Tạp chí Tâm lý học Việt Nam số 1 - Tháng 2 năm 2026

DOI: https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n1.8

ADVERSITY COMPETENCE IN LEARNING ACTIVITIES AMONG ETHNIC MINORITY STUDENTS IN THE NORTHWEST REGION

Lo Thi Van
Tay Bac University

Received December 27,2025
Accepted January 20,2026

Abstract: *This article examines the current status of adversity competence in learning activities among ethnic minority students in the Northwest region in the context of the ongoing fundamental and comprehensive reform of higher education. The study was conducted with 288 students at Tay Bac University using survey and in-depth interviews. Adversity competence was examined across three learning activities: classroom-based theoretical learning, self-study, and practical training/internships. The findings showed that students' adversity competence in learning was rated average. Students demonstrated relatively good adaptability in specific learning situations, but remained limited in planning, self-regulating learning strategies, intrinsic motivation, and improving professional competence, especially in practical training and internship contexts.*

Keywords: *Adversity-coping capacity;*

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC VƯỢT KHÓ TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN NGƯỜI DÂN TỘC THIỂU SỐ VÙNG TÂY BẮC

Lò Thị Vân
Trường Đại học Tây Bắc.

Ngày nhận bài: 27/12/2025;
Ngày duyệt đăng bài: 20/1/2026.

Tóm tắt: *Bài viết nghiên cứu thực trạng năng lực vượt khó trong hoạt động học tập của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục đại học hiện nay. Nghiên cứu được thực hiện trên 288 sinh viên đang theo học tại Trường Đại học Tây Bắc, sử dụng phương pháp khảo sát bằng bảng hỏi kết hợp phỏng vấn sâu. Năng lực vượt khó được xem xét trên ba bình diện chính: hoạt động học lý thuyết trên lớp, hoạt động tự học và hoạt động thực hành, thực tập. Kết quả nghiên cứu cho thấy năng lực vượt khó trong học tập của sinh viên nhìn chung đạt mức trung bình; sinh viên thể hiện khả năng thích nghi tương đối tốt trong các tình huống học tập cụ thể nhưng còn hạn chế trong việc lập kế hoạch, tự điều chỉnh chiến lược học tập, duy trì động lực nội tại và chủ động cải thiện năng lực chuyên môn, đặc biệt trong bối cảnh thực hành, thực tập.*

Từ khóa: *Năng lực vượt khó; Hoạt*

Learning activities; Ethnic minority students; Higher education; Northwest region.

động học tập; Sinh viên dân tộc thiểu số; Giáo dục đại học; Vùng Tây Bắc.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo theo tinh thần Nghị quyết số 29-NQ/TW, phát triển năng lực người học được xác định là định hướng trung tâm của giáo dục Việt Nam, nhằm nâng cao chất lượng và bảo đảm công bằng trong tiếp cận giáo dục, đặc biệt đối với các nhóm người học yếu thế (Đảng Cộng sản Việt Nam, 2013). Ở bậc đại học, học chế tín chỉ đòi hỏi sinh viên có mức độ tự chủ, khả năng thích ứng và sự kiên trì cao trước các khó khăn học tập; trong bối cảnh đó, năng lực vượt khó (Adversity Quotient - AQ) được xem là một năng lực tâm lý then chốt giúp sinh viên điều chỉnh cảm xúc, duy trì nỗ lực và theo đuổi mục tiêu học tập một cách bền vững (Nguyễn Thanh Thủy, 2017; Stoltz, 1997). Dưới góc độ tâm lý học, năng lực vượt khó là năng lực tích hợp, gắn với tự hiệu quả, tự điều chỉnh và động cơ học tập, có ảnh hưởng trực tiếp đến sự tham gia học tập, khả năng thích ứng và kết quả học tập của sinh viên, đồng thời được nhiều nghiên cứu khẳng định có giá trị dự báo đối với thành tích học tập và chất lượng đời sống đại học (Bandura, 1997; Pintrich và De Groot, 1990; Nông Thị Hồng Linh và cộng sự, 2020).

Ở Việt Nam, các nghiên cứu về năng lực vượt khó của sinh viên đã bước đầu được triển khai, chủ yếu tập trung vào sinh viên thiệt thòi hoặc xem xét AQ như một chỉ số tâm lý liên quan đến kết quả học tập (Nguyễn Thị Diễm Hằng và Trần Thị Tú Anh, 2012). Tuy nhiên, những nghiên cứu chuyên sâu về năng lực vượt khó trong hoạt động học tập của sinh viên người dân tộc thiểu số, đặc biệt là sinh viên vùng Tây Bắc, vẫn còn khá hạn chế. Trong khi đó, nhóm sinh viên này thường xuất thân từ các địa bàn kinh tế - xã hội khó khăn, chịu tác động của khác biệt ngôn ngữ, văn hóa và sự thiếu hụt nguồn lực học tập, dẫn đến nhiều trở ngại trong quá trình thích ứng với môi trường đại học (Trần Thị Kim Anh, 2018; Nguyễn Thị Hồng Hải, 2023). Thực tiễn đào tạo cho thấy không ít sinh viên dân tộc thiểu số dễ nản chí, thiếu bền bỉ và khó duy trì động lực học tập trước áp lực học thuật và hoàn cảnh sống. Vì vậy, việc nghiên cứu một cách hệ thống năng lực vượt khó trong hoạt động học tập của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc là cần thiết, nhằm bổ sung cơ sở lý luận cho tâm lý học giáo dục và làm căn cứ đề xuất các biện pháp hỗ trợ phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả học tập và khả năng thích ứng của sinh viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay.

