

MỘT SỐ GIẢI PHÁP GÓP PHẦN KHẮC PHỤC NHỮNG KHÓ KHĂN TÂM LÝ TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN KHOA SƯ PHẠM VÀ XÃ HỘI NHÂN VĂN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

DƯƠNG THỊ DIỆU
PHẠM THỊ THÚY AN
TRẦN LAN THANH
TRƯƠNG THỊ NGỌC DIỄM
Trường Đại học Kiên Giang

Nhận bài ngày 28/7/2026. Sửa chữa xong 05/9/2026. Duyệt đăng 16/9/2026.

Abstract

A survey of 472 students from the Faculty of Education and Social Sciences and Humanities at Kien Giang University revealed various psychological difficulties, including academic pressure, anxiety, low self-confidence, and challenges in adapting to the university learning environment. These difficulties adversely affect students' academic performance, communication skills, confidence, and professional competence development. Based on an analysis of the current situation, the study proposes several solutions: expanding psychological counseling services; adopting active, learner-centered teaching methods; strengthening students' learning and emotional management skills; and enhancing coordination among lecturers, academic advisers, and families. These measures are expected to improve students' psychological well-being and academic performance while supporting their holistic development to meet contemporary workforce demands.

Keywords: Kien Giang University, learning, psychological difficulties, students.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, việc chăm lo sức khỏe tâm lý cho học sinh, sinh viên (SV) trở thành một yêu cầu cấp thiết. Điều này được thể hiện rõ qua Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT và Quyết định số 1895/QĐ-TTg, nhấn mạnh vai trò của hỗ trợ TL trong việc xây dựng môi trường học tập an toàn, phát triển toàn diện và hình thành thể hệ trẻ có bản lĩnh, trách nhiệm. Theo đó, giáo dục đại học không chỉ dừng lại ở truyền thụ tri thức mà còn phải đảm bảo sự phát triển hài hòa về thể chất, trí tuệ và tâm lý cho người học. Tuy nhiên, thực tế cho thấy SV Khoa Sư phạm và Xã hội Nhân văn tại Trường Đại học Kiên Giang, vẫn đang phải đối mặt với các khó khăn tâm lý (KKTL) trong học tập, bắt nguồn từ áp lực học tập, khó thích ứng với môi trường đại học và còn nhiều hạn chế về kỹ năng tự học,... điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập, khả năng giao tiếp, sự phát triển toàn diện và định hướng nghề nghiệp tương lai. Do đó, việc tìm hiểu phân tích thực trạng và đề xuất một số giải pháp là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn, nhằm nhận diện rõ thực trạng và nguyên nhân, qua đó đề xuất các giải pháp phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả đào tạo và chất lượng nguồn nhân lực.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số khái niệm

2.1.1. Khái niệm tâm lý

Phạm Minh Hạc, tâm được hiểu là quá trình con người phản ánh thế giới khách quan thông qua hoạt động của não bộ trong mối quan hệ với hoạt động và giao tiếp (Phạm Minh Hạc, 2002).

Nguyễn Quang Uẩn cho rằng tâm lý không tồn tại một cách cô lập mà luôn gắn bó mật thiết với

Email: dtdieu@vnkgu.edu.vn

hoạt động của con người, quá trình hình thành và phát triển chịu sự chi phối của nhu cầu, động cơ và các mối quan hệ xã hội (Nguyễn Quang Uẩn, 2010). Vì vậy, tâm lý vừa mang tính cá nhân, vừa mang tính xã hội, đồng thời có vai trò định hướng đến hành vi, thái độ và kết quả hoạt động của con người.

2.1.2. Khái niệm tâm lý học tập

Theo tác giả Trần Thị Minh Đức, tâm lý học tập là sự biểu hiện của thái độ, cảm xúc và phương thức người học tiếp nhận, xử lý thông tin của người học trong quá trình học tập. Các yếu tố này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu học tập và sự phát triển nhân cách của mỗi cá nhân (Trần Thị Minh Đức, 2015).

