

TÁC ĐỘNG CỦA KHẢ NĂNG VƯỢT KHÓ VÀ SỰ LẠC QUAN ĐẾN NĂNG LỰC THÍCH ỨNG NGHỀ NGHIỆP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Trịnh Thị Thủy

Trường Đại học Lao động - Xã hội

thuytt@ulsa.edu.vn

Vũ Thị Thanh Thủy

Trường Đại học Lao động - Xã hội

vuthanhthuytc25@ulsa.edu.vn

Tóm tắt: Trong bối cảnh thị trường lao động ngày càng biến động, năng lực thích ứng nghề nghiệp đóng vai trò quan trọng đối với khả năng chuyển tiếp từ học tập sang việc làm của sinh viên. Mặc dù nhiều nghiên cứu đã khẳng định vai trò của các nguồn lực tâm lý tích cực đối với sự phát triển nghề nghiệp, các nghiên cứu xem xét đồng thời tác động của khả năng vượt khó và sự lạc quan đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên tại Việt Nam vẫn còn hạn chế. Nghiên cứu này nhằm đánh giá tác động của khả năng vượt khó và sự lạc quan đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội. Dữ liệu được thu thập từ 134 sinh viên bằng phương pháp lấy mẫu thuận tiện và được phân tích bằng phần mềm SPSS 26.0 thông qua các kỹ thuật thống kê mô tả, kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha, phân tích tương quan và hồi quy tuyến tính bội. Kết quả nghiên cứu cho thấy khả năng vượt khó và sự lạc quan đều có tác động tích cực đến năng lực thích ứng nghề nghiệp. Trong đó, khả năng vượt khó là yếu tố có ảnh hưởng mạnh hơn. Nghiên cứu góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm về vai trò của các nguồn lực tâm lý tích cực đối với năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên trong bối cảnh giáo dục đại học tại Việt Nam, đồng thời cung cấp hàm ý cho các cơ sở đào tạo và nhà tuyển dụng trong việc phát triển nguồn nhân lực trẻ có khả năng thích ứng cao.

Từ khóa: khả năng vượt khó; sự lạc quan; năng lực thích ứng nghề nghiệp; sinh viên; quản trị nguồn nhân lực

THE IMPACTS OF RESILIENCE AND OPTIMISM ON CAREER ADAPTABILITY AMONG STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LABOUR AND SOCIAL AFFAIRS

Abstract: In an increasingly dynamic labor market, career adaptability plays a crucial role in facilitating students' transition from education to employment. Although previous studies have highlighted the importance of positive psychological resources in career development, research examining the combined effects of resilience and optimism on career adaptability among Vietnamese university students remains limited. This study investigates the effects of resilience and optimism on the career adaptability of students at the University of Labour and Social Affairs. Data were collected from 134 students using a convenience sampling method and analyzed with SPSS 26.0 through descriptive statistics, Cronbach's Alpha reliability testing, correlation analysis, and multiple linear regression. The findings indicate that both resilience and optimism have positive effects on career adaptability. Among these factors, resilience emerged as the stronger predictor of career adaptability. The study contributes empirical evidence

regarding the role of positive psychological resources in enhancing students' career adaptability within the context of higher education in Vietnam. In addition, the findings provide practical implications for educational institutions and employers in developing a highly adaptable young workforce.

Keywords: resilience; optimism; career adaptability; university students; human resource management

Mã bài báo: JHS - 344

Ngày nhận bài sửa: 10/06/2026

Ngày nhận bài: 20/05/2026

Ngày duyệt đăng: 20/6/2026

Ngày nhận phản biện: 02/06/2026

1. Giới thiệu

Sự phát triển mạnh mẽ của chuyển đổi số, trí tuệ nhân tạo (AI), tự động hóa và toàn cầu hóa đang làm thay đổi sâu sắc cấu trúc thị trường lao động trên phạm vi toàn cầu. Những biến động này không chỉ tạo ra các cơ hội nghề nghiệp mới mà còn làm gia tăng mức độ cạnh tranh, yêu cầu người lao động phải liên tục cập nhật kiến thức, kỹ năng và thích nghi với các thay đổi nghề nghiệp. Trong bối cảnh đó, sinh viên đại học - lực lượng lao động tương lai đang phải đối mặt với nhiều áp lực liên quan đến lựa chọn nghề nghiệp, chuẩn bị năng lực nghề nghiệp và thích ứng với môi trường làm việc ngày càng biến động.

Theo Savickas (1997), năng lực thích ứng nghề nghiệp (career adaptability) là khả năng sẵn sàng và chủ động của cá nhân trong việc đối mặt với các nhiệm vụ nghề nghiệp, các giai đoạn chuyển tiếp và những thay đổi phát sinh trong quá trình phát triển nghề nghiệp. Năng lực này ngày càng được xem là yếu tố quan trọng giúp sinh viên nâng cao khả năng tìm kiếm việc làm, duy trì việc làm và phát triển nghề nghiệp bền vững trong tương lai.

Đối với sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội, việc phát triển năng lực thích ứng nghề nghiệp có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Đây là nhóm sinh viên được đào tạo trong các lĩnh vực gắn chặt với thị trường lao động, quản trị nguồn nhân lực, an sinh xã hội, bảo hiểm, công tác xã hội và quản trị kinh doanh - những ngành nghề chịu tác động trực tiếp từ các biến động kinh tế, chính sách lao động và xu hướng chuyển đổi số. Do đó, sinh viên không chỉ cần được trang bị kiến thức chuyên môn mà còn cần có các nguồn lực tâm lý tích cực để thích nghi với những thay đổi nhanh chóng của môi trường nghề nghiệp.

Trong số các nguồn lực tâm lý cá nhân, khả năng vượt khó (resilience) và sự lạc quan (optimism) được xem là hai yếu tố có vai trò quan trọng đối với quá trình phát triển nghề nghiệp. Khả năng vượt khó giúp cá nhân duy trì sự ổn định tâm lý, phục hồi sau thất bại và thích nghi với các áp lực trong học tập cũng như nghề nghiệp. Trong khi đó, sự lạc quan giúp cá nhân duy trì kỳ vọng

tích cực về tương lai, từ đó gia tăng động lực, tính chủ động và sự kiên trì trong quá trình xây dựng và thực hiện các mục tiêu nghề nghiệp. Những sinh viên có khả năng vượt khó và mức độ lạc quan cao thường có xu hướng linh hoạt hơn trong việc giải quyết vấn đề, thích nghi tốt hơn với sự thay đổi và sẵn sàng đối mặt với các thách thức nghề nghiệp.

