

NÂNG CAO KHẢ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI KHÓ KHĂN TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM THỪA THIÊN HUẾ

Đồng Văn Toàn⁽¹⁾

⁽¹⁾Trường Cao đẳng Sư phạm Thừa Thiên Huế

Ngày nhận 11/01/2017; Chấp nhận đăng 20/02/2017; Email: dongvantaoan@gmail.com

Tóm tắt

Ứng phó là một nguồn lực quan trọng trong hoạt động học tập của sinh viên nói chung và sinh viên. Bằng cách sử dụng thang Likert 5 bậc, nghiên cứu này đề xuất các biện pháp nâng cao khả năng ứng phó với những khó khăn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất ở Trường Cao đẳng Sư phạm Thừa Thiên Huế. Đó là hình thành và phát triển khả năng ứng phó cho sinh viên, bao gồm việc trang bị cách thức ứng phó với những khó khăn trong học tập và tổ chức ứng dụng những tri thức đó vào cuộc sống học tập; tuyên truyền giáo dục và rèn luyện kỹ năng ứng phó cho giảng viên và cố vấn học tập; xây dựng và sử dụng hiệu quả mối liên kết giữa nhà trường, gia đình và các tổ chức, đoàn thể nhằm hỗ trợ kịp thời và nâng cao khả năng ứng phó với những khó khăn trong học tập cho sinh viên. Nghiên cứu này cũng đề xuất tổ chức thực nghiệm tác động các biện pháp hỗ trợ giúp cho sinh viên thích ứng nhanh với những yêu cầu của hoạt động học tập, nắm bắt và làm suy yếu những tác nhân gây khó khăn, từ đó thích nghi hoặc cải biến hoạt động học tập của chính mình, vượt qua khó khăn và học tập tốt hơn.

Từ khóa: ứng phó, khó khăn, biện pháp, học tập, nhận thức, thái độ, hành vi

Abstract

ENHANCING ABILITY TO RESPOND TO THE DIFFICULTIES IN STUDY FOR THE STUDENTS OF THUA THIEN HUE COLLEGE OF EDUCATION

Response is an important resource in the study activities of students in general and students. By using the 5-point Likert scale, this research proposes the advanced measures to respond to the difficulties in study of the first-year student of Thua Thien Hue College of Education. That is the formation and development of student's response skills, including equipping with the ways to respond to the difficulties in study and organizing the application of such knowledge into the study life; propagating education and training the response skills for the lecturers and academic counselors; building and using effectively the connection between the college, family and the organizations, unions, to timely support and enhance the ability to respond to the difficulties in study for students. This research also proposes to organize the impact experiment of the measures supporting students to adapt quickly to the study activities' requirements, master and undermine the difficult causes, accordingly adapt or modify the students' study activities, overcome difficulties and study better.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, sinh viên năm thứ nhất đang phải đối mặt với nhiều thử thách trong học tập như: khối lượng tri thức lớn, phương pháp học tập mới, tìm kiếm và xử lý tài liệu học tập, sắp

xếp thời gian học tập, chương trình học tập mới, quy chế học tập ở đại học... những thử thách này gây không ít khó khăn cho các em. Bên cạnh đó, kiến thức, kinh nghiệm sống, khả năng ứng phó tốt với khó khăn trong học tập các em đang còn hạn chế. Vì vậy, việc giáo dục và rèn luyện để các em lựa chọn các cách ứng phó tốt là việc làm hết sức cần thiết trong môi trường đại học hiện nay.

Ứng phó với khó khăn trong học tập ở môi trường cao đẳng, đại học đã được nghiên cứu ở nhiều nước trên thế giới. Tuy nhiên, ở nước ta, vấn đề này vẫn chưa được quan tâm thích đáng. Thông qua nghiên cứu về ứng phó với những khó khăn trong học của sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng Sư phạm Thừa Thiên Huế, chúng tôi mong muốn tìm hiểu cách ứng phó của nhóm khách thể đối với những khó khăn trong học tập, từ đó đưa ra một số biện pháp nhằm nâng cao khả năng ứng phó với những khó khăn trong học tập cho sinh viên năm thứ nhất. Nghiên cứu được thực hiện trên 180 sinh viên năm thứ nhất, của khoa xã hội; khoa mầm non; khoa tự nhiên kinh tế. Phương pháp nghiên cứu chủ đạo là phiếu trưng cầu ý kiến được chúng tôi xây dựng dựa trên việc tham khảo.

