

# THỰC TRẠNG KĨ NĂNG NHẬN DIỆN TÁC NHÂN GÂY STRESS TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

**ĐỖ VĂN ĐOẠT**

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội  
Email: dvdoat@gmail.com

**Tóm tắt:** Kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress là một kĩ năng thành phần để ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ. Trên cơ sở thao tác hóa khái niệm, bài viết làm rõ thực trạng kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo học chế tín chỉ. Nghiên cứu tiến hành khảo sát trên 503 sinh viên đại học sư phạm ở TP. Hồ Chí Minh, thành phố Cần Thơ và tỉnh Đồng Tháp. Kết quả cho thấy: kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo học chế tín chỉ được đánh giá ở mức trung bình; có sự khác biệt cơ bản về mức độ kĩ năng này giữa các nhóm sinh viên theo địa bàn và theo năm học; có mối tương quan khá chặt giữa mức độ nhận thức và mức độ thực hiện kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo học chế tín chỉ. Đây là cơ sở thực tiễn cho các biện pháp cải thiện kĩ năng để nâng cao chất lượng hoạt động học tập theo học chế tín chỉ.

**Từ khóa:** Stress; tín chỉ; sinh viên; đại học sư phạm.

(Nhận bài ngày 10/3/2017; Nhận kết quả phản biện và chỉnh sửa ngày 25/4/2017; Duyệt đăng ngày 25/5/2017).

## 1. Đặt vấn đề

Học tập về bản chất là lĩnh hội cái mới và cái mới bao giờ cũng tiềm ẩn khả năng gây stress. Khả năng xuất hiện của stress càng cao khi sinh viên (SV) chưa thực sự quen với bản chất hoạt động học tập theo học chế tín chỉ. Tuy nhiên, stress không xảy ra hoặc stress sẽ được giải tỏa khi SV có kĩ năng ứng phó (KNUP). Do vậy, nghiên cứu về KNUP với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ là vô cùng cần thiết.

Nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy, khi bị stress, các thông số tâm lí như trí nhớ, tư duy và chú ý đều giảm một cách đáng kể (Kumarmahi, 2007) [1; tr. 28-31]. Ngoài ra, SV khi bị stress thường có những ý nghĩ tiêu cực, chẳng hạn như: "Tôi không thể làm được điều này", "Mình là kẻ kém cỏi", "Mình luôn gặp thất bại",... và không có khả năng thoát ra khỏi những ý nghĩ tiêu cực này (Terry, DJ, 1991) [2]. Khi bị stress lâu ngày, một số biểu hiện tâm lí sẽ gia tăng như sợ hãi, tình cảm bất ổn, khủng hoảng,... những phản ứng sinh lí biểu hiện chúng lo âu như run sợ, đau nhức có mức độ rất trầm trọng đến nỗi bị lẫn lộn với các triệu chứng của bệnh tim đang phát tác. Họ thường đột nhiên lo buồn, cáu gắt, giận dữ,... (đủ các loại cảm xúc tiêu cực) (Phạm Minh Hạc, 1998) [3, tr. 9]. Theo nghiên cứu của Trever Butlin (2006) [4], khi bị stress, SV có khuynh hướng thích sử dụng nhiều thức uống có cồn, luôn muốn thu mình vào một chỗ, ngại tiếp xúc với mọi người. Nhiều SV tỏ ra thiếu kiên nhẫn, thiếu kiểm chế, bối rối, sợ hãi, bực dọc, rất dễ có những hành vi gây gổ với bạn bè. Họ làm việc thường mất rất nhiều thời gian nhưng hiệu quả công việc rất thấp. Thậm chí, những người bị stress quá nặng còn có thể dẫn đến

những hành vi thiếu kiểm chế, mang tính chất phá hoại, nguy hiểm cho bản thân và xã hội.

Hơn nữa, học tập theo học chế tín chỉ đòi hỏi tinh thần tự chủ, chủ động, tự nghiên cứu, tự học ở mức độ cao. Nhiệm vụ của học tập theo tín chỉ cũng khá nhiều. Do đó, việc nhận diện stress làm cơ sở để giải quyết những stress nảy sinh trong hoạt động học tập theo tín chỉ, góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động này là cần thiết. Vì thế, nghiên cứu về kĩ năng nhận diện các tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ là vấn đề rất cần được tập trung nghiên cứu.

