



Thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

Lê Văn Khuyên

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

THÔNG TIN BÀI BÁO

Quá trình xử lý:

Ngày nhận bài: 30/6/2025

Ngày nhận bản chỉnh sửa: 05/9/2025

Ngày nhận đăng: 07/9/2025

Ngày xuất bản: 20/12/2025

Từ khóa:

Thích ứng tâm lý;

Sinh viên đại học;

Cảm xúc tích cực;

Cảm xúc tiêu cực;

Tâm lý học đường.

TÓM TẮT

Sinh viên năm thứ nhất thường gặp khó khăn trong quá trình chuyển tiếp lên đại học, dễ dẫn đến bất ổn tâm lý. Bài báo trình bày kết quả nghiên cứu thực trạng thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế. Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi và phỏng vấn sâu, với 181 sinh viên và 82 giảng viên, cán bộ quản lý tham gia. Kết quả chỉ ra rằng mặc dù nhiều sinh viên đã hình thành những cảm xúc tích cực như "yêu đời", "khát vọng vươn lên", "yêu bản thân" và "tự tin", nhưng đồng thời vẫn tồn tại tỷ lệ đáng kể sinh viên có biểu hiện cảm xúc tiêu cực như "cô đơn", "bất an", "lo lắng khi giao tiếp" và đặc biệt là "chán ghét bản thân". Những cảm xúc tiêu cực này phản ánh sự bất ổn nội tâm và khó khăn trong quá trình thích ứng với môi trường đại học mới. Đánh giá của giảng viên và cán bộ quản lý cũng xác nhận sự dao động về cảm xúc và mức năng lượng sống chưa ổn định của sinh viên. Từ kết quả nghiên cứu, bài báo khuyến nghị cần triển khai các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường, phát triển kỹ năng cá nhân, mở rộng cơ hội giao lưu xã hội và tăng cường vai trò hỗ trợ của đội ngũ giảng viên nhằm nâng cao khả năng thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thích ứng tâm lý là quá trình cá nhân điều chỉnh cảm xúc, hành vi và nhận thức để hòa nhập và đối phó hiệu quả với các thay đổi trong môi trường sống. Theo Đỗ Mạnh Tôn (1996), thích ứng tâm lý là quá trình cá thể thiết lập sự cân bằng với môi trường không ngừng biến động. Nguyễn Thị Minh Hằng (2001) nhấn mạnh thích ứng tâm lý là sự ổn định cảm xúc nội tại, mang lại trạng thái thoải mái và năng lượng tích cực cho cá nhân.

Sinh viên năm thứ nhất là nhóm đối tượng đang trải qua giai đoạn chuyển tiếp quan trọng từ thời phổ thông sang môi trường đại học, nơi có những yêu cầu mới về phương pháp học tập, kỹ năng sống và giao tiếp xã hội. Đây cũng là giai đoạn mà cá nhân bắt đầu phải sống xa gia đình, tự lập trong sinh hoạt, quản lý thời gian và giải quyết các mối quan hệ mới. Sự thay đổi đột ngột này dễ dẫn đến những khủng hoảng tâm lý như lo âu, mất phương hướng, cô đơn, hoặc chán nản nếu sinh viên không có khả năng thích ứng tốt. Thích ứng tâm lý tốt giúp sinh viên duy trì sức khỏe tinh thần, phát triển mối quan hệ xã hội lành mạnh và đạt kết quả học tập tích cực. Ngược lại, nếu không được hỗ trợ kịp thời, tình trạng thích ứng tâm lý kém có thể dẫn đến các hệ quả tiêu cực như stress kéo dài, suy giảm động lực học tập, rối loạn cảm xúc, thậm chí là bỏ học. Theo Erikson (1963), sinh viên năm thứ nhất thường đối diện với khủng hoảng vai trò và bản sắc, và nếu không vượt qua, cá nhân dễ rơi vào trạng thái rối nhiễu tâm lý. Do đó, việc nghiên cứu thực trạng thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế là cần thiết và mang tính thực tiễn cao. Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học để xây dựng các biện pháp hỗ trợ phù hợp, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện tại nhà trường.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu được tiến hành trên 181 sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế. Phần lớn sinh viên đến từ nông thôn và miền núi (82,9%), đa số là nữ (80,2%), sống xa gia đình và có sự đa dạng về quan hệ xã hội. Đồng thời, để đảm bảo tính toàn diện và khách quan, nghiên cứu còn khảo sát ý kiến của 82 cán bộ quản lý và giảng viên đang trực tiếp giảng dạy hoặc hỗ trợ sinh viên năm thứ nhất.

