

Vai trò trung gian của trí thông minh cảm xúc trong mối quan hệ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập của sinh viên

Nguyễn Thị Thanh Ngân, Nhan Thị Lạc An*, Nguyễn Sơn Tuyền, Phạm Khải Hoàn, Nguyễn Lê Anh Tú



Use your smartphone to scan this QR code and download this article

TÓM TẮT

Nghiên cứu này kiểm định vai trò trung gian của trí thông minh cảm xúc trong mối quan hệ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập ở sinh viên – một chủ đề mang ý nghĩa quan trọng trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, khi áp lực học tập và cạnh tranh học thuật ngày càng gia tăng. Hướng tiếp cận của nghiên cứu là dựa trên lý thuyết điều hòa cảm xúc và mô hình trí thông minh cảm xúc, nhấn mạnh vai trò của năng lực nhận biết, hiểu và quản lý cảm xúc trong quá trình thích ứng học đường và duy trì thành tích học tập. Dữ liệu được thu thập theo thiết kế định lượng cắt ngang từ 467 sinh viên (18–25 tuổi) đang theo học tại Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu sử dụng các công cụ gồm Thang đo lo âu thi cử (Test Anxiety Scale), Thang đo trí thông minh cảm xúc (Wong and Law Emotional Intelligence Scale), và Bảng hỏi thành tích học tập (Academic achievement questionnaire). Kết quả cho thấy trí thông minh cảm xúc tương quan nghịch với lo âu thi cử ($r = -0.189, p < .001$) và tương quan thuận với thành tích học tập ($r = 0.533, p < .001$). Phân tích mô hình trung gian cho thấy lo âu thi cử ảnh hưởng gián tiếp đến thành tích thông qua trí thông minh cảm xúc, chiếm 36.4% tổng tác động. Nghiên cứu có điểm mạnh ở cỡ mẫu lớn, công cụ chuẩn hóa và tuân thủ quy trình dịch ngược – dịch xuôi, song thiết kế cắt ngang và phương pháp tự báo cáo chỉ cho phép xác định mối liên hệ giữa các biến, chưa đủ để kết luận về quan hệ nhân quả. Các nghiên cứu tương lai nên áp dụng thiết kế theo chiều dọc, phương pháp hỗn hợp và mẫu đa dạng để nâng cao độ tin cậy, đồng thời phát triển các chương trình can thiệp tăng cường trí thông minh cảm xúc nhằm giảm lo âu thi cử và cải thiện kết quả học tập của sinh viên.

Từ khoá: trí thông minh cảm xúc, lo âu thi cử, thành tích học tập, sinh viên

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM, Việt Nam

Liên hệ

Nguyễn Thị Thanh Ngân, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM, Việt Nam

Liên hệ

Nhan Thị Lạc An, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM, Việt Nam
Email: nhanlaca@hcmussh.edu.vn

Lịch sử

- Ngày nhận: 06-08-2025
- Ngày sửa đổi: 27-01-2026
- Ngày chấp nhận: 25-05-2026
- Ngày đăng: 28-09-2026

DOI: <https://doi.org/10.32508/vnuhcmjssh.v10i3.1227>



Bản quyền

© Tạp chí ĐHQG-HCM. Đây là bài báo công bố mở được phát hành theo các điều khoản của the Creative Commons Attribution 4.0 International license.

GIỚI THIỆU

Trong bối cảnh giáo dục đại học ngày càng áp lực, thành tích học tập của sinh viên chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố tâm lý phức tạp. Một trong những rào cản phổ biến nhất là lo âu thi cử, được mô tả là một trạng thái căng thẳng tâm lý xảy ra trước, trong và sau các kỳ thi, đã được chứng minh là có tương quan nghịch với thành tích học tập¹. Nghiên cứu tổng quan về lo âu thi cử cho thấy mức độ lo âu thi cử càng cao thì kết quả bài thi càng thấp, với mức độ ảnh hưởng dao động từ nhỏ đến trung bình ($r = -.13$ đến $r = -.40$)¹. Tại Việt Nam, vấn đề này đặc biệt đáng báo động khi các khảo sát cho thấy một tỷ lệ lớn sinh viên phải đối mặt với lo âu thi cử ở mức độ từ trung bình đến cao, thậm chí tỷ lệ sinh viên trải qua mức độ lo âu thi cử dao động từ 24% đến 34% tùy theo nhóm đối tượng^{2,3}. Thực trạng này không chỉ ảnh hưởng đến thành tích học tập mà còn liên quan đến các vấn đề sức khỏe tinh thần và tỷ lệ thôi học đáng lo ngại. Lo âu thi cử được hiểu là một dạng lo âu tình huống đặc thù, phát sinh trong bối cảnh đánh giá học thuật, bao gồm các phản ứng cảm xúc, nhận thức và sinh lý xuất

hiện trước, trong và sau các kỳ thi^{4,5}. Theo quan điểm này, lo âu thi cử không chỉ phản ánh cảm xúc lo lắng nhất thời mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tập trung, xử lý thông tin và huy động nguồn lực nhận thức của người học trong tình huống thi cử.

