Tạp chí Tâm lý học Việt Nam số 1 - Tháng 2 năm 2026

DOI: https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n1.7

THEORIES OF EMOTIONAL MANAGEMENT SKILLS

Cao Thi Thuy Trang[1], Nguyen Thi Hue[2], Nguyen Huu Phuc[3]
[1] Saigon International University; [2] Hanoi National University of Education; [3] Hung Vuong University Ho Chi Minh City.

Received December 31,2025
Accepted January 20,2026

Abstract: *This article reviews local and international studies to clarify the concept, psychological nature, structure, influencing factors, and measurement methods of emotional management skills from a psychological perspective. The findings indicated that emotional management skills constitute a complex psychological competence that is developmental and context-dependent, reflecting an individual's ability to recognize, control, regulate, and use emotions in a conscious and adaptive manner. Building on existing theoretical models and empirical evidence, a four-component structure of emotional management skills were identified. The study highlights the roles of influencing factors such as psychological stress, marital satisfaction, attachment style, living environment, and social support.*

Keywords: *Emotional management*

KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC - MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN

Cao Thị Thùy Trang[1], Nguyễn Thị Huệ[2], Nguyễn Hữu Phúc[3]
[1]Trường Đại học Tư thục Quốc tế Sài Gòn; [2]Trường Đại học Sư phạm Hà Nội; [3]Trường Đại học Hùng Vương Thành phố Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 31/12/2025;
Ngày duyệt đăng bài: 20/1/2026

Tóm tắt: *Bài viết tổng quan và phân tích các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước nhằm làm rõ khái niệm, bản chất tâm lý, cấu trúc, các yếu tố ảnh hưởng và phương pháp đo lường kỹ năng quản lý cảm xúc dưới góc nhìn tâm lý học. Kết quả cho thấy kỹ năng quản lý cảm xúc là một năng lực tâm lý phức hợp, mang tính phát triển và phụ thuộc bối cảnh, phản ánh khả năng cá nhân nhận diện, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng cảm xúc một cách có ý thức và thích nghi. Trên cơ sở kế thừa các mô hình lý thuyết và bằng chứng thực nghiệm, bài báo xác định cấu trúc kỹ năng quản lý cảm xúc gồm bốn thành phần cốt lõi và chỉ ra vai trò của các yếu tố ảnh hưởng như căng thẳng tâm lý, hài lòng hôn nhân, phong cách gắn bó, môi trường sống và hỗ trợ xã hội.*

Từ khoá: *Kỹ năng quản lý cảm xúc;*

skills; Emotion recognition; Emotion control; Emotion regulation; Emotion use.

Nhận diện cảm xúc; Kiểm soát cảm xúc; Điều chỉnh cảm xúc; Sử dụng cảm xúc.

1. Đặt vấn đề

Trong tiến trình phát triển của tâm lý học hiện đại, cảm xúc không còn được xem như hiện tượng tâm lý mang tính tự phát hay thuần túy chủ quan, mà ngày càng được nhìn nhận như một hệ thống chức năng có vai trò điều phối hành vi, định hướng hoạt động và bảo đảm sự thích nghi tâm lý của cá nhân. Trong bối cảnh đời sống đương đại với nhịp độ biến đổi nhanh, áp lực học tập, nghề nghiệp gia tăng và các quan hệ xã hội ngày càng phức hợp, năng lực quản lý cảm xúc trở thành một trong những điều kiện then chốt quyết định sự ổn định tâm lý, hiệu quả hoạt động và chất lượng đời sống tinh thần của con người. Theo đó, yêu cầu đối với cá nhân không chỉ dừng lại ở khả năng trải nghiệm cảm xúc, mà còn bao hàm năng lực nhận diện, điều chỉnh và sử dụng cảm xúc một cách có ý thức, phù hợp với mục tiêu và bối cảnh hoạt động.

Trên phương diện nghiên cứu, kỹ năng quản lý cảm xúc đã được tiếp cận từ nhiều hướng lý luận khác nhau như trí tuệ cảm xúc, điều tiết cảm xúc, kỹ năng sống và các mô hình can thiệp tâm lý, giáo dục. Tuy nhiên, các kết quả nghiên cứu hiện có còn chưa thống nhất cao cả ở bình diện khái niệm, lẫn cách thức xác định cấu trúc kỹ năng và phạm vi các yếu tố tác động. Trong khi một số quan điểm nhấn mạnh năng lực tự nhận thức và tự điều chỉnh cảm xúc như trục trung tâm, thì nhiều nghiên cứu khác mở rộng kỹ năng quản lý cảm xúc như một cấu trúc năng lực phức hợp, gắn với giao tiếp, tương tác xã hội, chuẩn mực văn hóa và trách nhiệm xã hội của cá nhân. Sự đa dạng này phản ánh tính phức tạp vốn có của cảm xúc, đồng thời đặt ra yêu cầu cần có sự hệ thống hóa và phân tích lý luận nhằm làm rõ những điểm hội tụ và khác biệt trong các cách tiếp cận hiện hành.

