

TĂNG CƯỜNG SỰ TẬP TRUNG CHÚ Ý CHO NGƯỜI HỌC TRONG HỌC TẬP TRỰC TUYẾN

Nguyễn Thúy Hạnh

Trưởng Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Khái niệm “sự tập trung chú ý của người học” đã được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm và nghiên cứu. Đặc biệt, kể từ khi dịch Covid-19 xuất hiện và các trường học phải chuyển sang học trực tuyến thì yếu tố này lại càng được nhấn mạnh như một điều kiện quan trọng cho sự thành công của người học. Các nghiên cứu cũng cho thấy, việc mất tập trung là một rào cản lớn trong khi học trực tuyến của người học ở tất cả các bậc học. Trên cơ sở phân tích một số vấn đề lý luận liên quan, bài viết gợi ý một số giải pháp giúp duy trì sự tập trung chú ý của người học trong đào tạo trực tuyến ở môi trường đại học.

Từ khóa: Đại học, học kết hợp, học trực tuyến đồng bộ, học trực tuyến không đồng bộ, sự tập trung.

Nhận bài ngày 15.07.2024; gửi phản biện, chỉnh sửa và duyệt đăng ngày 26.9.2024

Liên hệ tác giả: Nguyễn Thúy Hạnh; Email: nthanh@daihocthudo.edu.vn

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đại dịch Covid 19 đã tạo nên những thay đổi lớn trong việc dạy và học. Khi nó đột ngột xảy ra, một cách bị động, tất cả các cấp học buộc phải chuyển sang dạy và học trực tuyến với bao ngỡ ngàng, khó khăn. Giờ đây, khi đại dịch kết thúc, hình thức học tập này đã trở nên quen thuộc hơn với thầy và trò, đặc biệt là ở bậc đại học. Công nghệ thông tin đã mở ra những hướng mới cho việc dạy và học và một lần nữa khẳng định ưu thế không thể phủ nhận của nó. Khi trở lại trạng thái bình thường mới, hình thức dạy học kết hợp trực tiếp và trực tuyến (blended learning) đã chứng minh tính ưu việt hơn hẳn hình thức học tập truyền thống trước kia. Rất nhiều các nghiên cứu đã chỉ ra loại hình đào tạo này giúp người học tăng cường tính tự chủ, khả năng tự học và trở thành người học độc lập, nâng cao kỹ năng công nghệ thông tin và những kỹ năng học tập khác. Mỗi người học là một cá thể riêng biệt và có những sở trường, những cách học tập khác nhau. Hình thức học tập kết hợp này cung cấp cho người học thêm nhiều lựa chọn học tập, giúp cá nhân hóa và tối ưu các trải nghiệm học tập của mỗi người học (Amiruddin et al., 2022) [1, pp.3715-3730].

Dù có nhiều ưu điểm, việc học trực tuyến cũng cho thấy những nhược điểm có thể làm giảm hiệu quả học tập. Trong đó, duy trì sự tập trung chú ý của người học trong suốt quá trình học là một thách thức. Khi sử dụng công nghệ, có rất nhiều yếu tố có thể gây sao nhãng, ảnh hưởng đến sự tập trung của người học. Vậy làm sao để duy trì được sự tập trung trong khi vẫn khai thác được hết tính ưu việt của công nghệ? Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra khả năng tập trung của người học ở các độ tuổi khác nhau là khác nhau. Trẻ em có khả năng tập trung ngắn hơn so với người lớn. Tuy nhiên, trong khuôn khổ bài viết này, tác giả

chỉ hướng tới việc tìm ra giải pháp giúp duy trì sự tập trung chú ý cho sinh viên đại học, là đối tượng người học mà tác giả đang tham gia giảng dạy.