Với những thách thức về sức khỏe tinh thần như trên, các nghiên cứu gần đây có xu hướng nhìn nhận vai trò của trí thông minh cảm xúc (Emotional Intelligence - EI) như một yếu tố bảo vệ quan trọng, nhất là trong bối cảnh học tập có phần ngày càng căng thẳng và cạnh tranh. Trí thông minh cảm xúc được định nghĩa là năng lực nhận biết, thấu hiểu và quản lý cảm xúc của bản thân và người khác, được xem là một nguồn lực nội tại giúp sinh viên điều hướng môi trường học thuật hiệu quả hơn, những sinh viên có EI cao hơn thường có khả năng điều tiết căng thẳng tốt hơn, duy trì sự tập trung và áp dụng các chiến lược ứng phó hiệu quả, từ đó giảm thiểu tác động tiêu cực của lo âu⁶⁻⁹. Trí thông minh cảm xúc được nhóm tác giả tiếp cận theo mô hình năng lực của Salovey và Mayer, nhấn mạnh khả năng nhận diện, thấu hiểu, sử dụng và điều chỉnh cảm xúc của bản thân và người

Trích dẫn bài báo này: Ngân N T T, An N T L, Tuyền N S, Hoàn P K, Tú N L A. **Vai trò trung gian của trí thông minh cảm xúc trong mối quan hệ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập của sinh viên.** *Sci. VNUHCMJ. Soc. Sci. Humanit.* 2026; 10(3):4086-4094.

khác⁶. Trong nghiên cứu này, trí thông minh cảm xúc được thao tác hóa thông qua Thang đo Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS), bao gồm bốn thành phần: tự đánh giá cảm xúc, nhận biết cảm xúc của người khác, sử dụng cảm xúc và điều chỉnh cảm xúc¹⁰. Vượt ra ngoài mối quan hệ song phương, các nhà khoa học bắt đầu đưa ra giả thuyết rằng EI có thể đóng vai trò trung gian, giúp lý giải cơ chế mà qua đó các yếu tố tiêu cực như lo âu thi cử ảnh hưởng đến thành tích học tập¹¹.

Mặc dù tầm quan trọng của các biến số này đã được công nhận, một khoảng trống nghiên cứu đáng kể vẫn tồn tại trong bối cảnh giáo dục Việt Nam. Các công trình trong nước chủ yếu tập trung vào mối quan hệ riêng lẻ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập, hoặc giữa trí thông minh cảm xúc và thành tích học tập. Thành tích học tập được hiểu theo hướng là một cấu trúc đa chiều, không chỉ phản ánh kết quả học tập thuần túy mà còn bao gồm khả năng đáp ứng các yêu cầu học tập và mức độ thích ứng xã hội trong môi trường đại học. Cách tiếp cận này cho phép đánh giá thành tích học tập một cách toàn diện hơn, phù hợp với bối cảnh giáo dục đại học hiện đại. Về mặt lý thuyết, nghiên cứu được đặt nền tảng trên Lý thuyết điều hòa cảm xúc và mô hình trí thông minh cảm xúc. Theo Lý thuyết điều hòa cảm xúc và Lý thuyết hiệu quả xử lý thông tin, lo âu có thể làm suy giảm hiệu quả xử lý nhận thức thông qua việc chiếm dụng nguồn lực chú ý, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích trong các tình huống đánh giá¹². Trong khi đó, trí thông minh cảm xúc được xem là một nguồn lực tâm lý giúp cá nhân nhận diện và điều chỉnh các phản ứng cảm xúc không thích nghi, duy trì sự ổn định tâm lý và tập trung khi đối mặt với áp lực học tập. Từ góc nhìn này, trí thông minh cảm xúc có thể đóng vai trò như một cơ chế trung gian, qua đó làm giảm tác động tiêu cực của lo âu thi cử lên thành tích học tập của sinh viên. Hiện tại, vẫn chưa có nghiên cứu nào tại Việt Nam kiểm định một cách toàn diện mô hình ba biến, đặc biệt là xem xét vai trò trung gian của trí thông minh cảm xúc trong mối liên hệ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập. Khoảng trống này càng trở nên rõ rệt đối với nhóm sinh viên các ngành khoa học xã hội và nhân văn, một lĩnh vực đòi hỏi năng lực thấu cảm và điều tiết cảm xúc cao nhưng lại chưa được quan tâm đúng mức.

Xuất phát từ thực tiễn và lý thuyết trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm xem xét vai trò trung gian của trí thông minh cảm xúc trong mối quan hệ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập của sinh viên Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn – ĐHQG TP.HCM. Qua đó, nghiên cứu góp phần làm rõ cơ chế ảnh hưởng của lo âu đến hiệu suất học tập của nhóm

khách thể, đồng thời cung cấp cơ sở khoa học để xây dựng các chương trình can thiệp tâm lý – giáo dục phù hợp, hướng đến việc nâng cao năng lực cảm xúc, giảm thiểu lo âu và cải thiện thành tích học tập một cách bền vững cho khách thể là sinh viên.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Mẫu khảo sát

Nghiên cứu sử dụng phương pháp lấy mẫu thuận tiện phi xác suất từ trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG TP.HCM. Tổng số khách thể khảo sát là 467 mẫu nghiên cứu là sinh viên bậc cử nhân, độ tuổi 18 – 25. Dữ liệu được thu thập bằng hình thức trực tuyến thông qua Google Form. Đặc điểm mẫu khách thể như Bảng 1 sau đây:

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này xem xét mối tương quan giữa các biến (lo âu thi cử, trí thông minh cảm xúc và thành tích học tập), sử dụng dữ liệu định lượng thu thập tại một thời điểm qua khảo sát bằng bảng hỏi. Nghiên cứu này đã sử dụng các phương pháp cụ thể như sau:

a) Phương pháp nghiên cứu lý luận:

Nhóm nghiên cứu thu thập và phân tích các tài liệu học thuật đáng tin cậy như giáo trình, bài báo, luận văn từ các cơ sở dữ liệu uy tín (Google Scholar, ResearchGate, thư viện trong và ngoài nước). Sau khi đọc, chọn lọc và tổng hợp, các thông tin liên quan đến các biến: lo âu thi cử, trí thông minh cảm xúc và thành tích học tập được sử dụng để xây dựng phần cơ sở lý thuyết và tổng quan tài liệu cho đề cương nghiên cứu.

b) Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi:

Trong phạm vi nghiên cứu này, ba thang đo tâm lý đã được lựa chọn và sử dụng nhằm đánh giá các biến số nghiên cứu một cách cụ thể và hệ thống. Bảng hỏi bao gồm những câu hỏi về thông tin nhân khẩu học cũng như các thang đo đánh giá về lo âu thi cử, trí thông minh cảm xúc và thành tích học tập. Để đo lường các biến quan tâm, nghiên cứu sử dụng các thang đo:

- *Thang đo lo âu thi cử* (Test Anxiety Scale; TAS) là bản rút gọn từ bảng hỏi lo âu thi cử (Test Anxiety Questionnaire; TAQ) do Mandler và Sarason phát triển năm 1952 bao gồm 37 mệnh đề với 2 hình thức trả lời Đúng, Sai¹³. Khái niệm “Lo âu thi cử” được thể hiện thông qua thang đo bởi các nhân tố: phản ứng bên ngoài, chán ghét kỳ thi, trí lực (IQ), thái độ trong kỳ thi, phân tích nguyên nhân, và những suy nghĩ không liên quan. Mỗi câu trả lời “Đúng” được tính là 1 điểm nếu đó là một biểu hiện của lo âu, một số mục có thể được đảo ngược điểm số nếu là biểu hiện ngược lại

Bảng 1: Đặc điểm của mẫu khách thể khảo sát [Nguồn: Nhóm tác giả]

Biến		Số lượng	Tỷ lệ %
Giới tính	Nữ	390	835%
	Nam	77	16.5%
Năm học	Năm 1	255	54.6%
	Năm 2	120	25.7%
	Năm 3	62	13.3%
	Năm 4	30	6.4%
Tổng		467	100%

với lo âu. Tổng điểm có thể dao động từ 0 đến 37, điểm càng cao cho thấy mức độ lo âu thi cử càng lớn (12 điểm trở xuống: Không có lo âu thi cử; 12 - 20 điểm: Lo âu thi cử mức trung bình; 20 điểm trở lên: Lo âu thi cử mức cao). Thang đo được thực hiện theo quy trình dịch ngược - dịch xuôi, so sánh bảng dịch và thực hiện thử nghiệm để đảm bảo độ tin cậy của bảng hỏi.

- *Thang đo trí thông minh cảm xúc* (Wong and Law Emotional Intelligence Scale; WLEIS), gồm 16 mệnh đề chia thành 4 nhân tố: tự đánh giá cảm xúc, hiểu cảm xúc người khác, sử dụng cảm xúc và điều chỉnh cảm xúc¹⁰. Thang đo sử dụng Likert 7 điểm. Điểm được tính bằng giá trị trung bình, điểm càng cao thể hiện trí thông minh cảm xúc càng tốt. Toàn thang đo có độ tin cậy rất cao với $\alpha = 0.882$. Nghiên cứu sử dụng phiên bản tiếng Việt đã được thích nghi¹⁴.

- *Bảng hỏi thành tích học tập* (Academic achievement questionnaire; AAQ) gồm 9 câu hỏi đo lường các khía cạnh khác nhau của thành tích học tập: hiệu suất học tập, khả năng xử lý yêu cầu học tập, và khả năng thích ứng xã hội. Thang đo có độ tin cậy ở mức chấp nhận được với $\alpha = 0.7$. Cách tính điểm từng nhân tố như sau: hiệu suất học tập: Điểm chữ (A-F) được chuyển thành điểm số (6-1) và tính theo công thức trọng số: (điểm TB tích lũy * 0.428) + (điểm TB học kỳ gần nhất * 0.286) + (điểm cao nhất * 0.143) + (điểm thấp nhất * 0.143). Các nhân tố còn lại: tính điểm bằng cách lấy trung bình cộng các câu hỏi tương ứng trên thang điểm từ 1 đến 5¹⁵. Bảng hỏi này đã được thực hiện theo quy trình dịch ngược - dịch xuôi, so sánh bảng dịch và thực hiện thử nghiệm để đảm bảo độ tin cậy của bảng hỏi.

c) Phương pháp thống kê toán học:

Nghiên cứu sử dụng phần mềm Jamovi phiên bản 2.3 để tiến hành các phân tích thống kê mô tả và phân tích tương quan Pearson r, phân tích hồi quy tuyến tính, kiểm định hai mẫu độc lập để kiểm tra sự khác biệt giữa các nhóm, phân tích mô hình trung gian.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Các dữ liệu khảo sát được làm sạch, mã hóa và sử dụng cho các phân tích thống kê. Kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy các biến trí thông minh cảm xúc và thành tích học tập đều có $p > .05$, chứng tỏ phân phối chuẩn. Biến lo âu thi cử có $p < .01$, gợi ý không chuẩn; tuy nhiên, độ lệch = -0.489 (nằm trong $[-0.5; 0.5]$) cho thấy dữ liệu phân phối đối xứng, không lệch âm/dương. Độ dốc = -0.179 , tuy nhọn hơn chuẩn nhưng vẫn trong giới hạn chấp nhận. Nhìn chung, tập dữ liệu đủ điều kiện để sử dụng các phép thống kê tham số.

Lo âu thi cử và trí thông minh cảm xúc ở sinh viên

Phân tích sự khác biệt theo giới tính cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ lo âu thi cử và trí thông minh cảm xúc giữa sinh viên nam và nữ. Cụ thể, sinh viên nữ có mức lo âu thi cử cao hơn đáng kể so với nam ($M = 24.41$, $SD = 6.165$ so với $M = 21.34$, $SD = 5.999$; $t(110) = -4.08$, $p < .001$). Ngược lại, sinh viên nam lại có điểm trí thông minh cảm xúc cao hơn ($M = 5.00$, $SD = 0.893$) so với nữ ($M = 4.73$, $SD = 0.844$; $t(104) = 2.46$, $p = .016$). Những kết quả này cho thấy rằng có sự khác biệt giới tính trong lo âu thi cử và trí thông minh cảm xúc.

