

# NHẬN DIỆN SỰ THIẾU TỰ TIN TRƯỚC KHI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Đỗ Thị An

Trường Đại học Lao động - Xã hội

dothianctxh@gmail.com

**Tóm tắt:** Bài viết này tập trung phân tích các biểu hiện thiếu tự tin của sinh viên (SV) trước khi thực hiện nghiên cứu khoa học (NCKH) ở ba khía cạnh: hành vi, nhận thức và cảm xúc. Kết quả khảo sát cho thấy, phần lớn SV đều trải qua cảm giác thiếu tự tin với các mức độ khác nhau. Ở khía cạnh hành vi, SV thường trì hoãn thực hiện nhiệm vụ, thiếu chủ động trong tìm kiếm tài liệu, thay đổi ý tưởng nghiên cứu (NC) liên tục và phụ thuộc vào ý kiến người khác. Về mặt nhận thức, biểu hiện nổi bật là nghi ngờ năng lực bản thân, ngần ngại chia sẻ ý tưởng, khó khăn trong phân tích thông tin và cảm giác choáng ngợp với lượng kiến thức cần tiếp cận. Về cảm xúc, các trạng thái lo âu, sợ thất bại, chán nản, cô đơn và bất lực xuất hiện ở mức độ cao, tác động tiêu cực đến động lực NC. Kết quả cũng chỉ ra sự khác biệt đáng kể giữa SV các ngành học về mức độ thiếu tự tin. Trên cơ sở tìm hiểu về sự thiếu tự tin giữa SV, chúng tôi đề xuất một số định hướng hỗ trợ, tăng cường sự tự tin và năng lực tham gia NCKH của SV.

**Từ khóa:** Thiếu tự tin; nghiên cứu khoa học; sinh viên; hành vi; nhận thức; cảm xúc

## RECOGNIZING THE DEFICIENCY OF CONFIDENCE IN STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LABOUR AND SOCIAL AFFAIRS PRIOR TO ENGAGING IN SCIENTIFIC RESEARCH

**Abstract:** This article examines the manifestations of students' lack of confidence before engaging in scientific research (SR) from three distinct perspectives: behavioral, cognitive, and emotional. The results of the survey reveal that a majority of students experience varying degrees of confidence deficiency. From a behavioral standpoint, students frequently procrastinate on assignments, exhibit a lack of initiative in sourcing materials, constantly alter their research concepts, and rely heavily on the opinions of others. Cognitively, notable indicators include self-doubt about their capabilities, reluctance to express their ideas, challenges in processing information, and feelings of being overwhelmed by the extensive knowledge they must acquire. Emotionally, elevated levels of anxiety, fear of failure, discouragement, isolation, and helplessness arise, adversely impacting their motivation for research. The findings also highlight significant variations in the extent of confidence deficiency among students across different academic disciplines. In light of these insights, we suggest several strategies to bolster and enhance students' confidence and their ability to engage in scientific research.

**Keywords:** Self-confidence deficiency; scientific research; students; behavior; cognition; emotions.

Mã bài báo: JHS - 274

Ngày nhận bài sửa: 02/06/2025

Ngày nhận bài: 05/05/2025

Ngày duyệt đăng: 20/06/2025

Ngày nhận phản biện: 20/05/2025

## 1. Đặt vấn đề

Nghiên cứu khoa học là một trong những hoạt động học thuật quan trọng trong đào tạo đại học, góp phần phát triển tư duy phản biện, năng lực sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề cho SV. Tuy nhiên, thực tế cho thấy không ít SV dù có năng lực và tiềm năng vẫn e ngại, trì hoãn hoặc né tránh việc tham gia vào hoạt động NC. Một trong những nguyên nhân cơ bản và phổ biến dẫn đến tình trạng này là sự thiếu tự tin. Việc SV thiếu tự tin không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả NC mà còn cản trở sự phát triển năng lực tự học và tư duy độc lập của SV.

Tình trạng thiếu tự tin trước khi thực hiện NCKH ở SV là một vấn đề cần được quan tâm đúng mức, đặc biệt trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay đang khuyến khích SV tích cực tham gia NC ngay từ những năm đầu. Do đó, việc nhận diện cụ thể các biểu hiện của sự thiếu tự tin qua các khía cạnh hành vi, nhận thức và cảm xúc sẽ là cơ sở quan trọng để xuất một số giải pháp hỗ trợ phù hợp, giúp SV vượt qua rào cản tâm lý và mạnh dạn, tích cực tham gia vào hoạt động NCKH.

## 2. Cơ sở lý luận về thiếu tự tin trước khi thực hiện nghiên cứu khoa học

### 2.1. Một số khái niệm

Thiếu tự tin được hiểu là trạng thái tâm lý khi cá nhân cảm thấy không chắc chắn về khả năng của bản thân, nghi ngờ năng lực cá nhân và lo ngại về việc hoàn thành nhiệm vụ. Trong lĩnh vực học thuật, đặc biệt là NCKH, sự thiếu tự tin có thể ảnh hưởng đáng kể đến khả năng khởi xướng, duy trì và hoàn thành các hoạt động NC của SV. Theo Bandura (1997), thiếu tự tin có liên hệ chặt chẽ với mức độ tự hiệu quả cá nhân, tức niềm tin vào khả năng tổ chức và thực hiện các hành vi cần thiết để đạt được mục tiêu.

NCKH là tìm ra đặc tính, bản chất, quy luật chung của sự vật, hiện tượng dựa trên những dữ liệu, số liệu, tài liệu đã thu thập được thông qua các hoạt động tìm hiểu, quan sát, làm thí nghiệm... NCKH hướng đến việc tìm kiếm những điều mà khoa học chưa lý giải được, hoặc là sáng tạo ra những phương pháp, phương tiện kỹ thuật mới để thế giới ngày một phát triển. NCKH là quá trình tìm kiếm những điều mà khoa học chưa biết hoặc là phát hiện bản chất sự vật, phát triển nhận thức khoa học về thế giới; hoặc là sáng tạo phương pháp mới và phương tiện kĩ thuật mới để làm biến đổi sự vật, phục vụ cho mục tiêu hoạt động của con người (Đàm, 2005). NCKH của SV là quá trình mà SV tiến hành tìm tòi, khám phá, phân tích và đưa ra tri thức mới hoặc áp dụng tri thức hiện có vào giải quyết vấn đề cụ thể, thông qua các phương pháp khoa học. Đây là một hoạt

động mang tính trí tuệ cao, đòi hỏi tư duy phản biện, khả năng tự học, sáng tạo và kỹ năng giải quyết vấn đề (Khanh, 2011).