Nhiều nghiên cứu quốc tế đã khẳng định vai trò của các nguồn lực tâm lý tích cực đối với năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên đại học. Tuy nhiên, tại Việt Nam, các nghiên cứu về chủ đề này còn tương đối hạn chế và chủ yếu tập trung vào kỹ năng nghề nghiệp, định hướng việc làm hoặc khả năng tìm kiếm việc làm sau tốt nghiệp. Các nghiên cứu xem xét đồng thời tác động của khả năng vượt khó và sự lạc quan đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên vẫn chưa nhiều, đặc biệt đối với nhóm sinh viên thuộc khối ngành lao động - xã hội.

Xuất phát từ khoảng trống nghiên cứu trên, bài viết được thực hiện nhằm phân tích tác động của khả năng vượt khó và sự lạc quan đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội.

Để đạt được mục tiêu nghiên cứu, bài viết tập trung trả lời các câu hỏi nghiên cứu sau:

1. Khả năng vượt khó có ảnh hưởng như thế nào đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội?
2. Sự lạc quan có ảnh hưởng như thế nào đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội?
3. Trong hai yếu tố khả năng vượt khó và sự lạc quan, yếu tố nào có mức độ tác động mạnh hơn đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên?

Kết quả nghiên cứu được kỳ vọng sẽ góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm về vai trò của các nguồn lực tâm lý tích cực đối với năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên trong bối cảnh thị trường lao động hiện nay. Đồng thời, nghiên cứu cũng cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý, tư vấn nghề nghiệp và phát triển kỹ năng thích ứng cho sinh viên tại các cơ sở giáo dục đại học.

2. Cơ sở lý thuyết và tổng quan nghiên cứu

2.1. Năng lực thích ứng nghề nghiệp

Trong bối cảnh thị trường lao động liên tục biến đổi dưới tác động của chuyển đổi số, tự động hóa và toàn cầu hóa, năng lực thích ứng nghề nghiệp (career adaptability) ngày càng được xem là năng lực cốt lõi đối với sinh viên đại học. Theo Savickas (1997), năng lực thích ứng nghề nghiệp phản ánh khả năng sẵn sàng và chủ động của cá nhân trong việc đối mặt với các nhiệm vụ nghề nghiệp, quá trình chuyển tiếp nghề nghiệp và những thay đổi trong môi trường làm việc. Trên cơ sở Lý thuyết kiến tạo nghề nghiệp (Career Construction Theory), Savickas và Porfeli (2012) cho rằng năng lực thích ứng nghề nghiệp bao gồm bốn thành tố cơ bản: concern (quan tâm nghề nghiệp), control (kiểm soát nghề nghiệp), curiosity (khám phá nghề nghiệp) và confidence (tự tin nghề nghiệp). Đây được xem là những nguồn lực tâm lý giúp cá nhân thích nghi với môi trường lao động không ổn định và phát triển nghề nghiệp bền vững.

Trong những năm gần đây, nhiều nghiên cứu quốc tế đã khẳng định vai trò quan trọng của năng lực thích ứng nghề nghiệp đối với sinh viên đại học. Rudolph và cộng sự (2017) cho rằng năng lực thích ứng nghề nghiệp có mối quan hệ tích cực với sự hài lòng nghề nghiệp, hiệu quả công việc và khả năng ứng phó với thay đổi nghề nghiệp. Hirschi (2014) nhấn mạnh rằng năng lực thích ứng nghề nghiệp giúp cá nhân nâng cao khả năng định hướng nghề nghiệp và khả năng ra quyết định trong môi trường lao động nhiều biến động. Gần đây hơn, Alkal (2025) cho thấy năng lực thích ứng nghề nghiệp có mối liên hệ chặt chẽ với năng lực tự hiệu quả nghề nghiệp và khả năng ra quyết định nghề nghiệp của sinh viên đại học.

Tại Việt Nam, nghiên cứu về năng lực thích ứng nghề nghiệp bắt đầu nhận được sự quan tâm trong những năm gần đây, đặc biệt trong lĩnh vực tâm lý học nghề nghiệp và giáo dục đại học. Tiến và cộng sự (2024) nghiên cứu trên sinh viên Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy sinh viên có mức độ thích ứng nghề nghiệp tương đối khá ở khía cạnh định hướng tương lai, nhưng còn hạn chế ở khả năng kiểm soát và tự tin nghề nghiệp. Trung và Duyên (2024) khi nghiên cứu sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội, cũng cho rằng năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên mới chỉ ở mức trung bình, đặc biệt còn hạn chế về khả năng thích nghi với yêu cầu nghề nghiệp mới và sự thay đổi của thị trường lao động.

Ngoài ra, Ngọc và Thủy (2023) cho rằng các yếu tố tâm lý cá nhân và môi trường học tập có ảnh hưởng đáng kể đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên ngành Quản trị kinh doanh tại Việt Nam. Các nghiên cứu này cho thấy sinh viên Việt Nam ngày càng phải đối mặt với nhiều áp lực liên quan đến nghề nghiệp và cần được tăng cường các nguồn lực tâm lý nhằm nâng cao khả năng thích ứng nghề nghiệp.

2.2. Khả năng vượt khó

Khả năng vượt khó (resilience) được hiểu là khả năng thích nghi tích cực của cá nhân trước những khó khăn, áp lực và biến cố trong cuộc sống. Theo Masten (2001), khả năng vượt khó phản ánh khả năng phục hồi và duy trì sự thích nghi tích cực của cá nhân trong những hoàn cảnh bất lợi. Trong khi đó, Connor và Davidson (2003) cho rằng khả năng vượt khó không chỉ giúp cá nhân đối phó với căng thẳng mà còn góp phần thúc đẩy sự phát triển tâm lý tích cực.

Đối với sinh viên đại học, khả năng vượt khó có vai trò quan trọng trong việc duy trì động lực học tập, giảm tác động tiêu cực của căng thẳng và thích nghi với các thay đổi liên quan đến học tập cũng như nghề nghiệp. Nghiên cứu của Bimrose và Hearne (2012) cho thấy những cá nhân có mức độ khả năng vượt khó cao thường thích nghi nghề nghiệp tốt hơn trong bối cảnh thị trường lao động biến động. Pang và cộng sự (2021) cũng khẳng định khả năng vượt khó có ảnh hưởng tích cực đến năng lực thích ứng nghề nghiệp và góp phần làm giảm khó khăn trong quá trình ra quyết định nghề nghiệp của sinh viên đại học.

