

TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU VỀ ẢNH HƯỞNG CỦA KHẢ NĂNG VƯỢT KHÓ ĐẾN SỰ THÀNH CÔNG TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

Trương Ngọc Hoài, Nguyễn Thị Yến Nhi, Chung Ngọc Trinh

Sinh viên, ngành Tâm lý học, trường Đại học Sài Gòn

Phạm Đào Tiên

Trường Đại học Sài Gòn

Email: pdtien@sgu.edu.vn

Tóm tắt: Trong bối cảnh hội nhập quốc tế, sinh viên phải đối mặt với nhiều áp lực từ học tập. Khả năng vượt khó là yếu tố then chốt giúp sinh viên đối phó hiệu quả với các thách thức và đạt được sự thành công trong học tập. Thông qua việc phân tích mô hình CORE (Control, Ownership, Reach, Endurance) và các tiêu chí đánh giá thành công học thuật đa chiều, bài viết làm rõ mối quan hệ tương tác giữa khả năng vượt khó và thành công học tập của sinh viên. Kết quả tổng hợp lý thuyết cho thấy AQ không chỉ tác động trực tiếp đến điểm số (GPA) mà còn gián tiếp thúc đẩy động lực, kỹ năng tự điều chỉnh và sức khỏe tâm thần của sinh viên. Nghiên cứu xây dựng cơ sở khoa học vững chắc về khả năng vượt khó, từ đó đề xuất nâng cao AQ qua tích hợp kỹ năng mềm vào chương trình đào tạo nhằm cải thiện chất lượng học tập, thúc đẩy sự thành công bền vững của sinh viên.

Từ khóa: Khả năng vượt khó, chỉ số vượt khó, thành công trong học tập, ảnh hưởng, sinh viên.

THE IMPACT OF ADVERSITY QUOTIENT ON THE ACADEMIC SUCCESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: Students encounter numerous academic challenges in the context of international integration. Resilience is a critical aspect in helping pupils cope with adversities and achieve academic achievement. This article clarifies the interaction relationship between resilience and academic achievement for students by studying the CORE model (Control, Ownership, Reach, Endurance) and multidimensional academic success criteria. The synthesised theoretical results reveal that AQ not only has a direct impact on GPA but also indirectly increases student motivation, self-regulation abilities, and mental health. The study's goal is to create a solid scientific foundation for resilience, providing ways to increase AQ by including soft skills into the training program in order to improve learning quality and encourage long-term student success.

Keywords: Adversity Quotient (AQ), Resilience, academic success, impact, university students.

Nhận bài: 30.12.2025

Phản biện: 20.01.2026

Duyệt đăng: 25.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và hội nhập quốc tế ngày nay, nguồn nhân lực chất lượng cao được xác định là yếu tố quan trọng quyết định sức cạnh tranh và phát triển bền vững của quốc gia. Các trường đại học đóng vai trò trung tâm trong việc đào tạo nguồn nhân lực này, không chỉ trang bị kiến thức chuyên môn mà còn phát triển kỹ năng cần thiết để sinh viên đáp ứng yêu cầu của thị trường lao động và xã hội.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy sinh viên đại học hiện nay đang phải đối mặt với nhiều áp lực đa chiều từ việc học tập, tài chính, mối quan hệ và các chuẩn mực xã hội. Môi trường đại học với phương pháp giảng dạy, yêu cầu học tập và phong cách sống khác biệt hoàn toàn so với cấp trung học đã tạo ra những thách thức đáng kể, đòi hỏi sinh viên phải tự quản lý thời gian, tự học, cân bằng giữa học tập và đời sống cá nhân. Khi không có đủ khả năng vượt qua những khó khăn này, nhiều sinh viên đã trải qua tình trạng căng thẳng kéo dài, dẫn đến mất động lực học tập, giảm khả năng tập trung, rối loạn giấc ngủ (Persike & Seiffge-Krenke, 2012).

