Tạp chí Tâm lý học Việt Nam số 1 - Tháng 2 năm 2026

DOI: https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n1.17

PSYCHOSOCIAL FACTORS AFFECTING ACADEMIC ADJUSTMENT OF FIRST-YEAR STUDENTS

Tran Thi Thu Hang
Vietnam Women's Academy

Received June 13,2025
Accepted January 20,2026

Abstract: *This study analyzed psychosocial factors affecting academic adjustment of first-year students. The survey was conducted with 450 first-year students at the Vietnam Women's Academy and Trade Union University using questionnaires, in-depth interviews, and data processing with SPSS 22.0. The results showed that family factors, peer groups, and psychological support from the university were positively correlated with academic adjustment, with support from the university showing the strongest effect (β = 0.351). These findings suggested the central role of school environment in helping first-year students adjust to academic life at the university level.*

Keywords: *Psychosocial factors; Academic adjustment; First-year students.*

CÁC YẾU TỐ TÂM LÝ XÃ HỘI ẢNH HƯỞNG ĐẾN THÍCH ỨNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT

Trần Thị Thu Hằng
Học viện Phụ nữ Việt Nam
Email: Hangttt@hvpnvn.edu.vn

Ngày nhận bài: 13/6/2025;
Ngày duyệt đăng bài: 20/1/2026.

Tóm tắt: *Nghiên cứu nhằm phân tích các yếu tố tâm lý xã hội ảnh hưởng đến thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất. Khảo sát được thực hiện trên 450 sinh viên năm thứ nhất tại Học viện Phụ nữ Việt Nam và Trường Đại học Công đoàn bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu và xử lý số liệu bằng SPSS 22.0. Kết quả cho thấy các yếu tố gia đình, nhóm bạn và sự hỗ trợ tâm lý từ nhà trường đều có mối tương quan thuận với thích ứng học tập, trong đó sự hỗ trợ từ nhà trường có ảnh hưởng mạnh nhất (β = 0,351). Kết quả gợi ý vai trò trung tâm của môi trường học đường trong việc hỗ trợ sinh viên năm thứ nhất thích ứng với học tập ở bậc đại học.*

Từ khóa: *Yếu tố tâm lý xã hội; Thích ứng học tập; Sinh viên năm thứ nhất.*

1. Đặt vấn đề

Sinh viên chỉ có thể đạt được kết quả học tập cao khi thích ứng tốt với hoạt động học tập và các mối quan hệ trong môi trường đại học. Sự thích ứng học tập không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập trước mắt mà còn tác động lâu dài đến sự hình thành, phát triển nhân cách và định hướng thành công nghề nghiệp trong tương lai của sinh viên. Tuy nhiên, đối với sinh viên năm thứ nhất, quá trình thích ứng này thường gặp nhiều khó khăn do sự thay đổi lớn về nội dung, phương pháp và môi trường học tập so với bậc phổ thông. Mức độ thích ứng học tập ở giai đoạn đầu đại học có thể ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý của sinh viên, kết quả học tập, thậm chí quyết định khả năng tiếp tục và duy trì con đường học tập ở bậc đại học.

Thích ứng với hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất chịu sự tác động của nhiều yếu tố khách quan và chủ quan, trong đó các yếu tố tâm lý đóng vai trò quan trọng. Bên cạnh các yếu tố tâm lý cá nhân như đặc điểm tính cách hay kỹ năng học tập, các yếu tố tâm lý xã hội xuất phát từ mối quan hệ gia đình, bạn bè và nhà trường có ảnh hưởng đáng kể đến quá trình thích ứng học tập của sinh viên. Khi các yếu tố tâm lý xã hội này tác động theo chiều hướng tích cực, chúng sẽ trở thành nền tảng quan trọng giúp sinh viên năm thứ nhất nhanh chóng thích ứng với nhiệm vụ và môi trường học tập mới, từ đó tham gia các hoạt động học tập một cách tích cực và hiệu quả hơn trong môi trường đại học.

