

RÈN LUYỆN KỸ NĂNG QUẢN LÝ CON GIẬN - MỘT GIẢI PHÁP NGĂN NGỪA BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

VÕ THỊ PHƯƠNG TRANG, NGUYỄN THỊ ĐIỆP*,
TRẦN KHÁNH HOÀNG, NGÔ ĐÌNH YẾN NHI
Trường Trung học phổ thông Cao Thắng, Thừa Thiên Huế
NGUYỄN ĐẮNG NHẬT
Khoa Kỹ thuật và Công nghệ - Đại học Huế
NGUYỄN PHƯỚC CÁT TƯỜNG
Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm đánh giá vai trò kỹ năng quản lý cơn giận (QLCG) đối với việc ngăn ngừa bạo lực học đường (BLHD) ở học sinh (HS) trung học phổ thông (THPT). Hai giai đoạn nghiên cứu được tiến hành trong dự án này: (1) Tìm hiểu thực trạng QLCG và BLHD (trên hai phương diện là bạo lực ngôn ngữ (BLNN) và bạo lực thể chất (BLTC) và mối quan hệ giữa hai yếu tố này ở 695 HS 08 trường THPT tỉnh Thừa Thiên Huế; (2) tiến hành thực nghiệm tổ chức các hoạt động rèn luyện kỹ năng QLCG trên 80 HS trường THPT Cao Thắng nhằm ngăn ngừa BLHD cho HS THPT. Kết quả nghiên cứu cho thấy (1) mức độ QLCG của HS chưa tốt; (2) mức độ giao tiếp phi bạo lực (GTPBL) bằng lời của HS chưa tốt; giao tiếp bạo lực bằng lời ở mức độ khá cao; (3) mức độ BLTC còn cao; (4) QLCG có mối tương quan với BLHD ở HS THPT; (5) rèn luyện kỹ năng QLCG cho HS THPT có thể giảm thiểu được BLHD cho HS THPT. Một số kiến nghị được đề xuất nhằm giúp HS rèn luyện QLCG nhằm ngăn ngừa BLHD.

Từ khóa: Bạo lực học đường, học sinh THPT, kỹ năng quản lý cơn giận.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

“BLHD là hành vi hành hạ, ngược đãi, đánh đập; xâm hại thân thể, sức khỏe; lăng mạ, xúc phạm danh dự, nhân phẩm; cô lập, xua đuổi và các hành vi cố ý khác gây tổn hại về thể chất, tinh thần của người học xảy ra trong cơ sở giáo dục hoặc lớp độc lập” (Khoản 5 Điều 2 Nghị định 80/2017/NĐ-CP). BLHD bao gồm các dạng: “bạo lực thể chất” gồm đánh, đấm, ẩu đả nhau giữa các HS hoặc các hình phạt thể chất của nhà trường; “bạo lực ngôn ngữ” bao gồm cả việc tấn công bằng lời nói nhằm xúc phạm, nhục mạ gây tổn thương tinh thần; “bạo lực tình dục” bao gồm hiếp dâm và quấy rối tình dục; các dạng bắt nạt bạn học; công kích nhau trên không gian mạng và mang vũ khí đến trường... (Nguyễn Văn Tường, 2019).

BLHD đã và đang diễn ra trên khắp thế giới ở tất cả các bậc học khác nhau, trong đó có ở Việt Nam. BLHD không chỉ xảy ra ở HS nam mà còn cả ở HS nữ; không chỉ giữa HS với HS mà còn có bạo lực giữa HS với giáo viên (GV) và GV với HS. Ở nước ta, hầu hết những vụ việc HS đánh, chửi nhau xảy ra gần đây đều xuất phát từ những mâu thuẫn nhỏ nhặt trong cuộc sống, nói xấu nhau trên mạng xã hội hay xuất phát từ sự kích động của bạn bè. Tuy nhiên, hậu quả của nó đôi khi lại không chỉ dừng lại ở sự cãi vã, xô xát thông thường mà đã có những án mạng thương tâm, gây rúng động dư luận.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng BLHD hiện nay như xuất phát từ phía gia đình, nhà trường, xã hội và đặc biệt BLHD bắt nguồn từ chính bản thân HS. Lứa tuổi vị thành niên cũng được ghi nhận là lứa tuổi phải đương đầu với hàng loạt thách thức như sự biến đổi nhanh về thể chất, tâm sinh lý khiến các em không kịp thích ứng (Wilde, 1995). Các kích động có giá trị tương đối nhỏ đối với người lớn, nhưng ở độ tuổi vị thành niên, nó có thể tạo ra sự chuyển biến

