

# RÚT GỌN VÀ KIỂM ĐỊNH THANG ĐO ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC CỦA PHỤ NỮ BỊ BẠO LỰC GIA ĐÌNH

Hà Thị Thúy<sup>1</sup>, Khuất Thị Thu Hiền<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Học viện Phụ nữ Việt Nam; <sup>2</sup>Khoa Luật, Trường Đại học Lao động - Xã hội.

## TÓM TẮT

Nhằm có được thang đo Điều chỉnh cảm xúc của phụ nữ bị bạo lực trong gia đình, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu tài liệu và điều tra bằng bảng hỏi. Phương pháp nghiên cứu tài liệu dùng để tìm hiểu các thang đo đã được các tác giả đi trước thiết kế, lựa chọn thang đo để kiểm định, còn phương pháp điều tra bằng bảng hỏi với các kỹ thuật xử lý số liệu với phép phân tích tương quan nhị biến, phân tích nhân tố khám phá và phân tích độ tin cậy Alpha của Cronbach trên 62 phụ nữ bị bạo lực nhằm hiệu chỉnh, kiểm định chất lượng và hoàn thiện thang đo. Từ kết quả rút gọn và kiểm định thang đo Điều chỉnh cảm xúc của Garnefski, Kraaij (2007), một thang đo rút gọn được hình thành bao gồm 2 nhóm với 4 nhân tố và 23 biến quan sát. Nhóm điều chỉnh cảm xúc tích cực có 2 nhân tố với 11 biến quan sát, nhóm điều chỉnh cảm xúc tiêu cực có 2 nhân tố với 12 biến quan sát. Các biến quan sát được đo bằng thang đo Likert 5 mức độ. Thang đo đạt độ tin cậy với hệ số Alpha của Cronbach lớn hơn 0,7 và tương quan biến tổng lớn hơn 0,3. Phân tích EFA xác nhận cấu trúc 4 nhân tố là phù hợp, cho thấy thang đo có chất lượng tốt và có thể ứng dụng trong nghiên cứu thực tiễn.

**Từ khóa:** Thang đo Điều chỉnh cảm xúc; Rút gọn và kiểm định thang đo; Phụ nữ; Phụ nữ bị bạo lực gia đình.

Ngày nhận bài: 31/5/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/9/2025.

## 1. Đặt vấn đề

Điều chỉnh cảm xúc là một quá trình giúp ích cho con người khi gặp phải những cảm xúc, tâm trạng hoặc tình huống cảm xúc nhất định. Nó ảnh hưởng đến việc mọi người có thể dễ dàng thoát khỏi một trạng thái cảm xúc cụ thể như thế nào (Koole, 2009). Những khó khăn trong việc điều chỉnh cảm xúc có tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần, mức độ hạnh phúc và sự hài lòng trong cuộc sống của con người. Những phụ nữ đang trong mối quan hệ hèn hò nếu có kỹ năng điều chỉnh cảm xúc thấp thì có nguy cơ phải hứng chịu bạo lực trong mối quan hệ của họ (Kayha và Taskale 2019). Walsh và cộng sự (2011) đã thực hiện nghiên cứu cho thấy những phụ nữ từng bị lạm dụng trong thời thơ ấu có xu hướng sử dụng nhiều hơn các chiến lược điều chỉnh cảm xúc không thích ứng thể hiện qua mức độ khó khăn cao hơn trong điều chỉnh cảm xúc trên các chỉ số như không chấp nhận cảm xúc, thiếu nhận thức rõ ràng về cảm xúc và khó kiểm soát sự bốc đồng. Nghiên cứu được thực hiện bởi Orozco-Vargas và cộng sự (2021)

phát hiện ra rằng phụ nữ bị bạo tình bạo hành có suy giảm tiêu cực hơn đáng kể và khả năng tái tập trung vào việc lập kế hoạch cũng kém hơn so với người không bị bạo hành. Những khó khăn này cho thấy nạn nhân bạo lực thường không thể sử dụng hiệu quả các chiến lược điều chỉnh cảm xúc như chấp nhận và điều chỉnh những cảm xúc tiêu cực của mình (Walsh và cộng sự, 2011).

Nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc ở nạn nhân bạo lực gia đình còn hạn chế, song các kết quả hiện có đã cho thấy bạo lực gia đình ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng điều chỉnh cảm xúc, đặc biệt khi cá nhân từng chịu bạo lực từ nhỏ. Trẻ em lớn lên trong môi trường có bạo lực cũng dễ gặp rối loạn điều chỉnh cảm xúc và điều này có thể kéo dài đến tuổi trưởng thành. Việc thiếu khả năng điều chỉnh cảm xúc phù hợp có thể dẫn đến rối loạn cảm xúc và tăng nguy cơ bạo lực trong mối quan hệ. Đặc biệt các cặp đôi có mức độ rối loạn điều hòa cảm xúc cao thường dễ xung đột. Những người không kiểm soát được xung động và biểu hiện cảm xúc thường dễ trở thành nạn nhân hoặc thủ phạm của bạo lực thân mật.