2.1.3. Khái niệm khó khăn tâm lý

Theo Nguyễn Thế Dân, KKTL trong học tập có thể biểu hiện dưới nhiều dạng khác nhau như lo âu, căng thẳng, chán nản, thiếu tự tin, giảm hứng thú học tập và khó thích nghi với phương thức đào tạo đại học (Nguyễn Thế Dân, 2019).

Tác giả Đặng Thị Lan cho rằng KKTL trong học tập của SV thường xuất hiện khi yêu cầu học tập vượt quá khả năng thích ứng của cá nhân, đặc biệt trong bối cảnh đổi mới chương trình đào tạo, phương pháp dạy học và hình thức đánh giá. Nếu không được hỗ trợ kịp thời, những khó khăn này có thể dẫn đến suy giảm kết quả học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển toàn diện của SV (Đặng Thị Lan, 2019).

Khó khăn tâm lý trong học tập của SV là hiện tượng mang tính phức hợp, chịu tác động đồng thời của nhiều yếu tố khác nhau, bao gồm các yếu tố thuộc về bản thân SV, chương trình và phương pháp đào tạo, môi trường học tập – xã hội cũng như gia đình và các mối quan hệ xã hội.

2.2. Mục tiêu, đối tượng, phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Mục tiêu nghiên cứu

Phân tích được thực trạng về các KKTL trong học tập của SV Khoa Sư phạm và Xã hội Nhân văn, Trường Đại học Kiên Giang. Đề xuất giải pháp cụ thể góp phần khắc phục những KKTL trong học tập của SV Khoa Sư phạm và Xã hội Nhân văn, Trường Đại học Kiên Giang.

2.2.2. Đối tượng, phương pháp nghiên cứu

Những KKTL trong học tập của SV Khoa Sư phạm và Xã hội Nhân văn, Trường Đại học Kiên Giang và các giải pháp hỗ trợ khắc phục. Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu định tính và định lượng. Nghiên cứu các tài liệu thứ cấp và thảo luận nhóm. Từ đó thiết kế bảng câu hỏi chính thức phục vụ nghiên cứu định lượng theo thang đo Likert từ 1 đến 5 (1: Hoàn toàn không đồng ý; 2: Không đồng ý; 3: Phân vân; 4: Đồng ý; 5: Hoàn toàn đồng ý). Dữ liệu được thu thập thông qua khảo sát 472 SV đang theo học chính quy từ năm nhất đến năm thứ tư tại Khoa Sư phạm và Xã hội Nhân văn, Trường Đại học Kiên Giang thuộc 5 chuyên ngành (Sư phạm Toán học, Giáo dục Tiểu học, Giáo dục Mầm non, Du lịch, Tiếng Việt và Văn hoá Việt Nam). Thống kê kinh tế là phương pháp được sử dụng trong bài viết này.

3. Kết quả khảo sát

3.1. Các khó khăn tâm lý trong học tập của sinh viên Khoa Sư phạm, Trường Đại học Kiên Giang

Kết quả khảo sát 472 SV cho thấy, SV nữ chiếm tỷ lệ cao hơn đáng kể với 321 SV (68%), trong khi đó chỉ có 151 SV nam (32%). Số liệu này phản ánh đặc điểm chung của các ngành đào tạo thuộc Khoa Sư phạm và Xã hội Nhân văn tại Trường Đại học Kiên Giang, khi số lượng SV nữ thường chiếm ưu thế hơn SV nam đặc biệt số lượng SV nữ ở 2 ngành Giáo dục Tiểu học và Giáo dục Mầm non. Sự chênh lệch về giới tính trong mẫu khảo sát cho thấy các vấn đề tâm lý trong học tập được nghiên cứu chủ yếu từ góc nhìn của SV nữ.

