

## THỰC TRẠNG THÍCH ỨNG TÂM LÝ - XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT

Trịnh Thị Cẩm Tuyền<sup>+</sup>,  
Đồng Văn Toàn

Trường Đại học Thủ Dầu Một  
<sup>+</sup>Tác giả liên hệ • Email: tuyenttc@tdmu.edu.vn

### Article history

Received: 27/6/2025

Accepted: 25/7/2025

Published: 20/10/2025

### Keywords

First-year students,  
Psychological-social  
adaptability, psychological  
counseling, Thu Dau Mot  
University

### ABSTRACT

First-year students face many changes when transitioning from high school to university, psychological and social adaptation plays an essential role in helping them overcome feelings of confusion, loneliness and difficulties in studying and living. In this study, the results of a survey on the level of psychological and social adaptation of 246 first-year students at Thu Dau Mot University showed that students had a fairly positive level of adaptation, in which social adaptation was higher than psychological adaptation. Male students and those living far from their families showed lower levels of social adaptation, while there was no significant difference in psychological and overall adaptation. On that basis, the study proposed individual support programs to improve students' adaptability in the early stages of university. Appropriate and timely support contributes to helping them adapt effectively to the new learning environment.

### 1. Mở đầu

Thích ứng tâm lý - xã hội (TL-XH) là một lĩnh vực quan trọng của tâm lý học, phản ánh khả năng cá nhân điều chỉnh cảm xúc, nhận thức và hành vi để thích nghi hiệu quả với các yêu cầu của môi trường sống. Đối với sinh viên (SV) năm thứ nhất, việc thích ứng TL-XH có vai trò thiết yếu giúp họ vượt qua cảm giác bối rối, cô đơn và các khó khăn trong học tập, sinh hoạt trong giai đoạn chuyển tiếp từ bậc phổ thông lên đại học. Nhiều nghiên cứu quốc tế và trong nước đã chỉ ra rằng khả năng thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất còn hạn chế do thiếu kỹ năng tự điều chỉnh và mạng lưới hỗ trợ xã hội (Kavindi et al., 2024; Phan Minh Phương Thùy và Kiều Thị Thanh Trà, 2016). Trong bối cảnh chuyển đổi số, áp lực học tập tăng cao cùng với thay đổi trong cách thức tương tác xã hội khiến nhu cầu hỗ trợ SV năm thứ nhất càng trở nên cấp thiết hơn. Việc nghiên cứu thích ứng TL-XH của SV không chỉ giúp nhận diện khó khăn cụ thể mà còn góp phần xây dựng các chương trình hỗ trợ mang tính dự báo và phòng ngừa sớm.

Tuy nhiên, hiện chưa có nghiên cứu nào tập trung khảo sát cụ thể thực trạng này tại Trường Đại học Thủ Dầu Một - nơi có số lượng lớn SV đến từ nhiều vùng miền khác nhau. Từ khoảng trống nêu trên, bằng phương pháp thu thập từ việc nghiên cứu tài liệu trên sách, báo, Internet và những tài liệu khác có liên quan đến đề tài đề thiết lập khung lý thuyết, đồng thời thực hiện khảo sát bằng bảng hỏi, bài báo tập trung: (1) Khảo sát mức độ thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất Trường Đại học Thủ Dầu Một; (2) Phân tích sự khác biệt về mức độ thích ứng theo giới tính và nơi ở; (3) Đề xuất một số biện pháp hỗ trợ phù hợp nhằm nâng cao khả năng thích ứng cho SV.

### 2. Kết quả nghiên cứu

#### 2.1. Cơ sở lý luận

Thích ứng TL-XH là một khái niệm quan trọng trong tâm lý học, phản ánh khả năng của cá nhân trong việc điều chỉnh cảm xúc, nhận thức và hành vi nhằm hòa nhập hiệu quả với môi trường sống và xã hội. Theo Tremblay (2013), thích ứng TL-XH là quá trình cá nhân tìm kiếm sự cân bằng giữa nhu cầu, xung động nội tại và các yêu cầu, kì vọng từ môi trường bên ngoài. Quá trình này không chỉ giúp cá nhân ứng phó hiệu quả với các tình huống thay đổi mà còn góp phần hình thành cảm xúc tích cực như sự hài lòng, cảm giác tự tin, ổn định tâm lý và nhận thức rõ ràng về sự phát triển bản thân.