Nghiên cứu về các yếu tố tâm lý xã hội ảnh hưởng đến thích ứng học tập đã được nhiều tác giả trong và ngoài nước quan tâm. Wendy S. Grolnick và Richard M. Ryan (1989) cho rằng phong cách giáo dục của cha mẹ, đặc biệt là phong cách hỗ trợ tính tự chủ, có ảnh hưởng tích cực đến tính độc lập, năng lực và sự thích ứng của người học trong môi trường nhà trường [6]. Tại Việt Nam, Nguyễn Huỳnh Trang (2020) khi nghiên cứu các yếu tố xã hội trong gia đình như học vấn, nghề nghiệp và mức độ quan tâm của cha mẹ đã chỉ ra mối liên hệ giữa các yếu tố này với kết quả học tập của sinh viên, tuy nhiên chưa làm rõ mức độ ảnh hưởng cụ thể của từng yếu tố [5].

Bên cạnh đó, các nghiên cứu của Zarka (1976) và Sheldon (1982) cho thấy sinh viên thường gặp nhiều khó khăn khi gia nhập môi trường đại học do phải đối mặt với những quy định học tập mới, sự khác biệt về phương pháp học tập và sự thay đổi trong lối sống sinh hoạt. Những yếu tố này có thể gây ra khó khăn về tâm lý, khiến sinh viên khó hòa nhập và không thích ứng được với môi trường đại học; trong nhiều trường hợp, việc không thích nghi với các chuẩn mực và yêu cầu của môi trường mới còn dẫn đến tình trạng bỏ học (dẫn theo Trần Thị Minh Đức, 2004) [2].

Ở Việt Nam, nhiều tác giả như Mã Ngọc Thể (2016), Phạm Văn Cường (2019), Mạc Thị Thảo, Nguyễn Thị Kiều Liên, Nguyễn Thị Nga và Phạm Thị Thùy Như (2021) cũng đã nghiên cứu về thích ứng học tập của sinh viên và chỉ ra ảnh hưởng của các yếu tố như môi trường nhà trường, phương pháp giảng dạy, sự quan tâm và mối quan hệ giữa cố vấn học tập với sinh viên đối với quá trình thích ứng học tập [1], [3], [4]. Tuy nhiên, các nghiên cứu này vẫn còn hạn chế trong việc mô tả một cách cụ thể các biểu hiện cũng như mức độ ảnh hưởng của từng yếu tố tâm lý xã hội đến thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất.

2. Địa bàn, khách thể và phương pháp nghiên cứu

2.1. Địa bàn, khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 450 sinh viên năm thứ nhất đang theo học tại Học viện Phụ nữ Việt Nam và Trường Đại học Công đoàn, nhằm khảo sát mức độ ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý xã hội đến thích ứng học tập của sinh viên.

Bảng 1. Đặc điểm khách thể nghiên cứu

Nhóm ngành	**Học viện Phụ nữ Việt Nam**				**Trường Đại học Công đoàn**				**Tổng mỗi nhóm ngành**
	Nam		**Nữ**		**Nam**		**Nữ**		
	Nông thôn	**Thành thị**	**Nông thôn**	**Thành thị**	**Nông thôn**	**Thành thị**	**Nông thôn**	**Thành thị**	
Xã hội nhân văn	3	11	33	44	3	5	10	23	132
Kinh tế	0	5	36	29	4	14	8	15	111
Luật	2	2	16	32	3	10	11	17	93
Kỹ thuật - Công nghệ	5	19	33	25	6	8	9	9	114
Tổng	**295**				**155**				**450**

Do đặc thù cơ sở đào tạo và cơ cấu ngành học của hai trường, số lượng sinh viên nữ chiếm tỷ lệ cao hơn đáng kể so với sinh viên nam, điều này phù hợp với đặc điểm thực tiễn của mẫu nghiên cứu và không ảnh hưởng đến mục tiêu nghiên cứu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để khảo sát thực trạng thích ứng học tập và các yếu tố tâm lý xã hội ảnh hưởng đến thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất, nghiên cứu sử dụng kết hợp các phương pháp sau:

