



Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội:  
Nghiên cứu Giáo dục

Website: <https://js.vnu.edu.vn/ER>



## Đo lường sự thích ứng của sinh viên năm nhất với môi trường đại học: Một nghiên cứu tại Đại học Nông Lâm thành phố Hồ Chí Minh

Võ Văn Việt\*

*Trường Đại học Nông Lâm Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam*

Nhận ngày 24 tháng 8 năm 2018

Chỉnh sửa ngày 14 tháng 9 năm 2018; Chấp nhận đăng ngày 19 tháng 9 năm 2018

**Tóm tắt:** Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá mức độ thích ứng của sinh viên năm nhất với môi trường đại học. Phương pháp tiếp cận định lượng đã được vận dụng. Mẫu nghiên cứu gồm 801 sinh viên năm nhất được lựa chọn bằng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên theo cụm. Kết quả của nghiên cứu này cho thấy sinh viên năm nhất của trường có mức thích ứng trung bình mặc dù có một số khó khăn nhất định.

**Từ khóa:** Sự thích ứng, sinh viên năm nhất, môi trường đại học.

### 1. Mở đầu

Quá trình thay đổi để thích ứng với môi trường đại học đã được nghiên cứu bởi nhiều học giả khác nhau. Thích ứng với cuộc sống mới ở môi trường đại học là một tiêu chí quan trọng trong việc đạt được thành tích học tập tốt. Tân sinh viên đối mặt với rất nhiều khó khăn, thách thức, bao gồm sự khác biệt về phương pháp giảng dạy của giảng viên, yêu cầu cao đối với ý thức tự chủ của sinh viên. Kết quả của nhiều nghiên cứu đã khẳng định sự thích ứng là yếu tố quan trọng quyết định sự thành công trong học tập của sinh viên. Trong phần này, chúng ta sẽ tìm hiểu sơ lược một số kết quả nghiên cứu điển hình.

Tinto (1987) khẳng định rằng tất cả sinh viên, bất kể nền tảng, đều trải qua những giai

đoạn chuyển tiếp như nhau [1]. Nghiên cứu của ông đã được phát triển bởi các nhà nghiên cứu khác. Christie và Dinham (1991) đã kiểm tra mức độ ảnh hưởng của những nhân tố bên ngoài, chẳng hạn như gia đình và bạn bè, đến quá trình chuyển tiếp và thích ứng của sinh viên. Các tác giả này đã nhận thấy áp lực từ bên ngoài có ảnh hưởng mạnh mẽ đến quá trình chuyển đổi [2].

Crede và Niehorster (2012) nhận thấy rằng mức độ thích ứng với môi trường đại học là nhân tố quan trọng trong việc tiên đoán về thành tích học tập và quyết tâm theo đuổi chương trình học của sinh viên [3]. Trong một nghiên cứu trên 683 sinh viên năm nhất của Đại học Chicago, Spady (1970) kết luận rằng sinh viên đại học không giao tiếp xã hội với các sinh viên khác và không cảm thấy hòa nhập trong môi trường đại học có thể sẽ bỏ học [4]. Bryant và Trower (1973) đã nghiên cứu phạm vi và mức độ khó khăn trong tương tác xã hội của

\*ĐT.: 84-908849631.

Email: [vietvovan@yahoo.com](mailto:vietvovan@yahoo.com)

<https://doi.org/10.25073/2588-1159/vnuer.4169>

một nhóm sinh viên năm thứ hai Đại học Oxford. Khoảng 10% số người tham gia nghiên cứu đến từ giai cấp xã hội thấp hơn, xuất thân từ các gia đình nhỏ và kết quả cho thấy họ gặp nhiều khó khăn trong các tình huống xã hội. Bryant và Trower kết luận rằng một số sinh viên thiếu các kỹ năng xã hội cơ bản cần thiết để thiết lập tình bạn hoặc giao tiếp với những sinh viên khác [5].

Nhiều nghiên cứu cũng đã chứng minh rằng sự thích ứng của các sinh viên năm nhất có ảnh hưởng mạnh mẽ đến thành tích học tập [6] (Baker & Siryk, 1989); [7]. Những sinh viên thích ứng tốt với môi trường đại học sẽ có kết quả học tập tốt, dễ dàng tốt nghiệp và thành công hơn trong công việc và cuộc sống. Theo Tinto (1987), những khó khăn trong quá trình thích ứng về mặt xã hội và học tập của sinh viên với môi trường đại học kết hợp với những khó khăn về tâm lý, tình cảm làm gia tăng khả năng bỏ học [1].

Việc đánh giá một cách toàn diện khả năng thích ứng của sinh viên đối với hoạt động học tập bậc đại học có ý nghĩa quan trọng trong việc đưa ra các khuyến nghị nhằm tạo điều kiện cho sinh viên thích ứng tốt hơn và góp phần nâng cao chất lượng dạy và học. Nghiên cứu này được thực hiện với mục tiêu chính là đánh giá khả năng thích ứng của sinh viên năm nhất đối với hoạt động học tập ở bậc đại học.

## 2. Phương pháp

### Công cụ điều tra

Để thu thập thông tin, một bảng câu hỏi được thiết kế dựa trên bảng câu hỏi được phát triển bởi Robert W. Baker và Bohdan Siryk với tên gọi Bảng câu hỏi về sự thích ứng của sinh viên với môi trường đại học (gọi tắt là SACQ). Bảng câu hỏi gồm 2 phần, phần 1 là các thông tin về sự thích ứng, phần 2 là các thông tin nhân khẩu học. Bảng câu hỏi nguyên gốc bằng tiếng Anh đã được dịch thuật và chuyển ngữ sang tiếng Việt. Để đảm bảo bảo tính chính xác và tôn trọng bản gốc, bản thảo đã được chuyên tham khảo ý kiến của một người bản xứ thông

thạo tiếng Việt để hiệu chỉnh về mặt ngôn từ. Sau khi hiệu chỉnh lần một, tác giả đã tiến hành điều tra thử nghiệm trực tiếp trên nhóm 10 sinh viên để kiểm tra, hiệu chỉnh và loại bỏ các lỗi sai sót như: lỗi chính tả, những thuật ngữ khó hiểu, các từ chưa chính xác. Sau khi hiệu chỉnh lần hai, bảng câu hỏi được sử dụng để khảo sát thử lần thứ hai (khác đối tượng so với lần một) với 100 phiếu để hiệu chỉnh lần cuối.

Tổng điểm số của 67 biến quan sát thể hiện mức độ thích ứng chung. Điểm số của thang đo “Thích ứng về mặt học thuật (Academic Adjustment-AA)” là tổng điểm của các biến quan sát: 3, 5, 6, 10, 13, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 36, 39, 41, 43, 44, 50, 52, 54, 58, 62, 66. Điểm số của thang đo “Thích ứng về mặt xã hội (Social Adjustment-SA)” là tổng điểm của các biến quan sát: 1, 4, 8, 9, 14, 16, 18, 22, 26, 30, 33, 37, 42, 46, 48, 51, 56, 57, 63, 65. Điểm số của thang đo “Thích ứng về mặt tình cảm- cá nhân (Personal-Emotional Adjustment-PEA)” là tổng điểm của các biến quan sát: 2, 7, 11, 12, 20, 24, 28, 31, 35, 38, 40, 45, 49, 55, 64. Điểm số của thang đo “Cam kết đạt mục tiêu/ gắn kết về mặt định chế (Goal commitment/Institutional Attachment (GCIA))” là tổng điểm các biến quan sát: 1, 4, 15, 16, 26, 34, 36, 42, 47, 56, 57, 59, 60, 61, 65. Điểm càng cao thể hiện sự thích ứng càng tốt. Đối với 4 thành phần của thang đo, điểm thành phần càng cao cũng thể hiện mức độ thích ứng với thành phần đó càng tốt [8].

### Đánh giá độ tin cậy của thang đo

Độ tin cậy của thang đo được đánh giá bằng phương pháp nhất quán nội tại qua hệ số Cronbach's Alpha. Hệ số tin cậy Cronbach's Alpha chỉ cho biết các đo lường có liên kết với nhau hay không; nhưng không cho biết biến quan sát nào cần bỏ đi và biến quan sát nào cần giữ lại. Khi đó, việc tính toán hệ số tương quan giữa biến-tổng sẽ giúp loại ra những biến quan sát nào không đóng góp nhiều cho sự mô tả của khái niệm cần đo. Các tiêu chí được sử dụng khi thực hiện đánh giá độ tin cậy thang đo:

- Loại các biến quan sát có hệ số tương quan biến-tổng nhỏ (nhỏ hơn 0,3); tiêu chuẩn chọn thang đo khi có độ tin cậy Alpha lớn hơn

0,6 (Alpha càng lớn thì độ tin cậy nhất quán nội tại càng cao).