SV năm thứ nhất là nhóm đối tượng đang trong giai đoạn chuyển tiếp từ bậc phổ thông lên đại học. Họ thường phải đối mặt với hàng loạt thay đổi về môi trường sống, phương pháp học tập, mối quan hệ xã hội và mức độ tự chủ trong sinh hoạt cá nhân. Việc sống xa nhà, tự lập về tài chính, thời gian và học thuật có thể gây ra các phản ứng tâm lý như căng thẳng, lo âu, cô đơn hoặc khó hòa nhập. Do đó, thích ứng TL-XH đóng vai trò thiết yếu giúp SV duy trì trạng thái tâm lý ổn định, xây dựng mối quan hệ xã hội tích cực và phát triển bản thân trong hoàn cảnh mới.

Nhiều công trình nghiên cứu đã đề xuất cấu trúc hai thành phần trong việc đo lường thích ứng TL-XH, nhất là ở nhóm đối tượng SV. Tác giả Schlossberg (1981) trong Lý thuyết chuyển tiếp (Transition Theory) phân tích khả năng thích ứng của cá nhân trong các giai đoạn chuyển đổi đời sống dựa trên hai năng lực chính: đối phó với thay đổi bên trong (cảm xúc, niềm tin) và quản lý quan hệ xã hội bên ngoài (tương tác, hỗ trợ). Baker và Stryk (1984) xây dựng bảng câu hỏi đánh giá sự thích nghi của SV với môi trường đại học (Student Adaptation to College Questionnaire, SACQ), trong đó hai tiểu thang quan trọng là thích ứng cảm xúc và thích ứng xã hội đã được sử dụng để đánh giá khả năng hòa nhập của SV đại học. Feldt và cộng sự (2011) cũng xác định rằng khả năng thích nghi học tập của SV bao gồm hai yếu tố cơ bản: thích ứng nội tâm và khả năng xây dựng quan hệ xã hội. Gao và cộng sự (2024) phân tích khả năng thích nghi học thuật và xã hội của SV đại học dựa trên các yếu tố nội tại (cảm xúc, tự điều chỉnh) và bên ngoài (hỗ trợ xã hội, tương tác xã hội). Holliman và cộng sự (2022) chỉ ra rằng sức khỏe tâm thần tích cực (tương ứng với thích ứng tâm lý) và khả năng duy trì các mối quan hệ xã hội hiệu quả (tương ứng với thích ứng xã hội) là hai thành tố quan trọng của khả năng thích nghi ở SV năm thứ nhất. Ở Việt Nam, trong nghiên cứu của Phan Minh Phương Thùy và Kiều Thị Thanh Trà (2016) khi khảo sát SV nội trú đã tách biệt biểu hiện tâm lý (căng thẳng, lo âu, hài lòng) và xã hội (quan hệ bạn bè, giao tiếp, hòa nhập nhóm) trong phân tích khả năng thích ứng của SV.

Dựa trên kết quả của các nghiên cứu trước, thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất được xác định gồm hai thành phần cơ bản sau đây: (1) Thích ứng tâm lý: Thể hiện khả năng điều chỉnh cảm xúc, kiểm soát căng thẳng, duy trì cảm xúc tích cực và thái độ lạc quan đối với bản thân và cuộc sống SV. Đây là yếu tố nền tảng giúp SV duy trì động lực học tập và vượt qua những khó khăn trong giai đoạn chuyển tiếp; (2) Thích ứng xã hội: Phản ánh năng lực thiết lập và duy trì các mối quan hệ xã hội tích cực trong môi trường đại học. Thành phần này bao gồm các kỹ năng giao tiếp, hợp tác, tìm kiếm hỗ trợ và tham gia vào hoạt động tập thể - yếu tố quan trọng giúp SV hòa nhập hiệu quả với cộng đồng học thuật - xã hội mới.