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi: Được sử dụng nhằm thu thập ý kiến của sinh viên về mức độ thích ứng học tập và các yếu tố tâm lý cá nhân, tâm lý xã hội có ảnh hưởng đến quá trình thích ứng học tập. Bảng hỏi được triển khai trên toàn bộ 450 sinh viên năm thứ nhất của hai cơ sở đào tạo. Khi xử lý số liệu, độ tin cậy của các thang đo được kiểm định bằng hệ số Cronbach's Alpha, với ngưỡng chấp nhận từ 0,6 trở lên cho mỗi tiểu thang đo.

Sau khi xử lý số liệu thu thập được từ 450 phiếu hỏi và các dữ liệu định tính từ phỏng vấn sâu, nghiên cứu tiến hành phân tích các yếu tố tâm lý xã hội ảnh hưởng đến thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất. Căn cứ vào điểm trung bình chung (ĐTB = 3,79) và độ lệch chuẩn (ĐLC ≈ 0,50) của các yếu tố tâm lý xã hội, nghiên cứu phân chia mức độ đánh giá như sau: Mức cao: > 4,29; Mức trung bình: từ 3,29 đến 4,29; Mức thấp: < 3,29.

Phương pháp xử lý thống kê: Số liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS 22.0, sử dụng các kỹ thuật thống kê như: tần suất, điểm trung bình, độ lệch chuẩn, kiểm định độ tin cậy, phân tích tương quan, phân tích nhân tố khám phá (EFA) và hồi quy tuyến tính.

Kết quả khảo sát về mức độ thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất đã được phân tích và công bố trong đề tài nghiên cứu "Yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất", đề tài khoa học cấp cơ sở tại Học viện Phụ nữ Việt Nam (11/2024).

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng các yếu tố tâm lý xã hội ảnh hưởng đến thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất

3.1.1. Yếu tố mối quan hệ của gia đình với sinh viên

Bảng 2. Mối quan hệ của gia đình sinh viên năm thứ nhất

TT	Các biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Mức cao (%)	Mức TB (%)	Mức thấp (%)	Thứ bậc
1	Tạo điều kiện vật chất đầy đủ cho bạn học tập	4,44	0,76	56,9	32,7	10,4	1
2	Bố mẹ trực tiếp nói chuyện hoặc gọi điện,	3,68	1,16	31,1	26,2	42,7	5

	nhắn tin hỏi về việc học tập của bạn						
3	Bố mẹ khích lệ, tin tưởng vào sự nỗ lực của bạn	4,07	1,00	42,0	33,3	24,7	2
4	Bố mẹ hướng dẫn bạn những kinh nghiệm, kỹ năng để học tập trong môi trường mới	3,66	1,13	27,1	32,9	40,0	6
5	Bố mẹ có sự giúp đỡ cần thiết khi bạn gặp khó khăn trong học tập ở môi trường mới	3,94	1,09	38,4	31,6	30,0	3
6	Bố mẹ động viên, an ủi khi bạn không đạt kết quả như mong muốn trong học tập hoặc quan hệ bạn bè	3,82	1,18	36,4	29,3	34,2	4
	Trung bình	**3,93**	**0,80**	**38,7**	**31,0**	**33,7**	**30,3**

Kết quả kiểm định độ tin cậy cho thấy, sau khi loại bỏ các biến không phù hợp, tiểu thang đo mối quan hệ gia đình gồm 7 biến quan sát, có Cronbach's Alpha = 0,846, đạt độ tin cậy tốt và đủ điều kiện để phân tích.

Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 2 cho thấy điểm trung bình chung của yếu tố gia đình là 3,93, thuộc mức trung bình khá. Trong các biểu hiện được khảo sát, mệnh đề "Gia đình tạo điều kiện vật chất đầy đủ cho sinh viên học tập" có điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 4,44), phản ánh vai trò quan trọng của sự hỗ trợ vật chất trong việc giúp sinh viên yên tâm học tập. Các biểu hiện như "Bố mẹ khích lệ, tin tưởng vào sự nỗ lực của sinh viên" (ĐTB = 4,07) và "Bố mẹ giúp đỡ khi sinh viên gặp khó khăn trong học tập" (ĐTB = 3,94) cũng được đánh giá ở mức tương đối cao.

Ngược lại, các biểu hiện liên quan đến việc hướng dẫn kỹ năng học tập, phương pháp thích nghi với môi trường học tập mới có điểm trung bình thấp hơn, cho thấy sự hỗ trợ của gia đình chủ yếu tập trung vào khía cạnh vật chất và động viên tinh thần, trong khi hỗ trợ về định hướng học tập ở bậc đại học còn hạn chế.

Kết quả phỏng vấn sâu cũng cho thấy nhiều sinh viên nhận được sự tạo điều kiện đầy đủ từ gia đình nhưng vẫn phải tự chủ động trong việc thích nghi với phương pháp học tập mới, do sự khác biệt về bối cảnh học tập giữa các thế

hệ. Điều này cho thấy mối quan hệ gia đình có vai trò quan trọng trong việc tạo nền tảng tâm lý và vật chất cho sinh viên, song mức độ hỗ trợ về học thuật và kỹ năng thích ứng vẫn chưa thực sự cao.

3.1.2. Yếu tố sự tương tác trong nhóm bạn

Bảng 3. Sự tương tác trong nhóm bạn của sinh viên

TT	Các mệnh đề	ĐTB	ĐLC	Mức cao (%)	Mức TB (%)	Mức thấp (%)	Thứ bậc
1	Sự tương trợ lẫn nhau	3,92	0,79	21,8	53,1	25,1	3
2	Chia sẻ các kinh nghiệm học tập	3,63	0,93	18,7	38,0	43,3	4
3	Động viên khích lệ nhau trong học tập	3,93	0,88	27,8	44,2	28,0	2
4	Tạo nhóm cùng nhau học tập	3,60	1,01	21,1	33,6	45,3	5
5	Tạo bầu không khí vui vẻ, giúp bạn giảm căng thẳng, áp lực học tập	4,05	0,85	33,6	42,0	24,4	1
	Trung bình	**3,82**	**0,68**	**24,6**	**42,2**	**33,2**	

Kết quả tại bảng 3 cho thấy điểm trung bình chung của yếu tố bạn bè là 3,82, nằm trong mức trung bình. Trong đó, biểu hiện "Tạo bầu không khí vui vẻ, giúp giảm căng thẳng và áp lực học tập" có điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 4,05), cho thấy vai trò nổi bật của yếu tố cảm xúc trong mối quan hệ bạn bè. Các biểu hiện "Động viên, khích lệ nhau trong học tập" và "Sự tương trợ lẫn nhau" cũng được sinh viên đánh giá tương đối tích cực.

Tuy nhiên, các hoạt động mang tính học thuật rõ ràng hơn như "Chia sẻ kinh nghiệm học tập" và "Tạo nhóm học tập" có điểm trung bình thấp hơn, phản ánh việc sinh viên năm thứ nhất tuy có mối quan hệ xã hội khá tốt nhưng chưa khai thác hiệu quả mối quan hệ này để hỗ trợ trực tiếp cho học tập.

Dữ liệu phỏng vấn sâu cho thấy, nhiều sinh viên mới chỉ dừng lại ở mức làm quen và hỗ trợ tinh thần, trong khi việc hình thành các nhóm học tập có tổ

chức vẫn chưa phổ biến. Điều này cho thấy yếu tố bạn bè có ảnh hưởng đáng kể đến thích ứng học tập, nhưng mức độ ảnh hưởng chưa đạt mức cao.

