

THỰC TRẠNG TRÍ TUỆ CẢM XÚC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGUYỄN HUỆ - BẮC TỪ LIÊM, HÀ NỘI

NGUYỄN PHƯƠNG VY, NGUYỄN HUYỀN TRANG*

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu thực tiễn trí tuệ cảm xúc của 1036 học sinh trường Trung học phổ thông Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm (Hà Nội) đã cho thấy trí tuệ cảm xúc của hầu hết các em học sinh đạt mức trung bình và cao, phù hợp với sự phát triển lứa tuổi. Trí tuệ cảm xúc của học sinh được thể hiện khác nhau trong từng mặt biểu hiện. Không có sự khác biệt về trí tuệ cảm xúc giữa các học sinh khi xem xét theo khối lớp, nhưng có sự khác biệt về trí tuệ cảm xúc khi xem xét theo giới tính, điều kiện kinh tế gia đình và mức độ tham gia hoạt động. Học sinh thường sử dụng tâm trạng tích cực để vượt qua các trở ngại và thách thức trong cuộc sống, thể hiện sự linh hoạt và khả năng ứng phó cao. Tuy nhiên, các em cũng còn gặp một số khó khăn như việc hiểu các tín hiệu phi ngôn ngữ trong giao tiếp, bày tỏ cảm xúc của chính mình. Có thể nói, đây chính là những điều chúng ta cần lưu tâm để kịp thời hỗ trợ các em đối mặt với những thách thức này.

Từ khóa: Trí tuệ cảm xúc, học sinh Trung học phổ thông, quản lý cảm xúc.

CURRENT STATUS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS AT NGUYEN HUE HIGH SCHOOL, BAC TU LIEM, HA NOI

Abstract: The results of practical research on the emotional intelligence of 1,036 students at Nguyen Hue - Bac Tu Liem high school (Hanoi) show that the emotional intelligence of most students reaches average and high levels, consistent with age development. Students' emotional intelligence is expressed differently in various aspects. Although there are no differences in emotional intelligence among students when considered by grade level, there are differences when considered by gender, family economic conditions, and level of participation in dynamic activities. Students often use positive moods to overcome obstacles and challenges in life, demonstrating high flexibility and coping ability. However, they still encounter difficulties such as understanding nonverbal signals and expressing their emotions. These are areas that require attention to support children in facing these challenges promptly.

Keywords: Emotional intelligence, high school students, emotion management.

* Sinh viên Học viện Phụ nữ Việt Nam

Ngày nhận bài: 14/4/2024; Ngày phản biện: 17/4/2024; Ngày duyệt đăng: 24/5/2024

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh xã hội ngày càng phát triển cùng sự xuất hiện của nhiều công nghệ tân tiến, học sinh trung học phổ thông (THPT) đang phải đối mặt với áp lực và yêu cầu ngày càng tăng cao từ sự thay đổi nhanh chóng của môi trường học tập và làm việc. Trong bối cảnh này, trí tuệ cảm xúc (EQ), đã trở thành một yếu tố quan trọng cần được lưu tâm. Lý do cho sự lưu tâm này không chỉ đến từ những lợi ích mà EQ có thể mang lại cho sự phát triển cá nhân của học sinh, mà còn đến từ vai trò ngày càng quan trọng của khả năng quản lý cảm xúc trong môi trường học tập và xã hội hiện đại.

Lứa tuổi học sinh THPT có nhiều biến đổi quan trọng về thể chất và tâm lý. Các em đang đứng trước ngưỡng cửa cuộc đời và phải đối mặt với nhiều áp lực trong cuộc sống. Áp lực về việc chọn ngành, chọn nghề, chọn hướng đi để xây dựng tương lai. Áp lực về bài vở, thi cử, sự kì vọng của cha mẹ. Nếu học sinh có năng lực trí tuệ cảm xúc, các em sẽ biết cách thể hiện và kiểm soát cảm xúc của bản thân, biết cách chia sẻ và cảm thông với người khác, biết chủ động ứng phó một cách tích cực với những tình huống xảy ra trong cuộc sống. Từ đó, giúp các em dễ dàng vượt qua những áp lực và tạo điều kiện thuận lợi cho sự hình thành phát triển nhân cách của các em.

Nghiên cứu EQ của học sinh THPT mang lại những lợi ích đa chiều, từ việc hỗ trợ cho sự phát triển cá nhân đến cải thiện chất lượng giáo dục và thúc đẩy sự thành công trong cuộc sống. Đây không chỉ là một đề tài cấp thiết mà còn là một cam kết đối với việc xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn.

2. Cơ sở lý luận

Trên thế giới, trí tuệ cảm xúc đã trở thành một đề tài nghiên cứu quan trọng và được nhiều nhà nghiên cứu chú ý. Thorndike (1930) đã làm việc trong lĩnh vực này vào những năm 1930, gọi là “trí tuệ xã hội”. Theo ông, trí tuệ xã hội là “năng lực hiểu và điều khiển mà những người đàn ông, đàn bà, con trai và con gái sử dụng để hành động một cách khôn ngoan, sáng suốt trong các mối quan hệ của con người” (Thorndike, 1930, tr. 2). Mayer và cộng sự (1999) cũng đã phát triển thang đo về trí tuệ cảm xúc. Họ đã định nghĩa trí tuệ cảm xúc là “Năng lực nhận biết ý nghĩa của các cảm xúc, mối quan hệ của chúng và dựa trên cơ sở đó để xét đoán và giải quyết vấn đề. Trí tuệ cảm xúc bao hàm năng lực tri giác cảm xúc, thấu hiểu các tình cảm có liên quan, hiểu được thông tin của các cảm xúc đó và chế ngự/kiểm soát được chúng” (Mayer & cộng sự, 1999, tr.267).