Tổng hợp từ các nghiên cứu trong và ngoài nước, có thể xác định một số nhóm yếu tố chính ảnh hưởng đến mức độ thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất: - Giới tính: SV nữ có xu hướng thể hiện khả năng thích ứng xã hội cao hơn nam giới, đặc biệt trong giao tiếp và xây dựng quan hệ (Xu et al., 2013); - Chỗ ở: SV sống xa nhà hoặc nội trú thường đối mặt với nhiều thách thức hơn trong việc thích nghi do thiếu hỗ trợ cảm xúc và xã hội (Phan Minh Phương Thùy và Kiều Thị Thanh Trà, 2016; Yerken et al., 2022); - Mức độ hỗ trợ từ môi trường xã hội: Hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và nhà trường đóng vai trò như yếu tố bảo vệ, giúp SV duy trì sự ổn định tâm lý trong giai đoạn chuyển tiếp (Holliman et al., 2022; Lau et al., 2018).

Như vậy, thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất là cấu trúc hai thành phần, bao gồm thích ứng tâm lý và thích ứng xã hội, chịu tác động của cả yếu tố cá nhân và môi trường. Đây là cơ sở nền tảng quan trọng để xây dựng công cụ khảo sát, phân tích và đề xuất các biện pháp hỗ trợ nâng cao năng lực thích ứng cho SV năm thứ nhất trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay.

## 2.2. Khái quát chung về khảo sát

Nghiên cứu bao gồm 246 SV năm thứ nhất đang học tập tại Trường Đại học Thủ Dầu Một trong thời gian từ tháng 02/2025 đến tháng 4/2025. Sự phân bố của mẫu nghiên cứu được trình bày chi tiết ở bảng 1.

*Bảng 1. Phân bố khách thể nghiên cứu (N=246)*

| Các tham số    |                    | Số lượng | Tỉ lệ (%) |
|----------------|--------------------|----------|-----------|
| Nơi ở hiện tại | Sống cùng gia đình | 118      | 48,0      |
|                | Sống xa gia đình   | 128      | 52,0      |
| Giới tính      | Nam                | 105      | 42,7      |
|                | Nữ                 | 141      | 57,3      |

**Phương pháp thu thập dữ liệu:** - Thu thập dữ liệu thứ cấp: Thu thập từ việc nghiên cứu tài liệu trên sách, báo, Internet và những tài liệu khác có liên quan đến đề tài; - Điều tra bằng bảng hỏi để thu thập dữ liệu về thực trạng mức độ thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất. Phiếu khảo sát được phát trực tiếp đến SV tại lớp học và được thu lại ngay sau khi hoàn thành phiếu nhằm đảm bảo tỉ lệ phản hồi cao và giảm thiểu tình trạng bỏ sót thông tin trong quá trình khảo sát. Bảng hỏi gồm 18 item trên thang Likert 5 điểm để đo lường các khía cạnh cụ thể là: Thích ứng tâm lý (09 mệnh đề hỏi), thích ứng xã hội (09 mệnh đề hỏi). Độ tin cậy của toàn thang đo là  $\alpha=0,80$  trong đó 18 item có tương quan biến - tổng (Corrected Item - Total Correlation) lớn hơn 0,3; độ tin cậy lần lượt của hai tiểu thang đo là: Thích ứng xã hội:  $\alpha=0,78$ ; thích ứng tâm lý:  $\alpha=0,77$ .

**Phương pháp phân tích dữ liệu:** Chúng tôi sử dụng các chỉ số sau: điểm trung bình (ĐTB), độ lệch chuẩn (ĐLC), so sánh T- Test. Các câu hỏi trong bảng khảo sát được xây dựng theo thang đo Likert 5 mức độ với các mức độ phản

hồi cụ thể: 1 = Hoàn toàn không đúng; 2 = Phần lớn là không đúng; 3 = Phân vân; 4 = Phần lớn là đúng; 5 = Hoàn toàn đúng. Quy ước các khoảng ĐTB tương ứng với các mức độ thích ứng TL-XH là: 1,00-1,80: Rất thấp; 1,81-2,60: Thấp; 2,61-3,40: Trung bình; 3,41-4,20: Cao; 4,21-5,00: Rất cao.

