

THỰC TRẠNG NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

THE CURRENT SITUATION OF DIFFICULTIES IN THE LIVES OF FIRST-YEAR STUDENTS AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF SPORT

ThS. Vũ Thị Ánh Tuyết, ThS. Bùi Thu Hiền
Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu khảo sát 836 sinh viên năm nhất Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh thuộc 4 ngành đào tạo, sử dụng thang đo Likert 5 mức, Cronbach's Alpha ($\alpha = 0,69$), EFA, T-test và ANOVA. Kết quả cho thấy mức độ khó khăn chung ở mức khá cao ($\bar{x} = 3,47$), nổi bật nhất là khó khăn về sinh hoạt và tài chính ($\bar{x} = 3,62$). Giới tính có ảnh hưởng đáng kể ($p < 0,05$), sinh viên nữ gặp nhiều khó khăn hơn nam về học tập và tâm lý. Hình thức cư trú và điều kiện kinh tế gia đình tác động mạnh ($p < 0,001$; $p < 0,01$), trong khi ngành học không có khác biệt. Nghiên cứu khẳng định khó khăn của sinh viên mang tính đa chiều, là cơ sở đề xuất các giải pháp hỗ trợ phù hợp.

Từ khóa: sinh viên năm nhất, khó khăn trong cuộc sống, thể dục thể thao, đại học.

Abstract: The study surveyed 836 first-year students at Ho Chi Minh City University of Sport, across four majors, using a 5-point Likert scale, Cronbach's Alpha ($\alpha = 0.69$), EFA, T-test, and ANOVA. The results showed that the overall level of difficulty was fairly high ($\bar{x} = 3.47$), with the most prominent difficulties in daily life and financial issues ($\bar{x} = 3.62$). Gender had a significant impact ($p < 0.05$), with female students experiencing more difficulties than male students in academics and psychological aspects. Living arrangements and family economic conditions had a strong effect ($p < 0.001$; $p < 0.01$), while the field of study did not show any differences. The study confirms that student difficulties are multidimensional, providing a basis for proposing appropriate support solutions.

Key word: freshman, life difficulties, sports, university.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giai đoạn sinh viên bước vào đại học, đặc biệt là năm học thứ nhất, là thời kỳ có nhiều thay đổi mạnh mẽ về môi trường học tập, sinh hoạt và tâm lý xã hội. Việc chuyển từ môi trường phổ thông sang đại học với yêu cầu cao về tính tự lập và tự chịu trách nhiệm khiến nhiều sinh viên gặp khó khăn trong quá trình thích nghi.

Đối với sinh viên Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh, chương trình đào tạo mang tính đặc thù, kết hợp giữa học thuật và rèn luyện nghề nghiệp thể thao, đòi hỏi cường độ học tập và tập luyện cao. Bên cạnh đó, đa số sinh viên đến từ các địa phương, sống xa gia đình, điều kiện kinh tế còn hạn chế,

đễ phát sinh căng thẳng, mệt mỏi và giảm động lực học tập. Thực tiễn cho thấy, các khó khăn về học tập, tâm lý, xã hội và điều kiện sinh hoạt ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập và sự phát triển toàn diện của sinh viên. Tuy nhiên, các nghiên cứu về vấn đề này tại các cơ sở đào tạo thể dục thể thao còn chưa nhiều.

Vì vậy, việc nghiên cứu thực trạng những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh là cần thiết, có ý nghĩa khoa học và thực tiễn, góp phần đề xuất các giải pháp hỗ trợ phù hợp và nâng cao chất lượng đào tạo.

Cơ sở lý thuyết xây dựng thang đo dựa trên các tiếp cận của tâm lý học thích nghi và lý thuyết chuyên tiếp của Schlossberg (1981,

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

cho rằng giai đoạn chuyển từ phổ thông lên đại học là một quá trình chuyển tiếp mang tính khủng hoảng, đòi hỏi sinh viên phải điều chỉnh hành vi, nhận thức và cảm xúc để thích ứng với môi trường mới. Mức độ thích nghi phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân, nguồn lực xã hội và chiến lược đối phó (Goodman, Schlossberg & Anderson, 2006).