* Liên hệ với tác giả: ntdiep.ct@hue.edu.vn

tâm trạng mạnh mẽ khiến cá nhân phản ứng ở mức độ xúc động cao như hung hăng, tức giận, giận hờn, buồn bã, chán nản hay bối rối dẫn đến thực hiện nhiều hành vi bạo lực với người khác (Wilde, 1995). Đã có nhiều giải pháp được đưa ra để góp phần giải quyết vấn nạn BLHĐ như áp dụng biện pháp tăng cường an ninh trường học, biện pháp tuyên truyền gia đình, nhà trường và toàn xã hội (Đình Ngọc Đông & Nguyễn Bá Phú, 2020), biện pháp giáo dục kỹ năng ứng phó với BLHĐ, kỹ năng sống cho HS (Nguyễn Văn Tường, 2019; Phạm Thị Xoan, 2015). Tuy vậy, các giải pháp như tuyên truyền, tăng cường an ninh trường học, cộng đồng... đều là tác động bên ngoài mang tính xã hội hoặc pháp lý nên có thể không mang lại hiệu quả cao; trong khi đó, chúng ta cần những tác động tạo nên sự chuyển hóa nội tại về cảm xúc và hành vi của HS, bởi như trên đã đề cập, đa số các vụ việc BLHĐ đáng tiếc xảy ra đều bắt nguồn từ việc bản thân HS không kiểm soát được cơn giận, dẫn đến không làm chủ được hành vi của mình. Sự chuyển hóa nội tại ở HS để thay đổi cảm xúc và hành vi của HS theo hướng lành mạnh và tích cực mới thực sự có thể hạn chế được thực trạng BLHĐ (Avcioglu & Gokalp, 2021).

Đã nhiều thập niên qua, trên thế giới, tiếp cận QLCG trong ngăn ngừa và hạn chế BLHĐ là tiếp cận đem lại nhiều hiệu quả lớn cho lứa tuổi vị thành niên. Các nghiên cứu của Wilde (1995), Feindler và Weisner (2006) hay gần đây nhất là nghiên cứu thực nghiệm của Avcioglu và Gokalp (2021) đều chứng minh được việc rèn luyện kỹ năng QLCG làm giảm xu hướng bạo lực của HS một cách rõ rệt. Xét một cách cụ thể hơn, một số nghiên cứu gần đây của Amutio và cộng sự (2014), Faupel & cộng sự (2018), Kim & Kim (2022) cho thấy những chiến lược QLCG sau đây có hiệu quả khả quan trong việc ngăn ngừa các hành vi gây hấn bằng lời hoặc thể chất của các cá nhân: các kỹ thuật tĩnh tâm; đồng cảm nhận thức; lắng nghe đồng cảm và giao tiếp phi bạo lực. Nhiều nhà nghiên cứu đã chỉ ra tính hiệu quả của giải pháp rèn luyện kỹ năng QLCG trong việc ngăn ngừa và hạn chế BLHĐ nhưng ở Việt Nam hiện nay giải pháp này hầu như chưa được chú trọng và chưa có nghiên cứu thực nghiệm về giải pháp này dành cho đối tượng là HS THPT. Trên bình diện như vậy, với mục đích đóng góp về cả mặt lý luận và thực tiễn vào một lĩnh vực đề tài có ý nghĩa xã hội quan trọng, dựa trên các nghiên cứu trước ở trên thế giới, chúng tôi tiến hành thực nghiệm và đánh giá hiệu quả tác động của một số chiến lược QLCG quan trọng như tĩnh tâm, đồng cảm và giao tiếp phi bạo lực đối với tình trạng BLHĐ ở HS THPT tỉnh Thừa Thiên Huế.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Mẫu nghiên cứu

Giai đoạn 1: 695 HS lớp 10, 11 và 12 từ các trường THPT Hai Bà Trưng, Nguyễn Huệ, Cao Thắng, Gia Hội, Bùi Thị Xuân, Dân tộc Nội Trú, Thừa Lưu, Đặng Trần Côn đã tham gia vào khảo sát thực trạng QLCG, BLHĐ của trẻ vị thành niên. Đặc điểm nhân khẩu của nhóm mẫu được trình bày ở Bảng 1 dưới đây:

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu của khách thể nghiên cứu

| Tiêu chí | Đặc điểm | Số lượng | Phần trăm % |
|--------------------|--------------|----------|-------------|
| Giới tính | Nam | 402 | 57.84 |
| | Nữ | 293 | 42.16 |
| Năm sinh | 2007 | 218 | 31.37 |
| | 2006 | 135 | 19.42 |
| | 2005 | 342 | 49.21 |
| Học lực | Giỏi | 151 | 21.73 |
| | Khá | 483 | 69.50 |
| | Trung bình | 61 | 8.77 |
| | Yếu | 0 | 0.00 |
| Hoàn cảnh gia đình | Khá giả | 95 | 13.67 |
| | Trung bình | 511 | 73.53 |
| | Khó khăn | 78 | 11.22 |
| | Rất khó khăn | 11 | 1.58 |

| | | | |
|--------|-----------------|-----|-------|
| Trường | Cao Thắng | 120 | 17.27 |
| | Nguyễn Huệ | 82 | 11.80 |
| | Hai Bà Trưng | 76 | 10.94 |
| | Thừa Lưu | 83 | 11.94 |
| | Gia Hội | 95 | 13.67 |
| | Bùi Thị Xuân | 67 | 9.64 |
| | Đặng Trần Côn | 87 | 12.52 |
| | Dân Tộc Nội Trú | 85 | 12.23 |

Giai đoạn 2: Tổ chức thực nghiệm và đánh giá thực nghiệm: 120 HS trường THPT Cao Thắng đã tham gia vào thực nghiệm, 40 HS lớp 10A1 thuộc nhóm đối chứng và 80 HS thực nghiệm được lựa chọn một cách ngẫu nhiên. Trong đó, nhóm thực nghiệm được chia thành hai nhóm nhỏ: lớp 10A3 với 40 HS và Câu lạc bộ LASE với số lượng 40 hội viên.