Phân tích ANOVA một chiều cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ lo âu thi cử giữa các nhóm sinh viên theo năm học ($F(3, 463) = 8.76$, $p < .001$). Kết quả kiểm định Tukey cho thấy sinh viên năm nhất có mức độ lo âu cao hơn đáng kể so với sinh viên năm ba và năm tư. Nhìn chung, mức độ lo âu thi cử giảm dần theo thời gian học đại học, cho thấy khả năng thích nghi với áp lực học tập tăng lên theo từng năm học. Phát hiện này làm rõ vai trò của các yếu tố nhân khẩu học (giới tính, năm học) trong lo âu thi cử và trí thông minh cảm xúc, từ đó gợi ý hướng thiết kế các chương trình hỗ trợ tâm lý phù hợp với từng nhóm khách thể.

Tương quan giữa lo âu thi cử, trí thông minh cảm xúc và thành tích học tập

Nghiên cứu sử dụng kiểm định Pearson's r để phân tích mối liên hệ giữa các biến trí thông minh cảm xúc (TTMCX), lo âu thi cử (LATC) và thành tích học tập (TTHT) ở sinh viên. Kết quả cho thấy có các mối tương quan có ý nghĩa thống kê giữa các biến (Xem Bảng 2). Cụ thể, TTMCX và LATC có mối tương quan nghịch yếu, $r(465) = -.189, p < .001$, cho thấy sinh viên có TTMCX càng cao thì mức độ LATC càng thấp. LATC và TTHT cũng có mối tương quan nghịch yếu, $r(465) = -.261, p < .001$, hỗ trợ giả thuyết rằng LATC cao có thể làm giảm TTHT. Ngược lại, TTMCX và TTHT có tương quan thuận khá mạnh, $r(465) = .533, p < .001$, gợi ý rằng sinh viên có TTMCX cao thường đạt TTHT tốt hơn.

Khi phân tích sâu hơn vào các thành phần của TTHT, bao gồm hiệu suất học tập, khả năng xử lý yêu cầu và thích ứng xã hội, kết quả cho thấy cả ba nhân tố này đều có mối tương quan thuận đáng kể với biến TTHT: hiệu suất học tập ($r = .450$), khả năng xử lý yêu cầu ($r = .764$) và thích ứng xã hội ($r = .781$), tất cả đều có $p < .001$. Tuy nhiên, giữa các nhân tố này, hiệu suất học tập không tương quan đáng kể với khả năng xử lý yêu cầu ($r = .088, p = .057$) và thích ứng xã hội ($r = .061, p = .185$), cho thấy các khía cạnh này có thể hoạt động tương đối độc lập trong cấu trúc thành tích học tập. Đối với TTMCX, các nhân tố thành phần gồm: đánh giá cảm xúc bản thân, đánh giá cảm xúc người khác, sử dụng cảm xúc và quản lý cảm xúc, đều có tương quan thuận mạnh với biến tổng TTMCX (r từ .613 đến .758). Các nhân tố này cũng có mối liên hệ thuận với nhau ở mức vừa đến yếu, dao động từ $r = .238$ đến $r = .449$, cho thấy các kỹ năng cảm xúc này có liên kết nội tại nhưng vẫn giữ những đặc điểm riêng biệt.

Nghiên cứu sử dụng phân tích hồi quy tuyến tính để kiểm tra mối quan hệ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập của sinh viên (Xem Bảng 3). Phân tích hồi quy đơn biến cho thấy lo âu thi cử có **khả năng dự báo tiêu cực** và có ý nghĩa thống kê đối với thành tích học tập ($\beta = -.0261, p < .001$). Mô hình giải thích được 6.8% phương sai ($R^2 = 0.068$), tuy mức giải thích thấp nhưng vẫn mang ý nghĩa thống kê. Hệ số chặn của mô hình là 4.45, cho thấy khi mức lo âu thi cử bằng 0, điểm trung bình tích lũy (GPA) của sinh viên trung bình là 4.45 điểm trên thang 5. Trong phân tích hồi quy đa biến, khi đưa thêm các biến kiểm soát như giới tính, tình trạng làm thêm, và mức độ chu cấp của gia đình, mô hình vẫn có ý nghĩa thống kê ($F(5, 461) = 7.65, p < .001$), với $R^2 = 0.0766$. Quan trọng là biến lo âu thi cử vẫn giữ được ảnh hưởng tiêu cực và có ý nghĩa thống kê ($\beta = -.0266, p < .001$), củng cố kết quả

từ phân tích đơn biến. Kết quả này tương đồng với kết quả trong nghiên cứu trước đó của ¹⁶, trong đó tác giả đã cho thấy được tác động của lo âu thi cử đến khả năng ghi nhớ, chú ý và xử lý thông tin trong quá trình thi cử.

Vai trò trung gian của trí thông minh cảm xúc trong mối quan hệ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập

Nghiên cứu kiểm định vai trò trung gian của trí thông minh cảm xúc (TTMCX) trong mối quan hệ giữa lo âu thi cử (LATC) và thành tích học tập (TTHT). Phân tích mô hình trung gian cho thấy: có sự tác động gián tiếp của LATC lên TTHT thông qua TTMCX có ý nghĩa thống kê (Estimate = $-0.00782, Z = -3.96, p < .001$), chiếm 36.4% tổng tác động. Tác động trực tiếp của LATC lên TTHT vẫn còn đáng kể (Estimate = $-0.01367, Z = -4.24, p < .001$), chiếm 63.6% tổng tác động. Tổng tác động của LATC lên TTHT là có ý nghĩa (Estimate = $-0.02148, Z = -5.84, p < .001$). Mối quan hệ từ LATC đến TTMCX và từ TTMCX đến TTHT đều có ý nghĩa thống kê (Estimate = -0.0260 và $0.3006, p < .001$), ủng hộ vai trò trung gian bán phần của TTMCX (Xem Bảng 4).

Khi kiểm soát các biến giới tính, tình trạng làm thêm, và hỗ trợ tài chính từ gia đình, tác động gián tiếp của LATC thông qua TTMCX vẫn giữ được ý nghĩa thống kê (Estimate = $-0.00743, p < .001$). Tác động trực tiếp cũng vẫn đáng kể ($p < .001$). Các biến kiểm soát không ảnh hưởng trực tiếp đáng kể đến TTHT ($p > .05$), nhưng có tác động gián tiếp thông qua TTMCX ($p < .01$). Tổng thể, mô hình trung gian vẫn được xác nhận sau khi kiểm soát biến nhiễu.

