

PHÂN TÍCH MÔ HÌNH SEM VỀ ĐIỀU CHỈNH VÀ NHẬN DIỆN CẢM XÚC CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON THÔNG QUA THANG ĐO ERQ VÀ PAQ

Triệu Tất Đạt¹, Nguyễn Ngọc Mỹ Xuân², Dương Minh Vy², Huỳnh Thiên Kim²,
Ngô Thị Quỳnh Như², Nguyễn Thị Thuý Hoa²

1- Giảng viên Khoa Giáo dục Mầm non, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh

2 - SV Khoa Giáo dục mầm non, Trường ĐHSP TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu này sử dụng phương pháp phân tích định lượng để đánh giá khả năng điều chỉnh và nhận diện cảm xúc của sinh viên ngành Giáo dục Mầm non, thông qua hai thang đo chính là ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) và PAQ (Perth Alexithymia Questionnaire). Phân tích mô hình phương trình cấu trúc (SEM) được áp dụng nhằm kiểm tra mối quan hệ giữa các biến tiềm ẩn như kìm nén biểu cảm, tái đánh giá nhận thức, và tư duy định hướng bên ngoài. Kết quả chỉ ra rằng, kìm nén biểu cảm có tác động tích cực đến xử lý cảm xúc tích cực và xử lý cảm xúc tiêu cực, trong khi tái đánh giá nhận thức có tác động tiêu cực đến xử lý cảm xúc tích cực. Bên cạnh đó, xử lý cảm xúc tích cực có ảnh hưởng tích cực đến tư duy định hướng bên ngoài. Nghiên cứu đề xuất tăng cường đào tạo về quản lý cảm xúc trong chương trình giáo dục để giúp sinh viên phát triển tư duy cởi mở và nâng cao hiệu quả giảng dạy.

Từ khóa: Điều chỉnh cảm xúc, Tái đánh giá nhận thức, Kìm nén biểu cảm, Xử lý cảm xúc tích cực, Giáo dục mầm non, Mô hình phương trình cấu trúc (SEM).

ANALYSIS OF THE SEM MODEL ON EMOTION REGULATION AND RECOGNITION AMONG EARLY CHILDHOOD EDUCATION STUDENTS THROUGH THE ERQ AND PAQ SCALES

Triệu Tất Đạt¹, Nguyễn Ngọc Mỹ Xuân², Dương Minh Vy², Huỳnh Thiên Kim²,
Ngô Thị Quỳnh Như², Nguyễn Thị Thuý Hoa²

¹ Lecturer, Department of Early Childhood Education, Ho Chi Minh City University of Education

² Students, Department of Early Childhood Education, Ho Chi Minh City University of Education

Abstract: This study uses quantitative analysis to assess the emotion regulation and recognition abilities of students in the Early Childhood Education program, using two main scales: the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Perth Alexithymia Questionnaire (PAQ). Structural Equation Modeling (SEM) was applied to examine the relationships between latent variables such as emotion suppression, cognitive reappraisal, and external oriented thinking. The results indicate that emotion suppression has a positive effect on both positive and negative emotion processing, while cognitive reappraisal negatively affects positive emotion processing. Additionally, positive emotion processing positively influences external oriented thinking. The study suggests enhancing emotion management training within the education curriculum to help students develop open-minded thinking and improve teaching effectiveness.

Keywords: Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Emotion Suppression, Positive Emotion Processing, Early Childhood Education, Structural Equation Modeling (SEM).

Nhận bài: 21/9/2024

Phản biện: 18/10/2024

Duyệt đăng: 24/10/2024

I. GIỚI THIỆU

Trong bối cảnh giáo dục mầm non, khả năng điều chỉnh cảm xúc đóng vai trò thiết yếu không chỉ trong việc quản lý cảm xúc cá nhân mà còn trong việc xây dựng môi trường học tập tích cực cho trẻ. Sinh viên ngành Giáo dục Mầm non (GDMN), những người đang trong quá trình học tập để trở thành giáo viên tương lai, cần phát triển kỹ năng này để có thể đối phó với những tình

huống căng thẳng và phức tạp trong quá trình giảng dạy trẻ mầm non. Điều chỉnh cảm xúc không chỉ giúp sinh viên duy trì sự bình tĩnh mà còn tạo nền tảng cho sự phát triển tư duy cởi mở và linh hoạt – những yếu tố quan trọng trong giáo dục mầm non. Nghiên cứu này tập trung vào việc phân tích cách điều chỉnh cảm xúc của sinh viên GDMN, đặc biệt là hai cách chính: kìm nén biểu