Như vậy, điều chỉnh cảm xúc đóng vai trò then chốt trong việc phụ nữ ứng phó với bạo lực và phòng ngừa phát triển các rối loạn tâm thần do sang chấn. Khó khăn trong điều chỉnh cảm xúc có tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần, hạnh phúc và chất lượng cuộc sống của họ. Người có kỹ năng điều chỉnh cảm xúc kém thường sử dụng các chiến lược không thích ứng như suy giảm tiêu cực, kìm nén hoặc né tránh, làm gia tăng nguy cơ mắc các vấn đề như rối loạn sang chấn, lạm dụng chất kích thích hoặc hành vi tự hại và dễ trở thành nạn nhân của bạo lực gia đình. Điều này cho thấy họ có nhiều khó khăn trong việc sử dụng các chiến lược điều chỉnh phù hợp để phục hồi tâm lý.

Những kết quả nghiên cứu hiện có đã khẳng định tầm quan trọng của việc phát triển các công cụ đo lường điều chỉnh cảm xúc phục vụ cho các chương trình can thiệp nhằm nâng cao kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cho phụ nữ bị bạo lực trong gia đình, góp phần giảm thiểu hậu quả tiêu cực và nâng cao chất lượng cuộc sống cho nhóm đối tượng này.

## **2. Phương pháp nghiên cứu**

Nghiên cứu sử dụng kết hợp 2 phương pháp: nghiên cứu tài liệu và điều tra bằng bảng hỏi. Phương pháp nghiên cứu tài liệu nhằm tổng hợp kết quả nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc của phụ nữ bị bạo lực gia đình, tìm hiểu các thang đo đã được các tác giả đi trước thiết kế và lựa chọn thang đo để kiểm định. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi cùng các kỹ thuật phân tích tương quan nhị biến, phân tích nhân tố khám phá và phân tích độ tin cậy Alpha của Cronbach nhằm hiệu chỉnh, kiểm định chất lượng và hoàn thiện thang đo phù hợp với người Việt Nam.

## **3. Kết quả nghiên cứu**

Quá trình rút gọn và kiểm định thang đo Điều chỉnh cảm xúc của phụ nữ bị bạo lực bắt đầu từ xác định rõ khái niệm; kiểm định các item từ các chỉ báo

của thang đo Điều chỉnh cảm xúc của Garnefski và Kraaij (2007), lựa chọn những chỉ báo tốt nhất cho thang đo; kiểm định chất lượng thang đo.

### **3.1. Khái niệm và thang đo lường Điều chỉnh cảm xúc**

#### **3.1.1. Khái niệm điều chỉnh cảm xúc**

Có những quan điểm khác nhau về điều chỉnh cảm xúc. Một quan điểm có ảnh hưởng được đưa ra bởi Gross (1998, tr. 275), người đã định nghĩa điều chỉnh cảm xúc là “quá trình mà các cá nhân ảnh hưởng đến những cảm xúc mà họ có, khi họ có chúng và cách họ trải nghiệm và thể hiện những cảm xúc này” và là quá trình mà các cá nhân ảnh hưởng đến sự xuất hiện, thời điểm, bản chất, trải nghiệm và biểu hiện cảm xúc của họ (Gross, 2013). Tương tự như vậy, Eisenberg, Hofer và Vaughan (2007, tr. 288) đã định nghĩa điều chỉnh cảm xúc là “các quá trình mà con người sử dụng để quản lý và điều chỉnh cảm xúc của mình - bao gồm việc quyết định có điều chỉnh hay không, khi nào cần điều chỉnh và điều chỉnh theo cách nào và điều chỉnh như thế nào. Các tác giả nhấn mạnh rằng điều chỉnh cảm xúc không chỉ liên quan đến trải nghiệm chủ quan mà còn bao gồm các trạng thái động lực và sinh lý đi kèm, cũng như cách cảm xúc được biểu hiện ra bên ngoài thông qua hành vi. Điều chỉnh cảm xúc được tổ chức xung quanh những cảm xúc cụ thể (ví dụ: buồn, sợ hãi, tức giận) và bao gồm các nỗ lực để tăng hoặc giảm cả cảm xúc tích cực và tiêu cực. Các khái niệm về điều chỉnh cảm xúc bao gồm cả các quá trình nội tại và bên ngoài để đạt được mục tiêu hoặc hoạt động một cách thích ứng (Cicchetti, Ackerman, Izard, 1995).

Garnefski và Kraaij (2007) lại cho rằng điều chỉnh cảm xúc là quá trình nhận thức có ý thức mà cá nhân sử dụng để kiểm soát, quản lý hoặc thay đổi các phản ứng cảm xúc của mình sau khi trải qua sự kiện gây căng thẳng hoặc tiêu cực. Ông tập trung vào các chiến lược điều chỉnh cảm xúc mang tính nhận thức (cognitive emotion regulation strategies) - nghĩa là cách con người suy nghĩ liên quan đến sự kiện tiêu cực. Trong thang đo CERQ của Garnefski và Kraaij (2007), các item chủ yếu không đo hành vi cụ thể, mà tập trung vào quá trình nhận thức - cách cá nhân suy nghĩ sau khi trải qua sự kiện tiêu cực. Chẳng hạn, các item như “Lập kế hoạch ứng phó”, “Nghĩ về giải pháp tốt nhất” hay “Học được điều gì đó” phản ánh quá trình suy nghĩ tích cực để thích nghi và vượt qua khó khăn. Ngược lại, các item như “Tự trách bản thân”, “Cảm thấy gặp điều tồi tệ nhất” hay “Nghĩ rằng lỗi do vợ/chồng”, phản ánh các lối suy nghĩ tiêu cực kéo dài cảm xúc đau khổ như thảm họa hóa, đổ lỗi hay rối rắm tinh thần.