Những năm gần đây, nhiều nghiên cứu tiếp tục khẳng định khả năng vượt khó là yếu tố dự báo quan trọng của năng lực thích ứng nghề nghiệp. Alkal (2025) cho rằng khả năng vượt khó có ảnh hưởng trực tiếp đến năng lực thích ứng nghề nghiệp và gián tiếp thông qua năng lực tự hiệu quả trong ra quyết định nghề nghiệp (career decision self-efficacy) của sinh viên đại học.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về khả năng vượt khó chủ yếu tập trung vào sức khỏe tinh thần, khả năng thích nghi học tập và sự thích ứng của sinh viên trước những thay đổi của môi trường giáo dục và xã hội. Tuy nhiên, các nghiên cứu trực tiếp xem xét mối quan hệ giữa khả năng vượt khó và năng lực thích ứng nghề nghiệp vẫn còn tương đối hạn chế. Một số nghiên cứu trong nước cho thấy các nguồn lực tâm lý tích cực có vai trò quan trọng đối với sự phát triển nghề nghiệp của sinh viên. Chẳng hạn, Anh và cộng sự (2024) cho rằng các yếu tố tâm lý cá nhân góp

phần làm giảm khó khăn trong quá trình ra quyết định nghề nghiệp và hỗ trợ sinh viên thích ứng tốt hơn với các yêu cầu nghề nghiệp trong tương lai. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Pang và cộng sự (2021), khi các tác giả khẳng định rằng sinh viên có khả năng vượt khó cao thường gặp ít khó khăn hơn trong quá trình ra quyết định nghề nghiệp và có mức độ thích ứng nghề nghiệp tốt hơn. Điều này cho thấy khả năng vượt khó có thể được xem là một nguồn lực tâm lý quan trọng giúp sinh viên nâng cao năng lực thích ứng nghề nghiệp trong bối cảnh thị trường lao động ngày càng biến động.

2.3. Sự lạc quan

Sự lạc quan (optimism) được hiểu là xu hướng kỳ vọng tích cực của cá nhân đối với tương lai. Theo Scheier và Carver (1985), sự lạc quan phản ánh niềm tin rằng cá nhân sẽ đạt được những kết quả tích cực trong cuộc sống. Trong tâm lý học tích cực, Seligman (2006) cho rằng người có mức độ lạc quan cao thường có khả năng thích nghi tốt hơn với khó khăn và duy trì động lực tích cực trước những thách thức của cuộc sống.

Đối với sinh viên đại học, sự lạc quan có vai trò quan trọng trong quá trình định hướng nghề nghiệp và thích nghi với môi trường lao động. Sinh viên có mức độ lạc quan cao thường chủ động hơn trong việc xây dựng kế hoạch nghề nghiệp, tìm kiếm cơ hội việc làm và thích nghi với những thay đổi của thị trường lao động (Sulistian và Rahmania, 2021). Ngược lại, sinh viên thiếu lạc quan thường dễ rơi vào trạng thái lo âu nghề nghiệp và thiếu tự tin trong quá trình chuyển tiếp sang môi trường làm việc.

Nhiều nghiên cứu quốc tế đã chỉ ra mối quan hệ tích cực giữa sự lạc quan và năng lực thích ứng nghề nghiệp. Tolentino và cộng sự (2014) cho rằng sự lạc quan nghề nghiệp (career optimism) có vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hành vi nghề nghiệp chủ động và nâng cao khả năng thích ứng nghề nghiệp của sinh viên đại học. Virginia và Putri (2022), Rahman và cộng sự (2024) cũng khẳng định các yếu tố tâm lý tích cực, trong đó có sự lạc quan, có ảnh hưởng đáng kể đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Tại Việt Nam, nghiên cứu về sự lạc quan trong bối cảnh nghề nghiệp còn khá mới. Tuy nhiên, Anh và cộng sự (2024) cho rằng các yếu tố tâm lý tích cực có vai trò quan trọng trong việc giảm khó khăn khi ra quyết định nghề nghiệp của sinh viên đại học Việt Nam. Điều này cho thấy sự lạc quan có thể được xem là một nguồn lực hỗ trợ sinh viên thích nghi với môi trường nghề nghiệp nhiều biến động.

2.4. Mối quan hệ giữa khả năng vượt khó, sự lạc quan và năng lực thích ứng nghề nghiệp

Theo Lý thuyết kiến tạo nghề nghiệp của Savickas (2005), các nguồn lực tâm lý tích cực đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành và phát triển năng lực thích ứng nghề nghiệp của cá nhân. Trong đó, khả năng vượt khó giúp sinh viên duy trì sự ổn định tâm lý và phục hồi sau khó khăn, trong khi sự lạc quan giúp cá nhân duy trì kỳ vọng tích cực đối với tương lai nghề nghiệp (Xu và Wang, 2025). Sự kết hợp của hai yếu tố này góp phần nâng cao tính chủ động, linh hoạt và khả năng thích nghi của sinh viên trước những thay đổi của thị trường lao động.

Các nghiên cứu quốc tế và Việt Nam gần đây đều cho thấy khả năng vượt khó và sự lạc quan có ảnh hưởng tích cực đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên đại học. Tuy nhiên, tại Việt Nam, các nghiên cứu tích hợp đồng thời hai yếu tố tâm lý này trong cùng một mô hình nghiên cứu vẫn còn hạn chế. Đây chính là khoảng trống nghiên cứu mà bài viết hướng tới nhằm bổ sung thêm bằng chứng thực nghiệm về vai trò của các nguồn lực tâm lý tích cực đối với năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên trong bối cảnh thị trường lao động hiện nay.

