

KHÁI NIỆM “KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ”

ThS. ĐỖ VĂN ĐOẠT*

1. Một trong các bước đi quan trọng trên lộ trình đổi mới giáo dục đại học giai đoạn 2006-2020 của Bộ Giáo dục - Đào tạo là áp dụng, triển khai học chế tín chỉ (HCTC). Việc triển khai triệt để phương thức đào tạo này đã tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên (SV) phát triển nhiều mặt. Tuy nhiên, trên thực tế, SV còn cảm thấy xa lạ hoặc chưa thực sự nhập cuộc vào chương trình đào tạo theo HCTC. Đây có thể là nguyên nhân gây stress ở SV bởi họ chưa quen với những đòi hỏi, yêu cầu của chương trình đào tạo theo HCTC. Song, stress không xảy ra hoặc stress sẽ được giải tỏa khi SV có kĩ năng ứng phó (KNUP) với stress.

Vấn đề KNUP với stress trong hoạt động HT theo HCTC chưa được nghiên cứu, làm rõ cả về mặt lí luận lẫn thực tiễn. Trong bài viết này, chúng tôi trình bày một số khía cạnh cốt yếu của khái niệm “KNUP với stress trong hoạt động HT theo HCTC” làm cơ sở lí luận nghiên cứu vấn đề KNUP với stress trong hoạt động HT theo HCTC.

2. Các khái niệm cơ sở

1) **Khái niệm kĩ năng.** Thuật ngữ “kĩ năng” được quan niệm dưới nhiều góc độ từ trước đến nay trên thế giới. Qua nghiên cứu, chúng tôi nhận thấy các nghiên cứu tập trung ở ba hướng chính: 1) *Coi KN là mặt kĩ thuật của hành động.* Ví dụ của hướng này là quan niệm của A.V.Petropski (1982). Tác giả cho rằng: KN là cách thức hoạt động dựa trên cơ sở tri thức và kĩ xảo. KN được hình thành nhờ luyện tập, nó tạo khả năng cho con người thực hiện hành động trong cả điều kiện hoạt động quen thuộc và không quen thuộc. Có KN nghĩa là nắm được kĩ thuật hành động. Mức độ thành thạo của KN phụ thuộc vào mức độ nắm vững tri thức về hành động đó và mức độ sử dụng trong hoạt động thực tiễn (1); 2) *Coi KN là khả năng của cá nhân trong hoạt động.* Tiêu biểu cho hướng quan niệm này có thể kể đến quan điểm của K.K.Platonov: Người có KN không chỉ hành động có kết quả trong một hoàn cảnh cụ thể, mà còn phải đạt kết quả tương tự trong những điều kiện khác nhau

(2; tr 20); 3) *Coi KN là hành vi ứng xử.* Chẳng hạn, J.N. Richard (2003) coi KN là hành vi thể hiện ra hành động bên ngoài và chịu sự chi phối của cách cảm nhận và suy nghĩ của cá nhân (3). Tuy có nhiều định nghĩa về KN nhưng các tác giả đều có chung một quan niệm, đó là, gắn kĩ năng với hoạt động của cá nhân. Nó là phương thức hành động phù hợp với điều kiện, yêu cầu của hoạt động và giúp mang lại hiệu quả của hoạt động.

Từ đó, chúng tôi cho rằng: *KN là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với điều kiện thực tiễn của hoạt động cụ thể nhằm thực hiện hiệu quả hoạt động đó.*

2) **Khái niệm ứng phó.** Khái niệm ứng phó xuất phát từ tiếng Anh «cope» có nghĩa là ứng phó, đương đầu, đối mặt, thường là trong những tình huống bất thường, những tình huống khó khăn và stress.

