Khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á qua một số trường hợp điển hình

Academic Resilience among Students at East Asia University of Technology: Evidence from Selected Case Studies

Trần Thị Tuyết Mai

Khoa Cơ bản, Trường Đại học Công nghệ Đông Á

Email: maittt@eaut.edu.vn

TÓM TẮT

Nghiên cứu này phân tích khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á qua ba trường hợp điển hình: sinh viên có khả năng vượt khó ở mức cao, trung bình và thấp. Trong đó, tác giả sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phương pháp nghiên cứu trường hợp kết hợp với phương pháp phỏng vấn sâu để xác định rõ khả năng vượt khó trong học tập của các sinh viên. Kết quả cho thấy, mức độ và biểu hiện khả năng vượt khó của mỗi sinh viên là khác nhau. Đây là cơ sở góp phần đề xuất các biện pháp nâng cao khả năng vượt khó của sinh viên nhằm nâng cao hiệu quả học tập.

Từ khoá: *Học tập, khả năng vượt khó, sinh viên.*

ABSTRACT

This study analyzes the academic resilience of students at the East Asia University of Technology through three typical cases: students with high, medium, and low levels of resilience. The author employs a questionnaire-based survey, case study methodology, and in-depth interviews to accurately identify the students' academic resilience. The findings indicate that the levels and manifestations of resilience vary among individual students. Based on these results, the study proposes measures to enhance students' academic resilience, thereby improving their learning effectiveness

Keywords: *Learning, academic resilience, students.*

1. Đặt vấn đề

Trên thế giới có nhiều tác giả nghiên cứu về khả năng vượt khó của học sinh, sinh viên. Zulfikar (2022) chỉ ra rằng khả năng 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. Nếu thiếu năng lực vượt khó có thể kéo theo thất bại trong học tập. Khả năng 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 [6]. Johannes Gultom, Mathilda Susanti, Hadi Nur Rahman (2025) phân tích hành vi giải quyết vấn đề toán học dựa trên 3 nhóm chỉ số vượt khó của học sinh (Quitter - người bỏ cuộc, Camper - người dừng chân cắm trại, Climber - người leo núi). Nghiên cứu chỉ ra sự phân hóa hành động rõ rệt: Nhóm *Quitter* chỉ dừng lại ở mức "hiểu khó khăn" nhưng không có khả năng thực thi giải pháp. Nhóm *Camper* thực hiện được bước giải quyết ban đầu nhưng thường xuyên mắc lỗi do nản

chí. Chỉ nhóm *Climber* (chỉ số vượt khó cao) đạt đủ các chỉ số năng lực toán học tư duy cao tuy nhiên họ lại gặp thách thức trong việc đưa ra các ý tưởng giải pháp mới đột phá [5]. Sarwer và cộng sự (2025) cho 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 trong 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 hiệu quả học tập lâu dài [4].

Ở Việt Nam, có một số công trình tiêu biểu nghiên cứu về khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên. Lê Thị Thu Diễm, Nguyễn Thị Thúy Loan, Phạm Thị Thu Hiền (2018) nghiên cứu về tác động của khả năng vượt khó đến hiệu quả học tập của sinh viên khối ngành Kinh tế - Trường Đại học Trà Vinh. Nghiên cứu này tiếp cận khái niệm "Khả năng vượt khó" thông qua 3 thành phần chính: *Khả năng cam kết*, *khả năng kiểm soát*, *khả năng đối mặt thách thức*. Trong tất cả các yếu tố tác động, "Yếu tố giảng viên" có tác động mạnh nhất. Khi giảng viên tăng cường sự tương tác tích cực, thấu hiểu và định hướng phương pháp học tập đúng đắn, sinh viên sẽ có xu hướng nâng cao khả năng thích ứng, rèn luyện khả năng vượt khó một cách chủ động hơn [1]. Nguyễn Thị Diễm Hằng (2018) khảo sát nhóm đối tượng đặc thù là "sinh viên thiệt thòi" đang theo học tại các trường thành viên của Đại học Huế. Nghiên cứu khẳng định các yếu tố tính cách (sự lo âu, tự ti) và hệ thống hỗ trợ (nhà trường, bạn bè) là những biến số độc lập có khả năng dự báo mạnh mẽ khả năng vượt khó của sinh viên [2]. Nông Thị Hồng Linh, Hà Quỳnh Trang, Phùng Thị Dung, Vũ Thị Mỹ Linh, Đào Thị Diệu Linh (2020) đã nghiên cứu khả năng vượt khó của đến từ 6 trường đại học khác nhau tại Việt Nam. Kết quả cho thấy, có đến 50,2% sinh viên tham gia khảo sát đạt chỉ số vượt khó ở mức trung bình. Số lượng sinh viên có chỉ số vượt khó ở mức thấp chiếm tới 41,6%. Chỉ có 3,1% sinh viên đạt chỉ số vượt khó ở mức cao. Khả năng vượt khó của sinh viên không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê khi xét theo các tiêu chí: Giới tính, năm học, môi trường sống. Có sự khác biệt rõ rệt về khả năng vượt khó dựa trên điều kiện kinh tế gia đình và sự hỗ trợ mà sinh viên nhận được [3].

