

CÁC YẾU TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN VIỆC HÌNH THÀNH LÒNG TỰ TRỌNG VÀ TỰ TIN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BẠC LIÊU

Phạm Thị Kim Thoa
Trường Đại học Bạc Liêu
Email: ptkthoa@blu.edu.vn.

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến việc hình thành lòng tự trọng và tự tin của sinh viên Trường Đại học Bạc Liêu. Dữ liệu được thu thập từ khảo sát 250 sinh viên, qua đó xác định các yếu tố tâm lý cá nhân, môi trường học tập, mối quan hệ gia đình - xã hội và bối cảnh văn hóa là những tác động chính. Kết quả cho thấy, sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và giảng viên, cũng như môi trường học tập tích cực, có ảnh hưởng rõ rệt đến lòng tự trọng và tự tin của sinh viên. Tuy nhiên, áp lực từ kỳ vọng xã hội và sự thất bại có thể làm suy giảm những phẩm chất này. Nghiên cứu cung cấp cơ sở để xây dựng các chương trình hỗ trợ, tạo môi trường học tập thuận lợi cho sự phát triển toàn diện của sinh viên.

Từ khóa: Lòng tự trọng, tự tin, sinh viên đại học, yếu tố tác động, phát triển cá nhân, giáo dục đại học, Trường Đại học Bạc Liêu.

Nhận bài: 01/12/2025; **Biên tập:** 02/12/2025; **Phản biện:** 05/12/2025; **Duyệt đăng:** 12/12/2025.

1. Đặt vấn đề

Lòng tự trọng và tự tin là những yếu tố cốt lõi ảnh hưởng đến kết quả học tập, định hướng nghề nghiệp và khả năng thích ứng của sinh viên. Giai đoạn đại học đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành giá trị cá nhân và năng lực tự chủ, do đó việc nhận diện các yếu tố tác động đến hai phẩm chất này là cần thiết.

Tại Trường Đại học Bạc Liêu, sinh viên chịu ảnh hưởng từ nhiều yếu tố như môi trường học tập, quan hệ xã hội, gia đình và đặc điểm tâm lý cá nhân. Tuy nhiên, các nghiên cứu chuyên sâu về vấn đề này trong khu vực vẫn còn hạn chế. Nghiên cứu được thực hiện nhằm khảo sát và phân tích mức độ tác động của các yếu tố trên đến lòng tự trọng và tự tin của sinh viên.

Kết quả nghiên cứu góp phần bổ sung cơ sở lý luận về tâm lý sinh viên và là nền tảng đề xuất các giải pháp cải thiện môi trường học tập, tăng cường hỗ trợ tâm lý - xã hội, hướng đến sự phát triển bền vững của sinh viên Trường Đại học Bạc Liêu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận

Theo Rosenberg (1965), lòng tự trọng phản ánh cảm giác về giá trị bản thân, thể hiện qua cách cá nhân đánh giá chính mình. Còn Bandura (1997) định nghĩa tự tin là cảm giác về khả năng thực hiện nhiệm vụ hoặc đối phó với tình huống khó khăn. Hai yếu tố này không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển cá nhân mà còn có mối quan hệ tương hỗ, tạo nền tảng cho sự phát triển toàn diện của sinh viên.

Các nghiên cứu của Nguyễn Thị Minh Hương (2017), Nguyễn Tuấn Anh (2021), Trần Hữu Nghĩa (2019) cho thấy yếu tố tâm lý cá nhân, môi trường học tập tích cực và sự tham gia vào hoạt động ngoại khóa đều có tác động đáng kể đến lòng tự trọng và sự tự tin của sinh viên.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Đối tượng nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu bao gồm 250 sinh viên từ 5 khoa khác nhau của Trường Đại học Bạc Liêu (cụ thể là Khoa Sư phạm, Khoa Kinh tế và Luật, Khoa Xã hội, Khoa Kỹ thuật và Công nghệ, Khoa Nông nghiệp và Thủy sản), được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên.