3.1.3. Yếu tố hỗ trợ tâm lý từ nhà trường

Bảng 4. Hỗ trợ tâm lý của Nhà trường đến sinh viên năm thứ nhất

TT	Biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Mức cao (%)	Mức TB (%)	Mức thấp (%)	Thứ bậc
1	Bạn cảm thấy được chào đón chân thành, nhiệt tình	3,84	0,77	18,2	52,4	29,3	4
2	Bạn được hướng dẫn những thông tin cần thiết cho hoạt động học tập, sinh hoạt tập thể, nghề nghiệp	3,90	0,71	16,9	58,9	24,2	3
3	Bạn cảm thấy được khích lệ và đánh giá đúng từ các thầy cô	3,70	0,81	14,9	47,3	37,8	5
4	Bạn cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu	3,55	0,86	12,4	41,3	46,2	7
5	Bạn được tham gia các hoạt động giao lưu, kết nối với thầy cô, bạn bè	3,60	0,88	14,0	42,9	43,1	6
6	Bạn có cơ hội tham gia các hoạt động có ý nghĩa, được ghi nhận thành tích	3,55	0,93	14,4	40,7	44,9	7
7	Bạn được giúp đỡ khi căng thẳng, lo âu, gặp khó khăn	3,26	1,03	11,3	30,0	58,7	9
8	Bạn được học những kỹ năng mềm cần thiết cho học tập và cuộc sống	3,92	0,76	21,3	52,7	26,0	2
9	Bạn cảm thấy được học trong môi trường an	3,94	0,73	20,2	56,2	23,6	1

	toàn, tích cực và tạo động lực học tập						
	Trung bình	**3,70**	**0,62**	**16,0**	**46,9**	**37,1**	

Theo bảng 4, điểm trung bình chung của yếu tố này là 3,70, thuộc mức trung bình. Các biểu hiện được sinh viên đánh giá cao hơn bao gồm "Môi trường học tập an toàn, tích cực" (ĐTB = 3,94), "Được học các kỹ năng mềm cần thiết" (ĐTB = 3,92) và "Được hướng dẫn thông tin cần thiết cho học tập và sinh hoạt" (ĐTB = 3,90). Ngược lại, biểu hiện "Được giúp đỡ khi căng thẳng, lo âu, gặp khó khăn" có điểm trung bình thấp nhất (ĐTB = 3,26), cho thấy hoạt động hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho sinh viên năm thứ nhất còn hạn chế.

Kết quả phỏng vấn sâu cho thấy sinh viên đánh giá cao các hoạt động chào đón và hỗ trợ ban đầu của nhà trường, song vẫn mong muốn được lắng nghe, tư vấn và hỗ trợ tâm lý nhiều hơn trong quá trình học tập.

3.2. Mức độ ảnh hưởng của yếu tố tâm lý xã hội đến thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất

3.2.1. Mối quan hệ giữa các yếu tố tâm lý xã hội và thích ứng học tập

Bảng 5. Tương quan giữa yếu tố tâm lý xã hội và thích ứng học tập

Thích ứng học tập	Hệ số Sig.	Hệ số r
Mối quan hệ gia đình	0,001	0,351**
Tương tác nhóm bạn	0,001	0,415**
Hỗ trợ tâm lý từ nhà trường	0.001	0,480**
Các yếu tố tâm lý xã hội	0,001	0,565**

Ghi chú: **: $p < 0,01$

Theo kết quả bảng tương quan trên, chúng tôi nhận thấy:

Kết quả phân tích tương quan Pearson (bảng 5) cho thấy, tất cả các yếu tố tâm lý xã hội đều có mối tương quan dương và có ý nghĩa thống kê với thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất ($p < 0,01$).

Cụ thể, mối quan hệ gia đình có tương quan dương ở mức vừa ($r = 0,351$), sự tương tác trong nhóm bạn có tương quan dương ở mức vừa ($r = 0,415$), và sự hỗ trợ tâm lý từ nhà trường có tương quan dương ở mức vừa đến khá mạnh ($r = 0,480$). Hệ số tương quan tổng hợp giữa các yếu tố tâm lý xã hội và thích ứng học tập đạt $r = 0,565$, cho thấy mối liên hệ tương đối chặt chẽ giữa hai biến.

