

## 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

**Đặng Thị Sợi**

*Trường Đại học Tây Bắc*

**Tóm tắt:** Bài viết phân tích các quan niệm trong tâm lý học về cảm xúc và kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân. Từ đó, xác lập một định nghĩa có tính thao tác về cảm xúc và kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân theo tiếp cận hệ thống. Một dung lượng lớn của bài báo đề cập tới những kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân và một số định hướng về biện pháp giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cho sinh viên trong nhà trường sư phạm.

**Từ khóa:** Cảm xúc, quản lý cảm xúc bản thân, kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm (SVSP) không phải là những kỹ năng nghề nghiệp trực tiếp, mà là những kỹ năng tạo ra sự thích ứng của giáo viên trong môi trường làm việc ở trường phổ thông; đó là những kỹ năng đóng góp hiệu quả đặc biệt tạo ra sự tương tác đặc biệt giữa giáo viên và các đối tượng khác trong quan hệ nghề nghiệp; và cũng là những điều kiện để hỗ trợ giáo viên đạt đến hiệu quả đỉnh cao của nghề nghiệp nếu phát huy tốt những kỹ năng nghề nghiệp. Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy, Sinh viên còn nhiều hạn chế trong các kỹ năng quản lý cảm xúc (KNQLCX) bản thân. Trong khi đó, KNQLCX bản thân hết sức quan trọng để SVSP có thể vững tin bước vào cuộc sống dạy học. Xuất phát từ điều đó, nhiệm vụ nghiên cứu KNQLCX bản thân và đề xuất các biện pháp giáo dục nâng cao KNQLCX bản thân cho SVSP trở thành một thách thức đặc biệt.

### 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân

##### 2.1.1. Các khái niệm cơ bản

###### 2.1.1.1. Khái niệm cảm xúc

Theo Nguyễn Như Ý: “Cảm xúc là rung động, gây ra những tình cảm nhất định khi tiếp xúc với sự việc gì” [7, tr246].

Theo tác giả Nguyễn Quang Uẩn, Nguyễn Xuân Thức: “Cảm xúc là những rung cảm của cá nhân phản ánh ý nghĩa mối quan hệ giữa hiện thực khách quan và hệ thống nhu cầu, động cơ của cá nhân đó. Nói cách khác, cảm xúc xuất hiện khi có kích thích từ bên trong hoặc bên ngoài có liên quan đến hệ thống nhu cầu, động cơ của cá nhân” [5], [6]

Kế thừa các quan điểm trên, chúng tôi hiểu: *Cảm xúc - phạm trù của Tâm lý học, sự rung động của con người trước một người, sự vật, sự việc nào đó, một trạng thái tâm lý xảy ra trong tình huống, sự kiện nào đó và cách con người diễn giải về nó.*

###### 2.1.1.2. Quản lý cảm xúc bản thân

Quản lý cảm xúc là khái niệm được bắt nguồn từ các công trình nghiên cứu về trí tuệ cảm xúc, nó được xem là một thành phần trong cấu trúc của trí tuệ cảm xúc [3].

Theo Daniel Goleman (2007): “*Quản lý cảm xúc thể hiện năng lực làm cho những cảm xúc của mình thích nghi với hoàn cảnh, là việc con người tự trấn an tinh thần của mình, thoát ra khỏi sự chi phối của lo âu, buồn rầu và giận dữ*” [1]

Theo Nguyễn Thị Hải: “*Quản lý cảm xúc là quá trình điều chỉnh cảm xúc của bản thân cho phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp*” [2, tr45].

Kế thừa các quan điểm trên, chúng tôi hiểu: *Quản lý cảm xúc là quá trình nhận diện, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng cảm xúc của bản thân phù hợp với các hoàn cảnh môi trường khác nhau.*

