

**BỘ QUỐC PHÒNG  
HỌC VIỆN CHÍNH TRỊ**

**VŨ VĂN LONG**

**KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN  
ĐÀO TẠO SĨ QUAN CẤP PHÂN ĐỘI  
Ở CÁC TRƯỜNG SĨ QUAN  
TRONG QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN VIỆT NAM**

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC**

**HÀ NỘI - 2019**

**BỘ QUỐC PHÒNG  
HỌC VIỆN CHÍNH TRỊ**

**VŨ VĂN LONG**

**KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN  
ĐÀO TẠO SĨ QUAN CẤP PHÂN ĐỘI  
Ở CÁC TRƯỜNG SĨ QUAN  
TRONG QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN VIỆT NAM**

**Chuyên ngành: Tâm lý học**

**Mã số : 931 04 01**

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC**

**NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:**

- 1. PGS.TS Phan Trọng Ngọ**
- 2. PGS.TS Nguyễn Văn Tuấn**

**HÀ NỘI - 2019**

## **LỜI CAM ĐOAN**

*Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tác giả. Các số liệu, trích dẫn trong luận án là trung thực và có xuất xứ rõ ràng không trùng lặp với các công trình khoa học đã công bố.*

**Tác giả luận án**

**Vũ Văn Long**

## DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

<b>TT</b>	<b>Chữ viết đầy đủ</b>	<b>Chữ viết tắt</b>
1	Cán bộ, giảng viên	CB,GV
2	Quân đội nhân dân Việt Nam	QĐNDVN
3	Sĩ quan cấp phân đội	SQCPĐ

## MỤC LỤC

Trang

<b>TRANG PHỤ BÌA</b>	
<b>LỜI CAM ĐOAN</b>	
<b>DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT</b>	
<b>MỤC LỤC</b>	
<b>DANH MỤC BẢNG BIỂU ĐỒ, SƠ ĐỒ</b>	
<b>MỞ ĐẦU</b>	7
<b>Chương 1 TỔNG QUAN TÌNH HÌNH NGHIÊN CỨU CÓ LIÊN QUAN ĐẾN ĐỀ TÀI</b>	15
1.1. Các công trình nghiên cứu ở nước ngoài có liên quan đến đề tài luận án	15
1.2. Các công trình nghiên cứu ở Việt Nam có liên quan đến đề tài luận án	23
1.3. Khái quát kết quả nghiên cứu của các công trình khoa học đã công bố và những vấn đề luận án tập trung giải quyết	35
<b>Chương 2 LÝ LUẬN KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN ĐÀO TẠO SĨ QUAN CẤP PHÂN ĐỘI Ở CÁC TRƯỜNG SĨ QUAN TRONG QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN VIỆT NAM</b>	39
2.1. Kỹ năng quản lý cảm xúc	39
2.2. Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan	52
2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan	73
<b>Chương 3 TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU</b>	88
3.1. Tổ chức nghiên cứu	88
3.2. Tiêu chí đánh giá mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan	92
3.3. Phương pháp nghiên cứu	94
<b>Chương 4 KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN ĐÀO TẠO SĨ QUAN CẤP PHÂN ĐỘI Ở CÁC TRƯỜNG SĨ QUAN TRONG QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN VIỆT NAM</b>	106
4.1. Thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan	106
4.2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan	143
4.3. Biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan	150
4.4. Phân tích kết quả thực nghiệm	162
<b>KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ</b>	172
<b>DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH KHOA HỌC CỦA TÁC GIẢ ĐÃ CÔNG BỐ LIÊN QUAN ĐẾN ĐỀ TÀI LUẬN ÁN</b>	174
<b>DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO</b>	175
<b>PHỤ LỤC</b>	185

## DANH MỤC CÁC BẢNG

<b>TT</b>	<b>TÊN BẢNG</b>	<b>Trang</b>
3.1	Phân bố khách thể nghiên cứu (%)	89
4.1	Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên	106
4.2	Mối quan hệ giữa các nhóm khách thể về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên	108
4.3	Tương quan chéo giữa mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc và kết quả học tập, rèn luyện của học viên	110
4.4	Kỹ năng nhận diện các loại cảm xúc của học viên	114
4.5	Kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá	115
4.6	Đánh giá giữa cán bộ, giảng viên và các nhóm học viên về kỹ năng nhận diện cảm xúc của họ	118
4.7	Mối quan hệ giữa các nhóm học viên các khóa về kỹ năng nhận diện cảm xúc	120
4.8	Các biểu hiện kiểm soát cảm xúc của học viên qua 6 tình huống	123
4.9	Kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực thể hiện qua các item	125
4.10	Kỹ năng kiểm soát cảm xúc tích cực thể hiện qua các item	126
4.11	Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá	127
4.12	Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên thông qua các tình huống cụ thể	131
4.13	Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá	133
4.14	Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên các khóa học	135
4.15	Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thông qua tình huống thực tiễn	137
4.16	Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá	139
4.17	Nhóm yếu tố khách quan ảnh hưởng tới kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên	144
4.18	Nhóm yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên	147

4.19	Điểm trung bình của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên	163
4.20	Số liệu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước tác động	164
4.21	Mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau tác động	169

### DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ

TT	TÊN BIỂU ĐỒ	Trang
4.1	Kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên thông qua giải quyết tình huống	112
4.2	Kỹ năng nhận diện cảm xúc của các nhóm học viên các năm học khác nhau	119
4.3	Tỷ lệ các mức độ các phản ứng bột phát khi xuất hiện cảm xúc	128
4.4	Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên các năm học khác nhau	130
4.5	Học viên luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân	141
4.6	Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở nhóm thực nghiệm trước và sau tác động	166
4.7	Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên nhóm đối chứng với hai lần đo (trước và sau thực nghiệm)	167

### DANH MỤC CÁC SƠ ĐỒ

TT	TÊN SƠ ĐỒ	Trang
2.1	Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên	86
4.1	Tương quan giữa các kỹ năng thành phần và kỹ năng quản lý cảm xúc	107

## MỞ ĐẦU

### 1. Lý do chọn đề tài luận án

Cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong đời sống tinh thần và tác động mạnh mẽ đến hiệu quả công việc, học tập, khả năng sáng tạo của con người. Khi con người vui vẻ, hạnh phúc, họ thường hoạt động năng nổ, nhiệt tình và cũng thường thực hiện những hành vi tích cực hơn. Khi con người buồn chán, lo âu, thất vọng, họ thường có xu hướng tỏ ra ulla, thu mình lại, nếu cảm xúc kéo dài quá lâu, như lo âu quá mức có thể dẫn đến tâm lý bị ảnh hưởng nghiêm trọng, không muốn hoạt động hoặc hoạt động không hiệu quả. Khi con người căm ghét, hận thù, họ có thể có xu hướng thực hiện những hành động gây hại cho bản thân và người khác. Vì vậy, quản lý cảm xúc sao cho hợp lý nhằm giúp cuộc sống của con người cân bằng, hài hòa hơn là điều mọi người quan tâm, mong muốn. Daniel Goleman (2007) cho rằng: “Quản lý cảm xúc thể hiện năng lực làm cho những tình cảm của mình thích nghi với hoàn cảnh... con người tự trấn an tinh thần của mình, thoát ra khỏi sự chi phối của lo âu, buồn rầu và giận dữ như thế nào. Những người không có năng lực tâm lý căn bản này thường xuyên phải đấu tranh chống lại những tình cảm nặng nề...” [16, tr.86]. Do đó, quản lý cảm xúc không có nghĩa chỉ là dừng lại ở kiểm soát hành vi, biểu hiện sinh học của cơ thể hay thái độ bên ngoài mà còn phải có giải pháp điều khiển cảm xúc, giải tỏa dồn nén cảm xúc kịp thời.

Kỹ năng quản lý cảm xúc là một dạng kỹ năng sống, có vai trò hết sức quan trọng hoạt động, giúp con người điều khiển, kiểm soát được cảm xúc, hoàn thiện phẩm chất nhân cách. Học viên đào tạo ở các trường sĩ quan được tuyển chọn qua kỳ thi tuyển sinh, cơ bản các học viên mới tốt nghiệp phổ thông trung học, bước vào môi trường hoàn toàn mới, đào tạo để trở thành người cán bộ, sĩ quan. Quá trình đào tạo, học viên phải thực hiện nhiều nhiệm vụ, giải quyết, xử lý nhiều tình huống phong phú, đa dạng, mối quan hệ giao tiếp phức tạp, nhạy cảm trong một môi trường nghiêm ngặt về điều lệnh, điều



lệ và kỷ luật quân đội. Đồng thời, mặt trái của nền kinh tế thị trường, các tệ nạn xã hội, các thói quen, hành vi xấu thường xuyên tác động đến học viên. Để đáp ứng được mục tiêu, yêu cầu đào tạo, cũng như hình thành, phát triển phẩm chất nhân cách người cán bộ, sĩ quan, học viên phải có kỹ năng sống nói chung, đặc biệt là kỹ năng quản lý cảm xúc để kiểm soát, điều khiển, điều chỉnh cảm xúc; làm chủ được cảm xúc bản thân luôn ở trạng thái cân bằng.

Trong những năm qua, Đảng ủy, Ban Giám hiệu, các cơ quan chức năng, đơn vị các trường sĩ quan trong quân đội thường xuyên quan tâm, chỉ đạo, hướng dẫn, xây dựng kế hoạch và tổ chức thực hiện rèn luyện, phát triển phẩm chất, năng lực, kỹ năng sống nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng cho học viên. Học viên có phẩm chất đạo đức tốt, lập trường tư tưởng kiên định, vững vàng, có trình độ năng lực, phương pháp, tác phong công tác cơ bản tốt, kết quả học tập, rèn luyện ở mức cao; học viên đã hình thành, phát triển được một số kỹ năng sống cơ bản, trong đó có kỹ năng quản lý cảm xúc, biết nhận diện, kiểm soát, điều khiển được cảm xúc của bản thân trong những tình huống cơ bản trong hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt và các mối quan hệ giao tiếp. Tuy nhiên, trong thực tế ở các trường sĩ quan trong quân đội hiện nay, kỹ năng sống nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng của học viên vẫn còn nhiều hạn chế bất cập. Khả năng kiểm soát, điều khiển cảm xúc của học viên ở mức độ nhất định, đặc biệt trong những tình huống phức tạp, có yếu tố ngoại cảnh tác động học viên lúng túng, chưa thực sự linh hoạt, sáng tạo đưa ra cách thức xử lý phù hợp; sự kìm nén, che giấu cảm xúc của học viên, đặt biệt cảm xúc tiêu cực còn bộc lộ ra bên ngoài. Trong thực tế vẫn còn một số học viên kỹ năng sống hạn chế, khả năng ứng xử, giao tiếp, giải quyết các mối quan hệ không linh hoạt dập khuôn, máy móc,... Vẫn còn những học viên chưa biết khả năng làm chủ bản thân, bị những tác động tiêu cực từ môi trường sống của xã hội cám dỗ [23, tr.6]. Kết quả học tập, rèn luyện của một số học viên chưa đạt mục tiêu, yêu cầu đề ra; một số học viên chưa chú trọng rèn luyện phẩm chất, đạo đức lối sống, vi phạm quy định của

đơn vị, điều lệnh, điều lệ của quân đội, cá biệt có trường hợp vi phạm đến mức phải xử lý kỷ luật buộc thôi học.

Trong tình hình hiện nay, mục tiêu, yêu cầu đào tạo của các trường sĩ quan có bước phát triển mới, đào tạo học viên phát triển toàn diện, chuyển hướng trang bị kiến thức sang phát triển năng lực, kỹ năng cho người học, sau khi tốt nghiệp đáp ứng được yêu cầu, nhiệm vụ của tổ chức phân công. Vì vậy, để đáp ứng được các nội dung trên, học viên phải được rèn luyện, phát triển kỹ năng sống, trong đó có kỹ năng quản lý cảm xúc.

Nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc là một vấn đề phức tạp, cho đến nay còn nhiều quan điểm khác nhau về khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc, các hướng khai thác nó trong thực tiễn và cuộc sống. Các công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc còn rất ít, các đối tượng chưa được nghiên cứu một cách đa dạng, đặc biệt trong môi trường hoạt động quân sự chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu một cách cơ bản, hệ thống vấn đề kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan.

Xuất phát từ cơ sở lý luận và thực tiễn trên, tác giả lựa chọn đề tài luận án: *Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan trong Quân đội nhân dân Việt Nam*” để nghiên cứu.

## **2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu của luận án**

### **\* Mục đích nghiên cứu**

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, đề xuất các biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan.

### **\* Nhiệm vụ nghiên cứu**

- Tổng quan các công trình trong nước và ngoài nước có liên quan đến đề tài luận án.

- Phân tích, tổng hợp và hệ thống hóa một số vấn đề về lý luận kỹ năng quản lý cảm xúc, xây dựng các khái niệm công cụ của luận án, xác định biểu hiện

kỹ năng quản lý cảm xúc và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan.

- Đánh giá thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc và thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

- Đề xuất biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan.

- Tổ chức thực nghiệm tác động phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan.

### **3. Đối tượng, khách thể, phạm vi nghiên cứu và giả thuyết khoa học**

#### **\* *Đối tượng nghiên cứu***

Biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan.

#### **\* *Khách thể nghiên cứu***

Học viên đào tạo sĩ quan phân đội, giảng viên và cán bộ quản lý học viên ở các trường sĩ quan.

#### **\* *Phạm vi nghiên cứu***

*Về nội dung:*

- Luận án chỉ tập trung nghiên cứu: Biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân học viên.

- Nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân học viên trong hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt và các mối quan hệ giao tiếp ở nhà trường.

*Phạm vi khách thể:* Luận án nghiên cứu khảo sát cán bộ, giảng viên, học viên ở các trường sĩ quan: Trường sĩ quan Lục quân 1, Trường sĩ quan Chính trị, Trường sĩ quan Thông tin, Trường sĩ quan Công binh.

*Phạm vi thời gian:* Các số liệu sử dụng phục vụ nghiên cứu của luận án được khảo sát, điều tra, tổng hợp từ 2013 đến nay.

#### **\* *Giả thuyết khoa học***

Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên là một kỹ năng phức hợp với nhiều kỹ năng thành phần (kỹ năng nhận diện cảm xúc, kiểm soát cảm xúc, điều khiển

cảm xúc, sử dụng cảm xúc). Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở mức độ khá, có sự không đồng đều về mức độ giữa các kỹ năng, trong đó kỹ năng nhận diện cảm xúc ở mức độ khá nhất, kỹ năng sử dụng cảm xúc ở mức độ thấp nhất. Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên được hình thành, biểu hiện trong hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp; chịu sự ảnh hưởng của các yếu tố chủ quan và khách quan. Nếu làm rõ cơ sở lý luận, đánh giá được đúng thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc và thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thì có thể đề xuất được các biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, đào tạo ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN.

#### **4. Phương pháp luận và phương pháp nghiên cứu**

##### ***\* Phương pháp luận nghiên cứu***

Luận án được xây dựng dựa trên cơ sở phương pháp luận chủ nghĩa Mác - Lênin, tư tưởng Hồ Chí Minh, quan điểm của Đảng Cộng sản Việt Nam về giáo dục, đào tạo, trong đó có giáo dục, đào tạo ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN. Cách tiếp cận dựa trên hệ thống quan điểm: Quan điểm hoạt động; quan điểm lịch sử, cụ thể; quan điểm phát triển.

*Quan điểm hoạt động:* Tâm lý, ý thức được nảy sinh bởi hoạt động. Hoạt động là quy luật chung nhất của tâm lý người. Sự phát triển phức tạp và các chuyển hóa của hoạt động kéo theo sự phát triển phức tạp và chuyển hóa của tâm lý. Ngoài ra, phản ánh tâm lý không bao giờ tách rời hoạt động, hoạt động vừa tạo ra tâm lý vừa sử dụng phản ánh tâm lý làm khâu trung gian của hoạt động, tác động vào đối tượng. Nghiên cứu tâm lý đặc biệt chú ý đến sự vận động của hệ thống các quan hệ giữa các thành tố của cấu trúc vĩ mô của hoạt động - một bên là điều kiện, mục đích, động cơ và bên kia tương ứng với thao tác, hành động và hoạt động.

Vì vậy, nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên không tách rời hoạt động của chính họ, nghĩa là thông qua các hoạt động của học viên

(học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp...) các mặt biểu hiện của kỹ năng quản lý cảm xúc sẽ được xem xét, nghiên cứu một cách cụ thể. Tổ chức các hoạt động tác động thiết thực là một cách để học viên phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân.

*Quan điểm lịch sử, cụ thể:* Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên chịu sự tác động và ảnh hưởng bởi những yếu tố nhất định trong điều kiện thực tiễn. Tiếp cận kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên phải gắn với việc tìm hiểu điều kiện thực tiễn hoạt động quân sự của học viên và gắn với từng tình huống, hoàn cảnh cụ thể. Con người là một thực thể xã hội. Hành vi của cá nhân được xem là kết quả tác động của nhiều yếu tố khách quan và chủ quan khác nhau. Vì vậy, nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong mối tương quan nhiều yếu tố, trong điều kiện, hoàn cảnh, tình huống cụ thể (học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp).

*Quan điểm hệ thống:* Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan là kỹ năng phức hợp, là một hệ thống gồm các thành tố có mối quan hệ chặt chẽ, tác động qua lại lẫn nhau. Vì vậy, không có kỹ năng quản lý cảm xúc một cách chung chung mà nó được thể hiện qua từng kỹ năng thành phần, cụ thể. Ngược lại, để đánh giá kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, cần đánh giá một cách tổng thể, khái quát trong toàn bộ các kỹ năng chứ không thể chỉ dựa vào một kỹ năng riêng lẻ nào.

*Quan điểm phát triển:* Mọi sự vật, hiện tượng luôn vận động và phát triển không ngừng, từ thấp đến cao, từ đơn giản đến phức tạp, từ chưa hoàn thiện đến hoàn thiện. Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan có quá trình phát triển và biến đổi cùng với sự phát triển tâm lý của học viên qua các giai đoạn lứa tuổi, năm học khác nhau, do đó, cần được đánh giá trong sự vận động, phát triển cùng với sự phát triển của các phẩm chất tâm lý.

**\* Phương pháp nghiên cứu cụ thể**

Luận án sử dụng tổng hợp các phương pháp nghiên cứu của Tâm lý học nói chung và Tâm lý học quân sự nói riêng, bao gồm:

*Nhóm phương pháp nghiên cứu tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu:* phân tích, tổng hợp, khái quát hóa các công trình nghiên cứu có liên quan đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan nhằm xây dựng cơ sở lý luận cho luận án.

*Nhóm phương pháp nghiên cứu thực tiễn:* điều tra bằng bảng hỏi; quan sát; phỏng vấn; phương pháp chuyên gia; phương pháp thực nghiệm; phương pháp trắc nghiệm.

*Nhóm phương pháp phân tích số liệu bằng thống kê toán học:* Sử dụng phần mềm SPSS 20.0 để xử lý số liệu điều tra, khảo sát, thực nghiệm và hiển thị kết quả nghiên cứu (Các phương pháp được mô tả ở chương 3).

## **5. Những đóng góp mới của luận án**

### **\* Về lý luận**

Hệ thống hóa lý luận về kỹ năng quản lý cảm xúc và xây dựng một số khái niệm cơ bản như: Quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan.

Xác định rõ các biểu hiện của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thông qua 4 kỹ năng thành phần (kỹ năng nhận diện cảm xúc; kiểm soát cảm xúc; điều khiển cảm xúc; sử dụng cảm xúc) và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

### **\* Về thực tiễn**

Chỉ rõ thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thể hiện ở 4 kỹ năng: Kỹ năng nhận diện cảm xúc; kỹ năng kiểm soát cảm xúc; kỹ năng điều khiển cảm xúc; kỹ năng sử dụng cảm xúc ở mức khá. Mức độ thấp nhất là kỹ năng sử dụng cảm xúc, đạt mức khá nhất là kỹ năng nhận diện cảm xúc.

Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên chịu sự ảnh hưởng bởi hai nhóm yếu tố: Nhóm yếu tố chủ quan và nhóm yếu tố khách quan. Trong đó nhóm yếu tố chủ quan có ảnh hưởng nhiều hơn nhóm yếu tố khách quan.

Kết quả thực nghiệm cho thấy có thể phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan bằng biện pháp tác động sư

phạm: Bồi dưỡng kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên ở Trường Sĩ quan Lục quân 1.

## **6. Ý nghĩa lý luận, thực tiễn của luận án**

### ***\* Ý nghĩa lý luận của luận án***

Luận án bổ sung, làm phong phú thêm lý luận Tâm lý học về kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan.

Xác định các biểu hiện cơ bản kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan.

Chỉ ra các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan.

### ***\* Ý nghĩa thực tiễn của luận án***

Cung cấp thêm cơ sở khoa học cho việc phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, góp phần nâng cao chất lượng đội ngũ học viên ở các trường sĩ quan.

Luận án là một tài liệu tham khảo hữu ích cho các nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc nói chung và nghiên cứu, giáo dục, quản lý học viên sĩ quan ở các trường sĩ quan trong Quân đội nói riêng.

## **7. Kết cấu của luận án**

Ngoài phần mở đầu, tổng quan vấn đề nghiên cứu, kết luận, kiến nghị, danh mục tài liệu tham khảo, danh mục các công trình nghiên cứu đã công bố, phụ lục, luận án được trình bày thành 4 chương (13 tiết).

## Chương 1

### TỔNG QUAN TÌNH HÌNH NGHIÊN CỨU CÓ LIÊN QUAN ĐẾN ĐỀ TÀI

Vấn đề quản lý cảm xúc và kỹ năng quản lý cảm xúc được các nhà khoa học trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu, cho đến nay đã có một số công trình nghiên cứu. Khi tổng quan về các vấn đề liên quan đến luận án, chúng tôi tiến hành hệ thống và luận giải theo hai nội dung chính: Các công trình nghiên cứu về cảm xúc, quản lý cảm xúc và kỹ năng quản lý cảm xúc ở nước ngoài; các công trình nghiên cứu về cảm xúc, quản lý cảm xúc và kỹ năng quản lý cảm xúc ở Việt Nam.

#### **1.1. Các công trình nghiên cứu ở nước ngoài có liên quan đến đề tài luận án**

##### ***1.1.1. Các công trình nghiên cứu về cảm xúc***

Cảm xúc và quản lý cảm xúc là lĩnh vực được quan tâm nghiên cứu trong tâm lý học và đã thu được nhiều thành tựu. Có thể khái quát thành một số hướng chính:

*\* Các công trình nghiên cứu về cảm xúc với tư cách là hiện tượng tâm lý cá nhân*

Theo hướng này quy tụ rất nhiều nhà nghiên cứu. Có thể điem qua các công trình của Cruchetxki V. A. (1982), Rubinxtein X. L. (1960), Carrol E. Izard (1992), Vugotxki L. X. (1997), Goderfroid Jo. (1998), Nicky Hayes (2005), Richard J. Gerrig và Philip Zimbardo G. (2003),... Trong các công trình này, các tác giả đã tập trung nghiên cứu các vấn đề về định nghĩa cảm xúc, 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 tâm - sinh lý cá nhân đến cảm xúc và ảnh hưởng của cảm xúc đến các hoạt động của cá nhân... Ví dụ, trong công trình “*Những cảm xúc của người*”, Carrol E. Izard (1992) [8] đã trình bày một cách hệ thống những vấn đề cơ bản về cảm xúc của cá nhân: cảm xúc là



gì? Các loại cảm xúc, biểu hiện cảm xúc qua nét mặt, điệu bộ, mối quan hệ và ảnh hưởng của cảm xúc đến nhận thức, ý thức và hành vi của cá nhân... Rudich P. A. (1986) [82], trong cuốn “*Tâm lý học thể thao*” đã đề cập tới định nghĩa và đặc điểm cơ bản của cảm xúc, quan hệ giữa cảm xúc với nhu cầu, vai trò của cảm xúc trong đời sống của con người, cơ sở sinh lý của cảm xúc, những nét và biểu hiện bên ngoài của cảm xúc qua nét mặt... Trong tác phẩm “*Tâm lý học (nguyên lý và sử dụng)*”, Stephen Worchel - Wayne Shebilsue (2007) [88], đã đề cập tới hàng loạt vấn đề về cảm xúc, từ việc đi tìm một định nghĩa phổ biến về cảm xúc, đến việc giới thiệu hàng loạt thuyết tâm lý học về cảm xúc, như thuyết Jemce - Langer về cảm xúc và cho rằng sự xuất hiện cảm xúc là kết quả của những tác động bên ngoài, của các thay đổi nội tại trong phạm vi vận động chú ý và không chú ý. Kế thừa và phát triển quan niệm cảm xúc của Darwin, Freud S. (2002) cho rằng cảm xúc có nguồn gốc từ các năng lượng tính dục, bản năng. Tổng hợp những cảm giác gắn liền với những thay đổi đó chính là trạng thái cảm xúc. Theo James, cảm xúc gắn với phạm vi rộng lớn các thay đổi ngoại biên còn Langer lại cho rằng cảm xúc với trạng thái phân bố thần kinh và độ thông của các mạch máu; Thuyết Canon-Bar; các thuyết về nhận thức, thuyết xoma về cảm xúc, thuyết phản hồi của Tomkins (1962), sau đó được Izard và Ekman (1977), Friesen (1971) đào sâu và hiện vẫn là một lĩnh vực nghiên cứu năng động...

*\* Các công trình nghiên cứu về cảm xúc với tư cách là một động lực thúc đẩy cá nhân trong hoạt động và trong cuộc sống*

Cảm xúc với tư cách là một động lực tâm lý 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 Skinner B. (1953), Maslow A. (1970), Strongman K.T (1987), Carrol E. Izard (1992), Maurice Reuchlin (1995), Keith Oatley & Fennifer Jenkins M. (1995), Goderfroid (1998), Freud S. (2002), Nicky Hayes (2005), Helen Greathead (2007), Daniel Goleman (2002, 2015), James L. Gibson (2011), Virender Kapoor (2012), Richard J. Gerrig và Philip G. Zimbardo (2003),...

Trong các công trình trên, cảm xúc được nhìn nhận là một động lực thúc đẩy 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. Nếu Freud S. quy kết cảm xúc vào trong lĩnh vực động cơ vô thức, gắn với các yếu tố cơ thể và cần được thỏa mãn (2002) [dẫn theo 84], thì B. Skinner [146] và các nhà tâm lý học hành vi lại chú trọng tới khía cạnh tác động xã hội tới các hành vi cảm xúc. Theo đó, các hành vi cảm xúc của cá nhân được quyết định bởi các củng cố tích cực, tiêu cực hay sự trừng phạt (1953).

Trong công trình “*Tâm lý học và đời sống*”, Richard J. Gerrig và Philip Zimbardo G. [79] hướng đến các chức năng của cảm xúc đối với nhận thức và hành vi của cá nhân, trong đó nhấn mạnh đến chức năng động cơ hành động, chức năng điều chỉnh sự tương tác xã hội. Cảm xúc được ví như chất keo kết dính xã hội hoặc là tác nhân để cá nhân xa lánh, từ bỏ xã hội. Đặc biệt, cảm xúc vừa là động lực vừa là người dẫn đường cho các hoạt động nhận thức của cá nhân (2013).

*Tóm lại:* theo hướng nghiên cứu về cảm xúc với tư cách là hiện tượng tâm lý thúc đẩy cá nhân trong hoạt động, các nhà khoa học đã nghiên cứu các vấn đề về định nghĩa cảm xúc, 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 tâm - sinh lý cá nhân đến cảm xúc và ảnh hưởng của cảm xúc đến các hoạt động của cá nhân. Cho rằng cảm xúc có nguồn gốc từ các năng lượng tính dục, bản năng. Tổng hợp những cảm giác gắn liền với những thay đổi đó chính là trạng thái cảm xúc. Cảm xúc gắn với phạm vi rộng lớn các thay đổi ngoại biên và cảm xúc gắn với trạng thái phân bố thần kinh và độ thông của các mạch máu.

Theo hướng nghiên cứu cảm xúc với tư cách là động lực thì cảm xúc được nhìn nhận là một động lực thúc đẩy 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 và cần có những kích thích tác động để cải thiện cảm xúc tiêu cực, tăng cảm xúc tích cực nhằm thúc đẩy hoạt động của con người.

### ***1.1.2. Các công trình nghiên cứu về quản lý cảm xúc***

Trong các nghiên cứu trí tuệ cảm xúc, mà trong đó hàm chứa các yếu tố nhận biết và kiểm soát, điều khiển cảm xúc của mình và của người khác, còn có các công trình nghiên cứu quản lý cảm xúc. Chẳng hạn, Fischer, Manstead, Evers, Timmers & Valk (2004) [dẫn theo 33] nghiên cứu quản lý cảm xúc trong các hoàn cảnh khác nhau. Erber, Wegner và Therriault (1996) [130] 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. Diamond & Aspinwall (2003) kết luận rằng, cảm xúc tốt hay cảm xúc xấu không phải là bất biến và động lực điều chỉnh cảm xúc chỉ có thể được hiểu trong bối cảnh cụ thể mà trong đó cảm xúc xảy ra. 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 quản lý cảm xúc. 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. Thoits (1984), Collins và Miller (1994) tìm thấy rằng những người chia sẻ cảm xúc của họ và cảm xúc với những người khác có nhiều hơn những người thích giữ chúng ở lại. 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.

Dưới góc độ nghiên cứu sự nghiên ngấm hay ngăn cản cảm xúc, Nolen-Hoeksema, McBride và Larsen (1997) [dẫn theo 33]; Nolen-Hoeksema và Morrow (1993) kết luận cho thấy nghiên ngấm về sự tức giận, tội lỗi và những suy nghĩ lo lắng liên quan đến việc tạo ra những cảm xúc mạnh hơn [80]. Kopel & Arkowitz (1974) [135] nghiên cứu sự kìm hãm các biểu hiện đau, Wegner (1994) nghiên cứu sự ngăn chặn suy nghĩ về cảm xúc đau đã cho thấy giảm cảm giác do bản thân tự thông báo. McCanne và Anderson (1987) [143]

cho thấy sự ngăn chặn biểu lộ cảm xúc trong khi những hoàn cảnh cảm xúc dễ chịu hoặc khó chịu làm suy giảm khả năng của những người tham gia để cảm nhận những cảm xúc tương ứng. Giảm khả năng nhận thức cho sự ngăn chặn hành vi biểu cảm đến từ một sự nghiên cứu bởi Ginbe, Krull và Pelham (1988) đã cho thấy sự kiềm chế cái nhìn làm suy yếu sự thực hiện hành vi nhận thức. Richards và Gross (1999) cho thấy, ngăn chặn biểu hiện cảm xúc làm suy yếu bộ nhớ cho thông tin gặp phải trong thời kỳ ngăn chặn. Tuy nhiên, có rất ít bằng chứng cho thấy sự ngăn chặn biểu hiện cảm xúc tự nhiên dẫn đến suy giảm kinh nghiệm cảm xúc và kích thích sinh lý ngoài các thao tác của biểu hiện sự đau đớn.

Carstensen, Gottman và Levenson (1995), Levenson, Carstensen và Gottman (1994) 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 [dẫn theo 33].

Lazarus và Alfert (1964) cho thấy, *đánh giá lại*, một cách hiệu quả để giảm bớt cảm xúc tiêu cực cũng như kích thích sinh lý đi kèm. Các nghiên cứu của Kramer và các đồng nghiệp cho thấy, đánh giá lại không tiêu thụ các nguồn lực nhận thức nó, không làm ảnh hưởng bộ nhớ. Trong truyền thông tâm lý (Bucci, 1995) sự tích tụ của những cảm xúc không thể hiện được có liên quan đến các rối loạn tâm thần và thể chất [dẫn theo 61].

Michelle Sams (2010) nghiên cứu về mô hình quản lý cảm xúc cho quân đội mỹ, tác giả cho rằng: Quản lý cảm xúc có thể đặc biệt quan trọng đối với việc lãnh đạo quân đội hiệu quả trong các lĩnh vực hoạt động nhất định. Nghiên cứu này đề xuất một mô hình quản lý cảm xúc nhằm tạo cơ sở cho việc đào tạo các nhà lãnh đạo quân đội. Mô hình này tích hợp một số lĩnh vực nghiên cứu cảm xúc, bao gồm: nhận diện cảm xúc, điều khiển cảm xúc và biểu hiện cảm xúc. Được chỉ định trong mô hình này là bốn lĩnh vực chính có khả năng được tăng cường thông qua các can thiệp đào tạo, bao gồm 1) kiến thức về cảm xúc,

2) kỹ năng cảm xúc, 3) người kiểm duyệt tình huống và 4) lĩnh vực hiệu suất cảm xúc. Mô hình cũng lưu ý tầm quan trọng của việc xem xét sự khác biệt cá nhân trong việc phát triển đào tạo quản lý cảm xúc, cũng như hỗ trợ tổ chức cho loại sáng kiến đào tạo này. Các đề xuất liên quan đến các thành phần của mô hình này được đề xuất để nâng cao hiểu biết lý thuyết về các khái niệm quản lý cảm xúc, xác định hướng dẫn cho nghiên cứu trong tương lai và xác định ý nghĩa cho các nhà lãnh đạo trong quản lý cảm xúc. Cuối cùng, các chương trình đào tạo hiện có về kỹ năng quản lý cảm xúc được xem xét đối với các lĩnh vực nội dung được mô tả trong mô hình [142].

Donna M. Rice (2006), nghiên cứu mô hình kiểm tra cảm xúc nhằm ứng dụng vào thực hành tác chiến trong quân đội và ứng dụng của nó vào giáo dục quân nhân, tác giả đã đề cập đến mối quan hệ giữa trí thông minh và cảm xúc, cách thức quản lý cảm xúc của quân nhân [129].

Các giả trên nghiên cứu về quản lý cảm xúc đã tập trung chỉ ra những biểu hiện cảm xúc và nguyên nhân có những cảm xúc đó.

### ***1.1.3. Các công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc***

Kỹ năng quản lý cảm xúc là một trong những kỹ năng sống, chi phối mọi hoạt động của con người. Xuất phát từ vai trò quan trọng của nó, khá nhiều nhà tâm lý học đã quan tâm nghiên cứu vấn đề này trên nhiều bình diện khác nhau. Nhìn chung, có thể khái quát các nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc theo các cách tiếp cận sau:

*\* Các công trình nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc như là một yếu tố, thành phần cơ bản trong trí tuệ cảm xúc.*

Trí tuệ cảm xúc là một hiện tượng tâm lý mới biết đến khoảng những thập niên cuối thế kỷ XX. Việc phát hiện ra trí tuệ cảm xúc đã làm thay đổi quan niệm truyền thống về trí tuệ và có ảnh hưởng rộng rãi, mạnh mẽ đến nhiều lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống.

Phong trào nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc được bắt nguồn và phát triển mạnh mẽ nhất ở Mỹ với các nhà tâm lý học kiệt xuất như: Salovey và Mayer.

Các tác giả đã quan niệm: Trí tuệ cảm xúc bao gồm khả năng tiếp nhận đúng, đánh giá và thể hiện cảm xúc, khả năng đánh giá và phân loại những cảm xúc giúp định hướng suy nghĩ, khả năng hiểu và điều khiển, định hướng cảm xúc nhằm gia tăng sự phát triển cảm xúc và trí tuệ [58, tr.66].

Trong một cuốn sách xuất bản của mình năm 1996, H.Steve đưa ra định nghĩa tương đồng với các tác giả trên, theo đó: “Trí tuệ cảm xúc là sự kết hợp giữa sự nhạy cảm về cảm xúc có tính chất tự nhiên với các kỹ năng quản lý cảm xúc có được do tự học hỏi, nhằm giúp con người đạt được hạnh phúc trong cuộc sống” [dẫn theo 36, tr.76]. Trái với quan điểm xem trí tuệ cảm xúc theo kiểu thuần năng lực, quan điểm xem trí tuệ cảm xúc theo kiểu tổ hợp hay hỗn hợp mà đại diện tiêu biểu là Bar-On (1997). Trong luận án tiến sĩ của mình, Bar-On (1985) đặt trí tuệ cảm xúc trong phạm vi lý thuyết phân cách, đưa ra mô hình Well - being (1997) với ý định trả lời câu hỏi: “Tại sao một người có khả năng thành công trong cuộc sống hơn những người khác?”. Tác giả nhận diện được 5 khu vực bao quát về mặt chức năng phù hợp với thành công trong cuộc sống gồm: Các kỹ năng làm chủ cảm xúc của mình; các kỹ năng điều khiển cảm xúc liên cá nhân; tính thích ứng; kiểm soát cảm xúc; tâm trạng chung [126].

Cùng với cách tiếp cận trên, quan niệm của Goleman (1995) được biết đến một cách rộng rãi. Goleman cho rằng: “Trí tuệ cảm xúc bao gồm các năng lực: tự kiểm chế, kiểm soát, nhiệt tình và năng lực tự thôi thúc mình” [12, tr.42]. Năm 2007, Goleman đã bổ sung thêm 5 năng lực cảm xúc và xã hội cơ bản là: 1) hiểu biết về cảm xúc của mình; 2) quản lý cảm xúc; 3) tự thúc đẩy, động cơ hóa về mình; 4) nhận biết cảm xúc của người khác; 5) xử lý các mối quan hệ [16].

Như vậy, nhìn nhận một cách tổng thể có thể nói có ba đại diện tiêu biểu đã đi sâu nghiên cứu trí tuệ cảm xúc dưới những cách tiếp cận khác nhau, trong đó Bar-On R. tiếp cận trí tuệ cảm xúc dưới góc độ nhân cách; Salovey và Mayer nghiên cứu dưới góc độ nhận thức; Daniel Goleman tiếp cận dưới góc độ hiệu quả công việc. Các tác giả đều chung quan điểm quản lý cảm xúc là một trong những thành phần của trí tuệ cảm xúc. Trong luận án này, chúng tôi tiếp cận quản lý cảm xúc theo quan điểm của Daniel Goleman.

*\* Các công trình nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc như là một kỹ năng giao tiếp*

Các nhà tâm lý học Xô Viết đã có đóng góp quan trọng trong việc nghiên cứu về giao tiếp nói chung và kỹ năng giao tiếp nói riêng, đặc biệt là những kỹ năng giao tiếp sư phạm. Có thể kể đến những tác giả nổi bật trong khuynh hướng này như: Cubanova, Dakharo, Leonchiev,... Mặc dù quan niệm về hệ thống kỹ năng giao tiếp của các tác giả là không giống nhau nhưng lại thống nhất rằng, kỹ năng điều khiển bản thân - kỹ năng tự chủ cảm xúc, hành vi là kỹ năng không thể thiếu trong giao tiếp nhằm đảm bảo quá trình giao tiếp đạt hiệu quả [dẫn theo 90, tr.36].

Trong nền Tâm lý học Mỹ, nhiều tác giả nghiên cứu về nghệ thuật giao tiếp, kỹ năng giao tiếp trong quản lý, trong lĩnh vực kinh doanh. Cụ thể:

Allan Pease (1994), tác giả của cuốn sách “*Ngôn ngữ cử chỉ - ý nghĩa của cử chỉ trong giao tiếp*” cho rằng, giao tiếp phi ngôn ngữ là một quá trình tác động phức tạp của con người, những động tác, cử chỉ, nét mặt... có một ý nghĩa nhất định [1].

Torrington và cộng sự (2004), là tác giả của nhiều cuốn sách về quản trị nhân sự đã nghiên cứu giao tiếp trong quản lý và kinh doanh đã phân tích các hình thức tiếp xúc thường gặp giữa người quản lý và người bị quản lý, từ đó người quản lý cần có những kỹ năng giao tiếp với người dưới quyền [148].

*\* Các nghiên cứu về xây dựng các thang đo, bảng hỏi để xác định kỹ năng quản lý cảm xúc*

Tiêu biểu trong hướng nghiên cứu này phải kể đến công trình nghiên cứu của các tác giả sau: Bảng hỏi điều khiển cảm xúc (ECQ2) của Roger D. và Najarian B. (1989). Bảng hỏi gồm 56 câu hỏi (item) chia làm 4 mục (mỗi mục 14 câu hỏi) hướng đến 4 vấn đề: đo lường mức độ cảm xúc khó chịu do các sự kiện gây ra, đánh giá kinh nghiệm kiểm soát cảm xúc, kiểm soát cảm xúc xung tính và kiểm soát cảm xúc lành tính [dẫn theo 123, tr.54].

Bảng kiểm Bar-On R. EQ I (Emotional Quotient Inventory, 1997). Thang đo này đề cập đến kiểm soát, quản lý stress, gồm các kỹ năng như: đánh giá vấn

đề, đánh giá đúng thực tiễn; khả năng thích ứng gồm khả năng chịu đựng stress, năng lực kiểm soát xung tính; tâm trạng gồm khả năng giữ tâm trạng lạc quan, hạnh phúc. Cùng thời điểm này, Elaine K. Willams và Dianne L. Chambless cho ra đời thang đo gồm 42 câu hỏi (item) chia làm 4 tiểu thang đo. Tiểu thang đo thứ 1 gồm 8 câu hỏi để đo kỹ năng quản lý cơn giận, tiểu thang đo thứ 2 gồm 8 câu hỏi để đo kỹ năng quản lý cảm xúc buồn chán, tiểu thang đo thứ 3 gồm 13 câu hỏi để đo kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu và tiểu thang đo thứ 4 gồm 13 câu hỏi để đo kỹ năng quản lý cảm xúc dương tính [dẫn theo 126].

Ngoài ra, năm 1999, Boyatsis với trắc nghiệm ECQ (Emotio Competency Inventory) được thiết kế theo kiểu tự đánh giá và người khác đánh giá. Trắc nghiệm này xem xét kỹ năng quản lý cảm xúc khá rộng và bao hàm cả những kỹ năng xã hội khác [dẫn theo 61].

Ngày nay, một thang đo khác được sử dụng rộng rãi trong các công trình nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc, đó là thang đo MEIS của Mayer, Salovey và Caruso (2000) thiết kế để đo 4 yếu tố cấu thành EI (Emotional Intelligence), trong đó nhắc đến khả năng quản lý cảm xúc (nhánh thứ 4) (dẫn theo Nguyễn Công Khanh) [58].

Nhìn chung, khuynh hướng nghiên cứu này được nhiều tác giả ủng hộ và được ứng dụng ở nhiều quốc gia trên thế giới. Tuy nhiên, các thang đo này đều hướng xác định kỹ năng quản lý cảm xúc chung nhất, chưa có thang đo nào nhằm đánh giá về một kỹ năng quản lý cảm xúc trong một lĩnh vực riêng biệt.

## **1.2. Các công trình nghiên cứu ở Việt Nam có liên quan tới đề tài luận án**

### ***1.2.1. Các công trình nghiên cứu về cảm xúc***

Trong tâm lý học, việc nghiên cứu cảm xúc luôn là một vấn đề phức tạp, vì nó là đối tượng nghiên cứu của nhiều khoa học liên ngành như: Tâm lý học xã hội, Tâm lý học nhân cách, Tâm lý học y học, Tâm thần học... Vấn đề cảm xúc đã được nhiều nhà tâm lý học ở Việt Nam nghiên cứu tiêu biểu như: Tác giả Vũ Dũng (2008), Đỗ Mạnh Tôn (2006), Nguyễn Quang Uẩn (2004), Ngô Công Hoàn (2003), Nguyễn Huy Tú (2003), Nguyễn Khắc Viện (2003), Nguyễn Ngọc Phú (1998), Nguyễn Đình Sáng (2015)...



Trong cuốn *Từ điển Tâm lý học* (2008), các tác giả cho rằng “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” [21, tr.29]. Tác giả Nguyễn Huy Tú (2003) quan niệm “Cảm xúc của con người là những rung động khác nhau của chúng ta nảy sinh do sự thỏa mãn hay không thỏa 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” [109, tr.67].

Các tác giả Nguyễn Quang Uẩn (2010), Nguyễn Xuân Thức (2007) đều có chung một nhận định về 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 [114] [96].

Trong cuốn *“Từ điển tâm lý học quân sự”* (2006) các tác giả cho rằng: Hình thức biểu hiện thông thường nhất của cảm xúc là những trải nghiệm thường xuyên của cá nhân về đói, no, về mùi vị, về đau khổ, ngọt ngào... Cảm xúc có các hình thức cụ thể, bao gồm tình cảm, tâm trạng, xúc cảm, đam mê [98, tr.50]. Trong giáo trình *“Tâm lý học quân sự”* (1998), các tác giả cho rằng: Cảm xúc thường kèm theo một sự biến đổi nhất định về mặt sinh lý. Sự xuất hiện của cảm xúc gắn liền trực tiếp với những phản xạ không điều kiện, có liên quan với những hoạt động của vùng dưới não, nhằm thực hiện chức năng sinh vật, giúp cho cơ thể định hướng và thích nghi với môi trường bên ngoài, với tư cách là một cá thể [74, tr.204].

Trong bài viết “Ý thức và vô thức trong lĩnh vực xúc cảm - tình cảm con người”, tác giả Lê Khanh đã chỉ ra mối quan hệ giữa vô thức và ý thức trong đời sống xúc cảm - tình cảm con người. Ông đã đưa ra một kết luận liên quan đến giáo dục đời sống tình cảm con cái từ tuổi ấu thơ trong cuộc sống gia đình “Chính từ trong cái nôi gia đình, ngay từ lúc lọt lòng mẹ, đứa trẻ đã nhận được sự giáo dục xúc cảm đầu tiên thông qua cử chỉ âu yếm hay dửng

dung; yêu thương, trùu mến hay độc ác, tàn nhẫn... của những người trực tiếp chăm sóc, đặc biệt là người mẹ” [dẫn theo 24, tr.11].

Năm 2003, Ngô Công Hoàn nghiên cứu vấn đề: “Xúc cảm và giáo dục xúc cảm đối với trẻ em lứa tuổi mầm non”. Tác giả đã đề cập đến khái niệm cảm xúc xét dưới góc độ khác nhau, các loại cảm xúc của con người và nội dung giáo dục cảm xúc cho trẻ em. Ông đã đưa ra kết luận: cha mẹ cần quan tâm đến việc chăm sóc giáo dục cảm xúc cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi. Các phản ứng hành vi cảm xúc, biểu cảm của cha mẹ là yếu tố quan trọng để trẻ bắt chước một cách vô thức [39, tr.16].

Trong cuốn “Phát triển tâm lý trong đầu năm”, tác giả Nguyễn Khắc Viện đã bàn về quan hệ gắn bó mẹ con và vai trò cảm xúc của người mẹ trong mối quan hệ gắn bó mẹ con. Từ lúc lọt lòng, trẻ em đã có những ứng xử làm cho mẹ quan tâm và chăm sóc... Tùy theo mức độ em bé đòi hỏi và người mẹ đáp ứng, sẽ tạo ra một mối gắn bó tốt, xấu, đậm nhạt khác nhau. Trong tâm lý người mẹ chăm nuôi con cũng có những biến đổi quan trọng, hai bên phản ứng qua lại nhau, tạo ra những kiểu hình phản ứng khác nhau [dẫn theo 73].

Nghiên cứu về “*Sẵn sàng tâm lý với hoạt động nghề nghiệp của học viên các trường đại học quân sự hiện nay*”, tác giả Nguyễn Đình Sáng (2015) cho rằng: Cảm xúc - ý chí là một tổ hợp phẩm chất của nhân cách học viên, phản ánh khả năng nhận biết, kiểm soát, điều khiển cảm xúc bản thân và những người xung quanh, huy động mọi sức lực để khắc phục, vượt qua khó khăn, trở ngại, thực hiện thắng lợi nhiệm vụ học tập, rèn luyện theo mục tiêu đào tạo [83, tr.58].

Nhìn chung, các công trình nghiên cứu về cảm xúc rất phong phú, đa dạng, nhiều màu sắc; nghiên cứu dưới các góc độ, khía cạnh khác nhau. Các tác giả đều có quan điểm chung và cho rằng cảm xúc như là sản phẩm tất yếu của quá trình thỏa mãn các nhu cầu cơ bản của con người. Cảm xúc là những rung động khi thể hiện những thái độ của mình trước những kích thích tác động.

### ***1.2.2. Các công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc***

Kỹ năng quản lý cảm xúc là một vấn đề còn khá mới đối với các nhà tâm lý học Việt Nam. Ở Việt Nam, kỹ năng quản lý cảm xúc cũng được

ngiên cứu với tư cách là một thành phần của trí tuệ cảm xúc, là một trong những kỹ năng giao tiếp. Bên cạnh đó, kỹ năng quản lý cảm xúc còn được nghiên cứu với vai trò là một trong những kỹ năng sống cơ bản cần được giáo dục cho thế hệ trẻ hiện nay. Một số ít công trình đi sâu nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc dưới nhiều góc độ, khía cạnh khác nhau, chủ yếu tập trung vào đối tượng sinh viên.

*\* Các công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc như một thành phần của trí tuệ cảm xúc*

Thuật ngữ “Trí tuệ cảm xúc” được chính thức đề cập tại hội thảo các nhà nghiên cứu chương trình Khoa học Xã hội cấp nhà nước KX-07 do Phạm Minh Hạc chủ biên năm 2001 [dẫn theo 75, tr.54]. Nguyễn Huy Tú (2003) nghiên cứu: “Trí tuệ cảm xúc - bản chất và phương pháp chuẩn đoán”. Thuật ngữ “Trí tuệ cảm xúc” được tác giả Việt hóa từ thuật ngữ “Emotional intelligence” trong tiếng Anh [109].

Đề tài cấp Nhà nước mã số KX-05-06 giai đoạn 2001 - 2005, do Trần Kiều cùng các nhà tâm lý và giáo dục Việt Nam thuộc Viện Chiến lược và Chương trình Giáo dục nghiên cứu, trí tuệ cảm xúc được xác định là một trong những ba nhân tố của trí tuệ. Trong đề tài này, tập thể các tác giả đã tiến hành thích ứng bộ công cụ MSCEIT (Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test) và sử dụng bộ công cụ này để đo lường các chỉ số trí tuệ cảm xúc trên 3741 học sinh phổ thông, sinh viên, người lao động trẻ Việt Nam đáp ứng yêu cầu CNH, HĐH đất nước [47].

Trí tuệ cảm xúc đã được các tác giả nghiên cứu trên nhiều khách thể khác nhau như: nghiên cứu giáo viên, học sinh, sinh viên, cán bộ chủ chốt... Tiêu biểu có một số công trình sau: Tác giả Nguyễn Quang Uẩn (2004), *Đo đạc chỉ số trí tuệ cảm xúc ở sinh viên sư phạm* [113]; Nguyễn Công Khanh (2005), *Nghiên cứu về mối quan hệ giữa các chỉ số trí tuệ IQ, CQ và EQ ở lứa tuổi học sinh phổ thông* [45]; Đặng Văn Công (2011), *Phát triển trí tuệ cảm xúc cho học viên đào tạo sĩ quan trong nhà trường quân đội* [10]. Tác giả Lê Anh Dũng (2014), *Phát triển trí tuệ cảm xúc cho học viên đào tạo Chính trị viên ở Trường sĩ quan Chính trị hiện nay* [22]....

Nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc có rất nhiều công trình đã được công bố, mỗi công trình nghiên cứu dưới góc độ, đối tượng khách thể khác nhau, thể hiện đa màu sắc, đưa ra một hệ thống lý luận thống nhất, chặt chẽ, khoa học. Đây cũng là một vấn đề thuận lợi trên cơ sở nền tảng của hệ thống lý luận về trí tuệ cảm xúc để tác giả nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

*\* Các công trình nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc với vai trò là một trong những kỹ năng giao tiếp cơ bản*

Có khá nhiều công trình nghiên cứu về kỹ năng giao tiếp trên các đối tượng, các lĩnh vực khác nhau như: giao tiếp sư phạm; giao tiếp và đàm phán trong lãnh đạo; nghệ thuật giao tiếp, ứng xử trong kinh doanh du lịch; giao tiếp của bác sỹ quân y với người bệnh nhân; giao tiếp của chính trị viên trong QĐNDVN...

Các tác giả Hoàng Anh (1993) [4], Nguyễn Văn Thạc (1992) [89] khi nghiên cứu về kỹ năng giao tiếp đã khẳng định, kỹ năng giao tiếp thực chất là sự phối hợp phức tạp giữa những chuẩn mực hành vi xã hội của cá nhân với sự vận động của cơ mắt, ánh mắt, nụ cười (vận động môi miệng), tư thế đầu cổ, vai, tay, chân kết hợp với ngôn ngữ nói, viết của chủ thể giao tiếp. Đồng thời, các tác giả này cũng cho rằng, để thành công trong giao tiếp, mỗi cá nhân cần thực hiện tốt 3 nhóm kỹ năng: nhóm kỹ năng định hướng giao tiếp, nhóm kỹ năng định vị, nhóm kỹ năng điều khiển, điều chỉnh.

Trong giáo trình “*Tâm lý học lãnh đạo - quản lý bộ đội*”, các nhà tâm lý học quân sự đã chia kỹ năng giao tiếp của người lãnh đạo - quản lý trung, sư đoàn thành 4 kỹ năng: Kỹ năng định hướng hoạt động giao tiếp; kỹ năng định vị hoạt động giao tiếp; kỹ năng điều khiển, điều chỉnh quá trình giao tiếp; kỹ năng sử dụng công cụ, phương tiện giao tiếp (kỹ năng kiểm soát cảm xúc bản thân trong quá trình giao tiếp...) [60].

Tác giả Nguyễn Thị Thanh Hà (2000) khi nghiên cứu kỹ năng giao tiếp của bác sỹ quân y với người bệnh đã chia kỹ năng giao tiếp thành 5 nhóm: Nhóm kỹ năng nhận thức; nhóm kỹ năng điều khiển đối tượng; nhóm

kỹ năng điều khiển bản thân; nhóm kỹ năng sử dụng các phương tiện và nhóm các kỹ năng giao tiếp độc đáo của bác sỹ quân y trong chữa bệnh [32]

Tác giả Nhữ Văn Thao (2012) khi nghiên cứu kỹ năng giao tiếp của chính trị viên trong QĐNDVN chia kỹ năng giao tiếp thành 3 nhóm: Nhóm kỹ năng thiết lập quan hệ; nhóm kỹ năng truyền đạt thông tin; nhóm kỹ năng thu nhận và xử lý thông tin phản hồi [90].

Các tác giả Lê Minh Nguyệt, Dương Thị Diệu Hoa (2015), nghiên cứu kỹ năng kiểm soát cảm xúc của bản thân là kỹ năng giao tiếp mà ở đó các chủ thể giao tiếp thể hiện được khả năng làm chủ cảm xúc của mình, biết điều khiển, điều chỉnh các cảm xúc của bản thân cho phù hợp với đối tượng và hoàn cảnh giao tiếp. Các bước hình thành kỹ năng kiểm soát cảm xúc của bản thân (6 bước) [65].

Nhìn chung, các nghiên cứu đều chỉ ra rằng, kỹ năng điều khiển quá trình giao tiếp (quản lý, làm chủ cảm xúc bản thân) là một trong những kỹ năng thành phần của kỹ năng giao tiếp.

*\* Các công trình nghiên cứu kỹ năng QLCX là một dạng của kỹ năng sống*

Trong những năm gần đây, kỹ năng quản lý cảm xúc được xem là một dạng của kỹ năng sống, một nội dung trong chương trình giáo dục kỹ năng sống cho học sinh, sinh viên ở các trường và trung tâm hỗ trợ học sinh, sinh viên.

Tác giả Nguyễn Quang Uẩn cho rằng: Kỹ năng sống gồm 3 nhóm kỹ năng sống cơ bản sau: Nhóm kỹ năng sống hướng vào bản thân (kiểm chế cảm xúc bản thân, tự kiểm soát bản thân, kỹ năng tự điều khiển, tự điều chỉnh hành vi bản thân, làm chủ thái độ và hành vi, tự đánh giá bản thân, kỹ năng kiên định...); nhóm kỹ năng sống hướng vào người khác và các quan hệ xã hội; nhóm kỹ năng hướng vào công việc [114, tr.3].

Tác giả Huỳnh Văn Sơn cho rằng: Kỹ năng sống gồm 24 kỹ năng cơ bản: Kỹ năng tự đánh giá bản thân, kỹ năng phán đoán cảm xúc của người khác, kỹ năng kiểm chế cảm xúc, kỹ năng ứng phó với khó khăn, kỹ năng kiểm soát bản thân và tránh lây lan tâm lý... [86, tr.10].

Nguyễn Thị Thanh Bình (2009) với công trình “*Giáo trình chuyên đề giáo dục kỹ năng sống*”, đã chia kỹ năng sống thành 3 nhóm: Kỹ năng nhận thức; kỹ năng đương đầu với xúc cảm (kiềm chế căng thẳng, kiểm soát được cảm xúc, tự quản lý, tự giám sát và tự điều chỉnh...); kỹ năng xã hội hay kỹ năng tương tác [6, tr.7]. Tác giả còn nghiên cứu đề tài “*Xây dựng và thực nghiệm một số chủ đề giáo dục kỹ năng sống cơ bản cho học sinh trung học phổ thông*” đã chia kỹ năng sống thành 12 kỹ năng cơ bản: Kỹ năng tự nhận thức, tự trọng, thấu cảm (cảm thông), trách nhiệm xã hội, đương đầu với xúc cảm, đương đầu với căng thẳng, quan hệ liên nhân cách...[5].

Nghiên cứu về “*Bồi dưỡng kỹ năng sống cho học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội trong quân đội hiện nay*”, tác giả Kim Ngọc Đại (2012) đã phân kỹ năng sống của học viên ra thành 8 kỹ năng cơ bản: Kỹ năng giao tiếp, ứng xử; kỹ năng làm việc nhóm; kỹ năng tự kiểm soát cảm xúc, tình cảm và điều chỉnh cảm xúc, hành vi... [23].

Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh, sinh viên... đã được xã hội quan tâm rất nhiều, ở các bậc học, các lứa tuổi, các đối tượng khác nhau có chương trình giáo dục kỹ năng sống khác nhau. Tùy theo điều kiện hoàn cảnh, đối tượng đặc thù, vùng miền... các lực lượng sư phạm, giáo dục trang bị cho học viên, sinh viên những kỹ năng sống riêng. Cơ bản trong nội dung chương trình của các cơ sở giáo dục, đào tạo đều đề cập đến kỹ năng quản lý cảm xúc hay kỹ năng kiềm chế, kiểm soát cảm xúc của bản thân và coi đây là một loại của kỹ năng sống cần được giáo dục để con người hoàn thiện nhân cách, đáp ứng được yêu cầu phát triển của xã hội và sự hội nhập quốc tế.

*\* Các công trình nghiên cứu có liên quan đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên các trường sĩ quan quân đội*

Ở Việt Nam các công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc không nhiều, tập trung nghiên cứu vào kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, sinh viên các trường đại học sư phạm, tiêu biểu nghiên cứu về lĩnh vực này có các tác giả: Huỳnh Văn Sơn, Trần Thị Thu Mai, Nguyễn Thị Hải, Nguyễn Bá Phu, Tạ Quang Đàm...

Tác giả Huỳnh Văn Sơn (2013), *Kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên Đại học sư phạm*, Bài viết đã đề cập đến những biểu hiện khi quản lý cảm xúc và mức độ thực hiện các hành động, kỹ năng liên quan đến kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên sư phạm. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế nhất định trong kỹ năng quản lý cảm xúc [87].

Nghiên cứu *kỹ năng tự quản lý cảm xúc của sinh viên sư phạm*, tác giả Trần Thị Thu Mai (2013) cho rằng: Kỹ năng tự quản lý cảm xúc là một trong những kỹ năng mềm tạo ra sự thích ứng của người giáo viên trong môi trường làm việc ở nhà trường phổ thông. Nó đóng góp hiệu quả, tạo ra sự tương tác đặc biệt giữa giáo viên và các đối tượng khác trong quan hệ nghề nghiệp và là những điều kiện để hỗ trợ giáo viên đạt đến hiệu quả cao của nghề [56, tr.59].

Nguyễn Thị Hải (2014) đã nghiên cứu: “*Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm*” [33]. Trong luận án tác giả đã đưa ra 4 thành phần cơ bản của kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên sư phạm gồm: Kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng điều khiển cảm xúc, kỹ năng sử dụng cảm xúc. Qua nghiên cứu thực trạng cho thấy: Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân sinh viên sư phạm đạt mức trung bình và trên trung bình, trong đó Kỹ năng nhận diện cảm xúc nền tảng có phần tốt hơn các kỹ năng còn lại.

Tác giả Nguyễn Bá Phú (2016), đã nghiên cứu: “*Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế*” [73]. Trong luận án tác giả cho rằng: Quản lý cảm xúc không đơn thuần là chế ngự hành vi và thái độ ngay khi cảm xúc nảy sinh... Do đó, quản lý cảm xúc không có nghĩa chỉ dừng lại ở kiểm soát hành vi, biểu hiện sinh học của cơ thể hay thái độ bên ngoài mà còn phải có giải pháp điều khiển cảm xúc, giải tỏa dồn nén cảm xúc kịp thời. Đặc biệt, tác giả đã chia các kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên thành 3 nhóm cơ bản.

Trần Thượng Tuấn và cộng sự (2015), nghiên cứu về 8 kỹ năng mềm thiết yếu, trong đó có kỹ năng làm chủ cảm xúc, tác giả quan niệm: Làm chủ cảm xúc có nghĩa là kịp thời chế ngự tác động cảm xúc bột phát dâng trào

nhất thời khi vừa xuất hiện dưới tác động của ngoại cảnh. Kiểm hãm những biểu hiện không hợp lý, những suy nghĩ không lành mạnh, những cảm xúc, hành động tiêu cực giúp tránh lãng phí vô ích năng lượng... Kỹ năng làm chủ cảm xúc bao gồm: nhận thức đúng về cảm xúc của mình, hiểu cảm xúc của người khác, kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc sao cho thích hợp với tình huống xảy ra [110, tr.216-221].

Trong lĩnh vực hoạt động quân sự một số tác giả bước đầu đã nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo ở các nhà trường quân đội, tiêu biểu có công trình nghiên cứu của tác giả Tạ Quang Đàm (2017) và cộng sự nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên [25] [26]. Công trình trên đã nghiên cứu, làm rõ một số vấn đề lý luận về kỹ năng quản lý cảm xúc, đánh giá thực trạng và đề ra hệ thống các biện pháp phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên Hệ 2 ở Học viện Chính trị hiện nay. Nghiên cứu 222 học viên đào tạo giảng viên giảng dạy các môn khoa học xã hội và nhân văn, kết quả cho thấy kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở mức độ trung bình, kỹ năng nhận diện cảm xúc ở mức độ khá hơn các kỹ năng còn lại.

Tác giả Nhữ Văn Thao (2012), nghiên cứu về kỹ năng giao tiếp của chính trị viên trong QĐNDVN, luận án xác định kỹ năng giao tiếp của chính trị viên được biểu hiện ở thái độ, hành vi sau: Chú ý những cảm xúc, suy nghĩ, hành vi của đối tượng; đồng cảm với đối tượng; có sự đáp ứng những phản hồi cảm nhận về cảm xúc, suy nghĩa của đối tượng, biểu hiện của kỹ năng này: Có những thái độ, lời nói, hành vi phản hồi, khích lệ cán bộ, chiến sĩ dưới quyền một cách khéo léo; kiểm soát các xúc cảm cá nhân [90, tr.69-70]. Tác giả đã đề cập đến phương pháp truyền đạt thông tin phụ thuộc vào mục đích và nội dung của thông tin truyền đạt. Chính trị viên có phương pháp truyền đạt thông tin tốt thể hiện ở các hành vi kỹ năng sau: Kỹ năng tự điều khiển bản thân; sử dụng ngôn ngữ nói hợp lý; điều khiển, thuyết phục và làm thay đổi nhận thức, thái độ của cán bộ, chiến sĩ dưới quyền... Đặc biệt, kỹ năng tự điều khiển bản thân thể hiện ở khả năng hiểu bản thân mình, làm chủ trạng thái cảm xúc, không mất



cân bằng trước các tác động bất lợi trong giao tiếp, cũng như trước những phản ứng của đối tượng giao tiếp. Biết kiềm chế, tự bộc lộ hoặc che giấu được tâm trạng khi cần thiết. Biết tạo ra hứng thú, cảm xúc tích cực, giữ thái độ phù hợp với hoàn cảnh và đối tượng. Luôn có sự hòa hợp với đối tượng giao tiếp, tạo nên tính đồng cảm và sự chấp nhận của mọi người [90, tr.76].

Nghiên cứu về năng lực thuyết phục của chính trị viên trong QĐNDVN, tác giả Nguyễn Văn Kiên (2018) cho rằng: Kỹ năng thuyết phục là sự vận dụng kiến thức, kinh nghiệm của bản thân trong hoạt động thuyết phục, đảm bảo cho hoạt động thuyết phục đạt được kết quả. Kỹ năng thuyết phục bao gồm các kỹ năng thành phần cơ bản như: Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của bản thân; kỹ năng thấu hiểu đối tượng; kỹ năng sử dụng phương tiện giao tiếp; kỹ năng tạo ảnh hưởng. *Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của bản thân* đó là kỹ năng giúp cho chính trị viên biết cách duy trì cảm xúc của bản thân ở mức “cân bằng” tránh sự thái quá trong hoạt động thuyết phục; biết vận dụng linh hoạt, sáng tạo kiến thức và kinh nghiệm của bản thân để điều khiển cảm xúc của mình cho phù hợp với từng tình huống thuyết phục khác nhau. Kỹ năng này, đảm bảo cho chính trị viên luôn giữ được bình tĩnh trong hành vi, cách thức ứng xử trước những tình huống thuyết phục có thể gây ra những cảm xúc với cường độ cao và không bị những cảm xúc đó ảnh hưởng đến mối quan hệ và giao tiếp với cán bộ, chiến sĩ [46, tr.60-61].

Nghiên cứu về khắc phục hành vi lệch chuẩn của quân nhân, một số tác giả tâm lý học quân sự đã đề cập đến kiểm soát cảm xúc, điều khiển cảm xúc của quân nhân đây là một trong những nguyên nhân và giải pháp để khắc phục hành vi lệch chuẩn của quân nhân, tiêu biểu có một số tác giả và công trình sau: Nghiên cứu những vấn đề tâm lý đáng chú ý đối với hành vi lệch chuẩn của quân nhân ở đơn vị hiện nay, theo tác giả Đỗ Duy Môn (2016) để ngăn ngừa, khắc phục hành vi lệch chuẩn trong quân đội cần áp dụng một số biện pháp tâm lý - xã hội sau: Coi trọng giáo dục toàn diện cho quân nhân; xây dựng bầu không khí tâm lý tích cực trong tập thể, tăng cường giao tiếp

giữa các quân nhân; bồi dưỡng, phát triển các phẩm chất ý chí, các kỹ năng sống tích cực cho các quân nhân. Trong biện pháp cuối cùng cần phải từng bước giúp người thanh niên thích ứng tâm lý với môi trường quân sự, dần dần hình thành những phẩm chất nhân cách đích thực của quân nhân. Mặt khác, cần tạo ra cho họ lối sống lành mạnh, luôn lạc quan, vui vẻ, dũng cảm, sẵn sàng đổi mới và quyết tâm vượt qua các khó khăn, trở ngại cả trong cuộc sống đời thường và hoạt động quân sự. Tích cực bồi dưỡng cho họ những kỹ năng sống tích cực, biết chế ngự các cảm xúc nhất thời, bình tĩnh tìm ra cách thức tốt nhất vượt qua các khó khăn, trở ngại bất kể chúng đến từ đâu và với mức độ như thế nào [41, tr.21].

Tác giả Đặng Duy Thái (2016) nghiên cứu về nhận diện biểu hiện hành vi lệch chuẩn của quân nhân - nguyên nhân và biện pháp khắc phục đã đưa ra một số nguyên nhân gây ra hành vi lệch chuẩn của quân nhân, trong đó có nguyên nhân bệnh lý: Nguyên nhân dẫn đến hành vi lệch chuẩn là do “rối loạn hành vi” do hoang tưởng, trầm cảm nặng, bệnh nhân cách, histerri... Rối loạn hành vi là một thuật ngữ có liên quan nhiều đến lĩnh vực y học, bệnh lý hay tâm lý học lâm sàng. Sự rối loạn hành vi được hiểu là hội chứng hành vi hay trải nghiệm đi kèm theo những khó chịu, đau đớn, những trở ngại hay hạn chế ở một hay nhiều phạm vi chức năng của cơ thể như: tri giác, tư duy, tình cảm, ghi nhớ, nói, vận động... của quân nhân, làm cho họ khó hoặc không kiểm soát được hành vi. Nguyên nhân tiếp theo do căng thẳng (stress): Đây là trạng thái căng thẳng kéo dài với các biểu hiện chán ăn, mất ngủ, trầm cảm thể nhẹ và vừa, làm cho cơ thể mệt mỏi, mất tập trung, trí nhớ giảm... thậm chí suy kiệt tinh thần và thể chất [41, tr.53].

Nghiên cứu về hành vi lệch chuẩn của hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở hiện nay - nguyên nhân và giải pháp, tác giả Phạm Đình Duyên (2016) cho rằng có 4 nguyên nhân dẫn đến hành vi lệch chuẩn của hạ sĩ quan, binh sĩ, trong đó nguyên nhân những vấn đề tâm lý, tư tưởng nảy sinh ở mỗi hạ sĩ quan,

binh sĩ và xung đột tâm lý giữa các hạ sĩ quan, binh sĩ. Môi trường hoạt động quân sự là môi trường đặc thù được quy định bởi điều lệnh, điều lệ và kỷ luật nghiêm ngặt. Để hoàn thành nhiệm vụ sẵn sàng chiến đấu và chiến đấu thắng lợi, hạ sĩ quan, binh sĩ phải được huấn luyện, rèn luyện với cường độ cao, với sự căng thẳng về tâm lý và thể lực, cộng với "sự hệt hẫng" do những biến cố xảy ra trong cuộc sống và hoàn cảnh riêng của mỗi hạ sĩ quan, binh sĩ, nếu không được phát hiện, quan tâm, động viên và khắc phục kịp thời, rất có thể làm nảy sinh ở hạ sĩ quan, binh sĩ những vấn đề về tâm lý, tư tưởng như: chán nản, bi quan, dao động, mất niềm tin và không còn động cơ phấn đấu. Ở mức độ nặng hơn có thể khiến hạ sĩ quan, binh sĩ rơi vào trạng thái Stress hoặc trầm cảm, thậm chí mất kiểm soát về cảm xúc, hành vi... sẽ là nguyên nhân dẫn đến các hành vi lệch chuẩn của hạ sĩ quan, binh sĩ trong cuộc sống [41, tr.97].

Một số tác giả nghiên cứu về khả năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng điều khiển cảm xúc, đây là những kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc của con người. Các tác giả Trần Thị Thu Mai, Lê Thị Ngọc Thương (2012), *Khả năng kiểm soát cảm xúc của học sinh ở một số trường trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh*, Bài viết đã đánh giá thực trạng khả năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trên các mức độ [55].

