

NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN KHOA TÂM LÝ HỌC, TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH VỀ HIỆU QUẢ BẢN THÂN

Đặng Nguyễn Thiên An,
Nguyễn Thị Phú Quý,
Hồ Khai Tâm,
Trần Quang Anh Minh*

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
+Tác giả liên hệ • Email: minhcaorong@gmail.com

Article History

Received: 01/7/2020

Accepted: 20/7/2020

Published: 20/8/2020

Keywords

perceptions, psychology,
efficacy, self-efficacy,
students, HCMC University
of Education.

ABSTRACT

This study aims to investigate the perceptions of psychology students at Ho Chi Minh City University of Education on their self-efficacy. The sample was designed to include 206 students (59 male and 147 female), the average age from 18 to 22 years old studying in Psychology, Educational Psychology and Social Work. They completed a measure of belief in self-efficacy. Belief in psychology students is quite good ($M = 29.59$, $SD = 0.42$), there is no correlation between belief in self-efficacy and academic performance, but on the contrary, agreement between self-efficacy and student's ability to participate in extracurricular activities.

1. Mở đầu

Hiệu quả bản thân (self-efficacy) là niềm tin vào năng lực của bản thân có thể đạt được thành tích nhất định (Bandura, 1983). Có 4 yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả bản thân, đó là: thành tích của bản thân, các trải nghiệm gián tiếp, thuyết phục xã hội và các phản ứng tâm lý (Bandura, 1983). Hiệu quả bản thân có ảnh hưởng tích cực đến trạng thái lành mạnh về tâm lý, thành công trong học tập và có tương quan tích cực đến khát vọng tiếp tục học tập của sinh viên (Divya Palaniappan và V. D. Swaminathan, 2014; Yorra, 2014). Nghiên cứu của Oriol và cộng sự (2017) cho thấy, có mối tương quan thuận và có ý nghĩa thống kê giữa hiệu quả bản thân với sự tham gia và thành tích học tập. Cụ thể, sinh viên có hiệu quả bản thân cao thể hiện thái độ lạc quan, hi vọng với mức độ tham gia học tập tích cực (Oriol và cộng sự, 2017), thúc đẩy sự phát triển trình độ học tập của sinh viên (George và cộng sự, 2017). Tương tự, Endler và cộng sự (2001), Soysa và Wilcomb (2015) cũng đã chỉ ra hiệu quả bản thân có tương quan thuận với tinh thần lạc quan, tự điều chỉnh, lòng tự trọng, định hướng tương lai. Mức độ hứng thú với hoạt động ngoại khóa là chỉ báo quan trọng với hiệu quả bản thân của sinh viên đại học (Divya Palaniappan và V. D. Swaminathan, 2014). Brown và cộng sự (2016) chỉ ra rằng hiệu quả bản thân có góp phần trong việc nâng cao thành tích học tập. Tại Việt Nam, nghiên cứu của Ngọc Truong và Wang (2019) về “Hiệu quả bản thân của sinh viên Việt Nam trong việc học tiếng Anh” cho thấy mối quan hệ tích cực của hiệu quả bản thân và trình độ tiếng Anh của sinh viên, đồng thời kết quả cho thấy sinh viên miền Nam có hiệu quả bản thân cao hơn so với sinh viên miền Trung và miền Bắc.

Mặc dù trên thế giới đã có rất nhiều nghiên cứu về vấn đề này, tuy nhiên tại Việt Nam vẫn còn khá mới mẻ, đặc biệt là việc sử dụng thang đo của nhóm Swacher và Jerusalem để tìm hiểu hiệu quả bản thân. Bài viết này được thực hiện với mục đích là lấp đầy khoảng trống trên với khách thể là sinh viên Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Khái niệm

Theo Bandura (1986), *hiệu quả bản thân* là sự đánh giá các khả năng của bản thân về khả năng tổ chức và thực hiện các khóa hành động cần thiết để đạt được những hiệu quả nhất định. Đánh giá về hiệu quả của con người được phân biệt với phản ứng - kì vọng kết quả. Hiệu quả bản thân là một phán đoán về khả năng của một người để hoàn thành một mức hiệu suất nhất định, trong khi đó kết quả là sự đánh giá về khả năng kết quả của hành vi đó sẽ tạo ra. Còn theo Ryan và cộng sự (2011), *hiệu quả bản thân* là một điều kiện cần thiết cho động lực; là việc tin rằng một người có thể thực hiện hành động một cách thành công hoặc kiểm soát kết quả.

