

TRÍ TUỆ CẢM XÚC VÀ CHẤT LƯỢNG CÁC MỐI QUAN HỆ CỦA THIẾU NIÊN

ThS. Trần Hà Thu

PGS.TS. Trương Thị Khánh Hà

Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội.

TÓM TẮT

Nghiên cứu sử dụng thang đo Trí tuệ cảm xúc Bar-On: phiên bản dành cho thanh thiếu niên (Bar-On EQ-i: YV) để đánh giá năng lực trí tuệ cảm xúc và thang đo Mạng lưới các mối quan hệ - Phiên bản dự phòng xã hội (NRI-SPV) để khảo sát chất lượng mối quan hệ xã hội của 352 thiếu niên từ 12 đến 15 tuổi trên địa bàn thành phố Hà Nội và tỉnh Hà Nam. Kết quả nghiên cứu cho thấy, trí tuệ cảm xúc tổng quát của các em đạt mức phát triển phù hợp với lứa tuổi, trong đó bốn năng lực thành phần của trí tuệ cảm xúc (năng lực nội cá nhân, năng lực liên cá nhân, năng lực quản lý căng thẳng và năng lực thích nghi) đều ở mức trung bình. Trí tuệ cảm xúc có ảnh hưởng đến chất lượng các mối quan hệ xã hội của thiếu niên, trong đó, năng lực quản lý căng thẳng có ảnh hưởng mạnh nhất.

Từ khóa: Trí tuệ cảm xúc; Chất lượng mối quan hệ; Thiếu niên.

Ngày nhận bài: 7/8/2018; Ngày duyệt đăng bài: 25/11/2018.

1. Đặt vấn đề

Trí tuệ cảm xúc là một loại năng lực trí tuệ có ý nghĩa quan trọng trong đời sống con người. Theo Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. (1999), trí tuệ cảm xúc được hiểu là năng lực nhận biết, bày tỏ, đánh giá và kiểm soát cảm xúc của bản thân và của người khác. Theo R. Bar-On (2000), trí tuệ cảm xúc được hiểu là một loạt các kỹ năng liên quan đến việc hiểu bản thân mình và người khác, quan hệ tốt với mọi người xung quanh, có thể thích nghi và ứng phó với những đòi hỏi của môi trường. Năng lực trí tuệ cảm xúc góp phần không nhỏ vào thành công của con người nói chung và lứa tuổi thiếu niên nói riêng trong việc thiết lập và duy trì các mối quan hệ xã hội. Năng lực hiểu biết và vận dụng những cảm xúc của bản thân giúp các em biết trước được cảm xúc của bản thân cũng như của người khác, có khả năng phán đoán được suy nghĩ và ý định của người khác, từ đó, có thể hợp tác với mọi người và có hành vi ứng xử phù hợp dù trong hoàn cảnh căng thẳng (Paulo N. Lopes và đồng nghiệp, 2004). Những

thiếu niên có khả năng điều khiển và kiểm soát cảm xúc tốt được bạn bè đánh giá là người rất âm áp, thân thiện, ít xung đột, đối đầu với bạn bè (Anne M. Vorbach và Sharon L. Foster, 2003). Trong mối quan hệ với cha mẹ, các em cũng nhận được sự đồng hành và ủng hộ nhiều hơn (Paulo N. Lopes và đồng nghiệp, 2003).

Trên thế giới có nhiều nghiên cứu về mối quan hệ giữa trí tuệ cảm xúc với khả năng tương tác xã hội hay các mối quan hệ của thanh thiếu niên, còn ở Việt Nam thì vẫn thiếu vắng những nghiên cứu như vậy. Các nghiên cứu trí tuệ cảm xúc ở Việt Nam thường tập trung mô tả thực trạng và hướng tới khách thể là sinh viên hoặc người trưởng thành, có ít nghiên cứu trên đối tượng trẻ em và thiếu niên, đặc biệt là các nghiên cứu về ảnh hưởng của trí tuệ cảm xúc tới các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống. Trong bài viết này, chúng tôi trình bày kết quả nghiên cứu về ảnh hưởng của trí tuệ cảm xúc đến chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên, đưa ra một số kiến nghị nhằm phát triển trí tuệ cảm xúc cũng như các mối quan hệ xã hội tích cực của thiếu niên.

2. Công cụ đo lường

2.1. Thang đo Trí tuệ cảm xúc của Bar-On dành cho trẻ em và thiếu niên (Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version - Bar-On EQ-i: YV) của tác giả Reuven Bar-On và James D.A. Parker (2000) được sử dụng để đánh giá năng lực trí tuệ cảm xúc của thiếu niên.

Thang đo Trí tuệ cảm xúc ở 4 năng lực thành phần: năng lực nội cá nhân, năng lực liên cá nhân, năng lực quản lý căng thẳng và năng lực thích nghi. Bốn tiểu thang đo gồm 40 mệnh đề (item). Thang đo bắt đầu bằng lời đề nghị: *“Em vui lòng trả lời những câu hỏi dưới đây về suy nghĩ, cảm xúc và hành động thường đúng với em bằng cách lựa chọn 1 trong 4 phương án sau: rất hiếm khi đúng với em, thỉnh thoảng đúng với em, thường xuyên đúng với em và rất thường xuyên đúng với em”*. Người trả lời sẽ đánh giá theo các phương án từ 1 điểm (rất hiếm khi đúng với em) cho đến 4 điểm (rất thường xuyên đúng với em). Điểm của các năng lực nội cá nhân, liên cá nhân, quản lý căng thẳng và khả năng thích nghi là điểm trung bình của các item trong từng tiểu thang đo. Các mệnh đề ngược chiều được đổi điểm trước khi phân tích.