Xuất phát từ yêu cầu đó, bài viết hướng tới việc tổng hợp và phân tích các quan điểm nghiên cứu tiêu biểu về kỹ năng quản lý cảm xúc trong tâm lý học, qua đó: (1) hệ thống hóa các định nghĩa và cách tiếp cận chủ yếu; (2) làm rõ bản chất tâm lý của kỹ năng quản lý cảm xúc; (3) khái quát các thành phần cấu thành kỹ năng và (4) tổng quan các nhóm yếu tố ảnh hưởng chính. Kết quả của bài viết góp phần củng cố cơ sở lý luận cho nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc, đồng thời góp phần tạo cơ sở cho các nghiên cứu thực nghiệm và ứng dụng trong giáo dục và thực hành tâm lý.

2. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết được thực hiện theo hướng nghiên cứu tổng quan tài liệu, kết hợp phân tích và hệ thống hóa lý luận, nhằm làm rõ các vấn đề cốt lõi liên quan đến

quản lý cảm xúc và kỹ năng quản lý cảm xúc trong tâm lý học. Phương pháp này cho phép tiếp cận một cách có hệ thống các quan điểm, mô hình và kết quả nghiên cứu đã được công bố, qua đó xây dựng cơ sở lý luận vững chắc cho việc phân tích khái niệm, bản chất tâm lý và cấu trúc kỹ năng quản lý cảm xúc.

Nguồn tư liệu nghiên cứu bao gồm các sách chuyên khảo, bài báo khoa học đăng trên các tạp chí tâm lý học và giáo dục uy tín trong và ngoài nước, cùng các công trình nghiên cứu có liên quan trực tiếp đến chủ đề cảm xúc, điều tiết cảm xúc và kỹ năng quản lý cảm xúc. Việc lựa chọn tài liệu được thực hiện theo các tiêu chí: mức độ phù hợp với mục tiêu và phạm vi nghiên cứu; tính rõ ràng và nhất quán về cơ sở lý luận; giá trị học thuật được thừa nhận trong cộng đồng khoa học; và mức độ ảnh hưởng thể hiện qua tần suất trích dẫn trong các nghiên cứu cùng lĩnh vực.

Quá trình xử lý tư liệu được tiến hành thông qua các thao tác phân tích, so sánh và khái quát hóa lý luận, nhằm nhận diện những điểm tương đồng và khác biệt giữa các cách tiếp cận, đồng thời rút ra các luận điểm có tính tổng hợp về kỹ năng quản lý cảm xúc. Trên cơ sở đó, bài viết hướng tới việc hình thành một bức tranh lý luận tương đối toàn diện, làm nền tảng cho các nghiên cứu thực nghiệm và ứng dụng trong lĩnh vực tâm lý học và giáo dục.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc

Trong tâm lý học, kỹ năng quản lý cảm xúc được tiếp cận và định nghĩa từ nhiều góc độ khác nhau, phản ánh sự đa dạng trong cách hiểu về bản chất và phạm vi của năng lực này.

Tác giả Thompson, R. A. (1994) coi kỹ năng quản lý cảm xúc là năng lực theo dõi, đánh giá, điều biến phản ứng cảm xúc để đạt mục tiêu. Theo ông, kỹ năng quản lý cảm xúc không chỉ là "sự kìm nén cảm xúc", mà gồm cả khả năng duy trì, tăng cường hoặc làm dịu cảm xúc tùy mục tiêu; đồng thời thừa nhận vai trò điều chỉnh từ bên ngoài trong phát triển kỹ năng.

Gross, J. J. (1998) coi kỹ năng quản lý cảm xúc như năng lực điều phối chiến lược theo thời điểm can thiệp (trước/sau), nhằm tối ưu trải nghiệm, biểu hiện sinh lý, xã hội của chủ thể.

Ochsner và Gross (2005) cho rằng kỹ năng quản lý cảm xúc không chỉ là "kiềm chế", mà là tổ chức lại xử lý thông tin để cảm xúc được tạo sinh, duy trì theo hướng thích nghi.

Gratz và Roemer (2004) cho rằng kỹ năng quản lý cảm xúc có thể hiểu là năng lực đa thành tố giúp cá nhân vừa xử lý trải nghiệm cảm xúc, vừa điều hành hành vi trong cảm xúc để đáp ứng mục tiêu và đòi hỏi tình huống

Từ các khái niệm trên có thể xác định khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc như sau:

Kỹ năng quản lý cảm xúc được hiểu là năng lực tâm lý mang tính đa thành tố, cho phép cá nhân theo dõi, đánh giá, điều biến các phản ứng cảm xúc thông qua việc lựa chọn, vận dụng linh hoạt các chiến lược điều chỉnh phù hợp với thời điểm can thiệp, mục tiêu hành động và bối cảnh tình huống, nhằm tổ chức lại quá trình xử lý cảm xúc, định hướng hành vi theo hướng thích nghi, bảo đảm cá nhân duy trì khả năng hành động hiệu quả, đạt được mục tiêu ngay cả khi đang trải nghiệm các trạng thái cảm xúc mạnh hoặc tiêu cực.

