

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ TĨNH
BỘ MÔN TÂM LÝ VÀ GIÁO DỤC



KỶ YẾU KHOA HỌC SỐ 3

HÀ TĨNH 5/2016

BAN BIÊN TẬP

1. TS. Nguyễn Văn Tịnh
2. ThS. Nguyễn Thu Phương
3. ThS. Lê Thị Bích Ngọc
4. ThS. Nguyễn Thị Cẩm

TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

TS. Nguyễn Văn Tịnh

PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

ThS. Nguyễn Thị Thu Phương

	MỤC LỤC	Trang
1	Mức độ biểu hiện căng thẳng trong học tập của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Hà Tĩnh	3
2	Khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên Lào tại trường Đại học Hà Tĩnh	8
3	Mối tương quan giữa trí tuệ cảm xúc và kết quả học tập của học sinh Trung học cơ sở	14
4	Mối quan hệ giữa trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc	23
5	Giáo dục kỹ năng sống cho trẻ mầm non	32

MỨC ĐỘ BIỂU HIỆN CĂNG THẲNG TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ TĨNH

ThS. Lê Thị Bích Ngọc

TÓM TẮT

Bài viết trình bày những nghiên cứu về mức độ biểu hiện căng thẳng trong học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Hà Tĩnh làm cơ sở để tiến tới đề xuất biện pháp hỗ trợ tâm lý để vượt qua căng thẳng góp phần nâng cao chất lượng học tập cho các em.

Từ khóa: *căng thẳng, căng thẳng trong học tập của sinh viên*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Căng thẳng trong học tập là vấn đề tâm lý thường gặp của sinh viên năm thứ nhất ở các trường đại học. Các nghiên cứu đã chỉ ra nhiều trường hợp sinh viên gặp phải các vấn đề tâm lý liên quan đến căng thẳng trong học tập dẫn đến việc tạm ngừng học hoặc bỏ học, thậm chí có những trường hợp sinh viên tìm cách tự tử hoặc có những hành vi bạo lực nguy hiểm do căng thẳng trong học tập. Do đó hoạt động hỗ trợ tâm lý để phòng chống và vượt qua căng thẳng trong học tập cho sinh viên là vô cùng quan trọng và cần thiết ở các trường Đại học hiện nay.

Trong khuôn khổ bài viết tác giả nghiên cứu về mức độ biểu hiện căng thẳng trong học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Hà Tĩnh làm cơ sở để tiến tới đề xuất biện pháp hỗ trợ tâm lý để vượt qua căng thẳng góp phần nâng cao chất lượng học tập cho các em.

NỘI DUNG

1. Một số vấn đề liên quan đến căng thẳng trong học tập của sinh viên

Căng thẳng là bất kỳ sự trở ngại nào làm ảnh hưởng đến tình trạng thể chất và tinh thần lành mạnh của con người. Căng thẳng xảy ra khi con người phải làm việc quá mức. Hậu quả của căng thẳng nguy hại đối với cá nhân, gia đình và toàn xã hội.

Căng thẳng trong học tập của sinh viên là một quá trình tương tác giữa sinh viên với các yêu cầu học tập nói chung. Quá trình này bao gồm nhiều giai đoạn đáp ứng ở các mức độ khác nhau, tạo nên một tuýp biến đổi đồng bộ của toàn bộ hệ thống năng lượng sinh lý và năng lượng tâm lý nhận thức của mỗi sinh viên, có tác dụng thiết lập nên năng lực tâm lý mới, tạo nên nhịp điệu hoạt động mới ở bản thân sinh viên cả về tâm lý và sinh lý; có tác dụng củng cố, phát triển khả năng giải quyết vấn đề của sinh viên, giúp họ thích ứng trong những điều kiện và hoàn cảnh mới. Hoặc phá vỡ sự cân bằng tâm – sinh lý của sinh viên, dẫn đến những rối loạn thích nghi hiện thời, làm cho sinh viên khó có thể giải quyết được vấn đề. Điều này có nghĩa là căng thẳng trong học tập của sinh viên là một quá trình, chỉ xuất hiện khi nhiệm vụ học tập trở

thành nhu cầu, mục đích, nhiệm vụ, tình huống có vấn đề của mình, chẳng hạn như việc giải quyết các tình huống bài tập, nghiên cứu khoa học, thi cử... Những vấn đề trên làm xuất hiện ở sinh viên những mâu thuẫn mới, nếu giải quyết được những mâu thuẫn này, trình độ tâm lý nhận thức của sinh viên sẽ được củng cố và phát triển. Còn nếu không giải quyết được những mâu thuẫn này thì nó trở thành yếu tố gây căng thẳng, cản trở quá trình tâm lý nhận thức của sinh viên.

2. Mức độ biểu hiện căng thẳng trong học tập của sinh viên năm thứ nhất

Nghiên cứu được tiến hành trên 190 sinh viên năm thứ nhất của Trường Đại học Hà Tĩnh về mức độ biểu hiện những căng thẳng về thể chất và tinh thần của các em trong học tập, chúng tôi thu được kết quả như sau: Có 44,7 % sinh viên chỉ cảm thấy căng thẳng ở mức trung bình, nhưng lại có đến 18,9 % sinh viên cảm thấy căng thẳng trên mức trung bình và 36,4 % cảm thấy rất căng thẳng trong hoạt động học tập.

2.1. Mức độ biểu hiện căng thẳng về mặt thể chất của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Hà Tĩnh

Bảng 1. Biểu hiện căng thẳng về mặt thể chất của SV Trường Đại học Hà Tĩnh

TT	BIỂU HIỆN	SỐ LƯỢNG	TỶ LỆ %
1	Cơ thể mệt mỏi, chán ăn	177	93,2
2	Chóng mặt, đau đầu	159	83,6
3	Đau lưng, đau cổ	134	70,5
4	Đau cơ, đau các khớp	112	58,9
5	Đau ngực, khó thở	78	41,1
6	Đỏ mề hôi	94	49,4
7	Tim đập nhanh	57	30,0
8	Tức ngực, khó thở	69	36,3
9	Bị dị ứng cơ thể	26	13,6
10	Biểu hiện khác	11	5,7

Các biểu hiện căng thẳng của sinh viên về mặt thể chất có nhiều biểu hiện khác nhau như đỏ mề hôi, tức ngực, khó thở, tay chân run rẩy, tim đập nhanh, bụng cồn cào, cơ thể mệt mỏi, chán ăn, đau cơ, đau cổ, chóng mặt, đau đầu.... Đây là các biểu hiện rất dễ nhận thấy so với các biểu hiện căng thẳng tâm lý. Tuy nhiên các biểu hiện như "tim đập nhanh" (30%), "đau lưng, đau cổ" (70,5%)... là những biểu hiện căng thẳng

cao hơn mức bình thường. Nếu những biểu hiện này kéo dài mà không được chữa trị kịp thời sẽ ảnh hưởng rất lớn đến học tập và cuộc sống thường ngày của các em.

2.2. Mức độ biểu hiện căng thẳng về mặt tâm lý của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Hà Tĩnh

Bảng 2. Biểu hiện căng thẳng về nhận thức của SV Trường Đại học Hà Tĩnh

TT	BIỂU HIỆN	SỐ LƯỢNG	TỶ LỆ %
1	Cảm thấy mất phương hướng	48	25,2
2	Mất lòng tin và thường nghi ngờ mọi việc	31	16,3
3	Có những suy nghĩ tiêu cực	29	15,2
4	Học bài nhưng không hiệu quả	151	79,4
5	Khó tập trung	139	73,1
6	Trí nhớ giảm	112	58,9
7	Phán đoán kém	33	17,3
8	Khả năng đánh giá vấn đề kém	44	23,1
9	Suy nghĩ chậm	23	12,1
10	Biểu hiện khác	8	4,2

Trong số 10 biểu hiện về mặt nhận thức thì những biểu hiện mà nhiều sinh viên trải nghiệm nhất là "học bài nhưng không hiệu quả", "khó tập trung", "trí nhớ giảm". Ngoài ra một số sinh viên có một số biểu hiện khác như chán nản mọi thứ, cảm thấy không có việc gì là quan trọng hoặc đôi lúc lại thấy quan trọng hóa tất cả mọi việc dẫn đến những rối loạn về mặt cảm xúc và hành vi, vì vậy ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng cuộc sống và đặc biệt là kết quả học tập.

Bảng 3. Biểu hiện căng thẳng về mặt cảm xúc của SV Trường Đại học Hà Tĩnh

TT	BIỂU HIỆN	SỐ LƯỢNG	TỶ LỆ %
1	Bồn chồn, lo lắng và sợ hãi	97	51,1
2	Dễ nổi nóng	57	30,0
3	Buồn bã	94	49,4
4	Chán nản	109	57,3
5	Hồi hộp	73	38,4
6	Không muốn học	56	29,4
7	Không hài lòng về bản thân	89	46,8
8	Hung phấn quá mức	37	19,4
9	Không muốn cố gắng	29	15,2
10	Biểu hiện khác	9	4,7

Những biểu hiện về mặt cảm xúc mà sinh viên thường gặp phải khi bị căng thẳng là: "bồn chồn, lo lắng và sợ hãi", "buồn bã", "hồi hộp". Có thể nói đây là trạng thái tâm lý tiêu cực sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên.

Những trạng thái cảm xúc này nếu không được cải thiện, không có sự hỗ trợ tâm lý kịp thời sẽ gây những ảnh hưởng rất xấu tới đời sống của các em.

Bảng 4. Biểu hiện căng thẳng về mặt hành vi của SV Trường Đại học Hà Tĩnh

TT	BIỂU HIỆN	SỐ LƯỢNG	TỶ LỆ %
1	Thích ngồi một mình	67	35,2
2	Không hoặc ngại tiếp xúc với mọi người	123	64,7
3	Nói năng không kiểm soát	22	11,5
4	Sử dụng chất kích thích (rượu, bia, thuốc lá...)	19	10,0
5	Các biểu hiện khác	7	3,6

Những biểu hiện căng thẳng về mặt hành vi của sinh viên được biểu hiện ra bên ngoài nhiều nhất là "không hoặc ngại tiếp xúc với mọi người", Một số biểu hiện khác cũng được nhiều sinh viên lựa chọn là "nói năng không kiểm soát", "thích ngồi một mình", một số ít sinh viên lựa chọn là sử dụng chất kích thích và một số sinh viên còn kể tên một số các biểu hiện khác ở hành vi khi bị rơi vào trạng thái căng thẳng như ăn quá nhiều, hạn chế các hoạt động tập thể, trốn đi đâu đó một thời gian mà không cho ai biết...

Có nhiều nhân tố tác động gây ra căng thẳng tâm lý cho sinh viên. Trong các nguyên nhân gây ra những căng thẳng cho sinh viên, nổi bật lên là nguyên nhân từ các kỳ thi ở trường có % sinh viên có biểu hiện căng thẳng lựa chọn nguyên nhân chính gây căng thẳng cho mình là các kỳ thi ở trường và kết quả học tập và % sinh viên lựa chọn nguyên nhân từ áp lực điểm số và kết quả học tập.

Có thể thấy được là sức căng của các kỳ thi và điểm số của nó đã ảnh hưởng rất lớn đến sinh viên và là một nguyên nhân chính gây nên căng thẳng ở các sinh viên.

Quá trình trao đổi và phỏng vấn sâu ở một số sinh viên để tìm hiểu mức độ biểu hiện căng thẳng ở sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Hà Tĩnh cũng cho chúng tôi những kết quả tương tự như trên.

KẾT LUẬN

Phần lớn sinh viên năm thứ nhất ở Trường Đại học Hà Tĩnh rơi vào trạng thái căng thẳng trong học tập ở các mức độ khác nhau. có 44,7% chỉ cảm thấy căng thẳng ở mức trung bình, nhưng vẫn có một tỷ lệ không nhỏ 18,9% sinh viên cảm thấy căng thẳng trên mức trung bình thậm chí là 36,4% rất căng thẳng trước những yêu cầu của cuộc sống, học tập và các mối quan hệ ở năm thứ nhất đại học. Mức độ biểu hiện căng

thăng về mặt thể chất và tinh thần rất đa dạng và đáng lo ngại nhất là những biểu hiện căng thẳng về mặt cảm xúc và hành vi của sinh viên.

Để giảm tình trạng căng thẳng trong học tập cho sinh viên năm thứ nhất ở trường đại học, việc đào tạo, bồi dưỡng các kỹ năng học tập, kỹ năng mềm cho sinh viên ngay từ những năm đầu là hết sức cần thiết. Điều này giúp sinh viên tăng khả năng tự khám phá năng lực bản thân để khắc phục được các yếu tố khách quan gây ra căng thẳng trong quá trình học tập cũng như trong cuộc sống. Bên cạnh đó nhà trường và nhà giáo dục cần thiết kế chương trình giáo dục hợp lý, phân bổ thời gian hợp lý để tạo điều kiện tốt nhất cho sinh viên học tập một cách có hiệu quả. Đoàn thanh niên và Hội sinh viên trong nhà trường cần tổ chức các câu lạc bộ, các lớp học rèn luyện các kỹ năng sống, trong đó có các kỹ năng quản lý cảm xúc, ứng phó với stress, đồng thời tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa phù hợp cho sinh viên tham gia. Các thầy cô giáo cần gần gũi, quan tâm hơn nữa đến đời sống tinh thần của sinh viên; lắng nghe và chia sẻ nguyện vọng chính đáng của các em; giúp các em giải tỏa những những khó khăn trong học tập và đời sống. Bản thân sinh viên cần tích cực, chủ động hơn trong quá trình học tập, xác định đúng mục đích học tập, lập kế hoạch và tổ chức việc học tập, sinh hoạt cá nhân, các hoạt động thể thao, giải trí... một cách khoa học và lành mạnh. Tất cả những điều đó giúp sinh viên có thể ngăn ngừa, giải tỏa và làm giảm stress có hại trong học tập của các em.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phí Thị Hiếu (2006). *Stress ở thiếu niên trong quan hệ với cha mẹ*. Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, ĐHSPTHN.
2. Nguyễn Thị Hồng Khanh (2005). *Căng thẳng tâm lý và cách điều tiết*. Nxb Y học, Hà Nội.
3. Đặng Phương Kiệt (2004). *Stress và sức khỏe*. NXB Thanh niên, Hà Nội.