Công thức tính điểm trí tuệ cảm xúc tổng quát theo mô hình hỗn hợp của R. Bar-On như sau:

Điểm thô trí tuệ cảm xúc tổng quát = (Năng lực nội cá nhân/6 + Năng lực liên cá nhân/12 + Năng lực quản lý căng thẳng/12 + Năng lực thích nghi/10) x 5.

Điểm chuẩn trí tuệ cảm xúc tổng quát = $100 + 15 \times [(X_i - X_{tb})/\text{ĐLC}]$.

Trong đó: Xi là điểm thô trí tuệ cảm xúc tổng quát, Xtb là điểm trung bình của nhóm và ĐLC là độ lệch chuẩn của nhóm.

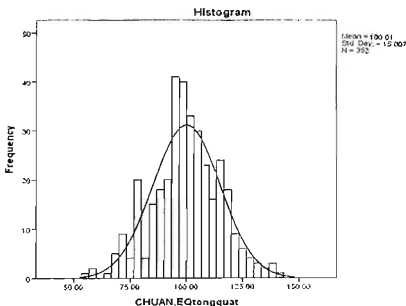
Kết quả đánh giá trí tuệ cảm xúc tổng quát theo mô hình trí tuệ cảm xúc hỗn hợp của R. Bar-On như sau:

Bảng 1: Kết quả đánh giá trí tuệ cảm xúc tổng quát

Điểm	Kết quả
> 130	Cao rõ rệt: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển tốt một cách đặc biệt
120 - 129	Rất cao: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển rất tốt
110 - 119	Cao: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển tốt
90 - 109	Bình thường: Năng lực xã hội và cảm xúc thích hợp
80 - 89	Thấp: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển dưới ngưỡng, cần cải thiện một số điểm
70 - 79	Rất thấp: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển quá thấp, cần cải thiện nhiều điểm
< 70	Thấp rõ rệt: Năng lực xã hội và cảm xúc không thích hợp một cách đặc biệt

Nguồn: Bar-On, 2000.

Phân bố điểm trung bình của toàn thang đo trên mẫu chọn là thiếu niên trong nghiên cứu của chúng tôi gần với phân bố chuẩn (với hệ số nghiêng $-1 < \text{Skewness} < 1$).



Biểu đồ 1: Phân phối điểm trí tuệ cảm xúc tổng quát của thiếu niên

thiếu niên có khả năng điều khiển và kiểm soát cảm xúc tốt được bạn bè đánh giá là người rất ấm áp, thân thiện, ít xung đột, đối đầu với bạn bè (Anne M. Vorbach và Sharon L. Foster, 2003). Trong mối quan hệ với cha mẹ, các em cũng nhận được sự đồng hành và ủng hộ nhiều hơn (Paulo N. Lopes và đồng nghiệp, 2003).

Trên thế giới có nhiều nghiên cứu về mối quan hệ giữa trí tuệ cảm xúc với khả năng tương tác xã hội hay các mối quan hệ của thanh thiếu niên, còn ở Việt Nam thì vẫn thiếu vắng những nghiên cứu như vậy. Các nghiên cứu trí tuệ cảm xúc ở Việt Nam thường tập trung mô tả thực trạng và hướng tới khách thể là sinh viên hoặc người trưởng thành, có ít nghiên cứu trên đối tượng trẻ em và thiếu niên, đặc biệt là các nghiên cứu về ảnh hưởng của trí tuệ cảm xúc tới các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống. Trong bài viết này, chúng tôi trình bày kết quả nghiên cứu về ảnh hưởng của trí tuệ cảm xúc đến chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên, đưa ra một số kiến nghị nhằm phát triển trí tuệ cảm xúc cũng như các mối quan hệ xã hội tích cực của thiếu niên.

2. Công cụ đo lường

2.1. Thang đo Trí tuệ cảm xúc của Bar-On dành cho trẻ em và thiếu niên (Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version - Bar-On EQ-i: YV) của tác giả Reuven Bar-On và James D.A. Parker (2000) được sử dụng để đánh giá năng lực trí tuệ cảm xúc của thiếu niên.

Thang đo Trí tuệ cảm xúc ở 4 năng lực thành phần: năng lực nội cá nhân, năng lực liên cá nhân, năng lực quản lý căng thẳng và năng lực thích nghi. Bốn tiểu thang đo gồm 40 mệnh đề (item). Thang đo bắt đầu bằng lời đề nghị: *“Em vui lòng trả lời những câu hỏi dưới đây về suy nghĩ, cảm xúc và hành động thường đúng với em bằng cách lựa chọn 1 trong 4 phương án sau: rất hiếm khi đúng với em, thỉnh thoảng đúng với em, thường xuyên đúng với em và rất thường xuyên đúng với em”*. Người trả lời sẽ đánh giá theo các phương án từ 1 điểm (rất hiếm khi đúng với em) cho đến 4 điểm (rất thường xuyên đúng với em). Điểm của các năng lực nội cá nhân, liên cá nhân, quản lý căng thẳng và khả năng thích nghi là điểm trung bình của các item trong từng tiểu thang đo. Các mệnh đề ngược chiều được đổi điểm trước khi phân tích.

Công thức tính điểm trí tuệ cảm xúc tổng quát theo mô hình hỗn hợp của R. Bar-On như sau:

Điểm thô trí tuệ cảm xúc tổng quát = (Năng lực nội cá nhân/6 + Năng lực liên cá nhân/12 + Năng lực quản lý căng thẳng/12 + Năng lực thích nghi/10) x 5.

