

KHẢO SÁT KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT

Đào Đông Nhi⁽¹⁾, Nguyễn Thị Thanh Phương⁽¹⁾

(1) Trường Đại học Thủ Dầu Một

Ngày nhận bài 28/10/2023; Ngày gửi phản biện 28/12/2023; Chấp nhận đăng 26/2/2024

Liên hệ email: phuongntt2012@tdmu.edu.vn

<https://doi.org/10.37550/tdmu.VJS/2024.02.535>

Tóm tắt

Mục tiêu bài viết là khảo sát khó khăn tâm lý của sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một. Khách thể nghiên cứu là 100 sinh viên của 3 chuyên ngành Tâm lý học, giáo dục mầm non và quản trị kinh doanh của Trường Đại học Thủ Dầu Một. Công cụ nghiên cứu là bảng hỏi được chúng tôi biên soạn với chỉ số tin cậy là 0.897. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên có mức độ khó khăn tâm lý ở mức khá cao trong bốn lĩnh vực học tập, giao tiếp, định hướng nghề nghiệp và tình cảm cá nhân. Trong đó khó khăn tâm lý lớn nhất mà sinh viên thường gặp là các khó khăn trong hoạt động học tập và tình cảm cá nhân, ít gặp hơn là trong hoạt động định hướng nghề nghiệp. Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, chúng ta cần quan tâm hơn nữa đến những khó khăn tâm lý sinh viên đang gặp phải, từ đó chúng ta có thể hiểu hơn về mặt tâm lý cũng như có những biện pháp kịp thời nhằm hỗ trợ kịp thời cho sinh viên.

Từ khóa: Đại học Thủ Dầu Một, khó khăn tâm lý, sinh viên

Abstract

SURVEYING OF PSYCHOLOGICAL PROBLEMS AMONG STUDENTS AT THU DAU MOT UNIVERSITY

The objective of the article is to survey the psychological difficulties of students at Thu Dau Mot University. The research object is 100 students with 3 majors in Psychology, early childhood education, and business administration at Thu Dau Mot University. The research tool is a questionnaire compiled by us with a confidence index of 0.897. Research results show that students have a relatively high level of psychological difficulty in four areas of learning, communication, career orientation, and personal affection. The biggest psychological difficulties that students often face are difficulties in academic activities and personal emotions, less often in career-oriented activities. From the research results, we need to pay more attention to the psychological difficulties students are facing. Through that, we can better understand psychologically as well as take timely measures to timely support students.

1. Đặt vấn đề

Trên thế giới, hoạt động tham vấn tâm lý, đặc biệt là trong trường học đã phát triển từ lâu và đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của con người. Ở Việt Nam, tham vấn mới phát triển trong vài năm gần đây. Hiện nay, rất ít trường Đại học cung cấp phòng tham vấn tâm lý cho sinh viên. Vì vậy, nhiều sinh viên khi gặp vấn đề khó khăn và có mong muốn được trợ giúp kịp thời nhưng do chưa hiểu hết về tham vấn và vai trò của tham vấn, cùng với tâm lý e ngại và các lý do khác... cho nên chưa có sự kết nối giữa nhu cầu tham vấn và sự đáp ứng nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên. Sinh viên ngày nay đang phải đối mặt với rất nhiều khó khăn tâm lý trong cuộc sống và những khó khăn nảy sinh trong nội tại chính là quá trình phát triển tâm lý lứa tuổi.

Khó khăn tâm lý được hiểu là sự thiếu hụt, hạn chế trong nhận thức, thái độ và hành vi làm cá nhân gặp nhiều trở ngại khi thực hiện một hoạt động nào đó. Bên cạnh đó, khó khăn tâm lý cũng có thể hiểu là những nét tâm lý không thuận lợi nảy sinh trong quá trình hoạt động, nó làm cản trở và ảnh hưởng xấu đến tiến trình và kết quả của hoạt động (Lê Minh, 2019).