Tiêu chí xác định thích ứng tâm lý dựa trên khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, biểu hiện qua xu hướng tăng cường các cảm xúc tích cực (lạc quan, tự tin, yêu đời) và hạn chế cảm xúc tiêu cực (như lo lắng, bất an, tức giận), dựa theo lý thuyết cảm xúc cơ bản của Carroll Izard (1977).

Về phương pháp, nghiên cứu kết hợp giữa nghiên cứu lý luận, khảo sát bằng bảng hỏi và phỏng vấn sâu. Bảng hỏi được xây dựng dựa trên cơ sở lý thuyết và được kiểm định sơ bộ thông qua khảo sát thử, sau đó triển khai khảo sát chính thức với thang đo Likert 4 mức. Khách thể khảo sát được yêu cầu lựa chọn theo quy ước sau: *Đối với các item tích cực*: Thường xuyên (4 điểm), khá thường xuyên (3 điểm), thỉnh thoảng (2 điểm), không bao giờ (1 điểm); *Đối với các item tiêu cực*: Thường xuyên (1 điểm), khá thường xuyên (2 điểm), thỉnh thoảng (3 điểm), không bao giờ (4 điểm). Dữ liệu được phân tích bằng SPSS 22.0 với các kỹ thuật thống kê mô tả. Các thông số thống kê cơ bản được sử dụng trong đánh giá thực trạng của vấn đề nghiên cứu là: Số lượng, tỷ lệ phần trăm, điểm trung bình và độ lệch chuẩn. Trong đó, việc phân loại mức độ thích ứng tâm lý của sinh viên theo điểm trung bình được quy ước như sau: Điểm trung bình chung ($\bar{X}$) và độ lệch chuẩn (SD) của các thang đo được xem xét để xếp hạng mức độ như sau: Nếu $\bar{X}_{(\text{toàn thang đo})} - 1SD \leq \text{điểm trung bình của item/ biến} \leq \bar{X}_{(\text{toàn thang đo})} + 1SD$: Điểm trung bình của item/ biến thuộc mức chuẩn; Nếu $1 \leq \text{điểm trung bình của item/ biến} < \bar{X}_{(\text{toàn thang đo})} - 1SD$: Điểm trung bình của item/ biến thuộc mức thấp; Nếu $\bar{X}_{(\text{toàn thang đo})} + 1SD < \text{điểm trung bình của item/ biến} \leq 4$: Điểm trung bình của item/ biến thuộc mức cao. Theo đó, việc phân loại mức độ thích ứng tâm lý được xác định khoảng điểm trung bình (ĐTB) như sau: Mức thấp ĐTB từ 1 – 2,51; mức chuẩn ĐTB từ 2,52 – 3,43; mức cao ĐTB từ 3,44 – 4. Phương pháp phỏng vấn sâu được thực hiện với sinh viên và giảng viên để làm rõ hoàn cảnh sống, biểu hiện cảm xúc, khó khăn thích ứng, xác định các yếu tố ảnh hưởng (cá nhân, xã hội, môi trường), đề xuất giải pháp hỗ trợ từ góc nhìn thực tiễn.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Mức độ thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

3.1.1. Tự đánh giá của sinh viên về mức độ thích ứng tâm lý

Bảng 1. Kết quả tự đánh giá của sinh viên về mức độ thích ứng tâm lý của sinh viên

STT	Mức độ thích ứng tâm lý	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Thích ứng thấp	25	13,8
2	Thích ứng trung bình (Chuẩn)	132	72,9
3	Thích ứng cao	23	12,7
Tổng		181	100

Kết quả thống kê tại bảng 1 cho thấy, nhóm sinh viên có mức thích ứng trung bình chiếm tỷ lệ áp đảo (72,9%). Nhóm này biểu hiện sự ổn định tâm lý ở mức cơ bản. Theo chúng tôi, nhóm sinh viên này đang ở khoảng trung gian giữa trạng thái cảm xúc tích cực và tiêu cực, nhưng vẫn kiểm soát được. Họ bắt đầu hình thành các kỹ năng tự điều chỉnh cảm xúc, nhưng chưa thực sự vững vàng; chưa xây dựng được hệ thống hỗ trợ tinh thần hoặc nguồn lực cá nhân nội tại mạnh mẽ. Đây có thể được coi là giai đoạn đặc trưng của quá trình thích nghi dần với vai trò mới, nên họ cần được củng cố và hướng dẫn kỹ năng ứng phó lành mạnh với căng thẳng, thay vì chỉ để họ "tự điều chỉnh theo bản năng".

