm xúc, lĩnh vực đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo của cha mẹ được thể hiện như sau:

a) Đánh giá của cha mẹ về mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo

Bảng 4.15: Mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo

Mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			MĐ1	MĐ2	MĐ3	MĐ4	MĐ5
Mỗi ngày cha mẹ thường dùng một vài phút để suy nghĩ, đối thoại hay viết ra cảm xúc của bản thân để giúp quá trình giáo dục con tốt hơn.	2.74	.047	4.2	39.3	37.2	17.3	2.1
Sau mỗi lần nóng nảy với con cha mẹ thường dành thời gian để kiểm tra lại xem mình đã đúng, sai ở đâu để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.	2.80	.039	1.2	32.4	51.8	14.0	.6
Cha mẹ tìm đến người có kinh nghiệm để trao đổi về cảm xúc không mong muốn đã xảy ra nhằm rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.	2.78	.044	2.7	36.9	40.8	19.0	.6
Cha mẹ thường diễn giải cảm xúc với chồng, vợ hay người có uy tín trước khi giáo dục con tiếp theo.	3.21	.040	.9	12.2	54.5	29.5	3.0
Cha mẹ thường lắng nghe ý kiến phản hồi của con về những cảm xúc không mong muốn của mình đối với con và chủ động khắc phục khi biết cảm xúc của mình đang tác động tiêu cực đến con.	3.54	.045	2.1	6.5	34.5	48.8	8.0
Điểm TBC	3.02	.413	2.22	25.46	43.76	25.72	2.86

Ghi chú: *Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,79$; Mức độ dưới trung bình: $1,79 \leq \text{ĐTB} \leq 2,61$; Mức độ trung bình: $2,61 \leq \text{ĐTB} \leq 3,43$; Mức độ cao: $3,43 \leq \text{ĐTB} \leq 4,25$; Mức độ rất cao: $4,25 \leq \text{ĐTB} \leq 5$*

Xét khái quát, mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo có ĐTB=3,02. Trong đó, mức độ:

“Cha mẹ thường lắng nghe ý kiến phản hồi của con về những cảm xúc không mong muốn của mình đối với con và chủ động khắc phục khi biết cảm xúc của mình đang tác động tiêu cực đến con” có điểm trung bình ở mức độ Cao ĐTB=3,54. Điều này cho thấy, những cha mẹ tham gia khảo sát ý thức nhiều đến việc cần thiết phải *sửa đổi, khắc phục* các cảm xúc không phù hợp bằng cách *lắng nghe ý kiến phản hồi từ phía con*. Tuy nhiên, hình thức *khắc phục, sửa đổi* những cảm xúc không mong muốn bằng cách *tự đối thoại, viết ra những cảm xúc* của bản thân ít được cha mẹ chú ý, vì thế điểm trung bình ở lĩnh vực này chỉ đạt 2,74 điểm. Điều này cho thấy, cha mẹ ít quan tâm đến việc viết lại những cảm xúc bản thân đã xảy ra giữa mình với con, điều họ quan tâm hơn trong việc đánh giá lại cảm xúc bản thân thông qua sự đánh giá từ phía chính đấng cha mẹ yêu của mình, điều đó sẽ giúp họ dễ dàng nhận ra được cái đúng và chưa đúng trong điều chỉnh cảm xúc bản thân với con, giúp quá trình giáo dục con được tốt hơn.

Phân tích sâu hơn cho thấy, phần lớn 43,76% số cha mẹ tham gia khảo sát *đánh giá lại cảm xúc bản thân* ở mức độ TB, số cha mẹ ở mức độ Dưới TB = 25,46% và Cao=25,72 là tương đương nhau, Yếu = 2,22% và Rất cao = 2,86 cũng có tỉ lệ gần bằng nhau. Điều này cho thấy, trong số những cha mẹ tham gia khảo sát có sự chênh lệch giữa các mức độ, có cha mẹ rất quan tâm đến việc đánh giá lại cảm xúc của bản thân đã xảy ra với con để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con, tuy nhiên cũng có nhiều cha mẹ chưa quan tâm đến điều này. Đây là điều đáng lưu ý. Về nguyên nhân của việc đánh giá lại cảm xúc bản thân của cha mẹ có thể xuất phát từ việc không có sự hiểu biết về việc cần thiết của việc cần xem xét lại, đánh giá lại những cảm xúc đã xảy ra, hoặc cũng có thể do cha mẹ chưa thực sự coi trọng, quan tâm tìm hiểu kỹ tâm tư nguyện vọng của con, chưa tạo điều kiện để con thấu hiểu nỗi lòng của cha mẹ để sẵn sàng chia sẻ cùng cha mẹ. Giúp quá trình giáo dục con được tốt hơn cha mẹ cần phải thấu hiểu tâm tư nguyện vọng, đặc điểm tình cảm của con, đồng thời cần thiết phải nhìn nhận lại những cảm xúc đã xảy ra đối với mình trong quá trình giáo dục con, đặc biệt, cha mẹ nên lắng nghe ý kiến phản hồi của con về những cảm xúc không mong muốn của mình đã xảy ra đối với con và chủ động khắc phục khi biết cảm xúc của đó đang tác động tiêu cực đến con.

a) Đánh giá của con về mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo

Việc đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo của cha mẹ rất có lợi cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con được cải thiện. Hầu hết, các con khi tham gia khảo sát bằng bảng hỏi và phiếu phỏng vấn sâu đều rất muốn cha mẹ thường xuyên làm điều này để con có cơ hội để nói ra những bất công mà đôi khi cha mẹ đã dùng quyền uy của mình lấn át trẻ. Kết quả đánh giá từ phía con thể hiện ở bảng sau:

Bảng 4.16: Đánh giá của con về mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân của cha mẹ để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo

Mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo	ĐTB	ĐLC
Mỗi ngày cha mẹ thường dùng một vài phút để suy nghĩ, đối thoại hay viết ra cảm xúc của bản thân để giúp quá trình giáo dục con tốt hơn.	2,73	0,847
Sau mỗi lần nóng nảy với con cha mẹ thường dành thời gian để kiểm tra lại xem mình đã đúng, sai ở đâu để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.	2,79	0,706
Cha mẹ tìm đến người có kinh nghiệm để trao đổi về cảm xúc không mong muốn đã xảy ra nhằm rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.	2,78	0,792
Cha mẹ thường diễn giải cảm xúc với chồng, vợ hay người có uy tín trước khi giáo dục con tiếp theo.	3,20	0,689
Cha mẹ thường lắng nghe ý kiến phản hồi của con về những cảm xúc không mong muốn của mình đối với con và chủ động khắc phục khi biết cảm xúc của mình đang tác động tiêu cực đến con.	3,49	0,753
Tổng	2,88	0,542

Ghi chú: *Mức độ yếu: $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,79$; Mức độ dưới trung bình: $1,79 \leq \text{ĐTB} \leq 2,61$; Mức độ trung bình: $2,61 \leq \text{ĐTB} \leq 3,43$; Mức độ cao: $3,43 \leq \text{ĐTB} \leq 4,25$; Mức độ rất cao $4,25 \leq \text{ĐTB} \leq 5$*

So sánh sự đánh giá của cha mẹ và con cho thấy: mức độ đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo của con có ĐTB=2,88 thấp hơn so với đánh giá của cha mẹ ĐTB=3,02. Trong đó, sự đánh giá của con về cha mẹ ở khía cạnh: “*Cha mẹ thường lắng nghe ý kiến phản hồi của con về những cảm xúc không mong muốn của mình đối với con và chủ động khắc phục khi biết cảm xúc của mình đang tác động tiêu cực đến con*” có ĐTB ở

mức độ Cao ĐTB=3,49. Như vậy các con đã đồng ý việc: cha mẹ ý thức nhiều đến việc cần thiết phải *sửa đổi, khắc phục* các cảm xúc không phù hợp bằng cách *lắng nghe ý kiến phản hồi từ phía con*. Điều này cho thấy, mặc dù các con cho rằng mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con chưa cao nhưng các em lại cho rằng cha mẹ vẫn chịu khó lắng nghe ý kiến phản hồi từ phía con, điều này rất có lợi cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con được tốt hơn.

Phân tích bảng chéo giữa hai sự đánh giá của cha mẹ và con ở khía cạnh *Đánh giá lại cảm xúc bản thân của cha mẹ* có kết quả .Sig = 0,000 cho thấy, đánh giá của cha mẹ và con có ý nghĩa về mặt thống kê. Đánh giá của cha mẹ và đánh giá của con dựa trên tiêu chí về tính đúng đắn và tính hiệu quả tương đối đồng nhất. Từ đó khẳng định đánh giá của cha mẹ phù hợp với đánh giá của con và việc *Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục tiếp theo* phù hợp với hiệu quả của việc giáo dục con. Như vậy, chúng tôi có thể sử dụng kết quả đánh giá của cha mẹ để làm số liệu khẳng định cho luận án của mình.

Để kiểm chứng thêm các đánh giá chúng tôi có các kết quả phỏng vấn cha mẹ như sau: Khi nói chuyện với chị T.T.T, chị tâm sự: *Sau mỗi lần tức giận với con tôi cũng hay ngồi trầm lặng và xem xét lại xem mình đúng, sai ở chỗ nào. Nhưng thật sự chỉ khi thấy con có biểu hiện không phục tôi mới ngồi với con để hỏi con xem là mẹ đã không đúng ở chỗ nào, từ đó để có thể rút kinh nghiệm cho những lần sau. Còn về việc tìm đến người có kinh nghiệm để trao đổi về cảm xúc không mong muốn thì tôi ít làm, vì thật sự tôi không muốn kể chuyện gia đình mình với ai, và cũng chẳng có ai có kinh nghiệm (chẳng có ai là chuyên gia) để có thể giúp tôi về điều này. Chị T.T.L thì cho rằng: Tôi cũng hay tâm sự với chồng về việc của con, còn tâm sự với chuyên gia thì tôi chưa tâm sự bao giờ. (trích dẫn biên bản phỏng vấn PH ngày 03/12/2017)*

Khi nói chuyện với cháu Ng. Ng.Đ.N cháu cho biết: *Mẹ cháu là người cực kỳ nóng tính, lại còn bảo thủ nữa chứ. Khi mẹ cháu đã nói ra thì nhất định sẽ đúng (không bao giờ sai). Có những lúc mẹ cháu vô lý, lấy quan điểm của mình để áp đặt cho cháu bắt cháu phải nghe theo mà không đếm xỉa đến suy nghĩ của cháu, lúc đó cháu tức lắm nhưng vẫn phải nhịn (vì là mẹ mà)... Nhưng sau đó mẹ cháu hết cơn giận là lại nói chuyện với cháu bình thường và cháu lại nói cho mẹ biết lúc đó mẹ đã sai... Kết quả cháu được giải tỏa cảm xúc mà mẹ thì hiểu tâm tư của cháu hơn nên cháu rất mong mẹ cháu thường xuyên ngồi lại với cháu và nghe cháu nói về*

những cảm xúc không mong muốn của mẹ đã xảy ra ở những lần tranh luận. (trích dẫn biên bản phỏng vấn HS ngày 25/10/2017)

4.2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

4.2.1. Thực trạng các yếu tố tác động đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Về lý thuyết, điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở chịu tác động của nhiều yếu tố chủ quan hay khách quan khác nhau. Tuy nhiên, trong luận án có thể qui thành 3 nhóm: Các yếu tố thuộc về cha mẹ; Các yếu tố thuộc về đặc điểm tâm lý lứa tuổi của con theo sự đánh giá từ phía cha mẹ qua “hình ảnh của con trong mắt cha mẹ” và các yếu tố thuộc về giới tính, lớp của con.

4.2.1.1. Các yếu tố thuộc về cha mẹ tác động đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

a) Khí chất của cha mẹ tác động đến mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Để thuận tiện cho việc xử lý số liệu thống kê chúng tôi đem chia khí chất ra làm 5 loại: Bình thản, Linh hoạt, Nóng nảy, Rất nóng nảy và Ưu tư. Sau khi tập hợp và xử lý các số liệu khảo sát theo ĐTB về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS theo khí chất của cha mẹ, cho ra kết quả ở bảng sau:

Bảng 4.17: Mối quan hệ giữa khí chất của cha mẹ với mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con

CÁC KHÍA CẠNH BIỂU HIỆN	Khí chất của cha mẹ									
	BÌNH THẢN		LINH HOẠT		NÓNG NẢY		RẤT NÓNG NẢY		ƯU TƯ	
	ĐTB	Thứ bậc	ĐTB	Thứ bậc	ĐTB	Thứ bậc	ĐTB	Thứ bậc	ĐTB	Thứ bậc
Nhận diện cảm xúc bản thân	3.12	1	3.07	1	2.98	1	2.81	3	2.60	2
Nhận diện cảm xúc con	2.86	4	2.90	5	2.78	5	2.78	4	2.30	4
Kiểm soát cảm xúc bản thân	3.05	2	2.95	4	2.93	2	2.81	3	2.60	2
Tạo sự cân bằng trong cảm xúc	3.05	2	2.98	3	2.85	4	2.89	1	2.70	1
Sử dụng cảm xúc như phương pháp để giáo dục con	3.05	2	3.03	2	2.90	3	2.81	3	2.70	1
Đánh giá lại cảm xúc bản thân	2.93	3	2.90	5	2.98	1	2.85	2	2.50	3
Tổng	3.01	1	2.97	2	2.90	3	2.82	4	2.56	5

Xét một cách khái quát, điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trên địa bàn nghiên cứu có sự chênh lệch giữa các kiểu khí chất của cha mẹ, kiểu khí chất có ảnh hưởng tới điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con. Bằng chứng cho thấy, kiểu khí chất ưu tư có ĐTB thấp nhất - mức Dưới TB = 2,56 điểm, còn các kiểu khí chất khác đều có điểm trung bình ở mức độ cao hơn: Bình thân=3,01 điểm; Linh hoạt = 2,97 điểm; Nóng nảy = 2,90 điểm; Rất nóng nảy = 2.82 điểm và đều nằm ở mức độ TB. Không có kiểu khí chất nào được đánh giá có ĐTB ở mức độ Cao hay Rất cao. Điều đó chứng tỏ, trong thực tế tồn tại việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS ở mức độ chưa cao, chỉ đạt mức Dưới TB và TB.

Phân tích sâu hơn về mức độ ảnh hưởng của khí chất đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS cho thấy kiểu khí chất *Bình thân* có điểm trung bình xếp vị trí cao nhất trong cả 5 loại khí chất, tiếp đến là kiểu khí chất *Linh hoạt* xếp ở vị trí số 2, số 3 là loại khí chất *Nóng nảy*, *Rất nóng nảy* xếp thứ 4 và cuối cùng là kiểu khí chất *Ưu tư*.

Điều đáng chú ý ở đây là lĩnh vực “*nhận diện cảm xúc bản thân*” của hầu hết các kiểu khí chất đều có ĐTB ở mức độ cao, lĩnh vực “*nhận diện cảm xúc của con*” của các kiểu khí chất đều có điểm trung bình ở mức thấp hơn so với các lĩnh vực khác. Đặc biệt kiểu khí chất Ưu tư có điểm trung bình ở lĩnh vực “*nhận diện cảm xúc của con*” rất thấp 2.30 điểm. Điều này cho thấy yếu tố khí chất của cha mẹ có ảnh hưởng nhiều đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ, nhưng vì số lượng cha mẹ có kiểu khí chất Ưu tư ít (10 người), khó đánh giá theo kiểu đại trà. Vì vậy, kiểu khí chất của cha mẹ có ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con, tuy nhiên sự ảnh hưởng không lớn. Sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt thống kê với $P < 0,05$, *Điều đó chứng tỏ sự ảnh hưởng nhất định của khí chất đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở khá chặt chẽ.*

Qua trao đổi nhiều bậc cha mẹ cũng đã xác nhận điều này: *Con tôi càng lớn càng bướng bỉnh. Lúc trước tôi đâu có nóng nảy như thế này, từ này con lớn lên tôi càng cảm thấy mình khó kiểm soát được bản thân khi giao tiếp với con lứa. Phỏng vấn một người mẹ: Con trai tôi mới 13 tuổi, dạo này nó rất bướng, hay làm theo ý mình, gần đây cháu lười học hơn, điểm số thì thấp, chỉ ham chơi*

game.... Trước đây cháu đâu có vậy, hồi cấp 1 nó ngoan lắm tôi chẳng la mắng nó bao giờ. Bây giờ tôi lo lắng đến mất ăn mất ngủ, không biết tại sao cháu lại không ngoan như vậy. Mỗi lần nhìn thấy con tôi lại muốn la rầy con hoặc đánh con cho con một trận. (trích dẫn biên bản phỏng vấn PH ngày 22/10/2017)

b) Tương quan của yếu tố giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp tới mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Từ khảo sát thực tiễn về mức độ điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở, chúng tôi thu được kết quả ở bảng sau:

Bảng 4.18: Tương quan của yếu tố giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp tới mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con

CÁC KHÍA CẠNH BIỂU HIỆN	Điểm trung bình									
	Giới tính		Độ tuổi			Nghề nghiệp				
	Cha	Mẹ	DTB ≤40	40 ≤ DTB ≤50	DTB ≥50	Nông dân	Công nhân	Công Chức	Lao động tự do	Nội trợ
Nhận diện cảm xúc bản thân	2.96	2.92	2.92	2.94	3.0	2.9	2.93	2.92	2.96	3.0
Nhận diện cảm xúc con	2.82	2.72	2.72	2.77	2.83	2.76	2.86	2.71	2.74	2.78
Kiểm soát cảm xúc bản thân	2.9	2.89	2.84	2.89	2.75	2.82	2.86	2.91	2.91	2.75
Tạo sự cân bằng trong cảm xúc	2.71	2.85	2.8	2.78	2.91	2.77	2.76	2.81	2.79	2.81
Sử dụng cảm xúc như phương pháp để giáo dục con	2.83	2.86	2.78	2.86	2.91	2.81	2.8	2.9	2.88	2.84
Đánh giá lại cảm xúc bản thân	2.81	2.86	2.79	2.87	2.88	2.78	2.9	2.8	2.89	3.03
Điểm TBC	2.84	2.85	2.81	2.85	2.88	2.81	2.85	2.84	2.86	2.87

Xét về mặt giới tính của cha mẹ:

- Xét chung, yếu tố giới tính có ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con, cụ thể: mẹ điều chỉnh cảm xúc bản thân tốt hơn cha, tuy nhiên mức độ chênh lệch giữa cha mẹ không cao.

- Xét từng lĩnh vực khác nhau, chúng tôi nhận thấy cha “*Nhận diện bản thân*”, “*Nhận diện cảm xúc của con*” và “*Kiểm soát cảm xúc bản thân*” tốt hơn so với mẹ. Ngược lại mẹ “*Tạo sự cân bằng trong cảm xúc*”, “*Sử dụng cảm xúc như là phương pháp để giáo dục con*” và “*Đánh giá lại cảm xúc*” tốt hơn so với cha. Tuy nhiên sự chênh lệch giữa các lĩnh vực không lớn, chỉ có 2 lĩnh vực có sự chênh lệch hơn đó là “*Nhận diện cảm xúc của con*” và “*Tạo sự cân bằng trong cảm xúc*” là có sự chênh lệch nhiều giữa cha và mẹ. Điều này phù hợp với thực tế

bởi lẽ, theo các nghiên cứu của các nhà khoa học thì phụ nữ thường hay chia sẻ cảm xúc với người khác để tạo sự cân bằng trong cảm xúc tốt hơn nam giới, và nam giới có thể nhận diện cảm xúc của người khác tốt hơn so với nữ giới [3].

Xét về mặt độ tuổi của cha mẹ

- Xét chung, yếu tố độ tuổi có ảnh hưởng nhiều đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con, tuy nhiên sự ảnh hưởng cũng không lớn. Ảnh hưởng của độ tuổi đến mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tăng nhẹ theo độ tuổi từ thấp đến cao, cụ thể: độ tuổi dưới 40 (ĐTB=2,8), độ tuổi từ 40 đến 50 (ĐTB=2,8) và tuổi trên 50 (ĐTB=2,88).

- Xét từng lĩnh vực khác nhau, cho thấy ở hầu hết các lĩnh vực, những người trên 50 tuổi đều có mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con cao hơn so với những người ít tuổi hơn. Tuy nhiên có một lĩnh vực điểm trung bình thấp hơn so với những người ít tuổi đó là lĩnh vực “*Kiểm soát cảm xúc bản thân*”. Điều này cho thấy, trước đây chúng ta thường nghĩ người nhiều tuổi sẽ kiểm soát cảm xúc bản thân tốt hơn những người ít tuổi vì họ càng trưởng thành thì họ càng có khả năng kiểm soát cảm xúc bản thân tốt. Nhưng trong nghiên cứu này “*Kiểm soát cảm xúc bản thân*” của cha mẹ với con lại ở mức độ thấp hơn so với những người ít tuổi.

Xét về mặt nghề nghiệp của cha mẹ

- Xét chung: lĩnh vực nghề nghiệp của cha mẹ có ảnh hưởng rất nhỏ đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con. Điểm trung bình của các mức độ có sự tăng nhẹ từ những người cha mẹ là Nông dân (ĐTB=2,81), Công chức (ĐTB = 2,84), Công nhân (ĐTB = 2,85), Lao động tự do (ĐTB = 2,86) và Nội trợ (ĐTB = 2,87). Như vậy, những cha mẹ là Nông dân thì mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con là thấp hơn so với những ngành nghề khác. Có lẽ, những người nông dân họ thường làm việc với đồng ruộng, ít có thời gian ở bên cạnh con hơn so với các ngành nghề khác nên mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của họ với con thấp hơn so với những ngành nghề khác.

- Xét từng lĩnh vực, điểm cao nhất rơi vào lĩnh vực “*Đánh giá lại cảm xúc bản thân*” của những cha mẹ là Nội trợ (ĐTB=3,3), điểm thấp nhất của cha mẹ rơi vào lĩnh vực “*Nhận diện cảm xúc của con*” lại chính là những cha mẹ là Công chức (ĐTB=2,71). Như vậy, yếu tố nghề nghiệp của cha mẹ không ảnh hưởng nhiều đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở.

Phân tích tương quan cho thấy các yếu tố có tương quan với nhau về mặt thống kê (.Sig = 0,000). Cụ thể: giữa điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với khí chất có (r = 0,295); Giữa điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với giới tính có (r = 0,088); Giữa điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với độ tuổi có (r = 0,096); Giữa điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với nghề nghiệp có (r = 0,069). Do r càng tiến dần về 1 thì hệ số tương quan càng mạnh, từ đó suy ra, yếu tố khí chất có ảnh hưởng lớn nhất (r = 0,295) đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ, yếu tố nghề nghiệp có ảnh hưởng thấp nhất đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở (r = 0,069).

