https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n3.3

LEARNING DIFFICULTIES AND THE CAPACITY TO OVERCOME ADVERSITY AMONG LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Nguyen Thi Hai Thien, Chu Viet Ha, Nguyen Quang Anh
School of Educational Sciences, Hanoi National University of Education

Received: April 17, 2026
Accepted: May 20, 2026

Abstract: *Identifying learning difficulties and the capacity of school students to overcome adversity is important for school psychological services. This study investigated learning difficulties and the capacity to overcome adversity among 397 lower secondary school students in Cau Giay Ward, Hanoi. Data were collected using two self-report instruments: a learning difficulties scale (alpha = .91) and a four-subscale capacity-to-overcome-adversity scale (alpha = .96), both of which demonstrated high reliability. Results indicated that difficulties related to academic workload and pressure from the environment were the two most prominent groups of difficulties. Students' capacity to overcome adversity was at a moderate level and was significantly negatively correlated with all types of learning difficulties. The findings are discussed within the Adversity Quotient framework (Stoltz, 2000) and Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985).*

Keywords: *Learning difficulties; Capacity to overcome adversity; Lower secondary school students; Self-Determination Theory.*

KHÓ KHĂN TRONG HỌC TẬP VÀ NĂNG LỰC VƯỢT KHÓ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Nguyễn Thị Hải Thiện, Chu Việt Hà, Nguyễn Quang Anh
Trường Khoa học Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Ngày nhận bài: 17/4/2026
Ngày duyệt đăng bài: 20/5/2026

Tóm tắt: *Nhận diện khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó của học sinh phổ thông có ý nghĩa quan trọng đối với công tác tâm lý học đường. Nghiên cứu khảo sát thực trạng khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó của 397 học sinh trung học cơ sở tại phường Cầu Giấy, Thành phố Hà Nội. Số liệu được thu thập bằng hai bộ công cụ tự báo cáo: thang đo khó khăn trong hoạt động học tập (α = 0,91) và thang đo Năng lực vượt khó gồm bốn tiểu thang (α = 0,96), đảm bảo độ tin cậy cao. Kết quả cho thấy khó khăn về khối lượng học tập và áp lực từ môi trường là hai nhóm khó khăn nổi bật nhất. Năng lực vượt khó của học sinh ở mức trung bình và có tương quan nghịch có ý nghĩa thống kê với tất cả các loại khó khăn trong học tập. Kết quả được thảo luận theo khung lý thuyết Chỉ số vượt khó (Stoltz, 2000) và thuyết Tự quyết (Deci và Ryan, 1985).*

Từ khóa: *Khó khăn trong học tập; Năng lực vượt khó; Học sinh THCS; Thuyết Tự quyết.*

1. Đặt vấn đề

Học sinh THCS ngày nay phải đối mặt với áp lực ngày càng lớn từ môi trường giáo dục. Nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước đều nhất quán chỉ ra rằng áp lực học tập và kì vọng từ gia đình là hai nguồn gốc chính dẫn đến căng thẳng tâm lý ở học sinh THCS (Hoàng Gia Trang, 2005; UNICEF, 2022; Phạm Thị Thoa, 2024; Trần Thị Lệ Thu và cộng sự, 2020; Sood và cộng sự, 2024). Nghiên cứu trường diễn kéo dài ba năm trên học sinh THCS tại Huế cho thấy điểm số căng thẳng học tập tăng rõ rệt theo thời gian, trong đó các yếu tố như học thêm nhiều, áp lực điểm số và kì vọng từ phía cha mẹ là những yếu tố quan trọng dự báo sự gia tăng căng thẳng học tập (Tran và cộng sự, 2024).

Trước thực trạng đó, câu hỏi được đặt ra là: điều gì giúp một số học sinh vượt qua được những thách thức này và tiếp tục học tập hiệu quả, trong khi những học sinh khác dễ dàng từ bỏ hoặc rơi vào trạng thái chán nản kéo dài? Năng lực vượt khó có thể là một trong những câu trả lời. Năng lực vượt khó trong học tập giúp học sinh vượt qua nghịch cảnh, biến khó khăn thành cơ hội của từng cá nhân (Stoltz, 2000). Ở Việt Nam, mặc dù đã có một số nghiên cứu về năng lực vượt khó ở sinh viên và người khuyết tật (Lê Thị Thu Diềm và cộng sự, 2018; Nguyễn Thị Diễm Hằng, 2018; Nguyễn Quang Uẩn và Nguyễn Thị Thủy, 2010…) và một số ít nghiên cứu về năng lực vượt khó của học sinh (Lê Thị Lan, 2025; Lưu Thị Thanh Thùy và cộng sự, 2025), nhưng nhìn chung các nghiên cứu về năng lực vượt khó của học sinh THCS và mối quan hệ giữa các năng lực này với các loại khó khăn cụ thể trong học tập vẫn còn ít. Khoảng trống nghiên cứu này cần được lấp đầy để cung cấp cơ sở khoa học cho các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường có căn cứ thực tiễn.

