

DẠY KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ CHO SINH VIÊN

○ ThS. ĐỖ VĂN ĐOẠT

1. Hiện nay, việc triển khai triệt để phương thức đào tạo theo học chế tín chỉ (HCTC) ở giáo dục đại học nhằm đáp ứng yêu cầu nguồn nhân lực phát triển xã hội và hội nhập với giáo dục đại học thế giới đã tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên (SV) phát triển nhiều mặt. Tuy nhiên, hình thức đào tạo này còn khá mới mẻ và gây áp lực không nhỏ đối với SV. Và đây có thể là nguyên nhân gây stress ở SV khi chính họ chưa quen với những đòi hỏi, yêu cầu của chương trình đào tạo theo HCTC. Vì vậy, cần chú ý rèn kỹ năng ứng phó (KNUP) với stress cho SV.

KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC được xem là kỹ năng (KN) sống, KN học tập quan trọng cần có ở mỗi người cần được nghiên cứu sâu cả về lý luận lẫn thực tiễn. Bài viết này tập trung vào nội dung và các bước dạy KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC của SV.

2. Dạy KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC cho SV

1) *Khái niệm KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC*, dựa trên những nghiên cứu về KN, stress, ứng phó với stress và hoạt động học tập theo học chế tín chỉ. *KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với điều kiện thực tiễn của hoạt động học tập theo HCTC (lựa chọn, đăng kí học phần; tích lũy tín chỉ học tập; hợp tác để hoàn thiện kiến thức, KN 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 ứng phó nhằm giải quyết, giảm bớt tác động xấu của stress xuất hiện trong quá trình học tập theo HCTC.*

Từ định nghĩa này, cần lưu ý một số vấn đề sau:

- KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC của SV thực chất là sự vận dụng các kinh nghiệm và kiến thức về học tập theo HCTC, về các cách ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ. Vì thế, để có KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC, SV cần có kiến thức, KN và thái độ hợp với yêu cầu của đào tạo theo HCTC.

- Nội hàm của khái niệm KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC bao gồm ba nhóm KN thành phần như: + *Nhận thức vấn đề gây stress và biểu hiện của stress trong học tập theo HCTC*; + *Xác định các phương án ứng phó với stress trong học tập theo HCTC*; + *Thực hiện các phương án ứng phó nhằm giảm stress và giải quyết vấn đề.*

- Sự vận dụng KNUP với stress trong hoạt động học tập 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 học tập theo tín chỉ để hoàn thành tốt kế hoạch học tập được lập cho từng học kì.

2) *Nội dung KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC*, bao gồm ba nhóm KN:

a) *KN nhận thức vấn đề gây stress và biểu hiện của stress trong học tập theo HCTC.* KN nhận thức vấn đề gây stress và biểu hiện của stress trong học tập theo HCTC là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với điều kiện thực tiễn của hoạt động học tập theo HCTC bằng cách nhận thức đúng những vấn đề liên quan đến HCTC là nguyên nhân gây ra stress trong học tập và những biểu hiện khi bị stress, làm cơ sở cho quá trình ứng phó với stress trong học tập theo HCTC.

Khi học tập theo HCTC, SV có thể gặp những

* Khoa Quản lý giáo dục - Trường Đại học sư phạm Hà Nội

tình huống gây stress. Đó là stress trong các hành động học tập theo HCTC như: lựa chọn, đăng kí học phần; tích lũy tín chỉ học tập; hợp tác để hoàn thiện kiến thức, KN phải tích lũy; kiểm tra, đánh giá, thường xuyên, định kì và kết thúc học phần.

b) KN xác định các phương án ứng phó với stress trong học tập theo HCTC. Xác định các điều kiện khả thi hay các phương án ứng phó để ứng phó với stress trong hoạt động học tập là cần thiết và xuất phát từ cơ sở của việc nhận thức những vấn đề gây stress cũng như những biểu hiện của stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ.

Phương án ứng phó là sự ứng phó một cách chủ động, có dự định trước một tình huống xảy ra (1,56-59). Cách ứng phó là những phương thức ứng phó cụ thể hơn trước một tình huống, một hoàn cảnh nhất định. Trong một phương án ứng phó có thể có nhiều cách ứng phó khác nhau. KN xác định các phương án ứng phó với stress trong học tập theo HCTC là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác gắn với việc huy động các nguồn thông tin, tài liệu về các phương án ứng phó, phân tích, ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó nhằm giảm bớt stress và giải quyết vấn đề.

