

VẬN DỤNG QUAN ĐIỂM SỰ PHẠM TƯƠNG TÁC TRONG DẠY HỌC MÔN TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG TẠI KHOA SỰ PHẠM KỸ THUẬT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

TS. DƯƠNG THỊ KIM OANH
 Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, sự phát triển nhanh chóng của khoa học kỹ thuật và những biến đổi năng động của nền kinh tế đang đặt ra những yêu cầu mới về kiến thức, kỹ năng, thái độ đối với nguồn nhân lực chất lượng cao. Thực tế này đòi hỏi nền giáo dục nói chung và công tác đào tạo giáo viên dạy nghề nói riêng cần có sự đổi mới toàn diện. Với thế mạnh của một trường khoa học công nghệ, nhiệm vụ trọng tâm của khoa Sư phạm Kỹ thuật (SPKT) - Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội là đào tạo giáo viên dạy nghề có trình độ chuyên sâu về các ngành kỹ thuật và khả năng sư phạm tốt. Do đó, bên cạnh các môn học chuyên ngành kỹ thuật, chương trình đào tạo ngành SPKT còn có các môn học nghiệp vụ sư phạm, trong đó có môn học Tâm lý học đại cương. Để giúp sinh viên lĩnh hội các khái niệm, quy luật vừa trừu tượng vừa khái quát và vận dụng được vào thực tiễn hoạt động nghề nghiệp, việc đổi mới phương pháp dạy học môn học này theo hướng phát huy tính tích cực, chủ động của người học có ý nghĩa quan trọng. Trong xu thế đổi mới phương pháp dạy học, việc nghiên cứu quan điểm sự phạm tương tác và vận dụng quan điểm này vào dạy học môn Tâm lý học đại cương là một trong nhiều hướng đi góp phần nâng cao chất lượng đào tạo năng lực sư phạm cho sinh viên ngành SPKT.

2. Quan điểm sự phạm tương tác trong dạy học

Quan điểm sự phạm tương tác của Jean - Marc Donomme và Madeleine Roy trước hết phụ thuộc vào trào lưu sư phạm mở và phóng theo quan niệm có tổ chức hoạt động sư phạm. Quan điểm này tập trung trước hết vào người học và chủ yếu dựa trên sự tác động qua lại tồn tại giữa người dạy, người học và môi trường. Các vấn đề cơ bản trong quan điểm sự phạm tương tác tập trung vào [4]:

- Bộ ba tác nhân (3E): Người học (Étudiant), người dạy (Enseignant) và môi trường (Environnement);
- Bộ ba thao tác (3A): Học (Apprendre), trợ giúp (Aider/Assister) và ảnh hưởng (Agir);
- Bộ ba tương tác (người học - người dạy - môi trường) và các tương hỗ của chúng.

Cụ thể, các vấn đề trên được phân tích như sau:

1. Bộ ba tác nhân (3E)

- Người học: Người học là người đi học mà không phải là người được dạy. Họ là người thực hiện chính và đóng vai trò quyết định trong quá trình dạy học. Người học không chỉ thực hiện các phương pháp học từ đầu

cho đến khi kết thúc quá trình học mà còn quyết định thay đổi chính bản thân về phương diện kinh nghiệm cá nhân.

- Người dạy: là người được đào tạo, huấn luyện với những chuyên môn nhất định để hướng dẫn người học tiếp nhận kiến thức mới. Người dạy là bạn đồng hành với người học, phối hợp với người học trong việc thực hiện phương pháp học. Hoạt động dạy không phải là độc tấu một vở kịch của riêng người dạy mà nó là hoạt động phối hợp giữa người dạy và người học trên con đường lĩnh hội kiến thức mới.

- Môi trường: Hoạt động của người dạy và người học diễn ra trong không gian và thời gian xác định với ảnh hưởng của nhiều yếu tố bên trong và bên ngoài. Tất cả những yếu tố này tạo thành môi trường dạy học. Môi trường dạy học không chỉ có phương tiện dạy học, điều kiện học tập, bầu không khí lớp học... mà còn bao trùm phạm trù lớn hơn như gia đình, nhà trường, xã hội. Môi trường ảnh hưởng tới cả phương pháp học, phương pháp dạy và giữa chúng có sự tương hỗ với nhau.