Trong nghiên cứu về thích nghi sinh viên, mô hình “Student Adaptation to College” của Baker và Siryk (1984) xác định bốn khía cạnh cơ bản gồm: học tập, xã hội, cảm xúc cá nhân và gắn bó với nhà trường. Mô hình này được nhiều nghiên cứu quốc tế kế thừa và khẳng định vai trò của các yếu tố tâm lý - xã hội đối với hiệu quả học tập, sức khỏe tinh thần và động lực của sinh viên năm nhất (Chemers, Hu & Garcia, 2001; Credé & Niehorster, 2012; Petersen và cs., 2009).

Tại Việt Nam, các nghiên cứu cũng cho thấy sinh viên năm nhất, đặc biệt là sinh viên các trường thể dục thể thao, chịu tác động đồng thời của yếu tố học tập, thể lực, xã hội và tài chính, làm cho quá trình thích nghi trở nên phức tạp hơn (Nguyễn Thị Thanh Bình, 2018; Nguyễn Văn Tuấn, 2020; Phạm Quốc Hưng, 2022).

Trên cơ sở đó, thang đo những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh được thiết kế gồm bốn nhóm nội dung: (1) khó khăn trong học tập và phương pháp học (7 biến); (2) khó khăn trong thích nghi xã hội và giao tiếp (6 biến); (3) khó khăn về tâm lý, cảm xúc (6 biến); (4) khó khăn trong điều kiện sinh hoạt và tài chính (5 biến). Cấu trúc thang đo phản ánh toàn diện các khía cạnh thích nghi của sinh viên thể thao và kế thừa nền tảng lý luận từ các mô hình và nghiên cứu trước. Kết quả kiểm định cho thấy thang đo đạt độ tin cậy chấp nhận được với Cronbach’s Alpha chung là 0,69; các tiểu thang đo lần lượt đạt 0,72; 0,83; 0,78 và 0,74 [6], bảo đảm giá trị sử dụng trong nghiên cứu.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu: 836 sinh viên năm nhất đang theo học các ngành Quản lý TDTT, Y Sinh học TDTT, Huấn luyện thể thao, Giáo dục thể chất tại trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh.

2.2 Đặc điểm khách thể nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của sinh viên năm nhất Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh (n = 836)

Đặc điểm	Phân loại	Số lượng (n)	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	569	68.06
	Nữ	267	31.94
Ngành học	Huấn luyện thể thao	690	82.54
	Giáo dục thể chất	35	4.19
	Quản lý thể thao	76	9.09
	Y sinh thể thao	35	4.19
Hình thức cư trú	Ở ký túc xá	293	35.05
	Thuê trọ bên ngoài	411	49.16
	Ở cùng gia đình/người thân	132	15.79
Tình trạng kinh tế gia đình	Khó khăn	142	16.98
	Trung bình	512	61.24
	Khá giả	156	18.66
	Giàu	26	3.11

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Dữ liệu nghiên cứu được thu thập thông qua hai hình thức: khảo sát trực tiếp và khảo sát trực tuyến, với tỷ lệ hồi đáp đạt 93.27%, thể hiện mức độ hợp tác cao của đối tượng nghiên cứu. Kết quả ở bảng 1 cho thấy sinh viên nam chiếm tỉ lệ cao (68.06%), phản ánh đặc thù các ngành học thể thao đòi hỏi thể lực, kỹ năng vận động lĩnh vực thường thu hút nam giới nhiều hơn. Về ngành học, phần lớn sinh viên theo học Huấn luyện thể thao (82.54%), cho thấy định hướng nghề nghiệp chủ yếu vẫn tập trung vào công tác huấn luyện, lĩnh vực truyền thống và thế mạnh của nhà trường. Về nơi cư trú, sinh viên thuê trọ bên ngoài chiếm 49.16%, trong khi ở ký túc xá là 35,05% và ở cùng gia đình, người thân là 15.79%. Điều này phản ánh phần lớn sinh viên đến từ các tỉnh, có nhu cầu hỗ trợ về chỗ ở và sinh hoạt (84,21%). Xét về kinh tế, đa số sinh viên có

mức sống trung bình (61.24%), tiếp đến là khá giả (18.66%) và khó khăn (16.98%). Cơ cấu này cho thấy sinh viên có điều kiện kinh tế tương đối đa dạng, chủ yếu ở mức trung bình.