2.2. Phương pháp đo lường và thực nghiệm

2.2.1. Phương pháp đo lường

2.2.1.1. Thang đo Gây hấn bằng lời (The Verbal Aggressiveness Scale -VAS) của Infante và Wigley (1986)

Thang đo Gây hấn bằng lời (The Verbal Aggressiveness Scale -VAS) của Infante và Wigley (1986) được sử dụng để đánh giá thực trạng bạo lực bằng lời và phi bạo lực bằng lời ở trẻ vị thành niên. Thang đo này gồm có 18 mệnh đề (items), trong đó có 9 items thuận (mô tả các hành vi bạo lực bằng lời) và 9 items nghịch (mô tả các hành vi ôn hòa bằng lời) với 5 mức lựa chọn được chuyển từ định tính sang định lượng như sau: 5 = “hầu như luôn luôn đúng với em”; 4 = “thường thường đúng với em”; 3 = “thỉnh thoảng đúng với em”; 2 = “hiếm khi đúng với em”; 1 = “hầu như không bao giờ đúng với em”. Điểm trung bình của từng tiểu thang đo được tính riêng biệt; điểm trung bình càng cao cho thấy mức độ hành vi bạo lực/phi bạo lực bằng lời càng cao và ngược lại. Thang đo này đã được Trần Thị Tú Anh và cộng sự (2019) thích nghi hóa trên HS THPT và THCS ở Việt Nam, với độ tin cậy và tính hiệu lực ổn định. Độ tin cậy của thang đo này trong nghiên cứu này là $(\alpha) = 0.8$.

2.2.1.2. Bảng hỏi Hành vi gây hấn thân thể của Buss và Perry (1992)

Bảng hỏi Hành vi gây hấn thân thể là một tiểu thang đo từ “Bảng hỏi gây hấn” của Buss và Perry (1992) nhằm xác định mức độ BLTC ở HS. Công cụ đánh giá gồm 9 mệnh đề trong đó có 8 câu thuận và 1 câu nghịch với mỗi câu trả lời 5 mức độ được chuyển từ định tính sang định lượng như sau: 1 = hoàn toàn không đúng với em; 2 = không đúng với em; 3 = nửa đúng, nửa sai; 4 = đúng với em; 5 = hoàn toàn đúng với em. Điểm trung bình càng cao cho thấy mức độ BLTC càng cao và ngược lại. Độ tin cậy của thang đo trong nghiên cứu này là $(\alpha) 0.8$.

2.2.1.3. Trắc nghiệm Quản lý cơn giận

Trắc nghiệm QLCG từ Trung tâm tham vấn và tư vấn Covenant, Alabama, Hoa Kỳ được sử dụng nhằm xác định thực trạng QLCG gồm 20 mệnh đề, với mỗi câu hỏi có câu trả lời với năm mức độ trả lời được chuyển từ định tính sang định lượng như sau: 1 = không bao giờ, 2 = hiếm khi, 3 = thỉnh thoảng, 4 = thường xuyên, 5 = luôn luôn. Tổng điểm 20 câu từ 80 - 100 điểm: cơn giận gây ra những rắc rối nghiêm trọng với người khác, nên tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp.

Tổng điểm từ 60 - 80 điểm: có thể không cần sự hỗ trợ chuyên nghiệp nhưng cần kiểm soát cơn giận theo một cách có chủ định để tránh những hành vi gây hấn. Tổng điểm 50 - 60 điểm: vẫn có nhiều cơ hội để cải thiện, có thể đọc những cuốn sách về QLCG để kiểm soát cơn giận tốt hơn. Tổng điểm 30 - 50 điểm: vẫn ở mức độ bình thường như bao người khác. Hãy cố gắng điều khiển cơn giận của mình và xem thử có thể hạ thấp số điểm hơn trong vòng sáu tháng tới hay không. Tổng điểm dưới 30 điểm: ở trong vùng an toàn, dễ chịu. Như vậy, tổng điểm càng cao cho thấy khả năng QLCG càng thấp và ngược lại.

2.2.2. Phương pháp thực nghiệm

Chúng tôi áp dụng thực nghiệm trên đối tượng HS lớp 10, 11, và 12 trường THPT Cao Thắng – thành phố Huế. Chúng tôi sử dụng phương pháp đánh giá trước và sau thực nghiệm (Pre test và Post test): trước khi thực nghiệm, chúng tôi tiến hành phát phiếu khảo sát lần thứ 1 để khảo sát mức độ QLCG (trắc nghiệm QLCG từ Trung tâm tham vấn và tư vấn Covenant, Alabama, Hoa Kỳ) và BLHĐ trên hai phương diện BLNN với thang đo Gây hấn bằng lời (The Verbal Aggressiveness Scale -VAS) của Infante và Wigley (1986) và BLTC với bảng hỏi hành vi gây hấn thân thể. Sau gần 4 tháng thực nghiệm, chúng tôi lại tiến hành phát phiếu khảo sát lần 2 để kiểm tra hiệu quả tác động của biện pháp thực nghiệm.

2.3. Phương pháp xử lý số liệu định lượng

2.3.1. Phương pháp thống kê mô tả

- Điểm trung bình: để tính điểm đạt được của từng items và từng tiêu thang đo
- Độ lệch chuẩn: để đánh giá mức độ phân tán hoặc thay đổi của điểm số xung quanh giá trị trung bình.