Như vậy, theo Garnefski và Kraaij, điều chỉnh cảm xúc được hiểu là quá trình cá nhân sử dụng các chiến lược nhận thức nhằm điều hướng, kiểm soát hoặc thay đổi cách họ trải nghiệm và biểu lộ cảm xúc trước những tình huống gây căng thẳng, tổn thương hoặc sang chấn trong các mối quan hệ. Việc điều chỉnh cảm xúc không chỉ giúp cá nhân kiểm soát trạng thái cảm xúc tiêu cực, mà còn

có vai trò quan trọng trong duy trì sức khỏe tâm lý, phục hồi sau sang chấn và điều chỉnh hành vi xã hội.

### 3.1.2. Thang đo lường Điều chỉnh cảm xúc

Hiện có một số thang đo liên quan đến điều chỉnh cảm xúc đã được xây dựng, bao gồm: thang Điều chỉnh cảm xúc (DERS 36)/Emotion Regulation and Dysregulation (Gratz và Roemer, 2003); thang Điều chỉnh cảm xúc (DERS rút gọn)/Emotion Regulation (Orozco-Vargas và cộng sự, 2021); Bảng hỏi Điều chỉnh nhận thức cảm xúc (CERQ)/The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, Kraaij, 2007); TAS-20 khó khăn trong điều chỉnh cảm xúc (Bagby, Parker và Taylor, 1994). Mỗi nghiên cứu tiếp cận điều chỉnh cảm xúc ở các khía cạnh khác nhau nên các thang đo khá đa dạng, tuy nhiên các thang đo đều hướng đến điều chỉnh cảm xúc tiêu cực và đánh giá các bước trong quá trình điều chỉnh cảm xúc của cá nhân.

Phần lớn các thang đo tập trung vào 1 trong 4 nội dung sau: 1. Khả năng nhận diện cảm xúc; 2. Hiểu về cảm xúc; 3. Khả năng kiểm soát cảm xúc; 4. Khả năng sử dụng cảm xúc. Trên cơ sở tổng quan khái niệm và các khía cạnh của điều chỉnh cảm xúc, đánh giá toàn diện các thang đo về các yếu tố như: mục tiêu, độ tin cậy, độ hiệu lực, cấu trúc các thành phần, đặc điểm khách thể nghiên cứu,... đặc biệt là quá trình nghiên cứu, sử dụng, phân tích suy luận và đánh giá của các học giả trên thế giới về độ tin cậy của các thang đo nói trên, nghiên cứu này sử dụng thang đo Điều chỉnh cảm xúc nhận thức (CERQ)/The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire của Garnefski, Kraaij (2007) gồm 36 item chia thành 9 mục đã được thực hiện trên phụ nữ và nam giới đang chung sống với nhau để kiểm định. Thang đo này không chỉ đánh giá khả năng điều chỉnh cảm xúc mà còn giúp phụ nữ bị bạo lực gia đình nhận thức rõ ràng hơn về tình trạng cảm xúc của bản thân, từ đó có thể tìm kiếm sự hỗ trợ hoặc cải thiện cách thức mà họ đối phó với các tình huống căng thẳng. Việc điều chỉnh này là rất quan trọng trong quá trình phục hồi và xây dựng lại sự tự tin và cảm giác an toàn cho bản thân.

Thang đo Điều chỉnh cảm xúc của Garnefski, Kraaij (2007) với 9 tiểu thang đo gồm 36 biến quan sát: 1) Tự trách mình (Self-blame), 2) Chấp nhận (Acceptance), 3) Tập trung vào suy nghĩ (Focus on thought/rumination), 4) Tái tập trung tích cực (Positive refocusing), 5) Tập trung vào kế hoạch (Refocus on planning), 6) Đánh giá tích cực (Positive reappraisal), 7) Đưa ra quan điểm (Putting into perspective), 8) Cường điệu hóa vấn đề (Catastrophizing), 9) Đổ lỗi cho người khác/Blaming others. Sở dĩ tác giả lựa chọn thang đo này vì tính đầy đủ và tính phù hợp của nó.

- Tính đầy đủ của thang đo: Thang đo này bao gồm các phương thức điều chỉnh cảm xúc khác nhau, từ các phản ứng tiêu cực như tự trách mình và cường điệu hóa vấn đề đến những phản ứng tích cực như chấp nhận hay đánh giá tích cực. Điều này đảm bảo rằng toàn bộ khía cạnh của cảm xúc khi đối mặt với bạo lực gia đình được xem xét.

- Tính phù hợp của thang đo: CERQ được phát triển dựa trên nền tảng lý thuyết vững chắc và đã được ứng dụng hiệu quả trong nhiều nghiên cứu về sức khỏe tâm thần, sang chấn và điều chỉnh cảm xúc. Nó cho phép đánh giá các chiến lược nhận thức cụ thể mà cá nhân sử dụng, đặc biệt hữu ích trong bối cảnh nghiên cứu về bạo lực trong gia đình.