Bar-On (2000) đã xem xét lại các nghiên cứu tâm lý về các đặc điểm của cá nhân mà có liên quan đến thành công trong cuộc sống và đã xác định được năm khu vực chức năng cần thiết để đạt được thành công trong cuộc sống. Dựa trên điều này, ông đã phát triển một mô hình trí tuệ cảm xúc kiểu hỗn hợp. Bar-On (2000) định nghĩa “Trí tuệ cảm xúc như là một dãy các phi năng lực và những kỹ năng ảnh hưởng đến năng lực một người thành công trong công việc đương đầu với những đòi hỏi và sức ép từ môi trường” (Bar-On, 2000, tr. 3)

Nghiên cứu của Schutte và cộng sự (1998) đã định nghĩa trí tuệ cảm xúc là khả năng của một người trong việc nhận biết, hiểu và quản lý cảm xúc của bản thân và của người khác. Nghiên cứu này đã phân tích ba khía cạnh chính của trí tuệ cảm xúc, bao gồm khả năng nhận biết cảm xúc, sử dụng cảm xúc và quản lý cảm xúc. Đây là một phần quan trọng của sự thông minh và ảnh hưởng đến sự thành công trong cuộc sống cá nhân cũng như trong mối quan hệ xã hội và nghề nghiệp (Schutte & cộng sự, 1998).

Trong phạm vi bài viết này, nhóm nghiên cứu sử dụng lý thuyết về trí tuệ cảm xúc của Schutte và cộng sự (1998) Theo đó, trí tuệ cảm xúc được hiểu là khả năng của một người trong việc nhận biết, hiểu và quản lý cảm xúc của bản thân và của người khác. Gồm 4 mặt biểu hiện là: Nhận thức về cảm xúc; Quản lý cảm xúc của bản thân; Quản lý cảm xúc trong quan hệ với người khác và Sử dụng cảm xúc. Trong đó:

“*Nhận thức về cảm xúc*” là khả năng nhận ra và hiểu được cảm xúc của bản thân và người khác. Nó liên quan đến khả năng nhận biết biểu hiện cảm xúc thông qua ngôn ngữ cơ thể, nụ cười, nét mặt và giọng điệu.

“*Quản lý cảm xúc của bản thân*” là khả năng điều chỉnh và kiểm soát cảm xúc của bản thân để thích ứng với môi trường và tình huống cụ thể.

“*Quản lý cảm xúc trong quan hệ với người khác*” bao gồm việc hiểu rõ nguyên nhân và hậu quả của cảm xúc, cũng như phản ứng một cách phù hợp với chúng.

“*Sử dụng cảm xúc*” là khả năng sử dụng cảm xúc một cách hiệu quả để thúc đẩy hành vi và đạt được mục tiêu. Nó bao gồm việc biết cách sử dụng cảm xúc tích cực để tăng cường sự tự tin, động viên bản thân và người khác, cũng như sử dụng cảm xúc để tạo động lực và tăng hiệu suất làm việc.

Những khía cạnh này cùng nhau tạo thành một hình ảnh toàn diện về khả năng xử lý cảm xúc của một người, và Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) được thiết kế để làm công cụ đo lường. SSEIT là một lựa chọn lý tưởng để đo lường và đánh giá trí tuệ cảm xúc, mang lại những thông tin chính xác và hữu ích về khả năng nhận thức và quản lý cảm xúc của cá nhân.

Nghiên cứu sử dụng SSEIT vì một số lý do cụ thể sau: (1) SSEIT đo lường nhiều khía cạnh của trí tuệ cảm xúc, bao gồm khả năng nhận thức và hiểu biết về cảm xúc, khả năng quản lý cảm xúc và khả năng sử dụng cảm xúc tích cực trong các tình huống giao tiếp và quan hệ. Việc đo lường nhiều khía cạnh này giúp cung cấp cái nhìn toàn diện về khả năng xử lý cảm xúc của một cá nhân. (2) SSEIT có thể sử dụng trong các tình huống học thuật, trong các chương trình đào tạo và phát triển cá nhân. Điều này cho phép áp dụng thang đo này vào nhiều môi trường khác nhau và giúp tạo ra sự nhất quán trong việc đánh giá và phát triển trí tuệ cảm xúc.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu khảo sát 1036 em học sinh trường THPT Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội. Trong đó có 520 học sinh nam, 516 học sinh nữ; 363 học sinh lớp 10, 350 học sinh lớp 11 và 323 học sinh lớp 12.