Điểm chuẩn trí tuệ cảm xúc tổng quát = $100 + 15 \times [(X_i - X_{tb})/\text{ĐLC}]$.

Trong đó: Xi là điểm thô trí tuệ cảm xúc tổng quát, Xtb là điểm trung bình của nhóm và ĐLC là độ lệch chuẩn của nhóm.

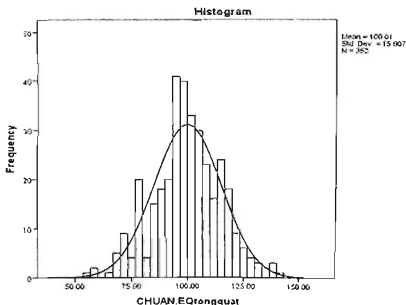
Kết quả đánh giá trí tuệ cảm xúc tổng quát theo mô hình trí tuệ cảm xúc hỗn hợp của R. Bar-On như sau:

Bảng 1: Kết quả đánh giá trí tuệ cảm xúc tổng quát

Điểm	Kết quả
> 130	Cao rõ rệt: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển tốt một cách đặc biệt
120 - 129	Rất cao: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển rất tốt
110 - 119	Cao: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển tốt
90 - 109	Bình thường: Năng lực xã hội và cảm xúc thích hợp
80 - 89	Thấp: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển dưới ngưỡng, cần cải thiện một số điểm
70 - 79	Rất thấp: Năng lực xã hội và cảm xúc phát triển quá thấp, cần cải thiện nhiều điểm
< 70	Thấp rõ rệt: Năng lực xã hội và cảm xúc không thích hợp một cách đặc biệt

Nguồn: Bar-On, 2000.

Phân bố điểm trung bình của toàn thang đo trên mẫu chọn là thiếu niên trong nghiên cứu của chúng tôi gần với phân bố chuẩn (với hệ số nghiêng $-1 < \text{Skewness} < 1$).



Biểu đồ 1: Phân phối điểm trí tuệ cảm xúc tổng quát của thiếu niên

Phân tích nhân tố lần đầu Thang đo Trí tuệ cảm xúc của Bar-On với phép xoay Varimax cho kết quả có 4 nhân tố được chiết xuất với hệ số KMO = 0,837; $p < 0,01$. Tuy nhiên, có 10 item có độ chiết xuất vào nhân tố nhỏ hơn 0,3. Sau khi loại bỏ 10 item này, phân tích nhân tố lần hai được thực hiện với 30 item còn lại. Kết quả cho thấy, các mệnh đề được sắp xếp vào 4 nhân tố với hệ số KMO = 0,848; $p < 0,01$, giải thích được 45,9% sự biến thiên của dữ liệu. Các item có độ chiết xuất vào các nhân tố đều lớn hơn 0,3. Việc xử lý dữ liệu được thực hiện trên thang đo 30 item này.

Bảng 2: Độ tin cậy của thang đo Trí tuệ cảm xúc (30 item) và các tiểu thang đo Năng lực thành phần

STT	Thang đo	Độ tin cậy Alpha của Cronbach	Số lượng item
1	Thang đo Trí tuệ cảm xúc tổng quát	0,825	30
2	Tiểu thang đo Năng lực nội cá nhân	0,650	06
3	Tiểu thang đo Năng lực liên cá nhân	0,753	06
4	Tiểu thang đo Năng lực quản lý căng thẳng	0,804	08
5	Tiểu thang đo Năng lực khả năng thích nghi	0,852	10

2.2. Thang đo Mạng lưới các mối quan hệ (The Network of Relationships - Social Provisions Version - NRI-SPV) của tác giả Furman và Buhrmester (1985) (phiên bản rút gọn), gồm 13 item được sử dụng để khảo sát chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên. Chất lượng mỗi quan hệ của thiếu niên được đánh giá dựa trên sự tương tác tích cực (đồng hành, chia sẻ, trợ giúp, quan tâm, công nhận, tin tưởng và ảnh hưởng) và sự tương tác tiêu cực (xung đột và phản kháng lẫn nhau). Thang đo bắt đầu bằng lời đề nghị “*Các em vui lòng cho biết mức độ thường xuyên diễn ra những điều sau đây giữa em với bố, mẹ, anh/chị/em ruột và bạn thân. Em hãy lựa chọn phương án phù hợp với mình nhất trong 4 phương án sau: không bao giờ, hiếm khi, thỉnh thoảng, thường xuyên và rất thường xuyên*”. Người trả lời sẽ đánh giá theo các phương án từ 1 điểm (không bao giờ) cho đến 4 điểm (rất thường xuyên). Điểm của các mối quan hệ là điểm trung bình của các item trong thang đo (trong đó, 6 item thuộc sự tương tác tiêu cực đã được đổi chiều trước khi phân tích).

Thang đo Mạng lưới các mối quan hệ có độ tin cậy Alpha của Cronbach = 0,819.

3. Khách thể nghiên cứu

Khảo sát được tiến hành trên học sinh của Trường THCS Cát Linh, quận Đống Đa, thành phố Hà Nội và Trường THCS Trung Lương, huyện Bình Lục, tỉnh Hà Nam. Chúng tôi lựa chọn Hà Nội và Hà Nam vì hai địa bàn này mang những đặc điểm điển hình của khu vực thành phố và nông thôn.

Sau khi loại những phiếu không hợp lệ, chúng tôi thu được 352 phiếu.