2. Cơ sở lý luận và phương pháp nghiên cứu

2.1. Các khái niệm cơ sở

Năng lực được hiểu là khả năng vận dụng tổng hợp các thuộc tính tâm lý của cá nhân như tri thức, kỹ năng, thái độ, kinh nghiệm và đặc điểm nhân cách để thực hiện hiệu quả hoạt động và đạt được kết quả phù hợp với yêu cầu của bối cảnh cụ thể, đặc biệt trong những tình huống có khó khăn hoặc thách thức (Phạm Thành Nghị, 2013; Hoàng Hòa Bình, 2015; Đặng Thành Hưng, 2012). Trên cơ sở đó, năng lực vượt khó (Adversity Quotient - AQ) được xem là một dạng năng lực tâm lý đặc thù, phản ánh khả năng cá nhân nhận diện, đối diện và ứng phó hiệu quả với trở ngại và nghịch cảnh. Năng lực vượt khó trong học tập của sinh viên người dân tộc thiểu số được hiểu là khả năng điều chỉnh nhận thức, cảm xúc và hành vi học tập nhằm thích ứng và vượt qua các khó khăn phát sinh trong quá trình học đại học.

Sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc có những đặc điểm riêng về xuất thân xã hội, văn hóa và điều kiện học tập. Phần lớn sinh viên đến từ các địa bàn miền núi, nông thôn có điều kiện kinh tế - xã hội còn nhiều khó khăn, cơ hội tiếp cận giáo dục chất lượng, công nghệ thông tin và các nguồn lực học tập hiện đại còn hạn chế. Bên cạnh đó, sự khác biệt về ngôn ngữ, phong tục, tập quán và môi trường giao tiếp khiến nhiều sinh viên gặp trở ngại trong việc sử dụng tiếng Việt học thuật, giao tiếp học đường và thích ứng với văn hóa đại học (Trần Thị Kim Anh, 2018; Nguyễn Thị Hồng Hải, 2023). Trong quá trình học tập, sinh viên dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc thường đối mặt với các khó khăn như thiếu kỹ năng tự học, hạn chế về phương pháp học tập, áp lực kinh tế, gia đình, tâm lý tự ti, e ngại trong giao tiếp và khó khăn trong việc vận dụng kiến thức vào thực tiễn. Những đặc điểm và trở ngại này làm gia tăng yêu cầu phải phát triển năng lực vượt khó như một năng lực tâm lý cốt lõi, giúp sinh viên thích ứng hiệu quả và duy trì nỗ lực học tập trong môi trường đại học.

Năng lực vượt khó của sinh viên dân tộc thiểu số được biểu hiện qua sự chủ động thay đổi cách học trong giờ lý thuyết, sự kiên trì tổ chức và duy trì hoạt động tự học, cũng như khả năng thích nghi với môi trường thực hành, thực tập, từ đó giúp sinh viên duy trì nỗ lực và đạt được mục tiêu học tập trong bối cảnh văn hóa - xã hội đặc thù của vùng Tây Bắc.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được triển khai bằng phương pháp khảo sát bảng hỏi gồm 79 mục hỏi, nhằm thu thập dữ liệu một cách có hệ thống và bao quát các biến nghiên cứu đã xác định. Trên cơ sở kết quả phân tích định lượng, phỏng vấn sâu được sử dụng như một phương pháp bổ trợ nhằm làm rõ, diễn giải các phát hiện chính và cung cấp thêm thông tin mang tính chiều sâu. Dữ liệu thu thập được xử lý bằng các phương pháp thống kê toán học, bao gồm tính điểm trung bình (ĐTB), độ

lệch chuẩn (ĐLC), thứ hạng trung bình và tỷ lệ phần trăm trên thang đo Likert 5 mức, qua đó phản ánh tương đối khách quan mức độ biểu hiện và các yếu tố ảnh hưởng đến năng lực vượt khó trong hoạt động học tập của sinh viên.

2.2.1. Mẫu và quy cách chọn mẫu

Nghiên cứu được thực hiện trên 288 sinh viên người dân tộc thiểu số hiện đang theo học tại Trường Đại học Tây Bắc. Cỡ mẫu được xác định theo công thức Slovin với mức sai số cho phép 0,05, tương ứng với độ tin cậy 95%. Việc lựa chọn đối tượng khảo sát được tiến hành theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện, bảo đảm phù hợp với điều kiện tiếp cận và tổ chức thu thập số liệu trong thực tiễn của nhà trường. Dữ liệu nghiên cứu được thu thập trong thời gian từ ngày 01/12 đến ngày 30/12/2025.

2.2.2. Thiết kế nghiên cứu và độ hiệu lực bề mặt và độ tin cậy của công cụ

Công cụ nghiên cứu được xây dựng gồm các nhóm nội dung chính: thông tin nhân khẩu học (8 câu hỏi); khó khăn trong hoạt động học lý thuyết trên lớp (10 câu hỏi); khó khăn trong hoạt động tự học (10 câu hỏi); khó khăn trong hoạt động học thực hành, thực tế (10 câu hỏi); động cơ học tập (8 câu hỏi); phương pháp học tập (9 câu hỏi); sự tự tin trong học tập (8 câu hỏi); sự hỗ trợ từ môi trường học tập (8 câu hỏi) và sự động viên học tập từ gia đình, cộng đồng (8 câu hỏi).

