

HOẠT ĐỘNG VIẾT PHẢN TƯ THỨC ĐẨY TƯ DUY PHÁT TRIỂN CỦA SINH VIÊN KHỐI CHUYÊN NGỮ TẠI ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

NGUYỄN MINH TRANG
Khoa Ngoại ngữ, Đại học Bách khoa Hà Nội

Nhận bài ngày 10/4/2026. Sửa chữa xong 15/5/2026. Duyệt đăng 20/6/2026.

Abstract

Developing a growth mindset is essential for improving learning ability, resilience, and academic performance among students studying English for Science and Technology. This study uses reflective writing as a tool to foster a growth mindset in this group of students. Based on Gibbs' Reflective Cycle, the study examines how reflective writing helps students shift their mindset and ultimately improve their learning outcomes. More specifically, by following Gibbs' structured stages, including description, feelings, evaluation, analysis, conclusion, and action plan, students are encouraged to view their academic struggles and setbacks as opportunities for growth rather than permanent obstacles. As a result, reflective writing functions not only as an assessment method but also as a thinking practice that helps students reshape their beliefs about their own abilities, build a positive attitude towards learning, and develop self-regulation skills.

Keywords: Gibbs Cycle, growth mindset, mindset shift, reflection, reflective writing.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, năng lực viết học thuật bằng tiếng Anh ngày càng trở thành yêu cầu thiết yếu đối với sinh viên (SV) chuyên ngành tiếng Anh Khoa học và Công nghệ. Tuy nhiên, nhiều SV vẫn gặp khó khăn không chỉ do hạn chế về ngôn ngữ mà còn do thiếu tự tin và chưa hình thành được thái độ học tập tích cực, vốn là những biểu hiện điển hình của tư duy cố định (fixed mindset). Ngược lại, tư duy tăng trưởng (growth mindset) theo Dweck (2006) khuyến khích người học xem khó khăn và sai lầm là cơ hội phát triển, từ đó thúc đẩy sự kiên trì và nỗ lực lâu dài. Để nuôi dưỡng tư duy này, viết phản tư (reflective writing) xuất hiện như một công cụ sư phạm có tiềm năng đáng kể. Trong số các mô hình hỗ trợ hoạt động viết phản tư, chu trình phản tư của Gibbs (Gibbs' Reflective Cycle) được đánh giá cao bởi tính hệ thống, dễ áp dụng và hiệu quả trong việc khơi gợi suy nghĩ (Whalen, 2020). Thông qua chu trình phản tư của Gibbs (1988), SV được dẫn dắt suy ngẫm có cấu trúc về trải nghiệm học tập, nhận diện điểm yếu và chủ động đề xuất hướng cải thiện. Quá trình này vừa giúp thay đổi nhận thức của người học, vừa trực tiếp rèn luyện kỹ năng viết học thuật. Xuất phát từ đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm khám phá vai trò của viết phản tư trong việc thúc đẩy tư duy tăng trưởng và cải thiện năng lực viết học thuật tiếng Anh cho SV chuyên ngành Khoa học và Công nghệ tại Việt Nam.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Bối cảnh nghiên cứu

Nghiên cứu này được triển khai theo thiết kế bán thực nghiệm (quasi-experimental design) với hai nhóm SV thuộc chuyên ngành tiếng Anh Khoa học Kỹ thuật và Công nghệ tại Đại học Bách khoa Hà Nội. Cả hai nhóm đều tham gia các hoạt động học tập trong cùng một học phần Viết tiếng Anh học thuật 2 và được thực hiện bài kiểm tra tư duy vào đầu kỳ và cuối kỳ để xác định thiên hướng tư duy và sự thay đổi sau một kỳ.

Tiếp đó, đối tượng nghiên cứu sẽ được chia ra thành (1) nhóm thực nghiệm và (2) nhóm đối chứng. Trong đó, ở nhóm thực nghiệm, SV được yêu cầu viết phản tư sau mỗi đơn vị bài học dựa trên khung phản tư của Gibbs' (1988); nhóm đối chứng không tham gia hoạt động viết phản tư định kỳ.

