

NĂNG LỰC CẢM XÚC TRONG MỐI QUAN HỆ THÂN MẬT: TỔNG QUAN LÝ THUYẾT VÀ CÁC HƯỚNG NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG

TRẦN ĐÀO MINH NHẬT
NGUYỄN THỊ DIỆU ANH

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn,
Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 05/01/2026. Sửa chữa xong 10/02/2026. Duyệt đăng 27/02/2026.

Abstract

Maintaining intimate relationships is essential to individual well-being and social stability. This review systematizes foundational models of emotional competence (EC) and clarifies its mediating role in the relationship between attachment styles and relationship quality. Emphasizing the “emotional plasticity” of EC, the article proposes directions for applied research that integrate mediation and moderation analyses, as well as the Actor–Partner Interdependence Model (APIM), together with multi-level intervention strategies tailored to the Vietnamese cultural context. These approaches aim to optimize emotional regulation and strengthen the sustainability of intimate relationships.

Keywords: *Applied research, couple therapy, emotional competence, intimate relationships, theoretical review.*

1. Đặt vấn đề

Trong tâm lý học phát triển và xã hội, việc xây dựng và duy trì các mối quan hệ thân mật được khẳng định là nhu cầu cơ bản và thiết yếu của con người [2], [9]. Chất lượng của những kết nối này không chỉ là nguồn mạch tình cảm mà còn là hệ thống hỗ trợ then chốt giúp cá nhân đối phó với căng thẳng, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất và tinh thần [2]. Sự hài lòng trong mối quan hệ dự báo mạnh mẽ cho hạnh phúc cá nhân; ngược lại, những bất ổn có thể dẫn đến hệ quả tiêu cực như lo âu, trầm cảm và suy giảm chất lượng cuộc sống [6]. Dù đóng vai trò quan trọng, sự hòa hợp lâu dài thường gặp thách thức từ tác động của các kiểu gắn bó không an toàn, vốn dẫn đến sự kém hiệu quả trong quá trình điều phối cảm xúc [9]. Trước thực tế này, giới nghiên cứu ngày càng chú trọng vào năng lực cảm xúc, một nguồn lực tâm lý trung tâm giúp hóa giải xung đột và thúc đẩy sự thân mật. Khác với các đặc điểm tính cách cố định, năng lực cảm xúc là tập hợp các kỹ năng có thể học hỏi và rèn luyện, giúp cải thiện sức khỏe tinh thần và chất lượng các mối quan hệ [4]. Với định hướng đó, bài viết tập trung tổng hợp hệ thống lý thuyết về năng lực cảm xúc, phân tích các cơ chế tác động của nó đối với chất lượng mối quan hệ thân mật, đặc biệt là vai trò trung gian của EC trong mối liên hệ với thuyết gắn bó, đồng thời đề xuất những giải pháp can thiệp tâm lý phù hợp tại Việt Nam.

2. Cơ sở lý luận

2.1. Khái niệm và sự phân biệt giữa năng lực cảm xúc (EC) và trí tuệ cảm xúc (EI)

Khái niệm năng lực cảm xúc (EC) đề cập đến khả năng xác định, thấu hiểu, bày tỏ, quản lý và sử dụng cảm xúc của chính mình và người khác [4], [6]. Mặc dù có mối liên hệ chặt chẽ, EC và trí tuệ cảm xúc (EI) có sự khác biệt trọng yếu về mặt bản chất. Theo Schoeps và cộng sự (2019) [10], trong khi EI thường được mô hình hóa như một khả năng bẩm sinh hoặc nét tính cách bền vững thì EC lại nhấn mạnh vào các kỹ năng có thể phát triển thông qua bối cảnh xã hội, văn hóa và quá trình học tập để

Email: trandaominhnhat@gmail.com

đáp ứng các nhu cầu cá nhân và môi trường. Để cụ thể hóa các kỹ năng có thể rèn luyện này, Mathews và cộng sự (2016) đã trích dẫn khung lý thuyết của Saarni (1999) [5], trong đó mô tả EC bao gồm: nhận thức cảm xúc của bản thân, khả năng phân biệt và hiểu cảm xúc của người khác, sử dụng từ ngữ để diễn đạt cảm xúc, năng lực thấu cảm và khả năng ứng phó thích nghi với các cảm xúc tiêu cực. Cách tiếp cận dựa trên kỹ năng này cho phép các nhà nghiên cứu và lâm sàng đánh giá cụ thể những khiếm khuyết hoặc điểm mạnh của cá nhân trong tương tác xã hội để có hướng can thiệp phù hợp, thay vì coi đó là một chỉ số trí tuệ cố định [5], [10].