###### 2.1.1.3. Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân

Kỹ năng là vấn đề được các nhà Tâm lý học trong nước và ngoài nước bàn luận từ rất lâu. Xuất phát từ cách tiếp cận khác nhau, các tác giả đã đưa ra nhiều định nghĩa. Khi xem xét các quan điểm đó một cách hệ thống, chúng tôi thấy có hai hướng nghiên cứu chủ yếu sau đây: Hướng thứ nhất chủ yếu đi sâu nghiên cứu mặt kỹ thuật thao tác của KN. Hướng thứ hai xem xét KN nghiêng về mặt năng lực của con người. Theo quan niệm này, KN vừa có tính ổn định, vừa có tính mềm dẻo, linh hoạt sáng tạo, vừa có tính mục đích. Hai hướng nghiên cứu trên ta, tuy có diễn đạt có khác nhau, nhưng chúng không phủ định nhau, mà có

thể bổ sung cho nhau để thể hiện được bản chất của khái niệm KN. “Kỹ năng là khả năng thực hiện có kết quả một hành động nào đó bằng cách vận dụng những tri thức, những kinh nghiệm đã có để hành động phù hợp với những điều kiện cho phép. Kỹ năng không chỉ đơn thuần về mặt kỹ thuật của hành động, mà còn là biểu hiện năng lực của con người”[4].

Trên cơ sở phân tích các khái niệm cảm xúc, quản lý cảm xúc, kỹ năng như trên, chúng tôi sử dụng khái niệm KNQLCX bản thân như sau: *KNQLCX bản thân là khả năng thực hiện đúng yêu cầu trong từng thao tác của quá trình nhận diện, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng cảm xúc của bản thân có kết quả dựa trên nền tảng tri thức, kinh nghiệm, hiểu biết đã có để hành động phù hợp với các tình huống thực tiễn.*

#### 1.1.1.4. Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm

SVSP là những người đang học tập rèn luyện trong các trường Cao đẳng Sư phạm, Đại học Sư phạm, được đào tạo theo một chương trình chuyên biệt. Sinh viên sư phạm có nhiệm vụ học tập, tích lũy tri thức, trau dồi đạo đức, rèn luyện nghiệp vụ sư phạm, phát triển nhân cách toàn diện để trở thành những nhà giáo trong tương lai.

Trên cơ sở phân tích các khái niệm cảm xúc, quản lý cảm xúc, KNQLCX, chúng tôi sử dụng khái niệm KNQLCX bản thân của SVSP như sau: *KNQLCX bản thân của SVSP là khả năng thực hiện đúng yêu cầu trong từng thao tác của quá trình nhận diện, kiểm soát, điều chỉnh và sử dụng cảm xúc của bản thân có kết quả và hợp lý dựa trên nền tảng tri thức, kinh nghiệm, hiểu biết đã có của mỗi sinh viên nhằm giúp họ thực hiện tốt nhiệm vụ dạy học, nhiệm vụ giáo dục và nhiệm vụ phát triển nhân cách người học sau khi ra trường.*

#### 2.1.2. Các thành phần của kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm

KNQLCX bản thân của SVSP là một hệ thống cấu trúc bao gồm nhiều kỹ năng với những thao tác cụ thể như sau:

- *Kỹ năng nhận diện cảm xúc của bản thân.*

+ Biết gọi tên chính xác các dạng cảm xúc qua hình ảnh.

+ Biết đánh giá chính xác các biểu lộ cảm xúc qua hình ảnh.

+ Biết gắn kết và liên hệ các biểu hiện để tạo thành một dạng cảm xúc theo tình huống.

+ Biết gọi tên chính xác các dạng cảm xúc theo tình huống.

+ Biết nhận diện chính xác các dạng cảm xúc đang diễn ra với bản thân.

+ Biết gọi tên từng dạng cảm xúc khi diễn ra trong cuộc sống.

+ Biết biểu lộ chính xác các dạng cảm xúc của bản thân mình.

- *Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của bản thân*

+ Biết thể hiện chính xác cảm xúc theo tình huống.

+ Biết kìm nén, tiết chế các cảm xúc tiêu cực trong suy nghĩ và hành động theo tình huống.

+ Biết kiểm soát cảm xúc của bản thân có ý thức theo tình huống.

+ Biết nhận diện chính xác cảm xúc và kiểm soát các dạng cảm xúc đó.

- *Kỹ năng điều khiển cảm xúc của bản thân.*

+ Biết điều chỉnh các dạng cảm xúc tích cực và tiêu cực theo các tình huống cho phù hợp với hoàn cảnh.

+ Biết tự điều chỉnh các dạng cảm xúc phù hợp với từng hoàn cảnh của cá nhân.

