

RÀO CẢN ĐỐI VỚI SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP VIỆT - HUNG DƯỚI GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

Bùi Thị Hiền

Trung tâm Đào tạo, Bồi dưỡng, Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung

Tóm tắt: Bài viết phân tích các rào cản tâm lý của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung dưới góc nhìn tâm lý học giáo dục, tập trung vào ba nhóm chính: rào cản trong học tập, giao tiếp – hòa nhập và định hướng nghề nghiệp. Nghiên cứu chỉ ra rằng sinh viên, đặc biệt là năm thứ nhất, thường gặp khó khăn trong thích nghi với phương pháp học đại học, thiếu tự tin, hạn chế kỹ năng giao tiếp và mơ hồ về định hướng nghề nghiệp. Trên cơ sở đó, tác giả đề xuất các giải pháp đồng bộ như tăng cường tư vấn học tập, phát triển kỹ năng mềm, mở rộng hoạt động kết nối và xây dựng hệ thống định hướng nghề nghiệp, góp phần nâng cao hiệu quả học tập và hỗ trợ phát triển toàn diện cho sinh viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay.

Từ khóa: Rào cản tâm lý; sinh viên đại học; tâm lý học giáo dục; thích nghi học tập; định hướng nghề nghiệp.

BARRIERS FOR STUDENTS AT VIET-HUNGARY UNIVERSITY OF INDUSTRY FROM A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

Abstract: This article analyzes the psychological barriers faced by students at the Vietnam-Hungary University of Industry from the perspective of educational psychology, focusing on three main groups: barriers to learning, communication and integration, and career orientation. The study indicates that students, especially first-year students, often struggle to adapt to university learning methods, lack self-confidence, have limited communication skills, and are uncertain about their career orientation. Based on this, the author proposes comprehensive solutions such as strengthening academic counseling, developing soft skills, expanding networking activities, and building a career guidance system, contributing to improving learning effectiveness and supporting the holistic development of students in the context of current educational reforms.

Keywords: Psychological barriers; university students; educational psychology; learning adaptation; career guidance.

Nhận bài: 06/03/2026

Phản biện: 28/03/2026

Duyệt đăng: 31/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với quy mô gần 4700 sinh viên phân bố tại ba cơ sở đào tạo (Sơn Tây, Thạch Thất và Lê Văn Lương), Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung là một môi trường đa dạng cả về chuyên ngành đào tạo lẫn đặc điểm cá nhân của người học. Sự đa dạng đó tạo nên nhiều cơ hội nhưng đồng thời cũng đặt ra những thách thức tâm lý đặc thù, nhất là đối với sinh viên năm thứ nhất khi bước vào một môi trường học tập hoàn toàn mới. Rào cản tâm lý xuất hiện từ học tập, giao tiếp đến lựa chọn nghề nghiệp là những yếu tố âm thầm nhưng có ảnh hưởng mạnh mẽ đến quá trình phát triển cá nhân của sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm và các rào cản tâm lý điển hình ở sinh viên

2.1.1. Khái niệm rào cản tâm lý

Rào cản tâm lý (psychological barriers) được hiểu là những trở ngại về mặt nhận thức, cảm xúc và hành vi, khiến cá nhân gặp khó khăn trong quá trình thích nghi với môi trường sống và học tập. Trong lĩnh vực giáo dục, đặc biệt ở bậc đại học, rào cản tâm lý là những yếu tố nội tại gây cản trở hoạt động học tập, giao tiếp xã hội, phát triển nhân cách và định hướng nghề nghiệp của sinh viên.

Theo Tâm lý học giáo dục, rào cản tâm lý không đồng nghĩa với bệnh lý tâm thần, song nếu không được nhận diện và hỗ trợ kịp thời, chúng có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển toàn diện của người học.