- Các mức giá trị của Alpha: lớn hơn 0,8 là thang đo lường tốt; từ 0,7 đến 0,8 là sử dụng được; từ 0,6 trở lên là có thể sử dụng trong trường hợp khái niệm nghiên cứu là mới hoặc là mới trong bối cảnh nghiên cứu (Nunnally, 1978; Peterson, 1994; Slater, 1995; dẫn theo [9]).

Thang đo SACQ đã được Baker & Siryk (1999) đánh giá độ tin cậy bằng cách sử dụng dữ liệu thu thập qua nhiều năm trên đối tượng khảo sát là sinh viên năm nhất vào học kỳ một và học kỳ hai. Độ tin cậy đã được xác định như sau: thang đo thích ứng về mặt học thuật (Academic Adjustment-AA) có hệ số Cronbach' Alpha từ 0,81 đến 0,90, thang đo thích ứng về mặt xã hội (Social Adjustment-SA) có hệ số Cronbach' Alpha từ 0,83 đến 0,91, thang đo thích ứng về mặt tình cảm- cá nhân (Personal-Emotional Adjustment-PEA) có hệ số Cronbach' Alpha từ 0,77 đến 0,86 và thang đo cam kết đạt mục tiêu/ ràng buộc về mặt định chế (Goal commitment/Institutional Attachment (GCIA) có hệ số Cronbach' Alpha từ 0,85 đến 0,91. Hệ số Cronbach' Alpha cho thang đo tổng hợp SACQ từ 0,92 đến 0,95 [8].

Abdullah M. C., Elias H., Uli J., Mahyuddin R., (2010) đã dịch thuật bảng câu hỏi SACQ sang tiếng Malay để nghiên cứu về sự thích ứng của sinh viên năm nhất tại một trường đại học công lập ở Malaysia. Kết quả đánh giá độ tin cậy của thang đo SACQ là rất cao ( $\alpha = 0.91$ ), độ tin cậy Cronbach's Alpha của 4 thành phần thang đo biến động từ 0.78 to 0.86. [10].

Trong nghiên cứu này, thang đo cũng đã được đánh giá thông qua phương pháp hệ số tin cậy Cronbach's Alpha. Kết quả đánh giá độ tin cậy của thang đo SA là 0.745, thang đo PEA là 0,777, thang đo AA là 0,776, thang đo ATT 0,817, và tin cậy của thang đo SACQ là 0,890. Với mức giá trị Alpha như thế có thể kết luận thang đo lường cho nghiên cứu này là sử dụng được.

**Phạm vi nghiên cứu:** mẫu sinh viên được lựa chọn là sinh viên đại học chính quy trúng tuyển năm 2016.

#### Phân tích dữ liệu

Dữ liệu thu thập từ phiếu khảo sát được mã hóa và nhập vào phần mềm thống kê SPSS phiên bản 22.0 để phục vụ cho việc phân tích thống kê. Để trả lời các câu hỏi nghiên cứu, làm sáng tỏ các mục tiêu nghiên cứu, các kỹ thuật thống kê mô tả, tương quan, hồi quy đã được sử dụng.

Cụ thể, thống kê mô tả sẽ được sử dụng để mô tả các thông tin nhân khẩu học của mẫu nghiên cứu, mô tả các câu trả lời của sinh viên theo các nhân tố: thích ứng về mặt học thuật (Academic Adjustment-AA), thích ứng về mặt xã hội (Social Adjustment-SA), thích ứng về mặt tình cảm- cá nhân (Personal-Emotional Adjustment-PEA) và Goal Commitment/Institutional Attachment (GCIA). Các đại lượng thống kê như trung bình cộng, trung vị, yếu vị, độ lệch chuẩn sẽ được tính toán cho các nhân tố thống kê nói trên.

Để phân loại mức độ thích ứng của sinh viên, nghiên cứu này dựa vào phân loại do Baker, R. W., & Siryk B. (1999) phát triển, cụ thể như bảng sau:

**Bảng Error! No text of specified style in document..1.** Phân loại mức độ thích ứng theo điểm số

| Thang đo                                      | Thích ứng thấp | Thích ứng trung bình | Thích ứng cao  |
|---|----------------|----------------------|----------------|
| Sự thích ứng chung                            | Từ 67 đến 260  | Từ 261 đến 454       | Từ 455 trở lên |
| Thích ứng về mặt học thuật                    | Từ 24 đến 95   | Từ 96 đến 167        | Từ 168 trở lên |
| Thích ứng về mặt xã hội                       | Từ 20 đến 71   | Từ 72 đến 125        | Từ 126 trở lên |
| Thích ứng về mặt tình cảm- cá nhân            | Từ 15 đến 59   | Từ 60 đến 104        | Từ 105 trở lên |
| Cam kết đạt mục tiêu/ gắn kết về mặt định chế | Từ 15 đến 59   | Từ 60 đến 104        | Từ 105 trở lên |

Để có cơ sở đánh giá mức độ thích ứng theo giá trị trung bình cộng trên từng biến quan sát, thống nhất cách phân loại như sau:

Giá trị khoảng cách = (Maximum - Minimum) / n = (9-1)/9 = 0.89  
Ý nghĩa các mức như sau:

Bảng **Error! No text of specified style in document.**2. Phân loại mức độ thích ứng theo giá trị trung bình cộng

| Giá trị trung bình cộng | Mức độ/ý nghĩa                                      |
|-------------------------|---|
| 1.00 – 1.89: Mức 1      |   |
| 1.90 – 2.79: Mức 2      | Mức độ 1: Thích ứng thấp/ gặp nhiều khó khăn        |
| 2.80 – 3.69: Mức 3      |   |
| 3.70 – 4.59: Mức 4      |   |
| 4.60 – 5.49: Mức 5      | Mức độ 2: Thích ứng trung bình/ Bình thường         |
| 5.50 – 6.39: Mức 6      |   |
| 6.40 – 7.29: Mức 7      |   |
| 7.30 – 8.19: Mức 8      | Mức độ 3: Thích ứng cao/không có khăn gì quan trọng |
| – 9.00: Mức 9           |   |

### 3. Kết quả nghiên cứu

#### 3.1. Đặc điểm nhân khẩu học của mẫu nghiên cứu

Mẫu điều tra của nghiên cứu này là 801 sinh viên chính quy năm nhất. Thống kê mô tả cho thấy có 412 sinh viên nam (chiếm 51,4% mẫu nghiên cứu), 389 sinh viên nữ (chiếm 48,6% mẫu nghiên cứu) tham gia trả lời các bảng câu hỏi của nghiên cứu này. Có 303 (chiếm 37,8% mẫu nghiên cứu) sinh viên hiện đang ở trong các ký túc xá của trường hoặc các trường lân cận, 440 (chiếm 55,0% mẫu nghiên cứu) sinh viên đang sống trong các nhà trọ của các hộ dân xung quanh trường, 58 (chiếm 7,2% mẫu nghiên cứu) sinh viên đang ở nhà và đến trường hàng ngày. Với đặc thù của trường chuyên đào tạo về nông lâm nghiệp, có 662

sinh viên thường trú ở khu vực nông thôn (chiếm 82,8% mẫu nghiên cứu), có 138 sinh viên có hộ khẩu thường trú ở khu vực thành thị (chiếm 17,2% mẫu nghiên cứu). Có 508 sinh viên có anh hoặc chị đã và đang học đại học (chiếm 63,4% mẫu nghiên cứu). Về trình độ học vấn của bố, có 37% sinh viên có bố có trình độ từ cao đẳng-đại học trở lên. Có 51 sinh viên (chiếm 6,4%) có bố chỉ có trình độ tiểu học. Về trình độ học vấn của mẹ, có 27,3% sinh viên có mẹ có trình độ từ cao đẳng - đại học trở lên. Về quan hệ hôn nhân của bố mẹ, có 12 sinh viên (chiếm 1,5%) có bố mẹ ly thân, 20 sinh viên (chiếm 2,5%) có bố mẹ ly dị, có 34 sinh viên (chiếm 4,2%) mất ba hoặc mẹ và đại đa số sinh viên (733 sinh viên, chiếm 91,5%) đang sống cùng ba mẹ.

