

# Phương án ứng phó tâm lý với khó khăn trong học tập của sinh viên trường Đại học Lao động - Xã hội

Nguyễn Thị Hương\*

\*TS. Trường Đại học Lao động - Xã hội

Received: 16/03/2024; Accepted: 26/03/2024; Published: 15/5/2024

**Abstract:** The article has systematically presented basic theoretical issues about response plans; directed to the stimulus; Coping plans aim to reduce stress; cognitive response plan. The research results have shown an overall picture of the current situation of students' coping plans. From there, we help them overcome difficulties and choose positive and effective responses to students' learning difficulties.

**Keywords:** Coping, coping plans, learning difficulties, students

## 1. Đặt vấn đề

Dưới tác động của cơ chế thị trường, Việt Nam đã đạt được những thành quả quan trọng về kinh tế, xã hội. Tuy nhiên, bên cạnh những phát triển, nhiều hành vi sai lệch xã hội như: trộm cắp, cờ bạc, nghiện rượu, tệ nạn ma túy, mại dâm, tự tử, phân hóa giàu nghèo bất hợp thức, lạm dụng trẻ em ... cũng nảy sinh và tác động lớn tới hệ thống giá trị, chuẩn mực và các mối quan hệ xã hội của học sinh sinh viên. Thực tế ở Việt Nam, sinh viên đã gặp rất nhiều khó khăn, không ít em bỏ học, theo nhóm bạn xấu, mắc các tệ nạn xã hội, có các triệu chứng rối loạn tâm lý và thậm chí tự tử ... Một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là phương án ứng phó (UP) với khó khăn trong học tập của các em còn nhiều hạn chế. Phương án ứng phó với những khó khăn trong học tập có ý nghĩa đặc biệt quan trọng với sinh viên nói chung và sinh viên trường Đại học lao động xã hội nói riêng. Vấn đề đặt ra là: sinh viên có phương án UP với những khó khăn trong học tập ra sao? những yếu tố nào tác động đến phương án UP của sinh viên? Cần có những can thiệp gì để nâng cao khả năng UP cho sinh SV nhằm giảm thiểu và ngăn chặn những tác động xấu đối với các em? Đây thực sự là những câu hỏi lớn gợi mở những vấn đề cần nghiên cứu. Hành vi ứng phó của con người với hoàn cảnh khó khăn thì đã có một số đề tài nghiên cứu nhưng phương án ứng phó với hoàn cảnh khó khăn trong học tập của sinh viên thì lại chưa có. Chính vì vậy, việc triển khai đề tài “Phương án ứng phó với những khó khăn trong học tập của sinh viên trường Đại học lao động - Xã hội ” có ý nghĩa to lớn trong việc định hướng và tiến hành kế hoạch học tập, góp phần bổ sung kiến thức trong hệ thống lý luận về phương án

ứng phó tâm lý.

## 2. Nội dung nghiên cứu

Nghiên cứu đã tiến hành điều tra thực trạng bằng phiếu khảo sát đối với 200 khách thể nghiên cứu bao gồm: nhóm sinh viên khoa Công tác xã hội: bao gồm 100 sinh viên, nhóm sinh viên khoa Quản trị nhân lực: bao gồm từ 100 sinh viên đang học tập tại trường. Phương pháp nghiên cứu bao gồm; phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phương pháp quan sát, phỏng vấn sâu, thảo luận nhóm và phương pháp thống kê toán học

### 2.1. Phương án ứng phó với khó khăn trong học tập của sinh viên

Một nghiên cứu đã chỉ ra một số đặc điểm ứng phó của TN Việt Nam như sau:

Thứ nhất, trong cùng một tình huống khó khăn có thể huy động nhiều cách ứng phó khác nhau: tập trung vào cảm xúc, vào suy nghĩ và cả vào hành động. Nhìn chung có một số cách ứng phó mà trẻ sử dụng như nhau trong nhiều tình huống khó khăn khác nhau.

Thứ hai, một số cách ứng phó được huy động tùy theo các tình huống khác nhau.

Thứ ba, phần lớn khi gặp tình huống khó khăn trong học tập, trong gia đình, trong quan hệ bạn bè hay tình huống bất thường đều có xu hướng ứng phó bằng hành động nhiều hơn so với các kiểu ứng phó mang sắc thái tình cảm và ứng phó trong suy nghĩ.