Bảng 3: Cơ cấu khách thể nghiên cứu

Cơ cấu	Giới tính		Địa bàn		Độ tuổi				Tổng số
	Nam	Nữ	Hà Nội (thành phố)	Hà Nam (nông thôn)	12	13	14	15	
Số lượng	165	187	138	214	93	78	93	88	352
Tỷ lệ %	46,9	53,1	39,2	60,8	26,4	22,2	26,4	25,0	100

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Thực trạng trí tuệ cảm xúc và chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên

4.1.1. Thực trạng trí tuệ cảm xúc của thiếu niên

Kết quả khảo sát năng lực trí tuệ cảm xúc tổng quát và 4 năng lực thành phần được thể hiện trong bảng 4.

Bảng 4: Các năng lực trí tuệ cảm xúc thành phần và năng lực trí tuệ cảm xúc tổng quát của thiếu niên

Thang đo	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Trí tuệ cảm xúc tổng quát	100,01	15
Năng lực nội cá nhân	99,25	15,22
Năng lực liên cá nhân	100,11	15,1
Năng lực quản lý căng thẳng	100,04	15,16
Năng lực thích nghi	100,05	15,11

Kết quả khảo sát cho thấy, trí tuệ cảm xúc tổng quát ($\bar{DTB} = 100,01$) và 4 năng lực thành phần đều ở mức trung bình, chứng tỏ năng lực cảm xúc và xã hội của thiếu niên phát triển phù hợp. Điểm trung bình của các năng lực thành phần khá tương đồng nhau. Năng lực liên cá nhân có điểm trung bình cao nhất là 100,11; tiếp đó là năng lực thích nghi và năng lực quản lý căng thẳng có điểm trung bình gần như bằng nhau là 100,05 và 100,04. Thấp nhất là năng lực nội cá nhân với số điểm là 99,25. Điểm trung bình của năng lực liên cá nhân cho thấy các em biết lắng nghe, thấu hiểu và đánh giá được những tình cảm của người khác. Năng lực nội cá nhân thể hiện khả năng biết cách bày tỏ và truyền đạt cảm xúc của bản thân. Các em biết cách kiềm chế cảm xúc của mình, tránh sự căng thẳng hay bốc đồng thái quá cũng như có cố gắng đi tìm giải pháp cho những vấn đề xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Nhìn chung, nhóm thiếu niên được khảo sát có thể định hướng và kiểm soát hành động của mình để không quá phụ thuộc vào cảm xúc. Đồng thời, các em có khả năng giải quyết những vấn đề hàng ngày, ứng phó với các tình huống thay đổi trong cuộc sống ở mức trung bình.

Đối chiếu với mức điểm phân loại của R. Bar-On (xem bảng 1), chúng tôi xem xét tỷ lệ thiếu niên ở từng mức độ năng lực trí tuệ cảm xúc tổng quát và các năng lực thành phần. Kết quả thu được như sau:

Bảng 5: Tỷ lệ mức độ năng lực trí tuệ cảm xúc thành phần và năng lực trí tuệ cảm xúc tổng quát của thiếu niên

Thang đo Mức độ	Năng lực nội cá nhân		Năng lực liên cá nhân		Năng lực quản lý căng thẳng		Năng lực thích nghi		Trí tuệ cảm xúc tổng quát		Quy chiếu điểm chuẩn
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Thấp rõ rệt	4	1,1	7	2,0	12	3,4	10	2,8	9	2,6	< 70
Rất thấp	12	3,4	32	9,1	35	9,9	25	7,1	33	9,4	70 - 79
Thấp	81	23,0	38	10,8	38	10,8	45	12,8	37	10,5	80 - 89
Bình thường	162	46,0	178	50,6	166	47,2	184	52,3	187	53,1	90 - 109
Cao	41	11,6	60	17,0	74	21,0	57	16,2	58	16,5	110 - 119
Rất cao	45	12,8	29	8,2	27	7,7	21	6,0	19	5,4	120 - 129
Cao rõ rệt	7	2,1	8	2,3	0	0	10	2,8	9	2,5	≥ 130

Nhìn vào bảng 5 có thể thấy, có 53,1% số em có trí tuệ cảm xúc ở mức trung bình, tương ứng với lứa tuổi của các em. Tỷ lệ số em có trí tuệ cảm xúc ở mức dưới trung bình (từ mức thấp đến mức thấp rõ rệt) chiếm 22,5% và mức trên trung bình (từ mức cao đến mức cao rõ rệt) là 24,4%.

Bảng 6: So sánh trí tuệ cảm xúc tổng quát và các năng lực thành phần (*) giữa các nhóm khách thể

Thang đo	Nhóm khách thể	ĐTB	ĐLC	Mức ý nghĩa
Trí tuệ cảm xúc tổng quát	Thành phố	102,2	15	$p = 0,02 < 0,05$
	Nông thôn	98,5	14,8	
	Cán bộ lớp/đoàn	102,6	16	$p = 0,02 < 0,05$
	Không phải cán bộ lớp/đoàn	98,7	14,3	
Năng lực nội cá nhân	12 tuổi	94,6	15,3	$p = 0,002 < 0,01$
	13 tuổi	103,3	16,5	
	14 tuổi	99,5	14,5	
	15 tuổi	100,1	13,4	
Năng lực liên cá nhân	Thành phố	105,1	14,1	$p = 0,000 < 0,001$
	Nông thôn	96,8	14,8	
	Cán bộ lớp/đoàn	103	14	$p = 0,02 < 0,05$
	Không phải cán bộ lớp/đoàn	98,8	15,3	
Khả năng thích nghi	Cán bộ lớp/đoàn	103,6	14,3	$p = 0,002 < 0,01$
	Không phải cán bộ lớp/đoàn	98,4	15,2	

Ghi chú: (*) Năng lực quản lý căng thẳng không cho thấy sự khác biệt giữa các nhóm so sánh về mặt thống kê nên chúng tôi không thể hiện số liệu trong bảng.

