

KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN TRONG ỨNG PHÓ VỚI STRESS HỌC TẬP THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ CỦA SINH VIÊN KHOA CÔNG NGHỆ HÓA, TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

LÊ ANH TUẤN
Đại học Công nghiệp Hà Nội

Nhận bài ngày 20/01/2026. Sửa chữa xong 16/03/2026. Duyệt đăng 20/03/2026.

Abstract

Time management skills play a crucial role in helping students effectively cope with academic stress in a credit-based learning system, where heavy workloads, high demands for self-study, and flexible class schedules can easily lead to overload if not properly organized. This article analyzes time management skills in coping with academic stress under the credit-based learning system among students of the Faculty of Chemical Technology at Hanoi University of Industry. The survey results indicate that these students' time management skills in coping with academic stress are rated at a fairly good level. They also reveal significant differences in the level of this skill among groups of Chemical Technology students across academic years, as well as a relatively strong correlation between students' level of awareness and their level of implementation of this skill.

Keywords: Chemical technology students, coping with stress in credit-based learning, skills, teaching, time management.

1. Đặt vấn đề

Ngày nay, căng thẳng trong học tập ngày càng nhiều, thách thức các thể hệ đi học và đặc biệt là tầng lớp sinh viên (SV). Tất cả chúng ta đều sống với sự căng thẳng, sự căng thẳng mà chúng ta cảm thấy khi đối mặt với một tình huống mới hoặc đe dọa. SV đại học không khác với bất kỳ ai khác, họ cũng trải nghiệm những căng thẳng hiện diện trong thế giới ngày nay. Họ liên tục phải đối mặt với những tình huống mới mà kết quả thường không như mong muốn. Nếu không thực sự tìm ra cách giải quyết họ có thể trở nên tức giận hoặc lo lắng, buồn bã hoặc thất vọng. Khi trở nên quá căng thẳng, đôi khi họ bỏ cuộc hoặc có thể nguy hiểm hơn là tấn công người khác. Bài viết chúng tôi tập trung vào kỹ năng quản lý thời gian (QLTG) như là một trong những yếu tố cơ sở để giải quyết những stress này sinh trong hoạt động học tập theo tín chỉ. Bởi vì, dù ở trong hoạt động nào, SV vẫn phải biết QLTG của mình. QLTG hiệu quả đem lại nhiều lợi ích: làm cho cuộc sống SV dễ dàng hơn; giảm căng thẳng (stress); tăng hiệu quả; tăng niềm vui trong công việc; tăng năng suất của SV và tập thể; tăng thời gian riêng cho bản thân [2, tr. 1140]. Do đó, QLTG tốt có vai trò to lớn đối với hiệu quả học tập của SV, đồng thời góp phần từng bước giúp SV thích ứng với chương trình đào tạo theo tín chỉ và nâng cao hiệu quả đào tạo. Nghiên cứu về kỹ năng QLTG trong mối quan hệ với kỹ năng ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ là vấn đề rất cần được tập trung nghiên cứu.

2. Nội dung nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành khảo sát trên mẫu gồm 250 SV Khoa Công nghệ hóa, Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội từ tháng 8 năm 2023 đến tháng 8 năm 2024. Các phương pháp nghiên cứu chính là phương pháp điều tra bảng hỏi, phỏng vấn sâu, bài tập tình huống và quan sát. Những dữ liệu nghiên cứu định lượng và định tính được xử lý dưới sự hỗ trợ của phần mềm SPSS 18.0.

(*) Bài viết là sản phẩm nghiên cứu ý kiến khảo sát 250 SV của Khoa Công nghệ hóa, Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội từ tháng 8 năm 2023 đến tháng 8 năm 2024.

Email: tuansl83@yahoo.com

Cách tính điểm: Chúng tôi sử dụng thang đánh giá như sau: Mức cao (4,51đ - 5đ): thực hiện đầy đủ, chính xác, thành thạo một cách ổn định và thường xuyên các thao tác hành động trong quá trình học tập; Mức khá (3,51đ - 4,50đ): thực hiện khá đầy đủ, chính xác và ổn định các thao tác hành động trong quá trình học tập, còn thiếu sót nhưng không đáng kể; Mức trung bình (2,51đ - 3,5đ): thực hiện tương đối đầy đủ, chính xác và ổn định các thao tác hành động trong quá trình học tập; Mức thấp (1,51đ - 2,5đ): chưa thực hiện đầy đủ chính xác phần lớn các thao tác, hành động trong quá trình học tập; Mức rất thấp (1,0đ - 1,5đ): hầu như không thực hiện các thao tác, hành động cần có khi tham gia học tập.