Khả năng vượt khó, được hiểu là năng lực của cá nhân trong việc thích nghi tích cực và phục hồi trước

những khó khăn, đã được nhiều nghiên cứu trên thế giới chứng minh có mối liên hệ tích cực với thành tích học tập của sinh viên. Tuy nhiên, tại Việt Nam, các nghiên cứu về mối quan hệ này vẫn còn hạn chế, đặc biệt là trong bối cảnh văn hóa và giáo dục đặc thù.

Vì vậy, nghiên cứu không chỉ có ý nghĩa lý luận, góp phần làm phong phú cơ sở lý thuyết về tâm lý học giáo dục mà còn mang giá trị thực tiễn to lớn, giúp nhà trường điều chỉnh phương pháp giảng dạy, xây dựng hệ thống hỗ trợ sinh viên hiệu quả và tích hợp các kỹ năng mềm vào chương trình đào tạo, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực đáp ứng yêu cầu của xã hội trong thời kỳ hội nhập.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Ảnh hưởng của khả năng vượt khó đến sự thành công trong học tập của sinh viên ở ngoài nước

Các nghiên cứu quốc tế đã chứng minh rằng những bất ổn về sức khỏe tâm thần là rào cản lớn đối với thành công học tập. Điển hình như nghiên cứu của Deng và Li (2024) tại Trung Quốc cho thấy lo âu và trầm cảm dự báo tiêu cực về kết quả học tập của sinh viên năm nhất.

Theo mô hình của Reivich và Shatté (2002), chỉ số

vượt khó (AQ) có mối tương quan mật thiết với năng lực kiên cường tâm lý, đóng vai trò là yếu tố bảo vệ cốt lõi trước các nguy cơ rối loạn lo âu và trầm cảm. Lý thuyết này có ý nghĩa đặc biệt đối với sinh viên khối ngành Khoa học Xã hội, điển hình là Tâm lý học - nhóm đối tượng thường xuyên tiếp xúc với các vấn đề nhạy cảm và yêu cầu năng lực phản tư cao.

Zulfikar (2025) chỉ ra rằng năng lực vượt khó trong học tập là yếu tố thiết yếu giúp học sinh duy trì hiệu quả học tập ngay cả khi gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Áp lực từ nhà trường và gia đình có thể dẫn đến căng thẳng, trầm cảm, và sự thiếu vắng năng lực vượt khó có thể kéo theo thất bại trong học tập. Tác giả nhấn mạnh rằng năng lực này được hình thành thông qua trải nghiệm, đặc biệt từ môi trường học đường, trong đó giáo viên tư vấn đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ học sinh phát triển tính tự chủ, lòng tự tin và các mối quan hệ xã hội tích cực.

Sarwer và cộng sự (2025) phát hiện rằng các đặc điểm tâm lý tích cực, trong đó có khả năng vượt khó, có mối liên hệ với sự ổn định cảm xúc cao hơn và giảm tình trạng kiệt sức học tập. Nghiên cứu này cho thấy khả năng vượt khó không chỉ hỗ trợ sự kiên trì trong học tập mà còn tăng cường sức khỏe tinh thần, qua đó duy trì sự tham gia học tập lâu dài.

Sultana và Wahid (2023) chứng minh rằng các nguồn lực vốn tâm lý (Psychological Capital), bao gồm hiệu quả tự thân, sự lạc quan, niềm hy vọng và khả năng vượt khó, có mối liên hệ tích cực với sự gắn kết học tập của sinh viên thông qua sự hỗ trợ của giảng viên. Nghiên cứu chỉ ra rằng sự gắn kết đóng vai trò trung gian quan trọng đối với thành công trong học tập, cho thấy khả năng vượt khó góp phần tăng cường sự tham gia tích cực và động lực học tập của sinh viên.

Từ các công trình quốc tế có thể rút ra nhận định: ảnh hưởng của khả năng vượt khó đến thành công học tập của sinh viên được thể hiện qua các cơ chế tâm lý tích cực, với các hướng nghiên cứu và can thiệp chủ yếu tập trung vào: (1) vai trò bảo vệ sức khỏe tâm thần và ổn định cảm xúc; (2) phát triển chỉ số vượt khó (AQ) để xây dựng sự kiên cường tâm lý; (3) thúc đẩy vốn tâm lý, gắn kết và động lực học tập. Đây là cơ sở quan trọng cho việc xây dựng mô hình lý thuyết và thiết kế các chương trình hỗ trợ sinh viên phát triển khả năng vượt khó trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay.