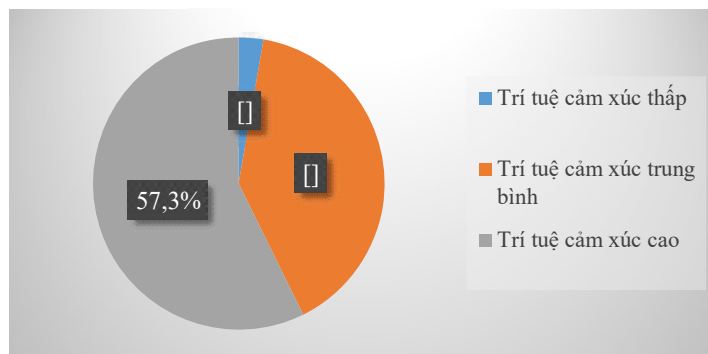
Phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu là điều tra bằng bảng hỏi và phỏng vấn sâu, trong đó điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chủ yếu. Bảng hỏi được xây dựng nhằm đo mức độ và biểu hiện trí tuệ cảm xúc của học sinh dựa trên thang đo SSEIT gồm 33 hạng mục với 4 tiểu thang đo là: nhận thức về cảm xúc (10 item - 5, 9, 15, 18, 19, 22, 25, 29, 32, 33), quản lý cảm xúc của bản thân (9 item - 2, 3, 10, 12, 14, 21, 23, 28, 31), quản lý cảm xúc trong quan hệ với người khác (8 item - 1, 4, 11, 13, 16, 24, 26, 30) và sử dụng cảm xúc (6 item - 6, 7, 8, 17, 20, 27). Mỗi mệnh đề trong thang đo đều có 5 phương án trả lời và điểm quy gán như sau: Không đồng ý = 1 điểm; Phần lớn là không đồng ý = 2 điểm; Không ý kiến/không phản bác = 3 điểm; Phần lớn là đồng ý = 4 điểm; Đồng ý = 5 điểm. Điểm trung bình (ĐTB) của từng mệnh đề càng cao thì trí tuệ cảm xúc của học sinh càng lớn và ngược lại. ĐTB của mỗi mệnh đề được chia thành 3 nhóm điểm khác nhau: thấp, trung bình và cao. Cách tính điểm chênh lệch của mỗi mệnh đề như sau: lấy ĐTB cao nhất là 5 trừ đi điểm thấp nhất là 1 và chia cho 3 mức độ. Điểm chênh lệch của mỗi mức độ là 1,33. Như vậy, điểm ở các mức độ cụ thể là: mức thấp: ĐTB nhỏ hơn 2,33 điểm, mức trung bình: ĐTB từ 2,33 đến 3,67 điểm, mức cao: ĐTB từ trên 3,67 đến 5 điểm. Việc phân ba mức độ và quy ước tính điểm như vậy chỉ có ý nghĩa tương đối.

Dữ liệu thu thập được sẽ được xử lý và phân tích bằng phần mềm thống kê SPSS phiên bản 20.0 bao gồm các phép toán thống kê như tính điểm phần trăm, giá trị trung bình, độ lệch chuẩn.

4. Kết quả nghiên cứu

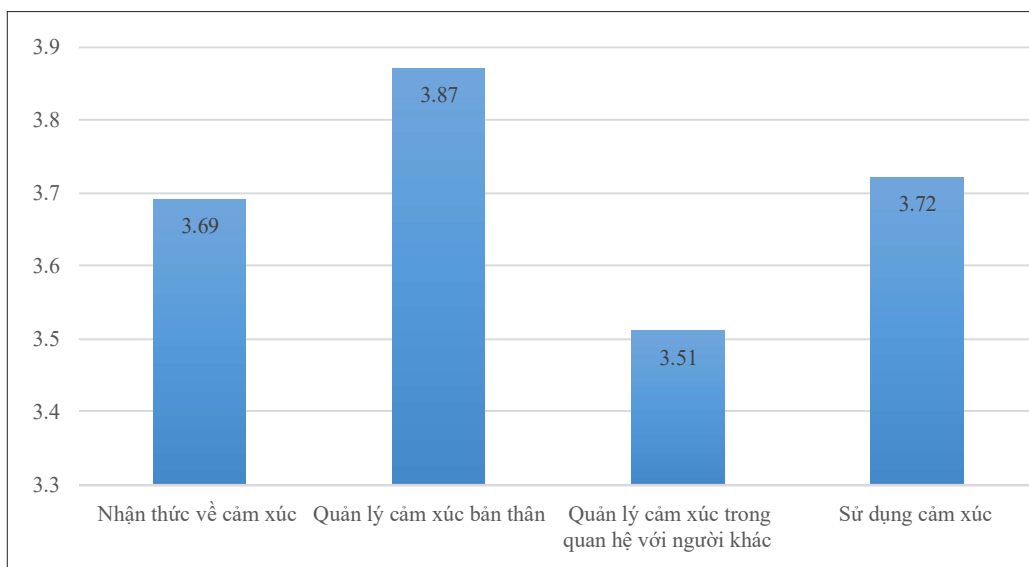
4.1. *Thực trạng trí tuệ cảm xúc của học sinh THPT Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội*

Kết quả Biểu đồ 1 cho thấy, hơn một nửa số học sinh (chiếm 57,3%) đạt mức trí tuệ cảm xúc cao, 40% học sinh đạt mức trí tuệ cảm xúc trung bình. Như vậy, tỷ lệ học sinh có trí tuệ cảm xúc từ mức trung bình trở lên chiếm tới 97,3%. Mức điểm này cho biết TTCX của các em phát triển bình thường, phù hợp với lứa tuổi. Điều đó có nghĩa là, các em có khả năng giải quyết được các nhiệm vụ học tập, giải quyết được các công việc và tình huống xảy ra trong cuộc sống hàng ngày, có thể sống cuộc đời lành mạnh và hạnh phúc.