Độ hiệu lực của thang đo được kiểm định thông qua phân tích nhân tố khám phá (EFA), cho kết quả hệ số KMO đạt 0,879 với mức ý nghĩa sig. = 0,00. Kết quả EFA cho thấy 71 biến quan sát được quy tụ vào 8 tiểu thang đo với hệ số tải nhân tố đều lớn hơn 0,5, khẳng định thang đo đạt độ hiệu lực bề mặt.

Độ tin cậy của bảng hỏi được đánh giá bằng hệ số Cronbach’s Alpha. Kết quả cho thấy hệ số tin cậy chung của toàn thang đo đạt 0,88. Hệ số Cronbach’s Alpha của các tiểu thang đo lần lượt là 0,813; 0,811; 0,805; 0,849; 0,802; 0,934; 0,882 và 0,934, phản ánh mức độ tin cậy khá tốt và đáp ứng yêu cầu sử dụng trong nghiên cứu.

Bảng quy đổi điểm trung bình mức độ năng lực vượt khó của sinh viên được tính dựa trên các thông số: Max (3,87), Min (1,63) và ĐLC (0,448) và được quy đổi thành 5 mức độ như sau:

Bảng 1. Bảng quy đổi điểm trung bình mức độ năng lực vượt khó trong học tập của sinh viên dân tộc thiểu số

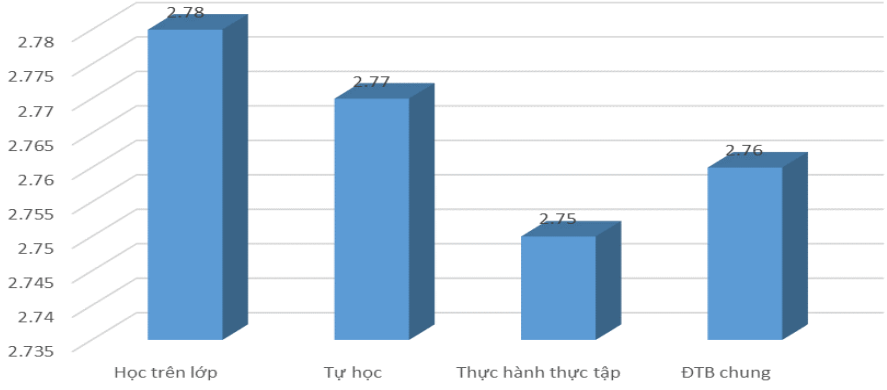
ĐTB từ	Đến	Mức độ năng lực vượt khó
1,63	2,077	Rất thấp
2,078	2,525	Thấp
2,526	2,973	Trung bình

2,974	3,421	Cao
3,422	3,87	Rất cao

2.3. Kết quả nghiên cứu năng lực vượt khó trong hoạt động học tập của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc

Năng lực vượt khó trong hoạt động học tập của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc được khảo sát trên ba bình diện chính, bao gồm: năng lực vượt khó trong hoạt động học lý thuyết trên lớp, năng lực vượt khó trong hoạt động tự học và năng lực vượt khó trong hoạt động học thực hành, thực tế. Kết quả khảo sát được tổng hợp và trình bày trong biểu đồ 2.

Kết quả trình bày ở biểu đồ 1 cho thấy năng lực vượt khó trong hoạt động học tập của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc nhìn chung đạt mức trung bình, với điểm trung bình chung là 2,76. Xét theo từng bình diện, năng lực vượt khó trong hoạt động học lý thuyết trên lớp đạt mức cao nhất (ĐTB = 2,78), phản ánh việc sinh viên có những nỗ lực nhất định trong việc thích nghi với yêu cầu học tập trên lớp, như theo dõi bài giảng, điều chỉnh cách học và tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn. Năng lực vượt khó trong hoạt động tự học có điểm trung bình tương đương (ĐTB = 2,77), cho thấy sinh viên bước đầu thể hiện khả năng duy trì việc học cá nhân và tìm cách khắc phục trở ngại, song mức độ chủ động và bền bỉ chưa thực sự nổi trội. Trong khi đó, hoạt động học thực hành, thực tập có điểm trung bình thấp nhất (ĐTB = 2,75), cho thấy sinh viên còn gặp nhiều thách thức khi phải vận dụng kiến thức vào bối cảnh thực tế và thích nghi với môi trường học tập mang tính trải nghiệm cao. Nhìn chung, sự chênh lệch giữa ba bình diện không lớn, phản ánh năng lực vượt khó của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc còn ở mức trung bình và chưa ổn định, đòi hỏi các biện pháp hỗ trợ phù hợp nhằm nâng cao khả năng thích ứng, kiên trì và chủ động trong toàn bộ quá trình học tập.



Biểu đồ 1. Điểm trung bình các mặt năng lực vượt khó của sinh viên dân tộc thiểu số

2.3.1. Năng lực vượt khó trong hoạt động học lý thuyết trên lớp

Năng lực vượt khó trong hoạt động học lý thuyết trên lớp của chúng tôi điều tra thông qua 10 ý hỏi với thang đo Likert 5 mức độ. Kết quả được chúng tôi trình bày trong bảng 2.