Qua các nghiên cứu trên cho thấy, các tác giả trong và ngoài nước đã chỉ ra thực trạng và yếu tố ảnh hưởng đến khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên. Nhìn chung, khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên trong các nghiên cứu trên là chưa cao. Các tác giả nhấn mạnh vai trò của môi trường học đường, yếu tố giảng viên đóng vai trò quan trọng giúp sinh viên vượt khó trong học tập.

Trên thực tế, khả năng vượt khó đóng vai trò là yếu tố then chốt giúp sinh viên duy trì động lực, thích ứng với áp lực và tối ưu hóa kết quả học tập. Tuy nhiên, khả năng này không tự nhiên có sẵn ở mọi sinh viên. Chính sự chênh lệch giữa nhận thức về tầm quan trọng và thực trạng thiếu hụt khả năng vượt khó ở một bộ phận sinh viên đặt ra yêu cầu cấp thiết phải tiến hành nghiên cứu vấn đề này, nhằm tìm ra giải pháp hỗ trợ sinh viên nâng cao hiệu quả học tập.

Xuất phát từ những cơ sở trên, việc nghiên cứu về thực trạng khả năng vượt khó của sinh viên các trường đại học nói chung và trường Đại học Công nghệ Đông Á nói riêng là rất cần thiết. Nghiên cứu dưới đây tập trung phân tích thực trạng khả năng vượt khó của sinh viên qua các trường hợp điển hình, từ đó góp phần đưa ra các định hướng biện pháp nâng cao khả năng vượt khó trong học tập cho sinh viên và thúc đẩy hiệu quả đào tạo của nhà trường.

2. Tổ chức và phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên trên 198 sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba thuộc Trường Đại học Công nghệ Đông Á (Chuyên ngành Công nghệ thông tin, Công nghệ kĩ thuật Ô tô). Khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên được đánh giá qua các biểu hiện cụ thể sau: *Nhận thức về thuận lợi và khó khăn trong học tập; Thái độ đối với việc khắc phục khó khăn, trở ngại trong học tập; Khả năng kiểm soát bản thân và tình huống khó khăn; Khả năng huy động các yếu tố tâm lý; Khả năng tìm kiếm giải pháp và biện pháp khắc phục*. Dựa vào kết quả điều tra bằng bảng hỏi (với thang Likert 5 mức độ), tác giả thu thập được dữ liệu về mức độ vượt khó của các sinh viên. Với phương pháp nghiên cứu trường hợp, tác giả tiến hành lựa chọn 3 sinh viên (trong tổng số 198 sinh viên được khảo sát thực trạng) có biểu hiện về nhận thức, thái độ và hành vi tương ứng với khả năng vượt khó ở mức cao, trung bình và thấp, từ đó góp phần làm rõ các khía cạnh của thực trạng khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên. Phương pháp phỏng vấn sâu được sử dụng nhằm thu thập các thông tin phong phú, đa dạng hơn về khả năng vượt khó của các sinh viên nêu trên.