cảm và tái đánh giá nhận thức, cùng với tác động của chúng đến khả năng xử lý cảm xúc tích cực và tư duy định hướng bên ngoài. Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng khám phá mối liên hệ giữa xử lý cảm xúc tích cực và tư duy định hướng bên ngoài, một yếu tố cần thiết trong việc giảng dạy trẻ mầm non.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Điều chỉnh cảm xúc là quá trình cá nhân sử dụng các phương thức khác nhau để kiểm soát cảm xúc của mình, và nó đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh cảm xúc của sinh viên, đặc biệt là trong bối cảnh giáo dục mầm non. Gross & John (2003) đã xác định hai chiến lược chính là kìm nén biểu cảm và tái đánh giá nhận thức. Kìm nén biểu cảm là quá trình ngăn chặn hoặc giảm thiểu biểu hiện cảm xúc bên ngoài. Đây là một chiến lược thường được sử dụng để duy trì tính ổn định trong các tình huống xã hội hoặc nghề nghiệp (Gross & Levenson, 1997). Tuy nhiên, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng kìm nén biểu cảm có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực về lâu dài, chẳng hạn như gia tăng căng thẳng và giảm hiệu quả trong việc xây dựng mối quan hệ xã hội (Richards & Gross, 2000). Tái đánh giá nhận thức, ngược lại, là việc thay đổi cách nhìn nhận về một tình huống để giảm thiểu tác động tiêu cực của cảm xúc. Chiến lược này được cho là hiệu quả hơn trong việc duy trì cảm xúc tích cực và hỗ trợ quá trình đối phó với căng thẳng. Tuy nhiên, một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc sử dụng quá mức tái đánh giá nhận thức có thể gây ra những vấn đề trong việc duy trì sự tự nhiên của cảm xúc tích cực (Gross & John, 2003).

Trong giáo dục mầm non, sinh viên và giáo viên cần phát triển kỹ năng điều chỉnh cảm xúc để có thể tạo ra một môi trường học tập tích cực cho trẻ em. Điều này không chỉ hỗ trợ việc quản lý lớp học mà còn giúp nâng cao chất lượng tương tác với trẻ, đặc biệt trong các tình huống khó khăn hoặc căng thẳng.

Giả thuyết H1: Kìm nén biểu cảm và tái đánh giá nhận thức đều có tác động tích cực đến khả năng xử lý cảm xúc tích cực và tiêu cực của sinh viên Giáo dục Mầm non. Thang đo Perth Alexithymia (PAQ) và ERQ: Công cụ đánh giá cảm xúc.

Trong nghiên cứu này, hai thang đo chính được sử dụng để đánh giá khả năng điều chỉnh cảm xúc của sinh viên là ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) và PAQ (Perth Alexithymia

Questionnaire). ERQ được phát triển bởi Gross & John (2003) để đánh giá hai yếu tố chính là kìm nén biểu cảm và tái đánh giá nhận thức. ERQ đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu về điều chỉnh cảm xúc và đã chứng minh tính ổn định và độ tin cậy cao. Giả thuyết H1 được xây dựng dựa trên việc sử dụng ERQ để đánh giá tác động của kìm nén biểu cảm và tái đánh giá nhận thức lên khả năng xử lý cảm xúc của sinh viên. PAQ được sử dụng để đo lường khả năng nhận diện và xử lý cảm xúc. PAQ bao gồm các yếu tố như tư duy định hướng bên ngoài, xử lý cảm xúc tích cực, và xử lý cảm xúc tiêu cực. Tư duy định hướng bên ngoài đánh giá xu hướng tập trung vào thế giới bên ngoài hơn là cảm xúc nội tâm, trong khi xử lý cảm xúc tích cực và tiêu cực đánh giá khả năng quản lý và đối phó với các loại cảm xúc này. Giả thuyết H2 được đưa ra dựa trên mối quan hệ giữa khả năng xử lý cảm xúc tích cực và tư duy định hướng bên ngoài.