Bảng 2. Năng lực vượt khó trong hoạt động học lý thuyết trên lớp của sinh viên

Nội dung	ĐTB	Mức độ	ĐLC	Tần suất theo mức độ lựa chọn				
				1	2	3	4	5
1. Khi thấy khó hiểu bài vì thầy cô dùng nhiều tiếng phổ thông, tôi nhận ra ngay phần mình chưa rõ và chủ động tìm cách hỏi lại hoặc ghi chú để xem thêm sau.	3,05	Cao	1,050	6,6	22,9	39,9	20,5	10,1
2. Khi không ghi chép kịp, tôi bình tĩnh điều chỉnh cách ghi nhanh, đánh dấu phần quan trọng để xem lại bài giảng hoặc hỏi bạn sau buổi học.	1,88	Rất thấp	0,894	40,6	37,5	15,6	6,3	0,0
3. Khi ngại phát biểu do sợ nói sai, tôi nhận ra cảm giác tự ti của mình và tập dần bằng việc đặt những câu hỏi nhỏ, đơn giản trước.	2,49	Thấp	1,002	16,3	37,2	30,2	13,9	2,4
4. Khi không liên hệ được bài học với thực tế quê mình, tôi cố gắng hỏi giảng viên hoặc bạn học về ví dụ gần gũi hơn để dễ hiểu hơn.	3,78	Rất cao	0,919	0,3	7,6	30,2	36,8	25,0

5. Khi thiếu tài liệu dễ hiểu, tôi tìm kiếm thêm các nguồn khác phù hợp với khả năng tiếng Việt và cách học của mình, dù phải mất nhiều thời gian hơn.	2,43	Thấp	1,006	21,2	30,6	34,0	12,8	1,4
6. Khi gặp các từ chuyên môn quá khó, tôi ghi lại và tự học thêm hoặc hỏi bạn bè để hiểu, không bỏ qua chúng.	3,06	Cao	1,024	6,9	20,8	38,9	25,7	7,6
7. Khi thấy mình không theo kịp vì thiếu kiến thức nền, tôi xác định rõ phần thiếu đó và lên kế hoạch học bù, từng chút một.	1,85	Rất thấp	0,839	39,2	40,3	16,3	4,2	0
8. Khi lo lắng vì khó hỏi giảng viên, tôi tự nhắc mình phải vượt qua ngại ngùng và cố gắng trao đổi riêng sau giờ học.	3,03	Cao	1,001	5,6	25,7	35,4	27,1	6,3
9. Khi cách giảng dạy chưa phù hợp với mình, tôi thử nhiều cách học khác nhau để nắm bài tốt hơn.	3,85	Rất cao	0,967	0,7	9,0	24,0	37,2	29,2
10. Khi thiếu tự tin nói chuyện với giảng viên, tôi tập luyện dần bằng việc chuẩn bị câu hỏi trước và chủ động tìm cơ hội trao đổi ngắn.	2,36	Thấp	1,020	22,6	34,4	28,8	12,5	1,7
ĐTB chung M_NLVK1	**2,77**		**ĐLC**		**0,6**	**Mức độ**	**Trung bình**	

Ghi chú: 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.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy năng lực vượt khó trong các giờ học lý thuyết trên lớp của sinh viên người dân tộc thiểu số đạt mức trung bình với điểm trung bình chung 2,77 và độ lệch chuẩn 0,6, phản ánh mức độ biểu hiện chưa cao và còn phân tán giữa các cá nhân.

Xét theo điểm trung bình, một số biểu hiện vượt khó được thể hiện khá rõ. Nổi bật nhất là hành vi chủ động tìm cách liên hệ bài học với thực tế quê mình khi gặp khó khăn (ĐTB = 3,78) và linh hoạt điều chỉnh cách học khi phương pháp giảng dạy chưa phù hợp (ĐTB = 3,85), đều ở mức rất cao. Bên cạnh đó, sinh viên cũng có xu hướng ghi lại các thuật ngữ chuyên môn khó để tự học thêm hoặc hỏi bạn bè (ĐTB = 3,06) và cố gắng vượt qua sự lo lắng để trao đổi riêng với giảng viên sau giờ học (ĐTB = 3,03), cho thấy khả năng nhận diện khó khăn và nỗ lực thích nghi ở mức khá. Một số biểu hiện cốt lõi của năng lực vượt khó lại có ĐTB rất thấp, đặc biệt là khả năng điều chỉnh cách ghi chép khi không theo kịp bài giảng (ĐTB = 1,88) và lập kế hoạch học bù khi thiếu kiến thức nền (ĐTB = 1,85). Điều này cho thấy sinh viên còn hạn chế trong việc tự điều chỉnh chiến lược học tập và duy trì tính chủ động mang tính dài hạn. Các biểu hiện liên quan đến tự tin phát biểu trên lớp và chủ động tìm kiếm tài liệu phù hợp cũng chỉ đạt mức thấp, phản ánh rào cản tâm lý và kỹ năng học thuật vẫn còn rõ nét.

Về độ lệch chuẩn, các mục có độ lệch chuẩn dao động quanh 0,9 - 1,05 cho thấy mức độ phân hóa tương đối giữa sinh viên. Những nội dung có điểm trung bình cao thường đi kèm độ lệch chuẩn thấp hơn, như việc liên hệ bài học với thực tế hay điều chỉnh cách học, cho thấy đây là những hành vi vượt khó mang tính phổ biến hơn trong nhóm khảo sát.

