

THÍCH ỨNG TÂM LÝ - XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN NĂM NHẤT VỚI MÔI TRƯỜNG GIÁO DỤC ĐẠI HỌC

Lê Văn Khuyển

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

Email: lvkhuyen@hueuni.edu.vn

Tóm tắt: Giai đoạn đầu của quá trình học tập tại đại học đánh dấu sự chuyển đổi căn bản trong cấu trúc hoạt động tâm lý – xã hội của sinh viên năm nhất. Bài viết tập trung hệ thống hóa cơ sở lý luận về sự thích ứng tâm lý – xã hội trong bối cảnh giáo dục đại học, phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình này và đề xuất định hướng hỗ trợ phù hợp. Trên nền tảng các quan điểm khoa học về nhân cách, hành vi xã hội và quá trình phát triển thích ứng, bài viết góp phần làm rõ vai trò của hỗ trợ tâm lý – sư phạm đối với sự ổn định cảm xúc, nâng cao động lực học tập và năng lực tự điều chỉnh của sinh viên năm nhất trong môi trường học thuật hiện đại.

Từ khóa: Sinh viên năm thứ nhất; thích ứng tâm lý – xã hội; môi trường đại học; khó khăn thích ứng; hỗ trợ tâm lý – sư phạm; phát triển nhân cách.

PSYCHOSOCIAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE UNIVERSITY EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Le Van Khuyen

University of Education, Hue University

Email: lvkhuyen@hueuni.edu.vn

Abstract: The early stage of university learning marks a fundamental transformation in the psychosocial functioning of first-year students. This article focuses on synthesizing theoretical foundations of psychosocial adaptation in the context of higher education, analyzing the influencing factors, and proposing appropriate intervention strategies. Grounded in scientific perspectives on personality, social behavior, and adaptation development, the study clarifies the role of psychological–pedagogical support in helping students stabilize emotions, enhance academic motivation, and develop self-regulation capacities in the modern academic environment.

Keywords: First-year students; psychosocial adaptation; university environment; adaptation difficulties; psychological–pedagogical support; personality development.

Nhận bài: 21/04/2025

Phản biện: 18/05/2025

Duyệt đăng: 23/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chuyển tiếp từ trung học phổ thông lên đại học là một bước ngoặt phát triển quan trọng, đặc biệt ở khía cạnh tâm lý – xã hội của sinh viên năm nhất. Việc thích ứng với môi trường học tập mới – mang tính độc lập cao, áp lực tri thức lớn và đa dạng các mối quan hệ – đòi hỏi sinh viên không chỉ thay đổi thói quen học tập mà còn tái cấu trúc nhận thức, cảm xúc và hành vi cá nhân.

Sinh viên năm nhất thường gặp khó khăn trong thích ứng học thuật, điều chỉnh cảm xúc, thiết lập các mối quan hệ xã hội và tự quản lý cuộc sống. Những thách thức này nếu không được nhận diện và hỗ trợ đúng lúc có thể dẫn đến suy giảm động lực học, rối nhiễu tâm lý và ảnh hưởng lâu dài đến quá trình phát triển nhân cách – nghề nghiệp.

Trong bối cảnh đó, thích ứng tâm lý – xã hội trở thành điều kiện thiết yếu để sinh viên duy trì sự ổn định tinh thần, hòa nhập môi trường đại học và phát huy năng lực học tập một cách hiệu quả. Việc nghiên cứu vấn đề này sẽ góp phần đề xuất các biện pháp hỗ trợ phù hợp, thúc đẩy sự phát triển toàn diện tâm lý, nhân cách – nghề nghiệp cho sinh viên ngay từ những năm đầu đại học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm thích ứng tâm lý – xã hội

2.1.1. Khái niệm

Trong tâm lý học, thích ứng là quá trình cá nhân duy trì sự cân bằng với môi trường sống. Có ba hình thức thích ứng: thích nghi sinh học (điều chỉnh cơ thể theo điều kiện tự nhiên), thích ứng tâm lý (điều chỉnh cảm xúc, hành vi trước biến động môi trường), và thích ứng tâm lý – xã hội (điều chỉnh hành vi, cảm xúc để phù hợp với chuẩn mực xã hội). Thích ứng tâm lý – xã hội phản ánh khả năng hòa nhập xã hội và đạt trạng thái nội tâm tích cực, đảm bảo sự phát triển bền vững của cá nhân.