4.2.1.2. Các yếu tố thuộc về đánh giá của cha mẹ về con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở

Đánh giá mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS có bị ảnh hưởng bởi yếu tố “*hình ảnh của con trong mắt cha mẹ*” sẽ giúp chúng ta có cái nhìn cụ thể, rõ ràng hơn về ảnh hưởng của con trong điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ. Kết quả thu được ở bảng 2.20 như sau:

Bảng 4.19: Các yếu tố thuộc về đánh giá của cha mẹ về con tuổi học sinh trung học cơ sở

Đánh giá của cha mẹ về con tuổi học sinh trung học cơ sở	Điểm trung bình					Tổng
	Rất đúng	Khá đúng	Tương đối đúng	Ít đúng	Không đúng	
Hiếu thảo	3.07	3.00	2.89	2.92	2.45	2.87
Khó bảo	2.93	2.97	3.04	3.04	3.02	3.00
Hiền lành	2.96	3.00	3.07	3.13	2.92	3.01
Yêu thương cha mẹ	3.02	3.05	2.90	2.93	-	2.97
Lười biếng	2.93	2.97	3.08	3.09	3.18	3.05
Thông minh	3.07	3.01	3.00	2.65	-	2.93
Chăm chỉ học hành	3.20	3.10	3.04	2.95	2.84	3.03
Mạnh mẽ	3.03	2.99	2.97	3.08	3.22	3.06
Người cha mẹ yêu thương nhất	2.97	3.04	3.00	3.09	-	3.02
Đưa con mà cha mẹ dành nhiều thời gian chăm sóc, giáo dục nhiều nhất	3.01	3.02	3.00	2.83	3.00	2.97
Kết quả học tập của con	Giỏi	Khá	TB	Yếu	Kém	Tổng
	3.01	3.00	2.98	3.08	-	3.02
Khí chất của con	Rất NT	Nóng tính	Hoạt bát	Bình thản	U' tư	Tổng
	3.02	3.01	2.98	2.94	-	2.99

Xét dưới góc độ đặc điểm tâm lý lứa tuổi của con về khía cạnh: “*con có phải là đứa con hiếu thảo*” cho thấy, đặc điểm này có ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con. Cụ thể: Rất hiếu thảo ĐTB=3,07, Hiếu thảo ĐTB=3,00, Tương đối hiếu thảo ĐTB=2,98, Ít hiếu thảo ĐTB=2,9) và Không hiếu thảo ĐTB=2,45. Như vậy, nếu con là đứa con không hiếu thảo thì sẽ dẫn đến kết quả điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ với con sẽ giảm xuống, thậm chí ở mức độ Dưới TB.

Xét dưới góc độ “*con có phải là đứa con khó bảo*” cho thấy, mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con có chiều hướng tăng lên khi con là đứa trẻ Không khó bảo ĐTB=3,02, Ít và Tương đối khó bảo ĐTB=3,04. Với những đứa trẻ được cha mẹ đánh giá là Rất khó bảo và Khá khó bảo có ĐTB thấp hơn. Như vậy, nếu con ngoan ngoãn và biết nghe lời cũng có thể là nguyên nhân khiến cha mẹ điều chỉnh cảm xúc với con tốt hơn trong quá trình tương tác và giáo dục con.

Tương tự, xét dưới góc độ “*con có phải là đứa con hiền lành*”, kết quả này khác với kết quả trên. Những đứa con được đánh giá là *Rất hiền lành* và *Không hiền lành* được rơi vào cha mẹ có mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân thấp hơn so với những cha mẹ khác. Điều này cho thấy, nếu con quá hiền lành hoặc không hiền lành lại gây khó khăn hơn cho cha mẹ trong việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con.

Với ĐTB = 3,18 ở những cha mẹ đánh giá con là đứa con *Không lười biếng* và ĐTB = 2,93 thuộc về những cha mẹ đánh giá con là đứa con *Rất lười biếng* cho thấy. Yếu tố chăm chỉ hay lười biếng của con có ảnh hưởng đến việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ, con càng lười biếng thì càng làm cho mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con bị kém đi.

Sự thông minh của con cũng có ảnh hưởng đến mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ, cụ thể: Rất thông minh ĐTB = 3,07, Khá thông minh ĐTB = 3,01, Tương đối thông minh ĐTB = 3,00 và Ít thông minh ĐTB = 2,65. Như vậy, khi giáo dục những đứa con tuổi học sinh THCS, sự thông minh của con có ảnh hưởng đến mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ.

Tương tự, *sự chăm chỉ học hành của con* cũng ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ. Cụ thể, ĐTB được giảm dần với những đứa con Rất chăm học ĐTB = 3,20; Khá chăm học (ĐTB = 3,10; Tương đối chăm học ĐTB = 3,04; Ít chăm học ĐTB = 2,95 và Không chăm học ĐTB = 2,84.

Tuy nhiên, xét dưới góc độ con có phải là đứa con “*mà cha mẹ yêu thương nhất*”, ĐTB của mức độ điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ không theo một logic trật tự nhất định. Cụ thể, những cha mẹ cho rằng: *đứa con này là đứa con mà họ yêu thương nhất* ĐTB = 2,97 ở mức điểm thấp nhất trong các đánh giá về con, mức độ ĐTB=3,09 cao nhất lại rơi vào những cha mẹ đánh giá điều này ở mức độ *ít đúng*. Không có cha mẹ nào đánh giá đứa con này mình *không yêu thương*. Vì vậy, mức độ yêu thương của cha mẹ dành cho con không ảnh hưởng tới mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ.

Xét dưới góc độ, con có phải là “*đứa con mà cha mẹ dành nhiều thời gian chăm sóc, giáo dục nhiều nhất*” điểm trung bình cũng không theo trình tự logic. Điều này cho thấy thời gian mà cha mẹ dành cho con cũng chưa hẳn đã ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở.

Kết quả học tập của con cũng ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ, cụ thể ĐTB = 3,08 cao nhất thuộc về những cha mẹ có con có học lực yếu. Mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ tương đương nhau, sự chênh lệch không đáng kể đối với con có học lực Giỏi, Khá, Trung bình. Qua số liệu ở bảng 4.20 chúng tôi cho rằng kết quả học tập của con có ảnh hưởng đến mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ.

Cuối cùng, là *kiểu khí chất của con* có ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ? Cụ thể, những đứa con có kiểu khí chất *Rất nóng tính* ĐTB=3,02; *Nóng tính* ĐTB = 3,01; *Hoạt bát* ĐTB = 2,98 và ĐTB = 2,94 thuộc về những đứa con có kiểu khí chất *Bình thản*, không có đứa con nào có kiểu khí chất *Ưu tư*. Như vậy, kiểu khí chất của con cũng có ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con, tuy nhiên, mức độ ảnh hưởng không lớn.

Phân tích tương quan cho thấy các yếu tố có tương quan với nhau (.Sig = 0,000). Tuy nhiên trong các yếu tố ở trên chỉ có 6 yếu tố có .Sig < 0,05. Cụ thể: giữa điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với khía cạnh “Con là đứa con hiếu thảo” có ($r = 0,329$); “Chăm chỉ học hành” có ($r = 0,291$); “Lười biếng” có ($r = 0,285$); “Khó bảo” ($r = 0,131$); “Đứa con biết yêu thương cha mẹ” ($r = 0,130$). Từ đó suy ra, yếu tố *Con là đứa con hiếu thảo* có ảnh hưởng lớn nhất ($r = 0,329$) đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ, yếu tố *Người con được cha mẹ yêu*

thương nhất” ($r = 0,130$) có ảnh hưởng thấp nhất đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở. Còn các yếu tố khác có $.Sig > 0,05$ không có mối quan hệ giữa các biến cần kiểm định nên chúng tôi không xem xét. Từ đó chúng tôi kết luận, con có phải là đứa con hiếu thảo có ảnh hưởng lớn nhất đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ ở khía cạnh “*hình ảnh của con trong mắt cha mẹ*”.

4.2.1.3. Các yếu tố thuộc về đặc điểm tâm lý lứa tuổi của con tác động đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ

Bảng 4.20: Các yếu tố thuộc về giới tính và lớp học của con

CÁC TIÊU CHÍ	ĐIỂM TRUNG BÌNH				
	Giới tính con		Lớp con		
	Trai	Gái	Lớp 6,7	Lớp 8	Lớp 9
Nhận diện cảm xúc bản thân	2,88	2,92	3,01	3,11	2,86
Nhận diện cảm xúc con	2,84	2,81	2,79	2,86	2,79
Kiểm soát cảm xúc bản thân	3,00	2,84	3,01	2,98	2,83
Tạo sự cân bằng trong cảm xúc	2,93	2,96	3,02	2,94	2,92
Sử dụng cảm xúc như phương pháp để giáo dục con	2,95	3,00	2,90	3,02	2,94
Đánh giá lại cảm xúc bản thân	2,88	2,92	2,91	2,94	2,84
TỔNG	3,04	2,98	3,00	3,04	2,93

Qua bảng số liệu 4.20 chúng tôi nhận thấy các yếu tố như giới tính, tuổi (lớp học) có ảnh hưởng đến mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ, tuy nhiên các yếu tố có ảnh hưởng không lớn.

- Thứ nhất: Giữa con trai và con gái cha mẹ có mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân khác nhau, đối với con trai ĐTB=3,04 cao hơn con gái ĐTB=2,98. Khi so sánh các khía cạnh nhỏ chúng tôi thấy không có sự thống nhất giữa trai và gái mà tùy từng khía cạnh khác nhau cho ra các mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con khác nhau. Khía cạnh nhận diện cảm xúc bản thân của cha mẹ đối với con gái có mức độ tốt hơn ĐTB=2,92, trong khi đó đối với con trai chỉ đạt mức độ ĐTB=2,88. Nhưng khía cạnh: *nhận diện cảm xúc của con; kiểm soát cảm xúc bản thân* của cha mẹ đối với con trai lại tốt hơn con gái.

Trong khi đó khía cạnh khác như: *tạo sự cân bằng trong cảm xúc trong cảm xúc; Sử dụng cảm xúc như phương pháp; đánh giá lại cảm xúc* của cha mẹ đối với con trai lại thấp hơn so với con gái. Điều này phù hợp với thực tế bởi lẽ các bậc cha mẹ thường cho rằng con trai khó bảo hơn, hư hơn con gái nên trong cách giáo dục cha mẹ thường để ý đến phương pháp giáo dục hơn, do vậy mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ cũng tốt hơn.

- Thứ hai: Số năm học của con, theo bảng số liệu 4.21 chúng ta nhận thấy mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con theo lớp cũng không có nhiều khác biệt, cụ thể: Lớp 6 và lớp 7 mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ có ĐTB=3,00, nhưng đến lớp 8 lại tăng lên ở mức ĐTB=3,04 nhưng đến lớp 9 lại có phần giảm xuống. Khi được hỏi thì một số cha mẹ cho rằng, thường thì ở lớp 6 và 7 các cháu còn ngoan nhưng khi lên lớp 8,9 các cháu càng ngày càng bướng bỉnh hơn vì thế mà mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ sẽ kém đi. Tuy nhiên có một số cha mẹ khác thì cho rằng: giai đoạn con khó bảo nhất là giai đoạn lớp 8 chính vì thế cha mẹ rất lo lắng, quan tâm đến lời ăn tiếng nói trong giáo dục con, vì thế mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ sẽ phải tốt lên... Tuy nhiên, trong bảng số liệu trên chúng tôi cho rằng số tuổi (năm học) của các con không ảnh hưởng nhiều đến việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ. Bởi lẽ, khi bước vào giai đoạn tuổi thiếu niên, có nhiều cháu thể hiện *Cái tôi* rất sớm, nhưng có nhiều cháu lại đến muộn hơn vì thế sẽ có mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con khác nhau và không phụ thuộc nhiều vào số tuổi. Dùng kiểm định để đánh giá sự tác động của yếu tố giới tính và lớp học với điều chỉnh cảm xúc bản thân cha mẹ chúng tôi thu được kết quả .Sig (giới tính) = 0,312, và .Sig (lớp) = 0,034. Kiểm định này cho thấy yếu tố *giới tính* có .Sig > 0,05 không có mối quan hệ giữa các biến và không có ý nghĩa về mặt thống kê nên không xét. Yếu tố *lớp* có .Sig < 0,05 có mối quan hệ giữa các biến, có ý nghĩa về mặt thống kê. Từ đó, chúng tôi kết luận giữa điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở có tương quan đến yếu tố lớp học của con, yếu tố tâm lý lứa tuổi thiếu niên có tác động đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ nhưng không cao.

4.2.2. Ảnh hưởng của các yếu tố thuộc về cha mẹ và con tuổi học sinh trung học cơ sở đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ

Sau khi tiến hành phân tích nhân tố khám phá, nhóm các biến theo từng nhân tố, chúng tôi tiếp tục tiến hành phân tích hồi qui. Mô hình hồi qui mà chúng tôi áp dụng là mô hình hồi qui đa biến (mô hình hồi qui bội). Mục đích của phương pháp là đo lường xem mức độ tác động của các yếu tố ảnh hưởng đã nêu ở trên (có .Sig < 0,05) tới điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở bằng phép phân tích hồi qui dựa trên việc đo lường sự ảnh hưởng của các yếu tố thuộc về cha mẹ và con đã được trích rút.

Trong mô hình phân tích hồi quy, biến phụ thuộc là biến "Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ", các biến độc lập là các yếu tố được rút trích ra từ các biến quan sát bằng phương pháp tính nhân tố trung bình đại diện. Mô hình hồi quy như sau:

$$DCCX = \beta_0 + \beta_1 KCCM + \beta_2 TGTC + \beta_3 GBC + \beta_4 HT + \beta_5 LOP + e_i$$

Trong đó:

- **DCCX**: Giá trị của biến phụ thuộc là "Điều chỉnh cảm xúc bản thân" của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở.

- **KCCM**: Giá trị của biến độc lập thứ nhất là sự ảnh hưởng của "Khí chất của cha mẹ" đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ.

- **TGTC**: Giá trị của biến độc lập thứ hai là ảnh hưởng của "Thời gian trò chuyện" đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ.

- **SGB**: Giá trị của biến độc lập thứ ba là ảnh hưởng của "Sự gắn bó giữa cha mẹ với con" đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ.

- **HT**: Giá trị của biến độc lập thứ tư là ảnh hưởng của "Con là đứa con hiếu thảo" đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ.

- **LOP**: Giá trị của biến độc lập thứ năm là ảnh hưởng của "Lớp học của con" đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ.

- **e_i**: Là ảnh hưởng của các yếu tố khác tới điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ nhưng không được đưa vào mô hình nghiên cứu.

Bảng 4.21: Kết quả kiểm tra hồi qui đa biến các yếu tố thuộc về cha mẹ và con tuổi học sinh trung học cơ sở

Mô hình	Hệ số hồi qui chưa chuẩn hóa		Hệ số hồi qui chuẩn hóa	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Hằng số	11,032	3,498		3,154	0,002
Khí chất cha mẹ	0,005	0,018	0,215	0,290	0,002
Thời gian trò chuyện với con	0,028	0,021	0,178	1,339	0,001
Sự gắn bó với con	0,055	0,027	0,141	2,018	0,044
Hiếu thảo	0,095	0,020	0,298	4,768	0,000
Lớp học	0,041	0,019	0,214	2,129	0,034
Biến phụ thuộc: Điều chỉnh cảm xúc bản thân cha mẹ					

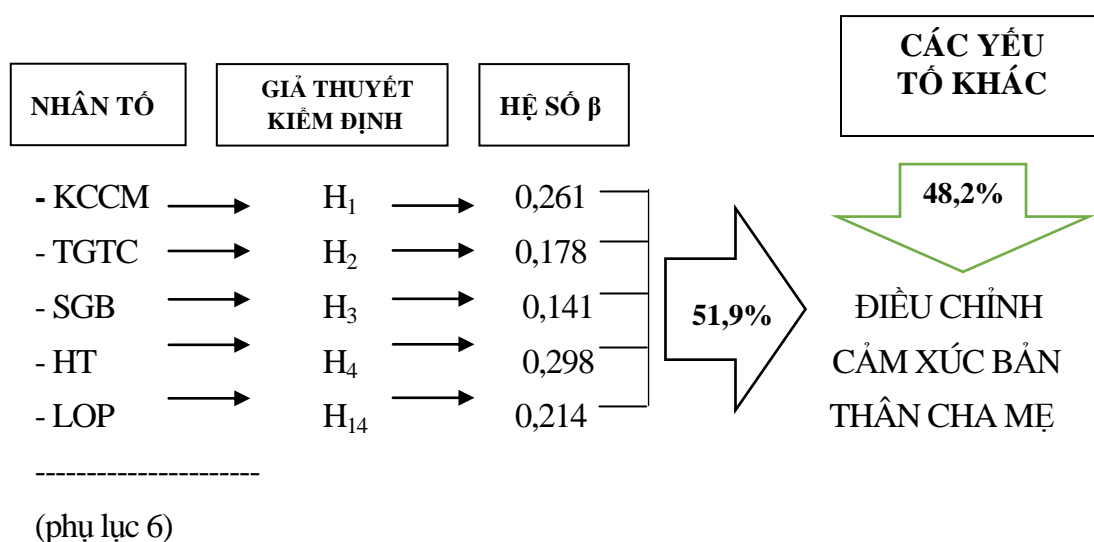
Từ những phân tích trên, ta có được phương trình mô tả sự biến động của các nhân tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ như sau:

$$\text{ĐCCX} = (11,032) + (0,215) \text{KCCM} + (0,178) \text{TGTC} + (0,141) \text{GBC} + (0,298) \text{HT} + (0,214) \text{LOP} + e_i$$

Dựa vào mô hình hồi qui ở bảng 4.21 cho thấy yếu tố "Con là đứa con hiếu thảo" có tác động lớn nhất đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở. Với hệ số $\beta_4 = 0,298$ có nghĩa là Yếu tố 4 thay đổi 1 đơn vị trong khi các yếu tố khác không đổi thì mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ cũng thay đổi cùng chiều 0,298 đơn vị. Đối với Yếu tố 1 có hệ số $\beta_1 = 0,215$, điều này cũng có nghĩa là khi Yếu tố 1 thay đổi 1 đơn vị thì mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ cũng thay đổi cùng chiều 0,215 đơn vị. Giải thích tương tự đối với các biến còn lại (trong trường hợp các yếu tố còn lại không đổi).

Như vậy, dựa trên kết quả phân tích hồi quy mà chúng tôi đã tiến hành như trên, có thể nhận thấy rằng yếu tố "Con là đứa con hiếu thảo" với hệ số $\beta_4 = 0,298$ đây là nhân tố ảnh hưởng lớn nhất đến mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ. Yếu tố "Sự gắn bó với con" có ảnh hưởng thấp nhất đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ $\beta_3 = 0,141$. Trong đó các yếu tố khác như: "Khí chất của cha

mẹ” với hệ số $\beta_1 = 0,215$ được xếp thứ hai; Các yếu tố khác có hệ số β tương đối cao lần lượt là: “Lớp học của con” $\beta_2 = 2,14$ xếp thứ ba; “Thời gian trò chuyện với con” $\beta_2 = 0,178$ xếp thứ tư; là những yếu tố có ảnh hưởng cao đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ. Như vậy, điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở có liên quan đến hình ảnh của con trong mắt cha mẹ (con là người con hiếu thảo), khí chất của cha mẹ, lớp học của con (giai đoạn lứa tuổi của con), sự gắn bó với con. Điều này lý giải việc điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ với con cần phải được xây dựng trên cơ sở sự thấu hiểu, đồng cảm yêu thương giữa cha mẹ và con, các yếu tố khác như kinh tế gia đình, nghề nghiệp, tuổi, giới tính của cha mẹ cũng có ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân với con tuy nhiên sự ảnh hưởng này không đáng kể (phụ lục 6).



Hình 4.1: Mô hình hồi quy các nhân tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở

4.2.3. Các biện pháp mà cha mẹ thường sử dụng để áp dụng cho điều chỉnh cảm xúc bản thân với con

4.2.3.1. Các biện pháp

Trong quá trình tương tác giữa cha mẹ và con, cha mẹ thường phải dùng nhiều biện pháp, phương pháp để điều chỉnh cảm xúc bản thân sao cho phù hợp với con. Tuy nhiên, các biện pháp, phương pháp đó được học hỏi từ đâu cũng là một trong những yếu tố dẫn đến hiệu quả của các phương pháp đó. Để đánh giá hiệu quả của các phương pháp đó có được là do đâu, chúng tôi đã tiến hành khảo sát và kết

quả thu được ở bảng số liệu sau:

Bảng 4.22: Nguồn gốc biện pháp mà cha mẹ sử dụng trong việc điều chỉnh cảm xúc với con

Biện pháp điều chỉnh cảm xúc	Đánh giá của cha mẹ		Đánh giá của con	
	SL	%	SL	%
Kinh nghiệm bản thân	231	68.8	231	68.8
Do truyền thống gia đình	25	7.4	29	8.6
Do quan sát học hỏi từ người khác	62	18.5	63	18.8
Do đọc từ sách báo	12	3.6	11	3.3
Được tập huấn, bồi dưỡng từ nhà trường, các tổ chức đoàn thể	6	1.8	2	0.6

Qua bảng số liệu thu thập 336 cha mẹ, chúng tôi nhận thấy có 231 người chiếm 68,8% số cha mẹ tham gia khảo sát cho rằng: *điều chỉnh cảm xúc bản thân dựa vào kinh nghiệm của bản thân*, 7,4% cha mẹ và 8,6% con cho rằng *do truyền thống gia đình*, 18,8% cha mẹ và con cho rằng *do quan sát học hỏi từ người khác*, *do đọc từ sách báo* 3,6% cha mẹ và 3,3% con. Có 1,8% cha mẹ và 0,6% con cho rằng *được tập huấn, bồi dưỡng từ nhà trường, các tổ chức, đoàn thể...*

Việc nuôi dạy, giáo dục con cái là thiên chức của những người làm cha làm mẹ, đây cũng là điều dễ hiểu khi cha mẹ có thói quen dạy dỗ, chăm lo cho con theo cách tự nhiên là dùng kinh nghiệm bản thân. Hầu hết các bậc làm cha làm mẹ đều yêu thương con, muốn con mình thành công trong cuộc sống và hạnh phúc trong cuộc đời. Nhưng vấn đề đặt ra là cha mẹ đã biết cách giáo dục dạy dỗ con phù hợp, nhất là trong cách điều chỉnh cảm xúc bản thân với con lứa tuổi thiếu niên, lứa tuổi được cho là “khó bảo” “ngang ngược” [25]. Nếu nuông chiều con, dễ dãi với con quá mức trong cảm xúc sẽ dẫn đến con không nghe lời, coi thường quyền uy của cha mẹ, ngược lại thể hiện cảm xúc quá mạnh, không phù hợp sẽ dẫn đến việc con cho rằng “*cha mẹ không thương yêu mình*”, “*cha mẹ là người nóng nảy không biết kiểm soát bản thân*”... làm cho các con có cảm giác “*không an toàn*”, “*cô đơn*” hay bị “*che chở như đứa trẻ*”... (biên bản phỏng vấn con – phụ lục) và khi trở về bên cha mẹ, họ không thực sự là chỗ dựa tinh thần cho trẻ, không phải là nơi để trẻ phát triển nhân cách một cách hoàn thiện. Vì thế, “*liều lượng*” cho những biểu hiện của

cảm xúc bản thân của cha mẹ cần phải được *tập huấn, giáo dục từ những nhà chuyên môn*. Thực tế, số lượng điều tra 336 cha mẹ chỉ có 6 cha mẹ chiếm 1,8% cho rằng, mình được tập huấn, giáo dục từ các tổ chức, nhà trường. Như vậy, cha mẹ nên được trang bị những kiến thức, kỹ năng về cách điều chỉnh cảm xúc bản thân với con từ những nhà chuyên môn một cách khoa học. Ở đó, cha mẹ sẽ tìm hiểu rõ hơn về tâm sinh lý và cả vấn đề cảm xúc của con, đặc biệt, cha mẹ sẽ được trang bị kiến thức kỹ năng về điều chỉnh cảm xúc bản thân với con một cách hiệu quả để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, đời sống cảm xúc phong phú giữa cha mẹ với con tạo tiền đề phát triển nhân cách cho con lứa tuổi học sinh THCS.

4.2.3.2. Các đề xuất

Khi tiến hành điều tra 336 cặp cha mẹ và con chúng tôi thấy được nhu cầu của cả cha mẹ và con đều tương đối cao, cần được hỗ trợ tập huấn, kết quả thu được ở bảng sau: (phụ lục 7)

So sánh giữa nhu cầu của cha mẹ và con trong bảng phụ lục 7 nhận thấy nhu cầu của cha mẹ và con đều tương đối cao, cha mẹ ĐTB=3,46 và con ĐTB=3,28 điều đó là động lực để chúng tôi thấy được vai trò quan trọng của việc phải hỗ trợ cho cha mẹ về kỹ năng điều chỉnh cảm xúc bản thân trong giáo dục con tuổi học sinh trung học cơ sở cho cha mẹ. Xét thấy, cả cha mẹ và con đều mong muốn được trao đổi thường xuyên với nhà trường về tình hình của con với ĐTB cao nhất cha mẹ 3,81; con 3,41. Tuy nhiên, xếp hạng thứ 2 trong bảng nhu cầu chính là *xây dựng mô hình CLB hợp tác giữa cha mẹ và con, hay phát triển mạng lưới hỗ trợ của nhà tâm lý*. Đặc biệt nhu cầu *Mở lớp bồi dưỡng kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cho cha mẹ* của cả cha mẹ và con đều rất cao. Từ đó chúng tôi cho rằng, hầu hết các bậc cha mẹ đều rất yêu con, quan tâm đến việc phát triển của của con, quan tâm đến mối quan hệ giữa mình và con, trong đó quan tâm đặc biệt đến việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con như thế nào để xây dựng mối quan hệ cha mẹ và con cái tốt đẹp hơn, tạo điều kiện thuận lợi cho việc phát triển nhân cách của con sau này.

4.3. Kết quả thực nghiệm tác động

4.3.1. Cơ sở làm thực nghiệm

Như đã phân tích trong mục 3.2.2.5 của chương 3 nhu cầu tập huấn để nâng cao khả năng điều chỉnh cảm xúc của bản thân cha mẹ trong mối quan hệ với con ở mức độ tương đối cao. Là điều kiện để tiến hành làm thực nghiệm với

cha mẹ và con để giúp quá trình điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ và con tuổi học sinh trung học cơ sở được tốt hơn. Kết quả điều tra được thể hiện ở phụ lục 7 và ở bảng 4.22 như sau:

Dựa vào số liệu thực tế trên, chúng tôi tiến hành thực nghiệm với 08 buổi tập huấn trên 15 cặp cha mẹ và con (dùng con để kiểm chứng, chủ yếu đánh giá mức độ điều chỉnh cảm xúc ở cha mẹ) ở 4 nội dung sau:

- 1- Khám phá cảm xúc con người (30 phút)
- 2- Biểu lộ cảm xúc để biết được ý nghĩa của cảm xúc đối với cuộc sống con người
- 3- Ý nghĩa của việc điều chỉnh cảm xúc, đặc biệt trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở (30 phút)
- 4- Các bước trong điều chỉnh cảm xúc (các bài tập)

Nhận biết cảm xúc của bản thân cha mẹ và của con, các dấu hiệu về mặt ngôn ngữ, cơ thể.

Hạ nhiệt những cảm xúc

Tìm hiểu nguồn gốc của cảm xúc, thay thế bằng suy nghĩ tích cực hơn.

Bài tập thư giãn để luyện tập suy nghĩ, cảm xúc, hành vi mới.

(Phụ lục 4)

4.3.2. Kết quả trước và sau thực nghiệm

Kết quả thực nghiệm cũng được kiểm nghiệm qua việc trả lời các câu hỏi và bài tập tình huống sau 4 buổi tập huấn như sau:

+ **Kết quả thực nghiệm về lĩnh vực nhận diện cảm xúc của con**

Bảng 4.23: Mức độ nhận diện cảm xúc của con trước và sau thực nghiệm

STT	Mức độ nhận diện cảm xúc của con	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
		SL	%	SL	%
1	Mức độ yếu	4	26,7	0	0
2	Mức độ dưới trung bình	9	60,0	0	0
3	Mức độ trung bình	2	13,3	2	13,3
4	Mức độ cao	0	0	13	86,7
5	Mức độ rất cao	0	0	0	0

Trong tất cả các lĩnh vực của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con thì lĩnh vực *nhận diện cảm xúc của con* có điểm trung bình thấp nhất. Tuy nhiên, mức độ nhận diện cảm xúc của con có sự biến đổi rõ nét trước thực nghiệm

và sau thực nghiệm. Trước thực nghiệm 15 cha mẹ (2 cha, 13 mẹ) có 4 CM (chiếm 26,7%) nhận diện cảm xúc của con ở mức độ yếu, 9 cha mẹ (chiếm 60,0%) ở mức độ dưới trung bình, 2 cha mẹ (chiếm 13,3%) ở mức độ trung bình. Sau khi tham gia các bài tập tình huống, phương pháp nhận diện cảm xúc của con thì có 2 cha mẹ (chiếm 13,3%) đạt mức độ trung bình, (86,7%) cha mẹ đạt mức độ cao. Điều đó cho thấy, thông qua biện pháp tổ chức lớp tập huấn có thể giúp cha mẹ cải thiện hiểu biết về cảm xúc của bản thân, cảm xúc của người khác, đặc biệt là nhận diện cảm xúc của con, hiểu được ý nghĩa của việc cần thiết phải biết cách điều chỉnh cảm xúc với con lứa tuổi thiếu niên, một giai đoạn lứa tuổi đặc biệt đặt nền móng cho sự phát triển tâm lý ở giai đoạn trưởng thành. Chị T.T.H.A chia sẻ: *Tôi thấy những buổi học này thật thú vị, trước đây tôi chỉ quan tâm đến chỉ số thông minh (IQ) mà không chú ý đến cảm xúc của con của con người, đặc biệt trong mối quan hệ với con tôi luôn chú tâm đến kết quả của việc học tập của con mà quên đi việc cần phải thấu hiểu (nhận diện) cảm xúc của con để có thể giáo dục con ngày một tốt hơn.* Còn chị T.T.T lại cho rằng: *Học về điều chỉnh cảm xúc thật thú vị. Qua đây mà tôi biết nhận diện cảm xúc của người khác trên khuôn mặt, cử chỉ, ngôn ngữ... và qua đó tôi còn biết kiểm soát cảm xúc của bản thân, bày tỏ cảm xúc bản thân với mọi người, đặc biệt với con phù hợp hơn, chính xác hơn.* Đánh giá trong quá trình tham gia thực nghiệm, phần lớn số cha mẹ tham gia thực nghiệm, ban đầu họ nhận diện cảm xúc của người khác chưa tốt, sau khi được kích lệ, động viên họ đã hoàn thành và tỉ lệ số cha/mẹ đạt mức độ cao chiếm đa số. Nhìn chung, sau thực nghiệm mức độ nhận diện cảm xúc của con đều ở mức độ cao.

Trong tất cả các lĩnh vực trong điều chỉnh cảm xúc bản thân thì mức độ nhận diện cảm xúc của con được đánh giá là khó khăn nhất. Tuy nhiên các lĩnh vực khác cũng chỉ đạt ở mức độ trung bình. Để giúp cha mẹ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con được tốt hơn trong đó có 6 khía cạnh như: Nhận diện cảm xúc bản thân; Nhận diện cảm xúc của con; Kiểm soát cảm xúc bản thân; Tạo sự cân bằng trong cảm xúc; Sử dụng cảm xúc như cách/phương tiện; Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm. Dựa trên việc phát triển cả 6 khía cạnh trong điều chỉnh cảm xúc bản thân, chúng tôi tiến hành tác động vào cha mẹ thông qua các bài tập thư giãn, và kết quả như sau:

+ ***Kết quả các bài tập thư giãn***

Bảng 4.24: Kết quả các bài tập thư giãn để điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con trước và sau thực nghiệm:

STT	Các bài tập thư giãn	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
		SL	%	SL	%
1	Mức độ yếu	4	26,7	0	0
2	Mức độ dưới trung bình	9	60,0	0	0
3	Mức độ trung bình	2	30,3	0	0
4	Mức độ cao	0	0	13	80,0
5	Mức độ rất cao	0	0	2	13,3

Trong số 15 người (cha mẹ) tham gia thực nghiệm, thì có 26,7% trong số đó có mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con ở mức độ yếu, 60,0% ở mức độ dưới trung bình và 30,3% ở mức độ trung bình. Sau khi làm thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành nhiều bài tập thư giãn về khám phá cảm xúc con người, ý nghĩa của việc điều chỉnh cảm xúc, cụ thể các bài tập điều chỉnh cảm xúc. Kết quả cho thấy, có 86,7% số cha mẹ tham gia thực nghiệm đạt mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con ở mức độ cao, 02 người trong số 15 người đạt mức độ rất cao chiếm 13,3%. Qua đánh giá thực tế, chúng tôi nhận thấy, các bậc phụ huynh rất hăng say luyện tập, họ rất vui vẻ hòa đồng với nhau, đây là cơ sở tốt cho sức khỏe tinh thần và cách điều chỉnh cảm xúc với con tuổi học sinh trung học cơ sở.

Như vậy, sau thực nghiệm biện pháp tác động tới mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con ở mức độ khả quan. Các lĩnh vực: *Nhận diện cảm xúc bản thân; Nhận diện cảm xúc của con; Kiểm soát cảm xúc bản thân; Tạo sự cân bằng trong cảm xúc; Sử dụng cảm xúc như phương pháp/tiện; Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm* của cha mẹ được đánh giá là cao hơn trước khi tham gia thực nghiệm. Sau đó chúng tôi dùng phương pháp phân tích bảng chéo **CROSSTABS** có **.Sig** < 0,05 từ kết quả kiểm định cho thấy đánh giá của cha mẹ trước và sau thực nghiệm có ý nghĩa về mặt thống kê, khẳng định sau thực nghiệm mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS đã tốt hơn rõ rệt (phụ lục 10).

4.3.3. Phân tích trường hợp điển hình

4.3.3.1. Cặp mẹ con có mức độ điều chỉnh cảm xúc yếu

Mẹ: Thái Thị Hoài A

- Ngày tháng năm sinh: 08/06/1975.

- Nghề nghiệp: Công chức

- Khí chất: Nóng nảy

- Đặc điểm trong mối quan hệ: Tốt bụng, yêu thương con, hòa đồng với mọi người xung quanh. Tuy nhiên, với con chị có yêu cầu cao đối với con vì thế trong mối quan hệ với con chị rất nóng nảy, hay nổi nóng, tức giận và có nhiều khi khốc vì con.

- Gặp khó khăn lớn nhất là nhận diện cảm xúc của con, chưa nhận diện đúng loại cảm xúc mà con đang xảy ra thông qua cử chỉ, nét mặt của con, chưa có khả năng đồng cảm trong cảm xúc với con. Chị hay nổi nóng và giận dữ khi con không đạt yêu cầu như mong đợi.

Con trai: Trần An N

- Sinh ngày: 06/01/2005

- Học sinh: Trường THCS Đoàn Thị Điểm, TP Buôn Ma Thuột.

- Lực học: Khá

- Khí chất: Linh hoạt

- Đặc điểm: Giai đoạn còn nhỏ (học tiểu học) rất ngoan và yêu thương mẹ. Thông minh, năm nào cũng được học sinh giỏi. Từ khi vào THCS cháu thay đổi hẳn: bướng bỉnh, hay cãi lời mẹ và che giấu bản thân, lười học và điểm số thấp... gây cho mẹ nhiều bức xúc.

* Hoàn cảnh gia đình:

Chị A li dị chồng khi cháu N được 4 tuổi, sau đó chị đi bước nữa lúc N được 9 tuổi. Hiện tại chị cùng cháu N đang sống trong gia đình mới của chị. Giai đoạn đầu cháu N hay phải ở bên ngoại do chị phải đi học xa nhà liên tục, khi chị về chị lại đón cháu về ở chung với gia đình mới. Vì chồng mới của chị và chị đều là cán bộ công chức, có sự hiểu biết nên ai cũng yêu quý cháu N vì thế cũng không có mâu thuẫn gì lớn. Nhưng khi cháu bước sang tuổi thiếu niên thì thay đổi hẳn, cháu hay cãi lời, lười học hơn, thậm chí chửi mẹ đi đánh điện tử. Chị A rất tức giận và nhiều lần nổi nóng, đánh cháu rất đau vì thế cháu N rất giận chị, có nhiều lần cháu về nhà ngoại để ở. Mâu thuẫn của chị N và con trai rất gay gắt, thực lòng chị rất yêu con

song không biết làm thế nào để con hiểu. Khi tham gia làm thực nghiệm chị rất quan tâm vui vẻ bày tỏ cảm xúc của mình với con, nhưng khi chia sẻ về chuyện gia đình thì chị rất rụt rè và không muốn đề cập nhiều. Cuối cùng chị cũng tiết lộ, do thời gian chia tay người chồng đầu tiên đã gây cho chị những cơn sốc nặng, chị rất yêu con nhưng lại có chút giận hờn con (có thể do giận hờn cha nó). Lúc con còn bé thì chị không thấy sự bướng bỉnh của con nhưng khi con lớn lên (lứa tuổi THCS) thì bao nhiêu lỗi lầm của nó chị đều nghĩ rằng vì nó không có cha để giáo dục dạy dỗ nên chị chăm chút con từng li từng tí và đặt ra yêu cầu rất cao ở con.

Về phía cháu N, khi chúng tôi tiếp xúc cháu rất vui vẻ, nhanh nhẹn, ngoan ngoãn, lễ phép. Tuy nhiên, khi nói về mẹ thì cháu nhận xét rằng: *“Mẹ cháu chẳng hiểu cháu gì cả, lúc nào cũng chỉ biết làm toáng lên không chịu nghe cháu giải thích. Mặc dù cháu cũng có đôi lần phạm lỗi chứ nhưng những lỗi đó cũng bình thường thôi vậy mà mẹ cháu hay làm quá lên, la hét, chửi bới, thậm chí còn đánh cháu nữa. Cháu mong mẹ cháu điều chỉnh cảm xúc bản thân của mình được tốt hơn ạ”*.

Chị A là người có trình độ học vấn cao, trong công việc và mối quan hệ với những người xung quanh đều rất tốt. Tuy nhiên, trong mối quan hệ với con, kết quả mức độ điều chỉnh cảm xúc với con (do chị tự đánh giá và kiểm chứng về phía con) được đánh giá ở mức dưới trung bình, có những lĩnh vực chị tự nhận mình ở mức yếu. Đặc biệt chị gặp khó khăn trong lĩnh vực: Thứ nhất: Nhận diện cảm xúc của con; thứ 2: Kiểm soát cảm xúc bản thân trong mối quan hệ với con; thứ 3: Tạo sự cân bằng trong cảm xúc.

Chúng tôi cũng tiến hành 6 buổi thực nghiệm

Buổi thứ 1: Nhận diện cảm xúc của con, chúng tôi yêu cầu con cùng hợp tác với mẹ đóng vai để diễn tả các cảm xúc mà chúng tôi yêu cầu.

Cháu N diễn tả 5 loại cảm xúc mà chúng tôi yêu cầu sẵn

Mẹ cháu N tìm cách nhận diện các cảm xúc đó. Nếu cháu N diễn chưa đúng những cảm xúc đó thì yêu cầu cháu N tập diễn lại khi nào cho đúng để mẹ có thể hiểu con đang có loại cảm xúc gì, mức độ ra sao.

Chị A có trách nhiệm nhận diện các loại cảm xúc đó: gọi tên, mức độ, ảnh hưởng của nó đến con, đến bản thân mình...

Khi kết thúc buổi học chúng tôi yêu cầu 2 mẹ con tự tập với nhau những lúc

rảnh rỗi để giúp cả 2 mẹ con hiểu về cảm xúc của nhau hơn.

Buổi thứ 2: Hạ nhiệt cảm xúc

Người dạy giải thích khái niệm “*hạ nhiệt cảm xúc*” và ý nghĩa của hoạt động này. Hỏi “*Khi tức giận ta có thể làm gì để hạ nhiệt cảm xúc?*”

Trong bài tập này chúng tôi đưa ra nhiều tình huống tâm lí giữa mẹ và con và yêu cầu người mẹ “*hạ nhiệt cảm xúc*” khi thấy có lợi cho mối quan hệ giữa mẹ và con cũng như làm cho quá trình giáo dục con được tốt hơn.

Buổi thứ 3: Sử dụng cảm xúc như là phương pháp để giáo dục con

Cố gắng duy trì những cảm xúc phù hợp có thể gây ảnh hưởng đến thái độ, hành động của con. Hạn chế cảm xúc tiêu cực, thúc đẩy những cảm xúc tích cực để tạo năng lượng cho quá trình làm việc và sinh sống đồng thời giúp quá trình giáo dục con được tốt hơn. Nhìn lạc quan và khách quan hơn về các vấn đề nảy sinh trong mối quan hệ với con, giúp con phát triển các mối quan hệ xung quanh.

Buổi học thứ 4: Tạo sự cân bằng trong cảm xúc (giải tỏa cảm xúc)

Yêu cầu chị A in bàn tay của mình trên giấy rồi viết một cảm xúc khó chịu vào lòng bàn tay. Mỗi ngón tay, chị sẽ kể ra một cách để giảm bớt hoặc xóa bỏ cảm xúc khó chịu đó. Người dạy chia sẻ và đưa ra một số cách giải tỏa cảm xúc. Hạ nhiệt chỉ là tạm thời, việc tìm ra nguồn gốc của cảm xúc mới có thể tránh tái xuất hiện những cảm xúc tiêu cực ở những lần sau.

Buổi thứ 5: Bài tập thư giãn giúp điều chỉnh cảm xúc bản thân

Dành vài phút để ngồi yên lặng, thư giãn cơ thể và tâm trí, chúng ta có thể quan sát rõ ràng hơn những dạng suy nghĩ đang được tạo ra trong tâm trí mình. Khi ngồi thư giãn, chị A thực hành việc tạo nên những suy nghĩ tích cực trong mối quan hệ với con như sự bình an, khỏe mạnh & hạnh phúc của con. Trong trạng thái thư giãn này, số nhịp tim đập, huyết áp, tốc độ tư duy và việc tiêu thụ ôxy đều giảm. Và như vậy, tâm trí ta có cảm giác được “*làm tươi mới lại*”, được tái tạo năng lượng.

Buổi thứ 6: Ôn tập lại các buổi học trước và thư giãn.

Sau thời gian làm thực nghiệm, mức điểm được nâng lên ở mức tối đa. Chị A cho biết: “*Sau khi tham gia lớp học về điều chỉnh cảm xúc bản thân với con, cá nhân tôi cảm thấy thật hạnh phúc vì mối quan hệ mẹ con tôi đã được cải thiện đáng kể, tôi đã suy nghĩ thoáng hơn với con đó là: không nên yêu cầu quá cao đối với con nữa. Tôi đã nhận diện được nhiều loại cảm xúc của con, hiểu và đồng cảm với con nhiều*”

hơn. Đặc biệt tôi đã biết cách kiểm soát cảm xúc của bản thân giúp cho mối quan hệ giữa tôi và con được tốt hơn”.

Sau khi làm thực nghiệm cháu N cho biết: *“Mẹ cháu hiền hẳn, không còn nóng nảy như trước đây nữa, đặc biệt mẹ đã hiểu về tâm lí của cháu hơn. Về phía bản thân của mình cháu cũng hiểu thực sự cháu cũng có nhiều lỗi lầm làm mẹ giận. Từ nay trở đi cháu sẽ cố gắng ngoan ngoãn không làm mẹ giận nữa và cháu yêu mẹ thật nhiều”*

4.3.3.2. Cặp mẹ con có mức độ điều chỉnh cảm xúc ở mức dưới trung bình

Mẹ: Trần Thanh Tr

- Ngày tháng năm sinh: 26/01/1974.

- Nghề nghiệp: Công nhân

- Khí chất: Bình thản

Con trai: Hồ Anh Dũng

- Ngày tháng năm sinh: 23/8/2004.

- Học sinh: Trường THCS Trần Hưng Đạo, TP Buôn Ma Thuột.

- Lực học: Khá

- Khí chất: Linh hoạt

* Hoàn cảnh gia đình: Cháu Dũng là con thứ 2 trong tổng số 2 người con trai của chị Tr. Chồng chị Tr – anh N.V.C làm nghề lái xe đường dài nên thường vắng nhà, gia đình chị còn có ông nội. Người con đầu của chị Tr đang học đại học năm thứ 3 trường ĐH Giao thông vận tải, thành phố Hồ Chí Minh. Do chồng thường vắng nhà nên việc dạy con gần như hoàn toàn do chị đảm nhiệm. Mức độ điều chỉnh cảm xúc với con được chị đánh giá ở mức trung bình. Tuy nhiên, chị cũng gặp khó khăn trong việc nhận diện cảm xúc của con, và đôi lúc kiểm soát cảm xúc bản thân với con chưa tốt. Chị cũng mong muốn được làm thực nghiệm để giúp quá trình điều chỉnh cảm xúc với con được tốt hơn.

