

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



**VÕ THỊ TƯỜNG VY**

**TỰ ĐIỀU CHỈNH XÚC CẢM CỦA NGƯỜI  
LÀM THAM VẤN TÂM LÝ**

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC**

**Hà Nội -2013**

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



**VÕ THỊ TƯỜNG VY**

**TỰ ĐIỀU CHỈNH XÚC CẢM CỦA NGƯỜI  
LÀM THAM VẤN TÂM LÝ**

*Chuyên ngành: Tâm lý học chuyên ngành  
Mã số: 62.31.80.05*

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC**

*Người hướng dẫn khoa học:*

**PGS.TS. LÊ THỊ THANH HƯƠNG  
TS. NGUYỄN KIM QUÝ**

**Hà Nội -2013**

## **LỜI CAM ĐOAN**

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các dữ liệu và kết quả nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được công bố trong bất kỳ công trình nào khác.

Tác giả luận án

Võ Thị Tường Vy

## LỜI CẢM ƠN

*Tôi xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến:*

**\*PGS. TS. Lê Thị Thanh Hương và TS. Nguyễn Thị Kim Quý**, hai nhà khoa học với bề dày kinh nghiệm, với lòng yêu nghề đã tận tình hướng dẫn và động viên tôi hoàn thành luận án này.

**\*Ban Giám đốc, Ban chủ nhiệm, các thầy, cô giáo Khoa Tâm lý, Phòng đào tạo – quản lý sau đại học Học viện Khoa học xã hội** đã giúp đỡ và tạo mọi điều kiện trong suốt thời gian tôi học và hoàn thành luận án.

**\*Ban Giám hiệu, Ban chủ nhiệm, các thầy, cô giáo Khoa Tâm Lý- Giáo dục trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh** đã quan tâm, khuyến khích, tạo điều kiện trong suốt thời gian tôi học tập.

**\*Các bạn đồng nghiệp làm công tác tham vấn tâm lý** đã nhiệt tình tham gia vào quá trình nghiên cứu và đã cung cấp những ý kiến quý báu giúp tôi thu thập số liệu và tiến hành thực nghiệm.

**\*Gia đình, người thân, bạn bè và các học trò** đã luôn bên cạnh tôi, cùng tôi chia sẻ những khó khăn, động viên, khích lệ và hết lòng giúp đỡ tôi hoàn thành luận án.

*Xin chân thành cảm ơn!*

## MỤC LỤC

### DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

### DANH MỤC CÁC BẢNG VÀ BIỂU ĐỒ

|  |     |
|--|-----|
| <b>MỞ ĐẦU</b>  | 1   |
| <b>CHƯƠNG 1: NHỮNG VẤN ĐỀ LÝ LUẬN CƠ BẢN VỀ TỰ ĐIỀU CHỈNH XÚC CẢM CỦA NGƯỜI LÀM THAM VẤN TÂM LÝ</b>    | 8   |
| 1.1. Tổng quan tình hình nghiên cứu tự điều chỉnh xúc cảm của NLTVTL                                   | 8   |
| 1.2. Cơ sở lý luận nghiên cứu tự điều chỉnh xúc cảm của NLTVTL   | 20  |
| 1.2.1. Khái niệm cơ bản  |     |
| 1.2.2. Biểu hiện tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý                                   | 28  |
| 1.2.3. Tiêu chí đánh giá tự điều chỉnh xúc cảm của NLTVTL  | 51  |
| 1.2.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến tự điều chỉnh xúc cảm của NLTVTL                                       | 59  |
| <b>CHƯƠNG 2: TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TỰ ĐIỀU CHỈNH XÚC CẢM CỦA NGƯỜI LÀM THAM VẤN TÂM LÝ</b> | 67  |
| 2.1. Tổ chức nghiên cứu  | 67  |
| 2.2. Nội dung và các phương pháp nghiên cứu  | 67  |
| 2.3. Khách thể nghiên cứu  | 87  |
| <b>CHƯƠNG 3: THỰC TRẠNG TỰ ĐIỀU CHỈNH XÚC CẢM CỦA NGƯỜI LÀM THAM VẤN TÂM LÝ</b>                        | 88  |
| 3.1. Thực trạng trải nghiệm xúc cảm của NLTVTL   | 88  |
| 3.2. Thực trạng tự điều chỉnh xúc cảm của NLTVTL   | 95  |
| 3.3. Những yếu tố tác động đến tự điều chỉnh xúc cảm của NLTVTL  | 113 |
| 3.4. Phân tích chân dung NLTVTL điển hình  | 121 |
| 3.5. Kết quả thực nghiệm   | 125 |
| <b>KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ</b>   | 131 |
| <b>DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH ĐÃ CÔNG BỐ</b>  | 136 |
| <b>TÀI LIỆU THAM KHẢO</b>  | 137 |
| <b>PHỤ LỤC</b>   |     |

