

## TRÍ TUỆ CẢM XÚC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

### *Emotional intelligence of students at Ho Chi Minh City University*

Mai Hiền Lê<sup>(1)\*</sup>, Trần Thị Kim Tiên<sup>(1)</sup>, Trần Minh Anh<sup>(1)</sup>, Nguyễn Thanh Hải<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

#### TÓM TẮT

Nghiên cứu này tập trung đánh giá thực trạng trí tuệ cảm xúc của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP TPHCM), những người sẽ trở thành nhà giáo dục trong tương lai. Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát bằng trắc nghiệm trí tuệ cảm xúc REIS trên 256 sinh viên trường ĐHSPTPHCM. Kết quả cho thấy trí tuệ cảm xúc của sinh viên trường ĐHSPTPHCM đạt mức khá ở cả 4 khía cạnh của trí tuệ cảm xúc theo thang đo REIS (đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân, đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác, điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân và điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác).

**Từ khóa:** Trí tuệ cảm xúc, Trí tuệ cảm xúc của sinh viên, Thang đo trí tuệ cảm xúc REIS.

#### ABSTRACT

This study focuses on assessing the current state of emotional intelligence among students at Ho Chi Minh City University of Education (HCMUE), who will become future educators. The study employed a survey method using the REIS emotional intelligence test on 256 students from HCMUE. The results indicate that the emotional intelligence of HCMUE students reached a good level across all four aspects of emotional intelligence according to the REIS scale (self-focused emotion appraisal, other-focused emotion appraisal, self-focused emotion regulation, and other-focused emotion regulation).

**Keywords:** Emotional Intelligence, Student's emotional intelligence, REIS Emotional Intelligence Scale.

### 1. Đặt vấn đề

Các công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng: Trí tuệ cảm xúc là một dạng trí tuệ của con người và là một thành tố quan trọng trong cấu trúc nhân cách, có mối quan hệ chặt chẽ giữa trí tuệ cảm xúc và sự thành công trong hoạt động học tập, hoạt động nghề nghiệp của các cá nhân (Trương Thị Khánh Hà, 2015). Daniel Goleman cho rằng khả năng thành công trong cuộc đời con người có 20% phụ thuộc vào chỉ số thông minh và 80% còn lại bao gồm trí tuệ cảm xúc cùng những yếu tố khác.

Salovey và Mayer (1990) đưa ra định

nghĩa về trí tuệ cảm xúc là một phần của trí tuệ xã hội, bao gồm khả năng theo dõi cảm xúc và cảm giác của bản thân và người khác, phân biệt chúng và sử dụng thông tin này để định hướng suy nghĩ và hành động của mình. Năm 1993, Salovey và Mayer cũng đã bổ sung thêm rằng những người thuộc các kiểu tính cách khác nhau sẽ có mức độ trí tuệ cảm xúc khác nhau. Những cá nhân có trí tuệ cảm xúc cao có thể nhận thức tốt hơn về cảm xúc của bản thân và của người khác. Điều này mở ra hướng nghiên cứu mới về mối liên hệ giữa trí tuệ cảm xúc và các đặc điểm của tính cách.

\*Tác giả liên hệ: [lemh@hcmue.edu.vn](mailto:lemh@hcmue.edu.vn)

Petrides, Pita và Kokkinaki (2007) lại cho rằng trí tuệ cảm xúc như một tập hợp các đặc điểm liên quan đến cảm xúc, gần với tính cách hơn.

