

# CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ CÂN BẰNG CÔNG VIỆC CUỘC SỐNG CỦA GIẢNG VIÊN - VIÊN CHỨC TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH - MARKETING

Trần Nhân Phúc<sup>1\*</sup>, Lê Ngọc Hải<sup>1</sup>, Ngô Thanh Tiên<sup>1</sup>,  
Đoàn Ngọc Tâm<sup>1</sup>, Nguyễn Hồng Diễm Trinh<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Trường đại học Tài chính - Marketing

\*Tác giả liên hệ: Email: phucnhantran@ufm.edu.vn

Ngày nhận bài: 22/04/2025

Ngày chấp nhận: 13/08/2025

Ngày đăng: 25/04/2026

DOI: 10.52932/jfmr.v17i2.919

**Phụ lục 1.** Bảng tổng hợp biến quan sát và thang đo

Bảng sơ bộ	
Biến quan sát	Nguồn
<b>Trí tuệ cảm xúc</b>	
Tôi có khả năng kiểm soát cảm xúc của chính mình.	Easmin và cộng sự, (2019)
Tôi đủ bình tĩnh để xử lý khó khăn.	
Tôi luôn đặt ra mục tiêu cho bản thân và cố gắng hết sức để đạt được.	
<b>Trí tuệ tinh thần</b>	
Khi tôi trải qua thất bại, tôi vẫn có thể tìm thấy ý nghĩa trong đó.	Easmin và cộng sự, (2019)
Tôi có thể đưa ra quyết định theo mục đích sống của mình.	
Tôi có thể tìm thấy ý nghĩa và mục đích trong những trải nghiệm hàng ngày của mình.	
<b>Hỗ trợ của gia đình - FS</b>	
Gia đình tôi ủng hộ mọi mặt trong công việc của tôi.	Banik và cộng sự, (2021)
Người nhà lắng nghe những vấn đề liên quan đến công việc của tôi.	
Gia đình hỗ trợ tôi những lúc tôi gặp áp lực trong công việc.	
Gia đình tôi ghi nhận và chúc mừng những thành công trong công việc của tôi.	
<b>Hỗ trợ của tổ chức - OS</b>	
Tổ chức của tôi có sự hỗ trợ để đảm bảo các nghĩa vụ cá nhân/gia đình và công việc được tương thích.	Banik và cộng sự, (2021)
Tôi có những đồng nghiệp thân thiết, luôn sẵn sàng hỗ trợ và giúp đỡ tôi trong công việc.	
Tôi nhận được sự hướng dẫn từ đồng nghiệp/cấp trên trong bộ phận của mình.	
Tổ chức của tôi cam kết giúp người lao động cân bằng giữa công việc và cuộc sống gia đình.	
Cấp trên của tôi giúp tôi tìm được sự cân bằng tốt giữa công việc và cuộc sống.	
Tôi có thể tiếp cận người đứng đầu tổ chức của mình để trao đổi cởi mở về cách làm việc linh hoạt.	

---

**Khối lượng công việc - WL**

---

Tôi gặp áp lực công việc nhiều/quá mức. Easmin và cộng sự, (2019)

Tôi làm việc nhiều giờ, làm thêm giờ và thậm chí cả trong kỳ nghỉ.

Tôi không thể đáp ứng được yêu cầu khối lượng công việc của mình.

Tôi quá bận khiến mối quan hệ bên ngoài của tôi bị ảnh hưởng.

Do khối lượng công việc cần giải quyết nhiều nên tôi khó tập trung vào 1 việc cụ thể.

Tôi cảm thấy mệt mỏi trong giờ làm việc do khối lượng công việc quá nhiều.

---

**Gắn kết công việc - JE**

---

Khi làm việc, tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng. Easmin và cộng sự, (2019)

Tôi thấy công việc mình làm có mục đích, có ý nghĩa.

Tôi nhiệt tình với công việc của mình.

Công việc của tôi truyền cảm hứng cho tôi.

Sáng thức dậy tôi cảm thấy muốn đi làm.

---

**Tiến bộ của công nghệ - TA**

---

Tôi có thể làm việc từ xa nhờ vào các ứng dụng công nghệ. Uresha, (2020)

Tổ chức của tôi cho phép làm việc từ xa.