2.1.2. Các loại rào cản tâm lý điển hình của sinh viên

Rào cản trong học tập

Trong quá trình học tập ở bậc đại học, nhiều sinh viên gặp phải rào cản tâm lý xuất phát từ việc chưa thích nghi với phương pháp học tập mới. Việc chuyển từ hình thức học tập mang tính thụ động ở bậc phổ thông sang phương pháp học tập tự chủ, học theo tín chỉ khiến không ít sinh viên rơi vào trạng thái mất phương hướng. Bên cạnh đó, lo âu thi cử và áp lực về thành tích học tập cũng là những yếu tố tâm lý phổ biến, khiến sinh viên sợ thất bại, né tránh thử thách, không dám phát biểu hoặc thể hiện quan điểm cá nhân.

Ngoài ra, tâm lý thiếu tự tin vào năng lực học tập, đặc biệt ở sinh viên theo học các ngành kỹ thuật hoặc công nghệ cao, khiến nhiều em cảm thấy mình “kém hơn” so với bạn bè. Tình trạng căng thẳng kéo dài còn dẫn đến rối loạn khả năng tập trung, suy giảm động lực học tập, ảnh hưởng

trực tiếp đến khả năng tiếp thu kiến thức, ghi nhớ và duy trì hứng thú học tập trong suốt quá trình học đại học.

Rào cản trong giao tiếp và hòa nhập

Rào cản tâm lý trong giao tiếp và hòa nhập xã hội là hiện tượng khá phổ biến ở sinh viên, đặc biệt là sinh viên năm thứ nhất. Nhiều sinh viên, nhất là những em đến từ khu vực nông thôn hoặc vùng dân tộc thiểu số, thường có xu hướng rụt rè, ngại giao tiếp và gặp khó khăn trong việc thể hiện bản thân trước đám đông. Tâm lý lo sợ bị đánh giá, phán xét từ bạn bè hoặc giảng viên khiến sinh viên lựa chọn cách thu mình, hạn chế tham gia các hoạt động tập thể và hoạt động học tập theo nhóm.

Bên cạnh đó, việc xa gia đình, sống nội trú hoặc học tập tại các cơ sở có sự khác biệt về điều kiện sinh hoạt và văn hóa cũng khiến nhiều sinh viên gặp khó khăn trong quá trình thích nghi với môi trường xã hội mới. Nếu không được hỗ trợ kịp thời, những khó khăn này có thể dẫn đến khủng hoảng thích nghi, làm gia tăng cảm giác cô đơn và giảm khả năng hòa nhập của sinh viên.

Rào cản trong định hướng nghề nghiệp

Rào cản tâm lý trong định hướng nghề nghiệp thể hiện rõ ở việc sinh viên lựa chọn ngành học chưa thực sự phù hợp với năng lực và sở thích cá nhân. Dưới tác động của kỳ vọng gia đình hoặc xu hướng xã hội, nhiều sinh viên vào đại học nhưng không xác định rõ đam mê nghề nghiệp, dẫn đến tâm lý học đối phó và thiếu động lực.

Bên cạnh đó, việc thiếu hiểu biết về thị trường lao động, yêu cầu nghề nghiệp và các kỹ năng cần thiết khiến sinh viên không xác định được mục tiêu học tập cụ thể. Những lo âu về tương lai nghề nghiệp, như băn khoăn về khả năng xin việc hoặc mức độ phù hợp của ngành học, dễ khiến sinh viên rơi vào trạng thái hoang mang, mất định hướng và đưa ra những lựa chọn chưa phù hợp cho con đường phát triển nghề nghiệp của bản thân.

2.2. Những rào cản tâm lý nổi bật ở sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung

2.2.1. Rào cản tâm lý trong học tập

Thứ nhất: Khó thích nghi phương pháp học đại học

Sinh viên năm thứ nhất tại các ngành Công nghệ Kỹ thuật Ô tô, Công nghệ Thông tin thường gặp khó khăn trong việc làm quen với các môn học thiên về thực hành, công nghệ cao, yêu cầu tự học lớn trong khi vẫn quen với phương pháp “thụ động” thời phổ thông. Phần lớn sinh viên mới nhập học vẫn mang theo phong cách học tập thụ động từ bậc phổ thông, vốn dựa trên mô hình

“thầy đọc – trò chép”. Khi bước vào đại học, nơi yêu cầu kỹ năng tự học, tự nghiên cứu cao, các em dễ bị choáng ngợp, không biết cách xây dựng kế hoạch học tập, không biết tra cứu tài liệu học thuật, và dễ rơi vào trạng thái mất định hướng học tập – nền tảng cho các rào cản tâm lý như lo âu, trì hoãn và chán nản.