Bảng **Error! No text of specified style in document.**3. Thông tin nhân khẩu học của mẫu điều tra

| Tiêu chí            |           | Tần số | Tỷ lệ (%) |
|---------------------|-----------|--------|-----------|
| Giới tính           | Nam       | 412    | 51,4%     |
|                     | Nữ        | 389    | 48,6%     |
| Nơi ở hiện tại      | Ký túc xá | 303    | 37,8%     |
|                     | Nhà trọ   | 440    | 55,0%     |
|                     | Ở nhà     | 58     | 7,2%      |
| Khu vực thường trú  | Nông thôn | 663    | 82,8%     |
|                     | Thành thị | 138    | 17,2%     |
| Anh chị học đại học | Không     | 508    | 63,4%     |
|                     | Có        | 293    | 36,6%     |
| Học vấn của ba      | Mù chữ    | 3      | 0,4%      |

| Tiêu chí                   | Tần số              | Tỷ lệ (%) |       |
|----------------------------|---------------------|-----------|-------|
| Học vấn của mẹ             | Cấp 1               | 51        | 6,4%  |
|                            | Cấp 2               | 163       | 20,3% |
|                            | Cấp 3               | 287       | 35,8% |
|                            | Đại học_cao đẳng    | 219       | 27,3% |
|                            | Trên ĐH             | 78        | 9,7%  |
|                            | Mù chữ              | 9         | 1,1%  |
|                            | Cấp 1               | 41        | 5,1%  |
|                            | Cấp 2               | 225       | 28,1% |
|                            | Cấp 3               | 308       | 38,5% |
|                            | Đại học_cao đẳng    | 159       | 19,9% |
| Quan hệ hôn nhân của bố mẹ | Trên ĐH             | 59        | 7,4%  |
|                            | Ly thân             | 12        | 1,5%  |
|                            | Ly dị               | 20        | 2,5%  |
|                            | Đang sống cùng nhau | 733       | 91,5% |
|                            | Mất ba hoặc mẹ      | 34        | 4,2%  |
|                            | Mất ba và mẹ        | 2         | 0,2%  |

### 3.2. Mô tả các thành phần của sự thích ứng

#### 3.2.1. Mức độ thích ứng về mặt học thuật

Kết quả phân tích thống kê mô tả sự thích ứng của sinh viên đối với thành phần học thuật (AA) cho thấy sự đa dạng của các câu trả lời. Cụ thể như sau: Đối với nhận định: “Bạn theo kịp tiến độ học tập ở bậc đại học” thì có 143 sinh viên tự đánh giá ở mức điểm thấp hơn giá trị trung vị (=5), chiếm tỷ lệ 17,88% sinh viên trong mẫu nghiên cứu. Điều này cho thấy còn nhiều sinh viên chưa theo kịp tiến độ học tập ở bậc đại học. Đối với phát biểu: “Bạn biết rõ lý do và kết quả mong đợi khi bạn học đại học” có 100 sinh viên (chiếm 12,51%) tự đánh giá ở mức điểm thấp hơn giá trị trung vị (=5). Kết quả này cho thấy sinh viên còn thiếu sự định hướng và chưa xác định được mục tiêu, động cơ học tập phù hợp. Có 279 sinh viên (chiếm 34,83%) đang cảm thấy việc học đại học thật khó khăn. Có đến 349 sinh viên (chiếm 43,57%) gặp khó khăn trong các kỳ thi học kỳ ở đại học. Điều này có thể nhận thấy sinh viên chưa có phương pháp học tập đúng đắn. Có đến 441 sinh viên chiếm (55,06%) cảm thấy chưa hài lòng về kết quả học tập đạt được ở kỳ thi học kỳ đầu tiên ở bậc đại học. Có đến 514 sinh viên (chiếm 64,26%) tự nhận chưa thật sự tích cực trong học tập ở học kỳ đầu tiên học đại học. Chỉ có 159 sinh viên (chiếm 19,85%) xác định được mục đích và mục tiêu học tập rõ ràng. Có

241 sinh viên (chiếm 30,12%) tự đánh giá không đủ thông minh để đạt kết quả học tập như mong đợi. Có 123 sinh viên (chiếm 15,36%) không cho rằng tầm bằng đại học là quan trọng đối với bản thân. Có đến 571 sinh viên (chiếm 71,46%) tự đánh giá chưa sử dụng hiệu quả thời gian dành cho việc học. Có 194 sinh viên (chiếm 24,38%) thích làm các bài tiểu luận cá nhân, bài tập nhóm. Có 245 sinh viên (chiếm 30,6%) tự đánh giá không có nhiều động lực học tập. Có 271 sinh viên (chiếm 33,88%) có cảm giác nghi ngờ về giá trị của giáo dục đại học. Có 150 sinh viên (chiếm 18,8%) hài lòng với sự đa dạng của các khóa học ở đại học. Có đến 465 sinh viên (chiếm 58,06%) gặp khó khăn khi tập trung để học. Có 313 sinh viên (chiếm 39,07%) đang bị quá tải với các bài tập, tiểu luận, thuyết trình, học nhóm. Có 215 sinh viên (chiếm 26,84%) hài lòng với chất lượng các môn học, khóa học trong chương trình đào tạo. Chỉ có 64 sinh viên (chiếm 8%) không dự lớp rất đầy đủ. Có 158 sinh viên (chiếm 19,8%) không thích thú với các công việc học thuật ở đại học. Có đến 398 sinh viên (49,69%) gặp nhiều khó khăn trong việc hoàn thành các bài tập về nhà. Có đến 201 sinh viên (chiếm 25,1%) cho rằng hài lòng với các chương trình học ở học kỳ này. Có đến 268 sinh viên (chiếm 33,54%) điều họ đang thích thú không có liên quan gì đến việc học của bạn ở trường đại học. Có 208 sinh viên (chiếm

26,02%) chưa hài lòng với tất cả giảng viên bạn đã và đang học trong học kỳ. Có đến 396 sinh viên (chiếm 49,43%) cảm thấy chưa hài lòng với kết quả học tập ở học kỳ vừa qua ở đại học.

**Bảng Error! No text of specified style in document..4.** Thống kê mô tả tần số và tỷ lệ % sự thích ứng về mặt học thuật