2. Nhận thức chung về ứng phó của sinh viên với những khó khăn trong học tập

Trong phiếu trưng cầu ý kiến, chúng tôi sử dụng thang Likert 5 bậc, đó là: mức độ “không bao giờ - ít khi - thỉnh thoảng - thường xuyên - rất thường xuyên” tương ứng với thang điểm “1 - 2 - 3 - 4 - 5”. Như vậy, điểm thấp nhất là 1, cao nhất là 5, sinh viên có điểm càng cao thì càng thường xuyên sử dụng cách ứng phó đó và ngược lại.

2.1. Các cách ứng phó những khó khăn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất

Bảng 1. Kết quả các cách ứng phó những khó khăn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất

STT	Các cách ứng phó	ĐTB	ĐLC
1	Tích cực chủ động	3,18	0,9
2	Tìm kiếm sự hỗ trợ	3,12	1,0
3	Xoa dịu căng thẳng	3,11	1,0
4	Lảng tránh	2,09	1,2
5	Tiêu cực	2,03	1,1

Ghi chú: ĐTB: Điểm trung bình; ĐLC: Độ lệch chuẩn

Bảng 1 cho thấy, hiện nay sinh viên năm thứ nhất đã lựa chọn cả 5 cách ứng phó khi gặp phải khó khăn trong học tập, trong đó cách ứng phó “*Tích cực chủ động*” được sử dụng nhiều nhất (ĐTB = 3,18 điểm). Cách ứng phó “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*” (ĐTB = 3,12 điểm) xếp vị trí thứ 2, tiếp theo là cách phó “*Xoa dịu căng thẳng*” (ĐTB = 3,11 điểm) xếp thứ 3; cách ứng phó “*Lảng tránh*” (ĐTB = 2,09 điểm) xếp ở vị trí thứ 4 và ít sử dụng nhất là cách ứng phó “*Tiêu cực*” (ĐTB = 2,03 điểm) ở vị trí thứ 5. Các cách ứng phó sinh viên lựa chọn cho thấy họ đã biết sử dụng những cách ứng phó phù hợp. Tuy nhiên, để khẳng định sinh viên năm thứ nhất Trường CĐSP Thừa Thiên Huế có ứng phó hiệu quả với khó khăn trong học tập hay không cần xem xét từng chỉ số trong các cách ứng phó cụ thể.

2.2. Cách ứng phó “Tích cực chủ động”

Bảng 2. Mức độ sử dụng cách ứng phó “tích cực chủ động” của sinh viên năm thứ nhất

MD	Ứng phó tích cực chủ động	ĐTB	ĐLC
Nhận	Tôi suy nghĩ xem tại sao khó khăn đó lại xảy ra với bản thân tôi	3,24	0,9

thức	Tôi cố gắng suy nghĩ làm sao thay đổi bản thân để giải quyết vấn đề tốt hơn	3,20	0,8
	Tôi nghĩ xem mình có thể làm gì để cải thiện tình trạng khó khăn của mình	3,25	0,8
Thái độ	Tôi quyết tâm tự mình nỗ lực vượt qua những khó khăn đang xảy đến với mình	3,24	0,9
	Tôi nỗ lực lập kế hoạch học tập mới để giải quyết khó khăn của mình	3,03	0,8
	Tôi bình tĩnh xem xét mình nên phải làm gì tiếp theo để giải quyết khó khăn	3,01	0,8
Hành vi	Tôi hành động tích cực để cải thiện tình hình	2,09	0,9
	Tôi sắp xếp lại việc học tập của mình và ưu tiên những việc cần phải giải quyết ngay	3,09	0,9
	Tôi tham gia vào các câu lạc bộ học tập, diễn đàn và hội thảo trao đổi về học tập	3,0	0,9
TBC 3 mặt		3,12	0,9