3. Kết quả nghiên cứu thực trạng khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á

3.1. Đánh giá chung về khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á

Bảng 1. Mức độ khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên

STT	Các biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Hệ số Cronbach's Alpha
1	Nhận thức về thuận lợi và khó khăn trong học tập	4,06	0,70	0,845
2	Thái độ đối với việc khắc phục khó khăn, trở ngại trong học tập	3,93	0,72	0,862
3	Khả năng kiểm soát bản thân và tình huống khó khăn	3,10	0,87	0,798
4	Khả năng huy động các yếu tố tâm lý	2,91	0,86	0,785
5	Khả năng tìm kiếm giải pháp và biện pháp khắc phục	2,88	0,85	0,764
Tổng		3,38	0,80	0,891

** Điểm Trung bình (ĐTB): Mức rất thấp: 1,00-1,80; Mức thấp: 1,81-2,60; Mức trung bình: 2,61-3,40; Mức cao: 3,41 đến 4,20; Mức rất cao: 4,21-5,00; Độ lệch chuẩn (ĐLC);*

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu thực trạng khả năng vượt khó của 198 sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á bằng phần mềm SPSS 26.0)

Qua bảng trên cho thấy, khả năng vượt khó của sinh viên chỉ đạt mức trung bình (ĐTB = 3,38). Có thể nói, nhìn chung sinh viên có ý thức và khả năng nhất định trong việc đối diện, vượt qua các trở ngại học tập, nhưng mức độ này còn thấp. Có một sự phân hoá rõ rệt giữa nhận thức, thái độ với hành động. Sinh viên đạt điểm rất cao ở hai biểu hiện: "*Nhận thức về thuận lợi và khó khăn trong học tập*" (ĐTB=4,06) và "*Thái độ đối với việc khắc phục khó khăn, trở*

ngại trong học tập" (ĐTB=3,93). Tuy nhiên, điểm số giảm ở ba biểu hiện còn lại: "*Khả năng kiểm soát bản thân và tình huống*" (ĐTB=3,10), "*Huy động các yếu tố tâm lý*" (ĐTB=2,91) và thấp nhất là "*Khả năng tìm kiếm giải pháp và biện pháp khắc phục"* (ĐTB=2,88). Kết quả kiểm định độ tin cậy cho thấy, hệ số Cronbach's Alpha tổng thể (40 items) là 0,891 chứng tỏ thang đo đảm bảo độ tin cậy và giá trị khoa học để tiến hành khảo sát, phân tích định lượng. Trong đó, 5 thang đo thành phần (mỗi tiểu thang đo gồm 8 items) đạt độ tin cậy từ khá đến cao với hệ số tương quan biến - tổng phù hợp (đều > 0,30).

Như vậy, kết quả nghiên cứu cho thấy khả năng vượt khó của sinh viên chỉ ở mức trung bình và tồn tại sự khác biệt rõ rệt giữa nhận thức và hành động. Sinh viên có nhận thức đúng đắn và thái độ tích cực trước khó khăn học tập (đạt mức cao), nhưng lại thiếu hụt kỹ năng kiểm soát, huy động nguồn lực và tìm kiếm giải pháp thực tế (ở mức trung bình). Điều này khẳng định rằng sinh viên "biết và muốn vượt khó" nhưng còn lúng túng trong hành vi ứng phó với khó khăn trong thực tế.

3.2. Khả năng vượt khó của sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á qua các trường hợp điển hình

Trong tổng số 198 sinh viên được khảo sát, chúng tôi lựa chọn 3 trường hợp điển hình để phân tích, làm rõ hơn về biểu hiện khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên.

3.2.1. Trường hợp 1: Sinh viên có khả năng vượt khó ở mức cao

Bảng 2. Mức độ biểu hiện khả năng vượt khó của sinh viên P.T.H

STT	Các biểu hiện	ĐTB
1	Nhận thức về thuận lợi và khó khăn trong học tập	4,55
2	Thái độ đối với việc khắc phục khó khăn, trở ngại trong học tập	4,35
3	Khả năng kiểm soát bản thân và tình huống khó khăn	3,82
4	Khả năng huy động các yếu tố tâm lý	3,70
5	Khả năng tìm kiếm giải pháp và biện pháp khắc phục	3,68
Tổng		4,02

Qua bảng trên cho thấy, ĐTB tổng của sinh viên P.T.H (Chuyên ngành Công nghệ thông tin) là 4,02. Đây là sinh viên có khả năng vượt khó ở mức cao. Dựa vào số liệu và kết quả phỏng vấn sâu cho thấy, sinh viên này không dừng lại ở mức chấp nhận hoàn cảnh hay bằng lòng với sự an toàn. Điều này có nghĩa ở sinh viên có một động lực mạnh mẽ, xem khủng hoảng hay áp lực học tập (thi cử, nghiên cứu khoa học…vv) là một phần tất yếu của quá trình học tập và rèn luyện.

