

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN MỐI QUAN HỆ NĂNG LỰC VƯỢT KHÓ TRONG HỌC TẬP VỚI SỨC KHOẺ TÂM THẦN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Lê Thị Lan¹

TÓM TẮT

Nghiên cứu được tiến hành trên 433 học sinh thuộc các trường trung học cơ sở (THCS) với phương pháp điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chủ yếu. Kết quả nghiên cứu đã chỉ ra các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập với sức khỏe tâm thần của học sinh THCS. Trong đó, có các yếu tố thuộc về gia đình; yếu tố thuộc về bạn bè; yếu tố thuộc về thầy cô và các yếu tố khác. Nghiên cứu 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 THCS giúp chúng ta có cái nhìn khái quát hơn về năng lực vượt khó, sức khỏe tâm thần của học sinh hiện nay, từ đó tìm ra các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao năng lực vượt khó, giảm thiểu các rối loạn tâm thần cho học sinh.

Từ khóa: Năng lực vượt khó, sức khỏe tâm thần, học sinh THCS, các yếu tố ảnh hưởng.

DOI: <https://doi.org/10.70117/hdujs.80.10.2025.832>

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh học đường hiện nay, vấn đề sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học cơ sở (THCS) đang ngày càng được quan tâm, đặc biệt trong giai đoạn các em phải đối mặt với nhiều áp lực từ học tập, gia đình và xã hội. Một trong những yếu tố được xem là nền tảng giúp học sinh duy trì trạng thái tâm lý ổn định và tích cực chính là năng lực vượt khó trong học tập - khả năng thích ứng, kiên trì và nỗ lực vươn lên khi gặp trở ngại trong quá trình học tập. Mối quan hệ giữa năng lực vượt khó và sức khỏe tâm thần của học sinh THCS không chỉ phản ánh khả năng thích nghi với khó khăn mà còn thể hiện chất lượng đời sống tinh thần và khả năng tự phục hồi sau những trải nghiệm tiêu cực trong môi trường học đường. Khi học sinh có năng lực vượt khó tốt, các em thường biết cách quản lý căng thẳng, duy trì động lực học tập và giữ được thái độ tích cực trước những thử thách. Ngược lại, nếu năng lực vượt khó thấp, học sinh dễ rơi vào trạng thái lo âu, mất định hướng, thậm chí là suy giảm sức khỏe tâm thần nghiêm trọng.

Tuy nhiên, mối quan hệ này không diễn ra một cách đơn lẻ, mà chịu sự tác động của nhiều yếu tố khác nhau, nổi bật là sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và thầy cô. Gia đình đóng vai trò nền tảng trong việc hình thành các giá trị sống và lòng tin nội tại ở học sinh. Bạn bè là nguồn động viên đồng trang lứa, góp phần nuôi dưỡng tinh thần vượt khó thông qua sự thấu hiểu và chia sẻ. Trong khi đó, thầy cô - với vai trò người định hướng - có thể tạo nên môi trường học tập tích cực, truyền cảm hứng, và hướng dẫn học sinh đối mặt với thử thách một cách lành mạnh. Trên

¹ Khoa Giáo dục, Trường Đại học Hồng Đức; Email: lethilan@hdu.edu.vn

cơ sở đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu sâu hơn mối quan hệ giữa năng lực vượt khó trong học tập và sức khỏe tâm thần của học sinh THCS, đồng thời phân tích các yếu tố ảnh hưởng từ gia đình, bạn bè, và thầy cô đến mối quan hệ này. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần cung cấp những cơ sở khoa học và thực tiễn cho việc xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường nhằm thúc đẩy sự phát triển toàn diện của học sinh trong giai đoạn vị thành niên.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể nghiên cứu

Khảo sát thực hiện trên 433 học sinh tại các trường THCS. Đối tượng khảo sát được lựa chọn ngẫu nhiên trên 433 học sinh. Khách thể phân chia theo các vùng miền với tỷ lệ: thành phố là 57 học sinh (chiếm 13,2%); nông thôn là 327 học sinh (chiếm 75,5%); miền núi là 49 học sinh (chiếm 11,3%).

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng bao gồm: phương pháp nghiên cứu bằng bảng hỏi; phương pháp quan sát; phương pháp xử lý số liệu bằng phép toán thống kê và phương pháp phỏng vấn sâu.