- Phù hợp trong nghiên cứu với khách thể là vợ/chồng trong gia đình: Thang đo đã được áp dụng trong các nghiên cứu với các cặp đôi vợ/chồng. Nhờ vậy, việc sử dụng CERQ giúp tiếp cận chính xác quá trình điều chỉnh cảm xúc của phụ nữ là nạn nhân của bạo lực trong gia đình.

Khi nghiên cứu về bạo lực gia đình, đặc biệt là trong mối quan hệ vợ chồng, việc hiểu rõ cách mà các cặp đôi điều chỉnh cảm xúc là rất quan trọng. Các thang đo này cho phép xác định các chiến lược mà các nạn nhân sử dụng, từ đó đánh giá tác động của bạo lực đến cảm xúc và hành vi của họ.

Sự lựa chọn thang đo Điều chỉnh cảm xúc trong nghiên cứu của Garnefski và Kraaij (2007) không chỉ đảm bảo tính đầy đủ và tính phù hợp, mà còn hoàn toàn phù hợp với định nghĩa và ứng dụng trong nghiên cứu về bạo lực gia đình.

### **3.2. Kiểm định các item của thang đo**

Trong nghiên cứu này, tác giả kế thừa thang đo Điều chỉnh cảm xúc của Garnefski, Kraaij (2007) gồm 9 chiến lược điều chỉnh cảm xúc với tổng số 36 item, được chia đều cho mỗi chiến lược (4 item/thang). Tuy nhiên, để đảm bảo tính tinh gọn, tập trung, giả bài viết này lựa chọn, rút gọn và kiểm định lại các item từ thang đo nguyên bản, đảm bảo sự phù hợp với ngữ cảnh và đặc điểm văn hóa - xã hội của người Việt Nam. Các nội dung biểu đạt trong item có thể được điều chỉnh ngôn ngữ để phù hợp với văn hóa Việt Nam, tuy nhiên nội dung đo lường vẫn giữ nguyên theo cấu trúc thang đo CERQ. Thang đo rút gọn để kiểm định còn 24 item, phản ánh 8 chiến lược cơ bản (loại bỏ chiến lược “Đưa ra quan điểm”). Mỗi chiến lược có 3 item được chọn lựa từ thang đo gốc.

Việc không đưa nhân tố 7 “Đưa ra quan điểm” trong thang đo Điều chỉnh cảm xúc của Garnefski và Kraaij (2007) vào thang đo rút gọn để kiểm định xuất phát từ những lý do sau: Về mặt lý luận “Đưa ra quan điểm” là chiến lược điều chỉnh cảm xúc liên quan đến việc so sánh tình huống của mình với những tình huống tồi tệ hơn để cảm thấy tốt hơn. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu gần đây (trong đó có nghiên cứu của Garnefski và Kraaij, 2009) đã chỉ ra rằng chiến lược này không ổn định về mặt tác động: với một số người, nó có thể giúp giảm căng thẳng, nhưng với những người từng trải qua sang chấn nặng, việc so sánh này có thể tạo cảm giác tội lỗi, né tránh hoặc hạ thấp trải nghiệm cảm xúc của chính mình. Về mặt thực tiễn và đặc thù khách thể cho thấy, khách thể của nghiên cứu là vợ/chồng trong mối quan hệ có yếu tố bạo lực - trong bối cảnh này, việc “đưa ra quan điểm” có thể không thực sự phản ánh chiến lược điều chỉnh cảm xúc hiệu quả hoặc phổ biến. Bên cạnh đó, hành vi so sánh hoàn cảnh tiêu cực của bản thân

với người khác có thể dẫn đến sự bình thường hóa bạo lực, làm giảm động lực tìm kiếm hỗ trợ hoặc thay đổi tình huống.

Cấu trúc thang đo sau rút gọn như sau: Điều chỉnh cảm xúc tích cực có 12 item, trong đó có 4 chỉ báo (được thể hiện qua nội dung của các item trong tiểu thang đo): (1) Chấp nhận; (2) Tái tập trung tích cực; (3) Tập trung vào kế hoạch và (4) Đánh giá tích cực, mỗi chỉ báo có 3 item. Điều chỉnh cảm xúc tiêu cực có 12 item, trong đó có 4 chỉ báo: (1) Tập trung vào suy nghĩ; (2) Tự trách mình; (3) Cường điệu hóa vấn đề và (4) Đổ lỗi cho người khác và mỗi chỉ báo có 3 item.