Kết quả khảo sát SV theo từng khoá học như sau: SV khóa 10 chiếm tỷ lệ cao nhất với 142 SV (30,1%), SV khóa 11 với 127 SV (26,9%), tổng SV tham gia khảo sát của khóa 10 và khóa 11 chiếm trên 50% (có SV ngành Giáo dục Mầm non tham gia khảo sát), SV tham gia khảo sát ở khóa 8 106 SV (22,5%) và thấp nhất là khóa 9 với 97 SV (20,6%) (khóa 8 và khóa 9 không có SV ngành Giáo dục Mầm non tham gia khảo sát). Kết quả khảo sát mẫu nghiên cứu cho thấy có sự tham gia của SV thuộc nhiều khóa học khác

nhau, điều này đảm bảo tính đa dạng và khách quan trong quá trình thu thập dữ liệu. Trong đó, SV khóa 10 và khóa 11 chiếm tỷ lệ cao hơn do có thêm SV ngành Giáo dục Mầm non tham gia khảo sát.

Kết quả khảo sát theo từng ngành được thống kê như sau: trong tổng số 472 SV tham gia khảo sát nhận thấy SV ngành Du lịch chiếm tỷ lệ cao nhất với 131 SV (27,8%). SV ngành Giáo dục Tiểu học 123 SV (26,1%) và ngành Sư phạm Toán học 113 SV (23,9%). Trong tổng số SV của 5 ngành khảo sát, có hai ngành SV tham gia chiếm tỷ lệ thấp nhất là SV ngành Giáo dục Mầm non 55 SV (11,7%) và ngành Tiếng Việt và Văn hóa Việt Nam với 50 SV (10,6%) do số lượng SV của 2 ngành này thấp và ngành Giáo dục Mầm non hiện tại mới có 2 khóa học. Kết quả này cho thấy mẫu khảo sát về các yếu tố đến sinh viên có sự phân bố tương đối đa dạng giữa các ngành học thuộc Khoa Sư phạm và Xã hội Nhân văn.

3.1.1. Yếu tố thuộc về bản thân sinh viên

Kết quả khảo sát cho thấy KKTL của SV trước hết biểu hiện khá rõ ở trạng thái lo âu, áp lực thành tích và sự suy giảm động lực học tập. Trong đó, lo lắng trước kì thi có tỷ lệ SV lựa chọn đồng ý và hoàn toàn đồng ý cao nhất, chiếm đến 67,17%. Kết quả này cho thấy hoạt động kiểm tra, đánh giá không chỉ được SV nhìn nhận ở phương diện kết quả học tập mà còn gắn với trạng thái tâm lý trước các kỳ thi. Cụ thể, có đến 60,59% SV cho biết dễ mất động lực học tập khi kết quả không đạt như mong muốn. Hai biểu hiện này có mối liên hệ về mặt tâm lý: kỳ vọng về kết quả có thể tạo áp lực trước khi đánh giá, trong khi kết quả không như kỳ vọng có thể làm giảm hứng thú và động lực tiếp tục học tập. Điều đó cho thấy việc hỗ trợ SV không nên chỉ tập trung vào thời điểm các em gặp căng thẳng mà cần chú trọng cả khả năng xác lập kỳ vọng phù hợp và điều chỉnh cảm xúc trước kết quả học tập.