## 2. Thực trạng kĩ năng nhận diện các tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ

Nghiên cứu được tiến hành với việc khảo sát bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu, bài tập tình huống và quan sát trên cơ sở khung lí thuyết đã xác định, nhằm đánh giá biểu hiện và mức độ kĩ năng nhận diện các tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ (tập trung vào stress tiêu cực) của sinh viên sư phạm (SVSP). Nghiên cứu đã tiến hành khảo sát trên mẫu gồm 503 SV đại học sư phạm (SVĐHSP) ở Đại học Cần Thơ, Đại học Đồng Tháp và Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh. Những dữ liệu nghiên cứu định lượng và định tính được xử lí dưới sự hỗ trợ của phần mềm tin học, trong đó có phần mềm SPSS for Windows 22.0.

### 2.1. Thực trạng mức độ stress ở sinh viên đại học sư phạm

Khảo sát thực trạng stress ở SVĐHSP là công việc đầu tiên cần làm để có cơ sở bàn luận về kĩ năng ứng phó với stress của họ (kĩ năng nhận diện tác nhân stress là một kĩ năng thành phần). Bởi vì, nếu không có stress



thì không cần đến kĩ năng ứng phó.

### 2.1.1. Tự đánh giá mức độ stress của sinh viên đại học sư phạm

Nghiên cứu trong bài viết này không chuyên sâu về stress mà chỉ coi stress như một tình huống cần giải quyết. Do đó, chúng tôi tìm hiểu mức độ stress. Mức độ stress được đánh giá thông qua quan sát khi giảng dạy và tiếp xúc với SV, qua cảm nhận của SVĐHSP về sự căng thẳng trong học tập theo tín chỉ. Sự căng thẳng càng lớn thì mức độ stress càng cao. Kết quả thu được như Bảng 1.

#### Nhận xét:

- 100% SVĐHSP có stress trong học tập theo tín chỉ nhưng ở các mức độ khác nhau. Trong đó, mức độ 2 (căng thẳng) chiếm tỉ lệ cao nhất (77,3%) và thấp nhất ở mức độ 1 (3,8%). Tỉ lệ 18,9% cho mức độ 1 (rất căng thẳng) tuy chưa cao nhưng vẫn cần chú ý bởi hậu quả xấu có thể xảy ra nếu SVĐHSP không có kĩ năng ứng phó.

- Sự thay đổi để phát triển của nền giáo dục đại học là vô cùng cần thiết. Chuyển đổi đào tạo từ niên chế sang tín chỉ là một lộ trình đúng đắn và được nhiều trường đại học áp dụng. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt tích cực thì kéo theo đó là những tồn tại cần giải quyết. Nội dung mà đề tài tập trung là những stress tiêu cực cần ứng phó để học tập theo tín chỉ của SVĐHSP đạt hiệu quả, góp phần ủng hộ lộ trình đào tạo của nhà trường.

- Về mặt lí luận, stress có tính chất tích tụ nên cần được kiểm soát bằng nhiều biện pháp để giải toả stress. Nếu không có bất cứ biện pháp nào thì sẽ bị dồn nén và khi bùng phát sẽ gây hậu quả không nhỏ. Cho nên, kĩ năng ứng phó nói chung và kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress nói riêng có vị trí đặc biệt quan trọng trong quá trình kiểm soát stress và giải quyết stress.

- Có nhiều nguyên nhân dẫn đến stress trong học tập của SVĐHSP. Những nguyên nhân mà các em nhận định và tập trung là: chưa được trang bị kĩ năng học tập theo học chế tín chỉ, cố vấn học tập chưa đủ chuẩn (không giúp SV được nhiều), bản thân hiểu không rõ về stress và cách ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ. Bằng kinh nghiệm công tác, tiếp xúc với SV thường xuyên và quan sát những tình huống khó khăn mà các em gặp phải trong học tập theo tín chỉ có thể khẳng định sự tự đánh giá về mức độ stress ở SVĐHSP là đúng đắn, hợp với thực tại khách quan.

### 2.1.2. So sánh mức độ stress giữa các kết quả tích lũy tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm

Những SVĐHSP bị stress trong học tập theo tín chỉ như đã phân tích ở trên là do nhiều nguyên nhân. Khi bị stress, kết quả học tập của SVĐHSP cũng bị ảnh hưởng. Chúng tôi tìm hiểu để so sánh mức độ stress của SV theo kết quả tích lũy tín chỉ học tập của họ. Qua đó, khẳng định tính cần thiết và tầm quan trọng của việc hình thành kĩ năng ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ cho các em. Kết quả thu được như Bảng 2.