Khi chúng tôi nói sẽ tiến hành làm thực nghiệm giúp chị có khả năng điều chỉnh cảm xúc bản thân với con được tốt hơn, chị rất vui vẻ, chị nói: *“Đứa con thứ 2 này ngang ngược hơn anh nó rất nhiều, nó rất thông minh nhưng lại lười biếng và còn lơ là cả mẹ nữa chứ. Mình phải thực sự tinh ý nó mới không “xỏ mũi” được mình. Nhưng thật sự có những lúc mình cũng không điều chỉnh được những cơn tức giận khi con học dốt, bị điểm kém, có những lúc tôi vẫn phải dùng roi vọt với con. Và đặc biệt là khi con ngoan ngoãn có thành tích trong học tập một chút là tôi lại*

vui mừng khôn xiết, thưởng quà cho cháu ngay”

Chúng tôi cũng tiến hành 6 buổi thực nghiệm

Buổi thứ 1: Nhận diện cảm xúc của bản thân và của con

Buổi học đầu tiên cũng làm cho chị Tr và con nhiều hứng thú chị nói: *“Tôi vẫn biết cảm xúc rất quan trọng đối với cuộc sống của con người. Tuy nhiên, tôi không nghĩ nó quan trọng đến mức làm cho mối quan hệ với con có thể tốt đẹp hơn hoặc làm cho nó tệ đi. Đặc biệt, hiểu được cảm xúc của con để đồng cảm, sẻ chia với con là điều vô cùng quan trọng đối với bậc làm cha làm mẹ.*

Buổi thứ 2: Hạ nhiệt cảm xúc

Buổi học thứ 2 về hạ nhiệt cảm xúc chị rất vui vẻ cho rằng: *“Từ trước tới nay tôi vẫn thể hiện cảm xúc với con rất tự nhiên, tức thì thì nói ngay, nhiều lúc cảm xúc lấn át lí trí vì vậy khi giận con là tôi cứ thế mà quát mắng, thậm chí tát con.. chỉ khi nhận ra mình đã thể hiện thái quá với con thì mới hối hận. Khi được học về cách hạ nhiệt cảm xúc, tôi suy nghĩ vấn đề được thấu đáo hơn và không bị cảm xúc lấn át lí trí nữa”.*

Buổi thứ 3: Sử dụng cảm xúc như phương pháp để giáo dục con

Khi tham gia bài học sử dụng cảm xúc như là phương pháp chị Tr đã áp dụng các phương pháp được tập huấn rất tốt, tuy nhiên, việc áp dụng các phương pháp còn chưa quen nên cũng gặp một số khó khăn.

Buổi thứ 4: Tạo sự cân bằng trong cảm xúc (giải tỏa cảm xúc)

Việc tạo sự cân bằng trong cảm xúc chị Tr thực hiện rất tốt, do chồng chị hay phải đi xa nên chị thường dùng hình thức gọi điện cho chồng để thông báo về tình hình của con và nhờ anh tư vấn, được sự đồng tình của chồng nên chị rất thoải mái tâm lí để tiếp tục việc chăm sóc giáo dục con.

Buổi thứ 5: Bài tập thư giãn giúp điều chỉnh cảm xúc bản thân

Việc tiếp cận với bài tập thư giãn giúp giải tỏa tinh thần cũng được chị Tr tiếp cận tốt. Chị nói: *“Trước đây, tôi thường hay lo lắng, mất ngủ vì con. Sau khi tham gia ngôi thiền thư giãn tôi đã dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn. Tôi thả lỏng cơ thể để mọi chuyện trở nên đơn giản để tinh thần thoải mái. Khi tinh thần thoải mái, tâm lí tôi cũng dễ chịu hơn và dễ dàng đồng cảm với con hơn vì vậy điều chỉnh cảm xúc bản thân cũng tốt hơn, đặc biệt là trong mối quan hệ với con”.*

Sau khi kết thúc các buổi tập huấn chị Tr được hướng dẫn ghi chép cẩn thận

những cảm xúc bản thân và cảm xúc của con mà chị quan sát được trong cuộc sống thường ngày. Chị tìm cách điều chỉnh (tăng lên hoặc giảm đi) những cảm xúc của bản thân khi thấy có lợi cho mối quan hệ giữa chị và con. Chị thường xuyên trao đổi với những người thân có uy tín, kinh nghiệm trong việc giáo dục con và thậm chí gọi điện cho người giúp chị làm thực nghiệm. Kết quả, sau khoảng 6 tháng chị Tr có mức độ điều chỉnh cảm xúc với con ở mức độ tốt hơn trước khi tham gia thực nghiệm, ở mức độ khá. Chị có khả năng thấu hiểu cảm xúc của con, biết cách đánh giá lại cảm xúc..., kết quả làm cho mối quan hệ của chị với con ngày càng gắn bó, giúp cho việc giáo dục con ngày một tốt hơn, kết quả học tập của con được cải thiện rõ rệt.

Buổi thứ 6: Ôn tập lại các buổi học trước và thư giãn.

Kết luận: chị Tr rất tự tin trong việc chăm sóc giáo dục con, đặc biệt là việc nhận diện cảm xúc của con, chị thường nói vui rằng: “*Mình để ra nó thì mình phải hiểu nó chứ, vậy mà trước đây mình đã nghĩ rằng mình không thể hiểu được con...*”. Về mặt con người chị, chị cảm thấy tinh thần thoải mái, tự tin trong giáo dục con, chị không còn biểu hiện cảm xúc bột phát trong giáo dục con nữa và đặc biệt cảm xúc bản thân không còn bị dồn nén, ràn buộc, khó chịu nữa. Chị hoàn toàn tự tin trong việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con.

TIỂU KẾT CHƯƠNG 4

Kết quả điều tra thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS được thể hiện qua 6 khía cạnh và đều đạt ở mức độ trung bình. Trong đó, *nhận diện cảm xúc bản thân* được khảo sát có điểm trung bình cao nhất; *nhận diện cảm xúc của con* có điểm trung bình thấp nhất. So sánh các khía cạnh khác nhau cho thấy có 2 khía cạnh có điểm trung bình thấp hơn so với điểm trung bình chung là: nhận diện cảm xúc của con và đánh giá lại cảm xúc bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo. Còn 4 khía cạnh khác đều có điểm bằng và cao hơn điểm trung bình chung. Như vậy, cha mẹ gặp khó khăn trong việc đánh giá lại cảm xúc bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo và khó khăn nhất vẫn là nhận diện cảm xúc của con.

- Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con, cụ thể: con là đứa con hiếu thảo có ảnh hưởng lớn nhất, thứ hai là các yếu tố thuộc về khí chất của cha mẹ, thứ ba là các yếu tố thuộc về đặc điểm tâm lý lứa

tuổi của con (năm học) và các yếu tố khác nhưng sự ảnh hưởng của các yếu tố khác không cao. Đây chính là cơ sở khoa học và thực tiễn nghiên cứu để đề ra các biện pháp nâng cao kỹ năng điều chỉnh cảm xúc của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS, để từ đó giúp quá trình chăm sóc và giáo dục con lứa tuổi học sinh THCS được tốt hơn, hoàn thiện nhân cách thế hệ tương lai.

- Kết quả trước thực nghiệm và sau thực nghiệm cho thấy có sự thay đổi rõ rệt khi tham gia thực nghiệm cải thiện mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS.

- Kết quả phân tích 02 chân dung tâm lý của cha mẹ đã làm rõ hơn các biểu hiện về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con và có thêm thông tin thực tiễn khẳng định kết quả nghiên cứu.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở trên địa bàn, chúng tôi rút ra một số kết luận sau đây:

1.1. Các công trình nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc, điều chỉnh, kiểm soát cảm xúc, mối quan hệ cha mẹ và con ... tương đối nhiều. Tuy nhiên, các tác giả chủ yếu đi phân tích thực trạng của trí tuệ cảm xúc, các kỹ năng kiểm soát cảm xúc ảnh hưởng đến công việc, sức khỏe hoặc nghiên cứu thực trạng của mối quan hệ giữa cha mẹ và con ảnh hưởng tới cuộc sống... mà chưa đi sâu nghiên cứu biểu hiện, mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con trong điều kiện hoàn cảnh cụ thể. Đặc biệt, chưa có công trình nào nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trên địa bàn nghiên cứu.

1.2. Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS là sự vận dụng những tri thức, kinh nghiệm và hiểu biết của bản thân cha mẹ để nhận diện, kiểm soát, điều khiển, sử dụng những rung động của bản thân khi có những kích thích nhằm đạt được những mục đích do bản thân đề ra trong mối quan hệ với con lứa tuổi học sinh THCS. Các yếu tố thành phần của điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ là khả năng *nhận diện cảm xúc bản thân, nhận diện cảm xúc của con, kiểm soát cảm xúc bản thân, tạo sự cân bằng trong cảm xúc, sử dụng cảm xúc như cách/phương tiện và đánh giá lại cảm xúc bản thân* trong mối quan hệ với con vào trong tình huống cụ thể có hiệu quả.

1.3. Kết quả nghiên cứu thực trạng cho thấy: Mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS đạt mức trung bình. Biểu hiện ở 6 khía cạnh: nhận diện cảm xúc bản thân, nhận diện cảm xúc của con, kiểm soát cảm xúc bản thân, tạo sự cân bằng trong cảm xúc, sử dụng cảm xúc như cách/phương tiện và đánh giá lại cảm xúc đều nằm ở mức độ trung bình. Trong đó, lĩnh vực *nhận diện cảm xúc bản thân và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết* có điểm trung bình cao nhất, còn lĩnh vực nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của cảm xúc đó trong mối quan hệ giữa cha mẹ với con có điểm trung bình thấp nhất trong tất cả các yếu tố thành phần. Điều này không chỉ được thể

hiện qua điểm số của thang đánh giá mà còn thể hiện qua đa số cha mẹ tham gia khảo sát có mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân ở mức trung bình.

1.4. Có nhiều yếu tố tác động tới điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở như: khí chất, giới tính, độ tuổi của cha mẹ và các yếu tố thuộc về hình ảnh của con trong mắt cha mẹ. Trong đó, yếu tố *Con là đứa con hiếu thảo* có ảnh hưởng lớn nhất, thứ hai là các yếu tố thuộc về cha mẹ như khí chất, giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp, thứ ba là các yếu tố thuộc về hình ảnh của con trong mắt cha mẹ.

1.5. Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã đề xuất các biện pháp tác động nhằm cải thiện mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con. Cả cha mẹ và con đều có nhu cầu cao được bồi dưỡng về việc điều chỉnh cảm xúc bản thân cho cha mẹ. Kết quả biện pháp tác động bằng cách tổ chức lớp tập huấn 08 buổi về các yếu tố thành phần: *nhận diện cảm xúc bản thân, nhận diện cảm xúc của con, kiểm soát cảm xúc bản thân, tạo sự cân bằng trong cảm xúc, sử dụng cảm xúc như cách/phương tiện và đánh giá lại cảm xúc bản thân của cha mẹ* và các buổi tham gia trò chuyện về tâm lý lứa tuổi, tâm lý gia đình; hình thành kỹ năng điều chỉnh cảm xúc; kỹ năng giao tiếp giữa cha mẹ và con; xây dựng bầu không khí tâm lý gia đình yêu thương, đồng cảm, chia sẻ lẫn nhau... cho thấy các lĩnh vực được tập huấn có sự thay đổi rõ rệt.

1.5. Hai chân dung tâm lý đại diện khắc họa bức tranh chung về cha mẹ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con có mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân ở mức yếu và dưới trung bình lên mức độ cao từ khi tham gia khảo sát cho tới khi thực nghiệm. Đây là kết quả khẳng định mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS có sự thay đổi.

Với kết quả nghiên cứu trên cho phép chúng tôi khẳng định kết quả nghiên cứu phù hợp với giả thuyết đã nêu trong luận án và các nhiệm vụ của đề tài đã được giải quyết.

2. KIẾN NGHỊ

2.1. Đối với các bậc cha mẹ

2.2.1. Điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS là yếu tố quan trọng trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con, trong cuộc sống gia đình và trong sự phát triển tâm lý trẻ em. Vì vậy, các bậc cha mẹ cần đặc biệt

coi trọng, phát triển khả năng này trong mối quan hệ giữa bản thân và con, trong cuộc sống gia đình, đặc biệt vì sự phát triển tâm lý của những đứa con thân yêu. Trong khi đó, các bậc cha mẹ chỉ đạt mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân với con ở mức trung bình, thậm chí dưới trung bình và yếu. Đặc biệt, lĩnh vực nhận diện cảm xúc của con và hậu quả của nó tới mối quan hệ giữa cha mẹ và con ở mức độ thấp nhất. Vì thế, cha mẹ cần rèn luyện khả năng điều chỉnh cảm xúc bản thân để nâng cao mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân trong mối quan hệ với con.

2.1.2. Việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con là rất quan trọng trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con, các bậc cha mẹ cần chú ý đến hiện tượng khác biệt về lứa tuổi, giới tính của con để có sự điều chỉnh cảm xúc phù hợp khi giáo dục con.

2.1.3. Để nâng cao khả năng điều chỉnh cảm xúc bản thân với con tuổi học sinh THCS, các bậc cha mẹ nên cần chú ý nhiều đến những hoạt động chung của gia đình như: cùng con hoạt động, vui chơi, học tập...; Xây dựng môi trường tâm lý gia đình yêu thương, đầm ấm, cùng giúp đỡ lẫn nhau...; Cha mẹ nên dành nhiều thời gian ở bên con, hiểu được tâm tư, tình cảm, nguyện vọng của con... để con tin tưởng ở cha mẹ mà sẵn sàng chia sẻ...; Trong giáo dục phải xuất phát từ lòng yêu thương đúng mực. Có như vậy mới giúp cha mẹ thấu hiểu, đồng cảm với con giúp điều chỉnh cảm xúc bản thân với con phù hợp, tạo điều kiện thuận lợi cho việc chăm sóc và giáo dục con tuổi học sinh THCS được tốt hơn.

2.2. Đối với con tuổi học sinh trung học cơ sở

Đối với con lứa tuổi học sinh THCS cần phải có những hiểu biết nhất định về đặc điểm tâm lý tuổi của cha mẹ, thấu hiểu nỗi lòng của cha mẹ, biết yêu thương kính trọng cha mẹ hơn. Các em một mặt phải chăm chỉ học hành, lễ phép, vâng lời cha mẹ, quan tâm kính trọng cha mẹ, rãi bày tâm tư tình cảm của mình với cha mẹ nhiều hơn, đặc biệt nên tranh thủ ý kiến của cha mẹ về những vấn đề khúc mắc trong cuộc sống. Các em cần tích cực tham gia vào các hoạt động và sinh hoạt của gia đình để tạo cơ hội gần gũi với cha mẹ giúp cha mẹ dễ dàng hiểu mình hơn... Ngoài ra, các em cũng cần phải góp phần vào việc phát triển gia đình vui vẻ, ấm cúng, hạnh phúc, mọi người cùng thấu hiểu, yêu thương, chia sẻ tình cảm với nhau.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH ĐÃ CÔNG BỐ

1. Vũ Thị Vân (2018), *Thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trên đại bàn các tỉnh Tây Nguyên*. (Tạp chí TLH tháng 1/2018 Viện HL KHXH VN)
2. Vũ Thị Vân (2018), *Các yếu tố ảnh hưởng đến điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trên đại bàn các tỉnh Tây Nguyên*. (Tạp chí Tâm lý học XH tháng 3/2018 Viện HL KHXH VN).
3. Vũ Thị Vân (2018), *Đánh giá của con về mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh THCS trên đại bàn các tỉnh Tây Nguyên*. (Tạp chí TLH tháng 11/2018 Viện HL KHXH VN)
4. Vũ Thị Vân (2018), *Vai trò của cảm xúc và điều chỉnh cảm xúc trong cuộc sống*. (Tạp chí Khoa học tháng 12/2018, trường Đại học Tây Nguyên).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

I. Tiếng Việt

1. Allan và Barbara Pease (Lê Huy Lâm dịch) (2010), *Cuốn sách hoàn hảo về ngôn ngữ cơ thể*, NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
2. James Borg (Lê Huy Lâm dịch) (2009) *Ngôn ngữ cơ thể- 7 bài học đơn giản làm chủ ngôn ngữ không lời*, NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Edward De Bono (2003). *Sáu chiếc mũ tư duy*. NXB Mũi Cà mau.
4. Lê Thị Bùng (2005) *Những điều kỳ diệu về tâm lý con người*, NXB Đại học Sư Phạm.
5. Travis Brandberry & Jean Greaves (2012), *Thông minh cảm xúc – Nâng cao EQ để hạnh phúc và thành công*, NXB Phụ nữ.(Uông Xuân Vy dịch)
6. Nguyễn Thị Dung (2008), *Trí tuệ cảm xúc của giáo viên chủ nhiệm lớp trường trung học cơ sở*, Hà Nội, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học.
7. Vũ Dũng (2000), *Tâm lý học xã hội*, NXB Khoa học xã hội.
8. Vũ Dũng (2012), *Từ điển tâm lý học*, NXB Từ điển Bách khoa.
9. Đào Thị Duy Duyên và Dương Thuỷ Nguyên (2018). Xung đột trong giao tiếp giữa cha mẹ với học sinh lớp 8,9 ở một số trường trung học cơ sở tại thành phố Biên Hoà, Đồng Nai. *Kỷ yếu Hội thảo Khoa học Quốc tế Tâm lí học đường lần thứ 6: " Vai trò của Tâm lí học trường học trong việc đảm bảo sức khoẻ tâm lí cho học sinh và gia đình"*. NXB Đại học Sư phạm.
10. Patrica Demachy, Claude Lorin (1995), *Hãy lắng nghe con bạn*, NXB Hà nội.
11. Robert S. Feldman (2003), *Những điều trọng yếu trong tâm lí học*, NXB Thống kê.
12. Isabelle Filliozat (2001), *Thế giới cảm xúc của trẻ thơ*, NXB Văn hóa dân trí.
13. Sigmund Freud (1998), *Giải mã các giấc mộng*, NXB Trẻ.
14. Sigmund Freud (2000), *Phân tâm học nhập môn*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
15. Sigmund Freud (2018). *Cái Tôi và cái Nó*. NXB Tri thức
16. H. Gardner (1997), *Cơ cấu trí khôn, lí thuyết về nhiều dạng trí khôn*, NXB Giáo dục.
17. Helen Greathead (2007), *Làm chủ cảm xúc*, NXB Trẻ.
18. H. G. Giainot (1989), *Cha mẹ và con cái*, NXB Giáo dục.

19. Daniel Goleman (2002), *Trí tuệ cảm xúc: Làm thế nào để những cảm xúc của mình trở thành trí tuệ* - Lê Diên dịch, NXB Khoa học xã hội, Hà Nội.
20. Daniel Goleman (2008), *Trí tuệ xúc cảm - Lý giải tại sao người kém thông minh lại thành công hơn những người thông minh*, NXB Lao động – Xã hội.
21. Daniel Goleman (2014), *Trí tuệ xúc cảm - Ứng dụng trong công việc*, NXB Lao động – Xã hội.
22. Lưu Song Hà (2005), *Hành vi lệch chuẩn của học sinh THCS và mối tương quan giữa nó với kiểu quan hệ cha mẹ và con cái*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện KHXH VN.
23. Phạm Minh Hạc (2018), *Tâm lý học đại cương*, NXB Giáo dục Việt Nam.
24. Nguyễn Thị Hải, (2014), *Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện KHXH.
25. Lê Văn Hồng (2007), *Tâm lý học lứa tuổi và sư phạm*, NXB Đại học Sư phạm Hà nội
26. Nguyễn Thị Bích Hồng (2007), *Một số biện pháp của cha mẹ xây dựng quan hệ gắn bó với con ở tuổi thiếu niên*, Luận án tiến sĩ.
27. Ngô Công Hoàn (1993). *Tâm lý học gia đình*. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội I.
28. Ngô Công Hoàn (2002), *Cảm xúc và giáo dục cảm xúc ở trẻ em lứa tuổi mầm non*, Tạp chí giáo dục (46) quý 4/2002 tr 3-4,7.
29. Carrol E. Jzard (1992), *Những cảm xúc của người*, NXB Giáo Dục.
30. C. L. Jones, L.Tepperman và S.J. Wilson (2002). *Tương lai của gia đình*. NXB Đại học Quốc gia.
31. Virender Kapoor (2012), *PQ chỉ số đam mê- sức mạnh quyền năng nhất tạo nên thành công*, NXB Lao động xã hội.
32. Robert V. Kail và John C. Cavanaugh (2006). *Nghiên cứu về sự phát triển con người*. NXB Văn hoá thông tin.
33. Knuds. Laren & Lê Văn Hào (2003). *Tâm lý học xã hội*, Nhà xuất bản Từ điển bách khoa.
34. Bằng Linh (2009). *Tâm lý tuổi dậy thì*. NXB Phụ nữ.
35. A.R. Luria (2003). *Cơ sở tâm lý học thần kinh*. NXB Giáo dục.
36. Lương Chân Mai (2014). *Làm gì khi con không nghe lời*. NXB Phụ nữ.

37. J.D. Mayer, D.R. Caruso, Peter Salovey (2000), *Trắc nghiệm trí tuệ cảm xúc MSCEIT*, Nguyễn Công Khanh dịch, Đề tài KX-05-06.
38. Đỗ Hạnh Nga (2005), *Xung đột tâm lý giữa cha mẹ và con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở*, Luận án tiến sĩ tâm lý học.
39. Đặng Thanh Nga (2017). Một số yếu tố nguy cơ dẫn đến hành vi phạm tội của người chưa thành niên. *Kỷ yếu Hội thảo Quốc tế Tâm lý học khu vực Đông Nam Á lần thứ nhất "Hạnh phúc con người và phát triển bền vững"*. Quyển 3. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
40. Phan Trọng Ngọ (2003), *Các lý thuyết phát triển người*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
41. Lê Minh Nguyệt (2012), *Tương tác giữa cha mẹ và con với sự phát triển tâm lý của trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm.
42. Đào Thị Oanh (2008), *Thực trạng biểu hiện của một số cảm xúc và kỹ năng đương đầu với cảm xúc tiêu cực ở thiếu niên hiện nay*. Đề tài cấp Bộ.
43. A.V. Petrovski (1982), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm* (2 tập), NXB Giáo dục HN.
44. J.Piaget (1998). *Tâm lý học trí khôn*. NXB Giáo dục
45. Mạnh Dục Quần – Từ Tụ Như (2006), *Phương pháp cải thiện mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái*, NXB Phụ nữ.
46. Tom Rath và Donald Clifton (2007), *Bí mật chiếc ô cảm xúc*, NXB Trẻ.
47. Carl Rogers (1994), *Tiến trình thành nhân*, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
48. Alexandra Robbins (2016). *Chế ngự khủng hoảng tuổi thành niên*. NXB Tri thức.
49. X. L. Rubinstein (1960), *Tâm lý học đại cương*, NXB Matxcova (Bản tiếng Nga)
50. P.A. Rüdich (1986), *Tâm lý học*, NXB thể dục thể thao.
51. Thommas Strongman (2013), *7 loại hình thông minh – Nhận biết và phát triển trí năng tiềm ẩn*, NXB Lao động xã hội.
52. Martine Segalen (2014). *Gia đình học*. NXB thế giới.
53. Diane Tillman (2009), *Những giá trị sống cho tuổi trẻ*, NXB Tổng hợp TP HCM.
54. Trần Ngọc Thêm (2001). *Tìm về bản sắc văn hoá Việt Nam*. NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
55. Trần Trọng Thủy (Cb) (2000). *Tâm lý học đại cương*. NXB Giáo dục.