|  |         | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     |
|--|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Bạn theo kịp tiến độ học tập ở bậc đại học   | Tần số  | 29    | 14    | 51    | 49    | 166   | 123   | 175   | 109   | 84    |
|  | Tỷ lệ % | 3,62  | 1,75  | 6,38  | 6,13  | 20,75 | 15,38 | 21,88 | 13,63 | 10,50 |
| Bạn biết rõ lý do và kết quả mong đợi khi bạn học đại học                                    | Tần số  | 39    | 17    | 14    | 30    | 128   | 70    | 101   | 151   | 250   |
|  | Tỷ lệ % | 4,88  | 2,13  | 1,75  | 3,75  | 16,00 | 8,75  | 12,63 | 18,88 | 31,25 |
| Bạn đang cảm thấy việc học đại học thật khó khăn   | Tần số  | 68    | 48    | 79    | 84    | 220   | 69    | 90    | 63    | 80    |
|  | Tỷ lệ % | 8,49  | 5,99  | 9,86  | 10,49 | 27,47 | 8,61  | 11,24 | 7,87  | 9,99  |
| Bạn gặp khó khăn trong các kỳ thi ở đại học  | Tần số  | 82    | 68    | 104   | 95    | 183   | 53    | 63    | 73    | 80    |
|  | Tỷ lệ % | 10,24 | 8,49  | 12,98 | 11,86 | 22,85 | 6,62  | 7,87  | 9,11  | 9,99  |
| Bạn cảm thấy hài lòng về kết quả học tập vừa qua của mình                                    | Tần số  | 206   | 66    | 95    | 74    | 128   | 64    | 74    | 49    | 45    |
|  | Tỷ lệ % | 25,72 | 8,24  | 11,86 | 9,24  | 15,98 | 7,99  | 9,24  | 6,12  | 5,62  |
| Bạn chưa thật sự tích cực học tập trong học kỳ vừa qua                                       | Tần số  | 226   | 127   | 111   | 50    | 103   | 34    | 37    | 48    | 64    |
|  | Tỷ lệ % | 28,25 | 15,88 | 13,88 | 6,25  | 12,88 | 4,25  | 4,63  | 6,00  | 8,00  |
| Bạn xác định được mục đích và mục tiêu học tập rõ ràng                                       | Tần số  | 48    | 28    | 41    | 42    | 138   | 95    | 150   | 125   | 134   |
|  | Tỷ lệ % | 5,99  | 3,50  | 5,12  | 5,24  | 17,23 | 11,86 | 18,73 | 15,61 | 16,73 |
| Bạn thật sự không đủ thông minh để đạt kết quả học tập như mong đợi                          | Tần số  | 68    | 57    | 64    | 52    | 167   | 60    | 82    | 112   | 138   |
|  | Tỷ lệ % | 8,50  | 7,12  | 8,00  | 6,50  | 20,88 | 7,50  | 10,25 | 14,00 | 17,25 |
| Có được tâm bằng đại học là rất quan trọng đối với bạn.                                      | Tần số  | 37    | 18    | 31    | 37    | 121   | 63    | 99    | 113   | 282   |
|  | Tỷ lệ % | 4,62  | 2,25  | 3,87  | 4,62  | 15,11 | 7,87  | 12,36 | 14,11 | 35,21 |
| Bạn không sử dụng thật sự hiệu quả thời gian dành cho việc học                               | Tần số  | 272   | 143   | 105   | 51    | 102   | 34    | 28    | 20    | 44    |
|  | Tỷ lệ % | 34,04 | 17,90 | 13,14 | 6,38  | 12,77 | 4,26  | 3,50  | 2,50  | 5,51  |
| Bạn thích làm các bài tiểu luận cá nhân, bài tập nhóm trong các học kỳ vừa qua               | Tần số  | 83    | 37    | 40    | 34    | 173   | 98    | 126   | 73    | 132   |
|  | Tỷ lệ % | 10,43 | 4,65  | 5,03  | 4,27  | 21,73 | 12,31 | 15,83 | 9,17  | 16,58 |
| Bạn thực sự không có nhiều động lực học tập ở bậc đại học                                    | Tần số  | 61    | 55    | 76    | 53    | 160   | 53    | 75    | 96    | 172   |
|  | Tỷ lệ % | 7,62  | 6,87  | 9,49  | 6,62  | 19,98 | 6,62  | 9,36  | 11,99 | 21,47 |
| Gần đây, bạn có cảm giác nghi ngờ về giá trị của giáo dục đại học                            | Tần số  | 90    | 38    | 78    | 65    | 144   | 35    | 59    | 74    | 217   |
|  | Tỷ lệ % | 11,25 | 4,75  | 9,75  | 8,13  | 18,00 | 4,38  | 7,38  | 9,25  | 27,13 |
| Bạn hài lòng với sự đa dạng của các khóa học ở đại học                                       | Tần số  | 59    | 18    | 45    | 28    | 201   | 85    | 136   | 105   | 121   |
|  | Tỷ lệ % | 7,39  | 2,26  | 5,64  | 3,51  | 25,19 | 10,65 | 17,04 | 13,16 | 15,16 |
| Bạn gặp khó khăn khi tập trung để học  | Tần số  | 160   | 116   | 121   | 68    | 126   | 39    | 50    | 47    | 74    |
|  | Tỷ lệ % | 19,98 | 14,48 | 15,11 | 8,49  | 15,73 | 4,87  | 6,24  | 5,87  | 9,24  |
| Bạn đang bị quá tải với các bài tập, tiểu luận, thuyết trình, học nhóm                       | Tần số  | 99    | 44    | 98    | 72    | 167   | 52    | 76    | 71    | 122   |
|  | Tỷ lệ % | 12,36 | 5,49  | 12,23 | 8,99  | 20,85 | 6,49  | 9,49  | 8,86  | 15,23 |
| Bạn hài lòng với chất lượng các môn học, khóa học trong chương trình đào tạo                 | Tần số  | 57    | 36    | 52    | 70    | 202   | 92    | 123   | 101   | 68    |
|  | Tỷ lệ % | 7,12  | 4,49  | 6,49  | 8,74  | 25,22 | 11,49 | 15,36 | 12,61 | 8,49  |
| Bạn dự lớp rất đầy đủ  | Tần số  | 14    | 12    | 12    | 26    | 57    | 18    | 63    | 181   | 418   |
|  | Tỷ lệ % | 1,75  | 1,50  | 1,50  | 3,25  | 7,12  | 2,25  | 7,87  | 22,60 | 52,18 |
| Bạn thích thú với các công việc học thuật ở đại học.   | Tần số  | 51    | 22    | 46    | 39    | 246   | 101   | 126   | 67    | 100   |
|  | Tỷ lệ % | 6,39  | 2,76  | 5,76  | 4,89  | 30,83 | 12,66 | 15,79 | 8,40  | 12,53 |
| Bạn gặp nhiều khó khăn trong việc hoàn thành các bài tập về nhà.                             | Tần số  | 105   | 81    | 123   | 89    | 150   | 58    | 59    | 69    | 67    |
|  | Tỷ lệ % | 13,11 | 10,11 | 15,36 | 11,11 | 18,73 | 7,24  | 7,37  | 8,61  | 8,36  |
| Bạn hài lòng với các chương trình học ở học kỳ này   | Tần số  | 60    | 32    | 43    | 66    | 157   | 103   | 133   | 108   | 99    |
|  | Tỷ lệ % | 7,49  | 4,00  | 5,37  | 8,24  | 19,60 | 12,86 | 16,60 | 13,48 | 12,36 |
| Hầu hết những điều bạn đang thích thú không có liên quan gì đến việc học của bạn ở trường ĐH | Tần số  | 106   | 41    | 64    | 57    | 143   | 59    | 77    | 91    | 161   |
|  | Tỷ lệ % | 13,27 | 5,13  | 8,01  | 7,13  | 17,90 | 7,38  | 9,64  | 11,39 | 20,15 |
| Bạn hài lòng với tất cả giảng viên bạn đã và đang học trong học kỳ                           | Tần số  | 67    | 31    | 59    | 51    | 186   | 77    | 111   | 99    | 119   |
|  | Tỷ lệ % | 8,38  | 3,88  | 7,38  | 6,38  | 23,25 | 9,63  | 13,88 | 12,38 | 14,88 |
| Bạn hài lòng về tình hình học tập của mình   | Tần số  | 170   | 64    | 83    | 79    | 131   | 85    | 97    | 60    | 32    |
|  | Tỷ lệ % | 21,22 | 7,99  | 10,36 | 9,86  | 16,35 | 10,61 | 12,11 | 7,49  | 4,00  |

Căn cứ vào kết quả thống kê giá trị trung bình các biến quan sát thành phần thích ứng về mặt học thuật, cho thấy sinh viên còn gặp nhiều

khó khăn trong việc sử dụng thật sự hiệu quả thời gian dành cho việc học, tính tích cực trong

học tập còn thấp với giá trị trung bình của hai biến quan sát này lần lượt là 3,18 và 3,19.

Sinh viên trong mẫu nghiên cứu đạt mức độ thích ứng cao ít gặp khó khăn ở các biến quan sát liên quan đến việc dự học đầy đủ; hầu hết sinh viên biết rõ lý do và kết quả mong đợi khi học đại học; sinh viên cũng đánh giá cao việc có được một tấm bằng đại học là rất quan trọng.

Các biến quan sát còn lại của thang đo đạt giá trị phân loại ở mức trung bình/bình thường như: xác định được mục đích và mục tiêu học tập rõ ràng; sinh viên đã theo kịp được tiến độ học tập; hài lòng với sự đa dạng của các khóa học ở đại học; hài lòng với các chương trình học trong học kỳ; có nhiều động lực trong việc học tập; hứng thú với các hoạt động học thuật; có lòng tin đối với giá trị của giáo dục đại học; thể hiện sự thích ứng với phương pháp học đại học thông qua việc thích làm các bài tiểu luận cá nhân, bài tập nhóm trong các học kỳ vừa qua; sinh viên cũng thể hiện sự hài lòng cao đối với tất cả các giảng viên đã và đang theo học; sinh viên cũng thể hiện sự tự tin về trí tuệ để đạt được kết quả học tập mong đợi...

### 3.2.2. Mô tả sự thích ứng xã hội

Tương tự như cách đánh giá ở phần sự thích ứng với về học thuật, trong phần này giá trị tần số và tỷ lệ phần trăm sẽ được sử dụng để mô tả dữ liệu. Giá trị trung vị của các câu trả lời vẫn là 5. Với các giá trị trả lời dưới 5 là các cảm nhận tiêu cực và trên 5 là các cảm nhận tích cực.

Có 108 sinh viên (chiếm 13,5%) cảm thấy rằng không thích ứng tốt với môi trường đại học. Có 134 sinh viên (chiếm 16,7%) không cảm thấy thuận lợi trong việc giao lưu, kết bạn với nhiều người ở môi trường đại học. Có đến 291 sinh viên (chiếm 36,4%) không tích cực tham gia các hoạt động xã hội ở môi trường đại học. Có 113 sinh viên (chiếm 14,1%) tự đánh giá hiện không thích ứng tốt với môi trường đại học.