Nhìn chung, đặc điểm nhân khẩu học của sinh viên năm nhất thể hiện rõ tính đặc thù của cơ sở đào tạo thể thao: tỉ lệ nam cao, tập trung vào ngành huấn luyện, phần lớn từ các địa phương khác và có điều kiện kinh tế trung bình là cơ sở quan trọng cho việc xây dựng các chính sách hỗ trợ học tập và rèn luyện phù hợp.

2.3 Thực trạng những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

2.3.1 Thực trạng những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Bảng 2. Thực trạng khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất (n = 836)

Nhóm yếu tố khó khăn	\bar{x}	s	Mức độ đánh giá
Khó khăn trong học tập và phương pháp học	3.54	0.67	Khá cao
Khó khăn trong thích nghi xã hội và giao tiếp	3.28	0.71	Trung bình
Khó khăn về tâm lý, cảm xúc	3.45	0.65	Khá cao
Khó khăn về điều kiện sinh hoạt và tài chính	3.62	0.69	Cao
Trung bình	3.47	0.68	Khá cao

Kết quả ở bảng 2 cho thấy điểm trung bình của toàn thang đo là $\bar{x}=3.47$ phản ánh mức độ khó khăn khá cao trong cuộc sống của sinh viên năm nhất trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh. Điều này cho thấy quá trình thích nghi ban đầu của sinh viên với môi trường học tập và sinh hoạt đại học còn nhiều thách thức. Trong các nhóm yếu tố, khó khăn về điều kiện sinh hoạt và tài chính có điểm trung bình cao nhất ($\bar{x}=3.62$), được đánh giá ở mức cao. Nguyên nhân chủ yếu do phần lớn sinh viên đến từ các tỉnh, điều kiện kinh tế gia đình còn hạn chế, trong khi chi phí ăn ở, đi lại, học tập và dinh dưỡng cho rèn luyện thể chất tương đối lớn. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Thị Minh và cộng sự (2022), khẳng định tài chính là yếu tố ảnh hưởng mạnh đến sự thích nghi

của sinh viên năm nhất. Khó khăn trong học tập và phương pháp học đạt $\bar{x}=3.54$, mức khá cao, cho thấy nhiều sinh viên chưa thích nghi với phương pháp học đại học – vốn yêu cầu khả năng tự học và tư duy độc lập cao. Khó khăn về tâm lý, cảm xúc cũng ở mức khá cao $\bar{x}=3.45$, phản ánh tình trạng căng thẳng, lo âu, hoặc nhớ nhà trong giai đoạn đầu nhập học (Phạm Văn Quang, 2021). Khó khăn trong thích nghi xã hội và giao tiếp có $\bar{x}=3.28$, mức trung bình, song vẫn thể hiện hạn chế nhất định về kỹ năng giao tiếp và hòa nhập của sinh viên với môi trường mới do khác biệt vùng miền và còn thụ động trong xây dựng quan hệ xã hội.

Những khó khăn của sinh viên năm nhất mang tính đa chiều, bao gồm cả yếu tố khách

quan (tài chính, điều kiện sống) và yếu tố chủ quan (tâm lý, kỹ năng học tập, giao tiếp).

2.3.2 So sánh thực trạng những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất về giới tính, ngành học, hình thức cư trú, tình trạng kinh tế gia đình

Bảng 3. So sánh những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất về giới tính

Nhóm yếu tố khó khăn	Nam $\bar{x} \pm s$	Nữ $\bar{x} \pm s$	t	p
Khó khăn trong học tập và phương pháp học	3.49 ± 0.68	3.62 ± 0.65	2.41	0.016
Khó khăn trong thích nghi xã hội và giao tiếp	3.25 ± 0.72	3.34 ± 0.69	1.48	0.139
Khó khăn về tâm lý, cảm xúc	3.39 ± 0.66	3.57 ± 0.62	3.37	0.001
Khó khăn về điều kiện sinh hoạt và tài chính	3.60 ± 0.70	3.66 ± 0.67	1.05	0.293
Trung bình	3.43 ± 0.68	3.55 ± 0.66	2.54	0.011