Có thể thấy có rất nhiều cách phân loại các khó khăn tâm lý của học sinh – sinh viên như phân loại dựa trên tính chất khó khăn tâm lý hay dựa vào lứa tuổi/bậc học. Trong khuôn khổ của bài viết này, chúng tôi lựa chọn cách phân loại khó khăn tâm lý cũng như các tiêu chí để phân loại khó khăn tâm lý của tác giả Nguyễn Thị Minh Hằng, tác giả đã đưa ra 4 nhóm khó khăn tâm lý mà sinh viên thường gặp là: 1. Nhóm khó khăn từ chính bản thân; 2. Khó khăn tâm lý trong học tập; 3. Khó khăn tâm lý trong các mối quan hệ; 4. Khó khăn trong việc lựa chọn nghề nghiệp tương lai (Nguyễn Thị Minh Hằng và Nguyễn Thị Thu Trang, 2009).

Việc tìm ra biện pháp khắc phục những khó khăn tâm lý trong cuộc sống của sinh viên, đồng thời giúp sinh viên tự tìm ra cho bản thân cách thức học tập hợp lý, ý thức đầy đủ về khó khăn tâm lý sẽ gặp phải trong cuộc sống là việc làm cần thiết nhằm góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống ở họ. Khắc phục được khó khăn tâm lý sẽ giúp sinh viên thành công trong mọi hoạt động cũng như đời sống. Và quan trọng hơn cả là nhân cách của họ sẽ phát triển theo đúng hướng phù hợp với chuẩn mực xã hội, đáp ứng được yêu cầu đòi hỏi ngày càng cao của nghề nghiệp trong tương lai (Đỗ Văn Bình, 2008). Trong bối cảnh xã hội ngày càng phức tạp và áp lực cuộc sống ngày càng gia tăng, tâm lý của sinh viên trở thành một vấn đề cấp thiết cần được quan tâm. Trong nền giáo dục, đặc biệt là tại Trường Đại học Thủ Dầu Một, vấn đề này đang trở thành một thách thức lớn, đòi hỏi sự nhìn nhận và giải quyết một cách toàn diện. Có thể nói, thực tế hiện nay việc chương trình học tập ngày càng đa dạng và đòi hỏi sự cố gắng cao từ sinh viên. Vì vậy, áp lực này có thể dẫn đến căng thẳng và lo lắng. Bên cạnh đó, sinh viên có thể cảm thấy thiếu sự hỗ trợ cần thiết từ giảng viên hoặc nguồn tài nguyên học thuật, gây khó khăn trong quá trình học tập. Một vấn đề nhức nhối khác nữa được kể đến là vấn đề tài chính cũng là một áp lực lớn đối với sinh viên, ảnh hưởng đến khả năng tập trung vào học tập

và phát triển bản thân. Cuối cùng, sự cô đơn và khó khăn trong việc xây dựng mối quan hệ có thể tạo ra tâm lý không ổn định cho sinh viên.

Đề tài này thực hiện nhằm khảo sát các khó khăn tâm lý mà sinh viên Trường đại học Thủ Dầu Một đang gặp phải trong các lĩnh vực của cuộc sống như là lĩnh vực học tập, lĩnh vực tình cảm cá nhân, lĩnh vực giao tiếp và định hướng nghề nghiệp. Thông qua nghiên cứu, nhóm nghiên cứu chỉ ra được những khó khăn tâm lý mà sinh viên chưa giải quyết được. Từ đó, chúng tôi đề xuất một số giải pháp nhằm cải thiện khó khăn tâm lý của sinh viên Đại học Thủ Dầu Một.

2. Khách thể và công cụ nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu là 100 sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một có độ tuổi từ 18 đến 25 được lựa chọn ngẫu nhiên. Khách thể nhận lời mời trực tiếp từ nhóm nghiên cứu, tự nguyện tham gia nghiên cứu. Các đặc điểm của khách thể bao gồm giới tính, năm học và chuyên ngành. Các thông tin về khách thể nghiên cứu được thể hiện trong bảng 1.