2. Lý luận về khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó của học sinh

2.1. Năng lực vượt khó và vai trò của nó trong hoạt động học tập

Năng lực vượt khó trong học tập của học sinh trung học cơ sở là khả năng nhận diện, kiểm soát khó khăn, tự chịu trách nhiệm, chủ động thực hiện các hành động phù hợp và duy trì sự cố gắng nhằm vượt qua những khó khăn nảy sinh trong quá trình học tập. Quan niệm này kế thừa mô hình CORE của Stoltz (2000) và cụ thể hóa thành bốn thành phần: (1) Năng lực kiểm soát khó khăn: khả năng nhận diện và tin tưởng vào bản thân khi đối mặt với trở ngại; (2) Năng lực tự chịu trách nhiệm: khả năng thừa nhận và đón nhận trách nhiệm giải quyết khó khăn; (3) Năng lực hành động để vượt qua khó khăn: khả năng chủ động đưa ra và thực hiện các biện pháp cụ thể; (4) Năng lực kiên trì thực hiện kế hoạch: khả năng duy trì nỗ lực bền bỉ và linh hoạt điều chỉnh giải pháp theo thời gian.

Năng lực vượt khó trong học tập giúp giải quyết vấn đề tốt hơn, từ đó đạt được các kết quả đầu ra tốt hơn. Học sinh có năng lực vượt khó cao coi khó khăn là cơ hội thử thách bản thân, vì vậy các em trực tiếp đối mặt với khó khăn thay vì né tránh (Hulaikah và cộng sự, 2020). Các em cũng có niềm tin cao hơn vào năng lực của bản thân trong học tập, nhờ đó gia tăng động lực học tập (Wang và Zheng, 2019). Chính vì vậy, học sinh có năng lực vượt khó cao đạt thành tích học tập tốt hơn, tính tự chủ học tập cao hơn và khả năng học tập tổng thể tốt hơn, kể cả trong điều kiện học trực tuyến bất thường do đại dịch (Lê Thị Thu Diềm và cộng sự, 2018; Fadhila và cộng sự, 2019; Safi'i và cộng sự, 2021). Những kết quả này cũng nhấn mạnh năng lực vượt khó không chỉ tồn tại trong tình huống nghịch cảnh cực đoan, mà tồn tại trong quá trình học tập hàng ngày, là yếu tố tâm lý giúp học sinh vượt qua khó khăn trong học tập và đạt được các kết quả học tập tốt hơn.

2.2. Mối quan hệ giữa khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó

Khó khăn trong học tập là sự suy giảm hay thiếu hụt những phẩm chất tâm lý cá nhân cần thiết cho hoạt động học tập, làm giảm hiệu quả học tập (Dương Thị Thoan, 2023). Khó khăn trong học tập có thể xuất phát từ các yếu tố bên trong lẫn bên ngoài cá nhân học sinh. Đối với học sinh trung học cơ sở (THCS), khó khăn trong học tập xuất phát từ sự giao thoa giữa những biến đổi tâm sinh lý đặc trưng của lứa tuổi và yêu cầu ngày càng cao của chương trình học. Lê Thị Lan (2019) xác định ba nhóm khó khăn phổ biến gồm: khó khăn trong xác định mục đích và động cơ học tập; khó khăn trong nhận diện điểm mạnh, điểm yếu của bản thân; và khó khăn trong tiếp nhận nội dung, phương pháp giảng dạy mới. Bên cạnh đó, Hoàng Gia Trang (2005) chỉ ra áp lực từ gia đình, nhà trường và giáo viên cũng là nguồn gây khó khăn đáng kể. Tổng hợp các nghiên cứu, có thể phân loại khó khăn trong học tập của học sinh THCS thành năm nhóm chính: khó khăn về khối lượng học tập; về tiếp cận nội dung; về điều kiện và phương pháp học tập; về hình thành động cơ và hứng thú học tập; và về áp lực từ môi trường.

Mối quan hệ giữa năng lực vượt khó và khó khăn trong học tập được lý giải trên nền tảng của hai lý thuyết tâm lý học bổ trợ nhau: lý thuyết Chỉ số vượt khó của Stoltz và thuyết Tự quyết của Deci và Ryan.

Lý thuyết Chỉ số vượt khó của Stoltz xác lập rằng cách thức cá nhân nhận thức và phản ứng trước nghịch cảnh (không phải bản thân nghịch cảnh) là yếu tố quyết định hiệu quả ứng phó với khó khăn (Stoltz, 2000). Cá nhân có AQ cao không chỉ chịu đựng khó khăn tốt hơn mà còn duy trì được động lực và định hướng mục tiêu dù đang trong hoàn cảnh bất lợi. Lý thuyết Chỉ số vượt khó giúp giải thích mối quan hệ hai chiều giữa năng lực vượt khó và khó khăn trong học tập. Khó khăn trong học tập là cơ sở để nảy sinh các thành phần của năng lực vượt khó; đồng thời năng lực vượt khó, một khi được duy trì, sẽ góp phần giảm khó khăn trong học tập của học sinh.

Thuyết Tự quyết của Deci và Ryan (1985) cho rằng các nhu cầu tâm lý cơ bản là nền tảng cho động cơ (nhất là động cơ bên trong) và sức khỏe tâm lý. Ba nhu cầu tâm lý cơ bản gồm nhu cầu năng lực, nhu cầu tự chủ, và nhu cầu gắn kết. Khi ba nhu cầu này được đáp ứng, cá nhân sẽ tự nguyện tham gia vào hoạt động vì bản thân hoạt động đó có ý nghĩa và thú vị, thay vì vì áp lực hay phần thưởng bên ngoài (Ryan và Deci, 2020). Ngược lại, khi các nhu cầu này bị đe dọa, cảm giác có năng lực, tự chủ hoặc gắn kết bị xói mòn, dẫn đến suy giảm động lực và gia tăng lo âu.