Thứ tư, khi gặp những tình huống bất thường trong đời sống xã hội có xu hướng ứng phó bằng hành động ít nhất so với các tình huống khó khăn khác. Điều này cho thấy tính sẵn sàng ứng phó với hoàn cảnh bất thường của các em không cao.

Thứ năm, bạn bè là chỗ dựa tinh thần

Thứ sáu, những ứng phó mang tính chủ động được sử dụng nhiều nhất khi gặp khó khăn trong học tập; khi gặp khó khăn trong gia đình ứng phó kém nhất, thường mang tính thụ động và tiêu cực.

Thứ bảy, một bộ phận trong mẫu nghiên cứu có những cách ứng phó tiêu cực hơn những khác trong cùng một mẫu [2, tr.191-192]

Đối với SV, các em ứng phó với những khó khăn trong học tập bằng nhiều cách khác nhau: có thể các em chia sẻ với bạn bè, trao đổi lắng nghe ý kiến của thầy cô, bố mẹ, người thân, chuyên gia tâm lý hoặc tham gia các hoạt động tập thể, đi du lịch hoặc bỏ mặc vấn đề vì không biết giải quyết như thế nào nhưng cũng có khi các em âm thầm chịu đựng, không chia sẻ với ai hoặc viết nhật ký.

Như vậy, UP với những khó khăn trong học tập đã được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm cả về phương diện lý luận và thực tiễn, nó đặc biệt được quan tâm nghiên cứu ở nước ngoài. Trong bối cảnh hiện nay của Việt Nam, việc nghiên cứu cách UP của học sinh nói chung của sinh viên nói riêng là hết sức cần thiết. Việc tiếp cận cần được dựa trên cơ sở khoa học và thực tiễn, trên cơ sở đó làm rõ những khó khăn về học tập và những cách UP của sinh viên, từ đó đưa ra những biện pháp tác động can thiệp phù hợp nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho các em phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội.

## 2.2. Thực trạng phương án ứng phó với khó khăn trong học tập của sinh viên Đại học Lao động - Xã hội

Để tìm hiểu SV thường sử dụng cách thức gì để ứng phó với những khó khăn của mình, chúng tôi đã yêu cầu các em trả lời thang đo ACS. Tất cả SV thuộc diện khảo sát đều tham gia trả lời thang đo. Với những SV tại thời điểm khảo sát không có khó khăn trong cuộc sống, chúng tôi đề nghị các em nhớ lại cách ứng phó của mình trong thời điểm có khó khăn.

Những phương án ứng phó được nhiều em chọn lựa nhất là: mơ tưởng; tìm kiếm những trò giải trí, làm việc chăm chỉ và đạt thành công; tập trung vào những người bạn thân. Như vậy, trong khi vẫn tích cực có những hành động thiết thực để giải quyết vấn đề của mình, các em vẫn dành nhiều thời gian để, hy vọng vào những điều tốt đẹp nhất và sẽ có những điều kỳ diệu sẽ xảy ra (Bảng 3.1).

Những phương án ít được các em lựa chọn nhất là: giảm thiểu căng thẳng; tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp. Như vậy, điều đáng mừng là đại đa số các em trong nhóm nghiên cứu không chọn phương án ứng phó mang tính tiêu cực là giảm thiểu căng thẳng (làm

cho bản thân cảm thấy dễ chịu hơn bằng cách xả hơi, chuyển những thất bại của mình sang người khác, khóc lóc, uống rượu, hút thuốc lá hoặc sử dụng ma túy). Tuy nhiên, phần đông các em không biết có thể gặp các nhà tư vấn ở đâu, chưa biết một trong những quy định về đạo đức của hoạt động tư vấn là bảo đảm bí mật cho thân chủ. Các em lo rằng nếu đến gặp gỡ các nhà tư vấn thì những thông tin của các em sẽ bị gửi về cho gia đình.

