
TÁC ĐỘNG CỦA TRÍ TUỆ CẢM XÚC TỚI SỰ CĂNG THẲNG TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Bùi Thu Vân

*Khoa Quản trị Kinh doanh, Trường Đại học Kinh tế Quốc dân
Email: vanbt@neu.edu.vn*

Lê Đình Tú

*Trường Đại học Kinh tế Quốc dân
Email: ledinhthu892@gmail.com*

Nguyễn Thúy Quỳnh

*Trường Đại học Kinh tế Quốc dân
Email: nguyenthuyquynh1kt@gmail.com*

Trần Xuân Đức

*Trường Đại học Kinh tế Quốc dân
Email: tranxuanduc.manager@gmail.com*

Đinh Thị Mận

*Trường Đại học Kinh tế Quốc dân
Email: dinhthiman2001@gmail.com*

Đào Ngọc Trang

*Trường Đại học Kinh tế Quốc dân
Email: k0612t1412@gmail.com*

Mã bài: JED-774

Ngày nhận: 07/07/2022

Ngày nhận bản sửa: 04/08/2022

Ngày duyệt đăng: 08/08/2022

Tóm tắt:

Mục tiêu của bài nghiên cứu là tìm hiểu tác động của trí tuệ cảm xúc đến sự căng thẳng trong học tập của sinh viên đang học tại các trường đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội. Phương pháp nghiên cứu chính nhóm tác giả sử dụng trong bài là phương pháp nghiên cứu kết hợp, thực hiện dựa trên việc nghiên cứu định lượng và dùng định tính để giải thích kết quả định lượng. Với kích thước mẫu khảo sát là 303 người, nghiên cứu sử dụng các kỹ thuật phân tích gồm: kiểm tra độ tin cậy thang đo, phân tích nhân tố khám phá (EFA) và phân tích hồi quy tuyến tính. Kết quả nghiên cứu cho thấy 3 thành tố thuộc trí tuệ cảm xúc: (1) tính đa cảm, (2) khả năng tự kiểm soát, (3) hạnh phúc có ảnh hưởng đến 2 thành tố thuộc căng thẳng trong học tập: (1) Căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập và (2) căng thẳng liên quan đến các công việc trường của sinh viên đang học tại các trường đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội. Từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi đã gợi ý một số giải pháp nhằm làm giảm căng thẳng trong học tập thông qua tăng trí tuệ cảm xúc.

Từ khóa: Trí tuệ cảm xúc, căng thẳng trong học tập, sinh viên, Hà Nội

Mã JEL: I21, I30

An impact of emotional intelligence on the stress of university students in Hanoi

Abstract:

The objective of the study is to investigate the impact of emotional intelligence on the academic stress of students studying at universities in Hanoi city. The main method used is the combination of qualitative and quantitative approach. With a survey sample size of 303 people, the research used analytical techniques including reliability check of the scale, exploratory factor analysis, and linear regression analysis. The results show that three components of emotional intelligence: (i) Emotionality, (ii) Self-control, (iii) Well-being have an impact on two components of stress in learning of (i) Stress related to academic expectations, and (ii) Stress related to Workload and test difficulty and exam format of students studying at universities in Hanoi. From the findings, we have suggested some solutions to reduce stress in learning through increasing emotional intelligence.

Keywords: Emotional intelligence, academic stress, students, Hanoi

JEL Codes: I21, I30

1. Giới thiệu

Từ lâu, căng thẳng trong học tập luôn là một vấn đề phổ biến và đáng lo ngại và nó có thể xuất hiện ở cả đối tượng học sinh và sinh viên. Tuy nhiên, với sinh viên - những người đang ở ngưỡng trưởng thành, bắt đầu đối mặt với việc học tập độc lập – có lẽ sẽ là những người trải nghiệm rõ ràng nhất. Căng thẳng sẽ thực sự là vấn đề lớn nếu bản thân sinh viên không biết cách giải tỏa. Nó là nguồn gốc của nhiều căn bệnh tâm lý như rối loạn tâm lý, ức chế về mặt thần kinh, rối loạn giấc ngủ, thậm chí gây trầm cảm. Có nhiều cách để giảm thiểu căng thẳng như nghe nhạc, xem phim, trò chuyện với bạn bè... Cơ chế chung của các phương pháp này đều là làm dịu và kiểm soát cảm xúc của bản thân. Điều này liên quan mật thiết đến một thuật ngữ: Trí tuệ cảm xúc.

Mayer & cộng sự (2008) cho rằng trí tuệ cảm xúc đề cập đến khả năng nhận biết ý nghĩa của cảm xúc và các mối quan hệ của chúng, đồng thời lập luận và giải quyết vấn đề trên cơ sở chúng. Có rất nhiều định nghĩa khác nhau nhưng nhìn chung, trí tuệ cảm xúc là khả năng nhận dạng, kiểm soát và điều hướng cảm xúc, không chỉ xác định được cảm xúc của bản thân mà còn của những người khác. Tại Việt Nam, trí tuệ cảm xúc là một từ khóa khá mới mẻ, dù đã từng có những nghiên cứu ở các doanh nghiệp nhưng nghiên cứu ở sinh viên thì hầu như ít được đề cập. Nếu có thì các nghiên cứu cũng chỉ tập trung chuyên sâu vào một nhóm sinh viên ngành y hoặc một trường đại học trong một thời gian ngắn, không mang tính đại diện cho toàn bộ đối tượng sinh viên.