Kết quả khảo sát cho thấy, không có sự khác biệt về mức độ phát triển năng lực trí tuệ cảm xúc tổng quát cũng như các năng lực thành phần giữa hai giới tính ($p > 0,05$). Tuy nhiên, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê được biểu hiện ở 2 nhóm địa bàn sinh sống. Các em ở thành phố có chỉ số trí tuệ cảm xúc tổng quát cao hơn các em ở nông thôn ($p < 0,05$; ĐTB tương ứng là 102,2 và 98,5). Các em ở thành phố cũng có năng lực liên cá nhân cao hơn các em ở nông thôn

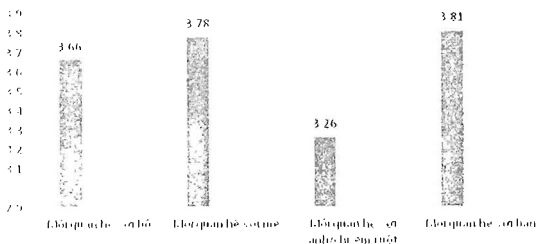
($p < 0,001$; ĐTB tương ứng là 105,1 và 96,8). Qua tìm hiểu, chúng tôi nhận thấy, các em ở thành phố có điều kiện phát triển các kỹ năng như: nhận thức bản thân, giao tiếp, kiểm chế cảm xúc, ứng phó trước tình huống... nhiều hơn các em ở nông thôn. Những nội dung trên được các trường học ở thành phố đưa vào môn học. Các hoạt động tập thể giúp nâng cao kỹ năng của học sinh thành phố cũng phong phú và hấp dẫn hơn. Đó có thể là lý do khiến các em ở thành phố có năng lực trí tuệ cảm xúc tốt hơn, đặc biệt các em thể hiện khả năng tương tác với mọi người xung quanh tốt hơn các em ở nông thôn. Các em ở nông thôn thường tỏ ra rụt rè, lúng túng khi giao tiếp với mọi người, ngại bày tỏ suy nghĩ, quan điểm của bản thân. Qua quan sát thực tế, chúng tôi cũng nhận thấy, các chương trình học tập hay các hoạt động ngoại khóa nâng cao khả năng giao tiếp, nhận thức bản thân... trong các trường học ở nông thôn còn ít và sơ sài.

Trong nhóm khách thể, có 114 em hiện đang giữ ít nhất một chức vụ của lớp hay đoàn thanh niên và 239 em không giữ nhiệm vụ trong các tổ chức của nhà trường, lớp. Mức độ năng lực trí tuệ cảm xúc giữa hai nhóm khách thể này có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Những em là cán bộ lớp và đoàn có chỉ số trí tuệ cảm xúc tổng quát cao hơn các em còn lại ($p < 0,05$; ĐTB tương ứng là 102,6 và 98,7). Trong 3 năng lực thành phần, các em là cán sự cũng đạt chỉ số cao hơn các em còn lại ở năng lực liên cá nhân ($p < 0,05$; ĐTB tương ứng là 103,0 và 98,8) và năng lực thích nghi ($p < 0,01$; ĐTB tương ứng: 103,6 và 98,4). Cán bộ lớp/đoàn thường là những người nhiệt tình trong các hoạt động tập thể, có trách nhiệm chỉ đạo, tập hợp, phát động các bạn khác trong lớp cùng tham gia. Các cán sự cũng là những thành viên có trách nhiệm quan tâm đến hoạt động học tập, đời sống của các thành viên trong lớp. Chính vì vậy, các em có cơ hội đương đầu với nhiều tình huống khác nhau trong học đường, có cơ hội giao lưu nhiều hơn với thầy cô, bạn bè. Những trải nghiệm đa dạng đó giúp các em nâng cao năng lực liên cá nhân (biết đồng cảm, chia sẻ với cảm xúc và suy nghĩ của bạn) và năng lực thích nghi (đưa ra những giải pháp hiệu quả cho các vấn đề trong cuộc sống). Với tư cách là học sinh, các em không nên chỉ tham gia hoạt động học tập mà rất cần chủ động, tích cực trong các hoạt động tập thể để có điều kiện phát triển một cách toàn diện cả năng lực tư duy cũng như năng lực cảm xúc - xã hội. Để có thêm minh chứng cho ý kiến trên, chúng tôi đã tìm hiểu về tần suất tham gia các hoạt động tập thể của các em. Kết quả cho thấy, những học sinh có tần suất tham gia các hoạt động tập thể của lớp và nhà trường càng nhiều thì chỉ số trí tuệ cảm xúc tổng quát càng cao ($p < 0,01$; $r = 0,248$), chỉ số năng lực liên cá nhân, năng lực thích nghi và năng lực nội cá nhân cũng tương quan thuận với tần suất tham gia các hoạt động tập thể của các em ($p < 0,01$ và r lần lượt là 0,14; 0,225 và 0,214).