Theo chúng tôi, *hiệu quả bản thân là điều kiện cần thiết nhằm giúp bản thân có thể đạt được thành tích nhất định. Hiệu quả bản thân còn là năng lực hoàn thành một mức hiệu suất công việc nhất định và đánh giá dựa trên kết quả của cá nhân đó đạt được.*

2.2. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

Bảng 1. Thông tin về khách thể nghiên cứu

| | | Số lượng | Tỉ lệ (%) |
|-----------|---------------------|----------|-----------|
| Ngành học | Tâm lí học | 81 | 31,9 |
| | Tâm lí học giáo dục | 68 | 33,3 |
| | Công tác xã hội | 57 | 27,5 |
| Năm học | Năm 1 | 53 | 25,6 |
| | Năm 2 | 44 | 21,3 |
| | Năm 3 | 99 | 48,3 |
| | Năm 4 | 10 | 4,8 |
| Giới tính | Nam | 59 | 28,5 |
| | Nữ | 147 | 71,0 |

Nghiên cứu được thực hiện nhằm mục đích tìm hiểu nhận thức hiệu quả bản thân trên 206 sinh viên đến từ các chuyên ngành Công tác xã hội, Tâm lí học giáo dục, Tâm lí học của Khoa Tâm lí học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.

Kết quả ở *bảng 1* cho thấy, có 81 sinh viên thuộc ngành Tâm lí học (39,1%), 68 sinh viên thuộc ngành Tâm lí học Giáo dục (33,3%) và 57 sinh viên thuộc ngành Công tác xã hội (27,5%); phân bố theo năm học bao gồm 53 sinh viên năm thứ nhất (25,6%), 44 sinh viên năm thứ hai (21,3%), 99 sinh viên năm thứ ba (48,3%) và 10 là sinh viên năm thứ tư (4,8%); phân bố theo giới tính có 59 sinh viên nam tương ứng với tỉ lệ 28,5% và 147 sinh viên nữ tương ứng với tỉ lệ 71%.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi được sử dụng cho nghiên cứu này là thang đo về hiệu quả bản thân bao gồm 10 tiêu chí, khách thể được yêu cầu đánh giá mức độ chính xác của mỗi câu trong việc mô tả bản thân dựa trên thang điểm Linkert 4 mức độ: Rất không chính xác - 1; Không chính xác - 2; Chính xác - 3; Rất chính xác - 4 và phần thông tin cá nhân, kết quả học tập học kì gần nhất (học lực), mức độ tham gia hoạt động ngoại khóa. Đánh giá dựa trên tổng điểm 10 tiêu chí, điểm càng cao thì tính hiệu quả bản thân được đánh giá ở mức cao và ngược lại, điểm thấp thì đánh giá tính hiệu quả bản thân ở mức thấp (Luszczynska và cộng sự, 2005). Các số liệu từ khảo sát được nhóm nghiên cứu xử lý bằng phần mềm thống kê toán học SPSS 20.0 for Windows. Giá trị khoảng cách của thang đo được tính như sau: $(\text{Maximum} - \text{Minimum}) \div n = (4 - 1) \div 8 = 0,75$. Hệ số tin cậy của tổng thang đo Cronchbach's Alpha là 0,84 và của các tiêu chí dao động trong khoảng từ 0,8 đến 0,85. Điều này cho thấy, thang đo có độ tin cậy cao, phù hợp để sử dụng trong nghiên cứu. Ngoài ra, chúng tôi cũng sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu để tìm hiểu rõ hơn nhận thức của sinh viên Khoa Tâm lí học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh về hiệu quả bản thân.

