

MỘT BIỆN PHÁP NÂNG CAO TRÍ TUỆ CẢM XÚC ĐỂ CẢI THIẾN KẾT QUẢ CHỦ NHIỆM LỚP CỦA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ

Nguyễn Thị Dung

Trường CDSP Tây Ninh.

Tâm lý học ngày nay đã nhận ra rằng quy tắc chẩn đoán sự thành công trong tương lai của một người dựa trên IQ truyền thống có nhiều ngoại lệ. Trí thông minh hàn lâm IQ không chuẩn bị cho con người đủ sức đương đầu với những thử thách thực tế của cuộc đời đang biến đổi không ngừng. IQ cao chưa đảm bảo sự thành công và cuộc sống thịnh vượng hạnh phúc, nếu như không có những xúc cảm thông minh. Thực tế cho thấy, những người hiểu được, nắm được và làm chủ được những xúc cảm của mình, và đoán được những xúc cảm của người khác, biết hoà vào với họ một cách hữu hiệu, thì người này có lợi thế trong tất cả các lĩnh vực cuộc sống. Người có trí tuệ cảm xúc (TTCX) cao sẽ chớp được cơ may tốt nhất để thành công và hạnh phúc, ngược lại những người không làm chủ được những xúc cảm của mình thường gặp thất bại trong cuộc đời.

Nhà tâm lý học người Mỹ Daniel Goleman đã khẳng định rằng TTCX quan trọng hơn trí thông minh IQ đối với sự thành công của các hoạt động có liên quan đến con người như hoạt động lãnh đạo - quản lý, hoạt động chăm sóc sức khoẻ, hoạt động giáo dục - đào tạo... Công tác chủ nhiệm lớp của giáo viên là một dạng hoạt động lãnh đạo - quản lý trong nhà trường trung học cơ sở, nên chúng tôi thử đưa ra một biện pháp để nâng cao TTCX cho giáo viên cấp học này, nhằm giúp họ đạt thành tích cao trong công tác chủ nhiệm lớp. 120 giáo viên chủ nhiệm lớp (GVCNL) ở 11 trường nội/ngoại thị xã Tây Ninh tham gia vào quy trình tác động thực nghiệm tâm lý - sư phạm và được chia thành hai nhóm thực nghiệm (TN) và đối chứng (ĐC).

1. Quy trình thực nghiệm tâm lý sư phạm để nâng cao TTCX cho GVCNL trường THCS

Quy trình thực nghiệm tâm lý sư phạm để nâng cao TTCX cho GVCNL trường THCS được thực hiện theo hai bước sau:

Bước 1: Cung cấp cho các GVCNL nhóm TN những tri thức về TTCX và vai trò hành động của loại trí tuệ này, tạo động cơ nâng cao TTCX ở họ. Để đạt được điều này, chúng tôi đã giúp nghiệm thể (NT) là các GVCNL nhóm TN nắm các vấn đề như: - Trí tuệ theo quan điểm hiện đại (wisdom). - Quan niệm mới về mối quan hệ giữa lý trí và xúc cảm. - Trí tuệ cảm xúc là dạng siêu trí tuệ. - Bản chất của TTCX. - Biểu hiện của trí tuệ cảm xúc cao. Các vấn đề trên được chuyên gia tâm lý tổ chức cho các NT nghe thuyết trình, được trao đổi, thảo luận qua các buổi xêmina, ở đó các NT được thông báo, phân tích, thảo luận các vấn đề trên và cả những vấn đề có liên quan đến TTCX, và được minh họa bằng các ví dụ về những thành công, thất bại của công tác chủ nhiệm lớp có liên quan trực tiếp đến mức độ TTCX cao hay thấp. Từ đó, chuyên gia tâm lý tạo ở các NT lòng mong muốn và quyết tâm nâng cao TTCX của mình để cải thiện kết quả hoạt động chủ nhiệm lớp của bản thân.