2.2. Ảnh hưởng của khả năng vượt khó đến sự thành công trong học tập của sinh viên tại Việt Nam

Ở Việt Nam, các nghiên cứu về khả năng vượt khó của sinh viên bắt đầu được quan tâm hơn trong những năm gần đây và chủ yếu tập trung vào việc khảo sát thực trạng, các yếu tố ảnh hưởng nhằm hiểu rõ năng

lực thích ứng trước nghịch cảnh trong môi trường đại học của sinh viên.

Nghiên cứu của Lê Thị Thu Diễm và các cộng sự (2019) cho thấy khả năng vượt khó có tác động tích cực đến chất lượng cuộc sống đại học của sinh viên khối ngành Kinh tế tại Trường Đại học Trà Vinh. Kết quả nghiên cứu khẳng định khả năng vượt khó chịu ảnh hưởng trực tiếp bởi ba yếu tố: cam kết, kiểm soát và thách thức. Đáng chú ý, yếu tố giảng viên được xác định là nhân tố có tác động mạnh nhất đến chất lượng cuộc sống đại học của sinh viên.

Tiếp cận nhóm sinh viên có hoàn cảnh khó khăn, Trần Thị Tú Anh và Nguyễn Thị Diễm Hằng (2012) trong nghiên cứu Khả năng vượt khó của sinh viên thiết thời ở Trường Đại học Sư phạm và Trường Đại học Nông Lâm – Đại học Huế cho thấy chỉ số AQ của nhiều sinh viên thuộc nhóm này vẫn còn ở mức thấp. Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh sự cần thiết của các biện pháp can thiệp nhằm giúp sinh viên nâng cao khả năng kiểm soát nghịch cảnh, ý thức trách nhiệm đối với nghịch cảnh, hạn chế ảnh hưởng tiêu cực và tăng cường khả năng chịu đựng.

Ở quy mô rộng hơn, nghiên cứu của Nông Thị Hồng Linh và cộng sự (2020) trên 918 sinh viên Việt Nam cho thấy chỉ số AQ trung bình của sinh viên Việt Nam thấp hơn so với chuẩn quốc tế, đặc biệt ở khả năng không chế ảnh hưởng của nghịch cảnh. Nghiên cứu không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo giới tính, năm học hay nơi sống, nhưng chỉ ra ảnh hưởng rõ rệt của điều kiện kinh tế gia đình và sự hỗ trợ xã hội. Đáng chú ý, sinh viên có hoàn cảnh kinh tế khó khăn lại thể hiện mức độ vượt khó cao hơn nhóm bình thường, trong đó sự hỗ trợ từ một người đặc biệt được xác định là yếu tố dự báo quan trọng nhất.

Bên cạnh đó, Trịnh Anh Khoa (2014) nghiên cứu các yếu tố gây khó khăn trong học tập của sinh viên năm nhất tại Trường Cao đẳng Cộng đồng Sóc Trăng đã xác định bốn nhóm yếu tố chính gồm: giảng viên, cơ sở vật chất, bản thân sinh viên và khoảng cách nơi ở. Kết quả phân tích cho thấy cơ sở vật chất là yếu tố tác động mạnh nhất đến kết quả học tập, tiếp theo là giảng viên, bản thân sinh viên và khoảng cách nơi ở. Mặc dù nghiên cứu cung cấp cái nhìn khá toàn diện về những khó khăn ban đầu của sinh viên, song chưa đi sâu phân tích khả năng vượt khó cũng như sự khác biệt trong cách sinh viên ứng phó để đạt được thành công học tập.