Khó khăn trong học tập có thể ảnh hưởng đến việc đáp ứng các nhu cầu tâm lý cơ bản. Trong những tình huống mà nhu cầu tâm lý bị đe dọa, năng lực vượt khó có khả năng thúc đẩy học sinh vượt qua khó khăn, từ đó bảo vệ các nhu cầu tâm lý cơ bản của học sinh. Năng lực vượt khó không làm giảm khó khăn thực tế của học sinh, nhưng năng lực vượt khó góp phần định hình cách học sinh nhận thức, đánh giá và ứng phó với khó khăn. Nhờ vậy, các khó khăn khách quan trong học tập có thể không suy giảm, nhưng khó khăn chủ quan sẽ giảm nếu học sinh có năng lực vượt khó tốt. Nghiên cứu trên học sinh THCS và THPT Trung Quốc cho thấy động cơ bên trong kích thích tư duy phát triển, dám chấp nhận thất bại ở học sinh, nhờ đó khuếch đại năng lực vượt khó của học sinh; ngược lại, động cơ bên ngoài (như xếp hạng thành tích và kì vọng của cha mẹ) làm giảm tư duy phát triển, do đó làm giảm năng lực vượt khó ở học sinh (Liang, 2025). Như vậy, thuyết Tự quyết cho thấy năng lực vượt khó sẽ có tương quan khác nhau với các loại khó khăn trong học tập. Các khó khăn mang tính chủ quan sẽ có tương quan chặt chẽ với năng lực vượt khó hơn các khó khăn khách quan.

2.3. Nghiên cứu hiện tại

Tổng hợp các bằng chứng lý luận và thực nghiệm trên cho thấy mối quan hệ giữa năng lực vượt khó và khó khăn trong học tập là một lĩnh vực nghiên cứu có giá trị lý luận và thực tiễn cao, song vẫn còn nhiều khoảng trống cần được lấp đầy, đặc biệt trong bối cảnh giáo dục Việt Nam. Các nghiên cứu trong nước mới tập trung đánh giá năng lực vượt khó, hoặc chỉ ra năng lực vượt khó có quan hệ với khó khăn tâm lý theo lý thuyết Chỉ số vượt khó của Stotlz, chưa xem xét mối quan hệ giữa khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó trong học tập theo thuyết Tự quyết.

Xuất phát từ những khoảng trống lý luận trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm kiểm chứng mối liên hệ giữa năng lực vượt khó và từng nhóm khó khăn trong học tập của học sinh THCS theo thuyết Tự quyết. Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần kiểm chứng và bổ sung cơ sở lý luận cho lý thuyết Tự quyết trong bối cảnh giáo dục Việt Nam, mà còn cung cấp bằng chứng thực tiễn làm nền tảng cho các nghiên cứu ứng dụng và can thiệp tâm lý học đường.

3. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

3.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang. Học sinh THCS đồng ý tham gia nghiên cứu được yêu cầu trả lời bảng hỏi về năng lực vượt khó trong học tập và khó khăn trong học tập. Dữ liệu sau khi thu thập được làm sạch và phân tích bằng phần mềm SPSS, sử dụng thống kê mô tả (điểm trung bình, độ lệch chuẩn) và thống kê suy luận (tương quan Pearson) để kiểm tra mối liên hệ giữa năng lực vượt khó và các nhóm khó khăn trong học tập.

3.2. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu gồm 397 học sinh THCS tại phường Cầu Giấy, thành phố Hà Nội, được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện tại ba trường: THCS Nghĩa Tân, THCS Lê Quý Đôn và THCS và THPT Nguyễn Tất Thành. Mẫu nghiên cứu bao gồm đầy đủ bốn khối lớp (lớp 6 đến lớp 9), đảm bảo tính đại diện cho cấp học THCS. Ngoài ra, mẫu nghiên cứu đảm bảo sự cân bằng về giới tính. Học sinh giỏi và khá chiếm đa số trong mẫu nghiên cứu, phản ánh phân bố thường thấy về học lực ở học sinh THCS. Đặc điểm nhân khẩu học của mẫu được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của mẫu nghiên cứu (N = 397)

Đặc điểm		**Số lượng**	**Tỷ lệ %**
Giới tính	Nữ	218	54,9
	Nam	179	45,1
Khối lớp	Lớp 6	96	24,2
	Lớp 7	101	25,4
	Lớp 8	102	25,7
	Lớp 9	98	24,7
Trường	THCS Nghĩa Tân	87	21,9
	THCS Lê Quý Đôn	162	40,8
	THCS & THPT Nguyễn Tất Thành	148	37,3
Học lực	Giỏi	167	42,0
	Khá	182	45,8
	Trung bình	34	8,5
	Chưa đạt	10	2,5
	Không trả lời	4	1

3.3. Công cụ đo lường

Thang đo Khó khăn trong hoạt động học tập được xây dựng dựa trên tổng hợp một số thang đo đã có về khó khăn trong học tập của học sinh THCS (Hoàng Gia Trang, 2005; Lưu Song Hà, 2007). Thang đo gồm 22 item phân bố thành năm tiểu thang: (1) Khó khăn về khối lượng học tập: 5 item; (2) Khó khăn về tiếp cận nội dung trong học tập: 6 item; (3) Khó khăn về điều kiện và phương pháp học tập: 4 item; (4) Khó khăn về hình thành động cơ, hứng thú học tập: 4 item; (5) Khó khăn về áp lực từ môi trường: 3 item. Học sinh đánh giá mức độ khó khăn theo thang Likert 5 bậc: 1- Không khó khăn, 2- Rất ít khó khăn, 3- Khó khăn ở mức trung bình, 4- Tương đối khó khăn, 5-Rất khó khăn. Điểm càng cao phản ánh mức độ trải nghiệm khó khăn càng lớn. Thang đo đạt độ tin cậy cao với hệ số Cronbach's Alpha tổng thể $\alpha = 0,91$.