2.1. Kỹ năng quản lý thời gian trong kỹ năng ứng phó với stress học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên

Stress là hiện tượng có thể xảy ra ở SV lĩnh hội cái mới khi SV học tập theo học chế tín chỉ (HCTC). Tuy nhiên, stress không xảy ra hoặc stress sẽ được giải tỏa khi SV có kỹ năng ứng phó. Nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy, khi bị stress lúc làm việc, các thông số tâm lý như trí nhớ, tư duy và chú ý đều giảm một cách đáng kể [2, tr. 1148]. Ngoài ra, SV khi bị stress thường có những ý nghĩ tiêu cực và không có khả năng thoát ra khỏi những ý nghĩ tiêu cực này [4, tr. 13]. Khi bị stress lâu ngày, một số biểu hiện tâm lý sẽ gia tăng như sợ hãi, tình cảm bất ổn, khủng hoảng những phản ứng sinh lý biểu hiện chứng lo âu như run sợ, đau nhức có mức độ rất trầm trọng đến nỗi bị lẫn lộn với các triệu chứng của bệnh tim đang phát tác. Họ thường đột nhiên lo buồn, cáu gắt, giận dữ [1, tr. 1912]. Khi bị stress, SV có khuynh hướng thích sử dụng nhiều thức uống có cồn, luôn muốn thu mình vào một chỗ, ngại tiếp xúc với mọi người. Nhiều SV tỏ ra thiếu kiên nhẫn, thiếu kiểm chế, bối rối, sợ hãi, bực dọc, rất dễ có những hành vi gây gổ với bạn bè [5, tr. 48]. Họ làm việc thường mất rất nhiều thời gian nhưng hiệu quả công việc rất thấp. Thậm chí, những người bị stress quá nặng còn có thể dẫn đến những hành vi thiếu kiểm chế, mang tính chất phá hoại, nguy hiểm cho bản thân và xã hội. Stress trong học tập của SV được định nghĩa là trạng thái căng thẳng tâm lý xảy ra khi các yêu cầu học tập vượt quá khả năng đáp ứng của SV, nó có thể xuất phát từ nhiều nguồn khác nhau như áp lực về điểm số, khối lượng kiến thức lớn, kỳ vọng của gia đình và thầy cô giáo [6, tr. 268]. Hơn nữa, học tập theo HCTC đòi hỏi tinh thần tự chủ, chủ động, tự nghiên cứu, tự học ở mức độ cao. SV phải dành rất nhiều thời gian hợp lý cho việc học để có thể tích lũy tốt tín chỉ học tập. Nhiệm vụ của học tập theo tín chỉ cũng khá nhiều. Do đó, thời gian là yếu tố càng có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động học tập theo tín chỉ [9, tr. 78]. Kỹ năng QLTG trong học tập của SV là quá trình SV lên kế hoạch để kiểm soát thời gian sử dụng cho một hoặc một số hoạt động cụ thể nhằm mục đích tăng hiệu suất, hiệu quả, năng suất trong học tập [10, tr. 56]. Hiểu một cách đơn giản, kỹ năng QLTG trong học tập là việc SV biết phân chia, sắp xếp các hoạt động học tập trong một thời gian nhất định nhằm tối ưu hóa hiệu suất hoạt động. Kỹ năng QLTG trong kỹ năng ứng phó với stress học tập theo HCTC của SV là khả năng tổ chức, phân chia và ưu tiên thời gian để hoàn thành các nhiệm vụ học tập một cách hiệu quả, đồng thời tạo điều kiện cho các hoạt động giải trí, thư giãn và nghỉ ngơi [8, tr. 3]. Điều này giúp giảm bớt căng thẳng và áp lực liên quan đến học tập cũng như tăng cường sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống [7, tr. 82].

Chúng tôi xác định: Kỹ năng QLTG trong hoạt động học tập theo HCTC là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc tổ chức, sắp xếp và thực hiện việc học một cách hợp lý, tiết kiệm nhằm đem lại hiệu quả cao trong học tập. Nói cách khác, kỹ năng QLTG trong hoạt động học tập theo HCTC thể hiện ở việc tổ chức, sắp xếp và thực hiện các hành động học tập trong các giờ tín chỉ một cách hiệu quả. Vì vậy, nếu SV có kỹ năng QLTG, họ sẽ có xu hướng kiểm soát hoặc chế ngự được phần lớn stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ.

2.2. Mức độ kỹ năng quản lý thời gian khi ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên

Kỹ năng QLTG giữ vai trò quan trọng trong việc giúp SV ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo HCTC. Với đặc điểm đề cao tính tự chủ, SV phải tự xây dựng kế hoạch học tập, hoàn thành nhiều

nhệm vụ như bài tập, thảo luận, kiểm tra giữa kỳ và cuối kỳ trong thời gian giới hạn. Nếu thiếu kỹ năng QLTG, SV dễ rơi vào trạng thái quá tải, lo lắng và căng thẳng kéo dài.

Việc lập kế hoạch cụ thể theo tuần hoặc theo học phần giúp SV xác định rõ mục tiêu và ưu tiên nhiệm vụ quan trọng. Bên cạnh đó, phân bổ thời gian hợp lý giữa học tập, nghỉ ngơi và hoạt động cá nhân góp phần duy trì sự cân bằng, hạn chế tình trạng kiệt sức. Kỹ năng này còn giúp SV chủ động kiểm soát tiến độ, tránh dồn việc vào sát thời hạn – nguyên nhân phổ biến gây stress.

Ngoài ra, QLTG hiệu quả còn hỗ trợ nâng cao khả năng tập trung, tăng hiệu suất học tập và tạo cảm giác làm chủ công việc. Khi kiểm soát tốt quỹ thời gian, SV sẽ giảm bớt áp lực tâm lý, duy trì trạng thái tinh thần tích cực và thích ứng tốt hơn với yêu cầu của HCTC. Từ kết quả khảo sát của phương pháp điều tra bằng hỏi cho thấy, kỹ năng QLTG khi ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo HCTC của SV như sau:

Bảng 1: Kỹ năng QLTG khi ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ của SV Khoa Công nghệ hóa

TT	Biểu hiện của kỹ năng	ĐTB	ĐLC	Mức độ
1	Liệt kê các công việc cần làm trong tuần theo thứ tự ưu tiên	3,56	1,41	Khá
2	Xác định khối lượng và yêu cầu cần đạt cho mỗi công việc nói chung và của từng giờ tín chỉ nói riêng	3,35	1,09	Trung bình
3	Sắp xếp, phân bổ tổng thời gian của giờ tín chỉ (lên lớp, thực hành và tự học) hợp lý trong tuần	3,96	0,99	Khá
4	Sắp xếp các công việc khác một cách ngắn gọn nhất để dành thời gian cho học/tích lũy tín chỉ	3,84	0,99	Khá
5	Kết hợp hợp lý giữa học và nghỉ ngơi, thư giãn	3,82	0,44	Khá
6	Tranh thủ ý kiến của người khác khi lập kế hoạch học tập	3,84	0,99	Khá
7	Chỉ dành một khoảng thời gian thích hợp để hoạch định khối lượng công việc trong tuần	3,55	0,80	Khá
8	Tránh cảm giác chán chừ, khắc phục những suy nghĩ và quan điểm nảy sinh sự chán chừ	2,96	1,00	Trung bình
9	Không quá ôm đồm công việc để tránh những sai lầm cần dựa vào khả năng hiện tại của bản thân	3,94	1,10	Khá
10	Tiên đoán những điều bất ngờ có thể có và chuẩn bị phương án ứng phó	3,47	1,31	Khá
11	Không nên đồng ý một cách máy móc khi người khác yêu cầu, cần có sự quyết đoán và tự chủ khi cần thiết	3,33	1,10	Trung bình
12	Nếu nhận được yêu cầu, nhiệm vụ cần tranh thủ giải quyết ngay	3,23	1,28	Trung bình
13	Chuẩn bị trước cho tất cả các giờ tín chỉ	2,97	0,77	Trung bình
ĐTB chung		3,73	Khá	