Nhận diện là quá trình xác định và nhận biết rõ các biểu hiện, dấu hiệu cụ thể của một hiện tượng hay trạng thái tâm lý. Trong bài viết này “nhận diện sự thiếu tự tin trước khi NCKH của SV” được hiểu là phát hiện, mô tả các biểu hiện về hành vi, nhận thức và cảm xúc của SV thể hiện rõ trạng thái thiếu tự tin trước khi thực hiện NCKH.

### 2.2. Tổng quan tài liệu

Trong những năm gần đây, hoạt động NCKH của SV tại các trường đại học ngày càng được quan tâm. Tuy nhiên, nhiều NC chỉ ra rằng sự thiếu tự tin là một trong những rào cản tâm lý phổ biến và nghiêm trọng ảnh hưởng đến quá trình tham gia và thực hiện NCKH của SV. Bandura (1997) cho rằng, niềm tin vào khả năng bản thân đóng vai trò then chốt giúp SV vượt qua các khó khăn và thử thách trong quá trình NC. Báo cáo của Walden University (2010) chỉ ra SV thường gặp phải nhiều thách thức trong NC, như quản lý thời gian, áp lực hoàn thành nhiệm vụ, thiếu kỹ năng NC và cảm giác thiếu tự tin. Ngoài ra, NC của Awwad và cộng sự (2022) kết luận việc trì hoãn học tập có thể làm giảm lòng tự trọng và ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu quả học tập, đồng thời nhấn mạnh vai trò của sự tự tin trong việc quản lý hành vi học tập. Hương (2016) nhấn mạnh việc nhiều SV thiếu kỹ năng cần thiết cho NCKH. Điều này khiến họ cảm thấy lúng túng và e ngại khi bắt tay vào NC. Tương tự, Đức và nnk. (2020) đã khảo sát 309 SV ngành kinh tế và phát hiện tâm lý lo ngại, sợ sai và thiếu tin tưởng vào năng lực bản thân là yếu tố ảnh hưởng lớn nhất đến khả năng hoàn thành đề tài NCKH.

Tuy một số công trình đã bước đầu đề cập đến yếu tố tâm lý, song hầu hết các NC hiện tại vẫn chủ yếu tập trung vào các khía cạnh kỹ năng, động lực hay điều kiện bên ngoài. Vì thế, việc NC cụ thể về những biểu hiện, nguyên nhân và hệ quả của sự thiếu tự tin trong hoạt động NCKH của SV là cần thiết. Hướng tiếp cận này không chỉ góp phần bổ sung vào khoảng trống của nền NC hiện nay mà còn có giá trị thực tiễn trong việc đề xuất các giải pháp hỗ trợ tâm lý phù hợp, nhằm khuyến khích SV mạnh dạn, chủ động và tự tin hơn trong việc tham gia vào hoạt động NCKH.

### 2.3. Lý thuyết học tập xã hội của Albert Bandura

Trong bài viết này, tác giả lựa chọn lý thuyết học tập xã hội của Albert Bandura làm cơ sở lý luận chính để giải thích sự thiếu tự tin của SV khi tham gia NCKH. Sự lựa chọn này xuất phát từ tính toàn diện và khả năng

giải thích sâu sắc mà lý thuyết này mang lại. So với các lý thuyết khác như lý thuyết hành vi hay lý thuyết động lực học, lý thuyết học tập xã hội của Bandura có ưu thế nổi bật nhờ vào việc kết hợp cả yếu tố cá nhân và môi trường xã hội.

Lý thuyết hành vi, mặc dù có giá trị trong việc giải thích hành vi học hỏi thông qua điều kiện hóa và phản xạ, lại không chú trọng đến yếu tố môi trường xã hội. Trong khi đó, lý thuyết động lực học tập trung chủ yếu vào các yếu tố nội tại của SV như động cơ và cảm xúc cá nhân, mà không làm rõ được tác động từ môi trường xung quanh. Ngược lại, lý thuyết học tập xã hội của Bandura đặc biệt nhấn mạnh rằng con người không chỉ học qua kinh nghiệm cá nhân mà còn qua quan sát và mô phỏng hành vi từ những người xung quanh, đặc biệt là từ giảng viên và bạn bè. Vì vậy, lý thuyết này phù hợp với bối cảnh NCKH của SV, nơi mà sự thiếu tự tin có thể được cải thiện thông qua sự hỗ trợ và khích lệ từ môi trường học tập.

Lý thuyết học tập xã hội do Albert Bandura (1977) nhấn mạnh rằng con người học hỏi không chỉ thông qua trải nghiệm cá nhân mà còn qua quan sát, mô phỏng và tương tác với người khác. Bandura cho rằng hành vi con người không chỉ bị chi phối bởi các yếu tố bên trong (động cơ và nhận thức) mà còn bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi các yếu tố môi trường bên ngoài. Bandura đề xuất rằng học tập xã hội diễn ra thông qua quá trình mô hình hóa hành vi, tức là quan sát và bắt chước hành vi của người khác. Lý thuyết này bao gồm ba yếu tố quan trọng: (1) Học qua quan sát; (2) Nhận thức về năng lực bản thân; (3) Tác động của môi trường.

Lý thuyết của Bandura có ý nghĩa quan trọng trong việc lý giải những khó khăn tâm lý của SV khi tham gia NCKH: Nếu SV không có cơ hội quan sát mô hình NC tốt từ giảng viên hoặc bạn bè, họ dễ cảm thấy mơ hồ, thiếu tự tin và sợ mắc lỗi. Những SV từng thất bại trong các bài tập NC trước đó có thể hình thành niềm tin rằng NCKH là quá khó và không phù hợp với họ. Nếu SV nhận được sự hướng dẫn rõ ràng, có sự hỗ trợ từ giảng viên và bạn bè, họ sẽ tự tin hơn và ít gặp áp lực hơn khi thực hiện NC.