Ngoài ra, tác giả Võ Thị Tường Vi (2013), *Hành vi điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý trong công việc*, tác giả đánh giá hành vi điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý được hiểu là hành động có mục đích nhằm chuyển đổi xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý dựa trên việc nhận ra những xúc cảm chưa phù hợp của bản thân trong công việc [117, tr.91-93].

Các công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc chưa nhiều, mới có một số công trình nghiên cứu về lĩnh vực này nhưng ở phạm vi hẹp của kỹ năng quản lý cảm xúc. Các tác giả đã đưa ra được các kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu, kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân, đánh giá thực trạng, các yếu tố ảnh hưởng đầy đủ, sâu sắc, toàn diện...

### **1.3. Khái quát kết quả nghiên cứu của các công trình khoa học đã công bố và những vấn đề luận án tập trung giải quyết**

#### ***1.3.1. Khái quát kết quả nghiên cứu của các công trình khoa học đã công bố***

Các công trình nghiên cứu đã xây dựng được hệ thống khái niệm công cụ đo cảm xúc, quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc tương đối hoàn chỉnh và khoa học, đáp ứng được yêu cầu thực tiễn trong từng giai đoạn phát triển của lịch sử. Mỗi công trình có cách tiếp cận khác nhau và thể hiện nét đặc sắc trong quan điểm ở nhiều khía cạnh và các lĩnh vực khác nhau.

Về vấn đề cảm xúc. Có nhiều công trình của các tác giả trong nước và ngoài nước nghiên cứu về cảm xúc được tiếp cận theo nhiều góc độ khác nhau và các đối tượng, khách thể khác nhau. Đồng thời, các tác giả trong nước và ngoài nước cũng thể hiện nhiều trường phái, quan điểm trong nghiên cứu. Như tiếp cận cảm xúc với tư cách là một động lực thúc đẩy cá nhân trong hoạt động và trong cuộc sống, nghiên cứu cảm xúc với tư cách là hiện tượng tâm lý cá nhân, nghiên cứu cảm xúc theo lứa tuổi, tiếp cận cảm xúc là sản phẩm tất yếu của quá trình thỏa mãn các nhu cầu cơ bản của con người... Các quan điểm về cơ bản là thống nhất, khi nói đến cảm xúc là nói đến những rung động, nói đến nó là quá trình tâm lý, biểu hiện thái độ của con người với sự vật, hiện tượng có liên quan đến nhu cầu của cá nhân đó. Đặc biệt, ở Việt Nam phần đông các tác giả tiếp cận nghiên cứu cảm xúc như là sản phẩm tất yếu của quá trình thỏa mãn các nhu cầu cơ bản của con người, phân chia cảm xúc ra thành 2 loại (cảm xúc tích cực, cảm xúc tiêu cực).

Về vấn đề quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc. Nghiên cứu về quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc các tác giả ở nước ngoài có nhiều công trình nghiên cứu, các hướng nghiên cứu rất rõ ràng, mạch lạc. Các công trình nghiên cứu của các tác giả nước ngoài chỉ ra được những biểu hiện của cảm xúc và nguyên nhân có những cảm xúc đó. Các công trình nghiên cứu ở trong nước chủ yếu tập trung nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc như là một yếu tố, thành phần cơ bản của trí tuệ cảm xúc hay nghiên cứu kỹ

năng quản lý cảm xúc như một trong kỹ năng giao tiếp cơ bản; khách thể phong phú, đa dạng được thể hiện thông qua các ấn phẩm như: sách chuyên khảo, luận án, tạp chí khoa học... Các công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc rất ít, chủ yếu nghiên cứu vấn đề này thông qua trí tuệ cảm xúc, kỹ năng sống. Trong lĩnh vực hoạt động quân sự có một số công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc, kiểm soát cảm xúc của học viên đào tạo giảng viên, học viên ở các nhà trường quân đội.

*Tóm lại*, những kết quả của các công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc ở trên là nguồn tài liệu vô cùng phong phú mà chúng tôi có thể khai thác, tham khảo, kế thừa nhằm hoàn thiện luận án của mình. Đồng thời, từ các kết quả nghiên cứu ở trên, cũng khẳng định chưa có công trình khoa học nào nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN, đây vẫn là một khoảng trống khoa học để nghiên cứu sinh có thể lựa chọn và tiến hành nghiên cứu đảm bảo tính khoa học, độc lập, có ý nghĩa lý luận và thực tiễn.

### ***1.3.2. Những vấn đề luận án tập trung giải quyết***

Trong luận án này, chúng tôi sẽ tiếp tục nghiên cứu và giải quyết một số vấn đề sau:

Về quan niệm kỹ năng quản lý cảm xúc, các nhà Tâm lý học trong và ngoài nước đề cập với nhiều quan điểm khác nhau. Trong đó, xu hướng coi kỹ năng quản lý cảm xúc là một dạng của kỹ năng sống, kỹ năng phức hợp sẽ được chúng tôi lựa chọn và tiếp tục nghiên cứu để luận giải, làm sáng tỏ quan điểm này trong nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Các nhà tâm lý học có các cách tiếp cận khác nhau về quản lý cảm xúc và đã đưa ra những kỹ năng của kỹ năng quản lý cảm xúc không hoàn toàn giống nhau. Tác giả luận án đã căn cứ vào đặc điểm hoạt động học tập, rèn luyện của học viên ở các trường sĩ quan, xem xét kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên là một quá trình để xác định các kỹ năng thành phần

của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, bao gồm: 1) Kỹ năng nhận diện cảm xúc; 2) Kỹ năng kiểm soát cảm xúc; 3) Kỹ năng điều khiển cảm xúc; 4) Kỹ năng sử dụng cảm xúc. Nhiệm vụ của luận án cần tập trung làm rõ các biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan; xác định các tiêu chí đánh giá và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên để làm cơ sở khảo sát, đánh giá thực trạng.

Phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, nhiệm vụ của luận án không chỉ làm sáng tỏ vấn đề lý luận mà còn phải đi sâu nghiên cứu, khảo sát thực tế, đánh giá thực trạng của nó. Bởi các nghiên cứu liên quan đến kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên trong nước và ở nước ngoài chưa đề cập đến thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan, vì vậy luận án cần tập trung sử dụng đa dạng các phương pháp nghiên cứu làm rõ mức độ và tính chất thực trạng vấn đề này.

Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác nhau. Do đó, cần thiết phải có sự tìm hiểu, phân tích về các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, qua đó xác định một số biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên. Đồng thời, để kiểm định tính hiệu quả của các biện pháp đã đề ra, luận án cần tiến hành thực nghiệm kiểm định với ít nhất một biện pháp bất kỳ nhằm chứng minh việc sử dụng biện pháp sẽ có tác động phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN.

Trên đây là những nhiệm vụ quan trọng, chủ yếu mà luận án cần tiếp tục đi sâu nghiên cứu trên cơ sở kế thừa các kết quả nghiên cứu của các nhà Tâm lý học trong và ngoài nước về kỹ năng quản lý cảm xúc.

## **Kết luận chương 1**

Từ việc tổng quan các lĩnh vực nghiên cứu trong và ngoài nước liên quan đến đề tài luận án, chúng tôi cho rằng, vấn đề kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan chưa được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm một cách đúng mức cả phương diện lý luận và thực tiễn. Với đặc thù của hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp ở trường sĩ quan trong quân đội ngày càng đòi hỏi cao về mặt thể lực, căng thẳng tâm lý, là một trong những nguyên nhân cơ bản làm nảy sinh những cảm xúc tiêu cực ở học viên. Vì vậy, vấn đề nghiên cứu của luận án có tính thời sự và ý nghĩa thiết thực.

Kỹ năng quản lý cảm xúc được tiếp cận với nhiều phương diện: với tư cách là một yếu tố, thành phần cơ bản trong trí tuệ cảm xúc; với tư cách là một kỹ năng giao tiếp; các nghiên cứu về xây dựng các thang đo, bảng hỏi để xác định kỹ năng quản lý cảm xúc và được đánh giá là một dạng kỹ năng sống đặc biệt quan trọng của con người. Tuy nhiên, những nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc nói chung, đặc biệt kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các nhà trường quân đội chưa nhiều, các công trình chủ yếu tập trung nghiên cứu vào đối tượng học sinh, sinh viên ở các trung học phổ thông, trường đại học.

Kết quả của các công trình nghiên cứu là nguồn tài liệu phong phú và bổ ích mà tác giả có thể khai thác, tham khảo, kế thừa nhằm hoàn thiện luận án của mình. Đồng thời, từ các kết quả nghiên cứu ở trên cũng khẳng định chưa có công trình khoa học nào nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN, đây vẫn là một khoảng trống khoa học để tác giả luận án có thể lựa chọn và tiến hành nghiên cứu đảm bảo tính khoa học, độc lập, có ý nghĩa lý luận và thực tiễn.

## Chương 2

# LÝ LUẬN VỀ KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN ĐÀO TẠO SĨ QUAN CẤP PHÂN ĐỘI Ở CÁC TRƯỜNG SĨ QUAN TRONG QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN VIỆT NAM

### 2.1. Kỹ năng quản lý cảm xúc

#### 2.1.1. Cảm xúc

*\* Khái niệm cảm xúc*

Theo Từ điển tiếng Việt, “Cảm xúc là rung động trong lòng do tiếp xúc với sự việc gì đó” [72].

Trong tâm lý học, việc nghiên cứu bản chất của cảm xúc luôn là một vấn đề phức tạp, vì nó là đối tượng nghiên cứu của nhiều khoa học liên ngành như: Tâm lý học xã hội, Tâm lý học nhân cách, Tâm lý học y học, Tâm thần học... Vì vậy, có thể khái quát các quan điểm chính về vấn đề này như sau:

*Nghiên cứu về mặt biểu hiện của cảm xúc:* Theo Từ điển Tâm lý học (2001): “Cảm xúc là phản ứng rung chuyển của con người trước một kích động vật chất hoặc một sự việc gồm hai mặt: Những phản ứng sinh 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 kiềm 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” [118, tr.41].

Tác giả Rubinstein (1960) cho rằng, cảm xúc là một sự trải nghiệm đặc biệt được đặc trưng bởi phẩm chất tính cách của nó như: vui buồn, giận dữ... Theo Ông, cảm xúc là mặt trải nghiệm có liên quan đến trạng thái động cơ của cá nhân và thay đổi theo quy luật của sự biến đổi động cơ. Như vậy, có thể nó nguồn gốc, chức năng hay sự biểu hiện của cảm xúc luôn mang tính xã hội [81].

Daniel Goleman (2007) tiếp cận xúc cảm trong mối quan hệ với trí tuệ đã đưa ra định nghĩa như sau: “Xúc cảm vừa là tình cảm và suy nghĩ, các trạng tâm lý và sinh học đặc biệt, vừa là thang của các xu hướng hành động nó gây ra” [16, tr.497].



Mayer J, Salovey P và Caruso D (2000) 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...” [58, tr.4].

*Nghiên cứu cảm xúc như là sản phẩm tất yếu của quá trình thỏa mãn các nhu cầu cơ bản của con người.* Đây là hướng nghiên cứu được nhiều nhà Tâm lý học Liên Xô (cũ) và Việt Nam quan tâm, một số công trình tiêu biểu sau:

Xmiecnop A. A. (1975) định nghĩa: “Xúc cảm là những rung động đơn giản nhất có liên quan đến việc thỏa mãn hay không thỏa mãn nhu cầu của cơ thể” [121, tr.121]. Platonop K. K. và Goolubep (1977) cho rằng, cảm xúc hoặc tình cảm là một hình thái đặc biệt của mối quan hệ giữa con người với sự vật và hiện tượng của hiện thực, được qui định bởi sự phù hợp giữa các đối tượng và hiện tượng đó với nhu cầu của con người [76].

Cùng với quan điểm của các tác giả trên, các nhà Tâm lý học Việt Nam đã chỉ rõ trong quá trình tiến hóa, cảm xúc xuất hiện như một phương tiện cho phép cơ thể và tác động ngoại cảnh.

Từ điển Tâm lý học (2008) cho rằng: 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 [21, tr.29].

Trong cuốn Từ điển Tâm lý học quân sự (2006) quan niệm: Cảm xúc là trạng thái tâm lý nảy sinh khi cá nhân đánh giá ý nghĩa của những yếu tố tác động tới bản thân ở dạng các trải nghiệm trực tiếp hài lòng hay không hài lòng, thỏa mãn hay không thỏa mãn về mức độ đáp ứng các nhu cầu thực tế của cá nhân [98, tr.50].

Cùng quan niệm như vậy, Nguyễn Huy Tú (1975) định nghĩa “Cảm xúc của con người là những rung động khác nhau của chúng ta nảy sinh do sự thỏa mãn hay không thỏa 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” [108, tr.117].

Dựa trên những quan điểm về cảm xúc của tác giả trong nước và nước ngoài, trong luận án này, chúng tôi hiểu: *Cảm xúc là những rung động thể hiện thái độ của con người với các sự vật, hiện tượng có liên quan tới nhu cầu và động cơ của họ.*

Cảm xúc là những rung động khi thể hiện những thái độ của mình trước những kích thích tác động. Những cảm xúc có thể là âm tính như: Sợ hãi, tức giận, tội lỗi. Những cảm xúc dương tính là: vui vẻ, hạnh phúc, sung sướng. Những kích thích đó là môi trường, quá trình học tập, hệ thần kinh, văn hóa giáo dục, trải nghiệm sống... Cảm xúc bao giờ cũng xảy ra trong sự tương tác giữa chủ thể và đối tượng nhưng phải có kích thích (kích thích mang đến cho chủ thể, đáp ứng một nhu cầu hoặc không đáp ứng: tích cực, tiêu cực, tạo ra sự khoái cảm nào đó). Cảm xúc tạo cơ sở cho quản lý cảm xúc (mức độ của cảm xúc), cảm xúc ở mức độ thấp không cần ý thức phải tham gia, cảm xúc ở mức độ mạnh mẽ cần ý thức tham gia để quản lý cảm xúc.

*\* Phân loại cảm xúc*

Arnold cho rằng trước khi cảm xúc nảy sinh, có thể phải tri giác được đối tượng và đánh giá đối tượng trên cơ sở nhu cầu của mình. Chính sự phản ứng đáp lại sự đánh giá đối tượng đã ảnh hưởng tới chủ thể tri giác làm nảy sinh cảm xúc ở cá thể như là sự chấp nhận hay bác bỏ, thỏa mãn hay không thỏa mãn. Như vậy, theo Arnold, cảm xúc được cấu tạo bởi 3 thành tố: Tri giác, đánh giá, nhu cầu [125].

Rubinstein (1960) đã căn cứ vào nguồn gốc phát sinh, liên quan đến những điều kiện hoàn cảnh, ông chia cảm xúc của con người thành bốn loại: Xúc cảm sơ cấp, xúc cảm sống liên quan đến tri giác cơ thể hay đối tượng tạo ra niềm khoái lạc, xúc cảm đánh giá (giá trị) và xúc cảm đối với môi trường bên ngoài [81].

Daniel Goleman (2007) đã cho rằng: Có hàng trăm xúc cảm với những kết hợp, biến thể và biến đổi của chúng. Những sắc thái của chúng trên thực tế nhiều đến mức chúng ta không đủ từ để chỉ [16, tr.496]. Ông đã đưa ra các loại cảm xúc thường được nhắc tới như: Giận; buồn; sợ; khoái; yêu; ngạc nhiên; ghê tởm và xấu hổ.

Carroll.E.Izard (1992) 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. Mười cảm xúc nền tảng theo Carroll. E. Izard gồm: Hứng thú hồi hộp; vui sướng; ngạc nhiên; đau khổ, đau xót; căm giận; ghê tởm; khinh bỉ; khiếp sợ; xấu hổ; tội lỗi [8].

Izard C. E quan niệm cấp bậc thứ hai của cảm xúc là các phức hợp cảm xúc được tạo nên từ “Những tổ hợp có biến thiên của các cảm xúc nền tảng và các quá trình xúc động” (1992) như là: Lo lắng, sự trầm uất, tình yêu, lòng thù địch [dẫn theo 33, tr.47].

Xuất phát từ tính chất và tác dụng của cảm xúc đối với đời sống, hoạt động của con người và căn cứ vào mục tiêu giáo dục, các nhà tâm lý học, giáo dục học đã chia cảm xúc thành 2 loại: Cảm xúc tiêu cực và cảm xúc tích 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.

Trong lĩnh vực hoạt động quân sự, tập thể các tác giả trong cuốn “*Từ điển tâm lý học quân sự*”, (2006) cho rằng, Cảm xúc có nhiều loại. Theo ảnh hưởng đối với hoạt động của quân nhân, có nhóm cảm xúc phần chấn và nhóm cảm xúc mềm yếu; theo tính chất và tác dụng đối với đời sống và hoạt động của quân nhân có cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực; theo hình thức biểu hiện có tâm trạng, xúc động, say mê và stress; theo mức độ phức tạp về nội dung có cảm xúc cấp thấp, cảm xúc cấp cao [98, tr.51-52].

Một số tác giả dựa vào những rung cảm biểu hiện sự thỏa mãn hay không thỏa mãn các nhu cầu của con người, chia cảm xúc thành cảm xúc dương tính và âm tính. Cảm xúc dương tính là cảm xúc biểu hiện sự thỏa mãn, làm tăng nghị lực, thúc đẩy hoạt động như: cảm xúc vui sướng; hân hoan; phấn khởi... Cảm xúc âm tính là cảm xúc biểu hiện sự không thỏa mãn, làm mất hứng thú, giảm nghị lực như: cảm xúc lo âu; buồn chán; xấu hổ; tức giận...

*Tóm lại*, việc phân chia cảm xúc theo quan điểm của các tác giả trên chỉ có ý nghĩa tương đối, nhằm phục vụ cho mục đích nghiên cứu. Trên thực tế, các cảm xúc của con người tồn tại trong sự phức hợp với nhau, không tách bạch tuyệt đối.

Căn cứ vào tính chất đặc thù của các trường sĩ quan, đặc điểm hoạt động học tập, rèn luyện của học viên, trên cơ sở phân loại cảm xúc của các tác giả, để tập trung làm rõ, phân tích sâu sắc một số loại cảm xúc gắn liền với đặc điểm tâm lý lứa tuổi của học viên, trong đề tài luận án này chúng tôi tập trung phân tích 6 loại cảm xúc nền tảng sau: Vui sướng; đau khổ; sợ hãi; tức giận; ngạc nhiên; khinh bỉ.

### **2.1.2. Kỹ năng**

Kỹ năng là một vấn đề đã được quan tâm nghiên cứu từ rất sớm trong lịch sử tư tưởng của nhân loại. Aristote (384 - 322) đã đề cập đến kỹ năng trong cuốn “Bàn về tâm hồn”. Tuy nhiên mãi đến thế kỷ XIX, kỹ năng mới được nghiên cứu một cách khoa học, sâu sắc và cụ thể, song các nhà khoa học đã có những quan điểm nghiên cứu khác nhau.

*Quan điểm thứ nhất*: xem kỹ năng là những phương thức thực hiện hành động phù hợp với mục đích và điều kiện hành động mà con người đã nắm vững. Các tác giả như: Cruchetxki V.A, Kudin V.X, Tsebuseva V.V, Covaliov A.G, Henry .S (1981) xem xét kỹ năng như là sự đưa ra cách thức hành động phù hợp với mục đích trong điều kiện nhất định [98]. Cruchetxki V.A cho rằng, kỹ năng là phương thức thực hiện hành động đã được con người nắm vững, chỉ cần nắm vững phương thức hành động là con người đã có kỹ năng, không cần tính đến kết quả của hành động. Covaliov A.G (1970)

xem xét kỹ năng là những phương thức thực hiện hành động thích hợp với mục đích và những điều kiện hành động, còn kết quả hành động thế nào lại phụ thuộc vào nhiều yếu tố, chứ không phải cứ nắm vững cách thức hành động thì đem lại kết quả tương ứng [16].

Các tác giả trong nước như: Trần Trọng Thủy (2000), Đào Thị Oanh cho kỹ năng là mặt kỹ thuật của hành động, con người nắm được cách thức hành động tức là có kỹ thuật hành động và có kỹ năng. Nhìn chung, các tác giả theo quan điểm nghiên cứu này đều nhấn mạnh phương thức của hành động, xem xét kỹ năng trong mối quan hệ với hành động và khía cạnh kỹ thuật của hành động.

*Quan điểm thứ hai:* xem xét kỹ năng ở góc độ năng lực của cá nhân và cũng là điều kiện cần thiết để có năng lực trong một lĩnh vực nhất định. Tiêu biểu như: Levitov N.D, Platonov K.K, Piscunov .A.L, Golubev G.G... xem kỹ năng là năng lực của người thực hiện công việc có kết quả với một chất lượng cần thiết trong những điều kiện mới và trong những khoảng thời gian tương ứng trong cấu trúc kỹ năng không chỉ bao hàm tri thức, kỹ xảo mà cả tư duy sáng tạo.

Các tác giả khác như: Rubinstein X.L, Vugotxki L.X, Leonchiev A.N, Galperin I.A, Davudov V.V... dựa trên kết quả nghiên cứu về tâm lý học hoạt động đã đưa ra quan niệm coi kỹ năng chủ yếu là một mặt của năng lực hành động, kỹ năng hành động đồng nghĩa với hành động có kỹ năng.

Một số tác giả trong nước như: Vũ Dũng, Nguyễn Quang uẩn, Trần Quốc Thành, Nguyễn Ngọc Phú, Hoàng Đình Châu, Đỗ Mạnh Tôn... cũng xem không chỉ đơn thuần là mặt kỹ thuật của hành động mà là biểu hiện của năng lực, gắn với kết quả của hành động.

Trong Từ điển Tâm lý học, tác giả Vũ Dũng chủ biên (2008) đã định nghĩa, kỹ năng là năng lực vận dụng có kết quả những tri thức về phương thức hành động đã được chủ thể lĩnh hội để thực hiện những nhiệm vụ tương ứng [21].

Giáo trình Tâm lý học quân sự (1998) đã quan niệm kỹ năng là trình độ vận dụng đúng đắn các kiến thức và đã xảo đã có một cách sáng tạo để giải quyết các nhiệm vụ trong mọi tình huống [74, tr.454].

Từ điểm Tâm lý học quân sự (2006) đã định nghĩa kỹ năng là năng lực vận dụng có kết quả những tri thức về phương thức hành động đã được chủ thể lĩnh hội để thực hiện những nhiệm vụ tương ứng. Đồng thời, phân chia kỹ năng thành 2 cấp độ là kỹ năng bậc thấp và kỹ năng bậc cao, mà sự khác biệt giữa chúng là mức độ vận dụng linh hoạt, sáng tạo trong những hoàn cảnh, điều kiện biến đổi phức tạp [98, tr.166].

*Quan điểm thứ ba:* Coi kỹ năng là hành vi ứng xử. Trong những năm gần đây, một cách tiếp cận khá mới mẻ về kỹ năng được nhiều nhà nghiên cứu chú ý. Kỹ năng được coi là hành vi ứng xử của cá nhân. Chẳng hạn, Morales S. A. và Sheator W. (1987) đã nhấn mạnh ảnh hưởng của thái độ, niềm tin của cá nhân trong kỹ năng. Còn Richard J. N. (2003) coi kỹ năng là hành vi thể hiện ra hành động bên ngoài và chịu sự chi phối của cách cảm nhận và suy nghĩ của cá nhân. Kỹ năng không chỉ là kỹ thuật hành động, là kết quả của hoạt động, mà còn là thái độ, giá trị của cá nhân đối với hoạt động. Cách tiếp cận này tương đối toàn diện, xem xét kỹ năng trong sự liên kết giữa tri thức, kinh nghiệm, phương thức hành động với các giá trị thái độ, chuẩn mực, động cơ hành động của cá nhân. Đây cũng là một quan niệm đáng quan tâm và phù hợp với kỹ năng nghề nghiệp, kỹ năng học tập. Kỹ năng được thể hiện một cách chuyên nghiệp và tuân thủ các quy tắc ứng xử của nghề nghiệp, của hoạt động học tập. Tuy nhiên, khi coi kỹ năng là hành vi, các tác giả chưa quan tâm nhiều đến mặt kỹ thuật của nó. Hiểu kỹ năng theo cách này có thể sẽ gặp khó khăn trong việc đào tạo kỹ năng và thiết kế các công cụ đo lường, đánh giá chúng [144].

Từ những lập luận trên, chúng tôi chỉ bàn đến thuật ngữ kỹ năng gắn liền với một hành động hay hoạt động cụ thể. Vì vậy, có thể quan niệm: *Kỹ năng là sự vận dụng những kiến thức, kinh nghiệm đã có phù hợp với điều kiện thực tiễn, nhằm thực hiện mục tiêu đã xác định.*

Kỹ năng không chỉ là mặt kỹ thuật của hành động mà còn là biểu hiện năng lực của chủ thể hành động. Kỹ năng luôn gắn với một hành động hay hoạt động cụ thể nào đó và được xem như là đặc điểm của hành động. Vì vậy,

cấu trúc của kỹ năng phụ thuộc vào cấu trúc của hoạt động mà chủ thể đang thực hiện. Cơ chế hình thành kỹ năng là cơ chế hoạt động trí óc theo giai đoạn, từ hiểu rõ mục đích, cách thức, điều kiện, phương tiện hành động, triển khai hành động đúng trong thực tiễn.

Người có kỹ năng hành động là người có tri thức về hành động (mục đích, cách thức thực hiện hành động, các điều kiện, phương tiện thực hiện mục đích); có sự tiến hành hành động đúng với yêu cầu của nó; đạt được kết quả phù hợp với mục đích đã đặt ra; có thể hành động đạt kết quả với những hành động tương tự trong những điều kiện khác.

### **2.1.3. Kỹ năng quản lý cảm xúc**

#### *2.1.3.1. Quản lý cảm xúc*

##### *\* Khái niệm quản lý cảm xúc*

Quản lý cảm xúc là một thuật ngữ được sử dụng rộng rãi trong các công trình nghiên cứu khoa học cũng như cuộc sống thường nhật hiện nay. Quản lý cảm xúc là khái niệm được bắt nguồn từ các công trình nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc. Nó được xem là một thành phần trong cấu trúc của trí tuệ cảm xúc (Salovey P. và Mayer J. (1990); Daniel Goleman (1995); Steve H. (1996); Boyatzis (1999)...

Daniel Goleman (2007) cho rằng: “Quản lý xúc cảm thể hiện năng lực làm cho những tình cảm của mình thích nghi với hoàn cảnh... con người tự trấn an tinh thần của mình, thoát ra khỏi sự chi phối của lo âu, buồn rầu và giận dữ như thế nào, cũng như thấy được những hậu quả tiêu cực của tình trạng ngược lại. Những người không có năng lực tâm lý căn bản này thường xuyên phải đấu tranh chống lại những tình cảm nặng nề...” [16, tr.86].

Mayer J, Salovey P. và Caruso D. (2000), đã thiết kế thang đo MEIS trong đó có đề cập đến khả năng quản lý cảm xúc (nhánh thứ tư). Các tác giả trên đưa ra khái niệm về quản lý cảm xúc:

Tiếp nhận cảm xúc - khả năng phát hiện giải mã các cảm xúc trên gương mặt, tranh ảnh, giọng nói và các nền văn hóa (cultural artifact). Tiếp nhận cảm xúc đại diện cho một khía cạnh của trí tuệ cảm xúc.

Sử dụng cảm xúc - khả năng khai thác các cảm xúc để thuận tiện cho nhiều hành vi nhận thức, ví dụ như: nghĩ và giải quyết vấn đề. Trí tuệ cảm xúc cá nhân có thể tích lũy đầy đủ ngay lúc con người thay đổi tâm trạng để phù hợp nhất với công việc.

Hiểu cảm xúc - khả năng thấu hiểu các ngôn ngữ cảm xúc, hiểu rõ các mối quan hệ phức tạp giữa các cảm xúc. Đơn cử như hiểu cảm xúc, khả năng nhạy bén trước các thay đổi rất nhỏ giữa các cảm xúc và khả năng nhận biết, mô tả các cảm xúc tiến hóa theo thời gian.

Quản lý cảm xúc được hiểu là năng lực tăng cường những cảm xúc dễ chịu và điều hòa cảm xúc tiêu cực [dẫn theo 45]. Quản lý cảm xúc còn có nhiều tên gọi khác nhau, mặc dù nội hàm của chúng không hoàn toàn đồng nhất nhưng có sự tương đồng như: kiểm chế cảm xúc, kiểm soát cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc, ứng phó với cảm xúc... Như vậy, tùy theo mục đích nghiên cứu của đề tài mà tác giả sử dụng các khái niệm khác nhau. Chẳng hạn, khái niệm kiểm chế cảm xúc nhấn mạnh đến khía cạnh nỗ lực chế ngự, che giấu cảm xúc; khái niệm kiểm soát cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc nhấn mạnh đến khía cạnh nỗ lực của bản thân để xử lý cảm xúc bất lợi; trong khi đó, ứng phó cảm xúc được đề cập như là phản ứng cụ thể được cá nhân sử dụng để giải quyết các vấn đề cảm xúc vượt quá nguồn lực của họ [dẫn theo 73, tr.65].

Trên cơ sở phân tích các quan điểm của các tác giả ở trên, có thể quan niệm: *Quản lý cảm xúc là quá trình nhận diện, kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc của bản thân trước tác động tình huống, hoàn cảnh nhằm giúp cá nhân làm chủ cảm xúc.*

Từ khái niệm đã xác định trên đây, những khía cạnh về quản lý cảm xúc cần được chú ý là: Quản lý cảm xúc là sự tác động có định hướng của chủ thể khi đối mặt với các tình huống trong cuộc sống. Quản lý cảm xúc bao hàm cả sự nỗ lực bên trong và hành động bên ngoài của chủ thể nhằm nhận diện, kiểm soát, điều khiển, sử dụng để hướng đến giải tỏa cảm xúc trước các tình huống của cuộc sống. Quản lý cảm xúc có thể mang lại cảm xúc dễ chịu, thoải mái khi chủ thể giải quyết được vấn đề hoặc thích ứng, làm chủ được hoàn cảnh.



*\* Phân biệt quản lý cảm xúc và trí tuệ cảm xúc*

Quản lý cảm xúc và trí tuệ cảm xúc có sự giống nhau là đề cập đến khía cạnh xuất hiện một cảm xúc, con người có thể nhận dạng (nhận biết), kiểm soát, điều khiển và sử dụng (vận dụng) nó. Nội hàm của hai khái niệm này có nội dung trùng nhau.

Song quản lý cảm xúc và trí tuệ cảm xúc có sự khác nhau: Trí tuệ cảm xúc phạm vi rộng hơn, bao hàm quản lý cảm xúc, nó là một hiện tượng tâm lý rất phổ biến, như là một phẩm chất, thuộc tính, năng lực (khả năng) diễn ra trong hoạt động, sinh hoạt và giao tiếp của con người. Trí tuệ cảm xúc xuất hiện thường trực trong cá nhân. Tác giả Nguyễn Ngọc Quỳnh Giao cho rằng: Trí tuệ cảm xúc được hiểu là một dạng năng lực tổng hợp bao gồm năng lực nhận biết, hiểu rõ cảm xúc, thấu hiểu cảm xúc của bản thân và của người khác, là năng lực vận dụng cảm xúc vào trong suy nghĩ, điều khiển cảm xúc của bản thân và những người liên quan [19, tr.23]. Quản lý cảm xúc là một hiện tượng tâm lý, diễn ra trong những trường hợp, tình huống cụ thể. Quản lý cảm xúc là một quá trình nó có thể xuất hiện hoặc không xuất hiện.

*2.1.3.2. Kỹ năng quản lý cảm xúc*

*\* Khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc*

Kỹ năng quản lý cảm xúc được Riggo và cộng sự định nghĩa như là kỹ năng kiểm soát và điều khiển cảm xúc và hành vi ngôn ngữ và xem đây là một kỹ năng thành phần của kỹ năng cảm xúc - xã hội [16].

Tác giả Huỳnh Văn Sơn cho rằng: Kỹ năng quản lý cảm xúc là khả năng con người tự nhận biết và tự điều khiển, điều chỉnh cảm xúc của bản thân [87].

Nghiên cứu về Kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân sinh viên, tác giả Nguyễn Thị Hải quan niệm: Kỹ năng quản lý cảm xúc là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm, biểu hiện vào việc nhận diện, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng những dung động của cá nhân khi có những kích thích tác động nhằm giúp con người đạt được những mong muốn [33].

Tác giả Phan Trọng Ngọ (2001) cho rằng: “Khả năng điều chỉnh cảm xúc của bản thân và của người khác: khả năng này đề cập tới kinh nghiệm

cảm xúc của cá nhân hay sự theo dõi, đánh giá và xử sự để thay đổi, điều hòa cảm xúc bản thân và người khác. Khả năng này liên quan tới việc nỗ lực khắc phục những cảm xúc tiêu cực, trong khi vẫn duy trì những cảm xúc có lợi của bản thân. Kiểm soát cảm xúc bao gồm những năng lực thay đổi các phản ứng tương ứng của người khác (làm dịu, kiềm chế nóng giận, giảm sợ hãi,..)” [63].

Trên cơ sở phân tích khái niệm kỹ năng, quản lý cảm xúc và các quan điểm của các tác giả trên, theo chúng tôi: *Kỹ năng quản lý cảm xúc là sự vận dụng kiến thức, kinh nghiệm đã có để nhận diện, kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc của cá nhân khi có những tác động nhằm giúp con người làm chủ được cảm xúc của mình trong hoạt động thực tiễn.*

Sự vận dụng kiến thức, kinh nghiệm thực tiễn để quản lý cảm xúc của con người là một quá trình, đòi hỏi lượng kiến thức phong phú, đa dạng ở nhiều lĩnh vực khác nhau của cuộc sống; kinh nghiệm là một yếu tố quan trọng trong kỹ năng quản lý cảm xúc của cá nhân, sự kết hợp giữa kiến thức, kinh nghiệm để thực hiện những kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc là một quy trình diễn ra tương đối nhanh trong hoạt động tâm lý của cá nhân.

Các kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc của con người có vị trí, vai trò khác nhau, tác động bổ sung cho nhau, để thực hiện được kỹ năng quản lý cảm xúc của con người phải vận dụng đồng bộ các kỹ năng thì kiềm chế, làm chủ được cảm xúc của bản thân và người khác.

*\* Các kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc*

Theo nhóm tác giả Mayer J., Salovey P. và Caruso D. (2000), quản lý cảm xúc được biểu hiện ở 3 yếu tố: 1) tiếp nhận cảm xúc, 2) sử dụng cảm xúc, 3) hiểu cảm xúc [58].

Nghiên cứu về mô hình quản lý cảm xúc cho quân đội Mỹ, tác giả Michelle Sam, đã khẳng định kỹ năng quản lý cảm xúc bao gồm ba kỹ năng thành phần: 1) kỹ năng nhận biết cảm xúc; 2) kỹ năng điều chỉnh cảm xúc; 3) kỹ năng biểu hiện cảm xúc [142, tr.15].

Trên cơ sở kết quả của các công trình trên, dựa vào nội dung của khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc, theo chúng tôi kỹ năng quản lý cảm xúc bao gồm các kỹ năng thành phần sau:

*Kỹ năng nhận diện cảm xúc.* Đây là thành phần tâm lý đầu tiên, có vị trí, vai trò quan trọng trong kỹ năng quản lý cảm xúc. Nhận diện cảm xúc là nhận ra được các dạng cảm xúc hiện thời của bản thân và người khác. Các nhà tâm lý học đã chỉ ra rằng, các cảm xúc của cá nhân được biểu lộ trên khuôn mặt và trong các điệu bộ, cử chỉ và các trạng thái khác của cơ thể (run, toát mồ hôi...). Nhận dạng các cảm xúc là thông qua các biểu hiện trên khuôn mặt, điệu bộ và sắc thái biểu cảm của cơ thể, có thể phán đoán được các trạng thái cơ bản của cảm xúc của mình hay của người khác; phát hiện ra mức độ, cường độ của các cảm xúc đó; gọi được tên các cảm xúc được phát hiện và mô tả được các dấu hiệu đặc trưng, cũng như vai trò (tích cực hoặc tiêu cực) của nó đối với hoạt động và đời sống của cá nhân. Trong các công trình nghiên cứu của mình, Carroll. E. Izard (1992) đã xác định được 10 cảm xúc cơ bản của cá nhân: Hứng thú hồi hộp; vui sướng; ngạc nhiên; đau khổ, đau xót; căm giận; ghê tởm; khinh bỉ; khiếp sợ; xấu hổ; tội lỗi. Trong đó có 6 loại cảm xúc nền tảng: Vui sướng, ngạc nhiên, đau khổ, căm giận, khinh bỉ, khiếp sợ. Trong thực tế, nhận diện cảm xúc là phải nhận ra được các dạng cảm xúc nêu trên.

*Kỹ năng kiểm soát cảm xúc.* Đây là kỹ năng thành thứ hai, có vị trí, vai trò quan trọng trong kỹ năng quản lý cảm xúc. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là kìm nén, kiềm chế những cảm xúc tích cực hay tiêu cực. Hầu hết các nhà tâm lý học đều thống nhất, so với các chức năng tâm lý khác của cá nhân, cảm xúc của cá nhân liên hệ trực tiếp tới các kích thích tức thời từ phía môi trường và phản ứng của hệ thần kinh cá nhân. Các nhà tâm lý học Skinner B. F (1953), Freud S. (2002), Maslow A. (1970), Carrol E. Izard (1992), Goderfroid (1998), Richard Gerrig J. và Philip G.Zimbardo (2003), Daniel Goleman (2002, 2015), Virender Kapoor (2012), Strongman K.T (1987), Maurice Reuchlin (1995)... cho rằng cảm xúc là một động lực thúc đẩy cá nhân hành động. Nếu để cảm xúc trực tiếp của cá nhân sẽ dẫn đến hậu quả không tốt. Trong nhiều trường hợp, cá nhân sẽ không có đủ độ tỉnh táo cần thiết để xử lý tình huống, theo kiểu “cả giận mất khôn”, vì vậy, cá nhân cần phải kiểm soát được các cảm xúc của mình.

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc, thực chất là sự “đổi theo” của ý thức đối với dòng chảy cảm xúc của cá nhân; cố gắng hình dung được hậu quả sức mạnh tác

động của cảm xúc nếu được tự do phát động, từ đó cá nhân có thể dùng sức mạnh của ý thức hay ý chí để kìm nén cảm xúc đó, bằng các động tác mang tính phong tỏa hay giải tỏa như: im lặng, thở sâu, tập trung vào công việc khác...

Việc kiểm soát cảm xúc không chỉ là kỹ năng kìm nén cảm xúc khi có kích thích tương ứng (kích thích tích cực hoặc tiêu cực), mà còn là kỹ năng giám sát sự thúc đẩy của cảm xúc đối với một hành động nào đó của cá nhân. Sự giám sát này giúp cá nhân làm chủ được cảm xúc của mình trong các tình huống khác nhau, nhất là trong các tình huống đòi hỏi phải có các phản ứng với sự tỉnh táo, bình tĩnh của cá nhân.

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của cá nhân một mặt phụ thuộc vào khả năng hoạt động của hệ thần kinh, vào khí chất, vào đặc điểm lứa tuổi, mặt khác kỹ năng kiểm soát cảm xúc cũng được hình thành và phát triển thông qua học tập và trải nghiệm trong quá trình hoạt động và giao tiếp hàng ngày của cá nhân.

*Kỹ năng điều khiển cảm xúc.* Kỹ năng điều khiển cảm xúc có vị trí, vai trò quan trọng trong kỹ năng quản lý cảm xúc của cá nhân. Điều khiển cảm xúc bản thân biểu hiện trước hết ở kỹ năng duy trì cảm xúc ở mức “cân bằng” tránh sự thái quá trong việc thúc đẩy hành động, khi có những kích thích từ bên trong hoặc bên ngoài. Người có kỹ năng điều khiển cảm xúc là người luôn giữ được bình tĩnh trong nhận thức, thái độ và hành vi ứng xử, trước những kích thích có thể gây ra những cảm xúc với cường độ cao và không bị những cảm xúc đó làm biến dạng. Người có kỹ năng điều khiển cảm xúc đồng thời là người biết “bộc lộ cảm xúc” và biết “che dấu cảm xúc thực” của mình trước người khác bằng các điệu bộ, cử chỉ, cơ thể và ngôn ngữ, trong những trường hợp cần thiết, để mang lại hiệu quả hành động hay hiệu quả ứng xử.

Để điều khiển được cảm xúc, cá nhân một mặt, phải nhận dạng được các loại cảm xúc nền tảng, sự tác động của chúng đối với nhận thức, thái độ, hành vi ứng xử của mình, mặt khác phải có kỹ năng kiểm soát được cảm xúc thực khi xuất hiện, đồng thời phải biết sử dụng các phương tiện biểu cảm để bộc lộ hoặc che dấu cảm xúc đó trong tình huống cụ thể.

*Kỹ năng sử dụng cảm xúc.* Đây là kỹ năng thành phần cuối cùng, có vị trí, vai trò đặc biệt quan trọng trong kỹ năng quản lý cảm xúc. Sử dụng cảm

xúc của mình như là một phương tiện để đạt mục đích nào đó trong nhận thức, thái độ hay hành động là mức độ cao nhất, đồng thời cũng là thành phần quan trọng trong cấu trúc tâm lý của quản lý cảm xúc cá nhân. Nhận dạng, kiểm soát và điều khiển cảm xúc là cá nhân sử dụng tri thức, ý thức, ý chí để nhận ra và kiểm soát, giám sát và điều khiển những cảm xúc thực của bản thân, duy trì cường độ của nó cho phù hợp với hoàn cảnh cụ thể. Trong khi đó, sử dụng cảm xúc là cá nhân không chỉ dừng lại ở mức nhận dạng, kiểm soát, giám sát và điều khiển cảm xúc thực đang diễn ra, mà còn biết làm “tăng lên”, hoặc “giảm bớt” cường độ của cảm xúc khi cần thiết. Thậm chí phải biết “tạo ra” những cảm xúc và biết “thể hiện” cảm xúc đó một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định. Thực chất của “tạo ra cảm xúc” ở đây chính là cá nhân biết sử dụng các biểu cảm tương ứng với mỗi loại cảm xúc để thể hiện ra “cảm xúc của mình” để người khác biết.

Kỹ năng sử dụng cảm xúc ít được gắn với các yếu tố thần kinh, khí chất, mà chủ yếu được hình thành qua trải nghiệm của cá nhân hay qua học tập, rèn luyện. Hình thành kỹ năng sử dụng cảm xúc là một trong những điều kiện cần thiết của hoạt động gắn với yếu tố con người, trong đó có lĩnh vực của hoạt động quân sự.

Các kỹ năng thành phần trên có mối quan hệ biện chứng tác động qua lại lẫn nhau để tạo thành kỹ năng quản lý cảm xúc của con người.

## **2.2. Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan**

### ***2.2.1. Khái quát về các trường sĩ quan và đặc điểm học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan***

#### ***2.2.1.1. Khái quát về các trường sĩ quan trong QĐNDVN***

Các trường sĩ quan trong Quân đội là những trung tâm đào tạo cán bộ cho toàn quân. Hầu hết các trường sĩ quan được thành lập ở miền Bắc, đầu tiên là trường sĩ quan Lục quân 1 (15/4/1945), tiếp đó các trường sĩ quan khác lần lượt ra đời. Tuy các trường sĩ quan ra đời đã lâu và có bề dày lịch sử, truyền thống, song chỉ thực sự ổn định và phát triển là từ sau ngày miền Nam

hoàn toàn giải phóng. Năm 1979 Nhà nước quyết định đặt hệ thống nhà trường Quân đội trong hệ thống giáo dục quốc dân và được giao nhiệm vụ đào tạo cán bộ bậc đại học, một số trường sĩ quan bên cạnh nhiệm vụ đào tạo đại học, được giao nhiệm vụ đào tạo sau đại học. Năm 1998, Nhà nước giao nhiệm vụ đào tạo bậc đại học cho tất cả các trường sĩ quan trong Quân đội.

Hiện nay, trong QĐNDVN có các trường sĩ quan sau: Trường sĩ quan Lục quân 1, Trường sĩ quan Lục quân 2, Trường sĩ quan Chính trị (trực thuộc Bộ Quốc phòng), Trường sĩ quan Thông tin, Trường sĩ quan Pháo binh, Trường sĩ quan Công binh, Trường sĩ quan Phòng hóa, Trường sĩ quan Đặc công, Trường sĩ quan Không quân, Trường sĩ quan Tăng thiết giáp, Trường sĩ quan Kỹ thuật quân sự (trực thuộc quân, binh chủng và tổng cục). Mỗi trường có chương trình đào tạo riêng theo yêu cầu chuyên môn của mỗi lĩnh vực hoạt động trong các quân, binh chủng, tổng cục. Điểm chung của các trường đào tạo sĩ quan là đào tạo sĩ quan cấp phân đội, trình độ đại học và với những kiến thức khoa học xã hội và nhân văn quân sự, khoa học quân sự và khoa học kỹ thuật quân sự ở các trường là tương đương nhau.

*Tổ chức, biên chế* của các trường sĩ quan có nhiệm vụ đào tạo sĩ quan cấp phân đội, gồm Ban Giám hiệu) và các đơn vị trực thuộc là các phòng, khoa, ban chức năng, các tiểu đoàn (hệ) quản lý học viên và đơn vị phục vụ. Hệ thống tổ chức đảng, với các trường sĩ quan trực thuộc Bộ Quốc phòng thành lập đảng bộ, đảng ủy là cấp ủy trực thuộc Quân ủy Trung ương, các trường sĩ quan trực thuộc tổng cục, quân chủng, binh chủng thành lập đảng bộ, đảng ủy là cấp ủy cấp trên trực tiếp tổ chức cơ sở đảng.

*Chức năng, nhiệm vụ cơ bản* của các trường sĩ quan đào tạo sĩ quan cấp phân đội trong Quân đội, theo điều 9, Điều lệ công tác nhà trường QĐNDVN ban hành ngày 20 tháng 4 năm 2016 quy định: Các trường sĩ quan đào tạo sĩ quan cấp phân đội là những tổ chức có tư cách pháp nhân, thực hiện nhiệm vụ giáo dục, đào tạo, nghiên cứu khoa học, xây dựng nhà trường Quân đội chính quy, cấp văn bằng, chứng chỉ theo quy định của Nhà nước và Bộ Quốc phòng.

Hoạt động giáo dục, đào tạo, nghiên cứu khoa học đặt dưới sự lãnh đạo, chỉ huy thống nhất của Quân ủy Trung ương, Bộ Quốc phòng, Bộ Tổng Tham mưu, Tổng cục Chính trị, Đảng ủy và thủ trưởng tổng cục, quân chủng, binh chủng. Đồng thời, chấp hành nghiêm quy chế giáo dục, đào tạo của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Điều lệ Công tác nhà trường QĐNDVN. Các trường sĩ quan quân đội là những cơ sở giáo dục - đào tạo đại học của quân đội và của quốc gia, có tư cách pháp nhân, có con dấu, tài khoản và biểu tượng riêng theo quy định của Nhà nước và Bộ Quốc phòng.

*Mục tiêu đào tạo sĩ quan cấp phân đội của các trường sĩ quan trong Quân đội là đào tạo đội ngũ cán bộ chính trị, cán bộ chỉ huy, cán bộ chuyên môn kỹ thuật cấp phân đội có trình độ đại học; có bản lĩnh chính trị vững vàng, phẩm chất đạo đức tốt, tuyệt đối trung thành với Đảng Cộng sản Việt Nam, với Tổ quốc, với nhân dân; có trình độ kiến thức, năng lực toàn diện, hoàn thành tốt chức trách, nhiệm vụ được giao; có sức khỏe tốt, có khả năng phát triển để đảm nhiệm chức vụ cao hơn, đáp ứng yêu cầu xây dựng Quân đội và bảo vệ Tổ quốc.*

#### *2.2.1.2. Đặc điểm học viên đào tạo SQCPĐ ở các trường sĩ quan*

##### *\* Học viên ở các trường sĩ quan*

*Học viên nói chung:* Theo Từ điển Tiếng Việt, học viên (*d*) người (thường là lớn tuổi) học ở những trường lớp không thuộc hệ thống giáo dục phổ thông hay đại học \* *học viên cao học* \* *học viên của trung tâm dạy nghề* [72, tr.585].

*Học viên đại học quân sự:* Theo Từ điển Giáo dục học quân sự, *Học viên:* 1) Gọi chung quân nhân đang học tập tại đơn vị huấn luyện, các nhà trường quân đội. 2) Người học lớn tuổi của những trường lớp ngoài hệ thống giáo dục phổ thông và đại học chính quy như: Trường bồi dưỡng cán bộ, lớp bổ túc văn hóa, lớp tập huấn, người theo học các chương trình cao học... Học viên các trường, lớp không chính quy có hai loại. Học viên chính thức và học viên dự thính [111, tr.140].

Học viên đào tạo sĩ quan các nhà trường quân sự là những người đang được đào tạo để hình thành, phát triển, hoàn thiện nhân cách người sĩ quan, người cán bộ lãnh đạo, chỉ huy chủ trì của đơn vị theo mục tiêu, yêu cầu đào tạo [40, tr.250].

Học viên ở các trường sĩ quan là những thanh niên tốt nghiệp phổ thông trung học, hạ sĩ quan, binh sĩ, quân nhân chuyên nghiệp có đủ điều kiện, tiêu chuẩn tuyển sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Quốc phòng, đã trúng tuyển (hoặc được cử tuyển), được đào tạo theo mô hình, mục tiêu xác định, tốt nghiệp ra trường có đủ phẩm chất, năng lực hoàn thành chức trách, nhiệm vụ được giao.

Đối với các trường sĩ quan trong quân đội, đối tượng học viên cũng rất đa dạng, phong phú trên các phương diện: nguồn đầu vào đào tạo (quân nhân, học sinh tốt nghiệp Trung học phổ thông); ngành nghề, lĩnh vực đào tạo (chỉ huy tham mưu lục quân, chính trị, kỹ thuật, pháo binh, hóa học, đặc công, không quân, giảng viên...); thời gian đào tạo 4 năm; phương thức đào tạo (chính quy tập trung). Học viên đào tạo để trở thành sĩ quan có trình độ học vấn đại học và trình độ quản lý - chỉ huy bộ đội cấp phân đội (sơ cấp).

*\* Đặc điểm của học viên ở các trường sĩ quan*

*Đặc điểm tâm, sinh lý của học viên.* Học viên các trường sĩ quan trong quân đội là những người trẻ tuổi, họ bước vào trường sĩ quan ngay sau khi tốt nghiệp phổ thông trung học, hoặc qua thời gian thực hiện nghĩa vụ quân sự, với độ tuổi từ 18 đến 23. Đây là lứa tuổi đang có sự phát triển mạnh về trí tuệ, ý chí, tình cảm và thể lực, biểu hiện cho quá trình nhân cách đã và đang trưởng thành. Đặc trưng nổi bật của lớp người trẻ tuổi là sự phát triển sinh lý mạnh mẽ, đặc biệt là các hoạt động chức năng của vỏ não như: khả năng thành lập nhanh chóng phản xạ có điều kiện, tính linh hoạt của các quá trình tâm lý, diễn biến của hưng phấn và ức chế ở mức độ cao. Những đặc điểm phát triển sinh lý đó in đậm trong các quá trình, trạng thái và thuộc tính tâm lý của người học viên. Vì vậy, đặc trưng tâm lý cơ bản của người học viên thường biểu hiện sự nhạy cảm, ham hiểu biết, khả năng tiếp thu sắc bén, lãng mạn, thích tiếp xúc và hoạt động trong tập thể, muốn tự khẳng định mình trong tập thể.

*Về đặc điểm tâm lý - xã hội,* học viên hiện nay được sinh ra và lớn lên trong thời bình, dưới chế độ xã hội chủ nghĩa được trang bị trình độ học vấn, trình độ văn hóa xã hội, sự hiểu biết về chính trị - xã hội và trách nhiệm của



bản thân đối với sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Thông qua giáo dục ở nhà trường phổ thông và các phương tiện thông tin đại chúng. Đối với học viên là chiến sĩ đã và đang thực hiện nghĩa vụ quân sự qua xét tuyển vào đào tạo sĩ quan họ đã qua thời gian rèn luyện thử thách trong môi trường hoạt động quân sự với kiến thức, kinh nghiệm hoạt động quân sự đã tích lũy được qua thời gian thực hiện nghĩa vụ là điều kiện thuận lợi trong quá trình học tập, rèn luyện trở thành sĩ quan quân đội....

Mặt khác, do học viên là lớp người đang trưởng thành nên “sự phát triển mạnh mẽ về sinh lý cũng như thiếu kinh nghiệm kiểm soát bản thân, quá trình hưng phấn của người tuổi trẻ thường mạnh hơn quá trình ức chế”. Do đó, những hiểu biết trong nhận thức chưa đầy đủ hoặc hành vi, lời nói có thể thiếu suy nghĩ chín chắn, hoặc biểu lộ tình cảm nhất thời. Khả năng tự kiềm chế trong giải quyết công việc chưa chín chắn, còn nóng vội, sự tiếp thu và lựa chọn những giá trị chuẩn mực đạo đức cách mạng, truyền thống vẻ vang của dân tộc và của quân đội chưa nhiều. Những biểu hiện đó nếu không được điều chỉnh, định hướng tác động hợp lý có thể là những tác động tiêu cực đến tâm lý, tình cảm của học viên như: thiếu tự tin, hoặc lạc quan quá mức, không cởi mở, bắt chước mù quáng... không biểu lộ được đặc tính cá nhân rõ ràng, tích cực của người sĩ quan tương lai. Chính vì vậy, để người học viên có thể tự hoàn thiện được phẩm chất và năng lực nghề nghiệp quân sự, đặc biệt kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân trong quá trình học tập, rèn luyện tại trường có hiệu quả, cần phải có những tác động giáo dục định hướng thái độ hành vi của học viên trong học tập, rèn luyện, hình thành nhân cách của người sĩ quan tương lai.

Học viên ở các trường sĩ quan trong quân đội khá đa dạng về vùng miền, thành phần xuất thân. Họ chủ yếu xuất thân từ gia đình nông dân, một bộ phận là con em trong lực lượng vũ trang, công chức nhà nước, buôn bán trên địa bàn cả nước, một số ít là người dân tộc thiểu số sinh sống ở vùng sâu, vùng xa. Có thể nói, học viên ở các trường sĩ quan trong quân đội rất đa dạng về thành phần, vùng miền. Vì vậy, họ chịu ảnh hưởng rất lớn của phong tục, tập quán, lối sống, thói quen của từng vùng miền và thành phần xuất thân. Trong sự chi phối của

của những thói quen, tập tục, truyền thống tốt đẹp của gia đình, dòng họ, địa phương như: đức tính cần cù, chịu khó, tình nghĩa, nhẫn nại, hài hòa trong ứng xử; thì cũng tồn tại những thói quen, tâm lý, nếp nghĩ lạc hậu như: hủ tục lạc hậu, mê tín dị đoan, cục bộ địa phương.

Những đặc điểm trên đây vừa tạo ra những điều kiện thuận lợi, vừa đặt ra không ít khó khăn, thách thức cho nhiệm vụ giáo dục, đào tạo ở các trường sĩ quan trong quân đội, trong đó, bồi dưỡng, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên phải nghiên cứu, nắm vững các đặc điểm trên, có biện pháp phát huy những điều kiện thuận lợi, khắc phục những khó khăn của nó.

*\* Đặc điểm về hoạt động học tập, rèn luyện của học viên ở các trường sĩ quan*

*Một là*, học viên được tuyển chọn và thi tuyển một cách chặt chẽ, học tập và rèn luyện trong môi trường sư phạm quân sự theo đúng điều lệnh, kỷ luật quân đội. Học viên đều tốt nghiệp phổ thông trung học, được lựa chọn ở các địa phương trong toàn Quốc, ở các đơn vị trong toàn quân, có đủ điều kiện về tiêu chuẩn theo qui định của quân đội, của Bộ Giáo dục và Đào tạo, qua quá trình tuyển sinh nghiêm túc đã trúng tuyển. Sau khi trúng tuyển, họ được tạo nguồn 4 tháng. Họ có trình độ tri thức cần thiết để tiếp thu kiến thức về mọi mặt, có sức khỏe để rèn luyện theo yêu cầu nhiệm vụ quân sự đặt ra.

Học viên ở các trường sĩ quan trong quân đội được học tập, rèn luyện trong môi trường sư phạm quân sự theo đúng điều lệnh, kỷ luật quân đội. Ở môi trường này, họ hoạt động tập trung có tổ chức, có lãnh đạo, quản lý chặt chẽ và thống nhất trong các trường sĩ quan. Đồng thời, với hệ thống điều lệnh, kỷ luật nghiêm ngặt, ít bị tác động bởi mặt trái của cơ chế thị trường, học viên có điều kiện để học tập, rèn luyện theo đúng mục tiêu, nhiệm vụ của từng năm học, cả khóa học để trở thành người sĩ quan. Học viên thường xuyên được sự giúp đỡ, hướng dẫn trực tiếp của đội ngũ giảng viên, cán bộ quản lý có kiến thức và kinh nghiệm trong hoạt động quân sự.

*Hai là*, hoạt động học tập, rèn luyện của học viên có sự căng thẳng cao về trí óc và thể lực với những đòi hỏi khắt khe về nghề nghiệp tương lai. Thực chất

hoạt động học tập, rèn luyện của học viên là hoạt động đào tạo theo mục tiêu kép. Mục tiêu chính là trở thành người cán bộ, sĩ quan, có phẩm chất chính trị vững vàng, thành thạo chuyên môn, nghiệp vụ sau khi ra trường, đảm nhiệm chức trách, nhiệm vụ được giao; đồng thời hình thành nhân cách người cán bộ quân sự cấp phân đội theo mục tiêu đào tạo đã xác định. Vì vậy, quá trình học tập, rèn luyện là quá trình lao động với sự căng thẳng cao về trí óc và thể lực nhằm hình thành tri thức, kỹ xảo, kỹ năng đáp ứng “mục tiêu kép” của quá trình đào tạo, đòi hỏi người học viên phải làm chủ được một khối lượng kiến thức rất lớn không chỉ của khoa học xã hội nhân văn mà cả các kiến thức khoa học quân sự, khoa học sư phạm... Cùng với việc lĩnh hội hệ thống tri thức, kỹ xảo, kỹ năng người học còn phải rèn luyện để có những phẩm chất nhân cách mẫu mực của người cán bộ, sĩ quan tương lai. Đặc biệt giải quyết, xử lý tốt các mối quan hệ, các tình huống trong hoạt động thực tiễn, biết kiềm chế, quản lý cảm xúc của bản thân và những người xung quanh.

Hình thành nhân cách người cán bộ, sĩ quan cùng với hệ thống kỹ năng tiến hành công tác lãnh đạo, chỉ huy, đáp ứng đòi hỏi của thực tiễn hoạt động quân sự - đó cũng là quá trình lao động học tập, rèn luyện căng thẳng, thường xuyên liên tục, đòi hỏi người học viên phải thường xuyên đổi mới phương pháp tư duy, tìm tòi cho mình phương pháp tiếp cận tri thức, lĩnh hội tri thức và rèn luyện kỹ năng tay nghề hiệu quả nhất. Đây cũng là quá trình bộc lộ rõ nét sự phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên trong quá trình đào tạo.

Bên cạnh đó, điều kiện học tập của học viên vô cùng khó khăn, gian khổ. Họ phải học tập, rèn luyện trong nhiều điều kiện địa hình, thời tiết như, rừng, núi, nắng, mưa,...; trong mọi thời gian cả đêm lẫn ngày. Đó là quá trình khó khăn, căng thẳng, phức tạp đòi hỏi học viên phải huy động nỗ lực rất cao về tâm lý, tinh thần, thể lực, giữ vững thăng bằng về tâm lý, điều khiển, quản lý cảm xúc của bản thân để thực hiện tốt các nhiệm vụ, hoàn thiện nhân cách của người cán bộ, sĩ quan quân đội.

Ngoài ra các nhà trường đội có tỷ lệ thực hành huấn luyện chiếm tỷ lệ lớn trong chương trình huấn luyện. Qua tìm hiểu ở Trường Sĩ quan Lục quân 1

cho thấy, thời gian dành cho các môn huấn luyện thực hành chiếm trên 50% thời gian huấn luyện, Trường Sĩ quan Thông tin ngoài giờ học trên giảng đường học viên còn phải học các lớp ngoại ngữ, tin học. Vì vậy, đòi hỏi học viên không những phải có một thể lực dẻo dai, sức khỏe tốt, bền bỉ mà còn đòi hỏi họ phải có một trí nhớ tốt, tư duy nhanh nhạy, biết kiểm chế, kiểm soát được cảm xúc của bản thân. Do đó, họ phải tiêu tốn cả về thể lực và tinh thần trong quá trình học tập, rèn luyện. Khi tìm hiểu quá trình học tập, rèn luyện của học của học viên Trường Sĩ quan Thông tin, Trường Sĩ quan Công binh, Trường Sĩ quan Phòng hóa, Trường Sĩ quan Pháo binh, Trường Sĩ quan Tăng thiết giáp cho thấy: quá trình học tập, rèn luyện của học viên thường gắn với các loại khí tài, trang bị quang học, điện tử, ở trên các loại địa hình thời tiết khác nhau. Điều này đòi hỏi học viên không chỉ có sức khỏe thể lực tốt, dẻo dai mà còn phải trí nhớ tốt, tư duy nhanh nhạy, nhất là trong việc thu nhận, xử lý thông tin, cũng như việc thao tác các điện đài và khí tài. Còn với học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1, 2, Trường Sĩ quan Chính trị cho thấy, trong quá trình đào tạo, học viên phải nỗ lực rất lớn về thể lực và trí tuệ để tiếp thu một khối lượng lớn kiến thức về chính trị, quân sự, khoa học kỹ thuật và kiến thức chuyên ngành trong điều kiện môi trường học tập vô cùng khó khăn, gian khổ, vất vả, cơ sở vật chất và các điều kiện đảm bảo học tập, sinh hoạt còn có phần thiếu thốn. Quá trình đó cũng là quá trình học viên phải đối mặt với những tình huống có vấn đề, những mâu thuẫn của quá trình nhận thức để hình thành những kỹ xảo, kỹ năng hoạt động quân sự. Chính trong quá trình này kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên được hình thành và phát triển.

*Ba là*, hoạt động học tập, rèn luyện của học viên ở các trường sĩ quan được tổ chức chặt chẽ, diễn ra trong môi trường sư phạm quân sự. Học viên ở các trường sĩ quan sau khi tốt nghiệp ra trường là người trực tiếp tổ chức, chỉ đạo, duy trì mọi hoạt động của cấp dưới và phân đội thuộc quyền. Họ có trách nhiệm bảo đảm cho mọi mặt hoạt động của đơn vị diễn ra ăn khớp, phối hợp nhịp nhàng theo đúng mệnh lệnh của người chỉ huy, yêu cầu kỷ luật quân sự;

làm cho mọi tổ chức và cá nhân trong toàn đơn vị có sự thống nhất về ý chí, hành động, tạo sức mạnh tổng hợp, thực hiện thắng lợi mọi nhiệm vụ được giao. Do vậy, quá trình đào tạo ở các trường sĩ quan luôn được tổ chức chặt chẽ cả về nội dung, phương pháp, thời gian, địa điểm và duy trì mọi mặt hoạt động theo đúng chế độ điều lệnh, điều lệ quân đội.

Ở các trường đại học dân sự, sinh viên được tổ chức theo từng khoá học, tự quản là chính. Việc ăn, ở, sinh hoạt của sinh viên khá tự do, không có nhiều quy định mang tính bắt buộc, do đó việc quản lý học tập, rèn luyện không mang tính tập trung, chặt chẽ và gò bó. Ở các Trường Sĩ quan trong quân đội, học viên sau khi xét tuyển vào đào tạo sẽ học tập, rèn luyện tập trung, được tổ chức biên chế ở các đại đội, tiểu đoàn, các hệ quản lý học viên trực thuộc các trường sĩ quan. Học viên sẽ học tập, sinh hoạt, ăn, ngủ, nghỉ trong nhà trường 24/24 giờ, không được về nhà sau khi lên lớp. Quá trình học tập, rèn luyện của học viên luôn được sự lãnh đạo, chỉ đạo của Đảng ủy, Ban Giám hiệu nhà trường cùng các cơ quan chức năng; sự quản lý trực tiếp của chi bộ đại đội, lớp, tiểu đoàn, hệ quản lý học viên đối với nhiệm vụ học tập, rèn luyện. Việc học tập, rèn luyện của học viên luôn được sự theo dõi, quản lý chặt chẽ của đội ngũ cán bộ khung quản lý học viên đến từng người cả trong quá trình học tập trên giảng đường cũng như thời gian tự học buổi chiều, buổi tối. Qua đó, những hiện tượng lộn xộn trong quá trình học tập, rèn luyện của học viên luôn được phát hiện, nhắc nhở, uốn nắn kịp thời.

Hoạt động học tập của học viên luôn gắn liền với sự chỉ đạo, hướng dẫn, điều khiển của giảng viên. Đó là hoạt động được tổ chức chặt chẽ, có mục tiêu, yêu cầu cụ thể. Mọi khâu, mọi bước trong quy trình đào tạo và học tập, rèn luyện của học viên luôn được tổ chức chặt chẽ và duy trì nghiêm túc theo yêu cầu kỷ luật quân sự. Thông qua đó, tạo ra môi trường học tập, rèn luyện có tác động tích cực đến việc hình thành cho học viên phương pháp, tác phong hoạt động khoa học, tỉ mỉ, cụ thể, phát triển ở họ khả năng làm việc độc lập, tính kỷ luật, tính quyết đoán, mưu trí, linh hoạt, sáng tạo và giúp họ tích lũy kinh nghiệm quản lý,

chỉ huy, tổ chức hoạt động mọi mặt cho bộ đội. Trong môi trường đó, học viên không trách khỏi những căng thẳng về mặt tâm lý, thể lực. Học viên buộc phải từ bỏ những thói quen, phong cách sống, học tập không phù hợp. Cùng với quá trình học tập, người học viên phải thực hiện đầy đủ các chế độ rèn luyện chặt chẽ như: tuần tra, canh gác, trực ban, trực chiến...; thực hiện các nhiệm vụ hành quân rèn luyện hàng trăm cây số, diễn tập tổng hợp với nhiều tình huống khác nhau như trong chiến đấu thật. Học viên học tập trong sự tổ chức chặt chẽ không chỉ trong giờ hành chính mà cả trong sinh hoạt, vui chơi. Do vậy, chỉ khi nào học viên tự ý thức về nhiệm vụ, công việc, lúc đó học viên sẽ chuyên tâm hơn trong công việc, thoải mái về tư tưởng, tâm lý, hiệu quả công việc sẽ cao.

Để góp phần phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan, người lãnh đạo, chỉ huy đơn vị phải nắm chắc các đặc điểm về tâm, sinh lý; tâm lý - xã hội; đặc điểm hoạt động học tập, rèn luyện của học viên. Những đặc điểm trên chi phối rất lớn đến việc hình thành, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

### ***2.2.2. Quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan***

#### ***\* Cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội***

Cảm xúc đóng vai trò đặc biệt quan trọng, là bộ phận khởi phát và duy trì hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp của học viên đạt tới kết quả. Cảm xúc của học viên là hình thức phản ánh hiện thực học tập, rèn luyện chiếm lĩnh và hoạt động nghề nghiệp quân sự, biểu hiện ra qua những trải nghiệm, thái độ của họ đối với mục tiêu đào tạo, những yêu cầu của nghề nghiệp quân sự, những quan hệ trong môi trường sư phạm quân sự... liên quan đến thỏa mãn nhu cầu của bản thân.

Trên cơ sở phân tích về cảm xúc, đặc điểm học viên sĩ quan phân đội ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN, có thể đưa ra khái niệm: *Cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội là những rung động thể hiện thái độ của học viên với các sự vật, hiện tượng có liên quan tới nhu cầu và động cơ của họ.*

Cảm xúc của học viên diễn ra trong tình huống, hoàn cảnh cụ thể. Ví dụ: Trong quá trình học tập ở trên lớp, học viên làm việc riêng giảng viên yêu cầu học viên ra ngoài, xử lý sau. Lúc đó, cảm xúc của lo lắng, sợ hãi...

Theo cách phân chia thông thường, cảm xúc của học viên phân chia thành 2 loại: Cảm xúc tiêu cực và cảm xúc tích cực. Theo đó, cảm xúc tích cực là những cảm xúc có tác dụng thôi thúc con học viên hoạt động trong quá trình đào tạo, mang đến cho họ nghị lực, lòng tự tin, sự lạc quan tin tưởng, có ý chí, nghị lực vượt qua mọi khó khăn hoàn thành được mục tiêu, yêu cầu đào tạo. Cảm xúc tiêu cực là những cảm xúc làm cản trở hoạt động của học viên, làm cho họ 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.

*\* Khái niệm quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội*

Theo Tác giả Nguyễn Thị Hải: Quản lý cảm xúc là quá trình điều chỉnh cảm xúc của bản thân cho phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp [38, tr.45]. Cùng với quan điểm trên tác giả Tạ Quang Đàm cho rằng: Quản lý cảm xúc là quá trình nhận diện, kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc của bản thân cho phù hợp với hoạt động [25, tr.15].

Nguyễn Bá Phú nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu đã cho rằng: Quản lý cảm xúc lo âu là sự tác động có định hướng nhằm chế ngự, điều khiển, điều chỉnh cảm xúc lo âu theo chiều hướng tích cực trước các tình huống của cuộc sống [73, tr.36-37].

Từ quan điểm của các tác giả trên đây, có thể thấy rằng, quản lý cảm xúc đánh giá mức độ nhận biết về cảm xúc; sự kiên trì, điều chỉnh việc thỏa mãn để theo đuổi mục tiêu; đánh giá khả năng hồi phục sau khi bị những khủng hoảng tình cảm; khả năng đánh giá mức độ chín chắn; khả năng thích nghi nhanh với những thay đổi của hoàn cảnh. Những người quản lý được

cảm xúc của mình sẽ có đời sống tình cảm lành mạnh. Họ có thể xử lý những vấn đề không thể tránh khỏi trong cuộc sống, xây dựng được các mối quan hệ thân tình bền vững, thuận lợi trong công việc và khi có những điều xấu xảy ra, họ có thể nhanh chóng phục hồi và vượt qua.

Trên cơ sở phân tích ở trên, dựa vào khái niệm quản lý cảm xúc, cảm xúc của học viên có thể đưa ra khái niệm: *Quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội là quá trình nhận diện, kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc của bản thân học viên nhằm giúp học viên làm chủ được cảm xúc của mình trong quá trình học tập, rèn luyện, sinh hoạt và mối quan hệ giao tiếp đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đào tạo của nhà trường.*

Quản lý cảm xúc của học viên là quá trình diễn ra trong một tình huống, điều kiện, hoàn cảnh cụ thể, mục đích nhằm làm chủ cảm xúc của bản thân học viên trong quá trình học tập, rèn luyện, sinh hoạt và các mối quan hệ giao tiếp.