SV Công nghệ hóa được khảo sát có kỹ năng QLTG khi ứng phó với stress trong học tập theo HCTC ở mức khá. Với mức này, SV đã biết cách sắp xếp các công việc để đạt kết quả tích lũy tín chỉ học tập tốt nhất có thể. Học tập theo HCTC đòi hỏi SV phải lập kế hoạch cho khóa học và cho mỗi học kỳ. Từ đó, nhiều SV đã lập luôn cả thời gian biểu cụ thể cho bản thân. Đây cũng là nguyên nhân để lý giải tại sao việc QLTG của SV có mức khá, tốt hơn các kỹ năng khác của kỹ năng ứng phó với stress trong học tập theo HCTC. Như thế là cách tổ chức đào tạo, định hướng từ cơ sở đào tạo thông qua công việc là quan trọng và vô hình chung đã hình thành cho SV khả năng QLTG. Tuy vậy, vẫn có sự chênh lệch giữa các thao tác trong kỹ năng QLTG khi ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ. Chẳng hạn, “Sắp xếp, phân bổ tổng thời gian của giờ tín chỉ” ở mức điểm cao nhất (ĐTB = 3,96), ở mức khá. Trong khi đó, thao tác “Chuẩn bị trước cho tất cả các giờ tín chỉ” lại đạt mức điểm thấp nhất (ĐTB = 2,96, mức trung bình). Như vậy, SV được khảo sát biết cách phân chia nội dung công việc cho các giờ tín chỉ (trước khi lên lớp, trên lớp, sau khi lên lớp) nhưng việc chuẩn bị nội dung cho các giờ tín chỉ lại kém hơn. Đây là một thực tế khách quan khi chúng tôi tiến hành phỏng vấn và quan sát. Một SV nói: “Việc chuẩn bị bài của chúng em vẫn là một khó khăn đối với em. Em chưa có thói quen chuẩn bị bài trước trước khi lên lớp và làm bài tập sau khi lên lớp. Học theo tín chỉ thấy cô đặt nhiều yêu cầu hơn, cũng hướng dẫn tự học nhiều hơn vậy mà em vẫn chưa chủ động các hoạt động trước và sau khi lên lớp” (SV năm thứ hai, N.V.H). “Em vẫn còn gặp nhiều căng thẳng trong

việc sắp xếp học các môn học trong một kì, chưa biết học môn nào trước môn nào sau, dành thời gian tự học như thế nào cho từng môn học, khi gặp các vấn đề khó giải quyết thường nhanh chán, nản hoặc buông xuôi” (SV năm thứ nhất, T.T.L). Thực tế quan sát chúng tôi nhận thấy, SV chưa thuần thục cách phân chia nội dung và thực hiện các nội dung đã lên kế hoạch hoạt động. Các em thường còn bối rối trong việc sắp xếp, lo lắng, căng thẳng trong việc thực hiện các hoạt động mà SV đã đề ra. Trong thời gian tới, Nhà trường, Khoa Công nghệ hóa cần giúp SV khắc phục tình trạng chưa thuần thục trong việc phân chia và thực hiện nội dung kế hoạch, cần hướng dẫn các em bắt đầu từ những bước đơn giản, cụ thể. Trước hết, nên chia nhỏ mục tiêu lớn thành các nhiệm vụ ngắn hạn, rõ ràng và có thời hạn cụ thể để dễ theo dõi và thực hiện. Đồng thời, SV cần xác định mức độ ưu tiên của từng nhiệm vụ, tránh ôm đồm quá nhiều việc cùng lúc. Việc sử dụng các công cụ hỗ trợ như bảng kế hoạch tuần, ứng dụng nhắc việc hoặc nhật ký học tập cũng giúp tăng tính kỷ luật và giảm bối rối. Bên cạnh đó, cần lưu ý dành thời gian nghỉ ngơi hợp lý để tránh căng thẳng kéo dài. Quan trọng hơn, SV nên rèn luyện thói quen tự đánh giá và điều chỉnh kế hoạch linh hoạt, từ đó dần nâng cao sự tự tin và khả năng kiểm soát công việc.