Thang đo Năng lực vượt khó trong học tập được xây dựng dựa trên khung 4 yếu tố thành phần (CORE) của mô hình AQ Profile của Stoltz (1999) và được điều chỉnh để phù hợp với đặc điểm hoạt động học tập của học sinh THCS tại Việt Nam. Thang đo gồm 54 item, phân bố thành bốn tiểu thang: (1) Năng lực kiểm soát khó khăn: 13 item ($\alpha = 0,78$); (2) Năng lực tự chịu trách nhiệm: 13 item ($\alpha = 0,87$); (3) Năng lực hành động để vượt qua khó khăn: 15 item ($\alpha = 0,88$); (4) Năng lực kiên trì thực hiện kế hoạch: 13 item ($\alpha = 0,88$). Học sinh đánh giá mức độ đồng ý với từng item theo thang Likert 5 bậc: 1 = Hoàn toàn không đồng ý, 2 = Phần lớn không đồng ý, 3 = Đồng ý một phần, 4 = Phần lớn đồng ý, 5 = Hoàn toàn đồng ý. Điểm càng cao phản ánh năng lực vượt khó trong học tập càng mạnh. Thang đo đạt độ tin cậy rất cao với hệ số Cronbach's Alpha tổng thể $\alpha = 0,96$; các tiểu thang đạt từ $\alpha = 0,78$ đến $\alpha = 0,88$, đảm bảo toàn bộ số liệu hoàn toàn tin cậy cho phân tích.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Thực trạng khó khăn trong học tập của học sinh trung học cơ sở

Bảng 2. Mức độ khó khăn trong học tập của học sinh trung học cơ sở

Khó khăn trong học tập	ĐTB	ĐLC
Khó khăn về khối lượng học tập	2,81	0,85
Khó khăn về việc tiếp cận nội dung trong học tập	2,65	0,79
Khó khăn về điều kiện và phương pháp học tập	2,23	0,80
Khó khăn về hình thành động cơ, hứng thú học tập	2,57	0,89
Khó khăn về áp lực từ môi trường	2,81	1,00
Tổng	**2,62**	**0,70**

Kết quả bảng 2 cho thấy học sinh THCS gặp các khó khăn chủ yếu ở mức trung bình (ĐTB = 2,62 trên thang 5 điểm). Độ lệch chuẩn của các item đều cao (dao động trong khoảng 1,00 đến 1,40), cho thấy mức độ khó khăn của các học sinh trong mẫu nghiên cứu rất đa dạng. Như vậy, tình trạng khó khăn trong học tập của học sinh tồn tại ở mức vừa phải, không đến mức quá cấp tính.

Trong các nhóm khó khăn, học sinh hay gặp khó khăn về khối lượng học tập (ĐTB = 2,81) và khó khăn về áp lực từ môi trường (ĐTB = 2,81). Hai loại khó khăn này đều đến từ bên ngoài: khối lượng học tập quá tải, áp lực và kì vọng cao từ gia đình và xã hội. Ngược lại, học sinh THCS ít gặp các khó khăn về điều kiện và phương pháp học tập (ĐTB = 2,23).

Kết quả phân tích t-test và ANOVA cho thấy mức độ khó khăn trong hoạt động học tập của học sinh THCS phường Cầu Giấy có sự khác biệt đáng kể theo khối lớp và học lực, nhưng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo giới tính.

Bảng 3. Mức độ khó khăn trong học tập của học sinh trung học cơ sở phường Cầu Giấy, Thành phố Hà Nội theo khối lớp, học lực và giới tính

STT	Các biến nhân khẩu		ĐTB	ĐLC	So sánh theo nhóm	p
1	Khối lớp	Lớp 6	2,57	0,76	4,253	0,002
		Lớp 7	2,44	0,61		
		Lớp 8	2,70	0,80		
		Lớp 9	2,76	0,59		
2	Học lực	Tốt	2,47	0,62	6,816	< 0,001
		Khá	2,75	0,76		
		Đạt	2,68	0,38		
		Chưa đạt	3,26	0,51		
3	Giới tính	Nam	2,54	0,70	-1,945	0,052
		Nữ	2,68	0,70		