Kết quả khảo sát không cho thấy sự khác biệt về năng lực trí tuệ cảm xúc giữa các lứa tuổi. Sự khác biệt duy nhất giữa các lứa tuổi được tìm thấy ở năng lực nội cá nhân. Các em 12 tuổi có mức độ phát triển năng lực nội cá nhân thấp hơn các em ở độ tuổi lớn hơn ($p < 0,01$). 12 tuổi là độ tuổi ít nhất trong nhóm khách thể nên khả năng nhận biết và bày tỏ cảm xúc, khả năng nhận thức bản thân của các em kém hơn so với các anh chị từ 13 - 15 tuổi.

4.1.2. Thực trạng chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên

Trong nghiên cứu này, chúng tôi lựa chọn những mối quan hệ xã hội gần gũi nhất với trẻ, bao gồm: mối quan hệ với bố, mẹ, anh/chị/em ruột và bạn thân. Một mối quan hệ được đánh giá là có chất lượng tốt khi thường xuyên diễn ra sự tương tác tích cực và ít sự tương tác tiêu cực. Ngược lại, một mối quan hệ kém chất lượng có tần suất tương tác tiêu cực cao và tần suất tương tác tích cực thấp.



Biểu đồ 2: Điểm trung bình chất lượng mối quan hệ của thiếu niên

Kết quả khảo sát cho thấy, trong 4 mối quan hệ xã hội trên, các em đánh giá cao nhất chất lượng mối quan hệ với bạn (ĐTB = 3,81), tiếp đến là quan hệ với mẹ (ĐTB = 3,78), quan hệ với bố (ĐTB = 3,66) và cuối cùng là quan hệ với anh/chị/em ruột (ĐTB = 3,26). Như vậy, mối quan hệ của các em với các bạn có nhiều tương tác tích cực và ít tương tác tiêu cực nhất so với 3 đối tượng còn lại; mỗi quan hệ có ít tương tác tích cực và nhiều tương tác tiêu cực nhất là với anh/chị/em ruột. Một trong những hoạt động chủ đạo của lứa tuổi thiếu niên là giao tiếp với bạn cùng trang lứa. Có 89,6% số em có bạn thân cùng tuổi và 69,7% số em có bạn thân cùng lớp. Ở lứa tuổi này, các em không chỉ có tần

suất giao tiếp với bạn thường xuyên mà còn chịu nhiều ảnh hưởng từ bạn. Vì vậy, cũng là điều dễ hiểu khi các em đánh giá mối quan hệ với bạn là tốt nhất.

Xem xét một số biểu hiện cụ thể trong các mối quan hệ, chúng tôi nhận thấy, trong quan hệ với bạn, các em đánh giá cao nhất những trải nghiệm cảm xúc vui vẻ khi vui chơi cùng bạn (ĐTB = 4,34). Cảm xúc này xuất hiện ít thường xuyên hơn trong mối quan hệ với mẹ (ĐTB = 3,97), với anh/chị/em ruột (ĐTB = 3,9) và với bố (ĐTB = 3,81). Bạn thân cũng là người mà các em thường xuyên chia sẻ những bí mật riêng tư nhiều nhất (ĐTB = 3,03); sau đó là mẹ (ĐTB = 2,8); anh/chị/em ruột (ĐTB = 2,2) và người ít khi các em chia sẻ nhất là bố (ĐTB = 1,96). Trải nghiệm những cảm xúc vui vẻ và chia sẻ những bí mật riêng tư là hai biểu hiện thường xuyên nhất trong mối quan hệ của các em với bạn mình. Điều này cũng rất phù hợp với đặc điểm tâm lý tuổi thiếu niên. Ở lứa tuổi này, các em có nhu cầu được giao tiếp với bạn cùng trang lứa rất lớn và dễ dàng tìm thấy sự đồng điệu, ủng hộ và chia sẻ trong mối quan hệ với bạn. Trong khi đó, cha mẹ hay anh/chị/em ruột là những người ở lứa tuổi khác, có những khác biệt về suy nghĩ, quan điểm nên các em cảm thấy khó bộc lộ và chia sẻ hơn.

Ở một biểu hiện tích cực khác trong mối quan hệ với người khác, người quan tâm đến các em nhiều nhất và các em cũng quan tâm đến người đó nhiều nhất, chính là mẹ (ĐTB = 4,43), sau đó là bố (ĐTB = 3,99), bạn đứng vị trí thứ ba (ĐTB = 3,72). Người giúp em giải quyết và khắc phục những khó khăn nhiều nhất cũng chính là mẹ (ĐTB = 3,85), tiếp theo là bạn (ĐTB = 3,65). Trong cả hai biểu hiện trên, sự tương tác tích cực với anh/chị/em ruột luôn ở mức thấp nhất. Anh/chị/em ruột được các em nhận xét là người ít quan tâm và giúp đỡ các em nhất (ĐTB lần lượt là 3,42 và 3,01). Như vậy, thiếu niên có thể thích vui chơi với bạn hơn với cha mẹ, thường xuyên kể những bí mật riêng tư với bạn hơn với cha mẹ; nhưng người mà quan tâm thực sự đến các em và các em cũng thật lòng quan tâm đến nhiều hơn lại là cha mẹ. Người sẵn sàng xuất hiện và hỗ trợ các em khi gặp khó khăn cũng là cha mẹ, đặc biệt là người mẹ. Trong tất cả biểu hiện của sự tương tác tích cực, người mẹ luôn được các em đánh giá cao hơn người cha.