2.2. Một số mô hình lý thuyết nền tảng

Để hiểu rõ cơ chế vận hành của năng lực cảm xúc trong mối quan hệ thân mật cần xem xét các mô hình lý thuyết cấu trúc nên khái niệm này cũng như mối liên hệ của nó với các lý thuyết liên quan.

2.2.1. Mô hình ba cấp độ của Mikolajczak (*The Three Level Model*)

Nhằm giải quyết tranh luận về bản chất của năng lực cảm xúc là đặc điểm tính cách (trait) hay khả năng nhận thức (ability), Mikolajczak và cộng sự (2009) đã đề xuất mô hình tích hợp ba cấp độ, bao gồm: 1) Kiến thức (knowledge) là những gì cá nhân biết về cảm xúc; 2) Khả năng (ability) là những gì cá nhân có thể thực hiện; 3) Khuynh hướng (disposition) là những gì cá nhân thường thực hiện trong thực tế [1], [4]. Trong bối cảnh mối quan hệ thân mật, cấp độ khuynh hướng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng vì phản ánh hành vi thực tế của các cặp đôi khi đối mặt với các tình huống cảm xúc hàng ngày.

Trong thực tế đời sống hôn nhân, nhiều cá nhân dù sở hữu kiến thức tâm lý và có khả năng thấu cảm tốt trong điều kiện lý tưởng nhưng lại thất bại trong việc điều chỉnh cảm xúc khi đối mặt với các xung đột căng thẳng như tranh cãi về tài chính hay nuôi dạy con cái. Theo mô hình ba cấp độ, hiện tượng này được giải thích bởi khoảng cách giữa hiệu suất tối đa (cấp độ Khả năng - những gì cá nhân có thể làm) và hiệu suất điển hình (cấp độ Khuynh hướng - những gì họ thực sự làm dưới áp lực) [2], [4]. Sự phân biệt này khẳng định rằng chỉ sở hữu kỹ năng là chưa đủ; năng lực cảm xúc bền vững trong mối quan hệ đòi hỏi sự chuyển hóa từ kỹ năng thành các phản ứng tự nhiên (khuynh hướng), tạo thành "vùng đệm" bảo vệ cặp đôi trước áp lực thường nhật [2], [6].

2.2.2. Lý thuyết gắn bó (*Attachment Theory*) và các chiến lược điều chỉnh cảm xúc

Lý thuyết gắn bó cung cấp khung giải thích về sự khác biệt cá nhân trong nhu cầu gắn gũi và khả năng điều chỉnh cảm xúc. Các cá nhân có phong cách gắn bó an toàn thường thể hiện năng lực cảm xúc cao hơn, trong khi những người có phong cách gắn bó lo âu hoặc né tránh thường gặp khó khăn trong điều chỉnh cảm xúc [2], [9]. Cụ thể, phong cách gắn bó lo âu liên quan đến chiến lược tăng cường kích hoạt (hyperactivating) cảm xúc tiêu cực như lo sợ bị bỏ rơi và ghen tuông, trong khi phong cách gắn bó né tránh liên quan đến chiến lược phi kích hoạt (deactivating) hoặc ức chế biểu hiện cảm xúc nhằm duy trì khoảng cách tâm lý [9], [6].

