

# Ứng phó với khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập E-learning của sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một

Đồng Văn Toàn\*, Nguyễn Văn Định\*\*

\*TS-GVC. Trường Đại học Thủ Dầu Một

\*\*SV D20 Tâm lý học, Trường Đại học Thủ Dầu Một

Received: 19/5/2024; Accepted: 27/5/2024; Published: 03/6/2024

**Abstract:** The application of online tools in education is becoming a trend and is increasingly expanding, bringing education without any limitations. However, besides the advantages, there exist difficulties from subjective or objective reasons, from the recipient, the transmitter or from the system itself. These difficulties have affected the psychological health of students. When faced with obstacles, students often feel depressed, angry, and stressed. If difficulties are not resolved over the years, they will accumulate and pent up inside students. Furthermore, if in the future when faced with pressure from exams, pressure from family, teachers and friends, it will easily lead to students feeling stuck and depressed. Correctly assessing psychological difficulties and how to deal with them will help students take measures to reduce academic pressure, which is meaningful in both theory and practice.

**Keywords:** Coping; Psychological difficulties; E-Learning...

## 1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh hiện nay, với sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ thông tin nói chung và mạng internet nói riêng đã làm thay đổi thế giới hầu như tất cả mọi lĩnh vực, đặc biệt trong lĩnh vực tiếp cận thông tin chưa bao giờ phát triển như ngày nay, có thể nói đây là kỷ nguyên của một thế giới phẳng không có ngăn cách nào trên toàn phạm vi toàn cầu. Theo đó lĩnh vực giáo dục đang ngày càng được đa dạng hóa và đổi mới về hình thức truyền tải, tiếp nhận thông tin giữa người dạy với người học. Với nhiều hình thức, phương pháp dạy học như thế nhằm giúp người học phát huy vai trò chủ động tích cực, nâng cao chất lượng giáo dục, học mọi nơi mọi lúc. Để đáp ứng được những yêu cầu này mà hệ thống E-learning được ra đời, đây là giải pháp hữu hiệu để phá vỡ mọi cản trở về khoảng cách địa lý, tiếp cận nền giáo dục trên phạm vi thế giới. Hình thức học tập của hệ thống E-learning cho phép giảng viên (GV) có thể tối ưu hóa việc dạy học như: cập nhật các nội dung học

tập thường xuyên, có thể đánh giá kết quả thu nhận kiến thức của người học, có thể lưu giữ các tài liệu học tập... Đối với người học, đây là hình thức có thể giúp chủ động về thời gian học tập, nội dung học tập, khối lượng kiến thức, tự kiểm tra đánh giá và dễ dàng trao đổi thông tin với GV, việc nghiên cứu “Ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập E-learning của SV Trường Đại học Thủ Dầu Một” sẽ góp phần giảm thiểu khó khăn, áp lực cho SV.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Đánh giá mức độ các khó khăn tâm lý trong học tập E-learning của SV Trường Đại học Thủ Dầu Một

Bảng 2.1. Mức độ các khó khăn tâm lý trong học tập e-learning của SV Trường Đại học Thủ Dầu Một

TT	Khó khăn tâm lý	ĐTB	ĐLC	Mức độ									
				Không khó khăn		Ít khó khăn		Khó khăn trung bình		Khó khăn		Rất khó khăn	
				SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Trong việc trang bị và sử dụng thiết bị học tập	3.82	.917	48	23.9	87	43.3	49	24.4	15	7.5	2	1.0
2	Trong việc trao đổi, tiếp thu kiến thức	3.44	1.023	34	16.9	63	31.3	64	31.8	37	18.4	3	1.5
3	Trong việc khai thác tài liệu	3.35	1.063	32	15.	59	29.4	64	31.8	40	19.9	6	3.0
4	Đối với việc tổ chức đi thực tế	3.23	1.162	27	13.4	65	32.3	55	27.4	36	17.9	18	9.0
5	Không gian học tập	3.61	1.086	44	21.9	75	37.3	50	24.9	23	11.4	9	4.5

6	Mất tập trung do tiếng ồn từ môi trường	3.35	1.140	35	17.4	61	30.3	57	28.4	36	17.9	12	6.0
7	Trong tương tác với GV	3.30	1.109	27	13.4	69	34.3	54	26.9	39	19.4	12	6.0
8	Đường truyền mạng Internet thiếu ổn định	2.95	1.268	24	11.9	49	24.4	56	27.9	37	18.4	35	17.4
9	Kỹ năng sử dụng thiết bị công nghệ còn hạn chế	3.52	1.136	42	20.9	71	35.3	48	23.9	29	14.4	11	5.5
10	Sử dụng điện thoại để học	3.52	1.192	47	23.4	67	33.3	43	21.4	31	15.4	13	6.5
11	Trong việc sử dụng các ứng dụng học trực tuyến (zoom, MicrosoftTeams...)	3.56	1.053	40	19.9	71	35.3	58	28.9	25	12.4	7	3.5
12	Thiếu động lực, chưa sẵn sàng tham gia và không có đủ kiên nhẫn	3.32	1.153	35	17.4	58	28.9	58	28.9	37	18.4	13	6.5
13	Thiếu sự tương tác với các SV khác	3.30	1.201	34	16.9	66	32.8	44	21.9	41	20.4	16	8.0
14	Kinh phí để mua sắm các thiết bị, phương tiện phục vụ việc học	3.46	1.170	42	20.9	65	32.3	52	25.9	28	13.9	14	7.0
	Chung (n=201)	3.41	1.120	36.5	18.1	66	33	53.7	26.7	32.4	16.1	12.2	6.1