Lãnh đạo tổ chức và người giám sát trực tiếp của tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ tôi các vấn đề phát sinh khi làm việc từ xa.

Tôi có thể hoàn thành mọi nhiệm vụ công việc của mình khi ở nhà.

Làm việc từ xa giúp tôi giảm chi phí đi lại và sinh hoạt.

Làm việc từ xa củng cố mối quan hệ gia đình của tôi.

---

**Cân bằng công việc cuộc sống - WLB**

---

Tôi thành công trong việc cân bằng giữa công việc và cuộc sống hiện tại. Omar và cộng sự, (2015)

Tôi hài lòng với sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống hiện tại.

Tôi hài lòng với cách phân chia thời gian của bản thân giữa công việc và cuộc sống hiện tại.

Tôi hài lòng vì sự hài hòa giữa công việc và cuộc sống của tôi.

Tôi hài lòng với cơ hội được thực hiện tốt công việc của mình nhưng vẫn có thể thực hiện đầy đủ các nhiệm vụ khác không liên quan đến công việc

---

## Bảng chính thức sau hiệu chỉnh

Đánh giá từ 1-5 tương ứng câu trả lời từ Rất không đồng ý - Không đồng ý - Trung lập - Đồng ý - Rất đồng ý.

Biểu quan sát		Đánh giá
<b>Trí tuệ cảm xúc (EI)</b>		
EI1	Tôi có khả năng kiểm soát cảm xúc của chính mình.	① ② ③ ④ ⑤
EI2	Tôi đủ bình tĩnh để xử lý khó khăn.	① ② ③ ④ ⑤
EI3	Tôi luôn đặt ra mục tiêu cho bản thân và cố gắng hết sức để đạt được.	① ② ③ ④ ⑤
<b>Trí tuệ tinh thần (SI)</b>		
SI1	Tôi có thể duy trì sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống ngay cả khi đối mặt với thất bại hoặc thử thách lớn.	① ② ③ ④ ⑤
SI2	Tôi có thể điều chỉnh công việc và cuộc sống cá nhân sao cho phù hợp với mục đích sống của mình.	① ② ③ ④ ⑤
SI3	Tôi có thể tìm thấy ý nghĩa và mục đích từ những trải nghiệm công việc và cuộc sống hàng ngày của mình.	① ② ③ ④ ⑤
<b>Hỗ trợ của gia đình (FS)</b>		
FS1	Gia đình ủng hộ mọi mặt trong công việc của tôi.	① ② ③ ④ ⑤
FS2	Gia đình luôn lắng nghe tôi chia sẻ những vấn đề liên quan đến công việc.	① ② ③ ④ ⑤
FS3	Những lúc gặp áp lực trong công việc, tôi luôn được gia đình hỗ trợ.	① ② ③ ④ ⑤
FS4	Gia đình luôn cùng tôi chia sẻ những thành công trong công việc.	① ② ③ ④ ⑤
<b>Hỗ trợ của tổ chức (OS)</b>		
OS1	Tổ chức của tôi có các chính sách linh hoạt giúp nhân viên cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân.	① ② ③ ④ ⑤
OS2	Đồng nghiệp luôn sẵn sàng hỗ trợ và giúp đỡ tôi trong công việc.	① ② ③ ④ ⑤
OS3	Tôi nhận được sự hướng dẫn từ đồng nghiệp/cấp trên trong bộ phận của mình.	① ② ③ ④ ⑤
OS4	Cấp trên trực tiếp luôn giúp tôi tìm được sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống.	① ② ③ ④ ⑤
OS5	Tôi có thể tiếp cận người đứng đầu tổ chức của mình để trao đổi cởi mở về cách làm việc linh hoạt.	① ② ③ ④ ⑤
<b>Khối lượng công việc (WL)</b>		
WL1	Do công việc nhiều nên tôi thường xuyên gặp áp lực.	① ② ③ ④ ⑤
WL2	Tôi làm việc nhiều giờ, làm thêm giờ và thậm chí cả trong kỳ nghỉ.	① ② ③ ④ ⑤
WL3	Tôi không thể đáp ứng được yêu cầu khối lượng công việc của mình.	① ② ③ ④ ⑤
WL4	Tôi quá bận khiến mối quan hệ bên ngoài của tôi bị ảnh hưởng.	① ② ③ ④ ⑤
WL5	Do khối lượng công việc cần giải quyết nhiều nên tôi khó tập trung vào 01 việc cụ thể.	① ② ③ ④ ⑤
WL6	Khối lượng công việc quá nhiều ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của tôi.	① ② ③ ④ ⑤
<b>Gắn kết công việc (JE)</b>		
JE1	Khi làm việc, tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng.	① ② ③ ④ ⑤
JE2	Tôi thấy công việc mình làm có mục đích, có ý nghĩa.	① ② ③ ④ ⑤
JE3	Tôi nhiệt tình với công việc của mình.	① ② ③ ④ ⑤