Trong mối quan hệ cặp đôi, sự lệch pha về năng lực cảm xúc này thường bộc lộ rõ nhất khi xảy ra mâu thuẫn. Một người có gắn bó lo âu, do thiếu năng lực tự điều chỉnh sự bất an nội tại có thể biểu hiện qua các hành vi như liên tục nhắn tin, đòi hỏi sự trấn an hoặc ghen tuông vô cớ khi đối phương đi công tác xa. Ngược lại, người có gắn bó né tránh thường có xu hướng im lặng, rút lui vào "vỏ ốc" hoặc lãng tránh các cuộc đối thoại sâu. Sự tương tác giữa hai "chiến lược lỗi" này vô tình tạo ra vòng lặp "người đuổi - kẻ chạy" (pursue-withdraw pattern), gây căng thẳng mãn tính và bào mòn sự thân mật. Điều này cho thấy việc nâng cao năng lực cảm xúc, đặc biệt là kỹ năng tự điều chỉnh, là chìa khóa để phá vỡ các khuôn mẫu gắn bó bất an và xây dựng mối quan hệ bền vững [2].

2.2.3. Các mô hình cấu trúc thành phần của năng lực cảm xúc

Để đo lường và đánh giá năng lực cảm xúc, các nhà nghiên cứu thường sử dụng hai cách tiếp cận cấu trúc chính, tùy thuộc vào công cụ đánh giá được sử dụng.

Mô hình ba nhân tố (*The Three-Factor Model*)

Các nghiên cứu sử dụng thang đo ESCQ phân loại năng lực cảm xúc thành ba miền: 1) Nhận diện và thấu hiểu cảm xúc; 2) Diễn đạt và gọi tên cảm xúc; 3) Quản lý và điều chỉnh cảm xúc [10], [7]. Các bằng

chúng thực nghiệm cho thấy kỹ năng quản lý và điều chỉnh cảm xúc thể hiện vai trò dự báo mạnh nhất đối với sự hài lòng về cuộc sống và chất lượng mối quan hệ thân mật [6], [7].

Mô hình cấu trúc đa chiều (The Multidimensional Model - PEC)

Dựa trên khung lý thuyết của Brasseur và cộng sự (2013) [1], mô hình này phân chia năng lực cảm xúc thành 5 năng lực cốt lõi là nhận diện, thấu hiểu, biểu đạt, điều chỉnh và sử dụng, đồng thời phân biệt rõ giữa chiều hướng nội cá nhân và liên cá nhân [2], [4]. Constant và cộng sự (2021) chứng minh rằng năng lực nội cá nhân, đặc biệt là khả năng tự quản lý cảm xúc, có sức dự báo mạnh hơn đối với mức độ thân mật trong mối quan hệ, cho thấy khả năng tự điều chỉnh cảm xúc là nền tảng tiên quyết để thiết lập kết nối chất lượng với bạn đời.

Trong đời sống cặp đôi, mô hình PEC giúp lý giải cơ chế kiểm soát sự lan tỏa cảm xúc tiêu cực (emotional overflow) những khi áp lực bên ngoài vô tình làm rạn nứt mối quan hệ. Hãy hình dung một người về nhà sau một ngày làm việc căng thẳng. Nếu có năng lực nội cá nhân thấp, họ dễ bị cảm xúc tiêu cực xâm chiếm và vô thức trút giận lên bạn đời vì những chuyện vụn vặt như bát chưa rửa hay phòng bừa bộn. Ngược lại, người có năng lực cao sẽ kích hoạt quy trình nhận diện và tách biệt: họ nhận ra sự bức dọc này đến từ công việc chứ không phải do người kia, sau đó chủ động điều chỉnh trạng thái và giao tiếp rõ ràng: "Hôm nay anh/em mệt quá, cho anh/em một chút không gian để thư giãn nhé!". Chính khả năng tự điều chỉnh này giúp ngăn chặn những xung đột không đáng có và bảo vệ sự thân mật trong mối quan hệ [2].

2.3. Vai trò của năng lực cảm xúc trong mối quan hệ thân mật

Năng lực cảm xúc không chỉ là khả năng nhận biết cảm xúc đơn thuần mà còn là tập hợp các kỹ năng cốt lõi quyết định chất lượng, độ bền vững và mức độ hài lòng trong mối quan hệ thân mật. Các nghiên cứu đã xác định vai trò của năng lực cảm xúc thông qua bốn cơ chế chính.