2. Bộ ba thao tác (3A)

Hình 1: Bộ ba tác nhân và bộ ba thao tác



- Phương pháp học: là cách thức mà người học tiến hành để thu nhận kiến thức và kỹ năng mới. Thao tác của người học là học.

- Phương pháp dạy: là toàn bộ các trợ giúp của người dạy đối với người học nhằm mục đích hướng người học thực hiện phương pháp học. Thao tác của người dạy là trợ giúp.

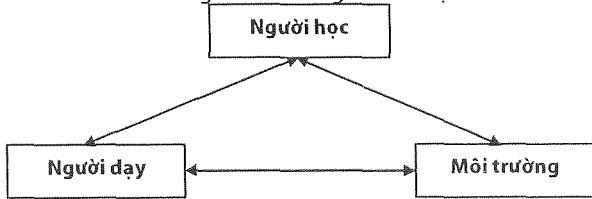
- Ảnh hưởng của môi trường: Trong quá trình dạy học, môi trường ảnh hưởng đến cả người học (phương pháp học) và người dạy (phương pháp dạy). Ở đây, thao tác của môi trường là ảnh hưởng.

3. Bộ ba tương tác và các tương hỗ của chúng

Quan điểm sự phạm tương tác đề cập tới mối quan hệ tương tác giữa ba tác nhân là người học, người dạy, môi trường và các tương hỗ của chúng. Ba tác nhân này luôn quan hệ với nhau sao cho một tác nhân hoạt động

và phản ứng dưới ảnh hưởng của hai tác nhân còn lại. Tương tác giữa bộ ba tác nhân A được biểu diễn bởi một đa grap có hướng, gồm 3 đỉnh và 3 cặp cạnh không có khuyên. Các đường thẳng (cặp cạnh) chỉ ra mối quan hệ giữa các tác nhân, trong khi 2 đầu của các đường thẳng dưới hình thức các mũi tên (cạnh có hướng) để minh họa sự trao đổi qua lại giữa chúng.

Hình 2a: Các tương tác và tương hỗ của bộ ba tác nhân



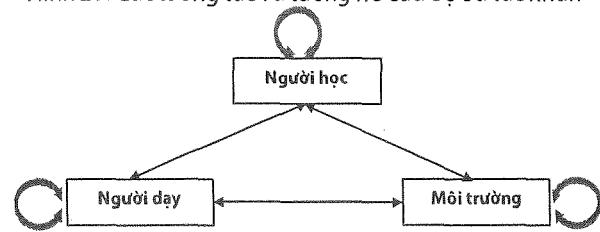
Thông qua phương pháp học, người học sẽ truyền thông tin cho người dạy bằng phương tiện ngôn ngữ (câu hỏi, bình luận...) hoặc phi ngôn ngữ (hành vi, cử chỉ...). Người dạy phản ứng bằng câu trả lời, các hướng dẫn, sự động viên, khích lệ... Trên cơ sở đó, người học điều chỉnh việc tiếp nhận kiến thức cho phù hợp với bản thân. Trong mối quan hệ tương tác này, người học - hành động, người dạy - phản ứng.

Người dạy thông qua phương pháp sư phạm của mình sẽ hướng dẫn người học các giai đoạn phải vượt qua, các phương tiện cần sử dụng và chỉ ra các kết quả cần đạt được. Đáp lại tác động của người dạy, người học đi theo con đường đã được hướng dẫn. Ở đây, người dạy - hành động, người học - phản ứng.

Môi trường với tư cách là một tác nhân sẽ ảnh hưởng tới cả người học và người dạy thông qua ảnh hưởng tới phương pháp hoạt động của họ. Ngược lại, người dạy và người học cũng ảnh hưởng trở lại môi trường, cải thiện môi trường.

Cùng quan điểm với Jean - Marc Donomme và Madeleine Roy, theo GS.TS. Nguyễn Xuân Lạc: "Các tương tác và tương hỗ của bộ ba tác nhân còn là một đa grap có hướng, có khuyên ở đỉnh" [4].