Với khái niệm trên ta thấy một số điểm đáng chú ý sau:

Khái niệm nhấn mạnh rằng quản lý cảm xúc không đồng nhất với kìm nén hay kiểm soát cưỡng ép cảm xúc, mà là quá trình điều biến có chủ đích, bao gồm cả duy trì, tăng cường hoặc làm dịu cảm xúc tùy theo yêu cầu mục tiêu và tình huống (Thompson, R. A.). Điều này giúp phân biệt kỹ năng quản lý cảm xúc với các hình thức né tránh hoặc phủ nhận cảm xúc.

Về cơ chế vận hành, kỹ năng quản lý cảm xúc được hiểu như năng lực điều phối chiến lược điều chỉnh theo các điểm can thiệp khác nhau trong tiến trình cảm xúc (trước khi cảm xúc khởi phát hoặc sau khi cảm xúc đã hình thành), qua đó tối ưu hóa không chỉ trải nghiệm chủ quan, mà còn các biểu hiện sinh lý và hệ quả xã hội của cảm xúc (Gross, J. J.).

Về nền tảng nhận thức, xử lý thông tin, kỹ năng quản lý cảm xúc hàm chứa khả năng tổ chức lại quá trình xử lý thông tin, đặc biệt là kiểm soát chú ý và tái diễn giải nhận thức, nhằm định hình cách cảm xúc được tạo sinh, duy trì và biểu hiện theo hướng thích nghi, thay vì chỉ tập trung vào việc "kiềm chế" cảm xúc.

Về cấu trúc đa thành tố, kỹ năng quản lý cảm xúc là một hệ năng lực đa chiều, kết hợp giữa: xử lý trải nghiệm cảm xúc (nhận biết, hiểu và chấp nhận cảm xúc) và điều hành hành vi trong bối cảnh cảm xúc (kiểm soát xung động, duy trì hành vi theo mục tiêu, huy động chiến lược hiệu quả). Cách tiếp cận này làm nổi bật mối liên hệ chặt chẽ giữa quản lý cảm xúc và năng lực tự điều chỉnh hành vi.

3.2. Các thành phần kỹ năng quản lý cảm xúc

Trên cơ sở kế thừa những quan điểm về các mô hình trí tuệ cảm xúc (Mayer và Salovey, 1997), mô hình điều tiết cảm xúc (Gross, 1998) và các nghiên cứu về kỹ năng mềm trong tâm lý học Việt Nam, có thể mô tả cấu trúc của kỹ năng quản lý cảm xúc qua bốn thành tố cốt lõi sau.

3.2.1. Kỹ năng nhận diện cảm xúc

Trong các mô hình tâm lý học hiện đại, nhận diện cảm xúc được xem là điểm khởi đầu mang tính cấu trúc của toàn bộ quá trình quản lý cảm xúc. Theo Mayer và Salovey (1997), khả năng nhận diện cảm xúc cấu thành nhánh thứ nhất của trí tuệ cảm xúc, bao gồm năng lực phát hiện và diễn giải chính xác các tín hiệu cảm xúc xuất phát từ bản thân và môi trường xã hội. Các tác giả nhấn mạnh rằng, nếu cá nhân không nhận biết được mình đang cảm thấy gì, thì mọi nỗ lực điều tiết cảm xúc tiếp theo đều trở nên mang tính ngẫu nhiên hoặc phản ứng bản năng.

Ở góc độ thần kinh học cảm xúc việc gọi tên cảm xúc không chỉ mang ý nghĩa nhận thức, mà còn tạo ra sự thay đổi sinh lý thần kinh rõ rệt: hoạt động của hạch hạnh nhân, trung tâm xử lý cảm xúc đe dọa suy giảm, trong khi vỏ não trước trán được tăng cường hoạt hóa. Điều này cho thấy nhận diện cảm xúc là cơ chế chuyển đổi từ phản ứng tự động sang kiểm soát có ý thức

Nhận diện cảm xúc là năng lực tri giác, định danh, phân biệt trạng thái cảm xúc đang diễn ra ở bản thân và người khác, dựa trên tín hiệu đa kênh: cảm giác cơ thể, dòng ý nghĩ, xu hướng hành động, nét mặt, giọng nói, cử chỉ, và bối cảnh xã hội. Về mặt cơ chế, đây là bước "đưa cảm xúc từ hệ tự động sang hệ có ý thức": cảm xúc được gắn nhãn, nhờ đó hoạt hóa kiểm soát nhận thức tăng lên và phản ứng bản năng giảm bớt.

Một cá nhân có kỹ năng nhận diện cảm xúc tốt thường thể hiện rõ ở 6 nhóm biểu hiện:

- *Gọi tên chính xác và tinh biệt:* Kỹ năng này giúp cá nhân không dừng ở tâm trạng "vui, buồn, giận dữ", mà phân biệt được sự thất vọng, hụt hẫng, tủi thân, hối tiếc; bực tức, phẫn nộ; lo sợ, hoảng loạn… Sự phân biệt này rất quan trọng, vì mỗi cảm xúc hàm ý một "nhu cầu tâm lý" và "hướng hành động" khác nhau.

- *Xác định cường độ và nhịp biến thiên của cảm xúc:* Kỹ năng này xác định cảm xúc đang ở mức độ nào, đang tăng hay giảm, có "đỉnh cảm xúc" và "độ trễ" sau kích thích không. Đây là năng lực theo dõi làm nền cho kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc.