2.3.1. Vai trò dự báo sự hài lòng và chất lượng mối quan hệ

Năng lực cảm xúc được chứng minh là yếu tố dự báo mạnh mẽ cho sự hài lòng trong hôn nhân và mối quan hệ lãng mạn. Nghiên cứu sử dụng mô hình phụ thuộc tương hỗ chủ thể - đối tác (Actor - Partner Interdependence Model - APIM) trên 100 cặp vợ chồng mới cưới cho thấy mức độ trí tuệ cảm xúc của một cá nhân dự báo sự hài lòng về mối quan hệ của chính họ mạnh hơn so với sự hài lòng của bạn đời [11]. Điều này gợi ý rằng những người có năng lực cảm xúc cao có xu hướng diễn giải hành vi của đối phương theo hướng tích cực hơn hoặc có khả năng tự tạo ra các trải nghiệm cảm xúc tích cực cho bản thân trong mối quan hệ [11].

Trong số các thành phần của năng lực cảm xúc, khả năng quản lý và điều chỉnh cảm xúc thể hiện mối tương quan mạnh nhất với sự hài lòng trong mối quan hệ và hạnh phúc chủ quan [6], [7]. Những cá nhân có khả năng điều chỉnh cảm xúc tốt thường ít trải nghiệm lo âu, trầm cảm và căng thẳng, từ đó duy trì được trạng thái tâm lý ổn định cần thiết cho mối quan hệ lành mạnh [6]. Ngược lại, khó khăn trong việc xác định cảm xúc (difficulty identifying emotions) và sự mâu thuẫn trong biểu đạt cảm xúc là yếu tố dự báo nhất quán cho sự không hài lòng trong mối quan hệ [8]. Khi cá nhân không thể gọi tên cảm xúc của mình, họ gặp khó khăn trong việc sử dụng cảm xúc như một nguồn thông tin để giải quyết vấn đề hoặc chia sẻ nhu cầu với đối phương.

2.3.2. Thúc đẩy giải quyết xung đột mang tính xây dựng

Xung đột là điều không thể tránh khỏi trong các mối quan hệ thân mật và năng lực cảm xúc đóng vai trò quyết định trong việc xung đột dẫn đến sự thấu hiểu hay sự rạn nứt. Những người có năng lực cảm xúc cao thường sử dụng các chiến lược giải quyết xung đột mang tính xây dựng (constructive conflict resolution), chẳng hạn như thảo luận tích cực và trực tiếp để tìm giải pháp, thay vì các chiến lược tiêu cực như gây hấn, né tránh lẫn nhau hoặc rơi vào mô hình "người đòi hỏi - kẻ rút lui" (demand-withdraw) [11]. Bên cạnh đó, năng lực kiểm soát sự gây hấn (aggression control) và khả năng không "nhai lại" (rumination) các cảm xúc tiêu cực giúp ngăn chặn vòng xoáy leo thang của xung đột [8]. Các cặp đôi có năng lực cảm xúc thấp thường rơi vào trạng thái tiêu cực kéo dài, phòng thủ và thiếu tình cảm trong quá trình xung đột, dẫn đến sự không hài lòng và nguy cơ tan vỡ cao [11], [8].