2.2.2. Công cụ nghiên cứu

Bảng hỏi được xây dựng dựa trên các thang đo Likert 5 điểm, với các mức độ từ 1 (hoàn toàn không đồng ý) đến 5 (hoàn toàn đồng ý). Các câu hỏi tập trung vào các yếu tố tác động đến lòng tự trọng và tự tin của sinh viên, cụ thể như sau:

Bảng 2.1: Tiêu chí khảo sát về Các yếu tố tác động đến việc hình thành lòng tự trọng và tự tin cho sinh viên Trường Đại học Bạc Liêu

STT	Các yếu tố tác động	Câu hỏi cụ thể
1	Nhận thức về bản thân	Bạn cảm thấy tự hào về bản thân mình.
		Bạn tin rằng bạn có khả năng thành công trong học tập.
		Bạn cảm thấy tự tin về những gì mình có thể làm trong cuộc sống.
		Bạn dễ dàng nhận ra điểm mạnh và điểm yếu của bản thân.
		Bạn có khả năng đối mặt với khó khăn và thử thách trong học tập và cuộc sống.
2	Mức độ hỗ trợ từ gia đình và bạn bè	Gia đình bạn luôn ủng hộ bạn trong học tập và các hoạt động cá nhân.
		Bạn cảm thấy được hỗ trợ tinh thần từ gia đình khi gặp khó khăn.
		Bạn bè của bạn thường xuyên khuyến khích và giúp đỡ bạn trong việc học và cuộc sống.
		Bạn cảm thấy gia đình và bạn bè đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sự tự tin của bạn.
		Sự hỗ trợ từ gia đình giúp bạn cảm thấy tự tin hơn trong các tình huống khó khăn.

3	Môi trường học tập	Bạn cảm thấy môi trường học tập ở trường Đại học Bạc Liêu rất hỗ trợ cho sự phát triển của bản thân.
		Các giảng viên ở trường luôn tạo ra một môi trường học tập tích cực và khuyến khích sự sáng tạo.
		Bạn cảm thấy thoải mái khi chia sẻ ý tưởng và quan điểm của mình trong lớp học.
		Môi trường học tập ở trường giúp bạn cảm thấy tự tin hơn trong việc thể hiện bản thân.
		Các hoạt động nhóm trong lớp học giúp bạn cải thiện kỹ năng giao tiếp và tự tin hơn.
4	Sự tham gia vào các hoạt động ngoại khóa	Bạn thường xuyên tham gia các hoạt động ngoại khóa tại trường Đại học Bạc Liêu.
		Việc tham gia các hoạt động ngoại khóa giúp bạn xây dựng các kỹ năng mềm và nâng cao sự tự tin.
		Các hoạt động ngoại khóa giúp bạn phát triển các mối quan hệ xã hội và mở rộng mạng lưới bạn bè.
		Bạn cảm thấy tự tin hơn khi tham gia vào các sự kiện, câu lạc bộ hoặc hoạt động ngoài lớp học.
		Các hoạt động ngoại khóa giúp bạn khám phá những khả năng và sở thích mới của bản thân.
5	Sự ảnh hưởng của xã hội	Bạn cảm thấy bị áp lực từ xã hội trong việc phải đạt thành tích cao trong học tập.
		Bạn cảm thấy mình phải cạnh tranh với những người khác để đạt được thành công.
		Các kỳ vọng từ xã hội về hình ảnh và thành tích học tập ảnh hưởng đến sự tự tin của bạn.
		Bạn cảm thấy tự tin hơn khi bạn nhận được sự công nhận từ xã hội hoặc cộng đồng.
		Sự so sánh với bạn bè và người khác ảnh hưởng đến mức độ lòng tự trọng của bạn.

Nguồn: Tác giả đề xuất

2.2.3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp thống kê toán học để tính trung bình (mean) và độ lệch chuẩn (standard deviation) để phân tích các câu trả lời của sinh viên. Ngoài ra, nghiên cứu còn áp dụng phương pháp phân tích nội dung để xác định các mẫu hình, chủ đề nổi bật liên quan đến lòng tự trọng và tự tin của sinh viên.

3. Kết quả và thảo luận

Kết quả khảo sát được thu thập từ 250 sinh viên trường Đại học Bạc Liêu (chia đều ở 5 khoa: Khoa Sư phạm, Khoa Kinh tế và Luật, Khoa Xã hội, Khoa Kỹ thuật và Công nghệ, Khoa Nông nghiệp và Thủy sản), với thang đo Likert 5 điểm. Câu hỏi khảo sát được chia thành 5 yếu tố chính: nhận thức về bản thân, mức độ hỗ trợ từ gia đình và bạn bè, môi trường học tập, sự tham gia vào các hoạt động ngoại khóa, và sự ảnh hưởng của xã hội. Dưới đây là phân tích chi tiết các yếu tố dựa trên số liệu thu được.