Đáng chú ý là nhóm sinh viên có mức thích ứng tâm lý thấp (13,8%). Tỷ lệ này tuy không lớn nhưng cũng phản ánh rằng một nhóm sinh viên đang gặp khó khăn về mặt nội tâm. Những sinh viên này có thể đang trải qua các cảm xúc tiêu cực như: căng thẳng, cô đơn, lo lắng, bất an; thiếu các chiến lược điều chỉnh cảm xúc hiệu quả; có thể bị ảnh hưởng bởi cú sốc chuyển tiếp từ bậc phổ thông sang môi trường đại học (độc lập hơn, cạnh tranh hơn, ít giám sát hơn từ gia đình và thầy cô). Nếu không được phát hiện và hỗ trợ kịp thời, đây là nhóm có nguy cơ cao gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần như: trầm cảm nhẹ, lo âu xã hội, suy giảm động lực học tập. Vì vậy, việc quan tâm xây dựng các chương trình hỗ trợ để phát hiện sớm, giúp sinh viên vượt qua những vấn đề sức khỏe tâm thần là việc làm cần thiết.

Nhóm sinh viên có mức thích ứng tâm lý cao (12,7%). Đây là nhóm có nền tảng tâm lý vững, sở hữu khả năng kiểm soát cảm xúc tích cực (lạc quan, tự tin, cân bằng nội tâm); đã hình thành được các kỹ năng đối

phó hiệu quả với áp lực; có thể có sự hỗ trợ mạnh mẽ từ gia đình, bạn bè hoặc đã trải qua quá trình rèn luyện năng lực thích ứng từ trước.

3.1.2. Đánh giá của cán bộ quản lý, giảng viên Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế về thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất

Để đảm bảo tính khách quan trong đánh giá mức độ thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất, việc kết hợp nguồn dữ liệu từ cán bộ quản lý và giảng viên – những người trực tiếp giảng dạy, quản lý, hỗ trợ sinh viên năm thứ nhất trong môi trường học thuật và xã hội – là một phương pháp nghiên cứu có độ tin cậy cao. Bảng 2 phản ánh góc nhìn tổng quan của 82 cán bộ, giảng viên về các biểu hiện của thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất Trường ĐH Sư phạm, ĐH Huế thông qua các chỉ báo cảm xúc.

Bảng 2. Kết quả đánh giá của cán bộ quản lý, giảng viên về mức độ thích ứng tâm lý của sinh viên

STT	Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá (%)			
		Toàn bộ SV năm 1	Phần lớn SV năm 1	Một bộ phận SV năm 1	Rất ít SV năm 1
1	Có cảm xúc tích cực	6,1	69,5	24,4	0
2	Ít các cảm xúc tiêu cực	4,9	29,3	42,7	23,1
3	Yêu đời	13,4	61,0	20,7	4,9
4	Tràn đầy năng lượng trong cuộc sống	7,3	48,8	39,0	4,9

Bảng 2 thống kê kết quả đánh giá của cán bộ quản lý, giảng viên Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế về mức độ thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất của nhà trường cho thấy:

- Biểu hiện cảm xúc tích cực được nhìn nhận ở mức khá phổ biến: 75,6% cán bộ, giảng viên cho rằng toàn bộ hoặc phần lớn sinh viên năm thứ nhất có cảm xúc tích cực, trong đó 69,5% lựa chọn "phần lớn", và 6,1% đánh giá toàn bộ sinh viên có cảm xúc tích cực. Đây là một chỉ số khả quan, thể hiện rằng từ góc nhìn của người quan sát bên ngoài, đa số sinh viên năm thứ nhất đã bước đầu thể hiện được trạng thái tâm lý tích cực, vốn là nền tảng cho sự ổn định và phát triển cá nhân trong môi trường mới.

- Tỷ lệ sinh viên ít trải nghiệm cảm xúc tiêu cực còn thấp: Chỉ 34,2% cán bộ quản lý, giảng viên cho rằng phần lớn hoặc toàn bộ sinh viên có ít cảm xúc tiêu cực. Ngược lại, 42,7% đánh giá rằng chỉ một bộ phận sinh viên ít cảm xúc tiêu cực và 23,1% cho rằng rất ít sinh viên có biểu hiện này. Điều này gợi ý rằng biểu hiện cảm xúc tiêu cực vẫn còn phổ biến ở một bộ phận không nhỏ sinh viên, phù hợp với dữ liệu định lượng đã được trình bày ở bảng 3. Việc thích ứng tâm lý còn chưa vững chắc ở nhiều sinh viên có thể do các yếu tố như thiếu kỹ năng tự điều chỉnh cảm xúc, áp lực từ môi trường học tập mới, hoặc thiếu hệ thống hỗ trợ xã hội ban đầu.