- *Kỹ năng sử dụng cảm xúc của bản thân*

+ Tập trung quan sát, gọi tên chính xác những cảm xúc đang diễn ra với bản thân mình phù hợp với hoàn cảnh

+ Biết dồn nén, kiềm chế tự hạ nhiệt cảm xúc để phù hợp với hoàn cảnh.

+ Biết bộc lộ và có hành vi thể hiện cảm xúc ra bên ngoài phù hợp với hoàn cảnh.

+ Biết vận dụng các dạng cảm xúc của con người và sử dụng nó vào từng tình huống, có cả cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực.

+ Biết vận dụng chính xác và linh hoạt các dạng cảm xúc để cá nhân giải quyết các tình huống phù hợp.

+ Biết sử dụng các dạng cảm xúc phù hợp với hoàn cảnh làm cho hoạt động học tập của sinh viên trở nên phong phú và hoàn thiện hơn.

Tóm lại, KNQLCX bản thân của SVSP bao gồm nhiều kỹ năng với các thao tác có quan hệ mật thiết với nhau và quy định lẫn nhau.

+ Biết gọi tên từng dạng cảm xúc khi diễn ra trong cuộc sống.

+ Biết biểu lộ chính xác các dạng cảm xúc của bản thân mình.

- *Kỹ năng kiểm soát cảm xúc của bản thân*

+ Biết thể hiện chính xác cảm xúc theo tình huống.

+ Biết kìm nén, tiết chế các cảm xúc tiêu cực trong suy nghĩ và hành động theo tình huống.

+ Biết kiểm soát cảm xúc của bản thân có ý thức theo tình huống.

+ Biết nhận diện chính xác cảm xúc và kiểm soát các dạng cảm xúc đó.

- *Kỹ năng điều khiển cảm xúc của bản thân.*

+ Biết điều chỉnh các dạng cảm xúc tích cực và tiêu cực theo các tình huống cho phù hợp với hoàn cảnh.

+ Biết tự điều chỉnh các dạng cảm xúc phù hợp với từng hoàn cảnh của cá nhân.

- *Kỹ năng sử dụng cảm xúc của bản thân*

+ Tập trung quan sát, gọi tên chính xác những cảm xúc đang diễn ra với bản thân mình phù hợp với hoàn cảnh

+ Biết dồn nén, kiềm chế tự hạ nhiệt cảm xúc để phù hợp với hoàn cảnh.

+ Biết bộc lộ và có hành vi thể hiện cảm xúc ra bên ngoài phù hợp với hoàn cảnh.

+ Biết vận dụng các dạng cảm xúc của con người và sử dụng nó vào từng tình huống, có cả cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực.

+ Biết vận dụng chính xác và linh hoạt các dạng cảm xúc để cá nhân giải quyết các tình huống phù hợp.

+ Biết sử dụng các dạng cảm xúc phù hợp với hoàn cảnh làm cho hoạt động học tập của sinh viên trở nên phong phú và hoàn thiện hơn.

Tóm lại, KNQLCX bản thân của SVSP bao gồm nhiều kỹ năng với các thao tác có quan hệ mật thiết với nhau và quy định lẫn nhau.

## **2.2. Một số định hướng biện pháp giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cho sinh viên sư phạm**

Căn cứ vào các giai đoạn hình thành kỹ năng (Nhận thức, quan sát; bắt trước và hành động độc lập); Căn cứ sự hình thành kỹ năng (kỹ năng được hình thành, phát triển trong hoạt động và thông qua hoạt động), Chúng tôi đề xuất bốn định hướng biện pháp giáo dục KNQLCX cho sinh viên sư phạm như sau:

### ***Định hướng biện pháp 1: Xây dựng chủ đề giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cho sinh viên sư phạm***

- *Mục tiêu của biện pháp*

Chủ đề được xem như bản thiết kế để tổ chức hoạt động học tập cho sinh viên. Chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân là những vấn đề chính được chọn làm nội dung chủ yếu trong hoạt động giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc cho SVSP. Chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân thường tập trung khám phá, tìm hiểu về các KNQLCX bản thân đã được lựa chọn phù hợp với SVSP. Một chủ đề thường bao gồm các mục

tiêu, nội dung, phương pháp, cách thức tổ chức các hoạt động được thiết kế khoa học, phù hợp với đối tượng và mục đích giáo dục đặt ra.