Theo nhóm tác giả Pekaar KA, Bakker AB, Dimitri van der Linden, D., & Born, MP. (2018): *Trí tuệ cảm xúc biểu hiện ở chỗ con người có khả năng nhận biết và diễn đạt cảm xúc; kết hợp cảm xúc vào suy nghĩ; hiểu và lý giải cảm xúc một cách hợp lý; kiểm soát cảm xúc của bản thân và người khác.*

Nhìn chung có nhiều khái niệm về trí tuệ cảm xúc nhưng đều có điểm chung là: Trí tuệ cảm xúc là khả năng nhận thức và quản lý cảm xúc bản thân, đồng thời thấu hiểu và tác động tích cực đến cảm xúc người khác. Nó bao gồm tự nhận thức, tự điều chỉnh, động lực, đồng cảm và kỹ năng

**Bảng 2.1.** Khái quát về khách thể nghiên cứu

Yếu tố		Tần số	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam	61	23.8
	Nữ	195	76.2
Nhóm ngành	Sư phạm	129	50.4
	Ngoài sư phạm	127	49.6

## 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu chính như: Phương pháp nghiên cứu lí luận; phương pháp nghiên cứu bằng bảng hỏi; phương pháp phỏng vấn; phương pháp thống kê toán học. Trong đó phương pháp điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chính. Với phương pháp này, đề tài sử dụng thang đo trí tuệ cảm xúc Rotterdam của nhóm tác giả Pekaar KA, Bakker AB, Dimitri van der Linden, D., & Born, MP (2018).

Cách tính điểm thang đo: Các câu trả lời được thực hiện trên thang điểm 5.

Các mục trả lời bao gồm 5 lựa chọn “*cực kỳ không tán thành*” tương ứng với điểm 1, “*không tán thành*” tương ứng với

xã hội, giúp xây dựng mối quan hệ tốt, giải quyết xung đột và đạt thành công.

Trong bài viết này nhóm nghiên cứu sử dụng khái niệm trí tuệ cảm xúc của nhóm tác giả Pekaar KA & cộng sự ở trên. Các biểu hiện của năng lực trí tuệ cảm xúc bao gồm: Năng lực đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân; Năng lực đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác; Năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân; Năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác

## 2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

### 2.1. Khách thể nghiên cứu

Với mục đích nhằm tìm hiểu thực trạng mức độ trí tuệ cảm xúc của sinh viên trường ĐHSP TPHCM, nghiên cứu được thực hiện trên 256 sinh viên đang học tập tại trường ĐHSP TPHCM. Cụ thể như sau:

điểm 2, “*phân vân*” tương ứng với điểm 3, “*tán thành*” tương ứng với điểm 4, “*cực kỳ tán thành*” tương ứng với điểm 5.

Thang đo bao gồm 23 câu hỏi với 4 tiểu thang đo tương ứng với 4 nhóm năng lực trí tuệ cảm xúc bao gồm: đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân, đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác; điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân; điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác.

Quy đổi điểm trung bình theo thang đo likert 5 mức độ. Biểu hiện trí tuệ cảm xúc của sinh viên như sau: Rất thấp (từ 1.00 đến 1.80); Thấp (từ 1.81 đến 2.60); Trung bình (từ 2.61 đến 3.40); Khá (từ 3.41 đến 4.20); Cao (từ 4.21 đến 5.00).

Bên cạnh đó để có thể làm rõ hơn kết

quả thực trạng của nghiên cứu, nhóm nghiên cứu cũng tiến hành sử dụng phương pháp phỏng vấn để làm bổ trợ. Với bài phỏng vấn bán cấu trúc, các câu hỏi mang

tính mở, chúng tôi có thể thu thập được thêm những thông tin sâu hơn, chi tiết hơn về trải nghiệm, suy nghĩ của sinh viên liên quan đến năng lực trí tuệ cảm xúc.

### 3. Kết quả nghiên cứu

#### 3.1. Kết quả nghiên cứu chung về trí tuệ cảm xúc của sinh viên trường ĐHSP TPHCM

**Bảng 3.1.** Thực trạng trí tuệ cảm xúc của sinh viên trường ĐHSP TPHCM

Biểu hiện trí tuệ cảm xúc	ĐTB	ĐLC	Độ tin cậy
Đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân	3.65	0.65	0.88
Đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác	3.48	0.77	0.87
Điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân	3.40	0.81	0.90
Điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác	3.22	0.77	0.92
<b>Tổng</b>	<b>3.44</b>	<b>0.75</b>	