Mối quan hệ giữa các yếu tố trong điều chỉnh cảm xúc

Nghiên cứu trước đây cho thấy có mối quan hệ mạnh mẽ giữa điều chỉnh cảm xúc và tư duy định hướng bên ngoài. Những người có khả năng xử lý cảm xúc tích cực thường dễ dàng hơn trong việc duy trì tư duy hướng ngoại, giúp họ linh hoạt hơn trong quá trình tương tác và giảng dạy. Trong bối cảnh giáo dục mầm non, điều này rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến chất lượng giảng dạy và khả năng hỗ trợ trẻ phát triển cảm xúc tích cực.

Giả thuyết H2: Xử lý cảm xúc tích cực có tác động tích cực đến tư duy định hướng bên ngoài của sinh viên Giáo dục Mầm non.

Giả thuyết H3: Kìm nén biểu cảm và tái đánh giá nhận thức có tác động gián tiếp đến tư duy định hướng bên ngoài thông qua khả năng xử lý cảm xúc tích cực.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1 Đối tượng và mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp định lượng với mẫu gồm 190 sinh viên từ các khóa K47, K48 và K49 của khoa Giáo dục Mầm non, Trường Đại học Sư phạm TP.HCM. Mẫu được lựa chọn ngẫu nhiên nhằm đảm bảo tính đại diện, và quy mô mẫu được xác định là phù hợp để thực hiện các phân tích định lượng, bao gồm phân tích nhân tố và mô hình phương trình cấu trúc (SEM).

3.2 Công cụ đo lường

Nghiên cứu sử dụng hai thang đo chính để thu thập dữ liệu:

- Thang đo ERQ (Emotion Regulation Questionnaire): Đo lường khả năng điều chỉnh cảm xúc của sinh viên qua hai khía cạnh là tái đánh giá nhận thức và kìm nén biểu cảm.

- Thang đo PAQ (Perth Alexithymia Questionnaire): Đo lường khả năng nhận diện và xử lý cảm xúc, bao gồm tư duy định hướng bên ngoài, xử lý cảm xúc tích cực và xử lý cảm xúc tiêu cực.

3.3. Phân tích dữ liệu

Dữ liệu thu thập được phân tích thông qua phần mềm SPSS và AMOS với các bước sau:

- Kiểm tra độ tin cậy của thang đo: Hệ số Cronbach's Alpha được sử dụng để đánh giá độ tin cậy của các thang đo.

- Phân tích nhân tố khám phá (EFA): Được thực hiện để kiểm tra cấu trúc của các thang đo, xác định các nhân tố tiềm ẩn.

- Phân tích mô hình phương trình cấu trúc (SEM): Được sử dụng để kiểm tra mối quan hệ giữa các biến tiềm ẩn và kiểm định các giả thuyết nghiên cứu.

3.4 Quy trình phân tích

Nghiên cứu tuân theo quy trình phân tích 4 bước gồm Bước 1: Kiểm tra độ tin cậy của các

thang đo bằng hệ số Cronbach's Alpha để đảm bảo tính nhất quán nội tại. Bước 2: Thực hiện phân tích nhân tố khám phá (EFA) để xác định các nhân tố tiềm ẩn trong thang đo. Bước 3: Thực hiện phân tích nhân tố khẳng định (CFA) và Bước 4: Sử dụng mô hình SEM để kiểm tra mối quan hệ giữa các biến tiềm ẩn và đánh giá mức độ phù hợp của mô hình với dữ liệu thực tế. Các chỉ số đánh giá độ phù hợp của mô hình bao gồm CMIN/df, TLI (Tucker-Lewis Index), CFI (Comparative Fit Index), và RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation).

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1 Phân tích Cronbach's Alpha

Trong nghiên cứu này, thang đo ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) và PAQ (Perth Alexithymia Questionnaire) được sử dụng để đo lường khả năng điều chỉnh và nhận diện cảm xúc của sinh viên ngành Giáo dục Mầm non. Để đánh giá độ tin cậy của các thang đo này, hệ số Cronbach's Alpha được tính toán cho từng thang đo. Hệ số Cronbach's Alpha là một chỉ số cho biết mức độ nhất quán nội tại của các mục hỏi trong thang đo. Hệ số Alpha càng cao (thường > 0,7), độ tin cậy của thang đo càng cao.