2.3.2. Phương pháp thống kê suy luận

Phương pháp phân tích tương quan nhị biến với hệ số tương quan Pearson – product moment được sử dụng để tìm hiểu sự liên hệ bậc nhất giữa các biến số của QLCG và BLHĐ. Hệ số này có giá trị từ -1 đến +1 cho biết độ mạnh và hướng của mối liên hệ đó. Giá trị + ($r > 0$) cho biết mối liên hệ thuận giữa 2 biến số. Giá trị - ($r < 0$) cho biết mối liên hệ nghịch giữa 2 biến số. Khi $r = 0$ thì 2 biến số đó không có mối liên hệ. Dựa vào hệ số xác suất (p) ta có thể biết mức độ có ý nghĩa của mối quan hệ. Ở đây, chúng tôi chọn $\alpha = 0.05$ là cấp độ có ý nghĩa. Khi $p < 0,05$ thì giá trị r được chấp nhận là có ý nghĩa cho phân tích về mối quan hệ giữa 2 biến số.

Phương pháp kiểm định t-test cặp đôi được sử dụng để đánh giá sự khác biệt về mức độ QLCG và BLHĐ của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, trước và sau thời gian thực nghiệm. Chúng tôi chọn mức ý nghĩa là $\alpha = 0.05$. Các giá trị trung bình được coi là khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê với xác suất $p < 0.05$.

Phần mềm SPSS 26.0 được sử dụng để thực hiện các thông số thống kê mô tả và suy luận này.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng quản lý cơn giận và bạo lực học đường của học sinh THPT tỉnh Thừa Thiên Huế

3.1.1. Thực trạng quản lý cơn giận của học sinh THPT tỉnh Thừa Thiên Huế

Kết quả Bảng 2 cho thấy mức độ QLCG của HS THPT tỉnh Thừa Thiên Huế vẫn chưa tốt, chỉ có 1.73% HS nằm ở vùng an toàn dễ chịu nhưng lại có đến 51.94% HS cần không chế cơn giận theo một cách có chủ đích. Đặc biệt, có 8.78% HS cần có sự hỗ trợ từ các chuyên gia để vượt qua nếu không sẽ ảnh hưởng lớn đến sức khỏe tâm thần, cũng như gặp phải những xung đột nghiêm trọng với người khác.

Bảng 2. Thực trạng quản lý cơn giận của học sinh THPT tỉnh Thừa Thiên Huế

| Mức điểm | >80 điểm | 60-80 điểm | 50-60 điểm | 30-50 điểm | < 30 điểm |
|----------|----------|------------|------------|------------|-----------|
| Số lượng | 61 | 361 | 53 | 208 | 12 |
| Tỉ lệ % | 8.78 | 51.94 | 7.63 | 29.93 | 1.73 |

Cơn giận là một loại cảm xúc mạnh của con người – là một phản ứng tự nhiên mang tính bản năng của con người đối với các mối đe dọa hoặc các tình huống không như ý... Sự tức giận là một cách để bộc lộ cảm xúc tiêu cực ra ngoài. Kết quả từ Bảng 1 đã cho thấy mức QLCG HS THPT tỉnh Thừa Thiên Huế chưa tốt. Do đó, việc rèn luyện kỹ năng QLCG cho HS THPT có ý nghĩa rất quan trọng.

3.1.2. Thực trạng bạo lực học đường của học sinh THPT tỉnh Thừa thiên Huế

Kết quả bảng 3 cho thấy HS THPT tỉnh Thừa Thiên Huế có hành vi ôn hòa bằng lời chưa cao ($\overline{DTB} = 3.56$; $1 \leq \overline{DTB} \leq 5$); trong khi đó, tình trạng bạo lực bằng lời diễn ra với mức độ khác nhau thể hiện qua thực trạng phán xét, đánh giá về đạo đức, có dán nhãn cũng như công kích, xúc phạm lẫn nhau,... ($\overline{DTB} = 2.17$; $1 \leq \overline{DTB} \leq 5$). Đáng lưu ý hơn, vẫn còn khá nhiều HS có hành vi BLTC như đánh nhau (20% HS cho rằng hành vi này mô tả “đúng” và “hoàn toàn đúng” với các em); làm hỏng mọi thứ xung quanh (35% HS chọn mức độ “đúng” và “hoàn toàn đúng” cho nhận định này),...