Học viên vừa là chủ thể, vừa là đối tượng quản lý cảm xúc. Quản lý cảm xúc của học viên không đơn thuần là chế ngự hành vi và thái độ ngay khi cảm xúc nảy sinh. Có thể thấy rằng, nếu cảm xúc kéo dài quá lâu có thể dẫn đến tâm lý bị ảnh hưởng nghiêm trọng, chẳng hạn: bực bội, trầm cảm, hành động điên rồ. Do đó, quản lý cảm xúc không có nghĩa chỉ là dừng lại ở kiểm soát hành vi, biểu hiện sinh học của cơ thể hay thái độ bên ngoài mà còn phải có giải pháp điều khiển cảm xúc, giải tỏa dồn nén cảm xúc kịp thời.

### ***2.2.3. Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan***

#### ***2.2.3.1. Khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan***

Nghiên cứu về kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở, tác giả Trần Thị Tiên (2017) cho rằng: Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc nhận diện, hiểu cảm xúc của bản thân và của người khác, tự kiểm chế cảm xúc của bản thân không để những nhu cầu, mong muốn, hoàn cảnh hoặc người khác chi phối [97, tr.235-236].



Tác giả Huỳnh Văn Sơn (2013) nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên cho rằng: Kỹ năng quản lý cảm xúc là khả năng con người tự nhận biết và tự điều khiển, điều chỉnh cảm xúc của bản thân [87, tr.27].

Theo tác giả Nguyễn Thị Hải (2014) nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm đã chỉ ra: Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm là sự vận dụng những tri thức, những kinh nghiệm và hiểu biết của mình 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 mình đề ra trong học tập và trong cuộc sống [33, tr.57].

Tác giả Tạ Quang Đàm (2017) nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo giảng viên các môn khoa học xã hội và nhân văn quan niệm: Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên Hệ 2 ở Học viện Chính trị là sự vận dụng những kiến thức, kỹ xảo, kinh nghiệm đã có để nhận diện, kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc của cá nhân khi có những tác động nhằm giúp học viên Hệ 2 làm chủ được cảm xúc của mình trong quá trình học tập, rèn luyện đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đào tạo của Học viện [25, tr.20].

Dựa trên những khái niệm về kỹ năng quản lý cảm xúc, đặc điểm học viên; trên cơ sở các quan niệm của các tác giả đã phân tích ở trên, có thể đưa ra khái niệm: *Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan là sự vận dụng những kiến thức, kinh nghiệm đã có để nhận diện, kiểm soát, điều khiển, sử dụng cảm xúc của bản thân trước những tác động nhằm giúp học viên làm chủ được cảm xúc của mình trong quá trình học tập, rèn luyện, sinh hoạt và mối quan hệ, giao tiếp đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đào tạo của nhà trường.*

Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên không tự nhiên mà có, nó được hình thành trên cơ sở các thành tố: Kiến thức, kinh nghiệm của học viên. Trong đó, mỗi thành tố cấu thành kỹ năng quản lý cảm xúc có vai trò, vị trí khác nhau.

Kiến thức có vai trò quan trọng trong việc hình thành kỹ năng quản lý cảm xúc. Nắm vững và làm chủ hệ thống kiến thức là cơ sở quan trọng giúp học viên vận dụng đúng đắn và sáng tạo vào quá trình quản lý cảm xúc của bản

thân. Do đó, trong quá trình đào tạo, phải đảm bảo cho học viên nắm vững và làm chủ hệ thống những kiến thức về khoa học xã hội và nhân văn, khoa học nghệ thuật quân sự, khoa học cơ bản, khoa học chuyên ngành, đặc biệt là kiến thức về kỹ năng sống nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng.

Cùng với kiến thức, kinh nghiệm thực tiễn của mỗi học viên cũng là một trong những thành tố quan trọng làm cơ sở hình thành, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc. Thực tế, khi học viên đã tích lũy được vốn kinh nghiệm nhất định, họ sẽ có khả năng tiếp nhận, lựa chọn và sàng lọc thông tin tốt hơn, tổ chức, tiến hành quá trình quản lý cảm xúc hiệu quả hơn; thận trọng, bình tĩnh và chính xác, linh hoạt, sáng tạo trong các tình huống. Đó chính là những biểu hiện về bản lĩnh nghề nghiệp quân sự, phong cách ứng xử, nghệ thuật sống. Nhờ có kinh nghiệm thực tiễn nhất là kinh nghiệm trong hoạt động thực tiễn quân sự, trong hoạt động xã hội mà học viên có cách xử lý các tình huống hợp lý, đảm bảo theo đúng điều lệnh, điều lệ của Quân đội, quy định của nhà trường, nét văn hóa của con người Việt Nam, đặc biệt là quan hệ tình thầy trò, cấp trên cấp dưới, quan hệ đồng chí đồng đội, quan hệ quân với dân.

Học viên vừa là chủ thể, vừa là đối tượng quản lý cảm xúc, vì vậy để có kỹ năng quản lý cảm xúc học viên phải vận dụng linh hoạt, sáng tạo kiến thức, kinh nghiệm vốn có để nhận diện, kiểm soát, điều khiển, sử dụng cảm xúc của bản thân giúp làm chủ cảm xúc của mình. Các biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên có mối quan hệ với nhau, trong đó kỹ năng nhận diện cảm xúc là cơ sở, nền tảng để phát triển các kỹ năng khác; kỹ năng sử dụng cảm xúc ở mức cao nhất, khi nó phát triển đến mức độ nhất định sẽ tác động, hỗ trợ các kỹ năng còn lại. Khi kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên phát triển đến mức độ cao, sự phân chia danh giới các mức độ biểu hiện chỉ mang tính tương đối, trong tình huống cụ thể các biểu hiện này diễn ra rất nhanh.

Mục tiêu, yêu cầu đào tạo học viên là phát triển toàn diện cả về phẩm chất và năng lực, vì vậy khi có kỹ năng quản lý cảm xúc sẽ giúp học viên giải quyết, xử lý hài hòa các mối quan hệ; tích cực, chủ động trong học tập, rèn luyện và tham gia các

hoạt động của đơn vị, thể hiện được bản lĩnh chính trị của người quân nhân cách mạng, có ý chí, nghị lực phấn đấu vươn lên trong điều kiện hoàn cảnh khó khăn.

#### *2.2.3.2. Biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan*

Bàn về biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của học sinh, sinh viên, học viên có rất nhiều quan điểm khác nhau, dựa trên các tiêu chí khác nhau để đưa ra biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của học sinh, sinh viên.

Tác giả Huỳnh Văn Sơn cho rằng: Kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên được biểu hiện ở 3 thành phần: nhận thức, thái độ, hành vi của sinh viên [87].

Tác giả Nguyễn Thị Hải nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên đã chỉ ra: Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên được biểu hiện ở 4 kỹ năng (Kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng điều khiển cảm xúc, kỹ năng sử dụng cảm xúc) [33].

Nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Huế, Nguyễn Bá Phú đã chỉ ra kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên được biểu hiện thành 3 nhóm cơ bản sau: Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tích cực; nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trung tính; nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tiêu cực [73].

Trong bài viết “Thực trạng điều khiển cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở tỉnh Tây Nguyên”, Vũ Thị Vân cho rằng: Kỹ năng điều khiển cảm xúc bản thân của cha mẹ với con được biểu hiện 5 kỹ năng: Kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng tạo sự cân bằng, kỹ năng sử dụng cảm xúc, kỹ năng đánh giá lại cảm xúc [116].

Trên cơ sở nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc (trình bày mục 1.2.3), nội hàm khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan phân đội (2.2.3.1), kế thừa kết quả của các công trình nghiên cứu ở trên, căn cứ vào đặc điểm khách thể nghiên cứu, môi trường hoạt động quân sự, xem xét kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên là một quá trình, theo chúng tôi kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên được biểu hiện ở 4 kỹ năng: Kỹ năng nhận

diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng điều khiển cảm xúc, kỹ năng sử dụng cảm xúc.

*\* Kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên*

Kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên là khả năng tự nhận thức được cảm xúc của bản thân trên cơ sở phát hiện, giải mã những cảm xúc trên gương mặt thực, tranh ảnh, giọng nói, ngôn từ của mình và của đồng chí, đồng đội.

Đây là kỹ năng rất quan trọng, giúp cho học viên có sự điều chỉnh, kiểm soát những cảm xúc, hành vi của chính họ trong hoạt động học tập, rèn luyện và cuộc sống. Đặc biệt, trong môi trường hoạt động quân sự đòi hỏi người học viên giải quyết tốt các mối quan hệ, nhiệm vụ học tập và rèn luyện của bản thân đáp ứng với mục tiêu, yêu cầu đào tạo của nhà trường thì kỹ năng nhận diện cảm xúc là rất cần thiết, nhận biết được thời điểm xuất hiện và nguyên nhân của cảm xúc, nhận biết được mối quan hệ giữa tình cảm và suy nghĩ, giữa lời nói và làm việc của bản thân cũng như của các đối tượng giao tiếp khác. Nhận biết cảm xúc này của học viên thông qua các con đường như: ngôn ngữ, hành vi, nét mặt và các tín hiệu cơ thể khác.

*Biểu hiện của kỹ năng này ở học viên:*

Biết nhận ra cảm xúc vui khi có sự kiện vui; Biết nhận ra cảm xúc buồn khi có sự kiện làm cho mình có cảm giác buồn, tổn thất; Biết nhận ra cảm xúc ngạc nhiên khi có một sự kích thích tạo ra sự bất ngờ; Biết nhận ra cảm xúc sợ hãi khi mình phải chứng kiến một sự việc ngoài sức tưởng tượng; Biết nhận ra cảm xúc tức giận khi có sự kiện gây ra cảm xúc tức giận...

Hiểu được những loại cảm xúc nào là tương tự, là đối nghịch hay sự pha trộn giữa các loại cảm xúc. Hiểu biết cảm xúc của học viên liên quan đến khả năng thấu hiểu các ngôn ngữ cảm xúc, hiểu rõ mối quan hệ phức tạp giữa các cảm xúc, khả năng hiểu, nhận diện được cảm xúc.

Học viên hiểu cảm xúc, tình cảm của bản thân, qua đó để tâm và lắng nghe những mối quan tâm, cảm xúc của những người xung quanh, hiểu được nhu cầu, mong muốn được phát triển của học viên và nâng đỡ các khả năng

phát triển đó. Theo Daniel Goleman (1998): “Không hiểu được những cảm xúc của chính bản thân mình hay không ngăn cản được việc chúng làm ngập tràn lòng ta thì chúng ta sẽ rơi vào tình trạng hoàn toàn không hiểu được tâm trạng của người khác” [13, tr.230].

Sáu dạng cảm xúc cơ bản học viên phải đọc, quan sát và giải mã được những cảm xúc đang diễn ra trên khuôn mặt, hoặc thái độ hoặc hành vi thể hiện ra bên ngoài: Vui vẻ, đau buồn, ngạc nhiên, lo lắng, khó chịu, tức giận. Để học viên có thể cảm nhận, hiểu cảm xúc của bản thân trước hết học viên cần có khả năng tự nhận thức, “đọc” được cảm xúc và phân biệt được các dấu hiệu bản chất của bản thân. Hiểu được cảm xúc còn đòi hỏi học viên phải gạt sang một bên những cảm xúc riêng của mình để có thể tiếp nhận và phân biệt một cách rõ ràng những tín hiệu cảm xúc của đồng chí, đồng đội để đưa ra những hành vi, ứng xử và quyết định khéo léo, thông minh. Từ đó, học viên mới có thể đạt được những gì mình đề ra.

*Tóm lại*, học viên có kỹ năng nhận diện cảm xúc là có thể đọc được cảm xúc của mình và của người khác một cách rõ ràng, chính xác cũng như thể hiện, biểu lộ những cảm xúc hợp lý về mặt xã hội. Bên cạnh đó, nhận dạng cảm xúc của học viên còn thể hiện ở việc hiểu rõ sự ảnh hưởng cảm xúc của bản thân và của người khác đến hiệu quả công việc như thế nào trong quá trình hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt và các mối quan hệ xã hội.

*\* Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên*

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên là khả năng kìm nén, trì hoãn những cảm xúc để các cảm xúc không diễn ra vô thức mà phải có sự can thiệp của ý thức. Theo Mayer J. và Salovey P.: Sự kiểm soát cảm xúc - tức là có thể trì hoãn sự thỏa mãn mong muốn của mình và đè nén xung lực - là cơ sở của mọi sự hoàn thiện [69].

Trong hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt và các mối quan hệ xã hội của học viên nếu học viên có kỹ năng kiểm soát cảm xúc tốt là cơ sở thuận lợi cho sự phát triển kỹ năng điều khiển và kỹ năng sử dụng cảm xúc của mình.

Trên cơ sở nhận diện cảm xúc, học viên hiểu rõ ý nghĩa các cảm xúc đối với hoạt động thực tiễn; từ đó, điều chỉnh cảm xúc, hành vi của bản thân cho phù hợp với mục đích giao tiếp. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên chính là khả năng chế ngự và điều tiết cảm xúc của mình. Kỹ năng này được thể hiện trên một số khía cạnh như:

Biết kiềm chế những cảm xúc của bản thân trong quan hệ, ứng xử.

Biết bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài bằng những hành động rất từ tốn.

Biết kiểm soát cảm xúc tiêu cực xuống mức thấp trước khi thể hiện ra bên ngoài bằng thái độ và hành vi.

Biết cân bằng trạng thái tâm lý khi có kích thích mạnh...

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên được thể hiện rõ nhất khi chủ thể dễ dàng kiểm soát cảm xúc của mình cho phù hợp với mục đích giao tiếp. Đó là sự kìm nén những cảm xúc tiêu cực, có ảnh hưởng xấu đến hiệu quả hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt của học viên hoặc là những trạng thái cảm xúc phấn khích không phù hợp với tình huống cụ thể. Học viên có kỹ năng kiểm soát cảm xúc tốt thường không để mình trở nên quá giận dữ, không có những quyết định bốc đồng, thiếu suy nghĩ, thường suy xét kỹ càng trước khi hành động. Đặc điểm nổi bật của những học viên có kỹ năng kiểm soát cảm xúc phát triển cao chính là tính thận trọng, dễ thích ứng với những thay đổi và điều chỉnh hành vi của mình các tình huống trong hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt.

*\* Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên*

Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên là sự chỉnh sửa các cảm xúc phù hợp với tâm trạng và hoàn cảnh để đạt được mức tối ưu. Kỹ năng này cũng có vai trò quan trọng, là cơ sở, tiền đề để thực hiện kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên. Theo Daniel Goleman (1998): “Trong quá trình sống, nhiều cảm xúc bị ức chế, tích lũy lại và cơ thể con người bình thường có khả năng tự điều chỉnh bằng cách giải phóng theo các cảm xúc theo nhiều con đường khác nhau: mơ trong khi ngủ, trò chuyện chia sẻ với người thân, chơi thể thao... Các cảm xúc ức chế bị tích lũy mà cơ thể không tự giải tỏa được có

thể làm cho tính tình con người trở nên khó chịu, hay gắt gỏng hoặc sinh ra chúng lo lắng, tâm trạng bất an, thậm chí gây ra các triệu chứng cơ thể (đau dạ dày, đau bụng, đau đầu... không có nguyên nhân thực thể) hoặc các triệu chứng tinh thần (không ăn được hoặc ăn quá nhiều, không ngủ được, không hứng thú với cuộc sống, nhiều khi dễ rơi vào trạng thái trầm cảm hoặc tạo ra các nguy cơ khác: nghiện ngập, cờ bạc, rượu chè...) [13, tr.222]. Theo ông thực chất của điều khiển cảm xúc là bao hàm các kỹ năng xã hội: lắng nghe một cách cởi mở, biết chia sẻ, đồng cảm, khuyến khích động viên người khác, hợp tác và làm việc với những con người đến từ nền văn hóa khác nhau để củng cố học tập và chia sẻ lợi ích [13].

Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên biểu hiện trước hết ở kỹ năng duy trì cảm xúc ở mức “cân bằng” tránh sự thái quá trong việc thúc đẩy hành động, khi có những kích thích từ bên trong hoặc bên ngoài. Biết giải tỏa những cảm xúc bằng nhiều cách thức như: ngồi tĩnh tâm, viết nhật ký, trò chuyện với người khác... Biết điều chỉnh những cảm xúc tích cực, tiêu cực của bản thân cho phù hợp với tình huống, hoàn cảnh... Học viên có kỹ năng điều khiển cảm xúc luôn giữ được bình tĩnh trong nhận thức, thái độ và hành vi ứng xử, trước những kích thích có thể gây ra những cảm xúc với cường độ cao và không bị những cảm xúc đó làm biến dạng. Người có kỹ năng điều khiển cảm xúc biết “bộc lộ cảm xúc” và biết “*che dấu cảm xúc thực*” của mình trước đồng chí, đồng đội bằng các điệu bộ, cử chỉ, cơ thể và ngôn ngữ, trong những trường hợp cần thiết, để mang lại hiệu quả hành động hay hiệu quả ứng xử.

Như vậy, điều khiển cảm xúc giúp học viên kiềm chế sự bốc đồng và nổi đau; giữ bình tĩnh và quyết đoán ngay cả khi sự việc bất ngờ xảy ra; có thể suy nghĩ một cách thấu đáo, kỹ càng. Những học viên có khả năng điều khiển cảm xúc thường đạt được hiệu quả cao trong học tập, rèn luyện; có xu hướng tự phân tích, điềm tĩnh, cởi mở, thiện chí với đồng chí, đồng đội và tự lập. Trái lại, những người có khuynh hướng chưa có sự điều chỉnh cảm xúc thường lo lắng hay nghi ngờ, hung hãn.

*\* Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên*

Sử dụng cảm xúc của mình như là một phương tiện để đạt mục đích nào đó trong nhận thức, thái độ hay hành động là mức độ cao nhất, đồng thời cũng là thành phần quan trọng trong cấu trúc tâm lý của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên. Đây là kỹ năng có vai trò quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả quản lý cảm xúc của học viên. Nhận dạng, kiểm soát và điều khiển cảm xúc là học viên sử dụng tri thức, ý thức, ý chí để nhận ra và kiểm soát, giám sát và điều khiển những cảm xúc thực của bản thân, duy trì cường độ của nó cho phù hợp với hoàn cảnh hoạt động học tập, rèn luyện cụ thể. Trong khi đó, kỹ năng sử dụng cảm xúc là cá nhân không chỉ dừng lại ở mức nhận dạng, kiểm soát, giám sát và điều khiển cảm xúc thực đang diễn ra, mà còn biết làm “tăng lên” hoặc “giảm bớt” cường độ của cảm xúc khi cần thiết. Thậm chí phải biết “tạo ra” những cảm xúc và biết “thể hiện” cảm xúc đó một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định. Thực chất của “tạo ra cảm xúc” ở đây chính là học viên biết sử dụng các biểu cảm tương ứng với mỗi loại cảm xúc để thể hiện ra “cảm xúc của mình” để người khác biết.

Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thể hiện ở chỗ cá nhân biết dùng cảm xúc để thúc đẩy hoạt động của cá nhân và hạn chế những tác động của cảm xúc tiêu cực nhằm đạt hiệu quả cao nhất trong quá trình học tập, rèn luyện, giao tiếp. Biểu hiện cụ thể: Biết làm “tăng lên” hay “giảm bớt” cường độ của các cảm xúc khi cần thiết; Biết “tạo ra” những cảm xúc một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định; Biết dùng cảm xúc để thúc đẩy hoạt động của cá nhân; Biết hạn chế những tác động của cảm xúc tiêu cực nhằm đạt hiệu quả cao trong học tập, rèn luyện, giao tiếp... Kết quả nghiên cứu của nhà thần kinh học Antonio Damasio (2008) chỉ ra rằng những cảm xúc là nền tảng của việc đưa ra những quyết định đúng đắn. Theo ông, cảm xúc hoạt động như là những hướng dẫn bên trong và giúp chúng ta kết nối với những dấu hiệu khác mà dấu hiệu này cũng có thể hướng dẫn những cảm xúc [dẫn theo 19, tr.47].

Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên phụ thuộc vào kỹ năng nhận diện cảm xúc, hiểu được ý nghĩa thực tế của cảm xúc cũng như ảnh hưởng của các



loại cảm xúc đối với hoạt động; khả năng phán đoán và dự đoán hành vi cũng như phụ thuộc vào kinh nghiệm thực tiễn của cá nhân. Những học viên có mức độ phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cao thường hoạt động rất nhiệt tình và đạt hiệu suất cao trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ. Với việc hiểu rõ cảm xúc của bản thân, cá nhân nhận thức rõ nhu cầu, động cơ của bản thân trong việc xác lập và định hướng hành động của bản thân phù hợp với xu hướng nghề nghiệp quân sự đã xác định. Khi đã định hình được mục tiêu cần hướng đến, cá nhân xây dựng tình cảm tích cực, giành nhiều tâm huyết cả về trí lực, thể lực nhằm chiếm lĩnh đối tượng cần đạt được. Nhờ có kỹ năng sử dụng cảm xúc nên học viên biết sử dụng những cảm xúc tích cực để thúc đẩy hoạt động học tập, rèn luyện, thiết lập các mối quan hệ giao tiếp với đồng chí, đồng đội. Đồng thời, cá nhân biết hạn chế những ảnh hưởng, tác động của kết quả trước mắt, những khó khăn tâm lý do khách quan và chủ quan mang lại để đạt được mục đích lâu dài. Hơn thế, học viên biết sử dụng cảm xúc để thúc đẩy tư duy tích cực và sáng tạo trong hoạt động học tập, rèn luyện. Năng lực tư duy chỉ có được trên cơ sở cá nhân nhận thức được vấn đề cần giải quyết trong tình huống mới, đồng thời phải có sự say mê, hứng thú nhằm vượt qua những trở ngại để đạt được mục đích của tư duy. Do vậy, họ sẽ hoạt động một cách tích cực, nhiệt tình và sáng tạo, luôn hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao.

Mặt khác, kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên còn được thể hiện qua khả năng bày tỏ cảm xúc của bản thân trong những trường hợp, tình huống học tập, rèn luyện, sinh hoạt cụ thể. Bằng việc bày tỏ cảm xúc bản thân, học viên có thể thúc đẩy tính tích cực hoạt động của những người xung quanh hoặc kìm nén, làm giảm tác động của những cảm xúc tiêu cực. Nhờ khả năng bày tỏ cảm xúc, chủ thể dùng nhận thức, cảm xúc của mình để điều chỉnh, điều khiển cảm xúc của mình nhằm mục đích hướng cảm xúc của bản thân vào những tình huống có lợi nhất cho hoạt động chung của nhóm, của tập thể. Khả năng bày tỏ cảm xúc có được trên cơ sở cá nhân hiểu rõ sự ảnh hưởng

cảm xúc của bản thân đối với hiệu quả của công việc như thế nào trong quá trình hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt cùng nhau. Điều này, nói lên trình độ tự ý thức, tự đánh giá của cá nhân học viên về những ưu, nhược điểm của các loại cảm xúc nhằm phát huy cảm xúc tích cực và hạn chế, ngăn ngừa cảm xúc tiêu cực trong việc thực hiện nhiệm vụ học tập, tu dưỡng rèn luyện.

*Tóm lại*, kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên là kỹ năng sử dụng tốt các trạng thái cảm xúc bên trong của bản thân, giúp họ chịu trách nhiệm về các hành vi của mình, linh hoạt trong việc giải quyết các vấn đề, nhất là các vấn đề nảy sinh trong hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt và các mối quan hệ xã hội.

Các biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên từ thấp đến cao, trong đó biểu hiện ở mức độ cao nhất là kỹ năng sử dụng cảm xúc. Các biểu hiện kỹ năng trên có mối quan hệ biện chứng, tác động qua lại đan xen vào nhau, nhưng chúng là cơ sở, điều kiện, nền tảng của nhau.

### **2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan**

Có nhiều quan niệm khác nhau về các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc. Tùy vào thuộc vào cách tiếp cận, đối tượng, khách thể, môi trường hoạt động quy định các yếu tố và sự ảnh hưởng của các yếu tố này là khác nhau.

Nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân sinh viên, tác giả Nguyễn Thị Hải cho rằng có các yếu tố sau ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc: Khí chất, trường học của sinh viên, yếu tố năm học của sinh viên, yếu tố giới tính của sinh viên, năng lực học tập của sinh viên, sức khỏe của bản thân sinh viên, khách thể giao tiếp, môi trường của tập thể lớp [33].

Tác giả Nguyễn Bá Phú nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên đã đưa ra 2 nhóm yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu, bao gồm: Nhóm yếu tố chủ quan (kiểu khí chất, tính ổn định của nhân cách, tinh thần lạc quan, tự đánh giá về giá trị bản thân); Nhóm yếu tố khách quan (giáo dục nhà trường, gia đình, các mối quan hệ xã hội, cường độ cảm xúc, tác nhân gây nên cảm xúc lo âu, chỗ dựa xã hội) [73].

Tập thể các tác giả quân sự nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo giảng viên khoa học xã hội và nhân văn cho rằng có 2 nhóm yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên bao gồm: Nhóm yếu tố chủ quan (khí chất, đặc trưng tâm lý lứa tuổi, nhận thức của học viên, tính tích cực của học viên, trình độ tự ý thức và tự bồi dưỡng, rèn luyện của học viên); Nhóm yếu tố khách quan (nhận thức, trách nhiệm của lực lượng sư phạm, đặc trưng về môn hình nhân cách cần hoàn thiện, tác động của điều kiện kinh tế - xã hội) [25].

Trên cơ sở kết quả của các công trình đã công bố, căn cứ vào đặc điểm hoạt động học tập, rèn luyện của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN, theo chúng tôi có hai nhóm yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên gồm: Nhóm các yếu tố khách quan và nhóm các yếu tố chủ quan.

### ***2.3.1. Nhóm các yếu tố khách quan***

#### ***2.3.1.1. Tác động của điều kiện kinh tế - xã hội***

Trong điều kiện kinh tế - xã hội của nước ta hiện nay đã đạt được nhiều bước phát triển, đời sống của nhân dân từng bước được cải thiện. Tuy nhiên, đời sống của cán bộ, công chức nói chung, sĩ quan quân đội nói riêng còn nhiều khó khăn. Do vậy, có tác động nhất định đến quá trình học tập, rèn luyện của mỗi học viên. Chủ trương của Đảng trong giai đoạn hiện nay, thực hiện đường lối mở cửa, đường lối đổi mới căn bản, toàn diện nền giáo dục sẽ tạo điều kiện thuận lợi để cho mỗi học viên không ngừng phát huy tính năng động, sáng tạo trong quá trình học tập cũng như thực hành nghề nghiệp. Mặt khác, với kỹ năng làm việc nhóm được đề cao, đặc biệt là tính chất hiệp đồng, thống nhất trong hoạt động quân sự đòi hỏi khả năng thiết lập, vận hành các mối quan hệ xã hội của mỗi cá nhân ngày càng được coi trọng. Đây sẽ là điều kiện thuận lợi để mỗi học viên ý thức rõ vai trò, tầm quan trọng của kỹ năng quản lý cảm xúc đối với hoạt động, giao tiếp, trên cơ sở đó hình thành động cơ đúng đắn, bền vững trong quá trình rèn luyện, nâng cao năng lực hoạt động xã hội nói chung và những kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng.

Trước yêu cầu của sự nghiệp xây dựng quân đội trong tình hình mới, cùng với tác động tiêu cực của nền kinh tế thị trường, ảnh hưởng tiêu cực của các phương tiện truyền thông, đòi hỏi đội ngũ cán bộ không ngừng nâng cao trình độ về mọi mặt, đặc biệt là khả năng nắm bắt diễn biến tư tưởng của quân nhân thuộc quyền. Đây cũng là một yêu cầu khách quan đòi hỏi mỗi học viên phải nhận thức sâu sắc được điều đó; đồng thời, không ngừng rèn luyện năng lực hiểu biết về xã hội, về con người, các kỹ năng quản lý cảm xúc để hoàn thành tốt nhiệm vụ trên cương vị, chức trách được giao.

### *2.3.1.2. Môi trường văn hoá sư phạm quân sự*

Môi trường văn hoá sư phạm của học viện và tập thể lớp học đóng vai trò to lớn trong việc tạo ra những điều kiện thuận lợi cho quá trình rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho mỗi học viên. Môi trường văn hoá sư phạm quân sự tích cực, lành mạnh thể hiện ở tính đoàn kết, tương trợ, giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình thực hiện nhiệm vụ; có bầu không khí tâm lý tích cực, dân chủ, tôn trọng và yêu cầu cao lẫn nhau. Môi trường văn hoá sư phạm quân sự cùng với các mối quan hệ lãnh đạo, chỉ huy cấp trên - cấp dưới, quan hệ thầy - trò; cũng như các hiện tượng tâm lý - xã hội nảy sinh trong tập thể là những yếu tố tác động thường xuyên đến nhận thức, tình cảm, xu hướng nghề nghiệp của mỗi cá nhân. Nếu như các mối quan hệ được xây dựng theo hướng tích cực, lành mạnh sẽ trở thành động lực thúc đẩy mỗi học viên không ngừng vươn lên học tập, hoàn thiện nhân cách nói chung, trình độ phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng. Ngược lại, khi các mối quan hệ trên không được xây dựng theo hướng tích cực, đặc biệt là bầu không khí tâm lý thiếu dân chủ, không đoàn kết và nảy sinh nhiều hiện tượng tâm lý - xã hội tiêu cực sẽ cản trở đến động cơ phấn đấu, niềm tin cũng như quá trình học tập, rèn luyện của mỗi học viên. Đồng thời, các yếu tố về cảnh quan môi trường tự nhiên cũng mang tính giáo dục, định hướng suy nghĩ và hành động của học viên về những giá trị chân, thiện, mỹ một cách sâu sắc. Yếu tố này không những nuôi dưỡng tâm hồn của mỗi học viên mà còn tạo ra động lực mạnh mẽ giúp cho mỗi học viên không ngừng hoàn thiện nhân cách và trình độ phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc đáp ứng với thực tiễn nghề nghiệp quân sự sau này.

### 2.3.1.3. Mục tiêu, yêu cầu, nội dung, chương trình đào tạo

Mục tiêu là kết quả dự kiến mà quá trình đào tạo phải đạt đến, đó chính là sự cụ thể hoá những yêu cầu của xã hội, của quân đội trong tình hình mới [111, tr.22]. Mục tiêu có tác dụng định hướng, điều khiển cho mọi hoạt động của nhà giáo dục đảm bảo chất lượng hiệu quả, ảnh hưởng trực tiếp đến việc hình thành, phát triển nhân cách của người học.

Nội dung, chương trình đào tạo là hệ thống kiến thức chung, kiến thức chuyên ngành, hệ thống kỹ năng cứng và kỹ năng mềm, các phẩm chất nhân cách, năng lực nghề nghiệp tương ứng với mục tiêu đào tạo đã xác định. Nội dung, chương trình đào tạo gồm các khối kiến thức (kiến thức đại cương, cơ sở ngành, chuyên ngành); hệ thống kỹ năng nghề nghiệp tương lai cũng như tự học và nghiên cứu khoa học; hệ thống những kinh nghiệm hoạt động sáng tạo; hệ thống những qui phạm về thái độ, cảm xúc đối với tự nhiên, xã hội, đối với người khác và với bản thân.

Mục tiêu, yêu cầu, nội dung, chương trình đào tạo hợp lý sẽ tạo điều kiện cho học viên lĩnh hội kiến thức có hiệu quả và phát triển kỹ năng sống, kỹ năng quản lý cảm xúc của cá nhân. Mô hình, mục tiêu đào tạo của nhà trường đào tạo sĩ quan quân đội đặt ra là: “Đào tạo cán bộ có bản lĩnh chính trị vững vàng, tuyệt đối trung thành với Đảng Cộng sản Việt Nam, với Tổ quốc, với nhân dân; quyết tâm phấn đấu theo con đường xã hội chủ nghĩa, gắn bó với sự nghiệp chiến đấu và xây dựng của quân đội, có ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần chủ động sẵn sàng nhận và hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao. Có tư duy sáng tạo, trình độ kiến thức bậc đại học, sau đại học và kỹ năng quân sự, chuyên môn kỹ thuật, năng lực hoạt động theo yêu cầu của cương vị công tác, có khả năng phát triển. Có phong cách dân chủ tập thể, chính quy, đoàn kết. Có đạo đức, lối sống lành mạnh, khiêm tốn giản dị, cần kiệm liêm chính, chí công vô tư, gắn bó với quần chúng; có sức khỏe phù hợp với cương vị công tác” [7, tr.11]. Đây là yếu tố có vai trò quan trọng định hướng cho sự vận động phát triển của quá trình đào tạo nói chung và phát triển

kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên nói riêng. Mặt khác, nó còn là yếu tố quy định hệ thống những tri thức, kỹ xảo, kỹ năng và năng lực thực hành nghề nghiệp, hoạt động quân sự cần có của mỗi học viên. Mục tiêu, yêu cầu đào tạo học viên ở các trường sĩ quan trong quân đội có sự khác nhau nhất định; trên cơ sở mục tiêu, yêu cầu đào tạo học viên sĩ quan nói chung các trường sĩ quan xây dựng mục tiêu, yêu cầu đào tạo riêng của trường mình. Nội dung, chương trình đào tạo cũng có sự khác nhau, căn cứ vào đối tượng, chuyên ngành để xây dựng chương trình cho phù hợp với quan điểm của Đảng chuyển mạnh quá trình giáo dục chủ yếu từ trang bị kiến thức sang phát triển toàn diện năng lực và phẩm chất người học; học đi đôi với hành, lý luận gắn với thực tiễn.

#### *2.3.1.4. Phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách của cán bộ, giảng viên*

Trong quá trình dạy học, người giảng viên giữ vị trí, quan trọng giúp học viên lĩnh hội kiến thức, hình thành kỹ xảo, kỹ năng, thế giới quan, niềm tin, phương pháp luận; góp phần hình thành, phát triển nhân cách của người sĩ quan trong tương lai.

Người giảng viên trong quá trình giảng bài phải quản lý, tổ chức, dẫn dắt, định hướng và điều khiển hoạt động nhận thức của người học. Do vậy, điều cốt lõi ở giảng viên để tạo ra cảm xúc tích cực với học viên điều trước tiên phụ thuộc vào chính trình độ, phẩm chất, tài nghệ sư phạm, trình độ giao tiếp ứng xử sư phạm, phong cách; hành vi mẫu mực; thế giới tinh thần phong phú, khả năng thuyết phục. Khi người giảng viên với một trình độ chuyên môn hoàn hảo, tri thức rộng và sâu, với khả năng tư duy và tài nghệ tổ chức hoạt động sư phạm đạt hiệu quả sẽ có sức tác động và thuyết phục mạnh mẽ để nâng cao hiệu quả rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho người học viên. Mặt khác, cùng với kỹ xảo, kỹ năng sư phạm đặc biệt là kỹ năng sử dụng các phương pháp dạy học kết hợp truyền thống và hiện đại, "thầy thiết kế, trò thi công", tạo con đường lĩnh hội kiến thức bằng chính động lực và sự cố gắng của người học, cùng những trải nghiệm của họ, chỉ khi đó hiệu quả rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc mới đảm bảo và đương nhiên sự khi sử dụng vào tình huống mới thực sự linh hoạt và sáng tạo, đạt hiệu quả cao.

Hiệu quả rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của người học viên còn phụ thuộc vào nội dung chứa đựng trong bài giảng: như tính tư tưởng, tính khoa học, tính thực tiễn sáng tạo, tính chiến đấu và tính lôgic chặt chẽ, nội dung kiến thức kết cấu nhất quán, giảng viên thuần thục các kỹ năng trên các phương tiện dạy học hiện đại, tốc độ giảng bài hợp lý. Ngoài ra, đó còn là sự đồng cảm và nhiệt huyết với nội dung trình bày của giảng viên, ngôn ngữ sáng rõ, xử lý tốt các tình huống sư phạm nảy sinh; thường xuyên định hướng nhận thức của người học vào phát triển và sử dụng kiến thức. Hiệu quả rèn luyện, phát triển quản lý cảm xúc của học viên còn phụ thuộc vào quá trình nhận xét, đánh giá kết quả học tập. Sự đánh giá kết quả khách quan, công bằng, công tâm, khích lệ, tạo điều kiện sẽ kích thích người học, tạo hứng thú, động cơ cho học viên học tập, rèn luyện phấn đấu vươn lên. Thực tiễn hoạt động ở các trường sĩ quan, các đơn vị cơ sở hiện nay rất phong phú, đa dạng đòi hỏi học viên phải được trang bị một hệ thống kiến thức toàn diện, mới phù hợp với thực tiễn, sự phát triển của xã hội, bên cạnh đó học viên phải được trang bị các kiến thức về kỹ năng sống, đặc biệt kỹ năng quản lý cảm xúc để học viên quản lý cảm xúc bản thân, xử trí tốt các tình huống nảy sinh trong hoạt động học tập, rèn luyện và cuộc sống.

Mối quan hệ giữa giảng viên và học viên trong quá trình dạy học, trong các mối quan hệ là mối quan hệ song hành, cơ bản, xuyên suốt, thể hiện ở việc cùng hoạt động, cùng phát triển. Vì vậy, ảnh hưởng của người dạy đến người học, không chỉ đơn thuần là trình độ kiến thức, kỹ xảo, kỹ năng sư phạm mà nó còn bao hàm cả kinh nghiệm, nhân cách, phong cách, giao tiếp và ứng xử sư phạm. Đó là những nhân tố tạo cảm xúc tích cực, tạo ấn tượng mạnh mẽ, hình thành nên tình cảm tốt đẹp, trên cơ sở đó mà người học viên chủ động, tích cực trong hoạt động rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc. Đồng thời, nhân cách mẫu mực của người giảng viên là hình mẫu để học viên học tập, rèn luyện bản thân.

Cán bộ quản lý học viên là những người ảnh hưởng rất lớn tới sự rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên. Bởi vì, ngoài thời

gian học tập trên lớp, thì phần lớn thời gian còn lại người lãnh đạo, chỉ huy là những người duy trì mọi hoạt động tự học tập, rèn luyện và sinh hoạt của học viên. Trên cơ sở nắm được bản chất, quy luật của các hiện tượng tâm lý xã hội trong tập thể, nếu người lãnh đạo, chỉ huy duy trì và tổ chức các hoạt động của học viên khoa học, linh hoạt, sáng tạo; sự mẫu mực về đạo đức, hành vi, lối sống; biết quan tâm đến những lợi ích vật chất và tinh thần chính đáng của học viên; biết chia sẻ những niềm vui, nỗi buồn của học viên thì sẽ là những liệu pháp tâm lý xã hội ngăn chặn hiệu quả những ảnh hưởng tiêu cực tới học viên. Điều đó sẽ đem đến sự tự tin, tình yêu cuộc sống hiện tại cũng như tương lai nghề nghiệp ở học viên. Ngược lại, nếu lãnh đạo, chỉ huy đơn vị tổ chức các hoạt động của học viên không khoa học, linh hoạt, sáng tạo; họ không mẫu mực về đạo đức, hành vi, lối sống; không biết quan tâm chia sẻ những tâm tư, nguyện vọng và lợi ích chính đáng của học viên thì sẽ là một trong những yếu tố tạo ra sự căng thẳng tâm lý của học viên, ảnh hưởng tiêu cực tới sự phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Nhân cách của đội ngũ cán bộ, giảng viên ở các trường sĩ quan cũng có tác động mạnh mẽ đến việc rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên. Hành vi ứng xử, phương pháp, tác phong công tác của đội ngũ cán bộ, giảng viên để lại dấu ấn rất mạnh mẽ lên thói quen sinh hoạt, phong cách làm việc của học viên. Do vậy, nhân cách của các lực lượng sư phạm có tác động mạnh mẽ đến việc định hướng, đề ra cách thức, biện pháp rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc cho mỗi học viên trong quá trình học tập, rèn luyện, các mối quan hệ xã hội.

#### *2.3.1.5. Áp lực học tập, thi cử*

Nhiệm vụ chính trị trung tâm của các học viên ở các trường sĩ quan đội là học tập và rèn luyện, đây là nội dung xuyên suốt trong 4 năm học của học viên. Để lĩnh hội hệ thống kiến thức toàn diện về các lĩnh vực khoa học, đặc biệt kiến thức chuyên ngành, học viên phải tích cực, chủ động, tự giác, sáng tạo trong học tập; học trong điều kiện thời gian, không gian, môi trường khác nhau... mong



muốn lĩnh hội kiến thức, hình thành kỹ xảo, kỹ năng. Sau quá trình học tập các học phần, môn học mong muốn đạt kết quả cao. Vấn đề học tập, thi, kiểm tra tạo áp lực rất lớn đối với người học viên trong quá trình học tập, rèn luyện, học viên luôn căng thẳng, tâm lý không thoải mái, hay lo lắng, buồn... Áp lực học tập, thi cử ảnh hưởng mạnh đến rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên theo hai chiều hướng tích cực và tiêu cực; nó vừa là động lực, vừa là yếu tố kìm hãm sự phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Ngoài các yếu tố trên, yếu tố tự đánh giá về giá trị của bản thân; tính tích cực học tập, rèn luyện của học viên,... cũng có ảnh hưởng không nhỏ đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

### ***2.3.2. Nhóm các yếu tố chủ quan***

#### ***2.3.2.1. Kiến thức, kinh nghiệm của học viên***

Theo tác giả Hoàng Phê: “Kiến thức là những điều hiểu biết do tìm hiểu, học tập mà có được” [72, tr.673]. Quan điểm này nhấn mạnh muốn có kiến thức phải huy động sự nỗ lực của chính bản thân, phải được học tập bài bản thì mới có thể hình thành nên kiến thức. Theo Từ điển Tâm lý học quân sự (2006): Kiến thức là “Sự phản ánh hiện thực khách quan của con người dưới dạng những hình ảnh, khái niệm, biểu tượng và mối quan hệ giữa chúng được củng cố trong trí nhớ” [98, tr.163]. Theo các tác giả trên, kiến thức theo nghĩa rộng là kết quả của con người nhận biết hiện thực xung quanh và được thực tiễn kiểm nghiệm, là sự phản ánh đúng hiện thực trong tư duy của con người, tồn tại ở dạng khái niệm, quy luật, nguyên tắc, suy lý. Kiến thức tồn tại ở hai hình thức: Kiến thức lý luận và kiến thức kinh nghiệm.

Theo từ điển tiếng Việt do tác giả Hoàng Phê (chủ biên), kinh nghiệm được quan niệm như sau: “Điều hiểu biết có được do tiếp xúc với thực tế, do từng trải” [72, tr.693]. Theo tác giả Vũ Dũng (2008), kinh nghiệm là tập hợp các tri thức, kỹ năng, kỹ xảo hoặc thói quen được lĩnh hội từ thực tiễn [21, tr.117]. Như vậy, với quan niệm này thì kinh nghiệm có thể không được đánh giá đúng sai mà chủ yếu là đánh giá thông qua quá trình cọ sát, va chạm và bản

thân cá nhân tích lũy được, khi gặp tình huống tương tự họ có thể huy động sự từng trải đó một cách dễ dàng và đảm bảo cho hoạt động nhanh và hiệu quả. Thông thường kinh nghiệm có thể được kiểm nghiệm hoặc có thể chưa được kiểm nghiệm, tuy nhiên kinh nghiệm thường mang lại kết quả phù hợp trong giải quyết các vấn đề hiện tại. Theo C.Rogers (1962), những người càng có kinh nghiệm thì họ càng có khả năng chân thành và thấu hiểu trong giao tiếp và vì thế, họ còn biết cách tự kiểm soát bản thân trong những tình huống dễ xúc động, tự chủ không bị lấn át bởi cảm xúc mạnh (như nổi nóng, mất bình tĩnh, “cả giận mất khôn” [dẫn theo 90]).

Để có được kỹ năng về một hoạt động nào đó con người phải có kiến thức về hoạt động ấy. Bởi vì, xuất phát từ cấu trúc của kỹ năng (phải hiểu mục đích, biết cách thức đi đến kết quả và hiểu những điều kiện cần thiết để triển khai cách thức đó). Nói cách khác, có kỹ năng con người mới sử dụng được tri thức một cách tự giác và có chủ định, mới biết lựa chọn các biện pháp cần thiết, phù hợp với từng hoàn cảnh và vận dụng các biện pháp đó vào hoạt động để đạt mục đích.

Kiến thức, kinh nghiệm của học viên là yếu tố tạo điều kiện phát triển những năng lực vốn có, củng cố kiến thức, hình thành tinh thần, trách nhiệm tập thể, kiến thức đạo đức, tình cảm đạo đức của học viên. Đây là vấn đề rất quan trọng trong các lĩnh vực hoạt động quân sự cụ thể. Nhờ có sự trải nghiệm, kinh qua thực tiễn hoạt động, rèn luyện, giao tiếp của mỗi học viên sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân đạt chất lượng và hiệu quả cao hơn. Học viên được trang bị hệ thống kiến thức toàn diện về các lĩnh vực như: Kiến thức khoa học nghệ thuật quân sự, kiến thức khoa học xã hội và nhân văn, kiến thức khoa học cơ bản, kiến thức về chuyên ngành; kiến thức thực tiễn có vai trò ảnh hưởng rất lớn đến việc hình thành, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên. Kinh nghiệm mà học viên cần tích lũy là kinh nghiệm về hoạt động quân sự, kinh nghiệm thực tiễn trong hoạt động đời sống thường ngày. Thực tiễn đã khẳng định: nếu mỗi học

viên thường xuyên có sự tích lũy mọi mặt trong thực tiễn hoạt động quân sự, hoạt động xã hội để trở thành "tài sản riêng" của mình, thì dễ dàng tiến hành xử lý các tình huống trong hoạt động, giao tiếp nói riêng và nâng cao chất lượng rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng quản lý cảm xúc nói chung.

### 2.3.2.2. Khí chất của học viên

Theo tác giả Nguyễn Quang Uẩn khí chất là thuộc tính tâm lý của cá nhân, biểu hiện cường độ, tốc độ và nhịp độ của các hoạt động tâm lý, thể hiện sắc thái hành vi, cử chỉ, cách nói năng của cá nhân” [112, tr.177]. Khái niệm cho thấy, khí chất chỉ rõ những hoạt động tâm lý của cá nhân diễn ra mạnh hay yếu, nhanh hay chậm, bình thường hay thất thường. Do khí chất khác nhau mà trước một tình huống, có người vội vàng, hấp tấp, có người lại ung dung, tự tại. Khí chất luôn chiếm một vị trí đặc biệt quan trọng trong nhân cách của cá nhân, tạo sự khác biệt giữa các cá nhân.

Khí chất là thuộc tính tâm lý bền vững của nhân cách, gắn liền với các đặc điểm hoạt động sinh lý, chủ yếu là kiểu hoạt động thần kinh cấp cao, biểu hiện tính năng động của tâm lý và hành vi của cá nhân. Khí chất bao giờ cũng tương ứng với kiểu hoạt động thần kinh cấp cao và phản ánh các đặc điểm hoạt động sinh lý của từng người. Nó biểu hiện ở cường độ, tốc độ, nhịp độ hoạt động tâm lý, in dấu ấn lên toàn bộ thái độ, hành vi hoạt động của cá nhân. Tất cả những biểu hiện bề ngoài của mọi hoạt động tâm lý đều mang tính độc đáo của khí chất, làm cho nhân cách có một vẻ riêng [59, tr.159].

Khí chất được xem là một trong những yếu tố có ảnh hưởng to lớn đến kỹ năng quản lý cảm xúc. Theo Kardum và Knezevic (1996), các nghiên cứu cho thấy rằng, các kiểu khí chất được khảo sát dựa trên test nhân cách Eysenk hay test NEO-PI có liên quan chặt chẽ đến một số cách sử dụng để kiểm soát cảm xúc lo âu [135]. Những sinh viên thuộc nhóm khí chất hướng ngoại, linh hoạt có đặc điểm là thích giao lưu, tiếp xúc với người khác, họ không thoải mái khi ở một mình, những lúc lo âu, căng thẳng họ thường tìm cách để vượt qua... Vì thế, họ có xu hướng quản lý cảm xúc lo âu, buồn chán của mình tốt hơn so với

những người có khí chất ưu tư, hướng nội. Ebata A. T và Moos R. H (1994) cho rằng, người có khí chất ưu tư thường có cái nhìn bi quan về khó khăn và dễ dàng thả mặc, buông xuôi cho cảm xúc chi phối [127]. Tuy nhiên, với công trình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân sinh viên, tác giả Nguyễn Thị Hải (2014) chỉ ra rằng, người hướng nội có kỹ năng quản lý cảm xúc tốt hơn những người hướng ngoại [33].

Hoạt động trong môi trường quân sự, học viên học tập, rèn luyện, sinh hoạt, ăn ở tập trung, do tính đặc thù của từng trường, từng chuyên học cường độ học tập, rèn luyện cao, duy trì các chế độ nghiêm ngặt, theo đúng điều lệnh, điều lệ, quy định của đơn vị. Do vậy, để làm chủ được cảm xúc của bản thân học viên phải biết cách quản lý cảm xúc, giải quyết hài hòa, linh hoạt, hiệu quả các mối quan hệ. Có nhiều yếu tố tâm lý của học viên chi phối đến kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân họ như: khí chất, tính cách, tâm trạng... Khí chất có ảnh hưởng nhất định đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, đặc biệt là khả năng quản lý các dạng cảm xúc khác nhau như: vui, buồn, căng thẳng, tức giận... mức độ ảnh hưởng của khí chất khác nhau.

#### 2.3.2.3. Sức khỏe, tinh thần của học viên

Sức khỏe của học viên là yếu tố đánh giá đến thể trạng của cơ thể. Nếu sức khỏe thể chất và tinh thần tốt sẽ là động lực cho những suy nghĩ và hành động có cảm xúc tích cực. Đôi khi những cảm xúc tiêu cực có ảnh hưởng đến việc quản lý cảm xúc bản thân học viên. Ví dụ: quá mệt mỏi, quá căng thẳng trong học tập, rèn luyện... sẽ ảnh hưởng đến việc quản lý những cảm xúc đang diễn ra. Do đó, học viên có sức khỏe tốt sẽ có ảnh hưởng ít nhiều đến việc quản lý cảm xúc của bản thân.

Yếu tố tinh thần giữ vai trò rất quan trọng trong đời sống tình cảm xúc của con người nói chung, học viên nói riêng. Nghiên cứu của Scheier và Carver (1985) cho thấy rằng, những cá nhân lạc quan thường là những người chủ động đương đầu và tích cực với những tình huống khó khăn bằng các cách quản lý tích cực như điều chỉnh nhận thức, xây dựng kế hoạch hành động hay tìm kiếm

sự hỗ trợ xã hội; trong khi đó những người bị quan là những người dễ dàng né tránh vấn đề [145]. Học viên có tinh thần thoải mái, lạc quan, yêu đời luôn có suy nghĩ, hành động đúng đắn, đặc biệt trong tình huống khó khăn, phức tạp; kiểm soát, điều khiển được cảm xúc của bản thân ở trạng thái cân bằng, xử lý tốt các công việc trong hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt. Ngược lại, học viên có tinh thần không thoải mái, hay lo nghĩ... luôn bị thất bại, làm việc gì cũng không theo mong muốn, trạng thái tâm lý tuôn nặng nề, cả nghĩ, có những suy nghĩ tiêu cực. Bản thân không kiểm chế được cảm xúc của bản thân, có những hành động bột phát trong hoạt động học tập, rèn luyện và giải quyết các mối quan hệ không được khéo léo, linh hoạt...

Yếu tố sức khỏe, tinh thần của học viên có vai trò quan trọng, tác động rất lớn đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, đặc biệt trong hoạt động học tập, rèn luyện của học viên ở các trường sĩ quan đòi hỏi học viên phải có sức khỏe tốt, tinh thần thoải mái, tin tưởng mới đáp ứng được mục tiêu, yêu cầu đào tạo.

#### *2.3.2.4. Phương pháp học tập, rèn luyện của học viên*

Phương pháp là con đường, cách thức, biện pháp nhất định, được chủ thể sử dụng để thực hiện mục đích đặt ra [111, tr.121]. Để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc phù hợp với yêu cầu của hoạt động nghề nghiệp quân sự, học viên cần phải xây dựng cho mình phương pháp học tập và rèn luyện phù hợp với điều kiện, yêu cầu, đòi hỏi của hoạt động quân sự, hệ thống hành động này được dần dần củng cố và khái quát hoá tạo thành kỹ năng quản lý cảm xúc, nhờ kỹ năng này, học viên có thể kìm nén, điều chỉnh được thái độ, hành động, giúp học viên lĩnh hội được nội dung kiến thức, rèn luyện phong cách lãnh đạo, chỉ huy, giải quyết, xử lý hài hòa các mối quan hệ trong đơn vị. Mỗi học viên có khả năng sử dụng phương pháp, cách thức khác nhau, các kỹ năng tiến hành các hành động học tập, rèn luyện khác nhau, bao gồm cả kỹ năng định hướng học tập, kỹ năng xác định vấn đề, sử dụng các phương tiện, công cụ để giải quyết vấn đề, kỹ năng nhận biết, bày tỏ cảm xúc, hòa cảm vào suy nghĩ, điều khiển và kiểm soát xúc cảm của mình. Do đó, dẫn đến việc hình thành và phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cũng khác nhau.

### 2.3.2.5. Xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên

Xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên là hệ thống những động cơ, mục đích định hướng, thúc đẩy những thái độ, hành vi đối với thực tiễn hoạt động nghề nghiệp quân sự. Biểu hiện xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên là hứng thú với hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt, có thái độ, tình cảm yêu mến chuyên ngành, trường đã lựa chọn, mong muốn hoàn thành tốt mục tiêu, yêu cầu đào tạo, thực hiện mục tiêu, lý tưởng của mình đã xác định.

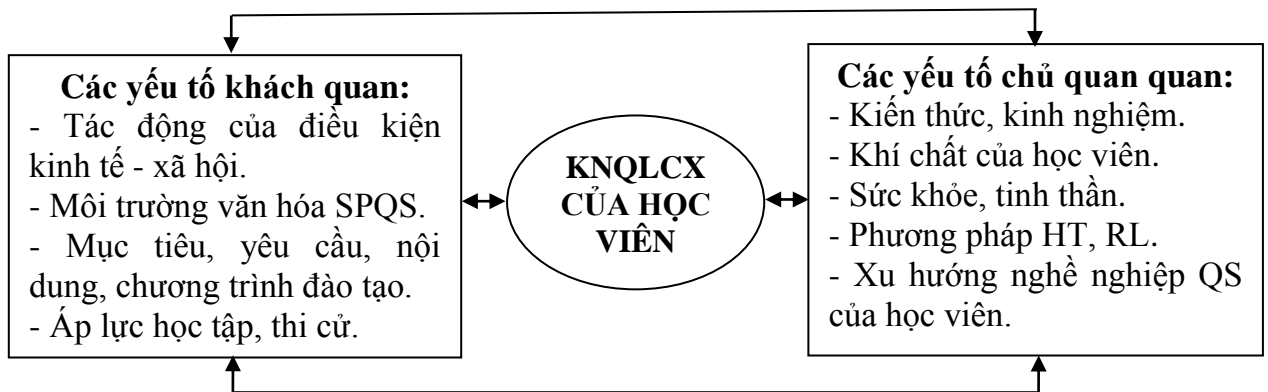
Phần lớn học viên sĩ quan có xu hướng nghề nghiệp quân sự tốt với động cơ mạnh và bền vững, mục đích học tập và rèn luyện đúng đắn, cụ thể, rõ ràng nhằm hướng đến hoàn thành tốt chức trách, nhiệm vụ khi ra trường mà họ đảm nhiệm. Điều này tạo nên sự đồng đều, khá thống nhất của các khía cạnh tâm lý nảy sinh trong học tập, rèn luyện; đồng thời, giúp cho bản thân mỗi học viên đáp ứng được tốt nhất mục tiêu, yêu cầu đào tạo, phát triển nhân cách bản thân. Xu hướng nghề nghiệp quân sự có ảnh hưởng quan trọng đến phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên, nếu có xu hướng rõ ràng học viên xác định được mục đích học tập, rèn luyện, rèn luyện, hoàn thiện các phẩm chất nhân cách của người sĩ quan, cán bộ, đặc biệt là kỹ năng quản lý cảm xúc. Thực tiễn hoạt động quân sự ở nhà trường đã chứng minh học viên xác định được xu hướng nghề nghiệp quân sự kết quả học tập, rèn luyện cao, hoàn thiện được các kỹ năng, phẩm chất nhân cách, biết xử lý, giải quyết hài hòa các mối quan hệ, làm chủ được cảm xúc của bản thân.

Có nhiều yếu tố chủ quan tác động đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên. Tùy thuộc tính chất, mối quan hệ mà mức độ ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên là khác nhau, có quan hệ là ảnh hưởng trực tiếp, có mối quan hệ là ảnh hưởng gián tiếp.

*Tóm lại*, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN luôn bị quy định bởi hai nhóm yếu tố cơ bản trên. Mỗi

nhóm yếu tố có vị trí, vai trò khác nhau và mức độ ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên cũng khác nhau. Các nhóm yếu tố chủ quan và khách quan luôn có mối quan hệ gắn bó lẫn nhau trong cấu trúc tổng thể của quá trình quản lý cảm xúc nói chung. Nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan là rất quan trọng, trên cơ sở đó mà xác định được tính chất mức độ ảnh hưởng của từng yếu tố đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, làm cơ sở để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên một cách khoa học và hiệu quả.

Có thể khái quát các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên bằng sơ đồ sau:



Sơ đồ 2.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên

## **Kết luận chương 2**

Dựa trên những cơ sở lý luận Tâm lý học về kỹ năng, quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN được nghiên cứu cả ở góc độ thao tác, kỹ thuật đồng thời còn nghiên cứu với tư cách kỹ năng là biểu hiện của năng lực. Trong luận án này, khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan được hiểu là sự vận dụng những kiến thức, kinh nghiệm đã có để nhận diện, kiểm soát, điều khiển, sử dụng cảm xúc của bản thân khi có những tác động nhằm giúp học viên làm chủ được cảm xúc của mình trong quá trình học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp và đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đào tạo của nhà trường.

Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN được biểu hiện ở 4 kỹ năng thành phần: Kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng điều khiển cảm xúc, kỹ năng sử dụng cảm xúc.

Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố, bao gồm nhóm các yếu tố chủ quan và nhóm các yếu tố khách quan. Sự ảnh hưởng của các yếu tố này đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan là khác nhau.



### Chương 3

## TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### 3.1. Tổ chức nghiên cứu

#### 3.1.1. Đơn vị nghiên cứu

Luận án triển khai nghiên cứu ở 4 đơn vị: Trường sĩ quan Lục quân 1, Trường sĩ quan Chính trị, Trường sĩ quan Công binh, Trường sĩ quan Thông tin thời gian từ năm 2015 đến năm 2018.

Quá trình lựa chọn các đơn vị nghiên cứu theo hướng đảm bảo đa dạng, đại diện cho hầu hết các lĩnh vực của hoạt động quân sự và đặc trưng cho các ngành đào tạo Quân sự, Chính trị và Kỹ thuật. Điều này tạo nên cơ sở đầy đủ cho những khái quát chung về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên .

Trường sĩ quan Chính trị (Trường Đại học Chính trị) là cơ sở đào tạo đại học trực thuộc Bộ Quốc phòng có nhiệm vụ đào tạo sĩ quan chính trị cấp phân đội, giáo viên khoa học xã hội và nhân văn, giáo viên quốc phòng - an ninh; hợp tác đào tạo học viên quốc tế. Có 14 khoa giáo viên với số lượng giảng viên 450 người; 05 Hệ và 09 Tiểu đoàn quản lý học viên; 2388 học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội, trình độ đại học.

Trường sĩ quan Lục quân 1 (Trường Đại học Trần Quốc Tuấn) là trường đào tạo sĩ quan chỉ huy lục quân, trực thuộc Bộ Quốc phòng có nhiệm vụ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội các chuyên ngành: Bộ binh, Bộ binh cơ giới, Trinh sát Lục quân. Ngoài ra, Nhà trường còn tham gia đào tạo giáo viên quốc phòng - an ninh, hợp tác đào tạo học viên quốc tế. Có 14 khoa, số lượng giảng viên cố định khoảng 600 người; 03 Hệ, 17 Tiểu đoàn quản lý học viên; 3502 học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội, trình độ đại học.

Trường sĩ quan Công binh (Trường Đại học Ngô Quyền) là một trường đại học đào tạo sĩ quan chỉ huy kỹ thuật công binh, trực thuộc Binh chủng Công binh - Bộ Quốc phòng. Nhiệm vụ đào tạo cử nhân quân sự, trình độ đại học và đào tạo cử nhân kỹ thuật hệ dân sự. Đào tạo cử nhân quân sự với các chuyên ngành chỉ huy kỹ thuật công binh: Công binh quân sự; cầu - đường; vượt sông; xe máy công binh. Có 8 khoa, số lượng giảng viên khoảng 276 người; 5 Tiểu đoàn quản lý học viên; 783 học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội, trình độ đại học.

Trường sĩ quan Thông tin (Trường Đại học Thông tin liên lạc) là một trường đại học, trực thuộc Binh chủng Thông tin - Bộ Quốc phòng. Trường đào tạo sĩ quan quân sự trình độ đại học và cao đẳng quân sự các chuyên ngành thông tin: Tác chiến điện tử; chỉ huy kỹ thuật thông tin hải quân; chỉ huy kỹ thuật thông tin phòng không không quân; chỉ huy kỹ thuật thông tin lục quân. Ngoài ra, nhà trường còn tham gia giáo dục quốc phòng - an ninh cho các trường đại học cao đẳng khu vực Nam Trung bộ. Trường hiện có 9 khoa giáo viên; 01 Hệ, 5 Tiểu đoàn quản lý học viên; số lượng giảng viên 310 người; 1456 học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội, trình độ đại học.

### **3.1.2. Phân bố khách thể nghiên cứu**

Khách thể nghiên cứu của luận án bao gồm 396 học viên, 127 cán bộ, giảng viên. Phân bố các nhóm khách thể là học viên được thể hiện ở bảng dưới đây:

*Bảng 3.1. Phân bố khách thể nghiên cứu (%)*

<b>Trường sĩ quan</b>	<b>Học viên năm thứ</b>				<b>Tổng</b>
	Học viên năm thứ nhất	Học viên năm thứ hai	Học viên năm thứ ba	Học viên năm thứ tư	
TSQ Công binh	23	31	11	20	<b>85</b>
	5.81	7.80	2.78	5.05	<b>21.46</b>
TSQ Lục quân 1	11	26	24	24	<b>85</b>
	2.78	6.57	6.06	6.06	<b>21.46</b>
TSQ Chính trị	28	44	32	28	<b>132</b>
	7.07	11.11	8.08	7.07	<b>33.33</b>
TSQ Thông tin	22	44	15	13	<b>94</b>
	5.56	11.11	3.79	3.28	<b>23.74</b>
<b>Tổng</b>	<b>84</b>	<b>145</b>	<b>82</b>	<b>85</b>	<b>396</b>
	<b>21.21</b>	<b>36.62</b>	<b>20.71</b>	<b>21.46</b>	<b>100</b>

### **3.1.3. Nội dung nghiên cứu**

Nghiên cứu những vấn đề lý luận về kỹ năng quản lý cảm xúc nói chung và kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên nói riêng.

Khảo sát, đánh giá thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên hiện nay.

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu, đề xuất biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

Thực nghiệm tác động kiểm định biện pháp phát triển mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

### **3.1.4. Các giai đoạn nghiên cứu**

**\* *Giai đoạn 1: Nghiên cứu lý thuyết và khảo sát sơ bộ, hoàn thành đề cương chi tiết (8/2015 - 11/2016)***

#### *Nghiên cứu lý thuyết*

Mục đích nghiên cứu: Nhằm làm rõ các vấn đề lý luận về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, rút ra những kết luận khoa học, làm cơ sở cho tiếp cận nghiên cứu thực trạng và đề xuất các biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

Nội dung nghiên cứu: Khái quát các nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước về cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc; Xác định cách tiếp cận, hệ thống khái niệm công cụ và các khái niệm liên quan; Nghiên cứu biểu hiện của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên; Xác định các nội dung, chỉ báo để khảo sát thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

#### *Xây dựng bộ công cụ, khảo sát sơ bộ và chuẩn hoá công cụ*

*Bước 1:* Tiến hành tiếp xúc, quan sát, phỏng vấn học viên, cán bộ, giảng viên xây dựng giả thuyết khoa học và phương pháp nghiên cứu.

*Bước 2:* Xây dựng bộ công cụ điều tra, khảo sát đánh giá các thang đo trong bảng hỏi về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

*Bước 3:* Xin ý kiến chuyên gia, điều chỉnh công cụ và phương pháp nghiên cứu cho phù hợp.

*Bước 4:* Khảo sát thử thực trạng mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

*Mục đích điều tra thử:* Xác định độ khó, độ dài, độ tin cậy của bộ công cụ, chỉnh sửa các nội dung, hoàn thiện bảng hỏi.

*Khách thể điều tra:* Chúng tôi tiến hành điều tra thử trên 73 học viên, 62 cán bộ, giảng viên thuộc Trường Sĩ quan Lục quân 1.

*Phương pháp:* Đo độ dài và độ khó của bảng hỏi: Để đo độ dài và độ khó của bảng hỏi, chúng tôi cho các nhóm khách thể trả lời bảng hỏi đã thiết kế sẵn. Khi khách thể trả lời, chúng tôi ghi lại những câu không rõ nghĩa đối với họ, ghi lại thời gian trả lời bảng hỏi của các nhóm. Kết quả cho thấy các nhóm khách thể trả lời trong khoảng từ 25 đến 55 phút. Theo khoa học tâm lý quãng thời gian như thế không làm giảm đi sự tập trung chú ý tích cực của khách thể và độ dài của bảng hỏi là phù hợp.

Đo độ tin cậy của bảng hỏi: Sau khi thu được số liệu, chúng tôi đã sử dụng chương trình thống kê toán học bằng phần mềm SPSS 20.0 để xử lý. Tìm hiểu độ tin cậy của các tiểu thang đo được xây dựng trong bảng hỏi thông qua thuật toán tính hệ số tin cậy Cronbach's Alpha và tìm hiểu các item làm giảm đi độ tin cậy của các tiểu thang đo trong bảng hỏi. Qua các lần đo và chỉnh sửa rồi lại tiến hành đo lại, các tiểu thang đo trong cả các bảng hỏi cho độ tin cậy (Cronbach Alpha) từ 0.58 đến 0.73. Do đó, độ tin cậy của các tiểu thang đo là đảm bảo và thang đo có đủ độ tin cậy, số liệu thu được có ý nghĩa.

***\* Giai đoạn 2: Khảo sát thực trạng, tiến hành thực nghiệm tác động và viết các nội dung của luận án (12/2016 - 8/2017)***

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu lý luận và kết quả khảo sát thử, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đại trà trên 431 học viên và 162 cán bộ, giảng viên ở bốn đơn vị trong phạm vi nghiên cứu. Sau khi làm sạch dữ liệu, chúng tôi còn lại 396 học viên và 127 cán bộ, giảng viên. Đây chính là khách thể nhằm phát hiện thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên và tiến hành thực nghiệm kiểm định giải pháp.

*Bước 1:* Khảo sát thực trạng gồm các nội dung:

Khảo sát thực trạng mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thông qua bốn nhóm kỹ năng thành phần: Kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng điều khiển cảm xúc và kỹ năng sử dụng cảm xúc.

Khảo sát, đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

*Bước 2:* Từ kết quả nghiên cứu mức độ thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, đề xuất một số biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

*Bước 3:* Thực nghiệm kiểm định 01 biện pháp tâm lý - sư phạm nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

Kết hợp các bước với viết nội dung bản thảo luận án.

**\* Giai đoạn 3: Kiểm tra số liệu điều tra và tiếp tục bổ sung nội dung luận án (9/2017 - 4/2018)**

Đối chiếu, kiểm tra số liệu điều tra, xin ý kiến đánh giá của chuyên gia về kết quả nghiên cứu.

Bổ sung, điều chỉnh nội dung luận án theo các số liệu đã kiểm tra, theo ý kiến chuyên gia.

**\* Giai đoạn 4: Hoàn thành luận án (từ tháng 5 - 11/2018)**

Xin ý kiến cán bộ hướng dẫn khoa học, ý kiến chuyên gia và tiến hành sửa chữa. Xêmina khoa học ở Hội đồng khoa học của Khoa chuyên ngành

Sửa chữa luận án theo kết luận của Hội đồng khoa học của Khoa chuyên ngành. Bảo vệ luận án ở Hội đồng khoa học cấp cơ sở (*Dự kiến*).

Tiếp thu, chỉnh sửa theo ý kiến Hội đồng khoa học cấp bộ môn. Hoàn thiện luận án, chuẩn bị bảo vệ luận án ở Hội đồng cấp Học viện (*Dự kiến*).

### **3.2. Tiêu chí đánh giá mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan**

Theo tác giả Nguyễn Thị Hải, tiêu chí đánh giá kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm dựa mức độ thực hiện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm qua từng kỹ năng (kỹ năng nhận diện cảm xúc, kiểm soát cảm xúc, điều khiển cảm xúc và sử dụng cảm xúc) [33, tr.78-79].

Tác giả Nguyễn Bá Phú cho rằng: Đánh giá kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động của sinh viên dựa vào 2 tiêu chí (tính thuần thực và tính hiệu quả của kỹ năng) và các biểu hiện cụ thể của các nhóm kỹ năng thành phần (Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tích cực; nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trung tính; nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tiêu cực) [73, tr.84-85].

Nghiên cứu về kỹ năng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con, tác giả Vũ Thị Vân đưa ra các tiêu chí đánh giá thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con dựa trên: 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 trong cảm xúc bản thân của cha mẹ; Sự dụng cảm xúc như là phương pháp để giáo dục con; Đánh giá lại cảm xúc để rút kinh nghiệm cho những lần giáo dục con tiếp theo [116, tr.23-33].

Có nhiều quan điểm khác nhau đưa ra tiêu chí đánh giá mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc, tùy thuộc vào cách tiếp cận, đối tượng và khách thể nghiên cứu các tác giả đưa ra các tiêu chí đánh giá.