Bảng 1. Thông tin về khách thể nghiên cứu

Đặc điểm khách thể		Số lượng	Phần trăm
Giới tính	Nam	40	40
	Nữ	60	60
Năm học	Năm 1	16	16
	Năm 2	21	21
	Năm 3	18	18
	Năm 4	45	45
Chuyên ngành	Tâm lý học	32	32
	Sư phạm mầm non	41	41
	Quản trị kinh doanh	27	27

Công cụ nghiên cứu là một bảng hỏi do chúng tôi biên soạn. Thang đo có độ tin cậy cao, với chỉ số anpha cronbach là 0.918 (Hoàng Trọng, Chu Mộng Ngọc, 2008), có thể làm công cụ nghiên cứu đánh giá thực trạng khó khăn tâm lý của sinh viên.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu chính được sử dụng điều tra bảng hỏi để xác định các biểu hiện khó khăn tâm lý của sinh viên và đánh giá thực trạng khó khăn tâm lý mà sinh viên đang gặp.

Cách đánh giá và quy ước điểm, mức độ

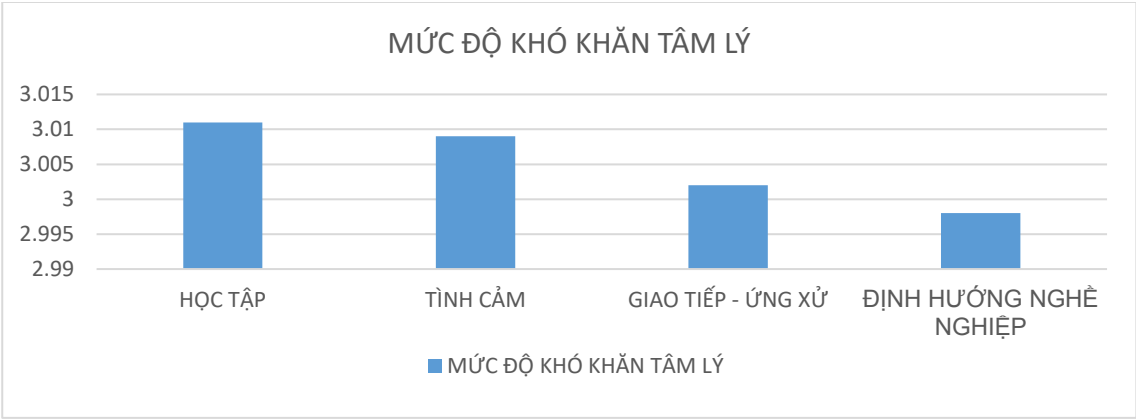
Khách thể chọn một trong năm mức độ phù hợp với bản thân, chúng tôi gán điểm cho mỗi mức độ như sau: không bao giờ (1 điểm), hiếm khi (2 điểm); thỉnh thoảng (3 điểm); thường xuyên (4 điểm) và rất thường xuyên (5 điểm). Từ đó, chúng tôi quy ước điểm trung bình cho các mức độ như sau; Dựa vào điểm trung bình và độ lệch chuẩn, chúng tôi chia 3 mức độ tương ứng: cao, khá và trung bình.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên đều gặp khó khăn trong bốn nhóm được nghiên cứu với điểm trung bình từ 2.99 đến 3.01 ứng với mức độ trung bình, trong đó hai nhóm khó khăn mà sinh viên gặp phải nhiều hơn là trong học tập và trong tình cảm cá nhân. Kết quả này tương đồng với kết quả nghiên cứu của tác giả Nguyễn Văn Tịnh (2014): hai khía cạnh học tập và lĩnh vực tình cảm cá nhân có điểm trung bình cao hơn những nhóm còn lại.