Bảng 2 cho thấy, với ĐTB cả 3 mặt là 3,12, nhìn chung cách ứng phó “*Tích cực chủ động*” được các em sử dụng ở mức độ cao. Trong 3 mặt ứng phó, mặt nhận thức được sử dụng mức độ cao hơn so với hai mặt còn lại. Kết quả này cho thấy, những biện pháp ứng phó “*Tích cực chủ động*” được các em lựa chọn sử dụng ở trong suy nghĩ nhiều hơn trong thái độ và hành vi. Đây là vấn đề đáng được lưu ý. Trong quá trình rèn luyện nâng cao khả năng ứng phó các em cần có thái độ tích cực và thực hiện hành động nhằm giải quyết vấn đề khó khăn chứ không chỉ dừng lại mặt nhận thức. Trong cách ứng phó “*Tích cực chủ động*”, một số biện pháp được sinh viên sử dụng ở mức độ khá cao như: nghĩ xem mình có thể làm gì để cải thiện tình trạng khó khăn, cố gắng suy nghĩ làm sao thay đổi bản thân để giải quyết vấn đề tốt hơn, suy nghĩ xem tại sao khó khăn đó lại xảy ra với bản thân, quyết tâm tự mình nỗ lực vượt qua khó khăn đang xảy đến. Việc sử dụng thường xuyên các biện pháp ứng phó này sẽ góp phần rất lớn trong việc tham gia vào quá trình giải quyết khó khăn trong học tập. Bên cạnh đó, biện pháp tham gia các hội thảo, diễn đàn, câu lạc bộ học tập sinh viên sử dụng ở mức thấp cho nên trong quá trình rèn luyện, nhà giáo dục cần giúp sinh viên sử dụng các mức độ này ở mức độ thường xuyên hơn.

2.3. Cách ứng phó “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*”

Bảng 3. *Mức độ sử dụng cách ứng phó “Tìm kiếm sự hỗ trợ” của sinh viên năm thứ nhất*

MD	Ứng phó tìm kiếm sự hỗ trợ	ĐTB	ĐLC
Nhận thức	Tôi nghĩ sẽ hỏi người khác xem điều gì sẽ xảy ra tiếp theo sau khi gặp khó khăn	3,34	1,0
	Tôi nghĩ sẽ tâm sự với người thân về những khó khăn của mình	3,13	0,9
	Tôi nghĩ đến việc xin lời khuyên từ người mà tôi kính trọng	3,03	1,0
Thái độ	Tôi quyết tâm hỏi nhiều mọi người đến khi tìm ra cách giải quyết khó khăn	2,11	1,0
	Tôi bình tĩnh lắng nghe, chọn lọc thông tin từ sự chia sẻ của người khác về khó khăn tôi đang trải qua	3,07	0,9
	Tôi mong nhận được sự đồng cảm, cảm thông, an ủi từ những người tôi yêu mến	3,14	1,2
Hành vi	Tôi tìm đến những người hiểu rõ những khó khăn của tôi để họ cho tôi biết những gì tốt nhất nên làm	3,09	1,0
	Tôi tìm đến và nói chuyện trực tiếp với những người có liên quan để tìm cách giải quyết vấn đề	3,19	1,0
	Tôi nhờ sự trợ giúp của những người thân để học tốt hơn	3,08	1,1
TBC 3 mặt		3,0	1,0

Bảng 3 cho thấy, cách ứng phó “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*” có ĐTB tương đối cao (ĐTB = 3,0 điểm). Điều này cho thấy, khi gặp những khó khăn trong học tập sinh viên thường tìm đến sự giúp đỡ của người khác để giải quyết vấn đề của mình. Khi gặp những khó khăn trong học tập, sinh viên “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*” ở cả 3 mặt nhận thức, thái độ, hành vi. Trong đó mặt hành vi và mặt nhận thức được sử dụng thường xuyên hơn mặt thái độ. Về góc độ tâm lý học, tìm kiếm sự hỗ trợ để làm giảm lo lắng, căng thẳng hoặc tìm ra cách giải quyết vấn đề là mang tính tích cực. Ở đây, sinh viên đã sử dụng khá tốt các nguồn lực bên ngoài để giúp các em giải quyết vấn đề, lí giải cho điều này vì lứa tuổi của các em kiến thức, kinh nghiệm và khả năng giải quyết các tình huống khó khăn còn hạn chế, trong nhiều trường hợp không thể tự mình giải quyết được khó khăn mà phải nhờ sự trợ giúp của người khác. Xét tương quan cả ba mặt của cách ứng phó “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*”, có mối tương quan thuận, đặc biệt mặt thái độ và hành vi của ứng phó “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*” cũng có mối tương quan thuận và chặt chẽ nghĩa là khi sinh viên tìm kiếm sự hỗ trợ mặt thái độ thì cũng tìm kiếm sự hỗ trợ mặt hành vi.