- Biểu hiện "yêu đời" – chỉ báo của trạng thái tâm lý tích cực bền vững: Có tới 74,4% cán bộ quản lý, giảng viên cho rằng toàn bộ hoặc phần lớn sinh viên có biểu hiện "yêu đời", trong đó 13,4% đánh giá mức độ cao nhất. Biểu hiện này không chỉ phản ánh cảm xúc nhất thời mà còn gợi ý về một thái độ tích cực đối với cuộc sống, có liên hệ chặt chẽ với khái niệm sức khỏe tinh thần. Đây là tín hiệu tích cực và cho thấy rằng, dù còn tồn tại những cảm xúc tiêu cực, thì về tổng thể, nhiều sinh viên vẫn giữ được niềm vui sống và định hướng tích cực, là yếu tố bảo vệ tâm lý quan trọng trong giai đoạn chuyển tiếp.

- Biểu hiện sự thiếu ổn định trong cảm giác "tràn đầy năng lượng": Chỉ 56,1% cán bộ, giảng viên đánh giá toàn bộ hoặc phần lớn sinh viên là "tràn đầy năng lượng trong cuộc sống", trong khi 39,0% cho rằng chỉ "một bộ phận" thể hiện điều này. Sự dao động này phản ánh rằng năng lượng sống – động lực cá nhân của sinh viên còn chưa ổn định, và có thể bị ảnh hưởng bởi các yếu tố như lịch học dày đặc, thiếu kỹ năng quản lý thời gian, hoặc khó khăn tài chính, xa gia đình. Điều này cho thấy nhu cầu cần thiết của các chương trình hỗ trợ tâm lý và phát triển kỹ năng cá nhân cho sinh viên năm thứ nhất.

Trao đổi với một số giảng viên bộ môn và giảng viên cố vấn học tập đang trực tiếp giảng dạy, quản lý và hỗ trợ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế, các thầy cô cho biết: Nhìn chung, phần lớn sinh viên năm thứ nhất đã thể hiện được những cảm xúc tích cực như thái độ học tập nghiêm túc, sự hứng thú khi tham gia các hoạt động học thuật và ngoại khóa, tinh thần cởi mở trong giao tiếp với thầy cô và bạn bè. Tuy nhiên, bên cạnh đó, vẫn còn một bộ phận không nhỏ sinh viên gặp khó khăn trong quá trình thích ứng với phương pháp học tập mới, môi trường sống tự lập và các mối quan hệ xã hội rộng hơn.

Một giảng viên Khoa Tâm lý và Giáo dục chia sẻ: "Không ít sinh viên năm thứ nhất vẫn chưa biết cách lập kế hoạch học tập, dẫn đến việc không đủ thời gian hoàn thành các nhiệm vụ đúng hạn. Một số em còn loay hoay trong việc tìm kiếm phương pháp học phù hợp. Phương pháp học thụ động như đọc – chép ở trường phổ thông đã trở thành thói quen khó thay đổi, khiến các em gặp khó khăn khi phải tự học, tự nghiên cứu ở bậc đại học". Một giảng viên khác phụ trách cố vấn học tập cho biết thêm: "Có sinh viên tâm sự rằng

các em thường cảm thấy mệt mỏi, dễ cáu gắt, và ít khi thấy bản thân thực sự tràn đầy năng lượng. Có thể là do các em chưa cân bằng được giữa học tập, sinh hoạt và nghỉ ngơi; cũng có thể do áp lực từ việc sống xa nhà, tự lo mọi thứ khiến các em dễ cảm thấy đơn độc, mất phương hướng".

Như vậy, các đánh giá từ cán bộ quản lý và giảng viên cho thấy sự thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất nhìn chung đang ở mức trung bình khá, với biểu hiện cảm xúc tích cực được công nhận, tuy nhiên cảm xúc tiêu cực và năng lượng sống vẫn là các điểm cần được chú trọng hỗ trợ.

3.2. Biểu hiện thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

3.2.1. Thích ứng tâm lý biểu hiện qua các cảm xúc tích cực của sinh viên

Thích ứng tâm lý là một quá trình phức tạp, phản ánh khả năng điều chỉnh cảm xúc, hành vi và nhận thức để phù hợp với những thay đổi trong môi trường sống và học tập mới. Đối với sinh viên năm thứ nhất, thích ứng tâm lý đóng vai trò cốt lõi, ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học tập, hòa nhập xã hội và sức khỏe tinh thần. Trong đó, cảm xúc tích cực được xem là biểu hiện rõ ràng nhất của sự thích ứng hiệu quả.

