

BIỆN PHÁP ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TÂM LÝ TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC NGOẠI NGỮ CỦA SINH VIÊN HỆ SU PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Đặng Thị Lan*

*Bộ môn Tâm lý - Giáo dục, Trường Đại học Ngoại ngữ, ĐHQGHN,
Phạm Văn Đồng, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam*

Nhận bài ngày 26 tháng 04 năm 2019

Chỉnh sửa ngày 25 tháng 09 năm 2019; Chấp nhận đăng ngày 30 tháng 09 năm 2019

Tóm tắt: Sự thay đổi phương thức đào tạo từ niên chế sang chế tín chỉ với phương pháp dạy học theo hướng đổi mới tư duy độc lập sáng tạo và khởi nghiệp có sử dụng công nghệ cao... làm cho một số sinh viên (SV) Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) gặp khó khăn và có nguy cơ bị căng thẳng tâm lý (CTTL) trong hoạt động học. Khi SV gặp CTTL trong hoạt động học mà không có biện pháp ứng phó với nó thì sẽ ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả học tập và rèn luyện. Nghiên cứu nhằm làm rõ hiệu quả của biện pháp ứng phó với CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ su phạm Trường Đại học Ngoại ngữ. Bằng việc sử dụng một hệ thống phương pháp nghiên cứu, tác giả đã làm rõ cơ sở lý luận và thực tiễn của biện pháp ứng phó với CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV. Kết quả nghiên cứu thực tiễn cho thấy SV gặp CTTL về mặt nhận thức và hành vi nặng hơn so với mặt sinh lý và cảm xúc; mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV nhóm thực nghiệm (TN) có sự giảm thiểu do ảnh hưởng của biện pháp tác động. Sự giảm thiểu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở SV nhóm TN nhiều hơn so với SV nhóm đối chứng (ĐC). Điều này cho phép khẳng định: Việc hướng dẫn SV điều chỉnh nhận thức của bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ là biện pháp ứng phó phù hợp và có hiệu quả trong việc giảm thiểu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ su phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN.

Từ khóa: Căng thẳng tâm lý, biện pháp ứng phó với căng thẳng tâm lý, sinh viên hệ su phạm, Đại học Ngoại ngữ.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, cuộc cách mạng khoa học, kỹ thuật và công nghệ phát triển như vũ bão đã và đang tác động mạnh mẽ đến mọi lĩnh vực của đời sống con người nói chung và SV nói riêng. Điều đó khiến họ phải đối mặt với nhiều sự kiện, nhiều biến cố xảy ra xung

quanh mình; phải đương đầu với nhiều tình huống khó khăn phức tạp khác nhau trong cuộc sống, học tập và lao động. Sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN cũng không phải là một ngoại lệ. Sự thay đổi phương thức đào tạo từ niên chế sang học chế tín chỉ với phương pháp dạy học theo hướng đổi mới tư duy độc lập sáng tạo và khởi nghiệp có sử dụng công nghệ cao... làm cho một số SV Trường Đại học Ngoại

* ĐT: 84-985310261

Email: dangthilan65@gmail.com

ngữ - ĐHQGHN gặp khó khăn và có nguy cơ bị CTTL trong hoạt động học. Khi SV gặp CTTL trong hoạt động học mà không có biện pháp ứng phó với nó thì sẽ ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả học tập và rèn luyện, đến đời sống cá nhân và sự phát triển của nhà trường.

Với mong muốn giúp SV giảm thiểu những CTTL trong hoạt động học góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, chúng tôi đã

tiến hành nghiên cứu “*Biện pháp ứng phó với căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên hệ sư phạm, Trường Đại học ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội*”.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 313 SV hệ sư phạm, năm học 2018 - 2019 (năm thứ hai) ở Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN (mẫu này chọn ngẫu nhiên).

Bảng 1: Số lượng SV được điều tra ở các khoa đào tạo

| Giới tính | Khoa đào tạo | | | | | | |
|-----------|--------------|----------|-----|------|------|------------|-------|
| | SP tiếng Anh | Hàn Quốc | Nga | Nhật | Pháp | Trung Quốc | Chung |
| Nữ | 192 | 20 | 10 | 33 | 16 | 16 | 287 |
| Nam | 13 | 1 | 1 | 4 | 6 | 1 | 26 |
| Chung | 205 | 21 | 11 | 37 | 22 | 17 | 313 |

Khi tiến hành nghiên cứu, chúng tôi sử dụng một hệ thống các phương pháp: phương pháp nghiên cứu tài liệu, văn bản; phương pháp điều tra bằng anket; phương pháp thực nghiệm tác động sư phạm. Trong đó, phương pháp thực nghiệm tác động sư phạm là phương pháp chính.

- Nghiên cứu tài liệu, văn bản nhằm xây dựng cơ sở lý luận của vấn đề nghiên cứu.

- Phương pháp điều tra bằng anket nhằm thu thập thông tin về mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN.

Để tìm hiểu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN, chúng tôi quy điểm cho các mức: *nặng* (3 điểm), *vừa phải* (2 điểm), *nhẹ* (1 điểm). Sau đó tính điểm trung bình (\bar{X}) cho mỗi biểu hiện cụ thể.

\bar{X} biểu hiện căng thẳng tâm lý = [(số ý kiến chọn mức nặng x 3) + (số ý kiến chọn mức vừa phải x 2) + (số ý kiến chọn mức nhẹ x 1)]/ số SV.

Điểm trung bình về mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN ở khoảng 1£ \bar{X} £3. Với khoảng điểm trung bình này, thang đánh giá mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm như sau:

\bar{X} = 1.00 - 1.66: Biểu hiện CTTL ở mức nhẹ

\bar{X} = 1.66 - 2.33: Biểu hiện CTTL ở mức vừa phải

\bar{X} = 2.33 - 3.00: Biểu hiện CTTL ở mức nặng

- Phương pháp thực nghiệm tác động sư phạm nhằm đánh giá hiệu quả biện pháp ứng phó với CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học ngoại ngữ - ĐHQGHN.

Có nhiều biện pháp ứng phó với CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm. Tuy nhiên, căn cứ vào thực trạng mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học môn học

này, chúng tôi lựa chọn biện pháp “*Hướng dẫn SV điều chỉnh nhận thức của bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ*” để làm thực nghiệm.

+ Mục đích của thực nghiệm tác động sư phạm

Đánh giá hiệu quả biện pháp “*Hướng dẫn SV điều chỉnh nhận thức của bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ*” để ứng phó với CTTL trong hoạt động học **môn học này** thông qua việc so sánh sự khác biệt mức độ biểu hiện CTTL của SV giữa nhóm TN và nhóm ĐC, trước thực nghiệm và sau thực nghiệm.

+ Giả thuyết thực nghiệm tác động sư phạm

Có thể giảm thiểu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN bằng cách hướng dẫn SV phương pháp điều chỉnh nhận thức của bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ.

+ Khách thể của thực nghiệm tác động sư phạm

Trong số 313 SV được khảo sát, chúng tôi chọn 35 SV làm nhóm TN, 37 SV làm nhóm ĐC thuộc các khoa: Sư phạm tiếng Anh, Nga, Pháp và Trung Quốc. Chất lượng SV nhóm TN và nhóm ĐC tương đối tương đồng nhau.

+ Biến độc lập và biến phụ thuộc

Biến độc lập: Sử dụng biện pháp tác động cơ bản là hướng dẫn SV hệ sư phạm, trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN phương pháp điều chỉnh nhận thức của bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ.

Biến phụ thuộc: Sự biến đổi mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN.

+ Nội dung thực nghiệm tác động sư phạm

* Hướng dẫn SV cách tập trung chú ý trong quá trình học tập ngoại ngữ (hướng chú ý vào nội dung chính của bài học để sức tập

trung chú ý cao, rèn luyện khả năng chú ý tới nhiều đối tượng, tránh sự phân tán chú ý, biết phân phối chú ý...).

* Hướng dẫn SV cách rèn luyện trí nhớ trong quá trình học tập ngoại ngữ (lập dàn bài, phân loại, hệ thống hóa kiến thức, phối hợp nhiều giác quan để ghi nhớ tài liệu học tập, ôn tập thường xuyên, làm bài tập ứng dụng...).

* Hướng dẫn SV thay đổi lối suy nghĩ, cách tư duy và khả năng khái quát vấn đề trong hoạt động học ngoại ngữ (suy nghĩ theo hướng tích cực hơn, nhìn mặt tươi sáng của vấn đề, thay đổi cách nhìn vấn đề theo quan điểm khác để cảm thấy dễ chịu hơn trong quá trình học ngoại ngữ).

* Hướng dẫn SV biết tự trấn an, động viên bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ.

* Hướng tưởng tượng của các em về những điều tốt đẹp, vui vẻ hơn trong hoạt động học ngoại ngữ; hy vọng, mong đợi vào những kết quả học tập tốt sẽ tới.

* Hướng dẫn SV biết nhìn nhận lại bản thân mình trong quá trình học tập ngoại ngữ.

* Hướng dẫn SV biết tìm hiểu thông tin liên quan đến bản thân trong quá trình học tập ngoại ngữ để hiểu rõ hơn về nó và cách ứng phó với nó.

* Hướng dẫn SV biết nhận ra rằng bản thân phải ra quyết định cho mình, tự đề ra mục tiêu phù hợp, không quá sức trong quá trình học tập ngoại ngữ.

* Hướng dẫn SV biết tự động viên mình sẽ cố gắng hơn trong hoạt động học ngoại ngữ.

+ Tiến hành thực nghiệm tác động sư phạm

Phương pháp thực nghiệm tác động sư phạm được tiến hành theo ba bước:

Bước 1: Khảo sát trước thực nghiệm và chuẩn bị tác động sư phạm

Khảo sát ở cả nhóm TN và nhóm ĐC để đánh giá mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN.

Bước 2: Tiến hành thực nghiệm tác động sư phạm

Chúng tôi sử dụng biện pháp tác động sư phạm đã nêu ở trên để tác động vào nhận thức của SV nhóm TN nhằm thu thập những thông tin làm căn cứ đánh giá sự thay đổi về mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV nhóm TN.

Bước 3: Đo kết quả sau thực nghiệm tác động sư phạm

+ Xử lý và đánh giá kết quả thực nghiệm tác động sư phạm

Kết quả thực nghiệm tác động sư phạm được phân tích ở cả mặt định lượng và định tính. Mặt định lượng, chúng tôi dựa vào phương pháp thống kê toán học. Mặt định tính, chúng tôi phân tích, tổng hợp, khái quát kết quả thu được để rút ra những nhận xét về thực trạng mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN; đánh giá tính khách quan, khoa học, chính xác của biện pháp tác động sư phạm.

3. Một số vấn đề lý luận

3.1. Căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

3.1.1. Hoạt động học ngoại ngữ

Hoạt động học ngoại ngữ của SV là hoạt động diễn ra theo phương thức xã hội đặc thù, có mục đích, nội dung, chương trình, kế hoạch, phương pháp và hình thức tổ chức học; được sinh viên nhận thức đầy đủ rõ ràng nhằm chiếm lĩnh tri thức ngôn ngữ, hình thành kỹ năng, kỹ xảo lời nói ngoại ngữ và nghiệp vụ chuyên môn theo chuyên ngành đào tạo. Theo

Trần Hữu Luyện (2008), hoạt động học ngoại ngữ có những đặc điểm cơ bản là:

+ Hoạt động học ngoại ngữ là hoạt động có đối tượng. Đối tượng của hoạt động học ngoại ngữ là tri thức ngôn ngữ và kỹ năng, kỹ xảo lời nói ngoại ngữ. Tri thức ngôn ngữ của một ngôn ngữ cụ thể (ngữ âm, từ vựng, ngữ nghĩa và ngữ pháp...) được SV lĩnh hội chủ yếu trong quá trình tiếp thu những vấn đề lý luận. Kỹ năng, kỹ xảo lời nói ngoại ngữ là các hành động lời nói tương ứng với các tri thức ngôn ngữ, được hình thành thông qua quá trình vận dụng các tri thức ngôn ngữ vào thực tiễn.

- Đối tượng của hoạt động học ngoại ngữ được người học ngoại ngữ luôn ý thức rõ ràng.

- Hoạt động học ngoại ngữ nhằm làm thay đổi chính chủ thể của nó (phát triển ngoại ngữ ở người học) chứ không làm thay đổi gì ở đối tượng của hoạt động học ngoại ngữ (không đưa cái gì mới vào ngoại ngữ được học).

- Hoạt động học ngoại ngữ vận hành theo cơ chế lĩnh hội.

- Hoạt động học ngoại ngữ không chỉ hướng tới tiếp thu những tri thức ngôn ngữ, kỹ năng, kỹ xảo lời nói ngoại ngữ mà còn hướng tới tiếp thu những tri thức của chính bản thân hoạt động học ngoại ngữ - đó là phương pháp làm việc với ngoại ngữ (dạy học, dịch thuật, giao tiếp).

3.1.2. Căng thẳng tâm lý

Theo S. Hans (1936), căng thẳng tâm lý là nhịp sống luôn luôn có mặt ở bất kỳ thời điểm nào trong sự tồn tại của chúng ta, một tác động bất kỳ đến một cơ quan nào đó đều gây CTTL. Căng thẳng tâm lý không phải lúc nào cũng là kết quả của sự tổn thương... S. Hans cảnh báo rằng *không cần tránh căng thẳng, tự do hoàn toàn khỏi stress tức là chết*.

L. Richard (1993) đã đưa ra một cách nhìn hoàn toàn mới về CTTL: Căng thẳng tâm lý như một quá trình tương tác đặc biệt giữa

con người với môi trường. Trong đó chủ thể nhận thức sự kiện từ môi trường như là sự thử thách, sự hấp hụt hoặc như một đòi hỏi mà chủ thể không thể ứng phó được - chủ thể đối mặt với nguy hiểm. Ông cho rằng CTTL là một diễn tả chủ quan, từ trong tâm trí, nên nó xuất hiện tùy theo cách nhìn của con người với sự việc. Vì thế, cùng một sự việc người này cho là căng thẳng, người khác cho là bình thường.

Theo Phạm Minh Hạc, Lê Khanh và Trần Trọng Thủy (1998), căng thẳng tâm lý là những xúc cảm nảy sinh trong những tình huống nguy hiểm, hấp hụt hay trong tình huống phải chịu đựng nặng nhọc về thể chất và tinh thần hoặc trong những điều kiện phải quyết định hành động nhanh chóng và trọng yếu.

Nguyễn Văn Nhậm, Nguyễn Bá Dương và Nguyễn Sinh Phúc (1998) cho rằng: Khái niệm CTTL vừa để chỉ tác nhân công kích, vừa để chỉ phản ứng của cơ thể trước các tác nhân đó.

Vũ Dũng (2000) cho rằng: Căng thẳng sinh lý và tâm lý phát sinh do những tình huống, sự kiện, trải nghiệm khó có thể chịu đựng hoặc vượt qua như những biến cố nghề nghiệp, kinh tế, xã hội.

Tổng hợp các quan điểm khác nhau về CTTL, chúng tôi cho rằng căng thẳng tâm lý là một trạng thái không thoải mái về sinh lý, nhận thức, cảm xúc và hành vi mà mỗi chủ thể gặp phải khi phản ứng lại những kích thích hoặc tình huống do tác động từ môi trường bên ngoài, có thể ảnh hưởng tới thể chất hoặc tinh thần của cá nhân đó.

3.1.3. Căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

Căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của SV là một trạng thái không thoải mái về sinh lý, nhận thức, cảm xúc và hành vi mà mỗi SV gặp phải khi phản ứng lại những kích thích hoặc tình huống trong hoạt động học ngoại ngữ, có thể ảnh hưởng tới thể

chất hoặc tinh thần của SV đó.

Căng thẳng tâm lý trong hoạt động ngoại ngữ của SV biểu hiện qua bốn mặt:

+ *Biểu hiện về mặt sinh lý*: Mặt mày ủ rũ; tay chân mệt mỏi, chậm chạp; ngại vận động khi học tập ngoại ngữ; đau nhức đầu khi tiếp xúc với giáo trình và tài liệu tham khảo bằng ngoại ngữ; run và toát mồ hôi khi phải trình bày một điều gì đó trước lớp...

+ *Biểu hiện về mặt nhận thức*: Suy nghĩ mọi việc trong học tập ngoại ngữ theo hướng tiêu cực; khó tập trung chú ý trong học tập ngoại ngữ; trí nhớ trong học tập ngoại ngữ giảm sút, đãng trí, thường xuyên bị quên từ, cấu trúc câu...; khả năng khái quát vấn đề trong học tập ngoại ngữ kém, ý nghĩ rời rạc, không liền mạch; không tự đưa ra được quyết định trong học tập ngoại ngữ...

+ *Biểu hiện về mặt cảm xúc*: Lo lắng, bối rối vì một điều gì đó xảy ra không theo mong đợi trong học tập ngoại ngữ; tinh thần không thoải mái khi học tập ngoại ngữ; cảm thấy chán nản, cô đơn trong quá trình học tập ngoại ngữ; hay cáu giận, khó chịu với sự ồn ào trong học tập ngoại ngữ...

+ *Biểu hiện về mặt hành vi*: Khó duy trì hoạt động học ngoại ngữ kéo dài; hiệu quả học tập ngoại ngữ kém, thành tích học tập giảm; không quản lý, sắp xếp được thời gian học tập ngoại ngữ; khả năng giao tiếp với thầy cô, bạn bè giảm sút; không muốn tiếp xúc với người khác, không thích tham gia các hoạt động tập thể; phản ứng quá mức trước các sự việc, tình huống xảy ra trong học tập ngoại ngữ ... (hành vi quá khích)

3.2. Biện pháp ứng phó với căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

- Ứng phó với căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

Ứng phó với căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của SV là những nỗ lực không ngừng thay đổi về nhận thức và hành vi của SV để giải quyết các yêu cầu cụ thể, tồn tại bên trong bản thân SV và trong môi trường học tập ngoại ngữ mà SV nhận định chúng có tính chất đe dọa, thách thức hoặc vượt quá nguồn lực của họ.

- Biện pháp ứng phó với CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên sư phạm ngoại ngữ

Biện pháp ứng phó với CTTL trong hoạt

Bảng 2: Mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN (1£ \bar{X} £3)

| TT | Các mặt biểu hiện | \bar{X} | Độ lệch chuẩn | Thứ bậc |
|-----------------------|-------------------|-----------|---------------|---------|
| 1 | Sinh lý | 1.79 | 0.409 | 4 |
| 2 | Nhận thức | 1.91 | 0.386 | 1 |
| 3 | Cảm xúc | 1.85 | 0.395 | 3 |
| 4 | Hành vi | 1.87 | 0.398 | 2 |
| Điểm trung bình chung | | 1.86 | | |

Kết quả bảng 2 cho thấy CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN ở mức vừa phải (điểm trung bình chung là 1.86).

Nếu xét theo các mặt biểu hiện của CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ thì: Sinh viên gặp CTTL nặng nhất về mặt nhận thức (điểm trung bình là 1.91), nhưng cũng ở mức vừa phải. Khi CTTL về mặt nhận thức, SV thường có biểu hiện: *Suy nghĩ mọi việc trong học tập ngoại ngữ theo hướng tiêu cực; khó tập trung chú ý trong học tập ngoại ngữ; trí nhớ trong học tập ngoại ngữ giảm sút, dễ dàng trí, thường xuyên bị quên từ, cấu trúc câu...*

Căng thẳng tâm lý về mặt hành vi đứng thứ hai (điểm trung bình là 1.87) và cũng ở mức vừa phải. Khi CTTL về mặt hành vi, SV

động học ngoại ngữ của SV sư phạm là cách thức tổ chức, hướng dẫn và rèn luyện cho SV để họ không ngừng thay đổi về nhận thức và hành vi, *đáp ứng các yêu cầu cụ thể tồn tại bên trong bản thân SV và trong môi trường học tập ngoại ngữ mà SV nhận định chúng có tính chất đe dọa, thách thức hoặc vượt quá nguồn lực của họ.*

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Mức độ biểu hiện căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN

thường có biểu hiện: *Khó duy trì hoạt động học ngoại ngữ kéo dài; hiệu quả học tập kém, thành tích giảm; không quản lý, sắp xếp được thời gian học tập ngoại ngữ; khả năng giao tiếp với thầy cô, bạn bè giảm sút...*

Điểm trung bình là 1.85 nói lên biểu hiện CTTL về mặt cảm xúc của SV trong hoạt động học ngoại ngữ ở mức độ vừa phải. Khi CTTL về mặt cảm xúc, SV thường có biểu hiện: *Lo lắng, bối rối vì một điều gì đó xảy ra không theo mong đợi trong học tập ngoại ngữ; tinh thần không thoải mái khi học tập ngoại ngữ...*

Căng thẳng tâm lý về mặt sinh lý là biểu hiện nhẹ nhất (điểm trung bình là 1.79): Khi CTTL về mặt sinh lý, SV thường có biểu hiện: *mặt mày ủ rũ; tay chân mệt mỏi, chậm chạp; ngại vận động khi học tập ngoại ngữ;*

đau đầu khi tiếp xúc với giáo trình và tài liệu tham khảo bằng ngoại ngữ; run và toát mồ hôi khi phải trình bày một điều gì đó trước lớp... Mặc dù mặt biểu hiện này chỉ ở mức nhẹ nhất, nhưng nếu không được quan tâm nhận biết kịp thời và cải thiện thì nó sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, đến cuộc sống cũng như hoạt động học ngoại ngữ của SV và làm cho mức độ CTTL nặng thêm theo cơ chế tác động qua lại: CTTL tạo ra những thay đổi bất thường về sinh lý, đến lượt nó những thay đổi này lại trở thành những tác nhân làm mức độ CTTL trầm trọng thêm.

Như vậy, cả bốn mặt biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN đều ở mức độ vừa phải. Sinh viên gặp CTTL về mặt nhận thức và hành vi nặng hơn so với mặt sinh lý và cảm xúc.

4.2. Thực nghiệm biện pháp ứng phó với căng

thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN

Để tiến hành thực nghiệm tác động sư phạm, chúng tôi đã tìm hiểu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm cả nhóm thực nghiệm (35 SV) và nhóm đối chứng (37 SV). Trước khi tiến hành biện pháp tác động (trước thực nghiệm), chúng tôi tiến hành đo lần 1 bằng mẫu phiếu điều tra (xem phụ lục). Sau khi tiến hành thực nghiệm (hướng dẫn cho SV hệ sư phạm, trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN phương pháp điều chỉnh nhận thức của bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ), chúng tôi tiến hành đo lại lần 2 cũng bằng mẫu phiếu này. Kết quả thực nghiệm được chúng tôi sử dụng kiểm định Rolf. Ludwig và kiểm định T - Test để đánh giá.

- Kết quả trước thực nghiệm:

Bảng 3: Mức độ biểu hiện CTTL và kết quả kiểm định sự khác nhau về mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN và nhóm ĐC trước thực nghiệm

| TT | Mức độ biểu hiện | | | | |
|----|----------------------------|-------------------|----------|-------|-------|
| | Các mặt biểu hiện của CTTL | Nặng | Vừa phải | Nhẹ | |
| 1 | Sinh lý | TN | 8.51 | 14.89 | 76.59 |
| | | ĐC | 8.33 | 16.66 | 75.00 |
| | | $ P_1 - P_2 $ | 0.18 | 1.77 | 1.59 |
| | | t.sd | 12.15 | 15.56 | 18.13 |
| | | Kết quả kiểm định | - | - | - |
| 2 | Nhận thức | TN | 23.80 | 40.47 | 35.71 |
| | | ĐC | 23.25 | 39.53 | 37.20 |
| | | $ P_1 - P_2 $ | 0.55 | 0.94 | 1.49 |
| | | t.sd | 19.30 | 22.23 | 21.81 |
| | | Kết quả kiểm định | - | - | - |
| 3 | Cảm xúc | TN | 11.90 | 23.80 | 64.28 |
| | | ĐC | 11.62 | 23.25 | 65.11 |
| | | $ P_1 - P_2 $ | 0.28 | 0.55 | 0.83 |
| | | t.sd | 14.69 | 19.30 | 21.69 |
| | | Kết quả kiểm định | - | - | - |

| TT | Mức độ biểu hiện | | | |
|----|----------------------------|-------|----------|-------|
| | Các mặt biểu hiện của CTTL | Nặng | Vừa phải | Nhẹ |
| 4 | TN | 14.28 | 30.95 | 54.76 |
| | ĐC | 13.95 | 30.23 | 55.81 |
| | $ P_1 - P_2 $ | 0.33 | 0.72 | 1.05 |
| | t.sd | 16.14 | 20.90 | 22.57 |
| | Kết quả kiểm định | - | - | - |

Kết quả bảng 3 cho thấy trước thực nghiệm, mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN và nhóm ĐC là tương đương nhau. Kiểm định Rolf. Ludwig về sự khác biệt mức độ biểu hiện CTTL của nhóm TN và nhóm ĐC là không đáng kể ($|P_1 - P_2| < t.sd$). Kết quả này cho phép khẳng định: trước khi tiến hành biện pháp tác động sư phạm, mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN và nhóm ĐC là tương đương.

- Kết quả thực nghiệm:

Khi tiến hành biện pháp tác động sư phạm, mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt

Bảng 4: Mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

| TT | Mức độ biểu hiện Các mặt biểu hiện của CTTL | Trước thực nghiệm | | | Sau thực nghiệm | | |
|----|--|-------------------|--------------|---------|-----------------|--------------|---------|
| | | Nặng (%) | Vừa phải (%) | Nhẹ (%) | Nặng (%) | Vừa phải (%) | Nhẹ (%) |
| 1 | Sinh lý | 8.51 | 14.89 | 76.59 | 8.30 | 14.91 | 76.79 |
| 2 | Nhận thức | 23.80 | 40.47 | 35.71 | 19.80 | 41.47 | 38.73 |
| 3 | Cảm xúc | 11.90 | 23.80 | 64.28 | 9.90 | 24.80 | 65.28 |
| 4 | Hành vi | 14.28 | 30.95 | 54.76 | 11.28 | 31.90 | 56.82 |

Kết quả bảng 4 cho thấy sau khi tiến hành biện pháp tác động sư phạm, tỷ lệ SV gặp CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở mức độ nhẹ tăng lên, tỷ lệ SV gặp CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở mức độ nặng và vừa phải giảm xuống. Xu hướng chung là tăng mức độ căng thẳng nhẹ, giảm mức độ căng thẳng nặng và vừa phải ở cả bốn mặt biểu hiện của CTTL.

động học ngoại ngữ của nhóm TN và nhóm ĐC có sự thay đổi theo hướng tích cực. Mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở nhóm TN có sự giảm thiểu nhiều hơn so với nhóm ĐC. Để kiểm tra mức độ biểu hiện CTTL của hai nhóm, chúng tôi so sánh mức độ biểu hiện CTTL của nhóm TN, nhóm ĐC trước và sau thực nghiệm; so sánh mức độ biểu hiện CTTL giữa nhóm TN và nhóm ĐC sau thực nghiệm.

+ Nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

Kiểm định T - test để so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm ở nhóm TN cho thấy mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở nhóm TN sau thực nghiệm giảm hơn so với trước thực nghiệm. Các số liệu thể hiện mức ý nghĩa P[Sig.(2-tailed)] - mức sai số nhỏ hơn 5%. Kết quả này cho phép khẳng định: Mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN sau khi tiến hành

biện pháp tác động sự phạm đã giảm thiểu một cách có ý nghĩa so với trước khi tiến hành biện pháp tác động sự phạm. Điều đó khẳng định chất lượng, hiệu quả của biện pháp tác động

sự phạm đã góp phần giảm thiểu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN.

+ Nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

Bảng 5: Mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

| TT | Mức độ biểu hiện | | | | |
|----|----------------------------|-------------------|----------|-------|-------|
| | Các mặt biểu hiện của CTTL | Nặng | Vừa phải | Nhẹ | |
| 1 | Sinh lý | ĐC (trước TN) | 8.33 | 16.66 | 75.00 |
| | | ĐC (sau TN) | 8,33 | 16.66 | 75.00 |
| | | $ P_1 - P_2 $ | 0 | 0 | 0 |
| | | t.sd | 16.31 | 20.80 | 21.07 |
| | | Kết quả kiểm định | - | - | - |
| 2 | Nhận thức | ĐC (trước TN) | 23.25 | 39.53 | 37.20 |
| | | ĐC (sau TN) | 21.25 | 40.33 | 38.42 |
| | | $ P_1 - P_2 $ | 2.00 | 0.80 | 1.22 |
| | | t.sd | 12.15 | 15.94 | 18.13 |
| | | Kết quả kiểm định | - | - | - |
| 3 | Cảm xúc | ĐC (trước TN) | 11.62 | 23.25 | 65.11 |
| | | ĐC (sau TN) | 11.02 | 23.25 | 65.71 |
| | | $ P_1 - P_2 $ | 0.60 | 0 | 0.60 |
| | | t.sd | 13.79 | 16.98 | 19.45 |
| | | Kết quả kiểm định | - | - | - |
| 4 | Hành vi | ĐC (trước TN) | 13.95 | 30.23 | 55.81 |
| | | ĐC (sau TN) | 13.85 | 30.33 | 55.82 |
| | | $ P_1 - P_2 $ | 0.10 | 0.10 | 1.01 |
| | | t.sd | 13.79 | 16.98 | 19.45 |
| | | Kết quả kiểm định | - | - | - |

Kết quả bảng 5 cho thấy mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm ĐC trước và sau thực nghiệm có giảm thiểu nhưng không đáng kể. Kiểm định Rolf. Ludwig về sự khác biệt của mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở nhóm ĐC trước và sau thực nghiệm là không có ý nghĩa ($|P_1 - P_2| < t.sd$). Có thể nói, nếu không tiến hành biện pháp tác động sự phạm đúng

đúng, kịp thời và có hiệu quả thì mức độ giảm thiểu CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ diễn ra rất ít và chậm.

+ Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Bảng 6: Mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN và nhóm ĐC sau thực nghiệm

| TT | Mức độ biểu hiện Các mặt biểu hiện của CTTL | Nhóm thực nghiệm | | | Nhóm đối chứng | | |
|----|--|------------------|--------------|---------|----------------|--------------|---------|
| | | Nặng (%) | Vừa phải (%) | Nhẹ (%) | Nặng (%) | Vừa phải (%) | Nhẹ (%) |
| 1 | Sinh lý | 8.30 | 14.91 | 76.79 | 8.33 | 16.66 | 75.00 |
| 2 | Nhận thức | 19.80 | 41.47 | 38.73 | 21.25 | 40.33 | 38.42 |
| 3 | Cảm xúc | 9.90 | 24.80 | 65.28 | 11.02 | 23.25 | 65.71 |
| 4 | Hành vi | 11.28 | 31.90 | 56.82 | 13.85 | 30.33 | 55.82 |

Kết quả bảng 6 cho thấy mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN đã giảm thiểu rõ rệt so với nhóm ĐC. Số SV của nhóm TN gặp CTTL mức độ nặng ở cả 4 mặt biểu hiện đều có tỷ lệ thấp hơn so với nhóm ĐC, CTTL mức độ nhẹ ở cả 4 mặt biểu hiện đều có tỷ lệ cao hơn so với nhóm ĐC.

Kiểm định T - test để kiểm tra kết quả của nhóm TN và nhóm ĐC sau khi tiến hành biện pháp tác động sư phạm và thấy rằng mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở nhóm TN giảm thiểu hơn nhiều so với nhóm đối chứng. Các số liệu thể hiện mức ý nghĩa

P[*Sig.*(2-tailed)] - mức sai số nhỏ hơn 5%. Kết quả này cho thấy sự khác nhau có ý nghĩa giữa mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN và nhóm ĐC sau thực nghiệm. Điều này cho phép khẳng định hiệu quả của biện pháp tác động sư phạm đã góp phần giảm thiểu mức độ CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN.

Để thấy rõ sự giảm thiểu mức độ CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV, chúng tôi đã xác định hiệu số giảm thiểu giữa nhóm TN và nhóm ĐC dựa vào kết quả thu được trước và sau thực nghiệm.

Bảng 7: Hiệu số giảm thiểu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ trước và sau thực nghiệm ở nhóm TN và nhóm ĐC

| Mức độ biểu hiện của CTTL Trước TN | | Nhóm thực nghiệm | | | Nhóm đối chứng | | |
|------------------------------------|----------|------------------|--------|--------------------|----------------|--------|--------------------|
| | | Trước TN | Sau TN | Hiệu số giảm thiểu | Trước TN | Sau TN | Hiệu số giảm thiểu |
| Sinh lý | Nặng | 8.51 | 8.30 | 0.21 | 8.33 | 8.33 | 0 |
| | Vừa phải | 14.89 | 14.91 | - 0.02 | 16.66 | 16.66 | 0 |
| | Nhẹ | 76.59 | 76.79 | - 0.20 | 75.00 | 75.00 | 0 |
| Nhận thức | Nặng | 23.80 | 19.80 | 4.00 | 23.25 | 21.25 | 2.00 |
| | Vừa phải | 40.47 | 41.47 | - 1.00 | 39.53 | 40.33 | - 0.80 |
| | Nhẹ | 35.71 | 38.73 | -3.02 | 37.20 | 38.42 | - 1.22 |
| Cảm xúc | Nặng | 11.90 | 9.90 | 2.00 | 11.62 | 11.02 | 0.60 |
| | Vừa phải | 23.80 | 24.80 | - 1.00 | 23.25 | 23.25 | 0 |
| | Nhẹ | 64.28 | 65.28 | - 1.00 | 65.11 | 65.71 | - 0.60 |

| Mức độ biểu hiện của CTTL Trước TN | | Nhóm thực nghiệm | | | Nhóm đối chứng | | |
|------------------------------------|----------|------------------|--------|--------------------|----------------|--------|--------------------|
| | | Trước TN | Sau TN | Hiệu số giảm thiểu | Trước TN | Sau TN | Hiệu số giảm thiểu |
| Hành vi | Nặng | 14.28 | 11.28 | 3.00 | 13.95 | 13.85 | 0.10 |
| | Vừa phải | 30.95 | 31.90 | - 0.95 | 30.23 | 30.33 | - 0.10 |
| | Nhẹ | 54.76 | 56.82 | - 2.06 | 55.81 | 55.82 | - 0.01 |

Kết quả bảng 7 cho thấy mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của nhóm TN có hiệu số giảm thiểu ở mức độ nặng cao hơn nhiều so với nhóm ĐC, mức độ nhẹ thấp hơn nhiều so với nhóm ĐC. Kết quả này đã khẳng định sự giảm thiểu rất rõ ràng về mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở nhóm TN và mục đích của thực nghiệm đã đạt được.

5. Kết luận và đề xuất

Kết quả nghiên cứu thực tiễn cho thấy:

Cả bốn mặt biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN đều ở mức độ vừa phải. Sinh viên gặp CTTL về mặt nhận thức và hành vi nặng hơn so với mặt sinh lý và cảm xúc.

Mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV nhóm TN có sự giảm thiểu do ảnh hưởng của biện pháp tác động. Sự giảm thiểu của mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở SV nhóm TN nhiều hơn so với SV nhóm ĐC. Điều này cho phép khẳng định: Việc hướng dẫn *SV điều chỉnh nhận thức của bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ* là biện pháp ứng phó phù hợp và có hiệu quả trong việc giảm thiểu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN.

Từ những kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi đề xuất một số ý kiến nhằm giúp SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN

giảm thiểu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ:

- Nhà trường phối hợp chặt chẽ với các khoa đào tạo và Đoàn thanh niên để tổ chức các câu lạc bộ, các lớp học rèn luyện kỹ năng sống, trong đó có kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng ứng phó với CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ.

- Trung tâm tư vấn tâm lý của Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN sớm phối hợp với các nhà chuyên môn để nhanh chóng triển khai hoạt động tư vấn tâm lý, hướng dẫn SV điều chỉnh nhận thức của bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ nhằm góp phần giúp các em ngăn ngừa, giảm thiểu những CTTL.

- Các thầy cô giáo gần gũi, quan tâm hơn nữa đến đời sống tinh thần của SV; lắng nghe và chia sẻ tâm tư, nguyện vọng chính đáng của các em; hướng dẫn các em điều chỉnh nhận thức của bản thân trong quá trình học tập ngoại ngữ để giảm thiểu những CTTL.

- Sinh viên tích cực trang bị thêm cho mình những kiến thức cần thiết về CTTL, phát hiện những biểu hiện của CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ để có cách ứng phó kịp thời. Bản thân các em phải chủ động hơn trong quá trình học tập ngoại ngữ; quan tâm đến việc rèn luyện chú ý, trí nhớ, tư duy, tưởng tượng, ngôn ngữ.

Những đề xuất trên đây cần được tiến hành với sự phối hợp đồng bộ giữa sinh viên, các thầy cô giáo, Đoàn thanh niên và nhà trường.

Tài liệu tham khảo

- Vũ Dũng (chủ biên) (2000), *Từ điển tâm lý học*, Hà Nội: Nxb Khoa học xã hội.
- Phạm Minh Hạc, Lê Khanh và Trần Trọng Thủy (1998), *Tâm lý học*, Hà Nội: Nxb Giáo dục.
- Nguyễn Thành Khải (2001), *Nghiên cứu căng thẳng ở cán bộ quản lý*, luận án Tiến sỹ Khoa Tâm lý - Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, Hà Nội.
- Trần Hữu Luyện, (2008), *Cơ sở tâm lý học dạy học ngoại ngữ*, Hà Nội: Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Nguyễn Văn Nhậm, Nguyễn Bá Dương và Nguyễn Sinh Phúc (1998), *Tâm lý học y học*, Hà Nội: Nxb Y học.
- Lan Phương (2005), *Năm mươi cách phòng ngừa và xử lý stress*, Hà Nội: Nxb Phụ nữ.
- Hans, S. (1936), A syndrome produced by diverse noxious agents. *Journal of Nature*, Vol 32, p. 138.
- Richard, L. (1993), *Why we should think of stress as a subset of emotion*. in "Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects", G.L.B. S., Ed., Free Press, New York.

RESPONSES TO PSYCHOLOGICAL STRESS IN FOREIGN LANGUAGE LEARNING BY STUDENTS MAJORING IN PEDAGOGY AT THE UNIVERSITY OF LANGUAGES AND INTERNATIONAL STUDIES, VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY, HANOI

Dang Thi Lan

*Division of Educational Psychology, University of Languages and International Studies,
Vietnam National University, Hanoi
Pham Van Dong Road, Cau Giay District, Hanoi, Vietnam*

Abstract: The change from semester-based curriculum to credit-based modular system, accompanied by the change in pedagogical methods using high technology, encouraging creative thinking and entrepreneurship, amongst others, has caused difficulties to students majoring in pedagogy at the University of Languages and International Studies (ULIS), Vietnam National University, Hanoi (VNU), and put them at risk of psychological stress. If they have no measures to cope with stress, their learning will be seriously affected. This study clarifies the effectiveness of measures to cope with stress in foreign language learning by these students on the basis of relevant theories and practical treatment. The study results show that the students suffer more from awareness and behavioral stress than from physical and emotional stress; and the experimental group demonstrates less stress than the control group thanks to proper intervention. This leads to the conclusion that instructions to students on how to improve their own awareness in foreign language learning are appropriate and effective responses so as to reduce stress among these students.

Keywords: psychological stress, coping strategies, responses, students majoring in pedagogy, ULIS