Dựa trên các khái niệm công cụ, các biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đã phân tích ở mục 2.2, kế thừa có chọn lọc các kết quả của các công trình đã nghiên cứu, theo chúng tôi tiêu chí đánh giá mức kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN được biểu hiện như sau:

TT	Các kỹ năng	Các biểu hiện cơ bản
1	Kỹ năng nhận diện cảm xúc	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết nhận ra cảm xúc vui khi có sự kiện vui.</li> <li>- Biết nhận ra cảm xúc buồn khi có sự kiện làm cho mình có cảm giác buồn, tổn thất.</li> <li>- Biết nhận ra cảm xúc ngạc nhiên khi có một sự kích thích tạo ra sự bất ngờ.</li> <li>- Biết nhận ra cảm xúc sợ hãi khi mình phải chứng kiến một sự việc ngoài sức tưởng tượng.</li> <li>- Biết nhận ra cảm xúc coi thường với những hành động xấu và không được tôn trọng</li> <li>- Biết nhận ra cảm xúc tức giận khi có sự kiện gây ra cảm giác tức giận.</li> </ul>
2	Kỹ năng kiểm soát cảm xúc	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biết kiềm chế những cảm xúc của bản thân trong quan hệ, ứng xử.</li> <li>- Biết kìm chế cảm xúc tích cực, tiêu cực quá mức.</li> <li>- Luôn phản ứng ngay/bột phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra.</li> <li>- Biết bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài bằng những hành động rất từ tốn.</li> <li>- Biết cách che dấu cảm xúc của bản thân.</li> <li>- Biết kiểm soát cảm xúc tiêu cực xuống mức thấp trước khi thể hiện ra bên ngoài bằng thái độ và hành vi.</li> <li>- Biết cân bằng trạng thái tâm lý khi có kích thích mạnh.</li> </ul>

		- Luôn để ý, theo dõi cảm xúc của bản thân trong quá trình giao tiếp.
3	Kỹ năng điều khiển cảm xúc	- Biết tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc khi xuất hiện.
		- Biết tìm những cảm xúc thay thế cảm xúc hiện tại cho phù hợp với hoàn cảnh.
		- Biết điều chỉnh những cảm xúc tích cực, tiêu cực của bản thân cho phù hợp với tình huống, hoàn cảnh.
		- Biết giải tỏa những cảm xúc bằng nhiều phương cách như: ngồi tĩnh tâm, viết nhật ký, trò chuyện với người khác, tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí.
		- Luôn suy nghĩ để nhận ra những cảm xúc thực của mình đang diễn ra.
		- Biết điều chỉnh sự sợ hãi để không lây lan sang người khác.
		- Biết định hướng cảm xúc tiêu cực, tích cực cho phù hợp với thái độ và hành vi.
		- Biết cân bằng trạng thái tâm lý của bản thân.
4	Kỹ năng sử dụng cảm xúc	- Biết làm “tăng lên” hoặc “giảm bớt” cường độ của cảm xúc khi cần thiết.
		- Biết “tạo ra” những cảm xúc một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định.
		- Biết “thể hiện” cảm xúc nào đó một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định.
		- Biết dùng cảm xúc để thúc đẩy hoạt động của cá nhân
		- Biết hạn chế những tác động của cảm xúc tiêu cực nhằm đạt hiệu quả cao trong học tập, rèn luyện, giao tiếp...
		- Luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân.

(Thang điểm đánh giá các nội dung được trình bày ở điểm 3.3.2)

### 3.3. Phương pháp nghiên cứu

#### 3.3.1. Phương pháp nghiên cứu tài liệu

*Mục đích của nghiên cứu tài liệu:*

Phân tích, tổng hợp và khái quát hóa các tài liệu, văn bản, các nghiên cứu lý luận, nghiên cứu thực tiễn đã được công bố trong và ngoài nước liên quan đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên. Sau đó hệ thống hóa những lý thuyết nói trên theo từng vấn đề, xây dựng khung lý thuyết cho vấn đề nghiên cứu.

*Cách thức tiến hành:*

Thu thập các tài liệu về kỹ năng quản lý cảm xúc từ các nguồn trong và ngoài nước; các văn bản, chỉ nghị, nghị quyết, báo cáo đánh giá chất lượng, khái quát kinh nghiệm của các đơn vị về học viên; các công trình nghiên cứu về học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội.

Phân tích, tổng hợp và đánh giá những công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước về kỹ năng quản lý cảm xúc; trình bày quan điểm cá nhân trong tiếp thu, phê phán; chỉ ra những vấn đề cần tiếp tục nghiên cứu.

Xác định hướng tiếp cận; xây dựng giả thuyết khoa học; xây dựng hệ thống khái niệm công cụ và các khái niệm có liên quan.

Xác các kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên; các biểu hiện của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên và xác định các nội dung điều tra thực trạng.

Xác định các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

### **3.3.2. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi**

*Mục đích của phương pháp điều tra bằng bảng hỏi:*

Khảo sát nội dung tâm lý, thu thập dữ liệu về thực trạng mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thông qua các kỹ năng thành phần; các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Phương pháp này sử dụng trên đối tượng là học viên, cán bộ, giảng viên ở bốn đơn vị Trường sĩ quan trong phạm vi nghiên cứu của luận án.

*Cách thức tiến hành:* Thiết kế bảng hỏi; Khảo sát thử: (02 lần); Chuẩn hóa công cụ; Điều tra thật.

*Công cụ đánh giá:*

Bảng hỏi *Mẫu 01*: dành cho học viên, bao gồm hai nhóm dạng câu hỏi tình huống (c2, c4, c5, c7, c9) và tự đánh giá các câu còn lại. Cụ thể:

Khảo sát ảnh hưởng của các cảm xúc tích cực và tiêu cực đến học viên c1.

Khảo sát kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên dựa trên hai câu trả lời tình huống c2 và tự đánh giá c3.

Khảo sát kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên dựa trên hai câu trả lời tình huống c4, c5 và tự đánh giá c6.

Khảo sát kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên dựa trên câu trả lời tình huống c7 và tự đánh giá c8.

Khảo sát kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên dựa trên câu trả lời tình huống c9 và tự đánh giá c10.



Khảo sát các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên c11.

Khảo sát mức độ cần thiết của các biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên c12.

Bảng hỏi *Mẫu 02*: dành cho cán bộ, giảng viên (*phụ lục 01*) nhằm khảo sát các nội dung:

Khảo sát kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên dựa trên tự đánh giá c1.

Khảo sát kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên dựa trên tự đánh giá c2.

Khảo sát kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên dựa trên tự đánh giá c3.

Khảo sát kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên dựa trên tự đánh giá c4.

Khảo sát các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên c5.

Khảo sát mức độ cần thiết của các biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên c6.

*Thang điểm đánh giá các nội dung trong bảng hỏi*

Trong bảng hỏi, các câu hỏi c1, c3, c5, c6, c7, c8, c9, c10, c11, c12 đều theo thang đo likert 5 mức độ. Riêng c14 cũng được chúng tôi chia mức từ 1 đến 5. Vì vậy, chúng tôi gán điểm các phương án trả lời câu hỏi như sau:

5 điểm, với các lựa chọn: rất cần thiết, ảnh hưởng rất mạnh, tốt,....

4 điểm, với các lựa chọn: cần thiết, ảnh hưởng mạnh, khá,...

3 điểm, với các lựa chọn: bình thường, ảnh hưởng trung bình, trung bình,...

2 điểm, với các lựa chọn: ít cần thiết, ảnh hưởng yếu, yếu,...

1 điểm, với các lựa chọn: không cần thiết, ảnh hưởng rất yếu, kém,...

Riêng các ở c5, do các item: c5.2, c5.3, c5.4, c5.5, c5.6, c5.11, c5.13, c5.14, c5.15, c5.16, c5.18, c5.19 và c5.23 có ý nghĩa ngược nên chúng tôi quy ước điểm ngược lại: 5 = Không bao giờ; 4 = Hiếm khi; 3 = thỉnh thoảng, 2 = Thường xuyên; 1 = Rất thường xuyên.

Trong các câu tình huống còn lại: c2, c4 được gán điểm như sau:

Với c2, đáp án đúng là: c2.1- Đau khổ, c2.2- Ngạc nhiên, c2.3- Vui sướng, c2.4- Tức giận, c2.5- Sợ hãi, c2.6- Khinh bỉ.

Với c4: lựa chọn phương án c là đúng.

Điểm số cho mỗi câu trả lời được tính như sau: Đúng từ 1-2 câu: 1 điểm; Đúng 3 câu: 2 điểm; Đúng 4 câu: 3 điểm; Đúng 5 câu: 4 điểm; Đúng 6 câu: 5 điểm.

Sau khi xử lý số liệu (bằng phần mềm SPSS 20.0), căn cứ vào ĐTB của thang đo, từng item trong thang đo, từng tiểu thang đo trong bảng hỏi sẽ được phân loại theo công thức  $(n-1)/n$ . Cụ thể:

Đối với các item trong các tiểu thang và tiểu thang đo đều được phân hạng theo ĐTB:

Tốt, ảnh hưởng rất mạnh, rất cần thiết,...:  $4,20 < \text{ĐTB} \leq 5,00$

Khá, ảnh hưởng mạnh, cần thiết,...:  $3,40 < \text{ĐTB} \leq 4,20$

Trung bình, ảnh hưởng trung bình, cần thiết mức trung bình,...:  
 $2,60 < \text{ĐTB} \leq 3,40$

Yếu, ảnh hưởng yếu, ít cần thiết,...:  $1,80 < \text{ĐTB} \leq 2,26$

Kém, ảnh hưởng rất yếu, không cần thiết,...:  $1 \leq \text{ĐTB} \leq 1,80$

### **3.3.3. Phương pháp quan sát**

*Mục đích của phương pháp quan sát:* Nhằm thu thập thông tin cụ thể, trực tiếp, đa chiều về học viên hỗ trợ cho các phương pháp nghiên cứu khác trong phân tích, đánh giá thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

*Đối tượng quan sát:* học viên trong thực tiễn học tập, rèn luyện, tham gia các hoạt động văn hóa văn nghệ, lao động, và hoạt động đời sống ở đơn vị quản lý học viên.

*Nội dung quan sát:*

Quan sát sắc thái, thái độ, hành vi của học viên trong các mối quan hệ với cán bộ, giảng viên và các học viên khác. Cách học viên nhận diện những cảm xúc từ người khác, cách chia sẻ cảm xúc của họ, quan sát cách ứng xử của họ khi biểu hiện các cảm xúc tiêu cực, tích cực,...

Quan sát khả năng nhận diện cảm xúc, kiểm soát cảm xúc, điều khiển và sử dụng cảm xúc vi của học viên khi tham gia tác động thực nghiệm và quá trình đo đạc sau tác động thực nghiệm.

*Cách thức tiến hành quan sát:* Chúng tôi thực hiện quan sát trực tiếp một số tiết học ở trên lớp, hoạt động rèn luyện, sinh hoạt và các mối quan hệ giao tiếp của học viên ở đơn vị.

Kết quả quan sát được ghi lại bằng biên bản quan sát. Kết quả xử lý được sử dụng bổ sung cho những kết quả nghiên cứu khác trong điều tra. Chúng tôi tổng hợp những biểu hiện cảm xúc và phản ứng qua lời nói, hành vi thể hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân đúng hoặc chưa phù hợp với tình huống.

#### **3.3.4. Phương pháp phỏng vấn sâu**

*Mục đích của phương pháp phỏng vấn:* Nhằm bổ sung, làm rõ thông tin định tính và định lượng thu được từ các phương pháp nghiên cứu khác; tăng độ tin cậy, tính trung thực của kết quả nghiên cứu.

*Đối tượng phỏng vấn:* Thực hiện tại ba đơn vị nghiên cứu, mỗi đơn vị gồm: 21 học viên với các năm học khác nhau, 13 cán bộ, giảng viên ở bốn đơn vị nghiên cứu.

*Nội dung phỏng vấn:* Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các bình diện nhận diện, kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc; các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên; biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

*Cách thức tiến hành phỏng vấn:* Thông qua trao đổi trực tiếp, kết hợp sử dụng các phiếu phỏng vấn sâu theo Mẫu 3.

#### **3.3.5. Phương pháp chuyên gia**

*Mục đích của phương pháp chuyên gia:* Luận án sử dụng phương pháp chuyên gia để tranh thủ ý kiến và đánh giá của các chuyên gia Tâm lý học, Giáo dục học từ đó có cái nhìn tổng thể cho triển khai luận án và viết từng nội dung trong luận án.

*Đối tượng của phương pháp chuyên gia:* Các chuyên gia tâm lý học ở các cơ quan, đơn vị: Khoa tâm lý học quân sự - Học viện Chính trị; Viện Khoa học xã hội nhân văn quân sự; Khoa Tâm lý học - Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn; Viện Tâm lý học học.

*Nội dung:* Chúng tôi tiến hành xin ý kiến các chuyên gia trong suốt quá trình thực hiện luận án về những vấn đề sau:

Hướng tiếp cận, mục đích, nhiệm vụ, phương pháp nghiên cứu.

Các kỹ năng thành phần và các nội dung đánh giá thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Các yếu tố ảnh hưởng tới kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên và biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

Phương pháp thực nghiệm kiểm định biện pháp phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

### ***3.3.6. Phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học***

*Mục đích của phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê:* Các số liệu thu được sau điều tra được xử lý bằng chương trình thống kê SPSS cho Window phiên bản 20.0, nhằm thu được các số liệu định lượng tin cậy, chính xác phục vụ phân tích thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên. Tất cả các phép phân tích, đều chọn mức độ ý nghĩa  $\geq 95\%$ , hay  $p \leq 0,05$ .

*Các phép toán thống kê được sử dụng trong luận án*

Phân tích sử dụng thống kê mô tả:

Điểm trung bình cộng (mean) được dùng trong việc tính điểm đạt được của từng nhóm mệnh đề.

Điểm trung vị (median) là trị số của trường hợp nằm giữa khi số liệu của biến nghiên cứu được sắp xếp theo thứ tự tăng dần (từ bé nhất đến lớn nhất), được dùng để mô tả điểm nằm giữa tổng một mẫu.

Độ lệch chuẩn (SD - standardizied deviation) được dùng để mô tả mức độ tập trung hay sự phân tán của các câu trả lời của mẫu.

Cụ thể, trong luận án sử dụng tìm hiểu thực trạng mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên qua giải quyết tình huống và qua tự đánh giá, ảnh hưởng của kỹ năng quản lý cảm xúc tới học viên, thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Phân tích sử dụng thống kê suy luận:

Phân tích tương quan nhị biến: Dùng kiểm định hệ số tương quan pearson (r), để phân tích tương quan giữa hai biến số định lượng nhằm tìm hiểu sự liên hệ tuyến tính giữa hai biến số định lượng, sự thay đổi ở biến này có làm thay đổi ở biến còn lại một cách có ý nghĩa hay không, sự thay đổi đó theo chiều thuận

hay thay đổi theo chiều nghịch. Trong đó, chúng tôi quy định:  $|r| \leq 0,3$ : tương quan yếu;  $0,3 < |r| < 0,7$ : tương quan tương đối mạnh;  $|r| \geq 0,7$ : tương quan rất mạnh.

Cụ thể, luận án tìm hiểu tương quan giữa các mức độ các kỹ năng thành phần và kết quả giải quyết tình huống, các kỹ năng thành phần với nhau và các kỹ năng thành phần với kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên,...

Phân tích so sánh bằng T-test: Phân tích so sánh với phép so sánh giá trị trung bình giữa hai biến định danh, chúng tôi sử dụng các kiểm định:

*Independent samples T-test (t)*: Nhằm so sánh giá trị trung bình của 2 nhóm để tìm sự khác biệt với biến định lượng. Trong nghiên luận án này, chúng tôi sử dụng Independent sample T-test so sánh giữa đánh giá cán bộ, giảng viên và học viên về mức độ các kỹ năng thành phần và kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, giữa học viên đã học kỹ năng quản lý cảm xúc và học viên chưa học về mức độ các kỹ năng thành phần và kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên,...

*Paired samples T-test (t)*: Nhằm so sánh đối chiếu sự thay đổi kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên trước và sau tác động của thực nghiệm với hai nhóm học viên thuộc đơn vị thực nghiệm; đơn vị đối chứng.

*One - way ANOVA (F)*: nhằm so sánh giá trị trung bình của từ ba nhóm trở lên. Sử dụng phép phân tích phương sai một yếu tố (One - way ANOVA, F), chúng tôi sẽ thu được thông tin cho biết các giá trị trung bình được coi là khác nhau có ý nghĩa về khía cạnh thống kê.

Phép phân tích phương sai một yếu tố, được dùng để tìm hiểu mối quan hệ giữa các nhóm học viên khác nhau (năm học) về các kỹ năng thành phần và kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Kiểm định sâu *Post Hoc* (bao gồm *Tamhane's T2* hoặc *Bonferroni*): Trong quá trình sử dụng kiểm định ANOVA, chúng tôi tiến hành sử dụng các kiểm định sâu *Tamhane's T2* hoặc *Bonferroni* nhằm chỉ ra tính chất các mối quan hệ cụ thể của từng cặp biến định danh được xem xét.

Sử dụng kiểm định *Crosstabs* (Khi - bình phương) trong việc xác định mối quan hệ, số lượng biến quan sát giữa các biến định tính, hoặc định lượng

với nhau. Nội dung kiểm định bao gồm mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên và mức độ kết quả học tập, rèn luyện của học viên.

### **3.3.7. Phương pháp trắc nghiệm**

*Mục đích nghiên cứu:* Tìm hiểu đặc điểm khí chất của học viên từ đó xem xét sự khác nhau về kỹ năng quản lý cảm xúc của các nhóm học viên hướng nội và hướng ngoại

*Công cụ nghiên cứu:* Bảng các câu hỏi trắc nghiệm Eysenck, phiếu ghi kết quả theo mẫu [Phụ lục 2].

*Cách tiến hành:* Giới thiệu về bảng các câu hỏi trắc nghiệm và phiếu ghi mẫu kết quả. Yêu cầu người làm trắc nghiệm đánh dấu “+” nếu trả lời “có”, đánh dấu “-” nếu trả lời “không” vào phiếu trả lời ở vị trí tương ứng với câu hỏi trong bảng các câu trắc nghiệm.

Yêu cầu học viên làm các câu hỏi theo thứ tự, không bỏ sót; Sử dụng các câu trả lời đầu tiên xuất hiện trong đầu; Gặp câu hỏi về vấn đề không quen, cố gắng trả lời theo cách hiểu của mình. Học viên đọc từng câu trong bảng câu hỏi trắc nghiệm, trong thời gian 5 giây, học viên đánh dấu tương ứng, phù hợp với suy nghĩ của mình vào phiếu ở dòng của câu tương ứng.

#### *Xử lý kết quả nghiên cứu*

Kiểm tra độ tin cậy của các câu trả lời (theo cột S - trong khoá của trắc nghiệm - [Phụ lục 3.3]). Số câu trả lời trùng với S không quá 4 câu. Nếu quá 4 câu, phiếu trả lời không có giá trị.

Tính điểm yếu tố hướng nội - hướng ngoại theo cột « HN »: những câu trùng dấu được tính 1 điểm, những câu không trùng dấu - được tính 0 điểm. Cuối cùng tính tổng điểm bằng cách cộng tất cả các điểm lại với nhau.

Tính điểm của yếu tố ổn định theo cột KOD. Những câu trả lời + tính 1 điểm, những câu trả lời - tính 0 điểm. Cuối cùng tính tổng điểm bằng cách tính cộng tất cả các điểm lại với nhau.

Việc phân loại bốn kiểu khí chất theo hai trục HN và KOD, trong trường hợp các xuất hiện điểm 12 ở cột HN hoặc cột KOD hay cả hai cột thì chúng tôi gọi là khí chất hỗn hợp.

### **3.3.8. Phương pháp thực nghiệm**

Phương pháp thực nghiệm được sử dụng trong luận án là thực nghiệm bồi dưỡng còn được gọi là thực nghiệm hình thành.

*Mục đích của thực nghiệm:* Nhằm kiểm định hiệu quả của biện pháp tác động thông qua: “*Bồi dưỡng kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên ở Trường Sĩ quan Lục quân 1*”. Từ đó, đi đến khẳng định tác động tâm lý - sư phạm nói trên là con đường đúng đắn, khoa học để phát triển kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên, khẳng định tính hiệu quả của nhóm biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc nói chung của học viên đã đề xuất.

*Giả thuyết thực nghiệm:* Bồi dưỡng kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên là nguồn gốc sự phát triển kỹ năng sử dụng cảm xúc của họ. Nếu chú trọng bồi dưỡng kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên thì sẽ nâng cao được kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên ở Trường sĩ quan Lục quân 1.

*Khách thể thực nghiệm:* Khách thể thực nghiệm là 83 học viên ở Trường sĩ quan Lục quân 1, trong đó, nhóm thực nghiệm: 41 học viên, nhóm đối chứng: 42 học viên. Các học viên này thuộc nhóm khách thể nghiên cứu của luận án. Giữa hai nhóm có sự tương đồng về các thông số, mức độ phát triển kỹ năng sử dụng cảm xúc, và cơ cấu theo hướng đảm bảo sự có mặt của các khoa học.

*Nội dung tác động thực nghiệm:*

Bồi dưỡng về cảm xúc và vai trò của các loại cảm xúc.

Ảnh hưởng tiêu cực của các cảm xúc tiêu cực.

Các phương pháp sử dụng cảm xúc.

Cách rèn luyện kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên.

*Phương thức tác động thực nghiệm:*

Mời chuyên gia giảng dạy kỹ năng sống đến giảng bài cho học viên (03 buổi, mỗi buổi 90 phút).

Tổ chức xêmina hai buổi (mỗi buổi 120 phút) với hai chủ đề: Chủ đề cảm xúc và ảnh hưởng của cảm xúc đến học viên; Chủ đề sử dụng cảm xúc trong hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt, mối quan hệ giao tiếp tốt hơn.

*Quy trình tổ chức thực nghiệm:*

*Bước 1: Biên soạn nội dung thực nghiệm*

Chúng tôi tiến hành biên soạn nội dung thực nghiệm từ tháng 4/2017 đến 6/2017 [Phụ lục 10]. Trong đó, bao gồm các nhiệm vụ cụ thể:

Xây dựng nội dung bài giảng, bao gồm các vấn đề: Sử dụng cảm xúc; Ảnh hưởng của cảm xúc; Những con đường hình thành, phát triển các cảm xúc tích cực và rèn luyện kỹ năng sử dụng cảm xúc cho họ.

Xây dựng nội dung chuẩn bị Xêmina: Cảm xúc và ảnh hưởng của nó đến học viên; Sử dụng cảm xúc để học tập, rèn luyện, sinh hoạt, mối quan hệ giao tiếp tốt hơn.

*Bước 2: Lựa chọn hai nhóm khách thể thực nghiệm*

Để đạt được kết quả thực nghiệm khách quan, khoa học, chúng tôi tiến hành tìm hiểu, lựa chọn hai nhóm khách thể thực nghiệm. Thời gian từ tháng 8/2017 đến tháng 02/2018. Cụ thể gồm các bước:

Đề xuất thành phần hai nhóm thực nghiệm (học viên đang học tập, rèn luyện, sinh hoạt tại Trường sĩ quan Lục quân 1).

Thông qua kết quả khảo sát phân thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc, chúng tôi tiến hành lọc phiếu và tính kết quả kỹ năng sử dụng cảm xúc của hai nhóm khách thể nhằm tạo ra sự cân bằng trình độ giữa hai nhóm.

Lựa chọn danh sách hai nhóm khách thể, đồng thời tiến hành trao đổi cùng đại diện đơn vị để sàng lọc các trường hợp không mang tính đại diện và bổ sung các trường hợp phù hợp mới theo hướng tạo ra sự cân bằng trình độ giữa hai nhóm khách thể.

Hoàn thiện danh sách khách thể tham gia thực nghiệm.

*Bước 3: Tổ chức thực nghiệm và đo nghiệm lần 2*

Tiến hành lọc mẫu và đánh giá mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc ở hai nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng trước tác động thực nghiệm.

*Đối với học viên ở nhóm thực nghiệm:* Tiến hành tác động thực nghiệm theo các bước: Trên cơ sở kết quả lần 1 (6/2017), chúng tôi tổ chức bồi dưỡng



kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên (3 buổi/1 tháng). Sau quá trình giảng dạy, tổ chức rút kinh nghiệm, tiến hành 02 buổi xêmina/1 tháng. Sau đó 4 tháng (02/2018), tiến hành đo nghiệm lần 2.

*Đối với học viên ở nhóm đối chứng:* Không tổ chức giảng dạy và xêmina về kỹ năng sử dụng cảm xúc cho nhóm học viên này, mọi hoạt động quân sự diễn ra bình thường theo kế hoạch của đơn vị. Tiến hành đo nghiệm 2 lần đều vào cùng thời gian giống như học viên ở nhóm thực nghiệm.

Quá trình đo nghiệm 2 lần đều sử dụng các tiêu thang đo về kỹ năng sử dụng cảm xúc với tiêu thang đo tự đánh giá về các biểu hiện kết hợp quan sát để thu nhận các thông tin trong quá trình tác động thực nghiệm và đo đạc kết quả.

*Bước 4: Xử lý kết quả đo nghiệm lần 1 và lần 2*

Các kết quả đo nghiệm thu được, được tổng hợp xử lý định lượng bằng phần mềm xử lý số liệu thống kê SPSS 20.0 và kết hợp số liệu định tính thông qua quan sát, phỏng vấn học viên, cán bộ, giảng viên trong quá trình thực nghiệm.

### **Kết luận chương 3**

Để nghiên cứu thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong quân đội, chúng tôi đã tiến hành các công tác chuẩn bị kỹ lưỡng và chi tiết về quy trình tổ chức nghiên cứu và sử dụng các phương pháp nghiên cứu. Vì vậy, trong quá trình khảo sát thực tiễn và tổ chức thực nghiệm đã hạn chế được những khó khăn nảy sinh từ phía chủ quan và khách quan. Các phương pháp nghiên cứu được kết hợp nhuần nhuyễn và phát huy hiệu quả giúp đo đạc chính xác thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Các số liệu thu được liệu định tính rất chân thực, có giá trị, nhằm làm sáng tỏ các kết quả định lượng thu được thông qua xử lý số liệu bằng phần mềm SPSS 20.0 với các kết quả từ phương pháp điều tra bằng bảng hỏi. Ở phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, các tiêu thang đo trong bảng hỏi là những thang đo được thích ứng từ môi trường dân sự sang quân sự, được bổ sung các item mang tính chất của khách thể nghiên cứu là học viên trong quân đội, tuy nhiên độ tin cậy đều ở mức cao, đảm bảo độ chính xác khi sử dụng cho nghiên cứu và đưa ra các nhận định, đánh giá trong luận án.

Quá trình thực nghiệm được diễn ra đúng kế hoạch và chặt chẽ. Bên cạnh đó, do tính chất và phạm vi của luận án, chúng tôi chưa xây dựng được các thang đánh giá theo các mức độ khác nhau cho các lần đo 1 và lần đo 2 của thực nghiệm tác động. Do đó, chúng tôi đã hạn chế sự sai số từ độ nhìn của thang đo bằng cách chia quãng mỗi 4 tháng đo 1 lần.

Từ quá trình tổ chức nghiên cứu như trên cùng với các luận cứ thu được là những tiền đề quan trọng để quá trình phân tích kết quả thực trạng của luận án được khách quan và khoa học.

## Chương 4

# KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN ĐÀO TẠO SĨ QUAN CẤP PHÂN ĐỘI Ở CÁC TRƯỜNG SĨ QUAN TRONG QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN VIỆT NAM

### 4.1. Thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên

#### 4.1.1. Đánh giá chung thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên

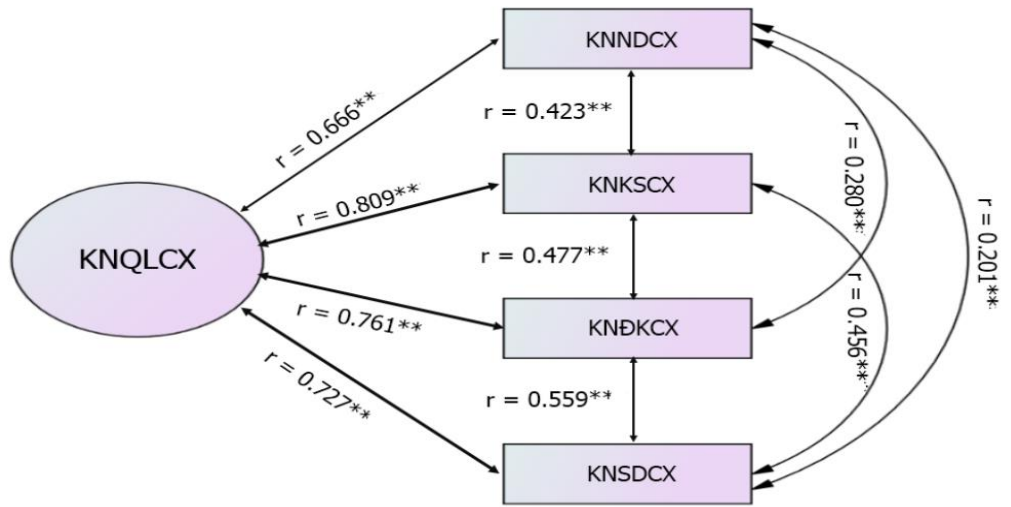
Theo nội dung lý luận đã chỉ ra, trong luận án này, chúng tôi thống nhất nghiên cứu thực trạng mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thông qua thông tự đánh giá của họ trên bốn kỹ năng thành phần: Kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng điều khiển cảm xúc và kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên, các kết quả nghiên cứu (phụ lục 4.1) được tổng hợp ở bảng 4.1 dưới đây:

*Bảng 4.1. Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên*

TT	Các kỹ năng	ĐTB	ĐLC
1	Kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên qua tự đánh giá	3.71	0.41
2	Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên qua tự đánh giá	3.67	0.42
3	Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên qua tự đánh giá	3.61	0.34
4	Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên qua tự đánh giá	3.50	0.35
<b>Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên</b>		<b>3.62</b>	<b>0.58</b>

Từ các kết quả nghiên cứu bảng 4.1 cho thấy, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đang ở mức độ khá (ĐTB = 3.62; ĐLC = 0.58). Trong các kỹ năng thành phần, kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên là khá nhất (ĐTB = 3.71; ĐLC = 0.41); kế tiếp đến kỹ năng kiểm soát cảm xúc (ĐTB = 3.67; ĐLC = 0.42); ở vị trí thứ ba là kỹ năng điều khiển cảm xúc (ĐTB = 3.61; ĐLC = 0.34) và thấp nhất là kỹ năng sử dụng cảm xúc (ĐTB = 3.50; ĐLC = 0.35).

Tìm hiểu mối tương quan giữa các kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên chúng tôi sử dụng kiểm định tương quan person. Kết quả kiểm định Correlations được thể hiện ở sơ đồ dưới đây:



Sơ đồ 4.1. Tương quan giữa các kỹ năng thành phần và kỹ năng QLCX

Từ sơ đồ trên cho thấy, các kỹ năng thành phần có mối tương quan thuận và từ chặt đến rất chặt với kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên; chỉ riêng mối tương quan giữa kỹ năng quản lý cảm xúc và kỹ năng nhận diện cảm xúc có quan hệ thuận tương đối chặt ( $r = 0.666^{**}$ ). Điều này có nghĩa, nếu một kỹ năng thành phần tăng lên hay giảm đi thì kỹ năng quản lý cảm xúc cũng sẽ tăng hay giảm theo với mức độ kéo theo từ mạnh đến rất mạnh. Chứng tỏ mô hình kỹ năng quản lý cảm xúc với bốn kỹ năng thành phần là mô hình hữu hiệu khi nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Kết quả từ sơ đồ còn cho thấy 6 mối tương quan giữa bốn kỹ năng thành phần đều là tương quan thuận. Có 4/6 mối tương quan là thuận chặt, bao gồm: giữa kỹ năng nhận diện cảm xúc và kỹ năng kiểm soát cảm xúc ( $r = 0.423^{**}$ ), giữa kỹ năng kiểm soát cảm xúc và kỹ năng điều khiển cảm xúc ( $r = 0.477^{**}$ ), giữa kỹ năng điều khiển cảm xúc và kỹ năng sử dụng cảm xúc ( $r = 0.559^{**}$ ) và giữa kỹ năng kiểm soát cảm xúc và kỹ năng sử dụng cảm xúc ( $r = 0.456^{**}$ ). Đồng thời, hai mối tương quan thuận yếu: giữa kỹ năng nhận diện cảm xúc và kỹ năng điều khiển cảm xúc ( $r = 0.280^{**}$ ), giữa kỹ năng nhận diện cảm xúc và kỹ năng sử dụng cảm xúc ( $r = 0.201^{**}$ ). Kết quả này cho thấy, tuy cùng thuộc các kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên và kỹ năng này tăng hay giảm sẽ dẫn tới kỹ năng khác tăng, giảm theo. Tuy vậy, việc học viên nhận diện tốt các cảm xúc của bản thân và người khác tốt hay

không ở mức độ cao chưa chắc đã tạo nên các kỹ năng kiểm soát, điều khiển hay sử dụng cảm xúc tốt theo.

Trao đổi điều này với các nhóm khách thể khác nhau về nội dung này, chúng tôi được chia sẻ đồng quan điểm như quan điểm của trung sĩ B.K.H (học viên năm thứ ba): “Việc nhận diện cảm xúc thì dễ hơn, nhưng kiểm soát nó, điều khiển hay sử dụng làm tôi đôi khi thấy khó khăn. Vì từ nhận diện cảm xúc đến sử dụng cảm xúc trải qua các bước mà đòi hỏi chủ thể phải có nhiều kinh nghiệm sống, sự trải nghiệm, bản lĩnh và sự điềm tĩnh. Bản thân tôi rất muốn quản lý cảm xúc tốt, vì vậy tôi nghĩ sẽ phải rèn luyện nhiều hơn nữa”.

Tiến hành tìm hiểu sự khác nhau về kỹ năng quản lý cảm xúc giữa các nhóm học viên khác nhau về kiểu loại khí chất; đã học hoặc chưa học kỹ năng quản lý cảm xúc; các khóa học và khác nhau về kết quả học tập, rèn luyện; đánh giá của cán bộ, giảng viên và tự đánh giá của học viên bằng các kiểm định Independent Samples Test và One - way ANOVA kết hợp các kiểm định sâu Post Hoc Tests (Bonferroni). Kết quả [Phụ lục 4.2, 4.3, 4.4] thể hiện ở bảng dưới đây:

*Bảng 4.2. Mối quan hệ giữa các nhóm khách thể về kỹ năng QLCX của học viên*

Nội dung		Kỹ năng QLCX		t-test, One – way anova	
		ĐTB	ĐLC	t/F	p
<b>Học kỹ năng QLCX</b>	Đã học	3.82	0.52	$t_{(394)} = 8.225$	0.000 (< 0.05)
	Chưa học	3.53	0.57		
<b>Nhóm khách thể</b>	Học viên	3.62	0.49	$t_{(521)} = 26.550$	0.000 (< 0.05)
	Cán bộ, giảng viên	3.53	0.48		
<b>Học viên các khóa</b>	Học viên năm thứ nhất	3.34	0.54	$F_{(3,392)} = 128.62$	0.000 (< 0.05)
	Học viên năm thứ hai	3.54	0.60		
	Học viên năm thứ ba	3.76	0.58		
	Học viên năm thứ tư	3.90	0.50		
<b>Các kiểu khí chất</b>	Nóng	3.21	0.61	$F_{(4,392)} = 367.92$	0.000 (< 0.05)
	Hoạt	3.71	0.40		
	Trầm	3.76	0.47		
	Ưu tư	3.17	0.57		
	Hỗn hợp	3.63	0.43		
<b>Tự đánh giá kết học học tập, rèn luyện</b>	Nhóm thấp nhất lớp	3.17	0.58	$F_{(4,391)} = 299.94$	0.000 (< 0.05)
	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	3.47	0.65		
	Nhóm trung bình trong lớp	3.78	0.53		
	Nhóm cao cận nhất lớp	3.95	0.60		
	Nhóm cao nhất lớp	4.16	0.54		

Từ bảng tổng hợp kết quả 4.2 cho thấy: Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa những học viên đã học kỹ năng quản lý cảm xúc và những học viên chưa học,  $t_{(394)} = 8.225$  và  $p = 0.000 (< 0.05)$ . Cụ thể, học viên đã từng học kỹ năng quản lý cảm xúc thì kỹ năng này sẽ phát triển hơn các học viên khác, và điều này thể hiện trên cả bốn kỹ năng thành phần cũng như kỹ năng tổng. Kết quả này gợi ý đến việc đề phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên cần giáo dục kỹ năng sống, trong đó có kỹ năng quản lý cảm xúc cho họ.

Kết quả nghiên cứu đồng thời chỉ ra với phép phân tích Anova một yếu tố và kiểm định sâu Anova cho thấy:  $F_{(3,392)} = 128.62$  và  $P = 0.000 (< 0.05)$ , chúng tôi đi đến khẳng định có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm học viên các khóa khác nhau về kỹ năng quản lý cảm xúc. Trong đó, tất cả 6 mối quan hệ (của 4 nhóm học viên) được xem xét đều khác biệt nhau (kiểm định sâu Bonferroni) và nhóm học viên khóa trước có kỹ năng quản lý cảm xúc tốt hơn nhóm học viên khóa sau. Kết quả này khẳng định, việc học tập, rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc trong quá trình đào tạo tại các trường sĩ quan có một ý nghĩa quan trọng. Qua thực tiễn cuộc sống học tập, rèn luyện với những trạng thái cảm xúc đa dạng xuất hiện, việc học viên trải nghiệm và tích lũy kinh nghiệm ứng xử với các cảm xúc đó dần dần sẽ tự trang bị cho họ vốn sống, kinh nghiệm tốt hơn.

Xét về kiểu loại khí chất, kết quả cho thấy với  $F_{(4,392)} = 367.92$  và  $p = 0.000 (< 0.05)$  chứng tỏ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kỹ năng quản lý cảm xúc giữa các nhóm học viên có khí chất khác nhau. Cụ thể, kết quả phân tích sâu Bonferroni cho thấy không có sự khác biệt giữa những học viên có khí chất trầm và những học viên có khí chất ưu tư về kỹ năng quản lý cảm xúc ( $p = 0.600 > 0.05$ ) còn ngoài ra có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm học viên có khí chất khác nhau.

Cùng với phép kiểm định Anova một yếu tố và kiểm định sâu Bonferroni, với  $F_{(3,391)} = 299.94$  và  $P = 0.000 (< 0.05)$ , đi đến khẳng định có

sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm học viên có kết quả học tập, rèn luyện khác nhau về kỹ năng quản lý cảm xúc. Cụ thể, đều có sự khác biệt có ý nghĩa giữa 10 mối quan hệ (của 5 nhóm học viên) được xem xét và số liệu chỉ ra học viên tự đánh giá kết quả học tập, rèn luyện cao hơn sẽ có kỹ năng quản lý cảm xúc tốt hơn. Tìm hiểu sâu vấn đề này, chúng tôi thực hiện kiểm định tương quan person giữa kết quả học tập, rèn luyện và kỹ năng quản lý cảm xúc. Kết quả [Phụ lục 4.4] cho thấy, với  $r = 0.862^{**}$  chứng tỏ giữa kết quả học tập, rèn luyện và kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên có mối tương quan thuận, chặt với nhau. Điều này có nghĩa kết quả học tập, rèn luyện của học viên càng cao thì kỹ năng quản lý cảm xúc của họ càng phát triển và ngược lại. Hay nói cách khác, những học viên quản lý cảm xúc tốt thường sẽ có kết quả học tập, rèn luyện cao hơn. Theo chúng tôi, lý do này bắt nguồn từ việc những học viên có kết quả học tập, rèn luyện cao thường họ đã vượt qua được các áp lực về học tập, rèn luyện, thi cử. Do đó, nó ít chi phối đến nhận diện cảm xúc, kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc của họ.

Đi sâu tìm hiểu sự phân bố mối quan hệ giữa kết quả học tập, rèn luyện và kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên bằng kiểm định Chi-Square Tests. Kết quả [Phụ lục 4.5] cho thấy:  $P = 0,000 (< 0.05)$  chứng tỏ chúng có mối quan hệ với nhau. Phân bố cụ thể được thể hiện qua bảng dưới đây:

*Bảng 4.3. Tương quan chéo giữa mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc và kết quả học tập, rèn luyện của học viên*

Nội dung		Kết quả học tập, rèn luyện		Tổng	
		Kết quả học tập, rèn luyện thấp	Kết quả học tập, rèn luyện cao		
<b>Mức độ Kỹ năng QLCX</b>	Kỹ năng QLCX thấp	N	190	9	199
		Kỹ năng QLCX (%)	95.5	4.5	100
		Kết quả học tập, rèn luyện (%)	88.0	5.0	50.3
			48.0	2.3	50.3
	Kỹ năng QLCX cao	N	26	171	197
		Kỹ năng QLCX (%)	13.2	86.8	100
		Kết quả học tập, rèn luyện (%)	12.0	95.0	49.7
			6.6	43.2	49.7
<b>Tổng</b>	N	216	180	396	
	Kỹ năng QLCX (%)	54.5	45.5	100	
	Kết quả học tập, rèn luyện (%)	100	100	100	
	% của tổng	54.5	45.5	100	

Qua bảng 4.3 cho thấy có hai nhóm học viên được thể hiện nổi bật. Nhóm thứ nhất là những học viên có kết quả học tập, rèn luyện cao và kỹ năng quản lý cảm xúc cao. Cụ thể, trong những học viên có kỹ năng quản lý cảm xúc ở nhóm cao (197 học viên) có đến 86,8% có kết quả học tập, rèn luyện cao (171/197 học viên) và trong những học viên có kết quả học tập, rèn luyện cao có đến 95,0% (171/180 học viên) có kỹ năng quản lý cảm xúc cao. Đặc biệt, có 43,2% học viên được nghiên cứu có kết quả học tập cao trong lớp và có kỹ năng quản lý cảm xúc cao.

Nhóm thứ hai là những học viên có kết quả học tập, rèn luyện thấp và kỹ năng quản lý cảm xúc thấp. Cụ thể, trong những học viên có kỹ năng quản lý cảm xúc ở nhóm thấp (216 học viên) có đến 95,5% có kết quả học tập, rèn luyện thấp (190/216 học viên) và trong những học viên có kết quả học tập, rèn luyện thấp có đến 88,4% (171/180 học viên) có kỹ năng quản lý cảm xúc thấp. Và đặc biệt, có 48,0% học viên được nghiên cứu có kết quả học tập, rèn luyện thấp trong lớp và có kỹ năng quản lý cảm xúc thấp.

Có thể khẳng định, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên có vai trò quan trọng trong thực tiễn hoạt động học tập, rèn luyện của học viên, là tiền đề cho họ thực hiện các nhiệm vụ trên cương vị, chức trách sau khi ra trường. Có sự khác biệt về kỹ năng quản lý cảm xúc của các nhóm học viên khác nhau về khí chất, về khóa học, về kết quả học tập, rèn luyện; cũng có sự khác biệt giữa những học viên đã từng học kỹ năng quản lý cảm xúc và chưa từng học; hay giữa sự đánh giá của cán bộ, giảng viên và tự đánh giá của chính học viên. Sau đây, chúng tôi sẽ phân tích để hiểu rõ hơn về thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thể hiện thông qua bốn kỹ năng thành phần: kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng điều khiển cảm xúc và kỹ năng sử dụng cảm xúc.

#### ***4.1.2. Thực trạng mức độ biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên***

##### ***4.1.2.1. Thực trạng kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên***

Như phần lý luận đã chỉ ra, để nghiên cứu thực trạng kỹ năng của học viên, luận án cần đi sâu làm rõ bốn kỹ năng thành phần. Trong bốn kỹ năng

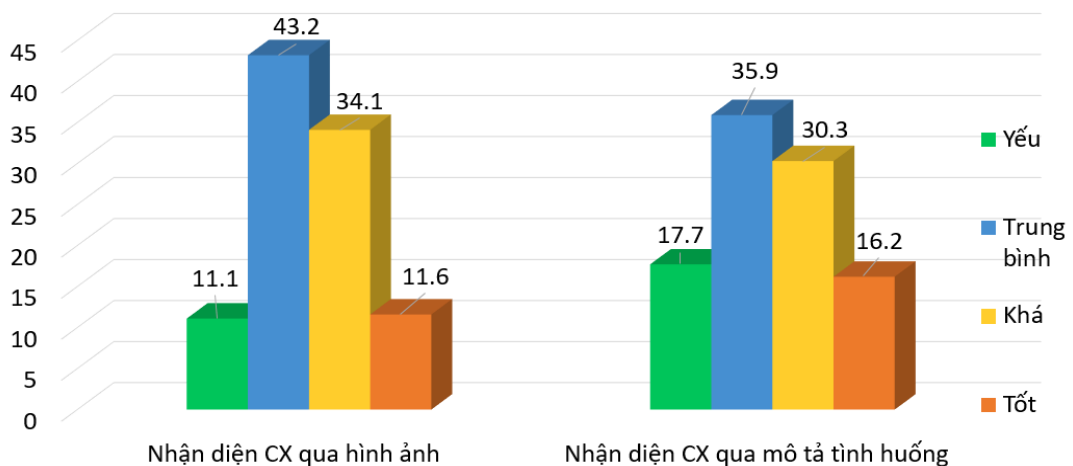


thành phần ấy, kỹ năng nhận diện cảm xúc là kỹ năng đầu tiên giúp chủ thể nhận diện được cảm xúc của chính mình và của người xung quanh. Kỹ năng nhận diện cảm xúc phát triển là tiền đề để học viên hình thành, phát triển các kỹ năng thành phần khác.

Nhằm tìm hiểu thực trạng kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên chúng tôi sử dụng hai hướng kết hợp tự đánh giá và giải quyết tình huống. Đối với giải quyết tình huống luận án thực hiện với hai cách thức: một là, nhận diện cảm xúc qua hình ảnh; hai là, gọi tên cảm xúc qua mô tả tình huống.

*\* Kỹ năng nhận diện cảm xúc thông qua giải quyết tình huống*

Từ kết quả nghiên cứu về kỹ năng nhận diện cảm xúc qua giải quyết tình huống [Phụ lục 5] cho thấy, học viên đều nhận diện cảm xúc mức độ trung bình với nhận diện cảm xúc qua hình ảnh và nhận diện cảm xúc qua mô tả tình huống. Giữa hai cách thức này, kỹ năng nhận diện cảm xúc qua hình ảnh (ĐTB = 3,46) cao hơn không đáng kể so với kỹ năng nhận diện cảm xúc qua mô tả tình huống (ĐTB = 3,45). Hay nói cách khác, trong nghiên cứu này không có sự khác biệt đáng kể về mức độ kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên qua giải quyết tình huống bằng nhận diện hình ảnh và nhận diện qua mô tả tình huống. Tuy vậy, đi sâu vào bên trong của từng nhóm thì có sự khác nhau, điều này thể hiện qua biểu đồ 4.1, dưới đây:



*Biểu đồ 4.1. Kỹ năng NDCX của học viên thông qua giải quyết tình huống*

Qua biểu đồ 4.1 cho thấy, nhìn chung học viên đều nhận diện được đúng từ mức yếu trở lên, có nghĩa họ đã đều chỉ ra đúng từ 3 cảm xúc trở lên trên sáu hình ảnh; tình huống. Không có trường hợp nào chỉ nhận diện được từ 1 đến 2 cảm xúc.

Về cụ thể, tổng số học viên nhận diện ở mức độ tốt, đúng hết các cảm xúc (sáu hình ảnh, tình huống), ở hai bài tập tình huống là khác nhau. Cụ thể, ở nhận diện cảm xúc qua mô tả tình huống (chiếm 16,2% tổng số học viên) thì nhận diện cảm xúc qua hình ảnh ít hơn (chiếm 11,6% tổng số học viên). Khi tiến hành phỏng vấn những học viên trong nhóm thực hiện hết các bài tập tình huống này chúng tôi nhận được các ý kiến đồng thuận với ý kiến của học viên T.T.A (học viên năm thứ 4) cho rằng: *“Việc mô tả tình huống với các lựa chọn cụ thể là chúng tôi dễ hình dung hơn và lựa chọn chính xác hơn; còn nhận diện cảm xúc qua hình ảnh thì khó hơn, vì đôi khi có những hình ảnh gần gần giống nhau, sự biểu cảm cũng khác nhau ở mỗi người. Vì vậy, nhận diện cảm xúc thông qua mô tả tình huống sẽ dễ dàng hơn thông qua hình ảnh”*.

Đối với các nhóm nhận diện cảm xúc mức độ khá, đúng được 5 cảm xúc, thì học viên nhận diện đúng qua mô tả tình huống thấp hơn (chiếm 30,3%) so với diện đúng qua hình ảnh (chiếm 34,1% trên tổng số học viên). Điều này được lặp lại ở nhóm học viên nhận diện cảm xúc mức trung bình, đúng được 4 cảm xúc, học viên nhận diện được qua mô tả tình huống chiếm 35,9% trong khi nhận diện được qua hình ảnh cao hơn, chiếm 43,2%. Và cuối cùng, đối với mức độ nhận diện yếu, đúng được 3 cảm xúc, kết quả từ bảng cho thấy, học viên nhận diện được qua mô tả tình huống cao hơn (chiếm 17,3%) nhận diện được qua hình ảnh (chiếm 11,1%).

Đi sâu vào từng loại cảm xúc cụ thể cho thấy đối với mỗi cảm xúc khác nhau, có sự dễ và khó nhận ra với các mức độ khác nhau của học viên, điều này thể hiện ở bảng 4.4 dưới đây:

Bảng 4.4. Kỹ năng nhận diện các loại cảm xúc của học viên

Các loại cảm xúc	Nhận diện cảm xúc qua hình ảnh				Nhận diện cảm xúc qua mô tả tình huống			
	Đúng		Sai		Đúng		Sai	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Vui vẻ	374	94,44	22	5,56	365	92,17	31	7,83
Đau khổ	270	68,18	126	31,82	248	62,63	148	37,37
Sợ hãi	266	67,17	130	32,83	286	72,22	110	27,78
Tức giận	272	68,69	124	31,31	261	65,91	135	34,09
Ngạc nhiên	300	75,76	96	24,24	314	79,29	82	20,71
Khinh bỉ	283	71,46	113	28,54	288	72,73	108	27,27

Kết quả từ bảng 4.4 chỉ ra, trong các cảm xúc được nghiên cứu, vui vẻ được học viên nhận diện đúng nhiều nhất cả qua hình ảnh và qua mô tả tình huống. Thực tiễn cho thấy, khác với các cảm xúc khác, vui vẻ là một cảm xúc mang tính hài lòng, hạnh phúc vì vậy khi vui vẻ con người có xu hướng biểu lộ rõ ra bên ngoài, qua ánh mắt, nét mặt, biểu cảm,... Mặt khác, việc mô tả trạng thái tạo ra sự vui vẻ cũng dễ hiểu hơn bởi nó gắn liền với sự thỏa mãn nhu cầu. Chính những điều này tạo ra cho học viên sự nhìn nhận dễ dàng và nhận diện đúng nhiều hơn. Xếp ở vị trí thứ hai, học viên nhận diện cảm xúc ngạc nhiên có tỷ lệ đúng cao, điều này thể hiện cả ở nhận diện qua hình ảnh và nhận diện qua mô tả tình huống. Theo chúng tôi, ngạc nhiên là cảm xúc mang tính nhất thời nhất, sự biểu lộ nó ra khuôn mặt là rất đặc trưng, như: há miệng, tròng mắt đẩy ra, nét mặt tươi tỉnh,... nên học viên dễ nhận ra. Về tình huống, tính chất của tình huống gây ngạc nhiên được mô tả giống với vui vẻ, mang tính thỏa mãn nhu cầu ngoài dự kiến của cá nhân, nên học viên có thể dễ dàng nhận ra chúng.

Ở chiều ngược lại, cảm xúc đau khổ bị nhận diện sai nhiều nhất. Các kết quả phỏng vấn sâu cho thấy, học viên thường nhầm hình ảnh và tình huống của đau khổ với hình ảnh và tình huống của tức giận. Chẳng hạn, N.V.T (học viên năm thứ 3) cho biết: “*Thường khi sự trải nghiệm là cơ bản, đối diện với những mất mát vừa phải thì cảm giác đau khổ lúc này có thể được chủ thể quản lý được và thay vào một khuôn mặt đau khổ thì có thể là một khuôn mặt ít đau khổ hơn dẫn tới học viên dễ bị nhầm lẫn với các cảm xúc tiêu cực khác. Chính tôi bị nhầm hình ảnh đau khổ với tức giận. Còn phần mô tả về tình huống, thì khó mà phân biệt giữa tức giận với đau khổ nếu không tình ý*”.

Nhìn chung, việc nhận diện được các cảm xúc của người khác hay của bản thân đóng vai trò rất quan trọng đối với học viên. Nó giúp họ điều chỉnh ý nghĩ, cảm xúc, thái độ và hành vi của mình. Để ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ trong nhà trường quân sự như thầy trò, chỉ huy và phục tùng, đồng chí đồng đội học viên, các mối quan hệ với người thân, bạn bè và nhân dân. Đồng thời, việc rèn luyện kỹ năng nhận diện cảm xúc qua hình ảnh và tình huống sẽ tạo cho họ những bước đệm vững chắc cho kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc sau này. Tuy vậy, luận án rất quan tâm tìm hiểu xem học viên tự đánh giá thế nào về kỹ năng nhận diện cảm xúc của họ.

*\* Kỹ năng nhận diện cảm xúc thông qua tự đánh giá*

Kỹ năng nhận diện cảm xúc là một trong bốn giai đoạn, kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc, có vai trò tiền đề cho các kỹ năng phía sau như kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc. Học viên nhận diện được các cảm xúc của bản thân và người khác, biết gắn nó với tình huống, nguồn cơn gây nên cảm xúc đó,... là những biểu hiện của nhận diện cảm xúc. Kết quả học viên tự đánh giá kỹ năng nhận diện cảm xúc thông qua 6 item đã xác định (Phụ lục 5.2), thể hiện ở bảng 4.5:

*Bảng 4.5. Kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá*

Nội dung	Mức độ										ĐTB	ĐLC
	Tốt		Khá		Trung bình		Yếu		Kém			
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
Biết nhận ra cảm xúc vui khi có sự kiện vui.	178	44.9	14.2	35.9	50	12.6	26	6.6	0	0	4.19	0.90
Biết nhận ra cảm xúc ngạc nhiên khi có một sự kích thích tạo ra sự bất ngờ	114	28.8	172	43.4	65	16.4	45	11.4	0	0	3.90	0.95
Biết nhận ra cảm xúc ngạc nhiên khi có một sự kích thích tạo ra sự bất ngờ.	60	15.2	139	35.1	153	38.6	44	11.1	0	0	3.54	0.88
Biết nhận ra cảm xúc sợ hãi khi mình phải chứng kiến một sự việc ngoài sức tưởng tượng.	66	16.7	126	31.8	137	34.6	67	16.9			3.48	0.96
Biết nhận ra cảm xúc coi thường với những hành động xấu và không được tôn trọng.	57	14.4	107	27	151	38.1	81	20.5	0	0	3.35	0.96
Biết nhận ra cảm xúc tức giận khi có sự kiện gây ra cảm giác tức giận.	93	23.5	154	38.9	119	30.1	30	7.6	0	0	3.78	0.89
<b>Kỹ năng nhận diện cảm xúc thông qua tự đánh giá</b>											<b>3.71</b>	<b>0.41</b>

Từ bảng 4.5 chỉ ra, kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên đang ở mức khá. Trong sáu cảm xúc được nghiên cứu, có năm cảm xúc được học viên nhận diện ở mức khá. Cụ thể, học viên nhận diện cảm xúc vui vẻ khi có sự kiện vui rõ ràng nhất (ĐTB = 4,09, ĐLC = 0,9), sau đó đến nhận diện cảm xúc ngạc nhiên khi có một sự kích thích tạo ra sự bất ngờ (ĐTB = 3,84, ĐLC = 0,94), đến nhận diện cảm xúc tức giận khi có sự kiện gây ra cảm giác tức giận (ĐTB = 3,72, ĐLC = 0,86), đến nhận diện cảm xúc sợ hãi khi chứng kiến một sự việc ngoài sức tưởng tượng (ĐTB = 3,55, ĐLC = 0,94), tiếp theo là nhận diện cảm xúc đau khổ khi có sự kiện làm bản thân có cảm giác buồn, tổn thất (ĐTB = 3,51, ĐLC = 0,88), mức độ nhận diện trung bình thuộc về nhận diện cảm xúc coi thường, khinh bỉ với những hành động xấu và không được tôn trọng (ĐTB = 3,31, ĐLC = 0,95).

Về vấn đề nhận diện cảm xúc khinh bỉ yếu, theo chúng tôi lý do bắt nguồn từ việc cá nhân khi khinh bỉ ai, hành động nào thường họ cố gắng kiểm soát nó vì có thể làm tổn thương người gây ra sự việc tạo nên cảm giác khinh bỉ, do đó sự bộc lộ ra ngoài không rõ ràng làm học viên khó nhận diện, đó là về nhận diện bằng hình ảnh. Mặt khác, học viên đang sống, học tập, rèn luyện trong môi trường nhà trường sĩ quan, sự tác động qua lại với họ là các lực lượng sư phạm vốn rất mô phạm và mẫu mực, vì lẽ đó hầu như không có hoặc vô cùng ít sự việc có thể gây ra cảm xúc khinh bỉ. Bản thân học viên cũng ít trải nghiệm với cảm xúc này, sự nhận diện vì vậy mà khó khăn hơn. Về vấn đề này, trao đổi với các đồng chí cán bộ, giảng viên các trường sĩ quan được biết: *“Trong quá trình đào tạo, chúng tôi luôn tạo mọi điều kiện thuận lợi nhất theo quy định để mỗi học viên có quãng thời gian học tập, rèn luyện đạt kết quả cao nhất. Về quan điểm, mỗi cán bộ, giảng viên đều nỗ lực tạo ra các môi trường minh bạch về đánh giá học viên, các nhận thức, thái độ hành vi mẫu mực để học viên noi theo, học tập, từ đó hình thành nhân cách người sĩ quan QĐNDVN sau này. Hầu như trong quan hệ với học viên, chúng tôi không có nhận thức, thái độ và hành vi sai đến mức tạo cho các em cảm xúc tiêu cực”* Trung tá N.V.T (CB,GV).

Phỏng vấn sâu V.V.N (học viên năm thứ 4) chia sẻ: *“Ở nhà trường, hầu như không có điều gì gây ra cảm xúc khinh bỉ ở chúng tôi, nên nhận ra nó như thế nào cũng khó. Nhưng thỉnh thoảng tôi đọc được một luận điệu xuyên tạc của thế lực thù địch, chống phá bên ngoài về các chính sách của Đảng, Nhà nước và Quân đội. Chúng tôi cùng nhau ngồi phân tích sự sai lầm, xuyên tạc trắng trợn của nó và cảm thấy coi thường, khinh bỉ những kẻ không những không có đóng góp cho sự phát triển của dân tộc mà còn lấy sự hiểu biết nông cạn, vớ vẩn của mình để bình phẩm sai lầm và nói xấu chế độ”*.

Học viên đang học tập, rèn luyện trong các trường sĩ quan trong Quân đội, việc tạo các điều kiện tốt đẹp để nuôi dưỡng các cảm xúc tích cực là điều vô cùng có ý nghĩa với họ. Song mỗi học viên cũng cần được cảm nhận những cảm xúc tiêu cực, những tức nổi buồn với việc không đạt được mục tiêu đề phấn đấu, tức giận với những hành động phi nghĩa, thậm chí khinh bỉ trước những hành động sai trái, bỉ ổi chống lại Đảng, Nhà nước,... có như vậy học viên mới rèn luyện được kỹ năng quản lý cảm xúc và mới bảo vệ cái đúng đi cùng với đấu tranh chống cái sai, cái xấu.

Đồng thời, giống như kỹ năng nhận diện cảm xúc qua tình huống ở phần trên, ở phần kỹ năng nhận diện cảm xúc tự đánh giá này, học viên cũng nhận diện cảm xúc vui vẻ và ngạc nhiên cao nhất so với các cảm xúc khác trong thang đo.

Nhằm tìm hiểu sự tương quan giữa kỹ năng nhận diện cảm xúc qua tình huống và tự đánh giá của học viên, chúng tôi tiến hành dùng kiểm định Hệ số tương quan Pearson (Bivariate Correlations). Kết quả [Phụ lục 5.2] cho thấy với  $r = 0,428^{**}$  và Sig. (2-tailed) = 0.000 chứng tỏ kết quả kỹ năng nhận diện cảm xúc qua tình huống và qua tự đánh giá có mối tương quan thuận, tương đối chặt với nhau. Có nghĩa là học viên nhận diện cảm xúc qua tình huống càng cao thì tự đánh giá kỹ năng nhận diện cảm xúc của bản thân càng cao và ngược lại, điều này có ý nghĩa về mặt thống kê.

Một câu hỏi đặt ra, liệu có sự khác biệt nào trong đánh giá kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên từ cán bộ, giảng viên và của chính học viên

hoặc từ các học viên đã từng học kỹ năng quản lý cảm xúc và những học viên chưa khi nào học. Chúng tôi tiến hành sử dụng các kiểm định Independent Samples Test. Kết quả thu được [Phụ lục 5.3], thể hiện ở bảng 4.3 dưới đây:

*Bảng 4.6. Đánh giá giữa CB, GV và các nhóm học viên về kỹ năng NDCX của họ*

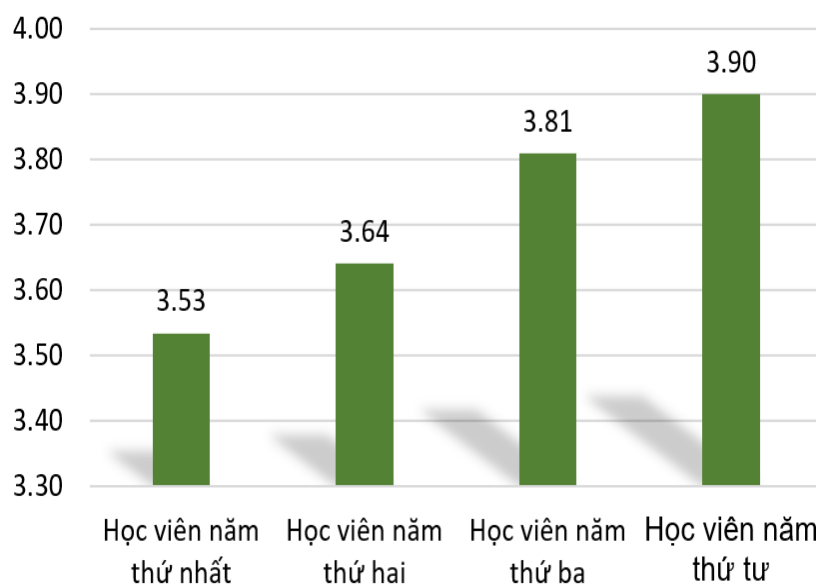
Nhóm khách thể	N	ĐTB	ĐLC	t-test	P (Sig.)
Học viên	396	3.71	0.41	$t_{(394)} = 4.462$	0.000
Cán bộ, giảng viên	127	3.56	0.43		
Đã học kỹ năng	126	3.84	0.40	$t_{(521)} = 3.617$	0.000
Chưa học kỹ năng	270	3.65	0.40		

Qua bảng 4.6, chúng tôi đi đến khẳng định: Thứ nhất, cán bộ, giảng viên đánh giá kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên thấp hơn bản thân học viên tự đánh giá về mình ( $\text{ĐTB} = 3,56 < \text{ĐTB} = 3,71$ ) và với  $t_{(394)} = 4.462$  và  $p = 0,000$  chứng tỏ sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt thống kê. Theo chúng tôi, sở dĩ có điều này bởi là người thầy, người quản lý, chỉ huy đơn vị học viên các cán bộ, giảng viên luôn yêu cầu cao với học viên của mình về mọi trạng thái, thuộc tính, phẩm chất trong mọi mặt hoạt động học tập, rèn luyện và đời sống. Vì vậy, trong mắt cán bộ, giảng viên thì kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên chưa cao như khi họ tự đánh giá, cho dù sự khác biệt là ít song với độ tin cậy cao chứng tỏ điều này có ý nghĩa, và mang tính dự báo. Thứ hai, những học viên đã học kỹ năng quản lý cảm xúc có kỹ năng nhận diện cảm xúc lớn hơn hẳn so với những học viên chưa từng học ( $\text{ĐTB} = 3,84 > \text{ĐTB} = 3,65$ ). Với  $t_{(521)} = 3.617$  và  $P = 0,000$ , chứng tỏ sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt thống kê. Có thể khẳng định, việc được học kỹ năng mềm nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng đã trang bị cho học viên các kiến thức từ đó giúp họ rèn luyện kỹ xảo, kỹ năng nhằm quản trị bản thân, trong đó có quản lý cảm xúc một cách tốt hơn.

Trao đổi với chúng tôi học viên N.V.A (học viên năm thứ ba) cho biết: “*Có trường, Đoàn thanh niên đã tổ chức dạy kỹ năng mềm, trong đó có kỹ năng quản lý cảm xúc cho tất cả học viên; có trường Đoàn thanh niên ở các*

*Tiểu đoàn quản lý học viên tổ chức dạy cho học viên Tiểu đoàn mình. Tôi thấy những đồng chí được học kỹ năng mềm, kỹ năng quản lý cảm xúc sẽ ứng xử tốt hơn, khéo hơn với những người khác. Họ quản lý thời gian khoa học hơn; quản lý tài chính cá nhân, giao tiếp, thuyết trình tốt hơn, quản lý cảm xúc tốt hơn, ... Vì vậy, theo tôi nên đưa giáo dục kỹ năng mềm vào chương trình đào tạo bắt buộc ở các trường sĩ quan”.*

Nhằm tìm hiểu kỹ năng nhận diện cảm xúc của các nhóm học viên các năm học khác nhau. Kết quả nghiên cứu [Phụ lục 5] thể ở biểu đồ 4.2 dưới đây:



*Biểu đồ 4.2. Kỹ năng NDCX của các nhóm học viên các năm học khác nhau*

Qua biểu đồ trên cho thấy, trong bốn nhóm học viên được nghiên cứu, thì mức độ kỹ năng nhận diện cảm xúc đều trong ngưỡng khá, tuy nhiên nhìn trực quan số liệu cụ thể có vẻ tăng dần qua các năm học viên học tập, rèn luyện tại nhà trường. Thấp nhất là học viên năm thứ nhất (ĐTB = 3,53, ĐLC = 0,39); cao hơn là học viên năm thứ hai (ĐTB = 3,64, ĐLC = 0,43), cao hơn nữa là học viên năm thứ ba (ĐTB = 3,81, ĐLC = 0,52) và cao nhất là học viên năm thứ tư (ĐTB = 3,90, ĐLC = 0,38). Có thể khẳng định, về mặt trực quan, thời gian đào tạo càng tăng thì kỹ năng NDCX của học viên càng tăng qua các năm và với các ĐLC tương đối thấp, chứng tỏ có sự đồng thuận cao về các ý kiến đánh giá, nhận định.



Nhằm tìm hiểu mối tương quan giữa thời gian học tập, rèn luyện và kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên có giá trị về mặt thống kê hay không, chúng tôi đã tiến hành đánh giá sự khác biệt về mức độ kỹ năng nhận diện cảm xúc giữa các nhóm học viên ở các khóa học khác nhau, bằng phép phân tích phương sai một yếu tố (One - way ANOVA). Kết quả thu được [Phụ lục 5.3] cho thấy,  $F_{(3,392)} = 15.814$ ,  $p = 0.000$  ( $< 0.05$ ). Chúng tôi tiếp tục sử dụng kết quả kiểm định thống kê Bonferroni (Post Hoc) ở bảng 4.7 dưới đây:

*Bảng 4.7. Mối quan hệ giữa các nhóm học viên các khóa về kỹ năng NDCX*

(I) Học viên năm thứ	(J) Học viên năm thứ	ĐTB khác biệt (I-J)	ĐLC	p
Học viên năm thứ nhất	Học viên năm thứ hai	-.106	.053	.280
	Học viên năm thứ ba	-.275	.060	.000
	Học viên năm thứ tư	-.366	.059	.000
Học viên năm thứ hai	Học viên năm thứ nhất	.106	.053	.280
	Học viên năm thứ ba	-.168	.054	.011
	Học viên năm thứ tư	-.259	.053	.000
Học viên năm thứ ba	Học viên năm thứ nhất	.275	.060	.000
	Học viên năm thứ hai	.168	.054	.011
	Học viên năm thứ tư	-.091	.063	.789
Học viên năm thứ tư	Học viên năm thứ nhất	.366	.059	.000
	Học viên năm thứ hai	.259	.053	.000
	Học viên năm thứ ba	.091	.061	.789

Kết quả kiểm định sâu Anova (Post Hoc), cho thấy trong 6 cặp biến định tính được kiểm định, có bốn cặp khác nhau về phương sai gia trị trung bình: giữa học viên năm thứ nhất - học viên năm thứ ba ( $p = 0,000 < 0,05$ ); Học viên năm thứ nhất - học viên năm thứ tư ( $p = 0,000 < 0,05$ ); học viên năm thứ hai - học viên năm thứ ba ( $p = 0,011 < 0,05$ ); Học viên năm thứ hai - học viên năm thứ tư ( $P = 0,000 < 0,05$ ). Điều này có nghĩa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên các năm học khác nhau.

Kết quả phân tích định lượng trên được lý giải như sau thời gian học tập, rèn luyện tại nhà trường học viên được trang bị các kiến thức, được rèn luyện và trải nghiệm trong các điều kiện khác nhau, được tiếp xúc với nhiều người do đó kỹ năng nhận diện cảm xúc của họ sẽ khá hơn cả về tự nhận diện cảm xúc cá nhân và nhận diện trạng thái cảm xúc của người

khác. Chính điều này tạo ra sự khác nhau, sự phát triển kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên trong quá trình đào tạo.

Tiến hành quan sát các khối học viên các năm học khác nhau, chúng tôi nhận ra mức độ điều hòa về cảm xúc của các học viên năm sau tốt hơn năm trước. Khi có sự va chạm và tính cách ở học viên mới mất nhiều thời gian hơn để nhận diện cảm xúc của đối tượng giao tiếp và điều chỉnh, trong khi của các học viên cũ thì nhận diện tốt hơn nên sự điều chỉnh sắc thái cảm xúc nhanh hơn, tạo ra sự đồng đều hơn.

*Tóm lại*, kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên hiện nay đang ở mức độ khá. Trong đó, 5/6 cảm xúc được nhận diện ở mức độ khá và 1 cảm xúc được nhận diện mức trung bình. Có mối tương quan thuận và tương đối chặt giữa kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên qua tình huống và tự đánh giá. Mức độ phát triển kỹ năng nhận diện cảm xúc phụ thuộc vào thời gian học tập, rèn luyện tại nhà trường; hay có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm học viên xét về khoa học; và giữa các học viên đã và chưa học kỹ năng quản lý cảm xúc. Thực trạng kỹ năng nhận diện cảm xúc với những điểm nhấn này là những tiền đề quan trọng của kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên.