### ***3.3. Phân tích các item và lựa chọn những chỉ báo tốt cho thang đo***

Trong nghiên cứu này, dữ liệu được thu thập từ 62 phụ nữ có trải nghiệm về bạo lực trong hôn nhân, được xác định dựa trên tiêu chí cụ thể trong bảng hỏi khảo sát. Cụ thể, trước khi tham gia trả lời thang đo Điều chỉnh cảm xúc, người tham gia được yêu cầu đánh giá tần suất bản thân từng trải qua 32 hành vi có tính chất gây tổn thương tâm lý do bạn đời gây ra, bao gồm các hành vi như: xúc phạm bằng lời nói, làm nhục công khai, kiểm soát mối quan hệ xã hội và quyền tự quyết, yêu cầu phục tùng, từ chối tình cảm và phủ nhận cảm xúc. Để đảm bảo tính đặc hiệu của mẫu nghiên cứu, những người được chọn tham gia trả lời thang đo Điều chỉnh cảm xúc phải có ít nhất một hành vi được đánh giá ở mức “thỉnh thoảng” trở lên (tức từ điểm 2 trên thang đo Likert 5 mức độ). Cách xác định này cho phép khẳng định rằng toàn bộ mẫu khảo sát đều là nạn nhân của ít nhất một dạng bạo lực có cường độ đáng kể trong quan hệ vợ chồng, qua đó đảm bảo tính phù hợp của đối tượng nghiên cứu với mục tiêu kiểm định cấu trúc thang đo Điều chỉnh cảm xúc trong bối cảnh bị bạo lực gia đình.

Việc kiểm định thang đo Điều chỉnh cảm xúc rút gọn được thực hiện thông qua phân tích tương quan nhị biến và phân tích nhân tố khám phá (EFA) để lựa chọn các chỉ báo có chất lượng tốt, đảm bảo tính hội tụ và phân biệt cho thang đo.

Phân tích tương quan nhị biến được thực hiện giữa từng item nhóm chỉ báo (SUMĐCCX1 đến SUMĐCCX8) với tổng điểm thang đo chung (SUMĐCCX) nhằm đánh giá mức độ đại diện của từng chỉ báo với toàn bộ cấu trúc khái niệm điều chỉnh cảm xúc. Ngoài ra, tương quan giữa các chỉ báo với nhau cũng được xem xét để đảm bảo tính cấu trúc nội tại của thang đo. Kết quả cho thấy, tất cả các chỉ báo đều có hệ số tương quan Pearson với tổng điểm thang đo (SUMĐCCX)  $> 0,7$ , trong đó cao nhất là SUMĐCCX5 ( $r = 0,90$ ) và thấp nhất là SUMĐCCX7 ( $r = 0,72$ ), đều đạt mức ý nghĩa thống kê ( $\text{sig.} < 0,001$ ). Mỗi chỉ báo cũng có tương quan khá chặt chẽ với các nhóm chỉ báo khác, cho thấy các nhóm đều có liên kết nội tại mạnh mẽ với toàn bộ thang đo. Do đó, không có chỉ báo nào bị loại trong bước phân tích tương quan nhị biến. Kết quả phân tích tương quan nhị biến cho thấy 8 nhóm chỉ báo được giữ lại đầy đủ, vì tất cả đều đạt yêu cầu về tương quan mạnh với tổng điểm thang đo và phản ánh đầy đủ các

chiều cạnh của khái niệm điều chỉnh cảm xúc. Điều này cho phép tiếp tục sử dụng toàn bộ 24 item để kiểm định cấu trúc qua phân tích nhân tố khám phá ở bước tiếp theo.

### **3.4. Kiểm định chất lượng thang đo**

Thang đo được khảo sát trên 62 công chức, viên chức tại Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam và Học viện Phụ nữ Việt Nam đã trải nghiệm bạo lực gia đình và được kiểm định chất lượng thông qua xem xét độ giá trị và độ tin cậy bằng phương pháp phân tích nhân tố khám phá và phân tích độ tin cậy Alpha của Cronbach.

#### *Độ giá trị của thang đo*

Phân tích nhân tố khám phá chỉ ra những item/biểu hiện được gom với nhau thành một nhóm cùng phản ánh một thành tố của khái niệm.

Phân tích nhân tố khám phá (EFA) cho thang đo Điều chỉnh cảm xúc tích cực gồm 12 biến quan sát, đại diện cho 4 chỉ báo: Tái tập trung tích cực, Tập trung vào kế hoạch, Đánh giá tích cực và Chấp nhận. Kết quả EFA lần 1 loại bỏ 1 biến quan sát (ĐCCX4) do có hệ số tải cao trên cả hai nhân tố nhưng chênh lệch hệ số tải nhỏ hơn 0,2, vi phạm nguyên tắc phân biệt giữa các nhân tố.

Kết quả phân tích EFA lần 1 cho thấy chỉ số KMO = 0,89 > 0,7, khẳng định mẫu dữ liệu phù hợp để phân tích nhân tố (Hoàng Trọng và Chu Nguyễn Mộng Ngọc, 2008). Kiểm định Bartlett's Test có Chi-Square = 905,32; df = 66; sig. < 0,001, cho thấy các biến quan sát có tương quan tuyến tính với nhau, đạt yêu cầu phân tích nhân tố.

Dựa trên tiêu chí Eigenvalue > 1, có 2 nhân tố được trích với tổng phương sai trích đạt 81,4%, cao hơn ngưỡng 50% theo khuyến nghị của Hair và cộng sự (1998), chứng tỏ các nhân tố trích ra giải thích phần lớn phương sai của dữ liệu. Kết quả phép quay Varimax cho thấy: các biến từ ĐCCX5 đến ĐCCX12 có hệ số tải cao (> 0,8) trên nhân tố 1, phản ánh các chiến lược điều chỉnh cảm xúc tích cực, chủ động như tái tập trung, lập kế hoạch và đánh giá lại. Các biến từ ĐCCX1 đến ĐCCX3 tải mạnh vào nhân tố 2, thể hiện đặc trưng của nhóm chấp nhận - mang tính thụ động hơn.