Bảng 3. Thực trạng bạo lực học đường của học sinh THPT tỉnh Thừa Thiên Huế

| Hành vi phi bạo lực bằng lời | DTB | ĐLC |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 1. Em cực kỳ cẩn thận để tránh không hạ thấp khả năng của bạn bè khi em phản bác lại ý kiến của họ | 3.74 | 1.06 |
| 3. Em cố gắng để không làm bạn bè tự ti về bản thân họ khi em cố gắng khiến họ làm theo điều em muốn | 3.28 | 1.27 |
| 5. Khi một bạn hành xử trái với cách em mong đợi, em cố gắng thật nhẹ nhàng, từ tốn với bạn ấy | 3.50 | 1.07 |
| 8. Em cố gắng làm bạn bè không cảm thấy bản thân họ kém cỏi ngay cả khi ý kiến của họ là rất ngớ ngẩn đối với em | 3.48 | 1.14 |
| 10. Khi bạn bè chỉ trích những khuyết điểm của em, em đón nhận điều đó một cách vui vẻ và không cố gắng trả đũa lại họ | 3.53 | 1.14 |
| 12. Dù thực sự rất ghét ai đó, em vẫn cố gắng không thể hiện điều đó trong lời nói hay cách nói với họ | 3.53 | 1.21 |
| 14. Khi phản bác ý kiến của bạn bè, em cố gắng để không làm tổn thương cái tôi của họ | 3.74 | 1.07 |
| 15. Khi cố gắng khiến bạn bè làm điều em muốn, em nỗ lực để không xúc phạm họ | 3.83 | 1.06 |
| 18. Khi cuộc tranh luận chuyển hướng thành những công kích mang tính cá nhân, em cố gắng chuyển đề tài | 3.41 | 1.25 |
| Tổng | 3.56 | 0.59 |
| Hành vi bạo lực bằng lời | DTB | ĐLC |
| 2. Khi bạn không làm theo điều em muốn, em nói những điều xúc phạm để khiến bạn ấy thay đổi | 1.78 | 0.89 |
| 4. Khi bạn bè từ chối làm một việc rất quan trọng với em mà không đưa ra lý do chính đáng, em nói với các bạn ấy rằng họ thật vô lý | 2.76 | 1.20 |
| 6. Nếu một bạn đáng phải chịu sự công kích về tính cách từ em thì em sẽ làm điều đó | 2.46 | 1.17 |
| 7. Khi một bạn cư xử không đúng đắn, em nặng lời với bạn để bạn ấy thức tỉnh mà thực hiện những hành vi phù hợp | 2.88 | 1.21 |
| 9. Khi bạn bè không thay đổi ý kiến về một vấn đề quan trọng nào đó, em nổi nóng và nặng lời với họ | 2.30 | 1.08 |
| 11. Khi bạn bè xúc phạm em, em thấy đây là cơ hội để xúc phạm lại các bạn ấy | 1.95 | 1.13 |
| 13. Em thích cười nhạo, chế diễu bạn bè khi các bạn ấy làm điều gì đó ngớ ngẩn đối với em như một cách để động vào họ | 1.83 | 1.04 |
| 16. Khi làm cách gì cũng không hiệu quả để khiến bạn bè làm theo điều em muốn, em sẽ lớn tiếng để họ thuận theo ý em | 1.89 | 1.01 |
| 17. Khi không thể làm giảm uy tín của ai đó, em khiến họ cảm thấy bị kích động và hành xử theo cách có thể làm xấu đi hình ảnh của họ trong mắt mọi người | 1.72 | 1.04 |
| Tổng | 2.17 | 0.54 |
| BLTC | DTB | ĐLC |
| 1. Đôi khi, em không thể kiểm soát được sự thôi thúc bên trong, cứ muốn tấn công người khác | 2.82 | 1.07 |
| 2. Khi bị khiêu khích, em có thể sẽ đánh người khác | 2.32 | 1.37 |
| 3. Nếu ai đó đánh em, em sẽ đánh lại | 2.63 | 1.19 |
| 4. Em đánh nhau nhiều hơn một chút so với các bạn của em | 1.54 | 0.87 |
| 5. Nếu phải dùng đến bạo lực để bảo vệ quyền lợi của mình, em sẽ làm | 2.47 | 1.24 |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 6. Có những người đã gây hấn và khiêu khích em quá nhiều khiến em lao vào đánh nhau | 2.60 | 1.05 |
| 7. Em không thể nghĩ ra lý do chính đáng nào để đánh một người | 3.80 | 1.40 |
| 8. Em đã từng đe dọa những người mà em biết | 2.96 | 0.96 |
| 9. Em đã từng tức điên đến nỗi em đã làm hỏng mọi thứ | 3.09 | 1.10 |
| Tổng | 2.69 | 0.57 |

Ghi chú: $1 \leq DTB \leq 5$

Kết quả này cho thấy thực trạng BLNN và BLTC ở HS THPT Tỉnh Thừa Thiên Huế vẫn còn khá phổ biến. Nếu như không được can thiệp một cách hiệu quả, tình trạng BLHD ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần cũng như môi trường học tập của HS. Vì vậy, việc hỗ trợ cho các em HS cải thiện những tình trạng này rất cần thiết.

3.2. Môi trường quan giữa quản lý cơn giận và bạo lực học đường của học sinh THPT tỉnh Thừa Thiên Huế

Kết quả ở Bảng 3 cho thấy QLCG có mối tương quan với hành vi bạo lực bằng lời và phi bạo lực bằng lời cũng như BLTC ở lứa tuổi THPT. Nghĩa là các em HS có mức độ QLCG tốt (tổng điểm ở trắc nghiệm QLCG thấp) khuynh hướng thực hiện nhiều hành vi ôn hòa trong giao tiếp bằng ngôn ngữ hơn. Ngược lại, những HS có mức độ QLCG kém (tổng điểm ở trắc nghiệm QLCG cao) càng có khuynh hướng thực hiện nhiều hành vi BLNN và BLTC hơn. Kết quả hoàn toàn thống nhất với kết quả nghiên cứu trước đây của Wilde (1995), Colletti, Laura-Anne Elizabeth (2000), Lines (2007), Alireza Mohammadiaryaa và cộng sự (2012), Avivar-Cáceres và cộng sự (2022).

Bảng 4 Hệ số tương quan giữa quản lý cơn giận và bạo lực học đường

| Nội dung tương quan | Quản lý cơn giận | Bạo lực bằng lời | Phi bạo lực bằng lời | BLTC |
|----------------------|------------------|------------------|----------------------|------|
| Quản lý cơn giận | 1 | | | |
| Bạo lực bằng lời | 0.238** | 1 | | |
| Phi bạo lực bằng lời | -0.427** | -0.201** | 1 | |
| BLTC | 0.523** | 0.154** | -0.572** | 1 |

Ghi chú: ** $p < 0.001$

3.3. Kết quả thực nghiệm rèn luyện kỹ năng quản lý cơn giận nhằm ngăn ngừa bạo lực học đường cho học sinh THPT

Trong gần 4 tháng, các chuyên đề hoạt động trải nghiệm rèn luyện kỹ năng QLCG được tổ chức cho nhóm thực nghiệm, nội dung dựa trên tài liệu hướng dẫn Trường học Hạnh phúc (EURASIA, 2018), điều phối là nhóm giáo viên tham gia dự án Trường học Hạnh phúc và một số HS đã được tập huấn với sự hỗ trợ của Team Eurasia.