JE4	Tôi cảm thấy hứng thú khi thực hiện công việc của mình.	① ② ③ ④ ⑤
JE5	Sáng thức dậy tôi cảm thấy muốn đi làm.	① ② ③ ④ ⑤
<b>Tiền bộ của công nghệ (TA)</b>		
TA1	Tôi có thể làm việc từ xa nhờ vào các ứng dụng công nghệ.	① ② ③ ④ ⑤
TA2	Tổ chức của tôi cho phép làm việc từ xa.	① ② ③ ④ ⑤
TA3	Lãnh đạo luôn sẵn sàng giúp đỡ tôi giải quyết các vấn đề phát sinh khi làm việc từ xa.	① ② ③ ④ ⑤
TA4	Tôi có thể hoàn thành mọi nhiệm vụ công việc của mình khi ở nhà.	① ② ③ ④ ⑤
TA5	Làm việc từ xa giúp tôi giảm chi phí đi lại và sinh hoạt.	① ② ③ ④ ⑤
TA6	Làm việc từ xa củng cố mối quan hệ gia đình của tôi.	① ② ③ ④ ⑤
<b>Cân bằng công việc cuộc sống (WLB)</b>		
WLB1	Tôi có thể cân bằng tốt giữa công việc và cuộc sống hiện tại.	① ② ③ ④ ⑤
WLB2	Tôi hài lòng với cách phân chia thời gian giữa công việc và cuộc sống của bản thân.	① ② ③ ④ ⑤
WLB3	Sự hài hòa giữa công việc và cuộc sống khiến tôi cảm thấy hài lòng.	① ② ③ ④ ⑤
WLB4	Tôi tự hào khi mình hoàn thành tốt cả công việc lẫn các nhiệm vụ cá nhân/gia đình khác.	① ② ③ ④ ⑤

## Phụ lục 2. Thống kê mô tả mẫu nghiên cứu

### GVVC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	164	71,3	71,3	71,3
	2	66	28,7	28,7	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

### GioiTinh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	88	38,3	38,3	38,3
	2	142	61,7	61,7	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

### DoTuoi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	3,5	3,5	3,5
	2	87	37,8	37,8	41,3
	3	135	58,7	58,7	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

### HocVan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	20	8,7	8,7	8,7
	2	167	72,6	72,6	81,3
	3	43	18,7	18,7	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

**ThuNhap**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	25	10.9	10.9	10.9
	3	65	28.3	28.3	39.1
	4	140	60.9	60.9	100.0
	Total	230	100.0	100.0	

**SoCon**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	42	18.3	18.3	18.3
	2	47	20.4	20.4	38.7
	3	122	53.0	53.0	91.7
	4	19	8.3	8.3	100.0
	Total	230	100.0	100.0	