#### *4.1.2.2. Thực trạng kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên*

Nhằm tìm hiểu thực trạng kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên chúng tôi nghiên cứu ba cách phản ứng của học viên trước các tác động của cảm xúc. Đồng thời, sử dụng hai hướng kết hợp tự đánh giá và giải quyết tình huống. Đối với giải quyết tình huống luận án thực hiện với hai cách thức: một là, kiểm soát sáu loại cảm xúc trong 6 tình huống khác nhau; hai là, thói quen kiểm soát các cảm xúc tích cực và tiêu cực của bản thân.

#### *\* Kỹ năng kiểm soát cảm xúc thông qua giải quyết tình huống*

Kiểm soát tình huống là giai đoạn quan trọng, xuất hiện sau khi chủ thể nhận diện được cảm xúc nào đang diễn ra với chính mình. Nó giúp chủ thể kiểm soát các nhận thức, thái độ và nhất là hành vi của mình nhằm làm giảm thiểu những phản ứng mang tính vô thức hoặc những kìm nén quá mức. Đồng thời, kiểm soát cảm xúc là tiền đề quan trọng để chủ thể điều khiển cảm xúc của bản thân.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã cho học viên tiến hành giải quyết 6 tình huống cụ thể xuất hiện trong quá trình học tập, rèn luyện tại các trường sĩ quan, đồng thời kiểm tra mức độ các phản ứng của học đối với hai nhóm cảm xúc tích cực và tiêu cực. Kết quả nghiên cứu [Phụ lục 6] về kỹ năng kiểm soát cảm xúc qua xử lý tình huống cho thấy, nhìn chung kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên qua xử lý các tình huống ở mức khá (ĐTB = 3.57) và các ý kiến tương đối tập trung (ĐLC = 0.47). Trong đó, với bài tập tình huống kiểm tra kỹ năng kiểm soát sáu loại cảm xúc cơ bản cho kết quả ở mức trung bình (ĐTB = 3.27) và sự phân tán giữa các khách thể khi trả lời các phương tương đối lớn (ĐLC = 0.88); với bài kiểm tra mức độ phản ứng với hai nhóm các xúc tiêu cực và tích cực cho thấy kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên ở mức khá (ĐTB = 3.88) và sự tập trung giữa các khách thể khi trả lời lớn (ĐLC = 0.34).

Tiến hành phỏng vấn sâu học viên về sự khác biệt này chúng tôi được chia sẻ các ý kiến tương đồng với ý kiến sau: *“Khi trả lời với các tình huống cụ thể bản thân tôi thấy dễ hơn và nó chính xác mô tả chính xác dạng cảm xúc và mức độ cảm xúc; còn khi trả lời tình huống với hai nhóm cảm xúc tích cực và tiêu cực nó dễ làm cho chúng tôi trả lời theo mức độ chung của các cảm xúc, nên sẽ là chọn cao hơn”* học viên B.V.H (học viên năm thứ hai).

Thực tiễn cho thấy, các cảm xúc diễn ra với học viên trong quá trình đào tạo tại nhà trường sĩ quan khá phong phú và tùy vào tính chất mà mức độ của các cảm xúc sẽ khác nhau dẫn tới sự kiểm soát của học viên với nó cũng khác nhau. Thông thường học viên cho rằng kỹ năng kiểm soát cảm xúc của mình cao, tuy vậy vào các tình huống cụ thể, sự lựa chọn giữa các phản ứng cho một trạng thái cảm xúc đôi khi không phải điều dễ dàng. Chẳng hạn với câu tình huống 5.5: *“Trong phòng ở có đồng đội thường xuyên hút thuốc lá và vứt tàn xuống sàn nhà làm ảnh hưởng đến vệ sinh chung, tập thể đã nhắc nhở nhiều lần nhưng vẫn chứng nào tật ấy. Vì vậy, đồng chí đã:*

- a) Đến nói thẳng với học viên đó, thể hiện sự không hài lòng
- b) Quay mặt đi /Tỏ thái độ coi thường ra mặt với hành động của họ
- c) Tìm dịp gặp riêng và trao đổi, nhắc nhở nhẹ nhàng.

Học viên cho rằng trong thực tế rất khó lựa chọn giữa hai phương án kìm nén cảm xúc: “*Quay mặt đi /Tỏ thái độ coi thường ra mặt với hành động của họ*” và kiểm soát “*Tìm dịp gặp riêng và trao đổi, nhắc nhở nhẹ nhàng*”; hoặc nếu nhắc nhở riêng chắc gì học viên kia đã chịu nhận và sửa lỗi; vì vậy các tình huống cụ thể làm học viên lựa chọn “*tình huống phản ứng tức thời tốt nhất*”. Điều này một lần nữa khẳng định, đối với các tình huống cụ thể sẽ thể hiện nhiều điều hơn về cách kiểm soát cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan.

Số liệu cụ thể về kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên qua 6 tình huống, trên ba khía cạnh: phản ứng vô thức, kìm nén và kiểm soát thể hiện ở bảng 4.8 dưới đây:

*Bảng 4.8. Các biểu hiện kiểm soát cảm xúc của học viên qua 6 tình huống*

TT	Nội dung	Phản ứng vô thức		Kìm nén		Kiểm soát	
		N	%	N	%	N	%
1	Tức giận với đồng đội sử dụng tài liệu khi thi	72	18.18	53	13.39	271	68.43
2	Lo lắng trong quá trình ôn tập	80	20.20	85	21.47	231	58.33
3	Coi thường với hành động làm mất vệ sinh chung	45	11.36	70	17.68	281	70.96
4	Vui sướng khi được điểm giỏi	28	7.07	41	10.35	327	82.58
5	Buồn vì đã không đủ nỗ lực đạt thành tích cao	52	13.13	69	17.43	275	69.44
6	Ngạc nhiên vì lời khen từ đồng chí đồng đội	36	9.09	52	13.13	308	77.78

Qua bảng kết quả 4.8 cho thấy, trong 6 tình huống tương ứng với 6 dạng cảm xúc đã được nghiên cứu và với 3 trình độ kiểm soát cảm xúc, học viên đang kiểm soát tốt nhất với cảm xúc *vui sướng khi được điểm giỏi* (kiểm soát 327 học viên, chiếm 82,58%), kế tiếp là cảm xúc *ngạc nhiên vì đồng chí đồng đội khen mình* (308 học viên, chiếm 77,78%). Kết quả này theo chúng tôi xuất phát từ tính chất của hai loại cảm xúc trên, và bắt nguồn từ kỹ năng nhận diện cảm xúc đối với vui sướng và ngạc nhiên đã chỉ ra ở nội dung trên. Trong thực tế, khi vui hay ngạc nhiên vì điều gì, chủ thể sẽ có ba mức độ để phản ứng, song là những học viên nhà trường quân sự, sự trải nghiệm với các điều kiện huấn luyện vất vả phần nào tạo ra sự bản lĩnh của học viên so với sinh viên bên ngoài. Do đó, đối với các cảm xúc tích cực tương chúng có thể “vỡ òa” hay “vui ra mặt” thì học viên vẫn kiểm soát tốt chúng.

Ở chiều hướng khác, thi và kiểm tra là một hình thức quan trọng trong quy trình đào tạo ở các trường sĩ quan trong Quân đội. Đối với học viên, các kết quả thi, kiểm tra là một trong những thông số, tiêu chí quan trọng để đánh giá mức độ nỗ lực trong học tập, rèn luyện; trình độ tiếp thu của họ. Trong thời gian qua, các trường sĩ quan đã không ngừng tìm kiếm và thực hiện các biện pháp đồng bộ nhằm nâng cao chất lượng của hoạt động thi và kiểm tra và đã đạt được nhiều thành tích nổi bật, song vẫn còn đâu đó, ở một vài thời điểm, một vài trường hợp học viên vẫn vi phạm quy chế thi, trong đó bao gồm sử dụng tài liệu. Đối diện với tình huống đó, học viên khác sẽ tức giận với đồng đội sử dụng tài liệu khi thi và cảm xúc tức giận này được kiểm soát với tỷ lệ khiêm tốn nhất (271 học viên, chiếm 68,43%) trong khi nó đứng thứ hai về lựa chọn phản ứng vô thức (72 học viên, chiếm 18,18%). Bên cạnh đó, để khẳng định bản thân, nhằm đạt tới các thành tích trong học tập, rèn luyện học viên luôn nỗ lực trong các hoạt động học tập, rèn luyện và ôn tập, tự ôn tập. Do đó, với tinh thần trách nhiệm nên khi có nhiều nội dung ôn tập nhưng không có nhiều thời gian làm họ lo lắng và đi hỏi kinh nghiệm từ các khóa trước cũng là một cách phản ứng của họ. Chính vì vậy, phương án a trong tình huống 5.2. *“Trong quá trình ôn thi có nhiều nội dung ôn tập những thời gian không nhiều và đồng chí học những không nhập tâm làm đồng chí lo lắng, lúc đó đồng chí đã: Chạy đi hỏi các khóa trước về môn thi này phải làm thế nào”* được lựa chọn phản ứng vô thức (Phản ứng vô thức: 80 học viên, chiếm 20,20%) với tỷ lệ cao hơn so với các tình huống khác.

Trao đổi với chúng tôi thượng tá V.N.A (cán bộ quản lý học viên) cho biết: *“Từ góc độ qua trình đào tạo tại nhà trường, tôi thấy các cảm xúc học viên có hầu như đến từ các mối quan hệ của học viên và từ quá trình học tập, rèn luyện của họ. Bởi dù sao, đó cũng là nhiệm vụ chính trị trung tâm của mỗi học viên. Các cảm xúc xuất phát từ việc ôn tập; thi, kiểm tra hay kết quả học tập, rèn luyện luôn đóng vai trò quan trọng trong đời sống cảm xúc của học viên. Khác với sinh viên bên ngoài học viên cơ bản kiểm soát tốt hơn cảm xúc của mình, nhưng đối với các hành vi đi ngược lại quy định, lợi ích chung, ... thì cảm xúc mạnh mẽ hơn. Do đó, học viên sẽ phản ứng mạnh hơn với các tiêu cực trong thi cử của đồng đội nếu có, đảm bảo vệ sinh chung, ...”*.

Học viên N.T.V (học viên năm thứ 2) cho biết: “Việc ôn tập và thi đôi khi làm chúng tôi áp lực, bởi thời gian không nhiều, nội dung lớn, xen kẽ giữa các nhiệm vụ thường nhật, áp lực thành tích để khẳng định bản thân,... làm chúng tôi khó kiểm soát hơn các cảm xúc liên quan hay có nguồn gốc từ học và thi. Ví dụ: sẽ có một số đồng chí phản ứng mạnh với vi phạm quy chế thi của đồng đội hay chạy tìm các đồng chí khóa trên hỏi cách ôn tập, cách thi; hoặc phản ứng buồn khi kết quả thi không cao”.

Đối với kiểm soát cảm xúc qua hai nhóm cảm xúc tiêu cực và tích cực. Kết quả kỹ năng kiểm soát cảm xúc với nhóm cảm xúc tiêu cực [Phụ lục 6.2] được thể hiện qua các item ở bảng 4.9 dưới đây:

Bảng 4.9. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực thể hiện qua các item

TT	Các biểu hiện	ĐTB	ĐLC
1	Tìm hiểu nguyên nhân và các yếu tố tác động	4.06	0.84
2	Hết to/ đập bàn, ghế...	3.83	0.98
3	Tâm sự với người khác	3.85	0.88
4	Khóc to	3.57	0.89
5	Chia sẻ trên mạng xã hội	3.59	1.03
6	Tham gia vào các hoạt động vui chơi	3.94	0.90
7	Uống nước, đi ra chỗ khác	3.88	0.81
8	Chấp nhận và coi đó là một việc tất yếu diễn ra	3.93	0.83
9	Ngồi tĩnh lặng, thở sâu	3.83	0.86
10	Viết nhật ký	3.76	0.79
11	Gọi điện cho người thân, bạn bè	3.80	0.83
12	Không để ý chỉ tập trung vào việc học tập	3.81	0.81
13	Nhờ đến sự can thiệp, tư vấn của CB, SQ	3.80	0.91
<b>Kiểm soát cảm xúc tiêu cực</b>		<b>3.82</b>	<b>0.44</b>

Từ bảng 4.9 cho thấy, trong các nội dung (item) được nghiên cứu, học viên thực hiện ở mức độ thường xuyên nhất với item *tìm hiểu nguyên nhân và các yếu tố tác động để có hành động phù hợp* khi có cảm xúc tiêu cực (ĐTB = 4,06; ĐLC = 0,84); ở cùng mức độ nhưng với ĐTB thấp hơn là item *tham gia tích cực vào các hoạt động vui chơi* khi có cảm xúc tiêu cực (ĐTB = 3,94; ĐLC = 0,89); thấp hơn một chút là *chấp nhận và coi đó như điều tất yếu* (ĐTB = 3,93; ĐLC = 0,82). Ở chiều ngược lại, các phản ứng thấp nhất thuộc về khóc to và có hành vi xâm kích khi có cảm xúc tiêu cực (ĐTB = 3,57; ĐLC = 0,89), kế đó là chia sẻ trên mạng khi có cảm xúc tiêu cực (ĐTB = 3,59; ĐLC = 1,02). Qua đây có thể nhận định, khi có các cảm xúc tiêu cực, học viên thường thực hiện các phản ứng mang tính kiểm soát đúng mực và tích cực chiếm thể chủ yếu và nổi trội, trong khi đó, các phản ứng mang tính tiêu cực trong nhóm thấp nhất. Hay nói cách khác, học viên đã biết kiểm soát cảm xúc của mình trong các trường hợp có cảm xúc tiêu cực.

Khi được hỏi về việc chia sẻ cảm xúc trên mạng xã hội, phần lớn học viên được hỏi cho rằng việc học viên chia sẻ các thông tin cá nhân lên mạng là không nhiều, chủ yếu là học viên năm đầu vì chưa quen với môi trường hoạt động của nhà trường quân sự ở giai đoạn mới nhập trường. Như ý kiến của học viên N.Đ.G (học viên năm thứ 2): “*Từ học sinh phổ thông thi vào, thời gian đầu đi tạo nguồn, vất vả và nhớ nhà, tập thể mới nên va chạm tính cách, thói quen nên có nhiều cảm xúc tiêu cực hơn, lúc đó chỉ muốn gọi về nhà hoặc chia sẻ trên mạng, một số đồng chí còn khóc một mình. Tuy nhiên chỉ năm đầu thôi, bước qua năm thứ hai chúng tôi quen rồi và thấy điều đó như kỷ niệm*”. Và cũng chính vì lý do này nên ĐLC của item này cao nhất.

Đồng thời, kết quả kỹ năng kiểm soát cảm xúc tích cực thể hiện qua các item [Phụ lục 6.2] được thể hiện qua bảng 4.10 dưới đây:

*Bảng 4.10. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc tích cực thể hiện qua các item*

<b>TT</b>	<b>Các biểu hiện</b>	<b>ĐTB</b>	<b>ĐLC</b>
1	Cười hết cỡ	3.88	0.89
2	Gọi điện cho gia đình, bạn bè chia sẻ, tâm sự	3.88	0.82
3	Chia sẻ trên mạng xã hội	3.75	0.86
4	Pha trò hài hước	3.91	0.77
5	Tham gia tích cực vào các hoạt động	4.23	0.86
6	Chia sẻ với đồng chí, đồng đội	4.09	0.79
7	Giúp đỡ mọi người xung quanh	3.98	0.77
8	Hát ngẫu nhiên	3.96	0.85
9	Chú tâm vào học tập, rèn luyện	3.93	0.82
10	Khóc vì xúc động	3.73	0.77
<b>Kiểm soát cảm xúc tích cực</b>		<b>3.93</b>	<b>0.43</b>

Kết quả từ bảng 4.10 chỉ ra, khi có các cảm xúc tích cực học viên rất thường xuyên *tham gia vào các hoạt động của đơn vị* (ĐTB = 4,23; ĐLC = 0,86); tiếp theo đó là *chia sẻ cảm xúc tích cực với đồng chí, đồng đội* ở mức độ thường xuyên (ĐTB = 4,09; ĐLC = 0,79); kế đó là thường xuyên *giúp đỡ mọi người xung quanh* (ĐTB = 3,98; ĐLC = 0,77). Và ở chiều ngược lại, khi có các cảm xúc tích cực học viên *chia sẻ thông tin trên mạng* (ĐTB = 3,75; ĐLC = 0,86) và *khóc vì xúc động* (ĐTB = 3,73; ĐLC = 0,77) ở mức độ thường xuyên nhưng thấp nhất trong các item.

Trao đổi với N.V. N (học viên năm thứ 1), được biết: “*Đôi khi tôi cũng khóc vì những niềm vui, những ngạc nhiên thú vị trong cuộc sống học tập, rèn luyện ở trường. Đặc biệt khi những nỗ lực của bản thân được ghi nhận, đạt được kết quả chẳng hạn, nhưng chủ yếu là khóc vì hạnh phúc và một mình*”.

Đại úy H.V.T (cán bộ quản lý học viên) thì cho rằng: “*Nhiều học viên rất tình cảm, giống như những thanh niên mới bước vào ngưỡng cửa cuộc sống, các em cũng có nhu cầu chia sẻ những cảm xúc vui vẻ cũng như buồn. Đặc thù nhà trường quân sự, bên các em hầu hết là các đồng chí nam học viên, nên khi thoải mái vẫn thấy học viên năm thứ nhất khóc riêng vì những niềm vui đặc biệt. Chẳng hạn như được khen thưởng đột xuất, được kết nạp Đảng,...*”

\* *Kỹ năng kiểm soát cảm xúc thông qua tự đánh giá của học viên*

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên được nghiên cứu trên 8 item khác nhau do học viên tự đánh giá. Kết quả nghiên cứu [Phụ lục 6.3] cho thấy, kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên ở các item có những điểm không giống nhau, thể hiện ở bảng 4.11 dưới đây:

*Bảng 4.11. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá*

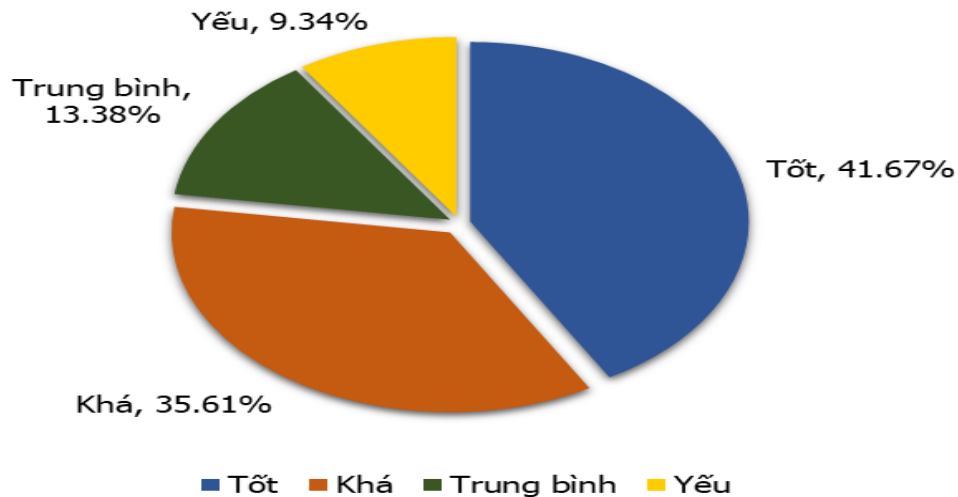
<b>TT</b>	<b>Các biểu hiện</b>	<b>ĐTB</b>	<b>ĐLC</b>
1	Biết kiềm chế những cảm xúc của bản thân trong quan hệ, ứng xử.	3.27	0.88
2	Biết kìm chế cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực quá mức.	3.69	1.04
3	Luôn phản ứng ngay/bộ phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra...	4.10	0.96
4	Biết bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài bằng những hành động rất tử tốn.	3.68	0.92
5	Biết cách che dấu cảm xúc của bản thân.	3.77	0.92
6	Biết kiểm soát cảm xúc tiêu cực xuống mức thấp trước khi thể hiện ra bên ngoài bằng thái độ và hành vi.	3.68	1.05
7	Biết cân bằng trạng thái tâm lý khi có kích thích mạnh	3.38	0.98
8	Luôn để ý, theo dõi cảm xúc của bản thân trong quá trình giao tiếp	3.76	1.01
<b>Kỹ năng KSCX thông qua tự đánh giá</b>		<b>3.67</b>	<b>0.42</b>

Kết quả nghiên cứu bảng 4.8 cho thấy, trong 8 item được đo đạc có 6/8 item trong mức khá và 2/8 item ở mức trung bình. Cụ thể, học viên cho rằng họ biết kiềm chế những cảm xúc của bản thân trong quan hệ, ứng xử ở mức độ trung bình (ĐTB = 3,27; ĐLC = 0,88) và Biết cân bằng trạng thái tâm lý khi có kích thích mạnh cũng ở mức trung bình (ĐTB = 3,38; ĐLC = 0,98). Các nội dung còn lại được học viên thực hiện ở mức khá bao gồm: Biết cách che dấu cảm xúc của bản thân (ĐTB = 3,77; ĐLC = 0,92), Luôn để ý, theo dõi cảm xúc của bản thân trong quá trình giao tiếp (ĐTB = 3,76; ĐLC = 1,01), Biết kìm chế cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực quá mức (ĐTB = 3,69; ĐLC = 1,04), Biết bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài bằng những hành động rất tử tốn (ĐTB = 3,68; ĐLC = 0,91), Biết kiểm soát cảm xúc tiêu cực xuống mức thấp trước khi thể hiện ra bên ngoài bằng thái độ và hành vi (ĐTB = 3,68; ĐLC = 1,05). Đặc biệt, với ĐTB = 4,09, ĐLC = 0,95 item *Luôn phản ứng ngay/ bộ*



phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra như: la hét, khóc, cười, quát tháo, đứng dậy đang được học viên thực hiện ở mức độ yếu. Bởi đây là một item ngược, điểm quy đổi ngược với các item khác.

Tìm hiểu cụ thể đối với item *Luôn phản ứng ngay/ bật phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra như: la hét, khóc, cười, quát tháo, đứng dậy* sự phân bố các phương án trả lời được thể hiện qua biểu đồ 4.3:



Biểu đồ 4.3. Tỷ lệ các mức độ các phản ứng bật phát khi xuất hiện cảm xúc

Kết quả từ biểu đồ 4.3 chỉ ra, có 165 học viên (chiếm 41,67%) cho rằng mình rất ít khi *phản ứng ngay/ bật phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra như: la hét, khóc, cười, quát tháo, đứng dậy*, (mức độ hành vi kém), 141 học viên (chiếm 35,61%) cho rằng ít khi phản ứng như thế (tương đương mức độ hành vi yếu), 53 học viên (chiếm 13,38%) cho rằng khi thoáng có phản ứng như vậy (mức độ hành vi mức trung bình) và 37 học viên (chiếm 9,34%) thừa nhận nhiều khi *phản ứng ngay/ bật phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra như: la hét, khóc, cười, quát tháo, đứng dậy*. Đặc biệt, không có học viên nào lựa chọn mức thực hiện hành vi đó ở mức rất nhiều.

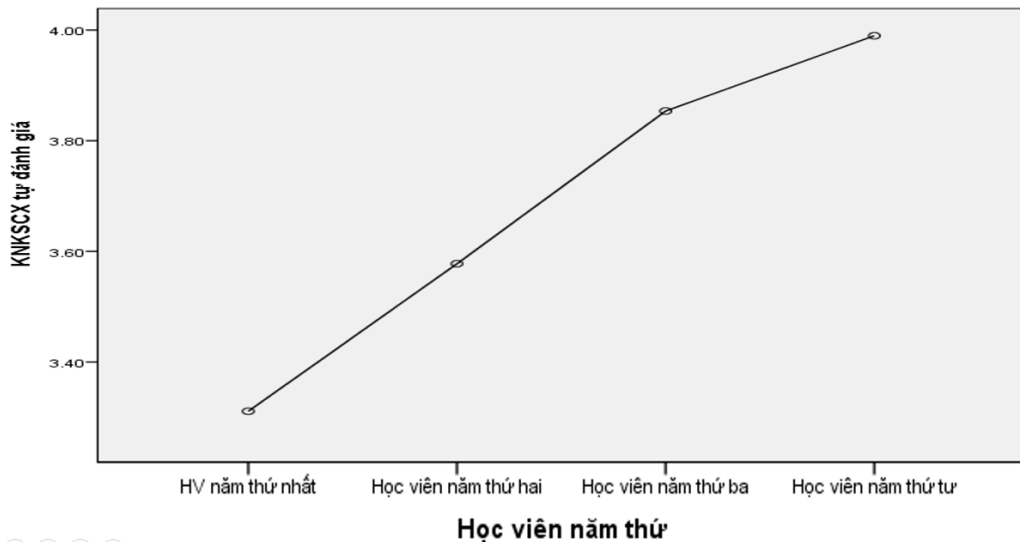
Nhìn chung, học viên ở các trường sĩ quan đang có kỹ năng kiểm soát cảm xúc ở mức độ khá (ĐTB = 3,67; ĐLC = 0,42), thể hiện ở việc học viên biết tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc, biết kiểm soát cảm xúc tiêu cực xuống mức thấp, biết bộc lộ cảm xúc ra ngoài bằng hành động từ tốn, luôn để ý cảm xúc của bản thân và cách che đậy những cảm xúc đó. Đồng thời, học viên cho rằng họ cân bằng trạng thái cảm xúc và kiềm chế các cảm xúc ở mức trung bình. Tuy vậy, họ ít có những hành vi phản ứng bật phát khi có các cảm xúc diễn ra.

Trao đổi với chúng tôi về vấn đề này, giảng viên N.V.T cho rằng: *“Học viên của nhà trường, đặc biệt là học viên từ năm thứ hai, đã kiểm soát cảm xúc rất cơ bản. Khác với những giai đoạn tạo nguồn, các em biết lắng nghe hơn, biết kiểm soát những hành vi bột phát trong các quan hệ ứng xử với nhau; với cán bộ quản lý và giảng viên các em biết cách chia sẻ những điều chưa hiểu, những bất đồng một cách nhẹ nhàng, với cách tiếp cận cầu thị. Tuy vậy, vẫn có một số học viên còn đôi khi thiếu kiểm soát, có hành vi, lời nói bột phát”*

Bên cạnh đó, chúng tôi đi sâu tìm hiểu mối tương quan giữa kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên giữa thực hiện bài tập tình huống và tự đánh giá bằng kiểm định hệ số tương quan Pearson. Kết quả kiểm định tương quan Correlations cho thấy, với  $r = 0,271$  và  $P = 0,000 (<0,05)$  chứng tỏ giữa kết quả bài tập tình huống và tự đánh giá về kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên có tương quan thuận, yếu với nhau, điều này có ý nghĩa về mặt thống kê. Hay nói cách khác, những học viên có kỹ năng kiểm soát cảm xúc cao qua thực hiện bài tập tình huống sẽ tự đánh giá cao về kỹ năng kiểm soát cảm xúc của bản thân và ngược lại.

Một câu hỏi đặt ra, liệu những nỗ lực học tập của học viên có ảnh hưởng gì đến việc kiểm soát cảm xúc của họ. Chúng tôi tiến hành tìm hiểu một khía cạnh của vấn đề này thông qua tìm hiểu mức độ kỹ năng kiểm soát cảm xúc giữa các nhóm học viên có kết quả học tập, rèn luyện khác nhau bằng kiểm định Anova một yếu tố (one way Anova), kết quả [Phụ lục 6.6] cho thấy:  $F_{(4, 391)} = 76,340$  và  $P = 0,000 (< 0,05)$  chứng tỏ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm học viên có kết quả học tập khác nhau. Trong đó, kết quả phân tích sâu Bonferroni chỉ ra sự khác nhau này có trong 9/10 mối quan hệ giữa năm nhóm học viên, chỉ có mối quan hệ giữa nhóm học viên có kết quả học tập rèn luyện cao nhất lớp (ĐTB = 4,25; ĐLC = 0,33) và nhóm có kết quả học tập, rèn luyện thấp hơn thấp hơn kế cận (ĐTB = 4,02; ĐLC = 0,24) với  $P = 0,83 > 0,05$ , là không có sự khác biệt. Do đó, có thể khẳng định, có sự khác nhau về mức độ kỹ năng kiểm soát cảm xúc giữa các nhóm học viên khác nhau kết quả học tập, rèn luyện.

Một khía cạnh khác, kết quả nghiên cứu [Phụ lục 6.7] cho thấy, kỹ năng KSCX của học viên các khóa học khác nhau có sự khác nhau thể hiện ở biểu đồ 4.4 dưới đây:



*Biểu đồ 4.4. Kỹ năng KSCX của học viên các năm học khác nhau*

Về trực quan, qua biểu đồ có thể nhận thấy kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên có sự tăng lên rõ rệt qua các năm học. Sự tăng mạnh dồn vào hai giai đoạn và từ năm thứ nhất đến năm thứ ba, mạnh hơn giai đoạn từ năm thứ ba đến năm thứ tư. Để tìm hiểu sự khác biệt giữa các khóa học viên về kỹ năng kiểm soát cảm xúc, chúng tôi tiến hành kiểm định Anova một yếu tố. Kết quả [Phụ lục 6.7] cho thấy, với  $F_{(3, 392)} = 68,390$  và  $P = 0,000 (< 0,05)$  chứng tỏ sự khác biệt về kỹ năng kiểm soát cảm xúc giữa các khóa học viên là có ý nghĩa về mặt thống kê. Kiểm định sâu Bonferroni chỉ ra, sự khác biệt đó nằm trong 5/6 mối quan hệ giữa các khóa học viên; duy nhất chỉ có mối quan hệ giữa học viên năm thứ ba và học viên năm thứ tư ( $P = 0,59 > 0,05$ ), không có sự nhau về kỹ năng kiểm soát cảm xúc.

*Tóm lại*, kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên hiện đang ở mức độ khá, tuy nhiên trong đó vẫn có những nội dung thuộc mức trung bình. Các phương pháp khác nhau đều có chung một nhận định này. Các kết quả nghiên cứu từ cao có mối tương quan thuận, yếu giữa tự đánh giá và kết quả bài tập tình huống về kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên. Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm học viên có kết quả học tập, rèn luyện khác nhau; có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kỹ năng kiểm soát cảm xúc giữa các khóa học viên.

#### *4.1.2.3. Thực trạng kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên*

Điều khiển cảm xúc là một giai đoạn, một khía cạnh của kỹ năng quản lý cảm xúc nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc của người học viên ở các trường sĩ quan nói riêng. Học viên có kỹ năng điều khiển cảm xúc tốt là người luôn

giữ được bình tĩnh trong nhận thức, thái độ và hành vi ứng xử, trước những kích thích có thể gây ra những cảm xúc với cường độ cao và không bị những cảm xúc đó làm biến dạng, từ đó lựa chọn cách ứng xử phù hợp với tình huống của thực tiễn. Để tìm hiểu thực trạng kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên, chúng tôi đánh giá thông qua ba tình huống thực tiễn và tự đánh giá của học viên. Và với mỗi tình huống đó, có ba cách phản ứng thể hiện cho ba trình độ điều khiển cảm xúc của học viên.

*\* Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên thông qua tình huống thực tiễn*

Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên thông qua tình huống được nghiên cứu dựa trên sự đánh giá của họ về các cách phản ứng với ba tình huống được nêu ra trong thực tiễn học tập, rèn luyện tại trường sĩ quan. Kết quả nghiên cứu [Phụ lục 7.1] cho thấy, với ĐTB = 3,51 và DLC = 0,78 chứng tỏ kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên trong các tình huống ở mức khá, điều này thể hiện trong bảng dưới đây:

*Bảng 4.12. Kỹ năng ĐKCX của học viên thông qua các tình huống cụ thể*

item	Nội dung	Mức độ									
		Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không bao giờ	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Quay lại quát tháo đồng chí đó làm gương cho đồng chí khác	2	0.5	35	8.8	147	37.1	147	37.1	65	16.4
2	Nghiêm mặt thể hiện không hài lòng, nhưng tiếp tục đóng góp xây dựng bài	2	0.5	52	13.1	157	39.6	142	35.9	43	10.9
3	Bình tĩnh đóng góp xây dựng bài, cuối giờ gặp học viên kia để đề nghị không nên tiếp tục lặp hành vi không đúng đó	64	16.2	120	30.3	152	38.4	59	14.9	1	0.3
4	Tức giận, phản ứng ra mặt và nói với học viên đó rằng đã nhầm và ứng xử như thế là không được	0	0.0	47	11.9	179	45.2	126	31.8	44	11.1
5	Ngạc nhiên, không biết chuyện hiểu lầm này là như thế nào. Cố giải thích cho đồng chí đó hiểu	0	0.0	81	20.5	156	39.4	123	31.1	36	9.1
6	Bình tĩnh, lắng nghe và hỏi lại kỹ những thông tin liên quan đến việc sự việc	76	19.2	133	33.6	125	31.6	62	15.7	0	0.0
7	Gọi điện chia sẻ với người thân, bạn hữu niềm vui của mình	1	0.3	51	12.9	167	42.2	128	32.3	49	12.4
8	Dừng việc ôn tập lại, xuống căng tin tự thưởng cho mình chai nước ngọt và chút đồ ăn	0	0.0	54	13.6	135	34.1	154	38.9	53	13.4
9	Bình tĩnh và không thể hiện cảm xúc nữa vì bản thân tự thấy còn nhiều đồng chí khác cũng xứng đáng, tuy nhiên chưa được xét lần này.	40	10.1	169	42.7	140	35.4	45	11.4	2	0.5

Kết quả nghiên cứu từ bảng 4.12 cho thấy, với ba tình huống khác nhau, học viên đã có ba nhóm cách phản ứng tiêu biểu thể hiện ba trình độ khác nhau của kỹ năng điều khiển cảm xúc. Trong nhóm các item thể hiện kỹ năng điều khiển cảm xúc ở mức cao, bao gồm item 3, item 6 và item 9, tỷ lệ học viên lựa chọn mức độ rất thường xuyên rất cao và mức độ hiếm khi rất ít hoặc không lựa chọn. Chẳng hạn, với tình huống *“Lúc học viên đang hang say đóng góp xây dựng bài, một học viên khác khác trêu chọc tỏ vẻ hoài nghi về nội phát biểu đó”*; có 184/396 học viên (chiếm 46,5%) từ thường xuyên đến rất thường xuyên *“Bình tĩnh đóng góp xây dựng bài, cuối giờ gặp học viên kia để đề nghị không nên tiếp tục lặp hành vi không đúng đó”*; trong khi, với tình huống này, chỉ có 37/396 học viên (chiếm 9.3%) lựa chọn các mức độ thường xuyên và rất thường xuyên *“Quay lại quát tháo đồng chí đó để làm gương cho các đồng chí khác”*.

Tương tự, ở tình huống 2, khi bị một học viên khác mắng trước đông người vì hiểu nhầm, có 209 học viên (chiếm 52,8%) chọn mức độ từ thường xuyên đến rất thường xuyên với phương án *“Bình tĩnh, lắng nghe và hỏi lại kỹ những thông tin liên quan đến việc sự việc”*; trong khi, chỉ có 47 học viên (chiếm 11.9%) lựa chọn phương án thường xuyên *“Tức giận, phản ứng ra mặt và nói với học viên đó rằng đã nhầm và ứng xử như thế là không được”* và không có học viên nào lựa chọn mức độ rất thường xuyên với cách phản ứng này.

Đối với tình huống 3, *khi biết thông tin mình đạt thành tích cao và sẽ được xét đề nghị cấp trên khen thưởng*, có 209 học viên (chiếm 52,8 %) lựa chọn phương án *Bình tĩnh và không thể hiện cảm xúc ra bên ngoài vì bản thân tự thấy còn nhiều đồng chí khác cũng xứng đáng, tuy nhiên chưa được xét lần này* với mức độ rất thường xuyên và thường xuyên. Cùng với đó, có 52 học viên (chiếm 13,1%) gọi điện chia sẻ với người thân và bạn bè ở mức độ từ thường xuyên đến rất thường xuyên và chỉ lựa chọn mức độ thường xuyên là cao nhất cho phương án *dùng việc ôn tập lại, xuống căng tin tự thưởng cho mình chai nước ngọt và chút đồ ăn* với 54 học viên (chiếm 13,6%).

*\* Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá*

Tìm hiểu kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá của họ với 8 item đã chỉ ra ở phần tổ chức nghiên cứu. Kết quả thu được [Phụ lục 7.2] được thể hiện ở bảng 4.13 dưới đây.

*Bảng 4.13. Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá*

<b>TT</b>	<b>Các biểu hiện</b>	<b>ĐTB</b>	<b>ĐLC</b>
1	Biết tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc khi xuất hiện.	4.05	0.97
2	Biết tìm những cảm xúc thay thế cảm xúc hiện tại cho phù hợp với hoàn cảnh.	3.52	0.91
3	Biết điều chỉnh những cảm xúc tích cực, tiêu cực của bản thân cho phù hợp với tình huống, hoàn cảnh.	3.47	0.88
4	Biết giải tỏa những cảm xúc bằng nhiều phương cách như: ngồi tĩnh tâm, viết nhật ký, trò chuyện với người khác, tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí.	3.60	1.07
5	Luôn suy nghĩ để nhận ra những cảm xúc thực của mình đang diễn ra.	3.72	0.95
6	Biết điều chỉnh sự sợ hãi để không lây lan sang người khác.	3.53	0.85
7	Biết định hướng cảm xúc tiêu cực, tích cực cho phù hợp với môi trường.	3.46	0.89
8	Biết cân bằng trạng thái tâm lý của bản thân.	3.49	0.91
<b>Kỹ năng ĐKCX thông qua tự đánh giá</b>		<b>3.61</b>	<b>0.34</b>

Kết quả từ bảng trên cho thấy, thực trạng kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên hiện nay ở mức khá với ĐTB = 3.61 (ĐLC = 0.34). Mức độ này thể hiện ở tất cả các item được đo đạt trong tiêu thang đo (ĐTB từ 3.46 đến 4.05).

Trong đó, thấp nhất là item *Biết định hướng cảm xúc tiêu cực, tích cực cho phù hợp với môi trường* với ĐTB = 3.46 (ĐLC = 0,89). Điều này được hiểu trong các nội dung được đo đạt, học viên đang định hướng các cảm xúc của bản thân cho phù hợp với môi trường nhằm tạo nên những sắc thái, hành vi phù hợp ở mức độ thấp hơn các nội dung khác, tuy nhiên vẫn ở mức độ khá và độ thống nhất giữa các khách thể chưa cao.

Trao đổi nội dung này với các nhóm học viên ở 4 trường sĩ quan, chúng tôi nhận thấy: “*Việc điều chỉnh cảm xúc để sắc thái, hành vi phù hợp trong các điều kiện giao tiếp khác nhau không phải lúc nào cũng dễ. Những cảm xúc với cường độ yếu, chúng tôi dễ kiểm soát hơn những cảm xúc với cường độ mạnh. Không dễ dàng gì khi quá vui vẻ, phấn khởi nhưng vẻ mặt tỏ ra không có gì hay quá bực mình, lo lắng mà không tìm ai đó, hay chia sẻ hoặc thậm chí cố tỏ ra không có vấn đề*” hạ sĩ N.N.C (học viên năm thứ 3); Hay chia sẻ của thượng sĩ B.V.H (học viên năm thứ 4): “*Những*

*năm đầu vào trường, chúng tôi khó điều khiển các cảm xúc hơn bây giờ, qua thời gian học tập, rèn luyện tôi thấy khó hơn cả là điều chỉnh cảm xúc, hành vi theo tình huống giao tiếp, khó khăn vẫn là giấu đi cảm xúc thật, điều chỉnh thái độ và hành vi phù hợp với môi trường. Bởi chúng tôi trải nghiệm chưa nhiều, mọi thứ còn đang tích lũy, cả kinh nghiệm và kỹ năng sống”*

Đồng qua điểm đó, trung tá N.V.T (cán bộ quản lý học viên) cho biết: *“Về cơ bản, học viên điều khiển cảm xúc của mình tương đối khá. Trong đó, khiếm tốn nhất là điều chỉnh cảm xúc cho phù hợp với môi trường giao tiếp. Những học viên năm thứ ba, năm thứ tư do có thời gian học tập, rèn luyện lâu dài điều này khá hơn các học viên năm thứ nhất và thứ hai. Bởi học viên, dù sao vẫn trong tuổi thanh niên, nhiều đồng chí thi vào từ học sinh phổ thông, chưa trải qua điều kiện khó khăn của cuộc sống, vẫn bồng bột của tuổi trẻ, việc điều chỉnh cảm xúc tích cực hay tiêu cực với mức độ mạnh ở họ sẽ gặp những khó khăn”.*

Ở phương diện khác, *Biết tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc khi xuất hiện* là item được học viên đánh giá khá nhất (ĐTB = 4.05; DLC = 0.96) trong các item được nghiên cứu ở trên. Tìm hiểu nguồn gốc nguyên nhân của cảm xúc đang diễn ra là một vấn đề quan trọng nhằm giúp học viên điều khiển cảm xúc của bản thân. Có thấu hiểu phương pháp, cách thức tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc, có hiểu được nguyên nhân của cảm xúc tích cực hay tiêu cực đến từ đâu mới giúp học viên có những lý do để nỗ lực kiểm soát và điều khiển cảm xúc của mình. Kết quả nghiên cứu chỉ ra, có 165/396 học viên (chiếm 41,7%) cho rằng họ *Biết tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc khi xuất hiện* ở mức độ tốt; cùng với nội dung này, có 111/396 học viên (chiếm 28,0 %) đang thực hiện ở mức độ khá. Và chỉ có 25/396 học viên (chiếm 6,3 %) thực hiện ở mức độ yếu (23 học viên) và kém (2 học viên).

Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên đang ở mức độ khá, và qua các phỏng vấn sâu chúng tôi nhận thấy các nhóm khách thể đều cho biết có sự phát triển kỹ năng thành phần này trong quá trình học tập, rèn luyện tại các nhà trường. Tìm hiểu điều này, kết quả nghiên cứu thể hiện ở bảng 4.14:

Bảng 4.14. Kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên các khóa học

TT	Nhóm học viên	Số lượng	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
1	Học viên năm thứ nhất	84	3.35	0.33	<b>4</b>
2	Học viên năm thứ hai	145	3.51	0.27	<b>3</b>
3	Học viên năm thứ ba	82	3.72	0.29	<b>2</b>
4	Học viên năm thứ tư	85	3.91	0.28	<b>1</b>
<b>Tổng chung</b>		<b>396</b>	<b>3.61</b>	<b>0.35</b>	

Có thể nhận thấy, từ bảng 4.14, trong bốn nhóm học viên các khóa khác nhau, chỉ riêng học viên năm thứ nhất có kỹ năng điều khiển cảm xúc ở mức trung bình ( $\text{ĐTB} = 3.35$ ;  $\text{ĐLC} = 0.33$ ), còn ba nhóm còn lại đều ở mức khá. Nhóm học viên các năm sau thường có kỹ năng điều khiển cảm xúc tốt hơn các năm học trước đó. Cụ thể, từ học viên năm thứ tư có thứ bậc kỹ năng điều khiển cảm xúc cao nhất ( $\text{ĐTB} = 3,91$ ;  $\text{ĐLC} = 0,28$ ) và đến thấp nhất là học viên năm thứ nhất.

Đi sâu tìm hiểu sự khác biệt này bằng kiểm định one -Way ANOVA, kết quả [Phụ lục 7.4] cho kết quả:  $F_{(3, 392)} = 62,067$ ,  $P = 0,000 (<0,05)$ ; kết hợp kiểm định sâu Bonferroni cho thấy sự khác biệt giữa các khóa học viên khác nhau về kỹ năng điều khiển cảm xúc có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác, có sự phát triển kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên qua các năm học khác nhau.

Mặt khác, tìm hiểu sự khác nhau giữa các nhóm học viên chưa học kỹ năng quản lý cảm xúc và đã từng học; giữa các nhóm học viên có khí chất hướng nội và nhóm có khí chất hướng ngoại. Kết quả kiểm định independent Samples t- test [Phụ lục 7.5, 7.6] cho thấy: Với  $t_{(394)} = 8,220$ ,  $P = 0,000 (<0,05)$ , chứng tỏ có sự khác biệt giữa hai nhóm học viên đã học kỹ năng quản lý cảm xúc và chưa học. Cụ thể, những học viên đã từng học kỹ năng quản lý cảm xúc có kỹ năng điều khiển cảm xúc cao hơn nhóm học viên chưa từng học kỹ năng này, ( $\text{ĐTB} = 3,80$  so với  $\text{ĐTB} 3.51$ ), và sự khác biệt này có nghĩa về mặt thống kê. Điều này gợi đến việc để phát triển kỹ năng điều khiển cảm xúc cho học viên cần giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc cho họ.

Bên cạnh đó, với  $t_{(394)} = 12,879$ ,  $P = 0,000 (<0,05)$ , chứng tỏ có sự khác biệt giữa nhóm học viên có khí chất hướng nội và nhóm học viên có khí chất



hướng ngoại về kỹ năng điều khiển cảm xúc và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác, những học viên có khí chất hướng nội (ĐTB = 3,79) có kỹ năng điều khiển cảm xúc khá hơn nhóm học viên có khí chất hướng ngoại (ĐTB = 3,41).

Nhìn chung, kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên đang ở mức độ khá, thể hiện trên tất cả các item được đo đạc. Học viên ở các khóa trước có kỹ năng điều khiển cảm xúc khá hơn nhóm học viên khóa sau. Riêng, nhóm học viên năm thứ nhất có kỹ năng điều khiển cảm xúc ở mức trung bình. Học viên đã từng học kỹ năng quản lý cảm xúc sẽ có kỹ năng điều khiển cảm xúc tốt hơn nhóm học viên chưa từng học kỹ năng này. Những sự khác biệt đều có ý nghĩa về mặt thống kê.

#### *4.1.2.4. Thực trạng kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên*

Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên là cách học viên sử dụng cảm xúc của mình như là một phương tiện để đạt mục đích nào đó trong nhận thức, thái độ hay hành động là mức độ cao nhất, đồng thời cũng là thành phần quan trọng trong cấu trúc tâm lý của kỹ năng điều khiển cảm xúc của họ. Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên không chỉ dừng lại ở mức nhận dạng, kiểm soát, giám sát và điều khiển cảm xúc thực đang diễn ra, mà còn biết làm “tăng lên”, hoặc “giảm bớt” cường độ của cảm xúc khi cần thiết hay thậm chí phải biết “tạo ra” những cảm xúc và biết “thể hiện” cảm xúc đó một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định. Để đánh giá thực trạng kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên, chúng tôi tiến hành đánh giá thông qua tình huống với 9 item và tự đánh giá của họ.

#### *\* Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên qua tình huống*

Trong thực tiễn cuộc sống học tập, rèn luyện của người học viên ở các trường sĩ quan luôn đòi hỏi mỗi học viên phải nỗ lực vươn lên đạt tới những kết quả theo đúng mục tiêu, yêu cầu đào tạo. Đối diện với những cảm xúc của cá nhân, việc học viên sử dụng các cảm xúc đó như thế nào dần sẽ trở thành kỹ năng của họ; giúp họ thể hiện các cảm xúc phù hợp.

Kết quả nghiên cứu kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên qua tình huống thực tiễn [Phụ lục 8.1] thể hiện ở bảng 4.15 dưới đây:

*Bảng 4.15. Kỹ năng SDCX của học viên thông qua tình huống thực tiễn*

TT	Nội dung	Mức độ										ĐTB	ĐLC
		Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không bao giờ			
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
1	Đặt câu hỏi: tôi đang cảm thấy thế nào? Cảm xúc nào đang diễn ra? Cơ thể có biểu hiện gì?	67	16.9	149	37.6	149	37.6	30	7.6	1	0.3	3.63	0.86
2	Tập trung, chú ý, quan sát những biểu hiện của cơ thể mình và người khác.	46	11.6	146	36.9	148	37.4	55	13.9	1	0.3	3.46	0.88
3	Định vị, đoán, luyện tập đặt/gọi tên cảm xúc.	50	12.6	129	32.6	155	39.1	62	15.7	0	0.0	3.42	0.90
4	Kim nén/ dồn nén/ trì hoãn cảm xúc: hít thở sâu, đi ra khỏi môi trường hiện tại...	43	10.9	137	34.6	169	42.7	47	11.9	0	0.0	3.44	0.84
5	Hạ nhiệt cảm xúc ở mức phù hợp.	60	15.2	124	31.3	156	39.4	56	14.1	0	0.0	3.47	0.91
6	Bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài cho phù hợp	57	14.4	134	33.8	14.7	37.1	58	14.6	0	0.0	3.48	0.91
7	Tìm và sử dụng sự thay thế các cảm xúc tiêu cực bằng cảm xúc tích cực	56	14.1	134	33.8	168	42.4	36	9.1	2	0.5	3.52	0.86
8	Giải tỏa cảm xúc: thư giãn, luyện tập thở sâu...	49	12.4	123	31.1	153	38.6	70	17.7	1	0.3	3.38	0.92
9	Tìm hiểu nguồn gốc/nguyên nhân của sự xuất hiện cảm xúc	60	15.2	133	33.6	136	34.3	67	16.9	0	0.0	3.47	0.94
<b>Kỹ năng SDCX thông qua tình huống</b>											<b>3.47</b>	<b>0.38</b>	

Kết quả nghiên cứu từ bảng 4.15 chỉ ra, kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thông qua tình huống đang ở mức độ khá (ĐTB = 3.47; ĐLC = 0.38). Có 8/9 item được nghiên cứu đều được học viên thực hiện ở mức độ thường xuyên (ĐTB từ 3.42 đến 3.63), chỉ có một item cho mức độ bình thường.

Trong đó, nổi bật nhất là học viên sử dụng kỹ năng sử dụng cảm xúc vào việc đặt câu hỏi: *tôi đang cảm thấy thế nào? Cảm xúc nào đang diễn ra? Cơ thể có*

*biểu hiện gì?* ở mức độ thường xuyên (ĐTB = 3.63; DLC = 0.86). Cụ thể, có 67/396 học viên (chiếm 16.9%) rất thường xuyên sử dụng kỹ năng sử dụng cảm xúc vào việc này; 149/396 học viên (chiếm 37.6%) thường xuyên trong khi lựa chọn hiếm khi là 30/396 học viên (chiếm 30%) và 1/396 học viên (chiếm 0.3%) lựa chọn không bao giờ.

Ở chiều ngược lại, item có giá trị thấp nhất là học viên sử dụng kỹ năng sử dụng cảm xúc vào việc giải tỏa cảm xúc: *thư giãn, luyện tập thở sâu...* đang được thực hiện ở mức độ trung bình (ĐTB = 3.38; DLC = 0.92). Cụ thể, có 49/396 học viên (chiếm 12,4%) chọn phương án rất thường xuyên; 123/396 học viên (chiếm 31.1%) lựa chọn phương án thường xuyên và có đến 70/396 học viên (chiếm 17.7%) học viên lựa chọn phương án hiếm khi và 1/396 học viên (chiếm 0.3%) lựa chọn phương án không bao giờ.

Tìm hiểu vấn đề này, chúng tôi nhận thấy học viên sử dụng kỹ năng sử dụng cảm xúc vào vào việc giải tỏa cảm xúc: *thư giãn, luyện tập thở sâu...* thấp bởi để giải tỏa cảm xúc bằng các phương pháp thư giãn hay hít thở sâu... đòi hỏi họ phải nắm được các phương pháp thư giãn này về nguyên tắc, phương pháp, cách thức trong khi chưa không phải tất cả mọi học viên đều đã được học kỹ năng quản lý cảm xúc hay học về các phương pháp thư giãn, giải tỏa cảm xúc.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã đặt ra bài tập giải tỏa cảm xúc căng thẳng, lo âu bằng phương pháp hít thở đối với 63 học viên. Kết quả quan sát cho thấy chỉ có 14/63 học viên (chiếm 22.22%) cơ bản biết cách hít thở thư giãn bằng bụng (đối chiếu theo phương pháp của Nguyễn Khắc Viện). Các trường hợp còn lại đều hít thở thư giãn không đúng phương pháp. Điều này tạo thêm những luận cứ quan trọng để khẳng định việc học viên ít sử dụng kỹ năng sử dụng cảm xúc vào vào việc giải tỏa cảm xúc: *thư giãn, luyện tập thở sâu...* là có cơ sở.

Phỏng vấn sâu học viên về vấn đề này, hầu hết kết quả trả lời đều cho rằng họ chỉ hít vào sâu và thở mạnh ra theo cách thông thường, như chia sẻ của trung sĩ B.H.N (học viên năm thứ 3): “*Tôi ít khi hít thở hay thư giãn để cân bằng cảm xúc và cũng không biết cách hít thở hay thư giãn chuyên nghiệp. Chỉ khi nào lo âu hay tức giận quá tôi mới hít thật sâu và thở ra, rồi lặp lại một lúc thấy ổn thì thôi*”.

Nhìn chung, kết quả nghiên cứu tình huống cho thấy, kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên đang được sử dụng thường xuyên vào các nội dung khác nhau trong cuộc sống học tập, rèn luyện của họ. Trong đó, các vấn đề được sử dụng với mức độ khác nhau từ mức trung bình đến thường xuyên. Và về cơ bản, hầu hết các nội dung được nghiên cứu đều ở mức thường xuyên.

*\* Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá*

Kỹ năng sử dụng cảm xúc là một bộ phận cấu thành, một giai đoạn thứ tư, có ý nghĩa lớn của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên. Thực trạng kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan đóng một vai trò quan trọng làm rõ thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của họ. Về cơ bản, chúng tôi tiến hành phân tích thực trạng kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên qua tự đánh giá của họ với 6 item đã chỉ ra trong phần lý luận.

Kết quả nghiên cứu thực trạng tự đánh giá kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên [Phụ lục 8.2] được thể hiện ở bảng 4.16 dưới đây:

*Bảng 4.16. Kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thông qua tự đánh giá*

<b>TT</b>	<b>Các biểu hiện</b>	<b>ĐTB</b>	<b>ĐLC</b>
1	Biết làm "tăng lên" hoặc "giảm bớt" cường độ của cảm xúc khi cần thiết.	3.52	0.88
2	Biết "tạo ra" những cảm xúc một cách "như thật" để đạt mục đích nhất định.	3.70	0.99
3	Biết "thể hiện" cảm xúc nào đó một cách "như thật" để đạt mục đích nhất định.	3.18	0.93
4	Biết dùng cảm xúc để thúc đẩy hoạt động của cá nhân.	3.68	0.92
5	Biết hạn chế những tác động của cảm xúc tiêu cực nhằm đạt hiệu quả cao trong học tập, rèn luyện, giao tiếp...	3.77	0.93
6	Luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân.	3.15	1.03
<b>Kỹ năng sử dụng cảm xúc thông qua tự đánh giá</b>		<b>3.50</b>	<b>0.35</b>

Qua bảng 4.16 cho thấy, kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên đang ở mức độ khá (ĐTB = 3.50; ĐLC = 0.35). Trong 6 item được đo, có 4 item được học viên thực hiện ở mức khá và 02 item ở mức trung bình. Điều này chứng tỏ, về cơ bản học viên đã biết sử dụng cảm xúc của bản thân nhằm nâng cao hiệu quả của các hoạt động nhận thức, điều chỉnh các thái độ cho phù hợp và nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động và giao tiếp.

Riêng đối với item *Biết hạn chế những tác động của cảm xúc tiêu cực nhằm đạt hiệu quả cao trong học tập, rèn luyện, giao tiếp...* được học viên thực hiện với mức độ khá nhất trong các nội dung. Tìm hiểu sâu về các phương án trả lời, kết quả nghiên cứu cho thấy, có 86/396 học viên (chiếm 21.7%) chọn phương

án tốt; 177/396 học viên (chiếm 44.7%) chọn phương án khá; 97/396 học viên (chiếm 24.5%) chọn phương án trung bình và 36/396 học viên (chiếm 9,1%) lựa chọn hai phương án yếu và kém.

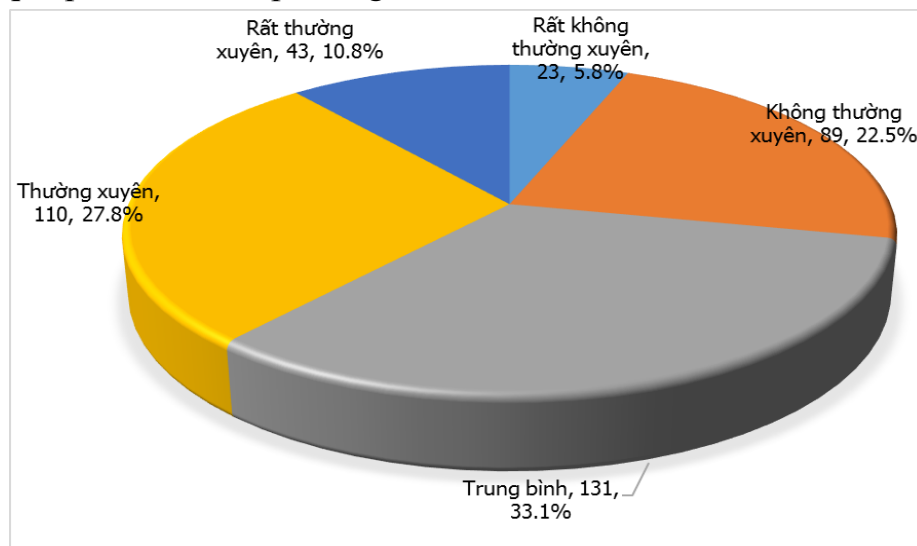
Học viên sĩ quan phân đội khi tốt nghiệp sẽ là những sĩ quan, từ trung đội đến tiểu đoàn và tương đương. Họ sẽ là người chỉ huy hoặc chủ trì công tác đảng, công tác chính trị ở các đơn vị, một mặt họ phục tùng mệnh lệnh của cấp trên, mặt khác họ lãnh đạo, chỉ huy sĩ quan, hạ sĩ quan, binh sĩ thuộc quyền giải quyết trực tiếp đồng thời nhiều nhiệm vụ huấn luyện, sẵn sàng chiến đấu và chiến đấu, thực hiện các nhiệm vụ khi cấp trên giao... trong khi kinh nghiệm sống, kinh nghiệm nghề nghiệp chưa nhiều, kinh nghiệm lãnh đạo, chỉ huy còn có mức độ. Từ những lý do này, sẽ nảy sinh những sự vụ, nảy sinh những “va chạm”... những cảm xúc khác nhau. Việc học viên *biết hạn chế những tác động của cảm xúc tiêu cực nhằm đạt hiệu quả cao trong học tập, rèn luyện, giao tiếp...* là một đòi hỏi khách quan, buộc mọi học viên phải nỗ lực rèn luyện từ khi còn học tập, rèn luyện trong nhà trường quân đội, qua đó giúp rèn luyện trở thành bản lĩnh của họ. Vì lẽ đó, item này được học viên đánh giá cao nhất trong tiểu thang đo.

Trao đổi với các học viên, chúng tôi được chia sẻ: *“Cùng lứa tuổi với sinh viên bên ngoài, chúng tôi cũng có những cảm xúc, đôi khi cũng phản ứng theo cách mang tính lứa tuổi. Nhưng là người sĩ quan trong tương lai, cần rèn luyện ảnh hưởng từ giai đoạn học tập, rèn luyện trong trường, để sau này đối diện với môi trường thực tế ở đơn vị không bị lây lan cảm xúc đến công việc, đồng chí khác, để luôn bình tĩnh và xử lý thấu đáo mọi việc, do đó biết hạn chế những cảm xúc tiêu cực là một đòi hỏi quan trọng”* trung sĩ N.Đ.D (học viên năm thứ ba). Hay như ý kiến của binh nhất V.N.A (học viên năm thứ nhất): *“Tôi nghĩ nên rèn luyện việc điều chỉnh cảm xúc. Vì không điều chỉnh được cảm xúc sẽ khó suy nghĩ sâu sắc các vấn đề, từ việc học tập, rèn luyện đến các mối quan hệ thầy trò, cán bộ quản lý và học viên, học viên với nhau. Và là người trụ cột gia đình trong tương lai, là chỉ huy nên càng phải điều chỉnh cảm xúc làm sao không để các cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng đến mọi điều, mọi người xung quanh, cho hoạt động của bản thân đạt hiệu quả nhất”*.

Đồng thời, trong 6 item được đo, có hai item có mức độ trung bình, đó là các item: *Biết “thể hiện” cảm xúc nào đó một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định* (ĐTB = 3,18; ĐLC = 0,93) và *Luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân* (ĐTB = 3,15; ĐLC = 1,02).

Đối với item *Biết “thể hiện” cảm xúc nào đó một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định*, nội dung này được học viên thực hiện mức trung bình. Điều này có nghĩa học viên đang có ít sự trải nghiệm với các tình huống khác nhau, do đó về bản lĩnh trong giao tiếp ứng xử đôi khi các em vẫn ở dạng chân thực, ít có sự “khéo léo” về thể hiện cảm xúc mà bản thân không có khi giao tiếp với người khác để đạt mục đích. Trao đổi cùng thiếu tá N.V.N (Cán bộ quản lý) được biết: *“Đa phần học viên năm thứ 2 do tôi quản lý đều thể hiện cảm xúc mà mình không có như thật khá khiêm tốn, các em còn chưa khéo trong sử dụng cảm xúc. Bản thân tôi, tôi cũng dặn các em đôi khi có cảm xúc tiêu cực những vẫn giữ được cử chỉ, hành vi, ngôn ngữ đĩnh đạc; hay khi rất vui vẻ, phấn khởi thì cũng phải điềm tĩnh để xử lý con người, sự việc cho đúng nguyên tắc”*.

*Luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân* được học viên thực hiện với mức độ thấp nhất trong các item được đo. Kết quả phân tích các phương án trả lời thể hiện ở biểu đồ 4.5 dưới đây:



Biểu đồ 4.5. Học viên luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân

Từ biểu đồ 4.12 chỉ ra, có 153/396 học viên (chiếm 38.6%) lựa chọn hai phương án từ thường xuyên đến rất thường xuyên cho nội dung *Luôn tìm*

*các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân*; trong khi có đến 131/396 học viên (chiếm 33.1%) cho rằng điều này được thực hiện ở mức độ trung bình, và đặc biệt có đến 112/396 học viên (chiếm 28.3%) lựa chọn phương án từ không thường xuyên đến rất không thường xuyên.

Theo lý luận đã chỉ ra, khi chủ thể mang cảm xúc, việc chủ thể nhận diện, rồi kiểm soát, điều khiển và đến sử dụng cảm xúc là một quá trình của kỹ năng quản lý cảm xúc. Tuy vậy, ở kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên, khi họ có cảm xúc với cường độ mạnh, *Luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân* đòi hỏi chủ thể học viên không những giải tỏa cảm xúc đang có mà còn phải nhận diện kỹ tình huống, phân tích trạng thái hiện thời để tìm ra cảm xúc khác mang tính phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.

Tìm hiểu mối quan hệ giữa kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thông qua tình huống và thông qua tự đánh giá qua kiểm định hệ số tương quan (Correlations). Kết quả [Phụ lục 8.3] cho thấy,  $r = 0.20^{**}$ ,  $p = 0.000 (<0.05)$ , chứng tỏ giữa kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên qua tự đánh giá và tình huống có mối tương quan thuận, yếu với nhau. Có nghĩa, học viên có kỹ năng sử dụng cảm xúc qua tình huống càng tốt thì tự đánh giá của họ về kỹ năng sử dụng cảm xúc càng cao và ngược lại, tuy nhiên sự kéo theo này là yếu.

Tìm hiểu sự khác nhau giữa các nhóm học viên khác nhau khóa học, khác nhau kết quả học tập về kỹ năng sử dụng cảm xúc, chúng tôi sử dụng kiểm định One - Way ANOVA và kết hợp kiểm định sâu Post Hoc. Kết quả nghiên cứu (Phụ lục 8.4, 8.5) cho thấy: Về sự khác nhau giữa các nhóm học viên khác nhau khóa học, với  $F_{(3, 392)} = 85.215$  và  $P = 0.000 (<0.05)$  chứng tỏ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm học viên ở các khóa học khác nhau về kỹ năng sử dụng cảm xúc. Và kiểm định sâu Bonferroni chỉ ra với 6 giá trị P đều  $< 0.05$  nên sự khác biệt này thể hiện ở tất cả các mối quan hệ được xem xét.

Về sự khác nhau giữa các nhóm học viên khác nhau kết quả học tập về kỹ năng sử dụng cảm xúc, với  $F_{(4, 391)} = 63.167$  và  $P = 0.000 (<0.05)$ . Điều này cho thấy, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm học viên khác nhau kết quả học tập. Đồng thời, kết quả kiểm định sâu Bonferroni chỉ ra, sự khác biệt này thể hiện trên tất cả 10 mối quan hệ được xem xét.

Nhìn chung, kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên đang ở mức độ khá. 4/6 item được đo cho mức độ này trong khi có 2 item ở mức độ trung bình. Có mối tương quan thuận yếu giữa tự đánh giá của học viên và kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên qua tình huống. Có sự khác biệt có ý nghĩa giữa các nhóm học viên các khóa học về kỹ năng sử dụng cảm xúc; tương tự, có sự khác biệt giữa các nhóm học viên khác nhau về kết quả học tập, rèn luyện về kỹ năng sử dụng cảm xúc.

*Tóm lại*, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đang ở mức độ khá, thể hiện trên bốn kỹ năng thành phần. Trong bốn kỹ năng thành phần, khá nhất là kỹ năng nhận diện cảm xúc và thấp nhất là kỹ năng sử dụng cảm xúc. Có mối tương quan thuận, từ chặt đến rất chặt giữa các kỹ năng thành phần và kỹ năng quản lý cảm xúc tổng thể; và các kỹ năng thành phần có mối tương quan thuận từ yếu đến chặt với nhau. Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm học viên khác nhau về kiểu loại khí chất; giữa các nhóm học viên đã học kỹ năng quản lý cảm xúc và chưa học; giữa các khóa học và giữa các học viên có kết quả học tập, rèn luyện khác nhau. Có mối tương quan thuận chặt giữa kết quả học tập, rèn luyện và kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên. Các nhóm khách thể nghiên cứu phân bố tập trung vào hai nhóm chính bao gồm: nhóm kết quả học tập, rèn luyện thấp và kỹ năng quản lý cảm xúc thấp; nhóm thứ hai là quả học tập, rèn luyện cao và kỹ năng quản lý cảm xúc cao. Cán bộ, giảng viên đánh giá kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thấp hơn tự đánh giá của chính học viên và điều này có ý nghĩa về mặt thống kê.

#### **4.2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên**

Để nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, luận án tập trung phân tích theo hai nhóm yếu tố khách quan và nhóm yếu tố chủ quan với 10 item, như phân lý luận đã chỉ ra. Mỗi nhóm yếu tố bao gồm 5 item, mỗi item tương ứng với một vấn đề.



### 4.2.1. Thực trạng nhóm yếu tố khách quan ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên

Để tìm hiểu mức độ ảnh hưởng của nhóm yếu tố khách quan đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên chúng tôi đã tìm hiểu sự ảnh hưởng đo thông qua các item: Tác động của điều kiện kinh tế xã hội; Môi trường văn hóa sư phạm quân sự; Mục tiêu, yêu cầu, nội dung chương trình đào tạo; Phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của cán bộ, giảng viên; Áp lực học tập, thi cử. Các kết quả thu được [Phụ lục 9.2] được thể hiện qua bảng 4.17 dưới đây:

Bảng 4.17. Nhóm yếu tố khách quan ảnh hưởng tới kỹ năng QLCX của học viên

Nội dung	Mức độ										ĐTB	ĐLC
	Ảnh hưởng rất mạnh		Ảnh hưởng mạnh		Ảnh hưởng trung bình		Ảnh hưởng yếu		Ảnh hưởng rất yếu			
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
Tác động của điều kiện kinh tế - xã hội.	69	17.4	164	41.4	102	25.8	43	10.9	18	4.5	3.56	1.05
Môi trường văn hóa sư phạm quân sự.	100	25.3	160	40.4	102	25.8	32	8.1	2	0.5	3.82	0.92
Mục tiêu, yêu cầu, nội dung, chương trình đào tạo	116	29.3	145	36.6	94	23.7	39	9.8	2	0.5	3.84	0.97
Phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của cán bộ, giảng viên	99	25.0	146	36.9	99	25.0	42	10.6	10	2.5	3.71	1.04
Áp lực học tập, thi cử	108	27.3	218	55.1	62	15.7	7	1.8	1	0.3	4.07	0.72
<b>Yếu tố khách quan</b>											<b>3.80</b>	<b>0.60</b>

Kết quả từ bảng 4.17 cho thấy, nhóm yếu tố khách quan đang ảnh hưởng mạnh đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, điều này thể hiện trên tất cả các item được đo đạc. Trong nhóm item ảnh hưởng mạnh đó, Áp lực học tập, thi cử có sự ảnh hưởng mạnh nhất với ĐTB = 4.07 và ĐLC = 0.72. Thực tiễn cho thấy, cho dù là học viên sĩ quan phân đội nói riêng và học viên nhà trường quân đội nói chung hay sinh viên thì áp lực từ học tập và thi cử luôn là áp lực chính trong quá trình học tập, rèn luyện. Chính áp lực này là một trong những nguồn cơn quan trọng gây ra những xúc cảm tiêu cực và tích cực của học viên; sinh viên. Trước tiên, là những xúc cảm tiêu cực khi áp lực quá lớn và học viên hay sinh viên

không thể vượt qua áp lực và đạt tới kết quả tốt. Và nó cũng tạo ra những cảm xúc tích cực cho những học viên; sinh viên khát khao chinh phục khó khăn, áp lực vượt qua nó đạt tới thành tích học tập, rèn luyện tốt và khẳng định bản thân. Trong hai thái cực đó, áp lực quá lớn làm các cảm xúc bị dồn nén và áp lực được giải tỏa làm các cảm xúc được thăng hoa sẽ gây ra cho học viên; sinh viên sự khó khăn trong nhận diện, kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc của mình.

Khi được phỏng vấn sâu: *“Trong quá trình học tập, rèn luyện, thời điểm nào đồng chí cảm thấy khó kiểm soát cảm xúc nhất?”* Hầu hết các ý kiến đều chỉ ra đó là thời điểm chuẩn bị kiểm tra, thi kết thúc các môn học và khi có kết quả thi kiểm tra. Các học viên cho rằng: *“Áp lực thi, kiểm tra làm chúng tôi ít để ý đến các vấn đề khác xung quanh, đôi khi lo lắng làm một số đồng chí không giữ được cảm xúc, dễ nổi cáu; hay khi có kết quả thi, kiểm tra sẽ có hiện tượng một vài đồng chí thể hiện sự buồn bã, thất vọng, một số khác lại quá phấn khởi vì thành tích cao hơn mong đợi”* trung sĩ B.T.H (học viên năm thứ hai). Đồng quan điểm với các học viên, trung tá H.V.B (giảng viên) thì cho rằng, sở dĩ có điều này vì: *“Học tập, rèn luyện là nhiệm vụ chính trị trung tâm của học viên nhà trường quân đội nói chung, học viên đào tạo ở các trường sĩ quan nói riêng do đó việc các cảm xúc của học viên bị ảnh hưởng bởi nó là đương nhiên và kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên cũng bị ảnh hưởng bởi áp lực thi, kiểm tra”*.