Bước 2: Các NT được tạo tình huống sư phạm yêu cầu họ phải nhớ lại và phân tích những tình huống sư phạm thành công hay thất bại trong quá khứ gần (một hoặc hai năm trước). Trong bước này, nghiệm thể phải thực hiện bốn bài tập sau:

- *Bài tập thực nghiệm 1:* Tập nhận ra xúc cảm của bản thân (học phản ánh những điều xảy ra trong nội tâm mình). Vì khi NT hiểu được lòng mình thì mới có thể hiểu được người khác. Lắng nghe bản thân mình (gần giống như tự phê bình, tự kiểm điểm) là một điều quan trọng. Khi con người tự nói với bản thân mình một điều gì đó khác lạ so với trước đó, có nghĩa là người này có thể thay đổi bản thân mình và có thể điều khiển được xúc cảm, nội tâm mình.

Trong bài tập thực nghiệm này, yêu cầu nghiệm thể phân tích nội tâm mình trong một tình huống sư phạm cụ thể đã qua.

- *Bài tập thực nghiệm 2:* Điều khiển xúc cảm của bản thân, cụ thể là loại bỏ những xúc cảm lo âu, u sầu hoặc nổi giận, tập chế ngự những xúc cảm của bản thân để hành động luôn được sáng suốt.

Để thực hiện điều này, nghiệm thể được yêu cầu đưa ra tình huống giáo dục thất bại trong quá khứ do bản thân không kiểm chế được xúc cảm của mình, hoặc ngược lại NT trình bày một trường hợp đã qua nhờ mình kiểm chế được sự nổi giận của bản thân nên đã thành công trong công tác chủ nhiệm lớp hoặc trong quan hệ xã hội ở nhà trường. Từ đó phân tích và rút kinh nghiệm cho công tác chủ nhiệm lớp hiện tại.

- *Bài tập thực nghiệm 3:* Thực hành thấu cảm (tập nghe chủ động).

Nghe chủ động là nhận ra xúc cảm của người khác cùng hoạt động với mình thông qua giao lưu, trò chuyện trực tiếp với họ. Giáo viên chủ nhiệm lớp ở trường trung học cơ sở, trong tiếp xúc, làm việc với học sinh, đồng nghiệp, phụ huynh học sinh, những người khác, phải tách được từ những câu chuyện

đời, cách cư xử hàng ngày của họ ra những xúc cảm của họ, những vấn đề họ quan tâm.

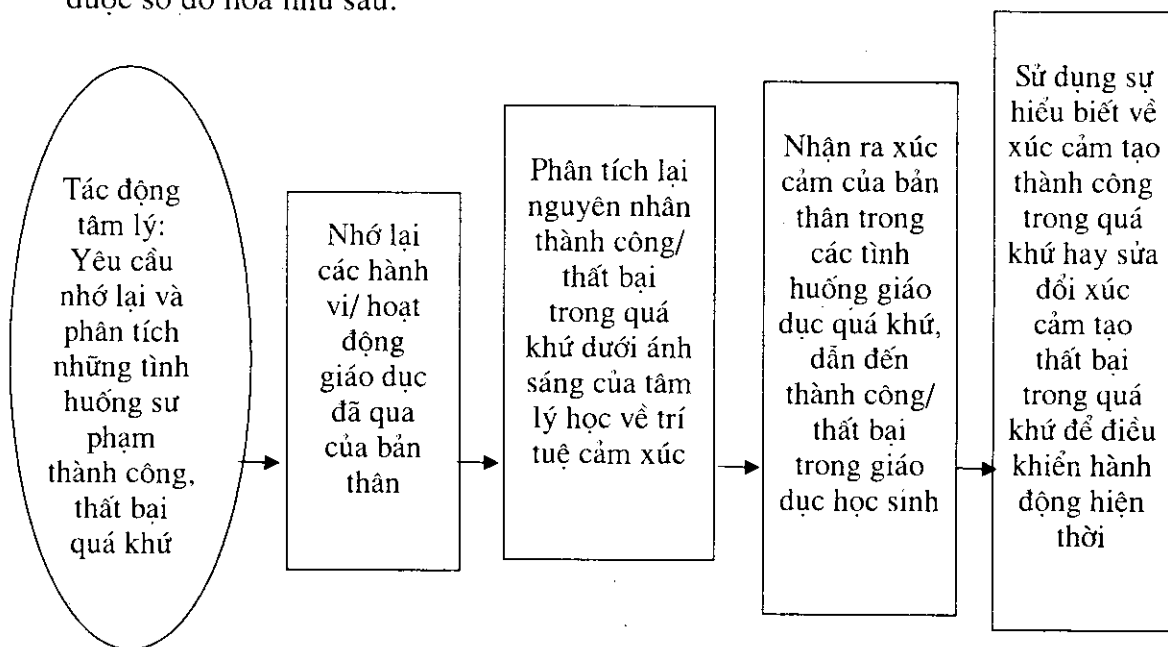
Trong bài tập này đòi hỏi NT nêu ra và phân tích theo hiểu biết về TTCX một tình huống sự phạm ở quá khứ, trong đó NT đã thất bại hay thành công do đã không thấu cảm hoặc thấu cảm tốt.