2.5. Mô hình nghiên cứu và giả thuyết nghiên cứu

Theo Lý thuyết kiến tạo nghề nghiệp (Career Construction Theory) của Savickas (2005), năng lực thích ứng nghề nghiệp được hình thành từ các nguồn lực tâm lý giúp cá nhân chủ động ứng phó với những thay đổi và thách thức trong quá trình phát triển nghề nghiệp. Trong nghiên cứu này, khả năng vượt khó và sự lạc quan được xem là hai nguồn lực tâm lý tích cực có thể thúc đẩy năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Khả năng vượt khó giúp sinh viên duy trì sự ổn định tâm lý, thích nghi với khó khăn và phục hồi sau thất bại. Nhờ đó, sinh viên có xu hướng chủ động hơn trong việc định hướng và chuẩn bị cho tương lai nghề nghiệp. Nhiều nghiên cứu trước đây cũng cho thấy khả năng vượt khó có ảnh hưởng tích cực đến năng lực thích ứng nghề nghiệp (Bimrose & Hearne, 2012; Pang và cộng sự, 2021). Vì vậy, nghiên cứu đề xuất:

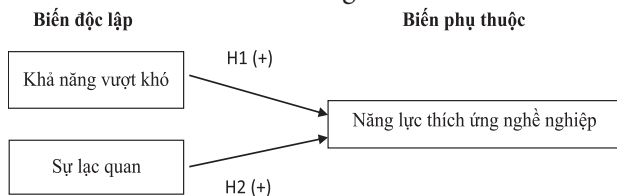
H1: Khả năng vượt khó có ảnh hưởng tích cực đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Bên cạnh đó, sự lạc quan giúp cá nhân duy trì kỳ vọng tích cực về tương lai, gia tăng động lực và sự chủ động trong quá trình phát triển nghề nghiệp. Những sinh viên có mức độ lạc quan cao thường tự tin hơn khi đối mặt với những thay đổi và thách thức nghề nghiệp (Tolentino và cộng sự, 2014). Do đó, nghiên cứu đề xuất:

H2: Sự lạc quan có ảnh hưởng tích cực đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Trên cơ sở đó, nghiên cứu xây dựng mô hình nghiên cứu như sau:

Hình 1. Mô hình nghiên cứu đề xuất



Nguồn: Đề xuất của nhóm tác giả

Từ mô hình nghiên cứu trên, giả thuyết tổng quát được đề xuất:

H3: Khả năng vượt khó và sự lạc quan đồng thời dự báo tích cực năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp định lượng nhằm phân tích mối quan hệ giữa khả năng vượt khó, sự lạc quan và năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội. Phương pháp định lượng được lựa chọn do phù hợp với mục tiêu kiểm định các giả thuyết nghiên cứu và đo lường mức độ ảnh hưởng của các biến tâm lý đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Mô hình nghiên cứu được xây dựng trên cơ sở Lý thuyết kiến tạo nghề nghiệp (Career Construction Theory) của Savickas (2005), trong đó khả năng vượt khó và sự lạc quan được xem là các nguồn lực tâm lý tích cực có ảnh hưởng đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Nghiên cứu sử dụng mô hình hồi quy tuyến tính bội để kiểm định tác động của các biến độc lập gồm khả năng vượt khó và sự lạc quan đối với biến phụ thuộc là năng lực thích ứng nghề nghiệp.

3.2. Đối tượng và mẫu nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là sinh viên đang theo học tại Trường Đại học Lao động - Xã hội. Mẫu nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp lấy mẫu thuận tiện thông qua hình thức khảo sát trực tuyến và trực tiếp.

Bảng hỏi nghiên cứu gồm 16 biến quan sát được sử dụng để đo lường ba khái niệm nghiên cứu gồm khả năng vượt khó, sự lạc quan và năng lực thích ứng nghề nghiệp. Theo Hair và cộng sự (2019), đối với các nghiên cứu sử dụng phân tích hồi quy, kích thước mẫu tối thiểu nên đạt từ 5 đến 10 lần số biến quan sát. Với 16 biến quan sát, cỡ mẫu tối thiểu cần đạt từ 80 đến 160 quan sát. Nghiên cứu thu thập được 142 phiếu khảo sát, trong đó có 134 phiếu hợp lệ

được sử dụng cho phân tích. Do đó, quy mô mẫu đáp ứng yêu cầu tối thiểu của Hair và cộng sự (2019) và phù hợp để thực hiện các phân tích thống kê trong nghiên cứu.

3.3. Thang đo nghiên cứu

Bảng hỏi khảo sát gồm hai phần: thông tin cá nhân của người tham gia khảo sát và các biến quan sát đo lường các khái niệm nghiên cứu.

Các biến nghiên cứu được đo lường bằng thang Likert 5 mức độ, từ 1 “Hoàn toàn không đồng ý” đến 5 “Hoàn toàn đồng ý”.

(1) Thang đo năng lực thích ứng nghề nghiệp

Năng lực thích ứng nghề nghiệp được kế thừa và điều chỉnh từ thang đo Career Adapt-Abilities Scale (CAAS) của Savickas và Porfeli (2012). Thang đo tập trung đo lường bốn thành tố gồm: quan tâm nghề nghiệp, kiểm soát nghề nghiệp, khám phá nghề nghiệp và tự tin nghề nghiệp.

Một số biến quan sát tiêu biểu gồm:

- + Tôi thường suy nghĩ và chuẩn bị cho nghề nghiệp tương lai.
- + Tôi chủ động đưa ra quyết định liên quan đến nghề nghiệp của bản thân.
- + Tôi tìm hiểu nhiều cơ hội nghề nghiệp khác nhau.
- + Tôi tự tin giải quyết các khó khăn liên quan đến nghề nghiệp.

(2) Thang đo khả năng vượt khó

Khả năng vượt khó được xây dựng dựa trên thang đo Connor-Davidson Resilience Scale của Connor và Davidson (2003), đồng thời được điều chỉnh phù hợp với bối cảnh sinh viên đại học Việt Nam.

Các biến quan sát phản ánh khả năng thích nghi và phục hồi tâm lý của sinh viên trước khó khăn, áp lực học tập và nghề nghiệp. Một số biến quan sát tiêu biểu gồm:

- + Tôi có thể thích nghi với những thay đổi bất ngờ.
- + Tôi nhanh chóng vượt qua những khó khăn trong học tập và cuộc sống.
- + Tôi vẫn duy trì động lực khi gặp thất bại hoặc áp lực.

(3) Thang đo sự lạc quan

Thang đo sự lạc quan được kế thừa từ nghiên cứu của Scheier và Carver (1985) về khuynh hướng kỳ vọng tích cực đối với tương lai.

Một số biến quan sát gồm:

- + Tôi tin rằng tương lai nghề nghiệp của mình sẽ tích cực.
- + Tôi thường nhìn nhận khó khăn theo hướng tích cực.
- + Tôi tin rằng bản thân có thể đạt được mục tiêu nghề nghiệp trong tương lai.

3.4. Quy trình thu thập và xử lý dữ liệu

Dữ liệu được thu thập trong khoảng thời gian từ tháng 10 đến tháng 12 năm 2025 thông qua bảng hỏi khảo sát

trực tuyến kết hợp khảo sát trực tiếp tại lớp học. Trước khi tiến hành khảo sát chính thức, bảng hỏi được khảo sát thử nhằm điều chỉnh ngôn ngữ và đảm bảo tính phù hợp của các biến quan sát đối với bối cảnh nghiên cứu.