Xét theo tần suất lựa chọn, các biểu hiện có điểm trung bình cao tập trung chủ yếu ở mức lựa chọn 4 và 5, chẳng hạn nội dung điều chỉnh cách học khi phương pháp giảng dạy chưa phù hợp có trên 66% sinh viên lựa chọn mức "phần lớn đồng ý" và "hoàn toàn đồng ý". Trong khi đó, các nội dung có điểm trung bình rất thấp lại tập trung mạnh ở mức 1 và 2, điển hình là khả năng ghi chép kịp và lập kế hoạch học bù, với trên 75% sinh viên không đồng ý hoặc phần lớn không đồng ý, cho thấy đây là điểm yếu rõ rệt trong năng lực vượt khó của sinh viên.

Hai biểu hiện nổi bật nhất ở chiều tích cực là điều chỉnh cách học khi phương pháp giảng dạy chưa phù hợp và tìm cách liên hệ bài học với thực tế gần gũi, cho thấy sinh viên có khả năng thích nghi mang tính tình huống. Ngược lại, các biểu hiện có điểm trung bình thấp nhất liên quan đến lập kế hoạch học bù và điều chỉnh chiến lược ghi chép, phản ánh hạn chế trong năng lực tự quản lý học tập và tư duy học tập dài hạn. Kết quả phỏng vấn sâu 10 sinh viên cho thấy có đến 7/10 sinh viên thừa nhận rằng họ "*thường chỉ cố gắng hiểu bài ngay lúc học,*

nếu không theo kịp thì hay bỏ qua vì không biết bắt đầu học lại từ đâu". Một sinh viên khác chia sẻ: "*Em quen học theo thầy cô chỉ dẫn từ trước, lên đại học phải tự lập kế hoạch học bù thì em thấy rất khó*". Ngược lại, các em cho rằng việc hỏi thêm ví dụ hoặc thay đổi cách học là "*dễ làm hơn vì có thể hỏi bạn hoặc tự điều chỉnh ngay*". Những chia sẻ này cho thấy sự khác biệt giữa khả năng thích nghi ngắn hạn và năng lực tự điều chỉnh học tập mang tính chiến lược, qua đó lý giải rõ các mức điểm trung bình cao - thấp trong kết quả khảo sát.

Tổng hợp lại, năng lực vượt khó trong học lý thuyết trên lớp của sinh viên thể hiện rõ ở khía cạnh thích nghi tình huống và tìm kiếm hỗ trợ, nhưng còn hạn chế ở khả năng tự điều chỉnh, lập kế hoạch và duy trì sự tự tin học thuật. Điều này gợi ý nhu cầu cần có các biện pháp hỗ trợ tập trung vào rèn luyện kỹ năng học tập nền tảng và tăng cường sự tự tin cho sinh viên trong môi trường học tập đại học.

2.3.2. Năng lực vượt khó trong hoạt động tự học

Bảng 3. Năng lực vượt khó trong hoạt động tự học

Nội dung	ĐTB	Mức độ	ĐLC	Tần suất theo mức độ lựa chọn				
				1	2	3	4	5
1. Khi không lập được kế hoạch học, tôi nhìn lại thói quen của mình và điều chỉnh từng bước nhỏ để học đều đặn hơn.	1,91	Rất thấp	0,871	37,2	39,6	19,1	3,5	0,7
2. Khi khó tìm tài liệu tự học, tôi thử nhiều nguồn khác nhau và hỏi người khác hướng dẫn.	3,20	Cao	0,961	4,5	16,7	40,3	30,9	7,6
3. Khi chưa quen học online, tôi kiên trì tập làm quen với các công cụ mới thay vì bỏ cuộc.	2,50	Thấp	1,066	20,5	30,2	30,6	16,3	2,4
4. Khi không biết bắt đầu học từ đâu, tôi chia nhỏ nội dung và	2,45	Thấp	1,007	19,1	33,3	33,3	11,8	2,4

bắt đầu từ phần dễ nhất để lấy đà.								
5. Khi tự học dễ nản, tôi tìm thêm bạn học cùng hoặc nhờ người hướng dẫn để không bị bỏ dở.	3,15	Cao	1,073	6,9	19,4	36,1	26,7	10,8
6. Khi đọc tài liệu tiếng phổ thông chậm, tôi cố gắng luyện đọc mỗi ngày để quen dần.	3,23	Cao	1,081	7,3	15,3	36,5	28,8	12,2
7. Khi nơi ở không yên tĩnh, tôi tìm thời điểm hoặc chỗ học phù hợp hơn để đảm bảo việc học không bị gián đoạn.	3,04	Cao	1,057	6,6	24,7	36,5	22,9	9,4
8. Khi khó nhớ kiến thức, tôi thử nhiều cách ghi chú khác nhau cho tới khi tìm được cách phù hợp.	2,56	Trung bình	1,068	17,0	33,7	30,2	14,9	4,2
9. Khi gặp bài khó không biết hỏi ai, tôi chủ động liên hệ với bạn bè, giảng viên hoặc nhóm học tập.	2,51	Thấp	1,039	18,4	33,7	28,5	17,7	1,7
10. Khi bị phân tâm bởi công việc hoặc gia đình, tôi sắp xếp lại thời gian để vẫn duy trì được việc học.	3,16	Cao	1,066	6,9	20,5	31,3	32,6	8,7
ĐTB chung M_NLVK2	**2,77**		**ĐLC**	**0,6**	**Mức độ**		**Trung bình**	

Năng lực vượt khó của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc trong hoạt động tự học thông qua các biểu hiện cụ thể liên quan đến lập kế hoạch, tìm kiếm tài liệu, duy trì động lực, thích ứng với điều kiện học tập và xử lý các yếu tố gây cản trở. Các kết quả được phân tích dựa trên điểm trung bình, độ lệch chuẩn và tần suất lựa chọn nhằm làm rõ đặc điểm chung và những nội dung nổi bật của năng lực này.