Kết quả ở bảng 4.15 đồng thời chỉ ra trong các item được đo đạc, tác động của điều kiện kinh tế - xã hội đến kỹ năng quản lý cảm xúc là thấp nhất (với ĐTB = 3.56); và với độ phân tán cao nhất (ĐLC = 1.05). Điều này chứng tỏ sự đồng thuận về quan điểm tác động của điều kiện kinh tế - xã hội đến kỹ năng quản lý cảm xúc của khách thể học viên là không cao như các nội dung khác. Trao đổi điều này với các học viên chúng tôi cũng nhận được các qua điểm không hoàn toàn thống nhất, tuy nhiên các luồng ý kiến tập trung nhất vẫn cho rằng điều kiện kinh tế- xã hội hiện nay bên cạnh tạo nên những ý nghĩ tự hào về vai trò của nghề nghiệp quân sự mà mỗi sỹ quan tương lai sẽ tham gia thực sự và đảm nhận các cương vị khác nhau thì nó

đồng thời tạo ra những so sánh về điều kiện học tập, rèn luyện của học viên ở các trường sĩ quan và sinh viên bên ngoài, về sự vất vả của nghề nghiệp sau khai tốt nghiệp, chính điều này ảnh hưởng đến cảm xúc và kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Tìm hiểu tương quan giữa từng yếu tố khách quan và tổng thể nhóm yếu tố khách quan, kết quả nghiên cứu [Phụ lục 9] chỉ ra: Các item được đo đạc đều có tương quan thuận và tương đối chặt với nhóm yếu tố khách quan. Trong đó, item phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của giảng viên, cán bộ quản lý ( $r = 0.695^{**}$ ) cùng với item tác động của điều kiện kinh tế - xã hội ( $r = 0.700^{**}$ ) có tương quan cao nhất với nhóm yếu tố khách quan. Nói cách khác, nếu ảnh hưởng của phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của giảng viên, cán bộ quản lý, hoặc tác động của điều kiện kinh tế - xã hội đến kỹ năng quản lý cảm xúc tăng đều tạo nên sức ảnh hưởng của yếu tố khách quan đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên và ngược lại với tỷ lệ tương đối cao.

Đồng thời, giữa các item có mối quan hệ thuận từ yếu đến tương đối chặt với nhau. Trong đó, mối quan hệ thuận chặt nhất thuộc về quan hệ giữa item phẩm chất, năng lực, phương pháp, tác phong công tác của giảng viên, cán bộ quản lý và item mục tiêu, yêu cầu, nội dung chương trình đào tạo ( $r = 0.428^{**}$ ). Kết quả này cho thấy, nếu học viên đánh giá cao sự ảnh hưởng của phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của giảng viên, cán bộ quản lý đến kỹ năng quản lý cảm xúc thì cũng đánh giá cao mục tiêu, yêu cầu, nội dung chương trình đào tạo đến kỹ năng quản lý cảm xúc và ngược lại với mức độ tương đối mạnh. Mối quan hệ thuận, yếu nhất thuộc về quan hệ giữa item môi trường văn hóa sư phạm quân sự và item áp lực học tập, thi cử ( $r = 0,144^{**}$ ). Điều này có nghĩa, nếu học viên đánh giá cao ảnh hưởng của môi trường văn hóa sư phạm quân sự đến kỹ năng quản lý cảm xúc cũng sẽ đánh giá cao ảnh hưởng của áp lực học tập thi cử đến kỹ năng quản lý cảm xúc và ngược lại, tuy nhiên với tỷ lệ thấp.

Nhìn chung, nhóm yếu tố khách quan ảnh hưởng mạnh đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên. Các item được đo đạc thể hiện mức độ này. Học viên đánh

giá cao sự ảnh hưởng của yếu tố khách quan này sẽ dẫn tới đánh giá cao ảnh hưởng của yếu tố khách quan khác với các mức độ khác nhau và ngược lại. Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên bị ảnh hưởng nhiều nhất từ áp lực của thi và kiểm tra; ở cùng mức độ ảnh hưởng, tuy nhiên ĐTB thấp nhất và sự phân tán cao là sự ảnh hưởng của điều kiện kinh tế- xã hội đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

#### **4.2.2. Thực trạng nhóm yếu tố chủ quan ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên**

Thực trạng nhóm yếu tố chủ quan được đo đạc bao gồm: Kiến thức, kinh nghiệm; Khí chất của học viên; Sức khỏe thể chất, tinh thần; Phương pháp học tập, rèn luyện và Xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên. Kết quả nghiên cứu [Phụ lục 9.1] thể hiện ở bảng 4.18 dưới đây:

*Bảng 4.18. Nhóm yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên*

Nội dung	Mức độ										ĐTB	ĐLC
	Ảnh hưởng rất mạnh		Ảnh hưởng mạnh		Ảnh hưởng trung bình		Ảnh hưởng yếu		Ảnh hưởng rất yếu			
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
Kiến thức, kinh nghiệm của học viên	96	24.2	217	54.8	70	17.7	9	2.3	4	1.0	3.99	0.78
Khí chất của học viên	61	15.4	177	44.7	126	31.8	25	6.3	7	1.8	3.66	0.87
Sức khỏe thể chất, tinh thần của học viên	98	24.7	151	38.1	128	32.3	14	3.5	5	1.3	3.82	0.89
Phương pháp học tập, rèn luyện của học viên	71	17.9	202	51.0	107	27.0	15	3.8	1	0.3	3.83	0.77
Xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên	103	26.0	168	42.4	89	22.5	23	5.8	13	3.3	3.81	0.99
<b>Yếu tố chủ quan</b>											<b>3.82</b>	<b>0.57</b>

Kết quả từ bảng 4.18 chỉ ra, nhóm yếu tố chủ quan ảnh hưởng mạnh đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên (ĐTB = 3.82; ĐLC = 0.57) và mức độ này thể hiện ở tất cả các item được đo. Trong các item đó, kiến thức, kinh nghiệm của học viên được cho là có ảnh hưởng lớn nhất đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên (ĐTB = 3.99; ĐLC = 0.78). Ở phần thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc đã chỉ ra học viên các khóa học sau có kỹ năng quản lý cảm xúc tốt hơn các học viên ở các khóa trước, điều này cũng đồng thời lý giải cho item có ĐTB cao nhất ở

đây. Thực tiễn quá trình học viên học tập, rèn luyện tại các trường sĩ quan cho thấy, thời gian học tập, rèn luyện càng nhiều, thì kinh nghiệm, vốn sống được họ tích lũy thêm phong phú, sự từng trải với các điều kiện hoàn cảnh khác nhau càng nhiều sẽ giúp học viên kiểm soát, điều khiển, sử dụng cảm xúc của mình phù hợp hơn với hoàn cảnh. Hơn nữa, việc học viên được tham gia các khóa học kỹ năng mềm nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng sẽ giúp học có một lượng tri thức cơ bản, một thái độ đúng đắn với các dạng cảm xúc của bản thân à người khác và quan trọng biết lựa chọn các mẫu hành vi ứng xử phù hợp với tình huống một cách ít cần sự đấu tranh động cơ và sự nỗ lực ý chí nhất.

Trao đổi điều này với các cán bộ, giảng viên chúng tôi được biết: "*Những học viên có kinh nghiệm sống phong phú, sự trải nghiệm nhiều hơn, thường là những học viên trước khi vào học là binh sỹ nghĩa vụ hoặc đã đi làm, sẽ có khả năng tiết chế các cảm xúc và ứng xử phù hợp hơn khi có các cảm xúc có cường độ mạnh; Bên cạnh đó, những học viên các khóa sau sẽ quản lý cảm xúc tốt hơn các khóa trước, cái tôi giảm đi, cái chúng ta tăng lên, khi có các cảm xúc các em quản lý, kiểm soát và sử dụng tốt hơn các em khóa sau; Đặc biệt, nhóm những học viên đã từng học kỹ năng mềm, các học viên này ứng xử tương đối hơn các nhóm khác, nhất là kỹ năng quản lý cảm xúc là dễ nhận thấy nhất. Nhóm học viên này nhận biết cảm xúc của người khác, kiềm chế tốt, phản ứng phù hợp và giải tỏa tốt*" Thiếu tá N.V.S (cán bộ quản lý).

Các nhóm học viên cũng đồng tình với quan điểm này, và cho rằng kiến thức, kinh nghiệm sống, sự từng trải và được học kỹ năng quản lý cảm xúc sẽ giúp cho học viên quản lý tốt hơn các cảm xúc của mình trong quá trình học tập, rèn luyện tại nhà trường.

Liên quan đến việc học tập, rèn luyện tại các trường sĩ quan, như kết quả phân thực trạng chỉ ra, những học viên có kết quả học tập tốt thường có kỹ năng quản lý cảm xúc tốt hơn. Theo chúng tôi, đó là những học viên đã có phương pháp học tập, rèn luyện, làm chủ được thời gian học tập, rèn luyện của mình. Vì vậy, họ không chịu nhiều áp lực từ học tập, rèn luyện, nhiệm vụ chính trị trung

tâm của học viên, chính điều này làm các cảm xúc, nhất là cảm xúc tiêu cực, xuất hiện ít và được quản lý tốt hơn. Với Phương pháp học tập, rèn luyện của học viên ( $\text{ĐTB} = 3.83$ ,  $\text{ĐLC} = 0.77$ ) xếp vị trí thứ hai chứng tỏ nó đang ảnh hưởng mạnh đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Ở chiều hướng khác, với  $\text{ĐTB}$  thấp nhất trong các item, kiểu loại chất đang ảnh hưởng mạnh đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ( $\text{ĐTB} = 3.66$ ;  $\text{ĐLC} = 0.87$ ). Kết quả này một lần nữa khẳng định kết quả phân thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đã chỉ ra là chính xác. Học viên có khí chất khác nhau sẽ có mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc khác nhau. Lý luận về các loại khí chất đã khẳng định, những học viên hướng ngoại sẽ khó quản lý cảm xúc hơn nhóm học viên có khí chất hướng nội và kết quả phân thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên cũng khẳng định kiểu loại khí chất ảnh hưởng tới kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Mặt khác, tìm hiểu tương quan giữa từng yếu tố chủ quan và tổng thể nhóm yếu tố chủ quan, kết quả nghiên cứu [Phụ lục 9] chỉ ra: Các item được đo đạc đều có tương quan thuận từ tương đối chặt, đến rất chặt với nhóm yếu tố chủ quan. Trong đó, sức khỏe thể chất và tinh thần ( $r = 0.702^{**}$ ) cùng với phương pháp học tập, rèn luyện ( $r = 0.701^{**}$ ) có tương quan cao nhất với nhóm yếu tố chủ quan. Nói cách khác, nếu ảnh hưởng của sức khỏe thể chất và tinh thần, hoặc phương pháp học tập, rèn luyện của học viên đến kỹ năng quản lý cảm xúc tăng đều sẽ thúc đẩy sức ảnh hưởng của yếu tố chủ quan đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên và ngược lại với mức độ rất cao.

Đồng thời, giữa các item có mối quan hệ thuận từ yếu đến tương đối chặt với nhau. Trong đó, mối quan hệ thuận chặt nhất thuộc về item quan hệ giữa phương pháp học tập, rèn luyện và item xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên ( $r = 0.466^{**}$ ). Kết quả này cho thấy, nếu học viên đánh giá cao sự ảnh hưởng của phương pháp học tập, rèn luyện đến kỹ năng quản lý cảm xúc thì cũng đánh giá cao ảnh hưởng của xu hướng nghề nghiệp quân sự đến kỹ năng quản lý cảm xúc và ngược lại với mức độ tương đối mạnh. Mối quan hệ thuận, yếu nhất thuộc về quan hệ giữa item khí chất của học viên và item kiến thức, sự

tùng trải, vốn sống và kinh nghiệm ( $r = 0,162^{**}$ ). Điều này có nghĩa, nếu học viên đánh giá cao ảnh hưởng của khí chất đến kỹ năng quản lý cảm xúc cũng sẽ đánh giá cao ảnh hưởng của kiến thức, sự từng trải, vốn sống và kinh nghiệm đến kỹ năng quản lý cảm xúc và ngược lại, tuy nhiên với tỷ lệ thấp.

Nhìn chung, nhóm các yếu tố chủ quan đang ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở mức độ khá. Các nội dung được đo đạc đều thể hiện điều này. Học viên đánh giá cao sự ảnh hưởng của yếu tố chủ quan này sẽ dẫn tới đánh giá cao ảnh hưởng của yếu tố chủ quan khác với các mức độ khác nhau. Trong đó, học viên cho rằng các yếu tố nổi bật như kinh nghiệm, vốn sống, sự từng trải, việc học kỹ năng quản lý cảm xúc và phương pháp học tập, rèn luyện là những nội dung có sự ảnh hưởng rõ nét hơn đến kỹ năng quản lý cảm xúc. Điều này đặt ra một gợi ý về việc phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên thì cần có những biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển các nhóm kỹ năng cho học viên, trong đó cần quan tâm đến kỹ năng quản lý cảm xúc và phương pháp học tập của học viên ở các trường sĩ quan.

*Tóm lại*, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên chịu nhiều ảnh hưởng mạnh bởi các yếu tố khách quan và chủ quan khác nhau; các yếu tố chủ quan ảnh hưởng mạnh hơn. Để khắc phục những ảnh hưởng tiêu cực đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên cần tập trung hạn chế những tác động tiêu cực từ chính các yếu tố này. Đồng thời, để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho họ cần tăng cường các tác động từ các yếu tố ảnh hưởng này. Những vấn đề đó đặt ra bài toán về sự xác định các giải pháp tâm lý - sư phạm phát triển những tác động tích cực và hạn chế những tác động tiêu cực nhằm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN hiện nay.

### **4.3. Biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan**

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan, tác giả đề xuất 5 biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN.

### ***4.3.1. Giáo dục nâng cao nhận thức cho học viên về kỹ năng quản lý cảm xúc đối với chất lượng giáo dục, đào tạo ở các trường sĩ quan***

Đây là biện pháp có vị trí, vai trò quan trọng hàng đầu trong phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên. Trên cơ sở giáo dục, bồi dưỡng kỹ năng quản lý cảm xúc, học viên mới nhận thức đúng đắn vị trí, vai trò, tầm quan trọng của kỹ năng quản lý cảm xúc đối với hình thành, phát triển nhân cách của người học, giúp học viên đáp ứng được mục tiêu, yêu cầu đào tạo của nhà trường. Để thực hiện tốt biện pháp này, cần thực hiện tốt một số nội dung, yêu cầu sau:

*Làm tốt công tác giáo dục nâng cao nhận thức, giúp cho học viên ý thức rõ tầm quan trọng và những yêu cầu, nội dung về phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cần đạt được cho mỗi học viên.* Trên cơ sở nhận thức sâu sắc ý nghĩa và tầm quan trọng của kỹ năng quản lý cảm xúc đối với cuộc sống nhất là đối với hoạt động nghề nghiệp sau này, mỗi học viên sẽ tự tạo lập cho mình một kế hoạch học tập, công tác và rèn luyện phù hợp, dựa trên các chế độ, quy định của nhà trường. Bản thân mỗi học viên phải chủ động xây dựng và thực hiện các kế hoạch cá nhân một cách khoa học, nghiêm túc trên cơ sở kế hoạch và nhiệm vụ của đơn vị. Kế hoạch đó phải đảm bảo tính vừa sức, phù hợp khả năng bản thân và điều kiện hiện có của đơn vị. Trong quá trình xây dựng kế hoạch phải biết tận dụng triệt để ý kiến của chỉ huy, giảng viên, đồng chí, đồng đội nhất là những người có kinh nghiệm và có kỹ năng sống nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng. Khi đã xác định được kế hoạch, phải quyết tâm thực hiện các nội dung, chỉ tiêu yêu cầu đặt ra và khi gặp khó khăn phải có quyết tâm cao, không nản chí và tìm cách khắc phục vượt qua.

*Thường xuyên tổ chức các hình thức giáo dục phong phú* như: thông qua các bài giảng, các nội dung học tập để cung cấp cho học viên những hiểu biết về khái niệm, loại cảm xúc, vị trí, vai trò, biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc, nghệ thuật ứng xử trong các tình huống thực tiễn khác nhau. Bồi dưỡng kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên chi tiết, cụ thể, tỉ mỉ, hướng dẫn học viên cách thức, biện pháp thực hiện kỹ năng thành phần này. Đặc biệt cần



nhấn mạnh vai trò của kỹ năng quản lý cảm xúc trong thực tiễn cuộc sống hàng ngày và trong công tác thực tế sau này. Giải đáp cho học viên những thắc mắc về nhận diện, kiểm soát, điều khiển, sử dụng cảm xúc, làm cho học viên có nhận thức đầy đủ về kỹ năng quản lý cảm xúc. Đồng thời, qua đó giáo dục tư tưởng, tình cảm, thái độ trách nhiệm của người học viên, người sĩ quan tương lai đối với mọi người trong các mối quan hệ qua lại. Thông qua các hình thức sinh hoạt, giáo dục, sinh hoạt chuyên đề, các hình thức nghiên cứu trao đổi, thảo luận, xêmina về các vấn đề kỹ năng quản lý cảm xúc, cách ứng xử người - người nhằm khơi sâu, mở rộng vốn hiểu biết của học viên. Qua trao đổi thảo luận, cọ sát mà người học phát hiện ra chân lý và tìm cách vận dụng chân lý đó vào giải quyết các vấn đề thực tiễn đặt ra, giúp học viên nâng cao trình độ tư duy, rèn luyện các kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc, cách tiếp cận vấn đề. Đồng thời, qua đó học viên thấy được sự cần thiết của kỹ năng quản lý cảm xúc đối với hoạt động học tập, rèn luyện, sinh hoạt, mối quan hệ giao tiếp cũng như sự ảnh hưởng tích cực của nó đối với công việc nhiệm vụ và hoàn thiện nhân cách của người học viên.

*Thường xuyên tổ chức các hoạt động học tập, rèn luyện của học viên phong phú, đa dạng, khoa học* tạo cho học viên niềm say mê, hứng thú tích cực tham gia vào các hoạt động chung của tập thể, từ đó làm cho việc học tập, rèn luyện của học viên không bị căng thẳng, nhàm chán. Thực tế cho thấy, tính tích cực, chủ động tham gia các hoạt động có tính tập thể ở nhà trường, đơn vị và xã hội, được học viên đánh giá ảnh hưởng khá thường xuyên và rõ ràng đến sự phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc. Do vậy, phải tổ chức đều đặn các hoạt động văn hoá văn nghệ, thể thao, hoạt động kết nghĩa, giao lưu văn hoá với địa phương nơi đóng quân, khuyến khích các học viên tích cực, tự giác tham gia, sáng tạo các giá trị văn hoá tốt đẹp trong nhà trường.

*Hướng dẫn cho học viên cách thức, phương pháp thực hiện các nội dung phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc thông qua việc tổ chức tốt các hoạt động sư phạm, hoạt động quân sự* một cách thường xuyên, liên tục với mức độ khó khăn, phức tạp tăng dần theo thời gian đào tạo phù hợp với khả năng của học viên và

phù hợp với những nội dung cần đạt được về mức độ phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc. Qua hoạt động thực tiễn, giúp học viên vận dụng những kiến thức về kỹ năng quản lý cảm xúc một cách phù hợp trong các tình huống hoạt động và giao tiếp cụ thể. Qua những thành công, thất bại, người học sẽ đúc kết được những kinh nghiệm nhất định và hoàn thiện những kỹ năng quản lý cảm xúc của mình sao cho phù hợp, hiệu quả nhất. Đồng thời, trong suốt quá trình tổ chức các hoạt động, phải thường xuyên theo dõi, kịp thời uốn nắn những biểu hiện lệch lạc của học viên. Kịp thời động viên, khen thưởng, biểu dương những cá nhân có cách thức, phương pháp tổ chức hoạt động phù hợp, sáng tạo đáp ứng tốt các yêu cầu và nội dung phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc đã được xác định.

#### ***4.3.2. Đổi mới nội dung, phương pháp dạy học; hình thức thi, kiểm tra để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên***

Đây là biện pháp có vị trí, vai trò quan trọng trong rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên. Nội dung, phương pháp dạy học là thành phần quan trọng để học viên lĩnh hội kiến thức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo và phẩm chất nhân cách của người cán bộ, sĩ quan. Hình thức thi, kiểm tra phải đánh giá khách quan, chính xác, đúng thực lực của người học viên, góp phát triển phẩm chất, năng lực của người học viên trong quá trình học tập. Để thực hiện tốt biện pháp này, cần thực hiện tốt nội dung, yêu cầu sau:

*Đổi mới nội dung, phương pháp dạy học phải phát huy được tính chủ động, tích cực, sáng tạo của người học.* Các trường sĩ quan trong toàn quân đang thực hiện đổi mới nội dung, phương pháp dạy học nhằm nâng cao chất lượng giáo dục, đào tạo học viên, đáp ứng được yêu cầu, nhiệm vụ xây dựng đội ngũ cán bộ, sĩ quan hiện nay. Nội dung bài giảng phải chi tiết, cụ thể, bảo đảm tính lôgic, tính hệ thống; biên soạn phải bám sát vào giáo trình, tài liệu giảng dạy chính thức, trích dẫn, ví dụ mang tính điển hình, dễ hiểu. Phương pháp dạy học phát huy được tính tích cực, chủ động, sáng tạo của người học, kết hợp hài hòa phương pháp dạy học truyền thống với phương pháp dạy học hiện đại. Dạy học phải lấy hoạt động tích cực của người học làm trung tâm,

trách hiện tượng thầy làm thay trò... người thầy phải là người tổ chức, điều khiển, định hướng quá trình lĩnh hội kiến thức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo của người học viên trong nhà trường quân đội trên cơ sở đó người học hình thành được các phẩm chất, năng lực trong đó có kỹ năng quản lý cảm xúc.

*Đối với các cơ quan chức năng.* Cần làm tốt chức năng tham mưu cho Đảng ủy, Ban Giám hiệu nhà trường về công tác rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên. Phối hợp với các cơ quan liên quan và các khoa giáo viên đầu tư nghiên cứu, khảo sát thực tế để xây dựng mô hình, mục tiêu đào tạo cho phù hợp thực tiễn hoạt động quân sự của đối tượng đào tạo ở các trường sĩ quan. Xây dựng nội dung, chương trình đào tạo cho học viên theo hướng đổi mới về nội dung, hình thức, phương pháp dạy học, giáo dục, giảm lý thuyết, tăng cường các hình thức dạy học thực hành, tự học của học viên. Bên cạnh đó, cần quan tâm và thường xuyên làm tốt công tác hướng nghiệp cho học viên là điều cần thiết, là cơ sở bước đầu và xuyên suốt giúp học viên có tâm thế tốt, có thái độ tình cảm tích cực với việc học tập, rèn luyện nghề nghiệp tương lai. Nội dung, chương trình thường xuyên cập nhật phù hợp với đối tượng, chuyên ngành đào tạo, hoạt động thực tiễn ở các đơn vị cơ sở; tăng cường các môn học sát với hoạt động của chuyên ngành đào tạo, thông qua đó rèn luyện, phát triển kỹ năng sống cho học viên, đặt biệt kỹ năng quản lý cảm xúc.

*Hình thức thi, kiểm tra phải phong phú, đa dạng, phù hợp với từng đối tượng đào tạo, từng nhà trường.* Hình thức thi, kiểm tra phải thường xuyên được đổi mới, phát huy được tính độc lập, sáng tạo của học viên, bảo đảm vừa kiểm tra được trình độ, kiến thức của người học, đồng thời rèn luyện phong cách, tác phong chỉ huy, tính độc lập, sáng tạo trong giải quyết, xử lý các tình huống thực tiễn đặt ra. Ban Khảo thí và kiểm định chất lượng giáo dục và đào tạo phải phối hợp, hiệp đồng chặt chẽ với khoa giáo viên để thống nhất hình thức thi, kiểm tra cho phù hợp với từng đối tượng. Việc thực hiện các hình thức thi, kiểm tra phải được rà soát một cách chặt chẽ, xây dựng và thực hiện đúng quy trình, học viên phải có sự chuẩn bị trước. Trách hiện tượng hình thức thi,

kiểm tra gây căng thẳng, ức chế về mặt tâm lý cho học viên, đến đợt thi, kiểm tra học viên mất ngủ, suy nghĩ nhiều, lo lắng, sợ hãi... sợ không trả lời được, sợ điểm thấp phải nhờ đến các mối quan hệ. Khâu chấm điểm của giảng viên phải bảo đảm khách quan, thực chất, đúng đối tượng; kết hợp các hình thức thức thi, kiểm tra như: Viết, vấn đáp, trắc nghiệm, thực hành, thí nghiệm, kiểm tra miệng, kiểm tra 15 phút tùy thuộc vào môn học, năm học của học viên, có sự xen kẽ giữa các hình thức thi, kiểm tra, tránh sự nhàm chán chỉ thực hiện một hình thức cho nhiều môn thi, nhiều đối tượng học viên.

Thông qua mỗi lần thi, kiểm tra học viên sẽ dần hoàn thiện được phẩm chất tâm lý, nhân cách của cá nhân như: tư duy, chú ý, tính sáng tạo, bản lĩnh, phẩm chất đạo đức, kỹ năng kiểm chế, kiểm soát, điều khiển cảm xúc của bản thân cho phù hợp với tình huống, hoàn cảnh giao tiếp, hoạt động.

#### ***4.3.3. Tạo ra các hình huống trong học tập, rèn luyện, quan hệ giao tiếp để rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên***

Đây là biện pháp có vai trò quan trọng đến việc phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên, thông qua giải quyết, xử lý các tình huống trong học tập, rèn luyện, quan hệ giao tiếp để rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên. Kỹ năng của học viên chỉ được hình thành, phát triển trong hoạt động thực tiễn, trong môi trường cụ thể, vì vậy để rèn luyện, phát triển được kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên người giáo viên, đội ngũ quản lý học viên phải xây dựng được các tình huống phong phú, đa dạng thông qua đó học viên xử lý, giải quyết vấn đề. Để thực hiện tốt biện pháp này, cần thực hiện tốt nội dung, yêu cầu sau:

*Tạo tình huống trong học tập, rèn luyện phong phú, đa dạng để học viên rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc.* Trong hoạt động dạy học người giảng viên phải xây dựng nhiều tình huống có vấn đề để học viên trên cơ sở nội dung kiến đã được trang bị để xử lý tình huống. Tình huống trong hoạt động học tập đặc biệt các môn chuyên ngành, khoa học xã hội và nhân văn, khoa học quân sự tình huống phải đảm bảo giống như thật, mức độ khó phù hợp với từng đối

tượng học viên. Người giảng viên phải là người tổ chức, định hướng, hướng dẫn để học viên tích cực, chủ động, xung phong giải quyết tình huống, phải có kết luận rõ ràng từng bước về cách thức xử lý tình huống thông qua đó rèn luyện kỹ năng quản lý, kiểm chế cảm xúc cho học viên. Đặc biệt thông qua hình thức dạy học thực hành, thảo luận, xêmina để xây dựng các tình huống, kết hợp kiến thức cần trang bị cho người học và hoạt động thực tiễn ở các đơn vị cơ sở để xây dựng các tình huống và yêu cầu người học viên giải quyết.

*Tăng cường mối quan hệ giao tiếp của học viên.* Đây là nội dung, yêu cầu có ý nghĩa trong việc tạo ra môi trường thực hành và kiểm nghiệm những kiến thức, kinh nghiệm ứng xử của học viên vào những tình huống giao tiếp cụ thể, đa dạng. Thông qua quá trình rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc, giúp học viên trải nghiệm thực tế, từ đó rút ra những bài học ý nghĩa, thiết thực có liên quan đến việc biểu hiện những kỹ năng của kỹ năng quản lý cảm xúc. Qua đó, mỗi học viên nhận thức rõ những điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân và những người xung quanh, góp phần vào việc hình thành tính tích cực, chủ động trong việc rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho bản thân. Đội ngũ cán bộ quản lý học viên phải tạo điều kiện thuận lợi cho học viên tham gia tích cực các mối quan hệ giao tiếp, các hoạt động của đơn vị thông qua đó để học viên rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân. Môi trường hoạt động sư phạm quân sự luôn bó hẹp không khoảng không gian nhất định, các mối quan hệ giao tiếp của người học viên luôn tuân thủ theo đúng điều lệnh, điều lệ, kỷ luật của quân đội, quy định của đơn vị, vì vậy học viên rất gò bó, khó khăn trong việc tiếp xúc với môi trường xã hội ở bên ngoài. Để phát triển được kỹ năng sống nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng học viên phải được tham gia các hoạt động học tập, rèn luyện và các mối quan hệ giao tiếp phong phú đa dạng ở trong và ngoài quân đội.

*Tổ chức các hoạt động thực hành luyện tập một cách thường xuyên liên tục theo nội dung chương trình, kế hoạch đã được xây dựng một cách khoa học.* Đây là yêu cầu rất quan trọng để hình thành, củng cố, rèn luyện, phát triển kỹ

năng quản lý cảm xúc cho học viên. Bởi hệ thống các kỹ năng quản lý cảm xúc được biểu hiện trong quá trình hoạt động, giao tiếp được hình thành, củng cố, tăng cường khi học viên tham gia vào các hoạt động, giao tiếp. Tổ chức các hoạt động hợp lý sẽ tạo điều kiện cho học viên thực hiện hoá được những hiểu biết của mình về kỹ năng quản lý cảm xúc, biến khả năng thành hiện thực. Qua hoạt động, giao tiếp trực tiếp, những kiến thức về kỹ năng quản lý cảm xúc được vận dụng một cách phù hợp trong các tình huống thực tiễn cụ thể, qua những thành công, thất bại người học sẽ rút ra được những kinh nghiệm nhất định mà hoàn thiện kỹ năng quản lý cảm xúc và hình thành những kỹ năng quản lý cảm xúc nhất định cho mình. Quá trình đó được thực hiện thường xuyên, liên tục, có chương trình khoa học phù hợp sẽ là cơ sở tạo nên những kỹ xảo, thói quen cho mỗi người học viên.

#### ***4.3.4. Nâng cao tính tích cực, chủ động của học viên trong quá trình rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc***

Đây là biện pháp có ý nghĩa quyết định trực tiếp đến việc rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên, vì học viên vừa là đối tượng, vừa là chủ thể của hoạt động phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc. Mục đích cần đạt đến của quá trình phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên hiện nay chính là tạo cho mỗi học viên có nhận thức đúng đắn và cách thức hành động phù hợp, hiệu quả trong mọi tình huống, qua đó không ngừng phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân theo thời gian đào tạo.

Thực chất của biện pháp này chính là việc học viên chủ động, sáng tạo và cố gắng trong mọi hoạt động, giúp họ vượt qua những khó khăn trở ngại để lĩnh hội, rèn luyện nội dung học tập nói chung và phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của mình nói riêng. Đó là quá trình từ việc nhận thức đầy đủ yêu cầu của hoạt động giáo dục, đào tạo cũng như vai trò, yêu cầu và nội dung của việc phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc đối với học viên đến quá trình rèn luyện, củng cố để nâng cao những kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc quản lý cảm xúc. Trên cơ sở nhận thức đúng đắn, người học chủ động, tích cực trong quá trình học hỏi và phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của mình. Để phát huy tính tích cực, chủ động

của học viên trong quá trình rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân cần làm tốt một số nội dung, yêu cầu sau:

*Học viên cần phải có sự tích cực, nỗ lực cao trong tích lũy những kiến thức về kỹ năng quản lý cảm xúc.* Học viên chủ động tìm đọc những cuốn sách về trí tuệ cảm xúc, nghệ thuật ứng xử, kỹ năng sống, kỹ năng giao tiếp, tiếp cận các thông tin văn hoá giao tiếp, ứng xử trên đài, báo, truyền hình, mạng Internet... để nâng cao khả năng nhận thức và kỹ năng ứng xử của bản thân. Do kỹ năng quản lý cảm xúc là một dạng của kỹ năng sống, thể hiện kỹ năng nhận diện, kỹ năng điều khiển, kỹ năng kiểm soát, kỹ năng sử dụng cảm xúc của bản thân, nhằm định hướng, điều chỉnh hành vi cho phù hợp và thích nghi với các mối quan hệ giao tiếp xã hội. Do vậy, muốn phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên, trước hết phải tác động vào nhận thức người học, trang bị những kiến thức cơ bản về những vấn đề liên quan đến trí tuệ cảm xúc, kỹ năng quản lý cảm xúc cho họ. Trong quá trình thực hiện nhiệm vụ, mỗi học viên phải tích cực tìm tòi, khám phá những vấn đề mới và phức tạp trong đời sống chính trị - xã hội; trong thực tiễn hoạt động quân sự cũng như trong quá trình học tập, rèn luyện, sinh hoạt. Một mặt, từng học viên phải chủ động, tự giác, tích cực tu dưỡng, rèn luyện theo các chuẩn mực nghề nghiệp quân sự và kế hoạch đặt ra; mặt khác, phải biết khai thác và phát huy tối đa trí tuệ cũng như kinh nghiệm của cả tập thể đơn vị và các lực lượng khác vào việc rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho bản thân.

*Học viên tích cực, hăng hái tham gia vào các hoạt động của đơn vị thông qua đó rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho bản thân.* Bởi lẽ, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên được tiến hành thông qua nhiều con đường, cách thức, phương tiện trong đó tham gia các hoạt động diễn đàn, tuyên truyền, trao đổi về các vấn đề có liên quan đến văn hoá ứng xử, kỹ năng giao tiếp, động cơ, xu hướng hướng nghề nghiệp quân sự, chuyên ngành đào tạo, chấp hành điều lệnh, điều lệ, chế độ quy định... là cách thức mang tính thực tiễn quan trọng để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học

viên. Qua những hoạt động trên, cá nhân không ngừng củng cố, nâng cao kỹ năng nhận diện, kiểm soát, điều khiển, sử dụng cảm xúc của bản thân; biết cảm thông chia sẻ đối với những người xung quanh và có kỹ năng giao tiếp tốt. Việc tham gia các hoạt động trên là cơ hội để mỗi học viên vận dụng những kiến thức, kinh nghiệm, kỹ xảo, kỹ năng trong phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của mình. Đồng thời, cũng là dịp để mỗi học viên tiếp thu, học tập những kinh nghiệm, những cách thức, biện pháp mới từ những người xung quanh. Theo đó, mỗi học viên không ngừng rèn luyện cho mình có được phong cách và văn hoá giao tiếp, ứng xử phù hợp các chuẩn mực nghề nghiệp quân sự, chuyên ngành đào tạo. Để đạt được các nội dung và các yêu cầu trên đây đòi hỏi lực lượng sư phạm trong nhà trường cần phải tăng cường công tác lãnh đạo, chỉ đạo, kiểm tra, đôn đốc; đồng thời phải quan tâm tạo điều kiện giúp đỡ về mọi mặt cho học viên tham gia một cách tích cực, có hiệu quả trong tất cả các hoạt động thực tiễn của đơn vị.

#### ***4.3.5. Xây dựng môi trường văn hóa tích cực, lành mạnh tạo điều kiện để học viên rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc***

Đối với quá trình đào tạo học viên ở các trường sĩ quan, việc xây dựng môi trường sư phạm quân sự trong sạch, lành mạnh có vai trò rất quan trọng, nó có tác dụng mạnh mẽ tới quá trình rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của người học viên; trực tiếp tác động đến việc hình thành, phát triển nhân cách người sĩ quan tương lai. Môi trường sư phạm quân sự là nơi mà các học viên trực tiếp học tập, rèn luyện, sinh hoạt hàng ngày. Đó là toàn bộ những yếu tố vật chất, tinh thần bao gồm các mối quan hệ qua lại trong tập thể quân nhân, các mối quan hệ liên nhân cách hợp thành môi trường sư phạm quân sự, có tác động trực tiếp đến sự rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

Xây dựng môi trường văn hóa sư phạm còn tạo ra một không gian văn hoá để trực tiếp phát hiện, gạn lọc, tập hợp những yếu tố mới trong đời sống sinh hoạt thường ngày của học viên. Đó là “lá chắn”; “màng lọc” tích cực để chống lại sự xâm nhập của những yếu tố văn hoá độc hại, nhất là trước sự tác động của mặt trái nền kinh tế thị trường, tình hình biến động



của môi trường xã hội và ảnh hưởng của lối sống tiêu cực đối với học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN. Để thực hiện tốt biện pháp này, cần thực hiện tốt các nội dung, yêu cầu sau:

*Xây dựng tập thể học viên ở đơn vị cơ sở vững mạnh, toàn diện:* Tập thể học viên là nơi diễn ra toàn bộ các hoạt động học tập, rèn luyện, là nơi trực tiếp nuôi dưỡng, rèn luyện, điều chỉnh hành vi, phát triển hoàn thiện nhân cách người sĩ quan quân đội. Đó cũng là nơi học viên bộc lộ đầy đủ, rõ nét nhất những ưu điểm, khuyết điểm của mình. Đồng thời, là môi trường gắn gũi nhất tác động trực tiếp đến sự trưởng thành về mọi mặt của học viên trong đó có quá trình rèn luyện phẩm chất đạo đức, lối sống và phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc. Chăm lo xây dựng tập thể học viên vững mạnh toàn diện là góp phần quan trọng khắc phục ảnh hưởng tiêu cực đối với họ. Muốn vậy, cần giải quyết tốt một số nội dung chính sau:

Để xây dựng tập thể học viên vững mạnh toàn diện đòi hỏi phải phát huy dân chủ, đề cao kỷ luật. Đây không chỉ là truyền thống tốt đẹp của quân đội ta mà còn là nguyên tắc cơ bản xây dựng quân đội kiểu mới của giai cấp công nhân. Phát huy dân chủ thực chất là bảo đảm quyền làm chủ thực sự cho cán bộ, học viên trên mọi lĩnh vực hoạt động của đơn vị cả kinh tế, chính trị và quân sự. Phát huy dân chủ nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho học viên trực tiếp tham gia vào quá trình xây dựng đơn vị vững mạnh toàn diện. Phát huy dân chủ sẽ tạo nên bầu không khí chan hoà cởi mở, thôi thúc học viên nêu cao tinh thần trách nhiệm trong đấu tranh ngăn chặn và khắc phục ảnh hưởng tiêu cực đối với họ. Đi đôi với phát huy dân chủ, cần đề cao kỷ luật ở đơn vị cơ sở. Đó là biểu hiện cụ thể của nguyên tắc tập trung dân chủ - nguyên tắc tổ chức cơ bản xây dựng quân đội cách mạng. Vì vậy, phát huy dân chủ, đề cao kỷ luật có ý nghĩa quan trọng trực tiếp góp phần củng cố xây dựng tập thể học viên thực sự vững mạnh toàn diện, thông qua đó rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên.

Xây dựng tập thể học viên vững mạnh toàn diện nhất thiết phải quan tâm xây dựng các mối quan hệ xã hội lành mạnh trong tập thể. Đó là mối quan hệ giữa

cán bộ chỉ huy với lãnh đạo, giữa cấp trên với cấp dưới, giữa học viên với nhau dựa trên sự thống nhất về ý chí và hành động, mang đậm tình cảm cách mạng và tình thương yêu đồng chí, đồng đội sâu sắc. Vì vậy, phải xây dựng những quan hệ xã hội lành mạnh, lối sống có tình nghĩa trong tập thể học viên. Điều đó, không những tạo nên sức mạnh của cả tập thể đơn vị quản lý học viên, thể hiện bản chất truyền thống của quân đội ta mà còn là điều kiện tốt để từng học viên phấn đấu trưởng thành, rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng quản lý cảm xúc của mình.

Xây dựng tập thể học viên vững mạnh toàn diện là phải tạo được dư luận xã hội lên án mạnh mẽ, nghiêm khắc những biểu hiện sai trái, tiêu cực. Dư luận tập thể học viên phải được biểu thị bằng thái độ khen, chê rõ ràng, nhất là đấu tranh không khoan nhượng với những hiện tượng tiêu cực trong đơn vị. Dư luận tập thể ở đơn vị quản lý học viên đúng đắn sẽ có tác dụng trực tiếp khắc phục những biểu hiện tiêu cực đối với từng học viên, đồng thời, ngăn ngừa sự nảy sinh và phát triển của những biểu hiện đó.

Muốn tích cực hoá dư luận xã hội cần xây dựng bầu không khí dân chủ và kỷ luật cao, các thành viên trong đơn vị đoàn kết, thân ái, tin cậy lẫn nhau. Đó là một tập thể mà người cán bộ, đảng viên luôn là tấm gương sáng về tư tưởng, đạo đức, lối sống, hết lòng quan tâm đến đời sống vật chất, tinh thần của học viên. Tăng cường dân chủ, đề cao kỷ luật, tạo lập bầu không khí tin cậy trong tập thể học viên cũng sẽ góp phần quan trọng xây dựng môi trường văn hoá - quân sự trong sạch, lành mạnh. Đảm bảo cho quá trình học tập, rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên đạt hiệu quả thiết thực. Đồng thời, cần quan tâm giải quyết các quan hệ lợi ích, chính sách đối với học viên. Đây là một trong những biện pháp có tác động mạnh mẽ không chỉ đến nhận thức, tình cảm, ý chí mà còn đến cả quá trình rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên hiện nay.

Phối hợp chặt chẽ giữa đơn vị, gia đình và địa phương nơi đóng quân để góp phần nâng cao việc rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên. Quân đội là một bộ phận của xã hội có quan hệ mật thiết với xã hội, với địa phương

nơi đóng quân và gia đình học viên trong quản lý, giáo dục, rèn luyện học viên. Quân đội dù có cố gắng đến đâu cũng không thể tự mình khắc phục triệt để được ảnh hưởng của những hiện tượng xã hội tiêu cực. Xây dựng môi trường văn hoá sư phạm quân sự ở đơn vị trong sạch, lành mạnh phải đặt trong mối quan hệ chặt chẽ với xây dựng môi trường văn hoá, đời sống vật chất tinh thần của toàn xã hội.

*Làm tốt việc xây dựng cảnh quan, đảm bảo cơ sở vật chất cho hoạt động văn hoá ở đơn vị cơ sở.* Việc tiến hành xây dựng cảnh quan đơn vị, đảm bảo cơ sở vật chất cho sinh hoạt văn hoá của cán bộ, học viên không chỉ tạo nên diện mạo của nhà trường mà còn là yêu cầu xây dựng đơn vị chính quy, một nội dung cần và đủ để học viên ăn, ở, sinh hoạt, vui chơi giải trí, hoạt động văn hoá, văn nghệ, thể dục thể thao. Qua đó giúp học viên có tình cảm tốt đẹp, tự hào và gắn bó khi được về nhà trường học tập và rèn luyện. Môi trường cảnh quan càng đẹp, sạch, càng thúc đẩy học viên vươn lên vượt khó, nêu cao tinh thần trách nhiệm gắn bó với tập thể “coi đơn vị là nhà” yên tâm, phấn khởi, tự tin trong học tập và công tác.

Vì vậy, các đơn vị quản lý học viên ở các trường sĩ quan, phải có nhận thức đúng đắn về vấn đề này, đầu tư cơ sở vật chất, kinh phí, công sức và thời gian thoả đáng cho việc xây dựng cảnh quan, bảo đảm cơ sở vật chất cho hoạt động ở đơn vị.

*Tóm lại,* trên đây là năm biện pháp tâm lý - sư phạm cơ bản nhằm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên. Mỗi biện pháp đều có vị trí, vai trò khác nhau, song chúng có mối quan hệ gắn bó và thống nhất với nhau trong một chỉnh thể. Do đó, trong quá trình thực hiện phải tiến hành một cách đồng bộ và chặt chẽ nhằm tạo ra sự phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên một cách hiệu quả.

#### **4.4. Phân tích kết quả thực nghiệm**

##### **4.4.1. Kết quả điều tra phát hiện trước thực nghiệm**

Khách thể thực nghiệm biện pháp tác động sư phạm thông qua 83 học viên, Trường sĩ quan Lục quân 1. Trong đó, ở nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 41 học viên và nhóm đối chứng (NDC) gồm 42 học viên. Số học viên này

được chọn lựa ngẫu nhiên trong nhóm học viên thuộc khách thể nghiên cứu, đã được phân tích phần thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

*\* Sự tương đồng về mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc giữa nhóm thực nghiệm và toàn thể mẫu khách thể*

Trước tiên, chúng tôi tìm hiểu sự khác biệt hay không giữa học viên thuộc NTN và toàn bộ mẫu khách thể nghiên cứu còn lại về kỹ năng sử dụng cảm xúc và các kỹ năng khác. Kết quả nghiên cứu [Phụ lục 10.1] được thể hiện ở bảng 4.19 dưới đây:

*Bảng 4.19. Điểm trung bình của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên*

TT	Nội dung đánh giá	Số liệu trước tác động					
		Học viên ở NTN		Số học viên còn lại		T -test	
		ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	$t_{(394)}$	P (.sig)
1	Kỹ năng NDCX của học viên	3.76	0.28	3.70	0.42	9.862	0.28
2	Kỹ năng KSCX của học viên	3.45	0.29	3.51	0.38	3.271	0.30
3	Kỹ năng ĐKCX của học viên	3.61	0.34	3.61	0.36	0.235	0.94
4	Kỹ năng SDCX của học viên	3.65	0.40	3.67	0.41	0.348	0.78
	<b>Kỹ năng QLCX của học viên</b>	<b>3.62</b>	<b>0.22</b>	<b>3.62</b>	<b>0.29</b>	<b>4.202</b>	<b>0.88</b>

Kết quả từ bảng 4.19 cho thấy, kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thuộc NTN thấp hơn ở nhóm học viên còn lại. Tuy nhiên, kết quả kiểm định Independent Samples T test cho thấy:  $t_{(394)} = 0.348$  và  $P = 0.78 (>0.05)$ , điều này có nghĩa không có sự khác biệt có nghĩa thống kê giữa hai trung bình tổng thể được xem xét. Nói cách khác, giữa học viên ở NTN và toàn thể học viên còn lại trong mẫu không có sự khác biệt về kỹ năng sử dụng cảm.

Đi sâu tìm hiểu về sự khác nhau giữa NTN và nhóm học viên còn lại về các kỹ năng thành phần khác. Kết quả kiểm định Independent Samples T test cũng cho thấy: Với  $t_{(394)} = 9.862$  và  $P = 0.28 (> 0.05)$  chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa NTN và nhóm học viên còn lại về kỹ năng nhận diện cảm xúc; Với  $t_{(394)} = 3.271$  và  $P = 0.30 (> 0.05)$  chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa NTN và nhóm học viên còn lại về kỹ năng kiểm soát cảm xúc; Với  $t_{(394)} = 0.235$  và  $P = 0.94 (> 0.05)$  chứng tỏ không có sự

khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa NTN và nhóm học viên còn lại về kỹ năng điều khiển cảm xúc.

Đồng thời, kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở NTN (ĐTB = 3.62; ĐLC = 0.22) thấp hơn kỹ năng quản lý cảm xúc của toàn thể học viên còn lại trong mẫu (ĐTB = 3.65; ĐLC = 0.29). Tuy vậy, kết quả kiểm định Independent Samples T test cho thấy:  $t_{(394)} = 4.202$  và  $P = 0.88 (>0.05)$ , điều này có nghĩa không có sự khác biệt có nghĩa thống kê giữa hai trung bình tổng thể được xem xét. Nói cách khác, giữa học viên ở NTN và toàn thể học viên còn lại trong mẫu không có sự khác biệt về kỹ năng quản lý cảm xúc.

Từ đây, chúng tôi đi đến khẳng định không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kỹ năng sử dụng cảm giữa NTN và nhóm học viên còn lại trong mẫu. Nhóm thực nghiệm hoàn toàn đủ các điều kiện để đại diện cho mẫu khách thể nghiên cứu của luận án, đủ điều kiện để tham gia thực nghiệm.

*\* Sự tương đồng về mức độ kỹ năng sử dụng cảm giữa NTN và NĐC trước tác động thực nghiệm*

Nhóm đối chứng cũng là những học viên hiện đang thuộc nhóm học viên còn lại trong mẫu đã được kiểm định sự khác biệt ở trên. Tuy vậy, để tạo cơ sở minh bạch cho việc đánh giá kết quả sau tác động thực nghiệm ở NVN và NVĐC, chúng tôi tiến hành tìm hiểu sự khác nhau giữa NTN và NĐC trước quá trình thực nghiệm, bởi nếu hai nhóm này không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kỹ năng sử dụng cảm xúc sẽ là điều kiện lý tưởng nhất. Kết quả nghiên cứu [Phụ lục 10.2] thể hiện ở bảng sau:

*Bảng 4.20. Số liệu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước tác động*

TT	Nội dung đánh giá	Số liệu trước tác động					
		Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		T-test	
		ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	$t_{(81)}$	P (.sig)
1	Kỹ năng NDCX của học viên	3.76	0.43	3.64	0.71	9.780	0.18
2	Kỹ năng KSCX của học viên	3.45	0.45	3.51	0.57	2.773	0.494
3	Kỹ năng ĐKCX của học viên	3.61	0.52	3.60	0.65	1.788	0.887
4	Kỹ năng SDCX của học viên	3.65	0.62	3.84	0.57	0.183	0.280
	<b>Kỹ năng QLCX của học viên</b>	<b>3.62</b>	<b>0.35</b>	<b>3.65</b>	<b>0.35</b>	<b>6.533</b>	<b>0.645</b>

Kết quả từ bảng 4.20 chỉ ra, kỹ năng sử dụng cảm xúc của NTN thấp hơn ở NĐC, tuy vậy với  $t_{(81)} = 0.183$  và  $P = 0.280 (< 0.05)$ , kiểm định Independent Samples T test cho thấy chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa học viên ở NTN và NĐC về kỹ năng sử dụng cảm xúc.

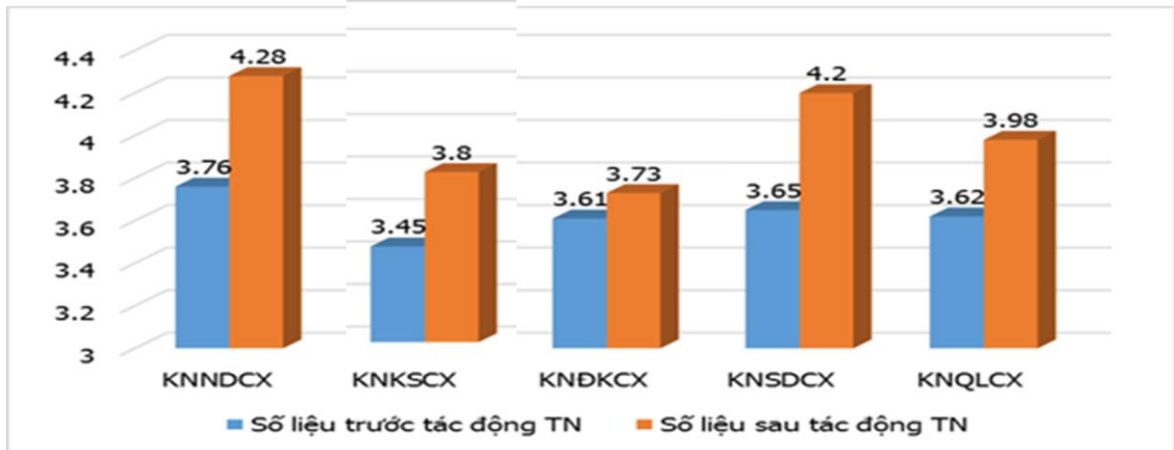
Kết quả kiểm định Independent Samples T test cũng cho thấy: Với  $t_{(81)} = 9.780$  và  $P = 0.180 (> 0.05)$  chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa NTN và NĐC về kỹ năng nhận diện cảm xúc; Với  $t_{(81)} = 2.773$  và  $P = 0.494 (> 0.05)$  chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa NTN và NĐC về kỹ năng kiểm soát cảm xúc; Với  $t_{(81)} = 1.788$  và  $P = 0.887 (> 0.05)$  chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa học viên ở NTN và NĐC về kỹ năng điều khiển cảm xúc. Ở mức độ tổng thể, với  $t_{(81)} = 6.533$  và  $P = 0.645 (> 0.05)$  chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa NTN và NĐC về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên.

Từ kết quả các lần kiểm định Independent Samples T test trên cho chúng tôi khẳng định, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thuộc NTN với học viên còn lại trong mẫu nghiên cứu; hay với học viên thuộc NĐC. Điều này khẳng định, việc lựa chọn nhóm học viên để tác động thực nghiệm là hoàn toàn phù hợp, đảm bảo tính đại diện cho toàn mẫu học viên trong nghiên cứu. Vì vậy, chúng tôi đi đến kết luận, nếu sau thời gian tiến hành tác động thực nghiệm, xuất hiện sự phát triển có ý nghĩa thống kê về mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc trong nhóm học viên ở NTN, thì đó chính là kết quả của quá trình tác động thực nghiệm.

#### **4.4.2. Kết quả khảo sát, kiểm tra sau thực nghiệm**

##### **\* Sự phát triển kỹ năng sử dụng cảm xúc ở NTN sau tác động**

Sau quá trình tác động thực nghiệm vào học viên ở NTN theo các nội dung, cách thức đã xác định ở chương *Tổ chức và phương pháp nghiên cứu*. Đồng thời, kết hợp với đơn vị duy trì các hoạt động của học viên ở NĐC như bình thường. Tháng 02 năm 2018, kết thúc tác động thực nghiệm đồng thời chúng tôi tiến hành đo sau tác động đối với cả hai nhóm học viên ở NTN và NĐC. Kết quả đo kỹ năng sử dụng cảm xúc và các kỹ năng thành phần khác của học viên ở NTN sau tác động [Phụ lục 10.3] so với trước tác động được thể hiện qua biểu đồ 4.6 dưới đây:



*Biểu đồ 4.6. Kỹ năng QLCX của học viên ở NTN trước và sau tác động*

Kết quả từ biểu đồ 4.6 chỉ ra, sau quá trình tác động thực nghiệm, mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thuộc NTN đã có sự phát triển rõ rệt và mạnh mẽ nhất (ĐTB: 3.65 → 4.20, độ chênh lệch 0.55). Để tìm hiểu sự thay đổi này có ý nghĩa thống kê hay không chúng tôi tiến hành kiểm định mẫu cặp Paired samples T test. Kết quả cho thấy, với  $t_{(39)} = -9.245$ ,  $p = 0.000$  ( $>0.05$ ) chứng tỏ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa trung bình tổng thể về kỹ năng sử dụng cảm xúc của NTN trước và sau tác động thực nghiệm. Nói cách khác, sau thời gian tác động thực nghiệm, kỹ năng sử dụng cảm xúc của NTN đã phát triển có ý nghĩa thống kê.

Mặt khác, như kết quả thực trạng đã chỉ ra, giữa các kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên có tương quan thuận và tương đối chặt, vậy khi kỹ năng sử dụng cảm xúc phát triển do tác động thực nghiệm, các kỹ năng thành phần khác và kỹ năng quản lý cảm xúc nói chung thay đổi như thế nào.

Trước tiên, tìm hiểu sự thay đổi này từ biểu đồ trên cho thấy, sự thay đổi rõ hơn là kỹ năng nhận diện cảm xúc (ĐTB: 3.76 → 4.28, độ chênh lệch 0.52); thấp nhất là kỹ năng điều khiển cảm xúc (ĐTB: 3.61 → 3.73, độ chênh lệch 0.12). Có thể khẳng định, tuy không tác động thực nghiệm vào các kỹ năng thành phần (kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc hay kỹ năng điều khiển cảm xúc) tuy nhiên các kỹ năng thành phần này đều có sự tăng lên đáng kể. Theo chúng tôi lí do thứ nhất vì các kỹ năng này có mối tương quan thuận tương đối chặt với nhau, quá trình tác động thực nghiệm phát triển kỹ năng sử dụng cảm xúc đã kéo theo sự phát triển của các kỹ năng thành phần này. Mặt khác, các ý kiến phỏng vấn sâu đều thống nhất cho rằng: “*Qua*

quá trình tác động thực nghiệm với kỹ năng sử dụng cảm xúc nhưng các học viên NTN đều thấy cần phải quan tâm hơn với cảm xúc của bản thân, của mọi người để nhận diện nó trước tiên, cần kiểm soát và điều khiển nó tốt hơn. Hay nói cách khác, để có kỹ năng sử dụng cảm xúc thì việc phát triển các kỹ năng thành phần khác là rất quan trọng. Vì vậy các kỹ năng thành phần khác cũng phát triển qua tác động thực nghiệm” Thượng sĩ T.N.G (học viên năm thứ ba).

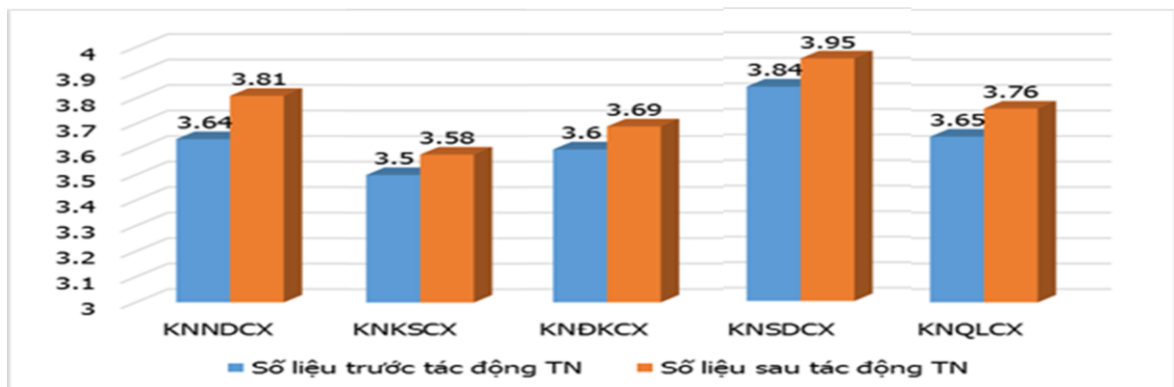
Nhằm tìm hiểu sự phát triển kéo theo của các kỹ năng thành phần còn lại ở NTN có ý nghĩa hay không, chúng tôi tiếp tục sử dụng kiểm định trị trung bình của hai mẫu phối hợp từng cặp (Paired samples T test). Kết quả [Phụ lục 10.3] cho thấy: Kỹ năng nhận diện cảm xúc ( $t_{(39)} = -9.416, p = 0.000, <0.05$ ); Kỹ năng kiểm soát cảm xúc ( $t_{(39)} = -6.399, p = 0.000, <0.05$ ); Kỹ năng điều khiển cảm xúc ( $t_{(39)} = -2.720, p = 0.01, <0.05$ ). Điều này có nghĩa sự phát triển của các kỹ năng thành phần đã ghi nhận ở trên đều có ý nghĩa về mặt thống kê.

Tìm hiểu sự khác nhau về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thuộc NTN trước và sau tác động thực nghiệm, kết quả cho thấy  $t_{(39)} = -12.794, p = 0.000 (< 0.05)$ , chứng tỏ đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thuộc NTN trước và sau tác động thực nghiệm.

Nhìn chung, sau thời gian tác động thực nghiệm, học viên ở NTN đã có sự phát triển về kỹ năng sử dụng cảm xúc và các kỹ năng thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc. Tuy nhiên, để khẳng định hiệu quả của quá trình thực nghiệm cần xem xét thêm sự phát triển của NTN so với NĐC.

*\* Sự thay đổi kỹ năng SDCX ở NĐC trước và sau tác động (với NTN)*

Kết quả đo đạc các kỹ năng thành phần của NĐC sau thời gian thực nghiệm [Phụ lục 10.4] được thể hiện qua biểu đồ 4.7 dưới đây:



Biểu đồ 4.7. Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên nhóm đối chứng với hai lần đo (trước và sau thực nghiệm)



Kết quả từ biểu đồ 4.7 cho thấy, mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên ở NĐC đã có sự phát triển so với trước khi thực nghiệm (ĐTB: 3.84 → 3.95, độ chênh lệch: 0.11). Tìm hiểu sự khác nhau giữa mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thuộc NĐC giữa hai lần đo, chúng tôi sử dụng kiểm định trị trung bình của hai mẫu phối hợp từng cặp (Paired samples T test). Kết quả [Phụ lục 10.4] cho thấy: có  $t_{(40)} = -1.289$ ,  $p = 0.205$  ( $> 0.05$ ), chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thuộc NĐC ở hai lần đo (trước và sau tác động). Kết quả này một lần nữa khẳng định, sau thời gian tác động thực nghiệm ở NTN và duy trì các mặt hoạt động ở NĐC như bình thường, thì kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên ở NĐC vẫn có sự phát triển do quá trình học tập, rèn luyện của họ, tuy nhiên đó là sự phát triển nhỏ, không đều, không tạo ra sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay sự phát triển mang tính ngẫu nhiên, không mang tính quy luật và không mang tính dự báo.

Đối với các kỹ năng thành phần khác và kỹ năng quản lý cảm xúc nói chung, từ biểu đồ cho thấy, kỹ năng nhận diện cảm xúc có sự phát triển rõ rệt nhất (ĐTB: 3.64 → 3.81, độ chênh lệch: 0.17); kế tiếp là kỹ năng kiểm soát cảm xúc (ĐTB: 3.50 → 3.58, độ chênh lệch: 0.80); kỹ năng điều khiển cảm xúc (ĐTB: 3.60 → 3.69, độ chênh lệch: 0.09); kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thuộc NĐC đã có sự phát triển so với lần đo trước (ĐTB: 3.65 → 3.76, độ chênh lệch: 0.11). Tìm hiểu sự khác nhau giữa mức độ các kỹ năng thuộc kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thuộc NĐC giữa hai lần đo, chúng tôi sử dụng kiểm định trị trung bình của hai mẫu phối hợp từng cặp (Paired samples T test). Kết quả [Phụ lục 10.4] cho thấy:  $t_{(40)} = -1.782$ ;  $p = 0.82$  ( $> 0.05$ ), chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thuộc NĐC ở hai lần đo (trước và sau tác động). Trong đó, số liệu thu được cũng cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa mức độ các kỹ năng thành phần trước và sau thực nghiệm: Kỹ năng nhận diện cảm xúc có  $t_{(40)} = -2.140$ ,  $p = 0.38$  ( $> 0.05$ ); Kỹ năng kiểm soát cảm xúc có  $t_{(40)} = -1.172$ ,  $p = 0.248$  ( $> 0.05$ ); Kỹ năng điều khiển cảm xúc có  $t_{(40)} = -1.165$ ,  $p = 0.251$  ( $> 0.05$ ). Kết quả này một lần nữa khẳng định, sau thời gian tác động thực nghiệm ở NTN và duy trì các mặt hoạt động ở NĐC như bình thường, thì kỹ năng kiểm soát cảm xúc và các kỹ năng thành phần của học viên vẫn có sự

phát triển do quá trình học tập, rèn luyện tuy nhiên không tạo ra sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

*\* Sự khác biệt về kỹ năng sử dụng cảm xúc giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau tác động thực nghiệm*

Qua các kết quả nghiên cứu trên cho thấy, sau tác động thực nghiệm, ở NTN đã có sự phát triển kỹ năng sử dụng cảm xúc một cách rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, các kỹ năng thành phần khác cũng có sự phát triển có ý nghĩa thống kê. Bên cạnh đó, do không được tác động thực nghiệm nên sự phát triển ở NĐC là không rõ rệt, không đồng đều và không có ý nghĩa về mặt thống kê. Tuy vậy, để khẳng định hiệu quả của quá trình tác động thực nghiệm, cần tìm hiểu sự phát triển kỹ năng sử dụng cảm xúc giữa NTN và NĐC có ý nghĩa thống kê hay không. Hay nói cách khác, tìm hiểu sự khác biệt về giá trị trung bình của NTN và NĐC về kỹ năng sử dụng cảm xúc sau thực nghiệm. Để thực hiện nhiệm vụ này, luận án sử dụng kiểm định Independent Samples Test để kiểm tra sự khác biệt về mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc sau tác động giữa hai nhóm khách thể. Kết quả [Phụ lục 10.5] thể hiện ở bảng 4.21, dưới đây:

*Bảng 4.21. Mức độ kỹ năng QLCX của học viên ở NTN và NĐC sau tác động*

TT	Nội dung đánh giá	Số liệu sau tác động					
		NTN		NĐC		T -test	
		ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	t <sub>(80)</sub>	P (.sig)
1	Kỹ năng NDCX của học viên	4.28	0.36	3.80	0.49	6.760	0.000
2	Kỹ năng KSCX của học viên	3.80	0.31	3.57	0.38	2.206	0.004
3	Kỹ năng ĐKCX của học viên	3.73	0.35	3.68	0.43	1.741	0.049
4	Kỹ năng SDCX của học viên	4.20	0.29	3.95	0.44	14.024	0.002
	<b>Kỹ năng QLCX của học viên</b>	<b>3.98</b>	<b>0.30</b>	<b>3.75</b>	<b>0.38</b>	<b>16.504</b>	<b>0.001</b>

Qua bảng kết quả 4.21 cho thấy, mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thuộc các NĐC và NTN đều tăng lên so với lần đo thứ nhất (biểu đồ 3.11). Nếu ở lần đo trước thực nghiệm, kỹ năng sử dụng cảm xúc của NTN (ĐTB = 3.65) thấp hơn, không có ý nghĩa về mặt thống kê so với NĐC (ĐTB = 3.83) là 0.18 thì sau tác động thực nghiệm kỹ năng sử dụng cảm xúc của NTN (ĐTB 4.20) phát triển cao hơn ở NĐC (ĐTB = 3.95) là 0.05. Tương tự, điều này cũng xảy ra với các kỹ năng thành phần khác như: kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc và kỹ năng điều khiển cảm xúc.

Tìm hiểu mối quan hệ phương sai giữa hai giá trị trung bình về kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên giữa nhóm NTN và NĐC sau tác động thực

nghiệm bằng kiểm định independent samples T test. Kết quả [Phụ lục 10.5] cho thấy:  $t_{(80)} = 14.024$ ,  $P = 0.002 (< 0.05)$  chứng tỏ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên thuộc NTN sau tác động so với NĐC.

Đi sâu tìm hiểu về mối quan hệ của NTN và NĐC về các kỹ năng thành phần khác sau tác động thực nghiệm. Các kết quả nghiên cứu đều chỉ ra có sự khác biệt có ý nghĩa giữa hai nhóm học viên này về các kỹ năng thành phần: Kỹ năng nhận diện cảm xúc có  $t_{(80)} = 6.760$ ,  $P = 0.000 (< 0.05)$ ; Kỹ năng kiểm soát cảm xúc có  $t_{(80)} = 2.206$ ,  $P = 0.004 (< 0.05)$ ; Kỹ năng điều khiển cảm xúc có  $t_{(80)} = 1.741$ ,  $P = 0.049 (< 0.05)$ ; đồng thời, với  $t_{(80)} = 2.206$ ,  $P = 0.004 (< 0.05)$ , chứng tỏ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên thuộc NTN sau tác động so với NĐC.

Nhận xét chung, từ các kết quả thực nghiệm ở trên cho thấy, kỹ năng sử dụng cảm xúc của NTN đã tăng lên sau tác động thực nghiệm, tạo ra sự phát triển có ý nghĩa thống kê so với chính nó và so với NĐC. Bản thân NĐC, kỹ năng sử dụng cảm xúc ở lần đo sau tác động thực nghiệm cũng nhận thấy có sự thay đổi, tuy nhiên không có ý nghĩa về mặt thống kê. Điều này diễn ra với các kỹ năng thành phần và bản thân kỹ năng quản lý cảm xúc của NTN và NĐC.

#### ***4.4.3. Một số vấn đề rút ra từ phân tích kết quả thực nghiệm***

Từ kết quả thực nghiệm đã chỉ ra, chúng tôi đi đến một số khẳng định:

Cùng với kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên biến đổi, phát triển có tính quy luật và chịu tác động của các yếu tố chủ quan và khách quan mà đề tài đã chỉ ra. Việc được trang bị kiến thức và kỹ năng sử dụng cảm xúc có vai trò, ảnh hưởng quan trọng đến kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên. Nếu tăng cường bồi dưỡng kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên phù hợp với các quy luật phát triển thì sẽ phát triển được kỹ năng sử dụng cảm xúc nói riêng và kỹ năng quản lý cảm xúc nói chung.

Các biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên đã được đề xuất là có cơ sở khoa học, cả về lý luận và thực tiễn. Đồng thời các biện pháp đó có tính khả thi rất cao.

Quá trình tổ chức thực nghiệm đảm bảo khách quan, khoa học và thu được các kết quả phản ánh thực trạng của khách thể nghiên cứu.

#### **Kết luận chương 4**

Kết quả nghiên cứu thực trạng cho thấy, mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN đang ở mức khá. Trong đó, kỹ năng nhận diện cảm xúc ở mức khá nhất, mức thấp nhất là kỹ năng sử dụng cảm xúc. Các kỹ năng thành phần tương quan thuận và từ chặt đến rất chặt với kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan. Điều đó có nghĩa kỹ năng thành phần tăng hay giảm thì kỹ năng quản lý cảm xúc cũng tăng hay giảm (tỷ lệ thuận), mức độ kéo từ mạnh đến rất mạnh. Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên các khóa học có sự khác nhau, học viên khóa mới kỹ năng quản lý cảm xúc kém hơn học viên khóa sau.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, được chia thành hai nhóm chủ yếu: nhóm yếu tố khách quan và nhóm yếu tố chủ quan. Trong đó, các yếu tố thuộc về chủ quan như: Kiến thức, kinh nghiệm của học viên hay các yếu tố khách quan như: Áp lực học tập, thi cử; mục tiêu, yêu cầu, nội dung đào tạo có vai trò quan trọng nhất tạo nên sức ảnh hưởng của nhóm yếu tố chủ quan và nhóm yếu tố khách quan. Đồng thời, mỗi yếu tố tác động còn có mức độ khác nhau, ưu điểm và hạn chế riêng. Để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên cần tác động vào các yếu tố ảnh hưởng này thông qua hệ thống biện pháp tâm lý - sư phạm đã đề xuất.

Kết quả thực nghiệm kiểm định cho thấy, có sự phát triển mức độ kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên. Điều này chứng tỏ việc nghiên cứu thực trạng và đề xuất các biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên là đúng đắn, các biện pháp đều có tính khả thi cao.

## KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### 1. Kết luận

Kỹ năng sống nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng đóng vai trò rất quan trọng, không thể thiếu đối với học viên đang học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp ở các trường sĩ quan. Nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan có ý nghĩa thiết thực về lý luận và thực tiễn. Trên cơ sở kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn về kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan chúng tôi nhận thấy:

Tổng quan tình hình nghiên cứu cho thấy: kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN đã được một số tác giả nghiên cứu nhưng chưa hệ thống, logic cả về góc độ lý luận và thực tiễn, góc độ tiếp cận cũng khác nhau.

Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các trường sĩ quan là sự vận dụng những kiến thức, kinh nghiệm để nhận diện, kiểm soát, điều khiển, sử dụng cảm xúc của bản thân khi có những tác động nhằm giúp học viên làm chủ được cảm xúc của mình trong quá trình học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đào tạo của nhà trường. Đây là một kỹ năng quan trọng giúp học viên hoàn thành mục tiêu, yêu cầu đào tạo ở các trường sĩ quan quân đội. Kết quả nghiên cứu cho thấy, mức độ thực hiện kỹ năng này ở học viên đạt mức khá và có sự khác nhau về mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên ở các năm học.

Biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên bao gồm 4 kỹ năng: Kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc, kỹ năng điều khiển cảm xúc, kỹ năng sử dụng cảm xúc. Trong đó, kỹ năng nhận diện cảm xúc thực hiện ở mức khá nhất; mức thấp nhất là kỹ năng sử dụng cảm xúc nhưng chỉ riêng giữa kỹ năng quản lý cảm xúc và kỹ năng nhận diện cảm xúc có quan hệ thuận tương đối chặt.

Có hai nhóm yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên, nhóm yếu tố chủ quan và nhóm yếu tố khách quan. Mức độ ảnh hưởng của hai nhóm gần tương đương nhau. Trong đó các yếu tố quan trọng tạo ra sự ảnh hưởng của nhóm yếu tố chủ quan gồm: Kiến thức, kinh nghiệm của học viên, phương pháp học tập, rèn luyện của học viên...; ở nhóm yếu tố khách quan gồm: Áp lực học tập, thi cử, phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của đội ngũ cán bộ, giảng viên, mục tiêu, yêu cầu, nội dung chương trình đào tạo,...

Có 5 biện pháp tâm lý - sư phạm cơ bản được đề xuất nhằm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN. Thực nghiệm kiểm định đã chỉ ra việc thực hiện các biện pháp trên là phù hợp và có tính khả thi nhằm phát triển kỹ năng sử dụng cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan.

Luận án đã hoàn thành được các nhiệm vụ nghiên cứu đề ra. Kết quả nghiên cứu đã khẳng định được giả thuyết khoa học ban đầu.

## **2. Kiến nghị**

### **2.1. Đối với các Cơ quan - Bộ Quốc phòng (Cục Nhà trường/ Bộ Tổng Tham mưu, Cục Tuyên huấn/ Tổng cục Chính trị)**

Chuẩn hóa nội dung, chương trình đào tạo học viên sĩ quan phân đội ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN, bảo đảm nội dung kiến thức toàn diện, chú trọng nội dung kiến thức góp phần phát triển phẩm chất nhân cách của người cán bộ, sĩ quan tương lai.

Bổ sung thêm môn học giáo dục kỹ năng sống (kỹ năng mềm), trong đó có kỹ năng quản lý cảm xúc vào nội dung, chương trình đào tạo.

### **2.2. Đối với các trường sĩ quan**

Các kết quả nghiên cứu của đề tài luận án cho thấy, để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên ở các trường sĩ quan cần mở các lớp tập huấn về bồi dưỡng kỹ năng sống nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên nói riêng thông qua các hình thức khác nhau.

### **2.3. Đối với giảng viên và cán bộ quản lý học viên**

Đối với giảng viên cần phải sâu sát trong việc nắm bắt diễn biến cảm xúc, nhận thức, suy nghĩ liên quan đến cảm xúc của học viên, cần làm gương cho học viên trong mối quan hệ, ứng xử, giao tiếp nhất là giảng viên giảng dạy các môn khoa học xã hội và nhân văn. Trong dạy học cần kết hợp trang bị kiến thức chuyên ngành với huấn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc tích cực, rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc nhất là cảm xúc tiêu cực, học cách giải tỏa cảm xúc hữu hiệu.

Đối với cán bộ quản lý học viên cần quan tâm đến đời sống cảm xúc, tình cảm của học viên. Quan tâm, theo dõi cảm xúc bất thường nảy sinh để can thiệp kịp thời. Tổ chức phong phú, đa dạng hoạt động ngoại khóa thông qua đó để học viên phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH KHOA HỌC CỦA TÁC GIẢ  
ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN ĐỀ TÀI LUẬN ÁN**

1. Vũ Văn Long (2016), Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường quân đội hiện nay, *Kỷ yếu Hội Khoa học Tâm lý - Giáo dục Việt Nam*, tháng 12/2016, tr.425-432.
2. Vũ Văn Long (2017), Những yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở trường sĩ quan trong Quân đội nhân dân Việt Nam, *Tạp chí Giáo dục*, số đặc biệt, tháng 6/2017, tr.111, 118-120.
3. Vũ Văn Long (2017), Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên Hệ 2 ở Học viện Chính trị hiện nay, *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*, số đặc biệt, tháng 10/2017, tr.66-68.
4. Vũ Văn Long (2017), Một số biện pháp bồi dưỡng khả năng kiểm soát cảm xúc cho học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các nhà trường quân đội hiện nay, *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*, số đặc biệt, tháng 11/2017, tr.352-356.
5. Vũ Văn Long (2017), Các kỹ năng thành phần trong kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở trường sĩ quan trong Quân đội nhân dân Việt Nam, *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*, số 81 (142), tháng 12/2017, tr.77-79.
6. Vũ Văn Long (2018), Thực trạng kỹ năng kiểm soát cảm xúc và kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên Hệ 2 ở Học viện Chính trị hiện nay, *Tạp chí Tâm lý học xã hội*, số 1/2018, tr.94-104.
7. Vũ Văn Long (2018), Thực nghiệm biện pháp phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên các trường sĩ quan trong Quân đội nhân dân Việt Nam, *Tạp chí Tâm lý học xã hội*, số 11/2018, tr.123-132.

## DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

### Tiếng Việt

1. Allan Pease (1994), *Ngôn ngữ của cử chỉ - Ý nghĩa của cử chỉ trong giao tiếp*, Nxb Đà Nẵng.
2. Allan và Barbara Pease (2010), *Cuốn sách hoàn hảo về ngôn ngữ cơ thể*, Lê Huy Lâm dịch, Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Andrea Bacon & Ali Dawson (2012), *Giải mã trí tuệ cảm xúc*, Nxb Trẻ.
4. Hoàng Anh (1993), *Kỹ năng giao tiếp sư phạm của sinh viên*, Luận án phó tiến sĩ khoa học Sư phạm - Tâm lý, Đại học Sư phạm 1 Hà Nội, Hà Nội.
5. Nguyễn Thanh Bình (Chủ nhiệm), (2008), *Xây dựng và thực nghiệm một số chủ đề giáo dục kỹ năng sống cơ bản cho học sinh trung học phổ thông*, Đề tài cấp trường Đại học Sư phạm, Hà Nội, Mã số: B 2007-17-57.
6. Nguyễn Thanh Bình (2009), *Giáo trình chuyên đề giáo dục kỹ năng sống*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
7. Bộ Quốc phòng (2013), *Chiến lược phát triển giáo dục và đào tạo trong quân đội giai đoạn 2011 - 2020*, Hà Nội.
8. Carrol E. Izard (1992), *Những cảm xúc của người*, Nxb Giáo Dục.
9. Covaliop A. G. (1994), *Tâm lý học cá nhân*, tập 1, 2, Nxb Hà Nội.
10. Đặng Văn Công (2011), Phát triển trí tuệ cảm xúc cho học viên đào tạo sĩ quan trong nhà trường quân đội, *Thông tin Khoa học - Giáo dục - Đào tạo*, số 36 (Quý 1/2011), tr.13 - 16.
11. Crucheski V. A. (1981), *Những cơ sở của tâm lý học sư phạm*, tập 1, 2, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
12. Daniel Goleman (1995), *Trí tuệ xúc cảm*, Nxb Lao động - Xã hội, Hà Nội.
13. Daniel Goleman (1998), *Trí tuệ xúc cảm trong công việc*, Nxb Tri thức, Hà Nội.
14. 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.
15. Daniel Goleman (2003), *Trí thông minh xúc cảm, những vấn đề về phương pháp luận tiếp cận*, Nguyễn Công Khanh dịch.



16. Daniel Goleman (2007), *Trí tuệ cảm xúc: sử dụng trong công việc*, Nxb, Trí tuệ, Hà Nội.
17. Daniel Goleman (2008), *Trí tuệ cảm xúc*, Nxb Lao động - Xã hội.
18. Daniel Goleman (2015), *Trí tuệ cảm xúc ứng dụng trong công việc*, Nxb, Khoa học - Xã hội.
19. Nguyễn Ngọc Quỳnh Dao (2013), *Trí tuệ cảm xúc của các giám đốc doanh nghiệp tư nhân tại Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.
20. Lê Mỹ Dung (2017), *Rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh tiểu học*, Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Tâm lý học khu vực Đông Nam Á lần thứ nhất, quyển 2, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
21. Vũ Dũng (Chủ biên), (2008), *Từ điển Tâm lý học*, Nxb Từ điển Bách khoa, Hà Nội.
22. Lê Anh Dũng (2014), *Phát triển trí tuệ cảm xúc cho học viên đào tạo Chính trị viên ở Trường sĩ quan Chính trị hiện nay*, Đề tài Tuổi trẻ sáng tạo cấp trường, Trường Sĩ quan Chính trị, Bộ Quốc phòng.
23. Kim Ngọc Đại (2012), *Bồi dưỡng kỹ năng sống cho học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội trong quân đội hiện nay*, đề tài cấp Tổng cục Chính trị.
24. Tạ Quang Đàm (2015), *Kỹ năng tự học các môn khoa học xã hội và nhân văn của học viên sĩ quan cấp phân đội*, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Học viện Chính trị, Bộ Quốc phòng.
25. Tạ Quang Đàm (Chủ nhiệm), (2017), *Kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên Hệ 2 ở Học viện Chính trị*, Đề tài cấp Học viện Chính trị, Hà Nội.
26. Tạ Quang Đàm (2017), *Biện pháp tâm lý - sư phạm phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên Hệ 2 ở Học viện Chính trị*, *Tạp chí Giáo dục lý luận chính trị*, số 5 (165), tháng 9&10, tr.80-82.
27. Đảng Cộng sản Việt Nam (2012), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4 tháng 11 năm 2013 về “Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế”*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

28. Đảng Cộng sản Việt Nam (2016), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII*, Nxb CTQG-ST, Hà Nội.
29. Đảng uỷ Quân sự Trung ương (2007), *Nghị quyết số 86/ ĐUQSTW về công tác giáo dục - đào tạo trong tình hình mới*, Nxb QĐND, Hà Nội.
30. Goderfroid Jo. (1998), *Những con đường tâm lý học*, Tủ sách Nghệ thuật.
31. Gonobolin Ph. N. (1979), *Tâm lý học cá nhân*, tập 2, Nxb Giáo dục, Hà Nội
32. Nguyễn Thị Thanh Hà (2000), *Vấn đề giao tiếp của bác sĩ quân y với người bệnh trong quá trình khám và chữa bệnh*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Chính trị Quân sự.
33. 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 Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.
34. Helen Greathead (2007), *Làm chủ cảm xúc*, Nxb Trẻ.
35. Hergenhahn B. R. (2003), *Nhập môn Lịch sử Tâm lý học*, Nxb Thống Kê.
36. Hoàng Ngọc Hiến, Trần Kiều (2003), *Đo lường chỉ số IQ, EQ, CQ ở học sinh và sinh viên*, Nghiên cứu văn hóa con người, nguồn nhân lực thế kỷ 21, HTKH 27-28/12.
37. Ngô Công Hoàn (1993), *Một số vấn đề tâm lý học về giao tiếp sư phạm - Tài liệu BDTX, chu kỳ 1992-1996 cho giáo viên phổ thông cấp 2*, Hà Nội.
38. Ngô Công Hoàn (1998), *Giao tiếp sư phạm*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
39. 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, tr 3-4,7.
40. *Hỏi đáp Tâm lý học quân sự* (2007), Nxb QĐND, Hà Nội.
41. Hội ngành Tâm lý học - Giáo dục học Quân sự (2016), *Kỷ yếu Hội thảo khoa học, Tâm lý học - Giáo dục học quân sự về khắc phục hành vi lệch chuẩn của quân nhân hiện nay*, Hà Nội.
42. Iacopxon P. M. (1997), *Đời sống tình cảm của học sinh*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
43. James L. Gibson (2011), *Tổ chức hành vi, cơ cấu, quy trình*, Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.

44. Nguyễn Công Khanh (2005), Nghiên cứu về mối quan hệ giữa các chỉ số trí tuệ IQ, CQ và EQ ở lứa tuổi học sinh phổ thông, *Tạp chí Khoa học giáo dục*, số 2.
45. Nguyễn Công Khanh (2006), Nghiên cứu trí tuệ cảm xúc ở học sinh trung học phổ thông, *Tạp chí Giáo dục*, số 142.
46. Nguyễn Văn Kiên (2018), *Năng lực thuyết phục của chính trị viên trong Quân đội nhân dân Việt Nam*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Chính trị.
47. Trần Kiều (Chủ biên), (2004), *Nghiên cứu phát triển trí tuệ (chỉ số IQ, EQ, CQ) của học sinh, sinh viên và lao động trẻ đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa và hiện đại hóa*, Báo cáo kết quả nghiên cứu đề tài Khoa học Công nghệ cấp Nhà nước mã số KX-05-06.
48. Trần Kiều (Chủ biên), (2005), *Trí tuệ và đo lường trí tuệ*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
49. Kixegof X. I. (1976), *Hình thành các kỹ năng, kỹ xảo sư phạm cho sinh viên trong điều kiện của nền giáo dục đại học*, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội I.
50. Leonchiev A. N (1989), *Hoạt động, ý thức, nhân cách*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
51. Levitov. N. D (1970), *Tâm lý học trẻ em và tâm lý học sư phạm*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
52. Nguyễn Hồi Loan (Chủ nhiệm), (2007), *Trí tuệ cảm xúc của sinh viên các lớp chất lượng cao thuộc Đại học Quốc gia Hà Nội thực trạng và giải pháp*, Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn, Hà Nội.
53. Lomov B. Ph. (2000), *Những vấn đề lý luận và phương pháp luận Tâm lý học*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
54. Trần Hữu Luyến (2008), *Cơ sở Tâm lý học dạy học ngoại ngữ*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
55. Trần Thị Thu Mai, Lê Thị Ngọc Thương (2012), Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh ở một số trường trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh, *Tạp chí Khoa học Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, số 39, tr. 14-21.
56. Trần Thị Thu Mai (2013), Kỹ năng tự quản lý cảm xúc của sinh viên sư phạm, *Tạp chí Tâm lý học*, số 3 (168), tr. 59-68.
57. Max A. Eggert (2012), *Ngôn ngữ cơ thể thông minh - ấn tượng, thuyết phục và thành công bằng ngôn ngữ cơ thể*, Nxb Trẻ.

58. Mayer J, Caruso D.R, Salovey P (2000), *Trắc nghiệm trí tuệ cảm xúc MSCEIT*, Nguyễn Công Khanh dịch, Đề tài KX-05-06.
59. Michael J. Mauboussin (2010), *Hơn cả điều bạn biết- Hãy thu nhận trí tuệ đầu tư hơn những nguồn phi truyền thống*, Nxb Trẻ.
60. Đỗ Duy Môn (Chủ biên), (2017), *Tâm lý học lãnh đạo - quản lý bộ đội*, Nxb QĐND, Hà Nội.
61. Phan Trọng Nam (2012), *Trí tuệ cảm xúc của sinh viên Đại học Sư phạm*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Viện khoa học giáo dục Việt Nam, Bộ giáo dục và Đào tạo.
62. Phạm Thành Nghị (2013), *Tâm lý giáo dục*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
63. Phan Trọng Ngọ (Chủ biên), (2001), *Tâm lý học trí tuệ*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
64. Phan Trọng Ngọ (2003), *Các lý thuyết phát triển người*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
65. Lê Minh Nguyệt (Chủ biên, 2015), *Giáo trình Tâm lý học - Bồi dưỡng nghiệp vụ sư phạm cho giảng viên chưa qua đào tạo Sư phạm*, Nxb ĐHSPNH, Hà Nội.
66. *Nhà trường quân đội trong sự nghiệp bảo vệ Tổ quốc* (2004), Nxb QĐND, Hà Nội.
67. Nicky Hayes (2005), *Nền tảng tâm lý học*, Nxb Lao động.
68. Đào Thị Oanh (2008), *Tâm lý học lao động*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
69. Đào Thị Oanh (Chủ nhiệm đề tài), (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*, Báo cáo đề tài Khoa học và Công nghệ cấp Bộ, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
70. Petrovski A. V. (1982), *Tâm lý học lứa tuổi và Tâm lý học sư phạm*, tập 1, 2, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
71. Petrovski A. V. (1990), *Từ điển tâm lý học*, Nxb Macxcova.
72. Hoàng Khê (1997), *Từ điển Tiếng Việt*, Nxb Đà Nẵng.
73. Nguyễn Bá Phú (2016), *Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.
74. Nguyễn Ngọc Phú (1998), *Tâm lý học quân sự*, Nxb QĐND, Hà Nội.
75. Song Phúc (Biên soạn), (2007), *Khám phá EQ của bạn*, Nxb Trẻ, Hà Nội.
76. Platonop K.K., Goolubep (1977), *Tâm lý học*, Matxcova.
77. Platonop K.K. (Chủ biên), (1978), *Tâm lý học quân sự*, Nxb QĐND, Hà Nội.

78. Quân ủy Trung ương (2013), Nghị quyết của Quân ủy Trung ương “*Về xây dựng đội ngũ cán bộ quân đội giai đoạn 2013-2020 và những năm tiếp theo*”, NQ số 768/NQ-TW, Hà Nội.
79. Richard J. Gerrig và Philip G. Zimbardo (2003), *Tâm lý học và đời sống*, Nxb Lao động.
80. Roger Fisher & Daniel Shapiro (2014), *Sức mạnh của trí tuệ cảm xúc*, Nxb Trẻ.
81. Rubinstein X. L (1960), *Tâm lý học đại cương*, Nxb Giáo dục, Hà Nội
82. Rudich P. A (1986), *Tâm lý học thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
83. Nguyễn Đình Sáng (2015), *Sẵn sàng tâm lý với hoạt động nghề nghiệp của học viên các trường đại học quân sự hiện nay*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Chính trị.
84. Sigmund Freud (2002), *Phân tâm học nhập môn*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
85. Sigmund Freud (2003), *Luận giải giấc mơ*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
86. Huỳnh Văn Sơn (Chủ nhiệm, 2012), *Phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên các Trường Đại học Sư phạm*, Mã số: B2012.19.05, 2012.
87. Huỳnh Văn Sơn (2013), *Kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên Đại học Sư phạm*, *Tạp chí Khoa học và Công nghệ*, Đại học Đà Nẵng số 9 (70).
88. Stephen Worchel - Wayne Shebilsue (2007), *Tâm lý học (nguyên lý và sử dụng)*, Nxb Lao động và Xã hội.
89. Nguyễn Thạc, Phạm Thành Nghị (1992), *Tâm lý học sư phạm đại học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
90. Nhữ Văn Thao (2012), *Kỹ năng giao tiếp của chính trị viên trong Quân đội nhân dân Việt Nam*, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Học viện Chính trị, Bộ Quốc phòng.
91. Trần Quốc Thành (2015), *Kỹ năng và kỹ năng tổ chức trò chơi của cán bộ đội thiếu niên tiền phong Hồ Chí Minh*, Nxb Thế giới, Hà Nội.
92. Trần Trọng Thủy (1970), *Tâm lý học*, tập 2, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
93. Trần Trọng Thủy (1997), *Tâm lý học lao động*, Viện Khoa học giáo dục, Hà Nội.
94. Trần Trọng Thủy (2002), *Những vấn đề lý luận về trí tuệ và chỉ số IQ*, *Đề cương báo cáo khoa học*, Đề tài KX-05-06, Hà Nội.

95. Hà Nhật Thăng (1998), *Thực hành tổ chức hoạt động giáo dục*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
96. Nguyễn Xuân Thúc (Chủ biên, 2007), *Giáo trình Tâm lý học đại cương*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
97. Trần Thị Tiên (2017), *Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học sinh trung học cơ sở*, Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Tâm lý học khu vực Đông Nam Á lần thứ nhất, quyển 2, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
98. Đỗ Mạnh Tôn (Chủ biên), (2006), *Từ điển tâm lý học quân sự*, Nxb QĐND, Hà Nội.
99. Trường Sĩ quan Chính trị (2015), *Nghị quyết Đại hội đại biểu Đảng bộ Trường Sĩ quan Chính trị lần thứ XV, nhiệm kỳ 2015 - 2020*, Bắc Ninh.
100. Trường Sĩ quan Chính trị (2018), *Báo cáo tổng kết năm học 2017 - 2018*, Bắc Ninh.
101. Trường Sĩ quan Công binh (2015), *Nghị quyết Đại hội đại biểu Đảng bộ Trường Sĩ quan Công binh lần thứ XXIII, nhiệm kỳ 2015 - 2020*, Bình Dương.
102. Trường Sĩ quan Công binh (2018), *Báo cáo tổng kết năm học 2017 - 2018*, Bình Dương.
103. Trường Sĩ quan Lục quân 1 (2015), *Nghị quyết Đại hội đại biểu Đảng bộ Trường Sĩ quan Lục quân 1 lần thứ XVI, nhiệm kỳ 2015 - 2020*, Hà Nội.
104. Trường Sĩ quan Lục quân 1 (2018), *Báo cáo tổng kết năm học 2017 - 2018*, Hà Nội.
105. Trường Sĩ quan Thông tin (2015), *Nghị quyết Đại hội đại biểu Đảng bộ Trường Sĩ quan Thông tin, nhiệm kỳ 2015 - 2020*, Khánh Hòa.
106. Trường Sĩ quan Thông tin (2018), *Báo cáo tổng kết năm học 2017 - 2018*, Khánh Hòa.
107. Tsebuseva V. V. (1973), *Tâm lý học dạy lao động*, tập II, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
108. Nguyễn Huy Tú (1975), *Cảm xúc và tình cảm*, Đề cương bài giảng tâm lý học đại cương, Hà Nội.
109. Nguyễn Huy Tú (2003), *Trí tuệ cảm xúc - bản chất và phương pháp chẩn đoán*, *Tạp chí tâm lý học*, số 6.
110. Trần Trọng Tuấn, Nguyễn Minh Huy (2015), *8 kỹ năng mềm thiết yếu*, Nxb Lao động, Hà Nội.
111. *Từ điển giáo dục học quân sự* (2006), Nxb QĐND, Hà Nội.

112. Nguyễn Quang Uẩn (Chủ biên), (2003), *Tâm lý học đại cương*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
113. Nguyễn Quang Uẩn - Đỗ Thu Hiền (2004), Thử đo đạc chỉ số trí tuệ cảm xúc ở sinh viên sư phạm, *Tạp chí Tâm lý học*, số 11.
114. Nguyễn Quang Uẩn (2010), *Tuyển tập nghiên cứu về tâm lý - giáo dục*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
115. Đinh Thị Hồng Vân (2014), *Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên Thành phố Huế*, Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.
116. Vũ Thị Vân (2018), Thực trạng điều chỉnh cảm xúc bản thân của cha mẹ với con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở tỉnh Tây Nguyên, *Tạp chí Tâm lý học xã hội*, số 1.
117. Võ Thị Tường Vi (2013), Hành vi điều chỉnh cảm xúc của người làm tham vấn tâm lý trong công việc, *Tạp chí Tâm lý học*, số 5 (170).
118. Nguyễn Khắc Viện (2001), *Từ điển Tâm lý học*, Nxb Văn hóa - thông tin, Hà Nội.
119. Virender Kapoor (2012), *PQ chỉ số đam mê- sức mạnh quyền năng nhất tạo nên thành công*, Nxb Lao động xã hội.
120. Vugôtski. L.X. (1997), *Tuyển tập tâm lý học*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
121. Xiecnop A. A. (Chủ biên, 1975), *Tâm lý học, Tập 2*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
122. Xtoliarenco A. M. (1972), *Tâm lý học sẵn sàng chiến đấu*, Nxb QĐND, Hà Nội.
123. Dương Thị Hoàng Yến (2009), *Trí tuệ cảm xúc của giáo viên tiểu học*. Luận án tiến sĩ tâm lý học, Viện Tâm lý học, Viện khoa học xã hội Việt Nam.

### **Tiếng Anh**

124. 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.
125. Arnold, Magda B. Reymert, Martin L. Ed (1950). *An excitatory theory of emotion. Feelings and emotions; The Mooseheart Symposium*, (p.11-33). New York, NY, US: McGraw-Hill, xxiii, 603 p.
126. Bar-On, R. (2007). *The Bar-On model of emotional intelligence: A valid, robust and applicable EI model*. *Organisations and People*, p14, 27-34.

127. Daniel Goleman (1997), *Emotional Intelligence in Context*, Published by Basic Books, A member of the Perseus Books Group.
128. Daniel Goleman (2006), *Emotional Intelligence: 10th Anniversary Edition; Why It Can Matter More Than IQ*, Bantam, 10th edition. 72
129. Donna M. Rice (2006), *An examination of emotional intelligence: Its relationship to academic achievement in Army JROTC and the*, Capella University.
130. Ebata, A.T. & Moos R.H. (1994), Personal, situational and contextual correlates of coping in adolescence, *Journal of Research on Adolescence*, 4 (1), pp. 99 - 125.
131. 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.
132. Gross J. J. (2002), "Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences", *Psychophysiology* 39, 281-291. Gross, J.J & Thompson, R.A, Emotion regulation: Conceptual foundations.
133. Goldin PR, McRae K, Ramel W, Gross JJ (2008), "The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion", *Biol Psychiatry* 63, 577-586.
134. Goleman, D. (1998), *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
135. Kardum, I. & Knezevic, J.H. (1996), The relationship between Eysenck's personality, traits and coping styles, *Personality and Individual Differences*, 30, pp. 341 - 350.
136. Keith Oatley & Fenner M. Jenkins (1995). *Understanding Emotions*. Blackwell Publisher.
137. Kevin N. Ochsner and James J. Gross (2008), *Cognitive Emotion Regulation Insights From Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Columbia University and Stanford University.



138. LeDoux JE (2000), *Emotion circuits in the brain*, *Annu Rev Neurosci* 23, 155-184.
139. Louise. J. (1995), *SW practices- A generalist approach*, Allyn and Bacon.
140. Maslow A. (1970), *Motivation and personality*.New York: Harper & Row.
141. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Solovey, P. (1999), Emotional intelligence meets standards for traditional intelligence, *Intelligence*, 27: 267-298.
142. Michelle Sams, Ph.D (2010), *A Model of Emotion Management for U.S. Army*, United States Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences
143. Moralesm S.A. Shaefor. W (1987), *Social work a profession for many faces*, Allyn & Bacon Press.
144. Richard N. J. (2003), *Basis counseling skills*. SAGE.
145. Shceier, M. F. & Carver, S. C (1985), Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies, *Health Psychology*, 4, pp. 3 - 17.
146. Skinner B. F. (1953) *Science And Human Behavior*. The Free Press and colophon are trademarks of Simon & Shuster.
147. Strongman K.T. (1987). *The psychology of Emotion*, Third Edition,Jonh Wilay, British.
148. Torrington D., Hall L., Taylor., S., & Atkinson C. (2004), *Human resource management*, L.E.G.O. Italy.

## PHỤ LỤC

### Phụ lục 1

## CÁC BẢNG HỎI, PHIẾU PHÒNG VẤN SÂU, PHIẾU XIN Ý KIẾN CHUYÊN GIA PHỤC VỤ LUẬN ÁN

### 1.1. PHIẾU TRƯNG CẦU Ý KIẾN

(Dùng cho học viên)

Mẫu 1

*Đồng chí thân mến!*

Nhằm giúp các đồng chí tăng cường kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân trong học tập, rèn luyện và ứng xử tốt trong các mối quan hệ ở đơn vị. Xin đồng chí cho biết ý kiến về những vấn đề sau đây, bằng cách đánh dấu (X) vào cột phù hợp với ý kiến của mình ở từng ý cụ thể trong mỗi câu hỏi dưới đây. Sự cộng tác của đồng chí góp phần cho thành công của nghiên cứu này. Chúng tôi xin hứa, các kết quả thu được chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu.

**Câu 1. Những cảm xúc tích cực hay tiêu cực ảnh hưởng như thế nào đến việc học tập, rèn luyện và sinh hoạt của đồng chí?** (5=Ảnh hưởng rất nhiều; 4=Ảnh hưởng nhiều; 3=Ảnh hưởng bình thường; 2=Ít ảnh hưởng; 1=Không ảnh hưởng)

TT	Nội dung	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Tạo động lực để học tập, rèn luyện và làm việc					
2	Yêu cuộc sống, cuộc sống phong phú và hấp dẫn					
3	Suy nghĩ tích cực					
4	Sống thư giãn, thoải mái, cởi mở					
5	Luôn ứng xử hòa nhã với mọi người					
6	Kích thích những cảm xúc tích cực phát huy					
7	Tăng cường sức khỏe					
8	Tích cực tham gia vào các hoạt động của đơn vị					
9	Lạc quan, tin tưởng vào nghề nghiệp đã lựa chọn					
10	Đòi sống vật chất và tinh thần luôn căng thẳng					
11	Ít thể hiện bản thân ra bên ngoài					
12	Sống khép mình					
13	Sức khỏe giảm sút					
14	Tinh thần làm việc kém hiệu quả					
15	Mọi hoạt động đều giảm sút					
16	Chán ăn, khó ngủ					
17	Ít tham gia vào các hoạt động của đơn vị					
18	Kết quả học tập, rèn luyện bị ảnh hưởng					
19	Hoài nghi về người khác					
20	Suy nghĩ tiêu cực					

**Câu 2. Đ/chí hãy chọn 1 đáp án trả lời đúng nhất cho các tình huống dưới đây bằng cách đánh dấu (x) vào ý phù hợp với suy nghĩ của mình**

**1.** Khi gặp một sự kiện/ biến cố dẫn đến những tổn thất, nuối tiếc, thất bại về vật chất hoặc tinh thần, đồng chí thường gọi đó là:

- Sự tức giận		- Sự ngạc nhiên	
- Sự chán ghét		- Sự ghê tởm	
- Sự sợ hãi		- Sự đau khổ	

**2.** Khi gặp một sự kiện diễn ra bất ngờ ngoài sức tưởng tượng và mang đến điều gì đó đặc biệt cho cá nhân vượt ngoài sự mong đợi của bản thân, đồng chí gọi đó là:

- Sự đau khổ		- Sự khinh bỉ	
- Sự sợ hãi		- Sự tức giận	
- Sự ngạc nhiên		- Sự lo lắng, tội lỗi	

**3.** Khi có những kích thích tạo ra sự sáng khoái, thoải mái, hài lòng, đồng chí gọi đó là:

- Sự ngạc nhiên		- Sự tức giận	
- Sự vui vẻ		- Sự hồi hộp	
- Sự khinh bỉ		- Sự khiếp sợ	

**4.** Khi xuất hiện những kích thích tác động làm khó chịu, bức dọc, không hài lòng đồng chí gọi đó là:

- Sự tức giận		- Sự đau khổ	
- Sự hồi hộp		- Sự khinh bỉ	
- Sự sợ hãi		- Sự lo lắng	

**5.** Khi có những kích thích có thể đe dọa sự nguy hiểm mà bản thân muốn chạy trốn hoặc chống lại, đồng chí thường gọi đó là:

- Sự ghê tởm		- Sự đau khổ	
- Sự tức giận		- Sự xấu hổ	
- Sự sợ hãi		- Sự ngạc nhiên	

**6.** Khi có những kích thích gây ra những cảm giác coi thường và không muốn hợp tác, đồng chí gọi đó là:

- Sự khinh bỉ		- Sự lo lắng	
- Sự ngạc nhiên		- Sự khiếp sợ	
- Sự tức giận		- Sự đau khổ	

**Câu 3. Theo đồng chí, kỹ năng nhận diện cảm xúc của bản thân đồng chí tương ứng với mức độ nào dưới đây? (5=Tốt; 4=Khá; 3=Trung bình; 2=Yếu; 1=Kém)**

TT	Biểu hiện	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Biết nhận ra cảm xúc vui khi có sự kiện vui.					
2	Biết nhận ra cảm xúc buồn khi có sự kiện làm cho mình có cảm giác buồn, tổn thất.					
3	Biết nhận ra cảm xúc ngạc nhiên khi có một sự kích thích tạo ra sự bất ngờ.					
4	Biết nhận ra cảm xúc sợ hãi khi mình phải chứng kiến một sự việc ngoài sức tưởng tượng.					
5	Biết nhận ra cảm xúc coi thường với những hành động xấu và không được tôn trọng					
6	Biết nhận ra cảm xúc tức giận khi có sự kiện gây ra cảm giác tức giận.					

**Câu 4. Các tình huống sau đây thể hiện những dạng cảm xúc khi xảy ra các sự kiện và biến cố. Đồng chí hãy chọn phương án trả lời phù hợp nhất với từng tình huống và (x) vào ô trống tương ứng?**

**Tình huống 1:** Trong giờ thi kết thúc môn học, đồng chí thấy một số đồng đội mở tài liệu và ngang nhiên chép làm đồng chí rất tức giận. Đối diện với tình huống đó đồng chí ứng xử hoặc tỏ thái độ như thế nào?

a) Phản ứng ra mặt với hành động đó	
b) Thở dài, tiếp tục làm bài nhưng không tập trung	
c) Tiếp tục làm bài và sau đó báo cáo với cán bộ coi thi	

**Tình huống 2:** Trong quá trình ôn thi có nhiều nội dung ôn tập những thời gian không nhiều và đồng chí học những không nhập tâm làm đồng chí lo lắng, lúc đó đồng chí đã:

a) Chạy đi hỏi các khóa trước về môn thi này phải làm thế nào	
b) Không nói gì, nhưng trong lòng đầy lo lắng	
c) Tập trung làm đề cương và nỗ lực ôn thi	

**Tình huống 3:** Trong phòng ở có đồng đội thường xuyên hút thuốc lá và vút tàn xuống sàn nhà làm ảnh hưởng đến vệ sinh chung, tập thể đã nhắc nhở nhiều lần nhưng vẫn chứng nào tật ấy. Vì vậy, đồng chí đã:

a) Đến nói thẳng với người đó, thể hiện sự không hài lòng	
b) Quay mặt đi /Tỏ thái độ coi thường ra mặt với hành động của họ	
c) Tìm dịp gặp riêng và trao đổi, nhắc nhở nhẹ nhàng.	

**Tình huống 4:** Khi biết tin mình được điểm giỏi của môn học, đồng chí đã:

a) Cười lớn/Hét to/Sung sướng	
b) Chia sẻ niềm vui này với những đồng đội thân thiết	
c) Mỉm cười cho rằng đây là kết quả xứng đáng với sự nỗ lực của mình	

**Tình huống 5:** Khi nhận được kết quả học tập, rèn luyện đồng chí chỉ thiếu một chút điểm nữa là được khen thưởng, đồng chí thấy tiếc vì mình đã không nỗ lực, lúc đó đồng chí:

a) Ra một chỗ vắng và khóc một mình	
b) Chia sẻ tiếc nuối với đồng chí, đồng đội	
c) Chỉ bản thân biết và tự hứa sẽ nỗ lực ở các môn học tiếp theo, coi đó như 1 bài học	

**Tình huống 6:** Đồng chí nghe được thông tin rằng người bạn có vẻ không ưa đồng chí lại khen đồng chí trước những người khác, đồng chí rất ngạc nhiên vì không nghĩ đến tình huống này, lúc đó đồng chí sẽ có phản ứng gì?

a) Hỏi lại rất to và đề nghị tường thuật lại	
b) Im lặng và hoài nghi	
c) Suy nghĩ có thể mình hiểu nhầm đồng chí, duy trì cách ứng xử cũ	

**Câu 5. Mức độ của các phản ứng ở đồng chí khi có những cảm xúc tích cực hay cảm xúc tiêu cực? (1 = Không bao giờ; 2 = Hiếm khi; 3=Thỉnh thoảng; 4=Thường xuyên; 5=Rất thường xuyên)**

TT	Các hình thức của cảm xúc	Mức độ				
		1	2	3	4	5
A	<b>Cảm xúc tiêu cực (tức giận, sợ hãi, đau khổ...)</b>					
1	Tìm hiểu nguyên nhân và các yếu tố tác động để có hành động phù hợp					
2	Hét to/ đập bàn, ghế...					
3	Tâm sự với người khác					
4	Khóc to					
5	Viết nhật ký					
6	Chia sẻ trên mạng xã hội					

7	Uống nước, đi ra chỗ khác					
8	Chấp nhận và coi đó là một việc tất yếu diễn ra					
9	Ngồi tĩnh lặng, thở sâu					
10	Tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí					
11	Gọi điện cho người thân, bạn bè					
12	Không để ý chỉ tập trung vào việc học tập					
13	Nhờ đến sự can thiệp, tư vấn của CB, SQ					
<b>B</b>	<b>Cảm xúc tích cực (vui vẻ, hạnh phúc, sung sướng...)</b>					
14	Cười hết cỡ					
15	Khóc vì xúc động					
16	Chia sẻ với người khác (đồng chí đồng đội, cán bộ quản lý, giảng viên...)					
17	Pha trò hài hước					
18	Hát nghêu ngao					
19	Chia sẻ trên mạng xã hội					
20	Giúp đỡ mọi người xung quanh					
21	Tham gia tích cực vào các hoạt động của đơn vị					
22	Chú tâm vào học tập, rèn luyện					
23	Gọi điện cho gia đình, bạn bè chia sẻ, tâm sự					

**Câu 6. Theo đồng chí, kỹ năng kiểm soát cảm xúc của bản thân tương ứng với mức độ nào dưới đây? (5=Tốt; 4=Khá; 3=Trung bình; 2=Yếu; 1=Kém)**

TT	Biểu hiện	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Biết kiềm chế những cảm xúc của bản thân trong quan hệ, ứng xử.					
2	Biết kiềm chế cảm xúc tích cực, tiêu cực quá mức.					
3	Luôn phản ứng ngay/bột phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra như: Cười, quát tháo, đứng dậy					
4	Biết bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài bằng những hành động rất từ tốn.					
5	Biết cách che dấu cảm xúc của bản thân.					
6	Biết kiểm soát cảm xúc tiêu cực xuống mức thấp trước khi thể hiện ra bên ngoài bằng thái độ và hành vi.					
7	Biết cân bằng trạng thái tâm lý khi có kích thích mạnh.					
8	Luôn để ý, theo dõi cảm xúc của bản thân trong quá trình giao tiếp.					

**Câu 7. Dưới đây là các kiểu phản ứng của học viên với mỗi hành vi nào đó của học viên khác ảnh hưởng đến. Đồng chí hãy đánh giá mức độ các phản ứng của mình với các tình huống? (1= Không bao giờ; 2= Hiếm khi; 3= Thỉnh thoảng; 4= Thường xuyên; 5= Rất thường xuyên).**

**Tình huống 1:** Trong lúc đồng chí đang phát biểu buổi xêmina, thì có một đồng chí trêu đùa tỏ vẻ hoài nghi câu trả lời của đồng chí từ phía sau. Đồng chí sẽ chọn phương án phản ứng nào dưới đây:

T T	Các phản ứng	Các mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Tức điên lên, quay lại quát tháo đồng chí đó làm gương cho các đồng chí khác.					
2	Quay lại nghiêm mặt thể hiện không hài lòng, nhưng tiếp tục đóng góp xây dựng bài.					
3	Bình tĩnh đóng góp xây dựng bài và cuối giờ gặp đồng chí học viên kia đề nghị không nên tiếp tục lặp hành vi không đúng đó.					

**Tình huống 2:** Trong giờ nghỉ giải lao, đồng chí đang ngồi nói chuyện với các học viên khác. Đột nhiên, có một học viên khác cùng tổ đi tới và mắng té tát và nói rằng đồng chí đã nói xấu sau lưng vì đã báo cáo thông tin đồng chí đó trề gác với chỉ huy, cho dù đồng chí không biết gì về điều này. Khi đó đồng chí sẽ phản ứng:

T T	Các phản ứng	Các mức độ				
		1	2	3	4	5
4	Tức giận, phản ứng ra mặt và nói với học viên đó rằng đã nhầm và ứng xử như thế là không được.					
5	Ngạc nhiên, không biết chuyện hiểu lầm này là như thế nào. Cố giải thích cho đồng chí đó hiểu.					
6	Bình tĩnh, lắng nghe và hỏi lại kỹ những thông tin liên quan đến việc sự việc.					

**Tình huống 3:** Khi biết thông tin mình đạt thành tích cao và sẽ được xét đề nghị cấp trên tặng thưởng, đồng chí sẽ phản ứng như thế nào?

T T	Các phản ứng	Các mức độ				
		1	2	3	4	5
7	Gọi điện chia sẻ với người thân, bạn hữu niềm vui của mình.					
8	Dùng việc ôn tập lại, xuống căng tin tự thưởng cho mình chai nước ngọt và chút đồ ăn.					
9	Bình tĩnh và không thể hiện cảm xúc nữa vì bản thân tự thấy còn nhiều đồng chí khác cũng xứng đáng, tuy nhiên chưa được xét lần này.					

**Câu 8. Theo đồng chí, kỹ năng điều khiển cảm xúc của bản thân đồng chí tương ứng với mức độ nào dưới đây? (5=Tốt; 4=Khá; 3=Trung bình; 2=Yếu; 1 = Kém)**

TT	Biểu hiện	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Biết tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc khi xuất hiện.					
2	Biết tìm những cảm xúc thay thế cảm xúc hiện tại cho phù hợp với hoàn cảnh.					
3	Biết điều chỉnh những cảm xúc tích cực, tiêu cực của bản thân cho phù hợp với tình huống, hoàn cảnh.					
4	Biết giải tỏa những cảm xúc bằng nhiều phương cách như: ngồi tĩnh tâm, viết nhật ký, trò chuyện với người khác, tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí.					
5	Luôn suy nghĩ để nhận ra những cảm xúc thực của mình đang diễn ra.					
6	Biết điều chỉnh sự sợ hãi để không lây lan sang người khác.					
7	Biết định hướng cảm xúc tiêu cực, tích cực cho phù hợp với thái độ và hành vi.					
8	Biết cân bằng trạng thái tâm lý của bản thân.					

**Câu 9. Kỹ năng sử dụng cảm xúc được đồng chí sử dụng như thế nào? (1 = Không bao giờ; 2= Hiếm khi; 3=Thỉnh thoảng; 4=Thường xuyên; 5=Rất thường xuyên)**

TT	Các kỹ năng sử dụng cảm xúc	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Đặt câu hỏi: tôi đang cảm thấy thế nào? Cảm xúc nào đang diễn ra? Cơ thể có biểu hiện gì?					
2	Sự tập trung, chú ý, quan sát những biểu hiện của cơ thể mình và người khác.					
3	Định vị, đoán, luyện tập đặt/gọi tên cảm xúc.					
4	Kìm nén/dồn nén/trì hoãn cảm xúc: hít thở sâu, đi ra khỏi môi trường hiện tại...					
5	Hạ nhiệt cảm xúc ở mức phù hợp.					
6	Bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài cho phù hợp					
7	Tìm và sử dụng sự thay thế các cảm xúc tiêu cực bằng cảm xúc tích cực					
8	Giải tỏa cảm xúc: thư giãn, luyện tập thở sâu...					
9	Tìm hiểu nguồn gốc/ nguyên nhân của sự xuất hiện cảm xúc					



**Câu 10. Theo đồng chí, kỹ năng sử dụng cảm xúc của mình tương ứng với mức độ nào dưới đây? (5= Tốt; 4= Khá; 3=Trung bình; 2=Yếu; 1= Kém)**

TT	Biểu hiện	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Biết làm “tăng lên” hoặc “giảm bớt” cường độ của cảm xúc khi cần thiết.					
2	Biết “tạo ra” những cảm xúc một cách “nhu thật” để đạt mục đích nhất định.					
3	Biết “thể hiện” cảm xúc nào đó một cách “nhu thật” để đạt mục đích nhất định.					
4	Biết dùng cảm xúc để thúc đẩy hoạt động của cá nhân					
5	Biết hạn chế những tác động của cảm xúc tiêu cực nhằm đạt hiệu quả cao trong học tập, rèn luyện, giao tiếp...					
6	Luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân.					

**Câu 11. Theo đồng chí, những yếu tố dưới đây có ảnh hưởng như thế nào đến kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân? (1 = Ảnh hưởng rất yếu; 2 = Ảnh hưởng yếu; 3 = Ảnh hưởng trung bình; 4 = Ảnh hưởng mạnh; 5 = Ảnh hưởng rất mạnh).**

TT	Các yếu tố	Mức độ ảnh hưởng				
		1	2	3	4	5
1	Kiến thức, kinh nghiệm của học viên.					
2	Khí chất của học viên.					
3	Sức khỏe thể chất, tinh thần của học viên.					
4	Phương pháp học tập, rèn luyện của học viên.					
5	Xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên					
6	Áp lực học tập, thi cử					
7	Phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của giảng viên, cán bộ quản lý.					
8	Mục tiêu, yêu cầu, nội dung chương trình đào tạo					

9	Môi trường văn hóa sư phạm quân sự.					
10	Tác động của điều kiện kinh tế - xã hội.					
	Các yếu tố khác: (nếu có đ/c ghi rõ thêm): ..... ..... .....					

**Câu 12. Đồng chí cho biết mức độ cần thiết của từng biện pháp phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN dưới đây? (1 = Không cần thiết; 2 = Ít cần thiết; 3 = Bình thường; 4 = Cần thiết; 5 = Rất cần thiết).**

T T	Các biện pháp	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Giáo dục nâng cao nhận thức cho học viên về kỹ năng quản lý cảm xúc đối với chất lượng giáo dục, đào tạo ở các trường sĩ quan					
2	Đổi mới nội dung, phương pháp dạy học; hình thức thi, kiểm tra để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên					
3	Tạo ra các tình huống trong học tập, rèn luyện, quan hệ giao tiếp để rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên					
4	Nâng cao tính tích cực, chủ động của học viên trong quá trình rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc					
5	Xây dựng môi trường văn hóa, lành mạnh tạo điều kiện để học viên rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc					
6	Phát huy vai trò của các tổ chức, lực lượng trong phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên					
7	Tích cực hóa hoạt động tự rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên					
8	Đổi mới nội dung, biện pháp rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên trên cơ sở tổ chức đa dạng và có hiệu quả các hoạt động thực tiễn gắn liền với mục tiêu, yêu cầu đào tạo của các nhà trường					
9	Biện pháp khác: (nếu có đ/c ghi rõ thêm): ..... ..... .....					

**Câu 13: Đồng chí đã từng học kỹ năng quản lý cảm xúc hay chưa?**

Đã từng học		Chưa từng học	
-------------	--	---------------	--

**Câu 14:** Nếu để đồng chí tự đánh giá kết quả học tập, rèn luyện của bản thân so với tập thể theo 5 nhóm từ 1 (nhóm thấp nhất lớp) đến 5 (nhóm cao nhất lớp), đồng chí cho rằng mình thuộc nhóm nào?

Nhóm 1	Nhóm 2	Nhóm 3	Nhóm 4	Nhóm 5

**Câu 15:** Đồng chí cho biết thông tin cá nhân

Học viên năm thứ mấy:..... Chuyên ngành:.....

Trường: .....

***Xin chân thành cảm ơn sự hợp tác của đồng chí!***

## 1.2. PHIẾU TRUNG CẦU Ý KIẾN

(Dành cho cán bộ quản lý, giảng viên)

<b>Mẫu 2</b>
--------------

*Đồng chí thân mến!*

Nhằm giúp các học viên các trường sĩ quan quân đội tăng cường kỹ năng quản lý cảm xúc của bản thân trong học tập, rèn luyện và ứng xử tốt trong các mối quan hệ ở đơn vị. Xin đồng chí cho biết ý kiến về những vấn đề sau đây, bằng cách đánh dấu (X) vào cột phù hợp với ý kiến của mình trong mỗi ý của các câu hỏi. Sự cộng tác của đồng chí góp phần cho thành công của nghiên cứu này. Chúng tôi xin hứa, các kết quả thu được chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu.

**Câu 1. Theo đồng chí, kỹ năng nhận diện cảm xúc của học viên tương ứng với mức độ nào dưới đây? (5=Tốt; 4=Khá; 3=Trung bình; 2=Yếu; 1=Kém)**

TT	Biểu hiện	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Biết nhận ra cảm xúc vui khi có sự kiện vui.					
2	Biết nhận ra cảm xúc buồn khi có sự kiện làm cho mình có cảm giác buồn, tổn thất.					
3	Biết nhận ra cảm xúc ngạc nhiên khi có một sự kích thích tạo ra sự bất ngờ.					
4	Biết nhận ra cảm xúc sợ hãi khi mình phải chứng kiến một sự việc ngoài sức tưởng tượng.					
5	Biết nhận ra cảm xúc coi thường với những hành động xấu và không được tôn trọng					
6	Biết nhận ra cảm xúc tức giận khi có sự kiện gây ra cảm giác tức giận.					

**Câu 2. Theo đồng chí, kỹ năng kiểm soát cảm xúc của học viên tương ứng với mức độ nào dưới đây? (5=Tốt; 4=Khá; 3=Trung bình; 2=Yếu; 1=Kém)**

TT	Biểu hiện	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Biết kiềm chế những cảm xúc của bản thân trong quan hệ, ứng xử.					
2	Biết kiềm chế cảm xúc tích cực, tiêu cực quá mức.					

3	Luôn phản ứng ngay/bột phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra như: Cười, quát tháo, đứng dậy...					
4	Biết bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài bằng những hành động rất từ tốn.					
5	Biết cách che dấu cảm xúc của bản thân.					
6	Biết kiểm soát cảm xúc tiêu cực xuống mức thấp trước khi thể hiện ra bên ngoài bằng thái độ và hành vi.					
7	Biết cân bằng trạng thái tâm lý khi có kích thích mạnh.					
8	Luôn để ý, theo dõi cảm xúc của bản thân trong quá trình giao tiếp.					

**Câu 3. Theo đồng chí, kỹ năng điều khiển cảm xúc của học viên tương ứng với mức độ nào dưới đây? (5=Tốt; 4=Khá; 3=Trung bình; 2=Yếu; 1=Kém)**

TT	Biểu hiện	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Biết tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc khi xuất hiện.					
2	Biết tìm những cảm xúc thay thế cảm xúc hiện tại cho phù hợp với hoàn cảnh.					
3	Biết điều chỉnh những cảm xúc tích cực, tiêu cực của bản thân cho phù hợp với tình huống, hoàn cảnh.					
4	Biết giải tỏa những cảm xúc bằng nhiều phương cách như: ngồi tĩnh tâm, viết nhật ký, trò chuyện với người khác, tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí.					
5	Luôn suy nghĩ để nhận ra những cảm xúc thực của mình đang diễn ra.					
6	Biết điều chỉnh sự sợ hãi để không lây lan sang người khác.					
7	Biết định hướng cảm xúc tiêu cực, tích cực cho phù hợp với thái độ và hành vi.					
8	Biết cân bằng trạng thái tâm lý của bản thân.					

**Câu 4. Theo đồng chí, kỹ năng sử dụng cảm xúc của học viên tương ứng với mức độ nào dưới đây? (5= Tốt; 4 = Khá; 3=Trung bình; 2=Yếu; 1 = Kém)**

TT	Biểu hiện	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Biết làm “tăng lên” hoặc “giảm bớt” cường độ của cảm xúc khi cần thiết.					
2	Biết “tạo ra” những cảm xúc một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định.					
3	Biết “thể hiện” cảm xúc nào đó một cách “như thật” để đạt mục đích nhất định.					

4	Biết dùng cảm xúc để thúc đẩy hoạt động của cá nhân.					
5	Biết hạn chế những tác động của cảm xúc tiêu cực nhằm đạt hiệu quả cao trong học tập, rèn luyện, giao tiếp...					
6	Luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân.					

**Câu 5. Theo đồng chí, những yếu tố dưới đây có ảnh hưởng như thế nào đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên? (1 = Ảnh hưởng rất yếu; 2 = Ảnh hưởng yếu; 3 = Ảnh hưởng trung bình; 4 = Ảnh hưởng mạnh; 5 = Ảnh hưởng rất mạnh).**

TT	Các yếu tố	Mức độ ảnh hưởng				
		1	2	3	4	5
1	Kiến thức, kinh nghiệm của học viên.					
2	Khí chất của học viên.					
3	Sức khỏe thể chất, tinh thần của học viên.					
4	Phương pháp học tập, rèn luyện của học viên.					
5	Xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên					
6	Áp lực học tập, thi cử					
7	Phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của giảng viên, cán bộ quản lý.					
8	Mục tiêu, yêu cầu, nội dung chương trình đào tạo					
9	Môi trường văn hóa sư phạm quân sự.					
10	Tác động của điều kiện kinh tế - xã hội.					
	Các yếu tố khác: (nếu có đ/c ghi rõ thêm): ..... ..... .....					

**Câu 6. Đồng chí cho biết mức độ cần thiết của từng biện pháp phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN dưới đây? (1 = Không cần thiết; 2 = Ít cần thiết; 3 = Bình thường; 4 = Cần thiết; 5 = Rất cần thiết).**

T T	Các biện pháp	Mức độ				
		1	2	3	4	5
1	Giáo dục nâng cao nhận thức cho học viên về kỹ năng quản lý cảm xúc đối với chất lượng giáo dục, đào tạo ở các trường sĩ quan					
2	Đổi mới nội dung, phương pháp dạy học; hình thức thi, kiểm tra để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên					

3	Tạo ra các tình huống trong học tập, rèn luyện, quan hệ giao tiếp để rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên					
4	Nâng cao tính tích cực, chủ động của học viên trong quá trình rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc					
5	Xây dựng môi trường văn hóa, lành mạnh tạo điều kiện để học viên rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc					
6	Phát huy vai trò của các tổ chức, lực lượng trong phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên					
7	Tích cực hóa hoạt động tự rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên					
8	Đổi mới nội dung, biện pháp rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên trên cơ sở tổ chức đa dạng và có hiệu quả các hoạt động thực tiễn gắn liền với mục tiêu, yêu cầu đào tạo của các nhà trường					
9	Biện pháp khác: (nếu có đ/c ghi rõ thêm): ..... ..... .....					

Cấp bậc: ..... Chức vụ: .....

Trường: .....

***Xin chân thành cảm ơn sự hợp tác của đồng chí!***

### 1.3. PHIẾU PHÒNG VẤN SÂU

*(Dành cho học viên)*

Đồng chí có thể cho biết một vài thông tin cá nhân:

Họ và tên: ..... Chức vụ: .....

Năm thứ mấy: ..... Chuyên ngành: .....

Trường: .....

**Câu 1.** Đồng chí có thể cho biết những cảm xúc hiện tại của đồng chí là gì? Nó có biểu hiện như thế nào?

**Câu 2.** Nguồn gốc của cảm xúc đó từ đâu và đồng chí kiểm soát những cảm xúc đó như thế nào?

**Câu 3.** Đồng chí có thể chia sẻ những sự kiện và biến cố của đồng chí trong thời gian qua? Sự kiện/ biến cố nào ảnh hưởng đến đồng chí nhất? Cảm xúc khi đó của đồng chí như thế nào? Đồng chí đã làm gì để giải tỏa những cảm xúc đó?

**Câu 4.** Theo đồng chí có những yếu tố nào làm ảnh hưởng đến cảm xúc của mình?

**Câu 5.** Những kỹ năng nào đồng chí đã áp dụng khi quản lý cảm xúc của mình?

**Câu 6.** Đồng chí có mong muốn tham gia vào lớp bồi dưỡng kỹ năng sống nói chung, kỹ năng quản lý cảm xúc nói riêng?

*Xin trân thành cảm ơn đồng chí!*



### 1.4. MẪU PHIẾU QUAN SÁT

Địa điểm quan sát:.....

Đối tượng quan sát:.....

Thời gian quan sát:.....

Người quan sát:.....

Nội dung quan sát:.....

#### NỘI DUNG

##### 1. Các cảm xúc được bộc lộ.

.....  
.....  
.....

##### 2. Biểu hiện cảm xúc trên cơ thể, hành động và lời nói.

.....  
.....  
.....

##### 3. Các kỹ năng quản lý cảm xúc được sử dụng.

.....  
.....  
.....

##### 4. Những khó khăn gặp phải.

.....  
.....  
.....

## 1.5. PHIẾU TRƯNG CẦU Ý KIẾN CHUYÊN GIA

*Thầy/ cô kính mến*

Để giúp chúng tôi nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các trường sĩ quan trong QĐNĐVN, xin thầy/cô vui lòng cho biết một số vấn đề sau. Rất cảm ơn sự giúp đỡ của thầy/cô.

**1. Theo thầy/cô kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên là gì và được thể hiện như thế nào?**

.....  
 .....

**2. Theo thầy/cô kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên có những kỹ năng thành phần nào và biểu hiện của các thành tố như thế nào?**

.....  
 .....  
 .....

**3. Những yếu tố nào ảnh hưởng đến việc hình thành và nâng cao các kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của học viên:**

*\* Những yếu tố chủ quan:*

.....  
 .....  
 .....

*\* Những yếu tố khách quan:*

.....  
 .....  
 .....

**4. Theo thầy/cô có biện pháp nào giúp rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên?**

.....  
 .....  
 .....

*Xin trân trọng cảm ơn sự giúp đỡ của thầy/cô*

## Phụ lục 2 TRẮC NGHIỆM KHÍ CHẤT HỌC VIÊN

### 2.1. TRẮC NGHIỆM KHÍ CHẤT CỦA H. J. EYSENCK

#### Hướng dẫn:

- Đồng chí hãy trả lời bằng cách đánh dấu (+) nếu trả lời là “có”, đánh dấu (-) nếu trả lời là “không” vào vị trí tương ứng của từng câu hỏi trong phiếu trả lời.

- Sử dụng câu trả lời đầu tiên xuất hiện trong đầu
- Cố gắng trả lời trung thực, liên tục không bỏ quãng
- Gặp câu trả lời không quen, cố gắng trả lời theo ý hiểu của mình
- Tốc độ trả lời trung bình 2 - 3 câu trong 1 phút.

#### Các câu hỏi trắc nghiệm H.J. EYSENCK

1. Đồng chí 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 phấn chấn không?

2. Đồng chí có thường xuyên cần người hợp ý, tâm đồng để động viên an ủi không?

3. Đồng chí là người vô tư, không bận tâm đến điều gì phải không?

4. Đồng chí cảm thấy rất khó khăn khi phải từ bỏ những ý định của đồng chí hoặc phải từ chối người khác, cả khi hoàn cảnh buộc phải làm như thế không?

5. Đồng chí 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, đồng chí vẫn luôn giữ lời hứa phải không?

7. Tâm trạng của đồng chí thường thay đổi, lúc vui lúc buồn phải không?

8. Đồng chí có hay nói và hành động một cách bột phát, vội vàng không kịp suy nghĩ không?

9. Có khi nào đồng chí thấy mình là người bất hạnh một cách vô nguyên do không?

10. Đồng chí 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. Đồng chí có thấy rụt rè, e thẹn khi muốn bắt chuyện với một người bạn khác giới dễ mến nhưng chưa quen biết đúng không?

12. Đôi lúc đồng chí cũng nổi nóng không kiềm chế được phải không?

13. Đồng chí có hành động một cách nôn nóng, bồng bột không?
14. Đồng chí có hay ân hận về những lời đồng chí đã nói, về những việc đồng chí đã làm mà lẽ ra không nên làm như vậy không?
15. Đồng chí thích đọc sách hơn là trò chuyện với người khác có phải không?
16. Đồng chí có dễ phật ý không?
17. Đồng chí có thích luôn luôn có mặt trong nhóm, trong hội của mình không?
18. Đồng chí có những ý nghĩ mà đồng chí giữ kín, không muốn cho người khác biết có phải không?
19. Có đúng đồng chí là người đôi khi rất nhiệt tình với công việc nhưng cũng có lúc hoàn toàn chán chường, uể oải phải không?
20. Đồng chí có cho rằng chỉ cần ít bạn, song là những bạn thân là được đúng không?
21. Đồng chí có hay mơ ước không?
22. Lúc người ta quát tháo đồng chí, đồng chí cũng quát tháo lại đúng không?
23. Đồng chí thường day dứt mỗi khi mắc sai lầm phải không?
24. Tất cả mọi thói quen của đồng chí đều tốt và hợp với mong muốn của đồng chí phải không?
25. Đồng chí có thể làm chủ được tình cảm của mình và hoàn toàn vui vẻ trong các buổi họp hội phải không?
26. Đồng chí có cho mình là người nhạy cảm và dễ bị kích thích không?
27. Mọi người đánh giá đồng chí là người vui vẻ, hoạt bát có phải không?
28. Sau khi làm xong một việc quan trọng, đồng chí có cảm thấy mình còn có thể làm việc đó tốt hơn nữa không?
29. Ở chỗ đông người đồng chí thường im lặng phải không?
30. Đôi khi đồng chí cũng thêu dệt câu chuyện phải không?
31. Đồng chí có bị mất ngủ vì những ý nghĩ lộn xộn trong đầu không?
32. Khi muốn biết một điều gì, đồng chí tự tìm lấy trong sách vở, chứ không đi hỏi người khác phải không?
33. Có bao giờ đồng chí hỏi hớp không?
34. Đồng chí có thích công việc phải đòi hỏi chú ý thường xuyên không?
35. Có bao giờ đồng chí run sợ không?
36. Nếu như không có người kiểm tra khi đi tàu, đi xe đồng chí có mua vé không?
37. Đồng chí có thấy khó chịu khi sống trong một tập thể mà mọi người hay giễu cợt nhau không?
38. Đồng chí có hay bực tức không?
39. Đồng chí có thích công việc phải hoàn thành gấp gấp không?
40. Trước những sự việc có hoặc không thể xảy ra, đồng chí có hay hỏi hớp không?

41. Đồng chí đi đứng ung dung, thong thả phải không?
42. Có bao giờ đồng chí đến chỗ hẹn, đi làm, đi học muộn giờ không?
43. Đồng chí hay có cơn ác mộng phải không?
44. Có đúng là đồng chí thích trò chuyện đến mức là không bao giờ bỏ lỡ cơ hội được nói chuyện kể cả với những người không quen biết phải không?
45. Có nỗi đau nào làm cho đồng chí lo lắng không?
46. Đồng chí có cảm thấy mình thật bất hạnh nếu như trong thời gian dài không được tiếp xúc rộng rãi với mọi người không?
47. Đồng chí có cho mình là người dễ xúc động, dễ phản ứng không?
48. Trong số những người đồng chí quen, có người mà đồng chí không ưa thích họ một cách công khai phải không?
49. Đồng chí có cho mình là người hoàn toàn tự tin phải không?
50. Đồng chí có hay phật ý khi người khác chỉ ra những lỗi lầm trong công tác, những thiếu sót trong cuộc sống riêng tư của đồng chí không?
51. Đồng chí 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 đồng chí khó chịu không?
53. Đồng chí có dễ dàng làm cho nhóm bạn đang buồn chán, tẻ nhạt thành sôi nổi vui vẻ không?
54. Có khi đồng chí nói về những điều mà đồng chí không am hiểu không?
55. Đồng chí có lo lắng về sức khỏe của bản thân không?
56. Đồng chí có thích trêu đùa người khác không?
57. Đồng chí có bị mất ngủ không?