Bảng 3.1: Thống kê nhận thức về bản thân của sinh viên

Câu hỏi	Trung bình (X)	Độ lệch chuẩn (σ)
Bạn cảm thấy tự hào về bản thân mình?	4,1	0,72

Bạn tin rằng bạn có khả năng thành công trong học tập?	4,3	0,63
Bạn cảm thấy tự tin về những gì mình có thể làm trong cuộc sống?	4,2	0,68
Bạn dễ dàng nhận ra điểm mạnh và điểm yếu của bản thân?	3,7	0,82
Bạn có khả năng đối mặt với khó khăn và thử thách trong học tập và cuộc sống?	4,2	0,75

Nguồn: Kết quả phân tích số liệu của tác giả

Kết quả từ Bảng 3.1 cho thấy, nhận thức về bản thân của sinh viên Trường Đại học Bạc Liêu khá tích cực, với điểm trung bình dao động từ 3,7 đến 4,3, chỉ ra rằng phần lớn sinh viên có cái nhìn tự tin và lạc quan về khả năng học tập, năng lực cá nhân và khả năng đối mặt với thử thách. Tuy nhiên, mức độ đồng thuận giữa các sinh viên có sự phân tán nhẹ, thể hiện qua độ lệch chuẩn từ 0,63 đến 0,75. Các kết quả này cho thấy sinh viên có nhận thức rõ ràng về bản thân, hiểu được điểm mạnh và điểm yếu của mình, đồng thời tự tin khi đối diện với các thử thách. Để nâng cao lòng tự tin và tự trọng, Trường Đại học Bạc Liêu có thể phát triển thêm các chương trình hỗ trợ phát triển kỹ năng cá nhân và tư vấn tâm lý, giúp sinh viên duy trì và củng cố niềm tin vào bản thân trong học tập và cuộc sống.

Bảng 3.2: Thống kê mức độ hỗ trợ từ gia đình và bạn bè

Câu hỏi	Trung bình (X)	Độ lệch chuẩn (σ)
Gia đình bạn luôn ủng hộ bạn trong học tập và các hoạt động cá nhân?	4,5	0,58
Bạn cảm thấy được hỗ trợ tinh thần từ gia đình khi gặp khó khăn?	4,4	0,62
Bạn bè của bạn thường xuyên khuyến khích và giúp đỡ bạn trong việc học và cuộc sống?	4,3	0,65
Bạn cảm thấy gia đình và bạn bè đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sự tự tin của bạn?	4,4	0,61
Sự hỗ trợ từ gia đình giúp bạn cảm thấy tự tin hơn trong các tình huống khó khăn	4,5	0,59

Nguồn: Kết quả phân tích số liệu của tác giả

Số liệu từ Bảng 3.2 chỉ ra rằng gia đình và bạn bè đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao lòng tự trọng và sự tự tin của sinh viên Trường Đại học Bạc Liêu. Các yếu tố hỗ trợ tinh thần và khuyến khích từ gia đình và bạn bè được sinh viên đánh giá cao, với điểm trung bình từ 4,3 đến 4,5. Sự hỗ trợ này không chỉ giúp sinh viên tự tin hơn trong học tập mà còn trong việc đối phó với các thử thách trong cuộc sống. Mặc dù sự hỗ trợ từ bạn bè có sự phân tán nhẹ (độ lệch chuẩn từ 0,58 đến 0,65), gia đình vẫn được coi là yếu tố quan trọng nhất trong việc phát triển lòng tự trọng và sự tự tin. Kết quả trên nhấn mạnh vai trò của nhà trường trong việc phát triển các chương trình hỗ trợ, tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên duy trì và củng cố mối quan

hệ gia đình và bạn bè, từ đó nâng cao sự tự tin của sinh viên trong học tập và cuộc sống.