Bảng 1: Tự đánh giá của SVĐHSP về mức độ stress của bản thân

Trường	Mức độ stress		1		2		3		4	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Đại học Cần Thơ	59	19,5	241	79,5	3	1	0	0	0	0
Đại học Đồng Tháp	23	20,2	81	71	10	8,7	0	0	0	0
ĐHSP TP.HCM	17	15,7	84	77,8	7	6,5	0	0	0	0
Chung	99	18,9	406	77,3	20	3,8	0	0	0	0

(Ghi chú: 1- rất căng thẳng; 2- căng thẳng; 3 - ít căng thẳng; 4 - không căng thẳng)

Bảng 2: So sánh mức độ stress giữa các kết quả tích lũy tín chỉ của SVĐHSP

Kết quả tích lũy tín chỉ	Kết quả thống kê về các mức độ stress của SV có kết quả tích lũy tín chỉ tương ứng		
	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
Giỏi	2,37	0,50	4
Khá	1,81	0,48	3
Trung bình (TB)	1,62	0,32	2
Yếu	1,36	0,41	1
Chung	1,79	0,40	

(Ghi chú: Điểm trung bình (ĐTB) từ 2,34 đến 3,40: stress bình thường (3-ít căng thẳng); ĐTB từ 1,67 đến 2,34: stress cao (2-căng thẳng); ĐTB nhỏ hơn 1,67: stress rất cao (1-rất căng thẳng))

Kết quả nghiên cứu ở Bảng 2 cho thấy: Khách thể được nghiên cứu với mỗi kết quả tích lũy tín chỉ học tập khác nhau thì mức độ stress cũng khác nhau. Điểm TB về mức độ stress giữa các các kết quả tích lũy tín chỉ của SVĐHSP là 1,79 (mức "căng thẳng"). Điều này có nghĩa là, mức độ stress ở SVĐHSP có mối quan hệ chặt chẽ với kết quả học tập của họ. Khi so sánh mức độ stress giữa các kết quả tích lũy tín chỉ của các em cũng thấy rõ điều này: Những SV học yếu thường bị stress cao hơn cả bởi các em thực sự bối rối và gặp khó khăn khi giải quyết các nhiệm vụ học tập. Tuy nhiên, những SV có kết quả tích lũy tín chỉ đạt loại giỏi vẫn có căng thẳng. Tại sao vậy? Qua quan sát và thực tiễn giảng dạy của bản thân người người cứu, chúng tôi nhận thấy: những SV giỏi bị stress thường do các em sợ bản thân bị "rớt hạng", chưa thực sự thoải mái bản thân và đặt yêu cầu cao hơn so với khả năng của bản thân, thậm chí còn lo lắng bạn bè không thừa nhận kết quả học tập đạt được.

Như vậy, cho dù SV có kết quả học tập như thế nào thì các em vẫn có stress nhưng ở các mức độ khác nhau. Những SV học kém có stress trong học tập theo tín chỉ nhiều nhất vì các em gặp khó khăn nhiều nhất trong hoạt động này.

### 2.2. Thực trạng mức độ kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm

Có 59 tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ của SVĐHSP được nghiên cứu. Trong đó, có 4 nhóm tác

nhân gây stress là: Nhóm tác nhân gây stress trong lựa chọn và đăng kí học phần (từ biểu hiện 1 đến 14 với ĐTB chung là 3,23 - mức trung bình (TB)); Nhóm tác nhân gây stress trong tích lũy tín chỉ học tập (từ biểu hiện 15 đến 26 với ĐTB chung là 3,20 - mức TB); Nhóm tác nhân gây stress trong hợp tác để hoàn thiện kiến thức, kĩ năng cần tích lũy (từ biểu hiện 27 đến 43 với ĐTB chung là 3,47 - mức khá); Nhóm tác nhân gây stress trong kiểm tra đánh

giá thường xuyên, định kì và hết môn (từ biểu hiện 44 đến 59 với ĐTB chung là 3,35 - mức TB).

**Nhận xét:**

- Kĩ năng nhận diện các tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ của SVĐHSP ở mức độ TB (ĐTB = 3,23). Điều này có nghĩa, đa số SVĐHSP thể hiện đầy đủ, đúng đắn các thao tác ở mức cần thiết khi ứng phó với stress nhưng chưa thành thạo, ổn định và bền vững.