Các câu hỏi trong bảng hỏi được thiết kế dưới dạng câu hỏi đóng, người được hỏi sẽ lựa chọn theo các phương án cho sẵn phù hợp với ý kiến cá nhân. Từng câu hỏi và cả thang đo được xác định theo 5 mức ảnh hưởng: “Hầu như không có”, hoặc “rất thấp” đến “Có ở mức rất rõ ràng”, hoặc “rất cao” tương ứng với điểm từ 1 đến 5.

Sau khi điều tra, chúng tôi tiến hành nhập và xử lý số liệu trên phần mềm SPSS 20.0.

Chúng tôi sử dụng các công thức tính trong bài báo:

Tỉ lệ % của các yếu tố ảnh hưởng

Điểm trung bình (Mean): Dùng để tính giá trị trung bình của các yếu tố ảnh hưởng.

Độ lệch chuẩn (Standardized Deviation): Mô tả sự phân tán hay tập trung của các câu trả lời trên toàn mẫu.

Phân tích tương quan Pearson giữa năng lực vượt khó với sức khỏe tâm thần, giữa các yếu tố tác động đến mối quan hệ năng lực vượt khó với sức khỏe tâm thần nhằm đánh giá mức độ tác động của các yếu tố trên cơ sở phân tích thực trạng và đánh giá tổng quát thực trạng.

Phân tích hồi quy tuyến tính để đánh giá sự tác động giữa 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.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

3.1. 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 THCS

3.1.1. Đánh giá chung về các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập với sức khỏe tâm thần của học sinh THCS

Bảng 1. Đánh giá chung về các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập với sức khỏe tâm thần của học sinh THCS

Các yếu tố	ĐTB	ĐLC	Các mức độ (%)				
			1	2	3	4	5
Tôi là người mạnh mẽ, giàu năng lượng trong học tập và các hoạt động khác	2,82	1,31	19,9	21,0	32,1	11,5	15,5
Tôi là người lạc quan trong công việc và trong cuộc sống	2,82	1,15	14,5	22,9	37,9	15,0	9,7
Tôi là người năng động tích cực trong hoạt động	2,93	1,14	12,5	20,4	38,7	18,3	10,2
Tôi được sự hỗ trợ tốt từ các thầy/cô giáo trong trường	3,05	1,13	9,9	18,7	40,6	18,0	12,7
Tôi học hỏi được nhiều từ bạn bè trong học tập và trong cuộc sống	2,99	1,22	13,4	21,2	32,3	19,2	13,9
Tôi có nhiều bạn tốt hỗ trợ trong học tập	3,18	1,24	12,0	16,6	29,6	25,4	16,4
Tôi có gia đình luôn quan tâm, đồng hành, chia sẻ với tôi trong học tập và cuộc sống	3,12	1,27	14,6	15,5	29,2	25,0	15,7
Tôi học được nhiều từ các trải nghiệm thất bại hay thành công trong học tập	3,01	1,16	12,2	18,2	38,1	19,2	12,2
Tôi học hỏi được nhiều điều từ sách, báo và các phương tiện truyền thông khác	2,94	1,13	11,8	22,2	35,8	20,8	9,5
TBC	2,98	1,19	13,42	19,63	34,92	19,16	12,87

Bảng số liệu khảo sát các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập với sức khỏe tâm thần của học sinh THCS có (ĐTB = 2,98; ĐLC = 1,19) phản ánh mức độ học sinh có nhận thức tích cực về các yếu tố liên quan đến năng lực vượt khó và sức khỏe tâm thần. Các yếu tố ảnh hưởng thuộc về sự hỗ trợ xã hội là các yếu tố thầy cô, bạn bè, gia đình; các yếu tố xuất phát từ học sinh và các yếu tố ảnh hưởng từ bên ngoài.