Kết quả ở bảng 3 cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa sinh viên nam và nữ ở một số khía cạnh khó khăn. Cụ thể, sinh viên nữ gặp nhiều khó khăn hơn nam giới trong học tập, phương pháp học ($p < 0.05$) và tâm lý, cảm xúc ($p < 0.01$). Điều này cho thấy nữ sinh thường nhạy cảm hơn với áp lực học tập và dễ bị ảnh hưởng cảm xúc trong quá

trình thích nghi với môi trường mới. Trong khi đó, các khía cạnh thích nghi xã hội, giao tiếp và điều kiện sinh hoạt tài chính không có sự khác biệt đáng kể ($p > 0.05$). Như vậy, giới tính là một yếu tố ảnh hưởng phần nào đến khả năng thích nghi và ổn định tâm lý của sinh viên năm nhất, đặc biệt ở nhóm nữ.

Bảng 4. So sánh những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất về hình thức cư trú

Nhóm yếu tố khó khăn	Ở với gia đình $\bar{x} \pm s$	Ở trọ/KTX $\bar{x} \pm s$	t	p
Khó khăn trong học tập và phương pháp học	3.50 ± 0.65	3.57 ± 0.67	1.38	0.168
Khó khăn trong thích nghi xã hội và giao tiếp	3.11 ± 0.70	3.38 ± 0.71	4.48	0.000
Khó khăn về tâm lý, cảm xúc	3.32 ± 0.62	3.52 ± 0.66	3.95	0.000
Khó khăn về điều kiện sinh hoạt và tài chính	3.40 ± 0.68	3.73 ± 0.66	6.87	0.000
Trung bình	3.33 ± 0.66	3.55 ± 0.67	4.32	0.000

Kết quả phân tích ở bảng 4 cho thấy sinh viên ở trọ hoặc ký túc xá có mức độ khó khăn cao hơn đáng kể so với sinh viên ở cùng gia đình ở hầu hết các khía cạnh ($p < 0.001$). Đặc biệt, sự khác biệt rõ rệt ở các nhóm yếu tố thích nghi xã hội và giao tiếp, tâm lý cảm xúc, và điều kiện sinh hoạt tài chính. Sinh viên sống xa gia đình thường phải tự thích nghi với

môi trường mới, quản lý tài chính cá nhân và đối mặt với cảm giác cô đơn, thiếu hỗ trợ tinh thần. Ngược lại, sinh viên sống cùng gia đình có điều kiện ổn định hơn về sinh hoạt và tâm lý. Kết quả này phản ánh ảnh hưởng rõ rệt của môi trường sống đến mức độ khó khăn và khả năng thích nghi của sinh viên năm nhất.

Bảng 5. So sánh những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất theo ngành học

Nhóm yếu tố khó khăn	Huấn luyện thể thao	Giáo dục thể chất	Quản lý thể thao	Y sinh thể thao	p
Khó khăn trong học tập và phương pháp học	3.56	3.48	3.51	3.44	>0.05
Khó khăn trong thích nghi xã hội và giao tiếp	3.29	3.27	3.31	3.2	>0.05

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Nhóm yếu tố khó khăn	Huấn luyện thể thao	Giáo dục thể chất	Quản lý thể thao	Y sinh thể thao	P
Khó khăn về tâm lý, cảm xúc	3.47	3.43	3.42	3.38	>0.05
Khó khăn về điều kiện sinh hoạt và tài chính	3.63	3.59	3.61	3.55	>0.05
Trung bình	3.49	3.44	3.46	3.39	>0.05

Kết quả ở bảng 5 so sánh giữa các ngành học cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa sinh viên các ngành ($p > 0.05$) ở tất cả các nhóm yếu tố khó khăn. Tuy nhiên, sinh viên ngành Huấn luyện thể thao có điểm trung bình cao hơn đôi chút so với các ngành khác, đặc biệt ở khía cạnh sinh hoạt và tài

chính, do đặc thù chương trình học, cường độ tập luyện cao và yêu cầu trang thiết bị, dụng cụ nhiều hơn. Mặc dù không có sự chênh lệch đáng kể, kết quả này gợi ý rằng đặc thù đào tạo chuyên môn thể thao vẫn có thể ảnh hưởng nhất định đến mức độ khó khăn trong đời sống của sinh viên.