Tuy trước đó chưa có nghiên cứu nào trực tiếp xem xét mô hình trung gian kể trên, nhưng kết quả này cũng có phần tương đồng với kết quả của một số nghiên cứu trước đó. Những cá nhân có trí thông minh cảm xúc cao thường có thể duy trì sự tập trung và ổn định cảm xúc trong các tình huống đánh giá như kỳ thi [6]; trí thông minh cảm xúc có mối quan hệ chặt chẽ với thành tích học tập, đặc biệt trong các mô hình kiểm soát áp lực và điều chỉnh cảm xúc tiêu cực⁹.

THẢO LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy có mối liên hệ đáng chú ý giữa ba biến chính: TTMCX, LATC và TTHT. Thứ nhất, TTMCX có mối tương quan nghịch yếu với LATC ($r = -.189$), cho thấy sinh viên có năng lực nhận diện và điều tiết cảm xúc tốt thường ít bị lo âu trong các kỳ thi. Thứ hai, LATC có mối tương quan nghịch với TTHT ($r = -.261$), củng cố giả thuyết rằng mức độ lo âu cao ảnh hưởng tiêu cực đến TTHT. Thứ

Bảng 2: Tương quan giữa lo âu thi cử, trí thông minh cảm xúc và thành tích học tập [Nguồn: Nhóm tác giả]

Các biến	LATC	TTMCX	TTHT
LATC	-	-	-
TTMCX	-.189***	-	-
TTHT	-.261***	.533***	-

Ghi chú: LATC: lo âu thi cử; TTMCX: Trí thông minh cảm xúc; TTHT:Thành tích học tập; ***: p< .001

Bảng 3: Mối quan hệ dự báo lo âu thi cử và thành tích học tập có kiểm soát nhiều [Nguồn: Nhóm tác giả]

	β	SE	t	p
Intercept	4.519	0.113	39.895	< .001
Lo âu thi cử	-0.021	0.003	-5.790	< .001
Giới tính sinh học Nữ - Nam	0.0431	0.063571	0.678	0.498
Làm thêm Không - Có	0.0121	0.04936	0.246	0.806
Gia đình chu cấp Không đủ - Dư dả	-0.132	0.103	-1.288	0.198
Vừa đủ - Dư dả	-0.115	0.063	-1.823	0.069

Bảng 4: Mô hình trung gian giữa lo âu thi cử, trí thông minh cảm xúc và thành tích học tập [Nguồn: Nhóm tác giả]

Hiệu ứng	95% CI		SE	Z	p
	Upper	Lower			
LATC → TTMCX → TTHT	-0.0117	-0.0040	0.00197	-3.96	<.001
LATC → TTHT	-0.0200	-0.0074	0.00322	-4.24	<.001
LATC → TTHT (Tổng cộng)	-0.0287	-0.0143	0.00368	-5.84	<.001

ba, mối tương quan thuận vừa giữa TTMCX và TTHT ($r = 0.533$) cho thấy vai trò tích cực và rõ nét của TTMCX trong việc nâng cao hiệu suất học tập. Bên cạnh đó, các nhân tố cấu thành TTHT như hiệu suất học tập, khả năng xử lý yêu cầu và thích ứng xã hội đều có mối tương quan thuận đáng kể với điểm thành tích chung, đặc biệt là hai yếu tố sau ($r > 0.76$). Tuy nhiên, mối quan hệ giữa các nhân tố này với nhau không đồng nhất, phản ánh sự độc lập tương đối về mặt chức năng. Đối với TTMCX, các nhân tố thành phần đều có tương quan chặt với chỉ số tổng, đồng thời liên kết chặt chẽ với nhau, thể hiện tính cấu trúc ổn định nội tại. Nhìn chung, kết quả củng cố tầm quan trọng của TTMCX không chỉ trong việc kiểm soát lo âu mà còn trong việc thúc đẩy TTHT ở sinh viên. Kết quả trên cho thấy rõ lo âu thi cử là một yếu tố tiêu cực ảnh hưởng đến thành tích học tập của sinh viên, mặc dù mức độ dự báo còn thấp. Điều này gợi ý rằng, dù lo âu thi cử không phải là yếu tố duy nhất ảnh hưởng đến thành tích học tập, nhưng nó là một biến

tâm lý có vai trò đáng lưu tâm trong môi trường giáo dục. Ảnh hưởng này diễn ra chủ yếu thông qua hai cơ chế chính: suy giảm chức năng nhận thức và gia tăng hành vi né tránh học tập. Theo lý thuyết hiệu quả xử lý thông tin (Processing Efficiency Theory), lo âu làm suy yếu khả năng tập trung và tốc độ xử lý thông tin, khiến người học khó huy động được năng lực nhận thức tối ưu trong các tình huống đánh giá¹². Điều này dễ dẫn đến hiện tượng “nghe nhầm tâm lý”, nơi sinh viên dù đã học vẫn không thể truy xuất thông tin hiệu quả trong phòng thi¹⁶. Đồng thời, lo âu thi cử còn dẫn đến hiện tượng trì hoãn học tập và giảm động lực học tập nội tại - những hành vi né tránh phổ biến ở người học gặp căng thẳng cao¹⁷. Tình trạng này kéo theo vòng luẩn quẩn: lo lắng dẫn đến chuẩn bị kém, kết quả thấp củng cố niềm tin tiêu cực về bản thân, hình thành “lời tiên tri tự ứng nghiệm”. Hệ số hồi quy âm cho thấy rằng khi mức độ lo âu tăng lên, thành tích học tập giảm xuống. Việc kiểm soát các yếu tố nhiễu cho thấy ảnh hưởng của lo âu thi cử là nhất quán và