Sau khi thu thập, dữ liệu được làm sạch, mã hóa và phân tích bằng phần mềm SPSS 26.0. Các bước phân tích bao gồm:

- + Thống kê mô tả nhằm phân tích đặc điểm mẫu nghiên cứu;
- + Kiểm định độ tin cậy thang đo bằng hệ số Cronbach's Alpha;
- + Phân tích tương quan nhằm xác định mối quan hệ giữa các biến nghiên cứu;
- + Phân tích hồi quy tuyến tính bội nhằm đánh giá mức độ ảnh hưởng của khả năng vượt khó và sự lạc quan đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Trước khi thực hiện hồi quy, các giả định cơ bản của mô hình được xem xét thông qua việc đánh giá mức độ tương quan giữa các biến độc lập, mức độ phù hợp chung của mô hình và ý nghĩa thống kê của các hệ số hồi quy.

4. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

4.1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện với 134 sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội tham gia khảo sát. Kết quả thống kê mô tả đặc điểm mẫu nghiên cứu được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Thống kê mô tả đặc điểm mẫu nghiên cứu

Đặc điểm mẫu nghiên cứu	Tần suất	Tỷ lệ (%)
Gới tính		
Nam	35	26,11
Nữ	99	73,89
Học kỳ		
Học kỳ 1	7	5,22
Học kỳ 3	10	7,46
Học kỳ 5	71	52,98
Học kỳ 7	46	34,32
Định hướng sau tốt nghiệp		
Đi làm	107	79,9
Học tiếp	17	12,7
Khác	10	7,5
Hoạt động ngoài giờ học		
Không có hoạt động	47	35,1
Làm thêm	39	29,1
Hoạt động khác	48	35,8

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu khảo sát của nhóm tác giả
 Kết quả ở bảng 1 cho thấy nữ sinh viên chiếm tỷ lệ

lớn hơn đáng kể so với nam sinh viên. Điều này phản ánh tương đối đặc điểm của các ngành đào tạo thuộc khối lao động - xã hội, vốn có tỷ lệ nữ theo học cao hơn. Bên cạnh đó, hơn một nửa số sinh viên tham gia khảo sát đang học học kỳ 5 (52,98%), cho thấy phần lớn người tham gia đã bước vào giai đoạn bắt đầu quan tâm rõ rệt đến vấn đề nghề nghiệp và chuẩn bị cho quá trình chuyển tiếp sang thị trường lao động.

Ngoài ra, có tới 79,9% sinh viên lựa chọn đi làm ngay sau tốt nghiệp. Kết quả này phản ánh xu hướng ưu tiên gia nhập thị trường lao động sớm của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội. Đồng thời, tỷ lệ sinh viên tham gia hoạt động ngoại khóa và làm thêm khá cao cho thấy nhiều sinh viên đã chủ động tích lũy kỹ năng mềm và kinh nghiệm thực tế nhằm nâng cao năng lực cạnh tranh nghề nghiệp.

4.2. Thống kê mô tả các biến nghiên cứu

Kết quả thống kê mô tả các biến nghiên cứu được trình bày trong bảng 2.

Bảng 2. Thống kê mô tả các biến nghiên cứu

Biến nghiên cứu	Min	Max	Mean	SD
Khả năng vượt khó	41	84	62,61	8,393
Sự lạc quan	17	49	33,81	6,626
Năng lực thích ứng nghề nghiệp	49	84	64,84	6,430

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu khảo sát của nhóm tác giả

Kết quả cho thấy năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên đạt mức trung bình khá với giá trị trung bình $M = 64,84$. Điều này cho thấy phần lớn sinh viên đã có nhận thức nhất định về định hướng nghề nghiệp và khả năng thích nghi với môi trường lao động trong tương lai. Tuy nhiên, độ lệch chuẩn $SD = 6,430$ phản ánh sự khác biệt tương đối giữa các cá nhân về mức độ thích ứng nghề nghiệp.

Đối với khả năng vượt khó, giá trị trung bình $M = 62,61$ cho thấy phần lớn sinh viên có khả năng phục hồi tâm lý và thích nghi trước áp lực học tập, cuộc sống ở mức tương đối tích cực. Tuy nhiên, độ phân tán của dữ liệu khá lớn ($SD = 8,393$), phản ánh sự khác biệt đáng kể về khả năng ứng phó với khó khăn giữa các sinh viên.

Trong khi đó, sự lạc quan của sinh viên đạt mức trung bình với $M = 33,81$. Điều này cho thấy sinh viên nhìn chung có xu hướng duy trì kỳ vọng tích cực đối với tương lai nghề nghiệp, song mức độ lạc quan chưa thực sự cao.

Để đánh giá rõ hơn mức độ phân bố của các biến nghiên cứu, nghiên cứu tiếp tục phân loại các biến theo ba mức: thấp, trung bình và cao.

Bảng 3. Phân loại mức độ các biến nghiên cứu

Biến nghiên cứu	Mức thấp	Mức trung bình	Mức cao
Khả năng vượt khó	18 (13,43%)	89 (66,41%)	27 (20,16%)
Sự lạc quan	20 (14,93%)	89 (66,41%)	25 (18,66%)
Năng lực thích ứng nghề nghiệp	14 (10,45%)	102 (76,11%)	18 (13,44%)

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu khảo sát của nhóm tác giả

Kết quả cho thấy phần lớn sinh viên chỉ đạt mức trung bình ở cả ba biến nghiên cứu. Đặc biệt, có tới 76,11% sinh viên có năng lực thích ứng nghề nghiệp ở mức trung bình, trong khi tỷ lệ đạt mức cao còn khá thấp (13,44%). Điều này phản ánh rằng, mặc dù sinh viên đã có sự chuẩn bị nhất định cho tương lai nghề nghiệp, song khả năng thích nghi với môi trường lao động biến động vẫn còn hạn chế.

4.3. Phân tích độ tin cậy của thang đo

Độ tin cậy của các thang đo được kiểm định thông qua hệ số Cronbach's Alpha.

Bảng 4. Kiểm định độ tin cậy thang đo

Thang đo	Cronbach's Alpha
Khả năng vượt khó	0,861
Sự lạc quan	0,833
Năng lực thích ứng nghề nghiệp	0,887

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu khảo sát của nhóm tác giả

Kết quả cho thấy tất cả các thang đo đều có hệ số Cronbach's Alpha lớn hơn 0,8, chứng tỏ các thang đo có độ tin cậy tốt. Theo Hair và cộng sự (2019), hệ số Cronbach's Alpha từ 0,7 trở lên được xem là đạt yêu cầu đối với các nghiên cứu khoa học xã hội.