Bảng 1: Kết quả phân tích Cronbach's Alpha cho thang đo ERQ

| Thang đo | Số mục hỏi | Cronbach's Alpha |
|------------------------|------------|------------------|
| Tái đánh giá nhận thức | 6 | 0,822 |
| Kìm nén biểu cảm | 4 | 0,704 |

Nguồn: Kết quả tính toán của nhóm tác giả

Phân tích hệ số Cronbach's Alpha cho thang đo ERQ chỉ ra rằng thang đo tái đánh giá nhận thức có hệ số Alpha là 0,822, cho thấy độ tin cậy cao. Điều này cho thấy các mục hỏi trong thang đo tái đánh giá nhận thức tương thích tốt với nhau và có khả năng đo lường một cách nhất quán khái niệm

điều chỉnh cảm xúc thông qua tái đánh giá nhận thức. Thang đo kìm nén biểu cảm có hệ số Alpha là 0,704, cũng đạt mức tin cậy chấp nhận được. Điều này cho thấy sinh viên có xu hướng trả lời nhất quán các câu hỏi liên quan đến việc kìm nén biểu cảm khi đối mặt với tình huống cảm xúc.

Bảng 2: Kết quả phân tích Cronbach's Alpha cho thang đo PAQ

| Thang đo | Số mục hỏi | Cronbach's Alpha |
|-----------------------------|------------|------------------|
| Tư duy định hướng bên ngoài | 5 | 0,947 |
| Xử lý cảm xúc tiêu cực | 6 | 0,917 |
| Xử lý cảm xúc tích cực | 5 | 0,943 |

Nguồn: Kết quả tính toán của nhóm tác giả

Phân tích hệ số Cronbach's Alpha cho thang đo PAQ cho thấy thang đo tư duy định hướng bên ngoài có hệ số Alpha là 0,947, cho thấy độ tin cậy rất cao. Điều này phản ánh sự nhất quán nội tại tốt giữa các mục hỏi liên quan đến khả năng tư duy bên ngoài của sinh viên. Hệ số Cronbach's Alpha cho khả năng xử lý cảm xúc tiêu cực là 0,917, chứng tỏ thang đo này cũng có độ tin cậy tốt, phản ánh chính xác khả năng nhận diện và xử lý các cảm xúc tiêu cực của sinh viên. Cuối cùng, thang đo xử lý cảm xúc tích cực có hệ số Alpha là 0,943, đảm bảo độ tin cậy rất cao và sự nhất quán trong câu trả lời liên quan đến khả năng xử lý các cảm xúc tích cực của sinh viên.

Nhận xét về kết quả Cronbach's Alpha: kết quả phân tích hệ số Cronbach's Alpha, có thể kết luận rằng cả hai thang đo ERQ và PAQ đều đạt mức độ tin cậy cao. Thang đo tái đánh giá nhận thức trong ERQ và thang đo mô tả cảm xúc trong PAQ đều có hệ số Alpha trên 0,8, cho thấy chúng rất đáng

tin cậy trong việc đo lường các khía cạnh khác nhau của khả năng điều chỉnh và nhận diện cảm xúc của sinh viên. Mặc dù thang đo kìm nén biểu cảm trong ERQ có hệ số Alpha thấp hơn (0,704), nhưng vẫn nằm trong giới hạn chấp nhận được cho các nghiên cứu liên quan đến hành vi và cảm xúc.

4.2 Phân tích nhân tố khám phá (EFA)

Phân tích nhân tố khám phá (EFA) được thực hiện để kiểm tra cấu trúc thang đo ERQ (Emotion Regulation Questionnaire). Kết quả kiểm định KMO và Bartlett's Test cho thấy dữ liệu phù hợp cho EFA với KMO = 0,881 và Sig. = 0,000 từ Bartlett's Test, chứng minh rằng các biến có tương quan đủ lớn để phân tích nhân tố. Hai nhân tố chính được xác định, bao gồm tái đánh giá nhận thức và kìm nén biểu cảm, giải thích tổng cộng 62,949% phương sai. Nhân tố 1 (tái đánh giá nhận thức) chiếm 49,660% phương sai, trong khi nhân tố 2 (kìm nén biểu cảm) chiếm 13,289%.