Trong các mối quan hệ trên, bạn là người ít mang lại cảm xúc tức giận cho các em nhất (ĐTB = 2,3), ít khiến các em cảm thấy khó chịu về cách cư xử nhất (ĐTB = 1,97). Người khiến các em thường xuyên cảm thấy tức giận hay khó chịu về cách cư xử nhất là anh/chị/em ruột (ĐTB lần lượt là 2,88 và 2,5). So sánh giữa bố và mẹ thì mẹ là người ít có xung đột hay mâu thuẫn với các em hơn bố. Bằng chứng là các em có tần suất bất đồng quan điểm và tranh cãi với bố thường xuyên hơn mẹ (ĐTB lần lượt là 2,1 và 2,0); cảm thấy khó chịu về cách cư xử của bố nhiều hơn mẹ (ĐTB lần lượt là 2,28 và 2,14). Mẹ là người có nhiều

tương tác tích cực và ít tương tác tiêu cực với các em hơn người cha. Lý do có thể là trong phần lớn gia đình ở Việt Nam, phụ nữ thường là người lo toan công việc gia đình và các con. Họ dành nhiều thời gian chăm sóc con nhiều hơn người cha. Phụ nữ thường là người nhạy cảm, biết cách thể hiện sự quan tâm, chia sẻ hơn người cha nên các em có thể dễ dàng chia sẻ và tìm được sự hỗ trợ nhiều hơn từ người mẹ.

Bảng 7: So sánh chất lượng mối quan hệ giữa các nhóm khách thể

Thang đo	Nhóm khách thể	ĐTB	ĐLC	Mức ý nghĩa
Chất lượng mối quan hệ với mẹ	12 tuổi	3,81	0,67	$p = 0,001 < 0,01$
	13 tuổi	3,82	0,69	
	14 tuổi	3,58	0,66	
	15 tuổi	3,47	0,72	
Chất lượng mối quan hệ với bố	12 tuổi	3,94	0,40	$p = 0,001 < 0,01$
	13 tuổi	3,84	0,62	
	14 tuổi	3,67	0,55	
	15 tuổi	3,67	0,58	
Chất lượng mối quan hệ với anh/chị/em ruột	12 tuổi	3,26	0,69	$p = 0,02 < 0,05$
	13 tuổi	3,47	0,71	
	14 tuổi	3,21	0,64	
	15 tuổi	3,14	0,67	
	Thành phố	3,1	0,7	$p = 0,006 < 0,01$
	Nông thôn	3,3	0,6	

Nghiên cứu không tìm thấy sự khác biệt về chất lượng mối quan hệ giữa các em nam và các em nữ ($p > 0,05$). Tuy nhiên, chúng tôi phát hiện thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở các lứa tuổi khác nhau. Các em 12 và 13 tuổi có mối quan hệ tích cực với bố, mẹ và anh/chị/em ruột hơn so với các em 14 và 15 tuổi ($p < 0,05$; ĐTB lần lượt là 3,68 và 3,46). Sự khác biệt về lứa tuổi không tạo nên sự khác biệt về mối quan hệ của các em với bạn. Tuy nhiên, sự khác biệt có tồn tại trong mối quan hệ với các thành viên trong gia đình. Các em nhỏ tuổi ít có những xung đột với cha, mẹ hơn so với các em lớn hơn. Phần lớn các

em ở tuổi 14, 15 đều đã dậy thì, do đó có nhiều thay đổi về sinh lý và cảm xúc so với tuổi 12, 13. Những “khủng hoảng” ở thời kỳ này dễ khiến mối quan hệ của các em với các thành viên khác trong gia đình rơi vào mâu thuẫn, xung đột, có cảm giác khó chịu về thái độ, hành vi của nhau. Cha mẹ thì cảm thấy khó chịu trước sự thay đổi và đòi hỏi từ con. Người con thì cảm thấy bức tức với cách ứng xử thiếu tôn trọng, luôn coi mình như trẻ con của người lớn. Những bất đồng về nhận thức, suy nghĩ, cảm xúc, hành động ở hai thế hệ là nguyên nhân tạo nên mối quan hệ kém chất lượng. Kết quả khảo sát không cho thấy sự khác biệt trong chất lượng mối quan hệ với cha mẹ và với bạn của học sinh tại hai địa bàn, nhưng có sự khác biệt trong quan hệ với anh/chị/em ruột. Các em ở nông thôn đánh giá tích cực hơn các em ở thành phố về mối quan hệ với anh/chị/em ruột ($p < 0,01$; ĐTB tương ứng là 3,1 và 3,3). Anh/chị/em ruột ở nông thôn quan tâm, chia sẻ, hòa thuận, ít xung đột và mâu thuẫn với nhau hơn anh/chị/em ruột ở thành phố.

4.2. Mối quan hệ giữa trí tuệ cảm xúc và chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên

Bảng 8: Mối tương quan giữa trí tuệ cảm xúc và chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên

	Các mối quan hệ chung	Mối quan hệ với bố	Mối quan hệ với mẹ	Mối quan hệ với anh/chị/em ruột	Mối quan hệ với bạn
Trí tuệ cảm xúc	0,352**	0,246**	0,286**	0,250**	0,2**
Năng lực nội cá nhân	0,186**	0,117*	0,181*	0,169**	0,037
Năng lực liên cá nhân	0,133*	0,032	0,136*	0,06	0,162*
Năng lực thích nghi	0,263**	0,17**	0,178**	0,241**	0,133*
Năng lực quản lý căng thẳng	0,306**	0,292**	0,229**	0,170**	0,158**

Ghi chú: *: khi $p < 0,05$; **: khi $p < 0,01$.

