

## SỰ TÁC ĐỘNG CỦA HỖ TRỢ XÃ HỘI, KHẢ NĂNG PHỤC HỒI TÂM LÝ ĐẾN TRÍ TUỆ CẢM XÚC CỦA SINH VIÊN: VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA CÁI TÔI HIỆU QUẢ

Trịnh Thị Cẩm Tuyền

*Trường Đại học Thủ Dầu Một, Hồ Chí Minh, Việt Nam*

\*Tác giả liên hệ: Trịnh Thị Cẩm Tuyền, e-mail: [tuyenttc@tdmu.edu.vn](mailto:tuyenttc@tdmu.edu.vn)

Ngày nhận bài: 12/11/2025. Ngày sửa bài: 10/4/2026. Ngày nhận đăng: 13/5/2026.

**Tóm tắt.** Nghiên cứu này nhằm xem xét mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý, cái tôi hiệu quả và trí tuệ cảm xúc của sinh viên, đồng thời kiểm định vai trò trung gian của cái tôi hiệu quả. Dữ liệu được thu thập từ 613 sinh viên tại các trường đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh. Các thang đo được kiểm định độ tin cậy và cấu trúc bằng Cronbach's alpha, EFA và CFA. Kết quả cho thấy hỗ trợ xã hội có mối liên hệ trực tiếp với trí tuệ cảm xúc ( $\beta = 0,212$ ) và gián tiếp thông qua cái tôi hiệu quả ( $\beta = 0,278$ ), trong khi khả năng phục hồi tâm lý có mối liên hệ trực tiếp ( $\beta = 0,187$ ) và gián tiếp qua cái tôi hiệu quả ( $\beta = 0,255$ ). Tổng hiệu ứng cho thấy cái tôi hiệu quả đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ này. Do thiết kế nghiên cứu cắt ngang, các kết quả chỉ phản ánh mối liên hệ và chưa cho phép kết luận về quan hệ nhân quả. Nghiên cứu cung cấp bằng chứng thực nghiệm về mối liên hệ giữa các nguồn lực tâm lý – xã hội và trí tuệ cảm xúc ở sinh viên Việt Nam, đồng thời gợi mở vai trò trung gian tiềm năng của cái tôi hiệu quả; kết quả có thể làm cơ sở tham khảo cho các chương trình hỗ trợ tâm lý – giáo dục nhằm nâng cao năng lực cảm xúc cho sinh viên.

**Từ khóa:** khả năng phục hồi tâm lý, cái tôi hiệu quả, hỗ trợ xã hội, sinh viên, trí tuệ cảm xúc.

## THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE ON STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE: THE MEDIATING ROLE OF SELF-EFFICACY

Trinh Thi Cam Tuyen

*Thu Dau Mot University, Ho Chi Minh, Viet Nam*

\*Corresponding author: [tuyenttc@tdmu.edu.vn](mailto:tuyenttc@tdmu.edu.vn), e-mail: [tuyenttc@tdmu.edu.vn](mailto:tuyenttc@tdmu.edu.vn)

Received November 12, 2025. Revised April 10, 2026. Accepted May 13, 2026.

**Abstract.** This study aimed to examine the relationships among social support, psychological resilience, self-efficacy, and emotional intelligence among university students, while also testing the mediating role of self-efficacy. Data were collected from 613 students at universities in Ho Chi Minh City. The measurement scales were evaluated using Cronbach's alpha, exploratory factor analysis (EFA), and confirmatory factor analysis (CFA). Results indicated that social support had a direct relationship with emotional intelligence ( $\beta = 0.212$ ) and an indirect relationship through self-efficacy ( $\beta = 0.278$ ), whereas psychological resilience was directly related to emotional intelligence ( $\beta = 0.187$ ) and indirectly through self-efficacy ( $\beta = 0.255$ ). The total effects suggest that self-efficacy partially mediates these relationships. Given the cross-sectional design, the findings only reflect associations and do not allow causal inferences. This study provides empirical evidence on the links between psychosocial resources and emotional intelligence among Vietnamese students, while also highlighting the potential mediating role of self-efficacy. The findings may inform psychological–educational support programs aimed at enhancing students' emotional competencies.

