BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

PHAN THỊ TÂM

KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI KHÓ KHĂN TÂM LÝ TRONG HỌC TẬP THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT

***Chuyên ngành*: Tâm lý học chuyên ngành**
***Mã số*: 62 31 04 01**

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ TÂM LÝ HỌC

HÀ NỘI - 2017

CÔNG TRÌNH ĐƯỢC HOÀN THÀNH TẠI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

Người hướng dẫn khoa học:

1. PGS.TS NGUYỄN THỊ THANH BÌNH

2. PGS.TS NGUYỄN THỊ HUỆ

***Phản biện 1*: GS.TS. Nguyễn Hữu Thụ**

Trường Đại học KHXH&NV - ĐHQG Hà Nội

***Phản biện 2*: PGS.TS. Phan Trọng Ngọ**

Trường ĐHSP Hà Nội

***Phản biện 3*: PGS.TS. Phùng Thị Hằng**

Trường Đại học Sư phạm - ĐH Thái Nguyên

Luận án sẽ được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận án cấp Trường họp tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

vào hồi .....giờ ... ngày ... tháng... năm 2017

Có thể tìm hiểu luận án tại thư viện:

Thư viện Quốc Gia, Hà Nội

Thư viện Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Hoạt động học tập nghề nghiệp là hoạt động chủ đạo của lứa tuổi sinh viên. Để có tri thức chuyên môn cao và trình độ nghiệp vụ vững vàng trong hoạt động nghề nghiệp thì đòi hỏi người sinh viên ngay từ khi học trong trường đại học phải thích ứng được với hoạt động học tập và hoạt động rèn luyện kỹ năng nghề nghiệp. Tuy nhiên trong quá trình đó, bên cạnh những yếu tố thuận lợi thì họ cũng phải đối mặt với những khó khăn, thách thức, trong đó có khó khăn tâm lý. Do đó để đạt được mục đích thì sinh viên phải biết phát huy thuận lợi và nỗ lực ứng phó, khắc phục khó khăn. Việc hình thành và rèn luyện kỹ năng ứng phó với những khó khăn có ý nghĩa hết sức quan trọng đối với tất cả mọi người, giúp con người có thể vượt qua mọi khó khăn để vươn lên và đạt được mục đích. Với sinh viên, để đạt được mục đích học tập nghề nghiệp, họ cũng rất cần có kỹ năng ứng phó để vượt qua khó khăn, đặc biệt là các khó khăn tâm lý.

Giáo dục đại học Việt Nam đang trong giai đoạn chuyển đổi từ phương thức đào tạo theo niên chế sang hệ thống tín chỉ. Đào tạo theo hệ thống tín chỉ đem lại những thay đổi căn bản so với đào tạo theo niên chế, đặt ra những yêu cầu cao cho cả người dạy, người học và nó đã tạo ra không ít khó khăn cho sinh viên. Trong đó có những khó khăn từ phía chủ quan như: nhận thức chưa đúng, chưa đầy đủ, lúng túng, bi quan, chán nản, thiếu tự tin trong học tập… đã ảnh hưởng rất lớn đến quá trình học tập và rèn luyện nghề nghiệp của sinh viên. Đó chính là những khó khăn tâm lý mà sinh viên phải có được khả năng ứng phó phù hợp thì mới có thể đạt được mục đích học tập nghề nghiệp một cách tốt nhất.

Thực tiễn những năm qua, các trường Đại học sư phạm kỹ thuật đã chuyển đổi sang phương thức đào tạo theo hệ thống tín chỉ. Một trong những chức năng của các trường Đại học sư phạm kỹ thuật là đào tạo sinh viên sư phạm kỹ thuật trình độ đại học. Tuy nhiên trong tình hình chung, sinh viên ĐHSP kỹ thuật cũng gặp rất nhiều khó khăn tâm lý trong học tập, thế nhưng hầu như các em chưa nỗ lực hoặc chưa biết cách để ứng phó vượt qua khi gặp các khó khăn này nhằm đạt mục đích học tập nghề nghiệp.

Đã có những công trình nghiên cứu về ứng phó với khó khăn, khó khăn tâm lý trong học tập nói chung và học tập của sinh viên nói riêng.

Tuy nhiên nghiên cứu về ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên đại học vẫn còn chưa được làm rõ.

Do vậy, trong tình hình giáo dục đại học nước ta chuyển mạnh đào tạo theo học chế tín chỉ, thì nghiên cứu về kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên đại học là vấn đề cấp thiết. Việc làm sáng tỏ lý luận và thực trạng kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật sẽ góp phần nâng cao kỹ năng này cho sinh viên - một trong những kỹ năng quan trọng có ảnh hưởng lớn đến hiệu quả học tập.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài: ***"Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật"***.

2. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu lý luận và thực trạng kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật. Trên cơ sở đó, đề xuất biện pháp tác động tâm lý - sư phạm nhằm nâng cao kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ cho sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật.

3. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

3.1. Đối tượng nghiên cứu: Biểu hiện và mức độ kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật.

3.2. Khách thể nghiên cứu

- Khách thể khảo sát thực trạng: 687 sinh viên đang học hệ đại học sư phạm kỹ thuật tại 3 trường Đại học sư phạm kỹ thuật Hưng Yên, Đại học sư phạm kỹ thuật Nam Định, Đại học sư phạm kỹ thuật Vinh.

- Khách thể thực nghiệm: 25 sinh viên đang học hệ đại học sư phạm kỹ thuật tại trường Đại học sư phạm kỹ thuật Vinh.

4. Giả thuyết khoa học

4.1. Sinh viên ĐHSP kỹ thuật gặp khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ ở mức cao nhưng kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ chủ yếu ở mức trung bình nghiêng về mức yếu. Kỹ năng này biểu hiện ở: kỹ năng nhận diện khó khăn tâm lý; kỹ năng xác định cách giải quyết khó khăn tâm lý và kỹ năng thực hiện cách giải quyết khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ. Mức độ biểu hiện của kỹ năng này không đồng đều giữa các nhóm sinh viên, giữa các

kỹ năng thành phần của kỹ năng ứng phó và giữa các công việc học tập cụ thể theo học chế tín chỉ.

4.2. Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố chủ quan và khách quan. Trong đó, cách thức tổ chức phương pháp học tập của sinh viên và phương pháp giảng dạy của giảng viên là hai yếu tố chủ quan và khách quan ảnh hưởng nhiều nhất.

4.3. Có thể nâng cao kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ cho sinh viên ĐHSP kỹ thuật bằng biện pháp tập huấn bồi dưỡng nâng cao kỹ năng này cho sinh viên.

5. Nhiệm vụ nghiên cứu

5.1. Xây dựng cơ sở lý luận nghiên cứu kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật như: xây dựng khái niệm công cụ, biểu hiện và mức độ, các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng này của sinh viên.

5.2. Phát hiện thực trạng kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng này của sinh viên ĐHSP kỹ thuật.

5.3. Đề xuất và thực nghiệm biện pháp tâm lý - sư phạm nhằm nâng cao kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ cho sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật.

6. Giới hạn phạm vi nghiên cứu

6.1. Giới hạn về nội dung nghiên cứu

Khó khăn tâm lý và KNƯP với KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên có thể nghiên cứu ở nhiều phương diện và biểu hiện rất đa dạng ở nhiều nhiệm vụ học tập khác nhau. Tuy nhiên trong nghiên cứu này, chúng tôi chỉ tìm hiểu biểu hiện, mức độ của KKTL và ba kỹ năng thành phần: Kỹ năng nhận diện KKTL, kỹ năng xác định cách giải quyết KKTL và kỹ năng thực hiện cách giải quyết KKTL trong việc: Lập kế hoạch học tập; Học theo nhóm và tự học tự nghiên cứu.