Bảng 3: Ma trận tải nhân tố của thang đo ERQ

| Mục hỏi | Tái đánh giá nhận thức (CR) | Kìm nén biểu cảm (ES) |
|---------|-----------------------------|-----------------------|
| CR4 | 0,815 | |
| ES2 | 0,773 | |
| ES3 | 0,772 | |
| CR5 | 0,726 | |
| CR1 | 0,689 | |
| CR6 | 0,640 | |
| CR2 | 0,637 | |
| ES4 | | 0,825 |
| CR3 | | 0,807 |
| ES1 | | 0,495 |

Nguồn: Kết quả tính toán của nhóm tác giả

Các mục hỏi có tải nhân tố đều lớn hơn 0,5, cho thấy mối liên hệ mạnh mẽ với các nhân tố tương ứng. Các mục hỏi CR1, CR2, CR4, CR5, CR6, ES2, ES3 thuộc về nhân tố tái đánh giá nhận thức, và các mục CR3, ES4 thuộc về nhân tố kìm nén biểu cảm.

Kết quả phân tích nhân tố khám phá (EFA) cho

thang đo PAQ

Phân tích nhân tố khám phá (EFA) cho thang đo PAQ (Perth Alexithymia Questionnaire) được thực hiện nhằm xác định các nhóm nhân tố chính. Kết quả kiểm định KMO và Bartlett's Test cho thấy dữ liệu rất phù hợp cho phân tích EFA với KMO = 0,897 cho nhóm Tư duy định hướng bên

ngoài, $KMO = 0,880$ cho nhóm Xử lý cảm xúc tiêu cực, và $KMO = 0,865$ cho nhóm Xử lý cảm xúc tích cực. Kiểm định Bartlett's Test cho tất cả các nhóm đều có $Sig. = 0,000$, chỉ ra rằng các biến có mối tương quan đủ mạnh để tiếp tục phân tích nhân tố.

Ba nhân tố chính đã được xác định trong thang đo PAQ, bao gồm:

- Tư duy định hướng bên ngoài, giải thích 82,529% phương sai tổng thể, với các biến tải nhân tố từ 0,819 đến 0,924.

- Xử lý cảm xúc tiêu cực, giải thích 71,040% phương sai tổng thể, với các biến tải nhân tố từ 0,681 đến 0,864.

- Xử lý cảm xúc tích cực, giải thích 81,467% phương sai tổng thể, với các biến tải nhân tố từ 0,850 đến 0,926.

Bảng 4: Tải nhân tố chính cho các mục hỏi thang đo PAQ

| Thang đo | Biến quan sát | Tải nhân tố |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------|
| Tư duy định hướng bên ngoài (EOT) | EOT1, EOT3, EOT4, EOT5, EOT6 | 0,819 – 0,924 |
| Xử lý cảm xúc tiêu cực (NEP) | DIF1, DIF2, DIF3, DDF1, DDF2, DDF3 | 0,681 – 0,864 |
| Xử lý cảm xúc tích cực (PEP) | PIF1, PIF2, PIF3, PDF1, PDF3 | 0,850 – 0,926 |

Phân tích EFA cho thang đo PAQ đã xác định rõ ba nhân tố chính (Tư duy định hướng bên ngoài, Xử lý cảm xúc tiêu cực, và Xử lý cảm xúc tích cực), với tổng phương sai trích cao và tải nhân tố mạnh mẽ. Điều này khẳng định cấu trúc của thang đo là đáng tin cậy và phù hợp để đánh giá khả năng nhận diện và xử lý cảm xúc của người tham gia.

4.3 Phân tích mô hình SEM

Phân tích mô hình phương trình cấu trúc (SEM) được thực hiện nhằm kiểm tra các mối quan hệ giữa các biến tiềm ẩn trong nghiên cứu về khả năng điều chỉnh cảm xúc của sinh viên khoa Giáo dục Mầm non (GDMN). Mô hình SEM giúp làm sáng tỏ mối liên hệ giữa tái đánh giá nhận thức, kìm nén biểu cảm, tư duy định hướng bên ngoài, và khả năng xử lý cảm xúc tích cực và tiêu cực của sinh viên.

Chỉ số độ phù hợp mô hình (Model Fit Indices):

- $CMIN/df = 2,089$, nằm trong ngưỡng chấp nhận (< 3), chứng tỏ mô hình có độ phù hợp tốt với dữ liệu.

- $TLI = 0,925$ và $CFI = 0,933$, đều vượt mức 0,90, khẳng định mô hình phù hợp cao với dữ liệu.

- $RMSEA = 0,076$, nằm trong ngưỡng tốt (dưới 0,08), cho thấy mô hình có độ phù hợp tốt.