Kết quả khảo sát cho thấy SV gặp khó khăn tâm lý trong phần lớn các hoạt động học tập e-learning. Trong đó SV gặp khó khăn tâm lý nhiều nhất trong hoạt động học tập “Trong việc trang bị và sử dụng thiết bị học tập” (ĐTB = 3.82 - xếp thứ bậc 1) và gặp khó khăn tâm lý ít nhất trong hoạt động học tập “Đường truyền mạng Internet thiếu ổn định” (ĐTB = 2.95- xếp thứ bậc 14). Các vấn đề còn lại như khó khăn trong việc trao đổi, tiếp thu kiến thức (3.44); Khó khăn trong việc khai thác tài liệu (3.35); Khó khăn trong đối với việc tổ chức đi thực tế (3.23); Khó khăn về không gian học tập (3.61); Khó khăn trong tương tác với GV (3.3); Khó khăn trong kỹ năng sử dụng công nghệ (3.52); Thiếu động lực, chưa sẵn sàng tham gia và không đủ kiên nhẫn (3.32) và kinh phí mua sắm thiết bị (3.46). Điều này cho thấy rằng các khó khăn mà trong bảng khảo sát đưa ra đều ảnh hưởng đến quá trình học tập của SV.

## 2.2. Thực trạng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập e-learning của SV Trường Đại học Thủ Dầu Một

### 2.2.1. Kiểu ứng phó sẵn sàng đương đầu

Kết quả từ bảng số liệu trên có thể thấy với kiểu ứng phó “sẵn sàng đương đầu” thì phần lớn là các SV sử dụng kiểu ứng phó này ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên vào việc giải quyết khó khăn trong hoạt động học tập, các phương án ứng phó có 8/10 với (ĐTB >3.0), điều đó cho thấy với kiểu ứng phó này đã được SV sử dụng rất tích cực trong việc giải quyết khó khăn của mình. Cụ thể là ở những phương án thiên về những yếu tố chủ quan của cá nhân, như phương án ứng phó, “Tôi sẽ cố gắng nỗ lực hơn để giải quyết vấn đề”, là phương án có điểm

trung bình cao nhất với (ĐTB = 3.46), chiếm tới 54.23% SV chọn phương án này ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên. Tiếp đến là phương án được lựa chọn nhiều thứ 2 là phương án “Tôi cố gắng thay đổi bản thân theo chiều hướng tích cực” với (ĐTB = 3.43) chiếm tới 49.8% SV chọn ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên. Phương án tiếp theo cũng được SV chọn nhiều là phương án “Tôi sẽ cố gắng tìm ra hướng giải quyết mới tốt hơn.”, với (ĐTB=3.42) chiếm tới 51.24 % SV chọn ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên.

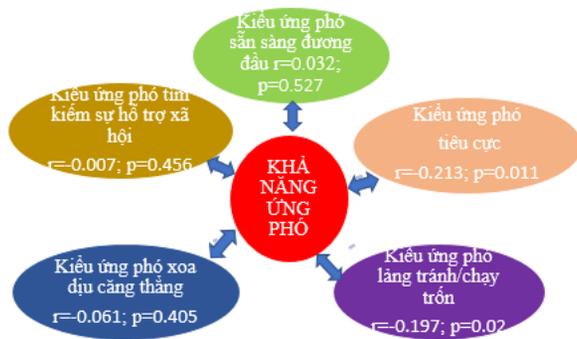
### 2.2.2. Kiểu ứng phó tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội

Với kiểu ứng phó này phương án được SV sử dụng nhiều nhất đó là phương án ứng phó, “chia sẻ khó khăn và xin lời khuyên từ bạn bè thân”, với (ĐTB = 2.9) chiếm 26.4% trên tổng số SV lựa chọn phương án này ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên, ở mức độ thỉnh thoảng chiếm đến 63.7% và chiếm 9.9% ở mức độ không bao giờ, điều này chứng tỏ rằng khi gặp phải vấn đề khó khăn trong học tập phần lớn SV tìm đến sự giúp đỡ từ bạn bè. Sau bạn bè là phương án ứng phó “Tôi sẽ nói với bất cứ ai

mà có thể giúp được mình” với (ĐTB =2.73) chiếm 23.4% trên tổng số SV lựa chọn phương án này ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên, ở mức độ thỉnh thoảng chiếm đến 62.7% và chiếm 14% ở mức độ không bao giờ. Xếp vị trí thứ 3 là phương án “Tôi sẽ chia sẻ với cố vấn học tập để được giúp đỡ”, với (ĐTB=2.69) chiếm 20.9% trên tổng số SV lựa chọn phương án này ở mức độ thường xuyên và rất thường xuyên, ở mức độ thỉnh thoảng chiếm đến 66.2% và chiếm 13% ở mức độ không bao giờ. Nhìn chung với kiểu ứng phó này khi gặp phải những vấn đề khó khăn trong hoạt động học tập thì chủ yếu là tìm đến sự hỗ trợ từ bạn bè, người có thể giải quyết khó khăn, và tiếp theo là thầy cô giáo.