4.4. Phân tích mối quan hệ giữa các biến nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng hệ số tương quan Pearson để xác định mức độ và chiều hướng mối quan hệ giữa các biến nghiên cứu trước khi tiến hành phân tích hồi quy.

Bảng 5. Kết quả phân tích tương quan giữa các biến nghiên cứu

Biến nghiên cứu	1	2	3
1. Khả năng vượt khó	1		
2. Sự lạc quan	0,521**	1	
3. Năng lực thích ứng nghề nghiệp	0,578**	0,556**	1

Ghi chú: ** $p < 0,01$

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu khảo sát của nhóm tác giả

Kết quả cho thấy khả năng vượt khó có mối tương quan thuận chiều với năng lực thích ứng nghề nghiệp ($r = 0,578$; $p < 0,01$). Điều này cho thấy sinh viên có

khả năng vượt khó càng cao thì càng có xu hướng thích nghi nghề nghiệp tốt hơn. Những sinh viên có khả năng phục hồi tâm lý tốt thường chủ động hơn trong việc đối mặt với khó khăn nghề nghiệp và thích nghi với môi trường lao động biến động.

Bên cạnh đó, sự lạc quan cũng có mối tương quan tích cực với năng lực thích ứng nghề nghiệp ($r = 0,556$; $p < 0,01$). Kết quả này phản ánh sinh viên có xu hướng nhìn nhận tích cực về tương lai thường tự tin hơn trong việc xây dựng kế hoạch nghề nghiệp và thích nghi với sự thay đổi nghề nghiệp.

Ngoài ra, khả năng vượt khó và sự lạc quan cũng có mối tương quan thuận chiều với nhau ($r = 0,521$; $p < 0,01$). Điều này cho thấy những sinh viên có khả năng phục hồi tâm lý tốt thường đồng thời duy trì được thái độ tích cực và niềm tin vào tương lai.

4.5. Phân tích hồi quy tuyến tính bội và kiểm định giả thuyết

Để kiểm định mức độ ảnh hưởng của khả năng vượt khó và sự lạc quan đến năng lực thích ứng nghề nghiệp, nghiên cứu sử dụng phân tích hồi quy tuyến tính bội.

4.5.1. Đánh giá mức độ phù hợp của mô hình

Để đánh giá mức độ giải thích của các biến độc lập đối với năng lực thích ứng nghề nghiệp, nghiên cứu sử dụng mô hình hồi quy tuyến tính bội với hai biến độc lập là khả năng vượt khó và sự lạc quan.

Bảng 6. Đánh giá độ phù hợp của mô hình hồi quy

R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error
0,691	0,478	0,470	4,681

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu khảo sát của nhóm tác giả

Kết quả cho thấy hệ số xác định $R^2 = 0,478$, nghĩa là khả năng vượt khó và sự lạc quan giải thích được 47,8% sự biến thiên của năng lực thích ứng nghề nghiệp. Đây là mức giải thích tương đối tốt đối với các nghiên cứu trong lĩnh vực khoa học xã hội và hành vi, cho thấy hai nguồn lực tâm lý tích cực này có vai trò đáng kể trong việc dự báo năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

4.5.2. Kiểm định ANOVA

Bảng 7. Kết quả kiểm định ANOVA

F	Sig.
60,019	0,000

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu khảo sát của nhóm tác giả

Kết quả kiểm định ANOVA cho thấy giá trị $F = 60,019$ với $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$. Điều này chứng tỏ mô hình hồi quy có ý nghĩa thống kê và các biến độc lập được đưa vào mô hình có khả năng giải thích sự biến thiên của năng lực thích ứng nghề nghiệp.

4.5.3. Kết quả hồi quy và kiểm định giả thuyết

Bảng 8. Kết quả hồi quy tuyến tính bội

Biến độc lập	Beta chuẩn hóa	Sig.	Kết luận
Khả năng vượt khó	0,463	0,000	Chấp nhận H1
Sự lạc quan	0,265	0,010	Chấp nhận H2

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu khảo sát của nhóm tác giả

Kết quả phân tích cho thấy cả khả năng vượt khó và sự lạc quan đều có mối liên hệ dự báo tích cực đối với năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Trong đó, khả năng vượt khó có hệ số Beta chuẩn hóa cao nhất ($\beta = 0,463$; Sig. = 0,000), cho thấy đây là yếu tố dự báo mạnh hơn trong mô hình nghiên cứu. Kết quả này hàm ý rằng những sinh viên có khả năng thích nghi với khó khăn, phục hồi sau thất bại và duy trì động lực trước áp lực học tập cũng như nghề nghiệp, thường có xu hướng sở hữu năng lực thích ứng nghề nghiệp cao hơn.

Bên cạnh đó, sự lạc quan cũng có ý nghĩa thống kê trong mô hình ($\beta = 0,265$; Sig. = 0,010). Điều này cho thấy việc duy trì kỳ vọng tích cực đối với tương lai góp phần nâng cao sự chủ động trong định hướng nghề nghiệp và khả năng thích nghi với những thay đổi của môi trường lao động.

Như vậy, kết quả nghiên cứu ủng hộ các giả thuyết H1 và H2. Đồng thời, việc cả hai biến độc lập đều có ý nghĩa thống kê trong cùng một mô hình cũng cho thấy giả thuyết H3 được chấp nhận. Kết quả này góp phần khẳng định vai trò của các nguồn lực tâm lý tích cực trong việc nâng cao năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội.

4.6. Thảo luận kết quả nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy khả năng vượt khó là yếu tố có ảnh hưởng mạnh hơn đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên so với sự lạc quan. Điều này có thể được lý giải từ đặc thù của sinh viên khối ngành kinh tế - xã hội trong bối cảnh thị trường lao động Việt Nam hiện nay. Đây là nhóm sinh viên phải đối mặt với áp lực cạnh tranh việc làm, yêu cầu kỹ năng thực hành, khả năng thích nghi với chính sách lao động, chuyển đổi số và sự thay đổi nhanh của nhu cầu tuyển dụng. Trong bối cảnh đó, năng lực thích ứng nghề nghiệp không chỉ phụ thuộc vào kỳ vọng tích cực về tương lai mà còn đòi hỏi khả năng chịu áp lực, phục hồi sau khó khăn và chủ động điều chỉnh bản thân trước các tình huống bất định.