Biểu đồ 1. Tỷ lệ trí tuệ cảm xúc của học sinh trường THPT Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Mặc dù vậy, vẫn còn 2,7% học sinh có trí tuệ cảm xúc ở mức thấp, tức dưới mức trung bình. Những học sinh này còn gặp nhiều khó khăn trong việc đọc hiểu cảm xúc của người khác cũng như của bản thân, các em quản lý cảm xúc cũng khó khăn và càng không thể sử dụng nó một cách hiệu quả. Số học sinh có trí tuệ cảm xúc ở mức thấp dù chỉ chiếm tỷ lệ rất nhỏ nhưng lại rất đáng được quan tâm. Vì với những học sinh này, nếu không được giúp đỡ kịp thời thì càng ngày các em càng gặp khó khăn nhiều hơn trong các mối quan hệ. Và xa hơn nữa, cuộc sống của các em vì thế mà phải đối mặt với những bất lợi nhiều hơn.



Biểu đồ 2. Trí tuệ cảm xúc của học sinh Trường THPT Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội theo từng mặt biểu hiện (ĐTB)

Biểu đồ 2 cho thấy, trong 4 mặt biểu hiện của trí tuệ cảm xúc của học sinh THPT Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội là nhận thức về cảm xúc, quản lý cảm xúc bản thân, quản lý cảm xúc trong mối quan hệ với người khác và sử dụng cảm xúc thì có tới 3 mặt biểu hiện là “Quản lý cảm xúc bản thân”, “Sử dụng cảm xúc” và “Nhận thức về cảm xúc” đều đạt ĐTB ở

mức cao (ĐTB lần lượt = 3,87 – 3,72 – 3,69). Duy chỉ có 1 mặt biểu hiện “Quản lý cảm xúc trong mối quan hệ với người khác” là đạt mức trung bình (ĐTB = 3,51). Tuy nhiên sự khác biệt giữa các mặt là không quá lớn. Chúng ta sẽ cùng xem xét từng biểu hiện cụ thể của TTCX trong bốn mặt biểu hiện trên.

4.1.1. Khả năng nhận thức về cảm xúc

Bảng 1. Khả năng nhận thức về cảm xúc của học sinh trung học phổ thông Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Nhận thức về cảm xúc	ĐTB	ĐLC	Các phương án trả lời (%)				Đồng ý	Thứ bậc
			Không đồng ý	Phần lớn là không đồng ý	Không ý kiến/ Không phản bác	Phần lớn là đồng ý		
Tôi nhận thức được cảm xúc của mình khi tôi trải nghiệm chúng	3,93	1,08	4,0	4,5	24,4	28,4	38,7	2
Tôi nhận thức được những tín hiệu phi ngôn ngữ mà mình truyền đạt cho người khác	3,40	1,15	7,4	9,1	41,5	19,6	22,4	7
Tôi nhận ra cảm xúc của mọi người bằng cách nhìn vào nét mặt của họ	3,97	1,06	3,6	4,1	24,2	27,7	40,4	1
Tôi biết tại sao cảm xúc của tôi thay đổi	3,72	1,19	6,0	8,0	28,5	23,2	34,4	4
Tôi dễ dàng nhận ra cảm xúc của mình khi trải nghiệm chúng”	3,76	1,12	5,0	5,3	31,0	26,0	32,7	3
Tôi nhận thức được những tín hiệu phi ngôn ngữ mà người khác truyền tải	3,39	1,10	6,9	8,0	44,7	20,	20,1	8
Tôi biết người khác đang cảm thấy gì chỉ bằng cách quan sát họ	3,63	1,09	5,1	6,9	34,2	27,9	26,0	6
Tôi có thể biết mọi người đang cảm thấy thế nào bằng cách lắng nghe giọng nói của họ	3,72	1,09	4,8	4,9	33,5	26,9	29,8	5

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy, đa số học sinh có khả năng nhận thức về cảm xúc của bản thân và của người khác. Các em có thể thông qua nét mặt, giọng nói để đọc hiểu cảm xúc của người đối diện và dễ dàng nhận ra cảm xúc của chính mình khi các em có cơ hội trải nghiệm chúng. Trong những biểu hiện cụ thể của khả năng nhận thức cảm xúc, mệnh đề “Tôi nhận ra cảm xúc của mọi người bằng cách nhìn vào nét mặt của họ” có số ĐTB cao nhất (ĐTB = 3,97). Nhìn vào nét mặt của người khác là một phương pháp phổ biến và hiệu quả để nhận biết và hiểu về cảm xúc của họ. “Em có thể nhìn nét mặt của mẹ, nếp nhăn, khuôn miệng để biết mẹ đang cảm thấy vui, buồn hay tức giận (Em TDP, lớp 11). Tiếp đến là các khả năng “Tôi nhận thức được cảm xúc của mình khi tôi trải nghiệm chúng”, “Tôi dễ dàng nhận ra cảm xúc của mình khi trải nghiệm chúng”, “Tôi biết tại sao cảm xúc của tôi thay đổi”, “Tôi có thể biết mọi người đang cảm thấy thế nào bằng cách lắng nghe giọng nói của họ” cũng đều có ĐTB đạt ở mức cao, lần lượt ĐTB = 3,93 - 3,76 3,72 - 3,72. Nhận diện được cảm xúc của bản thân là bước đầu tiên và vô cùng quan trọng trong việc giúp ai đó có thể làm chủ được cảm xúc của mình.