Căn cứ vào khái niệm đã nêu, KN xác định các phương án ứng phó với stress trong học tập theo HCTC có ba KN bộ phận là: - KN huy động các nguồn thông tin, tài liệu về các phương án ứng phó; - KN phân tích các phương án ứng phó; - KN ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó. Những thao tác của nhóm KN này được thực hiện sau khi SV đã nhận thức đầy đủ về các yếu tố gây ra stress trong hoạt động học tập theo HCTC và các biểu hiện của stress.

c) KN thực hiện các phương án ứng phó nhằm giảm stress và giải quyết vấn đề trong học tập theo HCTC là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào các thao tác thể hiện sự kiên định với các phương án ứng phó đã xác lập, sự thực hiện các phương án ứng phó và biết cách quản lí thời gian khi thực hiện ứng phó với stress trong quá trình học tập theo HCTC. Khi đã xác định được các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo HCTC, SV cần vận dụng kiến thức, tận dụng các điều kiện để ứng phó nhằm giảm stress và giải quyết vấn đề. Nội hàm của khái niệm tập trung vào ba KN thành phần là: - KN kiên định với các phương án ứng phó;

- KN thực hiện các phương án ứng phó; - KN quản lí thời gian.

3) Các giai đoạn hình thành KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC: - *Giai đoạn 1*: Nhận thức được mục đích, yêu cầu, điều kiện hoạt động, các nguyên tắc sử dụng KN trong hoạt động; - *Giai đoạn 2*: Quan sát để nắm được các thao tác của KN, từ đó nhận diện được KN và cách thức tiến hành KN; - *Giai đoạn 3*: Thực hành các hiểu biết về KN vào tình huống cụ thể; - *Giai đoạn 4*: Vận dụng KN vào các tình huống khác nhau của hoạt động.

4) Các bước dạy KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC: - Giúp SV nhận thức được vai trò, ý nghĩa của từng KN thành phần thuộc KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC. Thực tế cho thấy, để hình thành một KN bất kì, con người phải nhận thức được việc hình thành KN đó là cần thiết, có ý nghĩa đối với bản thân mình; - Giúp SV nắm được cách thức thực hiện từng KN. Để học các KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC, SV phải có khái niệm về KN này và biết cách thể hiện bằng các thao tác, hành vi tương ứng. Do đó, GV cần mô tả, trình diễn cách thức thực hiện KN theo trình tự khoa học để SV quan sát, biết và hiểu cách thực hiện; - Xây dựng các tình huống để SV thực hành. Bước này được thực hiện sau khi SV đã hiểu đúng về các KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC với mục đích giúp SV thực hành các mẫu thao tác cho đến khi trở nên thành thạo, linh hoạt; - Đưa ra những nhận xét để SV biết mức độ thực hiện KN của họ. Sau khi SV được thực hành một KNUP nào đó, GV cần có những nhận xét, đánh giá kịp thời để SV chỉnh sửa những sai lệch trong thao tác; - Khuyến khích SV kiên trì thực hành, luyện tập để các KNUP với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ trở nên thành thạo. Bởi lẽ, quá trình hình thành KN thường diễn ra theo quy luật: thời kì đầu sự tiến bộ chậm chạp do mới làm quen, thời gian sau tiến bộ nhanh hơn, tiếp đó là giai đoạn ổn định, giai đoạn tăng tốc rồi lại ổn định. Do đó, GV cần khuyến khích SV kiên trì và thường xuyên thực hiện để các KN nay không bị suy giảm.