Email: trang.nguyenminh@hust.edu.vn

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là SV năm thứ nhất bậc đại học, chuyên ngành tiếng Anh Khoa học Kỹ thuật và Công nghệ tại Đại học Bách khoa Hà Nội. Tiêu chí lựa chọn mẫu bao gồm: 1) SV đang theo học học phần Viết tiếng Anh học thuật 2 được chọn làm bối cảnh nghiên cứu; 2) SV có khả năng tham gia đầy đủ các bài kiểm tra và hoạt động học tập theo yêu cầu; 3) Tổng số lượng SV được phân chia thành hai nhóm có quy mô tương đương để đảm bảo tính so sánh.

2.3. Công cụ và dữ liệu thu thập

Bài kiểm tra tư duy: Hai bài kiểm tra tư duy được xây dựng dựa trên lý thuyết “Implicit Theories of Intelligence” của tác giả Carol Dweck, được sử dụng ở đầu kỳ và cuối kỳ nhằm xác định thiên hướng tư duy của SV ở đầu kỳ và sự thay đổi ở cuối kỳ.

Bài kiểm tra kỹ năng viết học thuật: Hai bài viết học thuật được thực hiện ở thời điểm đầu kỳ và cuối kỳ nhằm so sánh sự thay đổi về kỹ năng viết và cách biểu đạt tư duy.

Hoạt động viết phản tư: Nhóm thực nghiệm thực hiện viết phản tư sau mỗi Unit theo khung Gibbs, bao gồm 6 bước: Mô tả, Cảm xúc, Đánh giá, Phân tích, Kết luận, và Kế hoạch hành động. Các bài phản tư này được thu thập và mã hóa dữ liệu theo bộ tiêu chí về tư duy phát triển.

Dữ liệu bổ sung: Các ghi chú lớp học, quan sát của giảng viên và kết quả học tập cuối kỳ cũng được sử dụng để hỗ trợ cho phân tích.

2.4. Quy trình nghiên cứu

Quy trình tam giác hóa (triangulation) được xác minh thông qua nhiều phương pháp thu thập dữ liệu (Denzin & Lincoln, 2017; Merriam, 2009; Patton, 2002), bao gồm bài kiểm tra tư duy, bài kiểm tra viết và nhật ký phản tư: - Giai đoạn đầu kỳ: Hai nhóm SV cùng làm bài kiểm tra tư duy và bài viết học thuật số 1; - Giai đoạn triển khai: Trong suốt học kỳ, nhóm thực nghiệm tiến hành viết phản tư định kỳ sau mỗi đơn vị bài học; nhóm đối chứng không thực hiện hoạt động này. Giảng viên hướng dẫn và đảm bảo SV hoàn thành theo yêu cầu; - Giai đoạn cuối kỳ: Hai nhóm cùng làm bài kiểm tra tư duy và bài viết học thuật số 2 để kết thúc học phần. Toàn bộ dữ liệu phản tư của nhóm thực nghiệm được thu thập và phân tích.

2.5. Phương pháp phân tích dữ liệu

Phân tích định lượng: Kết quả hai bài viết học thuật được so sánh giữa đầu kỳ và cuối kỳ của cả hai nhóm, sử dụng thang điểm chuẩn hóa. Các phép kiểm định thống kê được áp dụng để xác định sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ tiến bộ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Đồng thời, sự thay đổi trong thiên hướng tư duy từ kết quả bài kiểm tra tư duy đầu và cuối kỳ cũng được phân tích nhằm minh chứng hiệu quả của can thiệp.

Phân tích định tính: Các kết quả phản tư được mã hóa theo khung tư duy phát triển, tập trung vào các biểu hiện như: sự chấp nhận thử thách, khả năng tự đánh giá và cải thiện từ phản hồi, phản ứng với thất bại và ý thức cải thiện năng lực trong tương lai. Quy trình phân tích tuân theo kỹ thuật phân loại chủ đề (thematic coding), sau đó mã hóa để tính tần suất xuất hiện các đặc tính của tư duy phát triển.