Trong Tâm lí học có 4 hướng nghiên cứu để lí giải vấn đề này. Ở mỗi hướng lí giải, chúng tôi chỉ đưa ra đại diện một quan niệm: 1) *Hướng tiếp cận coi ứng phó như là sự phòng vệ của cái tôi:* Theo hướng này, ứng phó được hiểu như là cách thức tự vệ tâm lí, được sử dụng để làm giảm căng thẳng (Haan, 1977) (4); 2) *Hướng tiếp cận coi ứng phó như là đặc điểm riêng biệt trong nhân cách của cá nhân:* cách tiếp cận này được phản ánh trong các nghiên cứu của Moos (dẫn theo 4), xem ứng phó như là một khuynh hướng tương đối ổn định của cá nhân nhằm đáp ứng lại những tình huống khó khăn theo một cách thức nhất định; 3) *Hướng tiếp cận tính đến những đòi hỏi riêng biệt của các loại hoàn cảnh cụ thể:* Đó là nghiên cứu của Felton và Revenson (1984) (dẫn theo 4). Khái niệm ứng phó được xem xét ở góc độ này không liên quan đến quá trình phòng vệ cũng như các đặc điểm riêng biệt của cá nhân mà tùy thuộc vào hoàn cảnh, do hoàn cảnh quyết định. Các phê phán cách tiếp cận này tập trung vào sự thiếu khả năng khái quát hóa của các chiến lược ứng phó với

* Khoa Quản lí giáo dục, Trường Đại học sư phạm Hà Nội

các hoàn cảnh khác nhau; 4) *Hướng tiếp cận coi ứng phó là mặt năng động của chủ thể*: Đó là nghiên cứu của Lazarus và Folkman (1984) (dẫn theo 4). Ứng phó là những nỗ lực của cá nhân, bao gồm cả hành động bên ngoài và tâm lí bên trong nhằm giải quyết những tình huống vốn gây mệt mỏi hoặc vượt quá khả năng của cá nhân, buộc cá nhân phải nỗ lực để giải quyết.

Đồng ý với những mặt tích cực của các tư tưởng nêu trên và đối chiếu với phạm vi nghiên cứu của đề tài, chúng tôi xác định: *Ứng phó là hành động tích cực của con người, bao gồm cả hành động bên ngoài lẫn tâm lí bên trong nhằm giải quyết và giảm được mức độ ảnh hưởng xấu của những tình huống gây mệt mỏi, căng thẳng hoặc những tình huống vượt quá khả năng của cá nhân.*

3) Khái niệm KNUP. Do chưa có một công trình nào nghiên cứu và đưa ra khái niệm KNUP nên chúng tôi phải tiếp cận các quan niệm về kĩ năng và ứng phó để xác định khái niệm KNUP. Từ đó, chúng tôi xác định: *KNUP là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với điều kiện thực tiễn của hoạt động cụ thể nhằm giải quyết và giảm được mức độ ảnh hưởng xấu của những tình huống gây mệt mỏi, căng thẳng hoặc những tình huống vượt quá khả năng của cá nhân.*

Trên thực tế, KNUP được sử dụng hàng ngày và không phải lúc nào cá nhân cũng nhận thức được điều này. Để có KNUP trước hết phải có vốn tri thức, hiểu biết sâu sắc, có kinh nghiệm về lĩnh vực hoạt động cụ thể. Tri thức, hiểu biết ở đây trước hết là những tri thức về các cách ứng phó. Người có KNUP còn là người biết lường trước những thuận lợi và khó khăn có thể sẽ diễn ra trong quá trình hoạt động, biết vận dụng tri thức, kinh nghiệm một cách linh hoạt trong từng hoàn cảnh xác định,... Mặt khác, biết xác định đúng mục đích ứng phó; hiểu được những yếu tố góp sức vào quá trình ứng phó để từ đó tìm được cách thức thích ứng và giảm nhẹ tác hại của vấn đề nhằm đạt mục đích đề ra.

4) Khái niệm tín chỉ. Qua các tài liệu tìm thấy được, chúng tôi thấy có hơn 60 định nghĩa khác nhau về tín chỉ (5). Từ đó, chúng tôi nhất trí: *Tín chỉ HT là một đại lượng đo tổng thời gian mà một người học phải sử dụng để học (kiến thức và kĩ năng) một môn học cụ thể, bao gồm: Thời gian lên lớp học lí thuyết; Thời gian thực hành ở phòng thí nghiệm hay ở nơi nào đó theo qui định; Thời gian tự học, tự nghiên cứu. Mỗi môn học kéo dài trong 1 học kì 15 tuần, trong đó: Các môn học lí thuyết có 1 giờ lên lớp và 2 giờ*

chuẩn bị ở nhà trong mỗi tuần; Các môn học thực hành có 2 giờ lên lớp và 1 giờ chuẩn bị ở nhà trong mỗi tuần; Đối với việc tự học, tự nghiên cứu có 3 giờ làm việc trong mỗi tuần.