Hình 2b: Các tương tác và tương hỗ của bộ ba tác nhân



Tương tác giữa người học - người học sẽ thực hiện chức năng cơ bản của quá trình dạy học là tạo nên quy trình nhận thức, tình cảm của người học. Ở đây, nếu người dạy trao cho người học quyền tích cực, chủ động, tự giác trong việc lĩnh hội kiến thức, kĩ năng, người học sẽ không bị lệ thuộc, thụ động vào người dạy và môi trường. Lúc này, nhóm người học sẽ bắt đầu nảy sinh sự cộng tác lẫn nhau trong học tập. Các phương pháp dạy

học tích cực như thảo luận nhóm, dạy học dự án, dạy học tình huống... là biểu hiện cho sự tương tác tích cực giữa người học - người học.

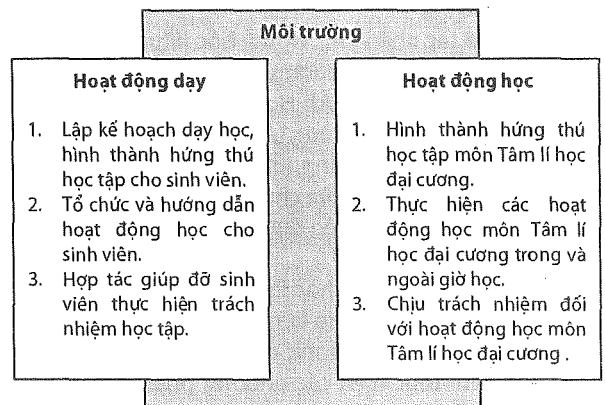
Tương tác giữa người dạy - người học không chỉ khắc phục sự thiếu nhất quán và phối hợp giữa các giáo viên ở cùng một môn dạy hoặc ở các môn dạy khác nhau mà còn giúp người học thấy được sự tương quan kiến thức giữa các môn học, ngành học. Mặt khác, tương tác này còn tạo ra cơ hội học tập, chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm lẫn nhau giữa các giảng viên của các cơ sở đào tạo trong và ngoài nước.

Xu thế đào tạo gắn liền với thị trường lao động đang đặt ra những tương tác mới ngay trong các phần tử của tác nhân môi trường. Các doanh nghiệp cung cấp thông tin để các cơ sở đào tạo hiểu được nhu cầu của thị trường lao động. Ngược lại, hoạt động của nhà trường nếu đảm bảo cung cấp được nguồn lao động có chất lượng sẽ đáp ứng được nhu cầu của doanh nghiệp. Các hình thức như ngày hội tư vấn việc làm, tìm hiểu nhu cầu của doanh nghiệp, kí kết hợp đồng đào tạo nguồn nhân lực... là những cách thức đang được các cơ sở đào tạo thực hiện để thiết lập chặt chẽ hơn nữa mối quan hệ giữa nhà trường và doanh nghiệp. Qua đó, các cơ sở đào tạo giải quyết được mối tương tác giữa chất lượng đào tạo của nhà trường và nhu cầu của xã hội trong chính môi trường dạy - học.

Tóm lại, ba tác nhân trong quan điểm sư phạm tương tác không chỉ tác động tương hỗ với nhau mà còn xảy ra sự tương tác giữa các phần tử trong nội bộ từng tác nhân. Trong quá trình tương tác đó, sự tham gia tích cực, chủ động và có trách nhiệm của người học đối với hoạt động học sẽ quyết định sự hợp tác của người dạy. Ngược lại, hứng thú học tập của người học chịu ảnh hưởng từ hoạt động định hướng, tổ chức, điều khiển và đồng hành cùng người học của người dạy. Môi trường ảnh hưởng đến cả hoạt động của người dạy và người học thông qua chính phương pháp hoạt động của họ.

3. Vận dụng quan điểm sư phạm tương tác trong dạy học môn Tâm lí học đại cương tại khoa Sư phạm Kỹ thuật - Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

Hình 3: Mô hình dạy học môn Tâm lí học đại cương theo quan điểm sư phạm tương tác



Trên cơ sở phân tích nội dung quan điểm sư phạm tương tác như trên, chúng tôi đã xây dựng mô hình dạy học môn Tâm lý học đại cương theo quan điểm này tại khoa SPKT - Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội (xem hình 3). Ở đây, chúng tôi đề cập tới mối quan hệ tương tác giữa hoạt động dạy và hoạt động học trong môi trường dạy - học, đồng thời, logic hoạt động dạy của giảng viên được xác lập tương ứng với logic hoạt động học của sinh viên.