Bảng 3.3: Thống kê môi trường học tập tại trường Đại học Bạc Liêu

Câu hỏi	Trung bình (X̄)	Độ lệch chuẩn (σ)
Bạn cảm thấy môi trường học tập ở trường Đại học Bạc Liêu rất hỗ trợ cho sự phát triển của bản thân?	4,2	0,71
Các giảng viên ở trường luôn tạo ra một môi trường học tập tích cực và khuyến khích sự sáng tạo?	4,3	0,64
Bạn cảm thấy thoải mái khi chia sẻ ý tưởng và quan điểm của mình trong lớp học?	4,1	0,73
Môi trường học tập ở trường giúp bạn cảm thấy tự tin hơn trong việc thể hiện bản thân?	4,2	0,70
Các hoạt động nhóm trong lớp học giúp bạn cải thiện kỹ năng giao tiếp và tự tin hơn?	4,0	0,77

Nguồn: Kết quả phân tích số liệu của tác giả

Kết quả khảo sát từ Bảng 3.3 cho thấy môi trường học tập tại Trường Đại học Bạc Liêu có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển của sinh viên, đặc biệt là trong việc xây dựng lòng tự trọng và tự tin. Điểm trung bình của các câu hỏi liên quan đến môi trường học tập dao động từ 4,0 đến 4,3, cho thấy sinh viên đánh giá cao không gian học tập tại trường. Độ lệch chuẩn từ 0,64 đến 0,77 phản ánh sự đồng thuận cao giữa các sinh viên về các yếu tố của môi trường học tập, mặc dù vẫn tồn tại một số sự phân tán nhỏ trong cảm nhận. Cụ thể, các yếu tố như sự hỗ trợ từ giảng viên, môi trường học tập tích cực và các hoạt động nhóm đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sự tự tin và kỹ năng giao tiếp của sinh viên. Để tiếp tục phát huy hiệu quả, Trường Đại học Bạc Liêu có thể tăng cường các hoạt động nhóm, tạo không gian học tập sáng tạo và duy trì sự hỗ trợ liên tục từ giảng viên, nhằm giúp sinh viên phát triển toàn diện trong môi trường học tập.

Bảng 3.4: Thống kê sự tham gia vào các hoạt động ngoại khóa

Câu hỏi	Trung bình (X̄)	Độ lệch chuẩn (σ)
Bạn thường xuyên tham gia các hoạt động ngoại khóa tại trường Đại học Bạc Liêu?	4,1	0,69
Việc tham gia các hoạt động ngoại khóa giúp bạn xây dựng các kỹ năng mềm và nâng cao sự tự tin?	4,4	0,60
Các hoạt động ngoại khóa giúp bạn phát triển các mối quan hệ xã hội và mở rộng mạng lưới bạn bè?	4,3	0,62
Bạn cảm thấy tự tin hơn khi tham gia vào các sự kiện, câu lạc bộ hoặc hoạt động ngoài lớp học?	4,2	0,66
Các hoạt động ngoại khóa giúp bạn khám phá những khả năng và sở thích mới của bản thân?	4,3	0,61

Nguồn: Kết quả phân tích số liệu của tác giả

Số liệu từ Bảng 3.4 cho thấy sự tham gia vào các hoạt động ngoại khóa tại Trường Đại học Bạc

Liêu có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển toàn diện của sinh viên. Điểm trung bình từ 4,1 đến 4,4 cho thấy sinh viên đánh giá cao tác động của các hoạt động ngoại khóa, không chỉ trong phát triển kỹ năng mềm mà còn trong việc xây dựng mối quan hệ xã hội, nâng cao sự tự tin và khám phá bản thân. Độ lệch chuẩn từ 0,60 đến 0,69 phản ánh sự đồng thuận khá cao giữa sinh viên về lợi ích của việc tham gia, mặc dù vẫn có sự phân tán nhỏ trong mức độ tham gia. Kết quả này khẳng định vai trò quan trọng của các hoạt động ngoại khóa trong việc phát triển kỹ năng mềm, xây dựng sự tự tin và mở rộng mối quan hệ xã hội. Để nâng cao hiệu quả, Trường Đại học Bạc Liêu có thể tiếp tục tổ chức và khuyến khích sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa đa dạng, tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển toàn diện của sinh viên.