**Keywords:** Psychological resilience, self-efficacy, social support, university students, emotional intelligence.

## **1. Mở đầu**

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, sinh viên không chỉ cần kiến thức chuyên môn mà còn phải phát triển các năng lực cảm xúc – xã hội để thích ứng hiệu quả với yêu cầu học tập và đời sống. Trí tuệ cảm xúc (Emotional Intelligence – EI) được xem là nền tảng quan trọng giúp cá nhân nhận biết, thấu hiểu và điều chỉnh cảm xúc của bản thân và người khác, từ đó nâng cao hiệu quả học tập, giao tiếp và ra quyết định (Salovey & Mayer, 1990). Nhiều nghiên cứu đã ghi nhận rằng trí tuệ cảm xúc có mối liên hệ tích cực với thành công học tập, hạnh phúc và khả năng thích ứng xã hội (Goleman, 1995; Petrides & nnk, 2007). Theo Sterrett (2000), trí tuệ cảm xúc bao gồm các năng lực như tự nhận thức, tự tin, tự kiểm soát, động lực, thấu cảm và kỹ năng xã hội; các năng lực này có thể được rèn luyện và phát triển thông qua quá trình phân tư và trải nghiệm, thay vì là đặc điểm cố định của cá nhân.

Hỗ trợ xã hội (social support) là một nguồn lực tâm lý quan trọng, giúp giảm tác động tiêu cực của stress theo cơ chế “đệm” (Cohen & Wills, 1985). Hỗ trợ xã hội được định nghĩa là nhận thức chủ quan của cá nhân về mức độ được quan tâm, hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và những người quan trọng (Zimet & nnk, 1988). Các nghiên cứu gần đây cho thấy hỗ trợ xã hội có liên hệ chặt chẽ với trí tuệ cảm xúc và sức khỏe tâm lý; không chỉ tương quan thuận với trí tuệ cảm xúc mà còn đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa stress và các kết quả thích ứng (Ullah & nnk, 2023; Kong & nnk, 2012). Sinh viên có mức hỗ trợ xã hội cao thường có khả năng điều chỉnh cảm xúc tốt hơn và duy trì trạng thái tâm lý tích cực, qua đó nâng cao hiệu quả học tập và khả năng thích ứng xã hội.

Khả năng phục hồi tâm lý (resilience) được hiểu là quá trình thích ứng tích cực của cá nhân khi đối diện với nghịch cảnh, căng thẳng hoặc các điều kiện bất lợi (Masten, 2001). Theo quan điểm này, khả năng phục hồi tâm lý không chỉ là đặc điểm cá nhân mà còn là một quá trình động, phản ánh khả năng duy trì hoặc nhanh chóng khôi phục trạng thái cân bằng tâm lý trước những thách thức trong cuộc sống. Connor và Davidson (2003) cho rằng khả năng phục hồi tâm lý bao gồm năng lực đối mặt hiệu quả với stress, kiểm soát cảm xúc và phục hồi sau các trải nghiệm tiêu cực. Trong bối cảnh sinh viên, khả năng phục hồi tâm lý thể hiện ở việc duy trì động lực học tập, điều chỉnh cảm xúc và thích ứng với các áp lực học tập – xã hội, qua đó góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và hiệu quả hoạt động cá nhân.

Cái tôi hiệu quả (self-efficacy) là niềm tin của cá nhân vào khả năng tổ chức và thực hiện các hành động cần thiết để đạt được kết quả mong muốn (Bandura, 1977, 1986, 1997). Đây không phải là năng lực thực tế, mà là niềm tin về khả năng có thể trở thành hiện thực. Niềm tin vào năng lực bản thân ảnh hưởng đến cách cá nhân đặt mục tiêu, duy trì nỗ lực trước khó khăn, phục hồi khi thất bại và điều chỉnh hành vi phù hợp với yêu cầu môi trường. Đối với sinh viên, cái tôi hiệu quả góp phần quan trọng trong việc tự điều chỉnh cảm xúc, duy trì nỗ lực học tập, đối phó áp lực và kiểm soát các phản ứng tiêu cực trong các mối quan hệ giao tiếp.

Nhiều nghiên cứu đã xem xét riêng lẻ mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý, cái tôi hiệu quả và trí tuệ cảm xúc, song chưa tích hợp đầy đủ các biến này trong cùng một mô hình. Cụ thể, hỗ trợ xã hội liên quan đến khả năng phục hồi tâm lý và sức khỏe tâm thần (Peng & nnk, 2025); tham gia hoạt động cộng đồng gắn với mức phục hồi tâm lý cao hơn và cải thiện trí tuệ cảm xúc (Pong & Lam, 2023); cái tôi hiệu quả đóng vai trò trung gian giữa khả năng phục hồi tâm lý và tự điều chỉnh học tập (Wang & nnk, 2025); trong khi hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi và cái tôi hiệu quả đều dự báo tích cực kết quả học tập và sức khỏe tâm lý (Amelia & nnk, 2023; Nguyen & Dinh, 2022).