### 2.3. Kết quả khảo sát

#### 2.3.1. Đánh giá chung về thực trạng thích ứng tâm lý - xã hội của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủ Dầu Một

Bảng 2. Mô tả chung về thực trạng thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất

| STT                    | Các thành phần thích ứng | Tự đánh giá của SV |             |
|------------------------|--------------------------|--------------------|-------------|
|                        |                          | ĐTB                | ĐLC         |
| 1                      | Thích ứng tâm lý         | 3,62               | 0,73        |
| 2                      | Thích ứng xã hội         | 3,67               | 0,79        |
| <b>Thích ứng TL-XH</b> |                          | <b>3,64</b>        | <b>0,66</b> |

Kết quả khảo sát cho thấy mức độ thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất đạt mức cao với điểm trung bình chung là 3,64 trên thang đo Likert 5 mức độ, theo quy ước (3,41-4,20: mức cao). Điều này phản ánh rằng phần lớn SV đã có khả năng thích nghi tương đối tốt với môi trường học tập và cuộc sống mới ở bậc đại học. Trong hai thành phần, thích ứng xã hội được đánh giá cao hơn so với thích ứng tâm lý cho thấy SV năm thứ nhất có xu hướng thích nghi tốt hơn với các mối quan hệ xã hội (bạn bè, thầy cô, hoạt động tập thể) so với việc điều chỉnh cảm xúc, tâm trạng hay trạng thái tinh thần cá nhân. Mức độ phân tán trong phản hồi (ĐLC từ 0,66 đến 0,79) ở mức vừa phải, cho thấy sự đa dạng nhất định trong mức độ thích ứng giữa các SV. Như vậy, dù đa số có mức thích ứng cao vẫn tồn tại một nhóm nhỏ SV gặp khó khăn ở khía cạnh thích ứng tâm lý cá nhân.

#### 2.3.2. Thực trạng thích ứng tâm lý - xã hội của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủ Dầu Một qua các biểu hiện

- Thực trạng thích ứng tâm lý của SV năm thứ nhất

Bảng 3. Đánh giá của SV năm thứ nhất về thích ứng tâm lý

| STT                     | Các mặt biểu hiện                                                              | Tự đánh giá của SV |             |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|
|                         |                                                                                | ĐTB                | ĐLC         |
| 1                       | Tôi thường xuyên cảm thấy vui vẻ trong sinh hoạt hằng ngày.                    | 3,73               | 1,02        |
| 2                       | Tôi có niềm tin vào những người xung quanh.                                    | 3,61               | 0,90        |
| 3                       | Tôi yêu thích việc khám phá tri thức mới ở trường đại học.                     | 3,45               | 1,08        |
| 4                       | Tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng khi tham gia vào các hoạt động hằng ngày.     | 3,67               | 1,04        |
| 5                       | Tôi hài lòng với cuộc sống SV.                                                 | 3,74               | 0,97        |
| 6                       | Tôi có khả năng điều chỉnh cảm xúc tiêu cực một cách khi đối mặt với khó khăn. | 3,67               | 0,90        |
| 7                       | Tôi cảm thấy an tâm trong môi trường sống và học tập mới.                      | 3,56               | 0,96        |
| 8                       | Tôi có cái nhìn tích cực về bản thân và lạc quan về tương lai.                 | 3,59               | 0,96        |
| 9                       | Tôi cảm nhận được sự tiến bộ của bản thân.                                     | 3,54               | 0,99        |
| <b>Trung bình chung</b> |                                                                                | <b>3,62</b>        | <b>0,73</b> |