3. Nội dung nghiên cứu

3.1. Nghiên cứu định lượng

3.1.1. Bài kiểm tra tư duy

a. Cơ sở đo lường

Trong nghiên cứu này, nhóm thực nghiệm được yêu cầu thực hiện hoạt động phản tư (reflective writing) sau mỗi đơn vị bài học, trong khi nhóm đối chứng không tham gia bất kỳ hoạt động phản tư nào. Cả hai nhóm đều thực hiện bài kiểm tra tư duy (mindset test) ở đầu kỳ (pre-test) và cuối kỳ (post-test) nhằm đánh giá sự thay đổi về suy nghĩ và niềm tin vào năng lực học tập của bản thân. Mỗi bài kiểm tra tư duy được thiết kế gồm 6 câu hỏi theo thang đo Likert 6 bậc, trong đó người học lựa chọn mức độ đồng ý với các phát biểu phản ánh hai xu hướng tư duy đối lập: tư duy cố định và tư duy tăng trưởng. Thang đo được xây dựng dựa trên mô hình lý thuyết của Carol S. Dweck (2006) về “Mindset: The

New Psychology of Success”, trong đó người có tư duy tăng trưởng tin rằng năng lực có thể được phát triển qua nỗ lực, trong khi người có tư duy cố định tin rằng năng lực là bẩm sinh và khó thay đổi. Điểm trung bình của mỗi bài đánh giá được sử dụng để phân loại mức tư duy của SV theo ba cấp độ: - 0.0 - 2.9: Tư duy cố định; -3.0 - 4.2: Tư duy kết hợp; - 4.3 - 6.0: Tư duy tăng trưởng. Cách tiếp cận này cho phép nhà nghiên cứu định lượng sự thay đổi nhận thức và niềm tin của SV trước và sau can thiệp, đồng thời so sánh hiệu quả thực tế giữa nhóm có và không có hoạt động phản tư.

b. Phân tích dữ liệu

Qua khảo sát, kết quả thể hiện sự thay đổi điểm trung bình tư duy (Mindset) của hai nhóm SV trước và sau kỳ học. Cụ thể, nhóm đối chứng (không phản tư) có điểm trung bình giảm nhẹ từ 4.29 xuống 4.13 (giảm 0.17 điểm), cho thấy thiên hướng tư duy tăng trưởng suy giảm sau kỳ học nếu không có hoạt động phản tư hỗ trợ. Ngược lại, nhóm thực nghiệm (phản tư sau mỗi đơn vị bài học) có điểm trung bình tăng rõ rệt từ 4.10 lên 4.51, tương ứng tăng 0.41 điểm, thể hiện sự cải thiện đáng kể trong tư duy tăng trưởng nhờ hoạt động phản tư. Ngoài ra, sự khác biệt 0.58 điểm (0.41 tăng so với 0.17 giảm) là mức chênh lệch đáng kể, phản ánh tác động rõ ràng của can thiệp phản tư. Có thể thấy, việc duy trì hoạt động phản tư giúp SV nhận diện và điều chỉnh cách nhìn nhận về nỗ lực và thất bại, từ đó hình thành thái độ học tập chủ động hơn.

c. Chuyển dịch cấu trúc tư duy

Bảng 1: Chuyển dịch cấu trúc tư duy

Loại tư duy	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Cố định	1	1	1	0
Kết hợp	10	20	21	15
Tăng trưởng	22	12	11	18

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự chuyển dịch cấu trúc tư duy đối lập rõ rệt giữa hai nhóm SV. Ở nhóm đối chứng (không có hoạt động phản tư), số lượng SV có tư duy tăng trưởng giảm mạnh từ 22 xuống còn 12 người (giảm 45.5%), trong khi tư duy kết hợp tăng gấp đôi từ 10 lên 20 SV (tăng 100%). Điều này cho thấy xu hướng thoái lui từ tư duy tích cực sang trạng thái trung gian khi thiếu vắng can thiệp hỗ trợ. Số lượng SV có tư duy cố định duy trì ở mức 1 người, không thay đổi. Ngược lại, nhóm thực nghiệm (có hoạt động phản tư theo mỗi bài học) thể hiện chuyển dịch tích cực đáng kể. Số SV có tư duy tăng trưởng tăng từ 11 lên 18 người (tăng 63.6%), đồng thời loại bỏ hoàn toàn SV có tư duy cố định (từ 1 xuống 0 người). Tư duy kết hợp giảm từ 21 xuống 15 người (giảm 28.6%), cho thấy sự “thăng tiến” từ trạng thái trung gian lên tư duy tăng trưởng.