Bảng 5. Các chuyên đề rèn luyện kỹ năng quản lý cơn giận

| Stt | Chuyên đề | Mục tiêu | Nội dung | Thời lượng |
|-----|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Mối quan hệ cơn giận và hơi thở. Chú tâm | <ul style="list-style-type: none"> - Trải nghiệm hơi thở. - Bình tĩnh và lắng nghe cơ thể và tâm trí giúp quản lý những cảm xúc và xúc động tiêu cực. - Đề thư giãn và giúp giảm căng thẳng và áp lực. - Đề tăng khả năng nhận biết chúng ta cảm nhận như thế nào? | <ul style="list-style-type: none"> - Cho xem video “Hoạt hình - Ý nghĩa nóng giận” để HS hiểu được tức giận là gì? Hậu quả của hành động khi tức giận. - Khi tức giận cần phải làm gì? (xem video “hãy thở”). | <ul style="list-style-type: none"> - 2 buổi - Mỗi buổi: 90 phút |

| | | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | <p>Chú tâm - Nhận diện cảm xúc, gọi tên cảm xúc</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bình tĩnh, thư giãn. - Nhận diện và gọi tên cảm xúc của mình. | <ul style="list-style-type: none"> - Có bộ tranh về cảm xúc xếp thành hình tròn. Nhận diện cảm xúc của mình hiện tại. - Nặn tượng về cảm xúc của bản thân ở một thời điểm ấn tượng nhất của bản thân (có thể là niềm vui hay nỗi buồn). Giải thích về bức tượng. | <ul style="list-style-type: none"> - 2 buổi - Mỗi buổi: 90 phút |
| 3 | <p>Chấp nhận - Ôm áp cảm xúc - Nhìn sâu - Thấu hiểu cảm xúc</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Biết cách đối diện và đối phó với cảm xúc khó khăn. - Nhận biết rõ về gốc rễ của cảm xúc. - Chuyển hóa những cảm xúc khó khăn thành những bông hoa của niềm vui, sự bình yên và hạnh phúc. | <ul style="list-style-type: none"> - Giải thích tức giận, vui buồn là điều bình thường. - Cho một tình huống và hướng dẫn các em xử lý. - Cho tình huống, giải thích. - HS thực hiện tình huống của bản thân. | <ul style="list-style-type: none"> - 2 buổi - Mỗi buổi: 90 phút |
| 4 | <p>Lắng nghe sâu</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 3 cấp độ của lắng nghe - Thực hành, chia sẻ - Có ý thức về lựa chọn lắng nghe của mình, lắng nghe người khác trong cuộc sống hằng ngày. | <ul style="list-style-type: none"> - Hiểu 3 cấp độ của lắng nghe - Thực hành lắng nghe sâu. | <ul style="list-style-type: none"> - 2 buổi - Mỗi buổi: 90 phút |
| 5 | <p>Đồng cảm - Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Hiểu được khái niệm về nhu cầu và mọi cảm xúc, hành động, suy nghĩ, lời nói đều xuất phát từ (các) nhu cầu. - Áp dụng được mô hình tảng băng trong tình huống thực tế (tình huống không phức tạp). Trong đó: (1) gọi tên được cảm xúc và nhu cầu của mình; (2) gọi tên được cảm xúc và nhu cầu của người khác. | <ul style="list-style-type: none"> - Là mở rộng trái tim để lắng nghe cảm xúc và nhu cầu của người khác đằng sau lời nói và hành động của họ. - Khi mình không thể kết nối với chính cảm xúc và nhu cầu của mình, mình không thể kết nối với người khác. Mình phải có kỹ năng hiểu mình – ghi nhận được cảm xúc và nhu cầu của mình, thì mới có thể nhìn thấy được điều đó nơi người khác. <p>Thực hành:</p> <p>Hãy nhớ lại một tình huống mà một người khác đã nói một điều khiến ta thấy bức mình. Lần lượt thực hành các bước:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Nhận diện cảm xúc + Chấp nhận + Ôm áp + Nhìn sâu + Thấu hiểu + Đồng cảm | <ul style="list-style-type: none"> - 2 buổi - Mỗi buổi: 90 phút |

| | | | | |
|---|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 6 | Giao tiếp phi bạo lực | - Quy trình GTPBL: + Quan sát khách quan + Cảm xúc + Nhu cầu + Yêu cầu - Thực hành GTPBL hằng ngày | - HS hiểu được quy trình GTPBL. - Thực hành các bước của GTPBL. - Cho tình huống, giải thích. - HS áp dụng GTPBL cho những tình huống của bản thân. | - 2 buổi - Mỗi buổi: 90 phút |
|---|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

Kết quả cho thấy không có sự khác biệt nào ở nhóm đối chứng trước thời gian thực nghiệm và sau thực nghiệm về mức độ QLCG và BLHĐ (xem Bảng 6).