Bảng 3. Kết quả đánh giá thích ứng tâm lý biểu hiện qua các cảm xúc tích cực của sinh viên

STT	Nội dung biểu hiện	Mức độ biểu hiện (%)				ĐTB	ĐLC
		TX	KTX	TT	KBG		
1	Tôi có cảm giác an toàn	43,1	34,8	19,3	2,8	3,2	0,8
2	Tôi cảm thấy vui vẻ	34,3	42,5	22,1	1,1	3,1	0,8
3	Tôi cảm thấy hạnh phúc	35,4	32,0	30,9	1,7	3,0	0,9
4	Tôi tin tưởng mọi người xung quanh	16,6	38,1	36,5	8,8	2,6	0,9
5	Tôi cảm thấy cân bằng trong tâm lý	18,8	40,9	34,3	6,1	2,7	0,8
6	Tôi luôn có khát vọng vươn lên	48,1	34,3	16,6	1,1	3,3	0,8
7	Tôi luôn yêu thích hoạt động học tập, hoạt động xã hội, vui chơi, ...	39,2	40,9	17,1	2,8	3,2	0,9
8	Tôi cảm thấy yêu bản thân mình	46,4	16,0	61,9	13,3	3,2	0,9
9	Tôi yêu cuộc sống	49,2	15,5	58,0	18,2	3,3	0,8
10	Tôi cảm thấy tự tin và tràn đầy năng lượng	28,2	37,6	11,0	2,2	3,0	0,8
ĐTB chung						2,87	0,41

**Chú thích:* TX: Thường xuyên; KTX: Khá thường xuyên; TT: thỉnh thoảng; KBG: Không bao giờ; ĐTB: Điểm trung bình ($1 \leq \text{ĐTB} \leq 4$); ĐLC: Độ lệch chuẩn.

Kết quả khảo sát tại bảng 3 về thực trạng mức độ thích ứng tâm lý biểu hiện qua các cảm xúc tích cực của sinh viên năm thứ nhất Trường ĐH Sư phạm, ĐH Huế cho thấy: nhìn tổng thể mức độ cảm xúc tích cực, giá trị điểm trung bình chung (ĐTB) là 2,87/4, cho thấy sinh viên năm thứ nhất đang thể hiện mức độ cảm xúc tích cực ở mức khá, chưa thực sự nổi trội. Điều này phần nào phản ánh quá trình thích ứng tâm lý của các em đang diễn ra nhưng vẫn còn dao động, chưa đạt tới trạng thái cân bằng hoặc ổn định vững chắc. Mức độ lệch chuẩn thấp (0,41) phản ánh sự tương đối đồng đều trong cảm xúc giữa các cá nhân trong mẫu khảo sát.

Các biểu hiện đạt điểm trung bình cao nhất bao gồm: “tôi luôn có khát vọng vươn lên” (ĐTB = 3,3), “tôi yêu cuộc sống” (ĐTB = 3,3), “tôi cảm thấy yêu bản thân mình”, “tôi có cảm giác an toàn”, “tôi yêu thích hoạt động học tập, xã hội...” (ĐTB = 3,2). Các kết quả này cho thấy phần lớn sinh viên năm nhất vẫn duy trì được tinh thần lạc quan, năng lượng hướng tới tương lai, và động cơ phát triển cá nhân. Đây là các thành tố quan trọng trong quá trình xây dựng bản sắc cá nhân theo mô hình phát triển tâm lý xã hội của Erikson (1963), ở giai đoạn “tìm kiếm bản sắc – mơ hồ vai trò”. Đặc biệt, chỉ báo “tôi có khát vọng vươn lên” và “tôi yêu cuộc sống” đạt ĐTB cao nhất phản ánh mức độ cao của tự động viên nội tại (intrinsic motivation) – một yếu tố quan trọng giúp sinh viên duy trì tinh thần vượt khó và ổn định tâm lý trong bối cảnh học tập đại học còn nhiều thách thức (Ryan & Deci, 2000).

Nhóm các biểu hiện có mức điểm khá (ĐTB từ 3.0–3.1), bao gồm: “tôi cảm thấy vui vẻ” (ĐTB = 3,1), “tôi cảm thấy hạnh phúc” (ĐTB = 3,0) và “tôi cảm thấy tự tin và tràn đầy năng lượng” (ĐTB = 3,0). Đây là nhóm cảm xúc tích cực cơ bản nhưng thể hiện ở mức trung bình khá, cho thấy quá trình thích ứng đang diễn ra song chưa vững chắc. Điều này có thể phản ánh ảnh hưởng từ các yếu tố chuyển tiếp như: thay đổi môi trường sống và học tập; khác biệt trong phương pháp giảng dạy; áp lực học tập và sự chưa ổn định trong các mối quan hệ xã hội mới. Theo Schlossberg (1981), các giai đoạn chuyển tiếp như vào đại học thường khiến cá nhân trải qua trạng thái “bất ổn” tâm lý và cần các cơ chế hỗ trợ để đạt tới trạng thái ổn định.