Bảng 2. Các nhóm khó khăn tâm lý của sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một

Khó khăn	Điểm trung bình (ĐTB)	Độ lệch chuẩn (ĐLC)	Thứ bậc (TB)
Trong học tập	3.011	0.67	1
Trong tình cảm cá nhân	3.009	0.46	2
Trong giao tiếp ứng xử	3.002	0.48	3
Trong định hướng nghề nghiệp	2.998	0.51	4



Biểu đồ 1. Điểm trung bình các khó khăn tâm lý mà sinh viên gặp phải

3.1. Nhóm khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập

Chúng tôi đưa ra 8 biểu hiện khó khăn tâm lý của sinh viên trong hoạt động học tập như phương thức tổ chức, kiến thức chương trình học, nhận thức về động cơ học tập hay các vấn đề tâm lý cá nhân. Kết quả thể hiện trong bảng 3.

Bảng 3. Mức độ khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập

Các khó khăn tâm lý	ĐTB	ĐLC	TB
Tâm lý e ngại, rụt rè, sợ mắc sai trong học tập	3.06	0.87	1
Thiếu kiên nhẫn và chán nản trước những yêu cầu cao tại đại học	3.04	0.83	2
Chưa thích ứng được với phương thức tổ chức học tập ở đại học	3.02	0.76	3
Chịu nhiều áp lực học tập từ gia đình, thầy cô, bạn bè	3.01	0.77	4
Nhận thức động cơ học tập chưa rõ ràng	3.00	0.80	5
Mơ hồ, thiếu hiểu biết về các kiến thức trong chương trình học	3.00	0.79	6
Khó khăn trong việc tìm kiếm, tiếp cận tài liệu môn học	3.00	0.84	7
Khó sắp xếp được thời gian làm thêm và học tập tại Trường	2.96	0.81	8

Từ bảng kết quả cho thấy, ở nhóm khó khăn trong học tập, sinh viên gặp khá nhiều khó khăn, cụ thể là:

Khó khăn lớn nhất là “tâm lý e ngại, sợ sai” (ĐTB =3.06, SD=0.87; ứng với mức độ cao), khó khăn xếp hạng thứ hai là “Thiếu kiên nhẫn trước những yêu cầu trong học tập” (ĐTB 3.04, SD=0.83; ứng với mức độ cao).

Dù nội dung “Khó sắp xếp thời gian giữa việc học và làm thêm” (ĐTB 2.96, SD=0.81; ứng với mức độ trung bình) là khó khăn thấp nhất trong nhóm học tập, chúng ta vẫn nhận thấy được có khá nhiều sinh viên vẫn chưa thực sự sắp xếp được thời gian phù hợp cho các đầu việc. Qua đó, ta thấy được khi sinh viên thay đổi môi trường học tập từ THPT sang đại học, sinh viên gặp rất nhiều khó khăn nhưng chủ yếu là những khó khăn trong việc thích ứng môi trường và tâm lý e ngại đối với môi trường mới.

Các kết quả này khác so với kết quả nghiên cứu (Nguyễn Thị Tú và Đào Thị Duy Duyên, 2013) khó khăn tâm lý về học tập chủ yếu về phương pháp học tập và thời gian học, cơ sở vật chất của nhà Trường, phương tiện học tập, việc đăng ký học tín chỉ, nội dung học tập được quan tâm nhất; ba nhóm vấn đề khó khăn còn lại là phương pháp giảng dạy của thầy cô, thi cử, ý thức học tập được sinh viên đánh giá ở mức độ khó khăn trung bình. Sự khác biệt này có thể do sự khác nhau về cách chọn mẫu, sử dụng thang đo, đối tượng nghiên cứu và địa điểm nghiên cứu.