- *Nhận ra tác nhân kích hoạt và ngữ cảnh:* Kỹ năng này giúp cá nhân không chỉ thấy mình đang giận, mà còn thấy giận vì bị phủ nhận giá trị, vì kỳ vọng không được đáp ứng hay vì cảm giác bất công, đồng thời hiểu bối cảnh (đối tượng, quan hệ quyền lực, chuẩn mực xã hội) đang định hình cảm xúc.

- *Phân biệt cảm xúc với ý nghĩ và đánh giá:* Đây là điểm hay bị lẫn: "Tôi vô dụng" là ý nghĩ, không phải cảm xúc; cảm xúc có thể là xấu hổ hoặc buồn. Người nhận diện tốt tách được "cái mình cảm nhận" khỏi "cái mình suy nghĩ".

- *Đọc cảm xúc người khác từ tín hiệu phi ngôn ngữ có kiểm chứng bối cảnh*: Cá nhân Không suy diễn đơn tuyến, mà đối chiếu nhiều dấu hiệu: nét mặt, giọng nói, tốc độ đáp lời, ngữ cảnh tương tác, lịch sử quan hệ.

- *Thái độ quan sát không phán xét:* Cá nhân nhận thấy cảm xúc như dữ liệu tâm lý, không vội gắn nhãn đạo đức. Thái độ này giúp cá nhân giảm phản ứng phòng vệ và mở đường cho điều tiết thích nghi.

Sai lệch thường gặp của kỹ năng nhận diện yếu là cảm xúc "mơ hồ", dễ nhầm lẫn; phản ứng theo quán tính; hoặc quy kết cảm xúc cho người khác.

3.2.2. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc

Nếu nhận diện cảm xúc là điều kiện cần, thì kiểm soát cảm xúc là điều kiện bảo vệ giúp cá nhân không bị cuốn theo phản ứng cảm xúc bột phát. Theo Gross (2015), kiểm soát cảm xúc liên quan đến năng lực giám sát và điều chỉnh thời điểm cũng như mức độ bộc lộ cảm xúc, đặc biệt trong những tình huống đòi hỏi chuẩn mực xã hội và trách nhiệm hành vi cao.

Ở bình diện nhân cách, ý chí, khả năng ức chế phản ứng cảm xúc như một dạng "phanh tâm lý", cho phép cá nhân trì hoãn hành vi, duy trì định hướng mục tiêu và tránh những hành động gây tổn hại lâu dài. Năng lực này gắn chặt với chức năng điều hành của vỏ não trước trán, đặc biệt là các tiến trình ức chế hành vi và kiểm soát xung động.

Điều quan trọng mà nhiều nghiên cứu nhấn mạnh là sự phân biệt giữa kiểm soát và kìm nén cảm xúc. Kìm nén cảm xúc kéo dài có thể dẫn đến gia tăng stress sinh lý và rối loạn tâm thể. Trái lại, kiểm soát cảm xúc mang tính tạm thời và chiến lược, nhằm ổn định trạng thái tâm lý để chuẩn bị cho các hình thức điều chỉnh sâu hơn.

Kiểm soát cảm xúc là năng lực hãm, trì hoãn, điều tiết mức bộc lộ của phản ứng cảm xúc để ngăn hành vi bột phát và duy trì phù hợp xã hội trong tình huống cụ thể. Về mặt cơ chế, đây là hoạt động của chức năng điều hành: ức chế đáp ứng, kiểm soát xung động, chuyển đổi chú ý, và duy trì mục tiêu hành động khi bị cảm xúc "kéo lệch".

Điểm mấu chốt là kiểm soát không đồng nghĩa với kìm nén. Kiểm soát là "đặt phanh đúng lúc" để có lựa chọn; kìm nén là "đẩy cảm xúc xuống" như thể nó không tồn tại.

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc có những biểu hiện cơ bản sau*:*

- *Tạm dừng trước khi phản ứng:* Cá nhân có khả năng dừng trước khi nói, nhắn, ra quyết định khi cảm xúc đang cao. Đây là biểu hiện trực tiếp của ức chế hành vi cảm xúc.

- *Giảm tốc độ kích hoạt sinh lý:* Cá nhân tự nhận ra dấu hiệu cơ thể (tim nhanh, nóng mặt, căng hàm) và có hành động hạ nhiệt ngay tại thời điểm: thở chậm, thả lỏng cơ, đổi tư thế, uống nước, lùi khỏi kích thích.

- *Kiểm soát "độ rò rỉ" trong biểu lộ cảm xúc:* Cá nhân điều chỉnh mức biểu đạt cảm xúc cho phù hợp bối cảnh như giữ giọng ổn định, tránh mỉa mai, tránh nâng cấp xung đột; đồng thời vẫn có thể diễn đạt cảm xúc theo cách không gây hại cho đối tượng giao tiếp.