Bảng 6. Kết quả so sánh mức độ quản lý cơn giận và bạo lực học đường của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

| Biến số | Trước TN (N = 40) | | Sau TN (N = 40) | | t | p |
|----------------------|----------------------|------|--------------------|------|-------|-------|
| | ĐTB | ĐLC | ĐTB | ĐLC | | |
| QLCG | 2.45 | 0.48 | 2.45 | 0.46 | 0.567 | 0.574 |
| Bạo lực bằng lời | 3.48 | 0.71 | 3.47 | 0.69 | 0.447 | 0.658 |
| Phi bạo lực bằng lời | 3.96 | 0.56 | 3.94 | 0.56 | 1.138 | 0.262 |
| BLTC | 2.59 | 0.80 | 2.56 | 0.74 | 1.292 | 0.204 |

Ghi chú: $p < 0.05$

Trong khi đó, kết quả ở bảng 7 và 8 cho thấy ở cả hai nhóm thực nghiệm, mức độ QLCG và BLHĐ của HS THPT tỉnh Thừa Thiên Huế có sự thay đổi theo chiều hướng tích cực sau thực nghiệm. Mức độ QLCG được cải thiện, gây hấn thân thể vào bạo lực bằng lời giảm; bên cạnh đó hành vi phi bạo lực bằng lời được gia tăng. Như vậy, việc rèn luyện kỹ năng QLCG qua hình thức ngoại khóa chuyên đề đã góp phần ngăn ngừa BLHĐ cho HS THPT.

Bảng 7. Kết quả so sánh mức độ quản lý cơn giận và bạo lực học đường của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

| Biến số | Trước TN (N = 40) | | Sau TN (N = 40) | | t | p |
|----------------------|----------------------|------|--------------------|------|-------|--------|
| | ĐTB | ĐLC | ĐTB | ĐLC | | |
| QLCG | 2.89 | 0.45 | 2.35 | 0.34 | 8.23 | <0.001 |
| Bạo lực bằng lời | 3.37 | 0.70 | 2.48 | 0.42 | 7.25 | <0.001 |
| Phi bạo lực bằng lời | 2.41 | 0.39 | 3.15 | 0.39 | -7.48 | <0.001 |
| BLTC | 2.67 | 0.62 | 2.12 | 0.57 | 5.33 | <0.001 |

*Ghi chú: ** $p < 0.001$*

Bảng 8. Kết quả so sánh mức độ quản lý cơn giận và bạo lực học đường của câu lạc bộ LASE trước và sau thực nghiệm

| Biến số | Trước TN (N = 40) | | Sau TN (N = 40) | | t | p |
|----------------------|-------------------|------|-----------------|------|-------|--------|
| | ĐTB | ĐLC | ĐTB | ĐLC | | |
| QLCG | 2.60 | 0.67 | 2.11 | 0.36 | 8.93 | <0.001 |
| Bạo lực bằng lời | 3.21 | 0.36 | 2.42 | 0.43 | 5.16 | <0.001 |
| Phi bạo lực bằng lời | 2.37 | 0.39 | 3.36 | 0.39 | -8.82 | <0.001 |
| BLTC | 2.69 | 0.63 | 2.02 | 0.69 | 5.48 | <0.001 |

Ghi chú: *** $p < 0.001$

Và qua bảng 9 ta thấy được khi tác động vào đối tượng thực nghiệm, việc nâng cao kỹ năng QLCG ở HS đã làm giảm mức độ bạo lực bằng lời và BLTC, ngược lại đã làm tăng hành vi ôn hòa, kết nối bằng lời. Có thể kết luận rằng kỹ năng QLCG chính là nguyên nhân giảm thiểu được BLHĐ.

Bảng 9. Hệ số tương quan giữa quản lý cơn giận và bạo lực học đường ở nhóm thực nghiệm

| Các biến số | Quản lý cơn giận | Bạo lực bằng lời | Phi bạo lực bằng lời | BLTC |
|----------------------|------------------|------------------|----------------------|------|
| QLCG | 1 | | | |
| Bạo lực bằng lời | 0.385** | 1 | | |
| Phi bạo lực bằng lời | -0.534** | -0.265* | 1 | |
| BLTC | 0.753** | 0.332** | -0.481** | 1 |

Ghi chú: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

4. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

Muốn giảm thiểu các vấn đề về BLHĐ cần thực hành rèn luyện kỹ năng QLCG, rèn luyện kỹ năng giao tiếp phi bạo lực. Qua nghiên cứu, chúng tôi khẳng định việc tổ chức các hình thức hoạt động ngoại khóa theo chủ đề, sinh hoạt câu lạc bộ, truyền thông về kỹ năng phòng chống BLHĐ... là rất cần thiết để tăng kỹ năng QLCG cho HS. Trên cơ sở đó chúng tôi mạnh dạn đề xuất một số khuyến nghị sau:

Đối với HS

- Tìm hiểu kỹ những kiến thức về quản lý cảm xúc đặc biệt là QLCG, giao tiếp phi bạo lực, tham gia xây dựng Trường học Hạnh phúc tại trường học.
- Đối với những HS đã hình thành được các kỹ năng QLCG, giao tiếp phi bạo lực cần tiếp tục rèn luyện các kỹ năng đó, biến kỹ năng thành thói quen trong giao tiếp hằng ngày của mình.
- Tham gia tích cực vào các chương trình giáo dục kỹ năng sống, các vòng tròn lắng nghe thấu cảm nhằm giảm thiểu các vấn đề về sức khỏe tâm thần, để có cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc và học tập đạt kết quả cao.