So sánh sau can thiệp, chênh lệch 6 SV trong tổng số tư duy tăng trưởng giữa hai nhóm (18 so với 12) phản ánh hiệu quả rõ rệt của hoạt động phản tư. Đặc biệt, trong khi nhóm đối chứng chứng kiến sự “trượt dốc” với 10 SV chuyển từ tư duy tăng trưởng sang kết hợp, nhóm thực nghiệm lại có 7 SV “leo thang” theo chiều hướng ngược lại. Tổng hợp hai chiều biến động này tạo nên chênh lệch ròng là 17 SV, minh chứng cho vai trò then chốt của phản tư trong việc duy trì và phát triển tư duy tăng trưởng trong bối cảnh học tập đại học.

3.1.2. Bài kiểm tra viết

3.1.2.1. Cơ sở đo lường

Trong nghiên cứu này, nhóm thực nghiệm được yêu cầu thực hiện hoạt động phản tư (reflective writing) sau mỗi đơn vị bài học, trong khi nhóm đối chứng không tham gia bất kỳ hoạt động phản tư nào. Cả hai nhóm đều thực hiện bài kiểm tra viết (writing test) ở đầu kỳ (pre-test) và cuối kỳ (post-test) nhằm đánh giá sự thay đổi về năng lực học tập của SV. Bài kiểm tra viết được thiết kế dưới dạng bài viết luận (essay) nhằm đánh giá năng lực tiếng Anh theo chuẩn đầu ra của chương trình. Ở đó, giảng viên trực tiếp chấm điểm bài kiểm tra đầu kỳ theo tiêu chí đánh giá thống nhất (trên thang điểm 10). Mỗi giảng viên khác nhau sẽ chấm bài kiểm tra vào cuối học kỳ để đảm bảo tính khách quan.

3.1.2.2. Phân tích dữ liệu

a. Trung bình điểm thi viết

Nhóm đối chứng có điểm pre-test trung bình đạt 7.4, điểm post-test đạt 6.5. Bên cạnh đó, nhóm thực nghiệm có điểm pre-test trung bình đạt 7.7, trong khi điểm post-test trung bình đạt 7.8. Kết quả cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa hai nhóm. Nhóm đối chứng (không thực hiện phản tư) có điểm viết trung bình giảm từ 7.4 (pre-test) xuống 6.5 (post-test). Ngược lại, nhóm thực nghiệm (có thực hiện phản tư) có điểm trung bình tăng nhẹ từ 7.7 lên 7.8. Điều này thể hiện nhóm không phản tư trung bình bị giảm sút thành tích, trong khi nhóm có phản tư duy trì và cải thiện điểm số ở mức nhẹ.

b. Chuyển dịch điểm thi viết

Bảng 2: Chuyển dịch điểm thi viết

Nhóm	Số SV tăng điểm (%)	Số SV giữ nguyên điểm (%)	Số SV giảm điểm (%)
Đối chứng	4 (12%)	12 (36%)	17 (52%)
Thực nghiệm	14 (43%)	9 (27%)	10 (30%)

Sự phân hóa càng thể hiện rõ khi xét tỷ lệ SV thay đổi điểm số giữa hai nhóm: - *Nhóm đối chứng*: Có 17/33 SV (52%) bị giảm điểm, 12/33 (36%) giữ nguyên điểm và chỉ 4/33 (12%) là tăng điểm. Như vậy, hơn một nửa số SV không phản tư bị giảm điểm viết ở bài kiểm tra cuối kỳ; *Nhóm thực nghiệm*: Có 14/33 (43%) SV tăng điểm, 9/33 (27%) giữ nguyên và 10/33 (30%) bị giảm điểm. Số SV cải thiện điểm số gấp 3,5 lần so với nhóm đối chứng (43% so với 12%) và tỷ lệ giảm điểm cũng thấp hơn đáng kể. Nhìn chung, đa số SV nhóm không phản tư bị giảm hoặc không tiến bộ, còn nhóm thực nghiệm có nhiều SV tiến bộ hơn và ít SV bị giảm điểm hơn. Đây là một chỉ báo tích cực về hiệu quả của hoạt động phản tư sau mỗi bài học.

