

ĐỪNG HOÀI NGHI CON ĐƯỜNG MÌNH ĐÃ CHỌN

HAI LẦN ĐẠT GIẢI CAO TẠI CUỘC THI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC SINH VIÊN CẤP TRƯỜNG, CÓ 2 BÀI BÁO KHOA HỌC ĐƯỢC CÔNG BỐ TRÊN CÁC TẠP CHÍ TRONG NƯỚC, ĐẠT HỌC BỔNG 4/7 KỶ VÀ CÓ ĐIỂM GPA 3.83... ĐÓ LÀ NHỮNG THÀNH TÍCH HỌC TẬP ĐÁNG TỰ HÀO CỦA CÔ BẠN NGUYỄN MAI CẨM NHUNG, THỦ KHOA ĐẦU RA BỘ MÔN TÂM LÝ HỌC, TRƯỜNG ĐH KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN, ĐHQGHN. CÔ BẠN CŨNG XUẤT SẮC ĐẠT Á KHOA ĐẦU RA TOÀN TRƯỜNG, NĂM HỌC 2023-2024.

 THU HIỆN



CƠ DUYÊN VỚI NGÀNH HỌC ĐẶC BIỆT

Chia sẻ về lý do chọn ngành Tâm lý học, Cẩm Nhung chia sẻ: “Ngày còn học cấp 3, Tâm lý học với tôi vẫn là một ngành khá mới mẻ. Tình cờ một người bạn cùng lớp tôi lại có niềm đam mê theo đuổi bộ môn này từ rất sớm, nhờ vậy mà tôi cũng có cơ hội được tiếp cận và bắt đầu “chinh phục” lĩnh vực đặc biệt này”. Nhận thấy Trường ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQGHN, cái nôi đào tạo hàng đầu cả nước về các ngành khoa học xã hội và nhân văn cũng có ngành Tâm lý học nên Nhung đã quyết định đăng kí nguyện vọng 1 vào ngôi trường danh giá này. “Sau một thời gian học tập, tôi cảm thấy quyết định của mình khi chọn ngành học này là vô cùng đúng đắn. Tôi nhận ra mình có một số tố chất liên quan đến lắng nghe, thấu hiểu và bản thân tôi cũng luôn biết cách tạo không gian ấm áp để bạn bè có thể tin tưởng và chia sẻ những câu chuyện của họ. Thời gian học tập tại giảng đường cũng khiến tôi hứng thú khi được tiếp thu những kiến thức mới, và dần hiểu rõ những khía cạnh tốt đẹp của bản thân. Có lẽ 4 năm thanh xuân tươi đẹp của tôi dưới mái Trường ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQGHN sẽ là khoảng thời gian mà tôi không bao giờ quên” - Cẩm Nhung chia sẻ.

Ngành Tâm lý học chú trọng nghiên cứu tất cả các phạm trù liên quan đến tâm lý, bao gồm biểu cảm, tâm trạng, hành vi... Đây là những trạng thái bên trong của con người, kể cả các rối nhiễu tinh thần đến những giá trị tinh thần cao đẹp của mỗi cá thể. Ngành học này có phạm vi rất rộng, nghiên cứu nhiều khía cạnh của con người, bởi vậy, lĩnh vực này yêu cầu một khối kiến thức vô cùng chuyên sâu và bao quát. “Với tôi, việc học là một chặng đường dài đòi hỏi sự kiên trì và quyết tâm, nhất là với ngành Tâm lý học. Ngoài giờ học, tôi luôn cố gắng tự học tại thư viện, hoặc đọc thêm các tài liệu nghiên

cứu chuyên sâu trong nước và quốc tế, từ đó rút ra các bài học và bổ sung kiến thức một cách chủ động” - Cẩm Nhung nói.

Để có thể trở thành một nhà thực hành tham vấn - trị liệu trong tương lai, tân cử nhân trẻ Cẩm Nhung đã dành phần lớn công sức và thời gian cho việc học tập và rèn luyện. Chia sẻ với phóng viên, cô bạn cho biết bản thân may mắn khi được học tập dưới sự giảng dạy của các thầy cô giỏi giang và nhiệt huyết trong Khoa. “Đó không chỉ là kiến thức, mà còn là kinh nghiệm làm nghề mà các thầy cô muốn truyền tải lại cho chúng tôi. Môi trường mà tôi được học không chỉ đơn thuần là môi trường học đường, mà nó còn là gia đình thứ 2, nơi giúp chúng tôi thoải mái chia sẻ, trao đổi, từ đó tạo ra nhiều thuận lợi cho sinh viên trong quá trình tiếp thu tri thức tâm lý”. Bên cạnh đó, Cẩm Nhung cũng có nhiều kỷ niệm đẹp cùng các sinh viên tại lớp K65 Tâm lý học hệ Chất lượng cao. Đây





là những người bạn, người đồng hành luôn sẵn sàng giúp đỡ nhau khi cần. "Chính môi trường và bầu không khí học tập hăng say tại đây đã giúp chúng tôi cùng tiến bộ, cả về tri thức lẫn góc nhìn nghề nghiệp" - nữ sinh chia sẻ.

