

Dạy học tiếng Anh tích hợp với học tập cảm xúc xã hội nhằm giảm căng thẳng cho sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành tiếng Anh Trường Đại học Đồng Tháp

Huỳnh Trần Kim Uyên*

*CV Phòng Đảm bảo chất lượng Trường ĐH Đồng Tháp

Received: 15/2/2024; Accepted: 23/2/2024; Published: 29/2/2024

Abstract: Under the internationalization of education context and globalization, at tertiary level, students benefit from opportunities for academic and professional development. However, they also face pressures ranging from academic burdens to social life, which cause huge stressors. In responding to this challenge, the suggestion from K-12 education, so-called social emotional learning (SEL) can be integrated in higher education due to its effectiveness in self-awareness, social relation and responsible decision. For supporting evidences, a trans-disciplinary study was conducted at Dong Thap University, where SEL materials were integrated into English lessons of 100 research participants, including those from traditional and partnership programs. This research aimed at equipping students with SEL knowledge to better deal with their stressors. Successfully, after getting the input of SEL intervention, students changed their stress responses from avoidance-oriented to problem- and emotion-oriented.

Keywords: Social Emotional Learning (SEL), Foreign Language Faculty (FLF), stressors, student, Dong Thap University.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay ở Việt Nam, việc áp dụng khung SEL (học tập cảm xúc xã hội) vẫn chưa được đưa vào giáo trình của trường cao đẳng, đại học. Ngoài những nghiên cứu còn hạn chế của Việt Nam về việc áp dụng khung SEL vào chương trình đào tạo trong nhà trường, các nghiên cứu về SEL và mối liên hệ của nó với việc giải tỏa căng thẳng cho sinh viên (SV) cũng chưa được quan tâm đúng mức. Trong khuôn khổ bài báo này, tác giả đề xuất một số giải pháp *Dạy học tiếng Anh tích hợp với học tập cảm xúc xã hội nhằm giảm căng thẳng cho sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành tiếng Anh Trường Đại học Đồng Tháp*

2. Nội dung nghiên cứu

2.1 Tổng quan về học tập cảm xúc xã hội

2.1.1 Các thành phần về Học tập cảm xúc xã hội

Năm thành phần của SEL được xác định bởi CASEL (2017) gồm:

Tự nhận thức: Biết điểm mạnh và hạn chế của mình, với một cảm giác tự tin, lạc quan có căn cứ, và “tư duy phát triển”.

Tự quản lý: Quản lý hiệu quả việc kiểm soát căng thẳng xung lực, và thúc đẩy bản thân để thiết lập và đạt được bản thân.

Nhận thức xã hội: Hiểu được quan điểm của người khác và đồng cảm với họ, kể cả những người đến từ nguồn gốc và văn hóa đa dạng.

Kỹ năng quan hệ: Giao tiếp rõ ràng, lắng nghe tốt, hợp tác với người khác, chống lại những hành vi xã hội không phù hợp gây áp lực, đàm phán xung đột một cách xây dựng và tìm kiếm và đề nghị giúp đỡ khi cần thiết.

Ra quyết định có trách nhiệm: Đưa ra quyết định mang tính xây dựng lựa chọn về hành vi cá nhân và xã hội tương tác dựa trên các tiêu chuẩn đạo đức, an toàn và chuẩn mực xã hội.

Ngoài ra, còn có các lớp hỗ trợ khác nhau trong quá trình này. Chuyên đổi và đạt được SEL, bao gồm vai trò của lớp học, trường học gia đình và cộng đồng. Điều này có nghĩa là người học sẽ được tiếp cận với phần giới thiệu và công nhận SEL trong lớp học trước khi tham gia vào tất cả các hoạt động được thiết kế cho toàn trường. Gia đình và cộng đồng đóng vai trò quan trọng để SEL được thực hành và duy trì, trong đó có rất nhiều cơ hội tương tác, trao đổi.