Tổng hợp các bằng chứng cho thấy tồn tại mối liên hệ chặt chẽ giữa hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý, cái tôi hiệu quả và trí tuệ cảm xúc. Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu nào kiểm định đồng thời tác động của hỗ trợ xã hội và khả năng phục hồi tâm lý đến trí tuệ cảm xúc thông qua vai trò trung gian của cái tôi hiệu quả. Từ khoảng trống này, nghiên cứu hướng tới: (1) kiểm định

mối quan hệ giữa các biến trên ở sinh viên đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh; (2) kiểm định vai trò trung gian của cái tôi hiệu quả trong các mối quan hệ này.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

### 2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp định lượng, sử dụng thiết kế khảo sát cắt ngang nhằm xem xét mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý, cái tôi hiệu quả và trí tuệ cảm xúc của sinh viên. Đồng thời, nghiên cứu kiểm định vai trò trung gian của cái tôi hiệu quả trong mối quan hệ giữa các biến độc lập và biến phụ thuộc thông qua các mô hình phân tích phù hợp.

### 2.2. Khách thể và mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên sinh viên đang theo học tại các trường đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Mẫu nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp thuận tiện nhằm đảm bảo tính khả thi trong quá trình thu thập dữ liệu. Tổng cộng 644 phiếu được phát ra, thu về 617 phản hồi (tỉ lệ phản hồi 95,81%). Sau khi tiến hành kiểm tra và làm sạch dữ liệu, 4 phiếu bị loại do thiếu trên 30% số mục. Kết quả, 613 phiếu hợp lệ được đưa vào phân tích.

### 2.3. Quy trình thu thập dữ liệu

Dữ liệu được thu thập trong khoảng thời gian từ tháng 08 đến tháng 10 năm 2025 thông qua hình thức khảo sát trực tiếp bằng bảng hỏi. Người tham gia được mời tham gia nghiên cứu trên cơ sở tự nguyện và được thông báo rõ về mục đích nghiên cứu cũng như quyền bảo mật thông tin cá nhân. Tiêu chí lựa chọn người tham gia bao gồm: (1) đang theo học hệ đại học chính quy; (2) đồng ý tham gia nghiên cứu; (3) hoàn thành đầy đủ bảng hỏi. Tất cả dữ liệu thu thập được chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu khoa học.

### 2.4. Công cụ đo lường

- *Trí tuệ cảm xúc*: Nghiên cứu sử dụng thang tự đánh giá của Sterrett (2000) gồm 30 mệnh đề, đo lường 6 thành phần: tự nhận thức, tin cậy bản thân, tự kiểm soát, động lực, thấu cảm và năng lực xã hội. Người tham gia trả lời theo thang Likert 5 mức; điểm trung bình cao phản ánh mức trí tuệ cảm xúc cao. Thang đo được dịch và thích nghi cho phù hợp với bối cảnh sinh viên Việt Nam theo quy trình dịch xuôi – dịch ngược. Cụ thể, các mục hỏi được dịch từ tiếng Anh sang tiếng Việt, sau đó được một người độc lập dịch ngược lại sang tiếng Anh để đối chiếu và hiệu chỉnh nhằm đảm bảo tính tương đương về nội dung và ngữ nghĩa. Bên cạnh đó, nội dung thang đo được tham vấn ý kiến của các chuyên gia trong lĩnh vực tâm lý học và được thử nghiệm trên một nhóm nhỏ sinh viên nhằm đảm bảo tính rõ ràng và phù hợp trước khi tiến hành khảo sát chính thức. Phân tích nhân tố khám phá (EFA) được tiến hành để kiểm định cấu trúc thang đo. Hai mệnh đề có tải nhân tố < 0,5 đã bị loại, sau đó EFA lần hai cho thấy KMO = 0,958 và Bartlett's test có  $p < 0,001$ , khẳng định sự phù hợp của dữ liệu để phân tích nhân tố. Phân tích nhân tố khẳng định (CFA) với mô hình sáu nhân tố cho thấy mức độ phù hợp tốt: GFI = 0,84; TLI = 0,91; CFI = 0,92; CMIN/df = 2,34; RMSEA = 0,06. Hệ số Cronbach's alpha của các tiểu thang dao động từ 0,776 đến 0,846, chứng tỏ thang đo đạt độ tin cậy và giá trị cấu trúc trên mẫu nghiên cứu.