Thứ hai: Thiếu định hướng học tập cá nhân

Một bộ phận sinh viên lựa chọn ngành học không phải dựa trên năng lực và đam mê thực sự mà do ảnh hưởng từ xu hướng xã hội hoặc kỳ vọng của phụ huynh, dẫn đến học lệch, học đối phó, nhất là ở các ngành như Quản trị Kinh doanh – nơi chương trình học bao trùm rộng, dễ gây mơ hồ nghề nghiệp. Và cũng phổ biến với ngành Công nghệ Thông tin, nơi nhiều sinh viên vào học mà không thực sự hiểu ngành học hoặc nghề nghiệp tương lai. Hệ quả là cảm giác “mất phương hướng” trong học tập, thiếu động lực theo đuổi ngành nghề đã chọn, dễ dẫn đến khủng hoảng bản thân và có xu hướng bỏ học giữa chừng.

Thứ ba: Chênh lệch chất lượng giữa các cơ sở đào tạo

Sinh viên nhập học tại các cơ sở như Thạch Thất, Sơn Tây – vốn xa trung tâm, điều kiện sinh hoạt hạn chế hơn – thường gặp khó khăn trong việc thích nghi với môi trường mới. Sự xa cách với gia đình, thiếu mối quan hệ xã hội hỗ trợ, hoặc khác biệt về vùng miền văn hóa khiến sinh viên dễ rơi vào trạng thái cô đơn, ngại hòa nhập. Đây là một trong những yếu tố khởi phát phổ biến của các rào cản tâm lý như thu mình, ngại giao tiếp, hoặc thậm chí trầm cảm nhẹ nếu kéo dài mà không được hỗ trợ kịp thời. Trong khi đó, các sinh viên ở Lê Văn Lương thì có cảm giác xa cơ sở đào tạo chính của nhà trường, nên thiếu các hoạt động đoàn, hoạt động tại các câu lạc bộ.

2.2.2. Rào cản tâm lý trong giao tiếp và hòa nhập

Giao tiếp và hòa nhập xã hội là những năng lực cốt lõi giúp sinh viên thích nghi với môi trường học tập mới, đồng thời xây dựng các mối quan hệ tích cực trong và ngoài nhà trường. Tuy nhiên, tại Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung, quá trình giao tiếp của sinh viên – đặc biệt là sinh viên năm thứ nhất – thường gặp nhiều rào cản tâm lý do các nguyên nhân đặc thù sau:

Đa dạng vùng miền – khác biệt văn hóa và sự e ngại ban đầu

Với quy mô tuyển sinh trên cả nước, sinh viên Trường Đại học Công nghiệp ĐHCN Việt - Hung đến từ nhiều tỉnh thành khác nhau, mang theo sự khác biệt về ngôn ngữ, phong tục, lối sống

và thậm chí là hệ giá trị. Khi lần đầu tiếp xúc với môi trường đa văn hóa, nhiều sinh viên – đặc biệt là người từ vùng nông thôn hoặc các tỉnh miền núi – dễ rơi vào trạng thái “tự ti văn hóa”. Họ cảm thấy mình “khác biệt”, sợ bị đánh giá, từ đó hạn chế giao tiếp, ít tham gia vào các hoạt động tập thể.

Tình trạng này có thể dẫn đến việc sinh viên thu mình trong nhóm bạn cùng quê, ngại mở rộng mối quan hệ, không dám thể hiện quan điểm cá nhân trong lớp học, từ đó kéo theo hàng loạt hệ quả như khó hòa nhập, thiếu sự hợp tác trong học tập nhóm, và giảm cơ hội phát triển kỹ năng xã hội.