độc lập với các đặc điểm nhân khẩu học hoặc kinh tế - xã hội. Những kết quả này có thể định hướng cho việc can thiệp tâm lý nhằm giảm lo âu thi cử như một cách gián tiếp nâng cao thành tích học tập. Tuy nhiên, mức độ giải thích phương sai còn khiêm tốn cũng cho thấy cần tiếp tục tìm hiểu thêm các yếu tố khác như động lực học tập, năng lực học thuật, và hỗ trợ xã hội. Những nghiên cứu đi trước cũng chỉ ra ảnh hưởng tiêu cực của lo âu có thể được điều tiết bởi các yếu tố bảo vệ. Giả thuyết đệm đỡ (buffering hypothesis)¹⁸ cho rằng hỗ trợ xã hội từ gia đình, bạn bè và thầy cô có thể làm giảm đáng kể tác động có hại của căng thẳng. Vai trò điều tiết tích cực của hỗ trợ bạn bè trong mối liên hệ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập, nhấn mạnh tầm quan trọng của môi trường học đường có kết nối xã hội lành mạnh¹⁹.

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng trí thông minh cảm xúc đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa lo âu thi cử và thành tích học tập. Cụ thể, lo âu thi cử không chỉ tác động trực tiếp đến hiệu suất học tập mà còn gián tiếp ảnh hưởng thông qua việc làm suy giảm năng lực nhận diện, điều chỉnh và sử dụng cảm xúc hiệu quả. Điều này cho thấy trí thông minh cảm xúc là một cơ chế tâm lý có thể chuyển hóa tác động tiêu cực của lo âu lên thành tích học tập. Phát hiện này phù hợp với lý thuyết Salovey và Mayer, cho rằng những cá nhân có trí thông minh cảm xúc cao thường sử dụng chiến lược điều tiết cảm xúc lành mạnh hơn, duy trì sự tập trung và ổn định tâm lý trong bối cảnh đánh giá⁶. Có mối liên hệ chặt chẽ giữa trí thông minh cảm xúc và thành tích học tập, đặc biệt trong các bối cảnh đòi hỏi khả năng kiểm soát áp lực và cảm xúc tiêu cực⁹. Trong môi trường học thuật tại Việt Nam, nơi sinh viên thường đối mặt với kỳ vọng văn hóa, áp lực nghề nghiệp và các thách thức xã hội, trí thông minh cảm xúc càng trở thành một yếu tố điều tiết thiết yếu²⁰. Việc nâng cao năng lực cảm xúc không chỉ góp phần giảm lo âu thi cử mà còn hỗ trợ sinh viên phát triển hiệu quả học tập một cách bền vững hơn. Tuy vậy, trí thông minh cảm xúc không hoàn toàn loại bỏ được tác động tiêu cực của lo âu, mà chỉ giúp làm dịu bớt cường độ ảnh hưởng. Điều này gợi mở rằng các chương trình tăng cường trí thông minh cảm xúc, chẳng hạn như đào tạo về nhận diện cảm xúc, kỹ năng tự điều chỉnh - nên được xem là một phần bổ trợ trong chiến lược hỗ trợ sinh viên, song song với các can thiệp khác nhắm vào lo âu thi cử.

Nghiên cứu hiện tại cũng cho thấy sinh viên nữ có mức lo âu thi cử cao hơn nam giới, phù hợp với nghiên cứu trước đó²¹. Sự khác biệt này có thể bắt nguồn từ quá trình xã hội hóa, khi nữ giới thường được dạy phải cẩn trọng và tuân thủ, dẫn đến mức độ tự đánh giá khắt khe hơn²². Ngoài ra, hoạt động mạnh hơn ở hạt

hạnh nhân và hồi hải mã cũng góp phần giải thích xu hướng lo âu cao hơn ở nữ giới²³. Áp lực xã hội, hiệu ứng kẻ mạo danh²⁴, và xu hướng sử dụng chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc²⁵ có thể khiến nữ giới dễ bị căng thẳng học đường, dù thường bù đắp bằng nỗ lực học và hỗ trợ xã hội²⁶.

Về trí thông minh cảm xúc, nam giới có điểm trung bình cao hơn, một phần có thể phản ánh sự khác biệt về chiến lược ứng phó và chuẩn mực giới. Một số nghiên cứu ghi nhận nữ vượt trội ở đồng cảm và nhận diện cảm xúc, trong khi nam vượt trội ở điều tiết cảm xúc²⁷. Trong bối cảnh văn hóa tập thể như Việt Nam, nữ giới có thể đánh giá thấp trí thông minh cảm xúc để phù hợp kỳ vọng khiêm nhường, trong khi nam giới tự tin hơn khi tự báo cáo năng lực cá nhân. Sự khác biệt về trí thông minh cảm xúc giữa hai giới vì vậy cần được nhìn nhận như hệ quả của tương tác giữa định kiến giới, văn hóa xã hội và giới hạn của công cụ đo lường.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu khẳng định mối quan hệ nghịch biến giữa lo âu thi cử và thành tích học tập của sinh viên, đồng thời làm rõ vai trò trung gian có ý nghĩa thống kê của trí thông minh cảm xúc trong mối liên hệ này. Phân tích cũng cho thấy sự khác biệt về giới, cụ thể là sinh viên nữ có mức độ lo âu thi cử cao hơn, trong khi sinh viên nam thể hiện chỉ số trí thông minh cảm xúc vượt trội hơn. Những phát hiện này không chỉ củng cố cơ sở lý luận về vai trò của trí thông minh cảm xúc như một yếu tố bảo vệ tâm lý trước áp lực học tập mà còn cung cấp những gợi ý thực tiễn giá trị cho bối cảnh giáo dục đại học tại Việt Nam.