2.1.2. Bản chất của thích ứng tâm lý – xã hội

Thích ứng tâm lý – xã hội là quá trình linh hoạt giữa cá nhân và môi trường xã hội, kết hợp giữa hòa nhập cộng đồng và giữ gìn bản sắc cá nhân. Đây là quá trình “thích nghi có chọn lọc”, giúp cá nhân điều chỉnh hành vi và cảm xúc để đạt cân bằng giữa nhu cầu nội tại và yêu cầu xã hội. Thích ứng thành công thể hiện năng lực tự điều chỉnh và phản ứng tích cực với thách thức.

2.1.3. Đặc điểm của thích ứng tâm lý – xã hội

Thích ứng là quá trình cá nhân, linh hoạt và phụ thuộc vào bối cảnh xã hội – văn hóa. Đặc điểm chính gồm: (1) tính hai chiều – cá nhân vừa thích nghi vừa tác động lại môi trường; (2) kết hợp giữa hòa nhập và cá thể hóa; (3) liên quan chặt chẽ đến cảm xúc và hành vi; (4) chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố cá nhân và môi trường; (5) có thể phát triển thông qua giáo dục và hỗ trợ từ nhà trường, gia đình và cộng đồng.

2.2. Đặc trưng thích ứng tâm lý - xã hội của sinh viên năm thứ nhất

Tính chuyển tiếp phát triển. Sinh viên năm thứ nhất đang ở giai đoạn giao thoa giữa vị thành niên muộn và trưởng thành sớm, với nhiều biến động trong cấu trúc tâm lý – xã hội. Thích ứng ở giai đoạn này mang tính nền tảng, chi phối định hướng nhân cách - nghề nghiệp và các mối quan hệ xã hội lâu dài.

Diễn ra trong bối cảnh thay đổi toàn diện. Việc chuyển từ môi trường phổ thông sang môi trường đại học đồng nghĩa với sự thay đổi đồng loạt về phương pháp học tập, mức độ tự chủ, hệ thống quan hệ xã hội, không gian sống và vai trò xã hội – từ phụ thuộc sang tự quản. Đây là một như là “cú sốc” thích nghi tổng thể.

Đan xen giữa nhu cầu cá nhân và yêu cầu xã hội. Sinh viên phải đồng thời thỏa mãn nhu cầu cá nhân (độc lập, khẳng định bản thân, phát triển năng lực,...) và đáp ứng yêu cầu của xã hội học đường (chuẩn mực, vai trò, trách nhiệm,...). Việc cân bằng hai yếu tố này là thách thức cốt lõi của quá trình thích ứng.

Phụ thuộc nhiều vào hỗ trợ bên ngoài. Ở giai đoạn đầu ở nhà trường đại học, sinh viên thường chưa đủ năng lực tự điều chỉnh nên dễ bị ảnh hưởng bởi gia đình, bạn bè, giảng viên và môi trường. Thiếu hụt mạng lưới hỗ trợ này có thể làm gia tăng nguy cơ mất cân bằng tâm lý - xã hội ở sinh viên.

Tính không ổn định và dễ dao động. Sự thích ứng tâm lý - xã hội của sinh viên năm nhất thường chưa ổn định, dễ bị tác động bởi các yếu tố ngoại cảnh như áp lực học tập, thi cử, thất bại xã hội hay các sự kiện tâm lý tiêu cực. Quá trình này đòi hỏi sự theo dõi và hỗ trợ tâm lý - sư phạm liên tục.

Có khả năng điều chỉnh và phát triển nếu được hỗ trợ đúng lúc. Dù dễ tổn thương, nhưng sinh viên năm thứ nhất cũng có tính linh hoạt cao trong tâm lý. Nếu được nhận thức và hỗ trợ phù hợp, họ có thể nhanh chóng vượt qua khó khăn, xây dựng nền tảng phát triển ổn định cả về học thuật lẫn nhân cách xã hội.

2.3. Những thách thức trong quá trình thích ứng tâm lý - xã hội của sinh viên năm thứ nhất

Thích ứng tâm lý - xã hội không diễn ra một cách tự động hay liền mạch. Đặc biệt với sinh viên năm nhất, đây là một quá trình chuyển tiếp phức tạp, tiềm ẩn nhiều trở ngại do sự thay đổi đồng thời trên nhiều phương diện: nhận thức, cảm xúc, tình cảm, hành vi, quan hệ xã hội và định hướng nghề nghiệp. Những thách thức trong quá trình thích ứng có thể được phân tích theo các nhóm sau:

2.3.1. Thách thức về nhận thức và học tập:

Sinh viên năm nhất gặp khó khăn khi chuyển từ mô hình học phụ thuộc sang tự chủ. Họ thiếu kỹ năng đọc hiểu tài liệu chuyên ngành, quản lý thời gian, tư duy phản biện và làm việc nhóm, dẫn đến áp lực tâm lý và cảm giác tụt hậu so với bạn bè.