Bảng 2.1. Mức độ lựa chọn các phương án ứng phó

Các phương án	TBC	Thứ bậc
7. Mơ tưởng	74,7	1
17. Tìm kiếm những trò giải trí	74,2	2
3. Làm việc chăm chỉ và đạt thành công	71,3	3
5. Tập trung vào những người bạn thân	70,2	4
2. Tập trung giải quyết vấn đề	65,4	5
6. Tìm kiếm sự phụ thuộc	65,3	6
15. Tập trung vào những mặt tích cực	64,3	7
18. Luyện tập thể chất	62,0	8
1. Tìm kiếm sự trợ giúp xã hội	61,7	9
4. Lo lắng	56,9	10
13. Không nói vấn đề của mình với ai	49,0	11
14. Tìm kiếm sự hỗ trợ về tâm linh	47,4	12
10. Hành động xã hội	46,7	13
11. Phớt lờ vấn đề	44,9	14
12. Tự trách bản thân	44,6	15
8. Buông xuôi	41,5	16
16. Tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp	39,4	17
9. Giảm thiểu căng thẳng	34,8	18

Để tìm hiểu sự kết hợp của các phương án ứng phó khác nhau, chúng tôi đã sử dụng phương pháp phân tích các biến số theo nhóm (Principal Component Analysis). Kết quả phương pháp cho thấy có thể chia các phương án ứng phó vào 4 nhóm chính, đại diện cho hơn 52% của các câu trả lời (Bảng 2.1)

Phân tích từng nhóm có thể nhận thấy: sự lựa chọn phương án ứng phó của SV không đều nhau.

Bảng 2.2. Các nhóm ứng phó theo phép phân tích nhóm

Các phương án ứng phó Trong các nhóm	Nhóm (Component)			
	1	2	3	4
Nhóm 1. Quan tâm và hành động bao gồm các phương án				
Tập trung giải quyết vấn đề	0,766			
Tập trung vào các mặt tích cực	0,647			
Lo lắng	0,585			
Mơ tưởng	0,549			

Làm việc chăm chỉ và đạt thành công	0,496			
Nhóm 2. Phản ứng tiêu cực và giảm thiểu căng thẳng bao gồm các phương án				
Tự trách bản thân		0,704		
Tìm kiếm sự hỗ trợ về mặt tinh thần		0,677		
Buông xuôi		0,657		
Giảm thiểu căng thẳng		0,578		
Nhóm 3. Tìm kiếm sự trợ giúp XH và chuyên môn bao gồm các phương án				
Hành động xã hội			0,761	
Tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp			0,750	
Tìm kiếm sự trợ giúp xã hội			0,618	
Không nói vấn đề của mình với ai			0,582	
Luyện tập thể chất			0,473	
Nhóm 4. Giải trí và bạn bè bao gồm các phương án:				
Tìm kiếm những trò giải trí				0,741
Phớt lờ vấn đề				0,623
Tập trung vào những người bạn thân				0,512
Tìm kiếm sự phụ thuộc				0,455

Kết quả nghiên cứu Bảng 2.2 cho thấy; Nhóm 1, Quan tâm và hành động, gồm có 5 phương án lựa chọn, trong đó phương án mơ tưởng được nhiều học sinh lựa chọn nhất, với TBC là 74,7; kế tiếp là phương án làm việc chăm chỉ và đạt thành công với TBC 71,3.

Điều này phù hợp với đặc điểm hoạt động học tập là hoạt động chủ đạo nhất của các em. Đây là điều đáng mừng vì trong nhóm SV được khảo sát, các em có ý thức phải học chăm chỉ.

*Bảng 2.3. Nhóm 1: Phương án ứng phó quan tâm và hành động*

Các phương án	TBC	Thứ bậc
7. Mơ tưởng	74,7	1
3. Làm việc chăm chỉ và đạt thành công	71,3	2
2. Tập trung giải quyết vấn đề	65,4	3
15. Tập trung vào những mặt tích cực	64,3	4
4. Lo lắng	57,0	5

Nhóm 2, Phản ứng tiêu cực và giảm thiểu căng thẳng, có 4 phương án ứng phó, trong đó phương án ứng phó tìm kiếm sự hỗ trợ về tinh thần được nhiều SV lựa chọn hơn với TBC 47,4; phương án ứng phó có ít SV lựa chọn nhất trong nhóm này là giảm thiểu căng thẳng với TBC 34,8 (Bảng 3.4)