## **DANH MỤC CÁC BẢNG**

|   |     |
|---|-----|
| Bảng 1.1 Phân bố khách thể tham gia nghiên cứu  | 87  |
| Bảng 3.1 Trải nghiệm xúc cảm của NLTVTL trong các tình huống  | 90  |
| Bảng 3.2 Nhận thức của NLTVTL về yêu cầu xúc cảm trong công việc của họ                             | 99  |
| Bảng 3.3 Nhận thức của NLTVTL về hiệu quả của cách TĐCXC trong công việc                            | 99  |
| Bảng 3.4 TĐCXC thể hiện ở hành vi của NLTVTL trong công việc  | 104 |
| Bảng 3.5 TĐCXC thể hiện ở mặt hành vi của NLTVTL thông qua việc lựa chọn cách TĐCXC trong công việc | 109 |
| Bảng 3.6 So sánh mức độ TĐCXC theo giới tính  | 112 |
| Bảng 3.7 So sánh mức độ TĐCXC theo kinh nghiệm thực tế  | 113 |
| Bảng 3.8 So sánh mức độ TĐCXC của NLTVTL theo trình độ đào tạo                                      | 114 |
| Bảng 3.9 Những yếu tố xã hội tác động đến TĐCXC của NLTVTL  | 116 |
| Bảng 3.10 Kết quả tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý trước và sau thực nghiệm      | 125 |

## **DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ**

|  |     |
|--|-----|
| Biểu đồ 3.1 Tần suất biểu hiện xúc cảm của NLTVTL  | 92  |
| Biểu đồ 3.2 Trải nghiệm xúc cảm của NLTVTL liên quan đến thái độ thân chủ và vấn đề của thân chủ | 93  |
| Biểu đồ 3.3 Mức độ TĐCXC của NLTVTL trong công việc  | 95  |
| Biểu đồ 3.4 TĐCXC của NLTVTL thể hiện ở mặt nhận thức  | 96  |
| Biểu đồ 3.5 TĐCXC thể hiện ở hành vi của NLTVTL trong công việc                                  | 103 |
| Biểu đồ 3.6 TĐCXC thể hiện ở hành vi của NLTVTL được xét theo nhóm cách TĐCXC                    | 106 |

## DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

|        |  |
|--------|--|
| ĐTB    | Điểm trung bình                          |
| ĐCXC   | Điều chỉnh xúc cảm                       |
| ĐLC    | Độ lệch chuẩn                            |
| EI     | Emotional intelligence (Trí tuệ xúc cảm) |
| NLTVTL | Người làm tham vấn tâm lý                |
| TVTL   | Tham vấn tâm lý                          |
| TPHCM  | Thành phố Hồ Chí Minh                    |
| TC     | Thân chủ                                 |
| TH     | Tình huống                               |
| TĐCXC  | Tự điều chỉnh xúc cảm                    |
| TTXC   | Trí tuệ xúc cảm                          |
| XC     | Xúc cảm                                  |

## MỞ ĐẦU

### 1. Tính cấp thiết của đề tài

Tham vấn tâm lý chính là một quá trình giúp cho thân chủ tự chịu trách nhiệm về cuộc đời của họ mà trong đó người làm tham vấn tâm lý là người soi sáng vấn đề, giúp về mặt thông tin, giải tỏa các xúc cảm gây ảnh hưởng tiêu cực đến các quyết định của thân chủ [14]. Chính vì bản chất của tham vấn tâm lý là một quá trình tương tác nên luôn có sự tác động lẫn nhau về mặt xúc cảm giữa người làm tham vấn tâm lý với thân chủ. Để làm tốt vai trò nâng đỡ về mặt xúc cảm cho thân chủ, người làm tham vấn tâm lý phải luôn lắng nghe và thấu cảm với những vấn đề của thân chủ, đặc biệt là đồng hành cùng thân chủ đối diện với những xúc cảm tiêu cực như giận dữ, buồn phiền, lo lắng, sợ hãi,... của chính họ. Tuy nhiên do luôn phải thấu cảm với những xúc cảm tiêu cực của thân chủ, người làm tham vấn tâm lý dễ bị ảnh hưởng bởi những xúc cảm tiêu cực này ở nhiều mức độ khác nhau. Các công trình nghiên cứu của C.R.Figley đã chỉ ra những ảnh hưởng của câu chuyện của thân chủ đối với người làm tham vấn tâm lý. Hầu hết những triệu chứng ở người làm tham vấn tâm lý là sự chán nản, buồn chán, tức giận, bất an, vô vọng, tội lỗi, cảm giác không thanh thản, mất niềm tin... Ông coi đó như là "*Cái giá phải trả cho việc quan tâm chăm sóc đến người khác*" [dẫn theo 35, tr95]. Những khủng hoảng trong đời sống của thân chủ thường có xu hướng ảnh hưởng tới đời sống xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý. Đặc biệt là sự tái hiện những vấn đề cũ đã trải nghiệm của bản thân người làm tham vấn tâm lý có khả năng làm bùng phát lên những kinh nghiệm xúc cảm nơi họ. Nếu người làm tham vấn tâm lý không tự điều chỉnh được xúc cảm của mình, một mặt, họ sẽ mang những xúc cảm ấy tác động ngược lại thân chủ làm mất đi tính khách quan của tiến trình tham vấn và gây ảnh hưởng xấu đến kết quả công việc. Mặt khác, nếu xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý không được điều chỉnh sẽ góp phần tạo nên ức chế nghề nghiệp hay những cơn bùng phát làm ảnh hưởng xấu đến hiệu quả công việc, đến nhân cách và chất