Kết quả bảng 3 cho thấy mức độ thích ứng tâm lý của SV năm thứ nhất nhìn chung đạt mức khá tích cực với ĐTB chung là 3,62 (trên thang Likert 5 mức độ), độ lệch chuẩn là 0,73. Điều này phản ánh rằng phần lớn SV đã và đang có những biểu hiện tâm lý ổn định, thể hiện qua cảm xúc tích cực, khả năng thích nghi với môi trường mới và sự lạc quan trong cuộc sống SV. Xét theo từng biểu hiện cụ thể, mức độ hài lòng với cuộc sống SV đạt ĐTB cao nhất (ĐTB = 3,74), cho thấy SV có sự chấp nhận và thích nghi khá tốt với môi trường sống và học tập mới. Các biểu hiện khác như “Tôi thường xuyên cảm thấy vui vẻ trong sinh hoạt hằng ngày” (ĐTB = 3,73) và “Tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng khi tham gia vào các hoạt động hằng ngày” (ĐTB = 3,67) cũng cho thấy trạng thái cảm xúc tích cực là một đặc điểm nổi bật trong quá trình thích ứng của SV. Bên cạnh đó, những biểu hiện liên quan đến năng lực điều chỉnh cảm xúc tiêu cực (ĐTB = 3,67) và cảm giác an toàn trong các mối quan hệ xã hội (ĐTB = 3,61) cho thấy SV có khả năng kiểm soát cảm xúc và xây dựng lòng tin xã hội ở mức khá. Tuy nhiên, một số biểu hiện có ĐTB thấp hơn như “Tôi yêu thích việc khám phá tri thức mới ở trường đại học” (ĐTB = 3,45) và “Tôi cảm nhận được sự tiến bộ của bản thân” (ĐTB = 3,54) cho thấy một số SV chưa thực sự có sự gắn kết mạnh mẽ với quá trình học tập và phát triển cá nhân có thể xuất phát từ nhiều yếu tố như phương pháp giảng dạy, môi trường học tập, khả năng tự định hướng học tập hoặc những trở ngại tâm lý trong giai đoạn đầu của đời sống đại học. Ngoài ra, mức độ phân hóa trong phản hồi của SV vẫn đáng chú ý, với độ lệch chuẩn cao nhất ở biểu hiện về việc yêu thích khám phá tri thức mới (ĐLC = 1,08). Điều này phản ánh sự khác biệt rõ rệt trong cách SV tiếp cận quá trình học tập, có thể do sự khác nhau về động lực cá nhân, nền tảng tri thức trước đó hoặc mức độ sẵn sàng tham gia vào các hoạt động tự học. Bên cạnh đó, sự đa

dạng trong phản hồi này có thể là tín hiệu cho thấy cần có những biện pháp hỗ trợ thích hợp nhằm nâng cao mức độ thích ứng để thúc đẩy sự chủ động của SV trong học tập.

- *Thực trạng thích ứng xã hội của SV năm thứ nhất*

*Bảng 4. Đánh giá của SV năm thứ nhất về thích ứng xã hội*

| STT                     | Các mặt biểu hiện                                                                                          | Tự đánh giá của SV |             |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|
|                         |                                                                                                            | ĐTB                | ĐLC         |
| 1                       | Tôi chủ động làm quen và xây dựng mối quan hệ với bạn bè trong lớp.                                        | 3,60               | 1,15        |
| 2                       | Tôi cảm thấy được tôn trọng và lắng nghe khi chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc với người khác.                     | 3,60               | 1,15        |
| 3                       | Tôi sẵn sàng tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè, giảng viên hoặc cố vấn học tập khi gặp khó khăn.                | 3,65               | 1,07        |
| 4                       | Tôi thường xuyên duy trì liên lạc và tương tác tích cực với các bạn trong nhóm học tập hoặc nhóm bạn thân. | 3,70               | 1,15        |
| 5                       | Tôi có ít nhất một nhóm bạn thân thiết mà tôi cảm thấy có thể tin tưởng và chia sẻ.                        | 3,62               | 1,10        |
| 6                       | Tôi chủ động trao đổi với giảng viên khi có điều chưa hiểu trong quá trình học tập.                        | 3,50               | 1,09        |
| 7                       | Tôi tích cực tham gia các hoạt động xã hội, phong trào do đoàn trường hoặc các câu lạc bộ tổ chức.         | 3,73               | 1,18        |
| 8                       | Tôi cảm thấy tự tin khi tham gia các hoạt động mang tính tập thể hoặc cộng đồng.                           | 3,87               | 0,93        |
| 9                       | Tôi tôn trọng sự khác biệt trong văn hóa, quan điểm và lối sống của bạn bè xung quanh.                     | 3,71               | 1,04        |
| <b>Trung bình chung</b> |                                                                                                            | <b>3,67</b>        | <b>0,79</b> |

