KỸ NĂNG QUẢN LÍ CẢM XÚC CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ĐỖ THỊ THÙY LINH
Trường Đại học Tây Nguyên

Nhận bài ngày 01/7/2025. Sửa chữa xong 10/7/2025. Duyệt đăng 12/7/2025.

Abstract

This paper investigates the current status of emotional management skills among Physical Education students at Tay Nguyen University. The findings reveal that while students demonstrate relatively good awareness of the importance of emotional management skills, their actual ability to identify and manage emotions in academic contexts remains relatively low (mean = 2.24). Moreover, their skills in regulating and relieving emotions are only at an average level (mean = 2.69). Based on these results and the identified influencing factors, several recommendations are proposed to improve students' emotional management skills.

Keywords: *Emotion, emotional management skills, physical education students.*

1. Đặt vấn đề

Đại hội XIII của Đảng tiếp tục xác định "*Phát triển nguồn nhân lực, nhất là nguồn nhân lực chất lượng cao, là đột phá chiến lược và lợi thế cạnh tranh quan trọng nhất*" [1, tr. 649]. Trong chiến lược ấy, sinh viên (SV) các trường đại học - những chủ thể đang lĩnh hội tri thức, rèn luyện kỹ năng và hoàn thiện phẩm chất nghề nghiệp được xem là lực lượng nòng cốt tham gia xây dựng tương lai đất nước. Trường Đại học Tây Nguyên, một đại học vùng phục vụ khu vực Tây Nguyên rộng lớn, mang trên mình sứ mệnh đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho địa phương và cả nước. Đặc biệt, SV ngành Giáo dục Thể chất (GDTC) của trường không chỉ học để trở thành những giáo viên giảng dạy thể chất trong các cơ sở giáo dục phổ thông mà còn đóng vai trò là lực lượng nòng cốt thúc đẩy phong trào rèn luyện sức khỏe, góp phần phát triển thể lực và nhân cách cho thế hệ trẻ. Trong bối cảnh giáo dục hướng đến phát triển năng lực toàn diện người học, SV ngành GDTC được kỳ vọng không chỉ giỏi chuyên môn mà còn phải có khả năng làm chủ cảm xúc để ứng phó linh hoạt với các tình huống sư phạm [2, tr. 8]. Kỹ năng quản lí cảm xúc (QLCX) giúp SV GDTC duy trì thái độ tích cực, vượt qua áp lực học tập và rèn luyện, đồng thời lan tỏa tinh thần thể thao, giá trị sống tích cực tới SV. Tuy nhiên, hiện nay các nghiên cứu về kỹ năng này còn tập trung nhiều ở nhóm SV ngành khác [3, tr. 1170], trong khi SV GDTC, nhất là tại các đại học vùng như Trường Đại học Tây Nguyên lại chưa được khảo sát đầy đủ. Việc nghiên cứu kỹ năng QLCX ở đối tượng này vì thế có ý nghĩa quan trọng trong việc hoàn thiện năng lực sư phạm, góp phần đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho sự phát triển GDTC vùng Tây Nguyên.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Các khái niệm công cụ

Kỹ năng là "*Những thao tác tâm lý - vận động đã được cá nhân lĩnh hội, rèn luyện và thực hiện một cách thuần thục để đạt được kết quả mong muốn*" [4, tr. 27]. Kỹ năng là một trong ba thành tố quan trọng cấu thành nên năng lực của con người, bên cạnh kiến thức và thái độ. Kỹ năng không chỉ bao gồm khả năng thực hiện một hành động mà thể hiện ở mức độ thành thạo, tính hiệu quả và sự phù hợp với từng tình huống cụ thể.

Cảm xúc là những đặc điểm tâm lý cá nhân, thể hiện: nội dung, tính chất, động thái tình cảm, gắn liền đạo đức, động cơ, thế giới quan và định hướng giá trị của bản thân [5. tr. 75].