Kết quả tại bảng 3.1 cho thấy sinh viên trường ĐHSP TPHCM có năng lực trí tuệ cảm xúc ở mức độ khá với điểm trung bình là 3.44 (ĐLC: 0.75). Trong đó, nhóm năng lực được các sinh viên đánh giá cao nhất là nhóm đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân (ĐTB: 3.65). Kế đến là hai nhóm năng lực đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác và điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân với điểm trung bình lần lượt là 3.48 và 3.40. Có thể thấy được ở sinh viên ĐHSP TPHCM đã có được sự nhận biết, đánh giá khá tốt đối với các cảm xúc của

bản thân cũng như với các mối quan hệ xung quanh. Tuy nhiên, việc điều chỉnh cảm xúc vẫn còn nhiều hạn chế đặc biệt là năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác với điểm trung bình là 3.22, thấp nhất, với mức độ trung bình. Nhìn chung, kết quả này phản ánh một bức tranh khá rõ nét về năng lực trí tuệ cảm xúc của sinh viên ĐHSP TPHCM. Mặc dù các sinh viên đã có sự nhận thức tốt về cảm xúc của bản thân và người khác, nhưng việc điều chỉnh cảm xúc – đặc biệt là khi tập trung vào người khác vẫn còn nhiều điều hạn chế.

#### 3.2. Kết quả từng mặt biểu hiện của năng lực trí tuệ cảm xúc của sinh viên trường ĐHSP TPHCM

##### 3.2.1. Năng lực trí tuệ cảm xúc thông qua đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân

**Bảng 3.2.** Thực trạng đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân

Biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
Tôi luôn biết mình đang cảm thấy như thế nào	3.72	0.83	3
Tôi có thể phân biệt rõ các cảm xúc của mình	3.65	0.84	4
Tôi nhận thức được cảm xúc của mình	3.75	0.78	1
Tôi hiểu được tại sao mình lại cảm thấy như vậy	3.57	0.92	5
Tôi biết mình đang trải qua cảm xúc nào	3.73	0.83	2
Tôi có thể giải thích chính xác cảm giác của mình	3.49	0.96	6
<b>Tổng</b>	<b>3.65</b>	<b>0.65</b>	

Ở khía cạnh đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân, sinh viên trường ĐHSP TPHCM có điểm trung bình dao động từ 3.49 đến 3.75. Thấp nhất là “Phần lớn, tôi có thể giải thích chính xác cảm giác của mình” và cao nhất là “Tôi nhận thức được cảm xúc của mình”. Có thể thấy được, sinh viên đã nhận biết được cảm xúc của bản thân nhưng về khía cạnh hiểu biết và giải thích rõ nguyên nhân, cảm giác đó vẫn còn hơi mơ hồ. Các item khác là “Tôi hiểu được tại sao mình lại cảm thấy như vậy”, “Tôi có thể phân biệt rõ các cảm xúc của mình”, “Tôi luôn biết mình đang cảm thấy như thế nào” và “Tôi biết mình đang trải qua cảm xúc nào” có điểm trung bình lần lượt là 3.57, 3.65, 3.72 và 3.73. Sự phân bố điểm trung bình này khá đồng đều, các item đo lường có giá trị trung bình tương đối ổn định.

Thông qua phương pháp phỏng vấn, chúng tôi nhận thấy được hầu hết ở sinh viên trường ĐHSP TPHCM có được nhận thức, đánh giá khá tốt về cảm xúc của bản thân trong các tình huống. Khi được hỏi, các bạn đều nêu tên được cảm xúc mà mình đang gặp phải trong tình huống giả

### 3.2.2. Năng lực trí tuệ cảm xúc thông qua đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác

**Bảng 3.3.** Thực trạng đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác

Biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
Tôi có thể nhận thức được cảm xúc của người xung quanh	3.49	0.93	3
Tôi biết người khác đang trải qua cảm xúc nào	3.23	0.95	5
Khi quan sát người khác, tôi có thể thấy họ cảm thấy thế nào	3.50	0.95	2
Tôi có thể đồng cảm với những người xung quanh	3.74	0.91	1
Tôi hiểu tại sao người khác lại cảm thấy như vậy	3.43	0.97	4
<b>Tổng</b>	<b>3.48</b>	<b>0.77</b>	