- *Bài tập thực nghiệm 4:* Tập đánh giá đúng và tôn trọng xúc cảm của người khác xung quanh. Trong quá trình hoạt động, giao lưu với người khác, NT phải đánh giá đúng và tôn trọng, đồng cảm với người hoạt động cùng là đồng nghiệp, phụ huynh, học sinh... nhưng không bị xúc cảm của họ chi phối, lôi cuốn mình để đến nỗi không giữ được thành công trong công tác chủ nhiệm lớp của mình.

Bài tập này yêu cầu NT nêu ra một tình huống đã qua, trong đó sự đánh giá đúng và tôn trọng xúc cảm của đồng nghiệp, phụ huynh, học sinh... nhưng vẫn giữ được nguyên tắc giáo dục.

Thực chất của bước 2 trong quy trình tác động là sự tự kiểm điểm những hoạt động chủ nhiệm lớp đã qua, phân tích chúng dưới ánh sáng của sự hiểu biết về lý thuyết TTCX đã được chuyên gia tâm lý học cung cấp trong các buổi xêmina khoa học trước đó. Hoạt động tự kiểm điểm lại những công việc đã qua để rút kinh nghiệm cho công việc hiện thời hay sắp tới là việc làm bình thường của giáo viên chủ nhiệm lớp ở trường trung học cơ sở.

Sự diễn biến tâm lý của NT khi nhận tác động tâm lý sự phạm ở bước 2 được sơ đồ hoá như sau:



2. Nâng cao trí tuệ cảm xúc và kết quả chủ nhiệm lớp (KQCNL) của giáo viên THCS trong quá trình thực nghiệm tâm lý sư phạm

- Hai nhóm GVCNL tham gia thực nghiệm (nhóm TN gồm 58 người và nhóm ĐC gồm 62 người) có mức độ TTCX ngang như nhau với ($P = 0,15 > 0,05$ và cũng có KQCNL như nhau với $P = 0,08 > 0,05$ - Số liệu thực nghiệm cho biết không có sự phát triển của TTCX của GVCNL nhóm ĐC trong thời gian làm thực nghiệm với $P = 0,91 > 0,05$).

- Về sự phát triển của TTCX của GVCNL nhóm TN, xác định bằng trắc nghiệm MSCEIT.