2.4. Cách ứng phó “*Xoa dịu căng thẳng*”

Bảng 4. Mức độ sử dụng cách ứng phó “*Xoa dịu căng thẳng*” của sinh viên năm thứ nhất

MD	Ứng phó xoa dịu căng thẳng	ĐTB	ĐLC
Nhận thức	Tôi nghĩ đến một số mặt tích cực khi gặp phải những khó khăn trong học tập	3,02	1,0
	Tôi nghĩ rằng mình vẫn còn may mắn hơn người khác khi được trải nghiệm với những khó khăn	3,29	0,9
	Tôi nghĩ rằng đằng nào khó khăn cũng đã xảy ra, đó là sự thật không thể phủ nhận	3,10	1,0
Thái độ	Tôi vui vẻ, lạc quan hơn mong rằng áp lực của khó khăn sẽ được giảm bớt	3,22	0,9
	Tôi tin tưởng rằng trong một thời gian ngắn, khó khăn trong học tập sẽ mau chóng qua đi	3,21	0,9
	Tôi lạc quan rằng mình sẽ có được những kinh nghiệm quý báu khi giải quyết những khó khăn này	3,02	0,9
Hành vi	Tôi tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí để giảm căng thẳng	2,19	1,0
	Tôi khóc lóc hoặc tìm chỗ vắng vẻ để hét thật to	2,26	1,2
	Tôi ngủ một giấc cho vui nổi buồn	2,66	1,2
TBC 3 mặt		3,01	1,0

Kết quả trên cho thấy: Cách ứng phó “*Xoa dịu căng thẳng*” có ĐTB = 3,01 điểm. Cho thấy sinh viên thực hiện cách ứng phó này ở mức trung bình, thấp hơn nhiều so với hai cách ứng phó “*Tích cực chủ động*” và “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*”. Mặc dù, cách ứng phó “*Xoa dịu căng thẳng*” không trực tiếp giúp sinh viên giải quyết vấn đề khó khăn trong học tập, nhưng lại có thể gián tiếp góp phần hỗ trợ cách ứng phó “*Tích cực chủ động*” và “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*”. Bởi nếu thành công trong việc giảm nhẹ căng thẳng, hoạt động học tập của các em cũng bớt nặng nề, từ đó có thể tập trung vào việc tìm ra cách giải quyết vấn đề khó khăn trong học tập của mình. Tuy nhiên, nếu sử dụng cách ứng phó này mức độ cao quá cũng không tốt vì về cơ bản nó không giải quyết được vấn đề khó khăn. Vì vậy, cần hướng dẫn sinh viên kết hợp cách ứng phó này với 2 cách cách ứng phó “*Tích cực chủ động*” và “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*”.

2.5. Cách ứng phó “*Lảng tránh*”

Bảng 5. Mức độ sử dụng cách ứng phó “*Lảng tránh*” của sinh viên năm thứ nhất

MD	Ứng phó lảng tránh	ĐTB	ĐLC
Nhận	Tôi xem như chưa từng có khó khăn đó xảy ra	2,31	1,1

thức	Tôi phớt lờ coi khó khăn đó không phải là vấn đề của mình	2,08	1,1
	Tôi giải quyết khó khăn bằng cách tưởng tượng thay cho thực hiện hành động	2,61	1,2
Thái độ	Tôi kìm nén để không tỏ ra buồn rầu, lo lắng trước mặt người khác	2,71	1,2
	Tôi rất bi quan về những khó khăn đang xảy ra và chông chờ có một phép màu	2,41	1,2
	Tôi chán ghét phải suy nghĩ về những khó khăn đang trải qua	2,39	1,1
Hành vi	Tôi vui đầu vào phim ảnh, truyện tranh, game online để quên đi khó khăn	2,22	1,1
	Tôi hoàn toàn không làm gì để giải quyết khó khăn cả	2,08	1,2
	Tôi cô lập mình, né tránh mọi người	2,02	1,1
TBC		1,93	1,2