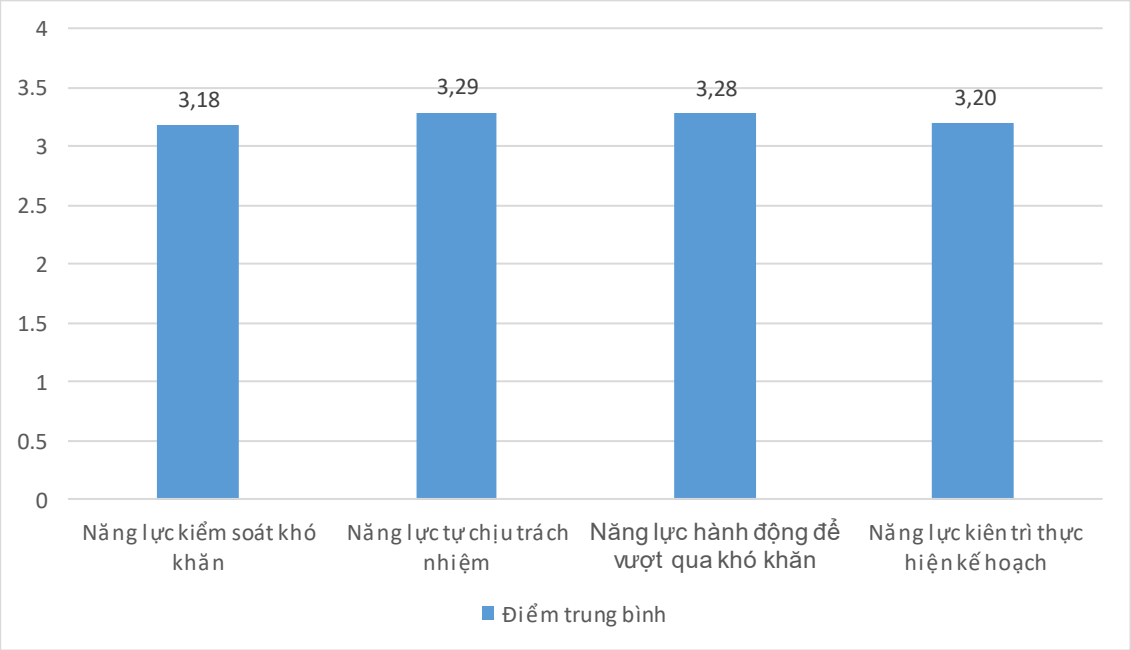
Xét theo khối lớp, học sinh lớp 9 gặp nhiều khó khăn nhất (ĐTB = 2,76), có thể do áp lực kỳ thi chuyển cấp, trong khi học sinh lớp 7 gặp ít khó khăn nhất (ĐTB = 2,44) do đã thích nghi với bậc học. Sự khác biệt giữa các khối là có ý nghĩa thống kê với $F(3,393) = 4,253$; $p = 0,002$.

Xét theo học lực, học sinh có học lực chưa đạt gặp nhiều khó khăn trong học tập nhất (ĐTB = 3,26), ngược lại học sinh có học lực tốt gặp ít khó khăn nhất (ĐTB = 2,47), với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê $F(3,389) = 6,816$; $p < 0,001$.

4.2. Thực trạng năng lực vượt khó của học sinh trung học cơ sở

Kết quả biểu đồ 1 cho thấy năng lực vượt khó trong học tập của học sinh THCS đạt mức trung bình trên cả bốn thành phần, với điểm trung bình tổng thể dao động từ 3,18 đến 3,29 trên thang 5 điểm. Sự chênh lệch giữa các thành phần tương đối nhỏ (biên độ 0,11 điểm), cho thấy năng lực vượt khó phát triển tương đối đồng đều ở lứa tuổi này.

Trong bốn thành phần, năng lực tự chịu trách nhiệm đạt điểm cao nhất (ĐTB = 3,29; ĐLC = 0,72), tiếp theo là năng lực hành động để vượt qua khó khăn (ĐTB = 3,28; ĐLC = 0,71) và năng lực kiên trì thực hiện kế hoạch (ĐTB = 3,20; ĐLC = 0,73). Năng lực kiểm soát khó khăn là thành phần thấp nhất (ĐTB = 3,18; ĐLC = 0,58), dù khoảng cách so với các thành phần còn lại không lớn. Điểm số thấp hơn ở thành phần này gợi ý rằng học sinh THCS dù có ý thức trách nhiệm và hành động, nhưng chưa hoàn toàn làm chủ được cảm xúc, suy nghĩ và thái độ của bản thân khi đối mặt với khó khăn, đồng thời chưa duy trì ổn định được trạng thái tâm lý tích cực trong suốt quá trình vượt qua thử thách.



Biểu đồ 1. Thực trạng biểu hiện năng lực vượt khó trong học tập của học sinh trung học cơ sở phường Cầu Giấy, Thành phố Hà Nội

4.3. Mối quan hệ giữa khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó của học sinh trung học cơ sở

Bảng 4. Tương quan giữa khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó của học sinh trung học cơ sở phường Cầu Giấy, Thành phố Hà Nội

TT	Năng lực	Khó khăn trong học tập	Khó khăn về khối lượng học tập	Khó khăn về tiếp cận nội dung	Khó khăn về điều kiện và phương pháp học tập	Khó khăn về hình thành động cơ, hứng thú học tập	Khó khăn về áp lực từ môi trường
1	Năng lực vượt khó	-0,35**	-0,27**	-0,28**	-0,31**	-0,33**	-0,29**
2	Năng lực kiểm soát khó khăn	-0,32**	-0,23**	-0,25**	-0,29**	-0,31**	-0,25**
3	Năng lực tự chịu trách nhiệm	-0,33**	-0,23**	-0,27**	-0,29**	-0,29**	-0,29**
4	Năng lực hành động để vượt qua khó khăn	-0,33**	-0,27**	-0,26**	-0,26**	-0,28**	-0,27**
5	Năng lực kiên trì thực hiện kế hoạch	-0,32**	-0,24**	-0,25**	-0,28**	-0,30**	-0,25**

Bảng 4 cho thấy toàn bộ các tương quan đều có ý nghĩa thống kê ($p < 0,01$) và mang chiều âm. Học sinh có năng lực vượt khó càng cao thì mức độ trải nghiệm khó khăn càng thấp, hoặc ngược lại. Hệ số tương quan dao động từ -0,23 đến -0,35, phản ánh mức độ tương quan yếu đến trung bình.