Email: dttlinh@ttn.edu.vn

Kỹ năng QLCX của SV được hiểu là khả năng thực hiện của cá nhân trong việc nhận diện, giải tỏa cảm xúc của bản thân một cách hợp lý và linh hoạt, phù hợp với bối cảnh học tập, xã hội và nghề nghiệp. Đây là kỹ năng góp phần duy trì trạng thái tinh thần ổn định, nâng cao hiệu quả thực hiện nhiệm vụ học tập, rèn luyện, đồng thời cải thiện chất lượng tương tác và quan hệ xã hội của SV. Đây là một kỹ năng quan trọng góp phần duy trì trạng thái tinh thần ổn định, nâng cao hiệu quả thực hiện nhiệm vụ học tập, rèn luyện, đồng thời cải thiện chất lượng tương tác và quan hệ xã hội của SV. Trên cơ sở lý thuyết đó, nghiên cứu này đã đi sâu khảo sát mức độ thành thạo kỹ năng nhận diện cảm xúc - một thành phần cốt lõi trong kỹ năng QLCX nhằm phản ánh khả năng nền tảng của SV trong quá trình điều chỉnh cảm xúc. Đây không chỉ là một kỹ năng mềm đơn thuần mà còn là một yếu tố nền tảng góp phần định hình thái độ, hành vi và hiệu quả thực hiện các nhiệm vụ học tập, rèn luyện. Trong bối cảnh giáo dục hiện nay, khi SV thường xuyên phải đối mặt với áp lực thi cử, mối quan hệ xã hội phức tạp và yêu cầu tự chủ trong học tập, kỹ năng QLCX giúp họ duy trì được trạng thái tinh thần ổn định, từ đó tăng khả năng thích ứng, nâng cao sự tập trung và cải thiện năng suất học tập. Đồng thời, kỹ năng này còn đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển các mối quan hệ tích cực, lành mạnh, giúp SV xây dựng hình ảnh cá nhân tích cực và hội nhập hiệu quả vào môi trường xã hội - nghề nghiệp. Trên cơ sở lý thuyết đó, nghiên cứu này tập trung khảo sát kỹ năng nhận diện cảm xúc - một thành phần cốt lõi trong kỹ năng QLCX nhằm phản ánh mức độ nền tảng của SV trong quá trình điều chỉnh trạng thái cảm xúc. Việc nhận diện chính xác các cảm xúc đang trải qua là điều kiện tiên quyết để cá nhân có thể đưa ra các chiến lược kiểm soát phù hợp, từ đó chủ động hơn trong việc xử lý tình huống và duy trì trạng thái cân bằng tâm lý.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Công cụ nghiên cứu

Đề tài sử dụng phương pháp nghiên cứu chính là điều tra bằng bảng hỏi được triển khai trực tuyến thông qua Google Form. Bảng hỏi gồm 33 tiểu mục, chia thành bốn phần chính: Phần biến nhân khẩu, Phần đo Khả năng nhận diện ảm xúc, Phần đo Khả năng giải tỏa cảm xúc và Phần tự đánh giá các yeeys tố ảnh hưởng đến kỹ năng QLCX của bản thân SV. Hệ số a của độ tin cậy của kiểm định Cronbach's Alpha là 0.84 (tương ứng với mức tốt). Chúng tôi thiết kế hướng nghiên cứu định lượng. Các đại lượng được phân tích bao gồm: điểm trung bình (ĐTB), độ lệch chuẩn (ĐLC), thứ hạng theo ĐTB và tỷ lệ phần trăm phân bố đáp án theo thang đo Likert 5 mức độ.

2.2.2. Thang đánh giá

Chúng tôi sử dụng thước đo Likert để đánh giá mức độ biểu hiện với 5 mức tăng dần từ 1 đến 5. Thang điểm quy đổi ĐTB sang mức độ kỹ năng gồm 5 bậc tương ứng với khoản cách 0,8. Mức 1 là mức Rất thấp (có ĐTB từ 1 đến 1,79). Mức hai là mức Thấp với ĐTB thuộc khoảng từ 1,8 đến 2,59. Mức ba là mức trung bình tương ứng với ĐTB trong khoảng từ 2,60 đến 3,39. Nếu ĐTB rơi vào khoảng 3,40 đến 4,19 thì nhu cầu tương ứng ở mức cao. Còn lại nhu cầu ở mức rất cao (ĐTB từ 4,21 đến 5,0).