Kết quả ở bảng 3.3 cho thấy được ở phương diện đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác, sinh viên trường Đại học Sư phạm Hồ Chí Minh có điểm trung bình là 3.48 tức là đang ở mức khá. Điểm trung

định (trước ngày thi cử) và nguyên nhân dẫn đến điều đó: hồi hộp và lo lắng vì không tự tin vào năng lực của bản thân, vì học bài chưa kỹ; hứng thú khi tìm ra được đúng nội dung để soạn bài; vui vì sắp kết thúc môn... Ở các bạn cũng có được sự phân biệt khá tốt đối với các cảm xúc có tính chất tương tự thông qua cách riêng của bản thân như dựa trên biểu hiện, mức độ cảm xúc... Tuy nhiên, đôi lúc ở một vài bạn vẫn còn cảm thấy bối rối và mâu thuẫn khi phải đối mặt với nhiều cảm xúc cùng một lúc.

Trong năng lực trí tuệ cảm xúc, khía cạnh đánh giá cảm xúc là một trong những khía cạnh quan trọng nhất, đặc biệt là đánh giá cảm xúc tập trung vào chính bản thân của mỗi người. Đây là quá trình mỗi cá nhân nhận thức, hiểu rõ và đánh giá các cảm xúc của chính mình trong các tình huống khác nhau của cuộc sống. Thông qua kết quả khảo sát, có thể thấy phần lớn sinh viên trường ĐHSP TPHCM có khả năng nhận diện rõ ràng các trạng thái cảm xúc của chính mình, hiểu được nguyên nhân gây ra cảm xúc và có sự tự nhận thức tốt về tâm trạng cá nhân.

bình dao động trong khoảng từ 3.23 đến 3.74. Trong đó thấp nhất là “Tôi biết người khác đang trải qua cảm xúc nào” với điểm trung bình là 3.23 và cao nhất là “Tôi có thể đồng cảm với những người

*xung quanh*” có giá trị trung bình là 3.74. Kết hợp với kết quả phỏng vấn, chúng tôi nhận thấy được rằng các bạn sinh viên trường ĐHSP TPHCM có khả năng đánh giá được cảm xúc của người khác ở mức trung bình khá.

Dường như sinh viên có xu hướng dễ dàng đặt mình vào hoàn cảnh của người khác và thể hiện sự đồng cảm với họ. Hầu hết những khách thể tham gia phỏng vấn đều cho biết mình có thể thấu hiểu và đồng cảm với những câu chuyện mà người khác chia sẻ với mình, các bạn cũng kể về một số kỷ niệm mà các bạn đã trải qua, điểm

chung là các bạn đều có cảm xúc giống với người chia sẻ vấn đề, đặc biệt là người thân quen. Tuy nhiên, không phải lúc nào các bạn cũng có thể nhận diện chính xác trạng thái cảm xúc của người khác. Đa số các bạn cho rằng đôi khi bản thân sẽ nhận diện được cảm xúc của người khác thông qua các biểu hiện phi ngôn ngữ: *“mình thường dựa vào nét mặt để nhận ra điều đó, giống như cau mày là họ đang cảm thấy bức mình chẳng hạn”*. Nhìn chung, các bạn có sự tự tin nhất định trong việc nhận biết và đánh giá cảm xúc của người khác nhưng vẫn chưa thực sự quá cao.