Hai mệnh đề có điểm số thấp nhất là “Tôi nhận thức được những tín hiệu phi ngôn ngữ mà mình truyền đạt cho người khác”, “Tôi nhận thức được những tín hiệu phi ngôn ngữ mà người khác truyền tải” (Lần lượt ĐTB = 3,40 - 3,39). Điều này cũng có thể giải thích vì tín hiệu phi ngôn ngữ rất đa dạng và thật sự là một tín hiệu khó nắm bắt. Chúng thường không rõ ràng và có thể được giải thích theo nhiều cách khác nhau. Mặc dù chúng có thể truyền đạt thông điệp một cách hiệu quả, nhưng đôi khi người nhận thông điệp phải phụ thuộc vào các yếu tố bổ sung như ngữ cảnh, văn hóa và mối quan hệ với người gửi. Do đó, khả năng hiểu và giải mã tín hiệu phi ngôn ngữ đòi hỏi sự nhạy cảm và kỹ năng phân tích sâu sắc. Các em học sinh THPT có thể gặp khó khăn trong việc phân tích tín hiệu phi ngôn ngữ do thiếu kinh nghiệm và hiểu biết về các yếu tố văn hóa và xã hội.

4.1.2. Khả năng quản lý cảm xúc của bản thân

Quản lý cảm xúc của bản thân là khả năng học sinh THPT Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội đạt điểm số cao nhất trong bốn mặt biểu hiện của TTCX. Đây là một tín hiệu đáng mừng, nó thể hiện các em học sinh có khả năng làm chủ và kiểm soát cảm xúc của chính mình, tăng khả năng thích ứng với các tình huống trong cuộc sống.

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy, hai mệnh đề “Tôi mong đợi những điều tốt đẹp sẽ xảy ra” và “Tôi hi vọng rằng tôi sẽ làm tốt những gì mà tôi đang cố gắng” có số ĐTB rất cao (ĐTB = 4,28) thể hiện sự tích cực và lạc quan của các cá nhân về tương lai và khả năng của các em học sinh. Giống như tâm sự của em LHTH lớp 12 “Khi nghe được những lời nói không hay về bản thân từ những người khác, em rất cáu giận nhưng em đã kìm nén lại để không gây xích mích. Em chỉ đi ra và nhắc nhở các bạn vì em mong các bạn sẽ không nói thế nữa và mọi chuyện sẽ tốt hơn. Em nghĩ nếu lúc đó em cáu giận có thể khiến mọi thứ tệ đi”.

Bảng 2. Khả năng quản lý cảm xúc của bản thân của học sinh trung học phổ thông Nguyễn Huệ
- Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Quản lý cảm xúc bản thân	ĐTB	ĐLC	Các phương án trả lời (%)				Đồng ý	Thứ bậc
			Không đồng ý	Phần lớn là không đồng ý	Không ý kiến/ Không phản bác	Phần lớn là đồng ý		
Khi tôi phải đối mặt với những trở ngại, tôi nhớ những lần tôi đã từng gặp phải và vượt qua những khó khăn tương tự	3,75	1,108	5,3	6,6	25,8	33,0	29,3	5
Tôi hi vọng rằng tôi sẽ làm tốt những gì mà tôi đang cố gắng	4,28	1,037	3,8	3,5	10,6	25,3	56,9	2
Tôi mong đợi những điều tốt đẹp sẽ xảy ra	4,28	1,069	4,0	3,0	14,3	18,4	60,3	1
Khi tôi trải qua một cảm xúc tích cực, tôi biết cách để duy trì cảm xúc đó lâu dài	3,39	1,224	8,7	12,8	33,8	20,6	24,1	7
Tôi tìm kiếm những hoạt động khiến tôi hạnh phúc	3,90	1,106	4,3	5,6	23,7	28,4	37,9	3
Tôi tự tạo động lực cho bản thân bằng cách tưởng tượng ra một kết quả tốt đẹp cho những công việc mà tôi đảm nhận	3,71	1,127	5,4	5,5	32,8	24,8	31,5	6
Tôi dùng tâm trạng tốt để giúp bản thân tiếp tục cố gắng khi đối mặt với những trở ngại	3,80	1,103	4,6	5,6	28,5	28,2	33,1	4

Tiếp theo là những mệnh đề “Tôi tìm kiếm những hoạt động khiến tôi hạnh phúc”, “Tôi dùng tâm trạng tốt để giúp bản thân tiếp tục cố gắng khi đối mặt với những trở ngại”, “Khi tôi phải đối mặt với những trở ngại, tôi nhớ những lần tôi đã từng gặp phải và vượt qua những khó khăn tương tự”, “Tôi tự tạo động lực cho bản thân bằng cách tưởng tượng ra một kết quả tốt đẹp cho những công việc mà tôi đảm nhận” cũng đều có mức điểm khá ấn tượng (lần lượt ĐTB = 3,90 - 3,80 - 3,75 - 3,71).