Bên cạnh áp lực về thi cử và thành tích, những biểu hiện liên quan đến sự tự tin và khả năng tham gia các hoạt động học tập cũng đáng lưu ý. Có 54,03% SV đồng ý và hoàn toàn đồng ý rằng bản thân cảm thấy sợ khi phải thuyết trình hoặc phát biểu trước lớp. Điều này cho thấy phần lớn SV còn gặp trở ngại khi thể hiện quan điểm và tham gia giao tiếp học thuật, sự thiếu tự tin làm giảm mức độ chủ động của SV trong quá trình học tập, đặc biệt trong môi trường giáo dục đại học việc trình bày, trao đổi và tham gia thảo luận là việc rất thường xuyên. Đồng thời, có đến 60,38% SV cho rằng tình trạng lo âu, căng thẳng ảnh hưởng đến kết quả học tập. Kết quả này cho thấy KKTL không chỉ tồn tại ở phương diện cảm xúc mà còn được SV nhận thức là có liên quan đến hiệu quả thực hiện nhiệm vụ học tập. Điều này thể hiện khi có đến 55,72% SV cho biết khi gặp KKTL, các em thường có xu hướng trì hoãn việc học và 51,91% SV cho rằng việc học khiến bản thân căng thẳng kéo dài. Kết quả này cho thấy, khi căng thẳng kéo dài, SV có thể gặp khó khăn trong việc duy trì kế hoạch học tập, từ đó hình thành xu hướng trì hoãn và tiếp tục gia tăng áp lực do nhiệm vụ học tập bị dồn lại. Đáng chú ý, kết quả khảo sát có 44,07% SV đồng ý và hoàn toàn đồng ý với việc đã có lúc muốn bỏ học hoặc chuyển ngành vì quá áp lực. Đây là kết quả cần được quan tâm bởi nó cho thấy, áp lực học tập không chỉ dừng ở cảm giác lo âu hoặc căng thẳng mà đã liên quan đến suy nghĩ về việc thay đổi hoặc từ bỏ quá trình học tập hiện tại.

Tuy nhiên, kết quả khảo sát cũng cho thấy có 55,51% SV đồng ý và hoàn toàn đồng ý rằng bản thân có khả năng tự điều chỉnh cảm xúc tiêu cực trong học tập. Kết quả này cho thấy SV vẫn có một mức độ nhất định về năng lực tự điều chỉnh và đây là nguồn lực cần được phát huy trong quá trình hỗ trợ. Bên cạnh đó, tỷ lệ SV còn phân vân chiếm 32,42%, cho thấy khả năng tự điều chỉnh chưa thật sự ổn định ở một số SV. Cùng với đó, 54,03% SV gặp khó khăn trong việc tập trung nghe giảng do lo lắng hoặc có những suy nghĩ khác. Như vậy, mặc dù một bộ phận SV có khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, vẫn tồn tại khoảng cách giữa nhận thức về khả năng kiểm soát cảm xúc và khả năng duy trì sự tập trung trong tình huống học tập thực tế.

Tóm lại, kết quả khảo sát cho thấy KKTL của SV có biểu hiện ở nhiều khía cạnh và có sự liên kết giữa cảm xúc, nhận thức, hành vi và hoạt động học tập. Áp lực thi cử và thành tích nổi lên là những biểu hiện đáng chú ý, đồng thời tình trạng căng thẳng còn đi kèm với giảm động lực, trì hoãn, khó tập trung và ở một bộ phận SV là suy nghĩ muốn bỏ học hoặc chuyển ngành. Do đó, các biện pháp hỗ trợ cần được triển khai theo hướng vừa giúp SV nhận diện và điều chỉnh cảm xúc, vừa nâng cao kỹ năng học tập và khả năng thích ứng với áp lực trong môi trường đại học.

3.1.2. Yếu tố từ chương trình đào tạo, phương pháp giảng dạy và kiểm tra, đánh giá

Kết quả khảo sát cho thấy có 62,71% SV thường căng thẳng khi phải học những học phần có nhiều lý thuyết khó. Tỷ lệ này cho thấy mức độ phức tạp của nội dung học tập và yêu cầu về tư duy, tiếp thu kiến thức có thể trở thành thách thức đối với một số SV, đặc biệt là SV năm nhất gặp nhiều khó khăn về phương pháp học tập và khả năng tự học. Bên cạnh đó, áp lực phải đạt điểm cao chiếm tỷ lệ cao nhất với 63,13% SV đồng ý và hoàn toàn đồng ý cho thấy: thành tích học tập tiếp tục là một nguồn áp lực đáng chú ý đối với SV. Vì vậy, bên cạnh yêu cầu nâng cao chất lượng đào tạo, cần quan tâm đến việc giúp SV hình thành cách nhìn phù hợp hơn về kết quả học tập, tránh đặt mục tiêu thành tích vượt quá khả năng và điều kiện thực tế của bản thân.