Sự so sánh thống kê về $\overline{EQ}$ (TTCX trung bình - đã được xác định trong đề tài KX - 05 - 06) từ ba thời điểm: trước TN, sau TN vòng 1, sau TN vòng 2:

Bảng 1: So sánh EQ của nhóm TN tại ba thời điểm: trước thực nghiệm, sau thực nghiệm vòng 1 và sau thực nghiệm vòng 2 (tức sau kết thúc thực nghiệm)

Thời điểm đo lường	N	Điểm TB tối thiểu	Điểm TB tối đa	$\overline{EQ}$	Độ lệch chuẩn	Mức ý nghĩa
Trước thực nghiệm	58	77,88	125,60	99,4	11,5	0.00
Sau thực nghiệm vòng 1	58	81,63	132,11	108,74	10,3	
Sau thực nghiệm vòng 2	58	78,70	119,54	104,3	9,7	

Bảng 1 cho thấy thực nghiệm vòng 1, tức là việc tổ chức xêmina cho GVCNL nhóm TN nghe, thảo luận, liên hệ bản thân về TTCX và vai trò, ý nghĩa của TTCX đối với thành công của công tác CNL đã làm tăng cao TTCX của họ một cách đáng kể so với trước khi được tác động sư phạm.

Số liệu bảng 1 cũng cho thấy, thực nghiệm vòng 2, tức việc giáo viên phân tích lại những hoạt động CNL thành công, thất bại trong quá khứ, dưới ánh sáng của lý thuyết về TTCX và ý nghĩa, vai trò của nó đối với KQCNL, đã có tác động tâm lý làm tăng cao TTCX của họ một cách đáng kể.

Như vậy, sau hai vòng thực nghiệm, TTCX của GVCNL nhóm TN đã tăng lên đáng kể.

Bảng 2: So sánh $\overline{EQ}$ của GVCNL có gia đình và độc thân tại thời điểm trước thực nghiệm

GV nhóm TN trước TN	N	Điểm tối thiểu	Điểm tối đa	$\overline{EQ}$	Độ lệch chuẩn	Mức ý nghĩa
TN, GV có gia đình	48	78,52	125,6	100,93	11,1	0.01
TN, GV độc thân	10	77,88	132,40	91,53	10,6	

Kết quả so sánh thống kê cho thấy trước thực nghiệm các giáo viên nhóm có gia đình TN_1 có $\overline{EQ}$ cao hơn rõ rệt so với các giáo viên độc thân TN_2 với $P = 0,01$. (Xem bảng 2).

Bảng 3: So sánh $\overline{EQ}$ của giáo viên CNL trường THCS nhóm TN_1 và nhóm TN_2 sau thực nghiệm

Các số thống kê Nhóm GV	N	Điểm tối thiểu	Điểm tối đa	$\overline{EQ}$	Độ lệch chuẩn	Mức ý nghĩa
TN_1	48	78,70	119,54	106,13	9,30	0,002
TN_2	10	84,80	109,20	95,72	6,70	

Số liệu bảng 3 cho biết, tuy cả hai nhóm giáo viên TN_1 và TN_2 đều có TTCX ở mức trung bình, nhưng có sự cao hơn hẳn về thống kê của $\overline{EQ}_{TN1}$ so với $\overline{EQ}_{TN2}$, với $P = 0,002 < 0,05$.

** Về sự tăng lên của KQCNL của các giáo viên THCS trong quá trình thực nghiệm tâm lý - sư phạm*

Câu hỏi đặt ra ở đây là sự tăng trưởng TTCX của GVCNL có kéo theo sự tăng trưởng của KQCNL, tức là cải thiện thành tích CNL của họ hay không? Câu hỏi này cần được trả lời dưới hai phương diện: theo logic lý thuyết về TTCX và theo thực tế các số liệu thực nghiệm thu được.

- Về mặt lý luận TTCX và lý luận về công tác CNL

TTCX là một dạng trí tuệ xã hội. Nó được tạo bởi các năng lực thành phần: 1) Nhận biết xúc cảm của bản thân, thể hiện ở sự nhận diện được xúc cảm của mình khi nó xảy ra và gọi tên được các xúc cảm đó, kiểm soát được xúc cảm ấy ở mọi lúc; 2) Biết quản lý xúc cảm của bản thân và người khác, thể hiện ở việc xử lý xúc cảm lo âu, u sầu hoặc nổi giận; 3) Động cơ hoá các xúc cảm bản thân. Thể hiện ở năng lực điều khiển, điều chỉnh xúc cảm của bản thân hướng vào mục đích hành động; năng lực trì hoãn sự thoả mãn nhu cầu của mình, dập tắt sự bốc đồng và hoà xúc cảm vào tâm trạng hứng khởi; 4) Nhận biết được xúc cảm của người khác, thể hiện ở năng lực đồng cảm với người khác, làm cho mình phù hợp với điều người khác cần và mong muốn; 5) Xử lý các quan hệ xã hội, thể hiện ở năng lực điều khiển xúc cảm ở người khác và biết phối hợp hành động hài hoà với người khác, tức là có năng lực cộng tác với người khác⁽³⁾. Những điều này cho thấy, những yếu tố tâm lý tạo nên TTCX đáp ứng hầu hết những yêu cầu tâm lý của người GVCNL ở trường THCS. Khi

TTCX của GVCNL được tăng cao, có nghĩa là phần lớn những phẩm chất tâm lý - sự phạm của GVCNL cũng được tăng cao. Chính vì vậy, về mặt lý thuyết TTCX và lý luận về hoạt động CNL ở trường THCS, có thể cho rằng, nếu như TTCX của GVCNL trường THCS tăng cao thì điều đó sẽ làm tăng cao KQCNL của các giáo viên này.

- Về mặt số liệu đo lường thực nghiệm, đã tiến hành so sánh KQCNL của nhóm TN trước thực nghiệm vòng 1 và sau thực nghiệm vòng 2, so sánh KQCNL của nhóm TN và nhóm ĐC đo lường ngay sau khi kết thúc thực nghiệm và so sánh KQCNL của nhóm ĐC đo trước và sau thực nghiệm.

- Các số liệu so sánh thống kê về KQCNL của nhóm TN trước thực nghiệm vòng 1 và sau thực nghiệm vòng 2 được ghi ở bảng 4 sau đây:

Bảng 4: So sánh giá trị trung bình kết quả chủ nhiệm lớp ($\overline{KQCNL}$) của giáo viên nhóm TN trước thực nghiệm vòng 1 và sau thực nghiệm vòng 2

Nhóm TN	N	$\overline{KQCNL}$	SD	Min	Max	P
Trước vòng 1	58	2,99	0,29	1	4	0,00
Sau vòng 2	58	3,96	0,18	3	4	

Ghi chú: Việc đánh giá kết quả công tác chủ nhiệm lớp của GVCN được thực hiện theo các nội dung sau:

- Tập thể lớp thực hiện quy chế học tập trong nhà trường.
- Tập thể lớp thực hiện nội quy do nhà trường đề ra.
- Tập thể lớp thực hiện các phong trào thi đua do nhà trường tổ chức.
- Thực hiện các hoạt động xã hội - công ích của lớp chủ nhiệm.

Số liệu bảng 4 cho phép khẳng định chắc chắn $\overline{KQCNL}$ của các GVCNL tham gia thực nghiệm đã tăng lên một cách đáng kể, với $P = 0,00 < 0,05$.

- Số liệu thống kê về sự biến đổi $\overline{KQCNL}$ của giáo viên nhóm ĐC từ thời điểm trước thực nghiệm đến thời điểm sau thực nghiệm được ghi ở bảng 5 sau:

Bảng 5: So sánh $\overline{KQCNL}$ của nhóm ĐC đo trước và sau 2 năm học (thời gian nhóm TN tham gia thực nghiệm)

Kết quả CNL	Mẫu	$\overline{KQCNL}$	SD	Min	Max	P
Trước thực nghiệm vòng 1 của nhóm TN	62	3,20	.59	2	4	.863
Sau thực nghiệm vòng 2 của nhóm TN	62	3,10	.37	3	4	

Số liệu bảng 5 cho thấy, trong suốt hai năm học nhóm ĐC không nhận tác động tâm lý - sự phạm, không những độ cao TTCX của các GVCNL nhóm này không phát triển mà kéo theo đó là $\overline{KQCNL}$ của số giáo viên này cũng không tăng trưởng chút nào ($P = 0,863 > 0,05$).

- Các số liệu thống kê về $\overline{KQCNL}$ của nhóm TN và nhóm ĐC đo lường ngay sau khi kết thúc thực nghiệm vòng 2 (tức là kết thúc toàn bộ thực nghiệm) được ghi ở bảng 6 sau đây:

Bảng 6: So sánh $\overline{KQCNL}$ của giáo viên nhóm TN và nhóm ĐC đo sau khi kết thúc thực nghiệm vòng 2

Nhóm	Thời điểm đo	N	$\overline{KQCNL}$	SD	Min	Max	P
TN	Sau thực nghiệm	58	3,96	0,18	3	4	0,00
ĐC	Sau thực nghiệm	62	3,14	0,37	3	4	

Số liệu bảng 6 cho biết $\overline{KQCNL}$ nhóm TN sau kết thúc thực nghiệm cao hơn $\overline{KQCNL}$ nhóm ĐC tại thời điểm đó một cách đáng kể, với $P = 0,00 < 0,05$. Có thể nói, việc cung cấp tri thức về TTCX cho GVCNL trường THCS và tạo ở họ động cơ nâng cao EQ của mình, kết hợp với việc hướng dẫn họ làm các bài tập tâm lý - sự phạm phân tích nguyên nhân thành công, thất bại của công tác CNL trong quá khứ dưới ánh sáng của lý thuyết TTCX, đã làm tăng TTCX của họ một cách đáng kể, và dẫn tới việc cải thiện KQCNL một cách rõ rệt.

3. Kết luận

Việc tổ chức xêmina cho GVCNL nghe thảo luận, liên hệ bản thân về TTCX và vai trò, ý nghĩa của TTCX đối với sự thành công hoạt động CNL đã có hiệu quả làm tăng cao TTCX của những giáo viên này một cách đáng kể. Tiếp theo đó, việc GVCNL nhóm TN phân tích lại những hoạt động CNL thành công, thất bại trong quá khứ gần dưới ánh sáng của lý thuyết về TTCX và ý nghĩa, vai trò của nó đối với KQCNL của bản thân qua 4 bài tập tâm lý - sự phạm đã có tác động tâm lý làm tăng cao TTCX của họ một cách đáng kể. Số liệu thực nghiệm cho thấy sự tăng cao của TTCX do tác động thực nghiệm mang lại đã làm tăng cao KQCNL của các giáo viên tham gia thực nghiệm. Việc tăng cao TTCX của GVCNL đã kéo theo sự tăng trưởng của KQCNL của họ.

KQCNL của giáo viên có liên quan chặt chẽ với TTCX của họ. TTCX càng cao thì KQCNL cũng càng khả quan. Chính vì vậy, việc nâng cao TTCX

của giáo viên THCS được coi là một con đường hay biện pháp hữu hiệu để cải thiện KQCNL của họ.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Huy Tú. *Trí tuệ cảm xúc – bản chất và phương pháp chẩn đoán*. Tạp chí Tâm lý học, Số 6/12/2000.
2. Nguyễn Huy Tú. *Trí tuệ cảm xúc - một tiền đề thành công của nhà doanh nghiệp, nhà quản lý*. Tạp chí Tâm lý học, Số 1/2/2001.
3. Daniel Golman. *Trí tuệ cảm xúc: Làm thế nào để những xúc cảm của mình thành trí tuệ*. Lê Diên dịch từ tiếng Pháp. NXB KHXH, Hà Nội, 2002.