Từ các kết quả trên, nghiên cứu đưa ra những đề xuất quan trọng. Về mặt thực tiễn, trường đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Thành phố Hồ Chí Minh, ĐHQG TP.HCM nên xem xét triển khai các chương trình can thiệp toàn diện, kết hợp giữa kỹ năng quản lý lo âu và huấn luyện nâng cao trí thông minh cảm xúc. Các hoạt động này có thể được thực hiện thông qua các buổi hội thảo (workshop), ứng dụng công nghệ số trong hỗ trợ tâm lý, và bồi dưỡng năng lực cho đội ngũ giảng viên về nhận diện và phát triển trí thông minh cảm xúc cho sinh viên. Đồng thời, việc đa dạng hóa và điều chỉnh các hình thức kiểm tra, đánh giá có thể góp phần làm giảm bớt áp lực thi cử không cần thiết. Các trường đại học trong khu vực có thể tham khảo kết quả nghiên cứu này để có thể áp dụng mô hình hỗ trợ phù hợp cho nhóm sinh viên đang theo học của mình.

Mặc dù nghiên cứu có những điểm mạnh về phương pháp luận như sử dụng mẫu đủ lớn và các thang đo đã được chuẩn hóa, vẫn tồn tại một số hạn chế cần

được nhìn nhận. Thiết kế nghiên cứu cắt ngang tại một thời điểm giới hạn khả năng suy luận quan hệ nhân quả một cách tuyệt đối. Thêm vào đó, việc sử dụng phương pháp tự báo cáo có thể tiềm ẩn sai lệch do các yếu tố chủ quan. Các biến số quan trọng khác như động lực học tập hay sự hỗ trợ từ xã hội chưa được tích hợp vào mô hình phân tích. Do đó, các nghiên cứu trong tương lai nên được tiến hành theo thiết kế dọc (longitudinal) để theo dõi sự phát triển theo thời gian, kết hợp các phương pháp thu thập dữ liệu đa dạng (mixed-methods), đồng thời mở rộng phạm vi mẫu sang nhiều ngành học và khu vực địa lý khác nhau nhằm nâng cao tính khái quát hóa của kết quả.

LỜI CẢM ƠN

Nghiên cứu được tài trợ bởi Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh trong khuôn khổ Đề án mã số NCM2023-01.

Các tác giả bài báo gửi lời cảm ơn đến học viên cao học Ngành phương pháp lý luận và giảng dạy tiếng Anh: Nguyễn Huỳnh Anh, Vương Tú Quyên; sinh viên Giáo dục: Nguyễn Trọng Khải.

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

EI: Emotional Intelligence

IQ: Trí lực

TA: Test Anxiety

AA: Academic Achievement

ĐHQG TP.HCM: Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

TAS: Test Anxiety Scale

TAQ: Test Anxiety Questionnaire

WLEIS: Wong and Law Emotional Intelligence Scale

AAQ: Academic Achievement Questionnaire

TTMCX: Trí thông minh cảm xúc

LATC: Lo âu thi cử

TTHT: Thành tích học tập

ANOVA: Analysis of Variance

GPA: Grade Point Average

TUYÊN BỐ XUNG ĐỘT LỢI ÍCH

Bản thảo này không có xung đột lợi ích.

TUYÊN BỐ ĐÓNG GÓP CỦA TÁC GIẢ

Bài viết là kết quả của quá trình làm việc nhóm giữa các thành viên, dưới sự hướng dẫn của Giảng viên Nhan Thị Lạc An. Nguyễn Thị Thanh Ngân phụ trách điều phối nhóm, xây dựng ý tưởng và mô hình nghiên cứu, tổng hợp tài liệu lý thuyết, viết phần cơ sở lý luận, xây dựng công cụ khảo sát, thu thập và phân tích dữ liệu định lượng. Phạm Khải Hoàn tham gia xây dựng ý tưởng, tổng hợp tài liệu lý thuyết, viết phần cơ sở lý

luận, xây dựng công cụ khảo sát, thu thập và phân tích dữ liệu định lượng. Nguyễn Sơn Tuyền đóng góp vào việc xây dựng ý tưởng, tổng hợp tài liệu lý thuyết, xây dựng công cụ khảo sát và thu thập dữ liệu. Nguyễn Lê Anh Tú hỗ trợ xây dựng công cụ khảo sát, tổng hợp tài liệu lý thuyết, thu thập dữ liệu, đồng thời phụ trách thiết kế đồ họa, biên tập nội dung và trình bày poster nghiên cứu. Cả nhóm cùng tham gia thảo luận, viết báo cáo kết quả và chỉnh sửa bài viết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Embse NVD, Jester D, Roy D, Post J. Test Anxiety Effects, Predictors, and Correlates: A 30-Year Meta-Analytic Review. *Journal of Affective Disorders*. 2017;227:483–493.
2. Huệ HTT, undefined Ngô Thanh Huệ. Lo âu học tập và mối liên hệ với rối loạn lo âu ở học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*. 2021;48:54–58.
3. Thuận LM. Sức khỏe tâm lý sinh viên: Nghiên cứu cắt ngang. *Y Học Thực Hành*. 2011;7(774):71–74.
4. Liebert RM, Morris LW. Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety: A Distinction and Some Initial Data. *Psychological Reports*. 1967;20(3):975–978.
5. Hembree R. Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety. *Review of Educational Research*. 1988;58(1):47–77.
6. Salovey P, Mayer JD. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990;9(3):185–211.
7. Steinmayr R, Meißner A, Weidinger AF, Wirthwein L. Academic Achievement. New York: Oxford University Press; 2014.
8. Halimi F, AlShammari I, Navarro C. Emotional Intelligence and Academic Achievement in Higher Education. *Journal of Applied Research in Higher Education*. 2020;13(2):485–503.
9. MacCann C, Jiang Y, Brown LER, Double KS, Bucich M, Minbashian A. Emotional Intelligence Predicts Academic Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. 2019;146(2):150–186.
10. Wong CS, Law KS. Development of an Emotional Intelligence Instrument and an Investigation of Its Relationship with Leader and Follower Performance and Attitudes. *The Leadership Quarterly*. 2002;13(1):1–32.
11. Stankovska G, Dimitrovski D, Angelkoska S, Ibraimi Z, Uka V. Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Students. In: Popov N, Wolhuter C, Smith JM, Hilton G, Ogunleye J, Achinewhu-Nworgu E, editors. *Education in Modern Society*. Sofia: Bulgarian Comparative Education Society; 2018.
12. Eysenck MW, Calvo MG. Anxiety and Performance: The Processing Efficiency Theory. *Cognition and Emotion*. 1992;6(6):409–434.
13. Mandler G, Sarason SB. A Study of Anxiety and Learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1952;47(2):166–173.
14. Tường NV, Đồng Trường PN. Correlation between Optimism and Emotion Management of Vietnam National University Ho Chi Minh City's Students. In: *Kỷ yếu Hội thảo Khoa học Quốc tế Tâm lý học, Giáo dục học trong bối cảnh biến đổi xã hội*. Nhà xuất bản Dân trí; 2023. p. 141–147.
15. Křeménková L, Novotný JS. New Measure of Academic Achievement: Testing the Reliability and Factor Structure of the Academic Achievement Questionnaire (AAQ). In: *(ICERI) Proceedings*. IATED; 2020.
16. Putwain DW, Stockinger K, Embse NPVD, Suldo SM, Daumiller M. Test Anxiety, Anxiety Disorders, and School-Related Well-being: Manifestations of the Same or Different Constructs? *Journal of School Psychology*. 2021;88:47–67.
17. Zeidner M, Matthews G. Anxiety in Education: The Unexplored Dimension. Springer Science & Business Media; 2011.