2.3. Mức độ kỹ năng quản lý thời gian khi ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ qua bài tập tình huống

Kỹ năng QLTG đóng vai trò quan trọng khi ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo HCTC, đặc biệt thông qua các bài tập tình huống. HCTC đòi hỏi người học phải chủ động cao, khối lượng bài tập lớn và thời hạn hoàn thành đa dạng, dễ dẫn đến căng thẳng nếu thiếu kế hoạch hợp lý. Thông qua bài tập tình huống, SV được đặt vào những hoàn cảnh học tập cụ thể như trùng hạn nộp bài, chuẩn bị thi song song với làm việc nhóm, từ đó rèn luyện khả năng phân tích mức độ ưu tiên và phân bổ thời gian khoa học. Việc lập thời gian biểu, chia nhỏ nhiệm vụ, xác định việc quan trọng - khẩn cấp giúp SV kiểm soát tiến độ, giảm áp lực tâm lý và nâng cao hiệu quả học tập. Đồng thời, QLTG tốt còn giúp SV duy trì sự cân bằng giữa học tập, nghỉ ngơi và các hoạt động cá nhân, qua đó góp phần phòng ngừa và giảm thiểu stress một cách bền vững. Kết quả ứng phó qua các tình huống về kỹ năng QLTG trong học tập theo HCTC của SV được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2: Mức độ kỹ năng QLTG khi ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ của SV qua bài tập tình huống

Mức độ kỹ năng	Số lượng	%
1. Kém	0	0
2. Yếu	3	1,2
3. Trung bình	115	46,0
4. Khá	132	52,8
5. Tốt	0	0
Tổng	250	100

Kết quả bảng 2 cho thấy sự phù hợp tương đối với kết quả nghiên cứu bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu và quan sát. Kết quả giải quyết tình huống cho thấy SV Khoa Công nghệ hóa, Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội có kỹ năng QLTG khi ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ chủ yếu ở mức khá (52,8%) và trung bình (46,0%), không có SV thể hiện kỹ năng này ở mức kém. Nghĩa là, SV Khoa Công nghệ hóa được khảo sát đã biết cách thực hiện kỹ năng, các thao tác khi ứng phó với stress tương đối đầy đủ, đảm bảo yêu cầu cần thiết để đạt kết quả nhưng chưa thực sự ổn định, bền vững. Tuy nhiên, trong thời gian tới về phía nhà trường cần xây dựng các chương trình hỗ trợ kỹ năng mềm một cách bài bản và thường xuyên, đặc biệt là kỹ năng QLTG và kiểm soát stress. Việc tích hợp các chuyên đề này vào hoạt động ngoại khóa hoặc học phần kỹ năng là cần thiết. Đồng thời, nhà trường nên cải thiện hệ thống cố vấn học tập, tạo kênh tư vấn tâm lý để SV được hỗ trợ kịp thời.

Đối với giảng viên, cần chú trọng hướng dẫn SV phương pháp học tập hiệu quả, phân bổ thời gian hợp lý trong từng học phần. Giảng viên cũng nên thiết kế nhiệm vụ học tập khoa học, tránh gây quá tải dồn dập, đồng thời quan tâm đến trạng thái tâm lý của SV để có sự điều chỉnh phù hợp. Việc tạo môi trường học tập tích cực, khuyến khích sự chủ động sẽ giúp SV nâng cao khả năng tự quản lý.

Về phía SV, cần chủ động rèn luyện kỹ năng QLTG, lập kế hoạch học tập rõ ràng và biết ưu tiên công việc. Bên cạnh đó, SV cần nâng cao nhận thức về stress, học cách cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi, tích cực tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết. Quan trọng hơn, cần duy trì tính kỷ luật và thói quen học tập ổn định để kỹ năng được phát triển bền vững.