Với ĐTB là 1.93 điểm cách ứng phó “*Lảng tránh*” được sinh viên sử dụng ở mức trung bình so với ba cách ứng phó trên, chúng tỏ sinh viên ít sử dụng cách ứng phó này. Cách ứng phó “*Lảng tránh*” chỉ giúp các em tạm thời quên đi khó khăn hiện tại chứ không giải quyết được vấn đề khó khăn hay giảm thiểu căng thẳng, áp lực. Chính vì vậy, không nên sử dụng thường xuyên nhóm biện pháp này, đặc biệt là biện pháp ứng phó “hoàn toàn không làm gì để giải quyết khó khăn” (ĐTB = 1.08 điểm).

Xét riêng các biện pháp ứng phó “*Lảng tránh*” cụ thể, “kìm nén để không tỏ ra buồn rầu, lo lắng trước mặt người khác”, “giải quyết khó khăn bằng tưởng tượng thay cho thực hiện” được sử dụng khá thường xuyên. Lí giải điều này, một phần do các em còn bỡ ngỡ trước môi trường học tập mới, chưa quen với nhiều thầy cô, bạn bè, đặc điểm tâm lý lứa tuổi các em vẫn còn nhiều mơ mộng, thiếu tính thực tế và khả năng giải quyết vấn đề còn hạn chế. Ngoài ra, các em tỏ thái độ “bi quan về những khó khăn đang xảy ra và không chờ có một phép màu” và “chán ghét phải suy nghĩ về những khó khăn đang trải qua” với mức độ khá thường xuyên. Các biện pháp của cách ứng phó này không mang lại hiệu quả, vì vậy, các nhà giáo dục cần tác động nhằm giảm bớt mức độ sử dụng thường xuyên của các biện pháp ứng phó trên.

2.6. Cách ứng phó “*Tiêu cực*”

Bảng 6. Mức độ sử dụng cách ứng phó “*Tiêu cực*” của sinh viên năm thứ nhất

MD	Ứng phó tiêu cực	ĐTB	ĐLC
Nhận thức	Tôi nghĩ mình là người vô tích sự vì chẳng làm được gì cho tốt cả	2,14	1,1
	Tôi nghĩ khó khăn xảy ra hoàn toàn không có lỗi của tôi	2,84	1,0
	Tôi nghĩ cách để tự dày vò và trừng phạt bản thân	1,78	1,1
Thái độ	Tôi cảm thấy hoàn toàn thất vọng về bản thân vì chẳng thay đổi được khó khăn	2,44	1,3
	Tôi cảm thấy tương lai học tập của mình thật tối tăm, mù mịt	2,21	1,1
	Tôi mất hết niềm tin vào khả năng vượt qua khó khăn của mình	2,02	1,0
Hành vi	Tôi tìm đến rượu, bia, thuốc lá hoặc chất kích thích để quên đi khó khăn	1,28	1,0
	Tôi đập phá đồ đạc hoặc bất cứ thứ gì để thấy dễ chịu hơn	1,37	0,9
	Tôi tụ tập ăn chơi với bạn bè	1,32	0,9
TBC		1,95	1,1

Qua bảng 6 cho thấy, đây là cách sinh viên sử dụng ít nhất trong 5 cách ứng phó để ứng phó với khó khăn trong học tập, với ĐTB = 1.95 điểm. Xem xét các biện pháp cụ thể trong cách ứng phó tiêu cực, có thể thấy các biện pháp: cảm thấy thất vọng về bản thân vì chẳng thay đổi được khó khăn (ĐTB = 2.44 điểm), cảm thấy tương lai học tập thật mù mịt, tối tăm (ĐTB = 2.21

điểm), nghĩ mình là người vô tích sự (ĐTB = 2.14 điểm); mất hết niềm tin vào khả năng vượt qua khó khăn của mình (ĐTB = 2.02 điểm) được sinh viên thỉnh thoảng sử dụng. Bên cạnh đó, các biện pháp như: nghĩ khó khăn xảy ra hoàn toàn không có lỗi của tôi; nghĩ cách để tự dày vò và trừng phạt bản thân cũng được một số sinh viên sử dụng. Đặc biệt, các biện pháp tìm đến rượu bia, thuốc lá, chất kích thích để quên đi khó khăn; đập phá đồ đạc hoặc bất cứ thứ gì để thấy dễ chịu hơn; tụ tập ăn chơi với bạn bè vẫn còn không ít sinh viên sử dụng. Vì vậy, nhà trường cần quan tâm và kịp thời có biện pháp giúp các em giảm thiểu hoặc từ bỏ các biện pháp tiêu cực đã sử dụng để ứng phó với khó khăn nhằm ngăn chặn những điều đáng tiếc có thể xảy ra.