Kết quả khảo sát về bài tập và đồ án có 59,54% SV đồng ý và hoàn toàn đồng ý rằng bản thân cảm thấy lo lắng khi nghĩ về các nhiệm vụ này. Tỷ lệ này thấp nhất trong bốn tiêu chí nhưng vẫn chiếm hơn một nửa số SV được khảo sát. Điều này cho thấy các nhiệm vụ học tập có tính độc lập và yêu cầu hoàn thành trong một khoảng thời gian nhất định vẫn tạo ra áp lực đối với nhiều SV. Đặc biệt, đối với các bài tập hoặc đồ án cần SV tập trung nhiều thời gian trong việc tìm kiếm, tổng hợp, phân tích tài liệu, xử lý số liệu,...

Tương tự, có đến 60,38% SV gặp khó khăn trong việc thích nghi với cách giảng dạy ở đại học so với cấp học trước. Sự khác biệt về phương thức tổ chức dạy học, mức độ tự chủ, yêu cầu chuẩn bị bài và trách nhiệm đối với kết quả học tập đòi hỏi SV phải thay đổi cách học. Vì vậy, giai đoạn đầu của quá trình học tập đại học cần được chú trọng thông qua các hoạt động định hướng, hướng dẫn phương pháp học và hỗ trợ SV xây dựng thói quen học tập phù hợp.

Tóm lại, kết quả khảo sát cho thấy các yếu tố thuộc chương trình đào tạo, phương pháp giảng dạy và kiểm tra đánh giá tạo thành một nhóm vấn đề tương đối đồng nhất, trong đó áp lực điểm số, nội dung học tập khó và yêu cầu thích nghi với phương thức học tập đại học là những biểu hiện nổi bật. Kết quả này cho thấy việc khắc phục KKTL cần gắn với hỗ trợ năng lực học tập của SV, đặc biệt là kỹ năng quản lý thời gian, tự học, lập kế hoạch và thích nghi với yêu cầu đào tạo. Đây cũng là cơ sở để nhà trường và Khoa kết hợp giữa hỗ trợ tâm lý với hỗ trợ học tập, thay vì xem KKTL như một vấn đề hoàn toàn thuộc về cá nhân SV.

3.1.3. Yếu tố từ môi trường học tập và xã hội

Kết quả khảo sát cho thấy môi trường học tập và các mối quan hệ xã hội có hai mặt tác động đối với đời sống tâm lý của SV: một mặt tạo ra những nguồn lực hỗ trợ, mặt khác có thể hình thành áp lực trong quá trình học tập. Đáng chú ý, có 66,95% SV mong muốn nhà trường tăng cường các chương trình hỗ trợ tâm lý, đây là tỷ lệ cao nhất trong nhóm các tiêu chí của Bảng 3. Đồng thời, có 61,44% SV cho biết sẵn sàng tham gia các buổi tư vấn tâm lý nếu nhà trường tổ chức.

Bên cạnh hỗ trợ chuyên môn, các mối quan hệ bạn bè cũng chiếm tỉ lệ cao, có 55,93% SV đồng ý và hoàn toàn đồng ý rằng bản thân cảm thấy thoải mái khi chia sẻ áp lực học tập với bạn bè. Kết quả này cho thấy bạn bè có thể là một kênh hỗ trợ gần gũi đối với SV, đặc biệt trong việc chia sẻ kinh nghiệm học tập và những khó khăn trong quá trình học. Tuy nhiên, tỷ lệ này mới chỉ hơn một nửa, đồng nghĩa với việc vẫn còn một bộ phận đáng kể SV chưa thực sự thoải mái khi chia sẻ áp lực với bạn bè. Điều này đặt ra yêu cầu xây dựng môi trường học tập cởi mở, tôn trọng và hạn chế tâm lý phán xét để SV có thể tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết.