Nhóm yếu tố liên quan đến sự hỗ trợ xã hội có điểm trung bình cao nhất, dao động từ 2,99 đến 3,18. Trong đó, yếu tố “*Tôi có nhiều bạn tốt hỗ trợ trong học tập*” có ĐTB = 3,18. Điều này phản ánh sự hỗ trợ từ bạn bè đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao năng lực vượt khó. Thực trạng này cũng hoàn toàn phù hợp với đặc điểm tâm lý lứa tuổi THCS vì thông qua sự tương tác với bạn bè trong nhóm, thiếu niên phát triển ý thức, năng lực xã hội... bạn bè cũng là nguồn động lực giúp các em vượt qua những khó khăn. Tiếp đến là sự đồng hành của gia đình có (ĐTB = 3,12). Môi trường gia đình có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với sự phát triển cả về thể chất và tâm lý của học sinh THCS. Gia đình là môi trường giáo dục đầu tiên và lâu dài của mỗi người. Sự tôn trọng, đánh giá cao của cha mẹ ảnh hưởng tích cực đến sự hài lòng trong cuộc sống của thiếu niên. Tỷ lệ % của yếu tố gia đình chủ yếu tập trung mức 3 và mức 4 càng nhấn mạnh hơn gia đình chính là điểm tựa vững chắc giúp học sinh vượt khó, không chỉ về học tập mà còn về sức khỏe tinh thần. Còn yếu tố “*Tôi được sự hỗ trợ tốt từ các thầy/cô giáo trong trường*” có điểm TBC = 3,05. Trong đó, ảnh hưởng ở mức bình thường chiếm tỷ lệ cao nhất (40,6%); Các mức độ khác có tỷ lệ khác nhau. Điều này nhấn mạnh vai trò quan trọng của người giáo viên trong quá trình định hướng và truyền cảm hứng cho học sinh. Chia sẻ với chúng tôi về vấn đề này, em M.T.L (học sinh lớp 8B trường THCS Nguyễn Trãi - Hà Đông - Hà Nội) đã tâm sự: “*Em cảm nhận thầy/cô trên lớp bây giờ không chỉ giảng dạy kiến thức cơ*

bản cho học sinh mà còn đóng vai trò định hướng tư duy, giúp học sinh phát triển ý chí kiên trì và sự tự tin khi đối mặt với khó khăn thử thách”. Đúng vậy, nếu phương pháp giảng dạy của thầy cô phù hợp, hiệu quả sẽ giúp học sinh phát triển kỹ năng tự học, tư duy phản biện và khả năng giải quyết vấn đề - những yếu tố quan trọng trong việc vượt khó. Cùng với đó, thầy/cô luôn gần gũi với học sinh là chỗ dựa tinh thần cho các em, giúp các em duy trì sức khỏe tâm thần tốt, giảm thiểu mọi căng thẳng, lo âu, từ đó duy trì tinh thần học tập tích cực.

Nhóm các yếu tố xuất phát từ niềm tin cá nhân như: “Tôi là người mạnh mẽ, giàu năng lượng trong học tập và các hoạt động khác”; “Tôi là người lạc quan trong công việc và trong cuộc sống” có điểm TBC từ 2,82 đến 2,93. Đây là nhóm có điểm trung bình thấp nhất trong bảng khảo sát. Điều này cho thấy, mặc dù học sinh có những biểu hiện tích cực nhất định, song mức độ kiên định nội tại và niềm tin vào khả năng của cá nhân vẫn chưa thực sự mạnh mẽ. Vì vậy, cần xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường để xây dựng cho các em niềm tin, sự lạc quan trong cuộc sống.

Ở nhóm cuối cùng - khả năng học hỏi từ trải nghiệm và các phương tiện học tập - điểm trung bình đạt từ 2,94 đến 3,01 cho thấy khả năng học hỏi từ sách, báo và các phương tiện truyền thông còn hạn chế. Điều này có thể xuất phát từ việc học sinh chưa có kỹ năng tự học, hoặc chưa hình thành thói quen tìm kiếm và xử lý thông tin từ các nguồn học tập mở.

Tóm lại, trong các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập của học sinh THCS với sức khỏe tâm thần, nhóm các yếu tố hỗ trợ từ các nguồn lực xã hội hỗ trợ tương đối tốt, đây là nền tảng quan trọng giúp duy trì sức khỏe tâm thần và khả năng thích ứng với môi trường học tập, vượt qua khó khăn. Tuy nhiên, để nâng cao năng lực vượt khó một cách bền vững, cần có các chiến lược giáo dục nhằm phát triển nội lực cá nhân như tính kiên trì, tinh thần lạc quan và sự mạnh mẽ trước thách thức. Đồng thời, việc thúc đẩy kỹ năng học tập tự chủ từ các nguồn học liệu đa dạng cũng là một hướng đi cần được chú trọng trong các chương trình phát triển năng lực học sinh.

Để tìm hiểu sâu hơn mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đến năng lực vượt khó của học sinh THCS, chúng tôi tiến hành đánh giá mối tương quan Pearson giữa các yếu tố ảnh hưởng với mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập với sức khỏe tâm thần của học sinh THCS.