5) Hoạt động HT theo HCTC. Từ những khái niệm về tín chỉ, việc học theo tín chỉ và những đặc điểm đặc trưng trong hoạt động HT của SV đã được đề cập trong nhiều tài liệu từ trước đến nay, chúng tôi nhận định: *Hoạt động học theo HCTC là hoạt động được điều khiển bởi mục đích tự giác cùng với tinh thần chủ động, tích cực, sáng tạo, mềm dẻo, linh hoạt và tinh thần tự học, hợp tác cao nhằm tích lũy kiến thức, kĩ năng của các tín chỉ theo từng học kì.*

Với khái niệm này, các đặc điểm của HT theo tín chỉ được đề cập là: - Tính mềm dẻo trong xây dựng chương trình, kế hoạch HT: Người học có thể tự lựa chọn môn học theo điều kiện của bản thân ở mỗi học kì; - Tính tích cực, độc lập, sáng tạo trong phương pháp HT: Chủ thể quyết định trực tiếp chất lượng HT của bản thân; - Tính hợp tác trong HT để hoàn thiện kiến thức, kĩ năng: Người học bắt buộc phải tích cực hợp tác mới tích lũy được khối lượng kiến thức, kĩ năng của các tín chỉ trong mỗi một học kì (hợp tác với người dạy, với người học, với những người khác có liên quan); - Tính thường xuyên, liên tục trong kiểm tra, đánh giá định kì và hết môn: HT theo tín chỉ coi trọng đánh giá quá trình nên người học luôn phải có tâm thế sẵn sàng trong HT để đáp ứng được những yêu cầu trong kiểm tra, đánh giá của HT theo HCTC.

g) Stress trong hoạt động HT theo HCTC. Nói đến stress trong HT theo tín chỉ của SV là nhấn mạnh đến những biến đổi tâm, sinh lí của SV khi giải quyết các vấn đề HT theo tín chỉ. Có nghĩa là stress trong HT ở SV là một quá trình, chỉ xuất hiện khi các nhiệm vụ HT trở thành tình huống có vấn đề của bản thân như: lập kế hoạch đăng kí học phần cho từng học kì và toàn khóa học, giải quyết các tình huống HT, hình thành khái niệm, giải bài tập, nghiên cứu khoa học, hợp tác trong HT, kiểm tra định kì và thi kết thúc học phần,...

Stress nói chung và stress trong HT theo tín chỉ nói riêng là một trạng thái có những biến đổi đáp ứng của hai mặt: phản ứng sinh học, đáp ứng tâm lí, bao gồm nhiều giai đoạn đáp ứng ở những mức độ khác nhau, tạo nên một tuýp biến đổi đồng bộ của toàn bộ hệ thống năng lượng sinh lí và năng lực tâm lí của SV. Tuy nhiên, trong bài viết này, chúng tôi chỉ tập trung vào những phản ứng tâm lí của chủ thể khi có stress. Từ đó, chúng tôi định nghĩa: *Stress trong*

hoạt động HT theo HCTC của SV là sự căng thẳng về mặt tâm lý xuất hiện ở SV khi họ gặp khó khăn (thậm chí quá tải so với sức chịu đựng thông thường) trong quá trình: lựa chọn, đăng kí học phần; tích lũy tín chỉ HT; hợp tác để hoàn thiện kiến thức, kĩ năng phải tích lũy; kiểm tra, đánh giá thường xuyên, định kì và hết học phần.

Nghĩa là: - Stress trong HT theo tín chỉ chính là sự căng thẳng tâm lý xuất hiện trong hoạt động HT theo HCTC của SV. Nó bao gồm những biến đổi về tâm lý, đòi hỏi SV cần phải huy động năng lực tâm lý để giải quyết; - Stress trong HT theo tín chỉ chỉ diễn ra khi có tình huống gây stress trong các nhiệm vụ HT theo tín chỉ. Đó có thể là khi việc học vượt quá khả năng giải quyết của SV, cũng có thể do sự quá tải về kiến thức, hay do sự căng thẳng trong các mối quan hệ diễn ra xung quanh hoạt động HT của SV hoặc SV không đáp ứng được những yêu cầu của hoạt động HT theo tín chỉ...; - Stress trong HT có thể diễn ra theo nhiều mức độ khác nhau, từ bình thường đến căng thẳng và rất căng thẳng.