**Bảng 3: Tự đánh giá mức độ kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của SVĐHSP**

TT	Biểu hiện của KN	ĐTB	ĐLC	Mức KN	TT	Biểu hiện của KN	ĐTB	ĐLC	Mức KN
1	BH1	3,99	1,08	Khá	31	BH31	3,04	0,95	TB
2	BH2	3,60	0,54	Khá	32	BH32	3,38	0,83	TB
3	BH3	3,46	0,55	Khá	33	BH33	3,82	1,00	Khá
4	BH4	3,10	0,36	TB	34	BH34	3,20	0,91	TB
5	BH5	2,94	0,88	TB	35	BH35	3,21	0,91	TB
6	BH6	2,83	0,91	TB	36	BH36	3,12	1,06	TB
7	BH7	2,22	1,01	Yếu	37	BH37	3,74	1,11	Khá
8	BH8	3,65	1,17	khá	38	BH38	3,42	1,14	Khá
9	BH9	2,88	0,84	TB	39	BH39	2,50	0,59	Yếu
10	BH10	2,96	1,14	TB	40	BH40	2,81	1,63	TB
11	BH11	3,37	0,90	TB	41	BH41	3,61	0,98	Khá
12	BH12	2,64	1,30	TB	42	BH42	2,92	1,61	TB
13	BH13	4,11	0,85	Khá	43	BH43	3,00	1,59	TB
14	BH14	3,48	0,90	Khá	44	BH44	3,64	0,89	Khá
15	BH15	2,91	1,14	TB	45	BH45	3,70	0,69	Khá
16	BH16	3,40	0,82	Khá	46	BH46	3,55	0,81	Khá
17	BH17	3,40	0,82	Khá	47	BH47	3,86	0,75	Khá
18	BH18	3,40	0,81	Khá	48	BH48	3,76	1,01	Khá
19	BH19	3,31	1,51	TB	49	BH49	2,85	0,82	TB
20	BH20	2,71	1,03	TB	50	BH50	3,09	0,71	TB
21	BH21	3,10	0,85	TB	51	BH51	3,25	0,77	TB
22	BH22	3,42	0,53	Khá	52	BH52	3,54	0,90	Khá
23	BH23	3,31	0,67	TB	53	BH53	2,84	0,68	TB
24	BH24	2,97	0,62	TB	54	BH54	2,86	0,70	TB
25	BH25	3,36	0,88	TB	55	BH55	2,86	0,70	TB
26	BH26	3,15	0,97	TB	56	BH56	3,72	0,74	Khá
27	BH27	3,85	1,04	Khá	57	BH57	3,76	0,62	Khá
28	BH28	3,66	0,67	Khá	58	BH58	3,31	1,01	TB
29	BH29	3,06	0,77	TB	59	BH59	3,08	0,96	TB
30	BH30	3,11	0,85	TB					
ĐTB chung = 3,23									