- *Trì hoãn hành động có thể gây ra hậu quả lớn:* Khi giận dữ, hoảng hốt cá nhân không vội gửi email nặng lời, chấm dứt quan hệ, bỏ việc… Người kiểm soát tốt thường đặt nguyên tắc: không quyết định lớn khi cảm xúc đang ở đỉnh.

- *Duy trì chuẩn mực đạo đức khi bị kích thích:* Khi cá nhân có cảm xúc mạnh cố gắng kiểm soát tốt cảm xúc của mình thể hiện ở việc vẫn giữ ranh giới, không xúc phạm, không bạo lực, không đe dọa.

Dấu hiệu kìm nén mang tính không thích nghi thường là bề ngoài im lặng, điềm tĩnh nhưng bên trong căng cứng, tránh né kéo dài, sau đó bùng nổ muộn, hoặc chuyển thành triệu chứng stress (mất ngủ, đau đầu, khó chịu kéo dài).

3.2.3. Kỹ năng điều chỉnh cảm xúc

Điều chỉnh cảm xúc được xem là thành tố cốt lõi tạo nên chiều sâu và tính thích nghi của kỹ năng quản lý cảm xúc. Trong mô hình điều tiết cảm xúc kinh điển, Gross (1998) nhấn mạnh vai trò trung tâm của tái đánh giá nhận thức, chiến lược can thiệp sớm vào quá trình hình thành cảm xúc bằng cách thay đổi cách cá nhân diễn giải tình huống.

Các nghiên cứu thực nghiệm của Gross và John (2003) chứng minh rằng tái đánh giá nhận thức giúp giảm cảm xúc tiêu cực bền vững hơn so với các chiến lược chỉ tập trung vào kiểm soát biểu hiện bề ngoài. Ở bình diện thần kinh, Ochsner và Gross (2005) cho thấy điều chỉnh cảm xúc làm tăng hoạt động của vỏ não trước trán đồng thời làm suy giảm hoạt hóa của hạch hạnh nhân, phản ánh sự phối hợp hiệu quả giữa nhận thức và cảm xúc. Có thể khẳng định, điều chỉnh cảm xúc là trung tâm vận hành của quản lý cảm xúc, nơi cá nhân chủ động tái cấu trúc trải nghiệm cảm xúc thay vì chỉ phản ứng hoặc kiềm chế.

Điều chỉnh cảm xúc là năng lực tác động vào quá trình tạo sinh cảm xúc bằng các chiến lược nhận thức, chú ý, hành động nhằm thay đổi cách cảm xúc được trải nghiệm, duy trì, và hồi phục. Nếu kiểm soát chủ yếu "xử lý đỉnh phản ứng", thì điều chỉnh đi vào hành vi diễn giải nhằm thay đổi đánh giá tình huống, mục tiêu, hoặc ý nghĩa cá nhân để cảm xúc chuyển hướng theo chiều thích nghi.

Trung tâm của điều chỉnh là tái đánh giá nhận thức, tức là thay đổi cách hiểu một sự kiện để thay đổi cảm xúc đi kèm.

Kỹ năng điều chỉnh cảm xúc thể hiện ở các khía cạnh sau*:*

- *Tái đánh giá nhận thức có căn cứ:* Cá nhân không phải tự trấn an một cách đơn giản, thiếu cơ sở ("mọi thứ đều ổn"), mà là tái cấu trúc nhận thức của mình dựa trên dữ kiện: Từ tuyệt đối hóa, tương đối hóa (Tôi thất bại hoàn toàn) thành "Tôi thất bại ở phần này, nhưng vẫn có phần làm tốt." Từ cá nhân hóa dẫn tới phân tích bối cảnh: "Họ coi thường tôi" thành "Họ đang vội, đang chịu áp lực; cần kiểm chứng".

- *Điều chỉnh chú ý*: Cá nhân biết chuyển hướng khỏi tác nhân kích thích khi cần để tránh lặp lại và chuyển sang nhiệm vụ cụ thể, vận động, hoặc tiếp xúc xã hội hỗ trợ. Đồng thời không biến chuyển hướng thành né tránh mãn tính.

- *Chấp nhận cảm xúc thay vì chống cự:* cá nhân nhận biết ra cảm xúc khó chịu là trạng thái hợp pháp của hệ thần kinh, chống cự thường làm tăng biên độ cảm xúc (hiệu ứng nghịch). Do đó, cá nhân chấp nhận không phải là "buông xuôi", mà là cho phép cảm xúc tồn tại trong khi vẫn hành động theo mục tiêu.

- *Điều chỉnh bằng thay đổi mục tiêu và kế hoạch:* Khi nhận ra mục tiêu hiện tại không phù hợp (quá cao, không khả thi), cá nhân biết "điều chỉnh mục tiêu" để giảm căng thẳng và duy trì động lực: chia nhỏ, thay lộ trình, thay tiêu chí thành công.

- *Phục hồi sau cảm xúc:* Cá nhân không chỉ vượt qua lúc bùng phát, mà còn rút ngắn thời gian "dư âm": biết kết thúc vòng lặp lại của suy nghĩ, tái thiết lập sự cân bằng, trở về mức hoạt hóa tối ưu.