Hệ số đường dẫn (Path Coefficients):

Nguồn: Kết quả tính toán của nhóm tác giả

Kết quả phân tích mô hình SEM cho thấy các mối quan hệ đáng chú ý giữa các biến tiềm ẩn trong nghiên cứu về khả năng điều chỉnh cảm xúc của sinh viên khoa Giáo dục Mầm non.

- Kìm nén biểu cảm có tác động tích cực mạnh mẽ lên cả khả năng xử lý cảm xúc tích cực (hệ số = 1,473, p -value = 0,000) và xử lý cảm xúc tiêu cực (hệ số = 1,159, p -value = 0,000). Kết quả này ủng hộ giả thuyết H1, cho thấy sinh viên có xu hướng kìm nén cảm xúc cao có khả năng điều chỉnh tốt hơn cả cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực. Điều này khẳng định rằng kìm nén biểu cảm giúp sinh viên kiểm soát tốt hơn trạng thái cảm xúc của họ trong ngắn hạn.

- Tái đánh giá nhận thức lại có ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng xử lý cảm xúc tích cực (hệ số = -0,299, p -value = 0,011), cho thấy sinh viên thường xuyên sử dụng tái đánh giá gặp khó khăn trong việc duy trì cảm xúc tích cực. Điều này làm suy yếu một phần giả thuyết H1 và cho thấy rằng việc lạm dụng tái đánh giá nhận thức có thể gây khó khăn trong việc giữ trạng thái cảm xúc tích cực.

- Khả năng xử lý cảm xúc tích cực có tác động mạnh mẽ đến tư duy định hướng bên ngoài (hệ số = 0,841, p -value = 0,000). Kết

quả này khẳng định giả thuyết H2, cho thấy sinh viên có khả năng xử lý tốt cảm xúc tích cực sẽ có xu hướng tư duy hướng ngoại cao hơn, một yếu tố quan trọng trong việc tương tác và giảng dạy trẻ mầm non.

Tác động gián tiếp và tổng thể (nếu có biến trung gian): Trong mô hình SEM, xử lý cảm xúc tích cực (PEP) đóng vai trò là biến trung gian giữa các mối quan hệ từ kim nén biểu cảm (ES) và tái đánh giá nhận thức (CR) đến tư duy định hướng bên ngoài (EOT). Kết quả cho thấy:

- Tác động gián tiếp của ES đến EOT qua PEP là 1,238, điều này có nghĩa là kim nén biểu cảm (ES) ảnh hưởng tích cực mạnh đến khả năng tư duy định hướng bên ngoài (EOT), thông qua việc nâng cao khả năng xử lý cảm xúc tích cực (PEP) của sinh viên. Kết quả này hỗ trợ giả thuyết H3, cho thấy rằng việc kim nén biểu cảm có tác động gián tiếp đến tư duy của sinh viên thông qua khả năng duy trì cảm xúc tích cực.

- Tác động gián tiếp của CR đến EOT qua PEP là -0,251, cho thấy tái đánh giá nhận thức (CR) có ảnh hưởng tiêu cực đến EOT, thông qua việc làm giảm khả năng xử lý cảm xúc tích cực (PEP). Điều này chỉ ra rằng sự phụ thuộc vào tái đánh giá có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến tư duy định hướng bên ngoài khi sinh viên gặp khó khăn trong việc quản lý cảm xúc tích cực. Kết quả này chỉ ra rằng giả thuyết H3 chỉ được chấp nhận một phần, khi tái đánh giá nhận thức có thể gây ra hiệu ứng tiêu cực trong bối cảnh này.

4.4. Thảo luận

Nghiên cứu đã làm rõ mối liên hệ giữa các cách điều chỉnh cảm xúc và khả năng xử lý cảm xúc của sinh viên khoa Giáo dục Mầm non (GDMN). Kết quả cho thấy kim nén biểu cảm là một cách hiệu quả trong ngắn hạn để sinh viên kiểm soát cảm xúc của mình, giúp họ giữ bình tĩnh khi gặp tình huống căng thẳng. Tuy nhiên, nếu áp dụng cách này lâu dài, nó có thể gây căng thẳng và ảnh hưởng tiêu cực, đặc biệt trong môi trường giáo dục mầm non, nơi sự đồng cảm và biểu hiện cảm xúc chân thật là rất quan trọng.