Kết quả khảo sát cho thấy SV năm thứ nhất đã đạt được mức độ thích ứng xã hội khá tích cực, thể hiện qua sự chủ động trong thiết lập và duy trì các mối quan hệ, khả năng hòa nhập với môi trường đại học và tinh thần cởi mở với sự đa dạng văn hóa ứng xử. Tuy nhiên, mức độ chủ động trong giao tiếp học thuật với giảng viên vẫn còn hạn chế, cần được quan tâm hỗ trợ thông qua các chương trình phát triển kỹ năng giao tiếp, tư vấn học đường và định hướng học tập ngay từ năm học đầu tiên. Đáng chú ý, biểu hiện “*Tôi cảm thấy tự tin khi tham gia các hoạt động mang tính tập thể hoặc cộng đồng*” có ĐTB cao nhất (3,87) và ĐLC thấp nhất (0,93), cho thấy đây là biểu hiện đồng thuận mạnh mẽ và nhất quán nhất trong nhóm SV khảo sát. Ngược lại, biểu hiện “*Tôi chủ động trao đổi với giảng viên khi có điều chưa hiểu*” có ĐTB thấp nhất (3,50) và ĐLC cao (1,09) cho thấy rằng SV vẫn còn gặp trở ngại trong việc chủ động giao tiếp học thuật đặc biệt với giảng viên. Ngoài ra, ĐLC của 9 biểu hiện trong tiêu thang đo thích ứng xã hội dao động từ 0,93 đến 1,18 cho thấy có sự khác biệt tương đối lớn giữa SV với nhau về mức độ thích ứng xã hội, đặc biệt ở các biểu hiện liên quan đến hoạt động phong trào, tương tác nhóm và khả năng kết nối xã hội.

2.3.3. *Thực trạng thích ứng tâm lý - xã hội của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủ Dầu Một theo các biến số*

- *Theo biến số giới tính:*

*Bảng 5. Thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất theo giới tính*

| STT             | Thành phần       | Giới tính | ĐTB  | ĐLC  | t     | p    |
|-----------------|------------------|-----------|------|------|-------|------|
| 1               | Thích ứng tâm lí | Nam       | 3,59 | 0,71 | -0,59 | 0,55 |
|                 |                  | Nữ        | 3,64 | 0,75 |       |      |
| 2               | Thích ứng xã hội | Nam       | 3,53 | 0,76 | -2,42 | 0,02 |
|                 |                  | Nữ        | 3,77 | 0,80 |       |      |
| Thích ứng TL-XH |                  | Nam       | 3,56 | 0,64 | -1,77 | 0,08 |
|                 |                  | Nữ        | 3,71 | 0,68 |       |      |

Với mức ý nghĩa  $p < 0,05$

Kết quả kiểm định T-Test được sử dụng nhằm so sánh mức độ thích ứng TL-XH giữa hai nhóm SV theo giới tính. Kết quả cho thấy, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ thích ứng tâm lý cũng như về mức độ thích ứng tổng thể ( $p > 0,05$ ), nhìn chung các nhóm SV đều có mức độ thích ứng tương đối tương đồng. Tuy nhiên, có sự khác biệt đáng kể về thích ứng xã hội giữa hai nhóm, với mức ý nghĩa thống kê là  $p = 0,02 < 0,05$ . Cụ thể, nhóm SV nam có mức độ thích ứng xã hội thấp hơn nhóm SV nữ, cho thấy yếu tố phân nhóm theo giới tính có thể ảnh hưởng đến khả năng thiết lập mối quan hệ xã hội và tham gia hoạt động tập thể trong giai đoạn đầu đại học. Điều này có thể xuất phát từ lý do nam giới đôi khi chịu ảnh hưởng từ định kiến giới; chẳng hạn là nam giới thì phải mạnh

mẽ, độc lập, chịu đựng áp lực bằng cách tự mình đối mặt hơn là chia sẻ với bạn bè hoặc người thân dẫn đến họ hạn chế trong việc thiết lập các mối quan hệ xã hội hoặc chủ động hòa nhập vào môi trường mới. Do vậy, trong quá trình hỗ trợ SV thích nghi cần chú trọng hơn đến việc phát triển kỹ năng xã hội và xây dựng môi trường giao tiếp cởi mở, đặc biệt cho nhóm SV nam có xu hướng khó hòa nhập hơn.