*Bảng 3.4. Nhóm 2: Phương án ứng phó phản ứng tiêu cực và giảm thiểu căng thẳng*

Các phương án	TBC	Thứ bậc
14. Tìm kiếm sự hỗ trợ về tinh thần	47,4	1

12. Tự trách bản thân	44,6	2
8. Buông xuôi	41,5	3
9. Giảm thiểu căng thẳng	34,8	4

Nhóm 3, Tìm kiếm sự trợ giúp xã hội và chuyên môn, có 5 phương án ứng phó. Phương án luyện tập thể chất và tìm kiếm sự trợ giúp xã hội được nhiều SV lựa chọn nhất (phương án ứng phó luyện tập thể chất có TBC 62; phương án ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp xã hội TBC 61,7; phương án ứng phó tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp có ít SV lựa chọn nhất trong nhóm với TBC 39,4 (Bảng 3.5).

*Bảng 2.3. Nhóm 3: Phương án ứng phó tìm kiếm sự trợ giúp xã hội và chuyên môn*

Các phương án	TBC	Thứ bậc
18. Luyện tập thể chất	62,0	1
1. Tìm kiếm sự trợ giúp xã hội	61,7	2
13. Giữ cho bản thân	49,0	3
10. Hành động xã hội	46,7	4
16. Tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp	39,4	5

Nhóm 4, Giải trí và bạn bè, gồm 4 phương án ứng phó. Phương án được nhiều SV lựa chọn nhất trong nhóm là tìm kiếm những trò giải trí với TBC là 74,3; phương án được ít SV lựa chọn nhất là phớt lờ vấn đề với TBC 44,9 (Bảng 3.6). Khi có khó khăn trong cuộc sống các em tìm cách thư giãn như nghe nhạc, đọc sách, xem ti vi. Kết quả thảo luận nhóm cho thấy các em thích vui đầu đọc sách một vài giờ. Một số em chọn phương án tìm trò giải trí bên ngoài.

Phỏng vấn sâu N.M.A, khoa CTXH tâm sự: “*Khi có chuyện buồn bực em thường đọc sách. Em thích đọc sách vì khi đó em không phải nghĩ ngợi, em đỡ đau đầu*”.

Vấn đề cần được chúng ta quan tâm là các em thường thích đọc những loại sách nào, nghe loại nhạc gì, xem những loại phim nào, tìm kiếm những trò giải trí bên ngoài là gì và ở đâu. Sẽ rất nguy hiểm nếu các em dành quá nhiều thời gian ở các quán Internet, tụ tập nhóm làm những việc sai lệch với chuẩn mực xã hội. Trong thời gian gần đây nhiều vấn đề về hành vi của SV liên quan đến nghiện game online, hay qua internet bị bạn bè rủ rê làm những việc trái pháp luật.

*Bảng 3.6. Nhóm 4: Phương án ứng phó giải trí và bạn bè*

Các phương án	TBC	Thứ bậc
17. Tìm kiếm những trò giải trí	74,3	1
5. Tập trung vào những người bạn thân	70,2	2
6. Tìm kiếm sự phụ thuộc	65,3	3
11. Phớt lờ vấn đề	44,9	4

Từ những phân tích trên cho thấy trong mỗi nhóm ứng phó, SV có sự lựa chọn các phương án trong

mỗi nhóm với mức độ khác nhau. Nếu so sánh sự lựa chọn theo các nhóm ứng phó có thể thấy, SV lựa chọn các phương án ứng phó trong nhóm 1 (Quan tâm và hành động) nhiều nhất với TBC 66,5 và lựa chọn nhóm 2 (phản ứng tiêu cực và giảm thiểu căng thẳng) ít nhất với TBC 42,1 (Bảng 3.7).

Bảng 3.7. Mức độ sinh viên lựa chọn 4 nhóm ứng phó

Các nhóm phương án	TBC	Thứ bậc
Nhóm 1. Quan tâm và hành động	66,5	1
Nhóm 4. Giải trí và bạn bè	63,7	2
Nhóm 3. Tìm kiếm sự trợ giúp XH và chuyên môn	51,8	3
Nhóm 2. Phản ứng tiêu cực và giảm thiểu căng thẳng	42,1	4