Xây dựng chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân là bước nền tảng để giúp SVSP có được nhận thức đầy đủ về các giáo dục KNQLCX bản thân. Thông qua việc tổ chức các hoạt động đa dạng, người học được suy ngẫm, đánh giá, lựa chọn từ đó hình thành tri thức ban đầu về các KNQLCX bản thân. Đồng thời, việc xây dựng các chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân có gắn với các tình huống giả định trong cuộc sống, trong nghề dạy học không chỉ giúp SVSP biết cách vận dụng các KNQLCX bản thân vào cuộc sống mà còn giúp SVSP biết cách tổ chức giáo dục KNQLCX bản thân cho người học sau này.

Xây dựng chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân theo hướng tăng cường sự trải nghiệm cho SVSP và đa dạng hóa các loại hình hoạt động, phù hợp với đối tượng và đặc thù học tập và rèn luyện nghề sẽ tạo thuận lợi để SVSP có được các kiến thức, kỹ năng, thái độ phù hợp về các KNQLCX bản thân, phát huy tính tích cực, sáng tạo, chủ động của SV giúp họ dễ dàng thích ứng với nghề dạy học sau tốt nghiệp.

- *Nội dung và cách thức thực hiện biện pháp*

Xây dựng và thực hiện chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân cho SVSP được thực hiện theo các bước sau:

- Bước 1: Xác định cách tiếp cận khi thiết kế chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân

+ Thiết kế chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân cho SVSP được tiếp cận theo hướng hình thành năng lực cho người học, dạy học tích hợp và tổ chức đa dạng các hoạt động trải nghiệm. Đảm bảo cơ chế của giáo dục kỹ năng là tạo điều kiện để người học được phân tích, đánh giá, lựa chọn, thực hành, áp dụng các kỹ năng. Vì vậy, mỗi chủ đề cần có các phương pháp dạy học, kỹ thuật dạy học đa dạng theo hướng phát huy tính tích cực cho sinh viên.

+ Nội dung giáo dục KNQLCX bản thân cho SVSP phải phù hợp, xuất phát từ nhu cầu và kinh nghiệm của sinh viên, hoạt động học tập gắn với rèn luyện nghề nghiệp.

+ Mỗi chủ đề tập trung vào một kỹ năng thành phần của KNQLCX bản thân đã được xác định dành cho SVSP.

- Bước 2: Xác định mục tiêu và lựa chọn nội dung, phương pháp, cách thức tổ chức, đánh giá.

- Bước 3: Xây dựng cấu trúc và thiết kế các

hoạt động của chủ đề

Mỗi chủ đề bao gồm:

- Mục tiêu của chủ đề.
- Thông điệp.
- Tài liệu và phương tiện.
- Hướng dẫn tổ chức hoạt động.
- Tổng kết.

Nội dung cốt lõi của chủ đề nằm trong phần “Hướng dẫn tổ chức hoạt động”.

Vận dụng nguyên tắc giáo dục trải nghiệm và các bước của quá trình học tập nhấn mạnh đến kỹ năng sống mỗi chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân được thiết kế theo cấu trúc có ba hoạt động sau:

- Hoạt động 1: Hướng vào làm cho sinh viên hiểu KNQLCX bản thân là gì.

- Hoạt động 2: Hướng vào làm cho người học nắm được cách thức hành thành kỹ năng thành phần của KNQLCX bản thân.

- Hoạt động 3: Hướng vào tạo tình huống/cơ hội để người học rèn luyện KNQLCX bản thân đó.

Mỗi hoạt động lại được cấu trúc theo logic sau:

- Mục tiêu của hoạt động.
- Cách tiến hành hoạt động.
- Kết luận rút ra sau hoạt động.

Phần tổng kết được gợi ý để cho người học tham gia tự rút ra những thu hoạch về nhận thức và kỹ năng quản lý cảm xúc của cả chủ đề, sau đó người tổ chức mới bổ sung cho đầy đủ.

Đánh giá, tổng kết:

GV đặt ra những câu hỏi, bài tập để SV thể hiện quan điểm, sự hiểu biết, của mình về KNQLCX bản thân vừa được học. Đồng thời, gợi mở, hướng dẫn để SV tự rút ra được những kết luận cần thiết cho bản thân và cách vận dụng KNQLCX bản thân đó vào cuộc sống.