2.3.3. Tăng cường giao tiếp và sự thân mật

Năng lực cảm xúc góp phần xây dựng sự thân mật thông qua việc thúc đẩy giao tiếp cảm xúc hiệu quả. Nghiên cứu của Nour (2004) [8] chỉ ra vai trò tiêu cực của sự mâu thuẫn trong biểu đạt cảm xúc (Ambivalence over Emotional Expression - AIE). AIE là trạng thái muốn bày tỏ tình cảm nhưng lại kìm nén vì lo sợ bị tổn thương hoặc bị từ chối. Những người có mức độ AIE cao thường ít có khả năng bắt đầu mối quan hệ và trải nghiệm sự hài lòng thấp hơn, do sự ức chế cảm xúc này ngăn cản sự hình thành các kết nối sâu sắc. Năng lực cảm xúc nội cá nhân giúp cá nhân hiểu rõ nhu cầu của bản thân để diễn đạt chúng một cách rõ ràng cho đối phương, đồng thời giúp họ tách biệt cảm xúc của mình với cảm xúc của đối phương, tránh bị lây lan cảm xúc tiêu cực quá mức [2]. Ở khía cạnh sức khỏe thể chất, can thiệp nâng cao năng lực cảm xúc đã được chứng minh là làm giảm mức độ cortisol và các phản ứng về sức khỏe thể chất, từ đó cải thiện chất lượng các mối quan hệ xã hội và hôn nhân [4]. Điều này cho thấy vai trò của năng lực cảm xúc còn vượt ra ngoài phạm vi tâm lý và ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất của các cặp đôi.

2.3.4. Cơ chế trung gian giữa phong cách gắn bó và chất lượng mối quan hệ

Một phát hiện quan trọng trong các nghiên cứu gần đây là vai trò trung gian của năng lực cảm xúc giữa phong cách gắn bó và chất lượng mối quan hệ. Những cá nhân có gắn bó không an toàn thường gặp khó khăn trong việc duy trì sự thân mật, tuy nhiên năng lực cảm xúc đóng vai trò như yếu tố bảo vệ. Trong nghiên cứu của mình, Constant và cộng sự (2021) chỉ ra rằng năng lực cảm xúc nội cá nhân (khả năng nhận diện, thấu hiểu và điều chỉnh cảm xúc của chính mình) đóng vai trò trung gian quan trọng hơn năng lực liên cá nhân (hiểu người khác). Khả năng quản lý cảm xúc bản thân giúp những người có xu hướng gắn bó lo âu giảm bớt các chiến lược “tăng cường kích hoạt” (hyperactivating strategies) cảm xúc và giúp người né tránh giảm bớt chiến lược phi kích hoạt (xa cách, ức chế cảm xúc - deactivating strategies), từ đó cải thiện mức độ gắn kết và giao tiếp.

Tương tự, Park và Harris (2023) [9] phát hiện rằng sự thân mật cảm xúc đóng vai trò trung gian giữa phong cách gắn bó và thái độ đối với hôn nhân, trong đó những người có gắn bó an toàn thể hiện mức độ thân mật cao hơn và thái độ tích cực hơn. Mónaco và cộng sự (2022) [6] củng cố thêm bằng chứng khi khẳng định khả năng điều chỉnh cảm xúc là biến trung gian giữa sự lo âu/né tránh trong gắn bó và sự hài lòng trong mối quan hệ, có tác dụng giảm thiểu các tác động tiêu cực của sự bất an trong gắn bó.

3. Một số hướng nghiên cứu về năng lực cảm xúc

3.1. Định hướng nghiên cứu ứng dụng và can thiệp

3.1.1. Phát triển mô hình nghiên cứu ứng dụng

Bằng chứng thực nghiệm khẳng định năng lực cảm xúc có tính khả biến (plasticity) và có thể cải thiện đáng kể thông qua huấn luyện, dẫn đến nâng cao sức khỏe tinh thần và chất lượng mối quan hệ [4]. Song song đó, việc chuyển đổi sang phương pháp phân tích cấp độ cặp đôi (dyadic approach) ứng dụng mô hình APIM là bước đi cần thiết để đánh giá sự tương tác hai chiều, làm rõ cách năng lực cảm xúc của một cá nhân tác động cụ thể lên kết quả mối quan hệ của người bạn đời, thay vì chỉ dựa vào các báo cáo đơn phương [2]. Ngoài ra, phạm vi nghiên cứu cũng cần được mở rộng theo tiến trình thời gian, cụ thể là theo dõi mối liên hệ giữa phong cách gắn bó, năng lực cảm xúc và thái độ hôn nhân xuyên suốt từ giai đoạn tiền hôn nhân sang giai đoạn sau khi kết hôn để có cái nhìn toàn diện về sự phát triển của mối quan hệ [9].