2.3.2. Thách thức về cảm xúc và điều chỉnh tâm lý:

Việc thay đổi môi trường sống, đặc biệt với sinh viên ngoại tỉnh, dễ gây cảm giác lạc lõng, lo âu, và khủng hoảng bản sắc. Thiếu kỹ năng điều chỉnh cảm xúc có thể dẫn đến rối loạn thích ứng, trầm cảm nhẹ hoặc ý định bỏ học.

2.3.3. Thách thức trong tương tác xã hội:

Nhiều sinh viên khó thiết lập và duy trì quan hệ xã hội do ngại giao tiếp, thiếu kỹ năng xử lý xung đột và chưa thích nghi với vai trò xã hội mới. Sự khác biệt văn hóa vùng miền cũng có thể tạo rào cản tâm lý.

2.3.4. Thách thức về điều kiện sống:

Sinh viên ngoại tỉnh, đặc biệt từ vùng nông thôn hoặc dân tộc thiểu số, đối mặt với áp lực tài chính, chỗ ở, chăm sóc bản thân và thiếu sự hỗ trợ từ gia đình. Nhiều người phải đi làm thêm, ảnh hưởng đến học tập và sức khỏe.

2.3.5. Thách thức về định hướng giá trị và nghề nghiệp:

Không ít sinh viên chọn ngành học không phù hợp với năng lực hoặc thiếu hiểu biết nghề nghiệp, dẫn đến thiếu động lực, mất niềm tin, học đối phó và nguy cơ bỏ học hoặc chuyển ngành.

Tổng thể, quá trình thích ứng của sinh viên năm nhất là sự tương tác giữa cá nhân và môi trường xã hội. Việc nhận diện rõ các nhóm thách thức là cơ sở để thiết kế các chương trình hỗ trợ hiệu quả, phù hợp với bối cảnh giáo dục đại học hiện đại.

2.4. Vai trò của hỗ trợ tâm lý – sư phạm trong thúc đẩy thích ứng tâm lý - xã hội cho sinh viên năm thứ nhất

Hỗ trợ tâm lý - sư phạm là một cấu phần không thể tách rời trong hệ thống giáo dục đại học hiện đại, đóng vai trò trung tâm trong việc điều hòa,

thúc đẩy và phát triển quá trình thích ứng tâm lý - xã hội của sinh viên năm nhất. Không chỉ dừng lại ở việc hỗ trợ cá nhân vượt qua các rối loạn cảm xúc nhất thời, hỗ trợ tâm lý - sư phạm còn hướng tới mục tiêu phát triển toàn diện nhân cách người học, đồng thời tạo dựng môi trường xã hội học tập tích cực và bền vững.

2.4.1. Định hướng nhận thức và hành vi:

Sinh viên năm nhất thường thiếu hệ thống kiến thức và kỹ năng hành vi phù hợp với môi trường đại học. Hỗ trợ tâm lý - sư phạm giúp sinh viên nhận diện các thay đổi tâm lý, hiểu rõ chuẩn mực hành vi học đường, từ đó hình thành động cơ học tập đúng đắn và phát triển khả năng định hướng hành vi xã hội.

2.4.2. Phòng ngừa và điều chỉnh cảm xúc:

Các cảm xúc tiêu cực như lo âu, căng thẳng, cô lập dễ phát sinh trong quá trình thích ứng. Các hình thức hỗ trợ như tư vấn, trị liệu nhóm, chương trình hỗ trợ đồng đẳng... giúp sinh viên nâng cao khả năng nhận diện, điều chỉnh cảm xúc và tăng sức đề kháng tâm lý - yếu tố then chốt trong thích ứng bền vững.

2.4.3. Tạo lập môi trường học tập tích cực và hỗ trợ xã hội:

Môi trường học tập là hệ sinh thái tâm lý - xã hội quan trọng. Hỗ trợ tâm lý - sư phạm góp phần tạo bầu không khí tích cực thông qua truyền thông sư phạm, tư vấn quản lý lớp, tổ chức hoạt động cộng đồng... giúp sinh viên cảm thấy thân thuộc, được hỗ trợ và chủ động hơn trong học tập.

2.4.4. Phát triển năng lực tự học, tự điều chỉnh và tự quản lý:

Hỗ trợ tâm lý - sư phạm giúp sinh viên phát triển kỹ năng học tập đại học như tự đặt mục tiêu, kiểm soát và đánh giá tiến trình học. Qua các hoạt động phản hồi và hướng dẫn, sinh viên được rèn luyện tư duy phản biện, ý thức trách nhiệm cá nhân - nền tảng của năng lực thích ứng xã hội.