- *Khả năng phục hồi tâm lý*: Thang Connor-Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC-10) được sử dụng để đánh giá năng lực của cá nhân trong việc thích ứng, vượt qua căng thẳng, thử thách hoặc nghịch cảnh, duy trì sự cân bằng tâm lý và phục hồi trạng thái tinh thần tích cực. Thang gồm 10 mục hỏi, trả lời theo thang Likert 5 mức từ 0 (“Không đúng chút nào”) đến 4 (“Hầu như luôn đúng”); tổng điểm cao phản ánh năng lực vượt khó cao. Nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy CD-RISC-10 có độ tin cậy cao (Cronbach's  $\alpha$  từ 0,82 đến 0,904) và hiệu lực cấu trúc phù hợp với mô hình một hoặc hai nhân tố tùy bối cảnh (Connor & Davidson, 2003;

Campbell-Sills & Stein, 2007). Tại Việt Nam, thang đo này cũng đã được sử dụng và kiểm định trên các mẫu sinh viên và người trưởng thành, cho thấy độ tin cậy và giá trị đo lường phù hợp với bối cảnh văn hóa – xã hội Việt Nam (Nguyen & Dinh, 2022). Trong nghiên cứu này, hệ số Cronbach's  $\alpha = 0,900$ , cho thấy thang đo đạt độ tin cậy nội tại tốt trên mẫu khảo sát.

- *Hỗ trợ xã hội*: Thang đo Hỗ trợ xã hội (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) do Zimet và cộng sự (1988) phát triển được sử dụng để đánh giá mức độ cảm nhận hỗ trợ xã hội từ ba nguồn: gia đình, bạn bè và người đặc biệt. Thang gồm 12 mệnh đề, chia đều cho ba tiểu thang đo, trả lời theo thang Likert 7 mức từ 1 (“Hoàn toàn không đồng ý”) đến 7 (“Hoàn toàn đồng ý”); tổng điểm cao hơn phản ánh mức độ hỗ trợ xã hội nhận thức cao hơn. Nghiên cứu của Dahlem và cộng sự (1991) ghi nhận MSPSS có độ tin cậy cao, Cronbach's  $\alpha$  từ 0,85 đến 0,95. Thang đo này đã được dịch, thích nghi và kiểm định trong bối cảnh Việt Nam trên đối tượng sinh viên, cho thấy độ tin cậy nội tại và cấu trúc thang đo phù hợp (Truong & Ngô, 2025; Nguyễn & Đình, 2010). Trong nghiên cứu này, hệ số Cronbach's  $\alpha = 0,913$ , cho thấy thang đo đạt giá trị tin cậy cao.

- *Cái tôi hiệu quả*: Thang đo Cái tôi hiệu quả (Generalized Self-Efficacy Scale – GSE) do Schwarzer và Jerusalem (1995) phát triển, đánh giá niềm tin của cá nhân vào khả năng đối phó và làm chủ các tình huống khó khăn. Thang gồm 10 mệnh đề, trả lời theo thang Likert 5 mức từ 1 (“Hoàn toàn không đúng”) đến 5 (“Hoàn toàn đúng”), tổng điểm từ 10 - 50; điểm cao phản ánh mức cái tôi hiệu quả cao, tức niềm tin mạnh mẽ vào năng lực bản thân. GSE đã được kiểm định độ tin cậy và giá trị đo lường tại nhiều quốc gia với Cronbach's  $\alpha$  từ 0,76 đến 0,90 (Schwarzer & Jerusalem, 1995; Luszczynska & nnk, 2005; Hidalgo-Fuentes & nnk, 2024). Trong nghiên cứu này, phân tích nhân tố khám phá (EFA) cho thấy tất cả các mục tải mạnh trên một nhân tố duy nhất, với Cronbach's  $\alpha = 0,910$ , chứng tỏ thang đo có độ tin cậy nội tại cao.

## **2.5. Phân tích dữ liệu**

Dữ liệu được xử lý bằng SPSS 25.0 và AMOS 20.0. Độ tin cậy thang đo được đánh giá bằng Cronbach's alpha; giá trị cấu trúc được kiểm định qua EFA và CFA. Do hạn chế cỡ mẫu, EFA và CFA được thực hiện trên cùng một bộ dữ liệu, phù hợp với mục tiêu khám phá nhưng có thể làm giảm tính độc lập của kiểm định.

Kết quả EFA cho thấy các biến quan sát đạt tải nhân tố ( $\geq 0,5$ ), không có tải chéo đáng kể. Chỉ số KMO = 0,958 và kiểm định Bartlett có ý nghĩa ( $p < 0,001$ ), xác nhận tính phù hợp của dữ liệu; tổng phương sai trích đạt ngưỡng chấp nhận, cho thấy giá trị cấu trúc tốt. Sai lệch phương pháp chung được kiểm tra bằng Harman's single-factor test; kết quả cho thấy một nhân tố đơn không giải thích phần lớn phương sai ( $< 50\%$ ) nên không ảnh hưởng đáng kể.