3.1.2. Đánh giá mối tương quan giữa các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập với sức khỏe tâm thần của học sinh THCS

Bảng 3. Tương quan giữa các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập với sức khỏe tâm thần của học sinh THCS

	Học sinh	Thầy/cô	Bạn bè	Gia đình	Yếu tố khác	Năng lực vượt khó
Năng lực Vượt khó	.535**	.534**	.655**	.569**	.603**	-

** Thể hiện mối tương quan có ý nghĩa thống kê ở mức 0.01 (hai đầu);

* Thể hiện mối tương quan có ý nghĩa thống kê ở mức 0.05 (hai đầu).

Bảng số liệu trên thể hiện hệ số tương quan Pearson giữa năng lực vượt khó trong học tập và các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ năng lực vượt khó trong học tập với sức khỏe tâm thần của học sinh THCS. Hệ số tương quan (r) dao động từ -1 đến 1. Nếu $r > 0$: Có tương quan dương (yếu tố càng tăng, năng lực vượt khó càng tăng); $r < 0$: Có tương quan âm (yếu tố càng tăng, năng lực vượt khó càng giảm); r gần 0: Không có mối quan hệ đáng kể; $p < 0,01$ hoặc $p < 0,05$: Mức ý nghĩa thống kê, xác nhận mối quan hệ có ý nghĩa thực tế.

Qua bảng số liệu trên ta thấy, tất cả các yếu tố đều có tương quan dương với năng lực vượt khó, có ý nghĩa thống kê ở mức 0,01 (hai đầu), tức là mối quan hệ có độ tin cậy cao. Cụ thể:

Mối quan hệ với bạn bè có tương quan cao nhất với năng lực vượt khó ($r = 0,655$). Điều đó chứng tỏ rằng sự hỗ trợ từ bạn bè giúp các em có sức khỏe tâm thần tốt và khả năng vượt khó trong học tập cao hơn. Bạn bè đóng vai trò quan trọng trong việc giúp học sinh đối mặt với thách thức và vượt qua khó khăn. Nguyên nhân là do, hầu hết các em học sinh dành phần lớn thời gian ở trường cùng bạn bè, thêm vào đó do đặc điểm lứa tuổi nên các em dễ đồng cảm, thấu hiểu hơn. Khi tâm sự với bạn bè các em không cảm thấy bị áp lực, đánh giá mà các em nhận thấy sự chia sẻ, động viên để giúp các em sẵn sàng đối mặt với khó khăn, vượt qua thử thách.

Tuy nhiên, nếu học sinh chỉ dựa vào bạn bè mà không có sự hỗ trợ từ gia đình hoặc giáo viên, họ có thể không nhận được những lời khuyên đúng đắn hoặc giải pháp lâu dài. Vì vậy, bảng số liệu trên đã chỉ ra các yếu tố khác ($r = 0,603$) và gia đình ($r = 0,569$) cũng có tương quan mạnh với năng lực vượt khó trong học tập của học sinh THCS. Gia đình là nguồn lực hỗ trợ các em về tinh thần, tài chính, thời gian... quan trọng cho các em học sinh. Cha mẹ quan tâm, khích lệ, tạo điều kiện học tập tốt sẽ giúp học sinh có động lực để cố gắng hơn. Nếu gia đình thiếu sự quan tâm hoặc tạo áp lực quá mức, học sinh có thể cảm thấy căng thẳng, lo âu và giảm khả năng vượt khó.

Những yếu tố ngoài trường học có thể là môi trường học tập, điều kiện kinh tế, các chương trình hỗ trợ tâm lý... cũng có ý nghĩa quan trọng giúp học sinh có động lực để vượt qua khó khăn trong học tập.

Các yếu tố thuộc về thầy/cô tuy có mức tương quan tương đương (0,534 - 0,535) thấp hơn so với bạn bè và gia đình nhưng cũng có vai trò quan trọng trong việc giúp học sinh phát triển năng lực vượt khó. Giáo viên đóng vai trò hướng dẫn, truyền cảm hứng và giúp đỡ học sinh khi gặp khó khăn trong học tập. Nếu giáo viên tận tâm, có phương pháp giảng dạy khuyến khích sự chủ động, học sinh sẽ dễ dàng vượt khó. Tuy nhiên, nếu giáo viên chỉ chú trọng vào điểm số, mà thiếu quan tâm đến cảm xúc của học sinh, các em sẽ cảm thấy áp lực, giảm sự gắn kết trong học tập.