### 3.2.3. Năng lực trí tuệ cảm xúc thông qua điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân

**Bảng 3.4.** Thực trạng điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân

Biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
Tôi có thể dễ dàng kìm nén cảm xúc của mình	3.41	1.03	2
Tôi không để cảm xúc của mình lấn át	3.23	1.05	5
Tôi chỉ thể hiện cảm xúc khi thích hợp	3.67	0.98	1
Ngay cả khi tức giận, tôi vẫn có thể giữ bình tĩnh	3.29	1.03	4
Nếu muốn, tôi có thể "đóng băng" cảm xúc của mình	3.41	1.11	2
<b>Tổng</b>	<b>3.40</b>	<b>0.81</b>	

Với năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân kết quả của khảo sát thu được giá trị trung bình chung là 3.40 (ĐLC: 0.81). Trong đó, item có điểm trung bình cao nhất *“Tôi chỉ thể hiện cảm xúc khi thích hợp”* là 3.67 (ĐLC: 0.98), thấp nhất là *“Tôi không để cảm xúc của mình lấn át”* đạt 3.23 (ĐLC: 1.05). Có thể nhận thấy, ở khách thể nghiên cứu có khả năng điều chỉnh cảm xúc cá nhân ở mức độ tương đối tốt, giúp các bạn biết cách điều hòa, thể hiện cảm xúc và giữ được sự bình tĩnh trong những tình huống thích hợp. Tuy nhiên đôi lúc bản thân các sinh viên vẫn còn chưa hoàn toàn kiểm soát được những cảm xúc mạnh mẽ mà để những điều đó lấn át.

Trong các items biểu hiện hầu hết đều có độ lệch chuẩn khá cao (dao động từ 0.98 đến 1.11), cho thấy được giữa các bạn sinh viên có những chênh lệch đáng kể trong việc điều chỉnh và thể hiện cảm xúc của mình ra bên ngoài.

Khi được hỏi, hầu hết các bạn đều bày tỏ rằng mặc dù các bạn thường cố gắng kiểm soát và bộc lộ những cảm xúc thông thường thích hợp ra ngoài hơn nhưng có đôi khi với những cảm xúc mạnh mẽ thì các bạn vẫn không hoàn toàn kiểm soát được mà sẽ có lúc để nó bộc lộ ra ngoài (đặc biệt là cảm xúc tức giận). Mỗi người thì sẽ lại có những cách để giữ lại hoặc thể hiện cảm xúc, có bạn chọn che giấu kìm nén cũng có bạn

chọn bộc lộ ra bằng một số biểu cảm, cử chỉ hành vi nhưng đều cố gắng giữ trong tầm kiểm soát, hạn chế gây thương tổn đến người xung quanh. Khi trao đổi, chúng tôi được biết các bạn thường sẽ suy nghĩ đến hậu quả có thể xảy đến như một cách kiềm chế lại những cảm xúc tiêu cực bên trong mình và không thể hiện nó ra: “*mình không muốn người khác bị ảnh hưởng*”, “*bạn bè sẽ buồn nè, hoặc là không còn ai chơi với mình nữa*”. Ngoài ra, để giải tỏa bớt những cảm xúc tiêu cực thì các bạn cũng lựa chọn ở một mình để bình tĩnh hoặc tâm sự với người mình tin tưởng, quan tâm đến các sở

thích cá nhân khác.

Khả năng điều chỉnh cảm xúc của bản thân ở sinh viên trường ĐHSP TPHCM ở mức khá tuy nhiên điểm trung bình ở mỗi biểu hiện vẫn còn khá thấp. Điều này có thể được hiểu ở sinh viên có được sự kiểm soát cảm xúc khá trong một số tình huống nhưng đôi khi có thể vẫn sẽ gặp những khó khăn khi đối diện với những cảm xúc mạnh mẽ hoặc tiêu cực. Điều này có thể xuất phát từ việc thiếu kinh nghiệm xử lý cảm xúc trong các tình huống căng thẳng hoặc chưa có các chiến lược điều chỉnh cảm xúc hiệu quả.