Bảng 6. So sánh những khó khăn trong cuộc sống của sinh viên năm nhất về tình trạng kinh tế gia đình

Nhóm yếu tố khó khăn	Khó khăn	Trung bình	Khá giả	Giàu	p
Khó khăn trong học tập và phương pháp học	3.61	3.52	3.47	3.35	<0.05
Khó khăn trong thích nghi xã hội và giao tiếp	3.41	3.3	3.23	3.19	<0.05
Khó khăn về tâm lý, cảm xúc	3.56	3.44	3.38	3.27	<0.01
Khó khăn về điều kiện sinh hoạt và tài chính	3.82	3.65	3.49	3.32	<0.001
Trung bình	3.6	3.48	3.39	3.28	<0.01

Tình trạng kinh tế gia đình của sinh viên được xác định dựa trên hình thức tự đánh giá của người học về mức sống và khả năng đáp ứng các chi phí học tập, sinh hoạt và tập luyện thể thao. Trên cơ sở đó, sinh viên được phân loại thành bốn mức: khó khăn, trung bình, khá giả và giàu. Cách phân loại này phù hợp với các nghiên cứu xã hội giáo dục và có ý nghĩa thống kê trong phân tích sự khác biệt giữa các nhóm. Phân tích kết quả ở bảng 6 cho thấy tình trạng kinh tế gia đình là yếu tố ảnh hưởng mạnh nhất đến mức độ khó khăn của sinh viên. Cụ thể, sinh viên thuộc nhóm kinh tế khó khăn và trung bình có điểm trung bình cao hơn rõ rệt ở các yếu tố điều kiện sinh hoạt tài chính, tâm lý cảm xúc, và thích nghi xã hội ($p < 0.001$). Ngược lại, nhóm sinh viên khá giả hoặc giàu có mức độ khó khăn thấp hơn ở hầu hết các khía cạnh. Kết quả này cho thấy điều kiện kinh tế ổn định giúp sinh viên giảm bớt áp lực tâm lý, chủ động hơn trong học tập và tham gia các hoạt động xã hội. Như vậy, hỗ trợ tài chính cho sinh viên có hoàn cảnh khó khăn

là yếu tố cần thiết nhằm nâng cao chất lượng đời sống và hiệu quả học tập.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên năm nhất Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh gặp mức độ khó khăn khá cao trong cuộc sống ($3,47 \pm 0,68$), trong đó nổi bật là khó khăn về điều kiện sinh hoạt và tài chính, phản ánh đặc thù phải cân bằng giữa học tập, rèn luyện và chi phí sinh hoạt xa gia đình. Phân tích theo đặc điểm nhân khẩu học cho thấy sinh viên nữ gặp nhiều khó khăn hơn nam, nhất là về học tập và tâm lý; sinh viên ở trọ hoặc ký túc xá chịu nhiều trở ngại hơn nhóm sống cùng gia đình; điều kiện kinh tế gia đình có ảnh hưởng rõ rệt, trong khi ngành học không có khác biệt đáng kể, dù sinh viên Huấn luyện thể thao chịu áp lực sinh hoạt và tài chính cao hơn. Nhìn chung, khó khăn của sinh viên mang tính đa chiều, là cơ sở để nhà trường tăng cường hỗ trợ tài chính, tư vấn tâm

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

lý và cải thiện điều kiện sinh hoạt nhằm giúp sinh viên thích nghi và phát triển bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023), *Chiến lược phát triển giáo dục giai đoạn 2021–2030, tầm nhìn 2045*, NXB Giáo dục Việt Nam.
2. Nguyễn Thị Thanh Bình (2018) *Các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng thích ứng học tập của sinh viên năm đầu đại học*, Tạp chí Tâm lý học, số 10, tr. 32–40.
3. Phạm Văn Quang (2021), *Khó khăn tâm lý và chiến lược thích nghi của sinh viên năm nhất đại học*, Tạp chí Tâm lý học, số 4, tr. 61–70.
4. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, NXB Thống Kê.
5. Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F (2001) *Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment*, Journal of Educational Psychology, 93(1), 55–64.

Nguồn bài báo: Trích từ khảo sát thực tế tại Trường Đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 17/11/2025; Ngày đánh giá: 27/11/2025; Ngày đánh giá: 9/12/2025.