18. Cohen S. Social Relationships and Health. *American Psychologist*. 2004;59(8):676–684.
19. Yang Y, Wang S. The Relationship between Exam Anxiety, Academic Performance and Peer Support among 9th Grade Students in Shenzhen, China. *Curriculum Innovation*. 2023;1(1):5–11.
20. Vi TT, Linh NHT, Trí TXM, Tashiro Y, Seino K, Thắng VV, et al. Academic Stress among Students in Vietnam: A Three-Year Longitudinal Study on the Impact of Family, Lifestyle, and Academic Factors. *Journal of Rural Medicine*. 2024;19(4):279–290.
21. Núñez-Peña MI, Suárez-Pellicioni M, Bono R. Gender Differences in Test Anxiety and Their Impact on Higher Education Students' Academic Achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2016;228:154–160.
22. Else-Quest NM, Hyde JS, Linn MC. Cross-National Patterns of Gender Differences in Mathematics: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. 2010;136(1):103–127.
23. Bangasser DA, Cuarenta A. Sex Differences in Anxiety and Depression: Circuits and Mechanisms. *Nature Reviews Neuroscience*. 2021;22(11):674–684.
24. Cokley K, Smith L, Bernard D, Hurst A, Jackson S, Stone S. Impostor Feelings as a Moderator and Mediator of the Relationship between Perceived Discrimination and Mental Health among Racial/Ethnic Minority College Students. *Journal of Counseling Psychology*. 2017;64(2):141–154.
25. Cassady JC, Johnson RE. Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*. 2002;27(2):270–295.
26. Tamres LK, Janicki D, Helgeson VS. Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*. 2002;6(1):2–30.
27. Cabello R, Sorrel MA, Fernández-Pinto I, Extremera N, Fernández-Berrocal P. Age and Gender Differences in Ability Emotional Intelligence in Adults: A Cross-Sectional Study. *Developmental Psychology*. 2016;52(9):1486–1492.

The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Test Anxiety and Students' Academic Performance

Nguyen Thi Thanh Ngan, Nhan Thi Lac An*, Nguyen Son Tuyen, Pham Khai Hoan, Nguyen Le Anh Tu



Use your smartphone to scan this QR code and download this article

ABSTRACT

This study examined the mediating role of emotional intelligence in the relationship between test anxiety and academic achievement among university students—a topic of growing importance in higher education, where academic pressure and competition are increasingly prevalent. The research was grounded in Emotion Regulation Theory and the Emotional Intelligence Model, emphasizing the role of emotional awareness, understanding, and management in academic adaptation and performance. The data were collected using a cross-sectional quantitative design from 467 students aged 18–25 at the University of Social Sciences and Humanities, Viet Nam National University Ho Chi Minh City. The study employed the Test Anxiety Scale, the Wong and Law Emotional Intelligence Scale, and the Academic Achievement Questionnaire. The results revealed that emotional intelligence was negatively correlated with test anxiety ($r = -0.189$, $p < .001$) and positively correlated with academic achievement ($r = 0.533$, $p < .001$). The mediation analysis indicated that the test anxiety affected academic achievement indirectly through emotional intelligence, accounting for 36.4% of the total effect. While this study benefits from a large sample size and validated tools adhering to the forward-backward translation process, its cross-sectional nature and self-reported data limit the findings to associations, which are insufficient to establish causality. Future research should adopt longitudinal and mixed method designs with more diverse samples to enhance reliability and to develop intervention programs aimed at strengthening emotional intelligence to reduce test anxiety and improve students' academic performance.

Key words: emotional intelligence, test anxiety, academic achievement, university students

University of Social Sciences and Humanities, VNUHCM, Vietnam

Correspondence

Nhan Thi Lac An, University of Social Sciences and Humanities, VNUHCM, Vietnam

Email: nhanlaca@hcmussh.edu.vn

History

- Received: 06-08-2025
- Revised: 27-01-2026
- Accepted: 25-05-2026
- Published Online: 28-09-2026

DOI : <https://doi.org/10.32508/vnuhcmjssh.v10i3.1227>



Check for updates

Copyright

© VNUHCM Journal . This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International license.

Cite this article : Ngan N T T, An N T L, Tuyen N S, Hoan P K, Tu N L A. **The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Test Anxiety and Students' Academic Performance.** VNUHCMJ. Soc. Sci. Humanit. 2026; 10(3):4086-4094.