Từ mô hình dạy học này, chúng tôi tiến hành xây dựng quy trình dạy học môn Tâm lý học đại cương theo quan điểm sư phạm tương tác tại khoa SPKT - Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội:

Sau đây, chúng tôi sẽ đi vào một số phân tích cụ thể về việc tổ chức dạy học môn Tâm lý học đại cương theo quan điểm sư phạm tương tác tại khoa SPKT - Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội:

A- GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ

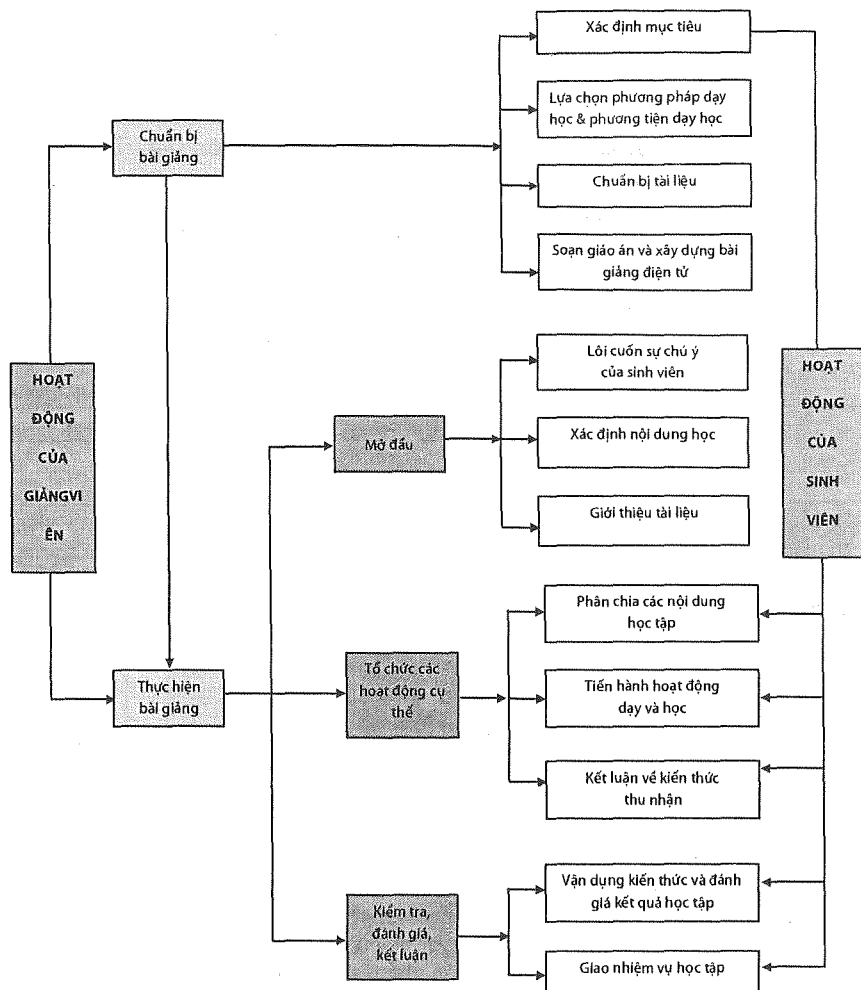
- **Xác định mục tiêu:** Mục tiêu của môn học Tâm lý học đại cương là các tiêu chí về kiến thức, kĩ năng và thái độ mà sinh viên cần đạt được sau kết thúc học tập. Để xác định mục tiêu, giảng viên tiến hành phân tích rõ các kiến thức trọng tâm, từ đó đưa ra mục tiêu cho từng chương, từng bài trong chương trình môn học.

- **Lựa chọn phương pháp dạy học và phương tiện dạy học:** Các phương pháp dạy học được sử dụng chủ yếu là thảo luận nhóm, đàm thoại, dạy học theo tình huống, dạy học dự án,... Bên cạnh đó, các phương tiện dạy học được lựa chọn phù hợp với nội dung bài học và phương pháp dạy học.

- **Chuẩn bị tài liệu:** Với mỗi nội dung bài học, giảng viên chuẩn bị tài liệu học tập phù hợp để giúp sinh viên dễ dàng tiếp nhận kiến thức mới, đồng thời cũng tạo cơ hội cho họ gắn kiến thức lí thuyết với các tình huống thực của hoạt động sư phạm và đời sống hàng ngày. Các tài liệu thường sử dụng khi giảng dạy môn Tâm lý học đại cương là giáo trình tham khảo, bài giảng, sách báo, tạp chí, tranh, ảnh, tình huống thực tế...

- **Soạn giáo án và xây dựng bài giảng điện tử:** Giáo án (kế hoạch bài giảng) là văn bản ghi chép chi tiết theo một trình tự logic những gì mà giảng viên mong

Hình 4: Quy trình tổ chức dạy học môn Tâm lý học đại cương theo quan điểm sư phạm tương tác tại khoa SPKT - Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội



muốn sẽ diễn ra trên lớp. Trong giáo án Tâm lý học đại cương, giảng viên không chỉ làm rõ các vấn đề như phân bố chủ đề bài giảng theo thời gian cho phép, chuẩn bị dẫn chứng, câu hỏi phát vấn, phương pháp dạy học... mà còn chỉ ra các hoạt động cụ thể sinh viên sẽ phải thực hiện. Kế hoạch dự kiến này là cơ sở để giảng viên hướng dẫn và tổ chức các hoạt động học tập tương tác với sinh viên ở trên lớp.

Ví dụ: Trước khi học nội dung "Quy luật ảo ảnh tri giác" trong phần "Các quy luật cơ bản của tri giác" của bài Quá trình tri giác, giảng viên chuẩn bị sẵn các đoạn phim hoặc hình ảnh liên quan tới việc người học phản ánh sai lầm sự vật hiện tượng có thật đang tác động vào giác quan của họ. Các đoạn phim này được giảng viên dẫn dắt và trình chiếu ở trên lớp. Sau khi xem đoạn phim hay hình ảnh đó, sinh viên cùng nhau thảo luận các vấn đề như:

1. Bạn có nhận xét gì về đoạn phim hoặc bức ảnh trên?

2. Tại sao người học lại có hiện tượng phản ánh sai lầm sự vật, hiện tượng có thật đang tác động vào giác quan của họ?

3. Nguyên nhân nào thường gây nên sự phản ánh sai lầm sự vật hiện tượng có thật đang tác động vào giác quan của người học?

4. Những lưu ý cần thiết về mặt sư phạm đối với người giảng viên khi thiết kế bài giảng và khi thực hiện giảng dạy trên lớp?

Phương pháp dạy học được sử dụng để tổ chức cho sinh viên thảo luận các nội dung trên là đàm thoại, thảo luận nhóm, kĩ thuật công não... Sau khi sinh viên có câu trả lời, giảng viên tổng kết lại và dẫn dắt để làm sáng tỏ nội dung quy luật "Ảo ảnh tri giác".

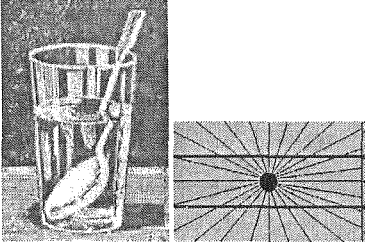
B- GIAI ĐOẠN THỰC HIỆN BÀI GIẢNG

Mở đầu bài giảng:

- *Lôi cuốn sự chú ý của sinh viên vào bài giảng:* Giảng viên lôi cuốn sự chú ý của sinh viên thông qua các tình huống đã chuẩn bị trước: kể một câu chuyện liên quan tới nội dung bài học, đưa ra một tình huống có thực liên quan tới hoạt động nghề nghiệp, nêu lên một số liệu thống kê..., từ đó dẫn dắt vào nội dung bài học mới;

- *Xác định nội dung học tập:* Để đạt được mục tiêu bài học, giảng viên xác định và khái quát các vấn đề trọng tâm. Điều này giúp giảng viên và sinh viên vừa thực hiện đầy đủ mục tiêu, vừa mở rộng và thực hành các kiến thức liên quan tới bài học;

Bảng 1: Ví dụ về việc tổ chức hoạt động dạy và học môn Tâm lí học đại cương theo quan điểm sư phạm tương tác

Nội dung	Hoạt động dạy học		Thời gian
	Hoạt động của giảng viên	Hoạt động của sinh viên	
2. Các quy luật cơ bản của tri giác 2.4. Quy luật ảo ảnh tri giác - Ảo ảnh tri giác là gì?	 <p>Cho sinh viên xem đoạn phim hoặc quan sát hình ảnh, sau đó, yêu cầu sinh viên trả lời các câu hỏi như :</p>	Sinh viên xem phim hoặc quan sát tranh. Sinh viên trả lời câu hỏi. Các sinh viên khác nhận xét.	5 phút
- Các nguyên nhân gây nên Ảo ảnh tri giác.	- Đường thẳng ngang thẳng hay cong? - Bạn có nhận xét gì đoạn phim hoặc bức ảnh vừa được chiếu?... - Giảng viên nhận xét câu trả lời của sinh viên và dẫn dắt câu trả lời đó đến việc làm rõ khái niệm "Ảo ảnh tri giác". - Giảng viên cho sinh viên xem nhanh lại đoạn phim hoặc các hình ảnh.	Sinh viên hình thành được khái niệm "Ảo ảnh tri giác". Sinh viên suy nghĩ và trả lời	5 phút
- Những lưu ý cần thiết để hạn chế hiện tượng ảo ảnh tri giác trong dạy học ?	- Giảng viên tổng kết câu trả lời của sinh viên, gắn câu trả lời về nguyên nhân với hình ảnh hoặc đoạn phim đã chuẩn bị. - Giảng viên dùng kĩ thuật công não qua câu hỏi: "Khi thiết kế bài giảng và thực hiện giảng dạy trên lớp giảng viên nên chú ý tới những vấn đề gì để hạn chế hiện tượng ảo ảnh tri giác?" - Giảng viên khái quát câu trả lời lên bảng (không có nhận xét về mức độ đúng sai của câu trả lời). - Giảng viên tổng kết lại.	Sinh viên tổng hợp được các nhóm nguyên nhân gây nên hiện tượng "Ảo ảnh tri giác". Sinh viên suy nghĩ và trả lời. Sinh viên tự hoàn thiện lại câu trả lời của mình qua việc tổng kết của giảng viên.	8 phút

- *Giới thiệu tài liệu:* Giảng viên chỉ rõ nguồn tài liệu cho sinh viên đọc tham khảo để phục vụ cho bài học mới hoặc thực hiện các nhiệm vụ học tập.

• **Tổ chức các hoạt động cụ thể:**

- *Phân chia các nội dung học tập:* Giảng viên phân chia nội dung học tập thành các mảng kiến thức để sinh viên tri giác thông tin một cách logic. Tương ứng với từng mảng kiến thức là các phương pháp dạy học của giảng viên và hoạt động học cụ thể của sinh viên;

- *Tiến hành các hoạt động dạy và học:* Do đặc thù môn Tâm lí học đại cương có khối lượng lí thuyết lớn nên giảng viên đã sử dụng phối hợp nhiều phương pháp dạy học khác nhau để hướng dẫn sinh viên lĩnh hội kiến thức mới. Nội dung học tập được đưa ra dưới dạng những tình huống, các chủ đề thảo luận, các trò chơi... để lôi cuốn sinh viên tham gia vào các hoạt động học tập ở trên lớp.

Ví dụ về việc tổ chức các hoạt động dạy và học theo quan điểm sư phạm tương tác một nội dung cụ thể của môn Tâm lí học đại cương được thể hiện trong bảng 1:

- *Kết luận về kiến thức thu nhận:* Trước khi kết thúc mỗi tình huống học tập, các chủ đề thảo luận... giảng viên khái quát, hệ thống, chính lí, bổ sung những kết quả mà sinh viên đã làm được, qua đó giúp sinh viên hoàn thiện việc lĩnh hội kiến thức của bản thân.

• **Kiểm tra, đánh giá, kết luận:**

- *Vận dụng kiến thức và đánh giá kết quả học tập:* Kết thúc bài học, giảng viên tiến hành kiểm tra đánh giá nhằm xem xét mức độ đạt được về kiến thức, kĩ năng và thái độ của sinh viên so với mục tiêu đã đặt ra bằng cách giải quyết tình huống mới, làm các bài tập trắc nghiệm, trả lời câu hỏi ngắn...

- *Giao nhiệm vụ học tập:* Sau mỗi bài học, giảng viên thiết kế các nhiệm vụ học tập mang tính định hướng cho việc lĩnh hội nội dung kiến thức ở bài học tiếp theo. Sinh viên thực hiện các nhiệm vụ này ở nhà và được giảng viên đánh giá bằng điểm số.

Từ quy trình dạy học theo quan điểm sư phạm tương tác đã được thiết lập như ở trên, giảng viên tiến hành tổ chức dạy học môn Tâm lí học đại cương cho sinh viên khoa SPKT K52 (29 sinh viên) và K53 (25 sinh viên). Kết quả khảo sát về tính tích cực học tập của sinh viên trong giờ học trên lớp môn Tâm lí học đại cương khi vận dụng quan điểm sư phạm tương tác được thể hiện ở bảng 2.

Kết quả khảo sát về tính tích cực học tập ở trên lớp của sinh viên K52 và K53 khoa SPKT – Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội cho thấy, đa số sinh viên có các hành động học tập tích cực trong học tập như *tham gia giải quyết các tình huống học tập* (45/54 sinh viên chiếm 83.3%), *phát biểu ý kiến* (40/54 sinh viên chiếm 74%), *làm việc nhóm* (41/54 sinh viên chiếm 75.9%)... Tỷ lệ sinh viên có các hành động học tập chưa tích cực trong giờ học như *học môn học khác* (5.5%) hay *nói và làm việc riêng* (11.1%) chiếm tỉ lệ rất thấp.

Như vậy, kết quả khảo sát bước đầu về tính tích cực học tập môn Tâm lí học đại cương của sinh viên khoa SPKT khi dạy học theo quan điểm sư phạm tương tác cho thấy, hoạt động tương tác giữa người dạy và người học đã được phát huy ở mức độ cao. Trong quá trình dạy học, thông qua việc sử dụng phối kết hợp nhiều phương pháp và cách thức tổ chức dạy học khác nhau, giảng viên đã tạo ra được các tình huống để sinh viên tích cực, chủ động, tự giác tham gia. Mặt khác, chính trong quá trình giải quyết các nhiệm vụ học tập, sự cộng tác giữa các sinh viên với nhau và giữa sinh viên với giảng viên đã hình thành nên bầu không khí tâm lí học tập tích cực ở cả phía người dạy và người học.

4. Kết luận

Với mục đích nâng cao chất lượng dạy và học môn Tâm lí học đại cương tại khoa SPKT - Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu và vận dụng quan điểm sư phạm tương tác trong việc dạy học môn học này. Kết quả khảo sát bước đầu về tính

Bảng 2: Tính tích cực học tập trong giờ học trên lớp của sinh viên khoa SPKT khi dạy học môn Tâm lí học đại cương theo quan điểm sư phạm tương tác

TT	Các hành động học tập	K52		K53		Tổng hợp	
		SL (29SV)	%	SL (25 SV)	%	SL (54SV)	%
1	Chú ý nghe giảng.	25	86.2	21	84.0	46	85.1
2	Tích cực phát biểu ý kiến.	21	72.4	19	76.0	40	74.0
3	Đặt câu hỏi cho giảng viên.	14	48.2	13	52.0	27	50.0
4	Tích cực làm việc nhóm.	22	75.8	19	76.0	41	75.9
5	Nói chuyện và làm việc riêng.	3	10.3	3	12.0	6	11.1
6	Tham gia tích cực giải quyết các tình huống học tập.	24	82.7	21	84.0	45	83.3
7	Ghi chép bài đầy đủ.	23	79.3	22	88.0	45	83.3
8	Học môn học khác.	2	6.8	1	4.0	3	5.5
9	Các hành động khác	0	0	0	0	0	0

tích cực học tập của sinh viên khoa SPKT - Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội cho thấy, vận dụng quan điểm sư phạm tương tác trong dạy học môn Tâm lý học đại cương đã phát huy cao độ tính tích cực, chủ động và tự giác của người học - yếu tố đặc biệt quan trọng để nâng cao chất lượng dạy và học theo phương thức đào tạo theo học chế tín chỉ hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lương Mạnh Bá, *Tương tác người - máy*, NXB Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội, 2005.
2. Nguyễn Xuân Lạc, *Lí luận và Công nghệ dạy học tương tác trong dạy học Cơ học ứng dụng*, Kỷ yếu hội thảo khoa học "Đổi mới phương pháp dạy và học", Trường Đại học Bách Khoa Đà Nẵng, 2009.
3. Dương Thị Kim Oanh, *Bài giảng Tâm lý học đại cương*, Khoa Sư phạm kỹ thuật - Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

4. Jean - Marc Denomme và Madeleine Roy, *Tiến tới một phương pháp sư phạm tương tác*, NXB Thanh niên, Hà Nội, 10/2000.

SUMMARY

The article has discussed the elements of interactive pedagogy viewpoint and aspects as to how to apply this viewpoint in teaching General Psychology subject in Faculty of Technical Pedagogy, Hanoi University of Science and Technology. The preliminary survey findings regarding students' self-motivation in learning show that, this viewpoint is not only effective and feasible in teaching of General Psychology subject but also significantly promote self motivation, self-consciousness and self-awareness among students - an exceptionally important factor to raise quality of teaching and learning when it comes to the shift from a term-based training to a credit-based system in Vietnam's universities and colleges at the present.

KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS... (Tiếp theo trang 34)

khi lập kế hoạch; chỉ dành một khoảng thời gian thích hợp để hoạch định khối lượng công việc trong tuần; tránh cảm giác chần chừ, khắc phục những suy nghĩ và quan điểm nảy sinh sự chần chừ; không quá ôm đồm công việc để tránh những sai lầm, cần dựa vào khả năng hiện tại của bản thân; tiên đoán những điều bất ngờ có thể có và chuẩn bị phương án ứng phó; không nên đồng ý một cách máy móc khi người khác yêu cầu, cần có sự quyết đoán và tự chủ khi cần thiết; nếu nhận được yêu cầu, thư từ cần tranh thủ giải quyết ngay; chuẩn bị trước cho tất cả các công việc.

Nếu SV có KN quản lí thời gian, họ sẽ có xu hướng kiểm soát hoặc chế ngự được phần lớn stress. Ngay khi SV biết mình có việc phải làm, họ có tâm lí muốn làm thật tốt và thế là stress gia tăng. Tuy nhiên, khi họ làm những công việc linh tinh không liên quan khác thì cơn stress tạm thời rời bỏ họ. Thế nhưng, khi họ hết chần chừ và bắt đầu suy nghĩ tiếp về công việc cần hoàn tất thì stress quay lại và lần này còn cao độ hơn đợt trước vì họ nhận ra rằng họ đã tiêu phí một khoảng thời gian quý giá. Cho nên, vấn đề nằm ở chỗ chúng ta phải nhận biết được bản thân mình đang chần chừ thể hiện qua việc làm những công việc linh tinh, không liên quan đến vấn đề thực sự và khi ấy sẽ nhận ra giá trị đích thực của việc quản lí thời gian.

3. Kết luận

Việc xác định khái niệm "KN ỨP với stress" là một vấn đề phức tạp. Bởi vì, để sáng tỏ khái niệm này cần làm rõ nhiều khái niệm liên quan như: KN, ứng phó, stress và ứng phó với stress.

Nghiên cứu về KN ỨP với stress còn sơ khai trong khi KN này có ý nghĩa quan trọng là góp phần đáp ứng được những thách thức của cuộc sống. Vì thế, vấn đề KN ỨP với stress cần được quan tâm nghiên cứu hơn nữa nhằm đáp

ứng yêu cầu hình thành nhân cách con người mới phù hợp với xã hội hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Frydenberg Erica, Lewis Ramon, Kennedy Gregor, Ardila Ruben, *Coping with concerns: An exploratory comparison of Australian, Colombian, German and Palestinian adolescents*, *Journal of Youth and Adolescence* Vol.32, page 56-59, 2003.
2. Petropvxi A.V, *Tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học sư phạm*, NXB Giáo dục, Hà Nội, 1982.
3. Hans.Selye, *The stress of life*, New York, Mcrgaw - Hill Book co Inc, 1956.
4. *Tập huấn về kĩ năng sống cho học sinh trong trường giáo dưỡng*, Tổ chức Plan tại Việt Nam, Hà Nội, 2010.

SUMMARY

The rapid change in economic, cultural, social and lifestyle aspects has given rise to many issues which had never been faced and dealt with by students. Therefore, students usually act and behave intuitively, hence facing risks. For this reason, students in contemporary society should have coping skills for stress relief to live well and raise quality of life. The author has suggested three groups of component skills within the whole of coping skills for stress relief, as follows: skill to recognize the problem leading to stress and manifestation of stress; skill to determine methods to cope with stress; skill to apply the determined methods to cope with stress in order to reduce stress and solve problems. Also, the author has provided specific analyses on concepts as well as features of each of the skills mentioned herein.