Trong các loại khó khăn, đa số các nhóm các khó khăn chủ quan như khó khăn về hình thành động cơ, hứng thú học tập (r = -0,33), khó khăn về điều kiện và phương pháp học tập (r = -0,31), khó khăn về tiếp cận nội dung học tập (r = -0,28) có tương quan mạnh hơn với năng lực vượt khó so với nhóm khó khăn khách quan như khó khăn về khối lượng học tập (r = -0,27) hay khó khăn về áp lực từ môi trường (r = -0,29).

Trong các năng lực thành phần của năng lực vượt khó trong học tập, năng lực kiểm soát khó khăn và năng lực kiên trì thực hiện kế hoạch có tương quan mạnh hơn với từng loại khó khăn (r dao động từ -0,23 đến -0,31) so với các năng lực còn lại. Cả hai năng lực thành phần này đều có tương quan mạnh nhất với khó khăn về hình thành động cơ, hứng thú học tập, đồng nghĩa với việc kiểm soát khó khăn và duy trì sự bền bỉ vượt khó gắn với động cơ bên trong. Trong khi đó, năng lực hành động để vượt qua khó khăn lại có tương quan mạnh nhất với khó khăn về khối lượng học tập (r = -0,27), cho thấy hành động vượt khó gắn với các khó khăn bên ngoài.

5. Bàn luận

5.1. Về thực trạng khó khăn trong học tập của học sinh trung học cơ sở

Kết quả nghiên cứu cho thấy học sinh THCS tại phường Cầu Giấy, Thành phố Hà Nội trải nghiệm khó khăn trong hoạt động học tập ở mức độ trung bình. Mức điểm này cho thấy khó khăn trong học tập tồn tại như một phần của hoạt động học tập, và là cơ sở nảy sinh áp lực học tập nếu học sinh không biết cách kiểm soát khó khăn trong học tập và thiếu năng lực vượt qua các khó khăn này. Phát hiện này nhất quán với các nghiên cứu trước đó về áp lực học tập ở học sinh phổ thông Việt Nam (Nguyễn Thị Mỹ Lộc và cộng sự, 2010; Trần Thị Lệ Thu, 2014).

Trong các loại khó khăn trong học tập, học sinh THCS ít gặp khó khăn về điều kiện vật chất và phương pháp học tập, nhưng gặp nhiều khó khăn về khối lượng học tập và khó khăn về áp lực từ môi trường, cũng như khó khăn về tiếp cận nội dung học tập, khó khăn trong hình thành hứng thú, động cơ học tập. Những kết quả này cho thấy các khó khăn trong học tập của học sinh THCS không chỉ là khó khăn từ bên ngoài mà đang có xu hướng chuyển thành khó khăn bên trong về hứng thú, động cơ học tập, về phương pháp học tập hiệu quả.

5.2. Về thực trạng năng lực vượt khó của học sinh trung học cơ sở

Kết quả đánh giá năng lực vượt khó của học sinh THCS trong nghiên cứu này cho thấy các em đạt mức độ trung bình trên tất cả bốn thành phần: năng lực kiểm soát khó khăn, năng lực tự chịu trách nhiệm, năng lực hành động để vượt qua khó khăn, và năng lực kiên trì thực hiện kế hoạch. Kết quả này nhất quán với xu hướng được ghi nhận trong các nghiên cứu trước đây tại Việt Nam. Nguyễn Thị Diễm Hằng (2018) khảo sát năng lực vượt khó của sinh viên thiệt thòi tại Đại học Huế cho thấy phần lớn sinh viên có năng lực vượt khó ở mức trung bình (64%) và mức thấp (36%); tỷ lệ sinh viên có năng lực vượt khó cao chỉ chiếm 11%.

Trong bốn thành phần của năng lực vượt khó, năng lực tự chịu trách nhiệm đạt điểm cao nhất, tiếp theo là năng lực hành động, cho thấy học sinh đã hình thành được trách nhiệm cá nhân và nỗ lực trong học tập. Ngược lại, năng lực kiểm soát khó khăn thấp nhất. Kết quả này tương thích với đặc điểm phát triển tâm lý lứa tuổi. Năng lực điều chỉnh

cảm xúc và tư duy bậc cao vẫn đang trong giai đoạn hoàn thiện ở tuổi vị thành niên (Ye và cộng sự, 2024), vì vậy dù học sinh phát triển tự ý thức, sẵn sàng chịu trách nhiệm và hành động vượt khó, học sinh cần thời gian và sự trưởng thành về tâm lý để phát triển năng lực vượt khó một cách toàn diện.