Số liệu trên cho thấy, có mối tương quan thuận tương đối chặt chẽ giữa trí tuệ cảm xúc tổng quát và chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên ($p < 0,01$; $r = 0,352$). Những thiếu niên có chỉ số năng lực trí tuệ cảm xúc tổng quát cũng như chỉ số các năng lực thành phần (nội cá nhân, liên cá nhân, quản lý căng

thăng và khả năng thích nghi) càng cao thì các mối quan hệ của các em càng tích cực và tốt đẹp ($p < 0,01$ và $p < 0,05$). Kết quả này tương đồng với kết quả của một số nghiên cứu trên thế giới và trong nước như nghiên cứu của Paulo N. Lopes và đồng nghiệp (2005), của Trương Thị Khánh Hà và Nguyễn Thị Thủy Vân (2015)...

Bảng 9: Phân tích hồi quy tác động của trí tuệ cảm xúc tổng quát đến chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên

Hệ số $r = 0,352$					
Hệ số $R^2 = 0,124$					
Hệ số R^2 hiệu chỉnh = 0,122					
Sai số chuẩn của ước lượng (Std: Error of Estimate) = 14,06502					
Mô hình	Tổng các bình phương (Sum of squares)	df	Trung bình bình phương (Mean square)	F	Mức ý nghĩa (Sig.)
Hồi quy	9814,452	1	9814,452	49,612	0,000

Ghi chú: Biến tác động: Trí tuệ cảm xúc. Biến phụ thuộc: Chất lượng các mối quan hệ.

Khi xem xét trí tuệ cảm xúc tổng quát là biến độc lập và chất lượng các mối quan hệ là biến phụ thuộc, phép phân tích hồi quy cho thấy hệ số R^2 hiệu chỉnh = 0,122. Như vậy, năng lực trí tuệ cảm xúc của thiếu niên có thể dự đoán 12,2% sự thay đổi chất lượng các mối quan hệ xã hội của các em. Giá trị sig. của kiểm định F là $0,000 < 0,05$ cho biết mô hình hồi quy tuyến tính xây dựng được phù hợp với tổng thể mẫu nghiên cứu.

Bảng 10: Phân tích hồi quy tác động của các thành phần năng lực trí tuệ cảm xúc đến chất lượng các mối quan hệ

Yếu tố tác động	Hệ số hồi quy chuẩn hóa (Standardized Coefficients)	t	Sig.
	Beta		
Năng lực nội cá nhân	0,091	1,707	0,089
Năng lực liên cá nhân	0,015	0,260	0,795
Năng lực quản lý căng thẳng	0,279	5,616	0,000
Năng lực thích nghi	0,195	3,329	0,001

Ghi chú: Biến phụ thuộc: Chất lượng các mối quan hệ.

Kết quả phân tích hồi quy đa biến cho thấy, chỉ có năng lực quản lý căng thẳng và năng lực thích nghi có ý nghĩa trong mô hình ($p < 0,05$). Trong đó, năng lực quản lý căng thẳng có ảnh hưởng mạnh hơn đến chất lượng các mối quan hệ so với năng lực thích nghi, với hệ số hồi quy chuẩn hóa Beta = 0,279.

5. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy, vai trò tích cực của trí tuệ cảm xúc đối với chất lượng các mối quan hệ của thiếu niên. Trí tuệ cảm xúc tốt đồng nghĩa với việc các em biết cách thể hiện bản thân đúng mực, biết quan tâm và chia sẻ suy nghĩ, tình cảm của người khác trong mỗi quan hệ. Trước những xung đột hay mâu thuẫn có thể xảy ra, các em biết điều khiển, kiểm soát cảm xúc tiêu cực, sự bốc đồng, căng thẳng và biết ứng phó với chúng để không làm ảnh hưởng đến mối quan hệ. Những khả năng đó sẽ giúp các em thiết lập và duy trì được sự tương tác tốt đẹp với mọi người xung quanh, giữ gìn được mỗi quan hệ hòa thuận và hợp tác với nhau. Trí tuệ cảm xúc không phải năng lực bẩm sinh mà là năng lực được hình thành và phát triển trong quá trình sống và học tập. Vì vậy, gia đình và nhà trường cần đẩy mạnh các hoạt động nhằm hình thành và phát triển năng lực trí tuệ cảm xúc cho lứa tuổi thiếu niên.

Tài liệu tham khảo

1. Anne Marie Vorbach & Sharon L. Foster (2003). *The relationship between emotional competence and social competence in early adolescence*. Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development (70th Anniversary, Tampa, FL, April). 24 - 27.
2. Bar-On R. & James D.A. Parker. (2000). *Bar-On emotional quotient inventory: Youth version*. Multi-Heath System Inc.
3. Furman W. & Buhrmester D. (1985). *Children's perception of the personal relationships in their social networks*. Developmental Psychology. 21 (6). 1.016 - 1.024.
4. Trương Thị Khánh Hà, Nguyễn Thị Thùy 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.
5. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. (1999). *What is emotion intelligence*. In Salovey P., Sluyter D. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basis Books. 3 - 31.
6. Paulo N. Lopes., Salovey P. & Straus R. (2003). *Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships*. Personality and Individual Differences. 35. 641 - 658.

7. Paulo N. Lopes, Marc A. Brackett, John B. Nezlek, Astrid Schütz, Ina Sellin & Peter Salovey (2004). *Emotional intelligence and social interaction*. Society for Personality and Social Psychology. 30 (8). 1.018 - 1.034.
8. Paulo N. Lopes, Salovey Peter, Cote Stephane, Beers Michael (2005). *Emotion regulation and the quality of social interaction*. Emotion. 5 (1). 113 - 118.