Xét tương quan giữa 3 mặt của cách ứng phó “*Tiêu cực*”, chúng tôi thấy: nhận thức và thái độ của ứng phó tiêu cực có tương quan thuận và chặt chẽ, nghĩa là những sinh viên sử dụng ứng phó tiêu cực mặt nhận thức thì cũng sử dụng ứng phó tiêu cực mặt thái độ. Mặt thái độ và hành vi có mối tương quan thuận nhưng lỏng lẻo, cho thấy sinh viên sử dụng ứng phó tiêu cực mặt thái độ thì cũng sử dụng ứng phó tiêu cực mặt hành động. Mặt nhận thức và hành vi cũng có mối tương quan thuận và khá chặt chẽ, nghĩa là những sinh viên có sử dụng ứng phó tiêu cực mặt nhận thức thì cũng có xu hướng lựa chọn ứng phó tiêu cực mặt hành vi. Vì vậy, ngay khi phát hiện những suy nghĩ, thái độ tiêu cực của các em người lớn cần quan tâm, ngăn chặn kịp thời, để tránh xảy ra những hành vi tiêu cực.

3. Biện pháp nâng cao khả năng ứng phó với những khó khăn trong học tập của sinh viên

3.1. Hình thành và phát triển khả năng ứng phó cho sinh viên, bao gồm việc trang bị cho họ tri thức về cách ứng phó với những khó khăn trong học tập và tổ chức ứng dụng những tri thức đó vào cuộc sống học tập của bản thân họ

Mục đích: Trực tiếp tác động đến đối tượng sinh viên năm thứ nhất nhằm giúp họ hình thành và phát triển khả năng ứng phó với những khó khăn trong học tập.

Nội dung: Cần làm cho sinh viên hiểu được khái niệm và ý nghĩa của ứng phó với khó khăn trong học tập; giới thiệu các cách ứng phó thường được sử dụng để giải quyết các vấn đề khó khăn trong học tập; phân tích ưu và nhược điểm của mỗi cách ứng phó; xác định hiệu quả các cách ứng phó xét về mặt giải quyết vấn đề khó khăn và giới thiệu các yếu tố ảnh hưởng đến cách ứng phó với những khó khăn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất.

Cách tiến hành: những nội dung trên có thể triển khai trong chương trình ngoại khoá với các hoạt động đa dạng, hấp dẫn như: tổ chức trò chơi học tập, xây dựng kịch bản, đóng vai theo chủ đề học tập và thi ứng phó với các tình huống khó khăn trong học tập giả định. Cũng có thể tổ chức các buổi giao lưu với các chuyên gia theo những chủ đề nhất định, phù hợp với thực tế của sinh viên, trong đó kết hợp cả phần trình bày của chuyên gia và phần trao đổi, giải đáp thắc mắc của sinh viên.

3.2 Tuyên truyền giáo dục và rèn luyện kỹ năng ứng phó cho giảng viên đứng lớp, chủ nhiệm và giảng viên cố vấn học tập trong nhà trường

Mục đích: Nhằm phổ biến rộng rãi nội dung giáo dục và rèn luyện kỹ năng ứng phó, để đội ngũ giảng viên đứng lớp, giảng viên chủ nhiệm và giảng viên cố vấn học tập cùng chung tay hướng tới việc giáo dục, rèn luyện và phát triển khả năng ứng phó cho sinh viên năm thứ nhất.