5.3. Về mối tương quan giữa khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó của học sinh

Kết quả trọng tâm của nghiên cứu này là mối quan hệ giữa khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó của học sinh. Tương quan âm, có ý nghĩa thống kê giữa năng lực vượt khó và khó khăn trong học tập cho thấy học sinh có năng lực vượt khó càng cao càng trải nghiệm khó khăn ở mức thấp hơn. Nói cách khác, năng lực vượt khó phản ánh khả năng ứng phó hiệu quả với khó khăn trong học tập. Kết quả này phù hợp với nhiều nghiên cứu quốc tế về vai trò của năng lực vượt khó trong môi trường học đường (Phoolka và Kaur, 2012; Musa và Majid, 2014; Pangma, Tayraukham và Nuangchalerm, 2009).

Năng lực vượt khó có tương quan mạnh hơn với các khó khăn mang tính chủ quan (khó khăn về hình thành động cơ, hứng thú học tập, khó khăn về điều kiện và phương pháp học tập, khó khăn về tiếp cận nội dung học tập) hơn các khó khăn mang tính khách quan (khó khăn về khối lượng học tập, khó khăn về áp lực từ môi trường). Kết quả này ủng hộ luận điểm của thuyết Tự quyết: năng lực vượt khó không đơn thuần là khả năng chịu đựng nghịch cảnh mà còn đóng vai trò tích cực trong việc bảo vệ và duy trì nguồn động lực học tập từ bên trong. Khi học sinh có năng lực vượt khó cao, các em duy trì được cảm giác có năng lực và tự chủ ngay cả khi đối mặt với nội dung khó hay phương pháp học tập chưa phù hợp, nhờ đó giữ được hứng thú và cam kết với việc học. Ngược lại, khi học sinh có năng lực vượt khó thấp, khó khăn trong học tập tăng dần làm suy giảm động cơ học tập bên trong. Liang (2025) đã mô tả cơ chế tương tự trên học sinh Trung Quốc: cách học sinh nhận thức và phản ứng trước thất bại (không phải bản thân thất bại) là yếu tố quyết định sự ổn định của năng lực vượt khó theo thời gian.

Hiệu quả bảo vệ của năng lực vượt khó giảm dần khi khó khăn trong học tập đến từ bên ngoài, như khối lượng học tập quá nhiều, hay áp lực học tập cao. Nói cách khác, dù học sinh có năng lực vượt khó cao và ứng phó linh hoạt hơn trước những áp lực này, bản thân các khó khăn đó vẫn tồn tại như những thực tế khách quan không thể được giải quyết triệt để chỉ bằng nỗ lực cá nhân. Kết quả này đặt ra yêu cầu với ngành giáo dục: nâng cao năng lực vượt khó cho học sinh và cải cách chương trình theo hướng giảm tải là hai giải pháp bổ trợ nhau, không thể thay thế nhau.

Trong bốn năng lực thành phần của năng lực vượt khó, năng lực hành động để vượt qua khó khăn có tương quan mạnh nhất với khó khăn về khối lượng học tập. Kết quả này cho thấy: với những học sinh chủ yếu gặp khó khăn về khối lượng học tập và áp lực từ chương trình học, các can thiệp nên tập trung vào rèn luyện kĩ năng quản lý thời gian, lập kế hoạch học tập và phân bổ nhiệm vụ theo thứ tự ưu tiên. Ngược lại, đối với những học sinh gặp khó khăn về hình thành hứng thú, duy trì động cơ hay tiếp cận nội dung học tập, các can thiệp cần đi sâu hơn vào củng cố năng lực kiểm soát cảm xúc, tinh thần dám chịu trách nhiệm và năng lực duy trì sự bền bỉ trước thất bại.

6. Kết luận

Nghiên cứu này cung cấp bức tranh toàn diện về thực trạng khó khăn trong học tập và năng lực vượt khó của học sinh THCS tại phường Cầu Giấy, Hà Nội, đồng thời kiểm chứng mối tương quan giữa năng lực vượt khó và khó khăn trong học tập. Kết quả nghiên cứu cho thấy tương quan nghịch giữa năng lực vượt khó và khó khăn trong học tập. Năng lực vượt khó có tương quan mạnh hơn với các khó khăn mang tính chủ quan, nhất là khó

khăn về hình thành động cơ, hứng thú học tập, so với các khó khăn mang tính khách quan. Kết quả này cung cấp thêm bằng chứng cho lý thuyết Chỉ số vượt khó và thuyết Tự quyết. Năng lực vượt khó phản ánh cách học sinh nhận thức và ứng phó với tình huống khó khăn trong học tập, thông qua việc bảo vệ các nhu cầu tâm lý cơ bản của học sinh như nhu cầu năng lực và nhu cầu tự chủ. Những phát hiện trên có hàm ý quan trọng cho công tác tâm lý học đường tại Việt Nam. Các chương trình can thiệp cần được thiết kế có phân biệt theo loại khó khăn, ưu tiên phát triển năng lực kiểm soát cảm xúc và duy trì động cơ, đồng thời không thể tách rời khỏi nỗ lực cải cách chương trình giảm tải từ phía hệ thống giáo dục.

Chú thích:

Lời cảm ơn: Bài viết là sản phẩm của Đề tài KHCN cấp Bộ Giáo dục và Đào tạo, Mã số: B2024-SPH-01 "Nghiên cứu năng lực vượt khó trong hoạt động học tập của học sinh trung học".