3.2. Nghiên cứu định tính

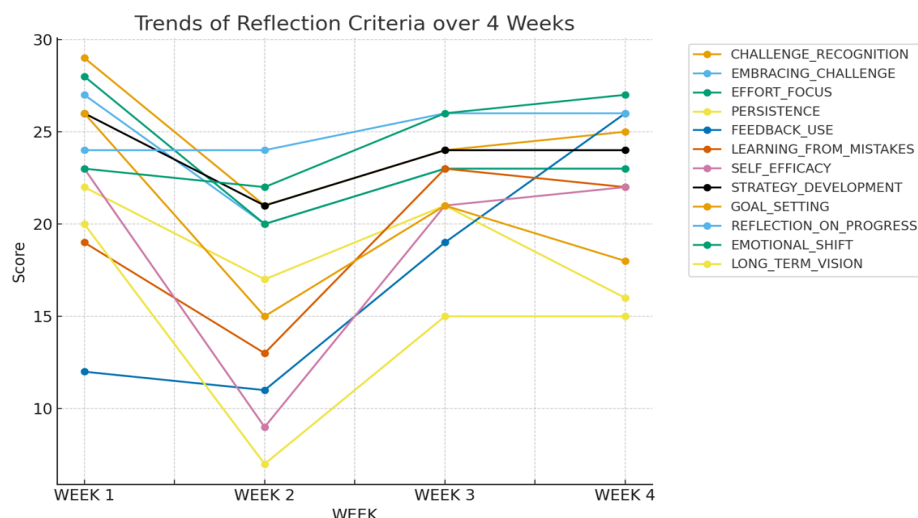
3.2.1. Cơ sở mã hóa

Theo lý thuyết về tư duy phát triển (growth mindset) của Carol Dweck, con người tin rằng năng lực có thể được cải thiện thông qua nỗ lực, chiến lược phù hợp, và học hỏi từ sai lầm. Việc mã hóa 12 tiêu chí dựa trên khung lý thuyết “Implicit theory of Intelligence”, phân biệt niềm tin cố định và phát triển. Khi tin rằng năng lực có thể rèn luyện, người học có xu hướng đặt mục tiêu làm đích, chủ động tìm kiếm thách thức, duy trì nỗ lực, và xem phản hồi là thông tin để điều chỉnh chiến lược và hình thành tầm nhìn trong tương lai. Do đó, bảng mã hóa được hình thành như sau: - Challenge recognition/Embracing challenge/Effort focus/Persistence (Nhận diện thách thức và *tính kiên trì*): phản ánh khả năng chấp nhận thử thách, tính nỗ lực và kiên định với khó khăn của người học; - Feedback use/Learning from mistakes/Self efficacy (Khả năng tiếp nhận phản hồi và Niềm tin vào bản thân): mã hóa khả năng sử dụng phản hồi là công cụ để cải thiện năng lực; tính cởi mở của SV trong việc tiếp nhận phản hồi (cho dù phản hồi có đề cập đến điểm yếu của SV) và niềm tin vào sự tiến bộ của bản thân; - Strategy development/Goal setting/Reflection on progress (Chiến lược phát triển và Lên kế hoạch): thể hiện năng lực tự điều chỉnh của người học, hướng tới mục tiêu phát triển; - Emotional shift/Long term vision (Chuyển biến cảm xúc và tầm nhìn dài hạn): ghi nhận điều tiết cảm xúc của người học xuyên suốt quá trình áp dụng phản tư, từ đó thúc đẩy hình thành tầm nhìn dài hạn trong tương lai. Như vậy, 12 mã hóa thể hiện đủ từ nhận thức, động cơ, cảm xúc cho đến chiến lược của người học, từ đó hỗ trợ đánh giá về tính hiệu quả của hoạt động viết phản tư ở từng giai đoạn trong việc cải thiện tư duy.