Đối với nhà trường

- Cần tổ chức các chuyên đề ngoại khóa với chủ đề quản lý QLCG; tăng cường các hoạt động truyền thông dưới cờ nhằm ngăn ngừa BLHĐ cho HS.
- Tạo điều kiện cho HS thành lập các câu lạc bộ, tổ chức các buổi giao lưu để rèn luyện kỹ năng sống cho HS THPT, bởi lẽ đó không chỉ là những sân chơi bổ ích, đầy tính nhân văn mà còn là giải pháp hữu hiệu để giảm thiểu các vấn đề về sức khỏe tâm lý học đường.
- Nhân rộng các chuyên đề kỹ năng quản lý cảm xúc đặc biệt là QLCG cho các lớp để các bạn có ý thức quản lý cảm xúc đặc biệt là QLCG, qua đó nâng cao sức khỏe tâm thần góp phần ngăn ngừa BLHĐ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Amutio, A., Franco, C., Pérez-Fuentes, M.deC., Gázquez, J. J., & Mercader, I. (2014). Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients. *Frontiers in psychology*, 5, 1572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01572>
- Avivar-Cáceres, S., Prado-Gascó, V., & Parra-Camacho, D. (2022). Effectiveness of the FHaCE Up! Program on school violence, school climate, conflict management styles, and socio-emotional skills on secondary school students. *Sustainability*, 14(24), 17013. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/su142417013>
- AlirezaMohammadiarya, Salar Dousti Sarabi, Mahmoud Shirazi, Fatemeh Lachinani, Amin Roustaei, Zohre Abbasi, Azizreza Ghasemzadeh, *The Effect of Training Self-Awareness and Anger Management on Aggression Level in Iranian Middle School Student*.<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281201364X?via%3Dihub>
- Trần Thị Tú Anh, Đinh Thị Hồng Vân, Nguyễn Phước Cát Tường, Đậu Minh Long (2019). Thực trạng năng lực cảm xúc – xã hội của lứa tuổi vị thành niên, *Tạp chí Khoa học giáo dục Việt Nam*, số 21, tr. 39 – 43.
- Buss, A. H. & Perry, M. P. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Coverant Center (n.d). *Testing your anger control*. Available at http://www.covenantcc.co/sovlib/downloads/testing_anger_control.pdf
- Dennis Lines (2007). *Violence in School: What Can We Do*, Pastoral Care in Education. https://www.academia.edu/64536406/Violence_in_School_What_Can_We_Do
- Eurasia Learning Institute For Happiness And Wellbeing (2018), *Trường học Hạnh phúc ở Việt Nam*, (bản dịch của các giảng viên Khoa Tâm lý – Trường Đại học sư phạm Huế), Dự án Trường học Hạnh Phúc triển khai ở Thừa Thiên Huế.
- Feindler, E. L., & Weisner, S. (2006). Youth anger management treatments for school violence prevention. In S. R. Jimerson & M. Furlong (Eds.), *Handbook of school violence and school safety: From research to practice* (pp. 353–363). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kim, J, Kim, S. (2022). Effects of a nonviolent communication-based anger management program on psychiatric inpatients. *Arch Psychiatr Nurs*, 41, 87-95. doi: 10.1016/j.apnu.2022.07.004.
- Sevgi Avcioglu & Kübra Gokalp (2021). *The Effect of Anger Management Training on Tendency to Violence in High School Students: An Experimental Study in Turkey*. <https://doi.org/10.1080/01926187.2021.2024103>
- Nguyễn Văn Tường (2019). *Ứng phó với hành vi bạo lực học đường của học sinh*. Luận án Tiến sỹ Tâm lý học. Học viện Khoa học Xã hội. Viện Hàn Lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.
- Phạm Thị Xoan (2015). *Bạo lực học đường ở HS THPT huyện Kinh Môn tỉnh Hải Dương*, Luận văn thạc sỹ Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn, Hà Nội.
- Wilde, J. (1995). *Anger Management in Schools: Alternatives to Student Violence*. <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/anger-management-schools-alternatives-student-violence?>

**ANGER MANAGEMENT SKILLS TRAINING: A SOLUTION TO
SCHOOL VIOLENCE AMONG HIGH SCHOOL
STUDENTS**

*VO THI PHUONG TRANG, NGUYEN
THI DIEP, TRAN KHANH HOANG,
NGO DINH YEN NHI*

*Cao Thang High School, Thua Thien Hue province
NGUYEN ĐANG NHAT
Faculty of Engineering and Technology - Hue University
NGUYEN PHUOC CAT TUONG
University of Education, Hue University*

Abstract: This study aims to evaluate the role of anger management skills in preventing school violence among high school students. Two research phases were conducted in this project: (1) Investigating the current state of anger management, school violence in terms of language violence and physical violence and the relationship between these two factors among 695 students from 06 high schools in Thua Thien Hue Province; (2) conducting an experiment to evaluate the impact of anger management skills on school violence behavior of 80 students of Cao Thang High School. . Research results show that (1) students' anger management is not good enough; (2) the student's level of non-violent verbal communication is not high as expected; (3) the level of physical violence remains high; (4) anger management is correlated with school violence among high school students; (5) Anger management skills can help reduceschool violence among high school students. Several recommendations have been proposed to assist high school students in developing anger management skills to reduce school violence **Keywords:** School violence, high school students, anger management skills.