Ở bậc phổ thông, Hoàng Thị Mai (2024) tiếp cận khả năng vượt khó theo hướng giáo dục, đề xuất việc dạy học văn bản văn chương như một giải pháp nhằm nâng cao chỉ số AQ cho học sinh trung học phổ thông. Theo tác giả, văn chương là môi trường thuận lợi để

học sinh trải nghiệm, suy ngẫm và học cách ứng phó với nghịch cảnh. Để đạt hiệu quả, việc khai thác tác phẩm văn học cần có mục tiêu rõ ràng, quan điểm nhất quán và phương pháp khoa học, đồng thời tránh những tác động tiêu cực không mong muốn.

Từ các nghiên cứu trong nước có thể thấy, hướng nghiên cứu về khả năng vượt khó (AQ) của sinh viên chủ yếu tập trung vào: (1) Khảo sát thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng; (2) mối liên hệ với chất lượng cuộc sống đại học; (3) đề xuất giải pháp giáo dục. Tuy nhiên các nghiên cứu trong nước chủ yếu dừng lại ở việc mô tả mức độ AQ và các yếu tố liên quan, chưa làm rõ trực tiếp mối quan hệ giữa khả năng vượt khó và sự thành công trong học tập. Do đó, cần có thêm các nghiên cứu thực nghiệm để làm rõ tác động này, từ đó xây dựng cơ sở khoa học cho các can thiệp hiệu quả.

2.3. Khả năng vượt khó và sự thành công trong học tập

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện đại, khả năng vượt khó không chỉ được xem là một phẩm chất cá nhân mà còn là nhân tố nội tại then chốt quyết định tiến trình thích ứng và phát triển của sinh viên. Nội dung về khả năng vượt khó cần được hiểu là một quá trình năng động, bao hàm việc thay đổi nhận thức, điều chỉnh cảm xúc và hành vi để đối diện với các tác nhân gây căng thẳng trong môi trường học thuật. Theo mô hình CORE của Stoltz (1997), khả năng này được cụ thể hóa qua bốn thành tố cốt lõi: khả năng kiểm soát (Control), quyền sở hữu và trách nhiệm (Ownership), phạm vi ảnh hưởng (Reach) và sức chịu đựng bền bỉ (Endurance).

Khả năng kiểm soát giúp sinh viên tin rằng bản thân có thể tác động và thay đổi kết quả học tập thay vì chấp nhận thất bại và chủ động tìm kiếm giải pháp. Sinh viên có chỉ số này cao sẽ tập trung điều chỉnh các yếu tố nằm trong khả năng của bản thân để thay đổi cục diện.

Quyền sở hữu và trách nhiệm khuyến khích thái độ chủ động nhận trách nhiệm của sinh viên để cải thiện tình hình, bất kể nguyên nhân khó khăn đến từ đâu. Sinh viên học cách tập trung nguồn lực vào những hành động mà họ có thể thực hiện để thay đổi tình thế và có trách nhiệm với tập thể. Đây là nền tảng của tinh thần tự chủ trong môi trường đại học.

Phạm vi ảnh hưởng đóng vai trò như một kỹ năng khoanh vùng vấn đề, giúp sinh viên không để một thất bại nhỏ làm ảnh hưởng tiêu cực đến các môn học khác hay đời sống cá nhân. Kỹ năng này cho phép sinh viên đánh giá khách quan mức độ nghiêm trọng của sự kiện, từ đó nhanh chóng tái thiết lập trạng thái cân bằng cảm xúc.

Mức độ bền bỉ hỗ trợ sinh viên định hình nhận thức

về tính nhất thời của nghịch cảnh. Sinh viên có khả năng vượt khó cao sẽ xem khó khăn chỉ là hiện tượng tạm thời, từ đó chủ động tìm kiếm các nguồn lực hỗ trợ xã hội để duy trì sự kiên định trong việc theo đuổi các mục tiêu dài hạn.

Sự thành công trong học tập trong mối tương quan với AQ, được tiếp cận như một khái niệm đa chiều, vượt ra ngoài giới hạn của điểm trung bình tích lũy (GPA). Nội dung này bao hàm việc đạt được các mục tiêu học thuật, sự linh hoạt kỹ năng chuyên môn, tư duy phản biện và mức độ hài lòng với trải nghiệm giáo dục.