Vậy trí tuệ cảm xúc có tác động như thế nào đến sự căng thẳng học tập đối với sinh viên hay không? Và nếu có, làm cách nào để kiểm soát cũng như giảm thiểu sự căng thẳng đó. Nhóm nghiên cứu tiến hành nghiên cứu “Tác động của trí tuệ cảm xúc đến căng thẳng trong học tập của sinh viên trên địa bàn thành phố Hà Nội” nhằm giải quyết các vấn đề trên.

Bài nghiên cứu phân tích tác động của trí tuệ cảm xúc đến sự căng thẳng trong học tập, từ đó đề xuất giải pháp cho sinh viên, giảng viên và cán bộ quản lý nhằm cải thiện các nhân tố cảm xúc giúp giảm căng thẳng ở sinh viên.

2. Cơ sở lý thuyết và mô hình nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý thuyết

Theo Lý thuyết Tương tác về Stress của Lazarus & Folkman (1984) định nghĩa căng thẳng (Stress) là một mối quan hệ cụ thể giữa con người và môi trường, được người đó đánh giá là một mối hoặc vượt quá nguồn lực của họ và gây ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Nó thường được kích hoạt khi chúng ta trải nghiệm điều gì đó mới mẻ, bất ngờ hoặc đe dọa ý thức về bản thân của chúng ta, hoặc khi chúng ta cảm thấy mình có ít khả năng kiểm soát tình huống. Nghiên cứu này, chúng tôi chủ yếu đề cập đến sự căng thẳng trong học tập ở đối tượng sinh viên. Theo nghiên cứu “Kiểm tra nhận thức về căng thẳng học tập và nguồn gốc của nó trong sinh viên đại học” của Bedewy & Gabriel (2015), căng thẳng trong học tập được chia làm ba thành tố: (1) Căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập: Là sự căng thẳng xuất hiện khi sinh viên gặp phải lời chỉ trích từ thầy cô về kết quả học tập của mình; khi cảm nhận hy vọng quá cao của bố mẹ đối với mình hay thậm chí là cảm giác hơn thua về điểm số với bạn bè xung quanh; (2) Căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường: Nhận thức về khối lượng khóa học dày đặc và thời gian dài thi cử, các bài kiểm tra khó và các trở ngại học tập khác được cho là một trong những nguyên nhân quan trọng nhất gây ra sự lo lắng cho đối tượng sinh viên; (3) Căng thẳng liên quan đến nhận thức bản thân: Là sự căng thẳng do thiếu tin tưởng bản thân, liên quan đến đặc điểm tính cách, trí thông minh, thành tích học tập trong quá khứ của họ hoặc các nguồn khác về môi trường và tâm lý xã hội.

Thuật ngữ “Trí tuệ cảm xúc” lần đầu tiên chính thức xuất hiện trong luận văn tiến sĩ của Payne (1985) “Nghiên cứu về xúc cảm: Phát triển trí tuệ xúc cảm”. Sau đó khái niệm “trí tuệ cảm xúc” dần dần được nghiên cứu sâu hơn trong các nghiên cứu về sau. Có rất nhiều quan điểm khác nhau về khái niệm này. Kohn & Frazer (1986), Mayer & cộng sự (2008) chia các khả năng và kỹ năng của Trí tuệ cảm xúc thành 4 lĩnh vực: khả năng nhận thức cảm xúc, sử dụng cảm xúc để tạo điều kiện cho suy nghĩ, hiểu cảm xúc và quản lý cảm xúc. Đây được gọi là mô hình dựa trên khả năng của trí tuệ cảm xúc (Day & Carroll, 2008). Theo Petrides & Furnham (2001) trí tuệ cảm xúc là hỗn hợp có mười lăm khía cạnh được chia thành bốn thành tố: (1) Tính đa cảm (Emotionality) thể hiện mức độ thấu hiểu cảm xúc của bản thân và của người khác, khả năng bộc lộ cảm xúc, xây dựng và duy trì các mối quan hệ; (2) Khả năng tự kiểm soát (Self-control) là khả năng kiểm chế cảm xúc, chịu được áp lực, biết điều chỉnh cảm xúc và trạng thái tình cảm, không hành động