Không có khác biệt ý nghĩa thống kê giữa mức độ biểu hiện stress trong học tập và đặc điểm khách thể như giới tính, ngành học. Tuy nhiên, khi xem xét điểm trung bình, sinh viên nữ gặp nhiều khó khăn tâm lý ở các nhóm cao hơn so với sinh viên nam. Chẳng hạn nội dung “Chưa thích ứng với phương thức học tập” và “chịu nhiều áp lực học tập từ gia đình, thầy cô” ở sinh viên nữ cao rõ rệt hơn so với sinh viên nam lần lượt là (ĐTB 3.10 và 3.11). Bên cạnh đó, dưới lát cắt ngành học, kết quả cho thấy sinh viên ngành quản trị kinh doanh gặp khó khăn lớn nhất so với 2 ngành còn lại trong việc “thích ứng với phương thức học tập tại đại học” (ĐTB 3.14), “khó tiếp cận tài liệu” (ĐTB 3.11) còn đối với ngành tâm lý học, sinh viên gặp khó khăn trong việc “áp lực học tập từ gia đình, thầy cô” (ĐTB 3.12).

3.2. Nhóm khó khăn tâm lý trong hoạt động định hướng nghề nghiệp

Khó khăn tâm lý trong hoạt động định hướng nghề nghiệp bao gồm 5 biểu hiện về các vấn đề tâm lý cá nhân và khó khăn trong việc tìm kiếm thông tin về nghề nghiệp. Kết quả nghiên cứu được thể hiện trong bảng 4.

Bảng 4. Nhóm khó khăn tâm lý trong hoạt động định hướng nghề nghiệp

Các khó khăn tâm lý trong hoạt động hướng nghiệp	ĐTB	ĐLC	TB
Khó khăn trong việc tìm kiếm thông tin nghề nghiệp	3.06	0.87	1
Lo sợ năng lực bản thân không phù hợp với yêu cầu nghề nghiệp	3.03	0.80	2
Lo lắng khó kiếm được công việc đúng chuyên ngành khi ra Trường	2.98	0.86	3
Lo lắng công việc không kiếm đủ tiền phục vụ cuộc sống	2.98	0.87	4
Áp lực vì công việc không đúng với mong muốn của gia đình	2.94	0.93	5

Với vấn đề định hướng nghề nghiệp, sinh viên đa phần gặp “Khó khăn trong việc tìm kiếm thông tin nghề nghiệp” (ĐTB 3.06, SD =0.87) xếp thứ nhất trong tổng số lựa chọn của khách thể. Bên cạnh với khó khăn đó thì khá nhiều sinh viên có khó khăn trong việc “lo sợ năng lực của bản thân không phù hợp với công việc” (ĐTB 3.03, SD=0.80) xếp thứ hai trong tổng số lựa chọn. Từ đó, có thể ta thấy được với khó khăn trong định hướng nghề nghiệp, sinh viên tuy đã xác định được ngành nghề bản thân yêu thích nhưng hầu hết mọi người vẫn chưa có đầy đủ thông tin và niềm tin vào năng lực của bản thân.

Không chỉ như vậy, sinh viên cũng bắt đầu có rất nhiều tâm tư, suy nghĩ trong việc lo lắng “không kiếm được công việc đúng chuyên ngành” và “công việc mình chọn không đủ trang trải cuộc sống” (ĐTB 2.98, SD=0.87) khi chuẩn bị bước vào tâm thế mới khác với vai trò “người học”. Cuối cùng, “áp lực công việc không đúng mong muốn của gia đình” (ĐTB 2.94, SD=0.93) xếp cuối cùng ở nhóm khó khăn cũng cho thấy hiện nay gia đình đã dần chấp nhận con cái lựa chọn những công việc theo ý thích nhưng vẫn còn khá nhiều sinh viên gặp khó khăn và áp lực trong việc lựa chọn ngành nghề đúng mong muốn gia đình.