2.4.5. Kết nối và phát triển tiềm năng cá nhân:

Mỗi sinh viên có điểm mạnh và mục tiêu riêng. Hỗ trợ tâm lý - sư phạm giúp họ khám phá, phát huy tiềm năng qua các hoạt động trải nghiệm, sáng tạo, xây dựng vai trò cá nhân trong tập thể. Sự công nhận và tin tưởng thúc đẩy quá trình thích ứng diễn ra sâu sắc và bền vững hơn.

Hỗ trợ tâm lý - sư phạm là động lực nội sinh quan trọng giúp sinh viên vượt qua giai đoạn chuyển tiếp, phát triển bản sắc cá nhân và thích nghi hiệu quả với môi trường đại học, hướng đến sự tự chủ học tập và hội nhập xã hội trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

2.5. Biện pháp hỗ trợ thích ứng tâm lý - xã hội cho sinh viên năm thứ nhất

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn đã phân tích, việc hỗ trợ sinh viên năm nhất trong quá trình thích ứng tâm lý - xã hội cần được định hướng theo chiều sâu, mang tính hệ thống và tích hợp. Những định hướng dưới đây không chỉ đóng vai trò như các biện pháp hỗ trợ tức thời mà còn hướng đến mục tiêu phát triển năng lực thích ứng bền vững, góp phần định hình nhân cách và lối sống tích cực cho sinh viên trong suốt quá trình học đại học và nghề nghiệp sau này.

2.5.1. Thiết lập hệ thống đánh giá thích ứng tâm lý - xã hội đầu vào

Việc triển khai các công cụ khảo sát, đánh giá sớm mức độ thích ứng tâm lý - xã hội ngay trong học kỳ đầu tiên là cần thiết nhằm phát hiện các biểu hiện sớm của khó khăn tâm lý, rối loạn thích ứng hoặc thiếu hụt kỹ năng xã hội. Công cụ có thể bao gồm bảng hỏi tự đánh giá, trắc nghiệm tâm lý ngắn, phỏng vấn v.v... Dựa trên kết quả chẩn đoán, nhà trường có thể xây dựng hồ sơ tâm lý cá nhân hóa cho từng sinh viên và sớm đưa ra biện pháp hỗ trợ phù hợp theo mức độ nguy cơ rối loạn tâm lý.

2.5.2. Tổ chức chương trình đào tạo kỹ năng thích ứng tâm lý - xã hội học đường

Đây là chương trình huấn luyện mang tính giáo dục phòng ngừa, tập trung phát triển các kỹ năng mềm thiết yếu như: Kỹ năng tự học, ghi chép, tra cứu tài liệu, làm việc nhóm; kỹ năng quản lý thời gian, lập kế hoạch học tập; kỹ năng tự kiểm soát cảm xúc, giải tỏa căng thẳng trong thi cử; kỹ năng thích ứng với môi trường học tập số, học trực tuyến v.v...

Các chương trình này nên được thiết kế theo hình thức học phân kỹ năng mềm hoặc hoạt động ngoại khóa có chứng chỉ hoàn thành, với sự phối hợp của các giảng viên tâm lý học, chuyên viên tư vấn và sinh viên khóa trên có kinh nghiệm.

2.5.3. Phát triển mạng lưới cố vấn học tập và hỗ trợ đồng đẳng

Mô hình giảng viên cố vấn học tập hiện nay đóng vai trò then chốt trong việc tạo cầu nối giữa sinh viên với nhà trường. Mỗi nhóm sinh viên năm nhất cần có một giảng viên hướng dẫn cố định và một nhóm sinh viên khóa trên được đào tạo làm “người hỗ trợ đồng đẳng” (peer mentor). Nhóm này sẽ tổ chức các buổi trao đổi học tập, chia sẻ kinh nghiệm sống, giúp tân sinh viên vượt qua những khó khăn tâm lý, những trở ngại trong quan hệ xã hội để thích nghi nhanh hơn về cả tâm

lý lẫn tổ chức đời sống học đường. Việc phát triển mạng lưới hỗ trợ này cũng góp phần nuôi dưỡng văn hóa tương thân tương ái trong môi trường giáo dục đại học.

2.5.4. Tích hợp hoạt động phát triển bản thân thông qua trải nghiệm xã hội

Học tập trải nghiệm cần được xem là một phần cấu thành của quá trình thích ứng. Thông qua việc tham gia các hoạt động xã hội - tình nguyện, nghiên cứu khoa học, các câu lạc bộ học thuật, văn nghệ - thể thao, sinh viên được đặt vào bối cảnh tương tác xã hội thực tiễn, từ đó hình thành và rèn luyện kỹ năng giao tiếp, giải quyết vấn đề, tư duy phản biện, khả năng tự điều chỉnh và phát triển cảm xúc xã hội. Việc tích hợp này cần có cơ chế công nhận kết quả như điểm rèn luyện, chứng nhận kỹ năng để khuyến khích sinh viên tham gia.