**Phụ lục 3. Thống kê mô tả**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EI1	230	1	5	3,88	0,693
EI2	230	2	5	3,99	0,651
EI3	230	2	5	4,00	0,712
SI1	230	2	5	3,76	0,737
SI2	230	2	5	3,89	0,706
SI3	230	2	5	3,98	0,727
FS1	230	1	5	4,25	0,813
FS2	230	1	5	4,07	0,874
FS3	230	1	5	4,06	0,912
FS4	230	1	5	4,16	0,878
OS1	230	1	5	3,38	0,846
OS2	230	1	5	3,84	0,777
OS3	230	1	5	3,83	0,819
OS4	230	1	5	3,51	0,890
OS5	230	1	5	3,44	0,959
WL1	230	1	5	3,65	0,873
WL2	230	1	5	3,51	1,073
WL3	230	1	5	2,63	1,023
WL4	230	1	5	3,05	1,115
WL5	230	1	5	3,13	1,055
WL6	230	1	5	3,22	1,044
JE1	230	1	5	3,62	0,805
JE2	230	1	5	3,98	0,804
JE3	230	1	5	4,10	0,744
JE4	230	1	5	3,88	0,806
JE5	230	1	5	3,45	0,859
TA1	230	1	5	4,01	0,833
TA2	230	1	5	3,24	1,025
TA3	230	1	5	3,50	0,975
TA4	230	1	5	3,67	0,974
TA5	230	1	5	4,01	0,937
TA6	230	1	5	3,75	0,913
WLB1	230	1	5	3,72	0,822
WLB2	230	1	5	3,63	0,841
WLB3	230	1	5	3,63	0,881
WLB4	230	1	5	3,75	0,855
Valid N (listwise)	230				

**Phụ lục 4. Kết quả phân tích nhân tố khám phá – EFA**

**KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	0,873
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square 4943,198
	df 496
	Sig. 0,000

**Total Variance Explained**

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
dimension 1	9,548	29,838	29,838	9,548	29,838	29,838	4,071	12,721	12,721
2	4,158	12,994	42,833	4,158	12,994	42,833	3,897	12,179	24,900
3	2,521	7,879	50,712	2,521	7,879	50,712	3,704	11,574	36,474
4	2,223	6,947	57,659	2,223	6,947	57,659	3,653	11,417	47,891
5	2,014	6,294	63,953	2,014	6,294	63,953	3,415	10,671	58,561
6	1,453	4,540	68,493	1,453	4,540	68,493	3,178	9,932	68,493
7	0,993	3,103	71,596						
8	0,950	2,970	74,566						
9	0,750	2,345	76,911						
10	0,678	2,119	79,030						
11	0,593	1,852	80,881						
12	0,558	1,745	82,626						
13	0,486	1,520	84,146						
14	0,451	1,409	85,555						
15	0,430	1,345	86,900						
16	0,399	1,245	88,145						
17	0,372	1,164	89,309						
18	0,349	1,090	90,399						
19	0,335	1,047	91,447						
20	0,315	0,985	92,431						
21	0,296	0,926	93,358						
22	0,280	0,876	94,234						
23	0,273	0,853	95,087						
24	0,254	0,793	95,880						
25	0,213	0,666	96,546						
26	0,201	0,628	97,174						
27	0,193	0,603	97,777						
28	0,169	0,530	98,307						
29	0,163	0,509	98,816						
30	0,155	0,483	99,299						
31	0,125	0,389	99,688						
32	0,100	0,312	100,000						

**Rotated Component Matrix<sup>a</sup>**

	Component					
	1	2	3	4	5	6
OS3	0,802					
OS4	0,799					
OS2	0,728					
TA3	0,702					
OS5	0,674					
OS1	0,644					
TA2	0,511					
WL4		0,875				
WL6		0,864				
WL5		0,818				
WL2		0,739				
WL1		0,731				
WL3		0,729				
EI2			0,792			
SI1			0,784			
SI2			0,780			
EI1			0,746			
SI3			0,596			
EI3			0,533			
JE4				0,825		
JE2				0,782		
JE1				0,735		
JE3				0,725		
JE5				0,681		
FS4					0,886	
FS3					0,883	
FS2					0,846	
FS1					0,768	
TA5						0,813
TA4						0,788
TA6						0,779
TA1						0,737

*Extraction Method: Principal Component Analysis.*

*Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.*

*a. Rotation converged in 6 iterations.*

**KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0,864
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	828,671
	df	6
	Sig.	0,000

**Total Variance Explained**

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3,398	84,946	84,946	3,398	84,946	84,946
2	0,241	6,030	90,976			
3	0,211	5,287	96,263			
4	0,149	3,737	100,000			

*Extraction Method: Principal Component Analysis.*

### Component Matrix<sup>a</sup>

	Component
	1
WLB2	0,938
WLB3	0,927
WLB1	0,917
WLB4	0,905

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

### Phụ lục 4. Kiểm định vi phạm giả thuyết