Như vậy, kết quả EFA lần 1 xác nhận cấu trúc hai nhân tố rõ ràng, phản ánh hai nhân tố chính của điều chỉnh cảm xúc tích cực: (1) tích cực/chủ động bao gồm các item: ĐCCX5, ĐCCX6, ĐCCX7, ĐCCX8, ĐCCX9, ĐCCX10, ĐCCX11, ĐCCX12 và (2) chấp nhận/thụ động gồm 3 item ĐCCX1, ĐCCX2, ĐCCX3, đồng thời loại bỏ biến ĐCCX4 do không đảm bảo tính đơn nhất trong đo lường. Tác giả đặt lại tên cho 2 nhân tố này xuất phát từ: Nhân tố 1 - Điều chỉnh cảm xúc tích cực/chủ động gồm các item biểu hiện cho thấy cá nhân chủ động điều hướng cảm xúc theo hướng tích cực, sử dụng chiến lược nhận thức để phục hồi tinh thần - đặc trưng cho kiểu điều chỉnh cảm xúc chủ động, thích ứng. Nhân tố 2 - Điều

chính cảm xúc tích cực chấp nhận/thụ động gồm các item thể hiện thái độ cam chịu, không hành động, không tìm cách thay đổi tình huống - tiêu biểu cho kiểu điều chỉnh cảm xúc thụ động/chấp nhận.

**Bảng 1:** Kết quả phân tích nhân tố khám phá EFA của thang đo Điều chỉnh cảm xúc tích cực

Các biến số	Các nhân tố		Nội dung item
	1	2	
ĐCCX9	0,923		Lập kế hoạch ứng phó
ĐCCX7	0,892		Nghĩ về giải pháp tốt nhất
ĐCCX12	0,885		Tìm mặt tích cực
ĐCCX10	0,883		Học được điều gì đó
ĐCCX11	0,876		Trở nên mạnh mẽ hơn
ĐCCX8	0,871		Đổi phó tốt nhất
ĐCCX6	0,837		Nhớ lại trải nghiệm vui vẻ
ĐCCX5	0,834		Làm điều mình thích
ĐCCX3		0,832	Học cách sống chung với sự đối xử
ĐCCX1		0,829	Phải chấp nhận tình trạng hiện tại
ĐCCX2		0,828	Không thể thay đổi tình trạng này
ĐCCX4	0,655	0,596	Nghĩ đến điều tốt đẹp khác

Phân tích nhân tố EFA cho thang đo Điều chỉnh cảm xúc tiêu cực gồm 12 biến quan sát, đại diện cho 4 chỉ báo: Tập trung vào suy nghĩ tiêu cực - tiêu cực, Tự trách mình, Cường điệu hóa vấn đề, Đổ lỗi cho người khác. Kết quả phân tích EFA lần thứ nhất cho thấy chỉ số KMO = 0,88 > 0,7, xác nhận mẫu dữ liệu đủ điều kiện để thực hiện phân tích nhân tố. Kiểm định Bartlett's Test đạt Chi-Square = 909,15; df = 66 và sig. < 0,001, cho thấy các biến quan sát có mối tương quan tuyến tính với nhau, phù hợp với yêu cầu của EFA.

Dựa trên tiêu chí Eigenvalue lớn hơn 1, có 2 nhân tố được trích, với tổng phương sai trích đạt 80,6%, vượt ngưỡng 50% như khuyến nghị của Hair và cộng sự (1998), cho thấy các nhân tố này giải thích tốt phần lớn biến thiên của dữ liệu.

Kết quả từ phép quay Varimax cho thấy: Nhân tố 1 bao gồm các biến: ĐCCX13, ĐCCX14, ĐCCX15, ĐCCX16, ĐCCX17, ĐCCX18, ĐCCX23, ĐCCX24, với hệ số tải dao động từ 0,69 đến 0,94, đại diện cho các chiến lược tự trách bản thân và tập trung tiêu cực nội tâm. Nhân tố 2 gồm các biến: ĐCCX19, ĐCCX20, ĐCCX21, ĐCCX22, ĐCCX24, với hệ số tải cao nhất là 0,93, phản ánh chiến

lược cường điệu hóa cảm xúc và đổ lỗi cho người khác. Một số biến như ĐCCX23, ĐCCX24 có tải ở cả hai nhân tố nhưng vẫn đạt chênh lệch lớn hơn 0,2, đảm bảo phân biệt được giữa các nhân tố.

Như vậy, kết quả EFA lần 1 xác nhận cấu trúc hai nhân tố rõ ràng, đại diện cho hai xu hướng điều chỉnh cảm xúc tiêu cực: (1) Tư duy nội hướng tiêu cực (self-blame, rumination) gồm 8 item: ĐCCX13, ĐCCX14, ĐCCX15, ĐCCX16, ĐCCX17, ĐCCX18, ĐCCX23, ĐCCX24; (2) Chiến lược ngoại hướng tiêu cực (catastrophizing, other-blame) gồm 4 item là các phản ứng đổ lỗi, thổi phồng cảm xúc - kém thích ứng và dễ gây xung đột: ĐCCX19, ĐCCX20, ĐCCX21, ĐCCX22.