Thống kê mô tả và tương quan Pearson được sử dụng để phân tích sơ bộ. Mô hình SEM được áp dụng để kiểm định giả thuyết, bao gồm vai trò trung gian của cái tôi hiệu quả. Độ phù hợp mô hình được đánh giá qua các chỉ số CMIN/df, CFI, TLI, GFI và RMSEA. Hiệu ứng trung gian được kiểm định bằng bootstrap (5000 mẫu lặp), với khoảng tin cậy 95% không chứa 0; mức ý nghĩa  $p < 0,05$ .

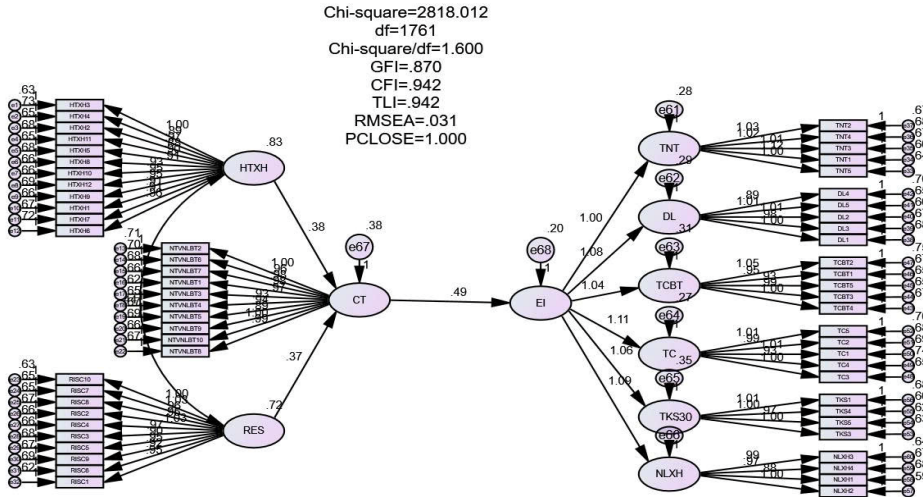
## **3. Kết quả nghiên cứu**

### **3.1. Mối tương quan giữa hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý, cái tôi hiệu quả và trí tuệ cảm xúc của sinh viên**

Kết quả phân tích tương quan Pearson cho thấy tất cả các biến trong mô hình đều có mối liên hệ tuyến tính dương và đạt ý nghĩa thống kê ở mức  $p < 0,01$ . Khả năng phục hồi tâm lý có tương quan ở mức trung bình đến mạnh với trí tuệ cảm xúc ( $r = 0,592$ ), đồng thời có mối liên hệ đáng kể với hỗ trợ xã hội ( $r = 0,527$ ) và cái tôi hiệu quả ( $r = 0,526$ ). Hỗ trợ xã hội cũng có tương quan có ý nghĩa với trí tuệ cảm xúc ( $r = 0,564$ ) và cái tôi hiệu quả ( $r = 0,548$ ). Bên cạnh đó, cái tôi hiệu

quả có mối tương quan tương đối chặt chẽ với trí tuệ cảm xúc ( $r = 0,566$ ). Ở cấp độ thành phần, các tiêu thang của trí tuệ cảm xúc có tương quan đáng kể với điểm tổng ( $r$  dao động từ 0,646 đến 0,784), cho thấy sự nhất quán nội tại của cấu trúc thang đo. Các hệ số tương quan giữa các biến độc lập và các thành phần của trí tuệ cảm xúc dao động trong khoảng từ 0,348 đến 0,524. Nhìn chung, các kết quả cho thấy tồn tại mối liên hệ tuyến tính dương có ý nghĩa thống kê giữa khả năng phục hồi tâm lý, hỗ trợ xã hội, cái tôi hiệu quả và trí tuệ cảm xúc trong mẫu nghiên cứu.

**3.2. Kiểm định mô hình cấu trúc tác động của hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý đến trí tuệ cảm xúc qua vai trò trung gian của cái tôi hiệu quả**



**Hình 1. Mô hình cấu trúc tác động của hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý đến trí tuệ cảm xúc qua vai trò trung gian của cái tôi hiệu quả**

*Chú thích:* HTXH: hỗ trợ xã hội; RES: Khả năng phục hồi tâm lý; CT: Cái tôi hiệu quả; EI: Trí tuệ cảm xúc

Kết quả kiểm định mô hình SEM với 613 mẫu bằng AMOS cho thấy mô hình đạt mức độ phù hợp rất tốt. Các chỉ số phù hợp đều nằm trong ngưỡng chấp nhận: Chi-square/df = 1,600 (< 3), GFI = 0,870 (phù hợp với mô hình có nhiều biến tiềm ẩn), CFI = 0,942 và TLI = 0,942 (> 0,90), RMSEA = 0,031 (< 0,05) và PCLOSE = 1,000, cho thấy sai số xấp xỉ thấp và mô hình phù hợp cao với dữ liệu.