2.4. Mức độ kỹ năng quản lý thời gian khi ứng phó với stress trong học tập theo biến số năm học và địa bàn

Kỹ năng QLTG có vai trò khác nhau trong việc ứng phó với stress học tập tùy theo số năm SV đã học tại trường đại học. Đối với SV năm thứ nhất, stress thường xuất phát từ việc chưa quen với môi trường học tập mới nên việc xây dựng thời khóa biểu cá nhân, phân bổ thời gian học - nghỉ hợp lý là kỹ năng nền tảng giúp giảm áp lực. SV năm thứ hai, thứ ba đối mặt với khối lượng học tập chuyên ngành lớn hơn, nhiều bài tập nhóm và nghiên cứu đòi hỏi khả năng sắp xếp ưu tiên, kết hợp linh hoạt giữa học tập và hoạt động ngoại khóa. Đến năm cuối, stress thường liên quan đến khóa luận, thực tập và định hướng nghề nghiệp nên kỹ năng lập kế hoạch dài hạn, quản lý tiến độ và kiểm soát thời hạn trở nên đặc biệt quan trọng. QLTG hiệu quả giúp SV chủ động học tập, giảm căng thẳng và nâng cao chất lượng học tập qua từng năm học. Kết quả nghiên cứu về QLTG khi ứng phó với stress trong học tập theo số năm SV đã học thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3: Mức độ kỹ năng QLTG khi ứng phó với stress trong học tập theo số năm SV đã học

Mức độ kỹ năng	Số năm SV đã học					
	Năm thứ nhất (82 SV)		Năm thứ hai (86 SV)		Năm thứ ba(82 SV)	
	SL	%	SL	%	SL	%
1. Kém	0	0	0	0	0	0
2. Yếu	19	23,1	7	8,1	2	2,4
3. Trung bình	45	55	50	58,2	27	32,9
4. Khá	18	21,9	29	33,7	53	64,7
5. Tốt	0	0	0	0	0	0

Có sự khác biệt đáng kể về mức độ kỹ năng của SV giữa các nhóm lớp. Cụ thể, SV năm thứ ba tự đánh giá mức độ thành thạo của kỹ năng QLTG khi ứng phó với stress trong học tập theo tỉ lệ cao hơn tự đánh giá của SV năm thứ hai và thứ nhất. Có sự khác biệt trên là vì SV học đến năm thứ ba có kinh nghiệm xử lý các tình huống căng thẳng nên ít nhiều thuần thục hơn SV ở các nhóm lớp khác. Như vậy, càng học đến những năm sau của khóa học hay tích lũy được càng nhiều tỉ lệ càng có kinh nghiệm trong ứng phó với stress trong học tập theo HCTC. Trao đổi với SV, chúng tôi thu được suy nghĩ: “Để đạt kết quả cao trong học tập, em phải cố gắng gạt bỏ hết những tác nhân gây nhiễu bao gồm cả stress, em đã dốc sức vào học, vào rèn luyện các kỹ năng giảng dạy để làm tốt công tác thực tập sắp tới” (SV N.T.T.T). “Khi nào gặp phải những tình huống căng thẳng em thường nghỉ ngơi thư giãn, nghỉ tích cực vấn đề gặp phải, hoặc nhờ thầy, bạn bè, anh chị khóa trên cho lời khuyên. Vì vậy, các vấn đề trong học tập em thường dễ dàng giải quyết” (SV H.T.M). Thực tế quan sát, chúng tôi nhận thấy, trên lớp học khi gặp phải các tình huống căng thẳng trong học tập SV năm thứ ba thường dễ dàng tìm ra cách giải quyết các vấn đề phát sinh. Các em thường tham khảo ý kiến của nhau hay là nhờ giảng viên giải đáp, cho lời khuyên. Như vậy có thể thấy, nhà trường cần nhận thấy sự cải thiện rõ rệt về kỹ năng QLTG của SV qua các năm học đã có sự sự cải thiện rõ rệt (tỷ lệ khá tăng từ 21,9% lên 64,7%, mức yếu giảm mạnh). Điều này khẳng định, trong thời gian qua nhà trường, Khoa Công nghệ hóa đã có tác động tích cực hỗ trợ SV QLTG khi ứng phó với stress trong học tập. Tuy nhiên, vẫn còn tỷ lệ SV ở mức trung bình khá cao, đặc biệt ở năm thứ nhất và thứ hai. Vì vậy, trong thời gian tới nhà trường cần đẩy mạnh các chương trình hỗ trợ kỹ năng ngay từ năm đầu, tránh để SV “tự thích nghi” một cách thụ động. Đặc biệt, đối với SV năm thứ nhất - nhóm có tỷ lệ yếu và trung bình cao nhất (78,1%), GV nên tăng cường hướng dẫn phương pháp học tập, kỹ năng lập kế hoạch và QLTG, đồng thời thiết kế hoạt động học tập có lộ trình rõ ràng, tránh gây quá tải. Việc theo dõi tiến độ và hỗ trợ cá nhân hóa cũng là yếu tố quan trọng giúp