3.2.4. Kỹ năng sử dụng cảm xúc (chuyển hóa cảm xúc thành nguồn lực phát triển)

Ở mức độ cao nhất của quản lý cảm xúc, khả năng "trưởng thành" của cảm xúc và mức độ tích hợp giữa cảm xúc, nhận thức, hành vi. Theo Mayer và Salovey (1997), cảm xúc không chỉ là đối tượng cần điều tiết, mà còn là nguồn thông tin và động lực có thể hỗ trợ tư duy, ra quyết định và sáng tạo.

Từ góc độ tâm lý xã hội, cảm xúc đóng vai trò định hướng hành vi xã hội, ảnh hưởng đến sự tin cậy, hợp tác và khả năng lãnh đạo. Cá nhân có năng lực sử dụng cảm xúc tốt biết cách khai thác cảm xúc tích cực để tăng gắn kết, đồng thời chuyển hóa cảm xúc tiêu cực thành động lực điều chỉnh hành vi hoặc tái xác lập mục tiêu.

Sử dụng cảm xúc là năng lực chuyển hóa năng lượng cảm xúc thành thông tin và động lực phục vụ nhận thức, ra quyết định, sáng tạo, và quan hệ xã hội. Đây là tầng "tối ưu hóa" của quản lý cảm xúc: không chỉ giảm tác hại, mà khai thác chức năng thích nghi của cảm xúc.

Nói cách khác: cảm xúc trở thành tín hiệu định hướng, nhiên liệu hành động và chất kết dính xã hội.

Kỹ năng sử dụng cảm xúc biểu hiện ở các khía cạnh sau:

- *Dùng cảm xúc như dữ liệu ra quyết định:* Cá nhân chuyển hóa các cảm xúc tiêu cực thành hành động mang tính xây dựng. Ví dụ: Chuyển cảm xúc giận thành khẳng định ranh giới, thương lượng, kiến nghị thay vì công kích; biến cảm xúc buồn thành hành động tìm hỗ trợ, tái tổ chức mục tiêu thay vì thu mình kéo dài; biến cảm xúc sợ thành chuẩn bị và luyện tập thay vì né tránh triệt để.

- *Duy trì, tạo lập cảm xúc tích cực có mục đích:* Cá nhân biết "nuôi" hứng thú, hy vọng, biết ơn, tự hào đúng cách để tăng bền bỉ và linh hoạt nhận thức; nhưng không rơi vào "lạc quan độc hại" phủ nhận khó khăn.

- *Sử dụng cảm xúc để nâng chất lượng giao tiếp:* Cá nhân chọn thời điểm nói chuyện, lựa chọn ngôn ngữ cảm xúc phù hợp, tạo đồng cảm, truyền cảm hứng, điều tiết khí hậu cảm xúc của nhóm/lớp/cơ quan.

- *Dùng cảm xúc để nâng hiệu suất và sáng tạo:* Người sử dụng tốt thường biết điều chỉnh mức hoạt hóa, khi cần sáng tạo thì tạo môi trường cảm xúc tích cực; khi cần chính xác thì giảm nhiễu cảm xúc và tăng tập trung, biết "đặt cảm xúc vào đúng nhiệm vụ".

Bốn kỹ năng quản lý cảm xúc trên có mối quan hệ logic với nhau: Nhận diện là điều kiện khởi đầu: không thấy rõ thì không thể điều tiết đúng. Kiểm soát là "phanh an toàn": giúp tránh hậu quả khi cảm xúc dâng cao. Điều chỉnh là "cơ chế thay đổi gốc": làm cảm xúc chuyển hướng bền vững hơn. Sử dụng là "tầng trưởng thành": biến cảm xúc thành nguồn lực cá nhân và xã hội.

3.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc

Các nghiên cứu tâm lý học đương đại đều thống nhất rằng kỹ năng quản lý cảm xúc không phải là một đặc điểm tĩnh hay phẩm chất bẩm sinh, mà là một năng lực tâm lý có tính phát triển, được hình thành và biến đổi trong quá trình tương tác liên tục giữa cá nhân với các điều kiện tâm lý, quan hệ và bối cảnh xã hội (Thompson, 1994; Gross, 2015). Do đó, việc phân tích các yếu tố ảnh hưởng góp phần làm rõ cơ chế vận hành của kỹ năng quản lý cảm xúc, đồng thời cung cấp cơ sở khoa học cho việc thiết kế các chương trình can thiệp, giáo dục và hỗ trợ tâm lý. Trong phạm vi nghiên cứu này, kỹ năng quản lý cảm xúc được xem xét dưới tác động của một số yếu tố ảnh hưởng tiêu biểu sau.

3.3.1. Căng thẳng tâm lý (stress)

Căng thẳng tâm lý là một trong những yếu tố được chứng minh có ảnh hưởng trực tiếp và mạnh mẽ nhất đến khả năng quản lý cảm xúc của cá nhân. Theo mô hình đánh giá nhận thức kinh điển của Lazarus và Folkman (1984), stress nảy sinh khi cá nhân đánh giá rằng yêu cầu của tình huống vượt quá nguồn lực đối phó hiện có. Như vậy, stress không đơn thuần là trạng thái cảm xúc tiêu

cực, mà là một tiến trình tâm lý, sinh lý phức hợp, có tác động lan tỏa đến nhận thức, cảm xúc và hành vi.