Dù không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê mức độ stress trong định hướng nghề nghiệp và đặc điểm khách thể, nhưng khi dựa vào ĐTB của SV dưới lát cắt giới tính, chúng tôi cũng nhận thấy rằng, đa số SV nữ gặp nhiều khó khăn tâm lý ở các nhóm hơn so với SV nam. Cụ thể hơn, việc “lo sợ năng lực của bản thân không phù hợp với công việc” ở SV nữ cao rõ rệt hơn so với SV nam (ĐTB 3.11). Bên cạnh đó, dưới lát cắt ngành học, chúng tôi nhận thấy SV ngành quản trị kinh doanh gặp khó khăn lớn nhất so với 2 ngành còn lại trong việc “Lo lắng khó kiếm được công việc đúng chuyên ngành khi ra trường” (ĐTB 3.18). Từ đó, có thể thấy rõ, khi đã định hướng được ngành học mình mong muốn nhưng khá nhiều sinh viên vẫn còn trong mình rất nhiều nỗi trăn trở về định hướng nghề nghiệp tương lai của bản thân.

3.3. Nhóm khó khăn tâm lý trong giao tiếp - ứng xử

Kết quả nghiên cứu về khó khăn trong lĩnh vực giao tiếp được thể hiện trong bảng 5 như sau:

Sinh viên gặp rất nhiều khó khăn trong việc chủ động “trao đổi, giao tiếp với giảng viên” (ĐTB 3.10, SD=0.93)

Khi học tập tại Đại học, nơi mà có sinh viên từ mọi nơi chứ không bó hẹp trong một khu vực nhất định mà khiến cho sinh viên gặp nhiều khó khăn hơn trong việc “thiết lập mối quan hệ bạn bè mới” (ĐTB 3.01, SD=0.92) xếp thứ hai trong số các lựa chọn.

“Lo ngại khi giao tiếp với người lạ” (ĐTB 2.94, SD=0.88) xếp thấp nhất trong nhóm. Không có khác biệt ý nghĩa thống kê giữa mức độ biểu hiện stress trong giao tiếp - ứng xử và đặc điểm khách thể như giới tính, ngành học. Tuy nhiên, sau khi xem xét ĐTB, chúng tôi nhận thấy SV nữ có mức độ stress cao hơn SV nam cụ thể ở việc chủ động “trao đổi, giao tiếp với giảng viên” (ĐTB 3.11). Cùng với đó, dưới lát cắt ngành học thì cho thấy rằng SV ngành Sư phạm mầm non cũng có mức độ stress cao hơn 2 ngành còn lại trong việc “thiết lập mối quan hệ bạn bè mới” (ĐTB 3.12).

Có thể thấy, hiện nay thế giới phát triển nên việc các bạn sinh viên chủ động giao tiếp, kết nối với người lạ đã dần giảm bớt khó khăn nhưng vẫn còn nhiều sinh viên chưa có cách thức tốt nhất khi mở đầu một mối quan hệ mới. Vì vậy, có thể thấy được ở việc giao tiếp - ứng xử, sinh viên cũng rất khó khăn vì thiếu tự tin, chưa có nhiều kỹ năng thiết lập mối quan hệ mới và trao đổi với giảng viên, bạn bè mới.

Bảng 5. Nhóm khó khăn tâm lý trong giao tiếp - ứng xử

Các khó khăn tâm lý trong giao tiếp ứng xử	ĐTB	ĐLC	TB
Khó khăn khi trao đổi, giao tiếp với giảng viên.	3.10	0.93	1
Khó khăn khi thiết lập mối quan hệ và giao tiếp với bạn bè.	3.01	0.92	2
Chưa có kỹ năng giao tiếp và thiếu tự tin khi đến môi trường mới.	2.96	0.92	3
Lo ngại khi giao tiếp với người lạ.	2.94	0.88	4

3.4. Nhóm khó khăn tâm lý trong vấn đề tình cảm

Ở trong lĩnh vực tình cảm, chúng tôi chia ra ba mối quan hệ ảnh hưởng chính đến tâm lý của sinh viên là: gia đình, bạn bè và tình yêu. Kết quả chi tiết bảng 6 như sau:

Đối với gia đình, nội dung “Gia đình thiếu sự tin tưởng khi sinh viên học xa nhà” (ĐTB 3.14, SD=0.84; ứng với mức độ cao) xếp đầu tiên trong tất cả khó khăn tâm lý mà sinh viên gặp phải trong quá trình học tập tại trường đại học.