Biểu hiện nhận thức về thuận lợi và khó khăn trong học tập (ĐTB=4,55): Đây là chỉ số cao nhất, cho thấy khả năng nhận thức của em rất tốt. Em chia sẻ: "*Mỗi khi có lịch thi dày đặc, việc đầu tiên em làm là ngồi vạch ra xem mình đang thiếu gì (kiến thức, thời gian) và mình*

DOI: https://doi.org/10.65153/d0ssmm55
Journal of Science and Technology of East Asia University of Technology

đang có sẵn những gì (tài liệu, sự hỗ trợ từ giảng viên, bạn bè). Em nghĩ khó khăn là điều hiển nhiên, quan trọng là mình biết rõ mình đang đứng ở đâu để không bị hoang mang, lo lắng."

Biểu hiện thái độ đối với việc khắc phục khó khăn, trở ngại trong học tập (ĐTB=4,35): Chỉ số này thể hiện niềm tin vào năng lực bản thân của sinh viên H ở mức rất cao. Em không tự trách móc, suy sụp hay hoài nghi về năng lực của bản thân mỗi khi gặp thất bại. Em ý thức được những lỗi sai của mình và có niềm tin rằng mình có đủ tiềm năng để vượt qua nó. Em chia sẻ: "*Khi bị điểm kém ở một môn chuyên ngành, em cũng buồn chứ, nhưng em không nghĩ mình kém cỏi. Em tự nhủ rằng đây chỉ là do phương pháp học kỳ này chưa đúng hoặc mình đầu tư chưa đủ thời gian thôi. Em tin kỳ sau mình sẽ làm tốt hơn."*

Biểu hiện khả năng kiểm soát bản thân và tình huống khó khăn (ĐTB=3,82): Điểm số này ở mức khá. Sinh viên H ý thức được rằng mặc dù không thể kiểm soát được các tình huống khách quan xảy ra nhưng hoàn toàn kiểm soát được phản ứng và hành vi của chính mình trước những tình huống đó. Em khẳng định: *"Khi làm việc nhóm mà các bạn khác trễ hạn, thay vì ngồi than vãn hay tức giận làm hỏng việc, em chọn cách chủ động phân chia lại hoặc tự mình xử lý những gì cần thiết trước. Em không thể ép các bạn thay đổi ngay lập tức, nhưng em kiểm soát được tiến độ và chất lượng phần việc của chính mình".*

Biểu hiện khả năng huy động các yếu tố tâm lý (ĐTB=3,70): Chỉ số này ở mức khá, cho thấy khi gặp áp lực, sinh viên H biết cách tự điều chỉnh và huy động sự kiên trì, ý chí và động lực bên trong của mình. Tuy nhiên, so với nhận thức, việc chuyển biến từ nhận thức sang trạng thái tâm lý sẵn sàng cũng có khoảng cách nhất định. Sinh viên chia sẻ: *"Thú thật là có những tuần áp lực quá tải, em cũng bị stress và mất ngủ. Nhưng những lúc đó em thường cho phép mình nghỉ ngơi một buổi, đi chạy bộ hoặc nghe nhạc để lấy lại cân bằng, rồi sau đó sẽ lấy lại động lực, ngồi vào bàn học với sự tập trung cao nhất."*

Biểu hiện khả năng tìm kiếm giải pháp và biện pháp khắc phục (ĐTB=3,68): Đây là biểu hiện thấp nhất trong bảng (tuy nhiên vẫn ở mức khá). Điều này phản ánh một thực tế tâm lý phổ biến: Từ nhận thức, thái độ cho đến hành động thực tế luôn có khoảng cách khá lớn. Sinh viên H đánh giá bản thân rất giỏi trong việc hiểu vấn đề và giữ tinh thần tích cực, nhưng khi bắt tay vào tìm giải pháp cụ thể, đôi khi em gặp chút lúng túng hoặc cần nhiều thời gian để thử nghiệm các phương pháp khác nhau trước khi đưa ra quyết định cuối cùng. Theo em H chia sẻ như sau: *"Em biết mình cần phải thay đổi cách quản lý thời gian để không bị trễ hạn, nhưng thú thật việc tìm ra một công cụ hay phương pháp phù hợp như đối với em ban đầu khá trầy trật. Em thường mất một khoảng thời gian loay hoay thử nghiệm vài cách thì mới tìm ra được giải pháp khắc phục thực sự hiệu quả cho khó khăn của mình."*