2.4. Kết quả khảo sát

Bảng 2. Hiệu quả bản thân của sinh viên Khoa Tâm lí học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh

| Nội dung | | Mức độ | | | | TB | SD | Xếp hạng |
|--|-----|--------|------|------|------|------|------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| Luôn giải quyết được khó khăn khi đủ cố gắng | N | 3 | 12 | 130 | 61 | 3,21 | 0,60 | 2 |
| | (%) | 1,5 | 5,8 | 63,1 | 29,6 | | | |
| Khi có ai đó ngăn cản, vẫn tìm ra được cách thức có được điều mình muốn | N | 3 | 36 | 125 | 42 | 3,00 | 0,66 | 5 |
| | (%) | 1,5 | 17,5 | 60,7 | 20,4 | | | |
| Kiên trì theo đuổi mục tiêu cho đến khi đạt được | N | 2 | 33 | 118 | 53 | 3,08 | 0,67 | 3 |
| | (%) | 1,0 | 16,0 | 57,3 | 25,7 | | | |
| Ứng phó hiệu quả với những sự việc ngoài ý muốn | N | 2 | 60 | 122 | 22 | 2,80 | 0,63 | 7 |
| | (%) | 1,0 | 29,1 | 59,2 | 10,7 | | | |
| Khả năng xoay sở với những tình huống bất ngờ nhờ vào sự nhanh nhạy của bản thân | N | 6 | 64 | 116 | 20 | 2,73 | 0,67 | 8 |
| | (%) | 2,9 | 31,1 | 56,3 | 9,7 | | | |
| Giải quyết hầu hết các vấn đề nếu đầu tư đủ công sức | N | 5 | 21 | 98 | 82 | 3,25 | 0,73 | 1 |
| | (%) | 2,4 | 10,2 | 47,6 | 39,8 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|------|------|------|---|
| Bình tĩnh đối mặt với những khó khăn bởi sự tin tưởng vào năng lực ứng phó của bản thân | N | 6 | 50 | 107 | 43 | 2,91 | 0,74 | 6 |
| | (%) | 2,9 | 24,3 | 51,9 | 20,9 | | | |
| Khi đối mặt với một vấn đề, có khả năng tìm ra một số giải pháp | N | 2 | 23 | 146 | 35 | 3,04 | 0,56 | 4 |
| | (%) | 1,9 | 11,2 | 70,9 | 17,0 | | | |
| Khi gặp rắc rối, có thể nghĩ ra được một giải pháp | N | 3 | 50 | 116 | 37 | 2,91 | 0,68 | 6 |
| | (%) | 1,5 | 24,3 | 56,3 | 18,0 | | | |
| Có thể xử lý bất kì chuyện gì cản trở | N | 8 | 70 | 108 | 20 | 2,68 | 0,70 | 9 |
| | (%) | 3,9 | 34,0 | 52,4 | 9,7 | | | |
| \bar{X} | | | | | | 2,96 | 0,42 | |

Ghi chú: N: Tần số; TB: Điểm trung bình; SD: Độ lệch chuẩn

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sinh viên Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh tin rằng bản thân “có thể giải quyết hầu hết các vấn đề nếu đầu tư đủ công sức” với điểm trung bình là 3,25 (SD = 0,73), điểm trung bình của nhận định “luôn giải quyết được khó khăn khi đủ cố gắng” là 3,21 (SD = 0,60). Điểm trung bình của nhận định “kiên trì theo đuổi mục tiêu cho đến khi đạt được” là 3,08 (SD = 0,67). Điểm trung bình hiệu quả bản thân của sinh viên Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh là 2,96.