2.1.2 Phương pháp nghiên cứu

Đối tượng tham gia nghiên cứu gồm 100 SV năm thứ nhất chuyên ngành Tiếng Anh của Khoa Ngoại ngữ, Trường ĐHTT có độ tuổi từ 18 đến 19 tại thời điểm nghiên cứu (năm học 2023–2024), đến từ nhiều vùng miền khác nhau và đều là SV năm thứ nhất chuyên ngành Tiếng Anh. Công cụ được sử dụng để thu thập dữ liệu là bảng câu hỏi thang điểm 5 (20 câu), bao gồm hai thành phần chính:

- (1) Nguyên nhân, tác động, phản ứng của stress
- (2) Đề xuất hỗ trợ thêm

Để đảm bảo tính hợp lệ của bảng câu hỏi, tác giả đã mời hai GV FLF có kinh nghiệm đưa ra phản hồi về bảng câu hỏi, sau đó được thử nghiệm ngẫu nhiên với 10 SV từ nhóm đối tượng mục tiêu để đảm bảo rằng họ có thể hiểu đầy đủ và hoàn thành bảng câu hỏi một cách dễ dàng. Tiếp theo, mẫu phiếu câu hỏi được phát cho 100 SV năm nhất chuyên ngành Tiếng Anh. SV mất khoảng 15 phút để hoàn thành mẫu đơn. Tất cả 100 SV đều gửi lại phiếu câu hỏi vào cuối buổi học đầu tiên.

2.2 Mô hình về học tập cảm xúc xã hội điển hình

2.2.1 Mô hình học tập cảm xúc xã hội

Reinert (2019) đề xuất mô hình áp dụng cho dạy học SEL ở bậc đại học, đặc biệt là đối với SV năm thứ nhất. Quy trình này đã được sử dụng ở Mỹ cấp độ ba và bao gồm ba kênh. Chuỗi đầu tiên tập trung vào SV năm nhất với những KN được dạy rõ ràng. Trên thực tế đã có những chương trình giúp những người học này vượt qua những vấn đề khác nhau trong quá trình chuyển tiếp lên bậc THPT các trường đại học. Tầng thứ hai được ra mắt dựa trên việc thiết lập dịch vụ tư vấn trung tâm. Làm việc tại trung tâm này là những cán bộ nắm vững các KN và kỹ thuật được giảng dạy trong chương trình giảng dạy để xem xét những công cụ đó như những lời khuyên can thiệp. Kênh cuối cùng là từng kênh một hoặc tư vấn nhóm cho những người học đang gặp phải bất kỳ vấn đề xã hội hoặc cảm xúc nào. Trong trường hợp đó, phải có sự tham gia của các chuyên gia tâm lý hoặc nhà trị liệu; hiểu cách SEL được gắn vào chương trình giảng dạy và hiểu cách thức vấn đề cụ thể có thể gắn với thực tế để có giải pháp hiệu quả.

Cấu trúc phát triển cảm xúc xã hội (SED). Trong mô hình này, có mối liên hệ giữa KN cảm xúc xã hội và năng lực phát triển. Nói cách khác, năng lực liên quan đến CXXH có thể được cải thiện dựa trên lý thuyết về phát triển năng lực. Ngoài ra, mô hình này còn bao gồm yếu tố phụ thuộc bao gồm trí tuệ xã hội, trí tuệ cảm xúc và phát triển năng lực. Những phân tích trên làm rõ tầm quan trọng của SEL nói chung và giá trị của nó trong GD đại học. Người ta hy vọng rằng việc giới thiệu một số mô hình nhất định có thể giúp đưa ra các minh họa cho việc áp dụng SEL trong các trường hợp khác nhau.

2.3 Việc áp dụng học tập CXXH trong môi trường học đường

SEL đã được sử dụng rộng rãi như một chương trình phòng ngừa và can thiệp ở cấp trung học dưới nhiều tên gọi khác nhau như chương trình; Chương

trình RULLER; có thể được thực hiện trong lớp học như sau:

- GV giải thích một khái niệm bằng từ ngữ, hình ảnh, video và/hoặc âm thanh;
- HS thực hành khái niệm thông qua rèn luyện KN, thảo luận nhóm; văn bản cá nhân hoặc công việc của đối tác;
- GV tiếp tục củng cố khái niệm trong suốt tuần;
- GV gửi thông tin về nhà để học sinh cùng phụ huynh làm việc;
- GV kiểm tra mức độ hiểu bài;
- GV giảng lại khi cần thiết.

Dạy SEL là một quá trình lặp đi lặp lại và liên tục cần được xem xét lại nhiều thời điểm khác nhau để đảm bảo cho SV ghi nhớ và tiếp thu chuyên sâu. Hơn thế nữa, vì SEL không được coi là một trong những PP giảng dạy nên khó có giáo án cung cấp bài giảng SEL, tuy nhiên cần có kế hoạch hoặc khung phù hợp SEL mang tính toàn diện để được vận hành trong thực tế và tương tác. Minh họa nổi bật cho chương trình dựa trên bằng chứng SEL là RULER ở Mỹ (CASEL, 2020).

SEL mang lại cơ hội cho người tham gia xác định khả năng cũng như nhược điểm của mình. Sau đó, họ có thể biết các giải pháp để cải thiện bản thân thông qua các bối cảnh được tạo ra trong lớp học cũng như các hoạt động trong toàn bộ trường học. Điểm ấn tượng là những bối cảnh tương tác ban đầu này đã xây dựng nên những viên gạch để tiếp xúc với thế giới rộng lớn hơn của cộng đồng nơi SV trải nghiệm mức độ quản lý cảm xúc sâu rộng để họ có thể tham gia và hợp tác với những người khác trên cơ sở có trách nhiệm.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, SEL còn phục vụ mục đích đáp ứng yêu cầu của nhà tuyển dụng (Paterson, 2018, CASEL, 2020). Các doanh nghiệp đã nhiều lần công bố rằng nhu cầu ngày càng tăng về nguồn nhân lực chất lượng cao với những KN tốt liên quan đến giao tiếp, khả năng thích ứng, ra quyết định và giải quyết vấn đề. Đây là những điều cần thiết các yếu tố tạo nên một môi trường làm việc mang tính xây dựng, hợp tác và toàn diện, thay vì một nơi làm việc chán nản với thành tích cá nhân và lợi ích cá nhân.

Tóm lại, xét cả về mặt học thuật lẫn thực tiễn, không thể phủ nhận rằng việc đưa SEL vào GD đại học đóng vai trò quan trọng trong việc trang bị và giáo dục SV có kết quả học tập tốt hơn và cải thiện KN cho cơ sở hiện tại của họ cuộc sống và sự nghiệp tương lai. Nhờ SEL, người học không chỉ đạt được những lợi ích ngắn hạn mà còn có được những kỹ thuật giúp bản thân cân bằng cảm xúc.

2.4 Áp dụng SEL để đáp ứng giảm căng thẳng cho SV

Trên thực tế, SV năm nhất thường gặp phải mức độ căng thẳng cao vì sự chuyển đổi mới từ cuộc sống từ trung học đến đại học với môi trường, thói quen và mối quan hệ mới (Towbes & Cohen, 1996). Những vấn đề ngay trong năm đầu tiên có thể đặt nền móng cho những thất bại trong thời gian tới của các thể chế, liên quan đến học tập kém hiệu suất cũng như những rắc rối về tâm lý (Dwyer & Cummings, 2001).

Làm rõ điểm này, Yusoff và cộng sự (2010) đã đề xuất danh sách mười nguyên nhân gây căng thẳng cho SV y khoa như một ví dụ. Những yếu tố gây căng thẳng này bao gồm kiểm tra và đánh giá, phạm vi học tập, thời gian quản lý, điểm thấp, kỳ vọng vào bản thân, KN thực hành nghề nghiệp kém, đọc năng lực kém, công việc quá tải, không có khả năng hiểu bài và đưa ra câu trả lời.

Sau đó, rõ ràng là căng thẳng có thể bắt nguồn từ bất kỳ khía cạnh nào của lĩnh vực học thuật, chứ không phải đến đề cập đến thành tựu không thành công trong việc thiết lập và duy trì các mối quan hệ xã hội mới (Dwyer & Cummings, 2001). Đáng chú ý là mức độ ảnh hưởng của các yếu tố gây căng thẳng đó đến học sinh phụ thuộc vào cách họ nhìn nhận các chủng loại (Elias và cộng sự, 2011). Nếu họ sớm thích nghi với môi trường mới và chấp nhận những thách thức trong khuôn viên trường và tìm cách vượt qua chúng, căng thẳng sẽ nhanh chóng biến mất. Nếu không, họ có thể phải đối mặt với tình trạng kéo dài căng thẳng cảm xúc, có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng.

Trong nghiên cứu này, mô tả về SEL hoàn toàn phù hợp với tình huống xử lý căng thẳng ở cấp độ ba. Điều này được chứng minh ở các khía cạnh sau dựa trên năm năng lực của SEL. Nhờ khả năng tự nhận thức, SEL giúp SV đang tìm kiếm nguồn gốc của sự căng thẳng mà họ đang phải đối mặt. Bằng cách này, họ có thể tìm ra gốc rễ của vấn đề, sau này có thể dẫn đến hành vi phù hợp hoặc hy vọng là phản ứng theo hướng nhiệm vụ hoặc theo cảm xúc. KN tự quản lý là chìa khóa để hỗ trợ người học trong việc điều chỉnh cảm xúc của mình nhằm thay đổi thực tế căng thẳng và đưa ra phản ứng theo định hướng cảm xúc hoặc định hướng nhiệm vụ. Giới thiệu về nhận thức xã hội mở ra cánh cửa cảm thông mới để mọi người xung quanh hiểu và tôn trọng bài học kinh nghiệm, chuẩn mực, thái độ và hành vi của họ. Đi kèm với nhận thức về xã hội là sự quản lý các mối quan hệ, hứa hẹn giải quyết các vấn đề căng thẳng trong một bầu không khí

hài hòa với những người khác trong tinh thần hợp tác và mang tính xây dựng sự đóng góp. Khi căng thẳng được giải quyết bằng những nỗ lực lớn lao và tích cực thì sớm hay muộn cũng sẽ có sự điều chỉnh tích cực. Điều này sẽ làm giảm tác động tiêu cực của một người đối với bản thân họ cũng như cảm xúc của người khác. Ngoài ra, xã hội sẽ không còn xảy ra các trường hợp lạm dụng ma túy hoặc thậm chí tự tử khi còn trẻ do áp lực cuộc sống. Các nhà trường nên quan tâm nhiều hơn đến sử dụng SEL trong việc giúp SV đối phó với căng thẳng trong cuộc sống ở trường.

3. Kết luận

Nghiên cứu này cung cấp một cái nhìn sâu sắc về các sự kiện và con số liên quan đến xã hội học tập cảm xúc (SEL) và căng thẳng trong môi trường giáo dục đại học. Những phát hiện nghiên cứu mang lại câu trả lời cho các câu hỏi nghiên cứu trong việc khám phá tác dụng của SEL hòa nhập để giải tỏa căng thẳng. Đặc biệt, cuộc thảo luận về SEL tiết lộ một cách thấu đáo phân tích vào tất cả các khía cạnh của khái niệm, năng lực và PP thực hiện. Căng thẳng, một vấn đề tâm thần bình thường, cũng được khai thác từ nhiều chiều hướng khác nhau để chứng minh một định nghĩa toàn diện, các triệu chứng và chiến lược đối phó. Điểm nổi bật của nghiên cứu này là sự tập trung vào căng thẳng của SV trong các trường đại học để và giải pháp khắc phục.

Ngoài ra, các yếu tố gây căng thẳng được đặt trong mối quan hệ với SEL, đây có thể là một cách tiếp cận hợp thời được đưa vào chương trình giảng dạy nhằm mục tiêu lâu dài là GD công dân hiểu mình và trân trọng mọi người xung quanh để sống và làm việc cùng nhau hòa hợp. SEL trong các trường đại học là sự tiếp nối ứng dụng của nó từ mẫu giáo đến trung học. SEL để đối phó với căng thẳng cho thấy những lợi ích thiết thực của cách tiếp cận này trong việc cải thiện cuộc sống của SV.

Căn cứ vào bối cảnh giáo dục ở Việt Nam với những gợi ý chung để định hướng việc sử dụng SEL; hy vọng có thêm tài liệu liên quan đến việc thực hiện những khuyến nghị đó để bổ sung, xác nhận những lợi ích được nêu trong nghiên cứu này.

Tài liệu tham khảo

1. Bar-On, R., Handley, R., & Fund, S. (2006). The impact of emotional intelligence on performance. In V. U. Druskat, F. Sala, & G. Mount (Eds.), *Linking emotional intelligence and performance at work*, 3-19

2. Mayer, D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.