3.1.2. Thiết kế các chương trình can thiệp đa tầng

Từ nền tảng về tính khả biến của năng lực cảm xúc đã được khẳng định, các chương trình can thiệp thực tiễn cần được cấu trúc đa tầng để tối ưu hóa hiệu quả cho từng nhóm đối tượng: Ở cấp độ cá nhân, tập trung huấn luyện kỹ năng điều chỉnh cảm xúc thông qua các mô hình giáo dục tiêu biểu như chương trình EMOVERE nhằm giúp cá nhân kiểm soát phản ứng tiêu cực và nâng cao khả năng thấu cảm [7]; Ở cấp độ cặp đôi, ứng dụng liệu pháp tập trung vào cảm xúc (EFT) để hỗ trợ các cá nhân nhận diện nhu cầu gắn bó và xây dựng sự an toàn trong mối quan hệ [2]; Ở cấp độ cộng đồng và giáo dục, triển khai sớm các chương trình giáo dục cảm xúc trong trường học như một chiến lược an sinh xã hội, giúp thanh niên trang bị hành trang tâm lý vững chắc cho nền tảng gia đình bền vững [6].

3.1.3. Kết nối nghiên cứu với chính sách và thực tiễn

Nghiên cứu chỉ thực sự có giá trị khi kết quả về năng lực trong quan hệ thân mật được cụ thể hóa thành các chương trình tập huấn tiến hôn nhân và bộ chỉ số đánh giá sức khỏe mối quan hệ dành cho các tổ chức tham vấn. Cần triển khai các chính sách hỗ trợ tâm lý chuyên sâu cho các nhóm đặc thù như cặp đôi trẻ hoặc người mới kết hôn, đồng thời thúc đẩy truyền thông cởi mở để cá nhân cảm thấy an toàn khi tìm kiếm hỗ trợ cặp đôi mà không sợ định kiến xã hội. Khi các kỹ năng tương tác và gắn bó được chú trọng đúng mức, cá nhân sẽ có nền tảng vững chắc để xây dựng gia đình hạnh phúc, góp phần vào sự ổn định và phát triển bền vững của toàn xã hội.

3.2. Hướng tiếp cận mới trong nghiên cứu về năng lực cảm xúc

Thay vì chỉ dừng lại ở việc mô tả thực trạng hoặc liệt kê các thành phần đơn lẻ, nghiên cứu hiện đại về năng lực cảm xúc (EC) đã chuyển trọng tâm sang giải mã các cơ chế trung gian và điều tiết. Bước chuyển này giúp lý giải sâu sắc hơn cách thức EC vận hành trong các bối cảnh tương tác lứa đôi đa dạng, từ đó đặt nền móng khoa học cho việc xây dựng các mô hình can thiệp linh hoạt.

Về cơ chế trung gian, khả năng điều phối cảm xúc được xác lập như một vùng đệm then chốt giúp giảm nhẹ tác động tiêu cực của gắn bó bất an lên sự hài lòng mối quan hệ thông qua việc kiểm soát các phản ứng như lo âu hoặc ghen tuông [6]. Một phát hiện có giá trị từ các phân tích thực nghiệm chỉ ra rằng năng lực nội cá nhân tức là khả năng quản lý thế giới cảm xúc của chính mình, thường có sức dự báo về sự thân mật mạnh mẽ hơn so với năng lực liên cá nhân [2]. Kết quả này khẳng định rằng sự lành mạnh của một kết nối đôi lứa phải bắt nguồn trước hết từ năng lực tự chủ cảm xúc của mỗi cá nhân tham gia. Bên cạnh đó, các biến điều tiết như giới tính và giai đoạn phát triển đóng vai trò làm thay đổi cường độ của các mối liên hệ này. Trong khi nữ giới thường chiếm ưu thế về nhận thức cảm xúc [10], nhóm người lớn tuổi lại thể hiện khả năng kiểm soát xung đột hiệu quả hơn nhờ quá trình chín muồi về tâm lý [3]. Đặc biệt, việc minh chứng các kỹ năng cảm xúc có thể tối ưu hóa ở người trưởng thành thông qua sự thay đổi chỉ số sinh học và tâm lý đã tạo ra tính chính danh cho các chương trình huấn luyện chuyên sâu [4]. Thay vì coi EC là một thuộc tính cố định, quan điểm về tính khả biến này cho phép các nhà nghiên cứu tin tưởng vào hiệu quả của việc đào tạo và cải thiện năng lực cảm xúc trong đời sống thực tế.