### 3. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng phương pháp NC tài liệu nhằm tổng hợp, phân tích và hệ thống hóa các lý thuyết, kết quả NC, báo cáo khoa học và ấn phẩm của các tác giả trong và ngoài nước liên quan đến vấn đề thiếu tự tin của SV trước khi thực hiện NCKH.

Đồng thời, bài viết cũng kết hợp phương pháp tiếp cận định lượng và định tính để khảo sát các biểu hiện và mức độ thiếu tự tin của 202 SV khóa D19 và D17 Trường Đại học Lao động - Xã hội. Kết quả khảo sát được xử lý bằng phương pháp thống kê toán học để phân tích, đối chiếu và so sánh các biểu hiện thiếu tự tin của SV nói chung và giữa SV của hai khoa Công tác xã hội và Quản trị kinh doanh (QTKD) nói riêng.

### 4. Kết quả nghiên cứu

Việc SV còn thiếu tự tin trước khi tiến hành một NCKH được chúng tôi tiến hành tìm hiểu thông qua các biểu hiện về hành vi, về nhận thức và một số biểu hiện về cảm xúc.

\* Biểu hiện sự thiếu tự tin của SV trước khi NCKH qua hành vi

**Bảng 1.** Các hành vi biểu hiện của việc sinh viên thiếu tự tin trước khi tham gia NCKH

| S<br>T<br>T | Nội dung                               | Không<br>bao giờ | Đôi khi | Thường xuyên | Rất<br>thường xuyên |
|-------------|----------------------------------------|------------------|---------|--------------|---------------------|
|             |                                        | (%)              | (%)     | (%)          | (%)                 |
| 1.          | Trì hoãn hoạt động, lười lách làm việc | 7,9              | 51,5    | 31,2         | 9,4                 |
| 2.          | Thụ động tìm kiếm thông tin, tài liệu  | 11,4             | 43,8    | 35,3         | 9,9                 |
| 3.          | Tránh né/ không tham gia tích cực      | 15,8             | 46      | 25,7         | 12,4                |
| 4.          | Liên tục thay đổi ý tưởng/ chủ đề      | 19,8             | 42,1    | 26,7         | 11,4                |
| 5.          | Liên tục hỏi ý kiến người khác         | 10,9             | 41,1    | 33,7         | 14,4                |
| 6.          | Không hoàn thành công việc đúng hạn    | 28,7             | 44,1    | 19,3         | 7,9                 |

Nguồn: Số liệu khảo sát của nghiên cứu 2025

Dữ liệu khảo sát cho thấy một tỷ lệ đáng kể SV có biểu hiện hành vi thiếu tự tin trong quá trình tham gia NCKH. Cụ thể, 51,5% SV “đôi khi” trì hoãn hoạt động và lùi lịch làm việc, trong khi 31,2% cho biết “thường xuyên” và 9,4% “rất thường xuyên” có hành vi này. Điều này phản ánh khó khăn trong việc bắt đầu và duy trì tiến độ NC - một biểu hiện thường gặp ở những SV thiếu tự tin, lo sợ thất bại hoặc cảm thấy bản thân chưa đủ năng lực để lựa chọn và đảm nhận nhiệm vụ NC. Điều này khá phù hợp với kết luận: có 96,1% SV tham gia có mức độ trì hoãn học tập từ trung bình đến nghiêm trọng (Ghasempour, S. và cộng sự, 2024) và SV thường gặp khó khăn trong việc lựa chọn đề tài và quản lý thời gian, dẫn đến trì hoãn công việc do cảm giác căng thẳng và gây ra hiệu suất kém trong NCKH (Walden University, 2010).

Kết quả NC cũng cho thấy SV thụ động trong tìm kiếm thông tin và tài liệu cũng khá phổ biến, với 35,3% “thường xuyên” và 9,9% “rất thường xuyên” thể hiện hành vi này. Có 25,7% SV “thường xuyên” và 12,4% “rất thường xuyên” tránh né hoặc không tham gia tích cực vào các hoạt động NC. Hành vi né tránh cho thấy sự dè dặt trong giao tiếp, có thể xuất phát từ nỗi sợ bị đánh giá, thiếu cảm giác an toàn trong môi trường NC. Sự trì hoãn và sự tự tin là những cấu trúc liên quan đến nhận thức bắt nguồn từ khả năng suy nghĩ theo những cách phức tạp hoặc lâu dài. SV có sự tự tin cao thì có thể lạc quan về việc giải quyết bất kỳ nhiệm vụ học tập thành công. Mặt khác, học sinh có sự tự tin thấp có xu hướng né tránh khỏi việc đối mặt với các yêu cầu của học thuật (Awwad, 2022).

Một tỷ lệ đáng kể SV (26,7% “thường xuyên” và

11,4% “rất thường xuyên”) cho biết họ liên tục thay đổi ý tưởng hoặc chủ đề NC. Sự thay đổi này không đơn thuần là linh hoạt, mà phản ánh sự thiếu kiên định và lúng túng trong việc xác lập định hướng NC, một biểu hiện rõ của sự bất ổn trong nhận thức về năng lực bản thân. Biểu hiện này thường xuất hiện ở những SV thiếu tự tin trong NCKH. SV có thể bắt đầu với một ý tưởng NC nhưng nhanh chóng thay đổi khi gặp khó khăn, hoặc khi cảm thấy không chắc chắn về hướng đi của mình. Điều này có thể xuất phát từ sự lo lắng về chất lượng NC hoặc cảm giác không đủ khả năng để giải quyết vấn đề. Về điều này, giảng viên N.T.H khoa CTXH chia sẻ: “*Sinh viên thường gặp khó khăn trong việc duy trì sự tự tin khi bắt NCKH. Các em có xu hướng trì hoãn công việc, thay vì bắt tay vào NC ngay lập tức. SV thường hỏi tôi về tiến trình NC của họ và có không chắc chắn về khả năng của mình*”

Việc 33,7% “thường xuyên” và 14,4% “rất thường xuyên” SV hỏi ý kiến người khác trong quá trình thực hiện NC cho thấy sự phụ thuộc cao vào đánh giá từ bên ngoài. Có 28,7% SV khẳng định họ “không bao giờ” trễ hạn, vẫn có tới 19,3% “thường xuyên” và 7,9% lựa chọn ở mức “rất thường xuyên” thừa nhận không hoàn thành công việc đúng hạn. Điều này cho thấy biểu hiện của sự thiếu tự tin trong việc ra quyết định độc lập và SV còn hạn chế trong việc quản lý thời gian. Việc không hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn không chỉ là vấn đề tổ chức mà còn liên quan đến sự thiếu tự tin và kiểm soát bản thân.

\* Biểu hiện thiếu tự tin của SV trước khi NCKH ở mặt nhận thức:

**Bảng 2.** Biểu hiện về nhận thức của sinh viên thiếu tự tin trước khi NCKH

| STT | Nội dung                                                                                                                               | Không bao giờ | Đôi khi | Thường xuyên | Rất thường xuyên |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|--------------|------------------|
|     |                                                                                                                                        | (%)           | (%)     | (%)          | (%)              |
| 1.  | Khó khăn khi tự đánh giá đúng năng lực bản thân trong nghiên cứu, thường cho rằng mình không đủ giỏi hoặc không có tố chất nghiên cứu. | 6,93          | 62,38   | 22,28        | 8,42             |
| 2.  | Ngại ngại khi chia sẻ ý tưởng/ quan điểm về NCKH với giảng viên hoặc bạn bè vì lo ngại bị đánh giá thấp hoặc không được công nhận.     | 17,82         | 53,96   | 20,79        | 7,43             |
| 3.  | Luôn nghi ngờ về khả năng thực hiện nghiên cứu hiệu quả, cảm thấy bản thân khó có thể hoàn thành một quy trình nghiên cứu đầy đủ.      | 8,91          | 39,61   | 30,19        | 21,28            |
| 4.  | Tự thấy bản thân thiếu khả năng phân tích, xử lý và hệ thống hóa thông tin nghiên cứu một cách logic.                                  | 5,94          | 38,61   | 34,65        | 20,79            |
| 5.  | Choáng ngợp và lo ngại rằng khối lượng kiến thức cần nắm bắt trong quá trình nghiên cứu là quá sức với bản thân.                       | 7,92          | 41,08   | 32,67        | 18,31            |

Nguồn: Số liệu khảo sát của nghiên cứu 2025



Kết quả bảng 2 cho thấy tỷ lệ SV thiếu tự tin trước khi thực hiện NCKH qua nhận thức ở mức “thường xuyên” và “rất thường xuyên” theo thứ tự là: khó khăn trong việc phân tích và thu thập thông tin (55,44%). Điều này phản ánh sự thiếu hụt về kỹ năng và cả sự thiếu tự tin trong việc tiếp cận và xử lý tài liệu học thuật. Có 51,47% trả lời ở mức “thường xuyên” và “rất thường xuyên” tự hỏi liệu mình có đủ năng lực để thực hiện NC hay không. Đây là biểu hiện rõ nét của sự thiếu tự tin về mặt nhận thức, hay còn gọi là “self-efficacy”. Bandura (1997) nhấn mạnh rằng sự tự tin vào năng lực bản thân có vai trò quyết định đến việc cá nhân có bắt đầu, duy trì và hoàn thành một hoạt động học tập hay không. Khi SV không tin vào khả năng của mình, họ có xu hướng

tránh né nhiệm vụ học thuật, giảm nỗ lực hoặc phụ thuộc vào người khác. Có 50,98% SV cảm thấy choáng ngợp trước lượng kiến thức lớn cần nắm bắt. Đây là biểu hiện của sự quá tải nhận thức và thiếu kiểm soát trong việc tiếp cận nhiệm vụ.

Như vậy, ba biểu hiện phổ biến nhất này không chỉ cho thấy mức độ thiếu tự tin ở SV là khá cao, mà còn phản ánh những rào cản cả về nhận thức lẫn cảm xúc trong việc tiếp cận hoạt động NCKH. Việc tăng cường hỗ trợ kỹ năng NC và xây dựng niềm tin vào bản thân là cần thiết để thúc đẩy sự tham gia tích cực của SV trong lĩnh vực này.

\* Kết quả khảo sát về sự thiếu tự tin của SV trước khi NCKH ở mặt cảm xúc:

**Bảng 3.** Biểu hiện về cảm xúc khi sinh viên thiếu tự tin

| STT | Nội dung                                                                     | Không bao giờ | Đôi khi | Thường xuyên | Rất thường xuyên |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|--------------|------------------|
|     |                                                                              | (%)           | (%)     | (%)          | (%)              |
| 1.  | Hối hạp và căng thẳng                                                        | 4,95          | 36,14   | 40,1         | 18,81            |
| 2.  | Nỗi sợ thất bại, lo lắng không hoàn thành NC/không đạt được kết quả mong đợi | 6,44          | 44,55   | 34,16        | 14,85            |
| 3.  | Chán nản, thất vọng                                                          | 5,94          | 44,06   | 26,14        | 13,86            |
| 4.  | Cảm thấy cô đơn                                                              | 14,36         | 47,03   | 25,74        | 12,87            |
| 5.  | Cảm thấy bất lực, bối rối và lo lắng                                         | 13,86         | 43,07   | 30,2         | 12,87            |

Nguồn: Số liệu khảo sát của nghiên cứu 2025

Các số liệu trong bảng 3 đã chỉ ra rằng SV thường trải qua nhiều cảm xúc tiêu cực trước khi tiến hành NCKH. Phân tích định lượng về biểu hiện cảm xúc của sự thiếu tự tin trong NCKH cho thấy một bức tranh rõ ràng về những thách thức tâm lý mà SV phải đối mặt trong quá trình thực hiện NC. Các kết quả khảo sát phản ánh một loạt các cảm xúc tiêu cực mà SV thường xuyên trải qua, cho thấy mức độ thiếu tự tin trong các giai đoạn chuẩn bị và thực hiện NC.

Cảm giác hối hạp và căng thẳng chiếm tỷ lệ cao nhất, với 58,91% SV cho biết họ “thường xuyên” hoặc “rất thường xuyên” trải qua cảm xúc này. Điều này cho thấy rằng SV phải đối mặt với sự áp lực tâm lý mạnh mẽ ngay từ đầu quá trình NC, và đây là một yếu tố cản trở họ tự tin vào khả năng hoàn thành NC của mình. SV N.T.T D19QK khoa QTKD chia sẻ: “*Khi mới bắt đầu tìm hiểu về NCKH, em cảm thấy rất lo lắng và căng thẳng, đặc biệt là khi phải lựa chọn chủ đề NC. Em luôn tự hỏi liệu mình có đủ khả năng để thực hiện NC này hay không. Cảm giác lo lắng này làm em cảm thấy không chắc chắn*

*việc mình có nên tiếp tục tìm hiểu và thực hiện một NCKH hay không*”.

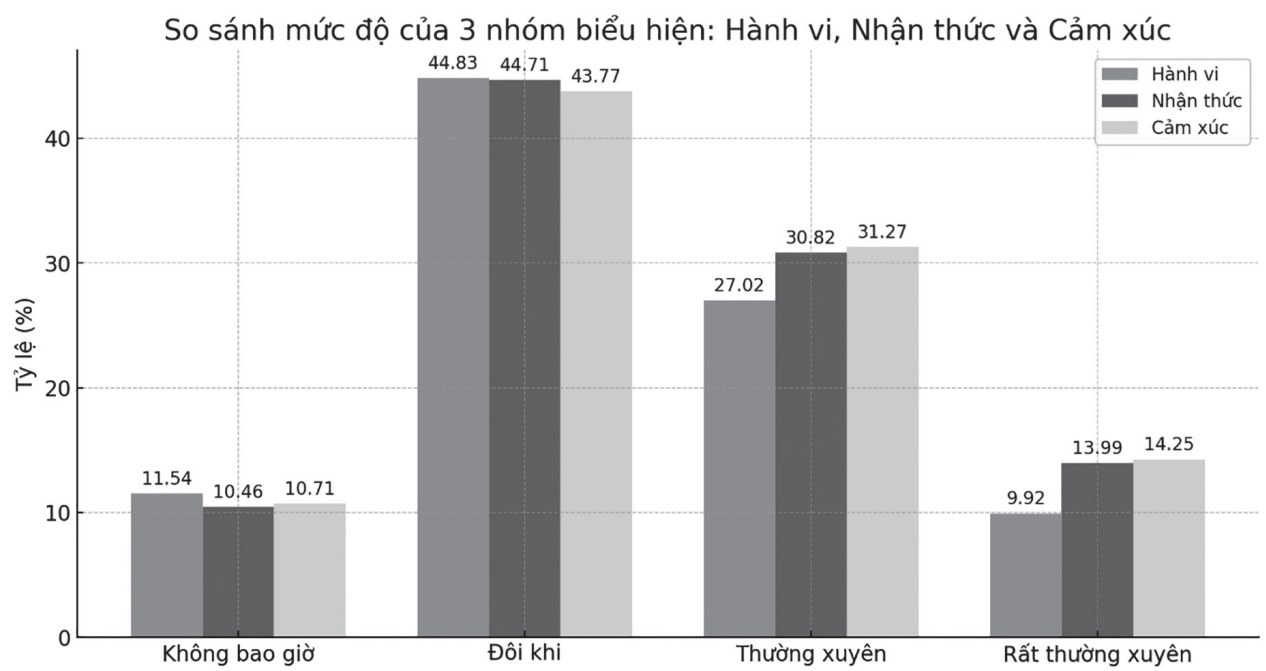
Nỗi sợ thất bại, với tỷ lệ 49,01%, là một biểu hiện rõ ràng khác của sự thiếu tự tin. SV không chỉ lo lắng về việc không hoàn thành NC mà còn lo sợ không đạt được kỳ vọng. Điều này có thể phản ánh sự thiếu niềm tin vào khả năng và năng lực của bản thân, dẫn đến sự lo âu và cản trở trong việc triển khai các công việc NC. Bên cạnh đó, trạng thái chán nản và thất vọng ở mức 40% cũng cho thấy SV dễ bị mất động lực khi gặp phải các khó khăn trong NC. Điều này có thể là dấu hiệu cho thấy họ thiếu khả năng đối mặt với thử thách, hoặc thiếu các chiến lược đối phó hiệu quả khi gặp phải vấn đề.

Cảm giác cô đơn (38,61%) và bất lực, bối rối và lo lắng (43,07%) cũng chiếm tỷ lệ không nhỏ, phản ánh sự thiếu hụt về môi trường hỗ trợ và kết nối học thuật trong quá trình NC. Điều này có thể khiến SV cảm thấy thiếu sự trợ giúp hoặc định hướng, dẫn đến sự thiếu tự tin trong việc giải quyết các vấn đề phát sinh.

Kết luận từ các con số trên cho thấy sự thiếu tự tin về mặt cảm xúc trong NCKH là vấn đề phổ biến và nghiêm trọng ở SV. Với tỷ lệ SV trải qua các trạng thái cảm xúc tiêu cực dao động từ 40% đến gần 60%, điều này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của họ mà còn có thể làm suy giảm động lực và hiệu suất NC. Mối quan hệ giữa sự lo lắng trong NC và sự tự tin đã

được Seyed Aliasghar Razavi (2017) kết luận: Lo lắng NC có thể làm giảm số lượng và chất lượng năng suất khoa học của SV và khiến họ đau khổ, lo lắng NC gây ra tình trạng kiệt sức trong giáo dục và sự không hài lòng của SV trong trường học, lo lắng NC cũng ảnh hưởng đến cuộc sống cá nhân hoặc thậm chí đe dọa sức khỏe thể chất và tinh thần của họ.

**Hình 1.** So sánh mức độ của nhận thức, hành vi và cảm xúc khi SV thiếu tự tin trước khi nghiên cứu khoa học



*Nguồn: Số liệu khảo sát của nghiên cứu 2025*

Trong ba nhóm, tỷ lệ SV rơi vào mức độ “Đôi khi” là cao nhất, dao động từ 43,77% (Cảm xúc) đến 44,83% (Hành vi). Đáng chú ý, nhóm cảm xúc thể hiện mức độ cao nhất ở hai mức “Thường xuyên” (31,27%) và “Rất thường xuyên” (14,25%). Điều này phản ánh rằng những cảm xúc tiêu cực như căng thẳng, lo lắng, sợ thất bại và cảm giác bất lực là phổ biến và nghiêm trọng hơn so với các biểu hiện thuộc nhóm Hành vi hoặc Nhận thức. Nhóm Nhận thức có tỷ lệ cao thứ hai ở mức “Thường xuyên” (30,82%) và “Rất thường xuyên” (13,99%). Điều này cho thấy sự tự ti về khả năng là một rào cản lớn đối với SV mới bắt đầu NC. Trong khi đó, nhóm Hành vi có mức độ biểu hiện thấp hơn so với hai nhóm còn lại. Tỷ lệ “Thường xuyên” chỉ đạt 27,02% và “Rất thường

xuyên” là 9,92%. Điều này cho thấy những biểu hiện tiêu cực về hành vi như trì hoãn, thụ động tìm kiếm thông tin, hoặc không hoàn thành công việc đúng hạn tuy có xảy ra nhưng không phổ biến bằng các biểu hiện thuộc nhóm cảm xúc hoặc nhận thức. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là nhóm biểu hiện này không cần chú ý, bởi vì nó có thể là hệ quả của những khó khăn về cảm xúc và nhận thức.