2. SỰ TẬP TRUNG CHÚ Ý TRONG HỌC TRỰC TUYẾN

2.1. Sự tập trung chú ý (engagement) là gì và tại sao cần tập trung chú ý?

Nếu như trước đây động lực là một yếu tố quan trọng thường xuyên được nhắc đến với vai trò quyết định sự thành công của người học, thì gần đây, đặc biệt là kể từ khi dịch Covid-19 bùng phát, người ta còn nhấn mạnh cả yếu tố tập trung chú ý. Có nhiều định nghĩa khác nhau về sự tập trung chú ý. Christenson, Reschly and Wylie (2012) cho rằng, tập trung chú ý trong học tập được thể hiện qua những nỗ lực tương tác với người thầy và sự tích cực tham gia vào các cơ hội học tập trong lớp [2].

Sinatra, Heddy và Lombardi (trích từ Mercer, 2019) [3] coi sự tập trung là cốt lõi của việc học. Không có nó thì việc học tập không diễn ra. Mercer và Dornyei (2020) thì định nghĩa tập trung chú ý là sự tham gia một cách chủ động, tích cực và toàn vẹn. Hai tác giả cho rằng sự tập trung chú ý phải gắn liền với hành động. Mccrea (2017) coi tập trung chú ý là chìa khóa của học tập [4]. Đó không đơn thuần là bận rộn làm theo các chỉ dẫn của người thầy mà phải là sự tham gia tích cực, chủ động vào các hoạt động học tập (Mercer và Dornyei, 2020) [5]. Một người có thể có động lực học tập nhưng trong giờ học lại bị mất tập trung thì người học đó cũng không học được hiệu quả. Renandya và Jacobs (2021) cho rằng, cần phân biệt giữa việc: (1) một người học nghiêm túc thực hiện theo chỉ dẫn của thầy, nhưng làm một cách máy móc, không chú tâm, không hiểu ý nghĩa việc mình đang làm với (2) người học toàn tâm toàn ý tập trung vào việc học về cả mặt vận động, cảm xúc lẫn nhận thức, và họ hiểu rõ ý nghĩa của việc mình đang làm. Chỉ người học thứ hai mới có thể học sâu và đạt kết quả học tập tốt [6].

2.2. Sự tập trung chú ý trong học trực tuyến

Có ba hình thức học tập trực tuyến. (1) Hình thức học trực tuyến đồng bộ (synchronous) là học sinh học đồng thời cùng lúc với giáo viên trong một lớp học ảo được tạo trên các nền tảng trực tuyến như Microsoft Teams, Zoom, Google Meet,... Người dạy và người học có thể tương tác trực tuyến cùng lúc thông qua trò chuyện bằng văn bản, video hoặc âm thanh. Môi trường này cho phép người học tham gia học tập từ xa trong thời gian thực; (2) Hình thức học trực tuyến không đồng bộ là hình thức học không trực tiếp (asynchronous), không diễn ra trong thời gian thực, cho phép người học tự thu xếp học theo thời gian của mình, dưới sự hướng dẫn của người thầy. Người học được cung cấp nội dung học, bài tập cũng như khung thời gian để hoàn thành bài tập, bài kiểm tra của khóa học. Tương tác thầy trò có thể diễn ra trong các diễn đàn thảo luận ngay trên các nền tảng học trực tuyến hoặc các nền tảng khác như các nhóm Zalo, Facebook,...; (3) Hình thức học tập kết hợp (blended learning hay còn gọi là hybrid) là hình thức kết hợp giữa học truyền thống trên lớp với học trực tuyến (đồng bộ, không đồng bộ, hoặc cả hai). Việc kết hợp này giúp người dạy và người học có thể phát huy tối đa những ưu điểm của mỗi loại hình lớp học, tùy theo nội dung từng bài học. Hiện nay, hình thức học tập kết hợp trực tiếp và trực tuyến diễn ra khá phổ biến ở các trường đại học tại Việt Nam kể từ sau đại dịch Covid-19.