Bảng 3. Tương quan hiệu quả bản thân và các yếu tố

| | Hiệu quả bản thân | Kết quả học tập kì gần nhất | Mức độ tham gia hoạt động ngoại khóa |
|--------------------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| Hiệu quả bản thân | 1 | | |
| Kết quả học tập kì gần nhất | -,031 | 1 | |
| Mức độ tham gia hoạt động ngoại khóa | ,148* | -,170* | 1 |

Về tương quan giữa hiệu quả bản thân của sinh viên với các yếu tố như kết quả học tập học kì gần nhất và mức độ tham gia vào hoạt động ngoại khóa, kết quả nghiên cứu cho thấy không có tương quan giữa hiệu quả bản thân và kết quả học tập học kì gần nhất của sinh viên nhưng có sự tương quan thuận giữa hiệu quả bản thân và mức độ tham gia hoạt động ngoại khóa của sinh viên ($r = 0.148$).

2.5. Thảo luận

Nghiên cứu này nhằm mục đích tìm hiểu nhận thức của sinh viên Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh về hiệu quả bản thân. Theo kết quả nghiên cứu, sinh viên Khoa Tâm lý học đánh giá về hiệu quả bản thân ở mức độ khá, với điểm trung bình là 2,96. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng có sự tương quan thuận giữa hiệu quả bản thân và mức độ tham gia hoạt động ngoại khóa của sinh viên Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh. Qua đây nhằm hỗ trợ cho kết quả nghiên cứu của Divya Palaniappan và V. D. Swaminathan (2014) về kết luận mức độ hứng thú với hoạt động ngoại khóa là chỉ báo quan trọng với hiệu quả bản thân của sinh viên đại học. Nghiên cứu của Endler (2001) và Soysa (2015) chỉ ra hiệu quả bản thân có tương quan thuận với tinh thần lạc quan, tự điều chỉnh, lòng tự trọng, định hướng tương lai. Đây là kết luận quan trọng, là cơ sở để đặt ra câu hỏi về những yếu tố đã thúc đẩy hiệu quả bản thân của sinh viên với các nghiên cứu sâu hơn về yếu tố ảnh hưởng.

Bạn N.V.T. (sinh viên năm thứ ba ngành Tâm lý học giáo dục) cho rằng: “Sinh viên Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh có hiệu quả bản thân ở mức độ rất cao vì đa số các bạn có cái tôi cao và thường xuyên tham gia rất nhiều hoạt động trải nghiệm đa dạng, phong phú ở bên ngoài”. Bạn B.N.H.D. (sinh viên năm thứ hai ngành Tâm lý học) cho biết: “So với các khoa khác, em cho rằng sinh viên Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh có hiệu quả bản thân cao hơn vì trong quá trình học tập và hoạt động, đa số các thầy cô, anh chị đều đưa ra những lời khen và động viên tích cực, thêm vào đó sinh viên Khoa Tâm lý học thường tham gia rất nhiều các hoạt động ngoại khóa, công việc làm thêm để trải nghiệm, học hỏi”.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, không có sự tương quan giữa kết quả học tập học kì gần nhất với hiệu quả bản thân của sinh viên, đây là một kết quả nghiên cứu khác biệt so với hàng loạt các đề tài nghiên cứu trước đó. Sinh viên V.B.N.P. (năm thứ ba ngành Công tác xã hội) cho rằng: “Theo mình, hai yếu tố này là rất tương quan với nhau”; mặt khác, bạn B.N.H.D. thì cho rằng: “Hiệu quả bản thân và kết quả học tập của sinh viên Khoa Tâm lý học không có tương quan vì sinh viên khoa mình đa số chú tâm vào việc tham gia các hoạt động trải nghiệm tại các chương trình, tổ chức bên ngoài và đi làm để gia tăng kỹ năng, kết nối mối quan hệ, ... hơn là chú trọng thời gian, công sức,

tập trung vào điểm số trên lớp nên sinh viên có hiệu quả bản thân cao thì không có nghĩa kết quả học tập cũng cao và ngược lại cũng thế”, qua đó cho thấy cần phải có nhiều nghiên cứu hơn về nhận thức hiệu quả bản thân được tiến hành ở Việt Nam.