(Ghi chú: 1. Khó hình dung trước kế hoạch của cả học kì nên việc áp dụng kế hoạch học tập đôi khi không khả thi; 2. Bản thân chưa có kinh nghiệm khi xây dựng kế hoạch học tập; 3. Chưa đọc kĩ chương trình đào tạo và số tay SV để nắm rõ các học phần cần học trong học kì; 4. Không hiểu để cương học phần do giảng viên cung cấp; 5. Khó quyết định trong lựa chọn các học phần, kể cả những học phần học lại để cải thiện kết quả tích lũy; 6. Muốn đăng kí nhiều tín chỉ trong học kì nhưng tình hình tài chính và điều kiện của cá nhân không cho phép; 7. Không biết thực hiện các thao tác đăng kí học phần trực tuyến; 8. Các môn chuyên ngành phải đăng kí theo số đồng trong lớp vì nếu ít SV lựa chọn lớp học sẽ bị hủy; 9. Rất ít môn tự chọn để SV lựa chọn; 10. Thông tin về giảng viên chưa rõ ràng nên SV khó lựa chọn; 11. Giảng viên và phòng đào tạo thông báo điểm chậm nên gặp khó khăn trong việc đăng kí học cải thiện; 12. Khó liên lạc với cố vấn học tập khi cần thiết; 13. Những ý kiến thắc mắc của SV chưa được giải quyết kịp thời; 14. Mạng của nhà trường thường xuyên bị trục trặc; 15. Bản thân không có hứng thú với hoạt động học; 16. Kĩ năng học tập theo tín chỉ của bản thân còn hạn chế; 17. SV trong lớp không có sự gắn bó nên khó tổ chức các giờ tín chỉ; 18. Không tích cực tạo sự gắn kết với giảng viên nên rất khó trao đổi, hợp tác trong giờ học; 19. Giảng viên giới thiệu tài liệu nhưng không thể tìm kiếm được nên khó khăn trong tự học; 20. Số lượng SV trong một lớp quá đông; 21. Phương pháp giảng dạy của giảng viên chưa phù hợp; 22. Giảng viên không trả lời đúng thời hạn và không có lời nhận xét nên SV không có cơ hội rút kinh nghiệm để điều chỉnh quá trình học tập; 23. Rất khó để liên lạc với giảng viên do đó không nhận được sự tư vấn trong hoạt động tự học một cách kịp thời; 24. Giảng viên lên lớp không có đề cương bài giảng nên SV khó theo dõi giờ học; 25. Nội dung tự học quá nhiều; 26. Cơ sở vật chất của nhà trường chưa đảm bảo; 27. Khó thiết lập nhóm hợp tác trong học tập; 28. Không thích cảm với một số thành viên trong nhóm; 29. Trách nhiệm cá nhân chưa được chú trọng khi hoạt động nhóm trong suốt quá trình; 30. Chưa biết cách thực hiện các công việc của nhóm theo từng bước; 31. Thường nói tranh và ngắt lời bạn; 32. Sử dụng ngôn ngữ giao tiếp không hợp lí; 33. ít nhìn vào người khác với thái độ tôn trọng, thân tình; 34. Thông điệp được truyền đi mang màu sắc của mục đích cá nhân; 35. Không lắng nghe đối tượng chăm chú; 36. Không bày tỏ sự ủng hộ qua cảm xúc, cử chỉ điệu bộ và hành vi; 37. Không biết yêu cầu giúp đỡ hay giải thích khi cần; 38. Không sẵn sàng giúp giải thích, làm rõ vấn đề của nhóm; 39. Thái độ thiếu trân trọng thành quả của nhóm hợp tác; 40. Phá vỡ nhóm hơn là tiếp sức cho nhóm; 41. Kiểm chế các cảm xúc tiêu cực kém; 42. Thể hiện ý kiến tranh luận thậm chí hoàn toàn trái chiều, tỏ sự xúc phạm người khác; 43. Phản đối và chỉ trích; 44. Chưa biết cách xây dựng đề cương ôn tập, chưa phân nội dung ôn tập thành các phần nhỏ và bố trí thời gian thích hợp cho mỗi phần; 45. Kĩ năng ôn tập thiếu, kém; 46. Khi đọc, không biết đặt câu hỏi và trả lời câu hỏi được thể hiện ở phiếu ôn tập; 47. Khi ôn tập, không biết viết tóm tắt những vấn đề đã lĩnh hội theo ý hiểu của bản thân sao cho không thay đổi nội dung tri thức; 48. Không biết tổ chức lại các thông tin đã lĩnh hội, có thể tóm tắt bằng bảng sơ đồ, bảng biểu; 49. Không biết khai thác thông tin từ nhiều nguồn tư liệu khác nhau để bổ sung, giải đáp thắc mắc cho bản thân; 50. Đọc không hiểu và không trả lời được các câu hỏi ôn tập của giảng viên, của tài liệu; 51. Khó ghi nhớ, tái hiện tài liệu khi không có tài liệu xuất hiện trực tiếp trước mắt; 52. Khó khăn trong việc tự lập các câu hỏi kiểm tra, thi bằng cách chuyển các ý chính trong bài thành các câu hỏi; 53. Khi nhận đề kiểm tra/thi, không đọc toàn bộ đề thi một cách cẩn thận dẫn đến việc phải giải đi giải lại 1 vấn đề, tốn thời gian và không hiệu quả; 54. Lưỡng lự khi quyết định trả lời câu hỏi cần giải quyết trước; 55. Không kiểm soát được thời gian khi làm bài; 56. Lúng túng khi sắp hết thời gian làm bài trong khi chưa giải quyết xong câu hỏi nào đó mà không biết cách ứng phó; 57. Khi nhận câu hỏi, chủ đề, không biết cách lập dàn ý trả lời gồm các ý cho việc nhập đề, các ý chính mà câu hỏi, chủ đề yêu cầu và kết luận; 58. Thiếu bình tĩnh, thiếu tự tin; 59. Kĩ năng trình bày không tốt).