Nhóm biểu hiện cảm xúc tích cực thấp (ĐTB < 2.8), bao gồm hai biểu hiện có ĐTB thấp nhất là “tôi cảm thấy cân bằng trong tâm lý” (ĐTB = 2,7) và “tôi tin tưởng mọi người xung quanh” (ĐTB = 2,6). Đây là chỉ báo của rào cản tâm lý xã hội – thể hiện sự thiếu ổn định về cảm xúc nội tại và thiếu niềm tin xã hội. Sự thiếu

tin tưởng có thể bắt nguồn từ việc các em chưa thiết lập được các mối quan hệ xã hội ổn định, còn lo lắng, dè dặt hoặc chịu ảnh hưởng từ những trải nghiệm cá nhân trước đó. Điều này có thể cản trở việc mở rộng giao tiếp xã hội và làm suy yếu khả năng thích ứng tổng thể. Để lý giải rõ hơn về mức độ cảm xúc tích cực còn ở mức trung bình của một bộ phận sinh viên năm thứ nhất, chúng tôi tiến hành trao đổi trực tiếp với một số em. Qua phỏng vấn sâu, nhiều sinh viên chia sẻ rằng các em chưa thực sự cảm thấy tự tin trong môi trường đại học mới. Nguyên nhân được đưa ra chủ yếu là do môi trường đại học còn xa lạ, quy mô trường lớn, các em không quen biết nhiều người, đồng thời cảm thấy lo lắng về cách ăn mặc, giao tiếp và ứng xử của bản thân có thể khiến mình trở nên “khác biệt” trong mắt người khác.

Như vậy, kết quả khảo sát cho thấy sự hiện diện đồng thời của cả những cảm xúc tích cực mạnh (khát vọng, yêu đời, yêu bản thân) và một số cảm xúc tích cực yếu (cân bằng nội tâm, niềm tin xã hội) cho thấy sinh viên năm thứ nhất Trường ĐH Sư phạm, ĐH Huế đang ở giai đoạn đầu của quá trình thích ứng tâm lý – có nền tảng động lực tốt, nhưng chưa thật sự ổn định về mặt cảm xúc xã hội. Để thúc đẩy quá trình thích ứng toàn diện, nhà trường cần tăng cường các hoạt động hỗ trợ tâm lý – xã hội (tư vấn học đường, nhóm bạn đồng hành); phát triển các chương trình giúp sinh viên củng cố lòng tin xã hội, học cách tự điều chỉnh cảm xúc; tạo điều kiện cho sinh viên tham gia vào môi trường học tập tích cực, hỗ trợ sự phát triển bản thân.

3.2.2. Thích ứng tâm lý biểu hiện qua cảm xúc tiêu cực của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

Mức độ xuất hiện của các cảm xúc tiêu cực ở sinh viên năm thứ nhất là một chỉ báo quan trọng phản ánh sự khó khăn trong quá trình thích ứng tâm lý.

Bảng 4. Kết quả đánh giá thích ứng tâm lý biểu hiện qua các cảm xúc tiêu cực của sinh viên

STT	Nội dung biểu hiện	Mức độ biểu hiện (%)				ĐTB	ĐLC
		TX	KTX	TT	KBG		
1	Tôi cảm thấy cô đơn	10,5	16,6	58,6	14,4	2,8	0,8
2	Tôi có cảm giác thất vọng	9,4	17,7	62,4	10,5	2,7	0,8
3	Tôi cảm thấy bất an	8,3	16,6	56,4	18,8	2,9	0,8
4	Tôi có cảm giác lo lắng khi tiếp xúc với mọi người	13,8	23,8	44,8	17,7	2,7	0,9
5	Tôi cảm thấy chán ghét bản thân	9,4	9,9	39,2	41,4	3,1	0,8
6	Tôi cảm thấy khó chịu	8,8	16,0	61,9	13,3	2,8	0,8
7	Tôi tức giận vô cớ	8,3	32,0	18,2	3,3	2,9	0,8
ĐTB chung						3,07	0,48

Kết quả khảo sát tại bảng 4 cho thấy ĐTB các biểu hiện cảm xúc tiêu cực đạt 3,07/4 với ĐLC là 0,48, chứng tỏ mức trải nghiệm cảm xúc tiêu cực của sinh viên năm thứ nhất Trường ĐH Sư phạm, ĐH Huế khá cao và có sự dao động tương đối giữa các cá nhân.