Với các mối quan hệ bạn bè, đa phần các bạn cho rằng bản thân “lo sợ bạn bè mới thiếu sự chân thành” (ĐTB 3.05, SD=0.89; ứng với mức độ cao) và “lo sợ bị cô lập” khi các bạn bước vào môi trường mới với nhiều người đến từ nhiều nơi khác nhau.

Đối với tình yêu, sinh viên Đại học Thủ Dầu Một gặp khó khăn trong việc “chưa biết cách nuôi dưỡng tình yêu trong sáng” (ĐTB 3.12, SD=0.83; ứng với mức độ cao).

Sau khi so sánh kết quả nghiên cứu, dù không có sự khác biệt ý nghĩa thống kê giữa mức độ biểu hiện stress trong tình cảm và đặc điểm khách thể như giới tính, ngành học. Tuy nhiên, xét về ĐTB, dưới lát cắt giới tính, có thể thấy rõ SV nữ đang có mức độ stress cao hơn so với nam giới, cụ thể ở việc “Gia đình thiếu sự tin tưởng khi sinh viên học xa nhà” (ĐTB 3.20) và “lo sợ bạn bè mới thiếu sự chân thành” (ĐTB 3.18). Cùng với đó, dưới lát cắt ngành học, chúng tôi lại thấy được, SV ở cả 3 ngành học đều có mức độ stress đồng đều nhau. Cụ thể, với SV ngành Quản trị kinh doanh, việc “Gia đình thiếu sự tin tưởng khi sinh viên học xa nhà” (ĐTB 3.22) đã khiến cho SV cảm thấy rất căng thẳng. Còn đối với SV ngành Tâm lý học việc “lo sợ bạn bè mới thiếu sự chân thành” (ĐTB 3.18) cũng là một nỗi lo lớn khi bước vào đại học. Ngược lại với 2 ngành trên thì hầu như SV ngành Sư phạm mầm non lại có nỗi lo “Chưa biết cách giữ tình yêu trong sáng, lành mạnh” (ĐTB 3.12).

Các kết quả chi tiết khác được thể hiện trong bảng 6.

Bảng 6. Nhóm khó khăn tâm lý trong vấn đề tình cảm

Các khó khăn tâm lý trong vấn đề tình cảm	ĐTB	ĐLC	TB
Gia đình thiếu tin tưởng và nghi ngờ khi học xa nhà	3.14	0.84	1
Chưa biết cách giữ tình yêu trong sáng, lành mạnh	3.12	0.83	2
Lo lắng bạn bè mới lợi dụng, thiếu chân thành với mình	3.05	0.89	3
Cảm thấy nhớ nhà	3.02	0.90	4
Lo sợ bị cô lập trong môi trường mới	3.02	0.85	5
Không biết cách vượt qua nỗi buồn trong tình yêu	2.98	0.82	6
Lo sợ người yêu lợi dụng, bỏ rơi	2.97	0.88	7
Chưa biết cách nuôi dưỡng tình yêu	2.95	0.93	8
Lo sợ tình yêu ảnh hưởng đến kết quả học tập	2.94	0.93	9
Gia đình kiểm soát gay gắt, khắt khe	2.90	0.95	10

4. Kết luận

Về lĩnh vực tình cảm, các bạn sinh viên gặp khó khăn với 3 mặt chính bao gồm: gia đình, bạn bè, tình yêu. Trong 3 lĩnh vực đó, những khó khăn chính là: “Gia đình thiếu sự tin tưởng khi sinh viên học xa nhà”; “lo sợ bạn bè mới thiếu sự chân thành”; “chưa biết cách nuôi dưỡng tình yêu trong sáng”. Có thể thấy, độ tuổi sinh viên cũng có rất nhiều những vấn đề khó khăn liên quan đến tình cảm làm ảnh hưởng đến đời sống tâm lý. Vậy nên, chỉ riêng lĩnh vực tình cảm, sinh viên Đại học Thủ Dầu Một đã có những khía cạnh khó khăn, áp lực khác nhau cần được hỗ trợ giải quyết.