Như vậy, sinh viên P.T.H là trường hợp điển hình của một cá nhân có khả năng vượt khó cao, biết chuyển hóa áp lực thành động lực phát triển nhờ nhận thức sâu sắc, niềm tin bản thân vững vàng và chiến lược ứng phó chủ động, linh hoạt với khó khăn trong học tập.

3.2.2. Trường hợp 2: Sinh viên có chỉ số vượt khó ở mức trung bình

DOI: https://doi.org/10.65153/d0ssmm55
Journal of Science and Technology of East Asia University of Technology

Bảng 3. Mức độ biểu hiện khả năng vượt khó của sinh viên Đ.Q.Đ

STT	Các biểu hiện	ĐTB
1	Nhận thức về thuận lợi và khó khăn trong học tập	4,12
2	Thái độ đối với việc khắc phục khó khăn, trở ngại trong học tập	3,88
3	Khả năng kiểm soát bản thân và tình huống khó khăn	3,15
4	Khả năng huy động các yếu tố tâm lý	2,90
5	Khả năng tìm kiếm giải pháp và biện pháp khắc phục	2,80
Tổng		**3,37**

Qua bảng trên cho thấy, ĐTB chung của sinh viên Đ.Q.Đ (Chuyên ngành Công nghệ kĩ thuật Ô tô) với mức ĐTB = 3,37. Dựa vào số liệu và kết quả phỏng vấn cho thấy, sinh viên Đ không hoàn toàn buông xuôi trước những khó khăn, thử thách. Sinh viên vẫn có khả năng vượt khó nhất định nhưng chưa bền vững. Khi đối mặt với các khó khăn dồn dập, sinh viên dễ rơi vào trạng thái "quá tải" và có xu hướng chọn giải pháp an toàn, né tránh thay vì đối đầu để giải quyết.

Biểu hiện nhận thức về thuận lợi và khó khăn trong học tập (ĐTB=4,12): Đây là chỉ số duy nhất đạt mức cao của sinh viên Đ. Sinh viên Đ có khả năng nhận thức tốt. Em nhận thức rõ đâu là cơ hội và đâu là rào cản của bản thân. Tuy nhiên, việc biết rất rõ mình gặp khó khăn gì với các biểu hiện hành động lại thấp cho thấy sinh viên này đang rơi vào cái biết rõ trở ngại dẫn đến tâm lý e sợ. Em chia sẻ như sau: "*Em ý thức rất rõ việc học đại học cần tính tự học cao. Em cũng biết nếu mình cố gắng tra cứu tài liệu nước ngoài thì sẽ có cơ hội đạt điểm cao, nhưng thực sự nhìn vào khối lượng công việc em thấy ngợp ngay từ đầu*".

Biểu hiện thái độ đối với việc khắc phục khó khăn, trở ngại trong học tập (ĐTB=3,88): Biểu hiện của em Đ ở mức khá. Nhìn chung Đ vẫn có niềm tin cơ bản vào năng lực của mình. Song, mức độ này cho thấy niềm tin này bắt đầu bị lung lay, dao động khi đối mặt với những thử thách vượt quá vùng an toàn. Minh chứng thể hiện qua những chia sẻ sau của em Đ: "*Khi bị điểm kém trong kỳ thi giữa kỳ, em tự nhủ là do mình chưa tập trung thôi chứ em không nghĩ mình dốt. Em vẫn tin là nếu mình nghiêm túc học thì mình sẽ hiểu được bài. Nhưng đôi khi nhìn các bạn xung quanh có kết quả tốt, em cũng chạnh lòng và tự hỏi không biết mình có thực sự phù hợp với ngành này không.*"