3.2.2. Phân tích dữ liệu (33 mẫu phản tư, 4 đơn vị bài học)

a. Xu hướng các tiêu chí phản tư

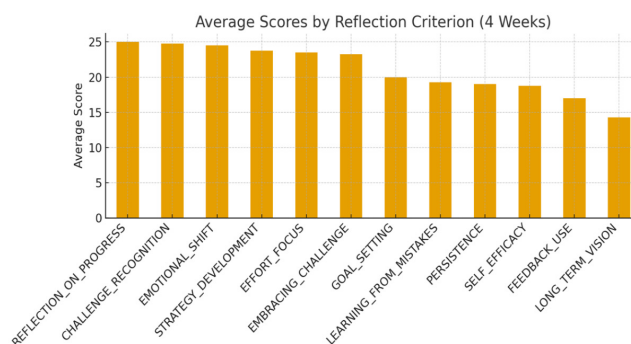
Biểu đồ 1: Xu hướng các tiêu chí phản tư



Dữ liệu thể hiện xu hướng dạng chữ V rõ rệt. Cụ thể, điểm số giảm mạnh từ tuần 1 sang tuần 2, phản ánh giai đoạn khủng hoảng và thử thách về mức độ kiên trì của người học. Từ tuần 2 đến tuần 3, các chỉ số phục hồi nhanh chóng, cho thấy sự thích ứng và điều chỉnh hiệu quả. Giai đoạn tuần 4 đánh dấu sự ổn định, khi các tiêu chí duy trì ở mức trung bình và ít biến động hơn. Xét theo diễn biến từng tuần, *Sử dụng phản hồi* là tiêu chí có mức tiến bộ rõ rệt nhất, tăng từ 12 điểm ở Tuần 1; lên 26 điểm ở Tuần 4 (+14 điểm). Sự cải thiện này cho thấy SV đã học được cách khai thác phản hồi một cách hiệu quả hơn, biến phản hồi thành động lực học tập. Tương tự, *Điều chỉnh cảm xúc (Emotional Shift)*, *Học từ sai lầm (Learning from mistakes)*, và *Phản tư về tiến trình học tập (Reflection on progress)* cũng có xu hướng tăng dần (+4, +3 và +2 điểm), phản ánh sự phát triển về khả năng phục hồi cảm xúc và sẵn sàng nhìn nhận sai sót để học hỏi. Những xu hướng này cho thấy sự chuyển biến tích cực từ thái độ học tập thụ động sang phản tư chủ động và định hướng cải tiến. Đây cũng là nhận định trùng khớp với Dweck (2010), khi tác giả cho rằng người dạy cần tạo môi trường phản hồi thường xuyên và tạo điều kiện để SV nhìn nhận lại quá trình học tập, từ đó “dần quên” đi quan niệm về sự thông minh hay năng lực sẵn có mà chỉ tập trung vào cải thiện bản thân. Tương tự như nghiên cứu của Sum *et al.* (2022), những SV có tư duy phát triển đều muốn có cơ hội làm lại dự án mỗi khi thất bại. Ngược lại, tiêu chí *Đặt mục tiêu (Goal setting)* ghi nhận mức sụt giảm mạnh nhất trong giai đoạn, giảm 31% từ 26 xuống 18 điểm. Các tiêu chí *Chấp nhận thử thách (Challenge recognition)*, *Đối mặt với thử thách (Embracing challenge)*, *Tập trung nỗ lực (Effort focus)*, *Kiên trì (Persistence)* và *Tầm nhìn dài hạn (Long-term vision)* cũng giảm khoảng 25%. Kết quả này cho thấy mức độ kiên trì và nỗ lực của SV chưa được cải thiện đáng kể, đồng thời việc xác lập mục tiêu dài hạn vẫn còn hạn chế. Theo Seabrook, A, L. (2017), SV có tư duy tăng trưởng sẽ có những phản ứng kiên cường hơn trong các tình huống học tập đầy thách thức. Họ chấp nhận kết quả chưa tốt và không tỏ ra nản chí, thay vì đó, họ tìm cách thay đổi phương pháp học tập và cố gắng hơn ở những thử thách sau. Do vậy, ở giai đoạn này, SV ở nhóm thực nghiệm vẫn có xu hướng tư duy cố định khá rõ ràng.