6.2. Giới hạn về khách thể và địa bàn nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 687 sinh viên học hệ đại học sư phạm kỹ thuật tại 3 trường: Đại học sư phạm kỹ thuật Hưng Yên, Đại học sư phạm kỹ thuật Nam Định và Đại học sư phạm kỹ thuật Vinh.

7. Phương pháp nghiên cứu

7.1. Phương pháp luận nghiên cứu

- Nguyên tắc hoạt động
- Nguyên tắc hệ thống
- Nguyên tắc phát triển

7.2. Phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp nghiên cứu tài liệu, văn bản
- Phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi
- Phương pháp quan sát
- Phương pháp phỏng vấn sâu
- Phương pháp nghiên cứu sản phẩm hoạt động
- Phương pháp giải bài tập tình huống
- Phương pháp thống kê toán học
- Phương pháp thực nghiệm sư phạm tác động.

8. Đóng góp mới của đề tài

8.1. Về mặt lý luận

- Xây dựng được các khái niệm: kỹ năng ứng phó, kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý, khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ, kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật, qua đó bổ sung lý luận về kỹ năng ứng phó.

- Xác định được ba kỹ năng thành phần của kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ: kỹ năng nhận diện khó khăn tâm lý, kỹ năng xác định các cách thức giải quyết khó khăn tâm lý và kỹ năng thực hiện các cách thức giải quyết khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ. Nêu được các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng này của sinh viên.

8.2. Về mặt thực tiễn

- Phát hiện được sinh viên ĐHSP kỹ thuật có khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ ở mức cao. Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật hiện nay chủ yếu ở mức trung bình và mức yếu. Xét trong các kỹ năng thành phần của KNƯP với KKTL: kỹ năng nhận diện KKTL là cao nhất, kỹ năng xác định cách giải quyết KKTL là thấp nhất. Xét trong các công việc học tập thì: KNƯP với KKTL trong lập kế hoạch học tập là thấp nhất, trong tự học, tự nghiên cứu là cao nhất.

- Nêu được hai yếu tố: cách thức tổ chức phương pháp học tập của sinh viên và phương pháp giảng dạy của giảng viên là hai yếu tố có ảnh

hưởng lớn nhất đến KNƯP với KKTL trong học tập theo tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật.

- Đề xuất được biện pháp tác động: tập huấn bồi dưỡng nâng cao KNƯP với KKTL trong học theo nhóm và tự học tự nghiên cứu, sẽ nâng cao được kỹ năng này cho sinh viên.

9. Cấu trúc của luận án

Luận án gồm: Mở đầu, 3 chương, kết luận, kiến nghị, danh mục các công trình công bố, tài liệu tham khảo và phụ lục. Trong luận án có 25 bảng số liệu.

Chương 1
CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI KHÓ KHĂN TÂM LÝ TRONG HỌC TẬP THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT

1.1. Tổng quan tình hình nghiên cứu về kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

1.1.1. Những nghiên cứu về kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ở nước ngoài

Khó khăn tâm lý và kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý là một trong những vấn đề hết sức quan trọng trong Tâm lý học. Do đó thu hút được nhiều sự quan tâm nghiên cứu của các nhà Tâm lý học trong và ngoài nước. Các công trình nghiên cứu của các tác giả nước ngoài về KKTL trong học tập của sinh viên đều đã đề cập đến nhiều biểu hiện của KKTL và còn chỉ ra nguyên nhân dẫn đến KKTL, đồng thời các tác giả cũng đề xuất cách giúp sinh viên vượt qua được những KKTL này để học tập tốt. Các công trình nghiên cứu về về ứng phó và kỹ năng ứng phó với hoàn cảnh khó khăn nói chung chủ yếu tập trung ở lứa tuổi vị thành niên, nhất là ở tuổi học sinh trung học cơ sở. Chúng tôi chưa tìm thấy nhiều công trình nghiên cứu về KNƯP với khó khăn tâm lý trong học tập của các tác giả nước ngoài. Một số ít công trình cho rằng KNƯP ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất và tinh thần. Có nhiều cách ứng phó và nhiều cách đo hành vi ứng phó. Chúng tôi chưa nhận thấy các công trình nghiên cứu đề cập đến KNƯP với những KKTL trong học tập theo tín chỉ của sinh viên nói chung và của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật nói riêng.

1.1.2. Những nghiên cứu về kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ở Việt Nam

Ở Việt Nam, đã có khá nhiều công trình nghiên cứu vê khó khăn tâm lý trong học tập của sinh viên. Các tác giả quan tâm nghiên cứu về khó khăn tâm lý trong học tập của sinh viên đã chỉ rõ những biểu hiện của khó khăn tâm lý trong học tập ở cả ba mặt nhận thức, thái độ, hành vi và gắn với các hoạt động học tập cụ thể. Đồng thời xác định nguyên nhân và đề xuất biện pháp tâm lý góp phần hạn chế khó khăn tâm lý trong học tập cho sinh viên. Về khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ còn ít công trình nghiên cứu, đặc biệt là về khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật thì chúng tôi chưa tìm thấy công trình nào nghiên cứu một cách toàn diện. Vấn đề ứng phó, KNƯP và KNƯP với khó khăn đã được quan tâm nghiên cứu nhiều ở Việt Nam. Các công trình nghiên cứu tập trung vào vấn đề kỹ năng ứng phó với khó khăn nói chung, còn kỹ năng ứng phó với những khó khăn tâm lý trong học tập là một vấn đề khá mới mẻ, chưa được nhiều người quan tâm, đi sâu nghiên cứu, đặc biệt là kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật thì chưa có tác giả nào nghiên cứu. Đây là vấn đề cần được nghiên cứu làm sáng tỏ. Trong điều kiện các trường đại học Việt Nam đang thực hiện phương thức đào tạo theo học chế tín chỉ thì đề tài "Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật" thực sự có ý nghĩa cả về mặt lý luận và thực tiễn.

1.2. Học tập theo học chế tín chỉ

1.2.1. Khái niệm học tập theo học chế tín chỉ

** Đặc điểm của đào tạo theo học chế tín chỉ:*

Chúng tôi tổng hợp và đưa ra một số đặc điểm của đào tạo theo học chế tín chỉ như sau:

(1) Học chế tín chỉ cho phép sinh viên đạt được văn bằng đại học qua việc tích luỹ các loại tri thức giáo dục khác nhau được đo lường bằng tín chỉ.

(2) Chương trình đào tạo mềm dẻo

(3) Sinh viên ghi danh học đầu mỗi học kỳ và lớp học được tổ chức theo từng học phần dựa vào đăng ký khối lượng học tập của sinh viên ở từng học kỳ.

(4) Dạy học lấy sinh viên làm trung tâm.

(5) Đơn vị học vụ là học kỳ.

(6) SV được xếp hạng năm đào tạo căn cứ vào khối lượng tín chỉ tích lũy.

(7) Có hệ thống cố vấn học tập.

(8) Đánh giá kết quả học tập của sinh viên bằng cách đánh giá thường xuyên theo thang điểm chữ.

** Khái niệm học tập theo học chế tín chỉ:*

Khái quát các công trình nghiên cứu, chúng tôi quan niệm như sau:

Học tập theo học chế tín chỉ là hoạt động tự tổ chức, điều khiển, điều chỉnh việc học nhằm lĩnh hội hệ thống tri thức, thái độ, hình thành kỹ năng nghề nghiệp tương ứng dưới sự hướng dẫn của giảng viên để tích lũy đủ số lượng tín chỉ theo quy định cho một nghề nghiệp xác định.

1.2.2. Đặc điểm học tập theo học chế tín chỉ

Trong phạm vi của luận án, mặc dù học tập theo học chế tín chỉ có nhiều đặc điểm, tuy nhiên chúng tôi đề cập đến ba đặc điểm cơ bản sau đây:

- *Thứ nhất,* sinh viên phải chủ động lập kế hoạch học tập để tích lũy đủ số lượng tín chỉ cần thiết

- *Thứ hai,* sinh viên phải tích cực tham gia học tập hợp tác theo nhóm để hoàn thành tích lũy tín chỉ

- *Thứ ba,* sinh viên phải tự giác trong việc tự học, tự nghiên cứu để hoàn thành tích lũy tín chỉ

1.3. Khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

1.3.1. Học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật là hoạt động tự tổ chức, điều khiển, điều chỉnh việc học nhằm lĩnh hội hệ thống tri thức, thái độ, hình thành kỹ năng nghề nghiệp tương ứng dưới sự hướng dẫn của giảng viên để tích lũy đủ số lượng tín chỉ theo quy định đối với kỹ sư một ngành cụ thể và đối với chứng chỉ nghiệp vụ sư phạm dạy nghề.

1.3.2. Khái niệm khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

** Khó khăn:* Khó khăn là trở ngại/cản trở hoạt động của chủ thể.

** Khó khăn tâm lý:* Có nhiều tác giả nghiên cứu về khó khăn tâm lý. Trong nghiên cứu này, chúng tôi quan niệm: Khó khăn tâm lý là yếu tố tâm lý gây trở ngại cho chủ thể trong quá trình hoạt động, làm cho hoạt động kém hiệu quả.

** Khó khăn tâm lý trong học tập:*

Chúng tôi cho rằng: Khó khăn tâm lý trong học tập là yếu tố tâm lý

gây trở ngại cho người học trong quá trình học tập, làm cho hoạt động học tập kém hiệu quả.

** KKTL trong học tập theo tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật:*

Trong phạm vi nghiên cứu của luận án này, gắn với các đặc điểm học tập theo tín chỉ và mục tiêu học tập của sinh viên ĐHSP kỹ thuật, chúng tôi xác định: *Khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật là những yếu tố tâm lý gây trở ngại cho việc lập kế hoạch học tập, học theo nhóm và tự học tự nghiên cứu của sinh viên ĐHSP kỹ thuật, làm cho các hoạt động ấy kém hiệu quả.*

1.3.3. Biểu hiện của khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

KKTL trong hoạt động học tập theo tín chỉ cũng như các hiện tượng tâm lý khác, được biểu hiện qua ba mặt: nhận thức, cảm xúc và hành vi. Ba mặt này biểu hiện cụ thể trong các hoạt động sau:

+ KKTL trong lập kế hoạch học tập

+ KKTL trong học theo nhóm

+ KKTL trong tự học, tự nghiên cứu

1.4. Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

1.4.1. Kỹ năng ứng phó

1.4.1.1. Khái niệm kỹ năng

Khái niệm "kỹ năng" đã được nhiều tác giả trên thế giới và ở Việt Nam quan tâm. Qua nghiên cứu tài liệu chúng tôi tổng hợp có ba cách tiếp cận cơ bản:

- Cách tiếp cận thứ nhất: Coi kỹ năng là mặt kỹ thuật của hành động
- Cách tiếp cận thứ hai: Coi kỹ năng là biểu hiện mặt năng lực của con người
- Cách tiếp cận thứ ba: Coi kỹ năng là hành vi ứng xử của cá nhân

Qua sự phân tích các quan niệm về kỹ năng ở trong và ngoài nước, trong nghiên cứu này, chúng tôi xem xét kỹ năng vừa là mặt kỹ thuật của hành động vừa là năng lực của cá nhân và cho rằng: *Kỹ năng là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào hoạt động nhằm thực hiện hoạt động đó có hiệu quả.*

1.4.1.2. Khái niệm ứng phó

Có một số quan điểm về ứng phó như sau:

- Ứng phó được hiểu như là cách thức tự vệ tâm lý, được sử dụng để

làm giảm căng thẳng. Hiệu quả của sự phòng vệ được đánh giá dựa trên tính hiệu quả của những phản ứng đáp trả của cá nhân.

- Ứng phó như là đặc điểm riêng biệt trong nhân cách của cá nhân, xem ứng phó như là một khuynh hướng tương đối ổn định của cá nhân nhằm đáp ứng lại những tình huống khó khăn theo một cách thức nhất định.

- Ứng phó tính đến những đòi hỏi riêng biệt của các loại hoàn cảnh cụ thể, ứng phó được xem xét ở góc độ này không liên quan đến quá trình phòng vệ cũng như các đặc điểm riêng biệt của cá nhân mà tùy thuộc vào hoàn cảnh, do hoàn cảnh quyết định.

- Ứng phó là mặt năng động của của chủ thể. Ứng phó là những nỗ lực của cá nhân, bao gồm cả hành động bên ngoài và tâm lý bên trong nhằm giải quyết những tình huống vốn gây mệt mỏi hoặc vượt quá khả năng của cá nhân, buộc cá nhân phải nỗ lực để giải quyết.

Qua sự phân tích các quan niệm về ứng phó trên đây, chúng tôi xác định: *Ứng phó là hành động của cá nhân nhận diện được cái cần giải quyết, xác định cách thức giải quyết phù hợp và thực hiện cách giải quyết đó.*

1.4.1.3. Khái niệm kỹ năng ứng phó

Từ khái niệm "Kỹ năng" và "Ứng phó" nêu trên, chúng tôi quan niệm kỹ năng ứng phó như sau: *Kỹ năng ứng phó là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc nhận diện được cái cần giải quyết, xác định cách thức giải quyết phù hợp và thực hiện cách giải quyết đó nhằm thực hiện hoạt động có hiệu quả.*

1.4.2. Khái niệm về kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

1.4.2.1. Khái niệm kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập

** Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý:*

Chúng tôi cho rằng: Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc nhận diện, xác định cách thức giải quyết và thực hiện cách thức giải quyết những yếu tố tâm lý gây trở ngại cho hoạt động của chủ thể nhằm thực hiện hoạt động có hiệu quả.

** Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập:*

Từ các khái niệm trên, chúng tôi xác định: *Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc nhận diện, xác định cách thức giải quyết và thực hiện cách thức giải quyết những yếu tố tâm lý gây trở ngại cho hoạt động học tập của người học nhằm thực hiện hoạt động học tập có hiệu quả.*

1.4.2.2. Khái niệm về kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Trên cơ sở kế thừa các quan điểm của các nhà khoa học và các khái niệm về KNƯP, về đặc điểm hoạt động học tập theo học chế tín chỉ, về KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật đã phân tích ở các phần trên, trong nghiên cứu này, chúng tôi đưa ra khái niệm như sau:

Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc nhận diện, xác định cách thức giải quyết và thực hiện cách thức giải quyết những yếu tố tâm lý gây trở ngại cho việc học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật nhằm đạt được hiệu quả học tập tốt.

1.4.3. Biểu hiện của kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Căn cứ vào quy trình của một hoạt động trí tuệ: nhận diện vấn đề, xác định cách giải quyết vấn đề và thực hiện giải quyết vấn đề. Muốn giải quyết tốt khó khăn tâm lý cần phải đi theo trình tự này: từ việc nhận diện khó khăn, tìm cách giải quyết phù hợp và thực hiện cách giải quyết đó. Chúng tôi xác định những biểu hiện cơ bản (kỹ năng thành phần) của KNƯP với KKTL trong hoạt động học tập theo học chế tín chỉ như sau:

1.4.3.1. Kỹ năng nhận diện KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ

- Biết nhận diện những yếu tố tâm lý gây trở ngại (nhận diện biểu hiện của KKTL) trong học tập theo học chế tín chỉ:

+ Biết nhận diện những yếu tố tâm lý gây trở ngại trong lập kế hoạch học tập;

+ Biết nhận diện những yếu tố tâm lý gây trở ngại trong học theo nhóm sinh viên;

+ Biết nhận diện những yếu tố tâm lý gây trở ngại trong trong tự học, tự nghiên cứu.

- Biết nhận diện nguyên nhân của những yếu tố tâm lý gây trở ngại (nhận diện nguyên nhân của KKTL) trong học tập theo học chế tín chỉ:

+ Biết nhận diện nguyên nhân của những yếu tố tâm lý gây trở ngại trong lập kế hoạch học tập;

+ Biết nhận diện nguyên nhân của những yếu tố tâm lý gây trở ngại trong học theo nhóm sinh viên;

+ Biết nhận diện nguyên nhân của những yếu tố tâm lý gây trở ngại trong trong tự học, tự nghiên cứu.

1.4.3.2. Kỹ năng xác định cách thức giải quyết KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ

- Biết thu thập thông tin về các cách thức giải quyết KKTL:

+ Biết thu thập thông tin về các cách thức giải quyết KKTL trong lập kế hoạch học tập;

+ Biết thu thập thông tin về các cách thức giải quyết KKTL trong học theo nhóm SV;

+ Biết thu thập thông tin về các cách thức giải quyết KKTL trong tự học, tự nghiên cứu.

- Biết phân tích các cách thức ứng phó:

+ Biết phân tích các cách thức giải quyết KKTL trong lập kế hoạch học tập;

+ Biết phân tích các cách thức giải quyết KKTL trong học theo nhóm SV;

+ Biết phân tích các cách thức giải quyết KKTL trong tự học, tự nghiên cứu;

- Biết ra quyết định lựa chọn các cách thức ứng phó:

+ Biết ra quyết định lựa chọn các cách thức giải quyết KKTL trong lập kế hoạch học tập;

+ Biết ra quyết định lựa chọn các cách thức giải quyết KKTL trong học theo nhóm SV;

+ Biết ra quyết định lựa chọn các cách thức giải quyết KKTL trong tự học, tự nghiên cứu.

1.4.3.3. Kỹ năng thực hiện cách thức giải quyết KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ

- Biết kiên định thực hiện cách thức giải quyết KKTL đã chọn:

+Biết kiên định thực hiện cách thức đã chọn nhằm giải quyết KKTL trong lập kế hoạch học tập;

+ Biết kiên định thực hiện cách thức đã chọn nhằm giải quyết KKTL trong học theo nhóm sinh viên;

+ Biết kiên định thực hiện cách thức đã chọn nhằm giải quyết KKTL trong tự học, tự nghiên cứu;

- Biết thực hiện trong thực tiễn cách thức giải quyết KKTL đã chọn

Biết thực hiện các cách thức giải quyết KKTL trong học tập theo tín chỉ thể hiện thông qua ba nhóm cách thức là: giải quyết bằng sự nỗ lực bản thân, bằng sự trợ giúp từ người khác và bằng phản ứng tiêu cực. Cụ thể trong các hoạt động học tập như sau:

+ Biết thực hiện trong thực tiễn cách thức đã chọn nhằm giải quyết KKTL trong lập kế hoạch học tập;

+ Biết thực hiện trong thực tiễn cách thức đã chọn nhằm giải quyết KKTL trong học theo nhóm sinh viên;

+ Biết thực hiện trong thực tiễn cách thức đã chọn nhằm giải quyết KKTL trong tự học, tự nghiên cứu.

1.4.4. Mức độ của kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Trong phạm vi của luận án, chúng tôi dựa vào 3 đặc điểm là tính đầy đủ, tính thành thạo và tính linh hoạt để xây dựng tiêu chí đánh giá KNƯP, đồng thời dựa vào 3 kỹ năng thành phần đã được phân tích ở các phần trên, KNƯP với KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ của SV ĐHSPKT được đánh giá theo 5 mức độ (từ thấp đến cao): Kém, Yếu, Trung bình, Khá, Tốt.

1.5. Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên, tuy nhiên trong phạm vi luận án này chúng tôi tập trung xem xét một số yếu tố sau:

1.5.1. Các yếu tố chủ quan

- Hiểu biết về đào tạo theo học chế tín chỉ

- Tự tin tham gia các hoạt động học tập

- Hứng thú tham gia các hoạt động học tập

- Cách tổ chức phương pháp học tập

1.5.2. Các yếu tố khách quan

- Tổ chức triển khai đào tạo theo tín chỉ của nhà trường

- Phương pháp giảng dạy của giảng viên

- Vai trò của cố vấn học tập

- Cơ sở vật chất đầu tư cho hoạt động học tập theo tín chỉ

Chương 2
TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Vài nét về địa bàn và khách thể nghiên cứu

2.1.1. Địa bàn nghiên cứu

Luận án được tiến hành nghiên cứu trên 3 trường: ĐHSP Kỹ thuật Hưng Yên, ĐHSP Kỹ thuật Nam Định và ĐHSP Kỹ thuật Vinh.

2.1.2. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu là 687 sinh viên hệ chính quy tập trung từ năm thứ 2 đến năm thứ 4 của các ngành sư phạm Công nghệ thông tin, Điện - Điện tử, Cơ khí chế tạo và Cơ khí động lực.

2.2. Tiến trình nghiên cứu

2.2.1. Giai đoạn nghiên cứu lý luận

- Tổng quan các nghiên cứu trong và ngoài nước, xây dựng hệ thống khái niệm công cụ, khung lý thuyết cho vấn đề nghiên cứu.

- Xây dựng tiêu chí đánh giá, biên soạn thang đo kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật, soạn thảo phiếu điều tra thực tiễn (phiếu trưng cầu ý kiến, phiếu phỏng vấn…); Thử nghiệm công cụ và phân tích độ tin cậy của thang đo.

2.2.2. Giai đoạn nghiên cứu thực trạng

- Lựa chọn xây dựng thang đo kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ.

- Điều tra thử và kiểm tra các đặc tính thiết kế của thang đo

- Điều tra thực trạng mức độ kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật, các yếu tố ảnh hưởng tới kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập của sinh viên.

- Phân tích kết quả điều tra thực trạng mức độ kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập của sinh viên.

- Đề xuất một số biện pháp tâm lý - sư phạm nhằm nâng cao mức độ kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập của sinh viên ĐHSP kỹ thuật.

2.2.3. Giai đoạn thực nghiệm sư phạm

Tổ chức thực nghiệm tác động; so sánh, phân tích kết quả mức độ biểu hiện kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý để đánh giá tính hiệu quả của biện pháp tác động.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

Luận án sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp nghiên cứu tài liệu, văn bản

- Phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi

** Phiếu hỏi số 1:* Tìm hiểu thực trạng mức độ biểu hiện KKTL, cách ứng phó với KKTL và các yếu tố ảnh hưởng đến KNƯP với KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật. Nội dung:

(1) Về mức độ KKTL trong các hoạt động học tập theo tín chỉ, gồm 3 item;

(2) Về mức độ biểu hiện KKTL trong các hoạt động học tập theo tín chỉ, gồm 27 item.

(3) Về cách thức ứng phó để giải quyết KKTL: ứng phó bằng sự nỗ lực của bản thân, gồm 19 item, ứng phó bằng việc tìm sự giúp đỡ từ người khác, gồm 18 item và ứng phó bằng những phản ứng tiêu cực, gồm 18 item.

(4) Về các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật, gồm 35 item.

* *Phiếu hỏi số 2:* Xác định mức độ biểu hiện KNƯP với KKTL của sinh viên ĐHSP kỹ thuật trong việc: Lập kế hoạch học tập; Học theo nhóm và tự học, tự nghiên cứu. Nội dung:

(1) Về KNƯP với KKTL trong lập kế hoạch học tập, gồm 41 item;

(2) Về KNƯP với KKTL trong học theo nhóm, gồm 41 item;

(3) Về KNƯP với KKTL trong tự học, tự nghiên cứu, gồm 41 item.

Việc đánh giá KNƯP với KKTL trong học tập theo tín chỉ của sinh viên được xác định dựa vào kết quả điểm trung bình cộng và độ lệch chuẩn của phân bố kết quả thu được để chia làm 5 mức độ là: Kém, Yếu, Trung bình, Khá, Tốt.

Ngoài ra, luận án còn sử dụng một số phương pháp khác như: Phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn sâu, phương pháp nghiên cứu sản phẩm hoạt động, phương pháp giải bài tập tình huống

- Phương pháp thống kê toán học

Các số liệu thu được sau khảo sát thực tiễn được xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0.

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm tác động

Sử dụng thực nghiệm tâm lý - sư phạm nhằm nhằm nâng cao kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập cho sinh viên trong đào tạo theo học chế tín chỉ.

Chương 3
KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU THỰC TIỄN VỀ KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI KHÓ KHĂN TÂM LÝ TRONG HỌC TẬP THEO HỌC CHẾ TÍN CHỈ CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT

3.1. Thực trạng khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

3.1.1. Đánh giá chung về mức độ biểu hiện của khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Bảng 3.1: Mức độ khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

TT	Khó khăn tâm lý trong các việc	ĐTB	ĐLC	Mức độ KKTL									
				Rất thấp		*Thấp*		*Trung bình*		*Cao*		*Rất cao*	
				SL	*%*	*SL*	*%*	*SL*	*%*	*SL*	*%*	*SL*	*%*
1	Lập kế hoạch học tập	3,67	1,14	29	4,2	88	12,8	108	15,7	308	44,8	152	22,1
2	Học theo nhóm	3,74	1,02	28	4,1	63	9,2	85	12,4	390	56,8	121	17,6
3	Tự học, tự nghiên cứu	3,85	1,02	39	5,7	48	7	50	7,3	386	56,2	164	23,9
	Chung (n = 687)	***3,75***	***1,06***	***32***	***4,7***	***67***	***9,7***	***81***	***11,8***	***361***	***52,6***	***146***	***21,2***

(Ghi chú: ĐTB thấp nhất là 1, cao nhất là 5).

Nhận xét: Kết quả khảo sát trình bày ở bảng 3.1 cho thấy, sinh viên có KKTL trong các hoạt động học tập theo tín chỉ ở mức cao (52,6%) và nghiêng về mức rất cao (21,2%) qua ý kiến tự đánh giá của sinh viên. Kết quả thu được cũng cho thấy khuynh hướng phân hóa thể hiện rõ ở các mức độ biểu hiện trong tất cả các khía cạnh đánh giá của sinh viên về khó khăn tâm lý của họ trong học tập theo học chế tín chỉ, độ lệch chuẩn dao động từ 1,02 đến 1,14; trong đó có sự phân hóa lớn nhất của sinh viên về khó khăn tâm lý trong việc "Lập kế hoạch học tập" (độ lệch chuẩn = 1,14).

Bảng số liệu cũng cho thấy sinh viên gặp khó khăn tâm lý trong phần lớn các hoạt động học tập theo tín chỉ. Trong đó sinh viên gặp khó khăn tâm lý nhiều nhất trong hoạt động học tập "Tự học, tự nghiên cứu" (ĐTB = 3,85 - xếp thứ bậc 1) và gặp khó khăn tâm lý ít nhất trong hoạt động học tập "Lập kế hoạch học tập" (ĐTB = 3,67 - xếp thứ bậc 3).

Qua thực tế cho thấy hiện nay các trường ĐHSP kỹ thuật đã chuyển đổi từ phương thức đào tạo theo niên chế học phần sang hệ thống tín chỉ. Phương thức đào tạo này tạo điều kiện thuận lợi để người học tích lũy kiến thức, chuyển đổi ngành nghề, liên thông, chuyển tiếp tới các cấp học tiếp theo. Tuy nhiên, phương thức đào tạo này cũng đặt ra những yêu cầu cao cho cả người dạy, người học. Trong học tập kỹ thuật đòi hỏi sinh viên phải tích cực, chủ động trong tự học, tự nghiên cứu cả lý thuyết lẫn thực hành kỹ năng, cần biết chia sẻ kiến thức, hợp tác với người khác và cùng người khác tiếp thu, hoàn thiện tri thức, kỹ năng, kỹ xảo nghề nghiệp cần thiết... Chính những yêu cầu đó đã tạo ra không ít khó khăn tâm lý cho sinh viên, đòi hỏi họ phải vượt qua thì mới có thể đạt kết quả tốt nhất.

3.2. Thực trạng kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

3.2.1. Đánh giá chung kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Bảng 3.6: Mức độ kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

TT	Biểu hiện của kỹ năng	ĐTB	ĐLC	Mức độ kỹ năng									
				Kém		*Yếu*		*Trung bình*		*Khá*		*Tốt*	
				SL	*%*	*SL*	*%*	*SL*	*%*	*SL*	*%*	*SL*	*%*
1	Kỹ năng nhận diện KKTL diện	2.63	0.95	109	15,9	147	21,4	353	51,4	43	6,2	35	5,1
2	Kỹ năng xác định cách thức giải quyết KKTL	2.19	0.93	221	32,2	247	36	123	17,9	59	8,6	37	5,4
3	Kỹ năng thực hiện cách thức giải quyết KKTL	2.34	0.92	82	11,9	387	56,3	154	22,4	28	4,1	36	5,3
	Chung (n = 687)	***2.38***	***0.93***	***137***	***19.9***	***261***	***38***	***210***	***30.6***	***43***	***6.3***	***36***	***5.2***

(Ghi chú: ĐTB thấp nhất là 1, cao nhất là 5).

Nhận xét: Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật biểu hiện ở nhiều khía cạnh (nhận diện KKTL; xác định cách giải quyết KKTL; thực hiện giải quyết KKTL) chủ yếu ở mức độ trung bình nghiêng về mức yếu (ĐTB = 2,38).

Tổng hợp ý kiến tự đánh giá của sinh viên về các khía cạnh biểu hiện KNƯP với KKTL ở sinh viên và kết quả tại bảng 3.6 cho thấy: Nhìn chung, sinh viên có các biểu hiện KNƯP với KKTL nói chung, biểu hiện ở khía cạnh nhận diện KKTL, xác định cách giải quyết KKTL, thực hiện cách giải quyết KKTL nói riêng đều ở mức "ít khi nghĩ và làm được" (Mức yếu), nghiêng về mức "Đôi khi nghĩ và làm như vậy được" (Mức trung bình). Có tới 38,1% số sinh viên có kỹ năng KNƯP với KKTL ở mức yếu; 30,6% sinh viên có kỹ năng ở mức trung bình, và chỉ có 5,2% sinh viên có kỹ năng đạt mức tốt (tức là "Rất thường xuyên nghĩ và làm được".

Phân tích kết quả cụ thể hơn, sinh viên có biểu hiện kỹ năng xác định cách giải quyết KKTL ở mức thấp nhất (ĐTB = 2,19). Ở kỹ năng này, có tới 36% số sinh viên ở mức kém và 32,2% số sinh viên ở mức yếu. Điều này thể hiện rằng sinh viên "ít khi nghĩ và làm như được", chỉ có 5,4% sinh viên thực hiện ứng phó ở mức tốt, tức là "thường xuyên

nghĩ và làm được". Phần lớn sinh viên (51,4%) đạt mức trung bình (đôi khi nghĩ và làm được) và 21,4% chỉ đạt mức yếu (ít khi nghĩ và làm được) ở kỹ năng nhận diện KKTL, và cũng chỉ có 5,1% số sinh viên có kỹ năng nhận diện KKTL ở mức tốt. Tuy có số sinh viên ở mức kém chiếm tỉ lệ thấp hơn (11,9%) nhưng kỹ năng thực hiện cách giải quyết KKTL trong học tập theo tín chỉ lại có số lượng lớn sinh viên (56,3%) ở mức yếu, kết quả đó cho thấy hơn một nửa số sinh viên còn chưa có kỹ năng thực hiện cách giải quyết KKTL trong học tập theo tín chỉ.

Từ thực trạng trên, chúng tôi lý giải như sau: Sinh viên ĐHSP kỹ thuật có đầu vào tương đối thấp (chủ yếu ở mức điểm sàn theo quy định). Khi vào trường, hết năm thứ nhất các em được xét vào học hệ sư phạm kỹ thuật căn cứ vào điểm tích lũy của năm thứ nhất. Từ năm thứ hai, việc học kiến thức chuyên môn kỹ thuật và kiến thức nghiệp vụ sư phạm dạy nghề được tiến hành song song với nhau. Có thể nói nội dung học tập khá nhiều, trong khi thời gian trên lớp mà có sự hướng dẫn của giáo viên ít, trình độ đầu vào khá thấp cho nên kỹ năng học tập của đa số sinh viên chưa đáp ứng được yêu cầu học tập theo tín chỉ. Điều đó dẫn tới khó khăn tâm lý xuất hiện, các em chưa biết cách giải quyết hiệu quả.

Như vậy có thể thấy gần như sinh viên chưa ý thức được việc cần rèn luyện kỹ năng ứng phó để vượt qua khó khăn về mặt tâm lý, cũng như chưa chủ động tìm cách giải quyết khó khăn để học tập hiệu quả.

3.2.2. Những biểu hiện cụ thể của kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

3.2.2.1. Kỹ năng nhận diện khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Kết quả khảo sát cho thấy:

- Phần lớn sinh viên ĐHSP kỹ thuật có kỹ năng nhận diện khó khăn tâm lý trong lập kế hoạch học tập ở mức thấp (ĐTB = 2,53). Trong đó sinh viên biết nhận diện nguyên nhân gây ra KKTL (ĐTB = 2,63) tốt hơn nhận diện biểu hiện của KKTL trong lập kế hoạch học tập (ĐTB = 2,47).

- Phần lớn sinh viên ĐHSP kỹ thuật có kỹ năng nhận diện khó khăn tâm lý trong học theo nhóm ở mức thấp (ĐTB = 2,68). Tuy nhiên kỹ năng này cao hơn so với kỹ năng nhận diện KKTL trong lập kế hoạch học tập.

- Sinh viên ĐHSP kỹ thuật có kỹ năng nhận diện khó khăn tâm lý trong tự học tự nghiên cứu ở mức thấp (ĐTB = 2,72). Tuy vậy, mức độ này là cao nhất của kỹ năng nhận diện KKTL trong 3 hoạt động: lập kế hoạch, học nhóm và tự học.

3.2.2.2. Kỹ năng xác định cách thức giải quyết khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Kết quả khảo sát cho thấy:

- Sinh viên ĐHSP kỹ thuật có kỹ năng xác định cách giải quyết KKTL trong lập kế hoạch học tập ở mức yếu (ĐTB = 2,11). Ở mức này, sinh viên ĐHSP kỹ thuật ít khi biết cách thu thập thông tin về các cách thức giải quyết KKTL, ít khi biết phân tích các cách thức giải quyết KKTL và ít khi biết ra quyết định lựa chọn các cách thức giải quyết KKTL trong lập kế hoạch học tập.

- Sinh viên ĐHSP kỹ thuật có kỹ năng xác định cách giải quyết KKTL trong học theo nhóm ở mức yếu (ĐTB = 2,25).

- Sinh viên ĐHSP kỹ thuật có kỹ năng xác định cách giải quyết KKTL trong tự học, tự nghiên cứu ở mức yếu (ĐTB = 2,18). Kết quả cũng cho biết rằng đa số sinh viên chưa biết tìm hiểu kĩ khó khăn tâm lý cần giải quyết, từ đó phân tích điều kiện khách quan và chủ quan để xác định một cách giải quyết tối ưu nhất đối với bản thân và điều kiện hiện tại nhằm giải quyết KKTL trong tự học.

3.2.2.3. Kỹ năng thực hiện cách thức giải quyết khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Kết quả khảo sát cho thấy:

- Sinh viên ĐHSP kỹ thuật có kỹ năng thực hiện cách giải quyết KKTL trong kế hoạch học tập ở mức yếu (ĐTB = 2,26). Ở mức này, SV chưa biết quyết tâm thực hiện, chưa biết gạt bỏ những yếu tố khác để kiên trì thực hiện cách giải quyết KKTL đã chọn nhằm hoàn thành nhiệm vụ học tập tốt nhất.

- Sinh viên ĐHSP kỹ thuật có kỹ năng thực hiện cách giải quyết KKTL trong học theo nhóm ở mức yếu (ĐTB = 2,31). Cách giải quyết KKTL trong học nhóm được nhiều SV lựa chọn đó là nhờ sự trợ giúp từ giảng viên, trợ giúp từ bạn bè (ĐTB = 3,18 và 3,13).

- Sinh viên ĐHSP kỹ thuật có kỹ năng thực hiện cách giải quyết KKTL trong tự học, tự nghiên cứu ở mức yếu (ĐTB = 2,43). Tuy nhiên mức độ này cao hơn so với mức độ của kỹ năng thực hiện giải quyết KKTL trong lập kế hoạch học tập và học nhóm. Chứng tỏ rằng hoạt động tự học trong đào tạo theo học chế tín chỉ là bắt buộc, nếu không hoàn thành sẽ không qua môn học. Vì vậy mà khá nhiều sinh viên thực hiện tốt kỹ năng ứng phó với KKTL trong tự học, tự nghiên cứu.

** Thực trạng mức độ lựa chọn và sử dụng cách giải quyết khó khăn*

tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Bảng 3.16: Mức độ lựa chọn các cách giải quyết KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

TT	*Cách giải quyết KKTL*	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
1	Giải quyết bằng sự nỗ lực của bản thân	2.24	0.93	3
2	Giải quyết bằng cách tìm sự giúp đỡ từ người khác	2.47	0.97	2
3	Giải quyết bằng phản ứng tiêu cực	3.09	0.93	1
	Chung (n = 687)	***2.60***	***0.94***	

Nhận xét:

Số liệu ở bảng 3.16 cho thấy: Đa số sinh viên lựa chọn cách giải quyết KKTL bằng phản ứng tiêu cực (ĐTB = 3,09 - xếp thứ bậc 1). Mức độ lựa chọn cách giải quyết bằng sự nỗ lực của bản thân rất thấp (ĐTB = 2,24 - xếp thứ bậc 3). Kết quả này phản ánh một thực trạng là khi gặp KKTL trong học tập, sinh viên chưa thực sự nỗ lực để giải quyết vấn đề. Về các cách tìm sự trợ giúp từ người khác cũng được sinh viên ít lựa chọn để giải quyết KKTL. Sinh viên thực hiện cách ứng phó bằng những phản ứng tiêu cực có mức độ cao nhất (ĐTB = 3,09). Điều này cho thấy khi gặp KKTL, sinh viên chưa tích cực giải quyết, vì vậy KKTL ảnh hưởng đến hiệu quả học tập.

Qua thực trạng các cách giải quyết KKTL mà sinh viên lựa chọn như trên cho thấy sự cần thiết phải giáo dục, rèn luyện cho sinh viên cách giải quyết bằng sự nỗ lực bản thân nhằm góp phần hoàn thành nhiệm vụ học tập.

3.2.3. Thực trạng kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật so sánh theo các biến số

* *So sánh theo giới tính:* Nhìn chung sinh viên nam có kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý tốt hơn nữ.

* *So sánh theo năm học:* Có sự khác biệt đáng kể về mức độ kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ giữa sinh viên các năm học khác nhau.

* *So sánh theo địa bàn trường học:* Phần lớn kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý của sinh viên trường ĐHSP kỹ thuật Vinh thấp hơn so với các trường còn lại, tuy nhiên sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê.

* *So sánh theo kết quả tích lũy tín chỉ của sinh viên:* Có mối tương quan thuận giữa kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý của sinh viên trong hoạt động theo tín chỉ với kết quả tích lũy tín chỉ của sinh viên với r = 0,38 và p = 0,04. Điều này có nghĩa là, sinh viên có kết quả tích lũy tín chỉ đạt

mức xuất sắc và giỏi có kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý tốt hơn trong các hoạt động học tập theo học chế tín chỉ so với sinh viên có kết quả học tập ở mức thấp hơn.

3.3. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật

Kết quả điều tra cho thấy có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến kĩ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong các hoạt động học tập theo tín chỉ của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy yếu tố có ảnh hưởng nhiều nhất là cách thức tổ chức phương pháp học tập của sinh viên và phương pháp giảng dạy của giảng viên. Có mối tương quan thuận giữa các yếu tố ảnh hưởng và giữa các yếu tố ảnh hưởng với KNUP với KKTL trong học tập theo tín chỉ.

3.4. Kết quả thực nghiệm tác động

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu lý luận, nghiên cứu thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến KNƯP với KKTL trong học tập theo tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật, chúng tôi đề xuất biện pháp thực nghiệm: Bồi dưỡng nâng cao kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong hoạt động học theo nhóm và tự học, tự nghiên cứu cho sinh viên. Kết quả như sau:

Bảng 3.25: Kết quả trước và sau thực nghiệm về mức độ KNƯP với KKTL trong học theo nhóm và tự học, tự nghiên cứu của nhóm thực nghiệm

Biểu hiện của kỹ năng	**Trước TN**		**Sau TN**		**Ý nghĩa thống kê**
	ĐTB	***ĐLC***	***ĐTB***	***ĐLC***	
Nhận diện KKTL trong học theo nhóm	1,61	0,78	2,99	0,98	0,05
Xác định cách giải quyết KKTL trong học theo nhóm	1,82	0,77	2,12	0,66	0,00
Thực hiện cách giải quyết KKTL trong học theo nhóm	2,08	0,90	2,82	0,73	0,00
KNƯP với KKTL trong học theo nhóm	***1,83***	***0,81***	***2,64***	***0,79***	***0,03***
Nhận diện KKTL trong tự học, tự nghiên cứu	2,32	0,74	2,84	0,94	0,12
Xác định cách giải quyết KKTL trong tự học, tự nghiên cứu	1,76	0,78	2,38	0,87	0,00
Thực hiện cách giải quyết KKTL trong tự học, tự nghiên cứu	1,85	0,84	2,36	0,65	0,00
KNƯP với KKTL trong tự học, tự nghiên cứu	***1,97***	***0,78***	***2,52***	***0,82***	***0,00***

(Ghi chú: ĐTB thấp nhất là 1, cao nhất là 5).

Nhận xét:

Sau thời gian tiến hành các biện pháp tác động đối với nhóm thực

nghiệm, chúng tôi đo kết quả ở nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm. Kết quả thu được ở bảng 3.25 cho thấy: Các biểu hiện của kỹ năng đều tăng:

- Đối với KNƯP với KKTL trong học theo nhóm: ĐTB tăng từ 1,83 lên 2,64 và mức tăng này là có ý nghĩa với $p < 0,05$. Điều này chứng tỏ sau khi được tập huấn, KNƯP với KKTL trong học theo nhóm của SV nhóm thực nghiệm được tăng lên đáng kể. Trước thực nghiệm, các biểu hiện của kỹ năng được chọn thực nghiệm đều ở mức yếu, tức là ít khi biết thực hiện KNƯP, nhưng sau thực nghiệm, KNƯP với KKTL đã tăng lên mức trung bình. Ở mức độ này, sinh viên ĐHSP kỹ thuật đã biết thực hiện đôi khi đầy đủ, đôi khi không, lúc nhanh, lúc chậm, lúc linh hoạt, lúc cứng nhắc việc nhận diện, xác định cách thức giải quyết và thực hiện cách thức giải quyết KKTL trong học theo nhóm.

- Đối với KNƯP với KKTL trong tự học, tự nghiên cứu: mức độ đã tăng từ yếu lên trung bình (ĐTB tăng từ 1,97 lên 2,52), mức tăng này là có ý nghĩa với $p < 0,05$. Điều này chứng tỏ sau khi được tập huấn, KNƯP với KKTL trong tự học, tự nghiên cứu của sinh viên nhóm thực nghiệm cũng được tăng lên, sinh viên thỉnh thoảng đã biết cách nhận diện, xác định cách giải quyết và thực hiện cách giải quyết KKTL trong tự học tự nghiên cứu. Đây là sự thay đổi quan trọng góp phần nâng cao hiệu quả tự học tự nghiên cứu cho sinh viên.

Như vậy có thể khẳng định, biện pháp được áp dụng trong chương trình tập huấn nâng cao kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ cho sinh viên ĐHSP kỹ thuật là có hiệu quả.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn của đề tài, có thể nêu ra những kết luận sau đây:

1.1. Về lý luận

Kỹ năng ứng phó có vai trò quan trọng giúp sinh viên ĐHSP kỹ thuật vượt qua các khó khăn tâm lý trong học tập, nhằm thực hiện hoạt động học tập theo học chế tín chỉ có hiệu quả.

Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm để

nhận diện, xác định cách thức giải quyết và thực hiện cách thức giải quyết những yếu tố tâm lý gây trở ngại cho việc học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật nhằm đạt được hiệu quả học tập tốt.

Kỹ năng ứng phó với KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật biểu hiện ở ba kỹ năng thành phần là: Kỹ năng nhận diện KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ; Kỹ năng xác định cách thức giải quyết KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ và kỹ năng thực hiện cách thức giải quyết KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ.

Sự hình thành phát triển kỹ năng ứng phó với KKTL trong học tập theo tín chỉ của sinh viên chịu sự ảnh hưởng của nhiều yếu tố chủ quan và khách quan khác nhau.

1.2. Về thực tiễn

Kết quả nghiên cứu thực tiễn cho thấy:

Sinh viên có khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ ở mức cao. Trong đó sinh viên gặp khó khăn tâm lý nhiều nhất trong tự học, tự nghiên cứu.

Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật hiện nay chủ yếu ở mức trung bình và mức yếu. Mức độ này biểu hiện cả ở KNƯP với KKTL nói chung và biểu hiện từng kỹ năng thành phần: nhận diện KKTL, xác định cách giải quyết KKTL và thực hiện cách giải quyết KKTL. Trong đó, kỹ năng xác định cách giải quyết KKTL đạt mức thấp nhất, kỹ năng nhận diện KKTL đạt mức cao nhất.

Có sự khác biệt về KNƯP với KKTL trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật theo phương diện giới tính, ngành học, năm học, địa bàn trường học nhưng không đáng kể.

Có nhiều yếu tố chủ quan từ phía sinh viên và khách quan ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên ĐHSP kỹ thuật. Trong đó, cách thức tổ chức phương pháp học tập của sinh viên và phương pháp giảng dạy của giảng viên là hai yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất.

Có thể nâng cao KNƯP với KKTL trong học theo nhóm và trong tự học tự nghiên cứu cho sinh viên ĐHSP kỹ thuật bằng cách tiến hành tập huấn bồi dưỡng nâng cao kỹ năng này cho sinh viên. Kết quả thực nghiệm cho phép khẳng định tính hiệu quả của biện pháp tác động tâm lý - sư phạm được đề xuất.

Với những kết quả nghiên cứu trên, luận án đã hoàn thành nhiệm vụ nghiên cứu đề ra. Kết quả nghiên cứu đã khẳng định được giả thuyết khoa học đã nêu ban đầu.

2. Kiến nghị

2.1. Đối với nhà trường

- Tổ chức tập huấn nâng cao kiến thức chuyên môn, nghiệp vụ về đào tạo theo học chế tín chỉ cho giảng viên, cố vấn học tập và sinh viên. Có thể mời các chuyên gia có kinh nghiệm về đào tạo theo học chế tín chỉ đến nhà trường để giảng viên, cố vấn học tập có điều kiện trao đổi.

- Chú trọng xây dựng cơ sở vật chất nhằm đáp ứng yêu cầu của hoạt động dạy và học theo học chế tín chỉ. Đặc biệt cần bổ sung hệ thống học liệu, cập nhật những tài liệu mới để phục vụ quá trình học tập cho sinh viên một cách đầy đủ.

- Xây dựng mạng lưới cố vấn học tập chuyên nghiệp; chú trọng phát triển kỹ năng tư vấn học tập cho cố vấn học tập để nâng cao chất lượng hoạt động tư vấn học tập, từ đó nâng cao chất lượng đào tạo theo học chế tín chỉ.

2.2. Đối với giảng viên, cố vấn học tập

- Giảng viên cần chủ động tiếp thu những yêu cầu mới trong phương thức đào tạo theo học chế tín chỉ. Nghiên cứu kỹ bản chất của đào tạo theo hệ thống tín chỉ để đưa ra những yêu cầu hợp lý nhất đối với nhiệm vụ của sinh viên. Tăng cường giao lưu học hỏi kinh nghiệm về công tác dạy học và cố vấn trong đào tạo theo học chế tín chỉ.

- Chú trọng việc hướng dẫn phương pháp học tập cho sinh viên. Tăng cường phương pháp tích cực theo tinh thần hướng dẫn, tổ chức cho sinh viên tham gia vào các loại hình hoạt động của tiết học. Thay đổi thói quen dạy học theo niên chế, hình thành những phương thức, hành động mới đáp ứng yêu cầu của học chế tín chỉ, chú ý hướng dẫn sinh viên thực hiện hoạt động học tập theo tín chỉ.

- Chú trọng hình thành kỹ năng mềm trong quá trình học tập theo học chế tín chỉ cho sinh viên như: kỹ năng tự nhận thức bản thân, kỹ năng kiểm soát thời gian, kỹ năng xây dựng kế hoạch công việc, kỹ năng giải quyết vấn đề khi gặp khó khăn...

- Cố vấn học tập cần chú trọng rèn luyện kỹ năng tư vấn học tập theo học chế tín chỉ cho sinh viên; chủ động tìm hiểu nhu cầu tư vấn học tập theo học chế tín chỉ của sinh viên, từ đó định hướng hoạt động tư vấn học tập cho sinh viên một cách có hiệu quả.

2.3. Đối với bản thân sinh viên

- Chủ động tìm hiểu phương thức đào tạo theo tín chỉ từ các nguồn thông tin khác nhau như các quy chế, quy định, giảng viên cố vấn học tập, bạn bè… để có nhận tức đúng đắn và sâu sắc về phương thức đào tạo này. Đồng thời, sinh viên cần tìm hiểu chức năng, nhiệm vụ của các phòng chức năng, khoa phụ trách chuyên môn và của cố vấn học tập để có thể thuận lợi trong quá trình tư vấn học tập và giải quyết công việc liên quan đến học tập. Cần tăng cường mối quan hệ với cố vấn học tập, giảng viên và khoa chuyên môn để được tư vấn học tập một cách đầy đủ.

- Cần tích cực, chủ động và sáng tạo khi tham gia các hoạt động học tập theo học chế tín chỉ. Cần chủ động xây dựng kế hoạch học tập toàn khóa để có lộ trình học tập rõ ràng, định hướng các hoạt động trong từng năm học, học kỳ.

- Rèn luyện phương pháp học tập tích cực phù hợp với phương thức đào tạo theo tín chỉ. Tăng cường học tập hợp tác với nhóm, tự học, tự nghiên cứu để hoàn thành các nhiệm vụ học tập./.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH ĐÃ CÔNG BỐ CỦA TÁC GIẢ

1. Phan Thị Tâm (2014), Một số vấn đề lý luận về ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập của sinh viên đại học, *Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc gia* "Tâm lý học và an toàn con người", Hội Tâm lý học xã hội Việt Nam, tr.384 - 391.

2. Phan Thị Tâm (2015), Định hướng giải quyết khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ cho sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật, *Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế*, "Tâm lý học và Giáo dục học trong sự nghiệp phát triển con người Việt Nam", Khoa Tâm lý - Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, tr.491 - 495.

3. Phan Thị Tâm (2016), "Kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật", *Tạp chí Tâm lý học xã hội*, (1), tr.126 - 131.

4. Phan Thị Tâm (2016), "Biểu hiện của kỹ năng ứng phó với khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ cho sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật", *Tạp chí Tâm lý học xã hội*, (2), tr.86 - 91.

5. Phan Thị Tâm (2017), "Mức độ khó khăn tâm lý trong học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm kỹ thuật", *Tạp chí Tâm lý học xã hội*, (1), tr.102 - 109.