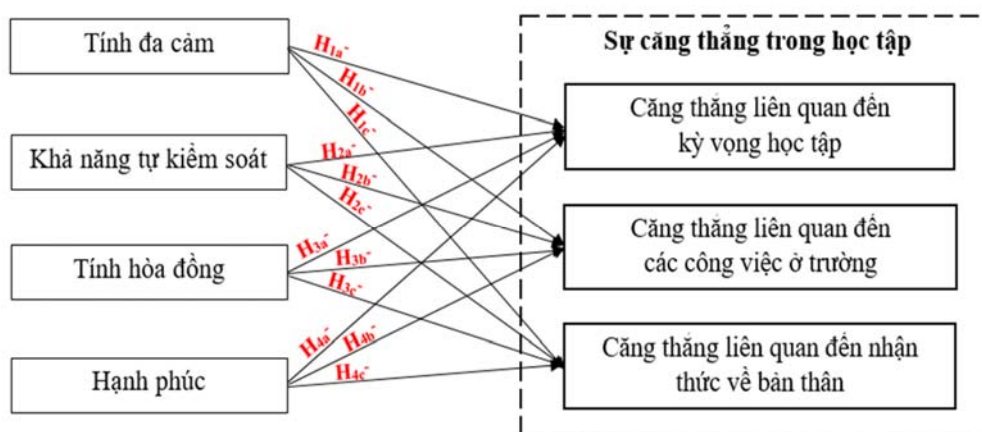
một cách bộc phát; (3) Tính hòa đồng (Sociality) là khả năng ngoại giao, những kỹ năng ngoài xã hội, khả năng ảnh hưởng lên cảm xúc của người khác, thành thật, sẵn sàng đấu tranh vì quyền lợi bản thân; (4) Hạnh phúc (Well-being) là tự tin, vui vẻ và hài lòng với cuộc sống hiện tại, luôn nhìn nhận mọi việc với góc nhìn tích cực, lạc quan (Javid, 2016).

Tại Việt Nam, cụm từ “trí tuệ cảm xúc” tuy đã xuất hiện từ rất lâu nhưng định nghĩa về nó có vẻ còn rất mới. Phan Thị Cẩm Linh (2015) đã thực hiện nghiên cứu tác động của trí tuệ cảm xúc đến căng thẳng trong công việc của nhân viên kế toán tại thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu đã khẳng định căng thẳng trong công việc chịu ảnh hưởng ngược chiều bởi 4 thành tố của trí tuệ cảm xúc (tính đa cảm, tính hòa đồng, khả năng tự kiểm soát và hạnh phúc).

2.2. Mô hình và giả thuyết nghiên cứu đề xuất

Dựa trên cơ sở lý thuyết Trí tuệ cảm xúc của Pestrices & Furnharm (2001) và lý thuyết căng thẳng trong học tập của Bedewy & Gabriel (2015), nhóm tác giả đề xuất mô hình nghiên cứu bao gồm 4 biến độc lập thuộc Trí tuệ cảm xúc (tính đa cảm, khả năng tự kiểm soát, tính hòa đồng, hạnh phúc) và 3 biến phụ thuộc

Hình 1: Mô hình nghiên cứu đề xuất



Nguồn: Nhóm tác giả đề xuất
 Tính đa cảm và sự căng thẳng trong học tập.

thuộc Căng thẳng trong học tập (căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập; căng thẳng liên quan đến các công việc trường; căng thẳng liên quan đến nhận thức bản thân).

Tính đa cảm (Emotionality) là khả năng xác định, biểu cảm xúc, và sử dụng những khả năng này để duy trì mối quan hệ thân thiết với những người xung quanh. Tính đa cảm càng cao thể hiện một người hiểu rõ cảm xúc của mình cũng như của người khác, có thể đứng ở góc nhìn của người khác mà nhìn nhận và giải quyết vấn đề. Một sinh viên có tính đa cảm cao sẽ có khả năng kết nối tốt với mọi người xung quanh, dễ dàng trao đổi kiến thức, làm việc nhóm, tạo không khí thoải mái vui vẻ, từ đó tránh được các phản ứng căng thẳng trong học tập. Từ đó, nhóm tác giả đặt ra các giả thuyết H_{1a}, H_{1b}, H_{1c}:

H_{1a}: Tính đa cảm tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập.

H_{1b}: Tính đa cảm tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường.

H_{1c}: Tính đa cảm tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến nhận thức về bản thân.

Khả năng tự kiểm soát và sự căng thẳng trong học tập

Khả năng tự kiểm soát (Self-control) cho biết khả năng điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của một người trước những cám dỗ và xung động xung quanh (Pestrices & Furnharm, 2001). Một sinh viên có khả năng tự kiểm soát tốt có thể điều khiển cảm xúc của mình, dễ thích nghi với hoàn cảnh, dù có gặp phải tình huống căng thẳng cũng sẵn sàng đối mặt và giải quyết nhanh chóng. Từ đó, các giả thuyết H_{2a}, H_{2b}, H_{2c} được đặt ra như sau:

H_{2a}, H_{2b}, H_{2c} được đặt ra như sau:

H_{2a}: Khả năng tự kiểm soát tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập.

H_{2b} : Khả năng tự kiểm soát tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường.

H_{2c} : Khả năng tự kiểm soát tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến nhận thức về bản thân.

Tính hòa đồng và sự căng thẳng trong học tập

Tính hòa đồng (Sociality) nói về khả năng ngoại giao, tương tác linh hoạt với mọi người xung quanh. Một sinh viên hòa đồng có khả năng giao tiếp hiệu quả và duy trì mối quan hệ tốt với bạn học và giảng viên từ đó xây dựng được điều kiện học tập thoải mái, tích cực. Trong giao tiếp, những người hòa đồng thường biểu lộ cảm xúc một cách tự nhiên, hòa nhã, dễ dàng hòa hợp với mọi người, có khả năng hòa giải, tránh được xung đột trong môi trường chung. Tuy vậy, họ cũng là người tự tin, quyết đoán, có sức ảnh hưởng đến cảm xúc của người khác và dám đứng lên bảo vệ quyền lợi của bản thân, không bị ám ức đè nén dẫn đến cảm xúc căng thẳng. Các giả thuyết H_{3a} , H_{3b} , H_{3c} được đặt ra như sau:

H_{3a} : Tính hòa đồng tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập.