Biểu hiện khả năng kiểm soát bản thân và tình huống khó khăn (ĐTB=3,15): Điểm số này ở mức trung bình. Khi tình huống khó khăn xảy ra, sinh viên Đ cảm thấy mình bị chi phối hoàn cảnh, bản thân khó có thể xoay chuyển được cục diện. *"Nhiều lúc em lên kế hoạch ôn thi rất kỹ, nhưng cuối cùng bài tập nhóm của các môn khác đè nặng, rồi lịch làm thêm thay đổi đột xuất làm em vỡ trận hoàn toàn. Em cảm thấy mọi thứ xung quanh cứ ập đến cùng một lúc và em không thể nào quản lý nổi thời gian của mình nữa, đành tới đâu hay tới đó."*

Biểu hiện khả năng huy động các yếu tố tâm lý (ĐTB=2,90): Biểu hiện này khá thấp. Khi gặp thử thách, sinh viên Đ chưa phát huy được ý chí kiên trì, sự quyết tâm hay các cơ chế tự điều chỉnh cảm xúc của mình cho phù hợp. Em dễ bị cảm xúc tiêu cực (lo âu, chán nản, uể oải)

từ đó thiếu động lực để hành động. Em chia sẻ: *"Mỗi khi gặp áp lực lớn, như tuần trước có bài thuyết trình quan trọng, em bị stress đến mức không muốn làm gì cả. Em biết mình phải cố gắng lên, phải tập trung, nhưng tinh thần em cứ trống rỗng, uể oải. Em chọn cách nằm lướt điện thoại cả ngày để trốn tránh cái cảm giác lo âu đó thay vì lấy tinh thần để học."*

Biểu hiện khả năng tìm kiếm giải pháp và biện pháp khắc phục khó khăn (ĐTB=2,80). Đây là biểu hiện thấp nhất của sinh viên Đ. Sinh viên nhận thức được vấn đề nhưng lại bế tắc, thụ động trong việc tìm kiếm lối thoát thực tế, thiếu kỹ năng giải quyết vấn đề hoặc thiếu sự chủ động tìm kiếm nguồn hỗ trợ. Minh chứng về biểu hiện này em Đ chia sẻ như sau: *"Khi gặp một bài tập chuyên ngành không thể giải được, em thường có xu hướng bỏ qua hoặc đợi xem các bạn khác giải quyết thế nào rồi làm theo. Em rất ngại đi hỏi giảng viên hay chủ động tìm cách khác để khắc phục, vì em cảm thấy có cố tự tìm hiểu thì kết quả cũng chẳng đi đến đâu."*

Như vậy, sinh viên Đ.Q.Đ có khả năng vượt khó ở mức trung bình. Nhìn chung, sinh viên Đ không hoàn toàn buông xuôi khi gặp trở ngại, nhưng khả năng tự mình vượt qua áp lực, khó khăn trong học tập còn yếu và không ổn định.

3.2.3. Trường hợp 3: Sinh viên có chỉ số vượt khó ở mức thấp

Bảng 4. Mức độ biểu hiện khả năng vượt khó của sinh viên N.C.H

STT	Các biểu hiện	ĐTB
1	Nhận thức về thuận lợi và khó khăn trong học tập	3,35
2	Thái độ đối với việc khắc phục khó khăn, trở ngại trong học tập	3,10
3	Khả năng kiểm soát bản thân và tình huống khó khăn	2,15
4	Khả năng huy động các yếu tố tâm lý	2,05
5	Khả năng tìm kiếm giải pháp và biện pháp khắc phục	1,95
Tổng		2,52

Qua bảng trên cho thấy, tổng ĐTB khả năng vượt khó của sinh viên N.C.H (Chuyên ngành Công nghệ thông tin) đạt mức thấp với ĐTB = 2,52. Kết quả thực trạng và phỏng vấn sâu cho thấy, sinh viên H có những biểu hiện tâm lý tiêu cực, mất kiểm soát trước những khó khăn. Khi đối mặt với áp lực học tập, thay vì tìm cách thích nghi, em dễ dàng rơi vào trạng thái hoảng loạn, sau đó là buông xuôi và chấp nhận thất bại.