- SVĐHSP nhận diện các tác nhân của từng nhóm tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ không đồng đều nhau. Biểu hiện "Biết những ý kiến thắc mắc của SV chưa được giải quyết kịp thời" chiếm số ĐTB cao nhất (4,11) và thấp nhất là biểu hiện "không biết thực hiện các thao tác đăng kí học phần trực tuyến" (2,22). Trong đó, các tác nhân liên quan đến khâu kiểm tra, đánh giá được SVĐHSP nhận diện tốt hơn cả, đạt nhiều điểm khá (ĐTB chung là 3,36).

- Qua tìm hiểu và bằng kinh nghiệm thực tiễn giảng dạy, chúng tôi xác định: SVĐHSP vẫn nặng tâm lí thi cử, điểm số. Các em học vì động cơ là tích lũy tín chỉ qua điểm số các em mong muốn đạt được. Sự đầu tư cho học thi, kiểm tra chiếm tỉ trọng lớn trong quá trình học tập của SV dẫn đến các em có kinh nghiệm nhận diện nhanh các vấn đề liên quan, bao gồm cả những khó khăn gây căng thẳng cho bản thân. Hơn nữa, yêu cầu của giảng viên đối với việc học của SV cũng thiên về đánh giá thường xuyên, khuyến khích SV tham gia các hoạt động trên lớp và ở nhà cũng là một lí do khiến SV biết bản thân có những khó khăn gì đang phải trải qua.

- Kết quả phỏng vấn và bài tập tình huống cũng cho kết quả tương tự. Mức độ thành thạo, đầy đủ cũng như linh hoạt của kĩ năng ở mức TB.

### **2.3. Mức độ kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ qua xử lí bài tập tình huống giả định**

Để đánh giá thực trạng mức độ thực hiện kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ, bên cạnh việc thu thập thông tin từ phiếu điều tra, chúng tôi còn tiến hành khảo sát qua xử lí các bài tập tình huống liên quan đến kĩ năng. Kết quả nghiên cứu được diễn giải ở Bảng 4.

*Bảng 4: Mức độ kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ qua xử lí bài tập giả định*

Mức độ kĩ năng	SL	%
Kém	57	11,3
Yếu	100	19,9
TB	259	51,5
Khá	87	17,3
Tốt	0	0
Tổng	503	100

Như vậy, phần lớn SVĐHSP có kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ ở mức TB, chiếm 51,5%. Cụ thể, các em thể hiện tương đối đầy đủ ở mức cần thiết của các thao tác để thực hiện việc nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo học chế tín chỉ.

Mức độ kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ ở SVĐHSP không đồng đều nhau. Mức TB chiếm tỉ lệ cao nhất, mức khá và yếu chiếm tỉ lệ ngang nhau, đặc biệt không có mức tốt (Bảng 4).

Kết quả ở Bảng 4 đã góp phần minh chứng thêm cho kết quả mà SV tự đánh giá qua bảng hỏi. Kết quả này cũng tương đối giống với kết quả nghiên cứu bằng bảng hỏi.

### **2.4. Mức độ kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ theo số năm học và địa bàn**

Chúng tôi còn tìm hiểu thêm về sự khác biệt trong đánh giá mức độ kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ giữa SV ở các khoá học. Kết quả thu được ở Bảng 5.

*Bảng 5: Mức độ thực hiện kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ theo số năm theo học*

Mức độ KN	Số năm SV đã học					
	Năm thứ nhất		Năm thứ hai		Năm thứ ba	
	SL	%	SL	%	SL	%
Kém	0	0	1	0,4	1	1,1
Yếu	65	61,9	34	11,2	1	1,1
TB	3	2,9	80	26,4	4	4,2
Khá	8	7,6	147	48,5	4	4,2
Tốt	29	27,6	41	13,5	85	89,4

Bảng 5 cho thấy:

- Những SV học đến năm thứ ba có xu hướng nhận diện tác nhân tốt hơn so với những SV học được ít năm hơn là năm hai và năm nhất. Những SV năm thứ ba thực hiện kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ chủ yếu tập trung ở mức tốt (89.4%), những SV năm thứ hai thực hiện kĩ năng chủ yếu ở mức khá (48.5%) và những SV năm thứ nhất thực hiện kĩ năng chủ yếu ở mức yếu (61.9%);

- Quan sát thực tế cho hay: Những SVĐHSP học đến năm thứ ba đã quen và thích ứng tốt với phương thức đào tạo theo tín chỉ;

- Kết quả nghiên cứu, so sánh chéo giữa các SV ở các khoá học cho thấy sự phù hợp tình hình thực tế và phù hợp với đánh giá chung: kĩ năng nhận diện các tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ ở mức TB.

