

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



NGUYỄN THỊ HẢI

NHỮNG CÔNG TRÌNH
ĐÃ CÔNG BỐ

KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA
SINH VIÊN SƯ PHẠM

Chuyên ngành: Tâm lý học chuyên ngành

Mã số: 62.31.80.05

HÀ NỘI -2014

MỞ ĐẦU

1. Tính cấp thiết của đề tài

Cảm xúc của cá nhân là một động lực cơ bản thôi thúc con người làm việc bất kể họ làm gì. Cảm xúc còn có thể đem lại cho cá nhân những ý tưởng, những lựa chọn đầy sáng tạo. Đời sống cảm xúc là lĩnh vực trong đó người ta có thể chứng tỏ năng lực của mình. Theo Carroll E. Izard [1992]- nhà tâm lý học nghiên cứu hàng đầu về cảm xúc cho rằng cảm xúc tạo nên hệ thống động cơ chính của con người. Các cảm xúc có ý nghĩa phi thường trong hoạt động của cá nhân và hoàn toàn không nên coi chung là cái đối lập với trí tuệ. Đúng hơn là bản thân các cảm xúc là cấp bậc cao của trí tuệ [39].

Cảm xúc có tính hai mặt, một mặt, cảm xúc là động lực thúc đẩy cá nhân hoạt động có hiệu quả, mặt khác, nếu không được quản lý và định hướng đúng đắn, cảm xúc sẽ làm lệch hướng, thậm chí phá hủy nhận thức và hành động của cá nhân, dẫn đến việc nhận thức và hành động của cá nhân trở nên “mù quáng” và sai lầm. Vì vậy, quản lý và định hướng cảm xúc để trở thành động lực tích cực là một trong những yếu tố quan trọng đảm bảo hiệu quả hoạt động. Thực tế cho thấy, những người hiểu được các cảm xúc của mình, nắm được và làm chủ được chúng, đoán được những cảm xúc của người khác và biết hòa hợp với họ một cách hữu hiệu, là những người có lợi thế trong tất cả các lĩnh vực của cuộc đời để thành công và hạnh phúc. Ngược lại, những người không kiểm soát được đời sống cảm xúc của mình sẽ thường xuyên phải chịu những xung đột nội tâm, từ đó năng lực tập trung chú ý và tư duy của họ sẽ bị phá vỡ và điều này chắc chắn có ảnh hưởng xấu đến hiệu quả hoạt động cũng như cuộc sống của họ.

Cảm xúc và quản lý cảm xúc của con người hình thành, phát triển và thay đổi trong các giai đoạn lứa tuổi. Những thành công, niềm vui, hạnh phúc hoặc những thất bại, khó khăn, đau khổ... của mỗi con người phụ thuộc rất nhiều vào cảm xúc, trong đó quản lý cảm xúc của bản thân đóng vai trò rất

quan trọng. Trong những năm cuối thế kỷ 20, nghiên cứu cảm xúc đã ngày càng được quan tâm ở nhiều nước trên thế giới, đặc biệt đối với các trường học. Giáo dục phẩm chất nhân cách của học sinh, sinh viên là những nội dung cốt lõi đều có liên quan đáng kể đến cảm xúc và quản lý cảm xúc bản thân. Ở nước ta chủ yếu nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc và đã thu được một số kết quả đáng nghi nhận. Các kết quả đó làm sáng tỏ một số vấn đề lý luận và thích nghi các phương pháp, kỹ thuật đánh giá và điều tra thực trạng trình độ phát triển trí tuệ cảm xúc của học sinh, sinh viên. Vấn đề hình thành và phát triển những kỹ năng kiểm soát và kỹ năng năng biểu hiện cảm xúc cho thanh thiếu niên nhằm phát triển nhân cách hài hòa, thuận lợi ít được quan tâm nghiên cứu.

Tại Việt Nam, số liệu năm 2013 được Bộ Giáo dục và đào tạo (GD-ĐT) đưa ra, trong một năm học, toàn quốc xảy ra gần 1.600 vụ việc học sinh đánh nhau ở trong và ngoài trường học (khoảng 5 vụ/ngày). Cũng theo thống kê của Bộ GD-ĐT, cứ khoảng trên 5.200 học sinh (HS) thì có một vụ đánh nhau; cứ hơn 11.000 HS thì có một em bị buộc thôi học vì đánh nhau; cứ 9 trường thì có một trường có học sinh đánh nhau. Đáng lo ngại hơn, theo thống kê của Bộ Công An mỗi tháng có hơn 1.000 thanh thiếu niên phạm tội. Trước kia: tội phạm giết người trong độ tuổi từ 30 đến dưới 45 chiếm số lượng cao nhất. Bây giờ giảm còn 34% so với 41% của độ tuổi 18 đến dưới 30 (độ tuổi từ 14 đến dưới 18 chiếm đến 17%). Theo số liệu thống kê từ đường dây nóng được Cục Bảo vệ chăm sóc trẻ em (Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội) công bố năm 2013, so với 10 năm trở về trước, số vụ bạo hành tại trường học tăng gấp 13 lần (trong khi bạo hành tại cộng đồng tăng bảy lần, bạo hành với trẻ tại gia đình tăng gấp ba lần).

Có nhiều nguyên nhân như yếu tố xã hội, tác động của văn hóa truyền thông, hành vi lây lan nhưng trong đó một nguyên nhân chủ yếu là lớp trẻ thiếu kỹ năng quản lý các cảm xúc của bản thân. Từ góc độ giáo dục có thể

thấy, nhìn chung, các học sinh, sinh viên còn ít được quan tâm trong việc hình thành, nuôi dưỡng, phát triển những kỹ năng kiểm soát, kỹ năng biểu hiện một cách có văn hoá cảm xúc của mình. Điều này làm cho họ lúng túng, vụng về trong hợp tác với những người xung quanh, trong việc bày tỏ thái độ của mình với những người cùng giao tiếp và có thể dẫn đến những hậu quả đáng tiếc.

Sinh viên sư phạm là những giáo viên trong tương lai. Nhân cách của họ sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sự hình thành và phát triển nhân cách của học sinh khi họ trở thành người giáo viên thực thụ. Một mặt người giáo viên phải làm chủ cảm xúc để làm chủ các tình huống sư phạm diễn ra rất đa dạng, phong phú. Mặt khác, họ phải định hướng và giáo dục cho học sinh kỹ năng quản lý cảm xúc giúp các em làm chủ cảm xúc của mình nhằm phát triển nhân cách hài hòa, thuận lợi. Vì vậy, tác động hình thành cho sinh viên sư phạm kỹ năng quản lý cảm xúc là hết sức cần thiết và có ý nghĩa to lớn. Đây là lý do để chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm”***.

2. Mục đích nghiên cứu

Phát hiện thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm, phân tích những yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên sư phạm, đề xuất một số biện pháp tác động nhằm cải thiện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cho sinh viên sư phạm.

3. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

3.1. Đối tượng nghiên cứu

Biểu hiện và mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm.

3.2. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu gồm 360 sinh viên, trong đó có: 120 sinh viên của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 121 sinh viên của Đại học Sư phạm Nghệ thuật Trung ương và 119 sinh viên của Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên.

4. Giả thuyết nghiên cứu

4.1. Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm ở mức trung bình với 4 kỹ năng: Kỹ năng nhận diện cảm xúc bản thân, kỹ năng kiểm soát cảm xúc bản thân, kỹ năng điều khiển cảm xúc bản thân, kỹ năng sử dụng cảm xúc bản thân trong đó kỹ năng nhận diện cảm xúc tốt hơn những kỹ năng còn lại

4.2. Giữa các kỹ năng có sự tương quan: sinh viên nhận diện cảm xúc tốt sẽ kiểm soát, điều khiển và sử dụng tốt các cảm xúc bản thân và ngược lại. Sinh viên tự đánh giá kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cao tuy nhiên khi tham gia tình huống kết quả là thấp. Đây là cơ sở để làm thực nghiệm tác động nhằm cải thiện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm.

4.3. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng tới kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm như: khí chất, giới tính, năng lực học tập, khách thể giao tiếp trong đó năng lực học tập (kết quả học tập) và khách thể giao tiếp (giảng viên và bạn bè) có ảnh hưởng nhiều nhất đến kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm.

4.4. Có thể cải thiện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm bằng việc tổ chức lớp bồi dưỡng về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cho sinh viên.

5. Nhiệm vụ nghiên cứu

5.1. Xây dựng cơ sở lý luận nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm, xác định những khái niệm cơ bản của vấn đề nghiên cứu như: cảm xúc, kỹ năng, kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm.

5.2. Xác định thực trạng biểu hiện và mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm, các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm.

5.3. Đề xuất một số biện pháp tác động nhằm cải thiện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm.

6. Giới hạn phạm vi nghiên cứu

6.1. Về nội dung nghiên cứu

Trong phạm vi nghiên cứu, luận án chỉ tập trung nghiên cứu biểu hiện mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm trong nhà trường, chủ yếu là trong quá trình học tập qua 4 kỹ năng thành phần: kỹ năng nhận diện cảm xúc bản thân, kỹ năng kiểm soát cảm xúc bản thân, kỹ năng điều khiển cảm xúc bản thân, kỹ năng sử dụng cảm xúc bản thân.

6.2. Về khách thể nghiên cứu

Luận án chỉ tập trung nghiên cứu trên khách thể là sinh viên của 03 trường đại học sư phạm (Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, Trường Đại học Sư phạm Nghệ thuật Trung ương, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên). Đây là các trường Sư phạm lớn ở miền Bắc của Việt Nam, đại diện các trường sư phạm đào tạo giáo viên về khoa học cơ bản, nghệ thuật và kỹ thuật. Luận án chỉ nghiên cứu ở sinh viên năm thứ nhất, thứ hai và thứ 3, không nghiên cứu năm thứ 4 vì quá trình nghiên cứu kéo dài nên phạm vi nghiên cứu không cho phép nghiên cứu sinh viên năm thứ 4 vì tính chất sắp ra trường.

7. Phương pháp nghiên cứu

7.1. Phương pháp nghiên cứu lý luận

7.2. Các phương pháp nghiên cứu thực tiễn

7.2.1. Phương pháp chuyên gia

7.2.2. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi

7.2.3. Phương pháp phỏng vấn sâu

7.2.4. Phương pháp quan sát

7.2.5. Phương pháp trắc nghiệm

7.2.6. Phương pháp thực nghiệm

7.2.7. Phương pháp phân tích chân dung tâm lý

7.3. Phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học

8. Đóng góp mới của luận án

Luận án đã hệ thống hóa và xác định rõ một số vấn đề lý luận về cảm xúc, kỹ năng, kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên sư phạm, cụ thể hóa được 4 kỹ năng thành phần trong kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm (Kỹ năng nhận diện cảm xúc bản thân, kỹ năng kiểm soát cảm xúc bản thân, kỹ năng điều khiển cảm xúc bản thân, kỹ năng sử dụng cảm xúc bản thân).

Luận án chỉ ra được thực trạng biểu hiện mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm ở mức trung bình với 4 kỹ năng thành phần và những yếu tố ảnh hưởng tới các kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm (khí chất, giới tính, năng lực học tập, khách thể giao tiếp). Kết quả của thực trạng giúp cho sinh viên sư phạm chú ý học tập và luôn luôn cải thiện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân được tốt hơn.

Kết quả nghiên cứu của luận án là tài liệu tham khảo bổ ích cho các giảng viên, sinh viên trong giảng dạy, học tập và làm việc ở các trường đại học sư phạm, cao đẳng sư phạm, nhất là khi giảng dạy kỹ năng và kỹ năng quản lý cảm xúc cho sinh viên.

9. Cấu trúc của luận án

Luận án bao gồm: mở đầu, 3 chương, kết luận, kiến nghị, danh mục tài liệu tham khảo và phụ lục.