H_{3b} : Tính hòa đồng tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường.

H_{3c} : Tính hòa đồng tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến nhận thức về bản thân.

Hạnh phúc và sự căng thẳng trong học tập: Hạnh phúc (Well-being) thể hiện qua sự thành công và tự tin, là sự hài lòng trong cuộc sống hiện tại, là lạc quan mong đợi những điều tốt đẹp theo quan điểm của Petrides & Furnham (2001). Một sinh viên hạnh phúc sẽ luôn có động lực, mục tiêu rõ ràng, sẵn sàng phấn đấu. Từ đó, sẽ không cảm thấy bị áp lực và căng thẳng do học tập gây ra. Các giả thuyết H_{4a} , H_{4b} , H_{4c} được đặt ra như sau:

H_{4a} : Hạnh phúc tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập.

H_{4b} : Hạnh phúc tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường.

H_{4c} : Hạnh phúc tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến nhận thức về bản thân.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nhóm tác giả sử dụng phương pháp nghiên cứu kết hợp, thực hiện dựa trên việc nghiên cứu định lượng và dùng định tính để giải thích kết quả định lượng (Creswell, 2009). Ở giai đoạn 1 chúng tôi tiến hành nghiên cứu định lượng để trả lời câu hỏi nghiên cứu thứ nhất. Sau khi thu thập dữ liệu có 303 quan sát đủ yêu cầu phân tích thì các dữ liệu định lượng được xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0. Các phân tích mà chúng tôi sử dụng trong bài nghiên cứu: Kiểm định thang đo thông qua hệ số Cronbach's Alpha để kiểm tra độ tin cậy, phân tích hồi quy để xác định mức độ ảnh hưởng của các thành tố trí tuệ cảm xúc lên sự căng thẳng trong học tập của sinh viên. Ở giai đoạn 2, nhóm tác giả sử dụng định tính để giải thích cho kết quả định lượng, đây cũng là câu hỏi nghiên cứu thứ hai. Và cuối cùng từ kết quả định lượng và định tính đã tìm được chúng tôi kiến nghị một số những giải pháp để tăng trí tuệ cảm xúc đồng thời làm giảm căng thẳng trong học tập ở sinh viên.

3.1. Thang đo

Thang đo trí tuệ cảm xúc được hợp thành bởi 4 thành tố (tính đa cảm, khả năng tự kiểm soát, tính hòa đồng và hạnh phúc) với 29 biến quan sát được kế thừa và điều chỉnh từ thang đo trí tuệ cảm xúc của Andrew & Petrides (2010). Tính đa cảm gồm 9 biến quan sát, khả năng kiểm soát gồm 8 biến quan sát, tính hòa đồng gồm 6 biến quan sát và hạnh phúc gồm 6 biến quan sát. Thang đo mức độ căng thẳng được hợp thành bởi 3 thành tố (căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập, căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường và căng thẳng liên quan đến nhận thức bản thân) với 17 biến quan sát được kế thừa và điều chỉnh từ thang đo mức độ căng thẳng trong học tập của Bedewy & Gabriel (2015). Căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập gồm 4 biến quan sát, căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường gồm 7 biến quan sát và căng thẳng liên quan đến nhận thức về bản thân gồm 6 biến quan sát.

3.2. Thu thập dữ liệu

Việc thu thập dữ liệu của chúng tôi được thực hiện hoàn toàn bằng hình thức online, phiếu khảo sát của chúng tôi được thiết kế qua ứng dụng google form. Với đối tượng là tất cả sinh viên đang học tập tại các trường đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội. Bản khảo sát được đăng trong các diễn đàn sinh viên của các trường đại học trên địa bàn Hà Nội ở các khối ngành khác nhau như khối ngành kinh tế và các khối ngành khác. Để cho việc khảo sát thêm rộng rãi, nghiên cứu cũng tiến hành đăng khảo sát tại các nhóm khảo sát chéo, cùng với một số nhóm khảo sát tiến hành khảo sát chéo với nhau. Khảo sát tiến hành từ ngày 7/11/2021 – 31/01/2022. Sau khoảng thời gian thu thập khảo sát, nhóm tác giả thu được 330 phiếu phản hồi, trong đó

có 303 phiếu hợp lệ được dùng cho nghiên cứu.

3.3. Mô tả mẫu nghiên cứu

Trong tổng số 303 người trả lời khảo sát, phần lớn người trả lời có giới tính là nữ có 226 phiếu, chiếm 74,6 % so với tổng số và chỉ có 77 người trả lời có giới tính là nam. Theo kết quả khảo sát, phần lớn người trả lời là sinh viên học các ngành về kinh tế (68,6%), tiếp đến là nhóm các sinh viên học các ngành về kỹ thuật (13,2%), sinh viên học các khối ngành khác (8,6%), sinh viên các ngành về y-dược (5,6%) và khối ngành giáo dục (4%). Trường Đại học Kinh tế Quốc dân chiếm tỷ lệ cao nhất trong số 303 mẫu khảo sát với 123 phiếu, chiếm 40,6%. Kế tiếp là một số trường khác trên địa bàn thành phố Hà Nội như Đại học Quốc Gia Hà Nội (48), Đại học Bách Khoa Hà Nội (24), trường Đại Học Y Hà Nội (15) và thấp nhất là trường Đại học Ngoại thương (14).