Theo Lý thuyết kiến tạo nghề nghiệp của Savickas (1997), năng lực thích ứng nghề nghiệp được hình thành thông qua các nguồn lực tâm lý giúp cá nhân đối mặt với nhiệm vụ nghề nghiệp, các giai đoạn chuyển tiếp và những thay đổi trong môi trường lao động. Từ góc nhìn này, khả năng vượt khó có vai trò trực tiếp hơn vì nó giúp sinh viên duy trì hành động ngay cả khi gặp thất bại, áp lực

học tập, thiếu kinh nghiệm thực tế hoặc lo lắng về việc làm sau tốt nghiệp. Những sinh viên có khả năng vượt khó cao thường dễ phục hồi sau trải nghiệm tiêu cực, tiếp tục tìm kiếm cơ hội, điều chỉnh kế hoạch nghề nghiệp và kiên trì phát triển năng lực cá nhân. Đây là những biểu hiện gắn chặt với các thành tố của năng lực thích ứng nghề nghiệp như quan tâm, kiểm soát, khám phá và tự tin nghề nghiệp.

Trong khi đó, sự lạc quan cũng có ảnh hưởng tích cực đến năng lực thích ứng nghề nghiệp, nhưng mức độ tác động thấp hơn. Điều này cho thấy kỳ vọng tích cực về tương lai là cần thiết, song chưa đủ để bảo đảm khả năng thích ứng nghề nghiệp nếu sinh viên thiếu năng lực ứng phó với khó khăn thực tế. Nói cách khác, sự lạc quan giúp sinh viên duy trì niềm tin và động lực, còn khả năng vượt khó giúp sinh viên chuyển niềm tin đó thành hành động cụ thể khi đối mặt với áp lực nghề nghiệp. Vì vậy, trong bối cảnh thị trường lao động cạnh tranh, khả năng vượt khó có thể trở thành nguồn lực tâm lý mang tính thực hành cao hơn đối với quá trình thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đây khi khẳng định vai trò của khả năng vượt khó và các nguồn lực tâm lý tích cực đối với năng lực thích ứng nghề nghiệp. Tuy nhiên, điểm đáng chú ý của nghiên cứu này là khả năng vượt khó có hệ số tác động mạnh hơn sự lạc quan. Điều này gợi ý rằng các chương trình hỗ trợ sinh viên không nên chỉ dừng lại ở việc khuyến khích thái độ tích cực, mà cần chú trọng phát triển năng lực ứng phó với áp lực, kỹ năng giải quyết vấn đề, khả năng phục hồi sau thất bại và năng lực thích nghi với thay đổi nghề nghiệp.

Bên cạnh đó, kết quả mô tả cho thấy phần lớn sinh viên chỉ đạt mức trung bình ở cả khả năng vượt khó, sự lạc quan và năng lực thích ứng nghề nghiệp. Điều này phản ánh rằng sinh viên đã có những nền tảng tâm lý nhất định cho quá trình phát triển nghề nghiệp, nhưng vẫn cần được hỗ trợ có hệ thống hơn thông qua tư vấn nghề nghiệp, trải nghiệm thực tế, kết nối doanh nghiệp, huấn luyện kỹ năng mềm và các hoạt động nâng cao sức khỏe tinh thần trong nhà trường.

Như vậy, kết quả nghiên cứu không chỉ bổ sung bằng chứng thực nghiệm về mối quan hệ giữa khả năng vượt khó, sự lạc quan và năng lực thích ứng nghề nghiệp, mà còn nhấn mạnh hàm ý quản trị nhân lực trong giáo dục đại học: phát triển năng lực thích ứng nghề nghiệp cho

sinh viên cần được xem là quá trình bồi dưỡng đồng thời kiến thức chuyên môn, kỹ năng nghề nghiệp và nguồn lực tâm lý tích cực.

5. Kết luận và khuyến nghị

5.1. Kết luận

Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá tác động của khả năng vượt khó và sự lạc quan đến năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội. Kết quả phân tích cho thấy cả khả năng vượt khó và sự lạc quan đều có tác động tích cực đến năng lực thích ứng nghề nghiệp. Trong đó, khả năng vượt khó là yếu tố có ảnh hưởng mạnh hơn so với sự lạc quan. Điều này cho thấy bên cạnh việc duy trì kỳ vọng tích cực về tương lai, khả năng phục hồi trước khó khăn, thích nghi với áp lực và kiên trì theo đuổi mục tiêu đóng vai trò đặc biệt quan trọng đối với quá trình phát triển nghề nghiệp của sinh viên.

Về mặt học thuật, nghiên cứu góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm cho Lý thuyết kiến tạo nghề nghiệp (Career Construction Theory) trong bối cảnh giáo dục đại học tại Việt Nam. Kết quả nghiên cứu khẳng định vai trò của các nguồn lực tâm lý tích cực đối với năng lực thích ứng nghề nghiệp, đồng thời cho thấy khả năng vượt khó có giá trị dự báo mạnh hơn sự lạc quan đối với năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên. Đây là một phát hiện có ý nghĩa đối với lĩnh vực quản trị nguồn nhân lực và phát triển nghề nghiệp trong bối cảnh thị trường lao động ngày càng biến động.

Bên cạnh những đóng góp nêu trên, nghiên cứu vẫn tồn tại một số hạn chế. Thứ nhất, nghiên cứu sử dụng phương pháp lấy mẫu thuận tiện và chỉ khảo sát sinh viên của một trường đại học nên khả năng khái quát hóa kết quả còn hạn chế. Thứ hai, mô hình nghiên cứu chỉ tập trung vào hai yếu tố tâm lý là khả năng vượt khó và sự lạc quan mà chưa xem xét các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến năng lực thích ứng nghề nghiệp như hỗ trợ xã hội, trải nghiệm thực tập, năng lực tự học hoặc đặc điểm cá nhân. Thứ ba, nghiên cứu chưa báo cáo đầy đủ các kiểm định chẩn đoán của mô hình hồi quy như kiểm định đa cộng tuyến, tính độc lập của sai số và phân phối chuẩn của phần dư. Do đó, kết quả hồi quy được diễn giải theo hướng phản ánh mối quan hệ dự báo giữa các biến nghiên cứu hơn là khẳng định quan hệ nhân quả tuyệt đối. Đây là hạn chế cần được khắc phục trong các nghiên cứu tiếp theo.

Trong thời gian tới, các nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng phạm vi khảo sát tại nhiều cơ sở giáo dục đại học, tăng quy mô mẫu và bổ sung các biến giải thích khác nhằm nâng cao khả năng khái quát hóa và hoàn thiện mô hình nghiên cứu về năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Việt Nam.