Việc tích hợp đồng thời các cơ chế trung gian và điều tiết trên đã dẫn đến sự phổ biến của mô hình tác động chủ thể và đối tác (APIM) trong nghiên cứu cặp đôi. Cách tiếp cận này không nhìn nhận cá nhân biệt lập mà quan sát sự phụ thuộc tương hỗ giữa hai bên, cung cấp cơ sở vững chắc để thiết kế các can thiệp cá nhân hóa theo từng tiến trình phát triển và đặc thù tương tác riêng biệt của mỗi cặp đôi.

4. Kết luận

Tổng quan lý thuyết và thực tiễn cho thấy năng lực cảm xúc là tập hợp kỹ năng cốt lõi quyết định chất lượng và sự trường tồn của mối quan hệ thân mật. Thông qua các mô hình của Mikolajczak và Brasseur, bài viết khẳng định rằng việc chuyển hóa tri thức cảm xúc thành các khuynh hướng hành vi ổn định là điều kiện tiên quyết để duy trì hạnh phúc. Đặc biệt, sự kết hợp với lý thuyết gắn bó đã làm sáng tỏ điều chỉnh cảm xúc chính là cơ chế trung gian then chốt giúp hóa giải tác động tiêu cực của các kiểu gắn bó bất an. Đáng chú ý, các bằng chứng thực nghiệm nhấn mạnh rằng năng lực nội cá nhân, cụ thể là khả năng tự quản lý thế giới cảm xúc bản thân, có sức dự báo về sự hài lòng vượt trội hơn so với các yếu tố liên cá nhân.

Nhờ tính khả biến, năng lực cảm xúc có thể cải thiện đáng kể thông qua huấn luyện và can thiệp chuyên sâu. Định hướng nghiên cứu tương lai cần chuyển dịch mạnh mẽ từ các mô tả cắt ngang sang thiết kế nghiên cứu dọc và mô hình APIM để phân tích tương tác hai chiều xuyên suốt tiến trình phát triển của mối quan hệ. Đồng thời, việc xây dựng hệ thống can thiệp đa tầng là chiến lược thiết yếu. Điều này bao gồm: giáo dục cảm xúc sớm cho người trẻ, ứng dụng liệu pháp cặp đôi tập trung vào cảm xúc (EFT) và tích hợp các chương trình hỗ trợ vào chính sách an sinh xã hội.

Trong bối cảnh văn hóa - xã hội Việt Nam hiện đại, việc trang bị đầy đủ năng lực cảm xúc không chỉ giúp cá nhân hóa giải mâu thuẫn mà còn kiến tạo nền tảng gia đình ổn định. Khi được đầu tư bài bản,

các hướng nghiên cứu và ứng dụng này sẽ trở thành nguồn lực quan trọng để nuôi dưỡng sự thấu cảm, gắn kết bền vững và nâng cao sức khỏe tâm thần cho cộng đồng.

Tài liệu tham khảo

[1] Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). *The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory*. PloS one, 8(5), e62635.

[2] Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G., & Nandrino, J.-L. (2021). *Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences*. Current Psychology, 40(3), 1374-1385.

[3] Doerwald, F., Scheibe, S., Zacher, H., & Van Yperen, N. W. (2016). *Emotional competencies across adulthood: State of knowledge and implications for the work context*. Work, Aging and Retirement, 2(2), 159-216.

[4] Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). *Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood*. Journal of Applied Psychology, 96(4), 827-839.

[5] Mathews, B. L., Koehn, A. J., Abtahi, M. M., & Kerns, K. A. (2016). *Emotional competence and anxiety in childhood and adolescence: A meta-analytic review*. Clinical child and family psychology review, 19(2), 162-184.

[6] Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2022). *Are emotional competencies mediators between attachment and relationship satisfaction in young couples?* Behavioral Psychology /Psicología Conductual, 30(2), 427-445.