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Đánh giá thang đo và nhân tố khám phá

Độ tin cậy thang đo được đánh giá qua hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả cho thấy thang đo còn lại 22 biến, bên cạnh đó có nhân tố Tính hoà đồng và Căng thẳng liên quan đến nhận thức về bản thân bị loại khỏi thang đo do có hệ số Cronbach's Alpha dưới 0,6 và không có biến quan sát nào có hệ số tương quan biến tổng lớn hơn 0,3. Phép đo KMO đối với các biến độc lập có kết quả là 0,807 và đối với biến phụ thuộc là 0,877, đều lớn hơn 0,5 vì vậy việc áp dụng phân tích nhân tố là phù hợp. Khi phân tích xác định hệ số tải nhân tố, theo Hair & cộng sự (2017) các biến có hệ số tải lớn hơn 0,5 có ý nghĩa thống kê tốt, từ 0,7 trở lên là rất tốt. Trong bài nghiên cứu, tất cả các biến độc lập và phụ thuộc đều có hệ số tải lớn hơn 0,5 được chấp

Bảng 1: Kết quả đánh giá thang đo

Tên biến	Ma trận xoay nhân tố					Cronbach's alpha
	Hệ số tải nhân tố					
	1	2	3	4	5	
TDC1	0,754					0,781
TDC3	0,763					
TDC4	0,618					
TDC5			0,779			
TDC7			0,594			
TDC9			0,591			
TKS1	0,640					0,739
TKS2	0,613					
TKS3	0,648					
HP2		0,569				0,732
HP4		0,878				
HP5		0,793				
HP6		0,691				
CTKVHT1				0,674		0,790
CTKVHT2				0,806		
CTKVHT3				0,809		
CTKVHT4				0,702		
CTCVT2					0,750	0,812
CTCVT3					0,745	
CTCVT5					0,690	
CTCVT6					0,737	
CTCVT7					0,668	

Nguồn: Nhóm tác giả thống kê.

nhận. Ngoài ra giá trị Eigenvalues >1, vì vậy, có thể khẳng định rằng trong 7 nhân tố đưa ra ban đầu thì có 2 nhân tố bị loại khỏi thang đo, đó là Tính hoà đồng và Căng thẳng liên quan đến nhận thức bản thân, 5 nhân tố còn lại đều phù hợp với mô hình.

4.2. Kết quả phân tích hồi quy

Với giả thuyết ban đầu cho mô hình nghiên cứu, phương trình hồi quy có dạng như sau:

$$F_CTKVHT = \beta_0 + \beta_1 * F1 + \beta_2 * F2 + \beta_3 * F3 + \beta_4 * F4 \quad (1)$$

$$F_CTVCT = \beta_0 + \beta_1 * F1 + \beta_2 * F2 + \beta_3 * F3 + \beta_4 * F4 \quad (2)$$

$$F_CTNTBT = \beta_0 + \beta_1 * F1 + \beta_2 * F2 + \beta_3 * F3 + \beta_4 * F4 \quad (3)$$

Tuy nhiên sau khi phân tích độ tin cậy của thang đo và để tập trung thời gian nghiên cứu sâu vào các nhân tố có sự tác động đến nhau. Chúng tôi đã loại bỏ các biến có mức tin cậy thấp từ đó mô hình sau khi rút gọn như sau:

$$F_CTKVHT = \beta_0 + \beta_1 * F1 + \beta_2 * F2 + \beta_4 * F4 \quad (1')$$

$$F_CTVCT = \beta_0 + \beta_1 * F1 + \beta_2 * F2 + \beta_4 * F4 \quad (2')$$

Bảng 2: Kết quả phân tích hồi quy các nhân tố cảm xúc tác động đến căng thẳng trong kỳ vọng học tập

Mô hình	Hệ số chưa chuẩn hóa		Hệ số chuẩn hóa	T	Sig.	Thông kê đa cộng tuyến	
	B	Std. Error	Beta			Giá trị của hệ số dung sai	VIF
Hằng số	4,502	,238		18,930	,000		
Tính đa cảm	-0,355	,065	-,345	-5,485	,000	,596	1,677
1 Khả năng tự kiểm soát	-0,223	,058	-,240	-3,808	,000	,592	1,690
Hạnh phúc	,171	,055	,151	3,100	,002	,989	1,011

Nguồn: Nhóm tác giả thống kê.

Trong các nhân tố này, tính đa cảm có tác động mạnh nhất đến sự căng thẳng trong kỳ vọng học tập (Với hệ số Beta chuẩn hóa là 0,345), tiếp theo là khả năng tự kiểm soát (Với hệ số Beta chuẩn hóa là 0,240) và cuối cùng là tình trạng hạnh phúc (Hệ số beta chuẩn hóa là 0,151).