Biểu hiện nhận thức về thuận lợi và khó khăn trong học tập (ĐTB=3,35). Đây là chỉ số điểm cao nhất của sinh viên H nhưng chỉ ở mức trung bình. Điểm số chỉ ra rằng khả năng nhận thức của sinh viên còn hạn chế. Em không đánh giá đúng về các yếu tố thuận lợi (như sự giúp đỡ của bạn bè, thầy cô, kỹ năng sẵn có). H chia sẻ: *"Khi đối mặt với kỳ thi cuối kỳ, em chỉ thấy toàn là áp lực. Mấy đứa bạn có bảo em là cần gì thì tụi tao chỉ cho hay đọc tài liệu này đi, nhưng em thấy chẳng ăn thua gì đâu."*

Biểu hiện thái độ đối với việc khắc phục khó khăn, trở ngại trong học tập (ĐTB=3,10): Biểu hiện này nằm ở mức trung bình. Sinh viên H có dấu hiệu suy giảm nghiêm trọng về niềm

DOI: https://doi.org/10.65153/d0ssmm55
Journal of Science and Technology of East Asia University of Technology

tin vào năng lực của bản thân. Khi gặp thất bại, sinh viên không còn giữ được sự bình tĩnh mà bắt đầu chuyển sang tự trách bản thân, tự cho mình là kém cỏi và chấp nhận rằng mình không có tố chất để vượt qua khó khăn. Em chia sẻ: *"Nhiều lúc nhìn điểm số sụt giảm, em thấy mình bất tài thực sự. Chắc tại em không thông minh bằng các bạn, hoặc em không hợp với ngành học này. Cứ mỗi lần làm sai cái gì là em lại nghĩ: Đấy thấy chưa, mình lại làm hỏng việc rồi, học hành không đâu vào đâu, mình vốn dĩ chẳng làm được tích sự gì cả."*

Biểu hiện khả năng kiểm soát bản thân và tình huống khó khăn (ĐTB= 2,15): ĐTB chỉ ở mức thấp. Em không có tâm thế kiểm soát bản thân, buông xuôi mặc cho thực tế diễn ra như thế nào. Sinh viên H chia sẻ: *"Em thấy mọi thứ xung quanh em như một mớ hỗn độn và em chẳng thể kiểm soát được gì. Lịch học dày đặc, gia đình thì tạo áp lực, rồi chuyện tiền bạc... Giờ mọi chuyện có tệ đi hay tốt lên là do số phận thôi, chứ một mình em thì thay đổi được cục diện gì đâu. Em buông xuôi luôn rồi."*

Biểu hiện khả năng huy động các yếu tố tâm lý (ĐTB=2,05). Chỉ số này ở mức rất thấp. Khi đối mặt với chướng ngại vật, em H không thể tìm thấy động lực bên trong bản thân, ý chí hay sự kiên trì. Thay vào đó, em bị lấn át bởi sự thờ ơ, lo âu và xu hướng bỏ cuộc. Sinh viên H chia sẻ: *"Mỗi lần nghĩ đến việc phải hoàn thành bài tập lớn hay đi thi, tim em đập nhanh, đầu óc trống rỗng và em thấy cực kỳ mệt mỏi. Em biết mình phải cố gắng gượng dậy, nhưng cơ thể và tinh thần em phản kháng lại, em không đào đâu ra một chút năng lượng nào cả. Em chỉ muốn đóng cửa phòng, nằm ngủ và trốn tránh tất cả mọi người."*

Biểu hiện tìm kiếm giải pháp và biện pháp khắc phục khó khăn (ĐTB=1,95): Điểm số này ở mức thấp nhất trong tất cả các biểu hiện. Em H hoàn toàn từ bỏ việc tìm kiếm giải pháp. Sinh viên chọn cách chịu đựng một cách thụ động hoặc bỏ cuộc hẳn. Sinh viên H đã chia sẻ: "*Em chẳng muốn tìm cách khắc phục hay sửa sai gì nữa. Trước đây em cũng từng thử thay đổi cách học, thử đi hỏi bài nhưng kết quả vẫn lẹt đẹt. Cho nên bây giờ gặp ca khó là em bỏ qua luôn, tới đâu thì tới, rớt môn thì học lại hoặc thôi học cũng được. Tìm giải pháp chỉ làm em tốn thêm năng lượng một cách vô ích."*

Như vậy, khả năng vượt khó của sinh viên H ở mức thấp. Em H thiếu niềm tin vào bản thân, không có khả năng hành động và thụ động chấp nhận thất bại trước các trở ngại, khó khăn trong học tập.