Hỗ trợ bên ngoài lớp học có nhiều lợi ích cho sinh viên, nhưng hầu hết sinh viên chỉ giao

tiếp với giảng viên của họ trong lớp học. Kết quả thống kê cho thấy có đến 614 sinh viên (chiếm 76,7%) ít hoặc không có trao đổi, liên hệ gì với giảng viên sau giờ học. Đây là một điểm đáng lưu tâm bởi kết quả của nhiều nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng sinh viên rất hứng thú và vui vẻ khi học hỏi từ các giáo viên đã hỗ trợ thêm cho họ ngoài thời gian trên lớp học. Việc hỗ trợ sinh viên ngoài giờ lên lớp giúp cho sinh viên thích ứng tốt hơn với những khó khăn liên quan đến đề học thuật. Giảng viên có vai trò rất quan trọng đối với sinh viên trong quá trình thích ứng thông qua việc cung cấp những lời khuyên có giá trị để đối phó với những hoàn cảnh khó khăn [11]. Có 286 sinh viên (chiếm 33,4%) tự nhận có ít mối quan hệ xã hội ở đại học. Có 242 sinh viên (chiếm 30,2%) cho rằng cảm giác cô đơn, nhớ nhà là nguyên nhân chính dẫn đến các khó khăn. Có 87 sinh viên (chiếm 22,9%) báo cáo không thích sống trong môi trường ký túc xá. Về các hoạt động ngoại khóa ở trường đại học có 173 (chiếm 21,7%) sinh viên không hài lòng. Chỉ có 55 sinh viên (chiếm 8,7%) cảm thấy chưa hòa đồng với các bạn cùng phòng. Có đến 335 sinh viên (chiếm 41,9%) không thấy mình có đủ các kỹ năng xã hội để thích ứng với môi trường đại học. Có 183 sinh viên (chiếm 22,8%) không cảm thấy thoải mái với mọi người trong môi trường đại học. Có 257 sinh viên (chiếm 32,2%) cảm thấy chưa hài lòng với mức độ bạn tham gia các hoạt động xã hội ở trường. Có đến 333 sinh viên (chiếm 41,5%) gặp khó khăn khi giao thiệp với bạn khác giới. Có 317 sinh viên (chiếm 39,5%) cảm thấy cô đơn trong thời gian gần đây. Có 324 sinh viên (chiếm 40,4%) cảm thấy mình có sự khác biệt so với bạn bè ở đại học ở những cách mà họ không thích. Có 192 sinh viên (chiếm 23,9%) có ước muốn ở nhà thay vì ở lại trường để học đại học. Có 148 sinh viên (chiếm 18,6%) cảm nhận không có bạn thân ở đại học để có thể tâm sự với họ khi gặp khó khăn. Có 182 sinh viên (chiếm 22,6%) cảm thấy chưa hài lòng với cuộc sống xã hội ở đại học.

**Bảng Error! No text of specified style in document..3. Thống kê mô tả tần số và tỷ lệ % sự thích ứng xã hội**

|   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Bạn cảm thấy rằng bạn thích ứng Tần số    | 24   | 11   | 28   | 45   | 202  | 109  | 190  | 94   | 98   |
| tốt với môi trường đại học Tỷ lệ          | 3,0  | 1,4  | 3,5  | 5,6  | 25,2 | 13,6 | 23,7 | 11,7 | 12,2 |
| Bạn đang giao lưu, kết bạn với Tần số     | 48   | 18   | 27   | 41   | 99   | 80   | 114  | 131  | 243  |
| nhiều người ở môi trường đại học Tỷ lệ    | 6,0  | 2,2  | 3,4  | 5,1  | 12,4 | 10,0 | 14,2 | 16,4 | 30,3 |
| Bạn tham gia tích cực các hoạt Tần số     | 99   | 47   | 67   | 78   | 153  | 84   | 92   | 78   | 103  |
| động xã hội ở môi trường đại học Tỷ lệ    | 12,4 | 5,9  | 8,4  | 9,7  | 19,1 | 10,5 | 11,5 | 9,7  | 12,9 |
| Bạn đang thích ứng tốt với môi Tần số     | 24   | 19   | 32   | 38   | 165  | 122  | 191  | 109  | 101  |
| trường đại học Tỷ lệ                      | 3,0  | 2,4  | 4,0  | 4,7  | 20,6 | 15,2 | 23,8 | 13,6 | 12,6 |
| Bạn có liên hệ, trao đổi với giảng Tần số | 396  | 113  | 69   | 36   | 84   | 30   | 34   | 9    | 29   |
| viên sau giờ học Tỷ lệ                    | 49,5 | 14,1 | 8,6  | 4,5  | 10,5 | 3,8  | 4,3  | 1,1  | 3,6  |
| Bạn có nhiều mối quan hệ xã hội Tần số    | 84   | 57   | 69   | 58   | 165  | 79   | 93   | 88   | 108  |
| ở đại học Tỷ lệ                           | 10,5 | 7,1  | 8,6  | 7,2  | 20,6 | 9,9  | 11,6 | 11,0 | 13,5 |
| Cảm giác cô đơn, nhớ nhà là Tần số        | 101  | 51   | 45   | 45   | 134  | 47   | 52   | 83   | 243  |
| nguyên nhân chính dẫn đến các Tỷ lệ       | 12,6 | 6,4  | 5,6  | 5,6  | 16,7 | 5,9  | 6,5  | 10,4 | 30,3 |
| khó khăn                                  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Bạn thích sống trong môi trường Tần số    | 51   | 10   | 12   | 14   | 56   | 38   | 37   | 39   | 123  |
| ký túc xá Tỷ lệ                           | 13,4 | 2,6  | 3,2  | 3,7  | 14,7 | 10,0 | 9,7  | 10,3 | 32,4 |
| Bạn hài lòng với các hoạt động Tần số     | 82   | 29   | 26   | 36   | 195  | 80   | 121  | 90   | 140  |
| ngoại khóa ở trường đại học Tỷ lệ         | 10,3 | 3,6  | 3,3  | 4,5  | 24,4 | 10,0 | 15,1 | 11,3 | 17,5 |
| Bạn rất hoà đồng với các bạn Tần số       | 17   | 9    | 20   | 9    | 73   | 29   | 66   | 140  | 266  |
| cùng phòng Tỷ lệ                          | 2,7  | 1,4  | 3,2  | 1,4  | 11,6 | 4,6  | 10,5 | 22,3 | 42,3 |
| Bạn cảm thấy mình có đủ các kỹ Tần số     | 114  | 62   | 78   | 81   | 167  | 97   | 101  | 37   | 63   |
| năng xã hội để thích ứng với môi Tỷ lệ    | 14,2 | 7,8  | 9,8  | 10,1 | 20,9 | 12,1 | 12,6 | 4,6  | 7,9  |
| trường đại học                            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Bạn không cảm thấy thoải mái Tần số       | 40   | 41   | 57   | 45   | 174  | 64   | 74   | 113  | 191  |
| với mọi người trong môi trường Tỷ lệ      | 5,0  | 5,1  | 7,1  | 5,6  | 21,8 | 8,0  | 9,3  | 14,1 | 23,9 |
| ĐH  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Bạn hài lòng với mức độ bạn Tần số        | 87   | 47   | 61   | 62   | 183  | 85   | 95   | 74   | 105  |
| tham gia các hoạt động xã hội ở Tỷ lệ     | 10,9 | 5,9  | 7,6  | 7,8  | 22,9 | 10,6 | 11,9 | 9,3  | 13,1 |
| trường                                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Bạn gặp khó khăn khi giao thiệp Tần số    | 121  | 90   | 72   | 50   | 156  | 28   | 52   | 67   | 165  |
| với bạn khác giới Tỷ lệ                   | 15,1 | 11,2 | 9,0  | 6,2  | 19,5 | 3,5  | 6,5  | 8,4  | 20,6 |
| Bạn cảm thấy cô đơn trong thời Tần số     | 125  | 68   | 70   | 54   | 136  | 42   | 56   | 71   | 179  |
| gian gần đây. Tỷ lệ                       | 15,6 | 8,5  | 8,7  | 6,7  | 17,0 | 5,2  | 7,0  | 8,9  | 22,3 |
| Bạn cảm thấy mình có sự khác Tần số       | 108  | 66   | 81   | 69   | 239  | 48   | 47   | 47   | 96   |
| biệt so với bạn bè ở đại học ở Tỷ lệ      | 13,5 | 8,2  | 10,1 | 8,6  | 29,8 | 6,0  | 5,9  | 5,9  | 12,0 |
| những cách mà bạn không thích.            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Bạn ước gì bạn đang ở nhà thay Tần số     | 69   | 36   | 37   | 50   | 116  | 47   | 74   | 97   | 275  |
| vi ở đây để học đại học. Tỷ lệ            | 8,6  | 4,5  | 4,6  | 6,2  | 14,5 | 5,9  | 9,2  | 12,1 | 34,3 |
| Bạn có một số bạn thân ở đại học Tần số   | 72   | 31   | 30   | 15   | 105  | 71   | 103  | 153  | 220  |
| và bạn có thể tâm sự với họ khi Tỷ lệ     | 9,0  | 3,9  | 3,8  | 1,9  | 13,1 | 8,9  | 12,9 | 19,1 | 27,5 |
| bạn gặp khó khăn                          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Bạn khá hài lòng với cuộc sống Tần số     | 46   | 29   | 49   | 58   | 196  | 113  | 132  | 88   | 90   |
| xã hội của bạn ở ĐH. Tỷ lệ                | 5,7  | 3,6  | 6,1  | 7,2  | 24,5 | 14,1 | 16,5 | 11,0 | 11,2 |



Kết quả thống kê giá trị trung bình các biến khảo sát của nhân tố sự thích ứng về xã hội cho thấy sinh viên có mức độ thích ứng cao/không gặp khó khăn với các nội dung như sự hòa đồng với bạn cùng phòng; hoạt động giao lưu kết bạn mới.