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Đặc tính nhân khẩu của khách thể tham gia

Trong tổng số 95 người được khảo sát, số SV đã từng học kỹ năng sống ở trường THPT chiếm đa số với 53 người (chiếm 55,8%), trong khi nhóm chưa từng học là 42 người (chiếm 44,2%). Về tính cách, nhóm SV hướng ngoại chiếm tỷ lệ vượt trội với 72 người (75,8%), cao gấp hơn ba lần so với nhóm hướng nội chỉ 23 người (24,2%). Số lượng SV phân bố khá đồng đều theo năm học, trong đó SV năm thứ nhất đông nhất (26 người, 27,4%), tiếp theo là năm thứ ba (25 người, 26,3%), năm thứ hai (23 người, 24,2%), năm thứ tư thấp nhất (21 người, 22,1%). Điểm trung bình GPA chủ yếu tập trung ở mức B với 48 người (50,5%), tiếp đến là GPA mức A (27 người, 28,4%), trong khi mức C và D lần lượt chỉ chiếm tỷ lệ thấp, tương ứng 11 người (11,6%) và 9 người (9,5%), phản ánh sự tích cực chung trong kết quả học tập của nhóm khảo sát.

2.3.2. Nhận thức của sinh viên về kỹ năng quản lí cảm xúc

a. Nhận thức về vai trò của kỹ năng quản lí cảm xúc với nghề nghiệp

Kết quả khảo sát cho thấy, đa phần SV đánh giá cao vai trò của kỹ năng QLCX đối với nghề nghiệp tương lai. Đa số SV cho rằng, kỹ năng QLCX có vai trò quan trọng, chiếm tỷ lệ cao nhất (62,5%) và nhóm đánh giá rất quan trọng chiếm tỷ lệ đáng kể (30,7%). Ngược lại, hầu như không có SV nào xem nhẹ vai trò này, với 0% chọn "không quan trọng" và chỉ có một tỷ lệ nhỏ chọn mức "ít quan trọng" (2,3%) và "bình thường" (4,5%). Điều này cho thấy phần lớn SV nhận thức rõ giá trị thiết thực của kỹ năng sống đối với thành công nghề nghiệp trong tương lai.

b. Nhận thức về mức độ xuất hiện việc mất kiểm soát về cảm xúc trong học tập

Theo kết quả khảo sát về mức độ mất kiểm soát cảm xúc trong học tập, đa số SV cho biết tình trạng này "hiếm khi" xảy ra, chiếm tỷ lệ cao nhất là 55,3%. Mức độ "thỉnh thoảng" chiếm vị trí thứ hai với 27,5%, trong khi đó mức độ "thường xuyên" thấp hơn đáng kể, chỉ 12,5%. Đặc biệt, rất ít SV cho biết không bao giờ gặp phải vấn đề này (4,7%) và không có SV nào chọn "luôn luôn". Điều này phản ánh rằng tuy việc mất kiểm soát cảm xúc không thường xuyên diễn ra nhưng vẫn là một thực tế tồn tại trong quá trình học tập của SV.

2.3.3. Kỹ năng nhận diện cảm xúc của sinh viên

Kỹ năng nhận diện cảm xúc của SV được chúng tôi thăm dò thông qua 10 tiểu mục với thang đo nhận thức từ 1 đến 5. Kết quả được thể hiện trong bảng 1.

Nội dung	ĐTB	ĐLC	Tỉ lệ % biểu hiện				
			1	2	3	4	5
Nhận biết và gọi tên chính xác cảm xúc của bản thân trong các tình huống học tập.	2,68	0,97	11,2	29,4	44,6	10	4,8
Phân biệt được các trạng thái cảm xúc tích cực và tiêu cực mà mình đang trải qua.	2,91	1,04	10	23,4	37,5	23,4	5,7
Tự nhận diện nguyên nhân dẫn đến cảm xúc cá nhân trong hoạt động học tập.	2,97	0,83	3,7	21,2	53,5	17,8	3,8
Quan sát được sự thay đổi cảm xúc của bản thân qua các biểu hiện như nét mặt, giọng nói, hành vi.	2,56	0,99	10,4	46,1	31,2	1,9	10,4
Thể hiện được sự đồng nhất giữa cảm xúc nội tâm và hành vi bên ngoài.	2	0,44	44,5	21,3	25,4	7,2	1,6
Biết mô tả cảm xúc của mình bằng ngôn ngữ phù hợp khi giao tiếp với người khác.	1,78	0,25	49,1	29,7	15,6	5,2	0,4
Tự nhìn lại cảm xúc sau một trải nghiệm tích cực hoặc tiêu cực.	1,61	0,34	60,1	20,4	18,2	1,3	0
Nhận diện được cảm xúc mơ hồ hoặc đan xen.	2,63	0,82	8,2	33,1	47,2	10,4	1,1
So sánh và phân tích sự thay đổi cảm xúc theo thời gian hoặc theo hoàn cảnh cụ thể.	1,61	0,34	60,1	20,4	18,2	1,3	0
Thể hiện nhận thức về vai trò và tác động của cảm xúc đối với tư duy, hành vi và kết quả học tập.	1,68	0,34	53,6	26,4	18,2	1,8	0
Điểm trung bình chung	**2,24**		**Mức độ**		**Thấp**		

Bảng 1: Kỹ năng nhận diện cảm xúc của SV

Ghi chú: 1. Không bao giờ, 2. Hiếm khi, 3. Thỉnh thoảng, 4. Thường xuyên, 5. Luôn luôn.

Dựa vào bảng 1 cho thấy, kết quả khảo sát phản ánh mức độ nhận diện và quản lý cảm xúc của SV trong học tập là tương đối thấp, với ĐTB chung là 2,24. Các nội dung đạt ĐTB cao nhất liên quan đến khả năng tự nhận diện nguyên nhân dẫn đến cảm xúc cá nhân (ĐTB = 2,97, đa số ở mức thỉnh thoảng 53,5%), phân biệt các trạng thái cảm xúc tích cực và tiêu cực (ĐTB = 2,91, đa số ở mức thỉnh thoảng 37,5%) và nhận biết, gọi tên chính xác cảm xúc của bản thân (ĐTB = 2,68, đa số ở mức thỉnh thoảng 44,6%). Trong khi đó, SV gặp khó khăn hơn ở những nội dung như mô tả cảm xúc bằng ngôn ngữ phù hợp (ĐTB = 1,78, đa số ở mức không bao giờ 49,1%), so sánh và phân tích sự thay đổi cảm xúc theo thời gian hoặc hoàn

cảnh (ĐTB = 1,61, đa số ở mức không bao giờ 60,1%), tự nhìn lại cảm xúc sau trải nghiệm tích cực hoặc tiêu cực (ĐTB = 1,61, đa số mức không bao giờ 60,1%) và nhận thức về vai trò, tác động của cảm xúc đến tư duy, hành vi và kết quả học tập (ĐTB = 1,68, đa số ở mức không bao giờ 53,6%). ĐLC của các nội dung khá thấp (từ 0,25 đến 1,04), cho thấy sự đồng nhất tương đối trong đánh giá của SV. Nhìn chung, kết quả chỉ ra đa phần SV chỉ dừng lại ở mức nhận biết và phân vân, chưa có khả năng thực hành hiệu quả các kỹ năng nhận diện và quản lý cảm xúc trong học tập.

2.3.4. Kỹ năng giải tỏa cảm xúc của sinh viên

Kỹ năng giải tỏa cảm xúc của SV được chúng tôi thăm dò thông qua 11 nội dung theo thang đo nhận thức 5 mức của Likert. Kết quả được thể hiện trong bảng 2.

Nội dung	ĐTB	ĐLC	Tỉ lệ % biểu hiện				
			1	2	3	4	5
Biết lựa chọn phương pháp phù hợp để giải tỏa cảm xúc tiêu cực (viết nhật ký, trò chuyện với bạn bè, vận động thể chất).	2,63	0,55	5,6	38,7	43,5	11,8	0,4
Chủ động chia sẻ cảm xúc với người thân, bạn bè hoặc người hỗ trợ khi gặp căng thẳng, lo âu.	3,31	0,86	1,9	13,4	42,8	35,3	6,6
Thực hành các kỹ thuật thư giãn để điều hòa cảm xúc (như hít thở sâu, thiền định, nghe nhạc thư giãn).	2,01	0,11	40,1	30,9	18,6	8,9	1,5
Nhận biết thời điểm cần giải tỏa cảm xúc để tránh tích tụ gây căng thẳng kéo dài hoặc bộc phát không kiểm soát.	3,24	0,79	0,4	15,6	49,1	29,7	5,2
Không sử dụng hành vi tiêu cực (như giận dữ, la hét, trốn tránh, bạo lực, lạm dụng chất kích thích) để giải tỏa cảm xúc.	2,27	0,72	37,5	23,4	23,4	5,7	10
Biết tạm ngừng hoạt động hoặc rút lui khỏi tình huống căng thẳng để bình tĩnh lại.	2,63	0,82	8,2	33,1	47,2	10,4	
Tìm đến các hoạt động tích cực như thể thao, nghệ thuật, thiện nguyện để chuyển hóa cảm xúc tiêu cực thành động lực.	3,41	0,8	1,1	9,7	43,5	38,7	7
Tự đánh giá lại tình huống sau khi đã giải tỏa cảm xúc nhằm hiểu rõ hơn về bản thân và rút kinh nghiệm.	2,21	0,45	33,8	30,5	22,3	7,5	5,9
Thể hiện khả năng kiềm chế bộc lộ cảm xúc thái quá trong môi trường học thuật hoặc chuyên nghiệp.	2,68	0,97	11,2	29,4	44,6	10	4,8
Có xu hướng duy trì sự ổn định cảm xúc sau khi đã giải tỏa, không để cảm xúc chi phối kéo dài.	2,56	0,99	10,4	46,1	31,2	1,9	10,4
Điểm trung bình chung	**2,69**		**Mức độ**		**Trung bình**		

Bảng 2: Khả năng giải tỏa cảm xúc của SV

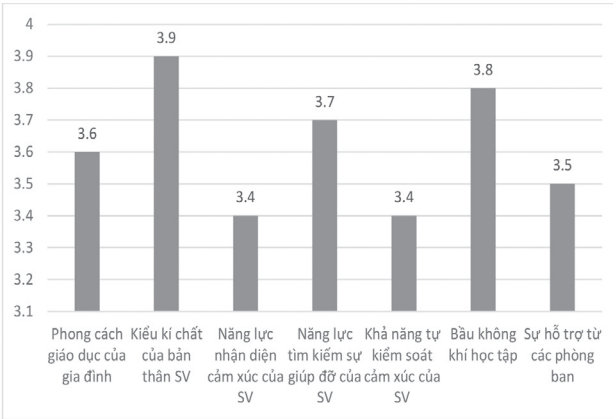
Ghi chú: 1. Không bao giờ, 2. Hiếm khi, 3. Thỉnh thoảng, 4. Thường xuyên, 5. Luôn luôn.

Qua bảng 2 cho thấy, ĐTB chung về mức độ quản lý và giải tỏa cảm xúc tiêu cực của SV ở mức trung bình, với ĐTB chung 2,69. Trong các nội dung khảo sát, SV có xu hướng lựa chọn các hoạt động tích cực như thể thao, nghệ thuật, thiện nguyện để chuyển hóa cảm xúc tiêu cực thành động lực ở mức độ cao nhất (ĐTB = 3,41, tỷ lệ cao và rất cao đạt 45,7%), kế tiếp là khả năng chủ động chia sẻ cảm xúc với người khác khi gặp căng thẳng (ĐTB = 3,31, tỷ lệ cao và rất cao đạt 41,9%) và khả năng nhận biết thời điểm cần giải tỏa cảm xúc (ĐTB = 3,24, tỷ lệ cao và rất cao đạt 34,9%). Tuy nhiên, khả năng thực hành các kỹ thuật thư giãn như hít thở sâu, thiền định, nghe nhạc thư giãn lại thấp nhất (ĐTB = 2,01, tỷ lệ không bao giờ và thấp chiếm 71%). Bên cạnh đó, việc SV tránh sử dụng các hành vi tiêu cực như giận dữ, bạo lực hoặc chất kích thích để giải tỏa cảm xúc cũng khá thấp (ĐTB = 2,27, tỷ lệ không bao giờ và thấp chiếm đến 60,9%). Độ lệch chuẩn dao động từ 0,11 đến 0,99, cho thấy sự không đồng đều trong nhận thức và khả năng QLCX của SV. Kết quả này cho thấy mặc dù SV đã nhận thức khá tốt về cách thức tích cực để giải tỏa cảm xúc nhưng việc áp dụng vào thực hành còn chưa hiệu quả.

2.3.5. Tự đánh giá của sinh viên về các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lí cảm xúc của sinh viên

Kết quả tự đánh giá của SV về các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng QLCX của bản thân được thể hiện

trong biểu đồ 1. Qua biểu đồ 1 cho thấy, các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng QLCX của SV đều đạt ĐTB từ khá đến cao. Trong đó, yếu tố "Kiểu khí chất của bản thân SV" được đánh giá cao nhất (ĐTB = 3,9), tiếp theo là "Bầu không khí học tập" (ĐTB = 3,8) và "Năng lực tìm kiếm sự giúp đỡ của SV" (ĐTB = 3,7). Các yếu tố như "Phong cách giáo dục của gia đình" (ĐTB = 3,6) và "Sự hỗ trợ từ các phòng ban" (ĐTB = 3,5) cũng được đánh giá ở mức khá. Hai yếu tố được đánh giá thấp hơn một chút nhưng vẫn khá quan trọng là "Năng lực nhận diện cảm xúc của SV" và "Khả năng tự kiểm soát cảm xúc của SV" (cùng đạt ĐTB = 3,4). Nhìn chung, kết quả này cho thấy SV nhận thức rõ tầm quan trọng của các yếu tố cá nhân cũng như môi trường xung quanh trong việc hỗ trợ và phát triển kỹ năng QLCX trong học tập và cuộc sống.



Biểu đồ 1: Các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng QLCX của SV

3. Kết luận và kiến nghị

3.1. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy SV nhận thức rõ về vai trò quan trọng của kỹ năng QLCX trong công việc và cuộc sống tương lai. Đa số SV đánh giá cao tầm quan trọng của kỹ năng QLCX đối với sự thành công nghề nghiệp, thể hiện sự nhận thức tích cực và nghiêm túc về giá trị của kỹ năng này. Tuy nhiên, khi xét về khả năng thực tế, SV vẫn còn gặp nhiều hạn chế trong việc áp dụng các kỹ năng nhận diện và giải tỏa cảm xúc vào thực tế học tập và đời sống hàng ngày. Cụ thể, mặc dù phần lớn SV đã có thể nhận biết nguyên nhân dẫn đến cảm xúc và phân biệt các trạng thái cảm xúc tích cực, tiêu cực của bản thân nhưng khả năng diễn đạt cảm xúc bằng ngôn ngữ phù hợp, phân tích và so sánh sự thay đổi cảm xúc theo hoàn cảnh cụ thể vẫn còn rất thấp. Thêm vào đó, SV hầu như chưa có khả năng tự đánh giá và nhìn nhận lại các trải nghiệm cảm xúc một cách chủ động và hiệu quả khiến việc QLCX vẫn chủ yếu ở mức độ nhận thức, chưa thể chuyển hóa thành kỹ năng thực hành.

Về khả năng giải tỏa cảm xúc, SV đã có ý thức lựa chọn những phương pháp tích cực như tham gia các hoạt động xã hội, thể thao, nghệ thuật và chia sẻ cảm xúc với người thân, bạn bè. Tuy nhiên, khả năng sử dụng các kỹ thuật thư giãn như thiền định, hít thở sâu và nghe nhạc thư giãn còn rất hạn chế. Đặc biệt, vẫn còn nhiều SV có xu hướng sử dụng các hành vi tiêu cực như giận dữ, la hét, bạo lực hoặc lạm dụng chất kích thích khi đối mặt với những cảm xúc mạnh, gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe tinh thần và thể chất của bản thân. Các yếu tố cá nhân và môi trường cũng được SV đánh giá là ảnh hưởng đáng kể đến khả năng QLCX. Kiểu khí chất cá nhân và bầu không khí học tập được đánh giá là hai yếu tố có ảnh hưởng mạnh nhất, cho thấy rằng môi trường cá nhân và học đường có vai trò rất quan trọng trong việc thúc đẩy hoặc hạn chế khả năng phát triển kỹ năng QLCX của SV.

3.2. Kiến nghị

Dựa trên những kết quả nghiên cứu đã trình bày, bài viết đề xuất một số giải pháp cụ thể nhằm nâng cao kỹ năng QLCX cho SV như sau: Trước tiên, nhà trường nên xây dựng và tổ chức các chương trình đào tạo, tập huấn về kỹ năng QLCX một cách bài bản, thường xuyên, xuyên suốt các năm học của SV. Các chương trình này cần chú trọng vào việc hướng dẫn SV các kỹ thuật thực hành cụ thể như viết nhật ký cảm xúc, thực hành thiền định, kỹ thuật hít thở sâu và cách thức kiểm soát các hành vi tiêu cực. Thứ hai, cần tạo điều kiện thuận lợi và khuyến khích mạnh mẽ SV tham gia vào các hoạt động ngoại khóa như thể thao, nghệ thuật, thiện nguyện. Những hoạt động này không chỉ giúp SV thư giãn, giải tỏa căng thẳng mà còn rèn luyện khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, tạo ra những trải nghiệm tích cực giúp cải thiện sức khỏe tinh thần. Thứ ba, tăng cường công tác giáo dục và nâng cao nhận thức về

những tác hại của các hành vi tiêu cực khi giải quyết cảm xúc, thông qua các chương trình hội thảo, tọa đàm với sự tham gia của các chuyên gia tâm lý, tư vấn viên giàu kinh nghiệm. Các chương trình này cần được tổ chức định kỳ và mang tính tương tác cao để SV dễ dàng tiếp thu và áp dụng vào thực tế. Thứ tư, các phòng ban hỗ trợ SV, đặc biệt là bộ phận tư vấn tâm lý học đường cần chủ động hơn nữa trong việc cung cấp các dịch vụ tư vấn, hỗ trợ tâm lý kịp thời, giúp SV có thể dễ dàng tiếp cận khi gặp phải những khó khăn về cảm xúc. Cuối cùng, gia đình cần tham gia tích cực vào việc giáo dục và hỗ trợ con em mình trong việc phát triển kỹ năng QLCX ngay từ nhỏ. Việc xây dựng một môi trường giáo dục gia đình lành mạnh, cởi mở, tạo điều kiện cho SV được chia sẻ và bày tỏ cảm xúc sẽ là tiền đề vững chắc giúp SV trưởng thành hơn trong kỹ năng QLCX của bản thân.

Tài liệu tham khảo

[1] Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Văn kiện đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII* (tập 1), NXB Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội.

[2] Đặng Thị Sợi (2022), *Kĩ năng quản lý cảm xúc bản thân và định hướng biện pháp giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cho sinh viên sư phạm*, Tạp chí khoa học Đại học Tây Bắc, 25 (1), 7-12.

[3] Giang Thiên Vũ (2021), *Thực trạng khả năng quản lí cảm xúc của người vị thành niên Việt Nam tiếp cận từ góc độ sức khỏe cảm xúc - xã hội,* Tạp chí khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, 18(7), 1170-1184.

[4] Hoàng Hòa Bình (2015), *Năng lực và đánh giá theo năng lực,* Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, 6(71), 21-32.

[5] Vũ Dũng (2008), *Từ điển Tâm lý học,* NXB Từ điển Bách khoa, Hà Nội.

NÂNG CAO KỸ NĂNG TỰ HỌC CỦA SINH VIÊN...

Tiếp theo trang 108

3. Kết luận

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, việc phát triển KNTH cho SV không chỉ là yêu cầu của học chế tín chỉ mà còn là nền tảng cho năng lực học tập suốt đời. Kết quả nghiên cứu cho thấy, KNTH của SV Trường CĐSP Trung ương TP. Hồ Chí Minh trong học phần "Phòng bệnh và đảm bảo an toàn cho trẻ mầm non" còn nhiều hạn chế về nhận thức, phương pháp và động cơ. Tuy nhiên, những nỗ lực từ giảng viên, nhà trường và tổ chức Đoàn - Hội thông qua các giải pháp như: lập kế hoạch học tập, tổ chức chuyên đề, đổi mới đánh giá và phong trào học tập đã bước đầu đem lại kết quả tích cực. Kinh nghiệm tổ chức hoạt động tự học trong học phần chuyên môn là mô hình hiệu quả, góp phần đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát triển năng lực. Việc gắn nội dung học với tình huống nghề nghiệp giúp SV vừa tiếp thu kiến thức, vừa rèn luyện tư duy phản biện, kĩ năng xử lí và trách nhiệm nghề nghiệp. Vì vậy để duy trì hiệu quả cần tiếp tục đầu tư cơ sở vật chất, học liệu và cố vấn học tập. Đồng thời, SV cần chủ động điều chỉnh phương pháp học để nâng cao chất lượng tự học. Những giải pháp đề xuất không chỉ phù hợp với học phần cụ thể mà còn có thể mở rộng, áp dụng cho các môn học khác, góp phần đào tạo đội ngũ GVMN có năng lực tự học và thích ứng với yêu cầu nghề nghiệp hiện đại.

Tài liệu tham khảo

[1] Đỗ Khánh Năm (2017), *Phát triển kỹ năng tự học cho sinh viên,* Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Nội vụ Hà Nội, số 138, tr. 41-45.

[2] Lưu Xuân Mới (2003), *Rèn luyện kỹ năng tự học cho sinh viên đại học*, Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, số 2, tr. 25-29.

[3] Nguyễn Cảnh Toàn, Lê Khánh Bằng (đồng chủ biên), Lê Đình Trung (2009), *Phương pháp dạy và học đại học*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.

[4] Nguyễn Cảnh Toàn (1997), *Quá trình dạy - Tự học*. NXB Giáo dục, Hà Nội.

[5] Phạm Thị Nhuận (2016), *Giáo trình Phòng bệnh cho trẻ mầm non*. NXB Văn hóa - Văn nghệ, Hà Nội.

[6] Lê Văn Tèo (2024), *Đề xuất giải pháp nâng cao năng lực tự học cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một hiện nay*, Tạp chí Thiết bị giáo dục, số 326, tr. 246-248.

[7] Nguyễn Thị Kim Thư (2024), *Giải pháp nâng cao kỹ năng tự học, tự nghiên cứu cho sinh viên các trường đại học*, Tạp chí Thiết bị giáo dục, số 308, tr. 217-219.

[8] Phạm Thị Xinh (2025), *Một số giải pháp nâng cao chất lượng tự học và tự nghiên cứu của sinh viên hiện nay*, nguồn: https://www.quanlynhanuoc.vn, ngày 8/4/2025.