Kết quả cho thấy điểm trung bình chung của năng lực vượt khó trong hoạt động tự học đạt 2,77, tương ứng mức trung bình. Điều này cho thấy sinh viên đã có những cố gắng nhất định trong việc vượt qua khó khăn khi tự học, song năng lực này chưa thực sự vững chắc và ổn định. Các biểu hiện mang tính chủ động ứng phó như tìm tài liệu thay thế, rèn luyện đọc hiểu hay sắp xếp lại thời gian học tập đạt mức cao, trong khi các năng lực cốt lõi như tự lập kế hoạch, xác định điểm bắt đầu học tập và duy trì thói quen tự học lại ở mức thấp.

Độ lệch chuẩn của các mục dao động từ 0,871 đến 1,081, cho thấy mức độ phân tán vừa phải trong câu trả lời của sinh viên. Những nội dung có độ lệch chuẩn cao hơn thường liên quan đến khả năng thích ứng linh hoạt với hoàn cảnh (như học online, ghi nhớ kiến thức), phản ánh sự khác biệt rõ giữa các sinh viên về kinh nghiệm và điều kiện học tập. Ngược lại, các mục có độ lệch chuẩn thấp hơn, đặc biệt là nội dung về lập kế hoạch học tập, cho thấy đây là khó khăn phổ biến, mang tính đồng đều trong nhóm sinh viên được khảo sát.

Xét về tần suất, các nội dung có điểm trung bình thấp thường tập trung nhiều ở mức lựa chọn 1 và 2, điển hình là mục "điều chỉnh thói quen khi không lập được kế hoạch học", với hơn 75% sinh viên không đồng ý hoặc phần lớn không đồng ý. Trong khi đó, các nội dung có điểm trung bình cao hơn như "tìm nhiều nguồn tài liệu", "luyện đọc tài liệu tiếng phổ thông" hay "sắp xếp lại thời gian khi bị phân tâm" có tỷ lệ lựa chọn mức 3 và 4 chiếm ưu thế, cho thấy sinh viên có xu hướng nỗ lực vượt khó khi gặp các trở ngại cụ thể, nhất là những khó khăn mang tính tình huống.

Nội dung có điểm trung bình cao nhất là khả năng luyện đọc tài liệu tiếng phổ thông (ĐTB = 3,23) và tìm kiếm tài liệu tự học khi gặp khó khăn (ĐTB = 3,20), phản ánh ý thức nỗ lực cá nhân trong việc thích nghi với yêu cầu học tập đại học. Ngược lại, nội dung có điểm trung bình thấp nhất là khả năng điều chỉnh thói quen khi không lập được kế hoạch học (ĐTB = 1,91), cho thấy hạn chế rõ nét trong năng lực tự quản lý và tổ chức hoạt động tự học của sinh viên. Kết quả phỏng vấn sâu góp phần lý giải rõ các đặc điểm trên. Một sinh viên năm hai chia sẻ: "*Em biết là phải tự học nhưng nhiều khi không biết bắt đầu từ đâu, nên cứ để đó rồi học theo cảm hứng*". Trong khi đó, một sinh viên khác cho biết: "*Tài liệu*

khó thì em cố đọc chậm lại, tra từ và hỏi bạn, chứ bỏ thì không dám". Những chia sẻ này cho thấy sinh viên có tinh thần cố gắng vượt khó khi đã bước vào quá trình học, nhưng lại thiếu kỹ năng lập kế hoạch và định hướng tự học ngay từ đầu. Điều này phần nào lý giải vì sao năng lực vượt khó trong tự học của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc mới dừng ở mức trung bình và mang tính đối phó hơn là chủ động, bền vững.

Nhìn chung, sinh viên đã có những nỗ lực nhất định trong việc duy trì và điều chỉnh hoạt động tự học, song khả năng tự chủ và bền bỉ chưa thực sự ổn định. Thế nhưng, năng lực vượt khó trong tự học của sinh viên vẫn còn mang tính đối phó tình huống, chưa phát triển thành năng lực tự học bền vững và có chiến lược rõ ràng.

2.3.3. Năng lực vượt khó trong hoạt động thực hành thực tập

Năng lực vượt khó của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc trong các giờ học thực hành, thực tế phản ánh khả năng vận dụng kiến thức, kỹ năng giao tiếp, thích nghi văn hóa và tuân thủ kỷ luật nghề nghiệp. Kết quả khảo sát được phân tích dựa trên điểm trung bình, độ lệch chuẩn và tần suất lựa chọn nhằm làm rõ đặc điểm chung cũng như những biểu hiện nổi bật của năng lực vượt khó trong hoạt động này.

Bảng 4. Năng lực vượt khó trong hoạt động thực hành thực tập

Nội dung	ĐTB	Mức độ	ĐLC	Tần suất theo mức độ lựa chọn				
				1	2	3	4	5
1. Khi lúng túng áp dụng lý thuyết vào thực tế, tôi xác định phần mình chưa hiểu và luyện tập thêm để quen dần.	2,02	Rất thấp	0,946	33,7	38,2	21,9	4,5	1,7
2. Do ít thực hành trước đây, tôi chấp nhận bắt đầu chậm nhưng quyết tâm luyện nhiều hơn để cải thiện kỹ năng.	1,91	Rất thấp	0,837	36,1	39,9	20,5	3,5	0,0

3. Khi gặp khác biệt văn hóa lúc thực tập, tôi quan sát, học hỏi và điều chỉnh dần cách giao tiếp của mình.	3,28	Cao	1,009	4,2	17,0	36,5	31,3	11,1
4. Khi không tự tin làm việc nhóm, tôi cố gắng mở lời trao đổi nhiều hơn để hòa nhập.	2,12	Thấp	0,984	32,3	33,0	26,7	6,6	1,4
5. Khi thiếu tự tin trong các buổi thực hành, tôi tự nhắc mình cố gắng làm từ việc nhỏ trước để quen dần.	2,67	Trung bình	1,049	12,5	33,7	33,7	14,6	5,6
6. Khi khó tìm nơi thực tập, tôi chủ động hỏi thầy cô, anh chị khóa trước và tìm kiếm nhiều nguồn thông tin hơn.	3,33	Cao	1,045	5,6	13,2	37,5	30,2	13,5
7. Khi ngại giao tiếp với người lạ, tôi tập nói chậm, rõ và thử trao đổi ngắn trước để giảm áp lực.	2,11	Thấp	0,954	30,2	37,8	22,6	9,0	0,3
8. Khi khó khăn vì phải đi xa hoặc tốn chi phí, tôi tính toán, sắp xếp và tìm cách tận dụng các cơ hội rẻ hơn hoặc gần hơn.	3,33	Cao	1,019	2,8	19,1	33,3	31,6	13,2
9. Khi chưa quen với kỷ luật và đúng giờ, tôi rèn thói quen bằng cách lên lịch cụ thể cho từng buổi làm việc.	3,37	Cao	1,027	4,5	13,5	36,5	31,6	13,9

10. Khi thiếu dụng cụ thực hành, tôi tìm cách mượn, xin hỗ trợ hoặc tự học thay thế bằng các phương án khả thi.	3,33	Cao	1,022	3,5	16,7	37,2	28,8	13,9
ĐTB chung M_NLVK3	**2,74**		**ĐLC**	**0,6**	**Mức độ**		**Trung bình**	

Ghi chú: 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.

Kết quả cho thấy điểm trung bình chung của năng lực vượt khó trong hoạt động thực hành, thực tế đạt 2,75, tương ứng mức trung bình. Điều này cho thấy sinh viên đã có những nỗ lực nhất định trong việc thích nghi và vượt qua khó khăn khi tham gia thực hành, thực tập, song năng lực này còn thiếu tính bền vững và chưa được phát huy đồng đều ở tất cả các khía cạnh. Các biểu hiện liên quan đến thích nghi với môi trường, điều kiện và yêu cầu thực tập đạt mức khá, trong khi những biểu hiện cốt lõi như vận dụng lý thuyết và tự tin hành động vẫn ở mức thấp.

Độ lệch chuẩn của các nội dung dao động từ 0,837 đến 1,049, phản ánh sự khác biệt vừa phải giữa các sinh viên. Những nội dung liên quan đến giao tiếp, thích nghi văn hóa và tìm kiếm nơi thực tập có độ lệch chuẩn cao hơn, cho thấy mức độ không đồng đều về kinh nghiệm xã hội và vốn văn hóa của sinh viên. Ngược lại, các nội dung có điểm trung bình rất thấp như vận dụng lý thuyết hay bù đắp thiếu hụt kỹ năng thực hành có độ lệch chuẩn thấp hơn, phản ánh đây là khó khăn phổ biến mà nhiều sinh viên cùng gặp phải. Xét về tần suất, các nội dung có điểm trung bình rất thấp như "xác định phần chưa hiểu và luyện tập thêm khi lúng túng áp dụng lý thuyết" và "quyết tâm luyện tập nhiều hơn khi thiếu trải nghiệm thực hành" tập trung chủ yếu ở mức lựa chọn 1 và 2, với trên 70% sinh viên không hoặc phần lớn không đồng ý. Điều này cho thấy đa số sinh viên chưa hình thành được chiến lược vượt khó rõ ràng khi đối diện trực tiếp với yêu cầu thực hành. Ngược lại, các nội dung có điểm trung bình cao như "điều chỉnh giao tiếp khi gặp khác biệt văn hóa", "chủ động tìm nơi thực tập" hay "rèn thói quen đúng giờ" có tỷ lệ lựa chọn mức 3 và 4 chiếm ưu thế, phản ánh xu hướng thích nghi mang tính tình huống khi gặp yêu cầu cụ thể từ môi trường thực tế.