#### 3.2.4 Năng lực trí tuệ cảm xúc thông qua điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác

**Bảng 3.5.** Thực trạng điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác

<b>Biểu hiện</b>	<b>ĐTB</b>	<b>ĐLC</b>	<b>Thứ bậc</b>
Tôi có thể khiến ai đó cảm thấy khác đi.	3.27	0.97	3
Tôi có thể thay đổi trạng thái cảm xúc của người khác.	3.15	1.02	6
Tôi có thể thúc đẩy hoặc xoa dịu cảm xúc của người khác.	3.40	0.92	1
Tôi có ảnh hưởng lớn đến cảm giác của người khác	3.09	0.97	7
Tôi biết phải làm gì để cải thiện tâm trạng của người khác	3.19	0.95	5
Tôi biết cách ảnh hưởng đến người khác	3.21	0.96	4
Tôi có thể giúp người khác bình tĩnh lại	3.29	0.97	2
<b>Tổng</b>	<b>3.22</b>	<b>0.77</b>	

Bảng 3.5 cho thấy kết quả của thực trạng về năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác của trí tuệ cảm xúc ở sinh viên trường ĐHSP TPHCM có giá trị trung bình là 3.22. Điều này phản ánh khả năng điều chỉnh cảm xúc của người khác ở mức trung bình. Trong đó, item có điểm trung bình cao nhất “*Tôi có thể thúc đẩy hoặc xoa dịu cảm xúc của người khác*” là 3.4 và thấp nhất “*Tôi có ảnh hưởng lớn đến cảm giác của người khác*” là 3.09. Các item khác “*Tôi có thể thay đổi trạng thái cảm xúc của người khác*”; “*Tôi biết phải làm gì để cải thiện tâm trạng của người*

*khác*”; “*Tôi biết cách ảnh hưởng đến người khác*”; “*Tôi có thể khiến ai đó cảm thấy khác đi*” và “*Tôi có thể giúp người khác bình tĩnh lại*” có giá trị trung bình lần lượt là: 3.15; 3.19; 3.21; 3.27; 3.29. Từ kết quả của khảo sát và phỏng vấn, nhìn chung sinh viên trường ĐHSP TPHCM có khả năng điều chỉnh cảm xúc của người khác ở mức trung bình.

Sinh viên có khả năng nhất định trong việc hỗ trợ, an ủi, động viên người khác. Khi được phỏng vấn các bạn chia sẻ rằng mình thường lắng nghe và ở cạnh những người thân quen với mình để lắng nghe

câu chuyện và thấu hiểu cảm xúc của họ. Sau đó tùy theo tình huống mà các bạn sẽ lựa chọn những phương án thích hợp để có thể hỗ trợ nâng đỡ, cải thiện hoặc làm thay đổi cảm xúc của người đó: “*minh trấn an bằng cách lắng nghe và trò chuyện thoải mái sẽ cố gắng nói thật nhiều để họ quên đi căng thẳng*”; “*trò chuyện những gì liên quan đến sở thích của họ để họ quên đi những điều tiêu cực*”; “*có thể tôi sẽ an ủi bằng cách động chạm như ôm, vỗ lưng hoặc nắm tay động viên, khích lệ tinh thần*”... Có thể thấy, các bạn biết cách để có thể cải thiện tâm trạng của người khác tuy nhiên các bạn lại không quá tự tin trong khoảng hiệu quả của nó cũng như sức ảnh hưởng của bản thân đến cảm xúc của người khác. Các bạn thường cho rằng mình có thể làm ảnh hưởng tới cảm xúc của ai đó một cách nhất thời thông qua lời nói hoặc một số quyết định trong một vài tình huống. Tuy nhiên, các bạn cũng “*cảm thấy mình không quá quan trọng trong câu chuyện của một ai đó tới mức để ảnh hưởng tới họ*”. Khả năng điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác là

một yếu tố quan trọng trong giao tiếp và làm việc nhóm, giúp tạo ra môi trường học tập và làm việc tích cực. Tuy nhiên, ở các bạn vẫn chưa thực sự tự tin mình có thể điều chỉnh hay kiểm soát được cách ảnh hưởng đến tâm trạng của người khác một cách chủ động và hiệu quả.