Tác giả đặt lại tên cho 2 nhân tố của xu hướng điều chỉnh cảm xúc tiêu cực như sau: Nhân tố 1 - Điều chỉnh cảm xúc Tư duy nội hướng tiêu cực là kiểu điều chỉnh cảm xúc mang tính tự quy chiếu, lặp lại suy nghĩ tiêu cực, thường dẫn đến kéo dài trạng thái cảm xúc tiêu cực. Các biểu hiện trong nhóm này phản ánh xu hướng tự trách bản thân, dẫn vật nội tâm, suy ngẫm tiêu cực kéo dài (tư duy kiểu “quay vòng luẩn quẩn” - hay còn gọi là tư duy ám ảnh tiêu cực; Nhân tố 2 - Điều chỉnh cảm xúc Chiến lược ngoại hướng tiêu cực gồm các thể hiện cách điều chỉnh cảm xúc theo hướng quy lỗi ra bên ngoài, như cường điệu hoá vấn đề, đổ lỗi cho người khác. Đây là điều chỉnh cảm xúc kém thích ứng vì không giúp giải quyết vấn đề và thường liên quan đến xung đột trong các mối quan hệ.

**Bảng 2:** Kết quả phân tích nhân tố khám phá EFA của thang đo Điều chỉnh cảm xúc tiêu cực

Các biến số	Các nhân tố		Nội dung item
	1	2	
ĐCCX15	0,936		Suy nghĩ kỹ về cảm xúc
ĐCCX14	0,851		Tìm nguyên nhân cảm xúc tiêu cực
ĐCCX17	0,753		Nghĩ về lỗi của bản thân
ĐCCX16	0,748		Tự trách bản thân
ĐCCX13	0,743		Nghĩ về tổn thương
ĐCCX23	0,695	0,524	Nghĩ lỗi do vợ/chồng
ĐCCX18	0,695		Cho rằng lỗi do bản thân
ĐCCX24	0,693	0,561	Cho rằng lỗi do vợ/chồng
ĐCCX21		0,926	Cảm thấy gặp điều tồi tệ nhất
ĐCCX19		0,877	So sánh tiêu cực với người khác
ĐCCX20		0,874	Nghĩ nhiều về mức độ nghiêm trọng
ĐCCX22		0,718	Đổ lỗi cho vợ/chồng

Như vậy, thang đo Điều chỉnh cảm xúc gồm 23 item được chia thành 4 nhân tố: Nhân tố 1 - Điều chỉnh cảm xúc tích cực/chủ động gồm 3 item: (1) Tôi cảm thấy mình phải chấp nhận những gì đang diễn ra trong mối quan hệ của chúng tôi; (2) Tôi nghĩ rằng mình không thể thay đổi được tình trạng này; (3) Tôi nghĩ rằng tôi phải học cách sống chung với sự đối xử này. Nhân tố 2 - Điều chỉnh cảm xúc tích cực chấp nhận/thụ động gồm 8 item: (1) Tôi chú tâm vào những sở thích làm cho tôi thấy dễ chịu; (2) Tôi nhớ lại những trải nghiệm vui vẻ để giảm bớt căng thẳng; (3) Tôi nghĩ về những gì tôi có thể làm tốt nhất; (4) Tôi nghĩ về cách tôi có thể đối phó tốt nhất với tình huống này; (5) Tôi nghĩ về một kế hoạch về những gì tôi có thể làm tốt nhất; (6) Tôi nghĩ rằng mình có thể học được điều gì đó từ tình huống này; (7) Tôi nghĩ rằng mình có thể trở thành người mạnh mẽ hơn từ những gì đã xảy ra; (8) Tôi tìm kiếm những mặt tích cực của vấn đề. Nhân tố 3 - Điều chỉnh cảm xúc tư duy nội hướng tiêu cực gồm 8 item: (1) Tôi hay nghĩ đi nghĩ lại về những tổn thương mà mình đã trải qua; (2) Tôi muốn hiểu rõ hơn về lý do khiến tôi cảm thấy như vậy; (3) Tôi suy nghĩ kỹ về những cảm xúc mà mối quan hệ này đã mang lại cho tôi; (4) Tôi cảm thấy bản thân là nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng này; (5) Tôi nghĩ về những sai lầm mà tôi đã gây ra trong vấn đề này; (6) Tôi nghĩ rằng cơ bản là nguyên nhân nằm trong chính tôi; (7) Tôi nghĩ về những sai lầm mà Vợ/Chồng tôi đã gây ra trong vấn đề này; (8) Tôi cảm thấy rằng nguyên nhân cơ chính dẫn đến tình trạng này là do vợ/chồng tôi. Nhân tố 4 - Điều chỉnh cảm xúc ngoại hướng tiêu cực gồm 4 item: (1) Tôi nghĩ rằng những gì tôi đã trải qua còn tồi tệ hơn những gì người khác đã trải qua; (2) Tôi liên tục nghĩ về mức độ khủng khiếp, nghiêm trọng của tình huống này; (3) Tôi thường nghĩ rằng những gì tôi đã trải qua là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra với một người; (4) Tôi cảm thấy Vợ/Chồng tôi là người đáng trách cho điều này.