Như vậy, các kết quả có ý nghĩa thống kê cao ($p < 0,01$), chứng tỏ các mối quan hệ này không phải ngẫu nhiên, mà phản ánh mối quan hệ qua lại chặt chẽ.

4. KẾT LUẬN

Kết quả khảo sát cho thấy mối quan hệ giữa năng lực vượt khó trong học tập và sức khỏe tâm thần của học sinh THCS chịu tác động từ nhiều yếu tố, trong đó yếu tố ảnh hưởng có điểm TBC cao nhất là sự hỗ trợ xã hội từ bạn bè, gia đình và thầy/cô. Các nguồn lực này không chỉ tạo chỗ dựa tinh thần mà còn góp phần quan trọng trong việc hình thành động lực học tập và khả năng thích ứng trước thách thức. Bên cạnh đó, các yếu tố xuất phát từ niềm tin cá nhân và khả năng học hỏi từ trải nghiệm, dù thất bại hay thành công trong học tập cũng có tác động nhất định trong việc nâng cao năng lực vượt khó và giảm thiểu các yếu tố tiêu cực từ sức khỏe tâm thần cho học sinh. Nhìn chung, qua phân tích các yếu tố tác động trên, chúng tôi nhận thấy sự kết hợp hài hòa giữa các yếu tố xã hội và cá nhân là điều kiện cần thiết để duy trì mối quan hệ tích cực giữa năng lực vượt khó và sức khỏe tâm thần, đồng thời hướng tới sự phát triển toàn diện của học sinh THCS.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Hoàng Phê (chủ biên) (2020), *Từ điển tiếng Việt*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
- [2] Lê Trần Tuấn Anh, Nguyễn Tiến Đạt, Phạm Thanh Hải (2019), *Thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh tại trường THPT Hùng Vương Thành phố Hải Phòng năm học 2018 - 2019*, Tạp chí Y học dự phòng, 9(29):197-204.
- [3] Lê Văn Hồng (1997), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Thị Vân (2019), *Lo âu học đường của học sinh trung học phổ thông tại Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [5] Tổng cục Dân số và Tổng cục Thống kê (2008), *Báo cáo chung Điều tra Quốc gia về Vị thành niên và Thanh niên Việt Nam lần thứ 2*.
- [6] Vũ Dũng (2008), *Từ điển Tâm lý học*, Nxb. Từ điển Bách khoa, Hà Nội.
- [7] Stoltz, P. G. (1997), *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- [8] Stoltz, P. G., Weihenmayer, E. (2006), *The Adversity Advantage*, New York: Simon & Schuster, Peak Learning Inc.
- [9] Stoltz, P. G., Weihenmayer, E. (2010), *The Adversity Advantage: Turning Everyday Struggles into Everyday Greatness (2nd ed.)*, New York.
- [10] World Health Organization (WHO). (2011), *World Health Statistics*, link truy cập https://www.who.int/gho/publications/world-health-statistics/EN_WH_S2_011_Full.pdf ngày truy cập 19/5/2025.
- [11] World Health Organization (WHO). (2018), *Adolescent mental health*, link truy cập <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, ngày truy cập 18/02/2025.
- [12] World Health Organization (WHO). (2020), *Depression: Let's Talk*, link truy cập <https://www.who.int/mental-health/management/depression/en>, ngày truy cập 31/3/2023.

**CURRENT SITUATION OF FACTORS AFFECTING THE
RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE IN LEARNING AND
MENTAL HEALTH OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS**

Le Thi Lan

ABSTRACT

This study aims to examine the factors influencing the relationship between academic resilience and mental health among lower secondary school students. The research was conducted on a sample of 433 students from various lower secondary schools, using questionnaires as the primary data collection method. The findings revealed that the

relationship between students' academic resilience and mental health is significantly affected by several factors, including those related to family, peers, teachers, and other external elements. Understanding the current state of these influencing factors provides a more comprehensive perspective on students' resilience and mental well-being. This insight is crucial for developing appropriate strategies to strengthen academic resilience and minimize mental health disorders among students, contributing to their overall psychological development and success in the school environment.

Keywords: *Academic resilience, mental health, lower secondary school students, influencing factors.*

* Ngày nộp bài: 21/3/2025; Ngày gửi phản biện: 1/4/2025; Ngày duyệt đăng: 31/10/2025