Như vậy, có thể thấy được ở hầu hết các sinh viên ĐHSP TPHCM đã có được sự nhận biết, đánh giá khá tốt đối với các cảm xúc của bản thân cũng như với các mối quan hệ xung quanh. Tuy nhiên, việc điều chỉnh cảm xúc đặc biệt là năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung và người khác vẫn còn nhiều mặt hạn chế. Đây chính là những phản ánh tích cực về khả năng nhận diện, đánh giá và điều chỉnh cảm xúc nói riêng và trí tuệ cảm xúc nói chung ở các bạn.

### 3.3. Sự khác biệt về các năng lực trí tuệ cảm xúc theo giới tính, nhóm ngành

Để kiểm tra sự khác biệt về mức độ trí tuệ cảm xúc của sinh viên trường ĐHSP TPHCM theo giới tính, nhóm ngành nhóm nghiên cứu sử dụng kiểm định T- Test với độ tin cậy là 95%.

**Bảng 3.6.** Sự khác biệt về các năng lực trí tuệ cảm xúc theo giới tính

Biểu hiện trí tuệ cảm xúc	Giới Tính	Tần số	ĐTB	ĐLC	Mức ý nghĩa
Đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân	Nam	61	3.72	0.73	0.356
	Nữ	195	3.63	0.63	
Đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác	Nam	61	3.53	0.89	0.565
	Nữ	195	3.46	0.73	
Điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân	Nam	61	3.58	0.81	0.045**
	Nữ	195	3.34	0.81	
Điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác	Nam	61	3.30	0.80	0.383
	Nữ	195	3.20	0.76	

\*\* có ý nghĩa khác biệt ( $p < 0.05$ )

Kết quả kiểm định cho thấy chỉ có biến số đại diện cho năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân là cho thấy sự khác biệt đáng kể về trung bình giữa hai nhóm nam và nữ ( $p < 0.05$ ). Nhóm nam cao hơn nhóm nữ 0.24. Có vẻ như ở các bạn sinh viên nam có khả năng kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc cá nhân tốt hơn một chút (một mức độ không quá lớn) so với các sinh viên nữ trong mẫu khảo sát. Nguyên nhân của sự khác biệt này có thể xuất phát từ việc các câu hỏi

biểu hiện của năng lực chú trọng hơn vào việc giữ bình tĩnh và ổn định cảm xúc. Mà nam giới thường được kỳ vọng vào việc giữ thái độ điềm tĩnh và ít thể hiện cảm xúc hơn vậy nên đã tạo nên sự khác biệt này. Biến số đại diện cho năng lực đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác, còn ở năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân và điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác không cho thấy sự khác biệt đáng kể về trung bình giữa hai nhóm nam và nữ ( $p > 0.05$ ).

**Bảng 3.7.** Sự khác biệt về các năng lực trí tuệ cảm xúc theo nhóm ngành

Biểu hiện năng lực trí tuệ cảm xúc	Nhóm ngành	Tần số	ĐTB	ĐLC	Mức ý nghĩa
Đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân	Sư phạm	129	3.74	0.67	0.041**
	Ngoài sư phạm	127	3.57	0.63	
Đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác	Sư phạm	129	3.49	0.83	0.831
	Ngoài sư phạm	127	3.47	0.70	
Điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân	Sư phạm	129	3.51	0.79	0.031**
	Ngoài sư phạm	127	3.29	0.82	
Điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác	Sư phạm	129	3.27	0.82	0.330
	Ngoài sư phạm	127	3.18	0.71	

\*\* có ý nghĩa khác biệt ( $p < 0.05$ )