Dù ở hình thức học trực tuyến nào thì việc duy trì sự tập trung chú ý cho người học trong suốt thời gian học là tối quan trọng (Cheung, 2021, Moorehouse và các cộng sự, 2021, trích từ Wang & Huang, 2024) [7]. Trong khi học trực tuyến, người học thường cần

kết hợp sử dụng các thiết bị điện tử khác nhau (ví dụ như điện thoại, máy tính bảng,...) và rất dễ dàng bị phân tán bởi những thiết bị này. Người học thường cảm thấy uể oải, mệt mỏi do ngồi lâu trước màn hình, hay bị thu hút bởi các nội dung khác trên mạng internet (tin nhắn, mạng xã hội,...) khiến sự tập trung chú ý của họ bị rút khỏi việc học.

Trong một khảo sát được tác giả thực hiện vào năm 2021 trên 94 sinh viên chuyên ngành tiếng Anh tại Trường Đại Học Thủ Đô Hà Nội, có 67% sinh viên cho rằng, hình thức học tập kết hợp truyền thống và trực tuyến là hiệu quả nhất. Tuy nhiên, cũng có khoảng 40% sinh viên nói rằng họ khó tập trung khi học trực tuyến. Và đây cũng là khó khăn mà các sinh viên nhắc tới nhiều nhất.

Vậy làm thế nào để giúp người học tăng cường sự tập trung chú ý khi học trực tuyến, giúp họ tối ưu hóa hình thức học tập đã được chứng minh là có nhiều lợi ích này? Trong khuôn khổ bài viết này, tác giả sẽ đưa ra một số giải pháp giúp duy trì sự tập trung chú ý của người học đã được kiểm chứng qua nhiều nghiên cứu của các nhà khoa học.

2.3. Một số giải pháp giúp tăng cường sự tập trung chú ý cho người học trong học trực tuyến

Như đã đề cập, sự tập trung chú ý đóng vai trò then chốt trong học tập. Các giải pháp sau đây đã được nghiên cứu và khẳng định bởi các nhà khoa học là có hiệu quả trong việc giúp người học duy trì sự tập trung chú ý. Những giải pháp này không chỉ giúp người dạy điều chỉnh phương pháp dạy học của mình cho phù hợp và hiệu quả hơn (đặc biệt là khi dạy online), mà còn có thể giúp người học hiểu được tầm quan trọng của sự tập trung và biết cách duy trì sự tập trung khi học tập (trực tuyến hay trực tiếp) và tối đa hóa hiệu quả của mỗi giờ học.

2.3.1. Phương pháp quan trọng hơn công nghệ

Nếu bạn nắm chắc về phương pháp giảng dạy thì cũng chưa chắc bạn đã dạy tốt trong lớp học online. Nhưng nếu bạn yếu về phương pháp giảng dạy thì chắc chắn bạn không bao giờ có thể dạy tốt, dù là dạy học truyền thống hay online (Mercer, 2020) [8]. Vì vậy, trước hết chúng ta cần vững về phương pháp giảng dạy. Việc này giúp cho bài giảng của chúng ta luôn rõ ràng, mạch lạc và việc dẫn dắt, hỗ trợ người học cũng hợp lý hơn. Khi người học tham gia vào các hoạt động học tập có tính logic, rõ ràng về mục tiêu thì sẽ dễ dàng tập trung hơn. Do đó, người thầy cần làm rõ mục tiêu của bài dạy với người học ngay khi bắt đầu buổi dạy.

2.3.2. Giảm thiểu những lo âu, áp lực cho người học

Lo âu được chứng minh là vật cản đối với việc học (Vallera & Cui, 2022) [9]. Điều này có thể đến từ nhiều lý do. Ví dụ, học sinh đột ngột chuyển từ hình thức học truyền thống sang học trực tuyến, không được gặp gỡ giao lưu với bạn bè, không dễ dàng trao đổi với thầy và bạn, thay đổi hình thức kiểm tra đánh giá,... Tuy không thể loại bỏ hết những lo âu, áp lực trong học tập nhưng người thầy có thể giảm thiểu điều này. Đó là tạo một bầu không khí học tập thân thiện, luôn có chỉ dẫn, hướng dẫn cụ thể, tạo nhiều kênh giao tiếp (gặp mặt, email, chat box, zalo, facebook,...) giúp người học cảm thấy được kết nối và luôn có người trợ giúp, chia sẻ với các em những khó khăn và hướng dẫn các em cách khắc phục. Khi người học cảm thấy quen với hình thức và không gian học tập mới, những lo âu của các em sẽ giảm dần. Khi kiểm tra cần cho các em hiểu rõ mình sẽ được đánh giá những gì, đánh giá như thế nào để từ đó giảm bớt những áp lực cho các em.

2.3.3. Dạy ít nhưng hiệu quả

Khả năng tập trung trên lớp học trực tuyến của người học còn ngắn hơn trên lớp học truyền thống. Việc nhìn vào màn hình trong một thời gian dài gây mỏi mắt. Việc phải tập trung nghe qua một thiết bị tai nghe cũng khiến người học mệt mỏi. Thay vì tham vọng đề cập hết các vấn đề trong giáo trình, giáo viên cần chọn lọc đâu là những điểm quan trọng và xây dựng bài dạy dựa trên những điểm quan trọng trong thời gian phù hợp. Áp dụng nguyên tắc thứ #3 này không có nghĩa là giáo viên bỏ bớt bài không dạy. Ngược lại chúng ta có thể sử dụng sự hỗ trợ của công nghệ (Google classroom, Ms Teams, Canvas,...) để giúp người học tự học tự nghiên cứu trước và sau giờ học trực tuyến đồng bộ (synchronous) nhằm giảm tải cho giờ học, nâng cao tính tự chủ của người học, giúp cho giờ học trực tuyến hiệu quả hơn và giảng viên có thể quản lý việc học của sinh viên dễ dàng hơn.

Việc sử dụng kết hợp cả hình thức trực tuyến không đồng bộ (asynchronous) để giao bài cho học sinh tự học, tự tìm hiểu, ôn luyện trước và sau mỗi buổi học là cực kỳ quan trọng, giúp người học hiểu bài sâu hơn, góp phần lớn vào thành công của mỗi buổi học.

Phương pháp Pomodoro (Oakley, 2021) [10] cũng đã được nhiều nhà nghiên cứu xác nhận là một cách duy trì sự tập trung một cách hiệu quả. Đó là phương pháp chia nhỏ thời gian học thành những quãng kéo dài 25 phút. Xen kẽ những khoảng này là thời gian nghỉ 5 phút. Học sinh, đặc biệt khi ngồi học trước màn hình máy tính, được khuyến rời khỏi màn hình và làm những việc khác (ăn uống, thể dục, chơi với thú cưng,...) và sau 5 phút quay trở lại các em lại có thể chú tâm vào việc học tốt hơn nhiều so với việc ngồi liền mấy giờ đồng hồ. Giáo viên có thể áp dụng phương pháp này cho giờ dạy của mình hoặc hướng dẫn các em áp dụng khi tự học ở nhà.

2.3.4. Tạo sự đa dạng cho giờ học

Sự đa dạng là yếu tố quan trọng giúp thu hút sự tập trung chú ý của người học. Mặc dù giáo viên không cần phải thành thạo đến vài chục ứng dụng dành cho giảng dạy nhưng việc tìm tòi và đưa vào sử dụng một số ứng dụng khác nhau (ví dụ, flipgrid, quizziz, nearpod, kahood,...) sẽ giúp giờ học trở nên sinh động hơn. Ngoài ra, việc đa dạng các hình thức giảng dạy, các cách tương tác trên lớp học, các hoạt động học tập và kích thích sự tò mò, khám phá của người học cũng là những cách hữu hiệu cho người học tham gia tích cực vào giờ học.

2.3.5. Trao quyền lựa chọn cho người học

Thay vì giữ thói quen “Người dạy có quyền quyết định tất cả” đối với việc học của người học, cần thay đổi tư duy và trao cho học người học nhiều quyền lựa chọn hơn trong học tập, khi có thể. Ví dụ giảng viên có thể trao quyền tự quyết cho sinh viên khi lựa chọn nhóm làm việc, lựa chọn nội dung, chủ đề nghiên cứu của nhóm, hình thức trình bày một sản phẩm làm ra,... Bằng cách này, người dạy có thể giúp hình thành tinh thần tự chủ của người học và tất nhiên khi tự chủ, người học sẽ tập trung, hứng thú hơn với việc học của mình (Renandya, 2020 [11]).

2.3.6. Tăng cường tương tác trong lớp học

Bản chất của bộ não người là tò mò. Khi người học không tò mò, hay nói cách khác là người dạy không khơi gợi được sự tò mò nơi người học, thì việc học sẽ không thể diễn ra (Renandya, 2020) [6]. Người học học tập hiệu quả khi họ có thể kết nối được những kiến

thức đã biết với những kiến thức mới lạ (Vallera & Cui, 2022) [9]. Thay vì thuyết trình một chiều trong giờ dạy, giảng viên nên liên tục đặt những câu hỏi khơi gợi, truyền cảm hứng, thúc đẩy người học phải động não, lục lọi những kiến thức đã biết và tư duy để tìm ra câu trả lời.

Tăng cường tương tác qua việc đặt những câu hỏi, giao những nhiệm vụ giúp người học phải suy nghĩ sâu hơn. Tương tác với giảng viên, với bạn học sẽ giúp người học tập trung hơn vào bài học. Cũng như trên lớp học truyền thống, chất lượng của câu hỏi, của các nhiệm vụ học tập phụ thuộc vào việc nó có thể giúp người học tư duy ở những bậc cao theo thang đo các mức độ nhận thức của tác giả Benjamin Bloom (Bloom's Taxonomy) hay không. Trong lớp học trực tuyến, những tương tác này có thể được hỗ trợ bằng nhiều hình thức khác nhau như: tạo thăm dò ý kiến (poll), sử dụng hộp tin nhắn (chatbox) để lấy ý kiến phản hồi từ người học, chia nhỏ phòng học ảo (breakout rooms) để sinh viên hoạt động nhóm. Những hình thức này giúp thu hút được sự tập trung chú ý của người học và giúp họ có thể tự khám phá ra các kiến thức mới một cách dễ dàng và hào hứng hơn.

2.3.7. Giúp người học thấy được sự tiến bộ của mình

Sự tiến bộ trong học tập không chỉ thể hiện qua các bài kiểm tra, bài thi mà giảng viên có thể hướng dẫn và giúp người học nhận ra những tiến bộ nhỏ hay lớn hàng ngày, ngay trong mỗi buổi học. Chỉ khi tự nhận thấy bản thân có sự tiến bộ người học mới có hứng thú và chuyên tâm vào việc học (Mercer, 2020) [8]. Giảng viên nên chia nhỏ và làm rõ các mục tiêu người học cần đạt. Sử dụng hình thức quan sát, nhận xét đánh giá bằng lời, giúp người học tự nhận ra ưu nhược điểm của mình và của nhau sẽ giúp người học học tập có chủ đích và nhanh tiến bộ.

2.3.8. Thực hành chánh niệm (mindfulness)

Chánh niệm, hay còn được gọi là tỉnh thức, là một thuật ngữ đã xuất hiện từ nhiều thế kỷ trước (Agnieszka Palalas và các cộng sự, 2018) [11]. Gần đây, khái niệm này được đặc biệt quan tâm và nhắc đến trên các phương tiện thông tin đại chúng cũng như các ấn phẩm học thuật. Bản chất của chánh niệm là thực hành việc chú tâm hoàn toàn vào hiện tại (Kabat-Zinn, 2003, trích từ Agnieszka Palalas và các cộng sự, 2018 [12]). Nhiều nghiên cứu đã chứng minh việc thực hành tỉnh thức thường xuyên có thể giúp người học tập trung chú ý tốt hơn, có tư duy minh triết và sáng rõ hơn (Vallera & Cui, 2022) [9]. Học sinh có thể được hướng dẫn và tự thực hành tại nhà hàng ngày bằng cách ngồi tĩnh lặng và chú tâm vào hơi thở. Giáo viên cũng có thể cùng học sinh bắt đầu mỗi buổi học bằng cách dành 5 phút đầu giờ để thực hành tỉnh thức giúp giáo viên và học sinh có một buổi học hiệu quả hơn.

3. KẾT LUẬN

Trên đây tác giả đã trình bày về tầm quan trọng của sự tập trung chú ý trong học tập và một số biện pháp giúp người học là sinh viên đại học tăng cường sự tập trung chú ý trong giờ học trực tuyến. Tuy nhiên, cũng phải nhận thức rằng sự tập trung chú ý có thể được/ bị ảnh hưởng bởi rất nhiều yếu tố bên ngoài khác (sức khỏe, tâm lý, sở trường, sở thích, gia đình, bạn bè,...) nên những biện pháp này chắc chắn không phải là duy nhất. Mỗi giảng viên khi dạy học trực tuyến cần rút kinh nghiệm và tìm ra những giải pháp giúp người học chú tâm hơn và việc giảng dạy trực tuyến do đó sẽ diễn ra hiệu quả hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Amiruddin, et al. (2022), Challenges and benefits of blended learning on tertiary education ESL classrooms: A literature review, *Creative education*, 13, 3715-3730.
2. Christenson, S. L., Reschly, A. L. & Wylie, C. (eds.). (2012), *Handbook of Research on Student Engagement*, New York, NY: Springer Science+Business Media.
3. Mercer, S. (2019), *The foundations of engagement*, <https://www.youtube.com/watch?v=lsODNoIbbVY>
4. Mccrea, P. (2017), *Memorable teaching*, CreateSpace.
5. Mercer, S. & Dornyei, D. (2020), *Engaging language learners in contemporary classrooms*, Cambridge Professional Learning.
6. Renandya, W. A. & Jacobs, G. M. (2021), *What makes a good language teacher in a changing world?*
https://www.academia.edu/63871649/What_makes_a_good_language_teacher_in_a_changing_world
7. Wang, D. & Huang, Y (2024), Internet-Mediated Joint Construction: Engaging Second Language Learners in Synchronous Online Writing Instructions Through ClassIn, *RELC Journal*, Vol. 55 (1) 198-208
8. Mercer, S. (2020), *Engaging language learners from home with Sarah Mercer*, <https://www.youtube.com/watch?v=mWjrlVmh6A>
9. Vallera, F. L. & Cui, Y (2022), *A handbook of reseach on active learning and student engagement in higher education*, A volume in the Advances in Higher Education and Professional Development (AHEPD) Book Serries.
10. Oakley, B., Rogowsky, B., & Sejnowski, T. (2021), *Uncommon sense teaching*, Peguin.
11. Renandya, W. A. (2020), *Five rules of engagement*, <https://willyrenandya.com/5-rules-of-engagement/>
12. Agnieszka, P., et al. (2018), *Mindfulness in Online and Blended Education, Blended Learning in the age of social change and innovation*, IABL.

ENHANCING LEARNER'S ATTENTION THROUGH PROCESS OF ONLINE LEARNING

Abstract: *The concept of "learner's attention" has drawn significant interest and research from many scholars. Especially since the onset of the Covid-19 pandemic and the shift to online learning, this factor has been emphasized as crucial to learners' success. Studies also indicate that students' lack of engagement poses a significant barrier to online learning. Based on the analysis of some theoretical issues, the paper suggests some solutions to help teachers and students maintain better concentration during online teaching and learning in university contexts.*

Key words: *University, blended learning, synchronous online learning, asynchronous online learning, attention.*