Kết quả khảo sát về hoạt động ngoại khóa cũng được SV đánh giá tích cực, với 64,83% đồng ý và hoàn toàn đồng ý cho rằng các hoạt động ngoại khóa giúp cải thiện tâm lý học tập của bản thân. Kết quả này cho thấy SV có nhu cầu cân bằng giữa hoạt động học tập và các hoạt động giao lưu, văn hóa, thể thao hoặc hoạt động tập thể để mở rộng quan hệ xã hội, chia sẻ trải nghiệm và phục hồi tinh thần. Vì vậy, hoạt động ngoại khóa nên được xem là một thành tố hỗ trợ đời sống học tập chứ không chỉ là hoạt động bổ trợ bên ngoài chương trình đào tạo.

Tuy nhiên, kết quả khảo sát cũng cho thấy áp lực từ sự so sánh và cạnh tranh trong học tập khá rõ. Có

64,41% SV cho biết luôn phải cố gắng để không thua kém bạn bè trong lớp và 58,48% cảm thấy áp lực khi so sánh kết quả học tập của mình với bạn bè. Hai kết quả này cho thấy sự cạnh tranh có thể tạo động lực để SV phấn đấu; nhưng nếu việc so sánh diễn ra thường xuyên và SV đặt giá trị bản thân quá nhiều vào kết quả của người khác, áp lực học tập có thể gia tăng. Do đó, cần hướng SV đến việc xác định mục tiêu học tập phù hợp với năng lực và tiến bộ của chính mình, thay vì chỉ tập trung vào việc vượt qua hoặc không thua kém bạn bè.

Ngoài ra, 54,03% SV cho biết gặp khó khăn trong việc tập trung nghe giảng do lo lắng hoặc có những suy nghĩ khác. Kết quả này phù hợp với biểu hiện khó tập trung được ghi nhận ở Bảng 1, qua đó cho thấy vấn đề về tập trung không chỉ xuất hiện đơn lẻ mà có thể gắn với trạng thái tâm lý của SV trong môi trường học tập. Để giúp SV ổn định cảm xúc cần đi cùng với việc hình thành khả năng tập trung, quản lý thời gian và tổ chức hoạt động học tập.

Tóm lại, Yếu tố từ môi trường học tập và xã hội cho thấy SV vừa chịu áp lực từ môi trường học tập và sự so sánh với bạn bè, vừa có nhu cầu tương đối rõ về các nguồn lực hỗ trợ từ nhà trường, bạn bè và hoạt động ngoại khóa. Đây là cơ sở quan trọng để định hướng giải pháp theo hướng xây dựng môi trường học tập tích cực, tăng khả năng tiếp cận dịch vụ tư vấn tâm lý, phát huy vai trò của các mối quan hệ đồng đẳng và duy trì các hoạt động ngoại khóa. Đồng thời, cần hạn chế những biểu hiện cạnh tranh thiếu lành mạnh và khuyến khích SV hình thành cách đánh giá bản thân dựa trên sự tiến bộ cá nhân.

3.1.4. Các yếu tố từ gia đình và các mối quan hệ xã hội

Ở tiêu chí “Bạn cảm thấy áp lực khi gia đình kỳ vọng quá cao vào kết quả học tập của bạn”, kết quả khảo sát cho thấy có 58,05% SV lựa chọn mức đồng ý và hoàn toàn đồng ý. Trong khi đó, SV lựa chọn mức bình thường chiếm 29,24% và chỉ có 12,71% SV không đồng ý hoặc hoàn toàn không đồng ý. Kết quả này cho thấy phần lớn SV chịu ảnh hưởng nhất định từ sự kỳ vọng của gia đình đối với thành tích học tập. Chính sự kỳ vọng của gia đình về điểm số, kết quả học tập hoặc định hướng nghề nghiệp có thể tạo động lực để SV nỗ lực trong học tập. Tuy nhiên, khi những kỳ vọng này vượt quá khả năng đáp ứng, SV dễ rơi vào trạng thái căng thẳng và gia tăng áp lực TL. Kết quả này cho thấy gia đình có ảnh hưởng đáng kể đến tâm lý học tập của SV. Do đó, SV rất cần sự đồng hành, thấu hiểu và định hướng phù hợp từ gia đình để góp phần giảm áp lực tâm lý và hỗ trợ SV học tập hiệu quả hơn.