2.5.5. Nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ tư vấn tâm lý học đường

Cuối cùng, để đảm bảo hiệu quả dài hạn, nhà trường cần chú trọng nâng cao chất lượng đội ngũ làm công tác tư vấn tâm lý học đường. Cách thức thực hiện có thể bao gồm: 1) Tuyển dụng chuyên viên tâm lý chuyên trách có chuyên môn sâu; 2) Tổ chức tập huấn định kỳ cho cán bộ quản lý lớp, giảng viên cố vấn học tập và sinh viên cuối khóa về nhận diện biểu hiện khó khăn tâm lý, xã hội ở

sinh viên; 3) Thiết lập quy trình hỗ trợ tâm lý ẩn danh, bảo mật và dễ tiếp cận cho sinh viên; 4) Kết nối dịch vụ tư vấn học đường với các khoa, phòng chức năng và bệnh viện tâm lý (nếu cần).

Việc triển khai các định hướng nêu trên đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa các bộ phận trong trường đại học, đồng thời cần được lượng giá thường xuyên để điều chỉnh phù hợp với đặc điểm người học và bối cảnh giáo dục thay đổi không ngừng. Khi các định hướng can thiệp, hỗ trợ được thực hiện bài bản thì quá trình thích ứng tâm lý - xã hội của sinh viên năm nhất sẽ không còn là trở ngại, mà trở thành động lực nội sinh thúc đẩy phát triển nhân cách và năng lực nghề nghiệp một cách mạnh mẽ và vững chắc.

III. KẾT LUẬN

Sự thích ứng tâm lý - xã hội của sinh viên năm nhất là yếu tố then chốt trong tiến trình đào tạo và hình thành chuyên gia tương lai. Để quá trình này diễn ra thuận lợi, cần sự phối hợp liên ngành giữa tâm lý học - giáo dục học - quản lý giáo dục, đặc biệt trong việc xây dựng các chương trình hỗ trợ cá nhân hóa, nhấn mạnh phát triển kỹ năng sống, năng lực tự điều chỉnh và tự khẳng định bản thân. Hiệu quả của quá trình thích ứng chính là tiền đề đảm bảo thành tích học tập, sự phát triển nghề nghiệp và chất lượng cuộc sống tinh thần của sinh viên trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Minh Hằng (2001), *Nghiên cứu sự thích nghi tâm lý - xã hội của trẻ em trong các gia đình ly hôn*, Luận văn Thạc sĩ Tâm lý học, Viện Khoa học Xã hội, Hà Nội.
2. Đỗ Mạnh Tôn (1996), *Nghiên cứu sự thích ứng đối với học tập và rèn luyện của học viên các trường sĩ quan quân đội*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Chính trị Quân sự, Hà Nội.
3. Nguyễn Khắc Viện (2001), *Từ điển tâm lý, Trung tâm Nghiên cứu trẻ em*, NXB Văn hóa - Thông tin, Hà Nội.
4. Агаева А.Э. (2016), Особенности адаптации студентов I курса к обучению в вузе, Научно-методический электронный журнал «Концепт», Т. 11, С. 1221-1225, URL: <http://e-koncept.ru/2016/86264.htm>
5. Гришанов, Л.К. (1990), Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов, Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе, Кишинев, С. 29 - 41.
6. Кусакина С.Н. (2011), Психологическая готовность к обучению в вузе, Управление дошкольным образовательным учреждением, № 8, С. 24 - 37.
7. Лилиенталь С.А. (2007), Формирование навыков адаптации к профессиональной деятельности, Среднее профессиональное образование, № 2, С. 38 - 41.
8. Мардахаев Л.В., Егорычев А.М. (2016), Социальная педагогика личности: учебник, М.: Перспектива.
9. Мардахаев Л.В. Цуникова, Т.Г. (2015), Методологические основы формирования социально-адаптивной составляющей профессиональной подготовки в высшей школе, ЦИТИСЭ: электр. науч. Журнал, № 2.
10. Шолохова Г.П., Чикова И.В. (2014), Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности, Вестник Оренбургского государственного университета, № 3 (164), С. 103 - 107.
11. Шустова И.Ю (2005), Процесс самоопределения старшеклассников, Педагогика, № 5, С. 45 - 48.