Như vậy mô hình hồi quy chúng ta phân tích không vi phạm các giả định tuyến tính. Chúng ta có phương trình hồi quy như sau:

$$\text{Căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập} = 4,502 - 0,355 * \text{Tính đa cảm} - 0,223 * \text{Khả năng tự kiểm soát} + 0,171 * \text{Hạnh phúc}$$

Bảng 3: Kết quả phân tích hồi quy các nhân tố cảm xúc tác động đến căng thẳng liên quan đến công việc ở trường

Mô hình	Hệ số chưa chuẩn hóa		Hệ số chuẩn hóa	T	Sig.	Thông kê đa cộng tuyến	
	B	Std. Error	Beta			Giá trị của hệ số dung sai	VIF
Hằng số	4,437	,208		21,346	,000		
Tính đa cảm	-,347	,057	-,378	-6,124	,000	,596	1,677
2 Khả năng tự kiểm soát	-,196	,051	-,238	-3,837	,000	,592	1,690
Hạnh phúc	,122	,048	,121	2,534	,012	,989	1,011

Nguồn: Nhóm tác giả thống kê.

Trong các nhân tố này, tính đa cảm có tác động mạnh nhất đến sự căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường (Với hệ số Beta chuẩn hóa là 0,378), tiếp theo là khả năng tự kiểm soát (Với hệ số Beta chuẩn hóa là 0,238) và cuối cùng là tình trạng hạnh phúc (Hệ số beta chuẩn hóa là 0,121).

Như vậy mô hình hồi quy chúng ta phân tích không vi phạm các giả định tuyến tính. Chúng ta có phương

trình hồi quy như sau:

$$\text{Căng thẳng liên quan đến công việc ở trường} = 4,437 - 0,347 * \text{Tính đa cảm} - 0,196 * \text{Khả năng tự kiểm soát} + 0,122 * \text{Hạnh phúc}$$

Sau khi phân tích dữ liệu chúng tôi có được kết quả kiểm định giả thuyết nghiên cứu như trình bày trong Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm định giả thuyết nghiên cứu

Giả thuyết	Kết quả kiểm định
Giả thuyết H _{1a} : Tính đa cảm tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập.	Được chấp nhận p = ,000
Giả thuyết H _{2a} : Khả năng tự kiểm soát tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập.	Được chấp nhận p = ,000
Giả thuyết H _{3a} : Tính hòa đồng tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập.	Không phân tích
Giả thuyết H _{4a} : Hạnh phúc tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập.	Bác bỏ p = ,002
Giả thuyết H _{1b} : Tính đa cảm tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường.	Được chấp nhận p = ,000
Giả thuyết H _{2b} : Khả năng tự kiểm soát tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường.	Được chấp nhận p = ,000
Giả thuyết H _{3b} : Tính hòa đồng tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường.	Không phân tích
Giả thuyết H _{4b} : Hạnh phúc tác động ngược chiều lên sự căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường.	Bác bỏ p = ,012

5. Thảo luận và kết luận

Sau khi phân tích dữ liệu, nhóm tác giả tiến hành phỏng vấn định tính 15 bạn đáp viên để đưa ra những sự lý giải cũng như làm rõ kết quả định lượng, từ đó có phần thảo luận kết quả như sau:

5.1. Nhân tố Tính đa cảm tác động tới sự căng thẳng trong học tập

So sánh những phát hiện trong nghiên cứu này với kết quả trong nghiên cứu của Phan Thị Cẩm Linh (2015), cả hai nghiên cứu đều chỉ ra rằng tính đa cảm có tác động ngược chiều lên sự căng thẳng dù là trong công việc kế toán hay các công việc ở trường hay trong các kỳ vọng học tập (hệ số chuẩn hóa trong nghiên cứu của nhóm tác giả là -0,345 và -0,378, hệ số chuẩn hóa trong nghiên cứu của Phan Thị Cẩm Linh (2015) là -0,278). Theo kết quả phân tích hồi quy và phỏng vấn: nhân tố tính đa cảm (giá trị trung bình bằng 2,6727) có tác động ngược chiều lên căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập, căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường. Khi một sinh viên có tính đa cảm càng cao thì căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập càng giảm (Spielberger & cộng sự, 1980). Sinh viên có tính đa cảm cao sẽ có đủ khả năng hiểu rõ được cảm xúc của chính mình, hiểu được mình muốn gì, hiểu được năng lực của bản thân, họ có thể nhìn nhận vấn đề từ quan điểm của người khác.

Ngược lại, khi một sinh viên có tính đa cảm thấp thì căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập của sinh viên đó càng cao, họ không đủ khả năng nhận biết được cảm xúc của mình, không dám bộc lộ cảm xúc của bản thân với người khác, họ luôn tự tạo áp lực cho bản thân. Từ đó, có thể sẽ xảy ra những căng thẳng giữa bản thân và những người khác trong các công việc ở trường.