3.2.2. Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý xã hội đến thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất

Bảng 6. Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý xã hội

Các biến	Hệ số B	Beta	Sig.
Thích ứng học tập	1,554		0,001
Quan hệ gia đình	0,101	0,184	0,001
Tương tác nhóm bạn	0,151	0,250	0,001
Hỗ trợ tâm lý từ nhà trường	0,234	0,351	0,001

Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính cho thấy mô hình có ý nghĩa thống kê (Sig. < 0,05), với $R^2 = 0,337$, tức là các yếu tố tâm lý xã hội giải thích được 33,7% sự biến thiên của thích ứng học tập.

Hệ số chuẩn hóa (Beta) cho thấy sự hỗ trợ tâm lý từ nhà trường là yếu tố có ảnh hưởng mạnh nhất ($\beta = 0,351$), tiếp theo là sự tương tác trong nhóm bạn ($\beta = 0,250$) và mối quan hệ gia đình ($\beta = 0,184$). Điều này cho thấy, trong bối cảnh sinh viên năm thứ nhất, vai trò của nhà trường giữ vị trí trung tâm trong việc thúc đẩy khả năng thích ứng học tập, trong khi gia đình và bạn bè vẫn có tác động tích cực nhưng ở mức thấp hơn.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy các yếu tố tâm lý xã hội từ gia đình, nhóm bạn và nhà trường đều có mối liên hệ tích cực với thích ứng học tập của sinh viên năm thứ nhất. Trong đó, sự hỗ trợ tâm lý từ nhà trường là yếu tố có ảnh hưởng mạnh nhất, tiếp đến là sự tương tác trong nhóm bạn, và mối quan hệ gia đình.

Kết quả này cho thấy cần tăng cường vai trò của nhà trường trong việc xây dựng môi trường học tập an toàn, tích cực và đặc biệt là phát triển các hoạt động hỗ trợ tâm lý, tư vấn và hướng dẫn học tập cho sinh viên năm thứ nhất. Đồng thời, việc phát huy vai trò của gia đình và nhóm bạn, kết hợp với sự nỗ lực và kỹ năng tự học của bản thân sinh viên, sẽ góp phần nâng cao khả năng thích ứng học tập và hiệu quả học tập ở bậc đại học.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Phạm Văn Cường (2019). Thích ứng với học tập nhóm theo học chế tín chỉ của sinh viên người dân tộc thiểu số miền núi phía Bắc. *Luận án tiến sĩ Tâm lý học*. Học viện Khoa học Xã hội, Hà Nội.
2. Trần Thị Minh Đức (2004). Nghiên cứu sự thích ứng của sinh viên năm thứ nhất Đại học Quốc gia Hà Nội với môi trường đại học. *Đề tài nghiên cứu khoa học đặc biệt cấp Đại học Quốc gia*. Hà Nội.
3. Mạc Thị Thảo, Nguyễn Thị Kiều Liên, Nguyễn Thị Nga và Phạm Thị Thùy Như (2021). Khảo sát mức độ thích ứng đối với hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất khoa Xét nghiệm Trường Đại học Kỹ thuật Y tế Hải Dương. *Tạp chí Y học Việt Nam, 502*(1), tr. 79-84.
4. Mã Ngọc Thể (2016). Thích ứng của sinh viên dân tộc thiểu số với hoạt động học tập. *Luận án tiến sĩ Tâm lý học*. Học viện Khoa học Xã hội, Hà Nội.
5. Nguyễn Huỳnh Trang (2020). Yếu tố xã hội của gia đình ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên khoa Ngoại ngữ Trường Đại học Trà Vinh. *Tạp chí Khoa học Đại học Đồng Tháp, 9*(2), 83-91.

Tài liệu tiếng Anh

6. Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology, 81*(2), 143-154.