Bên cạnh đó, bài viết cũng khai thác thêm thông tin về mức độ thực hiện kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ theo số năm và địa bàn. Kết quả thu được ở Bảng 6.

*Bảng 6: Mức độ thực hiện kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ theo địa bàn*

Mức độ KN	Địa bàn					
	Cần Thơ		Đồng Tháp		TP. Hồ Chí Minh	
	SL	%	SL	%	SL	%
Kém	1	0,3	1	0,9	0	0
Yếu	79	26,3	21	20,2	0	0
TB	29	9,7	58	55,8	0	0
Khá	114	38	3	2,9	42	42,4
Tốt	77	25,7	21	20,2	57	57,6

Kết quả nghiên cứu đã cho thấy:

- Số SVĐHSP có kĩ năng khá và tốt tập trung ở TP. Hồ Chí Minh, chiếm tỉ lệ cao nhất. Đây là thành phố phát triển nhất trong số những địa bàn được chọn nghiên cứu. SV có lẽ đã bắt gặp nhiều tình huống và trải nghiệm nhiều hơn với môi trường đầy áp lực nên có cách ứng phó tốt hơn hoặc những SV này đã từng được tham gia vào quá trình đào tạo kĩ năng trong và ngoài trường. Trong khi đó, chỉ có 38 % (Khá) và 25.7 % (Tốt) SV ở Cần Thơ khẳng định bản thân có kĩ năng ở mức tương ứng; 2.9 % (Khá) và 20.2 % (Tốt) SV ở Đồng Tháp.

- Như vậy, môi trường sống hay nơi các em theo học ảnh hưởng không nhỏ đến mức độ thực hiện kĩ năng của các em. Điều này cũng phù hợp với hiện thực khách quan, với điều kiện phát triển của từng địa bàn đã khảo sát.

Nhìn chung, có sự khác biệt nhất định giữa mức độ thực hiện kĩ năng nhận diện các tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ ở các địa bàn nghiên cứu và số năm SV đã theo học.

**2.5. Tương quan giữa mức độ hiểu biết và mức độ thực hiện kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm**

Chúng tôi tính hệ số tương quan Pearson và cho kết quả ở Bảng 7.

*Bảng 7: Tương quan giữa mức độ hiểu biết và mức độ thực hiện kĩ năng nhận diện stress trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ*

	Mức độ hiểu biết	Mức độ thực hiện
Mức độ hiểu biết Tương quan Pearson Sig. (2 đuôi) N	1 503	0,546** 0,000 503
Mức độ thực hiện Tương quan Pearson Sig. (2 đuôi) N	0,546** 0,000 503	1 503

(\*\* Tương quan có ý nghĩa ở mức 0,01 (2 đuôi))

Hệ số tương quan  $r = 0,546$  với  $sig = 0,000$  thể hiện có sự tương quan thuận, chặt chẽ giữa mức độ hiểu biết và mức độ thực hiện các thao tác của kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ của SVĐHSP. Nghĩa là, SVĐHSP càng hiểu biết nhiều về kĩ năng thì càng thực hiện kĩ năng tốt, SV thực hiện kĩ năng tốt cũng được hiểu là họ có nhận thức tốt về kĩ năng và ngược lại, SVĐHSP hiểu biết ít về kĩ năng thì họ thực hiện kĩ năng kém, thực hiện kĩ năng kém cũng có nghĩa họ hiểu biết không tốt về kĩ năng.

**3. Một số biện pháp tác động cải thiện kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ cho sinh viên đại học sư phạm**

Nội dung biện pháp là cung cấp kiến thức cho SVĐHSP về học tập theo tín chỉ, về stress trong học tập theo tín chỉ, kĩ năng ứng phó với stress trong học tập

theo tín chỉ và tổ chức rèn luyện kĩ năng theo quy trình đã được lập cùng việc thảo luận, giải quyết tình huống và quan sát mẫu việc ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ. Cụ thể:

a/ Biện pháp 1: Cung cấp kiến thức để nâng cao hiểu biết cho SVĐHSP về kĩ năng ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ.

Cung cấp những kiến thức cơ bản, thiết yếu về mục đích, nội dung, cách thức tiến hành các kĩ năng ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ và tập trung sâu vào kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ nhằm giúp SVĐHSP có thể nhận diện đầy đủ vấn đề.

b/ Biện pháp 2: Tổ chức cho SVĐHSP rèn luyện nâng cao kĩ năng, góp phần giảm stress và giải quyết tốt các nhiệm vụ trong học tập theo tín chỉ.

-Rèn luyện theo quy trình hình thành kĩ năng đã xác định: Bước 1: Tiếp thu kiến thức về kĩ năng; Bước 2: Quan sát và thực hành kĩ năng; Bước 3: Luyện tập kĩ năng.

-Tổ chức rèn luyện nâng cao kĩ năng để ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ cho SVĐHSP thông qua nhập vai để giải quyết các tình huống giả định.

Hai biện pháp được đề xuất tác động toàn diện đến sự hình thành kĩ năng ứng phó với stress trong học tập theo tín chỉ nói chung và kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress nói riêng. Vì thực chất, để ứng phó với stress trước hết phải nhận diện stress. Bên cạnh đó, biện pháp được đề xuất nếu áp dụng có thể nâng cao mức độ thành thạo, đầy đủ và linh hoạt của các thao tác ứng phó với stress trong học tập theo học chế tín chỉ. Các biện pháp được triển khai áp dụng qua khóa tập huấn kĩ năng.

**4. Kết luận**

Từ những kết quả nghiên cứu qua các phương pháp nghiên cứu điều tra viết, phỏng vấn và bài tập tình huống có thể nhận định khái quát như sau:

- Kĩ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo học chế tín chỉ đạt mức TB. Ở mức này, SV đã có tương đối đầy đủ những biểu hiện cần thiết của kĩ năng, vận dụng được nhưng chưa thật sự ổn định, linh hoạt. Có sự khác biệt cơ bản về kĩ năng ở các nhóm mẫu điều tra. Có mối tương quan thuận và khá chặt giữa mức độ nhận thức và mức độ thực hiện kĩ năng.

- Những hạn chế về kĩ năng là do các nguyên nhân sau đây:

+ SVĐHSP chưa được đào tạo về kĩ năng ứng phó với stress nói chung, trong đó các em chưa được học về stress, về tín chỉ, về cách nhận diện và cách ứng phó với stress nên họ đã thiếu hụt về kĩ năng, họ nhận diện chưa đầy đủ cũng như khó nhận diện những tình huống gây stress trong học tập theo tín chỉ;

+ Giáo dục kĩ năng sống chưa được coi trọng đầu tư thích đáng trong khoa và trong trường;

+ Trước khi chuyển sang đào tạo theo hệ thống tín chỉ, nhà trường chủ yếu chú trọng tập huấn cho cán bộ, giảng viên của nhà trường mà không tập trung nhiều vào đối tượng SV.



- Những hạn chế về kỹ năng nhận diện tác nhân gây stress trong học tập theo tín chỉ sẽ là trở ngại đối với việc định hướng các phương án ứng phó và thực hiện chúng hiệu quả. Vì vậy, những biện pháp để cải thiện kỹ năng được đề xuất có vị trí đặc biệt quan trọng.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Kumarmahi, (2007), *Stress coping skills*, Inc.  
[2]. Terry D.J, (1991), *Coping resources and situational appraisal as predictors of coping behavior*, Personality and

individual differences, Vol.12, Issue 10.

[3]. Phạm Minh Hạc, Lê Khanh, Trần Trọng Thủy, (1998), *Tâm lý học tập 1*, NXB Giáo dục, Hà Nội.

[4]. Nguyễn Hữu Thụ, (2009), *Nghiên cứu nguyên nhân dẫn đến stress trong học tập của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Hà Nội.

[5]. Lazarus và Folkman, (1984), *Stress, appraisal, and coping*, NY.

## CURRENT STATE OF STRESS-IDENTIFICATION SKILLS IN CREDIT - BASED LEARNING SYSTEM OF PEDAGOGICAL STUDENTS

**Do Van Doat**  
**Hanoi National University of Education**  
**Email: dvdoat@gmail.com**

**Abstract:** *Stress-identifying skill is a component skill for coping with stress in credit-based learning. On the basis of concept execution, the article clarifies the current state of stress identification skills in credit-based learning. The study has conducted a survey on 503 pedagogic undergraduate students in Ho Chi Minh City. Can Tho city and Dong Thap province. The results showed that: the student's stress- identification skills in credit-based learning system were rated as medium; there was a considerable difference in terms of level of this skill among groups of students by location and by year of study; there was also a relatively strong correlation between the level of cognition and the level of performance of stress identification skill in credit-based learning. This is a practical foundation for skills improvement measures to enhance the quality of credit-based learning.*

**Keywords:** *Stress; credit; student; pedagogical university.*