Sinh viên đánh giá việc liên hệ, trao đổi với giảng viên sau giờ học là hoạt động kém nhất. Các biến quan sát còn lại đạt mức độ đánh giá trung bình như: thích sống trong môi trường ký túc xá; cảm thấy thoải mái với mọi người trong môi trường đại học; hầu hết sinh viên đều hài lòng với cuộc sống xã hội ở môi trường đại học.

Kết quả thảo luận nhóm còn cho thấy hầu hết các sinh viên sống xa nhà đều có cảm giác cô đơn và nhớ nhà. Điều này thậm chí xảy ra đối với những sinh viên đã thiết lập được các mối quan hệ bạn bè ở môi trường đại học.

Những sinh viên không hài lòng với các hoạt động ngoại khóa đã có ý kiến rằng họ không thể tham gia vào các hoạt động này do kế hoạch tổ chức không phù hợp, thường là sau giờ lên lớp, đây là thời gian họ phải di chuyển về nhà hoặc nhà trọ do ở xa.

### 3.2.3. Mô tả sự thích ứng về mặt tình cảm

Hiệu quả của việc thích ứng về mặt tình cảm có ảnh hưởng gián tiếp đến thành tích học tập. Khó khăn trong việc thích ứng tình cảm tại trường đại học có thể là một tiền đề cho các vấn đề tâm lý. Kết quả phân tích thống mô tả yếu tố thích ứng về mặt xã hội -tình cảm cho thấy:

Có đến 476 sinh viên (chiếm 59,4%) cảm thấy bị căng thẳng hoặc lo lắng trong thời gian gần đây. Có đến 289 sinh viên (chiếm 36,1%) gần đây, có cảm giác buồn rầu và ủ rũ. Đồng thời cũng có đến 359 sinh viên (chiếm 44,9%) cảm thấy mệt mỏi trong thời gian gần đây. Có 248 sinh viên (chiếm 31,2%) gặp những vấn đề khó khăn khi phải sống tự lập, xa gia đình. Có 313 sinh viên (chiếm 39,1%) gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc. Chỉ có 64 sinh viên (chiếm 8%) đánh giá thiếu khát vọng trong cuộc sống. Có 285 sinh viên (chiếm 35,7%) báo cáo thường xuyên bị nhức đầu trong thời gian học đại học. Có 117 sinh viên (chiếm 14,6%) gần đây có suy nghĩ tới việc tham vấn ý kiến các chuyên gia/bác sĩ tâm lý. Có đến 381 sinh viên (chiếm 47,9%) gặp vấn đề về cân nặng, bị tăng cân (hoặc giảm cân) nhiều. Có 262 sinh viên (chiếm 32,6%) báo cáo gần đây dễ cáu gắt/giận dữ. Có đến 358 sinh viên (chiếm 44,8%) gặp vấn đề về giấc ngủ. Có đến 586 sinh viên (chiếm 73,2%) báo cáo nhiều lúc suy nghĩ của họ bị rối tung cả lên. Có đến 462 sinh viên (chiếm 57,6%) lo lắng về vấn đề chi phí học tập. Có 225 sinh viên (chiếm 28,1%) không cảm thấy ở trạng thái sức khỏe tốt. Có đến 387 sinh viên (chiếm 48,2%) cho rằng họ gặp nhiều khó khăn trong quá trình thích ứng với các áp lực ở môi trường đại học.

**Bảng Error! No text of specified style in document..4.** Thống kê mô tả tần số và tỷ lệ % sự thích ứng về tình cảm

|  |        | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6   | 7    | 8    | 9    |
|--|--------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|
| Bạn đã cảm thấy bị căng thẳng hoặc lo lắng trong thời gian gần đây | Tần số | 181  | 105  | 113  | 77   | 116  | 39  | 54   | 40   | 76   |
|  | Tỷ lệ  | 22,6 | 13,1 | 14,1 | 9,6  | 14,5 | 4,9 | 6,7  | 5,0  | 9,5  |
| Gần đây, bạn có cảm giác buồn rầu và ủ rũ                          | Tần số | 110  | 59   | 60   | 60   | 133  | 43  | 71   | 78   | 187  |
|  | Tỷ lệ  | 13,7 | 7,4  | 7,5  | 7,5  | 16,6 | 5,4 | 8,9  | 9,7  | 23,3 |
| Bạn cảm thấy mệt mỏi trong thời gian gần đây                       | Tần số | 111  | 73   | 87   | 88   | 141  | 50  | 62   | 70   | 119  |
|  | Tỷ lệ  | 13,9 | 9,1  | 10,9 | 11,0 | 17,6 | 6,2 | 7,7  | 8,7  | 14,9 |
| Bạn gặp khó khăn khi phải sống tự lập                              | Tần số | 86   | 50   | 62   | 50   | 135  | 43  | 69   | 102  | 203  |
|  | Tỷ lệ  | 10,8 | 6,3  | 7,8  | 6,3  | 16,9 | 5,4 | 8,6  | 12,8 | 25,4 |
| Bạn không thể kiểm soát tốt được cảm xúc trong thời gian gần đây   | Tần số | 112  | 65   | 81   | 55   | 151  | 60  | 59   | 76   | 142  |
|  | Tỷ lệ  | 14,0 | 8,1  | 10,1 | 6,9  | 18,9 | 7,5 | 7,4  | 9,5  | 17,7 |
| Bạn có nhiều khát vọng tốt trong thời gian gần đây                 | Tần số | 17   | 8    | 19   | 20   | 106  | 75  | 123  | 151  | 282  |
|  | Tỷ lệ  | 2,1  | 1,0  | 2,4  | 2,5  | 13,2 | 9,4 | 15,4 | 18,9 | 35,2 |
| Bạn thường xuyên bị nhức đầu trong thời gian học đại học           | Tần số | 96   | 55   | 72   | 62   | 144  | 50  | 65   | 78   | 177  |
|  | Tỷ lệ  | 12,0 | 6,9  | 9,0  | 7,8  | 18,0 | 6,3 | 8,1  | 9,8  | 22,2 |
| Gần đây bạn có suy nghĩ tới việc tham vấn ý                        | Tần số | 53   | 23   | 19   | 22   | 82   | 23  | 41   | 66   | 472  |

|  |        | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6   | 7    | 8    | 9    |
|--|--------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|
| kiến các chuyên gia/bác sĩ tâm lý  | Tỷ lệ  | 6,6  | 2,9  | 2,4  | 2,7  | 10,2 | 2,9 | 5,1  | 8,2  | 58,9 |
| Bạn đã bị tăng cân (hoặc giảm cân) nhiều trong thời gian gần đây                     | Tần số | 211  | 62   | 69   | 39   | 182  | 27  | 30   | 33   | 144  |
| Gần đây bạn dễ cáu gắt/giận dữ   | Tỷ lệ  | 26,5 | 7,8  | 8,7  | 4,9  | 22,8 | 3,4 | 3,8  | 4,1  | 18,1 |
| Bạn không ngủ ngon trong thời gian gần đây   | Tần số | 90   | 45   | 61   | 66   | 150  | 52  | 48   | 87   | 202  |
|  | Tỷ lệ  | 11,2 | 5,6  | 7,6  | 8,2  | 18,7 | 6,5 | 6,0  | 10,9 | 25,2 |
|  | Tần số | 149  | 63   | 82   | 64   | 103  | 37  | 51   | 83   | 168  |
|  | Tỷ lệ  | 18,6 | 7,9  | 10,3 | 8,0  | 12,9 | 4,6 | 6,4  | 10,4 | 21,0 |
| Đôi khi, suy nghĩ của bạn bị rối tung cả lên   | Tần số | 281  | 128  | 112  | 65   | 93   | 23  | 29   | 33   | 37   |
|  | Tỷ lệ  | 35,1 | 16,0 | 14,0 | 8,1  | 11,6 | 2,9 | 3,6  | 4,1  | 4,6  |
| Bạn lo lắng về vấn đề chi phí học tập  | Tần số | 203  | 85   | 106  | 68   | 115  | 31  | 27   | 55   | 111  |
|  | Tỷ lệ  | 25,3 | 10,6 | 13,2 | 8,5  | 14,4 | 3,9 | 3,4  | 6,9  | 13,9 |
| Bạn cảm thấy sức khỏe mình rất tốt   | Tần số | 77   | 25   | 55   | 68   | 133  | 65  | 102  | 126  | 149  |
|  | Tỷ lệ  | 9,6  | 3,1  | 6,9  | 8,5  | 16,6 | 8,1 | 12,8 | 15,8 | 18,6 |
| Bạn gặp nhiều khó khăn trong quá trình thích ứng với các áp lực ở môi trường đại học | Tần số | 98   | 69   | 110  | 110  | 194  | 45  | 61   | 53   | 61   |
|  | Tỷ lệ  | 12,2 | 8,6  | 13,7 | 13,7 | 24,2 | 5,6 | 7,6  | 6,6  | 7,6  |