Cuối cùng là mệnh đề “Khi tôi trải qua một cảm xúc tích cực, tôi biết cách để duy trì cảm xúc đó lâu dài” ở vị trí thấp nhất trong các mệnh đề thể hiện sự quản lý cảm xúc bản thân có ĐTB là 3.39. Điều này cho thấy một số học sinh có khả năng hạn chế trong việc duy trì cảm xúc tích cực lâu dài sau khi trải qua chúng. Mặc dù các em luôn mong đợi những điều tốt đẹp sẽ xảy ra, luôn hy vọng bản thân sẽ làm tốt những gì mà mình cố gắng, luôn chủ động tìm kiếm những hoạt động mà khiến bản thân thấy hạnh phúc hay các em biết cách dùng tâm trạng tốt để giúp bản thân đối mặt với những trở ngại gặp phải trong cuộc sống. Nhưng các em lại gặp khó khăn trong việc duy trì những cảm xúc tích cực đó một cách lâu dài.

Có thể nói, học sinh thường sử dụng tâm trạng tích cực để vượt qua các trở ngại và thách thức trong cuộc sống, cho thấy sự linh hoạt và khả năng ứng phó của họ. Tuy nhiên, vẫn có một phần học sinh gặp khó khăn trong việc duy trì cảm xúc tích cực sau khi trải qua chúng, có thể cần sự hỗ trợ và phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc để đối mặt với thách thức này.

4.1.3. Khả năng quản lý cảm xúc trong mối quan hệ với người khác

Bảng 3. Khả năng quản lý cảm xúc trong mối quan hệ với người khác của học sinh trung học phổ thông Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Quản lý cảm xúc trong quan hệ với người khác	ĐTB	ĐLC	Các phương án trả lời (%)				Đồng ý	Thứ bậc
			Không đồng ý	Phần lớn là không đồng ý	Không ý kiến/ Không phản bác	Phần lớn là đồng ý		
Mọi người dễ dàng tâm sự với tôi	3,65	1,159	6,2	8,3	28,6	28,1	28,9	3
Tôi thích chia sẻ cảm xúc của mình với người khác”	3,13	1,256	12,6	17,3	32,6	19,5	18,0	6
Tôi tổ chức các sự kiện khiến người khác thích thú	2,96	1,218	15,9	14,2	41,9	13,8	14,2	7
Tôi thể hiện bản thân theo cách tạo ấn tượng tốt với người khác	3,63	1,109	5,3	7,0	33,7	27,1	26,8	4
Tôi khen người khác khi họ làm tốt điều gì đó	4,00	1,058	3,6	3,6	23,9	27,5	41,4	1
Khi một người khác kể với tôi về một sự kiện quan trọng trong cuộc đời của họ, tôi cảm thấy như thể chính mình đã trải qua sự kiện này	3,49	1,105	6,7	6,9	39,2	25,6	21,7	5
Tôi giúp người khác cảm thấy tốt hơn khi họ gặp khó khăn	3,73	1,090	5,0	4,8	32,0	28,6	29,5	2

Khả năng quản lý cảm xúc trong mối quan hệ với người khác là khả năng có ĐTB thấp nhất trong bốn mặt biểu hiện của TTCX. Nhìn vào bảng 3 ta có thể thấy điểm trung bình giữa các mệnh đề có sự chênh lệch khá lớn, cao nhất ĐTB = 4,00 và thấp nhất ĐTB = 2,96.

Trong 7 mệnh đề được báo cáo cho khả năng quản lý cảm xúc trong quan hệ với người khác, chỉ có 2 mệnh đề đạt điểm số TTCX ở mức cao. Trong đó, mệnh đề “Tôi khen người khác khi họ làm điều gì đó” với ĐTB cao nhất (ĐTB = 4,00) cho thấy đa số các em rất tích cực và không tiếc lời khen dành cho mọi người. Em NMA lớp 11 cho biết “Em sẽ khen người khác để bắt chuyện hoặc để khiến họ vui”. Cùng ở mức cao là “Tôi giúp người khác cảm thấy tốt hơn khi họ gặp khó khăn” (ĐTB = 3,73). Và tiếp đến là “Mọi người dễ dàng tâm sự với tôi”, “Tôi thể hiện bản thân theo cách tạo ấn tượng tốt với người khác” cũng đạt ĐTB ở mức cận cao (Lần lượt ĐTB = 3,65 – 3,63). Điều này vừa thể hiện lòng nhân ái, vừa thể hiện khả năng tương tác xã hội tích cực, sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ của học sinh với mọi người xung quanh. Đồng thời, đó cũng là cách các em tạo ra giá trị của riêng mình, ghi dấu những ấn tượng tốt đẹp với người khác. Em MVL nói rằng “em xây dựng và duy trì mối quan hệ bằng cách hòa đồng, thân thiện, hay giúp đỡ bạn bè. Em hay trêu bạn để trở nên thân thiết hơn”, hay “Em thường sẵn sàng dành thời gian để lắng nghe tâm sự của bạn bè, nhất là khi họ gặp chuyện. Những lúc đó em thấy mình khá vui, vì thấy mình đã làm được một việc có ý nghĩa với bạn bè dù rằng có lúc cũng hơi mất thời gian ạ”.