Chỉ có biến số đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân và điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân cho thấy sự khác biệt đáng kể về trung bình giữa hai nhóm ngành sư phạm và ngoài sư phạm ( $p < 0.05$ ). ở năng lực đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân, nhóm ngành sư phạm cao hơn nhóm ngoài sư phạm 0.17 và ở năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân nhóm ngành sư phạm cao hơn nhóm ngoài sư phạm là 0.29. Kết quả này cho chúng ta thấy được có thể sinh viên thuộc khối ngành Sư phạm có xu hướng hiểu rõ cảm xúc của bản thân hơn, đồng thời cũng điều tiết cảm xúc hiệu quả hơn so với sinh viên ở khối ngành Ngoài. Nghề

giáo được xem là một nghề cao quý nhất trong những nghề cao quý, đòi hỏi các sinh viên không chỉ vững về kiến thức mà còn phải có tác phong sư phạm chuẩn mực. Trong môi trường giáo dục, người giáo viên cần thể hiện sự điềm tĩnh, kiên nhẫn và nhất quán trong ứng xử. Có lẽ vì thế mà ngay từ khi còn đang học tập rèn luyện trên giảng đường, các bạn thường xuyên phải chú trọng yếu tố cảm xúc và giao tiếp nên có được khả năng này cao hơn so với các bạn học ngành Ngoài tại trường. Tuy nhiên, sự chênh lệch tuy có ý nghĩa thống kê, nhưng mức độ chênh lệch (0.17 và 0.29 điểm) vẫn chưa thật sự lớn, cho thấy khoảng cách giữa hai nhóm ngành là có

nhưng không quá sâu sắc, cho thấy sự phát triển trí tuệ cảm xúc có thể vẫn mang tính cá nhân hóa cao, phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác. Biểu số đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác và điều chỉnh cảm xúc tập trung vào người khác không cho thấy sự khác biệt đáng kể về trung bình giữa hai nhóm ngành này ( $p > 0.05$ ).

#### 4. Kết luận

Kết quả thực trạng mức độ trí tuệ cảm xúc chung của sinh viên trường ĐHSP TPHCM ở mức khá với điểm trung bình là 3.44. Trong đó, nhóm năng lực được các sinh viên đánh giá cao nhất là nhóm đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân (ĐTB: 3.65). Kế đến là hai nhóm năng lực đánh giá cảm xúc tập trung vào người khác và điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân với

điểm trung bình lần lượt là 3.48 và 3.40. Cuối cùng là năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung và người khác với điểm trung bình là 3.22 (trung bình). Những kết quả này cho thấy sinh viên trường ĐHSP TPHCM có nền tảng trí tuệ cảm xúc khá tốt, đặc biệt là khả năng nhận diện và đánh giá cảm xúc. Tuy nhiên, vẫn cần có những biện pháp nâng cao năng lực này, đặc biệt là trong việc rèn luyện kỹ năng điều chỉnh cảm xúc.

Kết quả phân tích kiểm định T-test cho thấy có sự khác biệt giữa nhóm nam và nữ trong năng lực điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân. Cũng như sự khác biệt giữa nhóm ngành sư phạm và ngoài sư phạm trong hai năng lực: đánh giá cảm xúc tập trung vào bản thân và điều chỉnh cảm xúc tập trung vào bản thân.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Pekaar, K.A., Bakker, A., van der Linden, D., & Born, M. (2018). Self- and other-focused Emotional Intelligence: development and validation of the Rotterdam Emotional Intelligence Scale (REIS). *Personality and Individual Differences*, 120, 222-233. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.045>
- Pekaar KA, Bakker AB, Dimitri van der Linden, Julie Aitken Schermer, & Philip A. Vernon. (2017). Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis. *Management and Organizational Studies Publications*. 86.
- John D. Mayer, Peter Salovey. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. <https://eclass.hmu.gr/modules/document/file.php/IP-ERLSF116/Mayer-Salovey.1993-libre.pdf>
- Daniel Goleman. (2005). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Random House Publishing Group
- Peter Salovey, John D. Mayer. (1990). Emotional Intelligence. *Sage Journals Home*, 9. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- K. V. Petrides, Ria Pita, Flora Kokkinaki. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*. 98, 273–289
- Trương Thị Khánh Hà & Nguyễn Thị Thủy Vân. (2015). Trí tuệ cảm xúc và các mối quan hệ. *Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội: Khoa học Xã hội và Nhân văn*, 31(1), 20-28

Ngày nhận bài: 08/4/2025

Ngày chấp nhận đăng: 18/4/2025