Nội dung có điểm trung bình cao nhất là "rèn thói quen tuân thủ kỷ luật và đúng giờ trong môi trường thực tế" (ĐTB = 3,37), tiếp theo là các nội dung liên

quan đến tìm nơi thực tập, thích nghi văn hóa và khắc phục khó khăn về chi phí, điều kiện (ĐTB = 3,33). Ngược lại, nội dung có điểm trung bình thấp nhất là "chấp nhận bắt đầu chậm và quyết tâm luyện nhiều hơn để cải thiện kỹ năng" (ĐTB = 1,91) và "xác định phần chưa hiểu để luyện tập thêm khi áp dụng lý thuyết" (ĐTB = 2,02). Điều này cho thấy hạn chế lớn của sinh viên nằm ở năng lực tự phản tư và chủ động cải thiện năng lực chuyên môn trong bối cảnh thực hành. Kết quả phỏng vấn sâu giúp làm rõ các đặc điểm nổi bật trên. Sinh viên chia sẻ: "*Vào thực tập em thấy mình yếu nên hay né việc khó, sợ làm sai hơn là thử làm lại nhiều lần*" (PV1). Sinh viên cho biết: "*Đi thực tập xa, tốn tiền nên em chỉ cố gắng làm cho xong, chưa dám nghĩ nhiều đến việc rèn thêm kỹ năng*" (PV2). Trong khi đó, nhiều sinh viên (8/10 SV) thừa nhận rằng việc tuân thủ kỷ luật và giờ giấc dễ thực hiện hơn vì có sự giám sát trực tiếp từ đơn vị thực tập. Những chia sẻ này cho thấy năng lực vượt khó trong thực hành của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc hiện nay chủ yếu dựa vào áp lực và yêu cầu bên ngoài, hơn là động lực nội tại và khả năng tự điều chỉnh, từ đó lý giải vì sao năng lực này mới dừng ở mức trung bình.

3. Kết luận

Nghiên cứu đã phản ánh tương đối toàn diện thực trạng năng lực vượt khó trong hoạt động học tập của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc trong bối cảnh đào tạo đại học hiện nay. Kết quả cho thấy năng lực vượt khó của sinh viên nhìn chung mới đạt mức trung bình, thể hiện ở việc sinh viên có những nỗ lực nhất định khi đối diện với khó khăn học tập nhưng chưa hình thành được năng lực vượt khó mang tính ổn định và bền vững.

Xét theo các bình diện hoạt động học tập, sinh viên thể hiện khả năng thích nghi tương đối tốt trong các tình huống cụ thể và ngắn hạn, như điều chỉnh cách học, tìm kiếm sự hỗ trợ hoặc tuân thủ yêu cầu từ môi trường học tập và thực hành. Tuy nhiên, những biểu hiện cốt lõi của năng lực vượt khó như lập kế hoạch học tập, tự điều chỉnh chiến lược học tập, duy trì động lực nội tại và kiên trì cải thiện năng lực chuyên môn còn hạn chế. Đặc biệt, trong hoạt động thực hành và thực tập, sinh viên gặp nhiều khó khăn trong việc vận dụng kiến thức lý thuyết, tự tin hành động và chủ động vượt qua hạn chế về kỹ năng nghề nghiệp.

Kết quả phỏng vấn sâu cho thấy những hạn chế này chịu tác động từ nhiều yếu tố đan xen, bao gồm điều kiện kinh tế - xã hội, khác biệt văn hóa, hạn chế về kỹ năng học tập đại học và sự thiếu hụt các nguồn hỗ trợ học thuật phù hợp. Nhìn chung, năng lực vượt khó của sinh viên hiện nay vẫn mang tính đối phó tình huống nhiều hơn là năng lực tâm lý được nội tâm hóa, đòi hỏi sự quan tâm và can thiệp có hệ thống từ phía nhà trường và các chủ thể giáo dục.

Chú thích:

Bài viết là sản phẩm được trích ra từ một phần kết quả của luận án: "*Năng lực vượt khó trong học tập của sinh viên người dân tộc thiểu số vùng Tây Bắc*" (tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội) của tác giả.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Trần Thị Kim Anh (2018). Một số khó khăn trong học tập của sinh viên dân tộc thiểu số tại các trường đại học khu vực Tây Bắc. *Tạp chí Giáo dục, (421)*, tr. 44-48.

2. Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2013). *Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế*. Hà Nội.

3. Hoàng Hòa Bình (2015). *Giáo dục theo tiếp cận năng lực*. Hà Nội: Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.

4. Nguyễn Thị Hồng Hải (2023). Thích ứng học tập của sinh viên dân tộc thiểu số trong môi trường đại học hiện nay. *Tạp chí Giáo dục, (23)*, tr. 38-43.

5. Nguyễn Thị Diễm Hằng và Trần Thị Tú Anh (2012). Năng lực vượt khó và mối quan hệ với kết quả học tập của sinh viên. *Tạp chí Tâm lý học, (8)*, tr. 45-53.

6. Đặng Thành Hưng (2012). Năng lực và dạy học theo định hướng phát triển năng lực. Hà Nội: Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

7. Nông Thị Hồng Linh, Trần Văn A., và Lò Thị B (2020). Năng lực vượt khó và sự thích ứng học tập của sinh viên dân tộc thiểu số. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam, (36)*, tr. 52-60.

8. Phạm Thành Nghị (2013). *Tâm lý học năng lực và phát triển năng lực cá nhân*. Hà Nội: Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

9. Nguyễn Thanh Thủy (2017). *Năng lực vượt khó (AQ) và vai trò của AQ trong học tập của sinh viên.* Hà Nội: Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

Tài liệu tiếng Anh

10. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

11. Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, *82*(1), 33-40.

12. Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York, NY: John Wiley & Sons.