Thông qua bài nghiên cứu, chúng tôi đề xuất một số giải pháp nhằm cải thiện khó khăn tâm lý của sinh viên Đại học Thủ Dầu Một, cụ thể như sau:

Đối với sinh viên: những sinh viên đang có khó khăn tâm lý, nên nỗ lực tìm cách vượt qua hoặc tìm kiếm dịch vụ trợ giúp phù hợp để tránh những tác động tiêu cực do khó khăn tâm lý gây ra. Sinh viên nên chuẩn bị tâm thế trước mọi hoàn cảnh, sẵn sàng đón nhận thử thách, khó khăn trong cuộc sống, học tập và nỗ lực tìm cách khắc phục chúng. Khi cần trợ giúp nên tìm đến những dịch vụ hay những loại hình trợ giúp tâm lý chuyên nghiệp để nhận được sự hỗ trợ kịp thời.

Về phía gia đình: Cần có sự quan tâm, tìm cách trợ giúp cho sinh viên đang gặp khó khăn tâm lý. Gia đình cần thường xuyên tìm hiểu những thay đổi, những tâm tư của con và trên cơ sở đó lựa chọn phương pháp, hình thức để chia sẻ, giáo dục phù hợp. Cha mẹ cần thường xuyên gần gũi, quan tâm đến những vấn đề con gặp phải khi sống xa nhà hay khi con thay đổi môi Trường mới để có thể hiểu được tâm tư, tình cảm của con nhằm có hướng xử lý kịp thời trong mọi tình huống xảy ra.

Về phía nhà Trường: Cần tạo điều kiện hỗ trợ các sinh viên đang có khó khăn tâm lý hiện nay. Thành lập phòng tư vấn tâm lý học đường trong trường học. Quan tâm đầu tư cả nguồn nhân lực (chất xám) và tài chính cho việc đào tạo chuyên sâu đội ngũ chuyên

gia tư vấn tâm lý học đường. Đặc biệt, nhà Trường cần có thêm nhiều những chuyên đề, tọa đàm với chủ đề nhận biết, giải quyết những khó khăn tâm lý để sinh viên có thể tự nhận diện và tự đưa ra những hướng giải quyết những khó khăn mà bản thân gặp phải.

Trong những nghiên cứu sau, chúng tôi muốn tìm hiểu về những nguyên nhân của các khó khăn, những mối liên hệ tác động qua lại của những khó khăn để có cơ sở tìm ra những biện pháp nhằm hạn chế tối đa những khó khăn của sinh viên, giúp sinh viên thực hiện tốt nhất nhiệm vụ học tập của bản thân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Đỗ Văn Bình (2008). *Khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường CDSP Quảng Trị*. Retrieved from Trường cao đẳng sư phạm Quảng Trị.
- [2] Hoàng Trọng, Chu Mộng Ngọc (2008). *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*. NXB Hồng Đức.
- [3] Lê Minh (2019). *Khó khăn tâm lý trong học tập nhóm theo học chế tín chỉ của sinh viên Sư phạm*.
- [4] Nguyễn Thị Minh Hằng, Nguyễn Thị Thu Trang (n.d) (2009). *Nhu cầu trợ giúp tâm lý học đường của học sinh cuối THCS và PTTH tỉnh Nam Định*. Nhu cầu đào tạo tâm lý học đường Việt Nam.
- [5] Nguyễn Thị Tứ, Đào Thị Duy Duyên (2013). Những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí khoa học Đại học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh*.
- [6] Nguyễn Văn Tịnh (2014). Thực trạng nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh Trường Đại học Hà Tĩnh. *Tạp chí Giáo dục*.