Căn cứ vào kết quả phân tích giá trị trung bình cho thấy sinh viên còn gặp nhiều khó khăn trong việc thích ứng với các áp lực ở môi trường đại học, bị căng thẳng hoặc lo lắng trong giai đoạn đầu và đôi khi suy nghĩ của họ bị rối tung lên, điểm trung bình của biến quan sát này là 3,17 nằm ở mức “thích ứng thấp/gặp nhiều khó khăn”.

Điểm trung bình cao nhất trong thang đo sự thích ứng về tình cảm tìm được ở phát biểu “Gần đây bạn có suy nghĩ tới việc tham vấn ý kiến các chuyên gia/bác sĩ tâm lý” với giá trị trung bình là 7,31 (cần lưu ý là đây là biến quan sát có giá trị nghịch, và đã được mã hóa lại). Kết quả này cho thấy sinh viên không gặp nhiều khó khăn, áp lực đến mức phải nghĩ đến việc tìm chuyên gia để tham vấn ý kiến. Với phát biểu “bạn có nhiều khát vọng tốt trong thời gian gần đây” có giá trị trung bình là 7,19. Kết quả này cho thấy sinh viên có khát vọng tốt, và khi có khát vọng sẽ tạo nên động lực, sức mạnh và niềm tin giúp vượt qua những khó khăn phía trước để hoàn thành các mục tiêu học tập của mình. Hai biến quan sát này đạt giá trị phân loại là thích ứng cao/không gặp khó khăn gì quan trọng. Các biến quan sát còn lại như: Bạn cảm thấy sức khỏe mình rất tốt, Bạn gặp khó khăn khi phải sống tự lập, Gần đây bạn dễ cáu gắt/giận dữ, Gần đây, bạn có cảm giác buồn rầu và ủ rũ, Bạn thường xuyên bị nhức đầu trong thời gian học đại học, Bạn không thể kiểm soát

tốt được cảm xúc trong thời gian gần đây, Bạn không ngủ ngon trong thời gian gần đây, Bạn cảm thấy mệt mỏi trong thời gian gần đây, Bạn gặp nhiều khó khăn trong quá trình thích ứng với các áp lực ở môi trường đại học, Bạn đã bị tăng cân (hoặc giảm cân) nhiều trong thời gian gần đây, Bạn đã cảm thấy bị căng thẳng hoặc lo lắng trong thời gian gần đây đạt giá trị phân loại ở mức trung bình/bình thường. Riêng biến quan sát “đôi khi, suy nghĩ của bạn bị rối tung cả lên” đạt giá trị phân loại ở mức thích ứng thấp, gặp nhiều khó khăn.

#### 3.2.4. Mô tả mức độ cam kết đạt mục tiêu/gắn kết về mặt định chế

Có 73 sinh viên (chiếm 9,3%) không hài lòng với quyết định học đại học của mình. Bên cạnh đó cũng có 79 sinh viên (chiếm 9,9%) không hài lòng việc quyết định chọn học tại đại học Nông Lâm TP.HCM. Có đến 185 sinh viên (chiếm 23,1%) thích học trường đại học khác thay vì Đại học Nông Lâm TP.HCM. Tuy nhiên, chỉ có 26 sinh viên (chiếm 3,3%) thiếu quyết tâm hoàn thành chương trình đại học và nhận bằng tốt nghiệp ở trường này. Có 109 sinh viên (chiếm 13,7%) suy nghĩ nhiều đến việc chuyển sang trường khác để học. Và đồng thời, có 85 sinh viên (chiếm 10,7%) có suy nghĩ nhiều đến việc bỏ học đại học. Có 78 sinh viên (chiếm 9,8%) có suy nghĩ nhiều đến việc tạm dừng học và hoàn thành chương trình sau.

**Bảng Error! No text of specified style in document..5.** Thống kê mô tả tần số và tỷ lệ % mức độ cam kết đạt mục tiêu/ gắn kết về mặt định chế

|  |        | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6   | 7    | 8    | 9    |
|--|--------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|
| Bạn hài lòng với quyết định học đại học  | Tần số | 22  | 10  | 19  | 22  | 103  | 34  | 86   | 134  | 370  |
|  | Tỷ lệ  | 2,8 | 1,3 | 2,4 | 2,8 | 12,9 | 4,3 | 10,8 | 16,8 | 46,3 |
| Bạn hài lòng với quyết định học tại đại học Nông Lâm TPHCM                           | Tần số | 31  | 9   | 16  | 23  | 109  | 44  | 97   | 160  | 311  |
|  | Tỷ lệ  | 3,9 | 1,1 | 2,0 | 2,9 | 13,6 | 5,5 | 12,1 | 20,0 | 38,9 |
| Bạn thích học trường khác hơn  | Tần số | 72  | 29  | 49  | 35  | 149  | 30  | 47   | 78   | 311  |
|  | Tỷ lệ  | 9,0 | 3,6 | 6,1 | 4,4 | 18,6 | 3,8 | 5,9  | 9,8  | 38,9 |
| Bạn quyết tâm hoàn thành chương trình đại học và nhận bằng tốt nghiệp ở trường này   | Tần số | 11  | 3   | 5   | 7   | 38   | 18  | 40   | 108  | 570  |
|  | Tỷ lệ  | 1,4 | 0,4 | 0,6 | 0,9 | 4,8  | 2,3 | 5,0  | 13,5 | 71,3 |
| Gần đây, bạn có suy nghĩ nhiều đến việc chuyển sang trường khác để học               | Tần số | 42  | 19  | 20  | 28  | 77   | 29  | 35   | 89   | 461  |
|  | Tỷ lệ  | 5,3 | 2,4 | 2,5 | 3,5 | 9,6  | 3,6 | 4,4  | 11,1 | 57,6 |
| Gần đây, bạn có suy nghĩ nhiều đến việc bỏ học đại học                               | Tần số | 27  | 15  | 21  | 22  | 52   | 21  | 25   | 49   | 566  |
|  | Tỷ lệ  | 3,4 | 1,9 | 2,6 | 2,8 | 6,5  | 2,6 | 3,1  | 6,1  | 70,9 |
| Gần đây, bạn có suy nghĩ nhiều đến việc tạm dừng học và hoàn thành chương trình sau. | Tần số | 31  | 15  | 19  | 13  | 52   | 26  | 25   | 53   | 565  |
|  | Tỷ lệ  | 3,9 | 1,9 | 2,4 | 1,6 | 6,5  | 3,3 | 3,1  | 6,6  | 70,7 |

Kết quả thống kê mô tả giá trị trung bình và độ lệch chuẩn về mức độ cam kết đạt mục tiêu/ gắn kết về mặt định chế cho thấy mức độ gắn kết cao của sinh viên với nhà trường cũng như quyết tâm đạt được các mục tiêu đề ra. Cụ thể, phát biểu “Bạn quyết tâm hoàn thành chương trình đại học và nhận bằng tốt nghiệp ở trường này” đứng ở vị trí thứ nhất với giá trị trung bình là 8,29 kết quả này cho thấy sự quyết tâm cao của sinh viên. Đứng ở vị trí thứ 2 với giá trị trung bình là 7,85 là nội dung “Gần đây, bạn có suy nghĩ nhiều đến việc tạm dừng học và hoàn thành chương trình sau”. Đứng ở vị trí thứ ba là phát biểu “Gần đây, bạn có suy nghĩ nhiều đến việc bỏ học đại học”. Điều này phù hợp với nhận định về sự quyết tâm hoàn thành chương trình học của sinh viên. Các phát biểu đo lường mức độ gắn kết của sinh viên cũng cho thấy mức độ gắn kết cao của sinh viên với trường đã chọn học. Cụ thể, nội dung “Gần đây, bạn có suy nghĩ nhiều đến việc chuyển sang trường khác để học” có giá trị trung bình cộng là 7,40, nội dung “Bạn hài lòng với quyết định học đại học” có giá trị trung bình cộng là 7,39, và nội dung “Bạn hài lòng với quyết định học tại đại học Nông Lâm TP.HCM” có giá trị trung bình cộng

là 7,19. Tuy nhiên, cũng đáng chú ý là biến quan sát “bạn thích học trường khác hơn” đạt giá trị trung bình khá cao 6,37 điều này cho thấy còn nhiều sinh viên đã vào học với tâm thế chưa tốt, do chưa phù hợp với nguyện vọng chọn trường.