Nội dung: Tuyên truyền ở trong nhà trường, đặc biệt là đội ngũ giảng viên trực tiếp giảng dạy các môn văn hóa, giảng viên chủ nhiệm và giảng viên cố vấn học tập ở nhà trường. Bởi vì,

chính đội ngũ này sẽ giúp phổ biến các loại ứng phó tốt cho sinh viên năm thứ nhất. Họ sẽ tuyên truyền cho các em biết các cách ứng phó hiệu quả nên sử dụng và không nên sử dụng các cách ứng phó không hiệu quả. Ngoài ra, họ có thể phân tích cho các em hiểu nên phát huy các cách ứng phó hiệu quả và giảm hoặc từ bỏ các cách ứng phó không hiệu quả mà các em đã sử dụng để ứng phó với các tình huống khó khăn trong học tập.

Cách tiến hành: Để các nội dung giáo dục và rèn luyện kỹ năng ứng phó truyền tải tới sinh viên có hiệu quả, có thể thông qua nhiều hoạt động khác nhau như: tổ chức trò chơi học tập, làm bài tập nhóm, đóng vai theo chủ đề học tập, giải các tình huống khó khăn trong học tập giả định... Ngoài ra, có thể tổ chức các buổi tọa đàm, nói chuyện theo chủ đề học tập để giúp các em thường bản khoăn, thắc mắc trong cuộc sống học tập. Đồng thời, cũng có thể xây dựng các hình mẫu điển hình trong việc ứng phó tốt với những khó khăn trong học tập, từ đó giúp các thành viên khác trong lớp học tập và noi theo.

3.3. Xây dựng và sử dụng hiệu quả mối liên kết giữa nhà trường, gia đình và các tổ chức, đoàn thể nhằm hỗ trợ kịp thời và nâng cao khả năng ứng phó với những khó khăn trong học tập cho sinh viên năm thứ nhất

Mục đích: Thiết lập quan hệ giữa nhà trường, gia đình, các tổ chức, đoàn thể và huy động sự tham gia tạo sự thống nhất trong công tác hỗ trợ, tác động đến sinh viên năm thứ nhất, từ đó nâng cao khả năng ứng phó của các em.

Nội dung: Thiết lập mối liên kết giữa sinh viên năm thứ nhất với gia đình, trường đại học và các tổ chức đoàn thể và sử dụng mạng lưới một cách có hiệu quả là một nội dung quan trọng cần thực hiện. Thông qua gia đình, nhà trường và các tổ chức đoàn thể có thể trao đổi, chia sẻ thông tin để hiểu rõ hơn hoàn cảnh của sinh viên năm thứ nhất, những khó khăn các em gặp phải trong thời gian học ở trường đại học và đã làm gì để cải thiện tình trạng khó khăn đó. Từ việc hiểu rõ hoàn cảnh và khó khăn trong học tập của các em để tạo điều kiện tốt nhất nhằm giúp các em có cách ứng phó hiệu quả để giảm bớt khó khăn.

Cách tiến hành: Có thể tận dụng sự trợ giúp của công nghệ thông tin và Internet để thiết lập mạng lưới liên kết. Các thông tin liên quan đến học tập của sinh viên năm thứ nhất cần phải được cập nhật thường xuyên. Mỗi em cần có địa chỉ Email riêng do trường cấp để sử dụng vào mục đích liên quan đến học tập, rèn luyện ở trường. Địa chỉ email của các đơn vị, cá nhân của trường, các đoàn thể cũng cần được công bố công khai để sinh viên cũng như gia đình của họ có thể liên hệ khi cần thiết. Bên cạnh đó, cần tăng cường hiệu quả của mạng lưới liên kết “truyền thống” đã hoạt động từ trước đến nay giữa trường, khoa, giảng viên và sinh viên, trong đó có trợ lý công tác sinh viên, giảng viên đứng lớp, giảng viên chủ nhiệm cố vấn học tập, ban lãnh đạo lớp.

4. Tổ chức thực nghiệm tác động các biện pháp hỗ trợ

Mục đích tác động: kiểm tra tính khả thi của biện pháp tác động, qua đó tạo điều kiện để duy trì và tổ chức thường xuyên các biện pháp có hiệu quả để sinh viên năm thứ nhất giảm thiểu bớt những khó khăn trong quá trình học tập ở cao đẳng, đại học. *Nội dung tác động:* trên cơ sở thực tiễn các cách ứng phó với những khó khăn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất chúng tôi sử dụng các biện pháp hỗ trợ trên nhằm giúp sinh viên năm thứ nhất lựa chọn các cách ứng phó hiệu quả, giảm bớt khó khăn và đạt kết quả cao trong học tập. *Cách thức tác động:* Chúng tôi tiến hành các buổi nói chuyện chuyên đề với 30 sinh viên năm thứ nhất được chọn ngẫu nhiên của các 3 khoa. Mỗi khoa 10 sinh viên. Tiến hành thực nghiệm trong thời gian 3 tuần.