3. KNUP với stress trong hoạt động học tập theo HCTC là KN sống quan trọng cần hình thành

(Xem tiếp trang 37)

nếp của nhà trường. GV nên chủ động thường xuyên thăm gia đình HS để nắm bắt thêm thông tin về HS, đồng thời, tạo thêm sự gắn bó mật thiết giữa GV và gia đình, ngoài ra, GV có thể sử dụng các hình thức khác như họp phụ huynh, trao đổi qua thư từ, email, điện thoại hoặc số liên lạc cá nhân... □

Tài liệu tham khảo

1. Lê Ngọc Anh. "Vấn đề giáo dục đạo đức và nếp sống văn hoá gia đình truyền thống trong nền kinh tế thị trường ở nước ta hiện nay". Tạp chí *Triết học* số 1, tháng 1/2002.
2. Lê Thị Tuyết Ba "Chuẩn mực đạo đức trong bối cảnh của nền kinh tế thị trường ở nước ta hiện nay". Tạp chí *Triết học* số 10, tháng 10/2003.
3. Đảng Cộng sản Việt Nam. **Nghị quyết của Bộ Chính**

trị về một số định hướng lớn trong công tác tư tưởng hiện nay. NXB *Chính trị quốc gia*, H. 1995.

4. Nguyễn Thị Thanh Huyền. "Toàn cầu hoá và nguy cơ suy thoái đạo đức, lối sống con người Việt Nam hiện nay". Tạp chí *Triết học* số 2, tháng 2/2007.

5. Nguyễn Duy Quý (chủ biên). **Đạo đức xã hội ở nước ta hiện nay vấn đề và giải pháp**. Viện khoa học xã hội Việt Nam. NXB *Chính trị quốc gia*, H. 2006.

SUMMARY

Homeroom teacher plays an important role in the moral education for students shell. They are the bridge between the school, family and social tron the formation of personality for the younger generation. Therefore, the effectiveness of the work of the task depends on the link between education and the teachers and social organizations in order to mobilize the maximum strength in the education of students

Lập trình giải các bài tập...

(Tiếp theo trang 61)

ưu hóa có vai trò đặc biệt quan trọng vì nó mang lại hiệu quả kinh tế, xã hội rất lớn.

Trong dạy học tin học lập trình giải các BT ở dạng «*chưa tường minh*» cho phép tạo ra một môi trường sư phạm tương tác, rất thuận lợi cho HS tham gia các hoạt động đặc thù trong dạy học tin học, đặc biệt là các hoạt động trí tuệ chung, hoạt động tin học phức hợp, hoạt động ngôn ngữ và hoạt động nhận dạng. Mặt khác, việc lập trình giải quyết các BT dạng này không những nâng cao năng lực lập trình giải toán mà còn giúp HS thấy rõ mối liên hệ giữa tin học và cuộc sống cũng như hình thành ý thức, thói quen ứng dụng tin học vào quá trình giải quyết các vấn đề. □

Tài liệu tham khảo

1. Hồ Sĩ Đàm (chủ biên) - Hồ Cẩm Hà - Trần Đỗ Hùng - Nguyễn Đức Nghĩa - Nguyễn Thanh Tùng - Ngô Ánh Tuyết. **Tin học 11**. NXB *Giáo dục*, H. 2006.
2. Trịnh Thanh Hải. **Phương pháp dạy học tin học**. NXB *Giáo dục*, H. 2010.

SUMMARY

The article mentions to the methods of teaching programming exercise solutions in implicit case with positive direction of pupil's learning activities, in which do pay attention to the recognition and expression activities, general understanding activities.

Dạy kĩ năng ứng phó...

(Tiếp theo trang 24)

ở SV, giúp họ thích ứng và giải quyết các nhiệm vụ học tập theo HCTC. Việc dạy KN này cho SV thực sự phải đi từ việc xác định nội dung các KNUP thành phần và tiến hành theo quy trình, các bước thực hiện để đạt hiệu quả tốt nhất. □

(1) Haan. Selye. **The stress of life**. New York, Mcrgan - Hill Book co Inc, 1956.

Tài liệu tham khảo

1. Ptropski A.V. **Tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học sư phạm**. NXB *Giáo dục*, H. 1982.
2. 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.
3. Richard N.J. **Basic Counseling Skills**. SAGE, 2003.

SUMMARY

The paper focuses on the main issues: The concept "stress coping skills" (researched on the concepts of skill, coping and stress); Groups of stress coping skills (awareness skill of factors causing stress, coping method determination skill and implementation skill of coping method to reduce stress and to control stress). Basing on the concepts conducted, the writer designed a process consisting of four stages to form "stress coping skills in credit-based learning" for students: perception, observation, practice and usage.