### 3.3. Đánh giá chung về mức độ thích ứng của sinh viên

Để đánh giá mức độ thích ứng chung của sinh viên và mức độ thích ứng đối với 4 thành phần thích ứng, điểm số về mức độ thích ứng được phân chia thành 3 cấp độ như đã trình bày trong phần phương pháp nghiên cứu: thích ứng thấp, thích ứng trung bình và thích ứng cao. Kết quả phân tích thống kê được trình bày trong bảng phía dưới ( bảng 3.6).

Nhìn chung mức độ thích ứng chung của sinh viên năm nhất chỉ ở mức trung bình. Cụ thể, có 696 sinh viên có mức độ thích ứng trung bình (chiếm 86,9%); chỉ có 72 sinh viên (chiếm 9%) có mức độ thích ứng cao và 33 sinh viên (chiếm 4,1%) có mức độ thích ứng thấp.

Đối với sự thích ứng về mặt học thuật, có 55 sinh viên (chiếm 6,9%) có mức độ thích ứng thấp; 700 sinh viên (chiếm 87,4%) có mức độ thích ứng trung bình và chỉ có 46 sinh viên (chiếm 5,7%) đạt mức độ thích ứng cao.

Đối với sự thích ứng về mặt xã hội, có 43 sinh viên (chiếm 5,4%) có mức độ thích ứng thấp; 590 sinh viên (chiếm 73,7%) có mức độ thích ứng trung bình, có 168 sinh viên (chiếm 21%) có mức độ thích ứng cao.

Đối với sự thích ứng về mặt tình cảm, có đến 143 sinh viên (chiếm 17,9%) có mức độ thích ứng thấp, 575 sinh viên (chiếm 71,8) có mức độ thích ứng trung bình, và có 83 sinh viên (chiếm 10,4%) có mức độ thích ứng cao.

Đối với thành phần cam kết đạt mục tiêu/gắn kết với nhà trường, có 25 sinh viên (chiếm 3,1%) có mức độ thấp, 477 sinh viên (chiếm 59,6%) đạt mức độ trung bình và đáng lưu ý có 299 sinh viên (chiếm 37,3%) có mức độ thích ứng cao. Đây là thành phần có mức độ thích ứng cao nhất trong 4 thành phần của sự thích ứng. Điều này cho thấy sinh viên thể hiện quyết tâm cao trong việc đạt được các mục tiêu học tập và có sự gắn kết cao với trường đã chọn.

**Bảng Error! No text of specified style in document..5.** Phân loại mức độ thích ứng của sinh viên năm nhất

|   |                      | Tần số     | Phần trăm    | Phần trăm tích lũy |
|---|----------------------|------------|--------------|--------------------|
| Sự thích ứng chung                            | Thích ứng thấp       | 33         | 4,1          | 4,1                |
|   | Thích ứng trung bình | 696        | 86,9         | 91,0               |
|   | Thích ứng cao        | 72         | 9,0          | 100,0              |
| Thích ứng về mặt học thuật                    | Thích ứng thấp       | 55         | 6,9          | 6,9                |
|   | Thích ứng trung bình | 700        | 87,4         | 94,3               |
|   | Thích ứng cao        | 46         | 5,7          | 100,0              |
| Thích ứng về mặt xã hội                       | Thích ứng thấp       | 43         | 5,4          | 5,4                |
|   | Thích ứng trung bình | 590        | 73,7         | 79,0               |
|   | Thích ứng cao        | 168        | 21,0         | 100,0              |
| Thích ứng về mặt tình cảm                     | Thích ứng thấp       | 143        | 17,9         | 17,9               |
|   | Thích ứng trung bình | 575        | 71,8         | 89,6               |
|   | Thích ứng cao        | 83         | 10,4         | 100,0              |
| Cam kết đạt mục tiêu/ gắn kết về mặt định chế | Thích ứng thấp       | 25         | 3,1          | 3,1                |
|   | Thích ứng trung bình | 477        | 59,6         | 62,7               |
|   | Thích ứng cao        | 299        | 37,3         | 100,0              |
| <b>Tổng</b>                                   |                      | <b>801</b> | <b>100,0</b> |                    |

#### 4. Kết luận

Sự thích ứng tốt với những thách thức xã hội, tình cảm và học tập trong môi trường đại học là điều kiện cần thiết cho sự thành công trong hoạt động học tập, và cho sự thành công sau này trong cuộc đời. Sinh viên đại học gặp nhiều thách thức trong quá trình thích ứng với cuộc sống ở môi trường đại học. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên có mức độ thích ứng trung bình với môi trường đại học. Cụ thể, sự thích ứng của sinh viên đối với các thành phần theo mức độ từ cao đến thấp như sau: cao nhất là cam kết đạt mục tiêu/ gắn kết về mặt định chế, tiếp đến là thích ứng về mặt xã hội, sau đó là thích ứng về mặt tình cảm, và kém nhất là thích ứng về mặt học thuật.

Sinh viên phải học cách hoạt động trong môi trường mới, sống tự lập, làm việc với những người mới lạ, không quen với những căng thẳng mới và những thách thức mới. Giải quyết vấn đề thích ứng với môi trường đại học không chỉ là trách nhiệm của nhà trường mà còn liên quan đến môi trường xã hội mà sinh viên đã và đang sinh sống. Các bậc phụ huynh, nhà trường và xã hội cần hỗ trợ sinh viên nhiều hơn để họ nhanh chóng thích ứng với hoạt động học tập bậc đại học.

#### Tài liệu tham khảo

- [1] V. Tinto, *Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition.*, Chicago: The University of Chicago Press, 1987.

- [2] Christie, N. G. & Dinham, S. M., "Institutional and External Influences on Social Integration in the Freshman Year," *Journal of Higher Education*, vol. 62, no. 4, pp. 412-436, 1991.
- [3] Credé, M. & Niehorster, S., "Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences," *Educational Psychology Review*, vol. 24, pp. 133-165, 2012.
- [4] W. Spady, "Dropouts from higher education: An interdisciplinary review and synthesis," *Interchange*, vol. 1, pp. 64-65, 1970.
- [5] Bryant, B., & Trower, P. E, "Social difficulty in a student sample," *British Journal of Educational Psychology*, vol. 44, pp. 13-21, 1974.
- [6] Martin, W. E., Swartz-Kulstad, J. L. and Madson, M. , " Psychosocial Factors That Predict the College Adjustment of First-Year Undergraduate Students: Implications for College Counselors," *Journal of College Counseling*, vol. 2, p. 121-133, 1999.
- [7] Wintre, M.G., & Yaffe, M, "First-year Students' Adjustment to University Life as a Function of Relationships with Parents," *Journal of Adolescent Research*, vol. 15, pp. 9-37, 2000.
- [8] Baker, R. W., & Siryk B, SACQ: Student adaptation to college questionnaire manual (2nd. ed.), Los Angeles: Western Psychological Services, 1999.
- [9] Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc, Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Tp. Hồ Chí Minh: Nhà xuất bản Thống kê, 2005.
- [10] Abdullah M. C., Elias H., Uli J., Mahyuddin R., "Relationship between Coping and University Adjustment and Academic Achievement amongst First Year Undergraduates in a Malaysian Public University," *International Journal of Arts and Sciences*, vol. 3(11), pp. 379 - 392, 2010.

## Measuring Student's Adjustment to University: A Study at Nong Lam University, Vietnam

Vo Van Viet

*Nong Lam University, Ho Chi Minh City, Viet Nam*

**Abstract:** This study aimed to assess the degree of adjustaptability of freshmen to the university environment. Quantitative approach was employed. Data were collected by using survey method from a random sample of 801 first-year students studying at Nong Lam University. The results of this study showed that the first-year students had a moderate level of adjustment despite some difficulties.

**Keywords:** First-year student, adjustment, university, school environment.