**Bảng 1. Hệ số ước lượng trực tiếp, gián tiếp và tổng của hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý đến trí tuệ cảm xúc thông qua cái tôi hiệu quả**

| Đường dẫn             | Hiệu ứng trực tiếp ( $\beta$ ) | p     | 95% CI         | Hiệu ứng gián tiếp ( $\beta$ ) | p     | 95% CI         | Tổng hiệu ứng ( $\beta$ ) |
|-----------------------|--------------------------------|-------|----------------|--------------------------------|-------|----------------|---------------------------|
| HTXH → EI (trực tiếp) | 0,212                          | 0,018 | [0,115; 0,312] | 0,278                          | 0,012 | [0,196; 0,362] | 0,490                     |
| RES → EI (trực tiếp)  | 0,187                          | 0,021 | [0,091; 0,283] | 0,255                          | 0,010 | [0,171; 0,358] | 0,442                     |

*Chú thích:* HTXH: Hỗ trợ xã hội; RES: Khả năng phục hồi; EI: Trí tuệ cảm xúc; CT: Cái tôi hiệu quả; 95% CI: Khoảng tin cậy 95% (bootstrap, Bias-corrected, 5.000 mẫu); Tổng hiệu ứng = Hiệu ứng trực tiếp + Hiệu ứng gián tiếp

Từ Bảng 1, theo ước lượng SEM với 613 mẫu, hỗ trợ xã hội có mối liên hệ dương với trí tuệ cảm xúc tổng thể thông qua cái tôi hiệu quả ( $\beta$  gián tiếp = 0,278), đồng thời có mối liên hệ trực tiếp với trí tuệ cảm xúc ( $\beta$  trực tiếp = 0,212). Tổng hiệu ứng là 0,490, trong đó phần gián tiếp chiếm gần 57%, phản ánh cái tôi hiệu quả đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ này.

Tương tự, khả năng phục hồi tâm lý có mối liên hệ trực tiếp với trí tuệ cảm xúc ( $\beta$  = 0,187) và gián tiếp thông qua cái tôi hiệu quả ( $\beta$  = 0,255). Tổng hiệu ứng là 0,442, trong đó phần gián tiếp chiếm gần 58%, cho thấy cái tôi hiệu quả đóng vai trò trung gian quan trọng nhưng không hoàn toàn. Những kết quả này phù hợp với mô hình lý thuyết về vai trò trung gian của cái tôi hiệu quả giữa các nguồn lực tâm lý – xã hội và trí tuệ cảm xúc của sinh viên.

**Bảng 2. Hệ số ước lượng gián tiếp của hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý đến trí tuệ cảm xúc thông qua cái tôi hiệu quả**

| Đường dẫn      | Tiểu thang đo EI        | Hiệu ứng gián tiếp ( $\beta$ ) | p     | 95% CI         |
|----------------|-------------------------|--------------------------------|-------|----------------|
| HTXH → CT → EI | Tự nhận thức (TNT)      | 0,210                          | 0,014 | [0,143; 0,273] |
| HTXH → CT → EI | Động lực (DL)           | 0,215                          | 0,014 | [0,147; 0,279] |
| HTXH → CT → EI | Tin cậy bản thân (TCBT) | 0,209                          | 0,014 | [0,143; 0,271] |
| HTXH → CT → EI | Thấu cảm (TC)           | 0,220                          | 0,014 | [0,151; 0,286] |
| HTXH → CT → EI | Tự kiểm soát (TKS)      | 0,205                          | 0,014 | [0,140; 0,267] |
| HTXH → CT → EI | Năng lực xã hội (NLXH)  | 0,214                          | 0,014 | [0,147; 0,279] |
| RES → CT → EI  | Tự nhận thức (TNT)      | 0,192                          | 0,012 | [0,128; 0,269] |
| RES → CT → EI  | Động lực (DL)           | 0,197                          | 0,012 | [0,131; 0,276] |
| RES → CT → EI  | Tin cậy bản thân (TCBT) | 0,191                          | 0,012 | [0,127; 0,268] |
| RES → CT → EI  | Thấu cảm (TC)           | 0,202                          | 0,012 | [0,135; 0,282] |
| RES → CT → EI  | Tự kiểm soát (TKS)      | 0,188                          | 0,012 | [0,125; 0,262] |
| RES → CT → EI  | Năng lực xã hội (NLXH)  | 0,197                          | 0,012 | [0,131; 0,275] |