Các phương án như: “Tôi sẽ tìm đến văn phòng tâm lý của trường để được giúp đỡ” (ĐTB=2.06) xếp ở vị trí thấp nhất; phương án “Tôi viết nhật ký hoặc blog” (ĐTB=2.18) và phương án “Tôi sẽ tìm đến câu lạc bộ học tập của trường để được giúp đỡ” (ĐTB=2.25).

### 2.3. Kết quả tương quan giữa các kiểu ứng phó với tự đánh giá của học SV về khả năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập e-learning



Sơ đồ 2.1. Khả năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập e-learning

Kết quả cho thấy trong 5 kiểu ứng phó có 2 kiểu ứng phó có tương quan với khả năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập e-learning theo đánh giá của SV là “Kiểu ứng phó lảng tránh/chạy trốn” và “Kiểu ứng phó tiêu cực”. Cụ thể là do 2 kiểu ứng phó này có giá trị ý nghĩa tương quan  $p=0.011$ ;  $p=0.002 < 0.05$ , còn 3 yếu tố còn lại thì tất cả đều có  $p > 0.05$ . Kết quả thu được cho thấy, ở kiểu ứng phó “lảng tránh/chạy trốn”, có sự tương quan với khả năng ứng phó theo đánh giá của SV. Điều này có nghĩa là những SV có sử dụng kiểu ứng phó “lảng tránh/chạy trốn” thì tức những SV đó tự đánh giá về khả năng

ứng phó của mình chỉ ở mức trung bình, hoặc kém hiệu quả.

### 3. Kết luận

Từ kết quả khảo sát trên có thể thấy đa số SV Trường Đại học Thủ đầu Một gặp phải một số khó khăn tâm lý trong quá trình học e-learning, nhưng mức độ của những khó khăn này phần lớn là ở mức độ nhẹ. SV gặp khó khăn tâm lý trong phần lớn các hoạt động học tập e-learning. Trong đó SV gặp khó khăn tâm lý nhiều nhất trong hoạt động học tập “Trong việc trang bị và sử dụng thiết bị học tập” và gặp khó khăn tâm lý ít nhất trong hoạt động học tập “Đường truyền mạng Internet thiếu ổn định”.

Kết quả cho thấy SV có xu hướng ưu tiên sử dụng các phương pháp ứng phó tích cực, đặc biệt là “sẵn sàng đương đầu” và “xoa dịu căng thẳng”. Các kiểu ứng phó như “lảng tránh/chạy trốn” và “tiêu cực” có tỷ lệ sử dụng thấp hơn, điều này cho thấy SV có xu hướng tránh sử dụng các phương pháp này. Tự đánh giá về khả năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập e-learning có thể thấy đa số SV tự đánh giá khả năng ứng phó của mình ở mức bình thường, xếp thứ 2 là SV tự đánh giá khả năng ứng phó của mình ở mức hiệu quả, có 3.5% SV tự đánh giá ở mức rất hiệu quả, còn lại chỉ có 6.9% và 1.5% SV tự đánh giá ở mức kém hiệu quả và không hiệu quả.

### Tài liệu tham khảo

- [1]. An, N. T. (2010). *Cách thức ứng phó trước những khó khăn tâm lý của học sinh trung học phổ thông thành phố Hồ Chí Minh*. Luận văn Thạc Tâm lý học Trường Đại học sư phạm TP.HCM.
- [2]. Gấm, Đ. T. H (2022). *Các yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng của sinh viên đối với học trực tuyến trong thời gian chống dịch covid-19: Trường hợp sinh viên Trường Đại học Cần Thơ*. Tạp Chí Nghiên cứu Tài chính – Marketing.
- [3]. Đức, V. H. (2021). *Nghiên cứu về phương thức học tập, đào tạo dựa trên công nghệ thông tin (E-learning) trong giáo dục đại học và đào tạo trực tuyến mở dành cho đại chúng MOOCs (Massive Online Open Courses): Kinh nghiệm thế giới và ứng dụng tại Việt Nam*. Đề tài NCKH. KHGD/16-20. ĐH MỞ TPHCM.
- [4]. Hải, T. T. (2022). *Khó khăn và giải pháp khi SV học tập online trong thời kỳ dịch bệnh covid-19: nghiên cứu trường hợp đối với SV ngành quản trị kinh doanh, trường đại học kinh tế - kỹ thuật công nghiệp*. Tạp chí Khoa học và Công nghệ.