CHƯƠNG 1

MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC BẢN THÂN CỦA SINH VIÊN SƯ PHẠM

1.1. Tình hình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm.

1.1.1. Nghiên cứu ở nước ngoài

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:

1.1.1.1. Nghiên cứu cảm xúc với tư cách là hiện tượng tâm lý cá nhân

Theo hướng này quy tụ rất nhiều nhà nghiên cứu. Có thể điếm qua các công trình của L.X.Vygotski [1997], X.L. Rubinxtein [1989], V.A. Cruchetxki [1982], R.S.Feldman[2003], Jo.Goderfroid [1998], Richard J. Gerrig và Philip G.Zimbardo [2013], Nicky Hayes [2005], Carrol E. Izard [1992]... 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 lí cá nhân đến cảm xúc và ảnh hưởng của cảm xúc đến các hoạt động của cá nhân ... Chẳng hạn, trong công trình “Những cảm xúc của người”, Carrol E. Izard [1992] 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 v.v. P.A. Rudich [1986], trong cuốn “Tâm lý học” 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 lí của cảm xúc, những nét và biểu hiện bên ngoài của cảm xúc qua nét mặt ... Trong tác phẩm “Tâm lý học (nguyên lí và sử dụng)”, Stephen Worchel- Wayne

Shebilsue [2007], 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, S. Freud [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....

1.1.1.2. Nghiên cứu 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 B.Skinner [1953], S. Freud [2002], A.Maslow[1970], Carrol E. Izard [1992], Goderfroid [1998], Richard J. Gerrig và Philip G.Zimbardo [2013], Nicky Hayes [2005], Helen Greatehead (2007), James L. Gibson [2011], Daniel Goleman [2002, 2007],Virender Kapoor [2012], Strongman K.T [1987], Keith Oatley & Fennifer M.Jenkins [1995], Maurice Reuchlin[1995]... Trong các công trình này, 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 S. Freud 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], thì B.Skinner 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 G.Zimbardo 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 đẩy 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]. Những kết quả nghiên cứu của Richard J. Gerrig và Philip G.Zimbardo cũng có thể tìm thấy trong công trình “*Những cảm xúc của người*” của Carrol E. Izard [1992], “*Tâm lý học*” của P.A. Rudich [1986], “*Các con đường của tâm lý học*” của Goderfroid [1998], “*Đời sống tình cảm của học sinh*” của P.M.Iacopxon [1997].

1.1.1.3.Các nghiên cứu cảm xúc theo lứa tuổi

Với hướng nghiên cứu này có các công trình sau:

** Nghiên cứu sự phát triển của cảm xúc ở giai đoạn trẻ sơ sinh*

Những nghiên cứu của Lewis hướng tới những thay đổi trong giai đoạn đầu tiên của sự phát triển trong tình cảm, được thể hiện ở hai nhóm cảm xúc chính, đó là cảm xúc nền tảng và cảm xúc tự ý thức. Cảm xúc nền tảng là xuất hiện trong 6 tháng đầu đời còn cảm xúc tự ý thức được xuất hiện khoảng từ 1,5 tuổi đến 2 tuổi (Lewis, 2002).

Các nghiên cứu về khả năng giao tiếp bằng cảm xúc và nghiên cứu cảm xúc của trẻ được thể hiện qua các cung bậc khác nhau. Chẳng hạn, nghiên cứu về như “Khóc” của Klein, & Marshall [1992]; các nghiên cứu về “cười” của Emde, Gaensbauer, Harmon [1976]; Lewis, Hitchcock, & Sullivan [2004]; các nghiên cứu về sự “Sợ” của Emde, Gaensbauer, & Harmon [1976]. Các nghiên cứu này đã phát hiện khá nhiều điều thú vị về cảm xúc của trẻ sơ sinh. Chẳng hạn, nhà hành vi học John Watson (1928) cho rằng cha mẹ dành quá nhiều thời gian phản ứng với trẻ sơ sinh khóc, điều đó giống như phần thưởng và càng làm tăng tỷ lệ khóc của trẻ. Nghiên cứu của Jacob Gewirtz (1977) cho thấy rằng, sự đáp ứng nhanh chóng, nhẹ nhàng của người chăm