**Chú thích:** HTXH: hỗ trợ xã hội; RES: Khả năng phục hồi tâm lý; CT: Cái tôi hiệu quả;

EI: Trí tuệ cảm xúc; 95% CI: Khoảng tin cậy 95% (bootstrap, Bias-corrected, 5.000 mẫu)

Đối với kết quả trong Bảng 2, các đường dẫn gián tiếp từ hỗ trợ xã hội và khả năng phục hồi tâm lý đến từng tiểu thang của trí tuệ cảm xúc thông qua cái tôi hiệu quả đều có ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ) và khoảng tin cậy 95% không bao gồm 0, cho thấy các ước lượng phù hợp với mô hình lý thuyết. Mức độ gián tiếp tương đối đồng đều qua các thành phần của trí tuệ cảm xúc, phản ánh cái tôi hiệu quả đóng vai trò trung gian một phần toàn diện trong mối liên hệ giữa các nguồn lực tâm lý – xã hội và trí tuệ cảm xúc của sinh viên

#### 4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy các mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa hỗ trợ xã hội, khả năng phục hồi tâm lý, cái tôi hiệu quả và trí tuệ cảm xúc của sinh viên, gợi ý vai trò đồng thời của các nguồn lực cá nhân và môi trường trong bối cảnh giáo dục đại học. Mối liên hệ giữa hỗ trợ xã hội và trí tuệ cảm xúc phù hợp với các nghiên cứu trước, cho thấy môi trường xã hội tích cực có thể tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển các kỹ năng cảm xúc (Hidalgo-Fuentes & nnk, 2024).

Cái tôi hiệu quả cũng có mối liên hệ đáng kể với trí tuệ cảm xúc, tương đồng với kết quả của Wang Yabing và Wang Yangyu (2022). Theo quan điểm của Bandura (1997), cái tôi hiệu quả phản ánh niềm tin của cá nhân vào khả năng kiểm soát và xử lý các tình huống, bao gồm cả những

tình huống mang tính cảm xúc. Do đó, biến này có thể liên quan đến cách cá nhân điều chỉnh và sử dụng cảm xúc trong thực tiễn.

Khả năng phục hồi tâm lý cũng cho thấy mối liên hệ đáng kể với trí tuệ cảm xúc, phù hợp với các nghiên cứu trước (Cassidy, 2015; Cassaretto & nnk, 2024). Từ phân tích mô hình trung gian, tổng hiệu ứng của hỗ trợ xã hội lên trí tuệ cảm xúc là 0,490, trong đó phần gián tiếp thông qua cái tôi hiệu quả chiếm khoảng 57%, cho thấy vai trò trung gian một phần. Tương tự, tổng hiệu ứng của khả năng phục hồi tâm lý là 0,442, với phần gián tiếp chiếm khoảng 58%, phản ánh cơ chế trung gian quan trọng nhưng không hoàn toàn. Những kết quả này nhấn mạnh rằng cái tôi hiệu quả đóng vai trò trung gian một phần giữa các nguồn lực cá nhân – xã hội và trí tuệ cảm xúc, phù hợp với khuôn khổ lý thuyết của Bandura (1997).

Các kết quả gián tiếp qua các tiêu thang trí tuệ cảm xúc cũng cho thấy mức độ trung gian tương đối đồng đều (Bảng 2), phản ánh cơ chế trung gian toàn diện, không chỉ giới hạn ở một khía cạnh cảm xúc nào. Điều này gợi ý rằng việc hình thành niềm tin vào năng lực bản thân không chỉ liên quan đến khả năng điều chỉnh cảm xúc tổng thể mà còn liên quan đến từng kỹ năng thành phần như tự nhận thức, tự kiểm soát, thấu cảm và năng lực xã hội.

Ngoài ra, cần lưu ý rằng, do dữ liệu nghiên cứu là khảo sát cắt ngang với tự báo cáo, các kết quả trên chủ yếu chỉ thể hiện mối liên hệ phù hợp với mô hình lý thuyết, chưa thể khẳng định quan hệ nhân quả. Việc kiểm định các tác động trực tiếp và gián tiếp đồng thời, kết hợp với các thiết kế nghiên cứu theo chiều dọc hoặc thực nghiệm trong tương lai, sẽ giúp làm rõ bản chất và mức độ của cơ chế trung gian này.