Về mặt cơ chế, stress làm suy giảm các nguồn lực nhận thức cần thiết cho quản lý cảm xúc, đặc biệt là khả năng kiểm soát chú ý, ức chế phản ứng và tái đánh giá nhận thức. Gross (1998) chỉ ra rằng trong điều kiện stress cao, các chiến lược điều tiết cảm xúc mang tính chủ động thường bị gián đoạn, khiến cá nhân dễ rơi vào các phản ứng cảm xúc tự động, mang tính phòng vệ và kém thích nghi.

Các phân tích tổng hợp của Aldao, Nolen-Hoeksema và Schweizer (2010) cho thấy stress cao có liên quan chặt chẽ đến việc gia tăng sử dụng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc không thích nghi như né tránh, kìm nén và suy nghĩ lặp lại, đồng thời làm giảm tần suất sử dụng các chiến lược thích nghi như tái đánh giá nhận thức. Tương tự, Gross và John (2003) chứng minh rằng stress kéo dài làm quá tải các chức năng điều hành của vỏ não trước trán, từ đó làm suy yếu khả năng triển khai linh hoạt các chiến lược quản lý cảm xúc.

Dưới tác động của stress ở mức cao, cá nhân thường gặp khó khăn trong việc nhận diện chính xác cảm xúc, dễ phản ứng bộc phát, khó kiểm soát cường độ cảm xúc và duy trì các cảm xúc tiêu cực kéo dài. Như vậy, stress được xem là yếu tố nguy cơ trung tâm, làm xói mòn nền tảng nhận thức, cảm xúc cần thiết cho quản lý cảm xúc hiệu quả.

3.3.2. Mức độ hài lòng với cuộc sống hôn nhân, gia đình

Hài lòng với cuộc sống, đặc biệt là sự hài lòng trong hôn nhân, gia đình, là một yếu tố quan hệ có ảnh hưởng sâu sắc đến khả năng quản lý cảm xúc của cá nhân. Theo Fincham và Beach (2010), chất lượng mối quan hệ hôn nhân định hình cách cá nhân trải nghiệm, biểu đạt và điều chỉnh cảm xúc trong tương tác hằng ngày.

Các mối quan hệ hôn nhân tích cực tạo ra một môi trường cảm xúc an toàn, nơi cá nhân có thể bộc lộ cảm xúc mà không lo sợ bị phán xét hay từ chối, từ đó thuận lợi cho việc quản lý cảm xúc linh hoạt. Nghiên cứu dọc của Bloch, Haase và Levenson (2014) cho thấy khả năng điều chỉnh cảm xúc hiệu quả dự báo tích cực mức độ hài lòng hôn nhân trong tương lai; đồng thời, mức độ hài lòng hôn nhân cao lại tiếp tục củng cố năng lực quản lý cảm xúc của các cá nhân trong mối quan hệ.

Các cặp đôi hài lòng thường có khả năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực tốt hơn trong xung đột, biết điều chỉnh cường độ cảm xúc và duy trì giao tiếp mang tính xây dựng.

Hài lòng hôn nhân cao gắn với khả năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực, sử dụng linh hoạt tái đánh giá nhận thức và phục hồi cảm xúc nhanh hơn sau xung

đột. Ngược lại, không hài lòng hôn nhân thường đi kèm với các mô thức cảm xúc tiêu cực kéo dài, làm suy giảm hiệu quả quản lý cảm xúc. Do đó, hài lòng hôn nhân vừa là kết quả, vừa là điều kiện duy trì kỹ năng quản lý cảm xúc.

3.3.3. Phong cách gắn bó

Phong cách gắn bó được xem là yếu tố nền tảng, có ảnh hưởng lâu dài đến cách cá nhân tổ chức và điều chỉnh cảm xúc trong các mối quan hệ thân mật. Các trải nghiệm gắn bó sớm với người chăm sóc hình thành nên những mô hình nội tâm về bản thân và người khác, từ đó định hướng các chiến lược điều tiết cảm xúc suốt vòng đời. Các nghiên cứu của Ainsworth và cộng sự (1978) cũng khẳng định rằng sự an toàn trong gắn bó là nền tảng cho sự phát triển lành mạnh của chức năng cảm xúc.

Cá nhân có phong cách gắn bó an toàn thường thể hiện khả năng quản lý cảm xúc linh hoạt, sử dụng hiệu quả các chiến lược điều chỉnh cảm xúc mang tính nhận thức và duy trì sự ổn định cảm xúc trong bối cảnh áp lực. Ngược lại, gắn bó lo âu liên quan đến xu hướng phóng đại cảm xúc và khó kiểm soát, trong khi gắn bó né tránh gắn với kìm nén cảm xúc và né tránh trải nghiệm cảm xúc khó chịu. Phong cách gắn bó an toàn đi kèm với việc sử dụng nhiều chiến lược điều chỉnh thích nghi (tái đánh giá, tìm kiếm hỗ trợ), trong khi phong cách gắn bó không an toàn làm gia tăng các chiến lược kém hiệu quả, từ đó làm suy giảm kỹ năng quản lý cảm xúc tổng thể.

3.3.4. Môi trường sống

Môi trường sống là một yếu tố khách quan quan trọng, tác động trực tiếp và gián tiếp đến trải nghiệm cảm xúc và khả năng quản lý cảm xúc của cá nhân. Theo Evans (2003), các đặc điểm môi trường bất lợi như mật độ dân cư cao, tiếng ồn kéo dài, ô nhiễm và không gian sống chật hẹp có liên quan đến mức độ stress cao hơn và khả năng kiểm soát cảm xúc kém hơn.

Evans và Cohen (1987) nhấn mạnh rằng cảm giác thiếu kiểm soát đối với môi trường sống là nguồn stress tâm lý đáng kể, làm gia tăng phản ứng cảm xúc tiêu cực và giảm khả năng điều tiết cảm xúc chủ động.

Môi trường sống nhiều kích thích gây căng thẳng làm giảm khả năng phục hồi cảm xúc, gia tăng phản ứng cảm xúc bột phát và hạn chế sử dụng các chiến lược điều chỉnh mang tính nhận thức; ngược lại, môi trường sống ổn định, an toàn đóng vai trò như một yếu tố bảo vệ, tạo điều kiện thuận lợi cho quản lý cảm xúc hiệu quả.

3.3.5. Hỗ trợ xã hội

Hỗ trợ xã hội được xem là yếu tố bảo vệ quan trọng đối với kỹ năng quản lý cảm xúc. Theo mô hình "tác dụng đệm" của Cohen và Wills (1985), hỗ trợ xã

hội làm giảm tác động tiêu cực của stress bằng cách cung cấp nguồn lực cảm xúc, nhận thức và hành vi. Lakey và Orehek (2011) cho rằng hỗ trợ xã hội ảnh hưởng trực tiếp đến cách cá nhân nhận diện và điều chỉnh cảm xúc thông qua chia sẻ, xác nhận cảm xúc và học hỏi chiến lược điều tiết thích nghi. Thoits (2011) cũng nhấn mạnh vai trò của hỗ trợ xã hội trong việc hình thành chuẩn mực cảm xúc và kỹ năng điều tiết thông qua cơ chế học hỏi xã hội.

Hỗ trợ xã hội cao gắn với khả năng chia sẻ cảm xúc, phục hồi nhanh sau stress và sử dụng linh hoạt các chiến lược điều chỉnh cảm xúc. Khi thiếu hỗ trợ xã hội liên quan đến cô lập cảm xúc, gia tăng căng thẳng nội tâm và suy giảm kỹ năng quản lý cảm xúc.

Tóm lại, kỹ năng quản lý cảm xúc là năng lực tâm lý phức hợp, chịu sự chi phối đồng thời của các yếu tố cá nhân, quan hệ và bối cảnh xã hội. Các yếu tố này không tác động độc lập mà đan xen, tương tác, quyết định mức độ hiệu quả, linh hoạt và bền vững của kỹ năng quản lý cảm xúc trong đời sống.

4. Kết luận

Bài viết đã hệ thống hóa khái niệm, bản chất tâm lý, cấu trúc, các yếu tố ảnh hưởng và phương pháp đo lường kỹ năng quản lý cảm xúc dưới góc nhìn tâm lý học. Các kết quả cho thấy đây là một năng lực tâm lý phức hợp, phản ánh khả năng cá nhân huy động tri thức, kinh nghiệm và nguồn lực tâm lý để nhận diện, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng cảm xúc một cách có ý thức trong những tình huống cụ thể.

Kỹ năng quản lý cảm xúc chịu tác động đa chiều của các yếu tố như căng thẳng tâm lý, hài lòng hôn nhân, phong cách gắn bó, môi trường sống và hỗ trợ xã hội, qua đó ảnh hưởng đến mức độ ổn định tâm lý, năng lực thích ứng và chất lượng quan hệ xã hội. Từ đó có thể khẳng định, kỹ năng quản lý cảm xúc là năng lực cốt lõi có giá trị thực tiễn trong giáo dục, tham vấn - trị liệu và phát triển cá nhân; việc chuẩn hóa nội hàm, cấu trúc, yếu tố ảnh hưởng và cách đo lường là cơ sở cần thiết để phát triển các nghiên cứu thực nghiệm, công cụ đánh giá và chương trình can thiệp phù hợp với bối cảnh.

Tài liệu tham khảo

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

2. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004.

3. Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130-144. https://doi.org/10.1037/a0034272.
4. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310
5. Evans, G. W., & Cohen, S. (1987). Environmental stress. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 571-610). Wiley.
6. Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: Is there a place for social cognition?. *Journal of Social and Personal Relationships, 27*(2), 139-154. https://doi.org/10.1177/0265407509360901.
7. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
8. Gross, J. J (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271.
9. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781.
10. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348.
11. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company
12. Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review, 118*(3), 482-495. https://doi.org/10.1037/a0023477.
13. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books.
14. Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(5), 242-249. https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010.

15. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52. https://doi.org/10.2307/1166137.
16. Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 52*(2), 145-161. https://doi.org/10.1177/0022146510395592.