[7] Mónaco, E., Gil-Gómez, J. A., & Montoya-Castilla, I. (2021). *Emotional competences and subjective well-being: The mediating role of relationship satisfaction in young Spanish adults*. International Journal of Psychology, 56(5), 707-715.

[8] Nour, C. (2004). *Emotional competence and relationship satisfaction: identifying skills that may be essential to having a happy and intimate relationship*. (Doctoral dissertation, University of Wollongong).

[9] Park, C., & Harris, V. W. (2023). *The impact of attachment styles on attitudes toward marriage: The mediating role of emotional intimacy*. The Family Journal, 31(2), 269-277.

[10] Schoeps, K., Tamarit, A., Montoya-Castilla, I., & Takšić, V. (2019). *Factorial structure and validity of the Emotional Skills and Competences Questionnaire (ESCQ) in Spanish adolescents*. Behavioral Psychology, 27(2), 275-293.

[11] Zeidner, M., & Kloda, I. (2013). *Emotional intelligence (EI), conflict resolution patterns, and relationship satisfaction: Actor and partner effects revisited*. Personality and Individual Differences, 54(2), 278-283.

TÍNH TÍCH CỰC CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON...

Tiếp theo trang 107

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu đã làm rõ thực trạng dạy - học học phần Múa cơ bản và Biên đạo múa theo tác phẩm âm nhạc mầm non. Học phần được công nhận tính thiết thực trong đào tạo giáo viên mầm non, song tồn tại nhiều hạn chế: SV thiếu năng khiếu, tự tin, kỹ năng tự học và luyện tập chưa thường xuyên; nội dung khó, thiếu tài liệu tham khảo và video hỗ trợ; cơ sở vật chất (phòng múa, đạo cụ) chưa đáp ứng; phương pháp giảng dạy cần tăng thực hành, minh họa trực quan; phương pháp kiểm tra, đánh giá chưa phù hợp, thời lượng lớp học hạn chế cản trở ứng dụng động tác vào biên đạo hoàn chỉnh. Vì vậy, cần triển khai đồng bộ các biện pháp cải thiện năng lực người học, bổ sung học liệu, nâng cấp cơ sở vật chất, đổi mới phương pháp giảng dạy - đánh giá nhằm nâng cao tính tích cực của SV, từ đó nâng cao hiệu quả học phần và chất lượng đào tạo giáo viên mầm non.

Tài liệu tham khảo

[1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (1999). *Chỉ thị số 15/1999/CT-BGDĐT, ngày 20/4/1999 về việc đẩy mạnh hoạt động đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập trong các trường sư phạm*.

[2] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021). *Công văn số 3320/BGDĐT-GDĐT, ngày 06/08/2021 về việc triển khai Đề án “Xây dựng xã hội học tập giai đoạn 2021-2030”*.

[3] Đảng Cộng sản Việt Nam (2006). *Báo cáo Chính trị của Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa IX tại Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X của Đảng*. NXB Chính trị Quốc gia - Sự thật, Hà Nội.

[4] Đinh Xuân Đại (2007). *Giáo trình Múa và Phương pháp dạy trẻ vận động theo âm nhạc*. NXB Hà Nội.

[5] Hoàng Công Dụng, Nguyễn Thúy Hường, Lê Đức Sang, Trịnh Hoài Thu (2008). *Giáo trình Âm nhạc và Múa*. NXB Giáo dục, Hà Nội.

[6] Hoàng Thị Diễm Trinh, Hoàng Thị Hải Yến, Hoàng Thị Minh Nguyệt (2025). *Xây dựng quy trình biên soạn múa sân khấu cho trẻ mầm non*. Tạp chí Khoa học Xã hội, Nhân văn và Giáo dục, Tập 15, Số 02, 21-129.

[7] Trường Cao đẳng Sư phạm Bà Rịa - Vũng Tàu (2025). *Quyết định số 620/QĐ-CDSP, ngày 11/8/2025 ban hành Chương trình đào tạo ngành Giáo dục mầm non*.