5.2. Nhân tố Khả năng tự kiểm soát tác động tới sự căng thẳng trong học tập

Đối với Khả năng tự kiểm soát, nhóm nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả thu được với kết quả nghiên cứu của Xiao (2013) và nhận thấy rằng nhân tố này có tác động ngược chiều lên căng thẳng trong công việc (hệ số tiêu chuẩn hóa là -0,365) và lên căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường. Kết quả của chúng tôi cũng đồng thời cho thấy khả năng tự kiểm soát có tác động ngược chiều lên căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập (hệ số tiêu chuẩn hóa là -0,240) và căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường của trong nghiên cứu này là -0,238. Điều này thể hiện rằng dù là sinh viên hay nhân viên kế toán, khi bạn đi làm hay tham gia các công việc ở trường, nếu bạn có khả năng tự kiểm soát càng tốt thì căng thẳng mà bạn gặp phải

càng ít.

Nhóm tác giả đưa ra những lý do sau đây. Một sinh viên có khả năng tự kiểm soát cảm xúc cao thì sẽ giảm những căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập và công việc ở trường. Có 10/15 đáp viên có những câu trả lời hướng đến bản thân họ có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt do họ độc lập và luôn có những nguyên tắc cũng như sự kỷ luật để đạt được điều mình muốn. Đối với sinh viên, “khi lý trí chiến thắng trái tim” thì họ sẽ kiểm soát được những cảm xúc tiêu cực cùng với cách suy nghĩ cẩn trọng trước khi nói và làm từ đó họ cũng sẽ dễ dàng điều hòa căng thẳng của bản thân. Ngoài ra, với khả năng thích nghi với hoàn cảnh tốt họ cũng sẽ dễ dàng đối mặt với những áp lực từ việc học tập và cuộc sống từ đó có cách nhìn nhận tích cực và đa chiều để giải quyết những vấn đề nếu chúng xảy ra. Vì vậy, căng thẳng trong kỳ vọng học tập và trong công việc ở trường cũng sẽ giảm đi nếu khả năng tự kiểm soát tăng lên.

Và ngược lại, có 5/15 đáp viên họ nghĩ rằng bản thân kiểm soát cảm xúc chưa thật sự tốt từ đó sinh ra những căng thẳng do khi họ không đạt được kỳ vọng của bản thân và mọi người. Như vậy, họ sẽ khó giữ được sự bình tĩnh và làm giảm đi khả năng nhìn nhận vấn đề một cách tích cực, chính vì thế họ thường dễ mất động lực và bỏ cuộc sớm, điều đó ảnh hưởng rất nhiều đến những mục tiêu trong học tập và cuộc sống.

5.3. Nhân tố Hạnh phúc tác động tới sự căng thẳng trong học tập

Theo kết quả phân tích số liệu ở mục 4.3, nhân tố “Hạnh phúc” tác động thuận chiều lên căng thẳng trong kỳ vọng học tập với hệ số hồi quy beta chuẩn hóa bằng 0,151 và căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường với hệ số hồi quy beta chuẩn hóa bằng 0,121. Kết quả này có nghĩa là các sinh viên càng hạnh phúc thì sẽ càng căng thẳng trong kỳ vọng học tập và căng thẳng liên quan đến các công việc ở trường. Hay nói cách khác là mức độ hạnh phúc càng tăng, mức độ căng thẳng trong học tập càng tăng (Thorndike, 1995). Ngược lại, bài nghiên cứu của Phan Thị Cẩm Linh (2015) lại chỉ ra rằng Hạnh phúc tác động cùng chiều lên Căng thẳng trong công việc, với hệ số hồi quy chuẩn hoá là -0,214. Từ đó thấy rằng, có sự khác biệt trong kết quả của hai nghiên cứu khi so sánh tác động của nhân tố hạnh phúc ở sự căng thẳng cho hai đối tượng khác nhau.

Đi tìm lời giải thích cho kết quả này, nhóm tác giả đã thực hiện phỏng vấn 15 bạn sinh viên đã tham gia khảo sát. Tuy nhiên, một điều lý thú là chúng tôi nhận được kết quả định tính và định lượng hoàn toàn trái ngược nhau. Câu trả lời của 15/15 bạn sinh viên tham gia phỏng vấn đều hướng đến kết quả: Sự căng thẳng trong học tập tồn tại ở hầu như tất cả các sinh viên với các mức độ khác nhau, tuy nhiên các bạn sinh viên thực sự hạnh phúc không quá đặt nặng vấn đề đó và dễ dàng vượt qua. Nhóm tác giả biết rằng 15 sinh viên tham dự phỏng vấn không thể đại diện chính xác 100% cho kết quả khảo sát hơn 300 sinh viên tham gia khảo sát bảng hỏi trước đó. Có thể người tham gia phỏng vấn hoặc người làm khảo sát chưa hoàn toàn hiểu rõ định nghĩa hạnh phúc theo các câu hỏi trong thang đo của chúng tôi. Chính vì sự mâu thuẫn này, nhóm tác giả chưa thể tiến hành so sánh cũng như lý giải sự khác biệt trong kết quả đối với nghiên cứu của Phan Thị Cẩm Linh (2015) Vì thời gian có hạn, nhóm tác giả vẫn chưa thể tìm được nguyên nhân hợp lý cho kết quả này. Đây sẽ là một câu hỏi nhóm tác giả tiếp tục nghiên cứu trong thời gian tới, là hướng nghiên cứu tiếp theo mà nhóm hướng đến.