SV cải thiện kỹ năng. Mặc dù kỹ năng này của SV có xu hướng tăng dần theo thời gian nhưng chưa có SV đạt ở mức "tốt", điều đó cho thấy kỹ năng trên của SV còn thiếu sự ổn định và chưa bền vững. Do đó, SV cần chủ động rèn luyện kỹ năng ngay từ sớm, hình thành thói quen học tập khoa học, biết tự đánh giá và điều chỉnh kế hoạch cá nhân; tích cực tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn để nâng cao hiệu quả học tập và giảm stress.

3. Kết luận

Kỹ năng QLTG là yếu tố then chốt giúp SV ứng phó hiệu quả với stress trong học tập. Ở môi trường đại học, SV thường phải đối mặt với nhiều áp lực như khối lượng kiến thức lớn, bài tập nhiều, thi cử liên tiếp và các hoạt động ngoại khóa. Vì vậy, nếu không biết sắp xếp thời gian hợp lý, stress dễ tích tụ và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý cũng như kết quả học tập. Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo HCTC là kỹ năng phức tạp, có tính tích hợp. Kỹ năng QLTG là một kỹ năng thành phần không thể thiếu trong kỹ năng này và có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Sự phát triển của kỹ năng QLTG sẽ kéo theo mức độ biểu hiện của kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo HCTC. Kỹ năng QLTG khi ứng phó với stress trong học tập theo HCTC được đánh giá ở mức khá. Có sự khác biệt cơ bản về mức độ kỹ năng này giữa các nhóm SV theo năm học và mối tương quan khá chặt giữa mức độ nhận thức và mức độ thực hiện kỹ năng. Có thể nói, kỹ năng QLTG có vị trí quan trọng khi ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo HCTC, góp phần nâng cao hiệu quả học tập.

Tài liệu tham khảo

- [1] Abedalhafiz, A., Althayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). *Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities*. Procedia-Social and Behavioral Sciences, No 5, pp. 1911-1917.
- [2] Abraham, C., Conner, M., Jones, F., & O'Connor, D. (2016). *Health Psychology*. Taylor & Francis. Acharya, S. (2003). *Factors affecting stress among Indian dental students*. Journal of dental education, 67(10), 1140-1148.
- [3] Ahadi, H., Delavar, A., & Rostami, A. M. (2014). *Comparing coping styles in cancer patients and healthy subjects*. Procedia-Social and Behavioral Sciences, No 116, pp. 3467-3470.
- [4] Aktekin, M., Karaman, T., Senol, Y. Y., Erdem, S., Erengin, H., & Akaydin, M. (2001). *Anxiety, depression and stressful life events among medical students: a prospective study in Antalya, Turkey*. Medical education, 35(1), 12-17.
- [5] Calvete, E., & Connor-Smith, J. K. (2006). *Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students*. Anxiety, Stress, and Coping, 19(1), 47-65. Taylor & Francis.
- [6] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: a theoretically based approach*. Journal of personality and social psychology, 56(2), 267-283.
- [7] Phạm Minh Hạc, Lê Khanh, Trần Trọng Thủy (1998). *Tâm lý học* (tập 1). NXB Giáo dục, Hà Nội.
- [8] Folkman, S. (Ed.). (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press.
- [9] Terry D.J (1991), *Coping resources and situational appraisal as predictors of coping behavior*. Personality and individual differences, Vol. 12, Issue 10.
- [10] Nguyễn Hữu Thụ (2009). *Nghiên cứu nguyên nhân dẫn đến stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*. Tạp chí Tâm lý học, số 3 (120) tr. 1-5.