56. Nguyễn Hạc Đạm Thư, Nguyễn Thị Châu Giang (2002), *Năng lực cảm xúc của cha mẹ và số phận của con*, NXB Phụ Nữ (TT nghiên cứu tâm lý trẻ em).
57. Tống Dự Thư (Tuệ Văn dịch) (2014), *12 bài học EQ mẹ cần dạy trẻ*, NXB Văn hoá thông tin. (Tuệ Văn dịch)
58. Nguyễn Huy Tú (6/2003), Chỉ số thông cảm xúc cao- một tiền đề thành công của nhà doanh nghiệp, nhà quản lý, *Tạp chí Giáo dục* số 61.
59. Nguyễn Huy Tú (6/2003), Trí tuệ cảm xúc – bản chất và phương pháp chẩn đoán, *Tạp chí tâm lý học*, số 6.
60. Nguyễn Quang Uẩn (Cb) (1999) *Tâm lý học đại cương*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
61. Nguyễn Khắc Viện chủ biên (1991) *Từ điển Tâm lý*, NXB Ngoại Văn.
62. Võ Thị Tường Vy (2012), *Tự điều chỉnh cảm xúc của người làm tham vấn tâm lý*. Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện KHXH
63. L.X.Vugôtxki (1997), *Tuyển tập Tâm lý học*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
64. D.W.Winnicott (2004), *Trẻ em và gia đình – Những quan hệ đầu tiên*, NXB Văn hóa và Thông tin.
65. Stephen Worchel - Wayne Shebilsue (2007), *Tâm lý học Nguyên lý và ứng dụng*. NXB Lao động - Xã hội
66. I.M.Xechenop (1963), Những phản xạ của não, NXB Giáo dục Hà Nội.
67. Dương Thị Hoàng Yến (2009). *Trí tuệ cảm xúc của giáo viên tiểu học*. Luận án Tiến sĩ Tâm lý học.

II. Tiếng Anh

68. Ainsworth, M.D.S., & Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
69. A.Bandura (1985). *A Model of causality in social learning theory*. In .M. Mahoney and A. Freedman. N.Y
70. R. Bar-On, W.B.Cannon (2007). *The Bar-On model of emotional intelligence: A valid, robust and applicable EI model*. *Organisations and People*, p14, 27-34.

71. Balliger, C.b. (1981). The menopause and its syndromes. In J.G. Howells (Ed), *Modern perspectives in the psychiatry of middle age* (pp. 279- 303). New York: Brunner/Mazel.
72. Jonh Bowlby (1980), *Attachment and loss (3rd ed)*, New York: Basic books.
73. Baumrind (1991). *Parenting styles and adolescent authority development*. In J.Books- Gunn, R. Lerner & A.C. Petersen (Eds), *Encyclopedia of adolescence, II*. New Yor: Garland.
74. T.Bery Brazelton (1992), *Heart Start: The Emotional Foundation of School Readiness*, National Center for Clinical Infant Rrograms, Arlington, VA.
75. Brown& .B. & Lohr.M. (1987). Peer grup affiliation and adolescent self-esteem: An integration of egoidentity and symbolic – interaction theories. *Juornal of Personnality and Social psychology*, 52,47-55
76. Erikson, E.H. (1968), *Identity: Youth and crisis*, New York: W.W.Norton.
77. Erikson, E.H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W.W.Norton
78. Ekman, P (1992). Are there basic emtions? *Psychological Review*, 99,350-533
79. Ekman, P., & Friesen,W.V. (1986). A new pan- cultural facial expression of emotion, *Motivation and emotion*, 10,159-168.
80. Elkind, D., & Bowen, R (1979) Imaginary audience bhavior in children and adolescents. *Developmental Psychology*, 15(1), 38-44.
81. Harlow, H.F. (July 1959). Love in Infant monkeys. *Scientific American*, PP,68-74.
82. Harlow, H.F., & Harlow, M.K. (November 1962). Social deprivation in monkeys. *Scientific American*, pp. 137-146.
83. LeDoux. J.E. (2000), *Emotion circuits in the brain*, *Annu Rev Neurosci* 23, 155–184-188.
84. W.James Levesque (2006), *Dysfunction in the neural circuitry of emotional self-regulation in major depressive disorder*, *Neuroreport* p17, 843–846
85. Levinson,D.J.(1996). *The seasons of man's life*. New York: Knopf.
86. James J. Gross (1998), *Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology*, *J Pers Soc Psychol* 74, 224-237.

87. James J. Gross (2002), “*Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*”, *Psychophysiology* 39, 281-291. Gross, J.J & Thompson, R.A, *Emotion regulation: Conceptual foundations*.
88. James J. Gross (2005) (Ed.) (1999), *Handbook of emotion regulation*, New York, Guilford Press.
89. Jonh Gottman (1992), *Why Marriages Succeed or Fail*, Somon and Shster, New York 1992.
90. Dunphy.J. (1975). The Social structure of urban adolescent peer grups. In R. Grinder (Ed). *Studies in adolecent* (3rd ed.), New York: Macmillan. (Reprinted from *Sociometry*, 1963,26,230-246).
91. Dawkins. R (1976). *The Selfish gene*. New York: Oxford, England: Blanckwell.
92. G.Gianoti (1972), *Emotional Behavior anh Hemispheric Side of Lesion*, *Cortex* August 1972.
93. Philip G. Zambardo (1985). *Psychology and Life*. Glenview,IL: Scott, Foresman.
94. A.Maslow (1970), *Motivation and personality*.New York: Harper & Row.
95. Macia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (ed), *Handbook of adolescent psychology* (pp,159-187). New York: Wiley.
96. Stephen Nowicki and Marshall Duke (1989), *A Measure of Nonverbal Social Procsssing Ability in Children Between the Ages of 6 anh 10*. Association of Psychological in USA.
97. George Northoff (2005), *Is emotion regulation self-regulation?*, Laboratory of Neuroimaging and Neurophilosophy, Department of Psychiatry, Otto-von-Guericke University of Magdeburg,, Leipziger Strasse 44, 39120 Magdeburg, Germany.
98. Gould, R.L. (1978). *Transformations*. New York. Simon and Schustes
99. Thomas Hatch, Howard Gardner (1989), *Multiple Intelligences Go To School*, Educational Researcher.
100. Andreas Olsson and Kevin N. Ochsner (2008), *The role of social cognition in emotion*, Department of Psychology, Columbia University, 1190 Amsterdam Avenue, New York, NY 10027, USA.
101. Kevin N. Ochsner and James J. Gross (2005), *Putting the ‘I’ and the ‘Me’ in emotion regulation*, *Department of Psychology*, Columbia University, 369 Schermerhorn Hall, 1190 Amsterdam Avenue, New York, NY 10027, USA.

102. Kevin N. Ochsner and James J. Gross (2008), *Cognitive Emotion Regulation Insights From Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Columbia University and Stanford University.
103. Jonathan Rottenberg, James J. Gross (2007), *Emotion and Emotion Regulation: A Map for Psychotherapy Researchers*, Published by Blackwell Publishing on behalf of the American Psychological Association, V14 N4, 12/2007.
104. J.D. Mayer và Melissa Kirkpatrick (1994), *Hot information – Processing become more Accurate with Open Emotion experience*, New Hampshire University.
105. A. Maslow (1968). *Towrd a psychology of being*.Princeton, NJ: Van Nostrand Reinhold.
106. McNelly, R.J. (1990). *Psychological approaches to panic disorder*. Psychological Bulletin, 108, 403-419.
107. Montemayor,R., & Flannery,D.J. (1991). Parent-adolescent relation in midle and late adolescence. In R.M.Lerner, A.C. Petersen, & J. Brooks-Gunn (Eds), *Encyclopedia of adolescence*. New York: Graland.
108. Robert Prenley (2007), *Age differen in recognition of emotion in lexical and facil expressions*, Psychology and Aging, May 2007, 147-159.
109. Salovey, P., Mayer, J.D., & Rosenhan.D.L., (1991). Mood and helping: Mood as a motivator of helping and helping as a regulator of mood. In M.S. Clark (ed). *Prosocial behavior*. Newbury Park, CA: Sage
110. Kristalyn Salters-Pedneault (2009), *Emotion Regualation*, Former About.com Guide, December 29.
111. B.F. Skinner (1953), *Science And Human Behavior*. The Free Press and colophon are trademarks of Simon & Shuster.
112. Daniel Stern (1987), *The Interpersonal World of the Infant*, Basic Books, New York.
113. Thommas Strongman (1987), *The psychology of Emotion*, Third Edition, Jonh Wilay, British.
114. Diane Tice & Ellen Bratslavsky (2001), “*Emotion distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it*”, Journal of Presonality and Social Psychology, Vol 80 (1), Jan 2001, pages 53-67.

115. Robert Rosenthal (1997), *The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal*, San Francisco 1977.
116. Redford Willams (1989), *The Trusting Heart*, Time Books/Randon House, New York.
117. Yuichi Shoda, Walter Mischel and Philip K. Peake (1990), *Predicing Adolescent Cognitive and Self Regulatory*, *Developmental Psychology*, pages 978-986.
118. Whitbourne, S. K. (1986). *Aduld development* (2nd ed). New York: Praeger

PHỤ LỤC

Phụ lục 1

PHIẾU TRƯNG CẦU Ý KIẾN (Dành cho các em học sinh THCS) Các em học sinh thân mến!

Để giúp chúng tôi nghiên cứu về sự điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con (lứa tuổi học sinh Trung học cơ sở), bằng những trải nghiệm của bản thân mình xin các em cho biết ý kiến của mình về vấn đề sau:

Xin chân thành cảm ơn!

Xin em cho biết tên Cha (Mẹ) của em (người làm trắc nghiệm chung với mình):

Câu 1: Khi em có việc làm hay lời nói, cử chỉ làm cho cha/mẹ có những cảm xúc vui sướng, tự hào, hoặc sợ hãi, lo lắng, tức giận, đau khổ, hay ngạc nhiên Lúc đó cha/mẹ của em thường ứng xử như thế nào với em trong các tình huống đó? (Em hãy chọn 01 cách ứng xử dưới đây phù hợp với cách mà cha/mẹ mình thường làm).

- Cha/mẹ **thể hiện ngay** cảm xúc của mình đối với em **một cách bộc phát**
- Cha/mẹ **kiềm chế (hạ nhiệt cảm xúc tích cực và tiêu cực)** của mình để tìm hiểu sự việc
- Cha/mẹ biết **kiểm soát** cảm xúc cho phù hợp với từng hoàn cảnh
- Cha/mẹ **sử dụng** cảm xúc **như phương pháp** để giáo dục em

Câu 2: Trong cuộc sống hàng ngày, khi **Em** có việc làm hay lời nói, cử chỉ làm cho **cha/mẹ** có những cảm xúc rất vui sướng, tự hào, hoặc sợ hãi, lo lắng, tức giận, đau khổ, hay ngạc nhiên... Những lúc như vậy, **cha/mẹ** của em thường có nhiều cách điều chỉnh cảm xúc khác nhau, theo **Em** những cách điều chỉnh cảm xúc đó đem lại **mức độ giáo dục tích cực với em ở mức độ nào?**

Cách trả lời:

Em đọc kỹ những nội dung dưới đây, liên hệ với **cha/mẹ** mình và khoanh tròn vào mức độ tương ứng. Mức 1 là Yếu; Mức 2 là dưới trung bình; Mức 3 là trung bình; Mức 4 là cao; mức 5 là rất cao

STT	Nội dung phản ứng	Mức độ đạt được				
		1	2	3	4	5
1	Cha/mẹ nhận ra được nội dung và tác động của việc làm, lời nói, cử chỉ hành động... của con đối với cảm xúc của bản thân.	1	2	3	4	5
2	Khi em có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha/mẹ các cảm xúc (vui, buồn, tức giận, sợ hãi, đau khổ..) cha/mẹ nhận ra loại cảm xúc đó của bản thân.	1	2	3	4	5
3	Khi em có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha/mẹ các cảm xúc, cha/me em nhận ra được sự phù hợp giữa cảm xúc của bản thân họ với tính chất và kết quả, việc làm của em.	1	2	3	4	5
4	Khi em có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha/mẹ các cảm xúc, cha/mẹ nhận ra được mức độ cảm xúc đó.	1	2	3	4	5
5	Khi em có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở cha/mẹ các cảm xúc, cha/mẹ nhận ra được hậu quả của cảm xúc đó đối với quan hệ giữa mình với con.	1	2	3	4	5
6	Khi em có bất kể cảm xúc gì: niềm vui hay nỗi buồn trong học tập hay quan hệ với bạn bè thì cha/mẹ có thể nhận ra qua cử chỉ, nét mặt của em và cha/mẹ là người biết cách quan sát cảm xúc của con .	1	2	3	4	5
7	Cha/mẹ nhận ra được cảm xúc tiêu cực (buồn rầu, lo lắng, sợ hãi, giận...) của em mặc dù em không nói ra.	1	2	3	4	5
8	Cha/mẹ có thể nhận ra được các cảm xúc tích cực (vui vẻ, hạnh phúc, tình yêu...) của em mặc dù em không nói ra.	1	2	3	4	5
9	Khi em có bất kể điều gì gặp phải (niềm vui hay nỗi buồn) cha/mẹ đều biết đồng cảm với cảm xúc của em .	1	2	3	4	5
10	Cha/mẹ là người biết đọc cảm xúc của em khi tương tác với em.	1	2	3	4	5
11	Khi em có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm cha/mẹ rất vui hoặc rất buồn, lo lắng v.v. nhưng cha/mẹ biết dồn	1	2	3	4	5

	nén sự vui, buồn, lo lắng đó để nó không bộc phát ra ngoài cho em biết.					
12	Khi xuất hiện cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của em, cha/mẹ luôn để ý, theo dõi cảm xúc của mình, trong quá trình trao đổi với em .	1	2	3	4	5
13	Khi xuất hiện cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của em, cha/mẹ cố gắng ngăn chặn không để bộc lộ ra bên ngoài bằng các biểu hiện hành vi, cử chỉ, nét mặt v.v khi thấy không cần.	1	2	3	4	5
14	Khi xuất hiện cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của em, cha/mẹ cố gắng che giấu cảm xúc đó bằng các biểu hiện hành vi cử chỉ, nét mặt bình thường, khi thấy cần phải làm như vậy.	1	2	3	4	5
15	Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của em, cha/mẹ cố gắng kéo dài hoặc làm giảm cảm xúc đó, khi thấy như vậy có lợi trong quan hệ với con.	1	2	3	4	5
16	Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của em, cha/mẹ thường chuyển cảm xúc đó sang người khác, như “đá thúng đựng nia, giận cá chém thớt” .	1	2	3	4	5
17	Khi có cảm xúc giận, buồn về hành động hay lời nói của em, cha/mẹ hay có trạng thái “buồn, vui pha trộn”	1	2	3	4	5
18	Dù có bất kêt lời nói, hành động nào của em gây cho cha/mẹ giận, buồn, thì cha/mẹ vẫn nghĩ tốt về em (ngay cả những lúc em gây cho cha/mẹ sự buồn phiền, tức giận hay thất vọng nhất).	1	2	3	4	5
19	Khi em có hành động hay lời nói làm cha/mẹ vui, buồn, cha/mẹ hiểu và đồng cảm với hành động hay lời nói, suy nghĩ của em.	1	2	3	4	5
20	Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của em, cha/mẹ thường chia sẻ với người thân.	1	2	3	4	5
21	Khi em có hành động hay lời nói làm cha/mẹ vui, buồn về của em, cha/mẹ cố gắng thể hiện cảm xúc đó để em nhận ra được thái độ hài lòng hay không hài lòng của mình.	1	2	3	4	5

22	Khi em có hành động hay lời nói làm cha/mẹ vui, buồn... cha/mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến thái độ của con đối với hành động hay lời nói do con gây ra.	1	2	3	4	5
23	Khi em có hành động hay lời nói làm cha/mẹ vui, buồn cha/mẹ cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến hành động tiếp theo của em.	1	2	3	4	5
24	Khi thấy em vui hoặc buồn cha/mẹ cũng có thể thể hiện cảm xúc vui hay buồn cho phù hợp với tâm trạng của em để có thể giáo dục em tốt hơn.	1	2	3	4	5
25	Khi biết em đang giận hoặc không vừa lòng với họ, cha/mẹ có thể tự tạo cho mình những cảm xúc tích cực như vui tươi, hào hứng, hài hước.v.v để giáo dục em tốt hơn.	1	2	3	4	5
26	Mỗi ngày cha/mẹ thường dành một vài phút để suy nghĩ, đối thoại hay viết ra những cảm xúc của mình trong quá trình tương tác với con để giúp cho những lần giáo dục con sau đó được tốt hơn.	1	2	3	4	5
27	Sau mỗi lần nổi nóng với em, cha/mẹ thường dành thời gian để kiểm tra lại xem mình đã đúng, sai ở đâu để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục sau được tốt hơn.	1	2	3	4	5
28	Cha/mẹ thường tìm đến người có kinh nghiệm để trao đổi về những cảm xúc không mong muốn đã xảy ra giữa mình và con nhằm rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.	1	2	3	4	5
29	Cha/mẹ thường diễn giải cảm xúc của mình với (chồng/vợ/người có uy tín) trước khi giáo dục em để nhờ họ giúp cha/mẹ hiểu thêm về nó (những cảm xúc sẽ thể hiện với em).	1	2	3	4	5
30	Cha/mẹ thường lắng nghe ý kiến phản hồi của em về những cảm xúc không mong muốn của bản thân đối với em và chủ động khắc phục khi biết cảm xúc của mình đang tác động tiêu cực đến em.	1	2	3	4	5

Câu 3: Trong quá trình tương tác giữa cha/mẹ với con, **cha/mẹ** có nhất thiết phải **điều chỉnh** những **cảm xúc của mình** đối với con để giáo dục con được tốt hơn? (Lưu ý em chỉ chọn 01 đáp án)

- Cần điều chỉnh cả cảm xúc tích cực và tiêu cực ;
- Chỉ điều chỉnh cảm xúc tiêu cực ;
- Chỉ điều chỉnh cảm xúc tích cực ;
- Không cần điều chỉnh cảm xúc ;
- Không biết ;

Câu 4: Theo em, những lĩnh vực nào của em thường gây ra các cảm xúc khác nhau ở cha/mẹ?

(Lưu ý, mỗi loại hoạt động chỉ chọn một loại cảm xúc được xuất hiện nhiều nhất).

STT	Những lĩnh vực hoạt động của em	Các loại cảm xúc được xuất hiện nhiều nhất					
		Vui mừng	Lo lắng	Tức giận	Tự hào	Đau buồn	Ngạc nhiên
1	Học tập, tu dưỡng						
2	Quan hệ với bạn bè						
3	Quan hệ và ứng xử với người lớn						
4	Tác phong sinh hoạt hàng ngày						
5	Vui chơi, hoạt động xã hội						

Câu 5: Trong thực tế khi Em có việc làm hay lời nói, cử chỉ làm cho **cha/mẹ** có những cảm xúc vui sướng, tự hào, hoặc sợ hãi, lo lắng, tức giận, đau khổ, hay ngạc nhiên... Những lúc như vậy, để giáo dục con, **cha/mẹ** thường **điều chỉnh** các cảm xúc đó của bản thân cho phù hợp với hoàn cảnh cụ thể. Việc điều chỉnh cảm xúc bao gồm 6 thành phần:

1. **Nhận ra được cảm xúc của mình** và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết;
2. **Nhận ra được cảm xúc của con** và hậu quả của các cảm xúc đó;
3. **Kiểm soát được cảm xúc của mình** để không bị thái quá trong quan hệ với con;
4. **Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình** để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha/mẹ với con và tới cuộc sống gia đình;

5. **Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện** để giáo dục con;

6. **Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân** để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.

Xin **Em** cho biết **mức độ điều chỉnh cảm xúc** của **cha/mẹ** khi **Em** có việc làm hay lời nói, cử chỉ tạo ra ở **cha/mẹ** những cảm xúc nào đó (vui sướng, tự hào, hoặc sợ hãi, lo lắng, tức giận, đau khổ, hay ngạc nhiên)

Em hãy cho điểm số theo mức độ từ kém nhất (1 điểm) đến mức tốt nhất (5 điểm) mà **cha/mẹ** đã có được trong quá trình điều chỉnh cảm xúc bản thân?

Các tiêu chí của điều chỉnh	Điểm đạt được				
1. Tính đúng đắn (phù hợp) của điều chỉnh cảm xúc với hoàn cảnh	1	2	3	4	5
2. Hiệu quả của điều chỉnh cảm xúc trong quan hệ với con và giáo dục con	1	2	3	4	5

Câu 6: Em hãy đọc kỹ những nội dung dưới đây, liên hệ với **cha/mẹ** mình và tích dấu (x) vào ý phù hợp

Trong cuộc sống hàng ngày cha/mẹ là người:

- Rất quan tâm tới con ; Quan tâm ; Bình thường ; Ít quan tâm ; Chưa quan tâm
- Rất nghiêm với con ; Nghiêm ; Bình thường ; Dễ dãi ; Rất dễ dãi
- Rất hiểu con ; Khá hiểu ; Bình thường ; Ít hiểu ; Chưa hiểu
- Rất yêu con ; Khá yêu con ; Bình thường ; Ít yêu con ; Không yêu con .
- Rất hài lòng và tự hào về con ; Khá hài lòng và tự hào ; Tương đối hài lòng và tự hào ; Ít hài lòng và tự hào; Chưa hài lòng và tự hào .
- Rất kỳ vọng vào con ; Khá kỳ vọng vào con ; Tương đối kỳ vọng vào con ; Ít kỳ vọng vào con ; Không kỳ vọng vào con .
- Sử dụng phương pháp giáo dục con: chủ yếu động viên, khen thưởng ; Khen thưởng kết hợp với trách phạt ; Trách phạt kết hợp với động viên ; Ít động viên và trách phạt ; Trách phạt
- Có phong cách giáo dục con: Dân chủ ; Tự do ; Độc đoán ; Rất tự do ; Rất độc đoán .

- Có kiểu khí chất (nét tính cách): Bình thản ; Hoạt bát ; Rất nóng tính ; Nóng tính ; Ưu tư (kiểu người sống khép mình, nội tâm, hay buồn rầu) .

- Dành thời gian trò chuyện trong ngày với con: Rất thường xuyên ; Thường xuyên ; Đôi khi ; Ít khi ; rất ít .

- Biết về bạn bè của con ở mức độ: Rất rõ ; Khá rõ ; Tương đối rõ ; ít biết ; Không biết .

- Hiểu biết về sở thích của con: Rất hiểu ; Khá hiểu ; Tương đối hiểu ; ít hiểu ; Không hiểu

- Có sự gắn bó với con: Rất gắn bó ; Khá gắn bó ; Tương đối gắn bó ; ít gắn bó ; Không gắn bó

Câu 7: Em có đề nghị với nhà trường và các tổ chức trợ giúp cha/mẹ trong việc Quản lý cảm xúc với con trong giáo dục con.

Cách trả lời: Em đọc kỹ phương án dưới đây, mỗi ý có 5 phương án trả lời tương đương với 5 mức. **Mức 1 là ít mong muốn nhất, mức 5 là mức mong muốn cao nhất.** Em hãy khoanh tròn vào số phù hợp với mình.

STT	Biện pháp	Mức mong muốn				
		1	2	3	4	5
1	Mở lớp bồi dưỡng kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cho cha mẹ	1	2	3	4	5
2	Xây dựng mô hình câu lạc bộ hợp tác giữa cha mẹ và con	1	2	3	4	5
3	Thường xuyên trao đổi với nhà trường về tình hình của con	1	2	3	4	5
4	Phát triển mạng lưới hỗ trợ của nhà tâm lý	1	2	3	4	5
5	Những đề nghị khác					

Câu 8: Em tự đánh giá về mình: **Tôi là người con:**

- **Hiếu thảo:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .

- **Khó bảo:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .

- **Hiền lành:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .

- **Có kiểu khí chất (hay nét tính cách):** Rất nóng tính ; Nóng tính ; Hoạt bát ; Bình thản ; Ưu tư (buồn rầu) .

- **Lười biếng:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .

- **Chăm chỉ học hành:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Thông minh:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Chăm chỉ học hành:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Mạnh mẽ:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Có kết quả học tập:** Loại giỏi ; Loại khá ; Loại trung bình ; Loại yếu ; Loại kém .
- **Có tương lai sau này (dự đoán):** Rất thành công ; Khá thành công ; Tương đối thành công ; ít thành công ; Không thành công .
- **Mà cha/mẹ yêu thương nhất:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Mà cha/mẹ dành nhiều thời gian và công sức để chăm sóc, giáo dục và yêu thương:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .

Câu 9: Trong quá trình tương tác giữa cha/mẹ với con thường xuất hiện những cảm xúc không mong muốn. Khi đó cha/mẹ của em thường dùng nhiều biện pháp, phương pháp để ĐCCXBT, do đâu mà cha/mẹ có các biện pháp, phương pháp để ĐCCXBT đó?

- a) Do kinh nghiệm của bản thân
- b) Do truyền thống gia đình
- c) Do quan sát và học hỏi từ người khác
- d) Do đọc được từ sách báo, ti vi
- e) Do được tập huấn, bồi dưỡng từ nhà trường, các tổ chức, đoàn thể

Xin em cho biết

Họ và tên Nam (nữ) là học sinh lớp mấy.....

Trường:

Là con thứ trong tổng số của gia đình.

Nghề nghiệp của cha: Nông dân ; Công nhân ; Công chức

Lao động tự do ; Nội trợ

Nghề nghiệp của mẹ: Nông dân ; Công nhân ; Công chức ;

Lao động tự do ; Nội trợ ;

Hiện nay gia đình mình chung sống cùng với: ông/bà nội, ngoại ;

cha mẹ và con ; một mình cha hoặc mẹ với con ;

Kinh tế gia đình: Giàu ; Khá ; Bình thường ; Nghèo ; Rất nghèo ;

Chỗ ở của gia đình

Số điện thoại của cha, mẹ.....

Xin chân thành cảm ơn em!

Phụ lục 2

PHIẾU TRƯNG CẦU Ý KIẾN

(Dành cho các bậc phụ huynh có con đang học THCS)

Các bậc phụ huynh kính mến!

Để giúp các bậc phụ huynh hiểu rõ hơn cảm xúc của mình với con và kiểm soát được cảm xúc của mình khi cần thiết, đề nghị ông/bà chia sẻ với chúng tôi về những điều dưới đây. Những đóng góp của ông/ bà rất có ích cho việc cải thiện quan hệ giữa cha/mẹ với con, mà không ảnh hưởng đến chuyện riêng của ông/bà. Vì vậy rất mong nhận được những suy nghĩ chân thành, thẳng thắn và trách nhiệm của ông/bà.

Xin chân thành cảm ơn!

*Xin ông bà cho biết tên con:....., hiện đang học lớp
Trường THCS.....*

Câu 1: Khi con của ông/ bà có việc làm hay lời nói, cử chỉ làm cho ông/bà có những cảm xúc vui sướng, tự hào, hoặc sợ hãi, lo lắng, tức giận, đau khổ, hay ngạc nhiên Ông /bà thường ứng xử như thế nào với con trong các tình huống đó? (Ông/ bà hãy chọn 01 cách ứng xử dưới đây phù hợp với mình)

- *Thể hiện ngay* cảm xúc của mình đối với con *một cách bộc phát*
- *Kiểm chế (hạ nhiệt cảm xúc tích cực và tiêu cực)* của mình để tìm hiểu sự việc
- *Kiểm soát* cảm xúc cho ^{phù} hợp với từng hoàn cảnh
- *Sử dụng* cảm xúc *như phương pháp* để giáo dục con

Câu 2: Trong cuộc sống hàng ngày, khi con của ông/ bà có việc làm hay lời nói, cử chỉ làm cho ông/bà có những cảm xúc rất vui sướng, tự hào, hoặc sợ hãi, lo lắng, tức giận, đau khổ, hay ngạc nhiên...Những lúc như vậy, ông/bà thường như thế nào?

Cách trả lời:

Ông/bà đọc kỹ những nội dung dưới đây, liên hệ với mình và khoanh tròn vào mức độ tương ứng.

Mức 1 là Yếu; Mức 2 là dưới trung bình; Mức 3 là trung bình; Mức 4 là cao; mức 5 là rất cao

STT	Nội dung phản ứng	Mức độ đạt được				
		1	2	3	4	5
1	Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... dẫn đến kết quả nào đó, tôi nhận ra được nội dung và tác động của việc làm đó đối với cảm xúc của mình .	1	2	3	4	5
2	Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở tôi các cảm xúc (vui, buồn, tức giận, sợ hãi, đau khổ...) tôi nhận ra loại cảm xúc đó của mình.	1	2	3	4	5
3	Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở tôi các cảm xúc, tôi nhận ra được sự phù hợp giữa cảm xúc của mình với tính chất và kết quả, việc làm của con.	1	2	3	4	5
4	Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở tôi các cảm xúc, tôi nhận ra được mức độ cảm xúc đó.	1	2	3	4	5
5	Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm xuất hiện ở tôi các cảm xúc, tôi nhận ra được hậu quả của cảm xúc đó đối với quan hệ giữa mình với con.	1	2	3	4	5
6	Khi con có bất kể cảm xúc gì: niềm vui hay nỗi buồn trong học tập hay quan hệ với bạn bè thì tôi có thể nhận ra qua cử chỉ, nét mặt của con và tôi là người biết cách quan sát cảm xúc của con.	1	2	3	4	5
7	Tôi nhận ra được cảm xúc tiêu cực (buồn rầu, lo lắng, sợ hãi, giận...) của con mặc dù con không nói ra.	1	2	3	4	5
8	Tôi có thể nhận ra được các cảm xúc tích cực (vui vẻ, hạnh phúc, tình yêu...) của con mặc dù con không nói ra.	1	2	3	4	5
9	Khi con có bất kể điều gì gặp phải (niềm vui hay nỗi buồn) tôi đều biết đồng cảm với cảm xúc của con.	1	2	3	4	5
10	Tôi là người biết đọc cảm xúc của con khi tương tác với con	1	2	3	4	5

11	Khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ... làm tôi rất vui hoặc rất buồn, lo lắng v.v. nhưng tôi đôn nén sự vui, buồn, lo lắng đó để nó không bộc phát ra ngoài cho con biết.	1	2	3	4	5
12	Khi xuất hiện cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, tôi luôn để ý, theo dõi cảm xúc của mình, trong quá trình trao đổi với con.	1	2	3	4	5
13	Khi xuất hiện cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, tôi cố gắng ngăn chặn không để bộc lộ ra bên ngoài bằng các biểu hiện hành vi, cử chỉ, nét mặt v.v khi thấy không cần.	1	2	3	4	5
14	Khi xuất hiện cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, tôi cố gắng che giấu cảm xúc đó bằng các biểu hiện hành vi cử chỉ, nét mặt bình thường, khi thấy cần phải làm như vậy.	1	2	3	4	5
15	Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, tôi cố gắng kéo dài hoặc làm giảm cảm xúc đó, khi thấy như vậy có lợi trong quan hệ với con.	1	2	3	4	5
16	Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, tôi thường chuyển cảm xúc đó sang người khác, như “đá thúng đựng nia, giận cá chém thớt” .	1	2	3	4	5
17	Khi có cảm xúc giận, buồn về hành động hay lời nói của con, tôi hay có trạng thái “buồn, vui pha trộn”	1	2	3	4	5
18	Dù có bất kết lời nói, hành động nào của con gây cho tôi giận, buồn, thì tôi vẫn nghĩ tốt về con (ngay cả những lúc con gây cho tôi sự buồn phiền, tức giận hay thất vọng nhất).	1	2	3	4	5
19	Khi con có hành động hay lời nói làm tôi vui, buồn, tôi hiểu và đồng cảm với hành động hay lời nói, suy nghĩ của con.	1	2	3	4	5
20	Khi có cảm xúc vui, buồn về hành động hay lời nói của con, tôi thường chia sẻ với người thân.	1	2	3	4	5

21	Khi con có hành động hay lời nói làm tôi vui, buồn về của con, tôi cố gắng thể hiện cảm xúc đó để con nhận ra được thái độ hài lòng hay không hài lòng của mình.	1	2	3	4	5
22	Khi con có hành động hay lời nói làm tôi vui, buồn.. tôi cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến thái độ của con đối với hành động hay lời nói do con gây ra.	1	2	3	4	5
23	Khi con có hành động hay lời nói làm tôi vui, buồn về của con, tôi cố gắng duy trì cảm xúc đó để gây ảnh hưởng đến hành động tiếp theo của con.	1	2	3	4	5
24	Khi thấy con vui hoặc buồn tôi cũng có thể thể hiện cảm xúc vui hay buồn cho phù hợp với tâm trạng của con để có thể giáo dục con.	1	2	3	4	5
25	Khi biết con đang giận hoặc không vừa lòng với mình, tôi có thể tự tạo cho mình những cảm xúc tích cực như vui tươi, hào hứng, hài hước.v.v để giáo dục con tốt hơn.	1	2	3	4	5
26	Mỗi ngày tôi thường dành một vài phút để suy nghĩ, đối thoại hay viết ra những cảm xúc của mình trong quá trình tương tác với con để giúp cho những lần giáo dục con sau đó được tốt hơn.	1	2	3	4	5
27	Sau mỗi lần nổi nóng với con tôi thường dành thời gian để kiểm tra lại xem mình đã đúng, sai ở đâu để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục sau được tốt hơn.	1	2	3	4	5
28	Tôi thường tìm đến người có kinh nghiệm để trao đổi về những cảm xúc không mong muốn đã xảy ra giữa mình và con nhằm rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.	1	2	3	4	5
29	Tôi thường diễn giải cảm xúc của mình với (chồng/vợ/người có uy tín) trước khi giáo dục con để nhờ họ giúp tôi hiểu thêm về nó (những cảm xúc sẽ thể hiện với con).	1	2	3	4	5

30	Tôi thường lắng nghe ý kiến phản hồi của con về những cảm xúc không mong muốn của mình đối với con và chủ động khắc phục khi biết cảm xúc của mình đang tác động tiêu cực đến con.	1	2	3	4	5
----	--	---	---	---	---	---

Câu 3: Theo ông/bà, trong quá trình tương tác với con cha/mẹ có nhất thiết phải **điều chỉnh** những **cảm xúc của mình** đối với con để giáo dục con được tốt hơn? (chỉ chọn 01 đáp án)

- Cần điều chỉnh cả cảm xúc tích cực và tiêu cực ;
- Chỉ điều chỉnh cảm xúc tiêu cực ;
- Chỉ điều chỉnh cảm xúc tích cực ;
- Không cần điều chỉnh cảm xúc ;
- Không biết ;

Câu 4: *Những lĩnh vực nào của con thường gây ra các cảm xúc khác nhau ở Ông/ Bà?*

(Lưu ý, mỗi loại hoạt động chỉ chọn một loại cảm xúc được xuất hiện **nhieu nhất**).

STT	Những lĩnh vực hoạt động của con	Các loại cảm xúc được xuất hiện nhiều nhất					
		Vui mừng	Lo lắng	Tức giận	Tự hào	Đau buồn	Ngạc nhiên
1	Học tập, tu dưỡng						
2	Quan hệ với bạn bè						
3	Quan hệ và ứng xử với người lớn						
4	Tác phong sinh hoạt hàng ngày						
5	Vui chơi, hoạt động xã hội						

Câu 5: Trong thực tế khi con của ông/bà có việc làm hay lời nói, cử chỉ làm cho ông/bà có những cảm xúc vui sướng, tự hào, hoặc sợ hãi, lo lắng, tức giận, đau khổ, hay ngạc nhiên... Những lúc như vậy, để giáo dục con, ông/ bà thường **điều chỉnh** các cảm xúc đó của mình cho phù hợp với hoàn cảnh cụ thể. Việc điều chỉnh cảm xúc bao gồm 6 thành phần:

7. **Nhận ra được cảm xúc của mình** và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết;
8. **Nhận ra được cảm xúc của con** và hậu quả của các cảm xúc đó;

9. **Kiểm soát được cảm xúc của mình** để không bị thái quá trong quan hệ với con;

10. **Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình** để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha/mẹ với con và tới cuộc sống gia đình;

11. **Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện** để giáo dục con;

12. **Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân** để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.

Xin ông bà cho biết mức độ điều chỉnh cảm xúc của ông/ bà khi con có việc làm hay lời nói, cử chỉ tạo ra ở ông/bà những cảm xúc nào đó (vui sướng, tự hào, hoặc sợ hãi, lo lắng, tức giận, đau khổ, hay ngạc nhiên)

Ông/ bà hãy cho điểm số theo mức độ từ kém nhất (1 điểm) đến mức tốt nhất (5 điểm)

Các tiêu chí của điều chỉnh	Điểm đạt được				
1. Tính đúng đắn (phù hợp) của điều chỉnh cảm xúc với hoàn cảnh	1	2	3	4	5
2. Hiệu quả của điều chỉnh cảm xúc trong quan hệ với con và giáo dục con	1	2	3	4	5

Câu 6: Ông/ Bà hãy đọc kỹ những nội dung dưới đây, liên hệ với mình và tích dấu (x) vào ý phù hợp

Trong cuộc sống hàng ngày ông/ bà là người:

Rất quan tâm tới con ; Quan tâm ; Bình thường ; Ít quan tâm ;

Chưa quan tâm

- Rất nghiêm với con ; Nghiêm ; Bình thường ; Dễ dãi ; Rất dễ dãi

- Rất hiểu con ; Khá hiểu ; Bình thường ; Ít hiểu ; Chưa hiểu

- Rất yêu con ; Khá yêu con ; Bình thường ; Ít yêu con ; Không yêu con .

- Rất hài lòng và tự hào về con ; Khá hài lòng và tự hào ; Tương đối hài lòng và tự hào ; Ít hài lòng và tự hào ; Chưa hài lòng và tự hào .

- Rất kỳ vọng vào con ; Khá kỳ vọng vào con ; Tương đối kỳ vọng vào con ; Ít kỳ vọng vào con ; Không kỳ vọng vào con .

- Sử dụng phương pháp giáo dục con: chủ yếu động viên, khen thưởng ;

Khen thưởng kết hợp với trách phạt ; Trách phạt kết hợp với động viên ;

Ít động viên và trách phạt ; Trách phạt

- Có phong cách giáo dục con: Dân chủ ; Tự do ; Độc đoán ;
rất tự do ; Rất độc đoán .

- Có kiểu khí chất (nét tính cách): Bình thản ; Hoạt bát ; Rất nóng tính ; Nóng tính ; Ưu tư (kiểu người sống khép mình, nội tâm, hay buồn rầu) .

- Dành thời gian trò chuyện trong ngày với con: Rất thường xuyên ;
Thường xuyên ; Đôi khi ; Ít khi ; rất ít .

- Biết về bạn bè của con ở mức độ: Rất rõ ; Khá rõ ; Tương đối rõ ;
ít biết ; Không biết .

- Hiểu biết về sở thích của con: Rất hiểu ; Khá hiểu ; Tương đối hiểu ;
ít hiểu ; Không hiểu

- Có sự gắn bó với con: Rất gắn bó ; Khá gắn bó ; Tương đối gắn bó ;
ít gắn bó ; Không gắn bó

Câu 7: Ông/bà có đề nghị với nhà trường và các tổ chức trợ giúp ông/bà trong việc Quản lý cảm xúc với con trong giáo dục con.

Cách trả lời: Ông/bà đọc kỹ phương án dưới đây, mỗi ý có 5 phương án trả lời tương đương với 5 mức. **Mức 1 là ít mong muốn nhất, mức 5 là mức mong muốn cao nhất.** Ông/bà hãy khoanh tròn vào số phù hợp với mình.

STT	Biện pháp	Mức mong muốn				
		1	2	3	4	5
1	Mở lớp bồi dưỡng kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cho cha mẹ	1	2	3	4	5
2	Xây dựng mô hình câu lạc bộ hợp tác giữa cha mẹ và con	1	2	3	4	5
3	Thường xuyên trao đổi với nhà trường về tình hình của con	1	2	3	4	5
4	Phát triển mạng lưới hỗ trợ của nhà tâm lý	1	2	3	4	5
5	Những đề nghị khác					

Câu 8: Con ông bà (đang học THCS) là người:

- **Hiếu thảo:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ;
Không đúng .

- **Khó bảo:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ;
Không đúng .

- **Hiền lành:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ;
Không đúng .

- **Có nét tính cách:** Rất nóng tính ; Nóng tính ; Hoạt bát ; Bình thản ; Ưu tư .
- **Thương yêu cha mẹ:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Lười biếng:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Thông minh:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Chăm chỉ học hành:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Mạnh mẽ:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Có kết quả học tập:** Loại giỏi ; Loại khá ; Loại trung bình ; Loại yếu ; Loại kém .
- **Có tương lai sau này (dự đoán):** Rất thành công ; Khá thành công ; Tương đối thành công ; ít thành công ; Không thành công .
- **Con mà ông/bà yêu thương nhất:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .
- **Con mà ông/bà dành nhiều thời gian và công sức để chăm sóc, giáo dục và yêu thương:** Rất đúng ; Khá đúng ; Tương đối đúng ; ít đúng ; Không đúng .

Câu 9: Trong quá trình tương tác giữa Ông/bà với con thường *xuất hiện những cảm xúc không mong muốn*. Khi đó Ông/bà thường dùng nhiều biện pháp, phương pháp để ĐCCXBT, do đâu mà ông/bà có các biện pháp, phương pháp để ĐCCXBT đó?

- f) Do kinh nghiệm của bản thân
- g) Do truyền thống gia đình
- h) Do quan sát và học hỏi từ người khác
- i) Do đọc được từ sách báo, ti vi
- j) Do được tập huấn, bồi dưỡng từ nhà trường, các tổ chức, đoàn thể

Xin ông/bà cho biết

Họ và tênNam (nữ) Năm sinh:.....

Nghề nghiệp: Nông dân ; Công nhân ; Công chức ; Lao động tự do ;

Nội trợ ;

Nghề nghiệp của vợ/chồng: Nông dân ; Công nhân ; Công chức ;

Lao động tự do ; Nội trợ ;

Họ và tên con Nam (nữ); Lớp Trường.....

Là con thứ trong tổng số của gia đình.

Hiện nay ông/bà chung sống cùng với: ông/bà nội, ngoại ; vợ chồng, con ; một mình với con ;

Kinh tế gia đình: Giàu ; Khá ; Bình thường ; Nghèo ; Rất nghèo ;

Chỗ ở của gia đình:

Số điện thoại của ông/bà:

Xin chân thành cảm ơn ông/bà!

Phụ lục 3

1. Điểm trung bình về điều chỉnh CXBT của cha mẹ theo đánh giá từ phía con

Statistics

gopcau2con

N	Valid	313
	Missing	23
Mean		2.8914
Std. Deviation		.32179
Minimum		2.00
Maximum		4.00

gopcau2con

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	35	10.4	11.2	11.2
	3.00	277	82.4	88.5	99.7
	4.00	1	.3	.3	100.0
	Total	313	93.2	100.0	
Missing	System	23	6.8		
Total		336	100.0		

2. Điểm trung bình về điều chỉnh CXBT của cha mẹ theo đánh giá từ phía bản thân cha mẹ

Statistics

Gopcau2

N	Valid	336
	Missing	0
Mean		3.0500
Std. Deviation		.24918
Sum		1024.80

Phụ lục 4

CÁC BÀI TẬP THỰC NGHIỆM

Thực hành 1: Khám phá cảm xúc con người

✚ Thời gian: 30 phút

✚ Mục tiêu:

- Giúp các cha mẹ tăng cường vốn chỉ từ cảm xúc để từ đó có thể nhận diện và gọi tên chính xác cảm xúc của chính mình đã và đang trải qua.

- Có khả năng phân biệt được cảm xúc và suy nghĩ, cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực.

- Có khả năng nhận diện được cảm xúc tích cực và tiêu cực.

Phương pháp: bài tập nhóm, liệt kê

Phương tiện: giấy A0, bút viết

Cách thức tiến hành:

- Dẫn dắt vào nội dung giúp các phụ huynh hiểu được các cảm xúc tiêu cực, tích cực (nếu có điều kiện về trang thiết bị, sẽ thiết kế file giảng powerpoint đính kèm)

- Chia thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm khoảng 5 phụ huynh, yêu cầu các nhóm liệt kê về những cảm xúc tiêu cực và tích cực của con người và cùng trả lời “chúng ta có những trạng thái cảm xúc đó khi nào?”

- Giới hạn thời gian liệt kê là 10 phút, tạo sự thi đua giữa các nhóm để khuyến khích việc đưa ra nhiều ý kiến hơn.

- Sau thời gian liệt kê, các nhóm lên trình bày kết quả thảo luận nhóm, thời gian trình bày tối đa 15 phút.

- Kết thúc, người dạy và đưa ra tổng hợp và kết luận về các loại cảm xúc, ý nghĩa và ảnh hưởng của những cảm xúc khác nhau đến hành vi và cuộc sống con người.

Thực hành 2: Biểu lộ cảm xúc bản thân (15 phút)

Người hướng dẫn (NHD) đề nghị các bậc cha mẹ:

- Nêu tên một cảm xúc

- Nhớ lại một trường hợp mình đã có cảm xúc ấy.

- Hình dung lại xem mình biểu thị cảm xúc ấy như thế nào?

- Người hướng dẫn lần lượt đưa từng bảng ghi cảm xúc lên (nếu chuẩn bị sẵn) hoặc ghi lên bảng.

- Tập hợp thành 2 vòng tròn đồng tâm và số lượng mỗi vòng tròn bằng nhau.
- NHD mở nhạc, 2 vòng tròn di chuyển ngược chiều nhau. Cho chuyển động chừng vài giây, NHD tắt máy, vòng tròn ngừng chuyển động và xoay mặt đối mặt từng đôi (1 ở vòng trong, 1 ở vòng ngoài) NHD đồng thời đưa cao bảng cảm xúc thư nhất cho tất cả cha mẹ đọc, các phụ huynh sẽ lần lượt diễn tả cảm xúc ấy cho người đối diện quan sát.

- NHD tiếp tục mở nhạc, vòng tròn lại tiếp tục chuyển động. Vài giây NHD lại tắt máy, lại xoay mặt vào nhau, NHD lại tiếp tục đưa bảng cảm xúc thứ 2 cho các bậc cha mẹ diễn tả cảm xúc ấy (*NHD khuyến khích việc cha mẹ diễn tả cảm xúc theo đúng cách bình thường mà cha mẹ đã diễn tả khi tương tác với con*)

- Tiếp tục cho đến hết (*NHD chọn số lượng cảm xúc tùy thuộc vào số lượng thời gian và không khí của lớp cho phép*)

Thực hành 3: Ý nghĩa của việc điều chỉnh cảm xúc (30 phút)

* **Mục tiêu:** Giúp các bậc cha mẹ trải nghiệm và nhận diện những ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực đến sức khỏe, hành vi của con người và đặc biệt là mối quan hệ với con lứa tuổi HSTHCS... Qua đó giúp các bậc cha mẹ hiểu được ý nghĩa của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con.

* **Phương pháp:** thảo luận nhóm hoặc làm bài tập nhóm. Có thể chọn theo 2 hướng:

1. Đưa ra một câu chuyện tình huống để cha mẹ thảo luận về những bài học mà câu chuyện đề cập.

2. Xây dựng những tình huống ngoài thực tế cho các bậc phụ huynh thảo luận và giải quyết

* **Phương tiện:** bản in câu chuyện hoặc tình huống, giấy trắng, bút viết.

* **Cách thức tiến hành:**

- Phát câu chuyện/tình huống cho các bậc phụ huynh.
- Sau khi đã nắm hết nội dung.
- Đối với câu chuyện: người dạy sẽ chủ động đặt ra những câu hỏi để tất cả các bậc phụ huynh trả lời.

- Sau khi nhân vật trong câu chuyện hết giận thì điều gì đã xảy ra?
- Trong cuộc sống, khi chúng ta tức giận/chán nản/thất vọng người khác chúng ta thường làm gì?
- Các bạn có bị tổn thương bởi lời nói, hành vi của ai đó khi tức giận?
- Trong chúng ta có ai khi tức giận đã có những lời nói, hành vi mà sau khi bình tĩnh trở lại đã ước gì mình chưa nói, chưa làm như thế?

Phụ lục 5
One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
CM6.9 = 5 (FILTER)	3.206	335	.001	.030	.01	.05

Bootstrap for Multiple Comparisons

Dependent Variable: Gopcau2

LSD

(I) khi chat CM	(J) khi chat CM	Mean Difference (I-J)	Bootstrap ^a			
			Bias	Std. Error	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
binh than	hoat bat	.02599	.00091	.03395	-.03953	.09189
	nong nay	.08406	-.00018	.03514	.01201	.14994
	rat nong nay	.14149	-.00073	.04364	.05410	.22954
	uu tu	.38531	-.00029	.05897	.26238	.49960
hoat bat	binh than	-.02599	-.00091	.03395	-.09189	.03953
	nong nay	.05807	-.00109	.03490	-.01292	.12161
	rat nong nay	.11549	-.00164	.04337	.02482	.19798
	uu tu	.35932	-.00120	.05856	.23741	.47075
nong nay	binh than	-.08406	.00018	.03514	-.14994	-.01201
	hoat bat	-.05807	.00109	.03490	-.12161	.01292
	rat nong nay	.05742	-.00055	.04405	-.03802	.13955
	uu tu	.30125	-.00011	.06022	.18175	.41788
rat nong nay	binh than	-.14149	.00073	.04364	-.22954	-.05410
	hoat bat	-.11549	.00164	.04337	-.19798	-.02482
	nong nay	-.05742	.00055	.04405	-.13955	.03802
	uu tu	.24383	.00044	.06536	.11643	.37829
uu tu	binh than	-.38531	.00029	.05897	-.49960	-.26238
	hoat bat	-.35932	.00120	.05856	-.47075	-.23741
	nong nay	-.30125	.00011	.06022	-.41788	-.18175
	rat nong nay	-.24383	-.00044	.06536	-.37829	-.11643

a. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 1000 stratified bootstrap samples

ANOVA

Gopcau2 (điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ)

khi chat cha mẹ	Mean Difference	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
binh than	.08406*	.03589	.028	.0135	.1547
hoat bat	.11549*	.05116	.025	.0148	.2161
nong nay	.11549*	.05116	.025	.2161	.0148
rat nong nay	.24383*	.08878	.006	.0692	.4185
uu tu	.14149*	.05196	.007	.2437	.0393

I. KIỂM ĐỊNH ĐÁNH GIÁ CỦA CON VÀ CHA MẸ VỀ ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA CHA MẸ

i) Phân tích bảng chéo CROSSTABS

```
FILE='E:\Unitiledchung\Untitled(chuan).sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
CROSSTABS
  /TABLES=Gopcau2n BY gopconn
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ
  /CELLS=COUNT
  /COUNT ROUND CELL.
```

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	201.530 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	120.272	4	.000
Linear-by-Linear Association	116.109	1	.000
N of Valid Cases	313		

a. 5 cells (55.6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .07.

ii) Kiểm định T.Test

```
T-TEST
  /TESTVAL=5
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=Gopcau2n gopconn
  /CRITERIA=CI(.95).
```

One-Sample Test

	Test Value = 5					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
dieuchinhcamxucCM	-99.881	335	.000	-1.99702	-2.0364	-1.9577
DGconDCCXCM	-115.932	312	.000	-2.10863	-2.1444	-2.0728

1. Kiểm định đánh giá của cha mẹ và con về lĩnh vực Nhận diện cảm xúc bản thân cha mẹ

1.1. Phân tích bằng chéo CROSSTABS

CROSSTABS

/TABLES=CXBTCMn BY CXBTconn

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT

/COUNT ROUND CELL.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	826.515 ^a	12	.000
Likelihood Ratio	413.853	12	.000
Linear-by-Linear Association	261.943	1	.000
N of Valid Cases	336		

a. 11 cells (55.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .02.

1.2. Kiểm định T-Test

T-TEST

/TESTVAL=5

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=CXBTCMn CXBTconn

/CRITERIA=CI(.95).

One-Sample Test

	Test Value = 5					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
camxucbanthanCM	-57.894	335	.000	-1.97321	-2.0403	-1.9062
con1	-66.279	335	.000	-2.03869	-2.0992	-1.9782

2. Kiểm định đánh giá của cha mẹ và con về lĩnh vực Nhận diện cảm xúc của con

2.1. Phân tích bảng chéo CROSSTABS

```
CROSSTABS
  /TABLES=CXCCn BY CXCconn
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ
  /CELLS=COUNT
  /COUNT ROUND CELL.
```

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	589.406 ^a	9	.000
Likelihood Ratio	500.140	9	.000
Linear-by-Linear Association	298.097	1	.000
N of Valid Cases	336		

a. 8 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .00.

2.2. Kiểm định T-Test

```
T-TEST
  /TESTVAL=5
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=CXCCn CXCconn
  /CRITERIA=CI(.95).
```

One-Sample Test

	Test Value = 5					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
5 y tiếp câu 2	-66.544	335	.000	-2.17262	-2.2368	-2.1084
con2	-67.799	335	.000	-2.20833	-2.2724	-2.1443

3. Kiểm định đánh giá của cha mẹ và con về lĩnh vực: Kiểm soát cảm xúc bản thân cha mẹ

3.1) Phân tích bảng chéo CROSSTABS

```
CROSSTABS
  /TABLES=KSCXBTn BY KSCXBTCconn
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ
  /CELLS=COUNT
  /COUNT ROUND CELL.
```

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	861.531 ^a	9	.000
Likelihood Ratio	475.026	9	.000
Linear-by-Linear Association	282.602	1	.000
N of Valid Cases	336		

a. 7 cells (43.8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .00.

3.2) Kiểm định T.Test

T-TEST
 /TESTVAL=5
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=KSCXBTn KSCXBTCconn
 /CRITERIA=CI(.95).

One-Sample Test

	Test Value = 5					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
kiemsoatcx	-59.073	335	.000	-2.04762	-2.1158	-1.9794
con3	-62.615	335	.000	-2.08929	-2.1549	-2.0236

4. Kiểm định đánh giá của cha mẹ và con về lĩnh vực: Tạo sự cân bằng trong CX

4.1) Phân tích bảng chéo CROSSTABS

/TABLES=TSCBn BY TSCBconn
 /FORMAT=AVALUE TABLES
 /STATISTICS=CHISQ
 /CELLS=COUNT
 /COUNT ROUND CELL.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	204.460 ^a	6	.000
Likelihood Ratio	173.033	6	.000
Linear-by-Linear Association	136.624	1	.000
N of Valid Cases	336		

a. 3 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .30.

4.2) Kiểm định T.Test

T-TEST
 /TESTVAL=5
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=TSCBn TSCBconn
 /CRITERIA=CI(.95).

One-Sample Test

	Test Value = 5					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
taosucanbang	-64.155	335	.000	-2.04464	-2.1073	-1.9820
con4	-63.177	335	.000	-2.14583	-2.2126	-2.0790

5. Kiểm định One-Way với đánh giá của cha mẹ và con về lĩnh vực: Sử dụng cảm xúc như phương pháp

5.1) Phân tích bảng chéo CROSSTABS

CROSSTABS
 /TABLES=SDCXn BY SDCXconn
 /FORMAT=AVALUE TABLES
 /STATISTICS=CHISQ
 /CELLS=COUNT
 /COUNT ROUND CELL.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1045.638 ^a	16	.000
Likelihood Ratio	475.441	16	.000
Linear-by-Linear Association	276.613	1	.000
N of Valid Cases	336		

a. 16 cells (64.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .00.

5.2) Kiểm định T-Test

T-TEST
 /TESTVAL=5
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=SDCXn SDCXconn
 /CRITERIA=CI(.95).

One-Sample Test

	Test Value = 5					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
sudungcamxuc	-61.673	335	.000	-2.02083	-2.0853	-1.9564
con5	-60.534	335	.000	-2.06845	-2.1357	-2.0012

6. Kiểm định One-Way với đánh giá của cha mẹ và con về lĩnh vực: Đánh giá lại cảm xúc

6.1) Phân tích bảng chéo CROSSTABS

CROSSTABS
 /TABLES=DGLCXn BY DGLCXconn
 /FORMAT=AVALUE TABLES
 /STATISTICS=CHISQ
 /CELLS=COUNT

/COUNT ROUND CELL.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	757.582 ^a	9	.000
Likelihood Ratio	482.620	9	.000
Linear-by-Linear Association	307.659	1	.000
N of Valid Cases	336		

a. 8 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

6.2) Kiểm định T-Test

T-TEST

/TESTVAL=5

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=DGLCXn DGLCXconn

/CRITERIA=CI(.95).

One-Sample Test

	Test Value = 5					
	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
danhgialaicamxuc	-67.662	335	.000	-2.08929	-2.1500	-2.0285
con6	-71.542	335	.000	-2.11607	-2.1743	-2.0579

ĐIỂM TRUNG VỊ

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The sequence of values defined by Gopcaw2<=3.03 and >3.03 is random.	One-Sample Runs Test	.038	Reject the null hypothesis.
2	The sequence of values defined by gopcon<=3.00 and >3.00 is random.	One-Sample Runs Test	.206	Retain the null hypothesis.
3	The median of Gopcaw2 equals 50.00.	One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test	.000	Reject the null hypothesis.
4	The median of gopcon equals 50.00.	One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test	.000	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

KIỂM ĐỊNH YẾU TỐ GIỚI TÍNH, NGHỀ NGHIỆP, TUỔI CỦA cha mẹ VỚI điều chỉnh cảm xúc bản thân

CORRELATIONS

/VARIABLES=Gopcau2 CM6.9 CM7.2 CMgioitinh CMnamsinh CMnghenghiep
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		Gopcau2	khi chat CM	gioi tinh	nam sinh	nghe nghiep
Gopcau2	Pearson Correlation	1	.259**	.088	.096	.069
	Sig. (2-tailed)		.000	.107	.077	.211
	N	336	336	336	336	335
khi chat CM	Pearson Correlation	.259**	1	.092	.044	.047
	Sig. (2-tailed)	.000		.093	.417	.388
	N	336	336	336	336	335
gioi tinh	Pearson Correlation	.088	.092	1	.108*	.066
	Sig. (2-tailed)	.007	.093		.048	.226
	N	336	336	336	336	335
nam sinh	Pearson Correlation	.096	.044	.108*	1	.022
	Sig. (2-tailed)	.007	.417	.048		.684
	N	336	336	336	336	335
nghe nghiep nguoi TL	Pearson Correlation	.069	.047	.066	.022	1
	Sig. (2-tailed)	.011	.388	.226	.684	
	N	335	335	335	335	335

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

KIỂM ĐỊNH YẾU TỐ TÂM LÝ LỬA TUỔI CON ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐCCXBTCM

	Gop cau2	hieu thao	kho bao	hien lanh	tinh yeu cha me	luoi bieng	thong minh	cham chi hoc hanh	nguai con duoc yeu thuong	duoc danh nhiều thoi gian va cong suc	ket qua hoc tap	Khi chat con
Pearson Correlation	1	.329*	.131*	.053	.130*	.285**	.204**	.291**	.026	.154	.016	.029
Sig. (2- tailed)		.000	.016	.334	.017	.000	.000	.000	.639	.154	.777	.601
N	336	336	336	336	336	336	336	336	336	336	336	336

KIỂM ĐỊNH YẾU TỐ GIỚI TÍNH VÀ LỚP ĐẾN ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN CHA MẸ

Correlations

		Gopcau2	gioi tinh con	lop
Gopcau2	Pearson Correlation	1	-.055	-.116*
	Sig. (2-tailed)		.312	.034
	N	336	336	336
gioi tinh con	Pearson Correlation	-.055	1	.020
	Sig. (2-tailed)	.312		.715
	N	336	336	336
lop	Pearson Correlation	-.116*	.020	1
	Sig. (2-tailed)	.034	.715	
	N	336	336	336

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Phụ lục 6: Phân tích hồi qui

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.469 ^a	.220	.518	.33218

a. Predictors: (Constant), kinh te gia dinh, nguoi con duoc yeu thuong, gioi tinh con, gioi tinh cha me, ket qua hoc tap, hieu biet ve ban cua con, khi chat CM, nam sinh cha me, nghe nghiep cha me, tinh yeu cha me, thong minh, cham chi hoc hanh, thoi gian tro chuyen voi con, hien lanh, hieu biet ve so thich cua con, hieu thao, su gan bo voi con, lop

b. Dependent Variable: dieuchinhcamxuc

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9.907	17	.583	5.281	.000 ^b
	Residual	35.090	318	.110		
	Total	44.997	335			

a. Dependent Variable: dieuchinhcamxuc

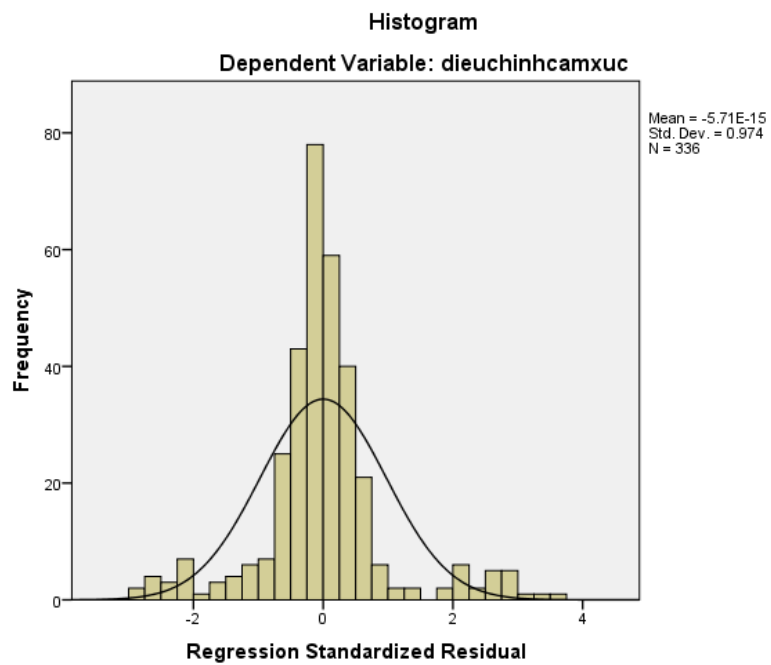
b. Predictors: (Constant), kinh te gia dinh, nguoi con duoc yeu thuong, gioi tinh con, gioi tinh, ket qua hoc tap, hieu biet ve ban cua con, khi chat CM, nam sinh, nghe nghiep cha me, tinh yeu cha me, thong minh, cham chi hoc hanh, thoi gian tro chuyen voi con, hien lanh, hieu biet ve so thich cua con, hieu thao, su gan bo voi con, lop

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11,032	3,498		3,154	0,002
	khi chat CM	0,005	0,018	0,215	0,290	0,000
	thoi gian tro chuyen voi con	0,028	0,021	0,178	1,339	0,001
	hieu biet ve ban cua con	0,011	0,022	0,130	0,523	0,001
	hieu biet ve so thich cua con	0,012	.024	0,132	0,482	0,030
	su gan bo voi con	0,055	.027	0,141	2,018	0,044
	hieu thao	0,095	0,020	0,298	4,768	0,000
	hien lanh	0,032	0,020	0,094	1,639	0,002
	tinh yeu cha me	0,003	0,027	0,133	0,117	0,017
	cham chi hoc hanh	0,036	0,018	0,112	2,051	0,000
	Gioi tinh con	0,058	0,018	0,177	3,322	0,001

thong minh	0,056	0,023	0,125	2,400	0,017
ket qua hoc tap	0,013	0,024	0,029	0,538	0,001
nguai con duoc yeu thuong	0,017	0,027	0,135	0,623	0,034
gioi tinh cha me	0,061	0,039	0,081	1,585	0,007
nam sinh cha me	0,004	0,002	0,062	2,190	0,007
nghe nghiep cha me	0,014	0,013	0,052	1,012	0,011
kinh te gia dinh	0,020	0,030	0,007	0,655	0,013
lop	0,041	0,019	0,214	2.129	0.034

a. Dependent Variable: dieuchinhcamxuc



Phụ lục 7

Kết quả điều tra về nhu cầu được tham gia lớp bồi dưỡng nâng cao khả năng điều chỉnh cảm xúc bản thân của CM với con cho thấy:

Đánh giá của CM		Nhu cầu hỗ trợ cho CM trong việc ĐCCXBT				
		Mở lớp bồi dưỡng KNĐCCX cho CM	Mở lớp XD MH CLB hợp tác giữa CM và con	Thường xuyên trao đổi với nhà trường về tình	Phát triển mạng lưới hỗ trợ của nhà tâm lí	Tổng
Điểm TB		3.16	3.48	3.81	3.4	3.46
Tỷ lệ %	MĐ 1	13.1	9.8	6.8	11.3	10.26
	MĐ 2	19.6	11.6	9.8	11.3	13.09
	MĐ 3	22.9	26.2	15.5	26.2	22.7
	MĐ 4	26.5	25.3	31.3	28.3	27.84
	MĐ 5	17.9	27.1	36.6	22.9	26.11
Đánh giá từ con		Nhu cầu hỗ trợ cho CM trong việc ĐCCXBT				
		Mở lớp bồi dưỡng KNĐCCX cho CM	Mở lớp XD MH CLB hợp tác giữa CM và con	Thường xuyên trao đổi với nhà trường về tình	Phát triển mạng lưới hỗ trợ của nhà tâm lí	Tổng
Điểm TB		3.04	3.40	3.41	3.25	3.28
Tỷ lệ %	MĐ 1	0.3	0.9	0	0	11.83
	MĐ 2	0.9	11.6	9.8	11.3	14.53
	MĐ 3	22.9	26.2	15.5	26.2	26.80
	MĐ 4	26.5	25.3	31.3	28.3	22.83
	MĐ 5	17.9	27.1	36.6	22.9	22.78

Phụ lục 8

Danh sách cha/mẹ và con tham gia làm thực nghiệm

STT	Họ và tên cha/mẹ	Họ và tên con	Học sinh
1	Đình Đức Minh (1960)	Đình Quang Khánh	Lớp 9
2	Trần Thị Trúc (1974)	Hồ Anh Dũng	Lớp 9
3	Nguyễn Thị Hoà (1979)	Trương Thị Nhã Tâm	Lớp 9
4	Trương Thị Hiền (1977)	Nguyễn Thuận An	Lớp 9
5	Thái Thị Hoài An	Trần An Nguyên	Lớp 7
6	Nguyễn Văn Thế	Nguyễn Chính Thông	Lớp 6
7	Lại Thị Loan	Mai Tấn Phát	Lớp 8
8	Trương Quỳnh Như	Vũ Ngọc Gia Linh	Lớp 7
9	Nguyễn Thanh Tùng	Nguyễn Đăng Khoa	Lớp 8
10	Vũ Thị Kim Giang	Vũ Thị Thu Thủy	Lớp 8
11	Hồ Ngọc Đoan Thư	Hồ Ngọc Đoan Nhi	Lớp 7
12	Nguyễn Bá Hải	Nguyễn Bá Dũng	Lớp 8
13	Nguyễn Thị Triều Giang	Trần Anh Tuấn	Lớp 6
14	Nguyễn Minh Tân	Nguyễn Trần Thanh Hằng	Lớp 6
15	Nguyễn Thị Tiệp	K'sor Hoàng Anh	Lớp 8

Phụ lục 9

Phần chạy thử Cronbach's Coefficient Alpha** 100 người**

RELIABILITY

/VARIABLES=CM2.1 CM2.2 CM2.3 CM2.4 CM2.5 CM2.6 CM2.7 CM2.8
CM2.9 CM2.10 CM2.11 CM2.12 CM2.13 CM2.14 CM2.15 CM2.16 CM2.17
CM2.18 CM2.19 CM2.20 CM2.21 CM2.22 CM2.23 CM2.24 CM2.25 CM2.26
CM2.27 CM2.28 CM2.29 CM2.30

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability

Notes		
Output Created		31-OCT-2017 14:56:56
Comments		
Input	Data	D:\Untitled.chaythu.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	100
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=CM2.1 CM2.2 CM2.3 CM2.4 CM2.5 CM2.6 CM2.7 CM2.8 CM2.9 CM2.10 CM2.11 CM2.12 CM2.13 CM2.14 CM2.15 CM2.16 CM2.17 CM2.18 CM2.19 CM2.20 CM2.21 CM2.22 CM2.23 CM2.24 CM2.25 CM2.26 CM2.27 CM2.28 CM2.29 CM2.30 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

[DataSet1] D:\Untitled.chaythu.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.619	30

Phụ lục chạy thử

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.488
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1025.523
	df	435
	Sig.	.000

Phụ lục 10:: Phụ lục thực nghiệm

Statistics		
CMtruocTN		
N	Valid	15
	Missing	0

CmtruocTN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	26.7	26.7	26.7
	2.00	9	60.0	60.0	86.7
	3.00	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Statistics		
CMSauTN		
N	Valid	15
	Missing	0

CMSauTN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	13	86.7	86.7	86.7
	5.00	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

CMtruocTN * CMSauTN Crosstabulation				
Count				
		CMSauTN		Total
		4.00	5.00	
CMtruocTN	1.00	2	2	4
	2.00	9	0	9
	3.00	2	0	2
Total		13	2	15

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.346 ^a	2	.042
Likelihood Ratio	6.235	2	.044
Linear-by-Linear Association	4.233	1	.040
N of Valid Cases	15		

a. 5 cells (83.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .27.

Phụ lục 11: PHÒNG VẤN SÂU
(Dành cho các bậc phụ huynh)

Người phỏng vấn:
Người được phỏng vấn:
Thời gian phỏng vấn:
Địa điểm phỏng vấn:

NỘI DUNG PHÒNG VẤN

1. Trong quá trình tương tác với con tuổi học sinh trung học cơ sở, muốn điều chỉnh cảm xúc bản thân để giáo dục con, ông bà thường phải làm những việc gì ?

2. Ông/bà hãy đánh giá mức độ phù hợp và hiệu quả của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của ông bà với con tuổi học sinh trung học cơ sở?

3. Trong các khía cạnh của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con, ông/bà đã thực hiện tốt nhất nội dung nào? Tại sao?

4. Trong các khía cạnh của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con, ông/bà đã thực hiện yếu nhất nội dung nào? Tại sao?

5. Trong quá trình tương tác giữa cha mẹ và con tuổi học sinh trung học cơ sở, ông/bà đã thực hiện tốt những nội dung nào sau đây?

STT	Nội dung	Mức độ thực hiện
1	Nhận diện cảm xúc của bản thân và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết
2	Nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của các cảm xúc đó
3	Kiểm soát được cảm xúc của mình để không bị thái quá trong quan hệ với con

4	Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của mình để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha/mẹ với con và tới cuộc sống gia đình
5	Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con
6	Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo

6. Ông/bà hãy đánh giá mức độ ảnh hưởng của các yếu tố sau đến việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con tuổi học sinh trung học cơ sở. Yếu tố nào ảnh hưởng nhiều nhất, yếu tố nào ảnh hưởng ít nhất? Lý giải tại sao?

STT	Yếu tố ảnh hưởng	Mức độ ảnh hưởng	Nguyên nhân
1	Yếu tố từ phía bản thân như: Khí chất, giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp, kinh tế gia đình...
2	Các yếu tố từ phía con như: kết quả học tập của con, khí chất, tính cách, tình cảm, sự tác động từ phía con....
3	Các yếu tố thuộc về hình ảnh của con trong mắt ông bà: con hiền lành, hiếu thảo, thông minh....

11. Để nâng cao mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở, theo ông/bà, cha mẹ cần có thêm sự hỗ trợ nào từ gia đình, nhà trường, xã hội?

.....
.....
.....

Phụ lục 12: PHỎNG VẤN SÂU
(Dành cho các con tuổi học sinh trung học cơ sở)

Người phỏng vấn:
 Người được phỏng vấn:
 Thời gian phỏng vấn:
 Địa điểm phỏng vấn:

NỘI DUNG PHỎNG VẤN

1. Trong quá trình tương tác với con tuổi học sinh trung học cơ sở, muốn điều chỉnh cảm xúc bản thân để giáo dục con, cha mẹ của em thường phải làm những việc gì ?

.....

2. Các em hãy đánh giá mức độ phù hợp và hiệu quả của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với em?

.....

3. Trong các khía cạnh của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con, cha mẹ của em đã thực hiện tốt nhất nội dung nào? Tại sao?

.....

4. Trong các khía cạnh của việc điều chỉnh cảm xúc bản thân với con, cha mẹ của em đã thực hiện yếu nhất nội dung nào? Tại sao?

.....

5. Trong quá trình tương tác giữa cha mẹ và con tuổi học sinh trung học cơ sở, theo em cha mẹ của em đã thực hiện tốt những nội dung nào sau đây?

STT	Nội dung	Mức độ thực hiện
1	Nhận diện cảm xúc của bản thân và hậu quả của nó khi bộc lộ cho con biết
2	Nhận diện được cảm xúc của con và hậu quả của các cảm xúc đó
3	Kiểm soát được cảm xúc của mình để không bị thái quá trong quan hệ với con
4	Tạo ra sự cân bằng cho cảm xúc của

	mình để không bị ảnh hưởng đến quan hệ giữa cha/mẹ với con và tới cuộc sống gia đình
5	Sử dụng cảm xúc (vui, buồn) như là cách/phương tiện để giáo dục con
6	Đánh giá lại những cảm xúc của bản thân để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo

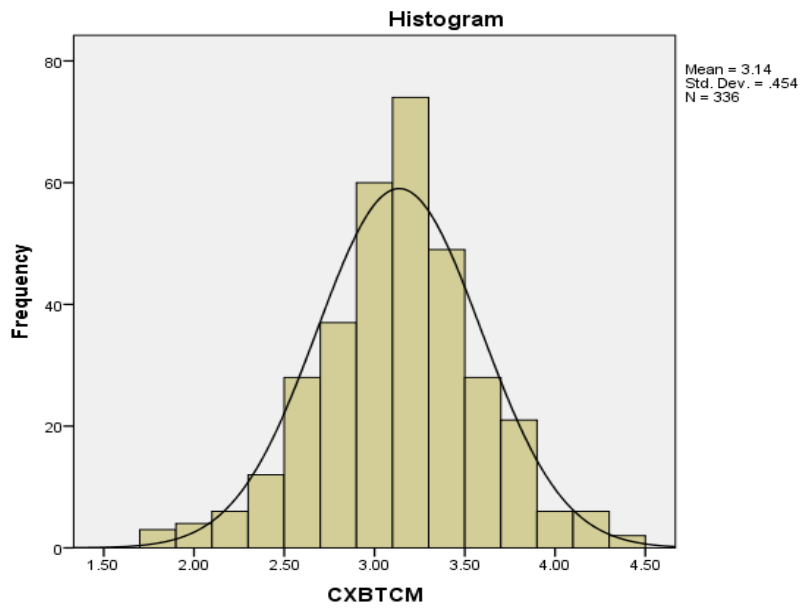
6. Em hãy đánh giá mức độ ảnh hưởng của các yếu tố sau đến việc điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với em. Yếu tố nào ảnh hưởng nhiều nhất, yếu tố nào ảnh hưởng ít nhất? Lý giải tại sao?

STT	Yếu tố ảnh hưởng	Mức độ ảnh hưởng	Nguyên nhân
1	Yếu tố từ phía bản thân như: Khí chất, giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp, kinh tế gia đình...
2	Các yếu tố từ phía con như: kết quả học tập của con, khí chất, tính cách, tình cảm, sự tác động từ phía con....
3	Các yếu tố thuộc về hình ảnh của con trong mắt ông bà: con hiền lành, hiếu thảo, thông minh....

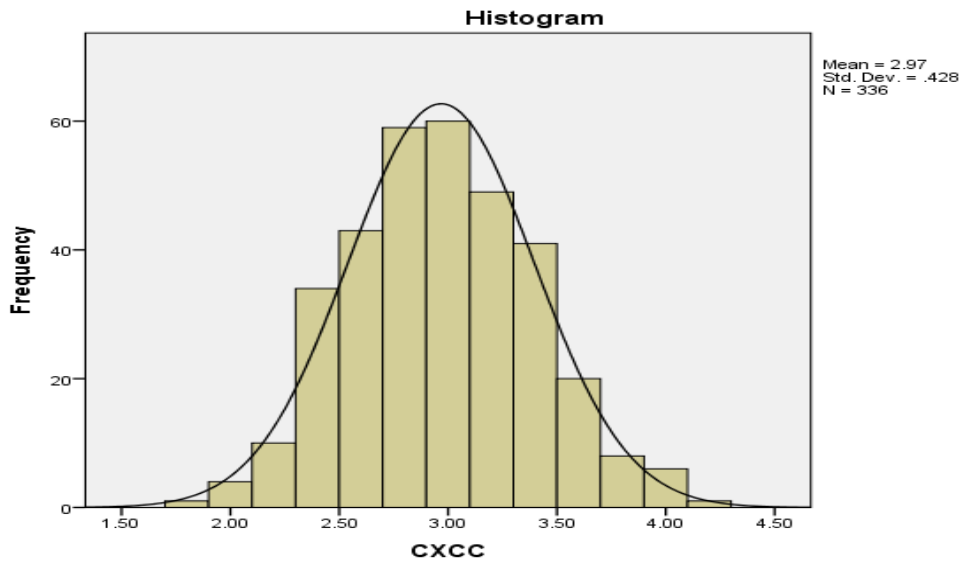
11. Để nâng cao mức độ điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con tuổi học sinh trung học cơ sở, theo em, cha mẹ của em cần có thêm sự hỗ trợ nào từ gia đình, nhà trường, xã hội?

.....
.....
.....

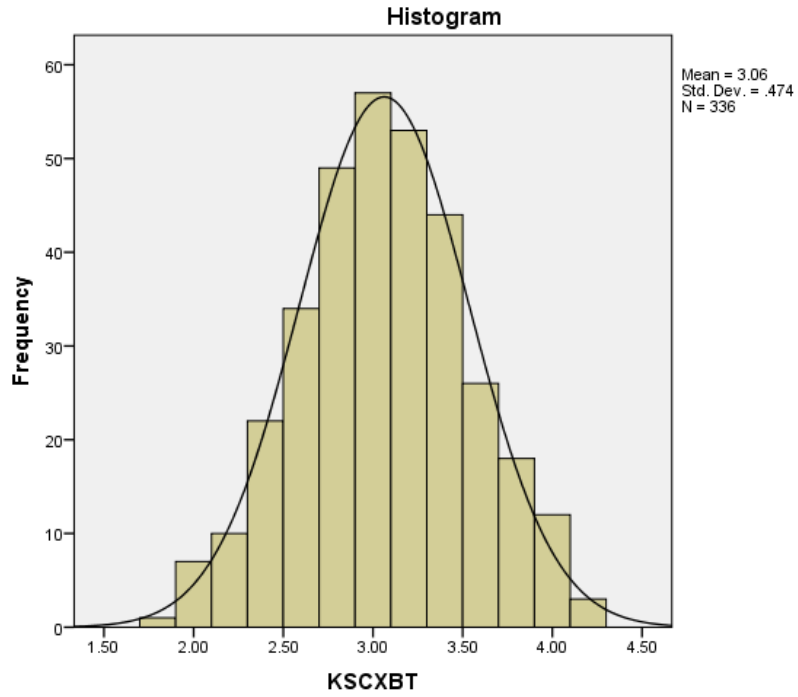
Phụ lục 13: Biểu đồ đánh giá từng lĩnh vực



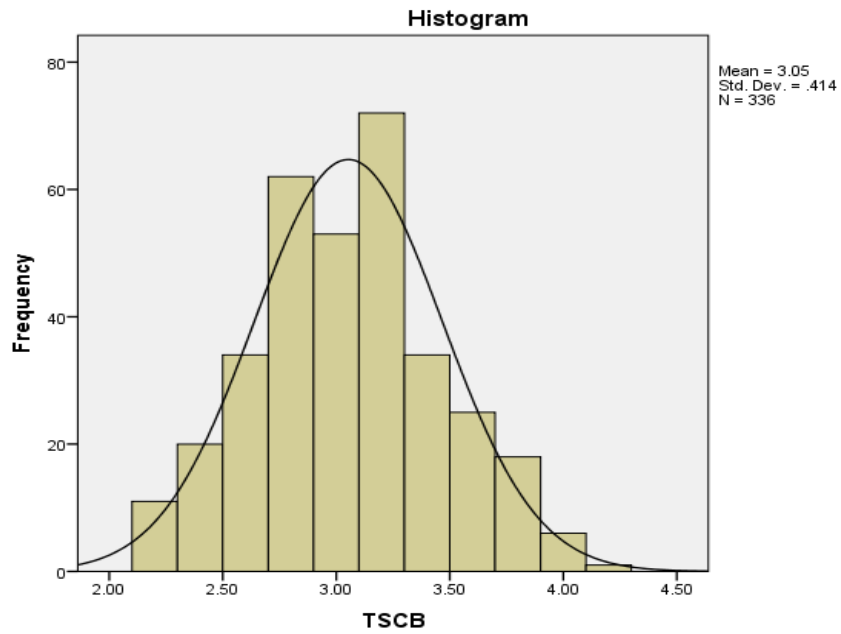
Biểu đồ 3.1: ĐTB của khía cạnh cha mẹ nhận diện cảm xúc bản thân



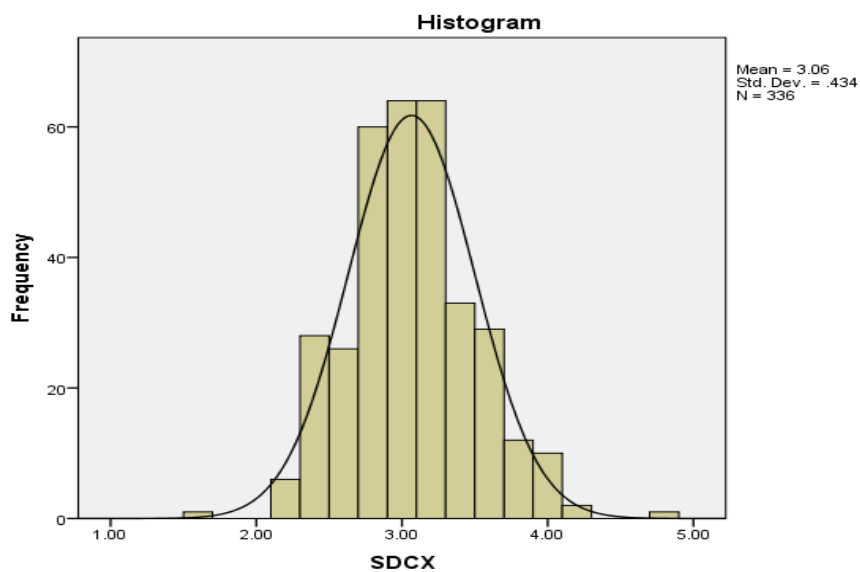
Biểu đồ 3.2: ĐTB của khía cạnh cha mẹ nhận diện cảm xúc của con



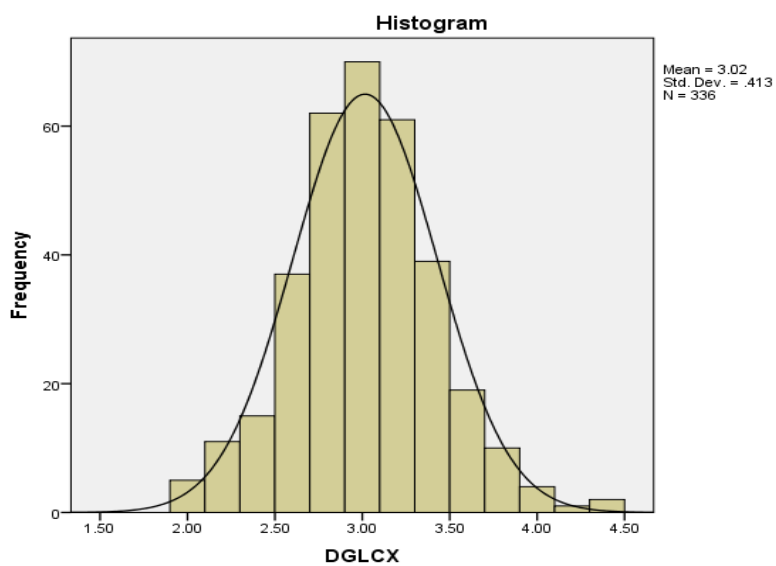
Biểu đồ 3.3: ĐTB của khía cạnh cha mẹ kiểm soát cảm xúc bản thân



Biểu đồ 3.4: ĐTB của khía cạnh cha mẹ tạo sự cân bằng trong cảm xúc

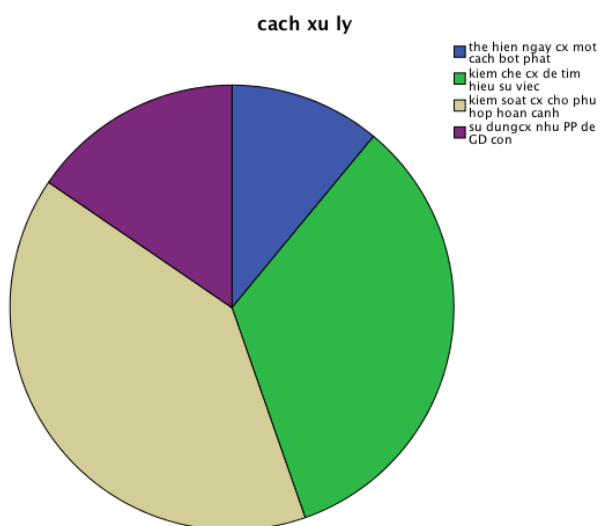


Biểu đồ 3.5: ĐTB của khía cạnh cha mẹ sử dụng cảm xúc như phương pháp/tiện để giáo dục con



Biểu đồ 3.6: ĐTB của khía cạnh cha mẹ đánh giá lại cảm xúc đã trải qua để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo.

Phụ lục 14



Biểu đồ 4.1: Nhận thức của cha mẹ về cách thể hiện cảm xúc bản thân

Phụ lục 15

TRẮC NGHIỆM KHÍ CHẤT CỦA H.J. EYSENCK

Dưới đây là 57 câu hỏi liên quan đến kiểu khí chất. Anh (chị) hãy trả lời bằng cách đánh dấu (+) nếu trả lời “có”, đánh dấu (-) nếu trả lời là “không” vào vị trí tương ứng của từng câu hỏi trong phiếu trả lời.

- Trả lời bằng ý tưởng đầu tiên xuất hiện trong đầu.
- Trả lời trung thực, liên tục, không bỏ quãng.
- Gặp câu trả lời không quen, cố gắng trả lời theo cách hiểu của mình.
- Tốc độ trả lời trung bình 2 – 3 câu trong 1 phút.

Các câu hỏi trắc nghiệm.

1. Bạn có thường xuyên bị lôi cuốn bởi những cảm tưởng, những ấn tượng mới mẻ hoặc đi tìm nguồn cảm xúc mạnh mẽ để giải buồn và làm cho mình phần chần không? []
2. Bạn có thường xuyên cần người hợp ý, tâm đồng để động viên, an ủi không? []
3. Bạn là người vô tư, không bận tâm đến điều gì phải không? []
4. Bạn cảm thấy rất khó khăn khi phải từ bỏ những ý định của mình hoặc phải từ chối người khác, cả khi hoàn cảnh buộc phải làm như thế không? []
5. Bạn có muốn trước khi làm bất kỳ việc gì cũng phải suy nghĩ, cân nhắc, không vội vàng không? []
6. Khi đã hứa làm một việc gì, bất kể lời hứa đó thuận lợi cho mình hay không, bạn vẫn luôn giữ lời hứa phải không? []
7. Tâm trạng của bạn thường thay đổi, lúc vui lúc buồn phải không? []
8. Bạn có hay nói và hành động một cách bột phát, vội vàng không kịp suy nghĩ không? []
9. Có khi nào bạn thấy mình là người bất hạnh một cách vô nguyên cớ không? []
10. Bạn có cho mình là người không hề lúng túng, không phải mất công tìm kiếm cũng luôn luôn có sẵn lời giải đáp khi phải đánh giá, nhận xét một vấn đề nào đó và sẵn sàng làm tất cả để tranh luận đến cùng không? []
11. Bạn có thấy rụt rè, e thẹn khi muốn bắt chuyện với một người bạn khác giới để mền nhưng chưa quen biết đúng không? []
12. Đôi lúc bạn cũng nổi nóng không kiềm chế được đúng không? []
13. Bạn có hành động một cách nôn nóng, bồng bột không? []
14. Bạn có hay ân hận về những lời bạn đã nói, về những việc bạn đã làm mà lẽ ra không nên làm như vậy không? []

15. Bạn thích đọc sách hơn là trò chuyện với người khác có phải không? []
16. Bạn có dễ phật ý không? []
17. Bạn có thích luôn luôn có mặt trong nhóm, trong hội của mình không? []
18. Bạn có những ý nghĩ mà bạn giữ kín, không muốn cho người khác biết có phải không? []
19. Có đúng bạn là người đôi khi rất nhiệt tình với công việc, nhưng cũng có lúc hoàn toàn chán chường, uể oải phải không? []
20. Bạn có cho rằng chỉ cần ít bạn, song là những bạn thân là được đúng không? []
21. Bạn có hay mơ ước không? []
22. Lúc người ta quát tháo bạn, bạn cũng quát tháo lại đúng không? []
23. Bạn thường day dứt mỗi khi mắc sai lầm phải không? []
24. Tất cả mọi thói quen của bạn đều tốt và hợp với mong muốn của bạn phải không? []
25. Bạn có thể làm chủ được tình cảm của mình và hoàn toàn vui vẻ trong các buổi hội họp đúng không? []
26. Bạn có cho mình là người nhạy cảm và dễ bị kích thích không? []
27. Người ta cho bạn là người vui vẻ, hoạt bát phải không? []
28. Sau khi làm xong một việc quan trọng, bạn có cảm thấy mình còn có thể làm việc đó tốt hơn nữa không? []
29. Ở chỗ đông người bạn thường im lặng phải không? []
30. Đôi khi bạn cũng thêu dệt câu chuyện phải không? []
31. Bạn có bị mất ngủ từ những ý nghĩ lộn xộn trong đầu không? []
32. Khi muốn biết một điều gì, bạn tự tìm lấy trong sách vở, chứ không đi hỏi người khác phải không? []
33. Có bao giờ bạn hồi hộp không? []
34. Bạn có thích công việc đòi hỏi phải chú ý thường xuyên không? []
35. Có bao giờ bạn run sợ không? []
36. Nếu như không có người kiểm tra vé khi đi tàu, đi xe bạn có mua vé không? []
37. Bạn có thấy khó chịu khi sống trong một tập thể mà mọi người hay điếu cợt nhau không? []
38. Bạn có hay bực tức không?
39. Bạn có thích công việc phải hoàn thành gấp gáp không? []
40. Trước những sự việc có hoặc không thể xảy ra, bạn có hay hồi hộp không? []
41. Bạn đi đứng ung dung, thong thả phải không? []
42. Có bao giờ bạn đến chỗ hẹn, đi làm. Đi học muộn không? []
43. Bạn hay có cơn ác mộng phải không? []
44. Có đúng là bạn thích trò chuyện đến mức là không bao giờ bỏ lỡ cơ hội được nói chuyện kể cả những người không quen biết phải không? []

45. Có nỗi đau nào làm cho bạn lo lắng không? []
46. Bạn có cảm thấy mình thật bất hạnh nếu như trong thời gian dài không được tiếp xúc rộng rãi với mọi người không? []
47. Bạn có cho mình là người dễ xúc động, dễ phản ứng không? []
48. Trong số những người bạn quen, có người mà bạn không ưa thích họ một cách công khai phải không? []
49. Bạn có cho mình là người hoàn toàn tự tin không? []
50. Bạn có hay phật ý khi người khác chỉ ra những lỗi lầm trong công việc, những thiếu sót trong cuộc sống riêng tư của bạn không? []
51. Bạn có cho rằng khó có thể thực sự hài lòng trong một buổi liên hoan gặp mặt không? []
52. Sự cảm nhận rằng mình thấp kém hơn người khác có làm cho bạn khó chịu không? []
53. Bạn có dễ dàng làm cho nhóm bạn đang buồn chán, tẻ nhạt thành sôi nổi, vui vẻ không? []
54. Có khi bạn nói về những điều mà bạn không am hiểu không? []
55. Bạn có lo lắng về sức khỏe của bản thân không? []
56. Bạn có thích trêu đùa người khác không? []
57. Bạn có bị mất ngủ không? []