3.3. Một số định hướng biện pháp nâng cao khả năng vượt khó trong học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á

Từ kết quả nghiên cứu thực trạng khả năng vượt khó trong học tập của 198 sinh viên cùng với nghiên cứu sâu về 3 trường hợp nêu trên, chúng tôi đưa ra một số định hướng biện pháp góp phần nâng cao khả năng vượt khó cho sinh viên. Thứ nhất: rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian và khắc phục thói quen trì hoãn công việc cho sinh viên; Thứ hai: Xoá bỏ khoảng cách tâm lý và tăng cường kết nối với cố vấn học tập, giảng viên trong quá trình học tập; Thứ ba: Phát triển kỹ năng tư duy sáng tạo và giải quyết vấn đề bằng trải nghiệm thực tế; Thứ tư: Xây dựng và phát triển mô hình "nhóm bạn học tập" hỗ trợ nhau vượt qua các khó khăn trong học tập; Thứ năm: Tổ chức các hoạt động chăm sóc sức khoẻ tinh thần, tạo tâm lý thoải mái cho

sinh viên trong học tập. Việc phối kết hợp và thực hiện đồng bộ các biện pháp có ý nghĩa quan trọng giúp sinh viên phát triển khả năng vượt khó để đạt được kết quả học tập tốt hơn.

4. KẾT LUẬN

Tóm lại, qua ba trường hợp điển hình nêu trên góp phần làm rõ hơn về thực trạng khả năng vượt khó của sinh viên theo các mức độ khác nhau. Kết quả cụ thể cho thấy, sinh viên P.T.H có sự đồng bộ cao giữa các mặt biểu hiện. ĐTB nhận thức và hành động chỉ chênh nhau không đáng kể. Điều này chứng tỏ em H nghĩ được là làm được, tư duy và hành động thống nhất. Khi gặp bài tập khó, áp lực thi cử hay biến cố, sinh viên P.T.H không hoang mang mà luôn giữ được sự tỉnh táo để tìm cách giải quyết. Sinh viên Đ.Q.Đ có ĐTB nhận thức rất cao nhưng biểu hiện tìm giải pháp chỉ dưới trung bình, sự chênh lệch giữa hai biểu hiện này khá lớn. Chứng tỏ em Đ nhận thức được mọi thuận lợi và biết rõ mình đang gặp khó khăn gì. Tuy nhiên, điểm yếu lớn nhất là em chỉ dừng lại ở suy nghĩ chứ không bắt tay vào làm. Sinh viên N.C.H có ĐTB chênh lệch giữa nhận thức và hành động khá cao. Các biểu hiện về nhận thức, thái độ hành động đều ở mức thấp. Em mất niềm tin vào bản thân và chọn cách trốn tránh thay vì đối mặt để giải quyết các khó khăn trong học tập.

Việc nghiên cứu sâu về từng trường hợp giúp chúng ta có thêm cơ sở để đề ra các biện pháp khả thi và phù hợp với đặc trưng riêng của mỗi sinh viên để giúp các em tự tin hơn, sẵn sàng ứng phó với các khó khăn, thách thức để đạt được kết quả học tập cao hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thị Thu Diềm, Nguyễn Thị Thúy Loan, Phạm Thị Thu Hiền (2018). 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*, số 32, 14-23.
2. 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*, Số 439, 17-21.
3. Nông Thị Hồng Linh, Hà Quỳnh Trang, Phùng Thị Dung, Vũ Thị Mỹ Linh, Đào Thị Diệu Linh (2020). Khả năng vượt khó của sinh viên Việt Nam và một số yếu tố liên quan, *Tạp chí Tâm lý học*, Số 7 (256), 69-83.
4. Sarwer, S., Abid, M. N., Chao, H., Siming, L., & Dukhaykh, S. (2025). Examining the impact of positive psycho-logical 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.
5. Johannes Gultom, Mathilda Susanti, Hadi Nur Rahman (2025), Exploration of Students' Mathematical Ability Level: A Review of Adversity Quotient Types, *International Journal of Multidisciplinary Chemical Research (IJMCR)*.

DOI: https://doi.org/10.65153/d0ssmm55
Journal of Science and Technology of East Asia University of Technology

6. Zulfikar, Z. (2022). The urgency of students' academic resilience at school. *MARAWA:* Jurnal Masyarakat Religius dan Berwawasan, 1(1), 1-8 https://doi.org/10.31958/marawa.v1i1.5709