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Lê Thị Thu Diễm, Nguyễn Thị Thúy Loan, Phạm Thị Thu Hiền, Cô Hồng Liên (2018). Tác động của khả năng vượt khó đến hiệu quả học tập, chất lượng cuộc sống của sinh viên khối ngành kinh tế - Trường Đại học Trà Vinh. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Trà Vinh, 32*, 1-11.

2. Lưu Song Hà (2007). Một số khó khăn trong học tập của trẻ vị thành niên và cách ứng phó của các em đối với những tình huống này. *Tạp chí Tâm lý học, 10*(79), 16-22.

3. Nguyễn Thị Diễm Hằng (2018). Thực trạng, nguyên nhân và biện pháp nâng cao khả năng vượt khó của sinh viên thiệt thòi Đại học Huế. *Tạp chí Giáo dục, 439*, 17-21.

4. Lê Thị Lan (2019). Thực trạng một số khó khăn tâm lí của học sinh trung học cơ sở trên địa bàn thành phố Thanh Hóa hiện nay. *Tạp chí Giáo dục, 10*, tr. 136-139.

5. Lê Thị Lan (2025). Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập với sức khỏe tâm thần của học sinh trung học cơ sở. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Hồng Đức, 80*(10), 79-85.

6. Nguyễn Thị Mỹ Lộc, Đinh Thị Kim Thoa, Đặng Hoàng Minh (2010) *Giáo dục giá trị sống và kĩ năng sống cho học sinh THCS (tài liệu dùng cho giáo viên THCS).* Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

7. Phạm Thị Thoa (2024). Biểu hiện căng thẳng tâm lý trong mối quan hệ với cha (mẹ) về lĩnh vực học tập của học sinh lớp 9 các trường THCS tại thành phố Thanh Hóa. *Tạp chí Khoa học - Trường Đại học Hồng Đức, 68*, tr. 158-166.

8. Dương Thị Thoan (2023). Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của học sinh tiểu học thành phố Thanh Hóa. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Hồng Đức*, (63), 146-157.

9. Trần Thị Lệ Thu, Nguyễn Thị Nhân Ái, Phạm Thị Diệu Thúy, Nguyễn Thị Vân (2020). Khó khăn tâm lý và thực trạng hỗ trợ tâm lý học đường cho học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông tại thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 65*(9), 69-80.

10. Lưu Thị Thanh Thùy, Hà Thị Dung, Hà Giang, Lò Thị Sâm, Nguyễn Thị Anh (2025). Phát triển năng lực vượt nghịch cảnh cho học sinh trung học phổ thông trong dạy học đọc hiểu văn bản truyện. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Hồng Đức, 80*(10), 200 - 209.

11. Hoàng Gia Trang (2005). Áp lực tâm lý trong hoạt động học tập của học sinh trung học cơ sở. *Tạp chí Tâm lý học, 9*(78), 55-60.

12. Nguyễn Quang Uẩn, Nguyễn Thị Thủy (2010). Tìm hiểu những khó khăn và biểu hiện vượt khó của người khuyết tật vận động. *Tạp chí Tâm lý học, 10*, 7-11.

13. UNICEF (2022). *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam*. https://www.unicef.org/vietnam/media/9821/file.

Tài liệu tiếng Anh

14. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

15. Fadhila, S., Mudjiran, & Gistituati, N. (2019). The contribution of adversity quotient to learning outcomes of students in middle school and the counseling services implication. *Journal of Educational and Learning Studies, 2*(2), 65-70.

16. Hulaikah, M., Degeng, I. N. S., Sulton, & Murwani, F. D. (2020). The effect of experiential learning and adversity quotient on problem solving ability. *International Journal of Instruction, 13*(1), 869-884.

17. Liang, Y. (2025). Resilience as a mediating factor between learning motivation and efficiency of secondary students. *Global Education Ecology, 1*(1), 93-107

18. Musa, M., & Majid, R. A. (2014). Adversity quotient and its relationship with motivation to learn. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, *39*(1), 47-56.

19. Pangma, R., Tayraukham, S., & Nuangchalerm, P. (2009). Causal factors influencing adversity quotient of twelfth-grade and third-year vocational students. *Journal of Social Sciences, 5*(4), 466-470.

20. Phoolka, S., & Kaur, N. (2012). Adversity quotient: A new paradigm to explore. *The International Journal's Research Journal of Social Science & Management, 2*(7), 109-117.

21. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, 101860.

22. Safi'i, A., Muttaqin, I., Sukino, Hamzah, N., Chotimah, C., Junaris, I., & Rifa'i, K. (2021). The effect of the adversity quotient on student performance, student learning autonomy and student achievement in the COVID-19 pandemic era: Evidence from Indonesia. *Heliyon, 7(*12): e08510

23. Sood, A., Sharma, D., Sharma, M., & Dey, R. (2024). Prevalence and repercussions of stress and mental health issues on primary and middle school students: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1369605.

24. Stoltz, P. G. (1999). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. John Wiley & Sons.

25. Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient at work: Finding your hidden capacity for getting things done.* HarperCollins.

26. Tran Thi Le Thu (2014) Living Values & life skills programs in Vietnamese schools. *ICER 2014, Inovations & good Practices in Education: Global Perspective, 7*, 343- 352.

27. Wang, H., & Zheng, B. (2019). Academic self-efficacy mediates the effect of adversity quotient on learning engagement. *International Journal of Educational Research, 95,* 61-68.