lượng cuộc sống của họ. Điều này đòi hỏi người làm tham vấn tâm lý cần biết tự điều chỉnh xúc cảm.

Xuất phát từ tầm quan trọng của tự điều chỉnh xúc cảm đối với người làm tham vấn tâm lý nên ở một số nước một trong những tiêu chí để tuyển chọn người làm tham vấn tâm lý là phải có năng lực tự điều chỉnh xúc cảm. Đây là tiêu chí bắt buộc, khá quan trọng và đã được đưa vào chương trình đào tạo [104]. Có thể nói, tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý là một yêu cầu cơ bản, bắt buộc xuất phát từ bản chất của hoạt động tham vấn tâm lý.

Trong thực tiễn tham vấn hiện nay ở Việt Nam, nhiều người làm tham vấn tâm lý có mức độ tự điều chỉnh xúc cảm chưa tốt, họ vẫn đưa những xúc cảm và kinh nghiệm của cá nhân vào trong quá trình tham vấn [23], vì vậy hiệu quả công việc không cao.

Trong đào tạo tại Việt Nam, việc trang bị năng lực tự điều chỉnh xúc cảm cho người làm tham vấn tâm lý chưa được quan tâm đúng mức, cụ thể nội dung liên quan đến xúc cảm của người làm tham vấn được đề cập lướt qua. Vì thế, phải nghiên cứu để đề xuất những biện pháp nhằm cải thiện mức độ tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý, nhằm góp phần nâng cao hiệu quả trong công việc tham vấn đồng thời giúp họ cân bằng trong đời sống tâm lý của mình.

Lý luận về tự điều chỉnh xúc cảm và tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý ở nước ta còn khá mới mẻ. Vì thế, nghiên cứu về tự điều chỉnh xúc cảm cũng sẽ góp phần làm sáng tỏ nội hàm khoa học của thuật ngữ này.

Với tất cả các lý do trên, nghiên cứu tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý vừa mang ý nghĩa lý luận và vừa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn trong công việc tham vấn tâm lý.

## **2. Mục đích nghiên cứu**

Phát hiện thực trạng tự điều chỉnh xúc cảm của NLTCTL và một số yếu tố ảnh hưởng đến TĐCXC của NLTCTL, đề xuất một số biện pháp nhằm cải thiện mức độ TĐCXC của NLTCTL.

### **3. Đối tượng và khách thể nghiên cứu**

#### **3.1. Đối tượng nghiên cứu**

- Biểu hiện, mức độ tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý.
- Các yếu tố ảnh hưởng đến tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý.

#### **3.2. Khách thể nghiên cứu**

Khách thể nghiên cứu chính là 75 người làm tham vấn tâm lý. Khách thể nghiên cứu hỗ trợ gồm 12 người vừa là chuyên gia trong lĩnh vực tham vấn vừa là giảng viên giảng dạy về tham vấn và 3 thân chủ.

### **4. Giả thuyết khoa học**

- Trong các nhóm cách tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý như *điều chỉnh tình huống gây xúc cảm, điều chỉnh nhận thức, điều chỉnh biểu hiện xúc cảm, chia sẻ xã hội* thì *nhóm cách điều chỉnh nhận thức* và *chia sẻ xã hội* là các nhóm được người làm tham vấn tâm lý lựa chọn nhiều nhất.

- Nếu người làm tham vấn tâm lý được tham gia vào *nhóm giám sát một cách đều đặn cùng với nhà chuyên môn và các đồng nghiệp để được giám sát, chia sẻ và nâng đỡ xúc cảm lẫn nhau* thì mức độ tự điều chỉnh xúc cảm của họ sẽ được cải thiện.

### **5. Nhiệm vụ nghiên cứu**

**5.1.** Xây dựng cơ sở lý luận nghiên cứu tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý như xác định các khái niệm công cụ, các tiêu chí đánh giá tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý, các yếu tố tác động tới tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý.

**5.2.** Làm rõ thực trạng tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý và một số yếu tố tác động đến tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý.

**5.3.** Đề xuất một số biện pháp và tổ chức thực nghiệm nhằm cải thiện mức độ tự điều chỉnh xúc cảm của người làm tham vấn tâm lý thông qua tổ chức nhóm giám sát.