Các biểu hiện cảm xúc tiêu cực nổi bật: “cảm thấy chán ghét bản thân” là biểu hiện tiêu cực có ĐTB cao nhất (ĐTB = 3,1) với hơn 80,6% sinh viên thể hiện mức từ trung bình trở lên (trong đó có đến 41,4% ở mức “không bao giờ” yêu bản thân). Đây là một chỉ báo nghiêm trọng, thể hiện vấn đề về lòng tự trọng và hình ảnh bản thân tiêu cực, một yếu tố dễ dẫn tới lo âu, trầm cảm hoặc hành vi rút lui xã hội. “cảm thấy bất an” và “tức giận vô cớ” đều có ĐTB là 2,9, phản ánh trạng thái nội tâm không ổn định và dễ bị kích thích. Tỷ lệ sinh viên thường xuyên và rất thường xuyên trải nghiệm bất an và tức giận lần lượt chiếm 75,2% và 50,2%. Điều này cho thấy có một bộ phận sinh viên gặp khó khăn trong điều chỉnh cảm xúc, có thể liên quan đến áp lực học tập, thay đổi môi trường sống, hoặc thiếu kỹ năng quản lý cảm xúc. “cảm thấy cô đơn” (ĐTB = 2,8) cũng là một biểu hiện đáng lưu ý, với 73% sinh viên có mức từ trung bình trở lên. Điều này khẳng định rằng việc tách rời khỏi gia đình, bạn bè cũ, cũng như thiếu mạng lưới xã hội mới, khiến nhiều sinh viên rơi vào trạng thái cô lập cảm xúc.

Một số biểu hiện phổ biến khác: “thất vọng” (62,4% trung bình, 10,5% rất thường xuyên) và “khó chịu” (61,9% trung bình) đều có ĐTB ở mức 2,7–2,8, thể hiện trạng thái thiếu hài lòng, thất vọng với môi trường, bản thân hoặc kỳ vọng không được đáp ứng, điều thường gặp ở sinh viên năm thứ nhất khi bước đầu va chạm thực tế học tập và xã hội đại học. “lo lắng khi tiếp xúc với người khác” có tỷ lệ đáng chú ý: 44,8% mức trung bình và 17,7% mức rất thường xuyên, cho thấy nhiều sinh viên còn thiếu tự tin trong giao tiếp xã hội – một biểu hiện thường gặp trong giai đoạn đầu chuyển đổi môi trường.

Như vậy, kết quả bảng 3 phản ánh một thực trạng đáng quan ngại: các biểu hiện cảm xúc tiêu cực ở sinh viên năm thứ nhất chiếm tỷ lệ cao, với ĐTB chung vượt ngưỡng 3 điểm (3,07/4). Điều này chỉ ra rằng, mức độ thích ứng tâm lý còn nhiều hạn chế, sinh viên gặp khó khăn trong điều hòa cảm xúc, hình thành sự ổn định tâm lý, và thiết lập các mối quan hệ xã hội tích cực.

Theo lý thuyết của Erik Erikson (1963), sinh viên năm thứ nhất đang ở giai đoạn phát triển bản sắc cá nhân, khi cá nhân cần xác lập được bản sắc bản thân và vai trò xã hội. Những cảm xúc tiêu cực kéo dài có thể cản trở quá trình hình thành bản sắc, dẫn đến sự mơ hồ về bản thân và giảm động lực học tập – xã hội. Vì vậy, cần có các chương trình hỗ trợ tâm lý – xã hội kịp thời, có thể bao gồm: tổ chức các buổi tư vấn tâm lý cá nhân và nhóm; phát triển kỹ năng sống, kỹ năng quản lý cảm xúc cho sinh viên năm thứ nhất; xây dựng mạng lưới hỗ trợ đồng đẳng, tăng cường cơ hội tương tác và kết nối xã hội cho sinh viên.

3.3. Đề xuất biện pháp nâng cao khả năng thích ứng tâm lý cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

Từ những kết quả khảo sát trên, nhóm nghiên cứu đề xuất một số biện pháp nhằm hỗ trợ quá trình thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất như sau:

- Tăng cường hoạt động tư vấn và hỗ trợ tâm lý học đường: Tái thành lập và nâng cao hiệu quả của Phòng tư vấn tâm lý học đường để kịp thời hỗ trợ những sinh viên có biểu hiện rối nhiễu cảm xúc, giúp các em giải tỏa áp lực và định hướng điều chỉnh hành vi tích cực.

- Tổ chức các chương trình rèn luyện kỹ năng cá nhân: Tăng cường các khóa học và hội thảo về kỹ năng sống, kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng giao tiếp xã hội dành riêng cho sinh viên năm thứ nhất. Đây là các năng lực thiết yếu giúp sinh viên thích ứng tốt hơn với môi trường đại học.

- Phát triển mô hình hỗ trợ đồng đẳng: Xây dựng các nhóm bạn đồng hành hoặc các nhóm “Sinh viên hỗ trợ sinh viên”, giúp tân sinh viên có cơ hội chia sẻ, kết nối và thích ứng dễ dàng hơn trong giai đoạn đầu nhập học.