3. Khái niệm KNUP với stress trong HT theo HCTC. Khi gặp phải stress trong HT, SV cần tìm cách để vượt qua stress. Có như vậy, họ mới có thể lấy lại được sự cân bằng tâm lý và HT hiệu quả. Khi đó, họ cần nỗ lực nhận diện stress trong HT của mình, tại sao mình bị stress, phải đối diện với stress thế nào và cần hành động ra sao để vượt qua stress. Đó chính là KNUP với stress trong HT.

Qua nghiên cứu tài liệu, chúng tôi thấy rằng chưa có tác giả nào đưa ra định nghĩa về KNUP với stress trong hoạt động HT theo tín chỉ. Do đó, chúng tôi tiếp tục dựa vào những nghiên cứu về KN, về ứng phó với stress và hoạt động HT theo tín chỉ để chúng tôi đưa ra khái niệm KNUP với stress trong hoạt động HT theo tín chỉ của SVSP. Từ đó, chúng tôi xác định như sau: *KNUP với stress trong HT theo HCTC là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với điều kiện thực tiễn của hoạt động HT theo HCTC (lựa chọn, đăng kí học phần; tích lũy tín chỉ HT; hợp tác để hoàn thiện kiến thức, kĩ năng phải tích lũy; kiểm tra, đánh giá thường xuyên, định kì và kết thúc học phần) bằng cách nhận thức những việc gây stress và biểu hiện của stress, xác định những điều kiện khả thi (các phương án ứng phó) và thực hiện những phương án nhằm giải quyết, giảm bớt tác động xấu của stress xuất hiện trong quá trình HT theo HCTC.*

Từ định nghĩa này, chúng tôi lưu ý một số vấn

đề sau đây: - KNUP với stress trong hoạt động HT theo tín chỉ của SVSP thực chất là sự vận dụng các kinh nghiệm và kiến thức về HT theo HCTC, về các cách ứng phó với stress trong HT theo HCTC. Vì thế, để có KNUP với stress trong hoạt động HT theo HCTC, SVSP cần có kiến thức, kĩ năng và thái độ hợp với yêu cầu của đào tạo theo HCTC; - Nội hàm của khái niệm KNUP với stress trong hoạt động HT theo tín chỉ bao gồm ba nhóm kĩ năng thành phần như: Nhóm kĩ năng nhận thức vấn đề gây stress và biểu hiện của stress trong HT theo HCTC; Nhóm kĩ năng xác định các phương án ứng phó với stress trong HT theo HCTC; Nhóm kĩ năng thực hiện các phương án ứng phó nhằm giảm stress và giải quyết vấn đề; - Sự vận dụng KNUP với stress trong hoạt động HT theo HCTC phải đạt hiệu quả là giúp chính bản thân SV thích ứng với đặc điểm của HCTC, giảm bớt tác động xấu có thể có của HCTC lên cá nhân SV cũng như những trạng thái căng thẳng tâm lý mà SV gặp phải trong quá trình HT theo tín chỉ để hoàn thành tốt kế hoạch HT được lập cho từng học kì. □

Tài liệu tham khảo

- (1) Ptropxki A.V. **Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm**. NXB Giáo dục, H 1982.
- (2) Trần Thị Quốc Minh. *Phân tích tâm lý tình huống có vấn đề trong mối quan hệ giữa giáo viên và trẻ mẫu giáo*, Luận án phó tiến sĩ, Trường ĐHSP Hà Nội, 1996.
- (3) Richard N.J. **Basic Counseling Skills**, SAGE, 2003.
- (4) Haan.Selye. *The stress of life*. Mcrgan – Hill Book co Inc, New York 1956.
- (5) Hoàng Văn Vân. “*Phương thức đào tạo theo tín chỉ: lịch sử, bản chất và những hàm ý cho phương pháp dạy – học ở bậc đại học*”. Kỷ yếu hội thảo khoa học, Trung tâm đào tạo và bồi dưỡng giáo viên Lí luận chính trị; 2007.

SUMMARY

Credit-based training at universities is now the essential developmental trend for lifting university education quality. The research thesis “Pedagogic students' stress coping skills in credit-based learning” is to contribute actively to the educational training process. To do research, we conducted main concepts related to the thesis. Those are skill, coping (coping skill); stress, credit-based learning (stress in credit-based learning); stress coping skills in credit-based learning. Those concepts are the base for the surveying process.