Khoa Tâm lý học, Trường ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQGHN là một trong những cơ sở đào tạo và nghiên cứu tâm lý học hàng đầu cả nước. Đây cũng là cơ sở đầu tiên trong cả nước có chức năng đào tạo cử nhân Tâm lý với hình thức là chuyên ngành độc lập. Với sứ mệnh trở thành một cơ sở có uy tín trong đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, đẩy mạnh nghiên cứu khoa học, thực hành tâm lý đáp ứng nhu cầu xã hội về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần, Khoa Tâm lý học luôn lấy người học làm trung tâm, hướng tới tiếp cận cởi mở và thay đổi liên tục, đáp ứng các kiến thức theo thời cuộc.

CHUYÊN NGÀNH MANG LẠI CƠ HỘI VIỆC LÀM RỘNG MỞ

Trong bối cảnh cuộc sống ngày càng hiện đại, áp lực công việc ngày càng lớn dẫn đến các rối nhiễu cũng như bệnh lý về tinh thần như trầm cảm, tự kỷ... có xu hướng gia tăng. Trên thế giới,

Tâm lý học chính thức trở thành một ngành khoa học độc lập từ năm 1879. Ngành khoa học đặc biệt này đã xuất hiện từ rất sớm do nhu cầu nghiên cứu, tìm hiểu sự vận động về tư duy, cảm xúc, tâm lý con người dưới tác động của các yếu tố tự nhiên và xã hội. Thực trạng mắc các bệnh về tâm lý xảy ra không phân biệt độ tuổi, giới tính, nghề nghiệp hay trình độ học vấn của mỗi người. Đặc biệt, chúng có xu hướng trẻ hóa, xuất hiện nhiều ở các lứa tuổi vị thành niên.

Cầm Nhung cho rằng, riêng với ngành Tâm lý học, việc phải tốt nghiệp ở trình độ Thạc sĩ trở lên là điều vô cùng cần thiết để đáp ứng các nhu cầu công việc hiện nay, nhất là trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần. Vì vậy, trong tương lai, tân cử nhân sẽ tiếp tục học tập, nâng cao kiến thức, cùng với đó là tìm một công việc đúng với chuyên ngành để học hỏi và trau dồi kinh nghiệm thực tiễn.

Bên cạnh sức khỏe thể chất, mỗi người đang ngày càng quan tâm nhiều hơn đến việc chăm sóc sức khỏe tinh thần. Vì vậy, ở thời điểm hiện tại, cử nhân ngành Tâm lý học có nhiều



sự lựa chọn và cơ hội nghề nghiệp hơn, ví dụ như chuyên viên trị liệu tâm lý tại bệnh viện, giảng dạy và nghiên cứu tâm lý học... Đây cũng là một lĩnh vực đặc thù, đòi hỏi nhiều tố chất và kỹ năng, trong đó có khả năng lắng nghe, thấu cảm, nhạy cảm và xử lý vấn đề. Chia sẻ về kinh nghiệm học tập, Nhung cho biết: "Theo tôi, mỗi người cần có cho mình một tâm thế phấn đấu làm tốt nhất có thể, hãy chèn chu trong từng dự án và nhiệm vụ. Tôi luôn đặt mỗi bài học vào thực tế, để xem sau này, khi tôi được làm chính công việc này thì sẽ cần xử trí như thế nào. Ngoài giờ học trên lớp, tôi luôn dành thời gian đọc thêm các tài liệu nghiên cứu, các công bố quốc tế để bổ sung thêm nhiều nguồn kiến thức thú vị. Có lẽ chính "mindset" này đã giúp tôi giữ được thái độ nghiêm túc với việc học, là tiền đề giúp các bài tiểu luận hay nghiên cứu khoa học của tôi đạt được những kết quả như mong muốn".

Bên cạnh các "tip" hay giúp bản thân đạt kết quả cao trong học tập, Cẩm Nhung cũng đưa ra lời khuyên cho các tân sinh viên tương lai: Đừng hoài nghi con đường mình đã chọn. Nếu bạn

thật sự có đam mê, hãy dũng cảm đương đầu và làm nó một cách tốt nhất!.

Quả thực, Tâm lý học vẫn là một ngành còn khá mơ hồ tại nước ta. Với một ngành học như thế, phần đa sinh viên khi học tập sẽ cảm thấy lo lắng về cơ hội việc làm cũng như cách trở thành một nhà tâm lý vững vàng. Theo Nhung, những vấn đề này sẽ được giải đáp khi các sinh viên tham gia học tập tại Trường ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn, một môi trường hàng đầu về nghiên cứu khoa học cơ bản.

Tại đây, sinh viên sẽ được học tập, triển khai các sản phẩm nghiên cứu khoa học dưới sự dẫn dắt của các thầy cô là chuyên gia đầu ngành trong lĩnh vực.

Cùng với đó, mạng lưới liên kết rộng mở của ĐHQGHN nói chung và Trường ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn nói riêng cũng giúp các sinh viên có được cơ hội thực tập, trải nghiệm nghề nghiệp ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường.