

VIỆN HÀN LÂM
KHOA HỌC XÃ HỘI VIỆT NAM
HỌC VIỆN KHOA HỌC XÃ HỘI

NGUYỄN BÁ PHU

KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU
TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN
ĐẠI HỌC HUẾ

Chuyên ngành: Tâm lý học chuyên ngành

Mã số: 62.31.04.01

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC

HÀ NỘI - 2016

Công trình được hoàn thành tại: Học viện Khoa học xã hội.

Người hướng dẫn khoa học: 1. PGS.TS. Nguyễn Hồi Loan

2. PGS.TS. Phùng Đình Mẫn

Phản biện 1: PGS.TS. Nguyễn Kế Hào

Phản biện 2: PGS.TS. Đỗ Mạnh Tôn

Phản biện 3: PGS.TS. Đinh Hùng Tuấn

Luận án được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận án cấp Viện tại Học viện Khoa học Xã hội vào lúc:

.....giờ, ngày tháng..... năm 2016.

Có thể tìm hiểu luận án tại:

Thư viện Học viện khoa học xã hội

Thư viện Quốc gia Việt Nam

MỞ ĐẦU

1. Tính cấp thiết của đề tài

Quản lý cảm xúc là một kỹ năng sống quan trọng. Những người có kỹ năng quản lý cảm xúc thường đạt được thành công với các mục đích đã định, có xu hướng phân tích, điềm tĩnh, cởi mở, thiện chí và tự lập. Họ thường đảm bảo sự hài hòa, cân bằng trong cuộc sống bản thân và trong các mối quan hệ với mọi người xung quanh. Ngược lại, những người không quản lý được đời sống cảm xúc của mình sẽ thường xuyên phải chịu những xung đột nội tâm, chịu sự “nô lệ” của các cảm xúc tiêu cực, bị cảm xúc tiêu cực điều khiển mà không làm chủ được bản thân và dẫn đến các rối loạn liên quan đến sức khỏe tâm thần - thậm chí còn đe dọa đến mạng sống con người.

Robert Priest (2006) cho rằng: “Có hàng triệu người trên thế giới đang mắc phải sự lo âu và sa sút tinh thần, đến độ nó trở thành nỗi khó khăn hàng đầu trong cuộc sống hàng ngày. Ở các nước phương Tây, chiếm khoảng 10% dân số mắc phải chứng lo âu và sa sút tinh thần nghiêm trọng cần phải có sự giúp đỡ. Riêng tại Mỹ, có khoảng 20 triệu người mắc phải chứng bệnh này”. Ở Việt Nam, chưa có những công trình khảo sát trên quy mô cả nước nhưng theo nghiên cứu của bệnh viên Tâm thần Trung ương ở một số xã, phường thì con số này là khoảng 15 - 20% (Báo điện tử 24 Giờ, truy cập ngày 13/06/2015).

Rối loạn lo âu tồn tại ở mọi lứa tuổi nhưng với lứa tuổi học sinh và đặc biệt là sinh viên khả năng này chiếm tỉ lệ tương đối cao. Đối với sinh viên, để có thể hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình là chuẩn bị tri thức chuyên môn, nghiệp vụ và kỹ năng nghề nghiệp cho tương lai, các em phải đối diện với những áp lực nặng nề của việc học và những khó khăn trong cuộc sống. Một mặt các em phải vượt qua những khó khăn đời thường, mặt khác phải sắp xếp thời gian hợp lý để có thể hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập của mình. Nhiều sinh viên đã vượt qua những áp lực và khó khăn đó để

hoàn thiện về nhân cách, đáp ứng yêu cầu của nghề nghiệp tương lai. Tuy nhiên, cũng có không ít sinh viên không thể vượt qua, đặc biệt là những giai đoạn nhiều áp lực, khó khăn. Chẳng hạn, giai đoạn mới nhập học của sinh viên năm thứ nhất, thời điểm đăng ký môn học, các kỳ thi, thực tập, chuẩn bị tốt nghiệp... Trước những thách thức đó, không ít sinh viên nảy sinh những cảm xúc lo âu, căng thẳng, sợ hãi, trầm cảm... Khi không có kỹ năng quản lý những cảm xúc âm tính đó, sinh viên dễ bị khủng hoảng tâm lý, kết quả học tập giảm sút, nhiều em nhụt chí, chán chường, bỏ học, sa vào các tệ nạn xã hội và thậm chí có những trường hợp có hành vi tự sát... Theo số liệu do Ban Công tác học sinh, sinh viên Đại học Huế cung cấp, từ năm học 2010 - 2011 đến năm học 2013 - 2014, cả Đại học Huế có 1.963 trường hợp phải ngưng học với nhiều lý do, trong đó chiếm khoảng 60% nghỉ học do bệnh tật. Đặc biệt, tỉ lệ nghỉ học do các bệnh liên quan đến tinh thần như lo âu, trầm cảm, stress chiếm khoảng 45%.

Với những vấn đề đã trình bày ở trên, chúng ta có thể thấy một nghiên cứu xuyên suốt từ lý luận, khảo sát, đánh giá thực trạng đến đề xuất biện pháp và thực nghiệm tác động nhằm xác định biện pháp khả thi để nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên là việc làm thực sự cần thiết. Chính vì vậy, chúng tôi lựa chọn vấn đề: *“Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế”* làm đề tài luận án tiến sĩ của mình.

2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu của luận án

2.1. Mục đích nghiên cứu

Từ kết quả nghiên cứu lý luận và thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên, đề tài đề xuất và thực nghiệm biện pháp tác động nhằm nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập cho sinh viên.

2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

➤ Xây dựng cơ sở lý luận về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên.

➤ Khảo sát, đánh giá thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên.

➤ Đề xuất một số biện pháp tác động và tiến hành thực nghiệm nhằm nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập cho sinh viên.

3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu của luận án

3.1. Đối tượng nghiên cứu

Mức độ, biểu hiện và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên.

3.2. Phạm vi nghiên cứu

3.2.1. Phạm vi nội dung nghiên cứu

➤ Đề tài giới hạn nghiên cứu cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên do các tác nhân từ môi trường học đường trực tiếp gây ra.

➤ Đề tài nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên theo khuynh hướng tiếp cận kỹ năng là năng lực vận dụng cách thức hành động, do đó không tập trung nghiên cứu các kỹ năng thành phần.

➤ Đề tài chỉ tập trung nghiên cứu một số yếu tố tâm lý cá nhân và xã hội tác động đến kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên, đó là: chỗ dựa xã hội, tinh thần lạc quan và tự đánh giá về giá trị bản thân.

3.2.2. Phạm vi khách thể nghiên cứu

Luận án được tiến hành nghiên cứu trên 615 sinh viên (từ năm thứ nhất đến năm thứ tư) và 4 giảng viên.

3.2.3. Phạm vi địa bàn nghiên cứu

Đề tài tập trung nghiên cứu trên sinh viên và giảng viên tại 3 trường đại học thành viên của Đại học Huế: Đại học Sư phạm, Đại học Ngoại ngữ và Đại học Y dược.

4. Phương pháp luận và phương pháp nghiên cứu của luận án

4.1. Quan điểm phương pháp luận

Nghiên cứu được thực hiện dựa trên cơ sở một số nguyên tắc phương pháp luận trong tâm lý học sau:

➤ Nguyên tắc hoạt động - nhân cách: Nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên không tách rời với hoạt động học tập và các đặc điểm nhân cách của sinh viên.

➤ Nguyên tắc hệ thống: Nghiên cứu xem xét kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên trong mối quan hệ tác động qua lại với các yếu tố cá nhân và xã hội.

➤ Nguyên tắc phát triển: Nghiên cứu nhìn nhận kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên không phải là một hiện tượng tâm lý tĩnh, mà luôn thay đổi dưới sự tác động của nhiều nhân tố cá nhân và xã hội khác nhau.

4.2. Các phương pháp nghiên cứu

Để thực hiện nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài phối hợp sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau đây:

4.2.1. Phương pháp nghiên cứu lý luận

4.2.2. Các phương pháp nghiên cứu thực tiễn

- Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi
- Phương pháp trắc nghiệm
- Phương pháp phỏng vấn sâu
- Phương pháp tình huống
- Phương pháp quan sát

- Phương pháp chuyên gia
- Phương pháp thực nghiệm
- Phương pháp phân tích chân dung tâm lý

4.2.3. Phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học

5. Đóng góp mới về khoa học của luận án

5.1. Về mặt lý luận

Luận án góp phần bổ sung, làm phong phú thêm một số vấn đề lý luận về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên vào tâm lý học, như: khái niệm kỹ năng; quản lý cảm xúc lo âu; kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên.

Luận án đã xác định được các kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập phổ biến của sinh viên và sắp xếp thành 3 nhóm: nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tích cực; nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trung tính và nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tiêu cực.

Luận án xác định được các yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên, đó là: tinh thần lạc quan; tự đánh giá về giá trị bản thân; chỗ dựa xã hội...

5.2. Về mặt thực tiễn

Luận án chỉ ra được thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế ở mức độ trung bình và sinh viên đã sử dụng nhiều kỹ năng khác nhau để quản lý cảm xúc lo âu. Sự khác biệt về giới tính, ngành học, khối năm học và học lực có ảnh hưởng đến việc sử dụng các kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên.

Nghiên cứu cũng cho thấy, kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên chịu sự tác động bởi các yếu tố như: chỗ dựa xã hội, tinh thần lạc quan và tự đánh giá về giá trị bản thân. Trong đó, yếu tố “chỗ dựa xã hội” có chỉ số dự báo cao hơn cả.

Luận án đã đề xuất các biện pháp giúp sinh viên hình thành và phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập. Trên cơ sở thực nghiệm tác động, luận án cho thấy việc trang bị tri thức về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập và tổ chức ứng dụng các tri thức đó vào cuộc sống hoạt động học tập của sinh viên có thể cải thiện được kỹ năng này ở sinh viên.

6. Ý nghĩa lý luận và thực tiễn của luận án

6.1 Ý nghĩa lý luận

Luận án đã hệ thống hóa một số tri thức, bổ sung nguồn tài liệu để nghiên cứu, đào tạo về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập cho sinh viên. Thông qua đó, luận án góp phần nâng cao nhận thức của sinh viên về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập.

6.2. Ý nghĩa thực tiễn

Kết quả nghiên cứu thực tiễn của luận án giúp bản thân sinh viên và nhà giáo dục thấy được thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên còn nhiều hạn chế, từ đó cần thiết tổ chức các hoạt động giáo dục giúp sinh viên cải thiện kỹ năng này. Hơn nữa, kết quả nghiên cứu còn là nguồn tài liệu tham khảo cho các chương trình giáo dục kỹ năng sống trong nhà trường.

7. Cơ cấu của luận án

Luận án bao gồm: mở đầu, 4 chương, kết luận, kiến nghị, danh mục tài liệu tham khảo và phụ lục.

CHƯƠNG 1

TỔNG QUAN TÌNH HÌNH NGHIÊN CỨU VẤN ĐỀ KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

1.1. Tình hình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập ở nước ngoài

1.1.1. Nghiên cứu về cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập

Lo âu trong hoạt động học tập là vấn đề được nhiều nhà tâm lý học phương Tây quan tâm nghiên cứu. Nhìn chung, các công trình nghiên cứu của các tác giả tập trung vào các khía cạnh sau đây: nguyên nhân, ảnh hưởng của cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập và các phương pháp tiếp cận để giảm thiểu.

1.1.2. Nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc

Nhìn chung, có thể khái quát các nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc của các tác giả nước ngoài theo các khuynh hướng sau đây: Nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc như là một yếu tố, thành phần cơ bản trong trí tuệ cảm xúc; nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc như là một kỹ năng giao tiếp và một khuynh hướng nghiên cứu khác ra đời là xây dựng các thang đo, bảng hỏi để xác định kỹ năng quản lý cảm xúc.

1.2. Tình hình nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập ở trong nước

1.2.1. Nghiên cứu về cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập

Lo âu của học sinh, sinh viên là một trong những mảng đề tài được nhiều nhà nghiên cứu trong nước lựa chọn trong những năm gần đây. Các tác giả đã nghiên cứu cảm xúc lo âu trên người học ở các khía cạnh khác nhau, trong đó xem hoạt động học tập là một trong những nguyên nhân gây ra cảm xúc lo âu. Những nghiên cứu chuyên biệt về cảm xúc lo âu trong

hoạt động học tập chưa được tìm thấy. Tuy vậy, một dạng thức khác của trạng thái của cảm xúc này, đó là căng thẳng trong hoạt động học tập được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm. Tuy nhiên, nhìn chung những công trình nghiên cứu của các tác giả trong nước chủ yếu tập trung làm sáng tỏ thực trạng nguyên nhân, mức độ, biểu hiện của cảm xúc lo âu, căng thẳng trong học tập của học sinh, sinh viên.

1.2.2. Nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc

Kỹ năng quản lý cảm xúc là một vấn đề còn khá mới đối với các nhà tâm lý học Việt Nam. Ở Việt Nam, quản lý cảm xúc cũng được nghiên cứu với tư cách là một thành phần của trí tuệ cảm xúc, là một trong những kỹ năng giao tiếp. Bên cạnh đó, quản lý cảm xúc còn được nghiên cứu với vai trò là một trong những kỹ năng sống cơ bản cần phải được giáo dục cho thế hệ trẻ hiện nay.

Tóm lại, các nghiên cứu ở trong và ngoài nước về kỹ năng quản lý cảm xúc được tiếp cận với nhiều phương diện: với tư cách là một thành phần trong trí tuệ cảm xúc; với tư cách là một kỹ năng giao tiếp và được đánh giá là một kỹ năng sống đặc biệt quan trọng của con người. Tuy nhiên, những nghiên cứu chuyên sâu về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu chưa được khai thác một cách đúng mức, đặc biệt là kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên. Việc nghiên cứu kỹ năng quản lý một cảm xúc cụ thể, trong điều kiện cụ thể là rất quan trọng, nó cung cấp cho chúng ta những thông tin về kỹ năng quản lý cảm xúc đặc trưng với một loại cảm xúc, từ đó xác định những kỹ năng quản lý phù hợp với từng loại cảm xúc.

CHƯƠNG 2

MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

2.1. Kỹ năng

2.1.1. Khái niệm

Kỹ năng là năng lực vận dụng các cách thức hành động vào hoạt động thực tiễn trong điều kiện cụ thể để thực hiện hoạt động đó có kết quả theo mục đích đã đề ra.

2.1.2. Sự hình thành và phát triển của kỹ năng

Kỹ năng được hình thành trong hoạt động sống của con người và phụ thuộc vào nhiều yếu tố: điều kiện luyện tập, tính hệ thống của nhiều quá trình luyện tập, đặc biệt là sự nỗ lực của cá nhân; kỹ năng được hình thành và phát triển qua các giai đoạn và với các trình độ khác nhau.

2.2. Quản lý cảm xúc lo âu

2.2.1. Cảm xúc

Cảm xúc là những thái độ thể hiện rung cảm đối với những sự vật hiện tượng có mối liên hệ với nhu cầu và động cơ của con người

2.2.2. Cảm xúc lo âu

Cảm xúc lo âu là một loại cảm xúc âm tính, là thái độ thể hiện sự rung cảm tiêu cực của con người trước sự vật, hiện tượng mà cá nhân cảm nhận là khó khăn, bị đe dọa

2.2.3. Lý luận quản lý cảm xúc lo âu

2.2.3.1. Khái niệm

Quản lý cảm xúc lo âu là sự tác động có định hướng nhằm chế ngự, điều khiển, điều chỉnh cảm xúc lo âu theo chiều hướng tích cực trước các tình huống của cuộc sống.

2.2.3.2. Biểu hiện của quản lý cảm xúc lo âu

Biểu hiện của quản lý cảm xúc lo âu rất đa dạng, phụ thuộc vào đặc điểm cường độ cảm xúc, tính chất tình huống và đặc điểm tâm lý, xã hội của cá nhân. Quản lý cảm xúc lo âu được biểu hiện qua những cách thức khác nhau nhằm chế ngự, điều khiển, điều chỉnh cảm xúc lo âu theo chiều hướng tích cực.

2.3. Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập

2.3.1. Hoạt động học tập của sinh viên

2.3.1.1. Khái niệm hoạt động học tập

Hoạt động học tập là hoạt động có mục đích của chủ thể nhằm lĩnh hội những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo của loài người được kết tinh trong nền văn hoá xã hội, biến nó thành vốn riêng của bản thân để từ đó vận dụng vào thực tiễn phục vụ cho cuộc sống và hoàn thiện nhân cách của bản thân.

2.3.1.2. Khái niệm sinh viên

Sinh viên là một tầng lớp xã hội quan trọng đối với mọi quốc gia. Thanh niên sinh viên là nhóm người có tri thức, có trình độ chuyên môn tương đối cao trong xã hội. Họ sẽ là nguồn dự trữ chủ yếu cho đội ngũ những chuyên gia theo các lĩnh vực nghề nghiệp khác nhau trong cấu trúc của tầng lớp tri thức xã hội

2.3.1.3. Khái niệm hoạt động học tập của sinh viên

Hoạt động học tập của sinh viên là hoạt động có mục đích nhằm lĩnh hội những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo nghề nghiệp, biến nó thành vốn riêng của bản thân sinh viên để từ đó vận dụng vào thực tiễn nghề nghiệp.

2.3.2. Cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên

Cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập là một loại cảm xúc âm tính, là thái độ thể hiện sự rung cảm tiêu cực của sinh viên trước các tình huống học tập mà sinh viên cảm nhận là khó khăn, bị đe dọa.

2.3.3. Lý luận kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên

2.3.3.1. Khái niệm

Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên là năng lực vận dụng các cách thức hành động nhằm tác động có định hướng, có mục đích để chế ngự, điều khiển, điều chỉnh cảm xúc lo âu của sinh viên trong hoạt động học tập một cách có hiệu quả.

2.3.3.2. Biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên

Chúng tôi đã căn cứ vào 2 tiêu chí: (1) kỹ năng quản lý có hướng đến trực tiếp giải quyết được vấn đề học tập gây ra lo âu cho sinh viên và (2) tính chất của các kỹ năng quản lý cảm xúc có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe tâm thần của sinh viên không, chúng tôi đã chia các kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên thành 03 nhóm cơ bản:

(1) Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tích cực, bao gồm các kỹ năng: *Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực; xây dựng kế hoạch hành động tích cực và tìm kiếm sự hỗ trợ.*

(2) Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trung tính, bao gồm các kỹ năng: *Thư giãn, giải trí; di chuyển trọng tâm chú ý và kiểm chế cảm xúc*

(3) Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tiêu cực, bao gồm những kỹ năng: *Di chuyển cảm xúc và tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực.*

2.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên

Có nhiều yếu tố khách quan và chủ quan ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên. Tuy nhiên, do tính chất phức tạp và khó đo lường của một số yếu tố, vì vậy trong nghiên cứu này chúng tôi chỉ khảo sát thực trạng ảnh hưởng của “Tinh thần lạc quan”; “Chỗ dựa xã hội” và “Tự đánh giá về giá trị bản thân”.

CHƯƠNG 3

TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. VÀI NÉT VỀ ĐỊA BÀN VÀ KHÁCH THỂ NGHIÊN CỨU

Chúng tôi nghiên cứu trên 3 trường thuộc Đại học Huế, đó là Đại học Sư phạm, Đại học Ngoại ngữ và Đại học Y dược. 615 sinh viên được lựa chọn một cách ngẫu nhiên từ 4 khối năm học (từ năm thứ nhất đến năm thứ tư) tại các trường đó. Ngoài ra, chúng tôi cũng đã tiến hành phỏng vấn sâu 6 sinh viên, 4 giảng viên và nghiên cứu 2 trường hợp điển hình.

3.2. TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

3.2.1. Giai đoạn 1: Xây dựng cơ sở lý luận nghiên cứu về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên

3.2.2. Giai đoạn 2: Nghiên cứu thực trạng kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế.

3.2.3. Giai đoạn 3: Đề xuất và thực nghiệm biện pháp nhằm nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập cho sinh viên

3.3. CÁC PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.3.1. Phương pháp nghiên cứu tài liệu

3.3.2. Phương pháp chuyên gia

3.3.3. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi

3.3.4. Phương pháp trắc nghiệm tâm lý

3.3.5. Phương pháp phỏng vấn sâu

3.3.6. Phương pháp nghiên cứu trường hợp

3.3.7. Phương pháp quan sát

3.3.8. Phương pháp thực nghiệm tác động

3.3.9. Phương pháp phân tích dữ liệu

3.4. TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

3.4.1. Tiêu chí đánh giá

Căn cứ vào các tiêu chí của kỹ năng, đó là: tính đầy đủ, tính thuần thực, tính linh hoạt và tính hiệu quả. Tuy nhiên, trong đề tài này kỹ năng được tiếp cận theo khuynh hướng năng lực của hành động và đặc biệt là kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu, do đó chúng tôi quan tâm nhiều hơn đến 2 tiêu chí: Tính thuần thực và tính hiệu quả của kỹ năng.

Ngoài những tiêu chí trên đây, để đánh giá kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên, đề tài còn dựa vào biểu hiện cụ thể của các kỹ năng thành phần. Chẳng hạn: có sự định hướng rõ ràng để giải quyết cảm xúc lo âu đang đối mặt; có khả năng chế ngự, kiềm chế được cảm xúc lo âu trước các tình huống học tập; có khả năng điều chỉnh, điều khiển cảm xúc lo âu theo chiều hướng tích cực để hướng đến giải quyết vấn đề học tập.

3.4.2. Thang đánh giá

Để đánh giá mức độ thực hiện kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên, đề tài chủ yếu sử dụng điểm trung bình để đánh giá và kết hợp với tổng tỷ lệ phần trăm đạt được ở mỗi ý trả lời. Thang đo được sử dụng với 5 mức độ theo mức độ giảm dần từ 4 đến 0.

- Nếu ĐTB dưới 0,80: thực hiện kỹ năng yếu
- Nếu ĐTB từ 0,80 đến cận 1,60: thực hiện kỹ năng trung bình
- Nếu ĐTB từ 1,60 đến cận 2,40: thực hiện kỹ năng khá
- Nếu ĐTB từ 2,40 đến cận 3,20: thực hiện kỹ năng tốt
- Nếu ĐTB từ 3,20 đến 4,00: thực hiện kỹ năng rất tốt

CHƯƠNG 4

THỰC TRẠNG KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

4.1. THỰC TRẠNG CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

Bảng 4.1. Mức độ lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên

Tác nhân gây cảm xúc lo âu trong học tập	ĐTB	ĐLC
Kiểm tra, thi cử	2,30	0,83
Chương trình học tập	1,94	0,86
Phương pháp, phương tiện học tập	1,83	0,87
Các mối quan hệ (thầy cô, bạn bè, cha mẹ)	1,71	0,88
Bản thân	1,75	0,92
Trung bình chung	1,91	0,92

Chú thích: **ĐTB:** trị trung bình tính trên mẫu ($0 \leq \text{ĐTB} \leq 4$); **ĐLC:** độ lệch chuẩn. Mức độ “không lo âu”: 0 - cận 0,8; “ít lo âu”: 0,8 - cận 1,6; “khá lo âu”: 1,6 - cận 2,4; “lo âu nhiều”: 2,4 - cận 3,2; “lo âu rất nhiều”: 3,2 - 4,0.

Sinh viên Đại học Huế *khá lo âu* (ĐTB = 1,91) trong hoạt động học tập. Có nhiều nguyên nhân từ hoạt động học tập gây ra cảm xúc lo âu cho sinh viên, trong đó “*kiểm tra, thi cử*” là nhóm nguyên nhân gây lo âu nhiều nhất và ít chịu ảnh hưởng nhất thuộc về nhóm nguyên nhân “*các mối quan hệ*”.

4.2. THỰC TRẠNG KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

4.3.1. Đánh giá chung về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế

Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế ở mức độ trung bình (chiếm 52,68% trên tổng số sinh viên khảo sát và điểm trung bình toàn thang đo là 1,55).

Bảng 4.2. Mức độ kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên

Biểu hiện kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập	ĐTB	ĐLC
Nhóm kỹ năng tích cực	1,83	0,56
Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực	1,87	0,69
Xây dựng kế hoạch hành động	2,16	0,68
Tìm kiếm sự hỗ trợ	1,45	0,71
Nhóm kỹ năng trung tính	1,90	0,54
Di chuyển trọng tâm chú ý	1,78	0,74
Thư giãn, giải trí	2,10	0,69
Kiểm chế cảm xúc	1,81	0,62
Nhóm kỹ năng tiêu cực	0,93	0,57
Di chuyển cảm xúc	0,95	0,67
Tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực	0,92	0,62
Chung	1,55	0,42

Chú thích: **ĐTB:** trị trung bình tính trên mẫu ($0 \leq \text{ĐTB} \leq 4$); **ĐLC:** độ lệch chuẩn. Mức độ kỹ năng “Yếu”: 0 - cận 0,8; “Trung bình”: 0,8 - cận 1,6; “Khá”: 1,6 - cận 2,4; “Tốt”: 2,4 - cận 3,2; “Rất tốt”: 3,2 - 4,0.

Sinh viên sử dụng nhóm kỹ năng *trung tính* với mức độ cao nhất (ĐTB = 1,90). Tiếp đến, nhóm kỹ năng *tích cực* được sinh viên sử dụng ở mức độ cao thứ hai (ĐTB = 1,83). Nhóm kỹ năng *tiêu cực* được sinh viên sử dụng để quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập ở mức độ thấp nhất trong ba nhóm (ĐTB = 0,93).

Kết quả nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên thông qua giải quyết bài tập tình huống, quan sát và phỏng vấn sâu tương đối phù hợp với kết quả nghiên cứu bằng bảng hỏi.

4.3.2. Biểu hiện của kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên

4.2.2.1. Mức độ thực hiện nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tích cực

Trong nhóm kỹ năng *tích cực*, “*xây dựng kế hoạch hành động*” được sinh viên sử dụng nhiều nhất (ĐTB = 2,16). Tiếp đến, kỹ năng điều chỉnh lại nhận thức theo hướng “*khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực*” (1,87). Chúng tôi tìm thấy hệ số tương quan nghịch giữa hai kỹ năng quản lý này với mức độ lo âu trong học tập của sinh viên. Có thể kết luận rằng, sinh viên sử dụng kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong học tập thông qua “*xây dựng kế hoạch hành động*” và “*khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực*” với tần suất càng cao thì mức độ lo âu càng có khuynh hướng giảm.

“*Tìm kiếm sự hỗ trợ*” được sinh viên thực hiện ở mức độ thấp nhất (ĐTB = 1,45). Chúng tôi tìm thấy mối tương quan nghịch giữa “*tìm kiếm sự hỗ trợ*” với mức độ lo âu trong học tập của sinh viên. Như vậy, mặc dù sinh viên sử dụng kỹ năng này với tần suất chưa cao nhưng đã cho thấy tính hiệu quả của nó.

4.2.2.2. Mức độ thực hiện nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trung tính

Trong nhóm kỹ năng quản lý *trung tính*, “*thư giãn, giải trí*” nhằm lấy lại trạng thái cân bằng về cảm xúc được sinh viên sử dụng nhiều nhất (ĐTB = 2,10). “*Kiểm chế cảm xúc*” và “*di chuyển trọng tâm chú ý*” cũng được sinh viên sử dụng khi đối mặt với những lo âu trong học tập (ĐTB lần lượt là 1,81 và 1,78). Mặc dù mức độ thực hiện các kỹ năng quản lý này không cao nhưng kết quả này phần nào cho thấy sinh viên chưa thực sự chủ động khi đối mặt với các tình huống lo âu trong học tập.

Hệ số Pearson cho thấy, kỹ năng “*thư giãn, giải trí*”, “*kiểm chế cảm xúc*” và “*di chuyển trọng tâm chú ý*” không có mối tương quan nghịch với mức độ lo âu nhưng lại có tương quan nghịch với các nhóm tác nhân gây lo âu trong học tập của sinh viên. Kết quả này một lần nữa khẳng định rằng, nhóm kỹ năng *trung tính* chỉ có tác dụng giúp sinh viên giải tỏa cảm xúc lo âu trong những tình huống học tập cụ thể, nhất thời, nó không có tác dụng giải quyết triệt để những cảm xúc lo âu mà sinh viên gặp phải trong học tập.

4.2.2.3. Mức độ thực hiện nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tiêu cực

Đối với nhóm kỹ năng quản lý *tiêu cực*, “*di chuyển cảm xúc*” và “*tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực*” là những kỹ năng sinh viên ít sử dụng nhất để quản lý cảm xúc lo âu trong học tập nhưng cần đặc biệt quan tâm (ĐTB lần lượt là 0,95 và 0,92). Mặc dù không có ý nghĩa về mặt thống kê, nhưng hệ số tương quan thuận giữa các kỹ năng quản lý: “*di chuyển cảm xúc*” và “*tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực*” với mức độ lo âu trong học tập đã dự báo tính không hiệu quả của các kỹ năng này đối với việc quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế.

4.2.3. Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế theo các biến số

- Sinh viên nữ thực hiện kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập cao hơn sinh viên nam. Bên cạnh đó, khi xét từng nhóm kỹ năng, sinh viên nữ có mức độ thực hiện nhóm kỹ năng *tích cực* và *trung tính* tốt hơn sinh viên nam; trong khi đó không có sự khác biệt về mặt thống kê giữa sinh viên nam và nữ về mức độ thực hiện nhóm kỹ năng *tiêu cực*.

- Sinh viên ngành Ngoại ngữ và Sư phạm có kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập tốt hơn sinh viên ngành Y dược. Xét theo nhóm kỹ năng quản lý, sinh viên Đại học Ngoại ngữ và Đại học Sư phạm sử dụng nhóm kỹ năng quản lý *tích cực* và *trung tính* cao hơn sinh viên trường Đại học Y dược và không có sự khác biệt về nhóm kỹ năng quản lý *tiêu cực*.

- Sự khác biệt không có ý nghĩa về mặt thống kê về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên giữa các khối năm học.

- Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên có trình độ học lực khác nhau. Tuy nhiên, khi xét theo từng nhóm kỹ năng cho thấy, sinh viên có học lực giỏi thực hiện nhóm kỹ năng *tích cực* tốt hơn sinh viên có học lực khá và trung bình, đồng thời không có sự khác biệt trong nhóm kỹ năng *trung tính* và *tiêu cực*.

4.3. CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

4.3.1. Ảnh hưởng của tinh thần lạc quan

Tinh thần lạc quan có mối quan hệ thuận với các kỹ năng quản lý cảm xúc tích cực, đáng khích lệ như “*khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực*”; “*xây dựng kế hoạch hành động*” và “*thư giãn, giải trí*”. Đồng thời có mối quan hệ nghịch với các kỹ năng quản lý cảm xúc tiêu cực như “*di chuyển cảm xúc*” và “*tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực*”. Như vậy, những sinh viên lạc quan càng có xu hướng sử dụng các kỹ năng quản lý tích cực và ít sử dụng các kỹ năng quản lý tiêu cực. Tuy nhiên nó chỉ có tác động dự báo với một số cách thức và mức độ dự báo không thực sự cao.

4.3.2. Ảnh hưởng của chỗ dựa xã hội

Nhìn chung, chỗ dựa xã hội có tương quan thuận với các cách quản lý cảm xúc tích cực và trung tính. Trong đó, chỗ dựa xã hội tương quan mạnh nhất với cách quản lý “*tìm kiếm sự hỗ trợ*”. Như vậy, có thể thấy rằng, những sinh viên có chỗ dựa xã hội vững chắc thường tìm kiếm đến các nguồn hỗ trợ xã hội khi gặp vấn đề trong học tập làm nảy sinh cảm xúc lo âu. Khác với yếu tố tinh thần lạc quan, chỗ dựa xã hội tác động đến hầu hết các cách quản lý cảm xúc lo âu trong học tập của sinh viên và nó chỉ ra mức dự báo tác động có sự phân hóa lớn.

4.3.3. Ảnh hưởng của tự đánh giá về giá trị bản thân

Kết quả cho thấy, mối tương quan thuận giữa tự đánh giá giá trị bản thân với cách quản lý cảm xúc “*khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực*” và “*xây dựng kế hoạch hành động*”. Điều này cho thấy, chính sự tự tin về giá trị bản thân là yếu tố quan trọng để sinh viên đưa ra cách giải quyết vấn đề của mình. Tự đánh giá giá trị bản thân chỉ ra mức dự báo tác động tương đối thấp với các cách quản lý cảm xúc lo âu trong học tập của sinh viên.

4.4. KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN QUA NGHIÊN CỨU CHÂN DUNG ĐIỂN HÌNH

Qua nghiên cứu 2 chân dung tâm lý điển hình, chúng tôi có thêm một số nhận định chắc chắn hơn về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong học tập của sinh viên. Các kỹ năng quản lý cảm xúc tích cực giúp sinh viên giảm thiểu lo âu; trong khi đó, các kỹ năng quản lý tiêu cực làm cho vấn đề thêm trầm trọng. Bên cạnh đó, tinh thần lạc quan, sự đánh giá về giá trị bản thân và chỗ dựa xã hội ảnh hưởng không nhỏ đến mức độ lo âu cũng như kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên.

4.5. BIỆN PHÁP NÂNG CAO KỸ NĂNG QUẢN LÝ CẢM XÚC LO ÂU TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CHO SINH VIÊN

4.5.1. Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức cho sinh viên về ý nghĩa của kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập và cuộc sống nói chung.

4.5.2. Biện pháp 2: Hình thành và phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong học tập cho sinh viên, bao gồm việc trang bị cho họ tri thức về cách quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập và tổ chức ứng dụng các tri thức đó vào cuộc sống hoạt động học tập của bản thân họ.

4.5.3. Biện pháp 3: Nâng cao khả năng đánh giá đặc điểm của hoàn cảnh, tình huống học tập và tự đánh giá đặc điểm cá nhân của sinh viên.

4.5.4. Biện pháp 4: Xây dựng và sử dụng có hiệu quả mối liên kết giữa nhà trường, gia đình và các tổ chức, đoàn thể nhằm hỗ trợ kịp thời và nâng cao kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong các tình huống học tập.

4.5.5. Biện pháp 5: Triển khai và phát huy hiệu quả hoạt động của các trung tâm tư vấn, tham vấn học đường cho sinh viên.

4.6. KẾT QUẢ THỰC NGHIỆM BIỆN PHÁP 2: *Trang bị cho sinh viên tri thức về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập và tổ chức ứng dụng các tri thức đó vào cuộc sống hoạt động học tập của bản thân sinh viên.*

Bảng 4.23. Kết quả thực nghiệm biện pháp trang bị tri thức về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập cho sinh viên

Biểu hiện của kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong học tập	Các trường hợp đánh giá		$t_{39}^{(a)}$
	Pre-test đã sử dụng	Post-test nên sử dụng	
Khuyến khích suy nghĩ tích cực	1,84	2,40	-4,90***
Xây dựng kế hoạch hành động	2,25	2,68	-3,37**
Tìm kiếm sự hỗ trợ	1,30	2,30	-10,23***
Di chuyển trọng tâm chú ý	1,72	1,66	0,69
Thư giãn, giải trí	1,96	2,12	-1,44
Kiểm chế cảm xúc	1,73	1,55	1,53
Di chuyển cảm xúc	0,81	0,62	1,91
Tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực	0,64	0,52	1,64

Chú thích: (a): Giá trị t của cặp đôi “Pre-test đã sử dụng” và “Post-test nên sử dụng”; **: $p < 0,01$; ***: $p < 0,001$.

Mục tiêu thực nghiệm hướng đến việc cải thiện tri thức của sinh viên về quản lý cảm xúc lo âu, là cơ sở nền móng của kỹ năng quản lý cảm xúc.

So sánh “Pre-test đã sử dụng” và “Post-test nên sử dụng”, ta thấy, có sự khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê, trong đó, sau tập huấn, sinh viên nghĩ sẽ sử dụng các kỹ năng quản lý thuộc nhóm tích cực thường xuyên hơn (các kỹ năng quản lý tích cực trước thực nghiệm có điểm trung bình thấp hơn sau thực nghiệm, biểu hiện ở t).

Như vậy, kết quả xử lý số liệu cho thấy, sau tập huấn, sinh viên đã hiểu rõ hơn về hiệu quả của các kỹ năng quản lý cảm xúc “*khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực*”, “*xây dựng kế hoạch hành động*” và “*tìm kiếm sự hỗ trợ*”. Dù sự khác biệt không có ý nghĩa về mặt thống kê nhưng điểm trung bình của kỹ năng quản lý tiêu cực như “*di chuyển cảm xúc*” và “*tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực*” sau thực nghiệm thấp hơn. Điều này có tính chất dự đoán rằng, sinh viên đã nhận ra những hạn chế của các kỹ năng quản lý này và thấy cần thiết phải giảm sử dụng chúng.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. KẾT LUẬN

❖ Về mặt lý luận

Sau khi phân tích, hệ thống hóa lý thuyết từ các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước từ các vấn đề liên quan đến luận án. Trong nghiên cứu này, chúng tôi quan niệm: Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên được hiểu là *năng lực vận dụng các cách thức hành động nhằm tác động có định hướng, có mục đích để chế ngự, điều khiển, điều chỉnh cảm xúc lo âu của sinh viên trong hoạt động học tập một cách có hiệu quả*. Sinh viên có kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập thể hiện ở năng lực vận dụng các kỹ năng quản lý tác động một cách có định hướng để chế ngự, điều chỉnh, điều khiển cảm xúc lo âu của bản thân một cách có hiệu quả.

Từ khái niệm công cụ được xây dựng, đề tài đã thao tác hóa khái niệm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên và xác định biểu hiện của nó ở 3 nhóm kỹ năng: (1) Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tích cực (Khuyến khích bản thân suy nghĩ tích cực; xây dựng kế hoạch hành động và tìm kiếm sự hỗ trợ); (2) Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trung tính (Di chuyển trọng tâm chú ý; thư giãn, giải trí và kiểm chế cảm xúc); (3) Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tiêu cực (Di chuyển cảm xúc và tìm kiếm công cụ đối phó tiêu cực). Mỗi nhóm kỹ năng có giá trị nhất định trong việc giúp sinh viên quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập, trong đó nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tích cực được khuyến khích sử dụng vì tính hiệu quả của nó.

❖ Về mặt thực tiễn

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên Đại học Huế có mức độ lo âu trong học tập khá cao. Có nhiều tác nhân từ môi trường học tập gây ra cảm

xúc lo âu cho sinh viên, kiểm tra, thi cử là tác nhân tác động mạnh nhất và ít chịu tác động nhất bởi tác nhân liên quan đến các mối quan hệ.

Mức độ thực hiện các kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên chỉ đạt mức trung bình, nguyên nhân chính của thực trạng này là do sinh viên sử dụng các kỹ năng quản lý cảm xúc còn mang tính chất thử nghiệm, ngẫu nhiên. Khi này sinh cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập, phần lớn sinh viên Đại học Huế dừng lại ở sự chế ngự nó mà hạn chế trong việc nỗ lực điều khiển, điều chỉnh nó để trở thành nguồn động lực cho hành động nhằm hướng đến giải quyết vấn đề.

Sinh viên sử dụng nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu tích cực và trung tính nhiều hơn các kỹ năng quản lý tiêu cực. Sự khác biệt về giới tính, ngành học và học lực có ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên nhưng không có khác biệt giữa sinh viên các khối lớp.

Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên chịu sự tác động bởi các yếu tố: Chỗ dựa xã hội, tinh thần lạc quan và tự đánh giá về giá trị bản thân. Tuy nhiên, mức độ dự báo của các yếu tố này chưa thực sự cao và có sự phân hóa về mức độ dự báo khá rõ rệt, trong đó, chỗ dựa xã hội có chỉ số dự báo cao nhất.

Những kết quả thu được từ phương pháp quan sát, phỏng vấn, giải quyết tình huống giả định và phương pháp nghiên cứu chân dung tâm lý điển hình cũng đem lại kết quả tương tự, góp phần khắc họa rõ hơn về thực trạng về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên.

Từ kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn, nghiên cứu đã đề ra 5 biện pháp để hình thành và phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập cho sinh viên. Biện pháp tập huấn chuyên đề kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập cho sinh viên đã được thực nghiệm. Kết quả thực nghiệm cho thấy tính khả thi của biện pháp này.

Với những kết quả nghiên cứu đạt được, chúng tôi có thể khẳng định rằng: kết quả nghiên cứu phù hợp với giả thuyết khoa học đã nêu và hoàn thành nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài.

2. KIẾN NGHỊ

Từ kết quả nghiên cứu thực trạng, chúng tôi đề xuất những kiến nghị sau:

❖ Đối với bản thân sinh viên

- Nhận thức đúng đắn vai trò và tầm quan trọng của kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập cũng như cuộc sống.

- Tích cực, tự giác trang bị cho bản thân những tri thức về kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu, sẵn sàng tham gia vào các hoạt động do nhà trường tổ chức, tham gia sinh hoạt các câu lạc bộ, các khóa tập huấn để trau dồi, rèn luyện các kỹ năng sống cần thiết, trong đó chú trọng đến kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong học tập.

- Tăng cường sử dụng các nguồn lực trợ giúp, đặc biệt là đội ngũ giảng viên, những chuyên gia tâm lý để có sự tham vấn cần thiết, từ đó tìm ra và sử dụng các kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập một cách có hiệu quả.

- Bên cạnh đó, sinh viên phải biết cách tổ chức cuộc sống sinh hoạt, học tập một cách khoa học, cân bằng được hoạt động học tập với các hoạt động khác để tránh nảy sinh cảm xúc lo âu, căng thẳng quá mức.

❖ Đối với nhà trường

- Nhà trường cần tổ chức thường xuyên các hoạt động đa dạng, phong phú mang tính tập thể nhằm tạo điều kiện cho sinh viên phát triển các kỹ năng sống, nhất là kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập.

- Đưa giáo dục kỹ năng sống vào hoạt động ngoại khóa thường kỳ trong nhà trường.

- Tạo điều kiện về cơ sở vật chất, thời gian, phương tiện và kinh phí cho các hoạt động giáo dục kỹ năng sống.

- Chú ý đến việc cải tiến các hình thức giáo dục kỹ năng sống để thu hút sinh viên tham gia và mang lại hiệu quả cao.

- Trung tâm tham vấn tâm lý trong nhà trường cần hoạt động tích cực và hiệu quả hơn, có các hình thức tuyên truyền để lôi cuốn sinh viên tìm đến nguồn trợ chuyên nghiệp này.

- Tạo môi trường giáo dục thân thiện, lành mạnh; tổ chức hợp lý các hoạt động dạy - học để tránh tình trạng lo âu, căng thẳng quá mức ở sinh viên; tạo điều kiện sinh viên khắc phục những khó khăn, áp lực trong các tình huống học tập; Giảng viên cần quan tâm, gần gũi để giúp đỡ sinh viên nhiều hơn, là chỗ dựa đáng tin cậy cho sinh viên khi gặp các khó khăn trong học tập.

❖ Đối với gia đình

- Gia đình cần phải là chỗ dựa vững chãi cho con cái trước những khó khăn trong cuộc sống nói chung và trong học tập nói riêng. Muốn vậy, gia đình phải hòa thuận, êm ấm và luôn quan tâm đến hoạt động học tập của con em, không gây áp lực lên việc học tập của con em bằng sự kỳ vọng xa rời thực tế.

- Cần phối hợp với nhà trường, giảng viên cố vấn để nắm bắt được những diễn biến tâm lý của con em để có sự giúp đỡ sớm nhất.

DANH MỤC BÀI BÁO KHOA HỌC LIÊN QUAN ĐẾN ĐỀ TÀI LUẬN ÁN ĐÃ ĐƯỢC CÔNG BỐ

1. Nguyễn Bá Phú (2016), Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên, *Tạp chí Tâm lý học xã hội, Số 1*, tr. 22-29.
2. Nguyễn Bá Phú (2016), Các yếu tố ảnh hưởng đến cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên, *Tạp chí Tâm lý học xã hội, Số 3*, tr. 23-28.
3. Nguyễn Bá Phú (2016), Một số vấn đề lý luận về cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên, *Tạp chí Giáo dục, Số đặc biệt (tháng 3/2016)*, tr. 149-151.
4. Nguyễn Bá Phú (2016), Thực trạng cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên từ góc độ ngành học, khối năm học và học lực, *Tạp chí Giáo dục, Số đặc biệt (tháng 4/2016)*, tr. 53-56.
5. Nguyễn Bá Phú (2016), Ảnh hưởng của “tinh thần lạc quan” và “chỗ dựa xã hội” đến cách quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên, *Tạp chí Giáo dục, Số 382 (Kỳ 2 tháng 5)*, tr. 24-27.
6. Nguyễn Bá Phú (2016), Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên nhìn từ góc độ một số biến số, *Tạp chí Tâm lý học xã hội, Số 6*, tr. 108-115.