Kết quả thử nghiệm tác động:

Bảng 8. Cách ứng phó với những khó khăn trong học tập trước và sau thực nghiệm

STT	Các cách ứng phó	trước TN		sau TN	
		ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
1	Tích cực chủ động	3,27	0,7	3,33	0,5
2	Tìm kiếm sự hỗ trợ	3,11	0,6	3,27	0,6
3	Xoa dịu căng thẳng	2,87	0,4	2,89	0,4
4	Lảng tránh	2,59	0,6	2,31	0,7
5	Tiêu cực	2,95	0,9	1,79	0,9

Kết quả trên cho thấy:

- Trước thực nghiệm sinh viên năm thứ nhất đã lựa chọn nhiều cách ứng phó để đối mặt với khó khăn trong học tập. Trong đó, cách ứng phó “*Tích cực chủ động*” được sử dụng nhiều nhất (ĐTB = 3.27 điểm), sau đó đến cách ứng phó “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*” (ĐTB = 3.11 điểm), ứng phó “*Xoa dịu căng thẳng*” (ĐTB = 2.87 điểm); được sử dụng thấp nhất là 2 cách ứng phó “*Lảng tránh*” (ĐTB = 2.59 điểm) và ứng phó “*Tiêu cực*” (ĐTB = 1.95 điểm). Nhưng sau thực nghiệm ĐTB của các cách ứng phó hiệu quả đã tăng lên và ĐTB của các cách ứng phó không hiệu quả giảm đi. Nghĩa là sinh viên năm thứ nhất đã sử dụng cách ứng phó “*Tích cực chủ động*” và “*Tìm kiếm sự hỗ trợ*” ở mức độ cao hơn và ít sử dụng các cách ứng phó “*Lảng tránh*”, “*Tiêu cực*” để ứng phó với khó khăn trong học tập.

- Đa số sinh viên năm thứ nhất sử dụng các cách ứng phó hiệu quả, tuy nhiên vẫn còn một số sinh viên sử dụng các cách ứng phó không hiệu quả. Các biện pháp hỗ trợ cho sinh viên năm thứ nhất đem lại kết quả cao, thể hiện ở sinh viên năm thứ nhất đã sử dụng các cách ứng phó hiệu quả nhiều hơn so với trước, bên cạnh đó các cách ứng phó không hiệu quả đã giảm đi rõ rệt. Nhà trường và các Khoa, Phòng, giảng viên cần quan tâm làm tốt công tác định hướng nghề nghiệp và giới thiệu về nội dung, phương pháp, môi trường học tập mới để sinh viên năm thứ nhất sớm thích ứng với điều kiện học tập mới ở cao đẳng, đại học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Trần Thị Tú Anh (2010), *Cách ứng phó với khó khăn tâm lý của sinh viên thiệt thời thuộc Đại học Huế*, Đề tài dự án PHE, Đại học Huế.
- [2] Carver, C.S., Scheier, M.F & Weintraub (1989), *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*, Journal of Personality and Social Psychology, 56 (2), pp. 267-283.
- [3] Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993a), *Manual: The Adolescent Coping Scale*, Australian Council for Educational Research, Melbourne.
- [4] Phí Công Mạnh (2011), *Ứng phó với những khó khăn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế*, Luận văn thạc sĩ chuyên ngành Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế.
- [5] Phan Thị Mai Hương (2007), *Cách ứng phó của trẻ vị thành niên với hoàn cảnh khó khăn*, NXB Khoa học Xã Hội.
- [6] Đồng Văn Toàn (2013), *Một số biện pháp khắc phục khó khăn tâm lý trong quá trình học tập của lưu học sinh Lào ở trường Cao đẳng Sư phạm Thừa Thiên Huế*, Tạp chí Tâm lý học, số 4/2013, tr. 94 - 98.