KHÓ KHĂN TÂM LÝ TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN LÀO TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ TĨNH

Th.S Nguyễn Thị Cẩm

TÓM TẮT:

Khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập là một trong những yếu tố ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động dạy và hoạt động học, cũng như chất lượng đào tạo sinh viên Lào tại trường Đại học Hà Tĩnh. Bài viết chỉ ra một số khó khăn tâm lý, các yếu tố khách quan và chủ quan dẫn đến những khó khăn mà sinh viên Lào thường gặp trong quá trình học tập tại trường Đại học Hà Tĩnh, đồng thời đề xuất một số biện pháp nhằm giúp các em vượt qua những trở ngại, khó khăn tâm lý, cải thiện kết quả học tập.

Từ khóa: *Khó khăn tâm lý, hoạt động học tập, sinh viên Lào*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động học tập là một trong những nhiệm vụ quan trọng và chiếm thời lượng lớn trong quỹ thời gian của sinh viên ở trường đại học. Thông qua hoạt động học tập, sinh viên tiếp thu hệ thống tri thức khoa học và hình thành những kỹ năng, kỹ xảo tương ứng, qua đó làm thay đổi hành vi và hoạt động của họ trong cuộc sống. Tuy nhiên, không phải HĐ học tập lúc nào cũng diễn ra thuận lợi, mà có khi gặp khó khăn, trì trệ, làm ảnh hưởng đến kết quả học tập. Sinh viên Lào học tập tại các trường Đại học ở Việt Nam tham gia vào HĐ học tập với những yêu cầu mới như: cách học mới, lượng tri thức ngày một tăng, phương pháp giảng dạy của thầy cũng khác xa với thời phổ thông (PT),... Những yếu tố trên đã gây không ít khó khăn tâm lý (KKTL) cho SV trong quá trình học tập. Đứng trước những KKTL đó, SV rất dễ chán nản, bỏ bê nhiệm vụ học tập và dẫn đến những hành vi sai lệch. Vấn đề này rất nguy hại đến sự hoàn thiện nhân cách của SV. Việc tìm ra những biện pháp khắc phục những KKTL trong HĐ học tập của SV Lào; đồng thời giúp SV tự tìm ra cho bản thân cách thức học tập hợp lý, ý thức đầy đủ về KKTL sẽ gặp phải trong quá trình học tập là việc làm rất cần thiết, nhằm góp phần nâng cao kết quả học tập của họ.

NỘI DUNG

1. Khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên Lào tại trường Đại học Hà Tĩnh

1.1. Khái niệm khó khăn tâm lý

Theo từ điển Tiếng Việt thì “*khó khăn*” có nghĩa là sự trở ngại hoặc sự thiếu thốn [6, 357].

Theo từ điển từ láy tiếng Việt thì “*khó khăn*” có nghĩa là có nhiều trở ngại, làm mất nhiều công sức [5, 201].

Theo từ điển Anh – Việt thì “*difficulty*” hoặc “*hardship*” đều dùng để chỉ sự khó khăn, gay go, khắc nghiệt đòi hỏi nhiều nỗ lực để khắc phục [7].

Trong “Từ điển Tâm lý học”, tác giả Vũ Dũng cho rằng: Hàng rào tâm lý là trạng thái tâm lý thể hiện ở tính chủ động quá mức của chủ thể, gây cản trở trong việc thực hiện hành động. Cơ chế tinh cảm của hàng rào tâm lý là sự gia tăng những mặc cảm và tâm thế tiêu cực, hồ thẹn, cảm giác tội lỗi, sợ hãi, lo lắng, tự đánh giá thấp mình [3, 89].

Như vậy, từ các khái niệm có liên quan đến KKTL, chúng ta thấy, nói đến khó khăn có nghĩa là nói đến những gì cản trở, trở ngại, đòi hỏi nhiều nỗ lực để vượt qua. Trong thực tiễn, khi tiến hành bất cứ một HĐ nào, con người đều gặp phải những khó khăn, làm cho HĐ chệch hướng, làm giảm đi hiệu quả mà con người mong muốn, thậm chí không đạt hiệu quả HĐ.

1.2. Khó khăn tâm lý trong HĐ học tập của SV được thể hiện trong các khâu của HĐ học tập

- *Ghi chép, tiếp thu bài giảng*: Nghe, ghi chép và tiếp thu bài giảng có ý nghĩa hết sức quan trọng đối với SV. Nó không chỉ giúp SV tiếp thu những thông tin cơ bản, hệ thống, khái quát và chọn lọc công phu mà còn tiếp thu những thông tin mới nhất làm cơ sở khoa học định hướng cho tự học, tự nghiên cứu trong quá trình học tập và HĐ nghề nghiệp sau khi ra trường. Trong thực tế, nhiều SV đã quen với việc nghe giảng và ghi bài ở PT nên có quan điểm chưa đúng về nghe và ghi bài giảng, coi công việc này đơn giản, dễ dàng, không tốn công sức và trí tuệ. Với sinh viên Lào, một số em chưa thể nghe và viết một cách thuần thục ngôn ngữ tiếng Việt nên các em chưa tiếp thu được bài giảng cũng như việc ghi chép mất nhiều thời gian

- *Ôn tập, hệ thống hóa tri thức*: Ôn tập là việc quan trọng và hết sức cần thiết giúp SV củng cố kiến thức, mở rộng kiến thức đã học; biết liên hệ lý thuyết vào thực tiễn, qua đó mà hiểu sâu sắc, đầy đủ và toàn diện hệ thống kiến thức đã tiếp thu được trong quá trình học tập. Việc ôn tập và hệ thống hóa tri thức là nền tảng hình thành kỹ năng nghề nghiệp và chuyên môn của SV. Có thể nói, ôn tập là một khâu quan trọng đối với quá trình tự học không có sự hướng dẫn trực tiếp của GV. Vì vậy, SV phải biết huy động nhiều nguồn tài liệu khác nhau nhằm tìm kiếm, củng cố, mở rộng và nâng cao kiến thức; soạn đề cương ôn tập đúng quy định; có phương pháp hệ thống hóa kiến thức;...Thực tế ở các trường ĐH, CĐ, không ít SV chưa nắm vững và thực hiện tốt công việc này, đặc biệt là SV năm thứ nhất.

- *Chuẩn bị bài trước khi lên lớp*: Việc chuẩn bị bài trước khi lên lớp là yếu tố cơ bản, có vai trò quan trọng đối với việc lĩnh hội tri thức, kỹ năng, kỹ xảo của SV. HĐ này giúp SV hiểu sơ bộ khái quát nội dung của bài giảng và có tâm thế sẵn sàng cho tiết học mới. Nhiều SV bước vào năm học thứ nhất chưa biết cách chuẩn bị đầy đủ các tài liệu cần thiết, chưa xác định được mối quan hệ giữa kiến thức cũ với chủ đề bài

học mới, kiến thức trọng tâm của bài mới, xác định kiến thức chưa rõ hoặc khó hiểu của bài mới. Điều này ảnh hưởng tới việc tiếp thu bài học trên lớp.

- *Tự học và sắp xếp thời gian học tập*: việc phân phối và sắp xếp thời gian học tập của SV là một trong những yếu tố hết sức quan trọng. Thời gian học tập của SV không chỉ là những giờ học trên giảng đường, ở phòng học chuyên dùng và những giờ học theo nội dung, chương trình đã quy định của nhà trường mà còn là thời gian tự học và tự nghiên cứu. Tỷ lệ thời gian học tập được bố trí một cách khoa học, đảm bảo cho SV có đầy đủ điều hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập. Trên thực tế, sinh viên Lào vẫn chưa biết cách tự học và sắp xếp thời gian học tập, các em còn khá lúng túng trong việc tự học, và chưa dành nhiều thời gian cho học tập ở nhà, học với nhóm bạn vì vậy hiệu quả học tập các học phần tâm lý học chưa cao

- *Làm việc độc lập với GT và TLTK*: Trong quá trình học tập, việc SV đọc sách và tài liệu tham khảo nhằm tìm hiểu lịch sử vấn đề học tập, xem xét những người đi trước đã giải quyết nó ở mức độ nào, bằng phương pháp nào, những vấn đề học tập nào cần tiếp tục giải quyết và biết được xu hướng phát triển của nó như thế nào? Với yêu cầu cao về tự học, tự nghiên cứu thì việc làm việc độc lập với GT và TLTK cũng gây ra nhiều KKTL cho SV Lào

- *Chuẩn bị và tiến hành xêmina*: xêmina là hình thức học tập mà dưới sự tổ chức và điều khiển của GV, SV tiến hành trao đổi, tranh luận và trình bày một vấn đề về nội dung học được kết cấu theo chủ đề khoa học nhất định; qua đó củng cố, mở rộng và nâng cao kiến thức. Hình thức học tập này giúp SV am hiểu sâu rộng nội dung học tập, phát triển tư duy sáng tạo, rèn luyện phong cách học tập độc lập, tích cực, chủ động. Mặt khác, xêmina là điều kiện thuận lợi để SV xây dựng quan điểm khoa học của mình và biết cách bảo vệ nó một cách khoa học trước tập thể.

Xêmina là hình thức dạy học đặc trưng ở CĐ. So với học tập ở PT thì ở Đại học, việc chuẩn bị và tiến hành xêmina là mới mẻ đối với SV những năm đầu. Đây là hình thức học tập mà SV những năm đầu chưa quen và gặp không ít khó khăn.

- *Kiểm tra, đánh giá*: Kiểm tra đánh giá là một trong những khâu quan trọng của HĐ học tập. Bất kì một HĐ nào của con người diễn ra đều có sự kiểm tra, đánh giá. Đối với HĐ học tập của SV thì công việc kiểm tra, đánh giá có vai trò quan trọng. Ở đại học, việc kiểm tra được diễn ra dưới nhiều hình thức khác nhau nhằm mục đích đánh giá SV ở nhiều mặt (Ví dụ: thông qua bài Tiểu luận môn học, bài xêmina, bài làm cuối kì,...). Điều này đòi hỏi SV phải linh hoạt trong học tập mới nhằm đạt kết quả cao. Đối với đa số sinh viên Lào còn gặp nhiều khó khăn với hình thức kiểm tra, đánh giá.

2. Nguyên nhân dẫn đến các khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên Lào tại trường Đại học Hà Tĩnh

Thực tế đã chứng minh, trong bất kì HĐ nào, con người cũng gặp phải những khó khăn nhất định. Đối với HĐ học tập, SV Lào nói riêng và sinh viên trường Đại

học Hà Tĩnh nói chung gặp KKTL có thể là do những nguyên nhân khách quan và nguyên nhân chủ quan như: Nhận thức của sinh viên, sự thay đổi môi trường sống, môi trường học tập; năng lực, vốn kinh nghiệm của mỗi người...

Thứ nhất, do nhận thức của sinh viên: Nhận thức là một trong ba mặt cấu thành tâm lý cá nhân, nếu sinh viên nhận thức được đầy đủ, nắm được các hình thức, phương pháp học tập, kiểm tra đánh giá, các cách thức giải quyết các khó khăn tâm lý trong học tập thì sẽ nhanh chóng vượt qua các khó khăn để đạt được mục tiêu học tập và ngược lại, nếu sinh viên không nhận thức được tầm quan trọng của việc học tập tại trường Đại học đối với sự thành công của họ sau này thì họ sẽ lúng túng trong việc giải quyết các vấn đề.

Thứ hai, vốn kinh nghiệm của sinh viên: Tất cả những thành công và thất bại đều là kinh nghiệm sống và là bài học quý báu vì nó giúp con người vững vàng hơn, dày dặn hơn, tinh tường hơn trong việc giải quyết các nhiệm vụ của cuộc sống. Kinh nghiệm sống có thể giúp sinh viên nhanh chóng tìm ra và xác định được những cách giải quyết phù hợp với khó khăn tâm lý nảy sinh trong học tập. Nếu kinh nghiệm tiến hành trong các hình thức học theo tín chỉ, kinh nghiệm giải quyết các khó khăn tâm lý trong cuộc sống thực tiễn của sinh viên còn ít thì trong học tập cũng có thể xuất hiện những khó khăn tâm lý

Thứ ba, do động cơ, hứng thú học tập của sinh viên. Động cơ học tập đúng đắn sẽ giúp sinh viên nỗ lực vượt qua mọi khó khăn trở ngại để đạt được mục đích. Nếu hoạt động học tập của sinh viên được thúc đẩy bởi động cơ hoàn thiện tri thức, học tập lao động nghề nghiệp tương lai thì các khó khăn tâm lý ít nảy sinh hơn, đó là động lực thúc đẩy các em nhanh chóng tìm được cách để giải quyết vấn đề tích cực khi gặp khó khăn tâm lý. Ngược lại, nếu chỉ tồn tại động cơ quan hệ xã hội trong học tập thì khó khăn tâm lý xuất hiện nhiều hơn và các em dễ dàng buông xuôi khi gặp khó khăn tâm lý.

Thứ tư, do sự nỗ lực ý chí và tính tích cực học tập của sinh viên. Ý chí là một phẩm chất nhân cách, là mặt năng động của ý thức, biểu hiện ở năng lực thực hiện những hành động có mục đích đòi hỏi phải có sự nỗ lực khắc phục khó khăn khách quan và chủ quan. Thực tiễn quá trình học tập cho thấy, bất kì khâu nào, hành động học tập nào, sinh viên cũng ít nhiều gặp phải những khó khăn, đặc biệt là các khó khăn tâm lý. Ý chí sẽ giúp sinh viên vượt qua khó khăn để đạt được mục đích học tập. Bên cạnh đó, tích cực hoạt động học tập của mỗi cá nhân có ảnh hưởng đến kết quả hoạt động học tập của họ.

Thứ năm, do phương thức đào tạo theo tín chỉ có những nét mới mẻ so với đào tạo niên chế cũng như phương pháp học tập ở trường đại học không giống như các trường Phổ thông... gây ra những bỡ ngỡ và lúng túng cho sinh viên

Ngoài những nguyên nhân trên, một số yếu tố khách quan khác cũng tạo nên khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên Lào tại trường Đại học Hà Tĩnh

như: ảnh hưởng của giảng viên bộ môn, cố vấn học tập, cơ sở vật chất (tài liệu, phương tiện, thiết bị học tập...) và đặc biệt là rào cản ngôn ngữ. Ngôn ngữ là phương tiện của tư duy, tư duy được biểu đạt bằng ngôn ngữ, chính vì vậy, trong hoạt động học tập của sinh viên Lào, ngôn ngữ đóng vai trò rất quan trọng. Phải học tập bằng một thứ ngôn ngữ không phải là tiếng mẹ đẻ là một trở ngại không hề nhỏ đối với người học, sinh viên Lào tại Việt Nam cần phải sử dụng ngôn ngữ bằng Tiếng Việt để học tập. Tuy nhiên, trình độ tiếng Việt của sinh viên Lào không đồng đều, rất nhiều bạn chưa thành thạo tiếng Việt nên gặp rất nhiều khó khăn trong học tập.

3. Một số biện pháp hạn chế khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên Lào tại trường Đại học Hà Tĩnh

Từ những nguyên nhân khách quan và chủ quan gây khó khăn tâm lý cho sinh viên Lào trong hoạt động học tập tại trường Đại học Hà Tĩnh, và dưới góc độ của một giảng viên trực tiếp giảng dạy sinh viên Lào ở nhiều học phần Tâm lý học, tôi mạnh dạn đề xuất một số biện pháp góp phần hạn chế những KKTL nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả học tập của SV.

- Nâng cao nhận thức của SV về khả năng tự học, tự nghiên cứu, sự tích cực và tự giác trong quá trình học tập.

- Nâng cao hứng thú học tập của SV bằng công tác định hướng cho SV những HĐ ở trường Đại học khi các em vừa bước chân vào môi trường mới.

- Đổi mới phương pháp dạy học nhằm đảm bảo vai trò chủ đạo của GV và vai trò tự giác, tích cực, chủ động của SV.

- Rèn luyện cho SV các kỹ năng tự học, nghiên cứu khoa học và làm việc độc lập.

- Nhà trường cần trang bị thêm các phương tiện học tập; đặc biệt là sách giáo khoa và tài liệu tham khảo cho SV; từ đó đưa ra cách tác động phù hợp.

- GV cần có sự quan tâm sâu sát hơn đối với những đối tượng SV, đặc biệt là SV năm thứ nhất, những sinh viên còn hạn chế về năng lực sử dụng tiếng Việt, động viên khích lệ các em nhiều hơn trong quá trình học tập. Có thể tìm hiểu và học tập Tiếng Lào, đặc biệt là những từ ngữ chuyên ngành để hỗ trợ, giúp đỡ sinh viên Lào trong học tập.

- SV cần chủ động, tích cực trong HĐ học tập cũng như trong các HĐ khác nhằm thiết lập các mối quan hệ và nhanh chóng thích nghi với môi trường học tập mới.

KẾT LUẬN

Hoạt động học tập là một trong những nhiệm vụ quan trọng và chiếm thời lượng lớn trong quỹ thời gian của sinh viên ở trường đại học. Hoạt động học tập của sinh viên Lào tại Việt Nam nói chung và tại trường Đại học Hà Tĩnh nói riêng đã gặp một số khó khăn nhất định. Việc tìm ra những biện pháp khắc phục những KKTL trong HĐ học tập của SV Lào; đồng thời giúp SV tự tìm ra cho bản thân cách thức học

tập hợp lý, ý thức đầy đủ về KKTL sẽ gặp phải trong quá trình học tập là việc làm rất cần thiết, nhằm góp phần nâng cao kết quả học tập của họ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn An (1999), *Nhập môn Giáo dục học*, Đại học Sư phạm, TPHCM.
2. Nguyễn Ngọc Bảo (1995) - *Phát triển tính tích cực, tự lực của học sinh trong quá trình dạy học, tài liệu bồi dưỡng thường xuyên, chu kỳ 1993-1996, cho giáo viên THPT*, Vụ Giáo dục, Bộ Giáo dục và Đào tạo.
3. Vũ Dũng (2000), *Từ điển Tâm lý học*, NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội.
4. Hồ Ngọc Đại (1983), *Tâm lý học dạy học*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
5. Phạm Văn Hành (chủ biên), (1994), *Từ điển từ láy Tiếng Việt*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
6. Nguyễn Như Ý (1998), *Từ điển Tiếng Việt thông dụng*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
7. Viện Ngôn ngữ học, *Từ điển Anh – Việt*, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.

MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA TRÍ TUỆ CẢM XÚC VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA HỌC SINH THCS

TS. Nguyễn Văn Tịnh

NCS. Trần Hằng Ly

TÓM TẮT

Bài viết này giới thiệu và phân tích kết quả khảo sát thực trạng mối tương quan giữa trí tuệ cảm xúc (TTCX) và kết quả học tập (KQHT) của học sinh THCS Đội Cung, Vinh, Nghệ An. Mối tương quan này được đánh giá toàn diện trên thang EQ tổng quát và các EQ thành phần như: Nội cá nhân, liên cá nhân, kỹ năng quản lý stress và khả năng thích ứng đối với KQHT của học sinh có học lực khác nhau. Ngoài ra bài viết đề xuất các phương pháp nhằm nâng cao KQHT và TTCX cho học sinh.

Từ khóa: *Trí tuệ cảm xúc, kết quả học tập, mối tương quan, học sinh THCS, giáo dục.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong cuộc sống thường ngày, yếu tố cảm xúc đóng một vai trò hết sức quan trọng. Nó chi phối tới gần như tất cả các hành động của chúng ta đặc biệt là hoạt động giáo dục. Gần đây, xã hội đang hướng sự quan tâm nhiều hơn tới vấn đề xúc cảm và sự giáo dục xúc cảm cho mọi người, đặc biệt là thế hệ trẻ. Các nhà tâm lý học ngày càng đánh giá cao vai trò của cảm xúc và ảnh hưởng của nó KQHT nói riêng và đến đời sống con người nói chung.

Lứa tuổi thiếu niên là giai đoạn có sự biến đổi mạnh mẽ về thể chất, tinh thần, là quá trình chuyển biến, phát triển từ trẻ em sang người trưởng thành. Các em đang sống trong một thời kì đặc biệt với những nhu cầu đặc biệt- cuộc sống sinh hoạt, học tập, vui chơi, giải trí và sự phát triển nhân cách cần được quan tâm, định hướng. Trong giai đoạn này, hoạt động chủ đạo của các em là hoạt động học tập. Chính vì vậy, những yếu tố ảnh hưởng đến quá trình học tập của các em đang được toàn xã hội quan tâm thực sự nhằm có những đường lối, biện pháp giúp đúng đắn giúp các em nâng cao chất lượng học tập tại nhà trường, để các em có những nền tảng vững chắc làm hành trang bước vào cuộc sống sau này.

Cho đến nay đã có một số công trình nghiên cứu về vấn đề TTCX, về phương pháp và KQHT... nhưng chưa có công trình nào nghiên cứu một cách sâu sắc đến ảnh hưởng của TTCX đến KQHT của thiếu niên. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài: “Mối tương quan giữa TTCX và KQHT của học sinh THCS Đội Cung, Vinh, Nghệ An”.

NỘI DUNG

1. Thực trạng KQHT và TTCX của học sinh trường THCS Đội Cung

Chúng tôi tiến hành nghiên cứu trên 147 thiếu niên là học sinh từ lớp 8 đến lớp 9,

với 66 nam và 81 nữ tại trường THCS Đội Cung, Vinh, Nghệ An. Cụ thể là 4 lớp 9A, 9B, 8A, 8B, trong đó 9A là lớp chọn còn lại là lớp thường. Chúng tôi sử dụng trắc nghiệm BarOn để đo mức độ TTCX và tổng hợp KQHT kì học gần nhất của các học sinh được nghiên cứu. Dưới đây là bảng tổng kết về KQHT và TTCX của nghiệm thể mà chúng tôi đo được.

Bảng 1: Thực trạng KQHT và TTCX của học sinh trường THCS Đội Cung

Học Lực		TTCX- Thang EQ tổng quát F															
		Cao rõ rệt		Rất cao		Cao		Trung bình		Thấp		Rất thấp		Thấp rõ rệt		Tổng Nam	Nữ
		Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ		
Giỏi	SL	1	0	0	0	0	1	1	10	0	3	4	2	1	1	7	17
	%	14.3	0	0	0	0	5.9	14.3	58.8	0	17.6	57.1	11.8	14.3	5.9	100	100
Khá	SL	0	0	0	0	0	4	0	22	3	9	11	3	6	0	20	39
	%	0	0	0	0	0	10.5	0	57.9	15	23.7	55	7.9	30	0	100	100
Trung bình	SL	0	0	0	0	0	0	2	8	2	8	10	2	7	2	22	20
	%	0	0	0	0	0	0	9.1	40	9.1	40	45.5	10	31.8	10	100	100
Yếu	SL	0	0	0	0	0	0	2	1	2	3	4	1	8	0	16	5
	%	0	0	0	0	0	0	11.8	20	11.8	60	23.5	20	47.2	0	100	100
Tổng	SL	1	0	0	0	0	5	5	41	7	23	29	8	22	3	66	81
	%	1.5	0	0	0	0	6.2	7.6	50.6	10.6	28.4	43.9	9.9	33.3	3.7	100	100

Qua bảng số liệu trên, ta thấy:

Về KQHT: Phần lớn các học sinh được nghiên cứu có học lực khá, chiếm 40% trên tổng số, tiếp đến là số học sinh có học lực trung bình, chiếm 28%. Số học sinh có học lực giỏi và yếu gần tương đương nhau, chiếm 24% và 21% trên tổng số. Như vậy, có thể thấy rằng KQHT của học sinh trường THCS Đội Cung là chưa cao và chưa có sự đồng đều giữa các lớp.

Như chúng ta đã biết, việc học tập ở trường THCS có những thay đổi cơ bản so với bậc tiểu học. Chính vì vậy, để giúp cho học sinh THCS có được KQHT được tốt hơn, các giáo viên chủ nhiệm và giáo viên bộ môn cần phải nắm được đặc điểm của sự phát triển trí tuệ của các em về : Tri giác, trí nhớ, tư duy để có phương pháp giảng dạy phù hợp, hiệu quả.

Bên cạnh đó giáo viên cần thấy được mức độ phát triển cụ thể ở mỗi em để kịp thời động viên, hướng dẫn thiếu niên khắc phục những khó khăn trong học tập và hình thành nhân cách một cách tốt nhất.

Mặt khác, cần chú ý tới tài liệu học tập : Tài liệu học tập phải súc tích về nội dung khoa học, phải gắn với cuộc sống của các em, làm cho các em hiểu rõ ý nghĩa của tài liệu học, phải gợi cảm, gây cho học sinh hứng thú học tập và phải trình bày tài liệu, phải gợi cho học sinh có nhu cầu tìm hiểu tài liệu đó, phải giúp đỡ các em biết cách học, có phương pháp học tập phù hợp.

Về mức độ TTCX chung: TTCX của 147 học sinh được đánh giá nhiều nhất ở mức trung bình. Bên cạnh đó, cũng có một số lượng lớn các em có TTCX ở mức thấp trở xuống. Nguyên nhân của thực trạng này có thể do đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của các em. Giai đoạn này, các em đang ở trong thời kỳ chuyển tiếp từ trẻ thơ sang trưởng thành, là thời kỳ quá độ, không còn là trẻ con nhưng vẫn chưa là người lớn. Bên cạnh đó, các em có biến đổi quan trọng về thể chất và tâm lý (sự thay đổi nội tiết trong cơ thể, sự phát triển nhảy vọt chiều cao, cân nặng, sức khỏe,...) đã phần nào tác động đến suy nghĩ, cảm xúc, tình cảm của các em. Một nguyên nhân nữa chúng ta có thể thấy là phần lớn các học sinh được điều tra có KQHT ở mức trung bình. Điều này có thể chi phối, ảnh hưởng đến mức độ TTCX của các em.

Về mức độ TTCX theo giới tính: Các học sinh nữ có mức độ TTCX cao hơn các học sinh nam. Sự khác biệt này có thể là do sự khác nhau về thời gian bắt đầu dậy thì của 2 giới. Sự phát triển sớm của nữ giới có thể dẫn đến việc các em trở nên trưởng thành hơn, chín chắn hơn, các em bắt đầu ý thức được rằng mình đã lớn và có cách cư xử đúng đắn và phù hợp hơn.

Tóm lại: Phần lớn các học sinh trong nghiên cứu có KQHT ở mức khá và TTCX ở mức trung bình trở xuống. Các học sinh nữ có mức độ TTCX cao hơn các học sinh nam.

2. Môi trường quan giữa TTCX và KQHT của học sinh THCS Đội Cung

Để đo môi trường quan giữa 2 yếu tố này chúng tôi sử dụng công thức tính hệ số tương quan Pearson để tính tương quan giữa mức độ TTCX với KQHT của học sinh. Môi quan hệ giữa hai biến này được tính bằng hệ số tương quan r . Hệ số tương quan r chạy từ âm 1 (-1) đến dương 1 (+). Cụ thể:

Nếu $r < 0$ (giá trị âm) thì mối quan hệ giữa 2 biến số là tương quan nghịch (Biến số này tăng thì biến số kia giảm và ngược lại). Nếu $r > 0$ (giá trị dương) mối quan hệ giữa 2 biến số là tương quan thuận. (Biến số này tăng kéo theo biến số kia tăng và ngược lại). Nếu $r = 0$ thì 2 biến số đó độc lập với nhau, nghĩa là giữa 2 biến số không có mối quan hệ phụ thuộc nhau.

Các mức độ của r được chia khoảng như sau:

$r < 0.2$: tương quan yếu, $0.2 = r < 0.3$: tương quan trung bình, $0.3 = r < 0.6$: tương quan tương đối mạnh, $0.6 = r < 0.8$: tương quan mạnh, $r > 0.8$: tương quan rất mạnh

Dựa vào hệ số xác suất P ta có thể biết mức độ có ý nghĩa của các mối quan hệ. Chúng tôi chọn $\alpha = 0.05$ là cấp độ có ý nghĩa, khi $P < 0.05$ thì hệ số tương quan r được chấp nhận là có ý nghĩa cho phân tích về mối quan hệ giữa các biến số được nghiên cứu.

Bảng 2. Tương quan giữa các thành tố TTCX với KQHT.

		Thang F	Thang A	Thang B	Thang C	Thang D
Nam	R	-0.22	-0.03	-0.14	-0.02	-0.15
	P	0.07	0.78	0.26	0.85	0.21
Nữ	R	-0.21	-0.06	-0.23	-0.02	-0.15
	P	0.06	0.57	0.03	0.84	0.16

(Thang A: Nội cá nhân, thang B: Liên cá nhân, thang C: Quản lý Stress, thang D: Khả năng thích ứng, thang F: EQ Tổng quát.)

Quan sát bảng số liệu trên ta thấy, chỉ có đối với những học sinh nữ, ở thang B-EQ liên cá nhân có sự tương quan nghịch nhưng sự tương quan này cũng không chặt chẽ vì hệ số tương quan thấp $r = -0.23$. Ở lứa tuổi thiếu niên, nếu theo đặc điểm giới tính thì thông thường các em nữ thường có nhu cầu giao lưu, chia sẻ, tâm sự tình cảm nhiều hơn, khả năng giao tiếp nhiều hơn các em nam và điều đó ảnh hưởng đến quan hệ liên nhân cách ở các em nói chung và TTCX liên cá nhân ở các em nói riêng. Và sự ảnh hưởng này có thể là một trong những tác nhân tác động đến KQHT của các em. Tuy nhiên, trong nghiên cứu của chúng tôi, những em nữ có chỉ số EQ liên cá nhân cao lại không phải là những người có học lực khá giỏi và ngược lại.

Qua bảng số liệu trên, chúng tôi có nhận xét như sau: Giữa TTCX và KQHT của học sinh trường THCS Đội Cung không có sự tương quan với nhau chặt chẽ. Số liệu cho thấy chỉ số $P > 0.05$, tức là giá trị của hệ số tương quan không có ý nghĩa về mặt thống kê, tức là không có tính hệ thống và đại diện cho toàn mẫu.

Bảng 3 Tương quan giữa các thành tố TTCX với KQHT của HS có học lực giỏi

	TTCX		Thang A	Thang B	Thang C	Thang D	Thang F
	Học lực giỏi	Nam	R	-0.76	X	X	-0.09
P			0.04	X	X	0.84	0.74
Nữ		R	-0.05	0.08	-0.03	0.00	-0.70
		P	0.82	0.75	0.88	0.98	0.79

Quan sát bảng trên ta thấy đối với các học sinh nữ có học lực giỏi, giữa TTCX và KQHT của các em không có sự tương quan với nhau chặt chẽ. Số liệu cho thấy ở tất cả các thang A, thang B, thang C và thang D cho thấy, chỉ số $P > 0.05$ nghĩa là giá trị của hệ số tương quan không có ý nghĩa về mặt thống kê, tức là không có tính hệ thống và đại diện cho toàn mẫu.

Đối với các học sinh nam có học lực giỏi, có sự tương quan nghịch giữa TTCX nội cá nhân và KQHT của học sinh. Ở đây ta thấy, hệ số tương quan $r = -0.76$ € (0.6 đến 0.8) thuộc mức tương quan mạnh. Kết quả này cho thấy, đối với các học sinh nam, EQ nội cá nhân càng cao thì KQHT càng thấp. Sự tương quan này là chặt chẽ vì hệ số tương quan thuộc mức cao. Như vậy có thể khẳng định rằng, không phải các học sinh nam có học lực giỏi là những cá nhân hiểu cảm xúc của mình và có khả năng bày tỏ và truyền đạt cảm xúc và nhu cầu của của mình.

Ở đây, trong tính toán số liệu, đối với các học sinh có học lực khá, trung bình và yếu, kết quả cho thấy không có sự tương quan nào giữa TTCX và kết quả học tập của các em. Chính vì vậy, các bảng số liệu chúng tôi xin phép không trích dẫn ở báo cáo

Bảng 4 Tương quan giữa TTCX và tính chất của các lớp

Nữ		Thang F	Thang A	Thang B	Thang C	Thang D
Lớp chọn		0.45	0.00	0.38	-0.09	-0.02
		0.84	0.45	0.08	0.69	0.09
Lớp BT		-0.27	-0.13	-0.27	-0,03	-0.21
		0.03	0.29	0.03	0.82	0.10

Nam		Thang F	Thang A	Thang B	Thang C	Thang D
Lớp chọn		-0.19	-0.02	X	-0.38	-0.01
		0.48	0.91	X	0.15	0.97
Lớp BT		-0.05	-0.19	-0.11	0.03	-0.03
		0.69	0.06	0.42	0.82	0.79

Quan sát bảng số liệu trên ta thấy ở lớp chọn, giữa TTCX và KQHT của học sinh trường THCS Đội Cung không có sự tương quan với nhau chặt chẽ. Số liệu cho thấy chỉ số $P > 0.05$, tức là giá trị của hệ số tương quan không có ý nghĩa về mặt thống kê, tức là không có tính hệ thống và đại diện cho toàn mẫu.

Ở lớp bình thường, có sự tương quan nghịch giữa TTCX và KQHT của học sinh nhưng hệ số tương quan $r = -0.27$ (0.2 đến 0.3) Kết quả này cho thấy EQ tổng quát và EQ liên cá nhân càng cao thì KQHT càng thấp. Tuy nhiên, sự tương quan này không chặt chẽ, có thể đúng hoặc không đúng với một những cá nhân học sinh khác nhau.

Như vậy, qua phân tích 3 bảng số liệu về mối tương quan giữa TTCX và KQHT, mối tương quan giữa TTCX và KQHT của các học sinh lớp chọn và lớp bình thường, mối tương quan giữa TTCX với KQHT của các học sinh có học lực giỏi chúng tôi có những kết luận sau:

Không có sự tương quan giữa TTCX EQ tổng quát và KQHT của học sinh ở trường THCS Đội Cung. Có sự tương quan nghịch ở mức độ yếu trong EQ liên cá nhân và KQHT của học sinh nữ. Đối với các học sinh nữ ở lớp bình thường, có sự tương quan yếu theo chiều nghịch giữa TTCX EQ tổng quát và TTCX liên cá nhân với KQHT của học sinh. Đối với các học sinh nam có học lực giỏi, có sự tương quan mạnh theo chiều nghịch giữa EQ nội cá nhân và KQHT của các em.

Như vậy, đối với 147 học sinh trường THCS Đội Cung được nghiên cứu, sự tương quan giữa TTCX và KQHT của các em là không đáng kể. Vì vậy chúng tôi đưa ra một số giả thiết về kết quả này như sau:

Bên cạnh yếu tố TTCX, có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến KQHT của học sinh ở trường THCS Đội Cung. Chúng tôi chia giả thiết các yếu tố ảnh hưởng đến KQHT của học sinh thành 3 nhóm: Nhóm gia đình: tình yêu thương, quan tâm, chia sẻ từ phía gia đình và sự động viên, khích lệ trong học tập của các em. Nhóm nhà trường: trang thiết bị phục vụ việc học, uy tín của nhà trường, trình độ, năng lực chuyên môn của giáo viên, phương pháp giảng dạy của giáo viên, chính sách khuyến học trong nhà trường. Nhóm bản thân học sinh: trí thông minh, tính tích cực học tập, mục đích học

tập, sự tự ý thức, thái độ học tập của học sinh. Như vậy TTCX chỉ là một trong rất nhiều nhân tố ảnh hưởng đến KQHT của học sinh.

Cũng có thể sự không tương quan này có nguyên nhân từ phía học sinh. Các em học sinh có TTCX ở mức cao chưa hẳn đã biết vận dụng loại hình trí tuệ này vào trong học tập để nâng cao KQHT. Ngày nay, ứng dụng của TTCX được thể hiện trong rất nhiều lĩnh vực của cuộc sống như công việc, kinh doanh, đàm phán, bán hàng... nhưng các phương pháp để ứng dụng nó vào trong học tập thì chưa được nghiên cứu một cách chi tiết và cụ thể.

Một trong những nguyên nhân của thực trạng này có thể là ảnh hưởng của phương pháp dạy học của giáo viên. Có thể trong quá trình dạy học, các giáo viên chưa chú ý đến việc nâng cao TTCX cho học sinh và sử dụng TTCX kết hợp với trí tuệ Logic trong việc dạy kiến thức cho học sinh mà chỉ chú trọng đến trí tuệ Logic. Như vậy, trong học tập, TTCX chưa có cơ hội để thể hiện và phát huy năng lực của mình để nâng cao KQHT.

Bên cạnh đó, trắc nghiệm mà chúng tôi sử dụng là công cụ đo chưa được chuẩn hóa ở Việt Nam mà chỉ được Việt hóa. Như vậy, các chỉ số trong trắc nghiệm có thể chưa phù hợp với văn hóa đất nước và đặc điểm con người Việt nam. Tuy nhiên, do hạn chế về công cụ và thang đo, chúng tôi vẫn tạm thời chấp nhận sự hạn chế này. Đây cũng là một bài học kinh nghiệm cho chúng tôi trong quá trình tiến hành các nghiên cứu về sau này phải cẩn thận hơn trong việc lựa chọn công cụ đo lường.

Cuối cùng, có nhiều trường hợp nghiên cứu số liệu về mối tương quan có thể không đúng và mang tính hệ thống trên tổng số nhưng lại thể hiện ở trong các trường hợp cá nhân một cách rõ nét. Trong nghiên cứu này, hạn chế của chúng tôi là chưa phân tích được các case study để xem xét mối tương quan một cách cụ thể hơn.

Như vậy, kết quả điều tra của chúng tôi thu được đã khái quát về thực trạng mức độ TTCX và KQHT của học sinh THCS Đội Cung. Trên kết quả đó, chúng ta cần có biện pháp để bồi dưỡng TTCX cho học sinh và hình thành kỹ năng ứng dụng TTCX của mình để hỗ trợ cho việc nâng cao KQHT.

KẾT LUẬN

Nhìn chung các học sinh được điều tra phần lớn có học lực khá và trung bình. Có một sự khác biệt rõ rệt giữa KQHT ở lớp chọn và lớp bình thường về tỉ lệ học sinh khá giỏi. Điều này chúng tôi cần chú ý quan tâm hơn nữa để nâng cao chất lượng học tập cho các học sinh ở lớp bình thường để các em có cơ hội phấn đấu và có một KQHT được tốt hơn.

Hầu hết các học sinh được điều tra có chỉ số EQ tổng quát ở mức độ trung bình trở xuống. Như vậy, đối với các học sinh có chỉ số TTCX ở mức trung bình, cần được hỗ trợ tối đa để các em phát huy TTCX trong cuộc sống hằng ngày nói chung và trong

học tập nói riêng. Đối với các học sinh có chỉ số EQ ở mức thấp, rất thấp và thấp rõ rệt, các em cần được quan tâm, bồi dưỡng để nâng cao TTCX của mình để phát huy nó trong cuộc sống.

Về mối tương quan giữa TTCX và KQHT của học sinh. Trong 147 học sinh mà chúng tôi tiến hành nghiên cứu, nhìn chung các em không có mối tương quan giữa TTCX và KQHT. Trong nghiên cứu, chúng tôi chỉ thấy một vài sự tương quan không chặt chẽ ở một vài tiêu chí. Cụ thể: Các học sinh nữ ở lớp bình thường, có sự tương quan yếu theo chiều nghịch giữa TTCX EQ tổng quát và TTCX liên cá nhân với KQHT của học sinh. Các học sinh nam có học lực giỏi, có sự tương quan mạnh theo chiều nghịch giữa EQ nội cá nhân và KQHT của các em. Như vậy, từ kết quả trên, chúng tôi có thể kết luận rằng: Đối với 147 học sinh trường THCS Đội Cung được nghiên cứu, sự tương quan giữa TTCX và KQHT của các em là không đáng kể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Minh Anh, (2006), *Tìm hiểu về trí tuệ cảm xúc*, Tạp chí Giáo dục số 145.
2. Daniel Goleman (2002), *TTCX: Làm thế nào để những xúc cảm của mình thành trí tuệ?* (Lê Diên), Nxb Khoa học Xã hội-Nhân văn, Hà Nội.
3. Daniel Goleman (2007) *TTCX, ứng dụng trong công việc*, (Lê Diên dịch từ tiếng Pháp), Nxb Tri thức.
4. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, (2000), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, NXB Giáo dục.
5. Đặng Tuấn Hưng (2006), *Tìm hiểu tâm sinh lý tuổi mới lớn*, Nxb Lao động-Xã hội.
6. Trần Kiều (Chủ biên), (2005), *Trí tuệ và đo lường trí tuệ*, Nxb Chính trị-Quốc gia Hà Nội.
7. Vũ Thị Khánh Linh (2004), *Mối tương quan giữa tình cảm gia đình và KQHT của học sinh lớp 1 thành phố Nam Định*, Khóa luận tốt nghiệp.
8. Vũ Thị Khánh Linh (2012), *Mối tương quan giữa phong cách giáo dục của cha mẹ và tính tích cực giao tiếp với cha mẹ của thiếu niên*, Luận án Tiến sĩ tâm lý học.
9. J.Mayer, D.R Caruso, Peter Salovey (2003), *Các mô hình về trí tuệ cảm xúc*, Nguyễn Công Khanh dịch.

MỐI QUAN HỆ GIỮA TRÍ TUỆ LÝ TRÍ VÀ TRÍ TUỆ CẢM XÚC

ThS Nguyễn Thị Thu Phương

TÓM TẮT

“Trí tuệ lý trí” và “trí tuệ cảm xúc” là những phẩm chất tâm lý quý giá và quan trọng của con người. Nó không chỉ có vai trò đối với từng cá nhân trong đời sống thường ngày mà nó còn quyết định sự phát triển hay tồn vong của cả nhân loại. Tuy nhiên, trong phạm vi của bài viết này, tôi muốn đề cập đến bản chất bên trong của trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc là gì? Mối quan hệ giữa chúng ra sao? Cảm xúc của con người có vai trò như thế nào trong sự thành công của họ? Và làm thế nào để phát huy trí thông minh đặc biệt là huy động sức sáng tạo của con người trong học tập cũng như trong cuộc sống nhằm tạo nên các giá trị khoa học và các giá trị xã hội tích cực nhất.

Từ khóa: *Thông minh, sáng tạo, trí tuệ cảm xúc, chỉ số IQ, chỉ số EQ*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Khái niệm trí tuệ (wisdom) nên được hiểu thế nào là câu hỏi từng được đặt ra từ lâu và càng trở nên đặc biệt gay gắt trong mấy chục năm gần đây, khi mà quan niệm trí tuệ truyền thống (intelligence) tỏ ra không có hiệu quả trong thực tiễn nghiên cứu, đánh giá cũng như phát triển kinh tế – xã hội. Ngày nay, các nhà tâm lý học đã nhận ra rằng, tâm lý người – trong đó có trí tuệ, mang bản chất xã hội. Nó không phải là một cơ cấu khép kín, không thay đổi và chỉ mang tính bẩm sinh, di truyền. Ngày nay, xu thế chủ đạo trong nghiên cứu trí tuệ là phát triển các lý thuyết đa trí tuệ với sự hỗ trợ của các khoa học tự nhiên như Di truyền học, Thần kinh học và Công nghệ thông tin nhằm xem xét trí tuệ một cách đầy đủ, toàn diện và phức hợp hơn từ các góc độ cả về sinh lý, tâm lý lẫn xã hội và văn hóa.

NỘI DUNG

1. Quan niệm về trí tuệ lý trí

Quan niệm truyền thống về trí tuệ lý trí (intelligence) một mực khẳng định rằng IQ là một dữ kiện di truyền không thể thay đổi và loại trí tuệ đo đạc được đó một mình quyết định sự thành bại của chúng ta trong đời. Trí tuệ lý trí bao gồm hai phẩm chất là “thông minh” và “sáng tạo”.

1.1. Trí thông minh

Có rất nhiều định nghĩa khác nhau về trí thông minh. Có hai xu hướng: một là giải thích quá rộng, hai là thu hẹp khái niệm thông minh vào các quá trình tư duy. Nhiều công trình nghiên cứu thực nghiệm đã chỉ ra rằng: có một mối liên hệ giữa trí thông minh và sự học tập nhưng chúng không đồng nhất với nhau. Cũng có những tác

giả cho rằng: trí thông minh là năng lực phát triển tư duy trừu tượng (L.Telman 1937). Theo cách hiểu như vậy thì chức năng của trí thông minh là sử dụng có hiệu quả các khái niệm và biểu tượng. Quan điểm đó đã thu hẹp cả khái niệm lẫn phạm vi thể hiện của trí thông minh. Quan niệm cho rằng, trí thông minh được hình thành và phát triển thông qua hoạt động thích nghi là định nghĩa được phổ biến nhất và được nhiều nhà nghiên cứu thừa nhận nhất. Ngay cả V.Stern cũng đã coi trí thông minh là năng lực thích ứng tâm lý của con người với những điều kiện và nhiệm vụ mới trong đời sống.

Nhà tâm lý học người Mỹ, David Wechsler đã giải thích trí thông minh là năng lực chung của nhân cách, được thể hiện trong hoạt động có mục đích, trong sự phán đoán và thông hiểu một cách đúng đắn, làm cho môi trường thích nghi với những khả năng của mình. Còn J.Piaget thì cho rằng bản chất của trí thông minh được bộc lộ trong việc cấu tạo những mối quan hệ giữa môi trường và cơ thể. Còn Rubinsteein: “Những khái niệm thuộc loại như trí thông minh chỉ được vạch ra trên bình diện của những mối quan hệ qua lại có hiệu lực cụ thể của cá thể với hiện thực xung quanh”.

Theo từ điển Tiếng Việt của Đào Duy Anh thì thông minh nghĩa là nhanh trí và khôn khéo, tài tình trong cách ứng đáp, đối phó.

Tóm lại, khi nêu lên các mặt lý luận và phương pháp luận của việc nghiên cứu trí thông minh, chúng ta muốn nhấn mạnh đến: Tính độc lập tương đối của trí thông minh với các thuộc tính khác của nhân cách; Sự hình thành và thể hiện của trí thông minh trong hoạt động; Tính quy định (chế ước) của các điều kiện văn hoá - lịch sử đối với cách thể hiện trí thông minh; Chức năng thích ứng tích cực của trí thông minh.

Mặc dù cho đến nay vẫn chưa có một định nghĩa nào về trí thông minh được đa số các nhà nghiên cứu thoả mãn và thừa nhận. Nhưng điều đó không làm cho tâm lý học chối bỏ trách nhiệm đo lường trí thông minh.

1.2. Sáng tạo

Các nhà tâm lý học Mỹ và Tiệp Khắc (cũ) thường cho rằng: Sáng tạo là một quá trình mà kết quả của nó là tạo ra cái mới. M.E.Wilson cho rằng: sáng tạo là quá trình mà kết quả của nó là tạo ra những kết hợp từ các ý tưởng, từ các dạng năng lượng, từ các đơn vị thông tin, các khách thể hay là tập hợp của 2, 3 yếu tố gây ra. Theo E.P.Tourkance: Sáng tạo là một quá trình xác định các giả thuyết, nghiên cứu chúng và tìm ra kết quả. Theo J.P.Guilford: Tư duy và sáng tạo tìm kiếm và thể hiện phương pháp logic trong những tình huống có vấn đề, tìm kiếm các phương pháp khác nhau của việc giải quyết vấn đề, giải quyết nhiệm vụ. Ông cho rằng, sáng tạo là một thuộc tính, một phẩm chất của quá trình tư duy. Đặc trưng của tư duy sáng tạo là tìm ra phương pháp mới để giải quyết vấn đề.

Theo quan điểm của các nhà Tâm lý học Xô Viết thì sáng tạo được coi là một hoạt động tạo ra cái mới. L.X.Vurgôtxki coi sáng tạo là hoạt động tạo ra cái mới không phân biệt kết quả tạo ra nó có ý nghĩa thực tiễn cụ thể hay có ý nghĩa về mặt tư duy

hoặc tình cảm. Còn Rubinstêin coi sáng tạo là hoạt động của con người, tạo ra những chất liệu mới (giá trị vật chất và tinh thần) có ý nghĩa xã hội.

Từ những quan niệm trên, chúng ta có thể quan niệm: sáng tạo vừa là quá trình vừa là hoạt động tạo ra cái mới có ích cho xã hội. Vì vậy, muốn cho hoạt động có hiệu quả thì con người cần phải có năng lực và phẩm chất sáng tạo độc đáo. Hoạt động sáng tạo được coi là hoạt động cao nhất của con người. Năng lực sáng tạo là cốt lõi của hoạt động sáng tạo, làm tiền đề bên trong của hoạt động sáng tạo, nó được xác định từ chất lượng đặc biệt của quá trình tâm lý mà trước hết là các quá trình tư duy, trí nhớ, cảm xúc, động cơ và ý chí. Theo PGS.TS Nguyễn Huy Tú: "Sáng tạo là một thuộc tính tâm lý đặc biệt, thể hiện khi con người đứng trước hoàn cảnh có vấn đề. Thuộc tính này là tổ hợp các phẩm chất và năng lực mà nhờ đó, con người trên cơ sở kinh nghiệm của mình và bằng tư duy độc lập đã tạo ra ý tưởng mới, độc đáo, hợp lý trên bình diện cá nhân hay xã hội. Ở đó, người sáng tạo gạt bỏ được các giải pháp truyền thống để đưa ra giải pháp mới, độc đáo và thích hợp cho vấn đề đặt ra".

Như vậy chúng ta nhận thấy: quá trình sáng tạo có các đặc điểm sau:

+ Là tiền đề cho việc chuyển một cách tự lập các tri thức, kỹ năng đã có vào điều kiện, hoàn cảnh mới;

+ Nhận ra vấn đề mới dưới điều kiện đã quen thuộc (sự nhạy cảm vấn đề);

+ Nhìn ra chức năng mới của một đối tượng quen thuộc;

+ Nhận ra cấu trúc của đối tượng đang xem xét;

+ Nhận ra sự lựa chọn giải pháp (xem xét đối tượng từ nhiều góc độ và với nhiều cách giải quyết khác nhau);

+ Nhào nặn các giải pháp đã có với những giải pháp mới;

+ Tìm và quyết định các giải pháp độc đáo trong khi đã biết nhiều giải pháp truyền thống;

+ Kiên định mục đích.

Những đặc điểm nói trên của hoạt động sáng tạo là biểu hiện của những phẩm chất sáng tạo đã làm nên những thành phần cấu trúc tâm lý trụ cột của sáng tạo.

2. Trí tuệ cảm xúc

2.1. Trí tuệ cảm xúc là gì?

Tâm lý học cuối thế kỷ XX, đầu thế kỷ XXI đã cố gắng lý giải thỏa đáng những câu hỏi mà thực tế cuộc sống hàng ngày đặt ra như: Tại sao nhiều học sinh thông minh, có hệ số IQ rất cao nhưng lại không thành công trong cuộc sống? Tại sao nhiều nhà sáng chế, sáng tác lớn đã không tạo dựng được cho mình một cuộc sống hạnh phúc tương xứng? Tại sao trước cùng một thử thách của cuộc đời, người này có thể

vượt qua được để đi lên, còn người kia lại thất bại, thậm chí là gục ngã? Tại sao đều là những người thông minh, hoạt động trong một hoàn cảnh xã hội nhưng người này được mọi người yêu mến, tin tưởng, còn người kia lại không được ưa thích, tin cậy, thậm chí không được ai cộng tác... và do đó họ không thành đạt? Xúc cảm của con người có vai trò như thế nào trong sự thành bại của họ? Daniel Goleman – nhà tâm lý học người Mỹ, khẳng định rằng: nguyên nhân của sự khác biệt ở đây là những năng lực mà ông gọi bằng thuật ngữ “trí tuệ cảm xúc” bao gồm sự tự chủ, lòng nhiệt thành và kiên nhẫn, cũng như khả năng tự kích thích mình hành động.

Trí tuệ xúc cảm (*emotional intelligence* - EI) thường dùng dưới hàm nghĩa nói về chỉ số cảm xúc (*emotional intelligence quotient* - EQ) của mỗi cá nhân. Chỉ số này mô tả khả năng, năng lực, kỹ năng (trong trường hợp của mô hình tính cách về trí tuệ xúc cảm) hay khả năng tự nhận thức để xác định, đánh giá và điều tiết cảm xúc của chính mỗi người, của người khác, của các nhóm cảm xúc. Trí tuệ xúc cảm là nhánh nghiên cứu tương đối mới của ngành tâm lý học. Do đó, định nghĩa về trí tuệ xúc cảm không ngừng thay đổi.

Wayne Payne là người đầu tiên sử dụng thuật ngữ Trí tuệ cảm xúc trong luận văn tiến sĩ của anh: "Nghiên cứu về xúc cảm: Phát triển trí tuệ xúc cảm" vào năm 1985. Tuy nhiên, thuật ngữ gần tương tự đã xuất hiện trước đó Leuner (1966). Greenspan (1989) cũng đồng thời đề xuất mô hình Trí tuệ xúc cảm này năm 1985, nối tiếp bởi Salovey và Mayer (1990), và Goleman (1995).

Có rất nhiều tranh luận về định nghĩa của Trí tuệ cảm xúc khi xem xét thuật ngữ và cả các hoạt động. Tiên phong là Peter Salovey và John Mayer (1990) đã định nghĩa Trí tuệ cảm xúc là "khả năng hiểu rõ cảm xúc bản thân, thấu hiểu cảm xúc người khác, phân biệt được chúng và sử dụng chúng để hướng dẫn suy nghĩ và hành động của bản thân".

Daniel Goleman: “Trí tuệ cảm xúc là khả năng giám sát các cảm giác và cảm xúc của bản thân và của người khác, khả năng phân biệt chúng và khả năng sử dụng các thông tin này nhằm định hướng suy nghĩ và hành động của mình”-

Edward De Bono: “Trí tuệ cảm xúc là loại trí tuệ giúp cá nhân đi sâu phân tích, khám phá và làm bộc lộ cảm xúc của chủ thể ra ngoài”.

H.Steve: “Trí tuệ cảm xúc là sự kết hợp giữa sự nhạy cảm về cảm xúc có tính chất tự nhiên với các kỹ năng quản lý cảm xúc có được do tự học hỏi, nhằm giúp con người đạt được hạnh phúc trong cuộc sống.

Như vậy, qua các định nghĩa về Trí tuệ cảm xúc của những nhà tâm lý học khác nhau, chúng ta thấy trí tuệ cảm xúc có đặc điểm chung là khả năng hiểu rõ cảm xúc của bản thân và thấu hiểu cảm xúc của người khác.

Tóm lại, Trí tuệ cảm xúc là khả năng nhận dạng cảm xúc, hiểu được ý nghĩa của chúng và nhận ra tác động của chúng đối với những người xung quanh. Trí tuệ cảm xúc

bao hàm cả việc nhận thức người khác: khi bạn hiểu cảm xúc của mọi người, bạn sẽ kiểm soát các mối quan hệ hiệu quả hơn.

Những người giàu trí tuệ cảm xúc thường thành công trong cuộc sống vì họ làm người xung quanh cảm thấy dễ chịu khi tiếp xúc với họ. Khi họ gửi e-mail, mọi người thường trả lời ngay. Khi họ cần giúp đỡ, họ sẽ dễ dàng nhận được. Chính vì thế, cuộc sống của người giàu trí tuệ cảm xúc thường dễ chịu hơn những người dễ cáu giận bực bội.

2.2. Đặc điểm của trí tuệ cảm xúc

Theo Daniel Goleman, một nhà tâm lý học người Mỹ, trí tuệ cảm xúc có 5 đặc điểm sau:

+ Hiểu rõ chính mình

Những người giàu trí tuệ cảm xúc hiểu rõ cảm xúc của mình nên không bao giờ để chúng chế ngự. Đồng thời, họ cũng rất nghiêm khắc khi đánh giá bản thân. Họ biết đâu là điểm mạnh và điểm yếu của mình để từ đó phát huy hoặc khắc phục, nhờ vậy họ có thể làm việc hiệu quả hơn. Nhiều người tin rằng sự hiểu rõ bản thân chính là thành tố quan trọng nhất của trí tuệ cảm xúc.

+ Kiểm soát bản thân

Những người có khả năng kiểm soát bản thân thường không để mình nổi giận hoặc nảy sinh lòng ghen tỵ thái quá, và họ cũng không ra những quyết định ngẫu hứng, bất cẩn, mà luôn nghĩ suy nghĩ trước khi hành động. Nhờ biết kiểm soát bản thân, họ luôn suy nghĩ chín chắn, thích ứng tốt với sự thay đổi, chính trực và biết nói “không” khi cần thiết.

+ Giàu nhiệt huyết

Những người giàu trí tuệ cảm xúc thường làm việc rất tận tụy, với hiệu quả cao. Họ sẵn lòng hy sinh thành quả trước mắt để đạt được thành công lâu dài. Họ thích được thử thách và luôn làm việc một cách hiệu quả.

+ Biết cảm thông

Đây có lẽ là thành tố quan trọng thứ hai của trí tuệ cảm xúc. Cảm thông là việc bạn đồng cảm và hiểu được ước muốn, nhu cầu và quan điểm của những người sống quanh bạn. Những người biết cảm thông thường rất giỏi trong việc nắm bắt cảm xúc của người khác, kể cả những cảm xúc tinh tế nhất. Nhờ vậy, họ luôn biết cách lắng nghe người khác và thiết lập quan hệ với mọi người. Họ không bao giờ nhìn nhận vấn đề một cách rập khuôn hay phán đoán tình huống quá vội vàng. Họ luôn sống chân thành và cởi mở.

+ Kỹ năng giao tiếp

Thật là thoải mái khi được tiếp xúc với những người giỏi giao tiếp – một đặc điểm khác của trí tuệ cảm xúc. Những người giỏi giao tiếp thường có khả năng làm

việc nhóm tốt. Họ quan tâm đến việc giúp người khác phát triển và làm việc hiệu quả hơn là thành công của chính mình. Họ biết cách tranh luận hiệu quả và là những bậc thầy trong việc thiết lập và duy trì quan hệ xã hội.

Ngày nay, cũng như năng lực chuyên môn, trí tuệ cảm xúc càng lúc càng đóng vai trò quan trọng đối với thành công của con người trong sự nghiệp. Những nhà tuyển dụng có xu hướng sử dụng chỉ số trí tuệ cảm xúc như một tiêu chí đánh giá năng lực con người khi tuyển dụng và đề bạt.

3. Những điểm giống nhau giữa trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc

Trước hết, cả trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc đều là những hiện tượng tâm lý chỉ có ở con người. Rõ ràng, đây là những hiện tượng tâm lý chứ không phải là sinh lý hay hiện tượng nào khác, vì nó chỉ nảy sinh khi có hiện thực khách quan tác động vào não người. Những hiện tượng tâm lý này chỉ có ở con người - nấc thang trên dải cao nhất mà không có bất kỳ loài nào khác có được.

Thứ hai, cả trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc đều là một thành phần của trí tuệ. Nói đến trí tuệ lý trí (trí thông minh, sự sáng tạo) hay trí tuệ cảm xúc thì ta hiểu ngay rằng đang nói đến mặt trí tuệ của con người. Cả hai thứ trí tuệ này cùng quyết định cách con người hướng dẫn, điều chỉnh cuộc sống của mình như thế nào, trong đó trí tuệ cảm xúc cũng quan trọng như trí tuệ lý trí.

Thứ ba, cả trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc đều nảy sinh và phát triển trong quá trình học tập và lao động. Có quan niệm cho rằng: "Thông minh vốn sẵn tính trời", nghĩa là con người thông minh do bẩm sinh, sinh ra vốn là đã thông minh như thế. Chúng ta không phủ nhận, trên thực tế có những người được thừa hưởng trí thông minh từ các thế hệ đi trước theo con đường di truyền như: Moza, Back...vv. Nhưng lại có những thiên tài không hề được thừa hưởng một chút nào từ truyền thống gia đình. Chúng ta giải thích điều này như thế nào? Bẩm sinh, di truyền chỉ là tiền đề, là cơ sở vật chất, còn để trở thành một người thông minh thì nhất thiết bản thân phải tích cực hoạt động, đặc biệt là hoạt động học tập. Giả sử, anh thông minh nhưng nếu anh không hoạt động thì người khác cũng không thể nào nhận ra sự thông minh đó. Chỉ có tham gia vào hoạt động thì bản thân chủ thể hoạt động đó mới nảy sinh ra những ý tưởng sáng tạo có giá trị cho xã hội. Và chỉ khi tham gia các hoạt động xã hội thì chúng ta mới có khả năng kiểm soát bản thân, kiềm chế những cơn xúc động, không để bản năng phát triển một cách tự nhiên.

Thứ tư, cả trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc đều có thể đo đạc được bằng các trắc nghiệm tâm lý. Để đo chỉ số thông minh ta có thể dùng công thức tính IQ, để đo chỉ số sáng tạo ta dùng CQ và để đo chỉ số trí tuệ cảm xúc ta dùng công thức tính EQ.

Thứ năm, cả trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc đều nảy sinh trước những tình huống có vấn đề. Khi đứng trước những tình huống có vấn đề, buộc phải tư duy để tìm cách giải quyết thì lúc này trí thông minh xuất hiện, giúp con người đưa ra được cách

giải quyết tốt nhất, tối ưu nhất. Trong những trường hợp khác, chỉ khi có sự xuất hiện của trí tuệ cảm xúc thì vấn đề mới được giải quyết.

4. Những điểm khác biệt giữa trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc

Thứ nhất, trí tuệ cảm xúc là loại trí tuệ rộng hơn trí thông minh (IQ), nó quyết định sự thành bại của đời người nhiều hơn trí thông minh, trong khi trí tuệ lý trí được coi là ít thay đổi và khó thay đổi, thậm chí nhiều người còn cho rằng nó không thể thay đổi được bằng kinh nghiệm, bằng giáo dục thì trí tuệ cảm xúc lại dễ dàng thay đổi và có biên độ thay đổi lớn.

Thứ hai, trí tuệ lý trí cho phép con người nhận thức thế giới ngày càng sâu sắc, đầy đủ, hoàn thiện, toàn diện. Sản phẩm của trí tuệ lý trí chính là những sự vật, hiện tượng vốn tồn tại trong tự nhiên mà trước đó cá nhân chưa biết. Cùng với đó là những sáng chế, những cải tiến ở các lĩnh vực khác nhau của đời sống xã hội (tức là đưa ra được những cái mới mà trước đó chưa có). Trong khi đó, sản phẩm của trí tuệ cảm xúc là những phương án, những quyết định, những cách giải quyết phù hợp với hoàn cảnh, với mong muốn của đối tượng giao tiếp. Hay nói cách khác, trí tuệ cảm xúc giúp chúng ta tổ chức và thúc đẩy, điều chỉnh hành động một cách thành công trong xã hội và tạo được hạnh phúc cho bản thân.

Thứ ba, trí tuệ lý trí có được chủ yếu do con đường di truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Do đó, dân gian ta thường quan niệm “thông minh vốn sẵn tính trời”, “con nhà tông không giống lông cũng giống cánh”. Trí tuệ cảm xúc là sự kết hợp của những thuộc tính nhạy bén về cảm xúc do “trời phú” (bẩm sinh) với những thuộc tính kỹ năng quản lý cảm xúc có được nhờ con người tự tạo bằng việc học hỏi, luyện tập. Vì vậy, mỗi người đều có khả năng tự nâng cao trí tuệ cảm xúc của mình bằng cách luyện tập trong những hoạt động hàng ngày.

Thứ tư, người có trí thông minh cao dù học giỏi nhưng vẫn kém hoà nhập, còn người có trí tuệ cảm xúc cao thì rất dễ hoà nhập cộng đồng. Người thông minh thường ít và khó giao tiếp với người khác, còn người sáng tạo thường thích giao tiếp và giao tiếp tốt.

Thứ năm, trí tuệ cảm xúc là dạng siêu trí tuệ. Trí tuệ lý trí không đủ để trang bị cho cá nhân sức mạnh tinh thần hùng dũng đấu với những thử thách thực tế đang diễn ra muôn vẻ và không ngừng thay đổi của cuộc sống.

5. Mối quan hệ giữa trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc

Một cuộc nghiên cứu mới chỉ ra rằng trí tuệ cảm xúc và trí thông minh có thể có mối liên hệ mật thiết với nhau hơn là người ta nghĩ trước đây.

Theo kết quả kiểm tra chỉ số IQ (chỉ số thông minh) và EQ (chỉ số cảm xúc - khả năng nhận thức, hiểu và điều tiết cảm xúc của chính mình hoặc của người khác) của một nhóm cựu chiến binh Việt Nam, hai chỉ số này có mối liên hệ với nhau. Kết quả quét

não cũng cho thấy các vùng não bộ giống nhau dường như thực hiện cả hai chức năng cảm xúc và nhận thức. Các phát hiện mới đã được công bố trên tạp chí *Social Cognitive & Affective Neuroscience*. “Trong một mức độ nào đó, trí óc phụ thuộc vào những khả năng nhận thức cơ bản, như sự tập trung, nhận thức, trí nhớ và ngôn ngữ”, nhà nghiên cứu Aron Barbey đến từ trường Đại học Illinois cho biết: “Nhưng nó cũng phụ thuộc vào sự tương tác với người khác. Về cơ bản, con người là động vật xã hội, sự hiểu biết của chúng ta không chỉ liên quan đến những khả năng nhận thức cơ bản mà còn có liên quan đến việc vận dụng hiệu quả những khả năng này vào trong các tình huống để có thể điều chỉnh đời sống xã hội và hiểu biết về người khác”.

Trước đây, các nhà khoa học tin rằng trí tuệ cảm xúc và trí thông minh có sự khác biệt rõ ràng. Thế nhưng Barbey và các đồng nghiệp của ông đặt ra câu hỏi rằng liệu trí tuệ cảm xúc và chỉ số thông minh có sự ràng buộc với nhau? Để trả lời câu hỏi này, nhóm nghiên cứu đã sử dụng kết quả kiểm tra chỉ số cảm xúc và chỉ số thông minh của 152 cựu chiến binh Việt Nam. Nhóm nhận thấy rằng chỉ số IQ tăng lên tương ứng với chỉ số cảm xúc.

Tiếp đó, các nhà nghiên cứu tiến hành chụp quét não các cựu chiến binh. Những người này đã từng bị tổn thương ở những vùng não bộ khác nhau, do đó các nhà nghiên cứu đã vẽ ra một bản đồ não bộ và chia nhỏ thành các vùng khác nhau. Sau đó họ đem so sánh kết quả kiểm tra chỉ số EQ và IQ giữa những người bị thương và không bị thương đối với từng phân vùng của não bộ. Những người bị thương ở thùy trước và thùy đỉnh của não có sự khiếm khuyết ở cả trí tuệ cảm xúc và trí thông minh. Thùy trước đóng vai trò quan trọng trong việc điều khiển hành vi, việc lập kế hoạch và trí nhớ, trong khi thùy đỉnh có vai trò trong vấn đề nhận thức ngôn ngữ.

Như vậy cuộc nghiên cứu cho thấy trí thông minh và sự hiểu biết xã hội có sự ràng buộc đối với nhau.

Trí tuệ cảm xúc là một tổng thể gồm nhiều khả năng giúp ta ý thức, quan sát và thấu hiểu cảm xúc của người khác, hầu như có thể xử sự một cách mềm dẻo và thích hợp trong mỗi hoàn cảnh. Thiếu đi trí tuệ cảm xúc ta có thể dẫn đến việc cư xử cứng nhắc chỉ thuận theo lý trí. Trí tuệ cảm xúc giúp ta sống tốt, bớt lo âu với nỗi buồn của mình và người đối diện. Để hài hòa hơn với chính mình và trong đối xử với người khác cần có trí tuệ cảm xúc. Người giàu trí tuệ cảm xúc là người biết kết hợp dữ kiện của lý trí với những rung động tạo thành bởi các hình ảnh, tiếng động giúp ta tiếp nhận và giải quyết các vấn đề một cách toàn diện dựa trên nhiều khía cạnh khác nhau.

Giữa trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc có sự khác biệt rõ ràng ngay cả khi cấu thành trong não. Trí tuệ lý trí (trí thông minh) được điều khiển bởi phần vỏ não. Trí tuệ cảm xúc nằm ở phần giữa não. Những người thông minh trí tuệ và thông minh cảm xúc là người có một bộ não phát triển cả hai vùng não với nhiều sợi tế bào kết nối hai vùng với nhau.

Trí tuệ cảm xúc mặc dù ở tầng cao hơn so với trí tuệ lý trí nhưng lại phải dựa vào trí tuệ lý trí, mở rộng và nâng cao trí tuệ lý trí. Không có trí thông minh thì con người không thể hiểu được, nắm được các quy luật của tự nhiên, xã hội và bản thân mình. Nhưng thiếu trí tuệ cảm xúc thì con người không thể vận dụng được những hiểu biết của mình vào cuộc sống một cách thành công nhất, hay nói cách khác thiếu trí tuệ cảm xúc con người sẽ khó thích ứng, khó hoà nhập với thiên nhiên và xã hội.

Vì cả trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc đều là hai thành phần tạo ra trí tuệ nên giữa chúng có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Để thành công, con người phải có các kiến thức đủ sâu, đủ rộng đến một mức độ cần thiết rồi mới dùng đến trí tuệ cảm xúc của mình để vận dụng những kiến thức đó vào cuộc sống một cách phù hợp nhất. Tất nhiên, không phải bao giờ trí tuệ lý trí và trí tuệ cảm xúc cùng tồn tại ở một người và không phải bao giờ chúng cũng tồn tại ở một mức độ ngang nhau trong một con người cụ thể. Nhưng thông thường, người có trí tuệ cảm xúc cao là người có trí tuệ lý trí.

KẾT LUẬN

Tóm lại, Người có trí tuệ cao theo quan niệm mới thường là người đạt được thành công trong hoạt động và hạnh phúc trong cuộc đời. Để chẩn đoán một người sẽ thành công trong tương lai như thế nào, chúng ta phải đo đạc được các chỉ số trí tuệ của họ, trước hết là chỉ số thông minh, chỉ số sáng tạo CQ và chỉ số trí tuệ cảm xúc EQ. Những người có chỉ số này cao sẽ là những người có trí tuệ (wisdom) cao và thường là người có tài năng, thành công, thành đạt và hạnh phúc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Công Khanh, Cơ sở phương pháp luận nghiên cứu trí tuệ cảm xúc. NXB Giáo Dục;
- [2] Nguyễn Công Khanh, Phương pháp luận đo lường trí tuệ, NXB Giáo Dục;
- [3] Phan Trọng Ngọ – Dương Diệu Hoa – Nguyễn Lan Anh (2001), Tâm lý học trí tuệ, NXB Đại học Quốc gia;
- [4] Phan Trọng Ngọ – Nguyễn Đức Hướng (2004), Các lý thuyết phát triển tâm lý người, NXB Đại học Sư phạm;
- [5] Trần Trọng Thủy (1992), Khoa học chẩn đoán tâm lý, NXB Giáo Dục;
- [6] Trần Trọng Thủy (1998), Những vấn đề lý luận về trí tuệ;
- [7] Nguyễn Huy Tú, Tài năng – quan niệm nhận dạng và đào tạo (2006), NXB GD;
- [8] Nguyễn Huy Tú, Tâm lý học sáng tạo, NXB Giáo Dục;
- [9] Nguyễn Huy Tú, Tính sáng tạo và chỉ số sáng tạo, NXB Giáo Dục.

GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG CHO TRẺ MẦM NON

ThS. Nguyễn Thị Ánh Tuyết

TÓM TẮT

Bài báo trình bày kết quả nghiên cứu về tầm quan trọng của việc giáo dục kỹ năng sống cho trẻ mầm non, từ đó đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao chất lượng về giáo dục kỹ năng sống cho trẻ.

Từ khóa: *Giáo dục kỹ năng sống, trẻ mầm non*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thời gian gần đây, chủ đề giáo dục kỹ năng sống cho trẻ được nhiều phụ huynh quan tâm, bên cạnh đó để đáp ứng được nhu cầu về kỹ năng sống cho trẻ, các trung tâm dạy kỹ năng sống cũng lần lượt ra đời. Tuy nhiên, dạy trẻ kỹ năng sống như thế nào lại là vấn đề cần đặt ra nhiều câu hỏi. Vấn đề là phải bắt nguồn giáo dục từ đâu để trẻ có lòng tin, có phẩm chất đạo đức, có ý thức, hiểu sâu hơn về kỹ năng sống.

Giáo dục kỹ năng sống (GDKNS) cho trẻ mầm non là một nhiệm vụ đang được ngành giáo dục triển khai và thực hiện khá tốt trong trường mầm non. Tùy theo lứa tuổi trẻ sẽ được làm quen với các kỹ năng như: Kỹ năng giao tiếp, kỹ năng tự chăm sóc bản thân..

Muốn có được kết quả tốt nhất trong định hướng, rèn luyện, bồi dưỡng kỹ năng sống cho trẻ phụ huynh phải hiểu rõ con, hiểu rõ những kiến thức giáo dục kỹ năng sống cần thiết. Mỗi đứa trẻ đều có sự khác biệt về khả năng, có trẻ sinh ra đã tự tin hơn trẻ khác, có trẻ lại dễ dàng hòa đồng hơn, trong khi có bạn lại rất có khả năng lãnh đạo... Bồi dưỡng cho trẻ những kỹ năng sống, những thói quen tốt không phải là việc một sớm một chiều mà là cả một quá trình và phải chọn đúng thời điểm thích hợp với độ tuổi của trẻ để bắt đầu mới có kết quả tốt nhất.

NỘI DUNG

1. Một số khái niệm cơ bản

1.1. Kỹ năng sống

Hiện nay có khá nhiều quan niệm khác nhau về Kỹ năng sống, tùy theo cách tiếp cận và nhận thức.

Wikipedia Tiếng Việt định nghĩa: “Kỹ năng sống là một tập hợp các kỹ năng mà con người có được thông qua giảng dạy hoặc kinh nghiệm trực tiếp được sử dụng để xử lý những vấn đề, câu hỏi thường gặp trong cuộc sống của con người”.

Tổ chức y tế thế giới(WHO) coi kỹ năng sống là những kỹ năng (KN) mang tính tâm lý xã hội và KN về giao tiếp được vận dụng trong những tình huống hàng

ngày để tương tác một cách hiệu quả với người khác và giải quyết hiệu quả những vấn đề, những tình huống của cuộc sống.

Theo Nguyễn Hữu Long, “Kỹ năng sống - khái niệm của Tâm lý học đại cương và Lý luận giáo dục, thành phần của hoạt động sống, hành động ý chí- hành động sống của chủ thể luôn khắc phục khó khăn khi lựa chọn (đấu tranh động cơ) mục đích sống nào (cái) cho kỹ năng sống cụ thể khi lựa chọn và thực hiện phương pháp (cách) nào để biến mục đích sống đó thành hiện thực (hiểu cách làm và làm thử), giúp chủ thể nhận thức, làm việc, tồn tại và chung sống”.

1.2. Giáo dục kỹ năng sống

Giáo dục kỹ năng sống là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng trong việc hình thành giáo dục nhân cách toàn diện cho học sinh được phản ánh trong các công trình nghiên cứu của các tác giả trong nước (Nguyễn Thanh Bình, Ngô Công Hoàn, v.v...).

Theo Nguyễn Thanh Bình thì “Giáo dục kỹ năng sống là giáo dục cách sống tích cực trong xã hội hiện đại, là xây dựng những hành vi lành mạnh và thay đổi những hành vi, thói quen tiêu cực, trên cơ sở đó giúp người học có cả kiến thức, giá trị, thái độ và các kỹ năng thích hợp” .

Theo các nhà nghiên cứu trong và ngoài nước thì giáo dục kỹ năng sống chủ yếu có thể thông qua hai con đường cơ bản:

Một là, xây dựng và thực hiện các chương trình kỹ năng sống chuyên biệt cho từng đối tượng với những mục tiêu cụ thể.

Hai là, tiếp cận kỹ năng sống trong toàn bộ quá trình giáo dục và đào tạo. Dù được tiếp cận ở góc độ nào thì giáo dục kỹ năng sống cũng nhằm mục đích tạo lập cho con người những kỹ năng cần thiết nhằm phục vụ cho việc tương tác với môi trường sống một cách hiệu quả tích cực, góp phần phát triển bền vững cho xã hội.

1.3. Giáo dục kỹ năng sống cho trẻ Mầm non

1.3.1. Mục tiêu giáo dục kỹ năng sống cho trẻ Mầm non

Mục tiêu của giáo dục kỹ năng sống cho trẻ là rèn luyện cách tư duy tích cực, hình thành thói quen tốt thông qua các hoạt động và bài tập trải nghiệm.

Trẻ mầm non là giai đoạn học, tiếp thu, lĩnh hội những giá trị sống cũng như các kỹ năng sống để phát triển nhân cách. Do đó, cần giáo dục kỹ năng sống cho trẻ để trẻ có nhận thức đúng và có kinh nghiệm trong cuộc sống, biết được những điều nên và không nên làm...

1.3.2. Nội dung giáo dục kỹ năng sống cho trẻ Mầm non

Nội dung giáo dục kỹ năng sống được hiểu là toàn bộ giá trị xã hội cần hình thành ở trẻ, phù hợp với độ tuổi nhất định. Một số kỹ năng cơ bản cần hình thành ở lứa tuổi trẻ mầm non hiện nay đó là:

a. Kỹ năng giao tiếp

Ngay từ khi trẻ chào đời, kỹ năng giao tiếp đã là một kỹ năng quan trọng giúp trẻ tồn tại và phát triển. Giai đoạn đầu, trẻ giao tiếp qua cử động tay chân, qua biểu cảm ánh mắt, qua tiếng khóc... Lớn hơn, kỹ năng giao tiếp của trẻ được hình thành và hoàn thiện dần qua ngôn ngữ, cử chỉ... Có thể khẳng định, giao tiếp là một trong những năng lực cần thiết nhất để trẻ phát triển và sinh tồn trong cuộc sống.

Phụ huynh đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc giúp trẻ trau dồi kỹ năng giao tiếp. Tạo môi trường phù hợp cho con, tạo điều kiện cho con hòa đồng với những người xung quanh, cho con cơ hội, khuyến khích con tương tác, giao tiếp với bạn bè... là những việc không thể.

b. Kỹ năng làm việc nhóm

Con người sinh ra và lớn lên không có ai chỉ có một mình. Trong cuộc sống chúng ta có gia đình, có bạn bè, có đồng nghiệp, có các mối quan hệ xã hội. Trong cuộc sống hiện đại các mối quan hệ xã hội ngày càng rộng mở và là một xu hướng tất yếu của sự phát triển. Việc biết cách hòa đồng, biết cách làm việc theo nhóm, tận dụng sức mạnh, ưu thế của tập thể để đạt được kết quả tốt nhất trong học tập và công việc là một trong những kỹ năng quan trọng.

Đối với trẻ em, bố mẹ nên định hướng và trau dồi cho con những kỹ năng học nhóm, làm việc nhóm ngay từ nhỏ. Điều này không chỉ giúp cho trẻ hòa đồng hơn với những người xung quanh mà còn giúp cho trẻ có được kết quả tốt nhất trong học tập và lao động.

c. Kỹ năng bảo vệ bản thân

Trẻ con vốn luôn hiếu động, hiếu kỳ và muốn khám phá những điều mới lạ. Trong cuộc sống ngày nay, khi xã hội ngày càng hiện đại, càng phát triển thì những mối nguy hiểm cho trẻ con ngày càng nhiều. Những nguy hiểm có thể xảy ra với trẻ tiềm ẩn không chỉ ở gia đình, ở trường học, ngoài đường mà còn ở bất kỳ đâu trong cuộc sống này.

Đa phần các bậc cha mẹ đều ý thức được điều này, nhưng không phải bậc cha mẹ nào cũng có phương pháp dạy con những kỹ năng bảo vệ bản thân đúng đắn. Sự lựa chọn thường gặp của phụ huynh đó là tìm cách nghiêm cấm con tiếp xúc với các rủi ro. Việc chỉ nghiêm cấm mà không giáo dục, trau dồi các kỹ năng bảo vệ bản thân càng kích thích tính tò mò, muốn khám phá trong trẻ và không mang lại nhiều tác dụng.

Để trẻ có thể tự bảo vệ bản thân mình trước những nguy hiểm phụ huynh cần giúp trẻ hình thành thói quen và kỹ năng cần thiết. Ngoài ra cha mẹ cũng cần dạy cho trẻ biết những mối nguy hiểm và kỹ năng ứng phó với nguy hiểm mà trẻ có thể gặp phải trong gia đình, ở trường học và ngoài xã hội phù hợp với lứa tuổi của trẻ.

d. Kỹ năng sống cho trẻ sắp bước vào lớp 1

Bước vào lớp 1 được coi là một hành trình lý thú trong cuộc đời của trẻ. Tuy nhiên, không phải trẻ nào cũng cảm thấy tự tin để bước vào những hành trình như thế. Nếu không vượt qua được sự khủng hoảng về tâm lý sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học tập của trẻ, tại sao lại vậy?

Chuyển môi trường học tập mới đồng nghĩa với việc trẻ phải làm quen với nhiều điều mới lạ, trẻ phải đối mặt và làm quen với những quy định mới, những mối quan hệ mới với thầy cô, bạn bè... Những điều này thường làm trẻ lo lắng, một số trẻ không được chuẩn bị tốt về kỹ năng và tâm lý dễ dẫn đến thái độ co cụm bản thân, không dám thể hiện mình trước mọi người.

Các bậc phụ huynh thường chú trọng cho con học các môn trước khi vào lớp 1 nhưng điều đó có thật sự cần thiết? Theo nhiều chuyên gia giáo dục, điều quan trọng hơn học chữ, học toán lúc này chính là việc trẻ được trang bị tâm lý, kỹ năng học tập, sinh hoạt để có thể tự tin bước vào môi trường mới.

2. Một số biện pháp giáo dục kỹ năng sống cho trẻ Mầm non

2.1. Nâng cao nhận thức về giáo dục kỹ năng sống

Nhận thức đóng vai trò cực kỳ quan trọng, là kim chỉ nam cho mọi hành động, có nhận thức đúng sẽ biểu hiện bằng các hành động thiết thực về giáo dục kỹ năng sống đối với trẻ. Vì vậy, cần trang bị hệ thống kiến thức vững chắc về giáo dục kỹ năng sống, lồng ghép nội dung giáo dục kỹ năng sống vào chế độ sinh hoạt hàng ngày của trẻ để từng bước nâng cao chất lượng về giáo dục kỹ năng sống.

2.2. Dạy trẻ kỹ năng bảo vệ bản thân, biết phân biệt nguy hiểm, biết xử lý khi bị ngã, biết tránh xa nơi nguy hiểm...

Kỹ năng bảo vệ bản thân là những hiểu biết của một người về những sự việc xung quanh mình cũng như cách để hành động đúng, an toàn đối với sự vật đó. Trẻ có kỹ năng bảo vệ bản thân sẽ biết cách làm thế nào để tránh xa những mối nguy hiểm hoặc khám phá thế giới trong phạm vi an toàn.

Giai đoạn từ 4 đến 12 tuổi có thể coi là giai đoạn mà trẻ dễ gặp phải nhiều mối nguy hiểm nhất. Bởi ở giai đoạn này, trẻ thích khám phá nhưng lại chưa có những kỹ năng cơ bản để tìm hiểu thế giới.

Dạy trẻ kỹ năng bảo vệ bản thân cũng chính là việc dạy cho trẻ hiểu về kỹ năng giải quyết vấn đề và kỹ năng từ chối.

Kỹ năng giải quyết vấn đề là khả năng lựa chọn phương án tối ưu và hành động theo phương án đó để giải quyết các tình huống mà cá nhân gặp phải trong cuộc sống. Kỹ năng này giúp trẻ biết được bản chất của các vấn đề đơn giản và gần gũi của cuộc sống hàng ngày, từ đó biết xác định các cách giải quyết riêng phù hợp với khả năng và điều kiện cho phép.

Kỹ năng từ chối là “nghệ thuật nói không” với những điều mà người khác gợi ý hay đề nghị nhưng nằm ngoài nhu cầu của bản thân; có thể không thích, không muốn làm hoặc không thể thực hiện được nhưng không muốn làm ảnh hưởng quá nhiều tới mối quan hệ vốn có. Một số kỹ năng bảo vệ bản thân cha mẹ có thể trang bị cho trẻ:

a. Kỹ năng an toàn khi tự chơi

Đây được coi là mối quan tâm hàng đầu của hầu hết các bậc phụ huynh trong thời gian gần đây. Hiện nay do tính chất của công việc cũng như điều kiện của mỗi gia đình, việc tự chơi của các con rất phổ biến. Trong quá trình chơi, các con có thể gặp phải những mối nguy hiểm từ những đồ vật trong gia đình như phích nước, ổ điện, bếp ga, đồ dùng nhà bếp, cầu thang và những đồ vật nhỏ. Các con cần hiểu được đâu là đồ chơi, đâu là đồ dùng trong gia đình; đâu là đồ vật an toàn và đồ vật không an toàn,...

b. Kỹ năng tránh bị xâm hại cơ thể

Ở Việt Nam, vấn đề cho con tìm hiểu về vấn đề này chưa thực sự được quan tâm đúng mức. Tuy nhiên, đây lại là vấn đề khá nhức nhối trong xã hội hiện nay. Để đảm bảo cho con có những kiến thức cơ bản về vấn đề bảo vệ thân thể cũng như cách phòng tránh khi bị xâm hại cơ thể, cha mẹ cần trang bị cho con những kiến thức cần thiết. Cha mẹ hãy giúp con hiểu được thế nào là hành động xâm phạm thân thể, nếu bị xâm hại cơ thể các con nên ứng xử ra sao.

c. Kỹ năng ứng xử khi bị lạc

Với nhu cầu vui chơi giải trí hiện nay, đã có rất nhiều trường hợp trẻ bị lạc xảy ra nơi công cộng. Các bậc phụ huynh nên giúp trẻ có những kiến thức ứng xử cần thiết khi bị lạc như: Con nên gọi sự trợ giúp của ai? Nếu gặp người lạ muốn đưa con về con nên làm gì? Cha mẹ nên dạy con ghi nhớ tên tuổi, số điện thoại của bố mẹ, địa chỉ nhà. Tuy nhiên khi trẻ đang hoảng sợ chưa chắc trẻ đã nhớ chính xác những thông tin này, vì thế tốt hơn hết nên cho trẻ mang theo mảnh giấy ghi thông tin liên lạc của bố mẹ trong trường hợp khẩn cấp.

d. Kỹ năng an toàn khi tham gia giao thông

Đây là một kỹ năng quan trọng đối với trẻ khi tham gia vào xã hội. Cha mẹ nên giúp trẻ hiểu được một số loại biển báo cơ bản, một số loại đường cơ bản, một số người có vai trò trong việc điều hành giao thông, cách sang đường cũng như cách đi qua các ngã ba, ngã tư.

2.3. Dạy trẻ kỹ năng giao tiếp, giúp trẻ biết thể hiện bản thân, biết diễn đạt ý tưởng của mình cho người khác, hình thành thói quen cảm ơn, xin lỗi, chia sẻ, yêu thương...

Kỹ năng giao tiếp đây là một trong những kỹ năng vô cùng quan trọng của con người cần phải giáo dục. Kỹ năng giao tiếp là khả năng tiếp xúc, trao và nhận thông tin một cách linh hoạt, qua đó đánh giá đúng tình huống và đối tượng giao tiếp để xây

dựng các mối quan hệ tương tác giữa người này với người khác nhằm đạt được mục đích giao tiếp của mình. Biết lắng nghe, cảm thông chia sẻ khi người khác gặp khó khăn và tôn trọng ý kiến của họ. Từ đó trau dồi khả năng giao tiếp một cách hiệu quả.

Đề trẻ có thể tự tin giao tiếp với mọi người xung quanh, các bậc cha mẹ cần trang bị cho con những điều sau đây:

a. Phát triển ngôn ngữ nói của trẻ

Ngôn ngữ nói rất quan trọng đối với trẻ trong hoạt động giao tiếp với thế giới xung quanh. Việc dạy trẻ tiếp cận sớm những từ đơn giản, tên của các đồ vật, con vật ...xung quanh trẻ sẽ giúp cho trẻ hình thành cho mình nền tảng ban đầu để có thể phát âm những từ ngữ khó hơn sau này.

Ngôn ngữ là phương thức biểu đạt của tư duy, có nghĩa trẻ muốn người khác hiểu mình đang nghĩ gì, đang muốn gì thì cần phải thể hiện thông qua lời nói. Muốn ngôn ngữ của trẻ phát triển và biểu đạt suy nghĩ, cảm xúc của mình một cách chính xác thì ngay từ khi trẻ tập nói cần phải dạy cho trẻ cách nói đủ câu, nói những câu đơn giản có nghĩa.

Khi trẻ muốn nhờ người khác thì cần phải nhắc trẻ nói chứ không được lắc đầu, chỉ tay, cầm tay mà không nói nếu không sẽ hình thành cho trẻ thói quen không tốt.

b. Phát triển ngôn ngữ cơ thể của trẻ

Ngôn ngữ cơ thể cũng rất quan trọng đối với sự tự tin trong giao tiếp của trẻ. Chỉ phát triển ngôn ngữ nói chưa đủ mà cần phải chú trọng đến ngôn ngữ cơ thể của trẻ sẽ giúp trẻ giao tiếp tự nhiên, thoải mái hơn với người khác.

Ngôn ngữ cơ thể như tay, nét mặt khi kết hợp với ngôn ngữ nói sẽ tạo ra sự uyển chuyển, mềm mại, tự nhiên của người nói đối với người đối diện. Khi trẻ nói thì cha mẹ cần hướng dẫn cho con cách nói đúng câu và sử dụng cử chỉ tay chân một cách thoải mái nhất, giống như khi chúng ta đi thì phải vung tay... Ví dụ, khi dạy con kể chuyện thì phải dạy con cách kể đúng ngữ điệu của nhân vật, biểu cảm nét mặt, cử chỉ tay chân phải phù hợp với từng nhân vật.

Khi trẻ phát triển tốt về ngôn ngữ sẽ kích thích sự sáng tạo của trẻ qua việc trẻ đặt ra nhiều câu hỏi, thể hiện những cảm xúc yêu thương, buồn vui một cách rõ ràng.

c. Giúp trẻ tự tin giao tiếp bằng cách tạo ra nhiều cơ hội để trẻ giao tiếp

Muốn trẻ tự tin giao tiếp thì cần phải thường xuyên tạo cho trẻ có môi trường để giao tiếp. Trẻ không thể giao tiếp tốt nếu suốt ngày chơi một mình mà cần phải giao lưu với nhiều người, nhiều môi trường khác nhau.

Khi ở nhà, cha mẹ hãy giành thời gian để nói chuyện cùng với con như dạy con nói đủ câu, câu có nghĩa; đọc chuyện sau đó đặt câu hỏi cho con để con trả lời, hát cùng con, đưa ra nhiều tình huống phản xạ trong sinh hoạt hằng ngày ...

Thường xuyên cho trẻ đến những nơi đông người để trẻ có cơ hội được nói chuyện, tiếp xúc với người khác; cho trẻ tham gia các hoạt động tập thể, các câu lạc bộ năng khiếu ... để trẻ có nhiều cơ hội vui chơi, thể hiện bản thân trước chỗ đông người.

Để trẻ tự tin đi học mà không sợ hãi, hòa nhập với các bạn hoặc tự tin khi đến môi trường lạ thì hãy tạo nhiều cơ hội để trẻ có thể tiếp xúc sớm với môi trường lớp học, nói cho con biết trước các thông tin về nơi mình sắp đến để trẻ chuẩn bị sẵn tâm lý.

Ngoài ra, người lớn nên lắng nghe những ý kiến của con, sau đó phân tích cho con ý kiến đó đúng hay sai chứ không nên gạt bỏ những điều đó sẽ làm cho trẻ ngại bày tỏ những suy nghĩ, mong muốn của bản thân.

2.4. Dạy trẻ sự tự tin để giúp trẻ biết mình là ai cả về cá nhân và trong mối quan hệ với người khác, sự tự tin trước đám đông

Tự tin là một trong những yếu tố quan trọng giúp mang lại thành công và kết quả tốt nhất trong mọi việc. Tự tin không phải là tất cả nhưng nếu thiếu điều này, không chỉ trẻ em mà cả người lớn đều khó đạt được những thành công trong trường học và cuộc sống.

Sự tự tin giúp trẻ thể hiện được mình trong các mối quan hệ xã hội, giúp trẻ không ngần ngại khám phá những điều mới mẻ thú vị trong cuộc sống, trau dồi và học tập các kiến thức, kỹ năng. Tự tin cũng giúp trẻ vượt qua được những khó khăn, trở ngại mà bất kỳ ai cũng sẽ phải đối mặt trong cuộc đời.

Dạy trẻ sự tự tin trong các mối quan hệ với người khác với đám đông cũng chính là dạy trẻ kỹ năng tự nhận thức về bản thân trẻ. Kỹ năng tự nhận thức về bản thân là khả năng con người hiểu và đánh giá đúng về chính bản thân mình, biết nhìn nhận về điểm mạnh, điểm yếu của bản thân. Đây là kỹ năng sống cơ bản làm nền tảng giúp con người tự rèn luyện bản thân, khắc phục những thiếu sót, phát huy mặt mạnh nhằm đạt được hiệu quả trong giao tiếp, ứng xử một cách tự tin và tự trọng. Những điều phụ huynh cần lưu ý để giúp trẻ tự tin:

a. Bố mẹ nên làm gương cho con

Trong cuộc sống hàng ngày, trong cư xử, giao tiếp... bố mẹ cần thể hiện sự tự tin, bản lĩnh. Nếu bố mẹ cũng tỏ ra rụt rè, nhút nhát thì con cái khó có thể tự tin được.

b. Khen ngợi, khuyến khích con khi con có những tiến bộ

Luôn động viên, khuyến khích để trẻ biết vượt qua nỗi sợ hãi của bản thân với các câu như “bố mẹ tin là con sẽ làm được”, “Chắc chắn con của bố mẹ sẽ thành công”.

c. Tạo điều kiện cho con tham gia các hoạt động xã hội, các trò chơi, hoạt động thể thao phù hợp với độ tuổi

Luôn tận dụng thời gian, cơ hội, hoàn cảnh để cho trẻ tham gia các hoạt động xã hội phù hợp để từ đó trẻ tự tin, mạnh dạn và hòa nhập vào cuộc sống tốt hơn.

g. Cho con tham gia các khóa học kỹ năng sống phù hợp

Tạo cơ hội cho con tham gia các khóa học kỹ năng sống để trẻ trưởng thành hơn.

2.5. Dạy trẻ biết tiết kiệm

Trẻ mầm non (đặc biệt là đối với trẻ mẫu giáo lớn) là lứa tuổi rất thích hợp để dạy trẻ về mối liên hệ giữa sức lao động, công việc, tiền bạc, tiết kiệm. Hãy làm gương cho trẻ trước trẻ sẽ rất nhanh để nhận biết sự tiết kiệm của cha mẹ thể hiện qua các hành động diễn ra như ăn hết suất ăn, không đổ thừa thức ăn...

Rất nhiều trẻ em, đặc biệt là trẻ em sống tại các thành phố lớn thường được bố mẹ nuông chiều từ nhỏ. Trẻ hầu như không phải làm bất kỳ việc gì dù là việc nhỏ nhất và hoàn toàn phù hợp với khả năng của lứa tuổi. Việc duy nhất trẻ phải làm đó là học và chơi. Khi trẻ cần tiêu tiền vào việc học thêm, ăn quà vặt, mua quà tặng bạn..., nhiều phụ huynh cũng khá dễ dãi trong việc chu cấp, thường là cho tiền ngay mà không hỏi rõ mục đích. Tất cả những điều này dẫn đến việc trẻ ngày càng thiếu tính tự lập, hay đòi hỏi, luôn muốn dựa dẫm vào người khác, không hiểu được giá trị của lao động, giá trị của đồng tiền.

Trong cuộc sống hiện đại, việc dạy con biết lao động và quý trọng thành quả lao động, dạy cho con ứng xử như thế nào với tiền bạc là việc rất quan trọng. Giáo dục con giá trị của lao động giúp con có tính tự lập, không lười biếng, không ỷ lại vào người khác và có thể thích ứng với nhiều hoàn cảnh khác nhau. Giáo dục con nhận thức về giá trị của đồng tiền và việc tiết kiệm sẽ giúp con tránh được những quan niệm sai lầm về tài chính, giúp con trở thành những người trưởng thành có trách nhiệm với các quyết định tài chính cũng như định hướng nghề nghiệp trong tương lai.

Ngoài ra, còn rất nhiều kỹ năng khác cha mẹ cần giáo dục cho trẻ để trẻ phát triển chắc và bền vững về mọi mặt.

KẾT LUẬN

Vấn đề giáo dục kỹ năng sống cho trẻ mầm non là việc làm rất quan trọng cần có sự chung tay, góp sức đồng lòng của các lực lượng giáo dục trong và ngoài nhà trường. Kết quả của việc giáo dục kỹ năng sống phụ thuộc rất lớn vào sự phối hợp nhịp nhàng, ăn ý của ba lực lượng giáo dục cơ bản đó là gia đình, nhà trường và xã hội trong đó gia đình và nhà trường là hai lực lượng trung tâm quyết định đến chất lượng của việc giáo dục kỹ năng sống cho trẻ.

Chính vì vậy, việc đề xuất các biện pháp phù hợp nhằm nâng cao chất lượng giáo dục kỹ năng sống cho trẻ thực sự cần thiết đối với sự phát triển toàn diện nhân cách của trẻ, những chủ nhân tương lai của đất nước sau này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Bình (2007), Giáo trình Giáo dục kỹ năng sống, NXB ĐHSP Hà Nội
2. Nguyễn Hữu Long (2010), Những vấn đề chung của giáo dục kỹ năng sống- Kỹ năng sáng tạo.
3. W.W.W Kỹ năng sống- Wikipedia Tiếng Việt.