## 2.2. BẢNG KHOÁ TRẮC NGHIỆM EYSENCK

S		HN		KOD	
6	+	1	+	2	
12	-	3	+	4	

18	-	5	-	7	
24	+	8	+	9	
30	-	10	+	11	
36	+	13	+	14	
42	-	15	-	16	
48	-	17	+	19	
54	-	20	-	21	
		22	+	23	
		25	+	26	
		27	+	28	
		29	-	31	
		32	-	33	
		34	-	35	
		37	-	38	
		39	+	40	
		41	-	43	
		44	+	45	
		46	+	47	
		49	+	50	
		51	-	52	
		53	+	55	
		56	+	57	

### 2.3. BẢNG PHÂN LOẠI KHÍ CHẤT

- Tìm điểm thứ nhất trên trục hướng nội - hướng ngoại (trục được chia thành 24 điểm tính từ phải qua trái) hình số 1

- Tìm điểm thứ hai trên trục ổn định - không ổn định (trục được chia thành 24 điểm tính từ dưới lên trên) hình số 1

- Tìm tọa độ xác định đặc điểm khí chất theo bảng phân loại khí chất ở hình dưới đây:

## KHÔNG ỔN ĐỊNH

24

Dễ phiền muộn  
Sợ hãi  
Hay dăm chiêu.  
Hay suy nghĩ  
Bi quan.  
Làm chủ được t/cảm.  
Kín đáo.  
Dịu dàng

Dễ xúc động  
Dễ mất bình tĩnh  
Nóng nảy  
Dễ bị kích động  
Hay thay đổi  
Dễ nổi khùng  
Lạc quan  
Tích cực

UÛU TỰ

NÓNG NẢY

Hướng nội 0

12

24 Hướng ngoại

BÌNH THẢN  
Thụ động  
Dè dặt  
Có lương tri, chín chắn  
Hiền, có thiện chí  
Biết tự chủ  
Cả tin  
Điềm đạm  
Bình tĩnh

HĂNG HÁI  
Cởi mở  
Dễ tiếp xúc  
Thích nói chuyện  
Hào hiệp  
Tự nhiên  
Yêu đời  
Ít lo lắng

0

ỔN ĐỊNH

Hướng lãnh đạo

**Phụ lục 3**  
**ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC CẢM XÚC ĐẾN HỌC VIÊN**

**3.1. ẢNH HƯỞNG CHUNG CỦA CÁC CẢM XÚC**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ảnh hưởng của cảm xúc tích cực đến học tập, rèn luyện	396	2.00	5.00	3.9659	.56404
Ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực đến học tập, rèn luyện	396	1.83	5.00	3.9276	.54174
Hoạt động học tập, rèn luyện	396	2.10	4.90	3.9429	.48431
Ảnh hưởng của cảm xúc tích cực đến đời sống tinh thần	396	2.00	5.00	4.0168	.49213
Ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực đến đời sống tinh thần	396	1.50	5.00	4.1843	.72921
Đời sống tinh thần	396	2.60	5.00	4.0838	.47865
Ảnh hưởng của cảm xúc tích cực đến các mối quan hệ	396	1.50	5.00	3.6591	.68985
Ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực đến các mối quan hệ	396	1.67	5.00	3.8182	.68461
Các mối quan hệ	396	2.20	5.00	3.7545	.58031
Ảnh hưởng của cảm xúc tích cực	396	2.22	5.00	3.8806	.45189
Ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực	396	2.44	5.00	3.9767	.53762
Ảnh hưởng của cảm xúc	396	2.30	4.78	3.9297	.44176
Valid N (listwise)	396				



### 3.2. ẢNH HƯỞNG ĐẾN HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP, RÈN LUYỆN

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tạo động lực để học tập, rèn luyện và làm việc	396	2.00	5.00	4.0884	.83576
Kích thích những cảm xúc tích cực phát huy	396	1.00	5.00	4.0556	.86680
Tăng cường sức khỏe	396	1.00	5.00	3.6869	.85265
Tích cực tham gia vào các hoạt động của đơn vị	396	2.00	5.00	4.0328	.74387
Sức khỏe giảm sút	396	1.00	5.00	4.0000	.84793
Tinh thần làm việc kém hiệu quả	396	1.00	5.00	4.1843	.77548
Mọi hoạt động đều giảm sút	396	1.00	5.00	3.8838	.84592
Chán ăn, khó ngủ	396	1.00	5.00	3.8737	.89398
Ít tham gia vào các hoạt động của đơn vị	396	1.00	5.00	3.7929	.83745
Kết quả học tập, rèn luyện bị ảnh hưởng	396	2.00	5.00	3.8308	.71097

#### Tạo động lực để học tập, rèn luyện và làm việc

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ít ảnh hưởng	22	5.6	5.6	5.6
Bình thường	56	14.1	14.1	19.7
Ảnh hưởng nhiều	183	46.2	46.2	65.9
Ảnh hưởng rất nhiều	135	34.1	34.1	100.0
Total	396	100.0	100.0	

#### Kích thích những cảm xúc tích cực phát huy

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Không ảnh hưởng	7	1.8	1.8	1.8
Ít ảnh hưởng	16	4.0	4.0	5.8
Bình thường	48	12.1	12.1	17.9
Ảnh hưởng nhiều	202	51.0	51.0	68.9
Ảnh hưởng rất nhiều	123	31.1	31.1	100.0
Total	396	100.0	100.0	

#### Tăng cường sức khỏe

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Không ảnh hưởng	3	.8	.8	.8
Ít ảnh hưởng	24	6.1	6.1	6.8
Bình thường	135	34.1	34.1	40.9
Ảnh hưởng nhiều	166	41.9	41.9	82.8
Ảnh hưởng rất nhiều	68	17.2	17.2	100.0
Total	396	100.0	100.0	

#### Tích cực tham gia vào các hoạt động của đơn vị

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ít ảnh hưởng	11	2.8	2.8	2.8
Bình thường	70	17.7	17.7	20.5
Ảnh hưởng nhiều	210	53.0	53.0	73.5
Ảnh hưởng rất nhiều	105	26.5	26.5	100.0
Total	396	100.0	100.0	

#### Sức khỏe giảm sút

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Không ảnh hưởng	1	.3	.3
	Ít ảnh hưởng	6	1.5	1.8
Valid	Bình thường	118	29.8	31.6
	Ảnh hưởng nhiều	138	34.8	66.4
	Ảnh hưởng rất nhiều	133	33.6	100.0
	Total	396	100.0	100.0

**Tinh thần làm việc kém hiệu quả**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Không ảnh hưởng	3	.8	.8
	Ít ảnh hưởng	7	1.8	2.5
Valid	Bình thường	50	12.6	15.2
	Ảnh hưởng nhiều	190	48.0	63.1
	Ảnh hưởng rất nhiều	146	36.9	100.0
	Total	396	100.0	100.0

**Mọi hoạt động đều giảm sút**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Không ảnh hưởng	6	1.5	1.5
	Ít ảnh hưởng	15	3.8	5.3
Valid	Bình thường	86	21.7	27.0
	Ảnh hưởng nhiều	201	50.8	77.8
	Ảnh hưởng rất nhiều	88	22.2	100.0
	Total	396	100.0	100.0

**Chán ăn, khó ngủ**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Không ảnh hưởng	8	2.0	2.0
	Ít ảnh hưởng	15	3.8	5.8
Valid	Bình thường	93	23.5	29.3
	Ảnh hưởng nhiều	183	46.2	75.5
	Ảnh hưởng rất nhiều	97	24.5	100.0
	Total	396	100.0	100.0

**Ít tham gia vào các hoạt động của đơn vị**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Không ảnh hưởng	4	1.0	1.0
	Ít ảnh hưởng	20	5.1	6.1
Valid	Bình thường	104	26.3	32.3
	Ảnh hưởng nhiều	194	49.0	81.3
	Ảnh hưởng rất nhiều	74	18.7	100.0
	Total	396	100.0	100.0

**Kết quả học tập, rèn luyện bị ảnh hưởng**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Ít ảnh hưởng	5	1.3	1.3
	Bình thường	124	31.3	32.6
Valid	Ảnh hưởng nhiều	200	50.5	83.1
	Ảnh hưởng rất nhiều	67	16.9	100.0
	Total	396	100.0	100.0

**3.3. ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐỜI SỐNG TINH THẦN**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Yêu cuộc sống, cuộc sống phong phú và hấp dẫn	396	2.00	5.00	3.4823	.93711
Suy nghĩ tích cực	396	2.00	5.00	4.3914	.67941
Lạc quan, tin tưởng vào nghề nghiệp đã lựa chọn	396	1.00	5.00	4.1768	.73884
Đời sống vật chất và tinh thần luôn căng thẳng	396	2.00	5.00	3.8990	.87433
Suy nghĩ tiêu cực	396	1.00	5.00	4.4697	.87241
Đời sống tinh thần	396	2.60	5.00	4.0838	.47865
Valid N (listwise)	396				

**Yêu cuộc sống, cuộc sống phong phú và hấp dẫn**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ít ảnh hưởng	65	16.4	16.4	16.4
Bình thường	134	33.8	33.8	50.3
Valid Ảnh hưởng nhiều	138	34.8	34.8	85.1
Ảnh hưởng rất nhiều	59	14.9	14.9	100.0
Total	396	100.0	100.0	

**Suy nghĩ tích cực**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ít ảnh hưởng	2	.5	.5	.5
Bình thường	38	9.6	9.6	10.1
Valid Ảnh hưởng nhiều	159	40.2	40.2	50.3
Ảnh hưởng rất nhiều	197	49.7	49.7	100.0
Total	396	100.0	100.0	

**Lạc quan, tin tưởng vào nghề nghiệp đã lựa chọn**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Không ảnh hưởng	1	.3	.3	.3
ít ảnh hưởng	11	2.8	2.8	3.0
Valid Bình thường	40	10.1	10.1	13.1
Ảnh hưởng nhiều	209	52.8	52.8	65.9
Ảnh hưởng rất nhiều	135	34.1	34.1	100.0
Total	396	100.0	100.0	

**Đời sống tinh thần luôn căng thẳng**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ít ảnh hưởng	25	6.3	6.3	6.3
Bình thường	98	24.7	24.7	31.1
Valid Ảnh hưởng nhiều	165	41.7	41.7	72.7
Ảnh hưởng rất nhiều	108	27.3	27.3	100.0
Total	396	100.0	100.0	

**Suy nghĩ tiêu cực**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Không ảnh hưởng	10	2.5	2.5	2.5
ít ảnh hưởng	4	1.0	1.0	3.5
Valid Bình thường	29	7.3	7.3	10.9
Ảnh hưởng	100	25.3	25.3	36.1
Rất ảnh hưởng	253	63.9	63.9	100.0
Total	396	100.0	100.0	

**3.4. ẢNH HƯỞNG ĐẾN CÁC MỐI QUAN HỆ**

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sống thư giãn, thoải mái, cởi mở	396	2.00	5.00	3.8864	.80487
Luôn ứng xử hòa nhã với mọi người	396	1.00	5.00	3.4318	.89889
Ít thể hiện bản thân ra bên ngoài	396	1.00	5.00	3.8207	.75351
Sống khép mình	396	1.00	5.00	3.7854	.87259
Hoài nghi về người khác	396	1.00	5.00	3.8485	1.25174
Các mối quan hệ	396	2.20	5.00	3.7545	.58031
Valid N (listwise)	396				

## Sống thư giãn, thoải mái, cởi mở

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ít ảnh hưởng	17	4.3	4.3	4.3
Bình thường	102	25.8	25.8	30.1
Valid Ảnh hưởng nhiều	186	47.0	47.0	77.0
Ảnh hưởng rất nhiều	91	23.0	23.0	100.0
Total	396	100.0	100.0	

## Luôn ứng xử hòa nhã với mọi người

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Không ảnh hưởng	9	2.3	2.3	2.3
Ít ảnh hưởng	36	9.1	9.1	11.4
Valid Bình thường	174	43.9	43.9	55.3
Ảnh hưởng nhiều	129	32.6	32.6	87.9
Ảnh hưởng rất nhiều	48	12.1	12.1	100.0
Total	396	100.0	100.0	

## Ít thể hiện bản thân ra bên ngoài

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Không ảnh hưởng	3	.8	.8	.8
Ít ảnh hưởng	4	1.0	1.0	1.8
Valid Bình thường	124	31.3	31.3	33.1
Ảnh hưởng nhiều	195	49.2	49.2	82.3
Ảnh hưởng rất nhiều	70	17.7	17.7	100.0
Total	396	100.0	100.0	

## Sống khép mình

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Không ảnh hưởng	3	.8	.8	.8
Ít ảnh hưởng	24	6.1	6.1	6.8
Valid Bình thường	112	28.3	28.3	35.1
Ảnh hưởng nhiều	173	43.7	43.7	78.8
Ảnh hưởng rất nhiều	84	21.2	21.2	100.0
Total	396	100.0	100.0	

## Hoài nghi về người khác

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Không ảnh hưởng	17	4.3	4.3	4.3
Ít ảnh hưởng	59	14.9	14.9	19.2
Valid Bình thường	65	16.4	16.4	35.6
Ảnh hưởng nhiều	81	20.5	20.5	56.1
Ảnh hưởng rất nhiều	174	43.9	43.9	100.0
Total	396	100.0	100.0	

## Phụ lục 4

## KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN

### 4.1. KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN

#### Report

	KNNDXC tự đánh giá	KNKSCX tự đánh giá	KNĐKCX tự đánh giá	KNSDCX tự đánh giá	KNQLCX của học viên
Mean	3.7083	3.6667	3.6061	3.50	3.62
N	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.41050	.41624	.35270	.357	.585

#### Correlations

		KNNDXC tự đánh giá	KNKSCX tự đánh giá	KNĐKCX tự đánh giá	KNSDCX tự đánh giá	KNQLCX của học viên
KNNDXC tự đánh giá	Pearson Correlation	1	.423**	.280**	.201**	.666**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	396	396	396	396	396
KNKSCX tự đánh giá	Pearson Correlation	.423**	1	.477**	.456**	.809**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	396	396	396	396	396
KNĐKCX tự đánh giá	Pearson Correlation	.280**	.477**	1	.559**	.761**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	396	396	396	396	396
KNSDCX tự đánh giá	Pearson Correlation	.201**	.456**	.559**	1	.727**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	396	396	396	396	396
KNQLCX của học viên	Pearson Correlation	.666**	.809**	.761**	.727**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	396	396	396	396	396

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 4.2. T-TEST VỀ KNQLCX GIỮA CÁC NHÓM KHÁCH THỂ GIỮA HỌC VIÊN ĐÃ HỌC KỸ NĂNG VÀ CHƯA HỌC

#### Report

Học kỹ năng QLXC		KNNDXC tự đánh giá	KNKSCX tự đánh giá	KNĐKCX tự đánh giá	KNSDCX tự đánh giá	KNQLCX của học viên
Đã học	Mean	3.84	3.91	3.80	3.73	3.82
	N	126	126	126	126	126
	Std. Deviation	.397	.326	.289	.300	.520
Chưa học	Mean	3.65	3.55	3.51	3.40	3.53
	N	270	270	270	270	270
	Std. Deviation	.403	.406	.342	.334	.570
Total	Mean	3.71	3.67	3.61	3.50	3.62
	N	396	396	396	396	396
	Std. Deviation	.411	.416	.353	.357	.528

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KNQLCX của học viên	Equal variances assumed	8.225	.004	10.771	394	.000	.291	.027	.238	.344
	Equal variances not assumed			11.996	321.199	.000	.291	.024	.243	.339

### GIỮA HỌC VIÊN VÀ CB,GV

#### Report

Nhóm khách thể		KNNDXC tự đánh giá	KNKSCX tự đánh giá	KNĐKCX tự đánh giá	KNSDCX tự đánh giá	KNQLCX của học viên
Học viên	Mean	3.71	3.67	3.61	3.50	3.62
	N	396	396	396	396	396
	Std. Deviation	.411	.416	.353	.357	.485
CB,GV	Mean	3.56	3.60	3.52	3.44	3.53
	N	127	127	127	127	127
	Std. Deviation	.430	.378	.334	.352	.479
Total	Mean	3.67	3.65	3.58	3.49	3.60
	N	523	523	523	523	523
	Std. Deviation	.420	.408	.350	.357	.466

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KNQLCX của học viên	Equal variances assumed	26.550	.000	3.512	521	.000	.094	.027	.041	.147
	Equal variances not assumed			4.407	341.563	.000	.094	.021	.052	.136

### 4.3. ONE - WAY ANOVA VỀ KNQLCX GIỮA CÁC NHÓM HỌC VIÊN GIỮA CÁC NHÓM HỌC VIÊN KHÁC NHAU KẾT QUẢ HỌC TẬP, RÈN LUYỆN

Tự đánh giá kết học học tập, rèn luyện		KNNDXC tự đánh giá	KNKSCX tự đánh giá	KNĐKCX tự đánh giá	KNSDCX tự đánh giá	KNQLCX của HV
Nhóm thấp nhất lớp	Mean	3.23	3.17	3.13	3.15	3.17
	N	31	31	31	31	31
	Std. Deviation	.349	.384	.244	.354	.580

Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	Mean	3.55	3.49	3.47	3.35	3.47
	N	185	185	185	185	185
	Std. Deviation	.348	.331	.274	.264	.652
Nhóm trung bình trong lớp	Mean	3.86	3.84	3.72	3.62	3.76
	N	106	106	106	106	106
	Std. Deviation	.305	.289	.255	.281	.530
Nhóm cao cận nhất lớp	Mean	4.04	4.02	3.93	3.81	3.95
	N	56	56	56	56	56
	Std. Deviation	.266	.244	.233	.269	.599
Nhóm cao nhất lớp	Mean	4.23	4.25	4.12	4.04	4.16
	N	18	18	18	18	18
	Std. Deviation	.309	.327	.284	.328	.544
Total	Mean	3.71	3.67	3.61	3.50	3.62
	N	396	396	396	396	396
	Std. Deviation	.411	.416	.353	.357	.285

#### Test of Homogeneity of Variances

KNQLCX của học viên

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.846	4	391	.119

#### ANOVA

KNQLCX của học viên

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	24.125	4	6.031	299.947	.000
Within Groups	7.862	391	.020		
Total	31.986	395			

#### Post Hoc Tests

##### Multiple Comparisons

Dependent Variable: KNQLCX của học viên  
Bonferroni

(I) Tự đánh giá kết học tập, rèn luyện	(J) Tự đánh giá kết học tập, rèn luyện	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Nhóm thấp nhất lớp	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	-.295*	.028	.000	-.37	-.22
	Nhóm trung bình trong lớp	-.591*	.029	.000	-.67	-.51
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.780*	.032	.000	-.87	-.69
	Nhóm cao nhất lớp	-.989*	.042	.000	-1.11	-.87
Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	Nhóm thấp nhất lớp	.295*	.028	.000	.22	.37
	Nhóm trung bình trong lớp	-.295*	.017	.000	-.34	-.25
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.485*	.022	.000	-.55	-.42
	Nhóm cao nhất lớp	-.693*	.035	.000	-.79	-.59
Nhóm trung bình trong lớp	Nhóm thấp nhất lớp	.591*	.029	.000	.51	.67
	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	.295*	.017	.000	.25	.34
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.189*	.023	.000	-.26	-.12
Nhóm cao cận nhất lớp	Nhóm cao nhất lớp	-.398*	.036	.000	-.50	-.30
	Nhóm thấp nhất lớp	.780*	.032	.000	.69	.87
	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	.485*	.022	.000	.42	.55
Nhóm cao nhất lớp	Nhóm trung bình trong lớp	.189*	.023	.000	.12	.26
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.209*	.038	.000	-.32	-.10
	Nhóm thấp nhất lớp	.989*	.042	.000	.87	1.11
Nhóm cao nhất lớp	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	.693*	.035	.000	.59	.79
	Nhóm trung bình trong lớp	.398*	.036	.000	.30	.50
	Nhóm cao cận nhất lớp	.209*	.038	.000	.10	.32

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

## GIỮA CÁC NHÓM HỌC VIÊN KHÁC NHAU NĂM ĐÀO TẠO

## Report

Học viên năm thứ		KNNDXCX tự đánh giá	KNKSCX tự đánh giá	KNĐKCX tự đánh giá	KNSDCX tự đánh giá	KNQLCX của học viên
Học viên năm thứ nhất	Mean	3.53	3.31	3.35	3.19	3.34
	N	84	84	84	84	84
	Std. Deviation	.389	.385	.333	.270	.543
Học viên năm thứ hai	Mean	3.64	3.58	3.51	3.42	3.54
	N	145	145	145	145	145
	Std. Deviation	.393	.329	.270	.281	.596
Học viên năm thứ ba	Mean	3.81	3.85	3.72	3.66	3.76
	N	82	82	82	82	82
	Std. Deviation	.393	.300	.292	.274	.582
Học viên năm thứ tư	Mean	3.90	3.99	3.91	3.82	3.90
	N	85	85	85	85	85
	Std. Deviation	.379	.340	.282	.289	.500
Total	Mean	3.71	3.67	3.61	3.50	3.62
	N	396	396	396	396	396
	Std. Deviation	.411	.416	.353	.357	.585

## Test of Homogeneity of Variances

KNQLCX của học viên

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.517	3	392	.210

## ANOVA

KNQLCX của học viên

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	15.867	3	5.289	128.620	.000
Within Groups	16.120	392	.041		
Total	31.986	395			

## Multiple Comparisons

Dependent Variable: KNQLCX của học viên

Bonferroni

(I) Học viên năm thứ	(J) Học viên năm thứ	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Học viên năm thứ nhất	Học viên năm thứ hai	-.193 <sup>*</sup>	.028	.000	-.27	-.12
	Học viên năm thứ ba	-.417 <sup>*</sup>	.031	.000	-.50	-.33
	Học viên năm thứ tư	-.560 <sup>*</sup>	.031	.000	-.64	-.48
Học viên năm thứ hai	HV năm thứ nhất	.193 <sup>*</sup>	.028	.000	.12	.27
	Học viên năm thứ ba	-.224 <sup>*</sup>	.028	.000	-.30	-.15
	Học viên năm thứ tư	-.367 <sup>*</sup>	.028	.000	-.44	-.29
Học viên năm thứ ba	HV năm thứ nhất	.417 <sup>*</sup>	.031	.000	.33	.50
	Học viên năm thứ hai	.224 <sup>*</sup>	.028	.000	.15	.30
	Học viên năm thứ tư	-.143 <sup>*</sup>	.031	.000	-.23	-.06
Học viên năm thứ tư	HV năm thứ nhất	.560 <sup>*</sup>	.031	.000	.48	.64
	Học viên năm thứ hai	.367 <sup>*</sup>	.028	.000	.29	.44
	Học viên năm thứ ba	.143 <sup>*</sup>	.031	.000	.06	.23

\* . The mean difference is significant at the 0.05 level.



## GIỮA CÁC NHÓM HỌC VIÊN KHÁC NHAU VỀ KHÍ CHẤT

## Report

Khí chất của học viên		KNNDXCX tự đánh giá	KNKSCX tự đánh giá	KNĐKCX tự đánh giá	KNSDCX tự đánh giá	KNQLCX của HV
Nóng	Mean	3.14	3.11	3.28	3.31	3.21
	N	41	41	41	41	41
	Std. Deviation	.412	.367	.742	.361	.612
Hoạt	Mean	3.69	3.72	3.77	3.66	3.71
	N	106	106	106	106	106
	Std. Deviation	.413	.542	.532	.491	.397
Trầm	Mean	3.78	3.81	3.77	3.68	3.76
	N	138	138	138	138	138
	Std. Deviation	.472	.322	.505	.573	.470
Ưu tư	Mean	3.23	3.12	3.19	3.14	3.17
	N	27	27	27	27	27
	Std. Deviation	.451	.357	.622	.423	.571
Hỗn hợp	Mean	3.71	3.70	3.60	3.51	3.63
	N	84	84	84	84	84
	Std. Deviation	.411	.523	.341	.422	.434
Total	Mean	3.71	3.67	3.61	3.50	3.62
	N	396	396	396	396	396
	Std. Deviation	.411	.416	.353	.357	.285

## Test of Homogeneity of Variances

KNQLCX của học viên		df1	df2	Sig.
Levene Statistic	1.846	4	392	.211

## ANOVA

KNQLCX của học viên		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	37.285	4	8.377	367.918	.000	
Within Groups	9.118	392	.032			
Total	43.761	396				

## Post Hoc Tests

## Multiple Comparisons

Dependent Variable: KNQLCX của học viên

Bonferroni

(I) Khí chất của học viên	(J) Khí chất của học viên	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Nóng	Hoạt	-.295*	.028	.000	-.37	-.22
	Trầm	-.591*	.029	.000	-.67	-.51
	Ưu tư	-.780*	.032	.600	-.87	-.69
	Hỗn hợp	-.989*	.042	.000	-1.11	-.87
Hoạt	Nóng	.295*	.028	.000	.22	.37
	Trầm	-.295*	.017	.000	-.34	-.25
	Ưu tư	-.485*	.022	.000	-.55	-.42
	Hỗn hợp	-.693*	.035	.000	-.79	-.59
Trầm	Nóng	.591*	.029	.000	.51	.67
	Hoạt	.295*	.017	.000	.25	.34
	Ưu tư	-.189*	.023	.000	-.26	-.12
	Hỗn hợp	-.398*	.036	.000	-.50	-.30
Ưu tư	Nóng	.780*	.032	.600	.69	.87
	Hoạt	.485*	.022	.000	.42	.55
	Trầm	.189*	.023	.000	.12	.26
	Hỗn hợp	-.209*	.038	.000	-.32	-.10
Hỗn hợp	Nóng	.989*	.042	.000	.87	1.11
	Hoạt	.693*	.035	.000	.59	.79
	Trầm	.398*	.036	.000	.30	.50
	Ưu tư	.209*	.038	.000	.10	.32

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

#### 4.4. TƯƠNG QUAN GIỮA KNQLCX VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA HỌC VIÊN

Correlations

		Tự đánh giá kết học học tập, rèn luyện	KNQLCX của HV
Tự đánh giá kết học học tập, rèn luyện	Pearson Correlation	1	.862**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	396	396
Kỹ năng QLCX của học viên	Pearson Correlation	.862**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	396	396

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### 4.5. TƯƠNG QUAN CHÉO GIỮA KNQLCX VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA HỌC VIÊN

##### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	270.315 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	267.007	1	.000		
Likelihood Ratio	318.667	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	269.633	1	.000		
N of Valid Cases	396				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 89.55.

b. Computed only for a 2x2 table

##### KNQLCX mã lại \* Học tập, rèn luyện mã lại Crosstabulation

		Học tập, rèn luyện mã lại		Total	
		Kết quả học tập, rèn luyện thấp	Kết quả học tập, rèn luyện cao		
KNQLCX mã lại	KNQLCX thấp	Count	190	9	199
		% within KNQLCX mã lại	95.5%	4.5%	100.0%
		% within Học tập, rèn luyện mã lại	88.0%	5.0%	50.3%
	% of Total	48.0%	2.3%	50.3%	
	KNQLCX cao	Count	26	171	197
		% within KNQLCX mã lại	13.2%	86.8%	100.0%
		% within Học tập, rèn luyện mã lại	12.0%	95.0%	49.7%
% of Total		6.6%	43.2%	49.7%	
Total	Count	216	180	396	
	% within KNQLCX mã lại	54.5%	45.5%	100.0%	
	% within Học tập, rèn luyện mã lại	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	54.5%	45.5%	100.0%	

## Phụ lục 5 KỸ NĂNG NHẬN DIỆN CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN

### 5.1. KỸ NĂNG NHẬN DIỆN CẢM XÚC QUA HÌNH ẢNH VÀ TÌNH HUỐNG

**Nhận diện cảm xúc trên hình ảnh**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nhan dien duoc 3 hinh anh	44	11.1	11.1	11.1
	Nhan dien duoc 4 hinh anh	171	43.2	43.2	54.3
	Nhan dien duoc 5 hinh anh	135	34.1	34.1	88.4
	Nhan dien duoc 6 hinh anh	46	11.6	11.6	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Biết nhận diện được cảm xúc qua mô tả tình huống**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nhan dien duoc 3 tinh huong	70	17.7	17.7	17.7
	Nhan dien duoc 4 tinh huong	142	35.9	35.9	53.5
	Nhan dien duoc 5 tinh huong	120	30.3	30.3	83.8
	Nhan dien duoc 6 tinh huong	64	16.2	16.2	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Report**

	Nhận diện cảm xúc trên hình ảnh	Biết nhận diện được cảm xúc qua mô tả tình huống	KNNDXC qua tình huống
Mean	3.4621	3.4495	3.4558
N	396	396	396
Std. Deviation	.83958	.96258	.64135

### 5.2. KỸ NĂNG NHẬN DIỆN CẢM XÚC TỰ ĐÁNH GIÁ

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Biết nhận ra cảm xúc vui khi có sự kiện vui	396	2.00	5.00	4.1919	.89643
Biết nhận ra cảm xúc ngạc nhiên khi có một sự kích thích tạo ra sự bất ngờ	396	2.00	5.00	3.8965	.94769
Biết nhận ra cảm xúc đau khổ khi có sự kiện làm cho mình có cảm giác buồn, tổn thất.	396	2.00	5.00	3.5429	.88055
Biết nhận ra cảm xúc sợ hãi khi mình phải chứng kiến một sự việc ngoài sức tưởng tượng	396	2.00	5.00	3.4823	.96111
Biết nhận ra cảm xúc coi thường với những hành động xấu và không được tôn trọng	396	2.00	5.00	3.3535	.96326
Biết nhận ra cảm xúc tức giận khi có sự kiện gây ra cảm giác tức giận.	396	2.00	5.00	3.7828	.89063
KNNDXC tự đánh giá	396	2.50	4.83	3.7083	.41050
Valid N (listwise)	396				

## Correlations

		KNNDXC qua tình huống	KNNDXC tự đánh giá
KNNDXC thông qua tình huống	Pearson Correlation	1	.428**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	396	396
KNNDXC tự đánh giá	Pearson Correlation	.428**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	396	396

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 5.3. KỸ NĂNG NHẬN DIỆN CẢM XÚC TỰ ĐÁNH GIÁ VÀ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN

## Group Statistics

	Học kỹ năng QLCX	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KNNDXC tự đánh giá	Đã học	126	3.8399	.39688	.03536
	Chưa học	270	3.6469	.40293	.02452

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
KNNDXC tự đánh giá	Equal variances assumed	.909	.341	4.462	394	.000	.19303	.04327	.10797	.27809
	Equal variances not assumed			4.486	247.557	.000	.19303	.04303	.10829	.27778

## Group Statistics

	Nhóm khách thể	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KNNDXC tự đánh giá	Học viên	396	3.7083	.41050	.02063
	CB, GV	127	3.5551	.43036	.03819

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
KNNDXC tự đánh giá	Equal variances assumed	.336	.562	3.617	521	.000	.15322	.04236	.07000	.23643
	Equal variances not assumed			3.530	204.701	.001	.15322	.04340	.06764	.23879

## Descriptives

KNNDXCX tự đánh giá

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Năm thứ nhất	84	3.5337	.38875	.04242	3.4494	3.6181	2.83	4.67
Học viên năm thứ hai	145	3.6402	.43317	.03265	3.5757	3.7048	2.50	4.67
Học viên năm thứ ba	82	3.8089	.52294	.04339	3.7226	3.8953	2.83	4.67
Học viên năm thứ tư	85	3.9000	.37901	.04111	3.8182	3.9818	2.67	4.83
Total	396	3.7083	.41050	.02063	3.6678	3.7489	2.50	4.83

## Test of Homogeneity of Variances

KNNDXCX tự đánh giá

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.628	3	392	.598

## ANOVA

KNNDXCX tự đánh giá

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.186	3	2.395	15.814	.000
Within Groups	59.377	392	.151		
Total	66.563	395			

## Multiple Comparisons

Dependent Variable: KNNDXCX tự đánh giá  
Bonferroni

(I) Học viên năm thứ	(J) Học viên năm thứ	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Năm thứ nhất	Học viên năm thứ hai	-.10650	.05337	.280	-.2480	.0350
	Học viên năm thứ ba	-.27521*	.06042	.000	-.4354	-.1150
	Học viên năm thứ tư	-.36627*	.05988	.000	-.5250	-.2075
Học viên năm thứ hai	Năm thứ nhất	.10650	.05337	.280	-.0350	.2480
	Học viên năm thứ ba	-.16871*	.05378	.011	-.3113	-.0261
	Học viên năm thứ tư	-.25977*	.05317	.000	-.4008	-.1188
Học viên năm thứ ba	Năm thứ nhất	.27521*	.06042	.000	.1150	.4354
	Học viên năm thứ hai	.16871*	.05378	.011	.0261	.3113
	Học viên năm thứ tư	-.09106	.06024	.789	-.2508	.0687
Học viên năm thứ tư	Năm thứ nhất	.36627*	.05988	.000	.2075	.5250
	Học viên năm thứ hai	.25977*	.05317	.000	.1188	.4008
	Học viên năm thứ ba	.09106	.06024	.789	-.0687	.2508

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

## Phụ lục 6 KỸ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN

### 6.1. KỸ NĂNG NHẬN DIỆN CẢM XÚC QUA TÌNH HUỐNG

#### Report

	Kỹ năng kiểm soát cảm xúc qua 6 tình huống	Kiểm soát cảm xúc tiêu cực	Kiểm soát cảm xúc tích cực	Kiểm soát cảm xúc qua mức độ các phản ứng	KNKSCX qua tình huống
Mean	3.2727	3.8197	3.9343	3.8770	3.5749
N	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.87807	.44490	.43082	.33823	.47259

### 6.2. KỸ NĂNG NHẬN DIỆN CẢM XÚC QUA CÁC ITEM CỤ THỂ

#### Report

	Tìm hiểu nguyên nhân và các yếu tố tác động	Hết to/đập bàn, ghế...	Tâm sự với người khác	Khóc to	Chia sẻ trên mạng xã hội	Tham gia vào các hoạt động vui chơi	Uống nước, đi ra chỗ khác	Chấp nhận và coi đó là một việc tất yếu diễn ra	Ngồi tĩnh lặng, thở sâu	Viết nhật ký	Gọi điện cho người thân, bạn bè	Không để ý chỉ tập trung vào việc học tập	Nhờ đến sự can thiệp, tư vấn của CB, SQ	Kiểm soát cảm xúc tiêu cực
Mean	4.0631	3.8333	3.8460	3.5732	3.5909	3.9394	3.8763	3.9318	3.8333	3.7551	3.8005	3.8131	3.8005	3.8197
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.84407	.97954	.87671	.89284	1.0251	.89520	.81277	.82854	.86126	.79115	.82866	.81469	.90741	.44490

#### Report

	Cười hết cỡ	Gọi điện cho gia đình, bạn bè chia sẻ, tâm sự	Chia sẻ trên mạng xã hội	Pha trò hài hước	Tham gia tích cực vào các hoạt động	Chia sẻ với đồng chí đồng đội	Giúp đỡ mọi người xung quanh	Hát ngẫu nhiên	Chú tâm vào học tập, rèn luyện	Khóc vì xúc động	Kiểm soát cảm xúc tích cực
Mean	3.8788	3.8763	3.7500	3.9116	4.2298	4.0934	3.9823	3.9596	3.9293	3.7323	3.9343
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.89468	.82206	.85721	.76952	.85992	.78522	.77439	.84697	.81756	.76576	.43082

### 6.3. KỸ NĂNG NHẬN DIỆN CẢM XÚC TỰ ĐÁNH GIÁ

#### Report

	Biết kiểm chế những cảm xúc của bản thân trong quan hệ, ứng xử.	Biết kìm chế cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực quá mức.	Luôn phản ứng ngay/ bột phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra.	Biết bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài bằng những hành động rất tử tế	Biết cách che giấu cảm xúc của bản thân.	Biết kiểm soát cảm xúc tiêu cực xuống mức thấp trước khi thể hiện ra bên ngoài bằng thái độ và hành vi.	Biết cân bằng trạng thái tâm lý khi có kích thích mạnh	Luôn để ý, thoi dỗi cảm xúc của bản thân trong quá trình giao tiếp	KNKSCX tự đánh giá
Mean	3.2652	3.6944	4.0960	3.6843	3.7652	3.6812	3.3838	3.7601	3.6667
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.87607	1.03609	.95778	.91616	.92389	1.05247	.98039	1.01159	.41624

### 6.4. TƯƠNG QUAN GIỮA KNKSCX QUA TÌNH HUỐNG VÀ TỰ ĐÁNH GIÁ

#### Correlations

		KNKSCX qua tình huống	KNKSCX tự đánh giá
KNKSCX qua tình huống	Pearson Correlation	1	.271**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	396	396
KNKSCX tự đánh giá	Pearson Correlation	.271**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	396	396

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 6.5. PHÂN BỐ PHƯƠNG ÁN VỚI ITEM 7.3

Luôn phản ứng ngay/ bột phát khi có những cảm xúc tích cực/tiêu cực diễn ra như: la hét, khóc, cười, quát tháo, đứng dậy.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Yếu	37	7.1	9.3	9.3
Trung bình	53	10.1	13.4	22.7
Valid Khá	141	27.0	35.6	58.3
Tốt	165	31.5	41.7	100.0
Total	396	75.7	100.0	
Missing System	127	24.3		
Total	523	100.0		

### 6.6. ANOVA MỘT YẾU TỐ VỀ KỸ NĂNG NHẬN DIỆN CẢM XÚC GIỮA CÁC NHÓM HỌC VIÊN KHÁC NHAU KẾT QUẢ HỌC TẬP, RÈN LUYỆN

#### Descriptives

KNKSCX tự đánh giá

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Nhóm thấp nhất lớp	31	3.1694	.38399	.06897	3.0285	3.3102	2.50	3.88
Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	185	3.4872	.33111	.02434	3.4391	3.5352	2.50	4.50

Nhóm trung bình trong lớp	106	3.8373	.28876	.02805	3.7817	3.8929	3.00	4.50
Nhóm cao cận nhất lớp	56	4.0246	.24358	.03255	3.9593	4.0898	3.63	4.63
Nhóm cao nhất lớp	18	4.2500	.32652	.07696	4.0876	4.4124	3.38	4.75
Total	396	3.6667	.41624	.02092	3.6255	3.7078	2.50	4.75

**Test of Homogeneity of Variances**

KNKSCX tự đánh giá

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.493	4	391	.204

**ANOVA**

KNKSCX tự đánh giá

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	30.011	4	7.503	76.340	.000
Within Groups	38.427	391	.098		
Total	68.438	395			

**Post Hoc Tests/ Multiple Comparisons**

Dependent Variable: KNKSCX tự đánh giá Bonferroni

(I) Tự đánh giá kết học tập, rèn luyện	(J) Tự đánh giá kết học tập, rèn luyện	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Nhóm thấp nhất lớp	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	-.31781*	.06084	.000	-.4896	-.1461
	Nhóm trung bình trong lớp	-.66791*	.06401	.000	-.8486	-.4872
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.85520*	.07018	.000	-1.0533	-.6571
	Nhóm cao nhất lớp	-1.08065*	.09290	.000	-1.3429	-.8184
Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	Nhóm thấp nhất lớp	.31781*	.06084	.000	.1461	.4896
	Nhóm trung bình trong lớp	-.35010*	.03819	.000	-.4579	-.2423
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.53739*	.04781	.000	-.6724	-.4024
	Nhóm cao nhất lớp	-.76284*	.07740	.000	-.9813	-.5443
Nhóm trung bình trong lớp	Nhóm thấp nhất lớp	.66791*	.06401	.000	.4872	.8486
	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	.35010*	.03819	.000	.2423	.4579
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.18729*	.05179	.003	-.3335	-.0411
	Nhóm cao nhất lớp	-.41274*	.07992	.000	-.6384	-.1871
Nhóm cao cận nhất lớp	Nhóm thấp nhất lớp	.85520*	.07018	.000	.6571	1.0533
	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	.53739*	.04781	.000	.4024	.6724
	Nhóm trung bình trong lớp	.18729*	.05179	.003	.0411	.3335
	Nhóm cao nhất lớp	-.22545	.08494	.083	-.4652	.0143
Nhóm cao nhất lớp	Nhóm thấp nhất lớp	1.08065*	.09290	.000	.8184	1.3429
	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	.76284*	.07740	.000	.5443	.9813
	Nhóm trung bình trong lớp	.41274*	.07992	.000	.1871	.6384
	Nhóm cao cận nhất lớp	.22545	.08494	.083	-.0143	.4652

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

**6.7. ANOVA MỘT YẾU TỐ VỀ KNKSCX GIỮA CÁC NHÓM HỌC VIÊN Ở CÁC KHÓA KHÁC NHAU****Descriptives/**

KNKSCX tự đánh giá

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Năm thứ nhất	84	3.3110	.38491	.04200	3.2275	3.3945	2.50	4.13
Học viên năm thứ hai	145	3.5776	.32910	.02733	3.5236	3.6316	2.63	4.50
Học viên năm thứ ba	82	3.8537	.30034	.03317	3.7877	3.9196	2.88	4.38
Học viên năm thứ tư	85	3.9897	.34026	.03691	3.9163	4.0631	3.13	4.75
Total	396	3.6667	.41624	.02092	3.6255	3.7078	2.50	4.75



## Test of Homogeneity of Variances

KNKSCX tự đánh giá

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.065	3	392	.104

## ANOVA

KNKSCX tự đánh giá

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	23.513	3	7.838	68.390	.000
Within Groups	44.924	392	.115		
Total	68.438	395			

## Multiple Comparisons

Dependent Variable: KNKSCX tự đánh giá / Bonferroni

(I) Học viên năm thứ	(J) Học viên năm thứ	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Năm thứ nhất	Học viên năm thứ hai	-.26657*	.04642	.000	-.3897	-.1435
	Học viên năm thứ ba	-.54265*	.05255	.000	-.6820	-.4033
	Học viên năm thứ tư	-.67869*	.05208	.000	-.8168	-.5406
Học viên năm thứ hai	Năm thứ nhất	.26657*	.04642	.000	.1435	.3897
	Học viên năm thứ ba	-.27607*	.04678	.000	-.4001	-.1520
	Học viên năm thứ tư	-.41212*	.04625	.000	-.5347	-.2895
Học viên năm thứ ba	Năm thứ nhất	.54265*	.05255	.000	.4033	.6820
	Học viên năm thứ hai	.27607*	.04678	.000	.1520	.4001
	Học viên năm thứ tư	-.13605	.05240	.059	-.2750	.0029
Học viên năm thứ tư	Năm thứ nhất	.67869*	.05208	.000	.5406	.8168
	Học viên năm thứ hai	.41212*	.04625	.000	.2895	.5347
	Học viên năm thứ ba	.13605	.05240	.059	-.0029	.2750

## Phụ lục 7

### KỸ NĂNG ĐIỀU KHIỂN CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN

#### 7.1. KỸ NĂNG ĐIỀU KHIỂN CẢM XÚC QUA TÌNH HUỐNG

##### Report

	Tức giận lên, quay lại quát tháo học đồng chí đó làm gương cho các đồng chí khác	Quay lại nghiêm mặt thể hiện không hài lòng, nhưng tiếp tục đóng góp xây dựng bài	Bình tĩnh đóng góp xây dựng bài và cuối giờ gặp đồng chí học viên kia để đề nghị không nên tiếp tục lặp hành vi không đúng đó.	Tức giận, phản ứng ra mặt và nói với học viên đó rằng đã nhằm và ứng xử như thế là không được.	Ngạc nhiên, không biết chuyện hiểu làm này là như thế nào. Cố giải thích cho đồng chí đó hiểu	Bình tĩnh, lắng nghe và hỏi lại kỹ những thông tin liên quan đến việc sự việc.	Gọi điện chia sẻ với người thân, bạn hữu niềm vui của mình	Dùng việc ôn tập lại, xuống căng tin tự thưởng cho mình chai nước ngọt và chút đồ ăn	Bình tĩnh và không thể hiện cảm xúc nữa vì bản thân tự thấy còn nhiều đồng chí khác cũng xứng đáng, tuy nhiên chưa được xét lần này.	KNĐKCCX của học viên qua tình huống
Mean	3.6010	3.4343	3.4722	3.4217	3.2879	3.5631	3.4369	3.5202	3.5051	3.5141
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.88154	.87046	.94225	.83979	.89327	.97230	.87645	.88994	.84343	.78362

#### 7.2. KỸ NĂNG ĐIỀU KHIỂN CẢM XÚC QUA TỰ ĐÁNH GIÁ

##### Report

	Biết tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc khi xuất hiện	Biết tìm những cảm xúc thay thế cảm xúc hiện tại cho phù hợp với hoàn cảnh	Biết điều chỉnh những cảm xúc tích cực, tiêu cực của bản thân cho phù hợp với tình huống, hoàn cảnh	Biết giải tỏa những cảm xúc bằng nhiều phương cách như: ngồi tĩnh tâm, viết nhật ký, trò chuyện với người khác, tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí.	Luôn suy nghĩ để nhận ra những cảm xúc thực của mình đang diễn ra.	Biết điều chỉnh sự sợ hãi để không lây lan sang người khác	Biết định hướng cảm xúc tích cực cho phù hợp với môi trường	Biết cân bằng trạng thái tâm lý của bản thân.	KNĐKCCX tự đánh giá
Mean	4.0455	3.5152	3.4722	3.5985	3.7197	3.5278	3.4571	3.4949	3.6061
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.96677	.90695	.88116	1.06635	.94653	.85491	.89481	.90985	.34160

### 7.3. TƯƠNG QUAN KNĐKCX QUA TÌNH HUỐNG VÀ TỰ ĐÁNH GIÁ

#### Correlations

		KNĐKCX qua tình huống	KNĐKCX tự đánh giá
KNĐKCX qua tình huống	Pearson Correlation	1	.491**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	396	396
KNĐKCX tự đánh giá	Pearson Correlation	.491**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	396	396

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 7.4. KIỂM ĐỊNH ONE WAY ANOVA VỀ KỸ NĂNG ĐIỀU KHIỂN CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN CÁC KHÓA

#### Descriptives

KNĐKCX tự đánh giá

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Học viên năm thứ nhất	84	3.3466	.33284	.03632	3.2743	3.4188	2.56	4.33
Học viên năm thứ hai	145	3.5134	.27029	.02245	3.4690	3.5578	2.78	4.11
Học viên năm thứ ba	82	3.7209	.29228	.03228	3.6566	3.7851	3.11	4.56
Học viên năm thứ tư	85	3.9098	.28198	.03058	3.8490	3.9706	3.33	4.67
Total	396	3.6061	.35270	.01772	3.5712	3.6409	2.56	4.67

#### Test of Homogeneity of Variances

KNĐKCX tự đánh giá

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.697	3	392	.167

#### ANOVA

KNĐKCX tự đánh giá

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	15.824	3	5.275	62.067	.000
Within Groups	33.314	392	.085		
Total	49.138	395			

#### Multiple Comparisons

Dependent Variable: KNĐKCX tự đánh giá / Bonferroni

(I) Học viên năm thứ	(J) Học viên năm thứ	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Học viên năm thứ nhất	Học viên năm thứ hai	-.16685*	.03997	.000	-.2728	-.0609
	Học viên năm thứ ba	-.37431*	.04526	.000	-.4943	-.2543
	Học viên năm thứ tư	-.56324*	.04485	.000	-.6822	-.4443
Học viên năm thứ hai	Học viên năm thứ nhất	.16685*	.03997	.000	.0609	.2728
	Học viên năm thứ ba	-.20746*	.04028	.000	-.3143	-.1006
	Học viên năm thứ tư	-.39639*	.03982	.000	-.5020	-.2908
Học viên năm thứ ba	Học viên năm thứ nhất	.37431*	.04526	.000	.2543	.4943
	Học viên năm thứ hai	.20746*	.04028	.000	.1006	.3143
	Học viên năm thứ tư	-.18894*	.04512	.000	-.3086	-.0693
Học viên năm thứ tư	Học viên năm thứ nhất	.56324*	.04485	.000	.4443	.6822
	Học viên năm thứ hai	.39639*	.03982	.000	.2908	.5020
	Học viên năm thứ ba	.18894*	.04512	.000	.0693	.3086

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

### 7.5. KIỂM ĐỊNH INDEPENDENT SAMPLES TEST VỀ KỸ NĂNG ĐKCX CỦA HỌC VIÊN ĐÃ VÀ CHƯA HỌC KỸ NĂNG QLCX

Group Statistics

	Học kỹ năng QLCX	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KNĐKCX tự đánh giá	Đã học	126	3.8034	.28946	.02579
	Chưa học	270	3.5140	.34205	.02082

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KNĐKCX tự đánh giá	Equal variances assumed	1.588	.208	8.220	394	.000	.28936	.03520	.22015	.35857
	Equal variances not assumed			8.731	284.794	.000	.28936	.03314	.22413	.35459

### 7.6. KIỂM ĐỊNH INDEPENDENT SAMPLES TEST VỀ KỸ NĂNG ĐKCX CỦA HỌC VIÊN HƯỚNG NỘI VÀ HƯỚNG NGOẠI

Group Statistics

	Kiểu loại khí chất	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KNĐKCX tự đánh giá	Hướng nội	201	3.7949	.30411	.02145
	Hướng ngoại	195	3.4114	.28793	.02062

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KNĐKCX tự đánh giá	Equal variances assumed	.140	.709	12.879	394	.000	.38352	.02978	.32497	.44206
	Equal variances not assumed			12.890	393.768	.000	.38352	.02975	.32502	.44201

## Phụ lục 8 KỸ NĂNG SỬ DỤNG CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN

### 8.1. KỸ NĂNG SDCX CỦA HỌC VIÊN QUA TÌNH HUỐNG

Vào việc đặt câu hỏi: tôi đang cảm thấy thế nào? Cảm xúc nào đang diễn ra? Cơ thể có biểu hiện gì?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không bao giờ	1	.3	.3	.3
	Hiếm khi	30	7.6	7.6	7.8
	Thỉnh thoảng	149	37.6	37.6	45.5
	Thường xuyên	149	37.6	37.6	83.1
	Rất thường xuyên	67	16.9	16.9	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

Vào sự tập trung, chú ý, quan sát những biểu hiện của cơ thể mình và người khác.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không bao giờ	1	.3	.3	.3
	Hiếm khi	55	13.9	13.9	14.1
	Thỉnh thoảng	148	37.4	37.4	51.5
	Thường xuyên	146	36.9	36.9	88.4
	Rất thường xuyên	46	11.6	11.6	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

Vào sự định vị, đoán, luyện tập đặt/gọi tên cảm xúc.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hiếm khi	62	15.7	15.7	15.7
	Thỉnh thoảng	155	39.1	39.1	54.8
	Thường xuyên	129	32.6	32.6	87.4
	Rất thường xuyên	50	12.6	12.6	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

Vào việc kìm nén/dồn nén/trì hoãn cảm xúc: hít thở sâu, đi ra khỏi môi trường hiện tại...

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hiếm khi	47	11.9	11.9	11.9
	Thỉnh thoảng	169	42.7	42.7	54.5
	Thường xuyên	137	34.6	34.6	89.1
	Rất thường xuyên	43	10.9	10.9	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

Vào việc hạ nhiệt cảm xúc ở mức phù hợp.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hiếm khi	56	14.1	14.1	14.1
	Thỉnh thoảng	156	39.4	39.4	53.5
	Thường xuyên	124	31.3	31.3	84.8
	Rất thường xuyên	60	15.2	15.2	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

Vào việc bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài cho phù hợp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hiếm khi	58	14.6	14.6	14.6
	Thỉnh thoảng	147	37.1	37.1	51.8
	Thường xuyên	134	33.8	33.8	85.6
	Rất thường xuyên	57	14.4	14.4	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Vào việc tìm và sử dụng sự thay thế các cảm xúc tiêu cực bằng cảm xúc tích cực**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không bao giờ	2	.5	.5	.5
	Hiếm khi	36	9.1	9.1	9.6
	Thỉnh thoảng	168	42.4	42.4	52.0
	Thường xuyên	134	33.8	33.8	85.9
	Rất thường xuyên	56	14.1	14.1	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Vào việc giải tỏa cảm xúc: thư giãn, luyện tập thở sâu...**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Không bao giờ	1	.3	.3	.3
	Hiếm khi	70	17.7	17.7	17.9
	Thỉnh thoảng	153	38.6	38.6	56.6
	Thường xuyên	123	31.1	31.1	87.6
	Rất thường xuyên	49	12.4	12.4	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Vào việc tìm hiểu nguồn gốc/ nguyên nhân của sự xuất hiện cảm xúc**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hiếm khi	67	16.9	16.9	16.9
	Thỉnh thoảng	136	34.3	34.3	51.3
	Thường xuyên	133	33.6	33.6	84.8
	Rất thường xuyên	60	15.2	15.2	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Report**

	Đặt câu hỏi: tôi đang cảm thấy thế nào? Cảm xúc nào đang diễn ra? Cơ thể có biểu hiện gì?	Tập trung, chú ý, quan sát những biểu hiện của cơ thể mình và người khác.	Định vị, đoán, luyện tập đặt/gọi tên cảm xúc.	Kim nén/dồn nén/trì hoãn cảm xúc: hít thở sâu, đi ra khỏi môi trường hiện tại...	Hạ nhiệt cảm xúc ở mức phù hợp.	Bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài cho phù hợp	Tìm và sử dụng sự thay thế các cảm xúc tiêu cực bằng cảm xúc tích cực	Giải tỏa cảm xúc: thư giãn, luyện tập thở sâu...	Tìm hiểu nguồn gốc/ nguyên nhân của sự xuất hiện cảm xúc	KNSDCX qua tình huống
Mean	3.6338	3.4571	3.4217	3.4444	3.4747	3.4798	3.5202	3.3763	3.4697	3.4753
N	396	396	396	396	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.85965	.88055	.90088	.83859	.91506	.91242	.86396	.92358	.94485	.38431

## 8.2. KỸ NĂNG SDCX CỦA HỌC VIÊN QUA TỰ ĐÁNH GIÁ

### Report

	Biết làm "tăng lên" hoặc "giảm bớt" cường độ của cảm xúc khi cần thiết	Biết "tạo ra" những cảm xúc một cách "như thật" để đạt mục đích nhất định	Biết "thể hiện" cảm xúc nào đó một cách "như thật" để đạt mục đích nhất định	Biết dùng cảm xúc để thúc đẩy hoạt động của cá nhân.	Biết hạn chế những tác động của cảm xúc tiêu cực nhằm đạt hiệu quả cao trong học tập, rèn luyện, giao tiếp	Luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân	KNSDCX tự đánh giá
Mean	3.5202	3.6970	3.1768	3.6818	3.7727	3.1540	3.50
N	396	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.87560	.99319	.92726	.91942	.92988	1.02829	.351

### Luôn tìm các cảm xúc phù hợp để thay thế các cảm xúc tạm thời của bản thân

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kém	23	5.8	5.8	5.8
	Yếu	89	22.5	22.5	28.3
	Trung bình	131	33.1	33.1	61.4
	Khá	110	27.8	27.8	89.2
	Tốt	43	10.8	10.8	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

## 8.3. TƯƠNG QUAN KỸ NĂNG SDCX CỦA HỌC VIÊN QUA TỰ ĐÁNH GIÁ VÀ TÌNH HUỐNG

### Correlations

		KNSDCX tự đánh giá	KNSDCX qua tình huống
KNSDCX tự đánh giá	Pearson Correlation	1	.201**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	396	396
KNSDCX thông qua tình huống	Pearson Correlation	.201**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	396	396

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 8.4. ONE-WAY ANOVA GIỮA CÁC NHÓM HỌC VIÊN CÓ KẾT QUẢ HỌC TẬP KHÁC NHAU VỀ KỸ NĂNG SỬ DỤNG CẢM XÚC

### Test of Homogeneity of Variances

KNSDCX tự đánh giá

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.457	4	391	.215

### ANOVA

KNSDCX tự đánh giá

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	19.793	4	4.948	63.167	.000
Within Groups	30.630	391	.078		
Total	50.423	395			

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: KNSDCX tự đánh giá  
Bonferroni

(I) Tự đánh giá kết học tập, rèn luyện	(J) Tự đánh giá kết học tập, rèn luyện	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Nhóm thấp nhất lớp	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	-.207 <sup>*</sup>	.054	.002	-.36	-.05
	Nhóm trung bình trong lớp	-.476 <sup>*</sup>	.057	.000	-.64	-.31
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.659 <sup>*</sup>	.063	.000	-.84	-.48
	Nhóm cao nhất lớp	-.890 <sup>*</sup>	.083	.000	-1.12	-.66
Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	Nhóm thấp nhất lớp	.207 <sup>*</sup>	.054	.002	.05	.36
	Nhóm trung bình trong lớp	-.268 <sup>*</sup>	.034	.000	-.36	-.17
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.451 <sup>*</sup>	.043	.000	-.57	-.33
	Nhóm cao nhất lớp	-.683 <sup>*</sup>	.069	.000	-.88	-.49
Nhóm trung bình trong lớp	Nhóm thấp nhất lớp	.476 <sup>*</sup>	.057	.000	.31	.64
	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	.268 <sup>*</sup>	.034	.000	.17	.36
	Nhóm cao cận nhất lớp	-.183 <sup>*</sup>	.046	.001	-.31	-.05
	Nhóm cao nhất lớp	-.414 <sup>*</sup>	.071	.000	-.62	-.21
Nhóm cao cận nhất lớp	Nhóm thấp nhất lớp	.659 <sup>*</sup>	.063	.000	.48	.84
	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	.451 <sup>*</sup>	.043	.000	.33	.57
	Nhóm trung bình trong lớp	.183 <sup>*</sup>	.046	.001	.05	.31
	Nhóm cao nhất lớp	-.231 <sup>*</sup>	.076	.024	-.45	-.02
Nhóm cao nhất lớp	Nhóm thấp nhất lớp	.890 <sup>*</sup>	.083	.000	.66	1.12
	Nhóm thấp cận thấp nhất lớp	.683 <sup>*</sup>	.069	.000	.49	.88
	Nhóm trung bình trong lớp	.414 <sup>*</sup>	.071	.000	.21	.62
	Nhóm cao cận nhất lớp	.231 <sup>*</sup>	.076	.024	.02	.45

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

## 8.5. ONE-WAY ANOVA GIỮA CÁC KHÓA HỌC VIÊN KHÁC NHAU VỀ KỸ NĂNG SỬ DỤNG CẢM XÚC

### Test of Homogeneity of Variances

KNSDCX tự đánh giá

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.438	3	392	.726

### ANOVA

KNSDCX tự đánh giá

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	19.903	3	6.634	85.215	.000
Within Groups	30.520	392	.078		
Total	50.423	395			



**Post Hoc Tests****Multiple Comparisons<sup>4</sup>**

Dependent Variable: KNSDCX tự đánh giá  
Bonferroni

(I) Học viên năm thứ	(J) Học viên năm thứ	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Học viên năm thứ nhất	Học viên năm thứ hai	-.231*	.038	.000	-.33	-.13
	Học viên năm thứ ba	-.475*	.043	.000	-.59	-.36
	Học viên năm thứ tư	-.630*	.043	.000	-.74	-.52
Học viên năm thứ hai	Học viên năm thứ nhất	.231*	.038	.000	.13	.33
	Học viên năm thứ ba	-.244*	.039	.000	-.35	-.14
	Học viên năm thứ tư	-.399*	.038	.000	-.50	-.30
Học viên năm thứ ba	Học viên năm thứ nhất	.475*	.043	.000	.36	.59
	Học viên năm thứ hai	.244*	.039	.000	.14	.35
	Học viên năm thứ tư	-.156*	.043	.002	-.27	-.04
Học viên năm thứ tư	Học viên năm thứ nhất	.630*	.043	.000	.52	.74
	Học viên năm thứ hai	.399*	.038	.000	.30	.50
	Học viên năm thứ ba	.156*	.043	.002	.04	.27

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

**Phụ lục 9**  
**CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN KỸ NĂNG**  
**QUẢN LÝ CẢM XÚC CỦA HỌC VIÊN**  
**9.1. MỨC ĐỘ CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG**

**Khí chất của học viên.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	7	1.8	1.8	1.8
	Ảnh hưởng yếu	25	6.3	6.3	8.1
	Trung bình	126	31.8	31.8	39.9
	Ảnh hưởng mạnh	177	44.7	44.7	84.6
	Ảnh hưởng rất mạnh	61	15.4	15.4	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Sức khỏe thể chất, tinh thần của học viên**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	5	1.3	1.3	1.3
	Ảnh hưởng yếu	14	3.5	3.5	4.8
	Trung bình	128	32.3	32.3	37.1
	Ảnh hưởng mạnh	151	38.1	38.1	75.3
	Ảnh hưởng rất mạnh	98	24.7	24.7	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Kiên thức, kinh nghiệm của học viên**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	4	1.0	1.0	1.0
	Ảnh hưởng yếu	9	2.3	2.3	3.3
	Trung bình	70	17.7	17.7	21.0
	Ảnh hưởng mạnh	217	54.8	54.8	75.8
	Ảnh hưởng rất mạnh	96	24.2	24.2	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Phương pháp học tập, rèn luyện của học viên**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	1	.3	.3	.3
	Ảnh hưởng yếu	15	3.8	3.8	4.0
	Trung bình	107	27.0	27.0	31.1
	Ảnh hưởng mạnh	202	51.0	51.0	82.1
	Ảnh hưởng rất mạnh	71	17.9	17.9	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	13	3.3	3.3	3.3
	Ảnh hưởng yếu	23	5.8	5.8	9.1
	Trung bình	89	22.5	22.5	31.6
	Ảnh hưởng mạnh	168	42.4	42.4	74.0
	Ảnh hưởng rất mạnh	103	26.0	26.0	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Áp lực học tập, thi cử**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	1	.3	.3	.3
	Ảnh hưởng yếu	7	1.8	1.8	2.0
	Trung bình	62	15.7	15.7	17.7
	Ảnh hưởng mạnh	218	55.1	55.1	72.7
	Ảnh hưởng rất mạnh	108	27.3	27.3	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Phẩm chất, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của giảng viên, cán bộ quản lý**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	10	2.5	2.5	2.5
	Ảnh hưởng yếu	42	10.6	10.6	13.1
	Trung bình	99	25.0	25.0	38.1
	Ảnh hưởng mạnh	146	36.9	36.9	75.0
	Ảnh hưởng rất mạnh	99	25.0	25.0	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Mục tiêu, yêu cầu, nội dung chương trình đào tạo**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	2	.5	.5	.5
	Ảnh hưởng yếu	39	9.8	9.8	10.4
	Trung bình	94	23.7	23.7	34.1
	Ảnh hưởng mạnh	145	36.6	36.6	70.7
	Ảnh hưởng rất mạnh	116	29.3	29.3	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Môi trường văn hóa sư phạm quân sự.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	2	.5	.5	.5
	Ảnh hưởng yếu	32	8.1	8.1	8.6
	Trung bình	102	25.8	25.8	34.3
	Ảnh hưởng mạnh	160	40.4	40.4	74.7
	Ảnh hưởng rất mạnh	100	25.3	25.3	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Tác động của điều kiện kinh tế - xã hội.**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ảnh hưởng rất yếu	18	4.5	4.5	4.5
	Ảnh hưởng yếu	43	10.9	10.9	15.4
	Trung bình	102	25.8	25.8	41.2
	Ảnh hưởng mạnh	164	41.4	41.4	82.6
	Ảnh hưởng rất mạnh	69	17.4	17.4	100.0
	Total	396	100.0	100.0	

**Report**

	Khí chất của học viên.	Sức khỏe thể chất, tinh thần của học viên.	Kiến thức, kinh nghiệm của học viên.	Phương pháp học tập, rèn luyện của học viên.	Xu hướng nghề nghiệp quân sự của học viên	Yếu tố chủ quan
Mean	3.6566	3.8157	3.9899	3.8258	3.8107	3.82
N	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.87626	.89094	.77616	.77128	.99144	.571

**Report**

	Áp lực học tập, thi cử	Chất lượng, năng lực, phương pháp, phong cách công tác của giảng viên, cán bộ quản lý.	Mục tiêu, yêu cầu, nội dung, chương trình đào tạo	Môi trường văn hóa sư phạm quân sự.	Tác động của điều kiện kinh tế - xã hội.	Yếu tố khách quan
Mean	4.0732	3.7121	3.8434	3.8182	3.5631	3.80
N	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.72019	1.03506	.97344	.92080	1.04766	.597

**9.2. ĐỀ XUẤT CÁC BIỆN PHÁP****Report**

	Giáo dục nâng cao nhận thức cho học viên về kỹ năng quản lý cảm xúc đối với chất lượng giáo dục, đào tạo ở các trường sĩ quan	Đổi mới nội dung, phương pháp dạy học; hình thức thi, kiểm tra để phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên	Tạo ra các tình huống trong học tập, rèn luyện, quan hệ giao tiếp để rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên	Nâng cao tính tích cực, chủ động của học viên trong quá trình rèn luyện, phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên	Xây dựng môi trường văn hóa tích cực, lành mạnh tạo điều kiện để học viên rèn luyện, phát triển KNQLCX	Phát huy vai trò của các tổ chức, lực lượng trong phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc cho học viên	Tích cực hóa hoạt động tự rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên
Mean	4.1742	4.2652	4.1944	3.8409	3.9672	4.0859	4.1111
N	396	396	396	396	396	396	396
Std. Deviation	.93454	.90170	.76643	.92089	.83374	.93738	.87888

**Phụ lục 10**

## SỐ LIỆU TÁC ĐỘNG THỰC NGHIỆM

### 10.1. TRƯỚC TÁC ĐỘNG THỰC NGHIỆM GIỮA NTN VÀ HỌC VIÊN CÒN LẠI

Group Statistics

	Trường	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KNNDXCX tự đánh giá	Nhóm HV còn lại	355	3.7028	.42300	.02245
	ĐVTN	41	3.7561	.27913	.04359
KNKSCX tự đánh giá	Nhóm HV còn lại	355	3.5141	.38423	.01921
	ĐVTN	41	3.4521	.28914	.04502
KNĐKCX tự đánh giá	Nhóm HV còn lại	355	3.6056	.35511	.01885
	ĐVTN	41	3.6098	.33529	.05236
KNSDCX tự đánh giá	Nhóm HV còn lại	355	3.6687	.41854	.02221
	ĐVTN	41	3.6494	.40041	.06253
KNQLCX của học viên	Nhóm HV còn lại	355	3.6228	.29111	.01345
	ĐVTN	41	3.6213	.22521	.03511

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KNNDXCX tự đánh giá	Equal variances assumed	9.862	.002	-.787	394	.432	-.05328	.06774	-.18646	.07990
	Equal variances not assumed			1.087	63.528	.281	-.05328	.04903	-.15125	.04469
KNKSCX tự đánh giá	Equal variances assumed	3.271	.071	1.039	394	.299	.061	.059	-.055	.177
	Equal variances not assumed			1.249	55.850	.217	.061	.049	-.037	.160
KNĐKCX tự đánh giá	Equal variances assumed	.235	.628	-.071	394	.944	-.00412	.05825	-.11864	.11040
	Equal variances not assumed			-.074	50.939	.941	-.00412	.05565	-.11585	.10761
KNSDCX tự đánh giá	Equal variances assumed	.348	.555	.280	394	.779	.01927	.06874	-.11587	.15441
	Equal variances not assumed			.290	50.641	.773	.01927	.06636	-.11398	.15252
KNQLCX của học viên	Equal variances assumed	4.202	.041	.123	394	.902	.006	.047	-.087	.098
	Equal variances not assumed			.150	56.646	.881	.006	.038	-.071	.083

### 10.2. TRƯỚC TÁC ĐỘNG THỰC NGHIỆM GIỮA NTN VÀ NĐC

Group Statistics

	Trường	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KNNDXCX tự đánh giá	ĐVĐC	42	3.6429	.46207	.07130
	ĐVTN	41	3.7561	.27913	.04359
KNKSCX tự đánh giá	ĐVĐC	42	3.5102	.37132	.05732
	ĐVTN	41	3.4520	.28932	.04523
KNĐKCX tự đánh giá	ĐVĐC	42	3.5979	.41859	.06459
	ĐVTN	41	3.6098	.33529	.05236
KNSDCX tự đánh giá	ĐVĐC	42	3.8393	.37376	.05767
	ĐVTN	41	3.6494	.40041	.06253
KNQLCX của học viên	ĐVĐC	42	3.6513	.33141	.05124
	ĐVTN	41	3.6242	.22504	.03545

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KNNDXCX tự đánh giá	Equal variances assumed	9.780	.002	1.347	81	.182	-.11324	.08405	-.28046	.05398
	Equal variances not assumed			1.355	67.687	.180	-.11324	.08357	-.28002	.05353
KNKSCX tự đánh giá	Equal variances assumed	2.773	.100	.686	81	.494	.050	.073	-.095	.195
	Equal variances not assumed			.688	77.208	.493	.050	.073	-.095	.195
KNĐKCX tự đánh giá	Equal variances assumed	1.788	.185	-.142	81	.887	-.01187	.08337	-.17776	.15401
	Equal variances not assumed			-.143	78.048	.887	-.01187	.08315	-.17741	.15366
KNSDCX tự đánh giá	Equal variances assumed	.183	.670	2.234	81	.280	.18990	.08500	.02078	.35901
	Equal variances not assumed			2.232	80.304	.280	.18990	.08507	.02061	.35918
KNQLCX của học viên	Equal variances assumed	6.533	.012	.461	81	.646	.029	.062	-.095	.153
	Equal variances not assumed			.463	72.426	.645	.029	.062	-.095	.152

### 10.3. KIỂM ĐỊNH PAIRED SAMPLES T TEST GIỮA NTN TRƯỚC VÀ SAU TÁC ĐỘNG

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	KNNDXC của NTN trước tác động	3.7561	41	.27913	.04359
	KNNDXC của NTN sau tác động	4.2805	41	.36024	.05626
Pair 2	KNKSCX của NTN trước tác động	3.4499	41	.26862	.04508
	KNKSCX của NTN sau tác động	3.7967	41	.31022	.04845
Pair 3	KNĐKCX của NTN trước tác động	3.6098	41	.33529	.05236
	KNĐKCX của NTN sau tác động	3.7354	41	.34999	.05466
Pair 4	KNSDCX của NTN trước tác động	3.6494	41	.40041	.06253
	KNSDCX của NTN sau tác động	4.2043	41	.22492	.03513
Pair 5	KNQLCX của NTN trước tác động	3.6163	41	.22531	.03519
	KNQLCX của NTN sau tác động	3.9782	41	.19610	.03063

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	KNNDXC của NTN trước tác động & KNNDXC của NTN sau tác động	41	.400	.009
Pair 2	KNKSCX của NTN trước tác động & KNKSCX của NTN sau tác động	41	.330	.035
Pair 3	KNĐKCX của NTN trước tác động & KNĐKCX của NTN sau tác động	41	.990	.000
Pair 4	KNSDCX của NTN trước tác động & KNSDCX của NTN sau tác động	41	.351	.024
Pair 5	KNQLCX của NTN trước tác động & KNQLCX của NTN sau tác động	41	.638	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	KNNDXC của NTN trước tác động - KNNDXC của NTN sau tác động	-.52439	.35661	.05569	-.63695	-.41183	-9.416	40	.000
Pair 2	KNKSCX của NTN trước tác động - KNKSCX của NTN sau tác động	-.34688	.34712	.05421	-.45645	-.23732	-6.399	40	.000
Pair 3	KNĐKCX của NTN trước tác động - KNĐKCX của NTN sau tác động	-.02168	.05104	.00797	-.03779	-.00557	-2.720	40	.010
Pair 4	KNSDCX của NTN trước tác động - KNSDCX của NTN sau tác động	-.55488	.38431	.06002	-.67618	-.43357	-9.245	40	.000
Pair 5	KNQLCX của NTN trước tác động - KNQLCX của NTN sau tác động	-.36196	.18116	.02829	-.41914	-.30478	12.794	40	.000

### 10.4. KIỂM ĐỊNH PAIRED SAMPLES T TEST GIỮA ĐC TRƯỚC VÀ SAU TÁC ĐỘNG

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	KNNDXC của NĐC trước tác động	3.6429	42	.46207	.07130
	KNNDXC của NĐC sau tác động	3.8095	42	.49190	.07590
Pair 2	KNKSCX của NĐC trước tác động	3.5000	42	.37075	.05721
	KNKSCX của NĐC sau tác động	3.5847	42	.39115	.06036
Pair 3	KNĐKCX của NĐC trước tác động	3.5979	42	.41859	.06459
	KNĐKCX của NĐC sau tác động	3.6852	42	.43341	.06688
Pair 4	KNSDCX của NĐC trước tác động	3.8393	42	.37376	.05767
	KNSDCX của NĐC sau tác động	3.9464	42	.44099	.06805
Pair 5	KNQLCX của NĐC trước tác động	3.6450	42	.33105	.05108
	KNQLCX của NĐC sau tác động	3.7564	42	.37891	.05847

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	KNNDXC của NĐC trước tác động & KNNDXC của NĐC sau tác động	42	.442	.003
Pair 2	KNKSCX của NĐC trước tác động & KNKSCX của NĐC sau tác động	42	.246	.116
Pair 3	KNĐKCX của NĐC trước tác động & KNĐKCX của NĐC sau tác động	42	.351	.023
Pair 4	KNSDCX của NĐC trước tác động & KNSDCX của NĐC sau tác động	42	.134	.398
Pair 5	KNQLCX của NĐC trước tác động & KNQLCX của NĐC sau tác động	42	.355	.021

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	KNNDXC của NĐC trước tác động - KNNDXC của NĐC sau tác động	-.16667	.50472	.07788	-.32395	.00938	2.140	41	.038
Pair 2	KNKSCX của NĐC trước tác động - KNKSCX của NĐC sau tác động	-.08466	.46808	.07223	-.23052	.06121	1.172	41	.248
Pair 3	KNĐKCX của NĐC trước tác động - KNĐKCX của NĐC sau tác động	-.08730	.48559	.07493	-.23862	.06402	1.165	41	.251
Pair 4	KNSDCX của NĐC trước tác động - KNSDCX của NĐC sau tác động	-.10714	.53858	.08310	-.27498	.06069	1.289	41	.205
Pair 5	KNQLCX của NĐC trước tác động - KNQLCX của NĐC sau tác động	-.11144	.40520	.06252	-.23771	.01483	1.782	41	.082



### 10.5. KIỂM ĐỊNH INDEPENDENT SAMPLES T TEST SAU TÁC ĐỘNG THỰC NGHIỆM GIỮA NTN VÀ NĐC

Group Statistics

	Nhóm học viên	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KNNDXCX	NTN sau tác động	41	4.2805	.36024	.05626
	NĐC sau tác động	41	3.8008	.49472	.07726
KNKSCX	NTN sau tác động	41	3.7967	.31022	.04845
	NĐC sau tác động	41	3.5691	.38264	.05976
KNĐKCX	NTN sau tác động	41	3.7314	.34999	.05466
	NĐC sau tác động	41	3.6775	.43489	.06808
KNSDCX	NTN sau tác động	41	4.2043	.29492	.03513
	NĐC sau tác động	41	3.9451	.44638	.06971
KNQLCX	NTN sau tác động	41	3.9782	.29610	.03063
	NĐC sau tác động	41	3.7481	.37972	.05930

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KNNDXCX	Equal variances assumed	6.760	.011	5.019	80	.000	.47967	.09558	.28947	.66988
	Equal variances not assumed			5.019	73.110	.000	.47967	.09558	.28920	.67015
KNKSCX	Equal variances assumed	2.206	.141	2.959	80	.004	.22764	.07693	.07454	.38074
	Equal variances not assumed			2.959	76.719	.004	.22764	.07693	.07444	.38084
KNĐKCX	Equal variances assumed	1.741	.191	-.528	80	.049	-.04607	.08730	.21981	.12767
	Equal variances not assumed			-.528	76.433	.049	-.04607	.08730	.21993	.12779
KNSDCX	Equal variances assumed	14.024	.000	3.320	80	.001	.25915	.07806	.10380	.41450
	Equal variances not assumed			3.320	59.082	.002	.25915	.07806	.10295	.41535
KNQLCX	Equal variances assumed	16.504	.000	3.448	80	.001	.23010	.06674	.09728	.36292
	Equal variances not assumed			3.448	59.920	.001	.23010	.06674	.09659	.36361

## Phụ lục 11

**1. Kết quả phân loại học tập của học viên đào tạo SQCPĐ  
Năm học 2016 - 2017**

TT	Trường	QS	Kết quả phân loại								Ghi chú
			G		K		TBK		TB		
			SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
1	TSQCT	2484	80	3.22	2031	81.76	365	14.69	8	0.32	
2	TSQLQ1	3487	198	5.68	2761	79.18	517	14.83	11	0.31	
3	TSQCB	791	63	7.96	577	72.95	139	17.57	12	1.52	
4	TSQTT	1432	97	6.77	1064	74.30	255	17.81	16	1.12	

**Năm học 2017 - 2018**

TT	Trường	QS	Kết quả phân loại								Ghi chú
			G		K		TBK		TB		
			SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
1	TSQCT	2388	71	2.97	1977	82.79	335	14.03	05	0.21	
2	TSQLQ1	3502	366	10.45	2608	74.47	517	14.76	11	0.31	
3	TSQCB	783	60	7.66	502	64.11	209	26.69	12	1.53	
4	TSQTT	1456	78	7.36	963	66.14	401	27.54	14	0.96	

**2. Kết quả phân loại rèn luyện của học viên đào tạo SQCPĐ  
Năm học 2016 - 2017**

TT	Trường	QS	Kết quả phân loại								Ghi chú
			Tốt		Khá		Trung bình		Kém		
			SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
1	TSQCT	2484	2187	88.04	265	10.67	32	1.29			
2	TSQLQ1	3487	3182	91.25	253	7.26	52	1.49			
3	TSQCB	791	646	81.67	122	15.42	23	2.91			
4	TSQTT	1432	1213	84.70	189	13.20	30	2.09			

**Năm học 2017 - 2018**

TT	Trường	QS	Kết quả phân loại								Ghi chú
			Tốt		Khá		Trung bình		Kém		
			SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	
1	TSQCT	2388	2135	89.41	223	9.34	30	1.25			
2	TSQLQ1	3502	3212	91.72	243	6.94	47	1.34			
3	TSQCB	783	664	84.80	96	12.26	23	2.94			
4	TSQTT	1456	1275	87.57	149	10.23	32	2.20			

*Nguồn:* Phòng Đào tạo - các Trường sĩ quan Lục quân 1, Trường sĩ quan Chính trị, Trường sĩ quan Công binh, Trường sĩ quan Thông tin.