Và cuối cùng, đạt mức thấp nhất về khả năng quản lý cảm xúc trong mối quan hệ với người khác là 2 mệnh đề “Tôi tổ chức các sự kiện khiến người khác thích thú” (ĐTB = 2,96) và “Tôi thích chia sẻ cảm xúc của mình với người khác” (ĐTB = 3,13), tuy nhiên số điểm này vẫn nằm ở mức TB chứ chưa phải mức T.

4.1.4. Khả năng sử dụng cảm xúc

Bảng 4. Khả năng sử dụng cảm xúc của học sinh trung học phổ thông Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Sử dụng cảm xúc	ĐTB	ĐLC	Các phương án trả lời (%)				Thứ bậc	
			Không đồng ý	Phân lớn là không đồng ý	Không ý kiến/ Không phản bác	Phân lớn là đồng ý		Đồng ý
Một vài sự kiện lớn trong cuộc đời đã khiến tôi phải đánh giá lại điều gì là quan trọng và không quan trọng với mình	3,93	1,094	4,4	3,9	25,6	26,9	39,2	2
Khi tâm trạng của tôi thay đổi, tôi phát hiện ra những khả năng mới	3,43	1,149	7,5	9,5	36,7	24,7	21,6	5

Sử dụng cảm xúc	ĐTB	ĐLC	Các phương án trả lời (%)				Thứ bậc	
			Không đồng ý	Phần lớn là không đồng ý	Không ý kiến/ Không phản bác	Phần lớn là đồng ý		
Cảm xúc là một trong những điều khiến cuộc đời tôi trở nên đáng sống	3,85	1,139	5,4	5,2	25,6	26,8	37,0	3
Khi tâm trạng tích cực, tôi sẽ giải quyết vấn đề dễ dàng	3,96	1,069	3,9	3,9	24,2	28,1	40,0	1
Khi tâm trạng tích cực, tôi có thể nảy ra những ý tưởng mới	3,76	1,127	4,9	5,6	32,0	23,5	34,0	4
Khi tôi cảm thấy có sự thay đổi trong cảm xúc, tôi có xu hướng nảy ra những ý tưởng mới	3,42	1,118	6,9	8,3	42,6	20,8	21,4	6

Xem xét cụ thể các item ở Bảng 4, nghiên cứu thu thập được khá nhiều thông tin. Nhìn chung các em đều nhận ra được tầm quan trọng của cảm xúc và biết cách sử dụng chúng. Mệnh đề “Khi tâm trạng tích cực, tôi sẽ giải quyết vấn đề dễ dàng” có số ĐTB cao nhất (3.96) và có tới 40.0% các em lựa chọn phương án “Đồng ý”. “Một vài sự kiện lớn trong cuộc đời đã khiến tôi phải đánh giá lại điều gì là quan trọng và không quan trọng với mình” có số ĐTB xếp thứ 2 (3.93) và có tới 39.2% các em lựa chọn phương án “Đồng ý”.

Với các mệnh đề khác ĐTB cũng đều ở mức cao (ĐTB từ 3,67 – 5), chỉ có hai mệnh đề ở mức trung bình (ĐTB từ 2,33 đến < 3,67) là mệnh đề “Khi tâm trạng của tôi thay đổi, tôi phát hiện ra những khả năng mới” với ĐTB = 3.43 và “Khi tôi cảm thấy có sự thay đổi trong cảm xúc, tôi có xu hướng nảy ra những ý tưởng mới” ĐTB = 3.42. Đây là tín hiệu đáng vui mừng vì các em đã biết sử dụng cảm xúc để đạt được các mục tiêu cá nhân và tương tác xã hội.

4.2. So sánh sự khác biệt về trí tuệ cảm xúc giữa các nhóm học sinh trường Trung học phổ thông Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Bảng 5. So sánh trí tuệ cảm xúc của học sinh trường THPT Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội theo các tiêu chí

Các tiêu chí	SL	ĐTB	ĐLC	p
Giới tính	Nam	520	3,63	0,80
	Nữ	516	3,77	0,59

Các tiêu chí		SL	ĐTB	ĐLC	p
Khối lớp	Học sinh lớp 10	363	3,67	0,69	0,639
	Học sinh lớp 11	350	3,71	0,70	
	Học sinh lớp 12	323	3,72	0,74	
Điều kiện kinh tế gia đình	Dưới trung bình	58	3,26	0,94	0,000
	Trung bình	594	3,67	0,69	
	Trên trung bình	384	3,81	0,67	
Mức độ tham gia các hoạt động	Chưa bao giờ	81	3,41	1,03	0,000
	Hiếm khi	256	3,59	0,66	
	Thỉnh thoảng	516	3,74	0,62	
	Thường xuyên	183	3,87	0,78	

* $p < 0,05$ là có sự khác biệt, $p \geq 0,05$ là không có sự khác biệt

Phân tích thống kê Independent Sample T-Test và One-Way ANOVA của thang đo trí tuệ cảm xúc của học sinh cho thấy có sự khác biệt về trí tuệ cảm xúc theo giới tính, điều kiện kinh tế gia đình, mức độ tham gia các hoạt động tập thể của học sinh trường THPT Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội, nhưng không có sự khác biệt về trí tuệ cảm xúc xét theo khối lớp.