Trên cơ sở phân tích những biểu hiện thiếu tự tin của SV một cách tổng quát, chúng ta có thể tiếp tục phân tích các yếu tố chi tiết hơn, để thấy rõ sự khác biệt về việc thiếu tự tin của SV khoa CTXH và khoa QTKD. Việc phân tích chuyên sâu này còn giúp chúng ta nhận diện rõ ràng hơn các biểu hiện thiếu tự tin của SV hai khoa.

**Bảng 4.** Sự thiếu tự tin của SV trước khi thực hiện nghiên cứu khoa học xét theo khoa

|                                                                                                                                        | CTXH              | QTKD | CTXH        | QTKD  | CTXH             | QTKD  | CTXH                 | QTKD |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|-------------|-------|------------------|-------|----------------------|------|
|                                                                                                                                        | Không bao giờ (%) |      | Đôi khi (%) |       | Thường xuyên (%) |       | Rất thường xuyên (%) |      |
| <b>CẢM XÚC</b>                                                                                                                         |                   |      |             |       |                  |       |                      |      |
| Cảm giác lo lắng căng thẳng                                                                                                            | 3,96              | 0,99 | 20,79       | 15,35 | 23,27            | 16,83 | 11,39                | 7,43 |
| Sợ thất bại                                                                                                                            | 4,46              | 1,98 | 24,75       | 19,8  | 22,28            | 11,88 | 7,92                 | 6,93 |
| Thất vọng, chán nản và mất động lực                                                                                                    | 4,46              | 1,49 | 23,27       | 20,79 | 22,77            | 13,37 | 8,91                 | 4,95 |
| Cảm thấy cô đơn, thiếu kết nối với những người xung quanh                                                                              | 10,4              | 3,96 | 26,73       | 20,3  | 14,36            | 11,39 | 7,92                 | 4,95 |
| Cảm thấy bất lực, khó kiểm soát tình hình                                                                                              | 10,89             | 2,97 | 22,28       | 20,79 | 18,81            | 11,39 | 7,43                 | 5,45 |
| <b>NHẬN THỨC</b>                                                                                                                       |                   |      |             |       |                  |       |                      |      |
| Khó khăn khi tự đánh giá đúng năng lực bản thân trong nghiên cứu, thường cho rằng mình không đủ giỏi hoặc không có tố chất nghiên cứu. | 4,95              | 1,98 | 35,64       | 26,73 | 14,36            | 7,92  | 4,46                 | 3,96 |
| Ngần ngại khi chia sẻ ý tưởng/ quan điểm về NCKH với giảng viên hoặc bạn bè vì lo ngại bị đánh giá thấp hoặc không được công nhận      | 13,86             | 3,96 | 28,71       | 25,25 | 12,87            | 7,92  | 3,96                 | 3,47 |
| Luôn nghi ngờ về khả năng thực hiện nghiên cứu hiệu quả, cảm thấy bản thân khó có thể hoàn thành một quy trình nghiên cứu đầy đủ.      | 4,95              | 3,96 | 19,31       | 20,3  | 19,8             | 10,4  | 15,35                | 5,94 |
| Tự thấy bản thân thiếu khả năng phân tích, xử lý và hệ thống hóa thông tin nghiên cứu một cách logic.                                  | 3,47              | 2,48 | 17,82       | 20,79 | 12,87            | 21,78 | 16,34                | 4,46 |
| Choáng ngợp và lo ngại rằng khối lượng kiến thức cần nắm bắt trong quá trình nghiên cứu là quá sức với bản thân.                       | 5,94              | 1,98 | 19,31       | 21,78 | 21,78            | 10,89 | 12,38                | 5,94 |
| <b>HÀNH VI</b>                                                                                                                         |                   |      |             |       |                  |       |                      |      |
| Tri hoàn hoạt động, lười lịch làm việc                                                                                                 | 3,47              | 4,46 | 29,7        | 21,78 | 20,3             | 10,89 | 5,94                 | 3,47 |

|                                                                                                                | CTXH              | QTKD  | CTXH        | QTKD  | CTXH             | QTKD  | CTXH                 | QTKD  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------------|-------|------------------|-------|----------------------|-------|
|                                                                                                                | Không bao giờ (%) |       | Đôi khi (%) |       | Thường xuyên (%) |       | Rất thường xuyên (%) |       |
| Thụ động tìm kiếm thông tin, tài liệu                                                                          | 6,44              | 4,95  | 25,25       | 15,84 | 21,29            | 13,86 | 6,44                 | 38,61 |
| Tìm cách tránh né hoặc không tham gia tích cực vào các hoạt động tìm hiểu về NC                                | 10,4              | 4,46  | 24,75       | 21,29 | 15,35            | 5,45  | 8,91                 | 3,47  |
| Liên tục thay đổi ý tưởng hoặc chủ đề NC                                                                       | 13,37             | 6,44  | 22,77       | 19,31 | 14,85            | 11,88 | 8,42                 | 2,97  |
| Liên tục hỏi ý kiến người khác trước khi đưa ra quyết định, thiếu tin tưởng vào khả năng đánh giá của bản thân | 6,44              | 4,46  | 21,29       | 29,7  | 21,29            | 12,38 | 10,4                 | 3,96  |
| Không hoàn thành công việc đúng hạn/ chất lượng công việc không đạt yêu cầu                                    | 17,33             | 11,39 | 26,24       | 17,82 | 10,4             | 8,91  | 5,45                 | 2,48  |

Nguồn: Số liệu khảo sát của nghiên cứu 2025

Kết quả phân tích từ Bảng 4 cho thấy SV khoa CTXH có mức độ thiếu tự tin cao hơn rõ rệt so với SV khoa QTKD trên cả ba khía cạnh: cảm xúc, nhận thức và hành vi.