3.2. Giải pháp khắc phục những khó khăn tâm lý trong học tập của sinh viên

3.2.1. Tăng cường nâng cao nhận thức của sinh viên về sức khỏe tâm lý trong học tập

Nhà trường và khoa cần đẩy mạnh hoạt động tuyên truyền thông qua chuyên đề, tổ chức các buổi tọa đàm hoặc các chuyên đề về sức khỏe tâm lý nhằm trang bị cho SV kiến thức nhận diện được các biểu hiện về căng thẳng, lo âu và áp lực trong học tập. Điều này giúp SV chủ động chăm sóc sức khỏe tâm lý và tìm được sự hỗ trợ cần thiết.

3.2.2. Tăng cường hoạt động tư vấn và hỗ trợ tâm lý cho sinh viên

Nhà trường cần xây dựng bộ phận tư vấn tâm lý học đường bằng các hình thức hỗ trợ khác nhau như tư vấn cá nhân, tư vấn nhóm, tư vấn trực tiếp và tư vấn trực tuyến. Các hoạt động như tư vấn cá nhân, tư vấn nhóm, đường dây hỗ trợ hoặc tổ chức các buổi chia sẻ kỹ năng quản lý cảm xúc sẽ giúp SV giảm áp lực tâm lý và nâng cao khả năng thích nghi với môi trường đại học.

3.2.3. Bồi dưỡng và nâng cao kỹ năng quản lý thời gian và tự học cho sinh viên

Nhà trường cần tổ chức các chuyên đề hoặc khóa tập huấn về quản lý thời gian, lập kế hoạch học tập, tự học và giải quyết vấn đề. Việc trang bị các kỹ năng này sẽ giúp SV sử dụng thời gian hiệu quả hơn, giảm áp lực học tập và nâng cao kết quả học tập.

3.2.4. Đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa và tăng cường kết nối sinh viên

Nhà trường, Khoa cần duy trì thường xuyên các hoạt động văn hóa, thể thao, câu lạc bộ học thuật và hoạt động tình nguyện nhằm tạo môi trường giao lưu, chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau. Những hoạt động này góp phần giảm áp lực tâm lý, phát triển kỹ năng mềm và nâng cao động lực học tập SV.

3.2.5. *Đổi mới phương pháp dạy học và kiểm tra, đánh giá theo hướng giảm áp lực cho sinh viên*

Giảng viên cần đa dạng hóa phương pháp dạy học, tăng cường các hoạt động học tập chủ động, thảo luận nhóm, thực hành, trải nghiệm và vận dụng kiến thức vào thực tiễn; đồng thời cần phân bổ hợp lý khối lượng bài tập, nhiệm vụ học tập và thời gian hoàn thành nhiệm vụ được giao. Hoạt động kiểm tra, đánh giá cần được thực hiện theo hướng đa dạng, công bằng, chú trọng quá trình và sự tiến bộ của SV. Việc này góp phần giảm áp lực về điểm số, hạn chế lo âu trước các kỳ thi và tạo động lực học tập cho SV.

3.2.6. *Tăng cường hỗ trợ sinh viên thích nghi với phương pháp học tập ở bậc đại học*

Khoa/bộ môn và GV cần hướng dẫn SV, đặc biệt là SV năm thứ nhất, về phương pháp học tập, tự nghiên cứu tài liệu, làm việc nhóm, thuyết trình, thực hiện bài tập và dự án học tập. GV cần cung cấp tài liệu hướng dẫn, quy định, các biểu mẫu kế hoạch học tập và tổ chức các hoạt động định hướng ngay từ đầu học phần. Việc này sẽ giúp SV giảm bỡ ngỡ, nâng cao khả năng thích nghi với yêu cầu học tập ở đại học và hạn chế tình trạng căng thẳng do không đáp ứng được yêu cầu học tập.