- Theo biến số nơi ở hiện tại

*Bảng 6. Thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất theo nơi ở hiện tại*

| Bảng 3: Thích ứng TL-XH của SV Nam và Nữ theo học ở Nhật Bản |                  |                    |      |      |       |      |
|--------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|------|------|-------|------|
| STT                                                          | Thành phần       | Giới tính          | ĐTB  | ĐLC  | t     | p    |
| 1                                                            | Thích ứng tâm lí | Sống cùng gia đình | 3,53 | 0,79 | -1,75 | 0,08 |
|                                                              |                  | Sống xa gia đình   | 3,70 | 0,68 |       |      |
| 2                                                            | Thích ứng xã hội | Sống cùng gia đình | 3,76 | 0,76 | -1,95 | 0,03 |
|                                                              |                  | Sống xa gia đình   | 3,56 | 0,82 |       |      |
| Thích ứng TL-XH                                              |                  | Sống cùng gia đình | 3,73 | 0,68 | -2,15 | 0,06 |
|                                                              |                  | Sống xa gia đình   | 3,55 | 0,63 |       |      |

Với mức ý nghĩa  $p < 0,05$

Kết quả phân tích cho thấy có sự khác biệt đáng kể về mức độ thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất theo nơi ở hiện tại ở khía cạnh thích ứng xã hội. Cụ thể, SV sống cùng gia đình có ĐTB cao hơn (ĐTB = 3,76) so với nhóm sống xa gia đình (ĐTB = 3,56). Sự khác biệt này đạt mức ý nghĩa thống kê ( $p = 0,03$ ). Điều này phản ánh rằng việc duy trì kết nối gần gũi với gia đình, bạn bè thân thuộc và môi trường sống quen thuộc có thể tạo điều kiện thuận lợi cho SV trong việc tham gia các hoạt động xã hội, thiết lập quan hệ mới và cảm thấy an toàn hơn khi giao tiếp. Về thích ứng tâm lý và thích ứng tổng thể, kết quả kiểm định T-Test cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về ĐTB giữa nhóm SV sống cùng gia đình và xa gia đình ( $p > 0,05$ ). Điều này có thể được lý giải do ở giai đoạn đầu đại học, nhiều SV dù sống xa gia đình hay cùng gia đình đều có xu hướng đối diện với những khó khăn tâm lý như nhau chẳng hạn cảm giác lo lắng, áp lực học tập trong môi trường học tập mới. Đồng thời, các yếu tố cá nhân như đặc điểm tính cách, tâm thế chuẩn bị tâm lý trước khi nhập học có thể đóng vai trò quan trọng hơn trong việc định hình khả năng thích ứng tâm lý so với yếu tố ngoại cảnh như nơi ở.

#### 2.4. Bàn luận và khuyến nghị

Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất nhìn chung đạt mức khá tích cực, đặc biệt là ở khía cạnh thích ứng xã hội. Tuy nhiên, ĐLC ở nhiều chỉ số ở mức tương đối cao (dao động từ 0,66 đến 0,79), cho thấy mức độ phân hóa rõ rệt giữa các SV. Điều này phản ánh thực tế rằng, bên cạnh số đông SV đã thích nghi tốt, vẫn tồn tại một bộ phận không nhỏ gặp khó khăn trong quá trình điều chỉnh tâm lý và hòa nhập xã hội, cần được nhận diện và hỗ trợ kịp thời. Xét theo yếu tố giới tính, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ thích ứng xã hội giữa SV nam và nữ, trong đó SV nam có mức thích ứng thấp hơn. Về nơi ở, SV sống cùng gia đình thích ứng xã hội tốt hơn so với SV sống xa nhà. Các khía cạnh khác của thích ứng không ghi nhận sự khác biệt đáng kể theo hai biến số này.