Ở khía cạnh cảm xúc, SV khoa CTXH có tỷ lệ “rất thường xuyên” cảm thấy căng thẳng và lo âu là 11,39%, cao hơn QTKD (7,43%). Tỷ lệ SV CTXH “thường xuyên” sợ thất bại đạt 22,28%, trong khi ở QTKD chỉ là 11,88%. Các biểu hiện khác như chán nản, bất lực và cô đơn cũng xuất hiện ở SV khoa CTXH với tần suất cao hơn từ 5-10% so với SV khoa QTKD. Những số liệu này cho thấy SV khoa CTXH dễ bị chi phối bởi cảm xúc tiêu cực trong môi trường học thuật, đặc biệt khi thực hiện nhiệm vụ NC độc lập. Dữ liệu định lượng trên cũng được củng cố qua phỏng vấn sâu với N.H.T.D, SV năm 4 ngành TLH khoa CTXH: “*Em thường thấy lo lắng mỗi khi làm đề tài, vì sợ không đúng hướng, mà em thì không dám hỏi nhiều.*” Đây là biểu hiện của tâm lý e dè, ngại chủ động - đặc trưng của nhóm SV thiếu tự tin. Về nhận thức, SV khoa CTXH có tỷ lệ “rất thường xuyên” nghi ngờ năng lực bản thân là 15,35%, gần gấp ba lần QTKD (5,94%). Ngoài ra, SV khoa CTXH cũng có tỷ lệ cao hơn trong các biểu hiện như khó khăn trong phân tích và thu thập thông tin (16,34% so với 4,46%) và có

xu hướng đặt ra những yêu cầu quá cao so với bản thân (12,38% so với 5,94%).

Số liệu khảo sát cũng cho thấy SV khoa CTXH có mức độ biểu hiện hành vi thiếu tự tin cao hơn rõ rệt so với SV khoa QTKD ở hầu hết các chỉ số, ngoại trừ một điểm đáng chú ý: tỷ lệ “rất thường xuyên” thụ động trong tìm kiếm tài liệu ở SV QTKD cao vượt trội (38,61%) so với CTXH (6,44%). Sự khác biệt này cho thấy SV CTXH tuy có nhiều biểu hiện thiếu tự tin, nhưng lại có phần chủ động hơn trong việc tìm kiếm thông tin. Điều này có thể do đặc điểm ngành học thường xuyên tiếp cận với các vấn đề thực tiễn xã hội, đòi hỏi kỹ năng truy tìm và tổng hợp tài liệu phong phú. Nhìn chung, dữ liệu khảo sát đã chỉ ra sự khác biệt rõ rệt giữa SV khoa CTXH và SV khoa QTKD trong trải nghiệm cảm xúc, nhận thức và hành vi trước khi tham gia NCKH. SV khoa CTXH có xu hướng đối mặt với áp lực cao hơn, đồng thời họ cũng thể hiện sự thiếu tự tin về năng lực nghiên cứu, ngại chia sẻ ý tưởng và dễ nghi ngờ bản thân. Những yếu tố này góp phần dẫn đến hành vi trì hoãn, tránh né, thay đổi ý tưởng liên tục và phụ thuộc vào ý kiến người khác trong quá trình NC. Trong khi đó, SV khoa QTKD ổn định hơn về mặt cảm xúc và tự tin hơn trong nhận thức nhưng lại thể hiện



sự thụ động đáng kể trong việc tìm kiếm thông tin, tài liệu. Điều này có thể ảnh hưởng đến quyết định và chất lượng tham gia NC. Những xu hướng này cho thấy năng lực NCKH không chỉ phụ thuộc vào kỹ năng chuyên môn mà còn bị chi phối mạnh mẽ bởi yếu tố cảm xúc và hành vi cá nhân.

### **5. Giải pháp khắc phục thiếu tự tin của sinh viên trước khi thực hiện nghiên cứu khoa học**

Dựa trên lý thuyết học tập xã hội của Bandura và kết quả khảo sát thực tế, có thể đề xuất một số giải pháp cụ thể nhằm khắc phục sự thiếu tự tin của SV trước khi tham gia NCKH.

*Giải pháp 1: Tổ chức hoạt động nghiên cứu nhỏ có hướng dẫn cụ thể*

Để giúp SV từng bước vượt qua cảm giác lo lắng, căng thẳng và nghi ngờ bản thân, nhà trường nên tổ chức các hoạt động NC quy mô nhỏ: viết đề cương NC ngắn, phân tích một bài báo khoa học mẫu hoặc xây dựng bảng khảo sát đơn giản. Các hoạt động này sẽ giúp SV tăng cường kiến thức, kỹ năng và giảm căng thẳng lo âu khi các em quyết định tham gia NCKH.

*Giải pháp 2: Triển khai mô hình học hỏi – hướng dẫn giữa SV các khóa*

SV năm cuối hoặc đã có kinh nghiệm NC nên được phân công hỗ trợ SV mới tìm hiểu. Người hướng dẫn sẽ hướng dẫn cách chọn đề tài, lập kế hoạch NC, chia sẻ kinh nghiệm vượt qua khó khăn. Hình thức này giúp SV giảm lo lắng vì có người đồng hành và hình thành sự tự tin thông qua quan sát và hỗ trợ thực tế.

*Giải pháp 3: Tổ chức tập huấn kỹ năng trình bày và đánh giá ý tưởng*

Các khoa nên tổ chức các buổi tập huấn ngắn về kỹ năng trình bày học thuật, kỹ năng phản biện và tự đánh giá đề tài NC. Qua đó, SV học được cách diễn đạt ý tưởng một cách rõ ràng, tự tin hơn khi trình bày trước nhóm hoặc giảng viên, đồng thời biết cách đánh giá mức độ khả thi của ý tưởng mình đề xuất.

*Giải pháp 4: Thành lập tổ tư vấn tâm lý học đường chuyên biệt cho SV nghiên cứu*

Với tỷ lệ SV có lo lắng, căng thẳng, cảm giác bất lực khi bắt đầu NC, nhà trường nên thành lập tổ tư vấn học đường chuyên hỗ trợ về mặt tâm lý. Nhóm này có thể

tổ chức tư vấn cá nhân, hội thảo chia sẻ cách vượt qua áp lực khi làm đề tài và hướng dẫn SV quản lý thời gian, cảm xúc trong quá trình NC.