Ngược lại, tái đánh giá nhận thức – dù thường được xem là cách hiệu quả để kiểm soát cảm xúc – lại có tác động tiêu cực đến khả năng duy

trì cảm xúc tích cực. Việc sử dụng cách này quá nhiều có thể khiến sinh viên ngành Giáo dục Mầm non gặp khó khăn trong việc duy trì trạng thái cảm xúc tích cực tự nhiên, từ đó ảnh hưởng đến khả năng tương tác với trẻ em và quá trình chuẩn bị cho môi trường giảng dạy tích cực trong tương lai.

Một phát hiện quan trọng là khả năng xử lý cảm xúc tích cực ảnh hưởng mạnh mẽ đến tư duy định hướng bên ngoài, giúp sinh viên có tư duy cởi mở và linh hoạt hơn trong giao tiếp và học tập. Điều này cho thấy việc nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc tích cực là vô cùng quan trọng để sinh viên tương tác và sáng tạo tốt hơn trong quá trình học tập.

V. KẾT LUẬN

Kết quả từ phân tích mô hình phương trình cấu trúc (SEM) đã khẳng định các mối quan hệ quan trọng giữa các biến nghiên cứu. Cụ thể:

- Kim nén biểu cảm có tác động tích cực đến khả năng xử lý cảm xúc tích cực và xử lý cảm xúc tiêu cực. Sinh viên có thể sử dụng kim nén biểu cảm để kiểm soát tốt trạng thái cảm xúc khi đối mặt với áp lực.

- Tái đánh giá nhận thức có tác động tiêu cực đến xử lý cảm xúc tích cực, cho thấy sinh viên thường gặp khó khăn trong việc duy trì cảm xúc tích cực khi lạm dụng phương pháp này.

- Xử lý cảm xúc tích cực ảnh hưởng tích cực mạnh mẽ đến tư duy định hướng bên ngoài, giúp sinh viên trở nên cởi mở hơn trong giao tiếp và linh hoạt hơn trong giảng dạy.

- Kim nén biểu cảm có tác động gián tiếp tích cực đến tư duy định hướng bên ngoài thông qua khả năng xử lý cảm xúc tích cực, trong khi tái đánh giá nhận thức có tác động gián tiếp tiêu cực.

Khuyến nghị

- Tăng cường đào tạo kỹ năng xử lý cảm xúc tích cực: Các chương trình đào tạo cần tập trung vào phát triển khả năng duy trì cảm xúc tích cực cho sinh viên, giúp họ linh hoạt hơn trong việc giảng dạy và tương tác với trẻ em.

- Giảm thiểu việc lạm dụng tái đánh giá nhận thức: Nhà trường cần trang bị cho sinh viên những phương pháp quản lý cảm xúc hiệu quả, hạn chế việc lạm dụng tái đánh giá nhận thức để

tránh tác động tiêu cực đến cảm xúc và tư duy của sinh viên.

- Tạo môi trường thực hành điều chỉnh cảm xúc: Sinh viên nên được tiếp xúc và thực hành các kỹ năng điều chỉnh cảm xúc trong môi trường thực tế, từ đó rèn luyện khả năng quản lý cảm xúc và tư duy hướng ngoại trong công việc giảng dạy.

- Xây dựng chương trình hỗ trợ cảm xúc: Cần có các chương trình hỗ trợ tâm lý nhằm giúp

sinh viên phát triển khả năng điều chỉnh cảm xúc toàn diện, không chỉ giúp ích trong quá trình học tập mà còn khi họ đi làm trong lĩnh vực giáo dục mầm non.

- Tăng cường các khóa học về quản lý cảm xúc và kỹ năng mềm, giúp sinh viên phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc và giao tiếp. Điều này sẽ không chỉ giúp sinh viên tự tin hơn trong công việc giảng dạy mà còn hỗ trợ sự phát triển toàn diện của trẻ em.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95.

Mazidi, M., Azizi, A., Becerra, R., Gross, J. J., Zarei, M., Mirshafiei, M., & Preece, D. A. (2023). Cross-cultural validation and measurement invariance of the Perth Alexithymia Questionnaire (PAQ): a study in Iran and the USA. *Australian Psychologist*, 58(6), 432-447.

Preece, D. A., Petrova, K., Mehta, A., & Gross, J. J. (2023). The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders*, 340, 855-861.

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 410.