2.4. Phương pháp nâng cao khả năng vượt khó để đạt được thành công trong học tập

Các nghiên cứu về ảnh hưởng của khả năng vượt khó đến sự thành công trong học tập của sinh viên hiện nay được triển khai theo nhiều phương pháp và cách tiếp cận khác nhau. Những phương pháp này không chỉ tập trung đo lường chỉ số vượt khó, mà còn xem xét khả năng vượt khó trong mối quan hệ với sức khỏe tâm thần, động lực học tập, vốn tâm lý và các yếu tố môi trường giáo dục.

Một hướng tiếp cận phổ biến là xem khả năng vượt khó như một năng lực giúp sinh viên thích ứng với các vấn đề sức khỏe tâm thần trong quá trình học tập. Theo hướng này, các nghiên cứu tập trung phân tích mối liên hệ giữa lo âu, trầm cảm, căng thẳng học tập với kết quả học tập. Phương pháp này cho thấy khả năng vượt khó giúp sinh viên giảm thiểu tác động tiêu cực của các rối loạn tâm lý, duy trì sự ổn định cảm xúc và cải thiện hiệu suất học tập cả trong ngắn hạn lẫn dài hạn.

Một số nghiên cứu nhấn mạnh vai trò của môi trường học đường trong việc hình thành và phát triển khả năng vượt khó. Theo hướng này, khả năng vượt khó không phải là đặc điểm bẩm sinh mà được hình thành thông qua trải nghiệm, sự hướng dẫn của giáo viên và các hoạt động tư vấn học đường. Giáo viên, đặc biệt là giáo viên tư vấn, đóng vai trò quan trọng trong việc giúp sinh viên rèn luyện tính tự lập, củng cố niềm tin vào bản thân và xây dựng các mối quan hệ xã hội tích cực.

Ngoài việc đo lường và phân tích, một số nghiên cứu còn tiếp cận khả năng vượt khó thông qua các biện pháp giáo dục và can thiệp sư phạm. Các giải pháp này bao gồm cải thiện chất lượng giảng dạy, tăng cường vai trò hỗ trợ của giảng viên, xây dựng môi trường học tập tích cực và tạo điều kiện cho sinh viên trải nghiệm, đối mặt và vượt qua khó khăn trong học tập.

Các nghiên cứu cho thấy ảnh hưởng của khả năng vượt khó đến sự thành công học tập của sinh viên được tiếp cận theo nhiều hướng, từ sức khỏe tâm thần đến môi trường giáo dục. Khả năng vượt khó không chỉ giúp sinh viên thích ứng với căng thẳng và khó khăn tâm lý

mà còn góp phần duy trì hiệu suất học tập bền vững. Đồng thời, AQ được xem là năng lực có thể hình thành và phát triển thông qua sự hỗ trợ của giảng viên, môi trường học tập tích cực và các can thiệp giáo dục phù hợp.

III. KẾT LUẬN

Việc nghiên cứu và nâng cao khả năng vượt khó cho sinh viên là một yêu cầu cấp thiết trong bối cảnh giáo dục đại học hiện đại đầy áp lực và sự thay đổi không ngừng của xã hội hội nhập. Các nghiên cứu quốc tế và trong nước đều khẳng định rằng khả năng vượt khó không chỉ là yếu tố dự báo thành tích học tập (GPA) mà còn đóng vai trò then chốt trong việc bảo vệ sức khỏe tinh thần, duy trì động lực và hình thành năng lực tự điều chỉnh cho sinh viên, giúp các em thích ứng bền vững với môi trường học thuật khắc nghiệt. Như vậy, có thể khẳng định rằng ảnh hưởng của khả năng vượt khó đến sự thành công trong học tập tại trường Đại học Sài Gòn đã được quan tâm nghiên cứu, nhưng cần được tiếp cận như một quá trình tác