b. Trung bình tần suất các tiêu chí phản tư

Biểu đồ 2: Trung bình tần suất các tiêu chí phản tư



Dữ liệu trong 4 tuần về các tiêu chí phản tư cho thấy nhiều xu hướng quan trọng phản ánh sự phát triển tư duy phát triển (growth mindset) của SV. Trong số các tiêu chí được đo lường, *Phản tư về tiến trình học tập* (trung bình 25,0), *Chấp nhận thử thách* (trung bình 24,5) và *Điều chỉnh cảm xúc* (trung bình 24) đạt điểm trung bình cao nhất. Điều này cho thấy người học dần hình thành khả năng theo dõi quá trình học tập, quản lý cảm xúc và điều chỉnh cách học để đạt kết quả tốt hơn. Mức điểm cao và ổn định ở các tiêu chí này phản ánh sự gia tăng nhận thức bản thân và tính chủ động của SV trong việc cải thiện phương pháp học. Ngược lại, một số tiêu chí vẫn còn yếu và cần được hỗ trợ thêm. *Tầm nhìn dài hạn* (Long-term vision) có điểm trung bình thấp nhất (trung bình = 14,25) và ít thay đổi ở giai đoạn cuối. *Tự tin học tập* (Self-efficacy) cũng duy trì điểm trung bình ở mức thấp (18,75), giảm mạnh ở giai đoạn đầu (từ 23 xuống 9) trước khi phục hồi phần nào vào cuối kỳ. Các kết quả này cho thấy SV vẫn thiếu niềm tin vào năng lực bản thân và chưa hình thành mục tiêu dài hạn rõ ràng. Do đó, trong giai đoạn tiếp theo cần tập trung vào việc tăng cường hoạt động đặt mục tiêu, lập kế hoạch dài hạn và xây dựng sự tự tin học tập để hỗ trợ cho kỹ năng phản tư đã được cải thiện rõ rệt.

4. Kết luận

Từ những phân tích đã trình bày, có thể khẳng định viết phản tư đóng vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng và phát triển tư duy tăng trưởng ở người học. Thông qua quá trình phản tư, đặc biệt là khi áp dụng mô hình phản tư theo chu trình của Gibbs, người học không chỉ đơn thuần hồi tưởng lại trải nghiệm mà còn được khuyến khích phân tích sâu sắc nguyên nhân, cảm xúc, kết quả và định hướng cải thiện trong tương lai. Điều này giúp người học hình thành khả năng tự đánh giá, nhận diện điểm mạnh, điểm yếu cũng như cơ hội phát triển cá nhân. Việc viết phản tư thường xuyên tạo môi trường thuận lợi để người học chấp nhận sai lầm như một phần của quá trình học tập, từ đó xây dựng niềm tin rằng năng lực có thể được cải thiện thông qua nỗ lực và kiên trì. Đây chính là nền tảng cốt lõi của tư duy tăng trưởng. Bên cạnh đó, viết phản tư còn giúp người học thiết lập mục tiêu rõ ràng và phát triển chiến lược học tập hiệu quả hơn. Như vậy, có thể khẳng định, kết hợp hoạt động viết phản tư vào quá trình giáo dục không chỉ nâng cao chất lượng học tập mà còn góp phần quan trọng trong việc hình thành một thế hệ người học linh hoạt, chủ động và không ngừng phát triển.

Tài liệu tham khảo

- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (2010). Even geniuses have to work. *Educational Leadership*, 68(1), 16–20.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2017). *The Sage Handbook of qualitative research*. Sage publications.
- Merriam, S., B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed). SAGE Publications.
- Sum, C., Lau, Y. and Chan, I. (2022). 'The differences between students' fixed and growth mindsets: A case of study tour between Hong Kong and Canada'. *Public Administration and Policy*, 25(3), pp. 235-249. doi:10.1108/pap-03-2022-0022.
- Seabrook, A. L. (2017). *Fixed and growth mindset in undergraduate students: Impacts on academic achievement and resilient behaviors*.
- Whalen, K. (2020). *The Reflective Learning Framework: A guide for students and educators*. McMaster University.