5.2. Khuyến nghị

Đối với nhà trường

Nhà trường cần tích hợp việc phát triển năng lực thích ứng nghề nghiệp vào chương trình đào tạo thông qua các học phần kỹ năng nghề nghiệp, kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng giải quyết vấn đề và thích ứng với thay đổi. Bên cạnh đó, cần xây dựng các chương trình cố vấn nghề nghiệp (mentoring), mô phỏng phỏng vấn tuyển dụng, dự án thực tế với doanh nghiệp và các hoạt động trải nghiệm nghề nghiệp nhằm giúp sinh viên nâng cao khả năng ứng phó với áp lực và biến động nghề nghiệp.

Ngoài ra, nhà trường nên xây dựng bộ chỉ số đánh giá năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên theo từng năm học để theo dõi sự phát triển của người học và có biện pháp hỗ trợ phù hợp.

Đối với giảng viên và cố vấn học tập

Giảng viên cần chuyển từ cách tiếp cận truyền thụ kiến thức sang phát triển năng lực thích ứng cho người học. Trong quá trình giảng dạy, cần tăng cường các tình huống thực tiễn, bài tập dự án, hoạt động giải quyết vấn đề và phản biện nhằm giúp sinh viên rèn luyện khả năng vượt qua khó khăn và thích nghi với môi trường làm việc thực tế.

Cố vấn học tập cần định kỳ tư vấn nghề nghiệp, hỗ trợ sinh viên xây dựng kế hoạch phát triển nghề nghiệp cá nhân và nhận diện sớm những sinh viên có dấu hiệu thiếu tự tin hoặc gặp khó khăn trong quá trình định hướng nghề nghiệp.

Đối với doanh nghiệp và nhà tuyển dụng

Kết quả nghiên cứu cho thấy năng lực thích ứng nghề nghiệp chịu ảnh hưởng đáng kể bởi khả năng vượt khó và sự lạc quan. Do đó, doanh nghiệp có thể xem đây là những tiêu chí bổ sung trong quá trình tuyển dụng và phát triển nguồn nhân lực trẻ.

Bên cạnh việc đánh giá kiến thức chuyên môn, doanh nghiệp nên sử dụng phỏng vấn hành vi (behavioral interview), bài kiểm tra tình huống (situational judgment test) hoặc trung tâm đánh giá (assessment center) để nhận diện những ứng viên có khả năng phục hồi sau thất bại, thích nghi với thay đổi và duy trì động lực làm việc trong môi trường áp lực cao.

Ngoài ra, doanh nghiệp có thể phối hợp với các cơ sở giáo dục đại học xây dựng chương trình thực tập, đào tạo hội nhập và phát triển nghề nghiệp nhằm hỗ trợ sinh viên nâng cao năng lực thích ứng trước khi tham gia thị trường lao động.

Đối với sinh viên

Sinh viên cần chủ động phát triển khả năng vượt khó thông qua việc tham gia các hoạt động trải nghiệm,

dự án thực tế, công tác xã hội và các chương trình thực tập. Việc thường xuyên đổi mới và giải quyết các tình huống mới sẽ giúp sinh viên nâng cao khả năng thích nghi và phục hồi trước khó khăn.

Bên cạnh đó, sinh viên cần xây dựng tư duy tích cực, lập kế hoạch nghề nghiệp rõ ràng và không ngừng cập nhật kiến thức, kỹ năng mới nhằm đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của thị trường lao động.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Alkal, A. (2025). The relationship between career adaptability, career decision self-efficacy, and resilience among university students. *BMC Psychology*, 13(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03456-8>
- Bimrose, J., & Hearne, L. (2012). Resilience and career adaptability: Qualitative studies of adult career counseling. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 338-344. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.08.002>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hirschi, A. (2014). Career adaptability and career success in the university-to-work transition. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 279-287. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.01.011>
- Luu Thi Bich Ngoc, & Lai Xuan Thuy (2023). Factors Affecting Career Adaptability of Business Administration Students in Vietnam. *Glocality: Undergraduate Academic Journal*, 6(1), 2. <https://doi.org/10.5334/glo.63>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Nguyen, V. H. A., Phan, Y. T. H., Vuong, T. N. T., Truong, N.-A., Le, T. D., Nguyen, X. T. K., & Tran-Chi, V.-L. (2024). The Relationship Between Burnout, Stress, And Resilience Among Vietnamese Health Care Workers. *National Journal of Community Medicine*, 15(03), 215-226. <https://doi.org/10.55489/njcm.150320243557>
- Pang, Y., Dan, H., Jung, H., Bae, N., & Kim, O. (2021). Career adaptability, resilience, and career decision-making difficulties among Chinese college students. *Psychology*, 12(4), 586-599. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.124036>
- Phạm, T. T., & Nguyễn, T. H. D. (2024). Nghiên cứu khả năng thích ứng nghề nghiệp của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội và các trường trực thuộc. *Tap chí Giáo dục*, 24 (số đặc biệt 2), 308-312. Truy vấn từ <https://tcgd.tapchigiaoduc.edu.vn/index.php/tapchi/article/view/1737>
- Rahman, M. M., Uddin, M. A., & Islam, M. S. (2024). Positive psychological factors and career adaptability among university students. *BMC Psychology*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01852-6>
- Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., & Zacher, H. (2017). Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 17-34. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.09.002>
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247-259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661-673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Sulistiani, W., & Rahmania, F. A. (2021). Career optimism and career adaptability among university students. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 52-60. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i1.19754>
- Tolentino, L. R., Garcia, P. R. J. M., Lu, V. N., Restubog, S. L. D., Bordia, P., & Plewa, C. (2014). Career adaptation: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career optimism. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 39-48. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.11.004>
- Trần Anh T., Vũ T., & Phạm Bích N. (2024). Career Adaptability of Students at Vietnam National University, Ho Chi Minh City. *VNUHCM Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(2), 2464-2476. <https://doi.org/https://doi.org/10.32508/stdjssh.v8i2.988>
- Virginia, A., & Putri, R. M. (2022). Psychological resilience and career adaptability among undergraduate students. *International Journal of Social Science Research and Review*, 5(6), 245-254. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v5i6.422>
- Xu, Y., Li, J., & Wang, H. (2025). Basic psychological needs satisfaction and career adaptability among university students in the digital era. *Behavioral Sciences*, 15(2), 167. <https://doi.org/10.3390/bs15020167>