Để nâng cao mức độ thích ứng TL-XH của SV năm thứ nhất, các cơ sở giáo dục đại học có thể triển khai một số biện pháp cụ thể như sau: - Tổ chức chương trình tư vấn tâm lý cá nhân dành cho SV năm thứ nhất sống xa gia đình: Thiết lập chương trình tư vấn tâm lý theo nhóm nhỏ, trong đó tư vấn viên là giảng viên cố vấn học tập hoặc SV năm cuối giúp SV năm thứ nhất nhận diện cảm xúc, xây dựng mối quan hệ xã hội và phát triển chiến lược ứng phó với các áp lực học tập và xa nhà; - Tăng cường hoạt động gắn kết trong kí túc xá và các không gian sinh hoạt chung: Tổ chức các hoạt động định kì như “ngày hội SV xa nhà”, nhóm kết nối sở thích, hoặc “câu lạc bộ tâm lý khỏe” để tạo môi trường giao tiếp cởi mở, thân mật thay thế cho sự gắn bó gia đình, nhất là với SV không được sống cùng người thân; - Lồng ghép giáo dục kỹ năng thích ứng TL-XH vào các học phần kỹ năng mềm: Xây dựng nội dung kỹ năng tập trung vào: tự nhận thức, quản lý cảm xúc, giao tiếp hiệu quả, giải quyết xung đột và thích nghi với môi trường học tập mới.

#### 3. Kết luận

Nghiên cứu khảo sát 246 SV năm thứ nhất Trường Đại học Thủ Dầu Một cho thấy mức độ thích ứng TL-XH nhìn chung khá tích cực, trong đó thích ứng xã hội cao hơn thích ứng tâm lý. Kết quả phân tích cho thấy giới tính và nơi ở có ảnh hưởng đến thích ứng xã hội, với SV nam và SV sống xa gia đình có mức thích ứng xã hội thấp hơn. Trên cơ sở đó, nghiên cứu cũng đưa ra một số khuyến nghị về xây dựng các chương trình hỗ trợ cá nhân, nhằm nâng cao mức độ thích ứng TL-XH cho SV năm thứ nhất, góp phần giúp các em thích ứng hiệu quả với môi trường học tập mới. Hướng nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng đối tượng khảo sát sang SV các năm khác hoặc tiếp cận từ chiều

dọc để theo dõi sự thay đổi trong thích ứng TL-XH theo thời gian của SV. Ngoài ra, cần đi sâu phân tích các yếu tố tác động như môi trường học tập, áp lực thành tích, sự hỗ trợ từ nhà trường và gia đình nhằm xác định rõ hơn cơ chế hình thành và phát triển năng lực thích ứng ở SV.

#### Tài liệu tham khảo

- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring Adjustment to College: Construct Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 92-104. <https://doi.org/10.1177/0748175611400291>
- Gao, Y., Zhang, L., & Wang, J. (2024). Personal competence, social support and first-year adjustment among Chinese university students. *Journal of College Student Development*, 65(1), 21-37. <https://doi.org/10.1353/csd.2024.0012>
- Holliman, A. J., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J., & Martin, A. J. (2022). Adaptability and social support: Examining links with psychological wellbeing among UK university students. *British Journal of Educational Psychology*, 92(1), 5-23. <https://doi.org/10.1111/bjep.12448>
- Kavindi, N. G., Mbogo, R. W., & Mkumbo, K. A. (2024). Psychological stress and coping strategies among first-year university students in Tanzania. *International Journal of Educational Psychology*, 13(2), 113-129.
- Lau, E. Y. H., Li, H. C. W., & Chan, K. K. S. (2018). Social support and adjustment outcomes of first-year university students in Hong Kong. *Journal of College Student Development*, 59(2), 212-218. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0018>
- Phan Minh Phương Thùy, Kiều Thị Thanh Trà (2016). Thích ứng xã hội của sinh viên nội trú Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 8(86), 15-21.
- 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>
- Tremblay, M. (2013). *L'adaptation humaine, Un processus biopsychosocial à découvrir, 2e édition, Tous droits réservés*. Groupe Fides, Commerce électronique par idéali.
- Xu, Y., Farver, J. M., & Zhang, Z. (2013). Social competence and adjustment of Chinese urban and rural first-year college students. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1225-1234. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.10.002>
- Yerken, Y., Turan, G., & Gençoğlu, C. (2022). Acculturation stress and mental health among international university students: The mediating role of coping strategies. *International Journal of Intercultural Relations*, 89, 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.07.003>
- Xu, Y., Farver, J. M., & Zhang, Z. (2013). Social competence and adjustment of Chinese urban and rural first-year college students. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1225-1234. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.10.002>