Kết quả điều tra cũng thể hiện rằng nghiên cứu về nhận thức hiệu quả bản thân ở sinh viên các trường đại học Việt Nam là điều rất cần thiết và quan trọng. Tuy nhiên, nghiên cứu này có một số hạn chế phát sinh từ quá trình lấy mẫu được sử dụng. Mẫu được lấy từ một trường đại học tại TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam. Sự lựa chọn ngẫu nhiên của khách thể nghiên cứu làm giảm bớt mối quan tâm này ở một mức độ đáng kể nhưng chưa hoàn toàn khắc phục được sự thiếu sót trên. Giới hạn thứ hai liên quan đến mẫu và các phép đo tự báo cáo. Các nghiên cứu trong tương lai sẽ khắc phục những hạn chế này. Tất cả các kết quả thu được sau nghiên cứu là cần thiết cho nhận thức của sinh viên đại học tại TP. Hồ Chí Minh để đánh giá về hiệu quả bản thân.

3. Kết luận

Kết quả cho thấy, hiệu quả bản thân của sinh viên Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh ở mức độ khá, không có sự tương quan giữa hiệu quả bản thân và kết quả học tập nhưng có sự tương quan thuận giữa yếu tố hiệu quả bản thân và mức độ tham gia hoạt động ngoại khóa. Đây là nghiên cứu ban đầu nhằm mô tả hiệu quả bản thân của sinh viên Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh. Nghiên cứu được thực hiện với kì vọng đóng vai trò kích thích trong việc mở rộng các nghiên cứu tương tự về việc thu hẹp khoảng cách giữa nghiên cứu và thực tiễn cần thiết ở sinh viên đại học tại Việt Nam so với thế giới, với một quy mô rộng hơn là cung cấp cho chúng ta viễn cảnh chi tiết và bao quát hơn.

Tài liệu tham khảo

- Bandura, A. (1983). *Self-efficacy determinants of anticipated fears and calamities*. Journal of Personality and Social Psychology, 45(2), 464-469. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.464>.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ, 23-28.
- Brown, G. T. L., Peterson, E. R., & Yao, E. S. (2016). *Student conceptions of feedback: Impact on self-regulation, self-efficacy, and academic achievement*. British Journal of Educational Psychology, 86(4), 606-629. <https://doi.org/10.1111/bjep.12126>.
- Divya Palaniappan & V. D. Swaminathan (2014). *Influence of Self-Efficacy, Perceived Parental Autonomy Support, Perceived Social Support on Subjective Well-Being of Adolescents through Flow Experiences*. International Journal of Education and Psychological Research, 3(1), 32-36. <http://ijepr.org/paper.php?id=82>.
- Endler, N. S., Speer, R. L., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2001). *General Self-Efficacy and Control in Relation to Anxiety and Cognitive Performance*. Current Psychology, 20(1), 36-52. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1002-7>.
- George, L. E., Locasto, L. W., Pyo, K. A., & W. Cline, T. (2017). *Effect of the dedicated education unit on nursing student self-efficacy: A quasi-experimental research study*. Nurse Education in Practice, 23, 48-53. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2017.02.007>.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). *The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies*. Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 139(5), 439-457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>.
- Ngoc Truong, T. N., & Wang, C. (2019). *Understanding Vietnamese college students' self-efficacy beliefs in learning English as a foreign language*. System, 84, 123-132. <https://doi.org/10.1016/j.system.2019.06.007>.
- Oriol, X., Mendoza, M., Covarrubias, C. G., & Molina, V. (2017). *Positive Emotions, Autonomy Support and Academic Performance of University Students: The Mediating Role of Academic Engagement and Self-Efficacy*. Revista de Psicodidáctica (English ed.), 22(1), 45-53. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.14280>.
- Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2011). *Motivation and Autonomy in Counseling, Psychotherapy, and Behavior Change: A Look at Theory and Practice* 177. The Counseling Psychologist, 39(2), 193-260. <https://doi.org/10.1177/0011000009359313>.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). *Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being*. Mindfulness, 6(2), 217-226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>.
- Yorra, M. L. (2014). *Self-efficacy and self-esteem in third-year pharmacy students*. American Journal of Pharmaceutical Education, 78(7), 1-5. <https://doi.org/10.5688/ajpe787134>.