## 5. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy hỗ trợ xã hội và khả năng phục hồi tâm lý có mối liên hệ dương với trí tuệ cảm xúc của sinh viên, đồng thời cái tôi hiệu quả đóng vai trò trung gian một phần trong các mối quan hệ này. Cụ thể, tổng hiệu ứng của hỗ trợ xã hội lên trí tuệ cảm xúc là 0,490, trong đó phần gián tiếp qua cái tôi hiệu quả chiếm khoảng 57%; tổng hiệu ứng của khả năng phục hồi tâm lý là 0,442, với phần gián tiếp chiếm khoảng 58%, phản ánh cơ chế trung gian quan trọng nhưng không hoàn toàn. Về lý thuyết, nghiên cứu bổ sung bằng chứng về vai trò kết hợp của các nguồn lực cá nhân và môi trường đối với trí tuệ cảm xúc, nhấn mạnh cái tôi hiệu quả như một cơ chế trung gian tiềm năng. Về thực tiễn, kết quả gợi ý rằng việc tăng cường hỗ trợ xã hội và phát triển khả năng phục hồi tâm lý, kết hợp củng cố niềm tin vào năng lực bản thân, có thể liên quan đến nâng cao trí tuệ cảm xúc của sinh viên. Tuy nhiên, do thiết kế cắt ngang và dữ liệu tự báo cáo, kết quả chỉ phản ánh mối quan hệ phù hợp với mô hình lý thuyết, chưa xác lập quan hệ nhân quả.

**Ghi chú về tác giả:** TS. Trịnh Thị Cẩm Tuyền là giảng viên khoa Sư phạm, Trường Đại học Thủ Dầu Một, Tp. Hồ Chí Minh, Việt Nam.

**Tuyên bố về xung đột lợi ích:** Tác giả tuyên bố không có xung đột lợi ích.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Amelia, M. P., Sariwulan, R. T., & Wahono, P. (2023). Peer social support, adversity quotient, and self-efficacy on academic resilience among vocational schools students. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran, dan Akuntansi*, 4(2)

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman

- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cassaretto, M., Espinosa, A., & Chau, C. (2024). Effects of resilience, social support, and academic self-efficacy on mental health among university students. *Frontiers in Psychology, 15*, 1282281. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1282281>
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 6*, 1781. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dahlem, N. W., Zimet, G. D., & Walker, R. R. (1991). The multidimensional scale of perceived social support: A confirmation study. *Journal of Clinical Psychology, 47*(6), 756–761. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199111\)47:6<756::AID-JCLP2270470605>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199111)47:6<756::AID-JCLP2270470605>3.0.CO;2-L)
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Sospedra-Baeza, M. J., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Toledano-Toledano, F. (2024). Emotional intelligence and perceived social support: Its relationship with subjective well-being. *Healthcare, 12*(6), 634. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060634>
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 53*(4), 513–517. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.021>
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology, 139*(5), 439–457
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Nguyen, N. A. Q., & Dinh, T. H. V. (2022). The validation of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale and its correlation to emotional intelligence and life satisfaction among Vietnamese late adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 18*(5). <https://doi.org/10.1177/09731342221142072>
- Nguyễn, P. C. T., & Đinh, T. H. V. (2010). Mối quan hệ giữa chỗ dựa xã hội và cách ứng phó với stress của sinh viên Trường Đại học Y Dược, Đại học Huế. *Tạp chí Khoa học và Giáo dục Trường Đại học Sư phạm Huế, 1*(13), 93–100
- Peng, Q., Zhang, Y., Liang, S., & Xu, M. (2025). Influence of adversity quotient, emotional support, mental toughness and blunt sensitivity on college students' well-being: A framework based on structural equation modeling and multi-criteria decision-making. *Acta Psychologica, 105437*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105437>
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology, 98*(2), 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
- Pong, H. K., & Lam, P. (2023). The effect of service learning on the development of trait emotional intelligence and adversity quotient in youths: An experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), 4677. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064677>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON

Sterrett, E. A. (2000). *The manager's pocket guide to emotional intelligence: From management to leadership*. HRD Press

Ullah, M. S., Akhter, S., Aziz, M. A., & Islam, M. (2023). Social support: Mediating the emotional intelligence–academic stress link. *Frontiers in Psychology, 14*, 1218636. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218636>

Wang, X., Yan, Z., Tang, A., Chen, C., Chen, J., & Xiong, Y. (2025). Adversity quotient influences self-regulated learning strategies via achievement motivation among Chinese university students. *Education Sciences, 15*(8), 1042. <https://doi.org/10.3390/educsci15081042>

Wang, Y., & Wang, Y. (2022). The interrelationship between emotional intelligence, self-efficacy, and burnout among foreign language teachers: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology, 13*, 913638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.913638>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41

Truong, T.H.Y., & Ngô, T. H.L. (2025). Stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên ngành Điều dưỡng – Kỹ thuật Y học. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh, 28*(5), 58–67. <https://doi.org/10.32895/hcjm.m.2025.05.08>

p. 119-144. Psychology Press.