3.2.7. *Xây dựng mạng lưới hỗ trợ và phát huy vai trò của cố vấn học tập*

Khoa/bộ môn cần phát huy vai trò của cố vấn học tập, GV phụ trách lớp và SV khóa trên trong việc theo dõi, tư vấn và hỗ trợ SV gặp khó khăn trong học tập. Có thể xây dựng mô hình “SV hỗ trợ SV”, tổ chức nhóm học tập hoặc chương trình đồng hành giữa SV khóa trên với SV khóa dưới. Thông qua môi trường chia sẻ thân thiện, SV có thể trao đổi về khó khăn trong học tập, kinh nghiệm học tập và cách giải quyết các vấn đề phát sinh, qua đó giảm cảm giác cô lập, áp lực và tăng sự tự tin trong học tập.

3.2.8. *Tăng cường phát hiện sớm và hỗ trợ sinh viên có khó khăn tâm lý kéo dài*

Khoa/bộ môn và GV cần xây dựng cơ chế theo dõi, phát hiện sớm những SV có dấu hiệu căng thẳng, lo âu, mất động lực hoặc suy giảm kết quả học tập kéo dài để được tư vấn kịp thời và chuyển đến bộ phận chuyên môn khi cần thiết. Giải pháp này giúp hạn chế tình trạng KKTL kéo dài, ảnh hưởng đến kết quả học tập và ý định bỏ học hoặc chuyển ngành của SV.

3.2.9. *Tăng cường sự phối hợp giữa gia đình, nhà trường và giảng viên trong các hoạt động hỗ trợ sinh viên*

Gia đình cần đồng hành, động viên và có kỳ vọng phù hợp với năng lực SV; giảng viên cần quan tâm, kịp thời hỗ trợ khi SV gặp khó khăn trong học tập. Sự phối hợp chặt chẽ giữa các bên sẽ góp phần xây dựng môi trường học tập tích cực, giảm áp lực tâm lý và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của SV.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy KKTL trong học tập là vấn đề khá phổ biến ở SV Khoa Sư phạm và Xã hội Nhân văn tại Trường Đại học Kiên Giang. Biểu hiện SV thường gặp như lo âu trước kỳ thi, áp lực về điểm số, căng thẳng trong học tập kéo dài, thiếu tự tin khi thuyết trình,... Bên cạnh đó, sự kỳ vọng của gia đình, sự cạnh tranh trong học tập và một số khó khăn trong việc thích nghi với môi trường học tập đại học cũng là những yếu tố làm gia tăng áp lực tâm lý. Phần lớn SV được ghi nhận có nhu cầu đối với các hoạt động hỗ trợ tâm lý và ngoại khóa. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất các giải pháp gồm tăng cường tư vấn tâm lý, bồi dưỡng kỹ năng học tập, tổ chức hoạt động ngoại khóa và xây dựng môi trường học tập tích cực. Việc triển khai đồng bộ các giải pháp này sẽ góp phần giảm KKTL, nâng cao hiệu quả học tập và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của SV.

Tài liệu tham khảo

- Đặng Thị Lan (2019). Biện pháp ứng phó với căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên hệ sư phạm Trường Đại học Ngoại ngữ – Đại học Quốc gia Hà Nội. *Tạp chí Nghiên cứu Nước ngoài*, 35(5), 82–93. <https://doi.org/10.25073/2525-2445/vnufs.4422>.
- Nguyễn Thế Dân (2019). Trờ ngại tâm lý trong hoạt động học tập theo hệ thống tín chỉ của sinh viên sư phạm Trường Đại học Phú Yên. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Phú Yên*, (20), 67–76.
- Nguyễn Quang Uẩn (2010). *Tâm lý học đại cương*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Phạm Minh Hạc (2002). *Tuyển tập tâm lý học*. NXB Giáo dục Việt Nam.
- Trần Thị Minh Đức (2015). *Tâm lý học đại cương*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.