5.4. Kết luận

Mô hình nghiên cứu ban đầu gồm bốn thành tố thuộc trí tuệ cảm xúc (tính đa cảm, khả năng tự kiểm soát, tính hòa đồng, hạnh phúc) với 29 biến quan sát tác động lên 3 thành tố thuộc căng thẳng trong học tập, căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập, căng thẳng liên quan đến các công việc trường, căng thẳng liên quan đến nhận thức bản thân) với 17 biến quan sát. Kết quả phân tích độ tin cậy Cronbach’s Alpha loại 24 biến quan sát. Kết quả phân tích nhân tố cho thấy có sự xáo trộn ở một số biến quan sát, sự xáo trộn đó làm thay đổi tính chất của một số thành phần. Do đó, mô hình nghiên cứu và các giả thuyết ban đầu có sự thay đổi. Kết quả phân tích hồi quy đã xác định căng thẳng trong học tập, căng thẳng liên quan đến kỳ vọng học tập, căng thẳng liên quan đến các công việc trường chịu ảnh hưởng ngược chiều bởi 2 thành tố đó là: tính đa cảm và khả năng tự kiểm soát, và chịu tác động cùng chiều bởi thành tố hạnh phúc. Trong đó, thành tố Tính đa cảm có ảnh hưởng mạnh nhất đối với sự căng thẳng trong học tập, kế đến là Khả năng kiểm soát, tiếp theo là Hạnh phúc, và cuối cùng là Tính hòa đồng không phân tích do dữ liệu không đảm bảo độ tin cậy. Điều này cho thấy việc nâng cao trí tuệ cảm xúc cho sinh viên là điều rất cần thiết tại các trường đại học

Ngoài những đóng góp được tìm ra, nghiên cứu này vẫn tồn tại những hạn chế nhất định. Đầu tiên, đối

tượng lấy mẫu là những sinh viên hiện đang học tập ở các trường trên địa bàn thành phố Hà Nội. Đây là một cỡ mẫu khá nhỏ so với tổng thể số lượng sinh viên hiện đang học ở các trường trên địa bàn thành phố. Do đó, tính đại diện của nghiên cứu vẫn chưa cao. Tiếp theo, trong thực tế có rất nhiều những yếu tố có tác động tới căng thẳng trong học tập của sinh viên. Thế nhưng, nghiên cứu này chỉ tập trung nghiên cứu về sự tác động của các yếu tố: tính đa cảm, khả năng tự kiểm soát, tính hòa đồng và hạnh phúc. Cuối cùng, nghiên cứu này sử dụng phương pháp phân tích hồi quy đa biến nhằm xác định mối liên hệ giữa các biến độc lập bao gồm “tính đa cảm”, “khả năng tự kiểm soát”, “tính hòa đồng”, “hạnh phúc” cùng biến phụ thuộc là căng thẳng trong học tập. Tuy nhiên phương pháp này lại không thể xác định được mối quan hệ giữa những biến độc lập với nhau nên kết quả sẽ không phản ánh được mối liên hệ giữa những yếu tố này tác động qua lại với nhau như thế nào.

Tài liệu tham khảo

- Andrew, C., & Petrides, K. (2010), ‘A psychometric analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF) using item response theory’, *J Pers Assess*, 92(5), 449-57.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015), ‘Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale’, *Health psychology open*, 2(2), 2055.
- Creswell, J. W. (2009), *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches 3rd ed*, Los Angeles: Sage.
- Day, A. L., & Carroll, S. A. (2008), ‘Faking emotional intelligence (EI): comparing response distortion on ability and trait-based EI measures’, *The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 29(6), 761-784.
- Hair Jr, J. F., Matthews, L. M., Matthews, R. L., & Sarstedt, M. (2017), ‘PLS-SEM or CB-SEM: updated guidelines on which method to use’, *International Journal of Multivariate Data Analysis*, 1(2), 107-123.
- Javid, S. K. (2016), ‘Emotional Intelligence, Examining Student Anxiety and Academic Stress’, *Psychological Science*, 159-167.
- Kohn, J. P. & Frazer, G. H. (1986), ‘An academic stress scale: identification and rated importance of academic stressors’, *Psychological Reports*, 59 (2), 415-426.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984), *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, USA.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008), ‘Emotional intelligence: New ability or eclectic traits’, *American Psychologist*, 63, 503-517
- Payne, W. L., (1985), *A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire*, UMI.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001), ‘Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies’, *European Journal of Personality*, 15, 425 – 448.
- Phạm Thị Cẩm Linh (2015), ‘Tác động của trí tuệ cảm xúc đến căng thẳng trong công việc của nhân viên kế toán trên địa bàn TP.HCM’, luận văn thạc sỹ, Đại học Mở Hồ Chí Minh.
- Spielberger, C. D., Gonzalez, H. P., Taylor, C. J., Anton, E. D., Algaze, B., Ross, G. R., & Westberry, L. G. (1980), *Manual for the Test Anxiety Inventory*, Consulting Psychologists Press.
- Thorndike, R. M. (1995), ‘Applied psychological measurement’, *Psychometric theory*, 19(3), 303-305.
- Xiao, J. (2013), ‘Academic Stress, Test Anxiety, and Performance in a Chinese High School Sample: The Moderating Effects of Coping Strategies and Perceived Social Support’, Dissertation, Georgia State University.