- Đa dạng hóa hoạt động ngoại khóa: Tạo điều kiện để sinh viên tham gia vào các câu lạc bộ, hoạt động cộng đồng, văn hóa – nghệ thuật – thể thao nhằm tăng cường sự gắn kết, mở rộng mạng lưới xã hội và phát triển cảm xúc tích cực.

- Nâng cao năng lực đội ngũ giảng viên cố vấn học tập: Bồi dưỡng kiến thức tâm lý, kỹ năng tư vấn, kỹ năng giao tiếp sư phạm cho giảng viên cố vấn học tập nhằm giúp họ nhận diện sớm các vấn đề tâm lý của sinh viên năm thứ nhất, hỗ trợ sinh viên học tập hiệu quả và thích ứng với môi trường đại học.

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ thích ứng tâm lý của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế nhìn chung đạt mức trung bình khá. Sinh viên thể hiện đồng thời cả những cảm xúc tích cực như lạc quan, yêu cuộc sống, khát vọng vươn lên và yêu bản thân – những yếu tố quan trọng giúp củng cố động lực cá nhân và hỗ trợ quá trình thích ứng với môi trường đại học mới. Tuy nhiên, một tỷ lệ không nhỏ sinh viên vẫn gặp khó khăn trong điều chỉnh cảm xúc, thể hiện qua các trạng thái tâm lý tiêu cực như bất an, cô đơn, lo lắng khi giao tiếp và đặc biệt là cảm xúc không hài lòng, thậm chí chán ghét bản thân. Những biểu hiện này phản ánh sự thiếu ổn định nội tâm và nguy cơ rối nhiễu tâm lý trong giai đoạn chuyển tiếp quan trọng. Đánh giá của giảng viên và cán bộ quản lý cũng xác nhận thực trạng này, cho thấy sinh viên năm nhất tuy đã có nền tảng động lực cá nhân tốt nhưng khả năng điều hòa cảm xúc còn dao động. Từ phân tích thực trạng, nghiên cứu khẳng định tính cấp thiết của việc triển khai các chương trình hỗ trợ toàn diện – bao gồm tư vấn tâm lý học đường, rèn luyện kỹ năng cá nhân, phát triển các nhóm hỗ trợ đồng đẳng và mở rộng hoạt động ngoại khóa – nhằm tăng cường năng lực tự điều chỉnh cảm xúc, mở rộng mạng lưới xã hội và ổn định tâm lý cho sinh viên.

Lời cảm ơn: Nghiên cứu này được tài trợ bởi Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế trong đề tài nghiên cứu khoa học cấp Trường, mã số T.24.XH.501.10.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đỗ, M. T. (1996). *Nghiên cứu sự thích ứng đối với học tập và rèn luyện của học viên các trường sĩ quan quân đội* (Luận án tiến sĩ, Học viện Chính trị Quân sự, Hà Nội).
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. Norton.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. Plenum Press.
- Nguyễn, T. M. H. (2001). *Nghiên cứu sự thích nghi tâm lý – xã hội của trẻ em trong các gia đình ly hôn* (Luận văn thạc sĩ, Viện Khoa học xã hội, Hà Nội).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>

Psychological adaptation of first-year students at the University of Education, Hue University

Le Van Khuyen

University of Education, Hue University

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 30 June 2025

Received in revised form: 05 September 2025

Accepted: 07 September 2025

Published: 20 December 2025

Keywords:

Psychological adaptation,

University students,

Positive emotions,

Negative emotions,

School psychology.

Corresponding author:

Le Van Khuyen

E-mail address:

lvkhuyen@hueuni.edu.vn

ABSTRACT

First-year university students often face difficulties during their transition to higher education, which can easily lead to psychological instability. This article presents the findings of a study on the current state of psychological adaptation among first-year students at the University of Education, Hue University. The research employed questionnaire surveys and in-depth interviews, involving 181 students and 82 lecturers and administrators. The results indicate that although many students have developed positive emotions such as "love of life", "aspiration for growth", "self-love" and "confidence" a considerable proportion still exhibit negative emotional expressions such as "loneliness", "insecurity", "communication anxiety" and notably "self-loathing". These negative emotions reflect internal instability and difficulties in adapting to the new university environment. Evaluations from lecturers and administrators also confirmed the emotional fluctuations and unstable energy levels among students. Based on the research findings, the article recommends the implementation of school-based psychological support programs, personal skill development initiatives, expanded opportunities for social engagement, and a strengthened supportive role of lecturers to enhance the psychological adaptation capacity of first-year students.