Thiếu kỹ năng giao tiếp chuyên nghiệp

Một điểm đặc thù tại ĐHCN Việt - Hưng là số lượng lớn sinh viên theo học các ngành kỹ thuật như Công nghệ Kỹ thuật Ô tô, Điện – Điện tử, Công nghệ Thông tin, ... Trong quá trình đào tạo, mặc dù nội dung chương trình có tới 4 tín chỉ kỹ năng mềm nhưng sinh viên thường chú trọng chuyên môn kỹ thuật, trong khi kỹ năng mềm – bao gồm giao tiếp, thuyết trình, làm việc nhóm, đàm phán – chưa được quan tâm rèn luyện đầy đủ. Việc rèn luyện Kỹ năng mềm trong đó có giao tiếp, thuyết trình thường ít được lồng ghép vào các học phần chuyên ngành. Hệ quả là nhiều sinh viên kỹ thuật, dù có kiến thức chuyên môn tốt, nhưng lại gặp khó khăn khi cần trình bày ý tưởng, bảo vệ đồ án hoặc thậm chí là trao đổi với giảng viên. Việc không chú trọng luyện tập kỹ năng này từ đầu tạo nên cảm giác lúng túng, mất tự tin, và về lâu dài là sự e ngại trong giao tiếp chuyên môn – một yếu tố cản trở nghiêm trọng đến quá trình học tập và phát triển nghề nghiệp.

2.2.3. Rào cản tâm lý trong định hướng nghề nghiệp

Hiện nay, mặc dù nhà trường đã có các chương trình hướng nghiệp, nhưng việc tổ chức chưa mang tính hệ thống hoặc chưa cá nhân hóa cho từng ngành học. Nhiều sinh viên năm nhất chưa được định hướng rõ ràng về lộ trình nghề nghiệp, kỹ năng cần thiết cho ngành học, hoặc cách xây dựng hồ sơ cá nhân. Tình trạng phổ biến là sinh viên chọn ngành “hot” như Công nghệ thông tin hay Công nghệ kỹ thuật Ô tô vì dễ xin việc, nhưng không thực sự đam mê – điều này khiến các em dễ mất động lực giữa chừng. Sự mơ hồ này khiến sinh viên cảm thấy “học để làm gì?”, dẫn đến thiếu động lực duy trì học tập lâu dài, dễ bỏ học hoặc học đôi phó.

2.3. Các giải pháp tư vấn và hỗ trợ tập trung theo từng rào cản tâm lý

2.3.1. Giải pháp cho học tập

Tổ chức buổi định hướng học tập theo ngành ngay từ học kỳ I:

Đây là hoạt động thiết thực và cần thiết giúp sinh viên hình dung rõ ràng đặc trưng ngành, phương pháp học tập hiệu quả. Mục tiêu nhằm cung cấp cho sinh viên cái nhìn tổng quan và thực tế về chương trình học, đặc điểm ngành nghề và các kỹ năng học tập cần thiết. Để thực hiện khoa chuyên môn phối hợp cùng cố vấn học tập tổ chức buổi định hướng học thuật vào tuần đầu tiên của học kỳ I. Nội dung bao gồm: Giới thiệu đặc thù ngành học, phương pháp học đại học, kỹ năng đọc – ghi chép – tự học, và lộ trình phát triển năng lực theo từng năm học. Khoa ngành mời cựu sinh viên hoặc doanh nghiệp đến chia sẻ để sinh viên hiểu ngành “học để làm gì” và không còn mơ hồ, chán nản khi gặp khó khăn ban đầu.

Phân nhóm hỗ trợ học tập theo học lực và sở trường, áp dụng mô hình “cố vấn học tập đồng đẳng” giữa các sinh viên khóa trên và khóa dưới.

Giải pháp này có mục tiêu tăng cường tính cá nhân hóa trong hỗ trợ học tập, giúp sinh viên yếu không bị bỏ lại phía sau và sinh viên khá – giỏi được phát huy vai trò dẫn dắt. Dựa trên kết quả khảo sát đầu vào và đánh giá tuần đầu học tập, các lớp sẽ được phân nhóm hỗ trợ học tập (ví dụ: nhóm cần hỗ trợ học lý thuyết, nhóm cần kèm kỹ năng công nghệ...). Để thực hiện giải pháp mỗi nhóm có sự hướng dẫn từ sinh viên khóa trên có năng lực phù hợp – gọi là “đồng đẳng học tập” (peer mentoring). Các buổi hỗ trợ học tập theo nhóm sẽ được tổ chức linh hoạt (ngoài giờ học, online, cuối tuần), đảm bảo phù hợp với lịch sinh hoạt của sinh viên.

Phát triển hệ thống học liệu trực tuyến và tài nguyên số, giảm phụ thuộc vào địa điểm học tập, đặc biệt tại các cơ sở Thạch Thất, Lê Văn Lương.

Nhằm xóa bỏ khoảng cách tiếp cận học liệu giữa các cơ sở đào tạo và tăng khả năng học tập độc lập của sinh viên, đây chính là giải pháp quan trọng. Nhà trường xây dựng hệ thống kho học liệu số theo từng ngành: tài liệu PDF, video bài giảng, bộ câu hỏi trắc nghiệm luyện tập, hướng dẫn thực hành, ... Tích hợp tài nguyên vào cổng thông tin sinh viên hoặc nền tảng LMS (learning management system) của trường, có giao diện thân thiện và dễ truy cập tại mọi cơ sở. Khuyến khích giảng viên thiết kế video bài giảng ngắn (microlearning) theo chủ đề học thuật khó, giúp

sinh viên ôn luyện mọi lúc – mọi nơi, đặc biệt hữu ích cho sinh viên tại cơ sở Sơn Tây, Thạch Thất.

2.3.2. Giải pháp cho giao tiếp và hòa nhập

Tăng cường hoạt động CLB, hoạt động sinh viên liên cơ sở, giúp sinh viên tạo kết nối, xóa ranh giới “trung tâm – vệ tinh”. Tổ chức các buổi rèn luyện kỹ năng mềm ngoài chương trình chính khóa đặc biệt cho sinh viên kỹ thuật năm thứ nhất (kỹ năng giao tiếp, thuyết trình, làm việc nhóm).

Việc thiết kế chuỗi hoạt động rèn luyện kỹ năng mềm ngoài giờ học chính khóa tại trường là giải pháp mang tính hỗ trợ bền vững và trực tiếp giúp sinh viên vượt qua rào cản giao tiếp – tâm lý trong học đường.

Về hình thức tổ chức cần có sự linh hoạt, gần gũi: Tổ chức theo hình thức workshop hoặc “lớp học trải nghiệm kỹ năng” do chính sinh viên điều hành dưới sự hướng dẫn của chuyên gia/kỹ năng viên. Thời gian: buổi tối trong tuần hoặc cuối tuần; kết hợp online – offline để đảm bảo sự tham gia linh hoạt của sinh viên nhiều cơ sở. Phương pháp: “Học bằng hành” – trải nghiệm thực tiễn qua trò chơi mô phỏng, xử lý tình huống, làm sản phẩm nhóm, ... Với các hoạt động này Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên trường ĐHCN Việt -Hung là đơn vị chủ trì tổ chức và kết nối sinh viên giữa các khóa, đặc biệt có lợi thế về nhân lực, truyền thông và tổ chức sự kiện. Các Câu lạc bộ kỹ năng, học thuật, sở thích là nơi tạo môi trường thực hành kỹ năng tự nhiên, đa dạng và có tính cạnh tranh lành mạnh. Khuyến khích mô hình: CLB Kỹ năng giao tiếp – thuyết trình: tổ chức giải “Thuyết trình sinh viên kỹ thuật”, thi debate, pitch ý tưởng; CLB sinh viên dẫn chương trình – MC – sự kiện: đào tạo song song kỹ năng tổ chức và biểu đạt; Kết nối với sinh viên giỏi kỹ năng từ các khóa trước để làm “diễn giả đồng đẳng”.

Hiệu quả kỳ vọng từ giải pháp này là: Góp phần giảm rõ rệt tâm lý ngại giao tiếp, sợ thể hiện – những nguyên nhân hàng đầu dẫn tới rào cản học tập và nghề nghiệp. Xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội tích cực, thúc đẩy tinh thần cộng tác, hỗ trợ

lẫn nhau của sinh viên trong học tập. Tạo tiền đề cho hội nhập nghề nghiệp sớm, tự tin hơn khi đi thực tập, phỏng vấn hoặc làm việc nhóm sau khi sinh viên tốt nghiệp.

2.3.3. Giải pháp cho định hướng nghề nghiệp

Một trong những giải pháp góp phần hạn chế rào cản tâm lý đối với sinh viên trường ĐHCN Việt – Hung đó chính là thiết lập hệ thống tư vấn nghề nghiệp theo ngành nghề với sự tham gia của doanh nghiệp và cựu sinh viên thành đạt. Điều này giảm xu hướng chọn ngành nghề vì đó là ngành dễ xin việc, thay vào đó, sinh viên sẽ có góc nhìn toàn diện hơn, sâu hơn đối với ngành nghề lựa chọn. Nhà trường phối hợp để tổ chức “Ngày hội định hướng nghề nghiệp” theo từng học kỳ, cung cấp thông tin thị trường lao động, kỹ năng viết CV, phỏng vấn. Việc triển khai các mô hình thực tập sớm (early internship) cho sinh viên từ năm thứ hai, đặc biệt các ngành kỹ thuật cũng là một trong những nội dung giúp các em có hình dung và định hướng rõ ràng về ngành nghề của mình.

III. KẾT LUẬN

Từ việc phân tích các rào cản tâm lý đối với sinh viên ĐHCN Việt - Hung. Các nhóm giải pháp được đề xuất không chỉ tập trung vào hỗ trợ học thuật, mà còn chú trọng đến phát triển kỹ năng xã hội, tâm lý và định hướng nghề nghiệp. Trong đó, mô hình cố vấn học tập đồng đẳng, chuỗi kỹ năng mềm ngoài giờ chính khóa, hoạt động định hướng nghề nghiệp theo ngành và xây dựng học liệu số là những gợi ý có tính khả thi và phù hợp với đặc thù đào tạo tại nhà trường. Công tác hỗ trợ tâm lý và học tập cho sinh viên không thể là nỗ lực đơn lẻ của một bộ phận, mà cần sự phối hợp đồng bộ giữa Ban giám hiệu, giảng viên, cố vấn học tập, Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên và chính các em sinh viên. Việc xây dựng một hệ sinh thái hỗ trợ người học toàn diện, lấy sinh viên làm trung tâm, không chỉ giúp giảm thiểu rào cản tâm lý mà còn góp phần nâng cao chất lượng đào tạo đại học trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022). *Thông tư số 07/2022/TT-BGDĐT về công tác tư vấn nghề nghiệp, việc làm và hỗ trợ khởi nghiệp trong các cơ sở giáo dục*. Hà Nội.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2017). *Thông tư số 19/2017/TT-BGDĐT ban hành Quy định về công tác tư vấn tâm lý cho học sinh, sinh viên trong các cơ sở giáo dục*. Hà Nội.
- Nguyễn Văn Cường (2018). *Tâm lý học giáo dục*. Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
- Phạm Minh Hạc (chủ biên) (2016). *Tâm lý học*. Nxb Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
- Trần Thị Minh Đức (2020). *Tâm lý học phát triển*. Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Tô Nhu (2022). *Tư vấn, hỗ trợ người học trong hoạt động học tập và phát triển nghề nghiệp*. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.