động toàn diện, kết hợp chặt chẽ giữa các yếu tố tâm lý và hành vi thực tế. Công tác giáo dục và hỗ trợ sinh viên phải bảo đảm đồng bộ các giải pháp từ việc xây dựng chương trình can thiệp về tâm lý học đường, tích hợp giáo dục khả năng vượt khó vào môi trường học tập, cải thiện chất lượng giảng dạy, tăng cường vai trò hỗ trợ của giảng viên, xây dựng môi trường học tập tích cực và tạo điều kiện cho sinh viên trải nghiệm, đối mặt và vượt qua khó khăn trong học tập. Đồng thời, cần chú trọng quản lý các điều kiện thực hiện và yếu tố tác động như sự hỗ trợ từ gia đình, vai trò của cố vấn học tập và môi trường giáo dục tích cực để nâng cao khả năng kiểm soát và tinh thần trách nhiệm của người học. Kinh nghiệm quốc tế về việc ứng dụng mô hình CORE và phát triển các kỹ năng chuyển đổi là những gợi mở quan trọng để vận dụng vào thực tiễn, giúp sinh viên trường Đại học Sài Gòn không chỉ gặt hái thành công trong học tập mà còn chuẩn bị bản lĩnh vững vàng cho tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Deng, X., & Li, C. (2024, 12). The impact of university freshmen's mental health on academic performance: an empirical study based on M University in Fujian Province, China. *Frontiers in Public Health*, 12, 1483031. doi:10.3389/fpubh.2024.1483031
- Hoàng, T. M. (2024). Chỉ số vượt qua nghịch cảnh (Adversity Quotient - AQ) và thể mạnh của việc dạy học văn bản văn chương trong việc nâng cao chỉ số AQ cho học sinh trung học phổ thông. *Tạp chí Giáo dục*, 24(7), 24-29. Được truy lục từ <https://tegd.tapchigiaoduc.edu.vn/index.php/tapchi/article/view/1628>
- Lê, D. T., Nguyễn, L. T., Phạm, H. T., & Cô, L. H. (2019). Tác động của khả năng vượt khó đến hiệu quả học tập, chất lượng cuộc sống, chất lượng cuộc sống đại học của sinh viên khối ngành Kinh tế - Trường Đại học Trà Vinh. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Trà Vinh*, (32), 1-4. <https://pdfs.semanticscholar.org/0821/02da976123a4dce7822b6b-2feal2cab821ad.pdf>
- Nông, L. T., Hà, T. Q., Phùng, D. T., Vũ, L. T., & Đào, L. T. (2020). Khả năng vượt khó của sinh viên Việt Nam và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Tâm lý học*(7), 69-83. <https://scholar.dlu.edu.vn/thuvienso/bitstream/DLU123456789/135817/1/CVv211S072020069.pdf>
- Persike, M., & Seiffge-Krenke, I. (2012). Competence in coping with stress in adolescents from three regions of the world. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 863-879. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-011-9719-6>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. Broadway Books.
- Sultana, Z., & Wahid, M. (2023). Exploring the impact of academic psychological capital resources on student engagement at undergraduate level: The mediating role of faculty support. *Participatory Educational Research*, 10(6), 58-83. doi:10.17275/per.23.89.10.6
- Sarwer, S., Abid, M. N., Chao, H., Siming, L., & Dukhaykh, S. (2025). Examining the impact of positive psychological attributes on emotional stability and academic burnout among undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 13(1), 614. doi:10.1186/s40359-025-02880-0
- Trần, A. T., & Nguyễn, H. T. (2012). Khả năng vượt khó của sinh viên thiết thời ở trường Đại học Sư phạm và Đại học Nông lâm - Đại học Huế. *Tạp chí Khoa học và Giáo dục*, 03, 103-110.
- Trịnh, K. A. (2014). Mối tương quan giữa các yếu tố gây khó khăn trong học tập và kết quả học tập của học sinh, sinh viên năm nhất: trường hợp nghiên cứu tại Trường Cao đẳng Cộng đồng Sóc Trăng. *Tạp chí Khoa học Đại học Cần Thơ*, (32), 81-89. Được truy lục từ <https://ctujsvn.ctu.edu.vn/index.php/ctujsvn/article/view/159>
- Zulfikar. (2025). The urgency of students' academic resilience at school. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/391194296_The_Urgency_of_Students'_Academic_Resilience_at_School