#### *Độ tin cậy của thang đo*

Để xác định độ ổn định của thang đo, nghiên cứu sử dụng phép kiểm định độ tin cậy Alpha của Cronbach và kết quả kiểm định độ tin cậy được trình bày ở bảng 3.

Kết quả kiểm định độ tin cậy cho thấy, tất cả các biến quan sát trong 4 tiểu thang đo có hệ số tương quan biến tổng đều lớn hơn 0,3. Hệ số Alpha của Cronbach của 4 tiểu thang đo đều lớn hơn 0,6, nên độ tin cậy của 4 tiểu thang đo này đều đạt yêu cầu.

**Bảng 3:** *Kết quả kiểm định độ tin cậy Alpha của Cronbach*

Các tiểu thang đo	Các biến số	Tương quan biến - tổng	Giá trị $\alpha$ nếu biến bị loại	Giá trị $\alpha$
Điều chỉnh cảm xúc tích cực/chủ động	ĐCCX1	0,687	0,767	0,830
	ĐCCX2	0,692	0,767	
	ĐCCX3	0,697	0,761	

Điều chỉnh cảm xúc chấp nhận/thụ động	ĐCCX5	0,851	0,970	0,972
	ĐCCX6	0,876	0,969	
	ĐCCX7	0,930	0,966	
	ĐCCX8	0,909	0,967	
	ĐCCX9	0,927	0,966	
	ĐCCX10	0,912	0,967	
	ĐCCX11	0,865	0,970	
	ĐCCX12	0,838	0,971	
Điều chỉnh cảm xúc tư duy nội hướng tiêu cực	ĐCCX13	0,799	0,947	0,952
	ĐCCX14	0,869	0,942	
	ĐCCX15	0,855	0,943	
	ĐCCX16	0,835	0,945	
	ĐCCX17	0,781	0,948	
	ĐCCX18	0,798	0,948	
	ĐCCX23	0,818	0,946	
	ĐCCX24	0,839	0,945	
Điều chỉnh cảm xúc ngoại hướng tiêu cực	ĐCCX19	0,916	0,913	0,945
	ĐCCX20	0,890	0,922	
	ĐCCX21	0,919	0,914	
	ĐCCX22	0,766	0,963	

#### 4. Kết luận

Trên cơ sở rút gọn và kiểm định, một thang đo được hình thành (dựa trên thang đo CERQ của Garnefski và Kraaij (2007) và đã được điều chỉnh, rút gọn phù hợp với khách thể nghiên cứu là người Việt Nam) để đo lường điều chỉnh cảm xúc của phụ nữ bị bạo lực trong gia đình. Thang đo gồm 23 item với 2 nhóm khía cạnh được phân vào 4 nhân tố điều chỉnh cảm xúc tích cực/chủ động, điều chỉnh cảm xúc chấp nhận/thụ động, điều chỉnh cảm xúc tư duy nội hướng tiêu cực và điều chỉnh cảm xúc chiến lược ngoại hướng tiêu cực. Thang đo được chứng minh là đảm bảo độ tin cậy, độ giá trị trong đo lường. Các tiêu thang đo về bốn loại điều chỉnh cảm xúc của phụ nữ bị bạo lực trong gia đình có thể được sử dụng độc lập, cũng có thể sử dụng kết hợp thành một thang đo lường điều chỉnh cảm xúc tổng hợp.

#### Tài liệu tham khảo

##### Tài liệu tiếng Việt

1. Hoàng Trọng và Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2007). *Thống kê ứng dụng trong kinh tế - xã hội*. Hà Nội: NXB Thống kê.

## **Tài liệu tiếng Anh**

2. Bagby, M. R., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1).
3. Cicchetti, D., Ackerman, B. P., Izard, C. E. (1995). *Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology*. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Vol. 2. Risk, disorder, and adaptation* (pp. 369-392). Wiley.
4. Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. In Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 287-306). The Guilford Press.
5. Garnefski, N., Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>.
6. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2003). 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*, 25(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/A:1023601320155>.
7. Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>.
8. Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>.
9. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
10. Kayha, Y., Taskale, N. (2019). Difficulties in emotion regulation, separation anxiety, and impulsivity as predictors of women's intimate partner violence experiences. Dergi Adı: Dusunen Adam. *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(2), 101-112.
11. Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
12. Orozco-Vargas, A. E., García-López, G. I., Ulises Aguilera-Reyes y Arturo Venebra-Muñoz (2021). The Spanish version of the emotion regulation skills questionnaire: Analysis of reliability and validity. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica (RIDEP)*, 61(4), 189-203. <https://doi.org/10.21865/RIDEP61.4.15>.
13. Walsh, G., Shiu, E., Hassan, L. M., Michaelidou, N., & Beatty, S. E. (2011). Emotions, storeenvironmental cues, store-choice criteria, and marketing outcomes. *Journal of Business Research*, 64(7), 737-744. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2010.07.008>.