### 3. Kết luận

Qua kết quả nghiên cứu, chúng tôi đã phân tích, đánh giá về thực trạng cách ứng phó với khó khăn trong học tập của sinh viên trường Đại học Lao động - Xã hội. Kết quả khảo sát cho thấy, Nghiên cứu phương án UP của sinh viên với những khó khăn trong học tập là cần thiết, một vấn đề có ý nghĩa quan trọng về phương diện lý luận và thực tiễn. Các kết quả nghiên cứu phù hợp với quan điểm về cách UP của các nhà khoa học đã được thừa nhận và thực tiễn. Hầu hết sinh viên được khảo sát tại thời điểm nghiên cứu đều có những khó khăn trong học tập. Khi sinh viên gặp những khó khăn trong học tập các em đều lựa chọn các phương án ứng phó của mình. Các phương án này được xếp vào 4 nhóm phương án

ứng phó: nhóm phương án ứng phó quan tâm và hành động; nhóm phương án ứng phó phản ứng tiêu cực và giảm thiểu căng thẳng; nhóm phương án ứng phó tìm kiếm trợ giúp xã hội và chuyên môn; nhóm phương án ứng phó giải trí và bạn bè.

Việc lựa chọn các phương án cụ thể tùy thuộc vào ứng phó đó đáp ứng với khó khăn trong từng mối quan hệ cụ thể và có sự khác biệt với các mức độ giữa các nhóm học sinh về học lực, địa bàn sinh sống, điều kiện kinh tế gia đình, giới tính. Với nhóm học sinh có học lực khá trở lên thường lựa chọn quan tâm hành động nhiều hơn, ít lựa chọn phương án ứng phó tiêu cực. Nhóm học sinh có đời sống kinh tế gia đình khá trở lên thường lựa chọn nhóm phương án giải trí và bạn bè hơn các em có hoàn cảnh kinh tế gia đình khó khăn.

### Tài liệu tham khảo

1. Trần thị Minh Đức – Trần Thu Hương (1997). Kỳ vọng của cha mẹ đối với con cái. Tạp chí nghiên cứu giáo dục tháng 1/1997.
2. Phan Thị Mai Hương (2007). Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn. Nxb Khoa học xã hội.
3. Andrews Michelle, Ainley Mary, and Frydenberg Erica (2004), Adolescent Engagement with Problem Solving Tasks: The Role of Coping Style, Self-Efficacy, and Emotions, Paper Presented at the 2004 AARE International Conference AND04761.

## Nghiên cứu một số bài tập nâng cao..... (tiếp theo trang 334)

- Mục đích: Tập động tác hoãn xung bóng.

- Yêu cầu: Luôn luôn tiếp xúc bóng ở chéch trán.

Bàn tay hơi ngửa.

- Cách thực hiện: Mỗi người một bóng, tập tung bóng lên cao theo phương thẳng đứng. Khi bóng rơi xuống đúng tầm thì đón bóng và tiếp tục chuyền dựng bóng lên cao.

Bài tập bổ trợ chuyền, đỡ bóng cơ bản

Tập các tư thế chuẩn bị; 2) Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9; 3) Chạy tốc độ 30m; 4) Tập mô phỏng các giai đoạn chuyền bóng

Bài tập kỹ thuật động tác:

Tập phán đoán đường bóng và di chuyển đón đỡ chuyền bóng; 2) Tập góc độ ra tay thích hợp ; 3) Tập kết hợp dùng sức toàn thân; 4) Sử dụng các bài tập với bóng đặc; 5) Di chuyển chuyền bóng vào tường; 6) Tự chuyền bóng nhiều lần; 7) Tự chuyền bóng và di

chuyển; 8) Phối hợp chuyền bóng với đồng đội; 9) Bài tập phối hợp với các kỹ thuật khác...

### 3. Kết luận

GV giảng dạy học phần BC có thể áp dụng các bài tập trên cho các khóa SV mới. Nhà trường cần trang bị thêm và đồng bộ các phương tiện dụng cụ để tập luyện, hỗ trợ và tập luyện kỹ thuật. Bên cạnh đó cần phải thường xuyên trao đổi PP giảng dạy, huấn luyện giữa các trường đại học với nhau.

### Tài liệu tham khảo

1. Nhiều tác giả (2010), Tuyển tập nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội
2. Nguyễn Việt Minh (2004), Giáo trình bóng chuyền, NXB ĐHSPT Hà Nội
3. Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999), Giáo trình phương pháp NCKH TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.