Có sự khác biệt về trí tuệ cảm xúc giữa nhóm học sinh nam và nhóm học sinh nữ, cụ thể học sinh nữ có năng lực trí tuệ cảm xúc cao hơn học sinh nam; Nhóm học sinh có điều kiện kinh tế gia đình càng cao thì năng lực trí tuệ cảm xúc càng cao, và ngược lại, nhóm học sinh có điều kiện kinh tế gia đình càng thấp thì năng lực trí tuệ càng thấp; Học sinh có mức độ tham gia các hoạt động nhiều hơn có xu hướng năng lực trí tuệ cao hơn so với học sinh ít tham gia hơn. Kết quả này cho thấy việc tham gia các hoạt động tập thể đã có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển năng lực trí tuệ cảm xúc của các em.

5. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thực tiễn trí tuệ cảm xúc học sinh trường Trung học phổ thông Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm (Hà Nội) đã cho thấy trí tuệ cảm xúc của hầu hết các em học sinh đạt mức trung bình và cao, phù hợp với sự phát triển lứa tuổi. Trong số 1036 học sinh tham gia khảo sát, tỷ lệ học sinh có trí tuệ cảm xúc đạt mức cao chiếm đa số 57,3%, mức trung bình chiếm 40%, chỉ còn 2,7% số học sinh có trí tuệ cảm xúc ở mức thấp. Trí tuệ cảm xúc của học sinh được thể hiện khác nhau trong từng mặt biểu hiện. Mặt có biểu hiện cao nhất là quản lý cảm xúc bản thân, tiếp theo là sử dụng cảm xúc, nhận thức cảm xúc và thấp nhất là quản lý cảm xúc trong quan hệ với người khác. Mặc dù có sự khác biệt trong từng mặt biểu hiện của trí tuệ cảm xúc nhưng sự khác biệt này là không quá lớn. Không có sự khác biệt về trí tuệ cảm xúc giữa các học sinh khi xem xét theo khối lớp, nhưng có sự khác biệt về trí tuệ cảm xúc khi xem xét theo giới tính, điều kiện kinh tế gia đình và mức độ tham gia hoạt động. Học sinh nữ có khả năng nhận thức, quản lý và sử dụng cảm xúc tốt hơn học sinh nam.

Khi xem xét từng mệnh đề trong các mặt biểu hiện của trí tuệ cảm xúc của học sinh cho thấy: xét trên tổng thể, học sinh Trường THPT Nguyễn Huệ - Bắc Từ Liêm, Hà Nội có nhiều dấu hiệu của sự tích cực, lạc quan, đặc biệt là trong khả năng quản lý cảm xúc của bản thân. Học sinh thường sử dụng tâm trạng tích cực để vượt qua các trở ngại và thách thức trong cuộc sống, thể hiện sự linh hoạt và khả năng ứng phó cao. Các em biết quan tâm đến người khác, tích cực trong việc khen ngợi và hỗ trợ người khác. Đồng thời các em cũng mong muốn mình trở nên có giá trị và được ghi nhận trong mắt mọi người xung quanh. Tuy nhiên, các em cũng còn gặp một số khó khăn như việc hiểu các tín hiệu phi ngôn ngữ trong giao tiếp, bày tỏ cảm xúc của chính mình, khi thực sự thấu hiểu người khác, cũng như duy trì những cảm xúc tích cực của bản thân sau khi các em đã trải qua chúng. Có thể nói, đây chính là những điều chúng ta cần lưu tâm để kịp thời hỗ trợ các em đối mặt với những thách thức này.

Tài liệu tham khảo

- Bar-On, R. (2000). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A measure of emotional intelligence. In *Emotional intelligence: Issues and implications* (pp. 3-21). Oxford University Press.
- Mayer, J. D., Caruso, D. & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D., Caruso, D. & Salovey, P. (2008). Emotional Intelligence: New ability or eclectic trait? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Nguyễn Văn Thái (2016). Trí tuệ cảm xúc của học sinh trung học phổ thông. *Kỷ yếu Hội nghị Khoa học Sinh viên năm học 2016 – 2017. Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế*.
- Đỗ Thị Lệ Hằng (2016). Mối quan hệ giữa trí tuệ cảm xúc và hành vi ủng hộ xã hội của thanh thiếu niên. *Tạp chí Tâm lý học*, (7), tr. 60-68.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., Hollander, S., & McKenley, J. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition & Emotion*, 16(6), 769-785.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933.
- Thorndike, E. L. (1930). *Intelligence and society*. New York: Harper & Brothers.
- Võ Hoàng Anh Thư (2010). Trí tuệ cảm xúc của học sinh trung học thành phố Bảo Lộc – Lâm Đồng. Luận văn thạc sĩ Trường đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh.