BIỂU HIỆN 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

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 20 tháng 02 năm 2020
Chỉnh sửa ngày 08 tháng 03 năm 2020; Chấp nhận đăng ngày 31 tháng 03 năm 2020

Tóm tắt: Việc điều chỉnh, đổi mới phương thức đào tạo, phương pháp giảng dạy và học tập nhằm đáp ứng yêu cầu chuẩn đầu ra là hết sức cần thiết và dĩ nhiên nó đem lại nhiều lợi ích cho các bên liên quan, nhưng cũng có thể gây ra những khó khăn nhất định đối với sinh viên (SV), khiến họ có nguy cơ căng thẳng tâm lý (CTTL). Sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) không phải là ngoại lệ. Nghiên cứu này chỉ ra mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm. Kết quả nghiên cứu cho thấy SV hệ sư phạm bị CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở mức bình thường. Trong bốn mặt biểu hiện của CTTL thì CTTL về mặt nhận thức và hành vi nặng hơn so với CTTL về mặt sinh lý và cảm xúc. Tuy nhiên, CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm các khoa không có sự chênh lệch đáng kể, mặc dù SV khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc, Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản, Ngôn ngữ và Văn hóa Nga có mức độ biểu hiện CTTL nặng hơn một chút so với SV khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Pháp, Ngôn ngữ và Văn hóa Hàn Quốc và khoa Sư phạm tiếng Anh. Qua những phát hiện này, các khoa đào tạo trong Trường Đại học Ngoại ngữ có thể đưa ra biện pháp hỗ trợ kịp thời giúp SV giải tỏa CTTL.

Từ khóa: căng thẳng tâm lý, biểu hiện căng thẳng tâm lý, hoạt động học ngoại ngữ, sinh viên hệ sư phạm, Đại học Ngoại ngữ

1. Đặt vấn đề

Hoạt động của con người không phải lúc nào cũng diễn ra suôn sẻ, trong những hoàn cảnh khác nhau mỗi người đều gặp khó khăn, trở ngại. Khi khó khăn, trở ngại xuất hiện sẽ có nguy cơ bị CTTL và đòi hỏi họ phải nỗ lực vươn lên để đạt mục đích đã đề ra. Ở Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN, việc điều chỉnh, đổi mới phương thức đào tạo, phương pháp giảng dạy và học tập nhằm đáp ứng yêu cầu chuẩn đầu ra là hết sức cần thiết và đem lại nhiều lợi ích cho các bên liên quan, nhưng cũng có thể gây ra những khó khăn nhất định đối với SV, khiến họ có nguy cơ CTTL. Do đó, nghiên cứu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ để có những biện pháp hỗ trợ kịp thời nhằm giúp SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN giải tỏa CTTL góp phần nâng cao chất lượng đào tạo là một việc làm rất cần thiết.

2. Khách thể nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Khách thể nghiên cứu

Môi trường học tập, nội dung chương trình học tập, phương pháp giảng dạy và học tập, yêu cầu về kiểm tra đánh giá… ở đại học có nhiều điểm mới mẻ có thể gây ra những khó khăn nhất định đối với SV những năm đầu ở

* ĐT: 84-985310261
Email: dangthilan65@gmail.com

Trường Đại học Ngoại ngữ khiến họ có nguy cơ bị CTTL. Vì vậy, chúng tôi chọn nghiên cứu 313 SV năm thứ hai, hệ sư phạm (năm học 2018 - 2019) ở Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN. Số lượng khách thể phân bố ngẫu nhiên như sau: Khoa Sư phạm tiếng Anh 205 SV (64,4%); Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Hàn Quốc 21 SV (6,7%); Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Nga 11 SV (3,5%); Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật 37 SV (11,8%); Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Pháp 22 SV (7,0%); Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc 17 SV (5,43%).

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Khi tiến hành nghiên cứu mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN, chúng tôi sử dụng một hệ thống các phương pháp: phương pháp nghiên cứu tài liệu, văn bản; phương pháp điều tra viết; phương pháp phỏng vấn. Trong đó, điều tra viết là phương pháp chính. Mục đích của phương pháp nghiên cứu tài liệu, văn bản là nhằm xây dựng cơ sở lý luận của vấn đề nghiên cứu. Mục đích của phương pháp phỏng vấn là nhằm thu thập thêm những thông tin về biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm. Mục đích của phương pháp điều tra viết là nhằm thu thập thông tin cho phép đánh giá mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN.

Câu hỏi chúng tôi xây dựng để điều tra SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN về mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ theo mẫu: *"Khi bị CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ, bạn thường có những biểu hiện sau đây ở mức độ nào?*". Sinh viên hệ sư phạm được điều tra sẽ trả lời bằng cách đánh dấu x vào một trong ba phương án *(ba mức độ: nặng, bình thường, nhẹ)* phù hợp với mình, tương ứng với từng biểu hiện.

Cách cho điểm, tính điểm và thang đánh giá:

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), *bình thường* (2 điểm), *nhẹ* (1 điểm). Sau đó tính điểm trung bình ($\overline{X}$) cho mỗi mặt biểu hiện và từng biểu hiện cụ thể.

$\overline{X}_{\text{biểu hiện CTTL}}$ = [(số ý kiến chọn mức nặng x 3) + (số ý kiến chọn mức bình thường x 2) + (số ý kiến chọn mức nhẹ x 1)]/ 313 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 ở khoảng $1 \leqq \overline{X} \leqq 3$. 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:

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

$\overline{X}$ = 1.66 - 2.33: Biểu hiện CTTL ở mức bình thường

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

3. Một số vấn đề lý luận

3.1. Hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

3.1.1. Khái niệm hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

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 SV 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.

3.1.2. Đặc điểm hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

Theo Trần Hữu Luyến (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, tức cơ chế tái tạo chứ không phải cơ chế sáng tạo.

+ 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).

3.1.3. Các cấp độ hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

+ Cấp độ cảm nhận: hình thành sự nhận biết và phân biệt các hình ảnh âm thanh hoặc chữ viết của từ.

+ Cấp độ vận động: diễn ra việc lựa chọn và thống nhất các vận động cấu âm vào trong các chương trình tương ứng, đồng thời cũng diễn ra các quá trình phân biệt, hệ thống hóa và thực hiện các vận động đó.

+ Cấp độ tổng hợp (cấp độ cảm nhận - vận động): hình thành những chương trình vận động phát âm dưới sự kiểm tra của các hình ảnh tri giác và biểu tượng.

Kết quả của ba cấp độ hoạt động học ngoại ngữ vừa nêu được thể hiện dưới hình thức các kỹ năng, kỹ xảo cảm nhận lời nói; các kỹ năng, kỹ xảo vận động lời nói và các kỹ năng, kỹ xảo cảm nhận - vận động lời nói.

+ Cấp độ trí tuệ (cấp độ lý tính): hình thành những quá trình phát hiện, phân tích, tách ra, khái quát hóa và cố định lại những thuộc tính cơ bản của ngữ âm, từ vựng và các mối liên hệ cú pháp, từ pháp, âm pháp, cũng như những hành động hợp lý về sử dụng các thuộc tính và các mối liên hệ đó. Kết quả của cấp độ hoạt động học ngoại ngữ này là các tri thức ngôn ngữ và các kỹ năng, kỹ xảo lời nói ngoại ngữ (Trần Hữu Luyến, 2008).

Các cấp độ hoạt động học ngoại ngữ nêu trên có liên quan chặt chẽ với nhau, ứng với mỗi cấp độ có một loại hoạt động học ngoại ngữ cụ thể. Trong thực tế, hoạt động học ngoại ngữ là một quá trình tổng hợp của tất cả các cấp độ và các loại hoạt động học ngoại ngữ có thể có.

Quá trình học ngoại ngữ, SV phải tiến hành một số môn học như: các môn lý thuyết tiếng (ngữ pháp, ngữ âm, ngữ nghĩa, ngữ dụng học), các môn thực hành tiếng (đọc hiểu, nói, nghe hiểu và viết) và một số môn học khác. Các môn học này có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Sinh viên nắm vững ngoại ngữ là phải nắm vững kỹ năng, kỹ xảo hình thành và thể hiện ý của mình (nói, viết...) và của người khác (nghe hiểu, đọc hiểu...) nhờ ngoại ngữ. Trong quá trình ý đi vào lời nói ngoại ngữ (chuyển ý thành nghĩa, thành lời nói), tức quá trình nói và viết thì các cơ chế sản sinh lời nói được hình thành và phát triển. Quá trình người khác tiếp nhận ý trong lời nói ngoại ngữ (chuyển lời nói, chuyển nghĩa thành ý), tức quá trình nghe hiểu và đọc hiểu thì các cơ chế tiếp nhận lời nói được hình thành và phát triển.

3.1.4. Một số khó khăn trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

+ Khó khăn về tâm lý: Từ lúc sinh ra, lớn lên, học nói, học viết bằng tiếng Việt (tiếng mẹ đẻ) cho đến khi vào học ở các trường phổ thông, trường đại học SV đã hình thành những thói quen ăn sâu trong suy nghĩ, nói năng, giao tiếp bằng văn phong tiếng Việt. Khi học bất cứ một ngoại ngữ nào đều đòi hỏi SV phải có những thay đổi trong thói quen, trong kỹ xảo nói và viết, nghe và đọc theo ngoại ngữ đó. Điều đó gây không ít khó khăn và đòi hỏi SV phải có sự chuẩn bị tâm lý sẵn sàng cho việc học ngoại ngữ.

+ Khó khăn về ngôn ngữ: Mỗi ngoại ngữ đều có một hệ thống ngữ âm, từ vựng và ngữ pháp không hoàn toàn giống tiếng Việt. Chẳng hạn, tiếng Nga có cách phát âm, con chữ, ngữ pháp khác xa với tiếng Việt; tiếng Trung có hệ thống ký tự theo chữ tượng hình, cách viết chữ, cách phát âm, cấu trúc ngữ pháp cũng khác tiếng Việt... Vì thế, khi học bất cứ một ngoại ngữ nào, người Việt gặp không ít khó khăn về tri thức ngôn ngữ và hình thành kỹ năng, kỹ xảo lời nói ngoại ngữ. Sinh viên hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ khi học ngoại ngữ phải suy nghĩ, nói và viết, nghe hiểu và đọc hiểu trực tiếp bằng ngoại ngữ và theo ngoại ngữ đó chứ không phải là quá trình chuyển từ ý sang lời, hay từ lời sang ý theo tiếng Việt. Đây là những khó khăn làm hạn chế tốc độ, chất lượng học tập của bất cứ SV nào ở hệ sư phạm khi học ngoại ngữ.

+ Khó khăn về phương pháp học ngoại ngữ: Học ngoại ngữ đòi hỏi SV không chỉ tiếp thu hệ thống tri thức ngôn ngữ, mà còn phải hình thành kỹ năng, kỹ xảo lời nói ngoại ngữ (tức là phải hình thành được các kỹ năng: nói, nghe, đọc, viết). Sinh viên hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ muốn đạt kết quả tốt trong học ngoại ngữ phải biết cách lĩnh hội những qui tắc ngữ pháp (qui tắc ngữ âm, qui tắc từ vựng, qui tắc đặt câu...) và đặc biệt phải tích cực, chủ động, sáng tạo trong việc tự học, tự rèn luyện để hình thành các hành động lời nói ngoại ngữ.

+ Khó khăn về môi trường học tập, điều kiện, phương tiện, cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho việc học ngoại ngữ: Việc học ngoại ngữ đòi hỏi phải có môi trường tiếng để giao tiếp thường xuyên bằng ngoại ngữ, tiếp xúc trực tiếp với người nước ngoài hoặc người biết ngoại ngữ. Các phương tiện, cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho việc học ngoại ngữ phải có tính chuyên dụng. Các hình thức học tập đa dạng (học trên lớp; học qua thực tế, thực hành; học qua các phương tiện thông tin; học qua giao lưu...) (Đặng Thị Lan, 2018).

3.2. Biểu hiện căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

3.2.1. Căng thẳng tâm lý

Theo Hans (1936), CTTL 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.*

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 hẫng 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), CTTL là những xúc cảm nảy sinh trong những tình huống nguy hiểm, hẫng 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 CTTL 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.

3.2.2. 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 người 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 người SV đó.

3.2.3. Biểu hiện căng thẳng tâm lý trong hoạt động học ngoại ngữ của sinh viên

+ *Biểu hiện về mặt sinh lý*: Mặt mày ủ rũ, sắc mặt không tươi trong quá trình học tập ngoại ngữ; mệt mỏi, uể oải, chậm chạp khi tham gia hoạt động học ngoại ngữ; đau nhức xương khớp nên ngại vận động trong hoạt động học ngoại ngữ; đau nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt 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 trong học tập ngoại ngữ.

+ *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 và sợ 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, không có ai để chia sẻ cảm xúc của mình trong quá trình học tập ngoại ngữ; khó chịu trong người, không thích sự ồn ào trong học tập ngoại ngữ…; nôn nóng, sốt ruột, thiếu kiên nhẫn trong học tập ngoại ngữ…

+ *Biểu hiện về mặt hành vi*: Khó duy trì hoạt động học ngoại ngữ kéo dài; có nhiều sai sót trong quá trình học tập ngoại ngữ; không quản lý, sắp xếp được thời gian học tập ngoại ngữ; kỹ năng giao tiếp với giảng viên trong học tập ngoại ngữ kém; không tiếp xúc chỗ đông người, không tham gia các hoạt động nhóm trong học tập ngoại ngữ; phản ứng quá mức trước các sự việc, tình huống xảy ra trong học tập ngoại ngữ (hành vi quá khích)… (Đặng Thị Lan, 2019).

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 xét theo tổng mẫu điều tra

Bảng 1: Mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN xét theo tổng mẫu điều tra ($1 \leqq \overline{X} \leqq 3$)

TT	Biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ	$\overline{X}$		Độ lệch chuẩn	Thứ bậc
Biểu hiện về mặt sinh lý					
1	Mặt mày ủ rũ, sắc mặt không tươi trong quá trình học tập ngoại ngữ	1.85		0.521	2
2	Mệt mỏi, uể oải, chậm chạp khi tham gia hoạt động học ngoại ngữ	1.88		0.739	1
3	Đau nhức xương khớp nên ngại vận động trong hoạt động học ngoại ngữ	1.65	**1.79**	0.505	5
4	Đau nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt khi tiếp xúc với giáo trình và tài liệu tham khảo bằng ngoại ngữ	1.80		0.675	3
5	Run và toát mồ hôi khi phải trình bày một điều gì đó trước lớp trong quá trình học tập ngoại ngữ	1,76		0.512	4
Biểu hiện về mặt nhận thức					
1	Suy nghĩ mọi việc trong quá trình học tập ngoại ngữ theo hướng tiêu cực	1.85		0.682	5
2	Khó tập trung chú ý trong quá trình học tập ngoại ngữ	1.87		0.611	4
3	Trí nhớ trong quá trình học tập ngoại ngữ giảm sút, đãng trí, thường xuyên bị quên từ, cấu trúc câu…	1.89	**1.91**	0.681	3
4	Khả năng khái quát vấn đề trong quá trình học tập ngoại ngữ kém, ý nghĩ rời rạc, không liền mạch	2.03		0.593	1
5	Không tự đưa ra được quyết định trong quá trình học tập ngoại ngữ…	1.93		0.583	2
Biểu hiện về mặt cảm xúc					
1	Lo lắng, bối rối và sợ một điều gì đó xảy ra không theo mong đợi trong quá trình học tập ngoại ngữ	1.97		0.651	1
2	Tinh thần không thoải mái khi học tập ngoại ngữ	1.65		0.689	5
3	Cảm thấy chán nản, không có ai để chia sẻ cảm xúc của mình trong quá trình học tập ngoại ngữ	1.85	**1.85**	0.587	4
4	Khó chịu trong người, không thích sự ồn ào trong quá trình học tập ngoại ngữ…	1.93		0.638	2
5	Nôn nóng, sốt ruột, thiếu kiên nhẫn trong quá trình học tập ngoại ngữ	1.87		0.523	3
Biểu hiện về mặt hành vi					
1	Khó duy trì hoạt động học ngoại ngữ kéo dài	1.80		0.597	5
2	Có nhiều sai sót trong quá trình học tập ngoại ngữ	1.83		0.637	4
3	Không quản lý, sắp xếp được thời gian trong quá trình học tập ngoại ngữ	1.78		0.526	6
4	Kỹ năng giao tiếp với giảng viên trong quá trình học tập ngoại ngữ kém	2.02	**1.87**	0.613	1
5	Không tiếp xúc chỗ đông người, không tham gia các hoạt động nhóm trong quá trình học tập ngoại ngữ	1.93		0.686	2
6	Phản ứng quá mức trước các sự việc, tình huống xảy ra trong quá trình học tập ngoại ngữ… (hành vi quá khích)	1.84		0.649	3
Chung		**1.86**		**0.614**	

Kết quả Bảng 1 cho thấy SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN bị CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở mức bình thường (điểm trung bình chung là 1.86). Khi học ngoại ngữ, SV không chỉ phải tiếp thu hệ thống tri thức ngôn ngữ, mà còn phải hình thành kỹ năng, kỹ xảo lời nói ngoại ngữ (tức là phải hình thành được các kỹ năng: nói, nghe, đọc, viết); phải biết cách lĩnh hội những qui tắc ngữ pháp (qui tắc ngữ âm, qui tắc từ vựng, qui tắc đặt câu...), mà mỗi ngoại ngữ đều có một hệ thống ngữ âm, từ vựng và ngữ pháp không hoàn toàn giống tiếng Việt. Điều này đã gây ra ở SV những khó khăn trong hoạt động học ngoại ngữ và có nhiều nguy cơ làm cho họ bị CTTL.

Nếu xét theo các mặt biểu hiện của CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ thì SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ bị CTTL nặng nhất về mặt nhận thức (điểm trung bình là 1.91), sau đó là CTTL về mặt hành vi (điểm trung bình là 1.87), CTTL về mặt cảm xúc (điểm trung bình là 1.85), biểu hiện CTTL nhẹ nhất là về mặt sinh lý (điểm trung bình là 1.79).

Để phân tích, đánh giá sâu hơn mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN, chúng tôi xem xét qua từng mặt biểu hiện cụ thể: biểu hiện về sinh lý, về nhận thức, về cảm xúc và về hành vi.

- Biểu hiện CTTL về mặt sinh lý trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm

Các biểu hiện CTTL về mặt sinh lý trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm hầu hết ở mức độ bình thường, chỉ có một biểu hiện SV cho rằng ở mức nhẹ khi bị CTTL. Trong đó, biểu hiện CTTL về mặt sinh lý nặng nhất là *mệt mỏi, uể oải, chậm chạp khi tham gia hoạt động học ngoại ngữ* (với điểm trung bình là 1.88), sau đó đến biểu hiện *mặt mày ủ rũ, sắc mặt không tươi trong quá trình học tập ngoại ngữ* với điểm trung bình là 1.85. Biểu hiện CTTL về mặt sinh lý ở mức nặng thứ ba là *đau nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt khi tiếp xúc với giáo trình và tài liệu tham khảo bằng ngoại ngữ* với điểm trung bình là 1.80. Ở Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN, phương thức đào tạo, phương pháp giảng dạy và học tập ngoại ngữ, nội dung kiến thức ngoại ngữ có nhiều thay đổi với những yêu cầu cao hơn so với phổ thông. Mặt khác, đa số SV sống xa nhà, điều kiện học tập, sinh hoạt, ăn ở còn nhiều khó khăn dẫn đến sự mệt mỏi, uể oải, chậm chạp, mặt mày ủ rũ… trong quá trình học tập ngoại ngữ. Đây là những biểu hiện nặng nhất, dễ nhận thấy nhất về mặt sinh lý của SV khi bị CTTL.

Biểu hiện CTTL về mặt sinh lý mà SV hệ sư phạm bị nhẹ hơn trong hoạt động học ngoại ngữ là *run và toát mồ hôi khi phải trình bày một điều gì đó trước lớp trong quá trình học tập ngoại ngữ* (điểm trung bình là 1.76), chỉ có một biểu hiện CTTL về sinh lý ở mức nhẹ là *đau nhức xương khớp nên ngại vận động trong hoạt động học ngoại ngữ* (điểm trung bình là 1.65).

Như vậy, SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ có biểu hiện CTTL về mặt sinh lý ở mức độ bình thường. Mặc dù mặt biểu hiện này chỉ ở mức bình thường 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.

- Biểu hiện CTTL về mặt nhận thức trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm

Sinh viên hệ sư phạm bị CTTL về mặt nhận thức trong hoạt động học ngoại ngữ ở mức độ

bình thường (điểm trung bình chung là 1.91). Kết quả này cũng thể hiện sự khác nhau về thứ bậc các biểu hiện cụ thể về mặt nhận thức dựa trên điểm trung bình. Trong đó, *khả năng khái quát vấn đề của quá trình học tập ngoại ngữ kém, ý nghĩ rời rạc, không liền mạch* là biểu hiện CTTL nặng nhất về mặt nhận thức (điểm trung bình là 2.03). Hoạt động học tập, nghiên cứu ngoại ngữ ở trường đại học đặt ra cho SV nhiệm vụ hết sức nặng nề, đòi hỏi ở họ tính tự giác, chủ động và sáng tạo rất cao. Học tập trên lớp, SV phải cùng các giảng viên và bạn bè khám phá, suy nghĩ những vấn đề đã được nêu ra; phải tập trung chú ý quan sát, ghi nhớ, suy nghĩ kết hợp lựa chọn nội dung để tiếp thu bài giảng theo phương pháp riêng; có tư duy độc lập, sáng tạo và khả năng khái quát vấn đề; biết liên hệ kiến thức mới với kiến thức đã tích lũy và vận dụng vào thực tiễn để hiểu sâu rộng nội dung học tập. Đặc biệt, SV phải học nhiều môn học như các môn lý thuyết tiếng (ngữ pháp, ngữ âm, ngữ nghĩa, ngữ dụng học), các môn thực hành tiếng (đọc hiểu, nói, nghe hiểu, viết) và một số môn khác (địa lý đại cương, giao thoa văn hóa, đất nước học, văn học); khối lượng kiến thức mỗi môn học nhiều, mới mẻ và trừu tượng... Những yêu cầu mới này đã làm nhiều SV hệ sư phạm gặp khó khăn và dẫn đến bị CTTL trong quá trình học tập ngoại ngữ.

Biểu hiện CTTL nặng thứ hai về mặt nhận thức là *không tự đưa ra được quyết định trong quá trình học tập ngoại ngữ*… (điểm trung bình là 1.93). Khi giảm sút về khả năng khái quát và nhìn nhận vấn đề trong quá trình học tập ngoại ngữ, tư duy rời rạc, không liền mạch khiến SV hệ sư phạm gặp khó khăn trong việc phán đoán để tự đưa ra quyết định. Sinh viên Nguyễn Thùy D. tâm sự: *"Tri thức ngôn ngữ thì nhiều, mới và khá trừu tượng; giảng viên thì yêu cầu cao về phương pháp học tập ngoại ngữ để đáp ứng chuẩn đầu ra; bản thân chúng em còn hạn chế về nhận thức nên việc phân tích, khái quát các vấn đề để đưa ra quyết định đúng đắn, kịp thời trong quá trình học tập rất khó khăn".*

*Trí nhớ trong học tập ngoại ngữ giảm sút, đãng trí, thường xuyên bị quên từ, cấu trúc câu…*là biểu hiện CTTL nặng thứ ba về mặt nhận thức (điểm trung bình là 1.89).

Khó tập trung chú ý trong quá trình học tập ngoại ngữ và *suy nghĩ mọi việc trong quá trình học tập ngoại ngữ theo hướng tiêu cực* là những biểu hiện CTTL nhẹ hơn về mặt nhận thức ở SV hệ sư phạm (điểm trung bình lần lượt là 1.87 và 1.85).

- Biểu hiện CTTL về mặt cảm xúc trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm

Điểm trung bình chung là 1.85 nói lên biểu hiện CTTL về mặt cảm xúc trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm ở mức độ bình thường. Trong các biểu hiện cụ thể về mặt cảm xúc thì chỉ có một biểu hiện duy nhất SV bị ở mức nhẹ khi CTTL là *tinh thần không thoải mái khi học tập ngoại ngữ* (điểm trung bình là 1.65). *Lo lắng, bối rối và sợ một điều gì đó xảy ra không theo mong đợi trong quá trình học tập ngoại ngữ* là biểu hiện CTTL về mặt cảm xúc nặng nhất (điểm trung bình là 1.97), sau đó đến *khó chịu trong người, không thích sự ồn ào trong quá trình học tập ngoại ngữ…; nôn nóng, sốt ruột, thiếu kiên nhẫn trong quá trình học tập ngoại ngữ; cảm thấy chán nản, không có ai để chia sẻ cảm xúc của mình trong quá trình học tập ngoại ngữ* (điểm trung bình lần lượt là 1.93; 1.87 và 1.85). Môi trường học tập ngoại ngữ, phương pháp giảng dạy và học tập ngoại ngữ, nội dung học tập ngoại ngữ, chuẩn đầu ra đáp ứng yêu cầu xã hội… đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến mặt cảm xúc của người SV trong quá trình học tập ngoại ngữ. Môi trường học tập ở đại học có nhiều điểm mới khác với trường phổ thông như cơ cấu tổ chức, nội qui, qui chế; mục tiêu đào tạo; chương trình đào tạo; kế hoạch học

tập… Giảng viên ngoại ngữ thường giảng nhanh và nói chủ yếu bằng tiếng nước ngoài, đòi hỏi ở SV tính tích cực, độc lập, sáng tạo rất nhiều. Sinh viên phải học tập và làm việc độc lập với sách nhiều hơn, phải tự xây dựng cho mình kế hoạch học tập phù hợp. Nội dung học ngoại ngữ nhiều, lượng kiến thức lớn và khá trừu tượng. Xã hội cũng đặt ra những yêu cầu cao về chuẩn đầu ra... Những điều này trở thành tác nhân kích thích khiến SV trở nên nhạy cảm hơn, lo lắng nhiều hơn, bối rối và sợ một điều gì đó xảy ra không theo mong đợi trong học tập ngoại ngữ; đồng thời nảy sinh những cảm xúc tiêu cực khác như khó chịu trong người, không thích sự ồn ào, nôn nóng, thiếu kiên nhẫn… trong học tập ngoại ngữ. Sinh viên Phạm Phú S. nói: *"Một số giảng viên dạy ngoại ngữ làm em thấy căng thẳng, mệt mỏi trong quá trình học tập. Có lúc em nghĩ rằng giá môn học này chỉ học mà đừng thi thì tốt quá!"*. Có một số sinh viên QH2017 khoa Sư phạm tiếng Anh tâm sự về vấn đề giảng viên giảng dạy với tốc độ nhanh, nói khó nghe: *"Nhiều giảng viên dạy quá nhanh, nói quá nhiều làm cho chúng em không kịp hiểu, không kịp ghi và rất lo lắng, sợ kết quả môn học không như mong muốn"*.

Một số biểu hiện khác về mặt cảm xúc có ở SV hệ sư phạm khi bị CTTL như *cảm thấy chán nản, không có ai để chia sẻ cảm xúc của mình trong quá trình học tập ngoại ngữ, tinh thần không thoải mái khi quá trình học tập ngoại ngữ* tuy bị nhẹ hơn, nhưng nếu chúng không được nhận thức và ứng phó kịp thời thì sẽ gây ra những ảnh hưởng xấu đến đời sống tình cảm, đời sống tâm lý và kết quả học tập ngoại ngữ của SV.

- Biểu hiện CTTL về mặt hành vi trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm

Thứ bậc các biểu hiện CTTL về mặt hành vi trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm là khác nhau nhưng đều nằm trong khoảng $1.66 \leq \overline{X} \leq 2.33$, tương ứng với mức độ CTTL bình thường. Trong đó, biểu hiện về mặt hành vi nặng nhất ở SV khi bị CTTL là *kỹ năng giao tiếp với giảng viên trong quá trình học tập ngoại ngữ kém* (điểm trung bình là 2.02), biểu hiện nặng thứ hai là *không tiếp xúc chỗ đông người, không tham gia các hoạt động nhóm trong quá trình học tập ngoại ngữ* (điểm trung bình là 1.93), biểu hiện nặng thứ ba là *phản ứng quá mức trước các sự việc, tình huống xảy ra trong quá trình học tập ngoại ngữ (hành vi quá khích)* (điểm trung bình là 1.84). Kỹ năng giao tiếp nói chung, kỹ năng giao tiếp với giảng viên của SV là một trong những hành trang chuẩn bị vững chắc cho SV gia nhập vào xã hội và thực hiện chức năng của mình. Nhưng hiện nay, trong quy trình đào tạo của hầu hết các trường đại học, chúng ta chỉ chú trọng đến việc trang bị tri thức chuyên môn cho SV, còn các tri thức nghiệp vụ, các kỹ năng xã hội thì ít được quan tâm, đặc biệt là kỹ năng giao tiếp mà cụ thể là kỹ năng giao tiếp với giảng viên, kỹ năng giao tiếp chỗ đông người, nơi công sở. Mặt khác, trong quá trình giảng dạy ngoại ngữ, giảng viên thường giảng nhanh và nói chủ yếu bằng tiếng nước ngoài, giảng viên đòi hỏi ở SV khả năng khái quát vấn đề, tư duy tích cực, độc lập, sáng tạo trong học tập ngoại ngữ... Với những lý do đó, khi giao tiếp ở chỗ đông người, khi trao đổi những nội dung học tập với giảng viên, SV thường không tự tin, ngại ngùng, lúng túng. Em Tống Thị Kim L. đã nói với chúng tôi: *"Trong quá trình học tập ngoại ngữ, có những nội dung trừu tượng, khó hiểu chúng em muốn hỏi nhưng lại rất ngại, cảm thấy không tự tin và luống cuống khi trao đổi bài với các thầy cô giáo"*. Chính vì không tự tin, ngại ngùng, lúng túng trong giao tiếp nên SV không tham gia các hoạt động nhóm trong quá trình học tập ngoại ngữ. *Khó duy trì hoạt động học ngoại ngữ kéo dài và không quản*

lý, sắp xếp được thời gian học tập ngoại ngữ là những biểu hiện CTTL về mặt hành vi nhẹ hơn ở SV hệ sư phạm (điểm trung bình lần lượt là 1.80 và 1.78).

Độ lệch chuẩn trung bình của các biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ là 0.614 cho thấy giá trị quan sát tập trung khá cao và mức độ phân tán tương đối rõ nét giữa các khách thể nghiên cứu. Điều này hoàn toàn phù hợp khi mỗi SV sư phạm là một chủ thể hoạt động với những nguồn lực về thể chất không giống nhau; mức độ nhận thức, cảm xúc và hành vi khác nhau.

4.2. 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 xét theo các khoa đào tạo

Bảng 2. Mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN xét theo các khoa đào tạo (1 ≦ $\overline{X}$ ≦ 3)

TT	Khoa đào tạo	Các mặt biểu hiện của CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ				Chung	
		Sinh lý	Nhận thức	Cảm xúc	Hành vi	$\overline{X}$	Thứ bậc
1	Khoa Sư phạm tiếng Anh	1.72	1.79	1.83	1.79	*1.78*	6
2	Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Hàn Quốc	1.73	1.82	1.85	1.78	*1.80*	5
3	Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản	1.88	2.04	1.92	2.01	*1.96*	1.5
4	Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Nga	1.77	1.97	1.80	1.89	*1.85*	3
5	Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Pháp	1.72	1.90	1,88	1.76	*1.82*	4
6	Khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc	1.85	2.07	1.91	2.02	*1.96*	1.5
Chung		**1.79**	**1.91**	**1.85**	**1.87**	***1.86***	

Kết quả bảng 2 cho thấy sự khác biệt về mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm ở các khoa đào tạo, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN là không đáng kể. Tuy nhiên, SV khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc, Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản bị CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ nặng hơn so với các khoa còn lại (điểm trung bình đều là 1.96), sau đó đến khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Nga (điểm trung bình là 1.85). Sinh viên khoa Sư phạm tiếng Anh gặp CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở mức độ nhẹ nhất (điểm trung bình là 1.78). Thực trạng này có thể giải thích bằng những đặc thù của từng ngoại ngữ mà SV được đào tạo. Mỗi ngoại ngữ đều có một hệ thống ngữ âm, từ vựng, ngữ pháp, cách viết… khác nhau. Tiếng Trung Quốc được cấu tạo bởi bốn nguyên tắc gồm tượng hình, chỉ sự, hội ý và hình thanh. Chữ có cấu tạo theo nguyên tắc tượng hình ra đời sớm nhất và chữ hình thanh chiếm tỷ lệ cao nhất. Theo ghi chép của Nguyễn Kim Thản (1984): học giả Vương Quân đời Thanh đã khảo sát 9353 chữ Trung Quốc thì có 264 chữ được cấu tạo theo nguyên tắc tượng hình, 7697 chữ được cấu tạo theo nguyên tắc hình thanh. Ước tính có khoảng hơn 80 ngàn ký tự được sử dụng trong tiếng Trung Quốc (trong khi đó tiếng Anh chỉ sử dụng 26 chữ cái, bảng chữ cái tiếng Nga có 33 ký tự), cách viết chữ tiếng Trung Quốc không theo hệ thống chữ latin (trong khi đó bảng chữ cái tiếng Anh viết theo chữ latin), hệ thống nhận dạng chữ viết tiếng Trung Quốc rất phức tạp, nhiều nguyên tắc phát âm khác nhau... Tiếng Nhật cũng là một ngoại ngữ khó, bảng chữ cái tiếng Nhật nhiều chữ và khó nhớ, cách viết chữ tiếng Nhật không theo hệ thống chữ latin, cấu trúc ngữ pháp tiếng Nhật hơi ngược với tiếng Việt, cách phát âm và ngữ điệu khó… Còn tiếng

Nga sử dụng hệ chữ cái không phải là chữ Latin mà là bộ chữ trong bảng chữ cái Cyrillic (Kirin). Ngữ pháp và từ vựng tiếng Nga rất phức tạp (theo giống, số và cách), các trọng tâm thường rơi vào một âm tiết nào đó theo một cách dường như võ đoán, không giống như tiếng Pháp (trọng âm thường rơi theo một mẫu nhất định), phần phát âm và đánh vần chữ cái tiếng Nga khá giống tiếng Việt. Khi học những ngoại ngữ này, SV phải suy nghĩ, nói và viết, nghe và đọc trực tiếp bằng ngoại ngữ và theo ngoại ngữ đó chứ không phải là quá trình chuyển từ ý sang lời, hay từ lời sang ý như tiếng Việt. Mức độ khó khăn khi học từng ngoại ngữ sẽ làm hạn chế tốc độ, chất lượng học tập của bất cứ SV nào ở các khoa đào tạo và gây nên tình trạng CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở mức độ khác nhau.

Nếu xét mức độ biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm theo từng khoa đào tạo thì:

- Sinh viên hệ sư phạm khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc, Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản, Ngôn ngữ và Văn hóa Nga bị CTTL nặng nhất về mặt nhận thức (điểm trung bình lần lượt là 2.07; 2.04 và 1.97), sau đó là CTTL về mặt hành vi (điểm trung bình lần lượt là 2.02; 2.01 và 1.89), CTTL về mặt cảm xúc (điểm trung bình lần lượt là 1.91; 1.92 và 1.80), biểu hiện CTTL nhẹ nhất là về mặt sinh lý (điểm trung bình lần lượt là 1.85; 1.88 và 1.77).

- Căng thẳng tâm lý về mặt nhận thức là biểu hiện nặng nhất của SV hệ sư phạm khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Pháp (điểm trung bình là 1.90), CTTL về mặt cảm xúc là biểu hiện nặng thứ hai (điểm trung bình là 1.88), sau đó đến CTTL về mặt hành vi (điểm trung bình là 1.76) và nhẹ nhất là CTTL về mặt sinh lý (điểm trung bình là 1.72).

- Biểu hiện CTTL nặng nhất của SV hệ sư phạm khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Hàn Quốc là về mặt cảm xúc (điểm trung bình là 1.85), CTTL nhẹ hơn là về mặt nhận thức và hành vi (điểm trung bình lần lượt là 1.82 và 1.78), nhẹ nhất là CTTL về mặt sinh lý (điểm trung bình là 1.73).

- Sinh viên khoa Sư phạm tiếng Anh bị CTTL nặng nhất về mặt cảm xúc (điểm trung bình là 1.83), sau đó là CTTL về mặt nhận thức và hành vi (điểm trung bình đều là 1.79), biểu hiện CTTL nhẹ nhất là về mặt sinh lý (điểm trung bình là 1.73).

Có thể nói, CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm các khoa đào tạo đều biểu hiện ở mức bình thường và không có sự chênh lệch đáng kể. Tuy nhiên, SV khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc, Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản, Ngôn ngữ và Văn hóa Nga có mức độ biểu hiện CTTL nặng hơn một chút so với SV các khoa còn lại. Sinh viên ở ba khoa này có mức độ biểu hiện CTTL nặng nhất về mặt nhận thức nhưng SV khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Hàn Quốc, khoa Sư phạm tiếng Anh lại có mức độ biểu hiện CTTL nặng nhất về mặt cảm xúc.

5. Kết luận và đề xuất

Kết quả nghiên cứu thực tiễn cho thấy SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN bị CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ ở mức bình thường. Trong bốn mặt biểu hiện của CTTL thì SV gặp CTTL về mặt nhận thức và hành vi nặng hơn so với CTTL về mặt sinh lý và cảm xúc. Nếu xét theo từng mặt biểu hiện CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ thì *khả năng khái quát vấn đề của SV trong quá trình học tập ngoại ngữ kém, ý nghĩ rời rạc, không liền mạch* là biểu hiện nặng nhất về mặt nhận thức; *kỹ năng giao tiếp với giảng viên trong quá trình học tập ngoại ngữ kém* là biểu hiện nặng nhất về mặt hành vi; *lo lắng, bối rối và sợ một điều gì đó xảy ra không theo mong đợi trong quá trình học tập*

ngoại ngữ là biểu hiện nặng nhất về mặt cảm xúc và *mệt mỏi, uể oải, chậm chạp khi tham gia hoạt động học ngoại ngữ* là biểu hiện nặng nhất về mặt sinh lý. Nếu xét theo các khoa đào tạo thì CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ của SV hệ sư phạm các khoa không có sự chênh lệch đáng kể. Tuy nhiên, SV khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Trung Quốc, Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản, Ngôn ngữ và Văn hóa Nga có mức độ biểu hiện CTTL nặng hơn một chút so với SV khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Pháp, Ngôn ngữ và Văn hóa Hàn Quốc, khoa Sư phạm tiếng Anh.

Từ kết quả nghiên cứu thực tiễn, chúng tôi xin đề xuất một số ý kiến nhằm giúp SV hệ sư phạm, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN giảm thiểu CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ:

- Sinh viên ngoại ngữ nói chung, SV hệ sư phạm nói riêng cần 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 *(cả về nhận thức, hành vi, cảm xúc và sinh lý)* để có cách ứng phó kịp thời. Khi cảm thấy một mình không thể tự giải quyết đươc vấn đề của bản thân trong hoạt động học ngoại ngữ thì cần chủ động bày tỏ và chia sẻ với người khác, hoặc tìm đến những tổ chức đoàn thể xã hội có chức năng hỗ trợ SV, hoặc trung tâm tư vấn tâm lý, trung tâm hỗ trợ SV của nhà trường để nhận được sự hỗ trợ cần thiết cho việc giải quyết vấn đề CTTL một cách nhanh chóng.

- Phòng Chính trị - công tác học sinh, sinh viên; Đoàn thanh niên; Trung tâm hỗ trợ SV hãy luôn là bạn đồng hành với SV và là những địa chỉ tin cậy để các em có thể tìm đến khi gặp CTTL. Những bộ phận này cần phối hợp với các khoa đào tạo để tổ chức hoạt động phong phú và đa dạng nhằm giúp SV giải tỏa được CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ.

- Trung tâm tư vấn tâm lý của Trường Đại học Ngoại ngữ cần phối hợp với các nhà chuyên môn, các tổ chức đoàn thể xã hội nhanh chóng triển khai hoạt động tư vấn tâm lý phục vụ SV nhằm chăm lo về mặt tinh thần và góp phần giúp họ ngăn ngừa những CTTL, có biện pháp ứng phó phù hợp với những CTTL trong hoạt động học ngoại ngữ.

Tài liệu tham khảo

Tiếng Việt

Vũ Dũng (chủ biên) (2000). *Từ điển tâm lý học*. Hà Nội: Nxb Khoa học xã hội.

Phạm Minh Hạc, Lê Khanh, Trần Trọng Thủy (1998). *Tâm lý học*. Hà Nội: Nxb Giáo dục.

Đặng Thị Lan (2018). *Mức độ thích ứng với hoạt động học môn Đọc hiểu tiếng nước ngoài của sinh viên chuyên ngoại ngữ*. Hà Nội: Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

Đặng Thị Lan (2019). 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. *Nghiên cứu nước ngoài, 35*(5), 82 - 93.

Trần Hữu Luyến (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 & Nguyễn Sinh Phúc (1998). *Tâm lý học y học*. Hà Nội: Nxb Y học.

Nguyễn Kim Thản (1984). *Lược sử ngôn ngữ học*. Tập 1. Hà Nội: Nxb Đại học & Trung học chuyên nghiệp.

Tiếng Anh

Hans, S. (1936). A syndrome produced by diverse nocious agents. *Journal of Nature, 32,* 138.

Richard, L. (1993). *Why we should think of stress as a subset of emotion*. *in* "*Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects",* Edited by Leo Goldberger and Shlomo Breznitz. New York: The Free Press

SIGNS OF PSYCHOLOGICAL STRESS IN FOREIGN LANGUAGE LEARNING AMONG STUDENTS OF PEDAGOGY AT VNU UNIVERSITY OF LANGUAGES AND INTERNATIONAL STUDIES

Dang Thi Lan

Department of Psychology - Education, University of Languages and International Studies, VNU, Pham Van Dong, Cau Giay, Hanoi, Vietnam

Abstract: Innovations in training modes, pedagogical and learning methods so as to ensure outcome standards are essential and definitely benefit all stakeholders. They, however, may cause certain difficulties to students, which can put them at risk of psychological stress (PS). Students at the University of Languages and International Studies under Vietnam National University, Hanoi (ULIS-VNU) are no exception. The study aims to reveal the levels of PS manifestation in foreign language learning activities of students of pedagogy (i.e. those majoring in foreign language teacher education) at ULIS-VNU. The results show that the PS these students suffer from stands at average levels. Out of the four PS manifestations, cognitive and behavioural signs are greater than physiological and emotional ones. PS levels do not significantly vary among faculties. However, students of the Faculty of Chinese Language and Culture, the Faculty of Japanese Language and Culture, the Faculty of Russian Language and Culture exhibit slightly higher levels of PS than students of the Faculty of French Language and Culture, the Faculty of Korean Language and Culture, and the Faculty of English Language Teacher Education. The findings can help these faculties develop and deliver timely supportive measures for addressing their students' PS.

Keywords: psychological stress, manifestation of psychological stress, foreign language learning activities, students of pedagogy, ULIS-VNU