Bảng 3.5: Thống kê sự ảnh hưởng của xã hội đối với sinh viên

Câu hỏi	Trung bình (X̄)	Độ lệch chuẩn (σ)
Bạn cảm thấy bị áp lực từ xã hội trong việc phải đạt thành tích cao trong học tập?	3,9	0,74
Bạn cảm thấy mình phải cạnh tranh với những người khác để đạt được thành công?	3,8	0,77
Các kỳ vọng từ xã hội về hình ảnh và thành tích học tập ảnh hưởng đến sự tự tin của bạn?	3,7	0,79
Bạn cảm thấy tự tin hơn khi bạn nhận được sự công nhận từ xã hội hoặc cộng đồng?	4,0	0,72
Sự so sánh với bạn bè và người khác ảnh hưởng đến mức độ lòng tự trọng của bạn	3,6	0,81

Nguồn: Kết quả phân tích số liệu của tác giả

Kết quả từ Bảng 3.5 cho thấy ảnh hưởng của xã hội là yếu tố quan trọng tác động đến lòng tự trọng và sự tự tin của sinh viên Trường Đại học Bạc Liêu. Các yếu tố như áp lực thành tích học tập, cảm giác cạnh tranh, kỳ vọng xã hội về hình ảnh và thành tích, cùng sự so sánh với bạn bè có ảnh hưởng đáng kể đến tâm lý và cảm nhận của sinh viên. Điểm trung bình của các câu hỏi liên quan đến ảnh hưởng xã hội dao động từ 3,6 đến 4,0, cho thấy sự ảnh hưởng mạnh mẽ nhưng cũng có sự phân tán trong cảm nhận của sinh viên. Độ lệch chuẩn từ 0,72 đến 0,81 phản ánh sự đa dạng trong cách sinh viên cảm nhận và đối phó với áp lực xã hội. Tuy nhiên, sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè đóng vai trò tích cực, giúp sinh viên cảm thấy tự tin hơn, đặc biệt khi đối diện với kỳ vọng và áp lực xã hội. Kết quả này cho thấy, mặc dù xã hội có ảnh hưởng lớn đến lòng tự trọng và sự tự tin, nhưng gia đình và bạn bè vẫn là nguồn động viên quan trọng giúp sinh viên vượt qua thử thách và duy trì sự tự tin.

4. Kết luận

Nghiên cứu này xác định rằng nhận thức về bản

thân, sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè, môi trường học tập, tham gia hoạt động ngoại khóa và ảnh hưởng xã hội đều tác động quan trọng đến sự hình thành lòng tự trọng và tự tin của sinh viên. Sinh viên có nhận thức rõ về bản thân, nhận được động viên từ gia đình và bạn bè, cùng với việc tham gia tích cực vào các hoạt động ngoại khóa, thường phát triển sự tự tin cao hơn.

Dựa trên kết quả nghiên cứu, Trường Đại học Bạc Liêu nên tiếp tục tạo môi trường học tập hỗ trợ sự phát triển cá nhân và triển khai các chương trình tư vấn tâm lý giúp sinh viên nâng cao nhận thức về bản thân. Những chương trình này sẽ giúp sinh viên đối phó tốt hơn với áp lực xã hội và củng cố lòng tự trọng, tự tin, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và phát triển toàn diện sinh viên. ■

Tài liệu tham khảo

- [1]. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- [2]. Nguyễn Thị Minh Hương. (2017). *Tâm lý học về sự phát triển cá nhân và ảnh hưởng của các yếu tố môi trường đến sinh viên*. Nxb. Giáo dục Việt Nam.
- [3]. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- [4]. Nguyễn Tuấn Anh. (2021). *Mối quan hệ giữa lòng tự trọng và sự đồng cảm ở thanh niên*. Tạp chí Tâm lý học, 7 (268), 41-51.
- [5]. Trần Hữu Nghĩa (2019). *Ảnh hưởng của các hoạt động ngoại khóa đến sự tự tin của sinh viên*. Tạp chí Nghiên cứu giáo dục, 8(1), 35 - 42

The factors influencing the development of self-esteem and self-confidence among students at Bac Lieu University

Pham Thi Kim Thoa
Bac Lieu University,
Email: ptkthoa@blu.edu.vn.

Abstract: This study analyzes the factors influencing the formation of self-esteem and self-confidence among students at Bac Lieu University. Data was collected from a survey of 250 students, identifying individual psychological factors, learning environment, family and social relationships, and cultural context as the main influencing factors. The results show that the support from family, friends, and lecturers, as well as a positive learning environment, has a significant impact on the students' self-esteem and confidence. However, pressure from social expectations and failure can diminish these qualities. The research provides a basis for developing support programs and creating a favorable learning environment for the holistic development of students.

Keywords: Self-esteem, confidence, university students, influencing factors, individual development, higher education, Bac Lieu University.