*Giải pháp 5: Xây dựng ngân hàng đề tài nghiên cứu gợi ý theo ngành*

Để hỗ trợ SV trong giai đoạn lựa chọn đề tài cần xây dựng ngân hàng đề tài theo từng ngành học. Mỗi đề tài nên đi kèm gợi ý về mục tiêu, phương pháp, tài liệu tham khảo và phân loại theo độ khó. Điều này giúp SV tiết kiệm thời gian định hướng và yên tâm hơn khi bắt đầu triển khai.

Với các giải pháp được nêu ra, nếu được thực hiện đồng bộ, chúng sẽ góp phần trực tiếp vào việc cải thiện mức độ tự tin của SV, giúp SV mạnh dạn đăng ký và thực hiện nhiệm vụ NCKH.

### **6. Kết luận**

Kết quả NC cho thấy tình trạng thiếu tự tin ở SV trước khi thực hiện NCKH là một hiện tượng phổ biến, thể hiện rõ qua ba khía cạnh: hành vi, nhận thức và cảm xúc. Các biểu hiện như trì hoãn công việc, nghi ngờ năng lực bản thân, lo lắng trước khối lượng kiến thức và ngần ngại chia sẻ ý tưởng không chỉ phản ánh rào cản tâm lý cá nhân mà còn cho thấy nhu cầu cấp thiết trong việc hỗ trợ tâm lý và kỹ năng cho SV. Việc nhận diện cụ thể các biểu hiện thiếu tự tin này không chỉ góp phần làm rõ thực trạng mà còn tạo tiền đề cho những NC tiếp theo về nguyên nhân và giải pháp nâng cao sự tự tin cho SV. Từ đó giúp họ chủ động, sáng tạo, vững vàng và mạnh dạn đăng ký và thực hiện nhiệm vụ NCKH.

Về mặt đóng góp, bài viết cung cấp cái nhìn thực tế về sự thiếu tự tin trong NCKH và đề xuất một số giải pháp, đưa ra các gợi ý cụ thể có thể ứng dụng trong hoạt động cố vấn học thuật và tổ chức chương trình hỗ trợ SV tại các cơ sở giáo dục đại học. Hạn chế của NC là phạm vi khảo sát chỉ giới hạn ở hai khoa, do đó chưa thể khái quát cho toàn bộ SV các khối ngành khác trong toàn trường. Các NC tiếp theo có thể mở rộng quy mô khảo sát và đi sâu hơn vào các yếu tố ảnh hưởng như giới tính, năm học... để có cái nhìn toàn diện hơn về những khó khăn tâm lý của SV từ đó có hướng khắc phục và hỗ trợ các em tốt hơn trong hoạt động NCKH.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

Awwad et al. (2022). *Procrastination in daily academic tasks and its relationship to self-esteem among university students*. (PDF) Procrastination in daily academic tasks and its relationship to self-esteem among university students

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

Đàm, V. C. (2005). *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*. NXB Khoa học và Kỹ thuật.

- Đức, N. M. và nnk. (2020). Khó khăn trong thực hiện đề tài NCKH của sinh viên khối ngành kinh tế tại TP. HCM. *Tạp chí Khoa học Đại học Văn Hiến*.
- Duyên, N. T. (2022). Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến động lực tham gia NCKH của sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thành phố Hồ Chí Minh, *Tạp chí Công Thương* số 21. <https://tapchicongthuong.vn/phan-tich-cac-yeu-to-anh-huong-den-dong-luc-tham-gia-nghien-cuu-khoa-hoc-cua-sinh-vien-truong-dai-hoc-nong-lam-thanh-pho-ho-chi-minh-99872.htm>
- Ghasempour, S., Babaei, A., Nouri, S., Basirinezhad, M. H., & Abbasi, A. (2024). Relationship between academic procrastination, self-esteem, and moral intelligence among medical sciences students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12, 225. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01731-8>
- Hương, N. T. X. (2006). Thực trạng và biện pháp rèn luyện kỹ năng nghiên cứu khoa học cho sinh viên đại học. *Tạp chí Thông tin Khoa học và Công nghệ Quảng Bình*, (3), 48-50.
- Hiến, L. M. & Vĩnh, Q.N. (2023). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học*. NXB Đại học Kinh tế Quốc dân.
- Khanh, N.C. (2011). *Giáo dục kỹ năng mềm cho sinh viên đại học*. NXB Giáo dục Việt Nam.
- Liên, C. T. & Huyền, N. T. (2024). Thực trạng và giải pháp thúc đẩy hoạt động NCKH của sinh viên Khoa Ngoại ngữ - Học viện Ngân hàng. *Tạp chí Khoa học Ngoại ngữ Quân sự*.
- Phương, T. (2022). Vì sao nhiều bạn trẻ cố trì hoãn công việc? <https://thanhnien.vn/vi-sao-nhieu-ban-tre-co-tri-hoan-cong-viec-1851520307.htm>
- Sơn, C. N. (2024). *Đánh giá thực trạng stress và nhu cầu hỗ trợ tâm lý của SV đại học: Nghiên cứu tại Trường Đại học Yersin Đà Lạt*. Tạp chí Khoa học Yersin. [https://tckhyersin.edu.vn/Data/Upload/MagazineArticle/23/5.%20Chau%20Ngoc%20Son%20-%20KHHCN%20\(50%20-%2059\).pdf](https://tckhyersin.edu.vn/Data/Upload/MagazineArticle/23/5.%20Chau%20Ngoc%20Son%20-%20KHHCN%20(50%20-%2059).pdf)
- Seyed Aliasghar Razavi, et al. (2017). The Relationship Between Research Anxiety and Self-Efficacy. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5723194/>
- Trinh, A. Chinh phục nghiên cứu khoa học - Khó khăn chỉ là thử thách. [https://hcmussh.edu.vn/tin-tuc/chinhphucnghien-cuu-khoa-hoc?utm\\_source=chatgpt.com](https://hcmussh.edu.vn/tin-tuc/chinhphucnghien-cuu-khoa-hoc?utm_source=chatgpt.com)
- Walden University. (2010). 7 research challenges, Walden University. *Walden Magazine* Volume 5, Number 1