- Bước 4: Triển khai tổ chức thực hiện các chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân và đánh giá, điều chỉnh.

Qua phân tích trên, có thể khái quát một bản thiết kế chủ đề KNQLCX bản thân như sau:

<b>TÊN CHỦ ĐỀ</b>	
1. Mục tiêu	
2. Nội dung	
3. Phương pháp; tài liệu, phương tiện	
4. Hướng dẫn tổ chức hoạt động	
- <i>Hoạt động 1:</i>	
+ Mục tiêu hoạt động:	
+ Các bước tiến hành:	
+ Kết luận	
- <i>Hoạt động 2:</i>	

+ Mục tiêu hoạt động:

+ Các bước tiến hành:

+ Kết luận

- *Hoạt động 3:*

+ Mục tiêu hoạt động:

+ Các bước tiến hành:

+ Kết luận

5. Đánh giá, tổng kết.

- *Điều kiện thực hiện biện pháp*

Hiệu trưởng của các trường sư phạm có quy định cụ thể về thời gian tổ chức thực hiện các chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân cho SVSP trong đào tạo để tạo cơ sở pháp lý cho biện pháp.

GV tích cực, chủ động, sáng tạo trong thiết kế các chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân cho sinh viên.

Nhà trường cấp kinh phí cho việc thiết kế chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân cho sinh viên.

Bảo đảm đầy đủ các phương tiện học tập cho SV như: tài liệu chuyên đề, giáo trình, các phiếu hoạt động...

SV phải có ý thức tự giác, tích cực, chủ động, sáng tạo trong rèn luyện thực hành.

***Định hướng biện pháp 2: Tổ chức khóa huấn luyện về kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cho sinh viên với tên gọi “Phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cho sinh viên sư phạm”***

- *Mục tiêu của biện pháp*

Hình thành những kiến thức cơ bản về KNQLCX bản thân để dần hình thành những KNQLCX bản thân một cách bài bản, hệ thống thông qua quá trình sinh viên trải nghiệm và dần dần tự huấn luyện. Tác động đến nhận thức của SVSP về vai trò của KNQLCX bản thân, các bước hay quy trình hoặc biện pháp hình thành từng KNQLCX bản thân để sinh viên nhận thức và tự rèn luyện. Kích thích thái độ tích cực - chủ động tìm hiểu của sinh viên về những KNQLCX bản thân cần thiết trong nghề sư phạm để chủ động rèn luyện. Tiếp cận các tình huống có liên quan, các hoạt động nhằm giúp SVSP phát hiện ra “mấu chốt”, “thao tác” hay những “công cụ” của từng KNQLCX bản thân để tự thay đổi và rèn luyện kỹ năng tương ứng cho mình trong thời gian 1 tháng.

- *Nội dung và cách thức thực hiện biện pháp*

SV tham gia khóa học huấn luyện KNQLCX bản thân liên tục với 4 kỹ năng thành phần của KNQLCX bản thân do các chuyên gia huấn luyện. Sinh viên tiếp cận từng buổi huấn luyện với không khí cởi mở được tổ chức dưới hình

thức các hoạt động trải nghiệm liên tục trong suốt buổi huấn luyện: nói về bản thân, quan sát đoạn phim ngắn - xem và ngẫm, thực nghiệm tâm lý, trò chơi, trải nghiệm ngắn, hoạt động nhóm, thảo luận cặp đôi - thảo luận nhóm nhỏ, thể hiện bản thân... Sinh viên chia sẻ thông tin, viết những cảm nhận của mình và rút ra những gì cần rèn luyện về KNQLCX bản thân được học hay những kĩ năng có liên quan trong quá trình rèn luyện và phấn đấu. Sinh viên sẽ làm một bài tập kết thúc khóa học như một bài tập lớn nhằm giải quyết một vấn đề dưới dạng cá nhân hoặc nhóm có nhiều nhất là 3 thành viên. Bài tập chính là một vấn đề nào đó hay một sự kiện nào đó mà sinh viên cho rằng đó là khó khăn mình gặp phải trong cuộc sống hoặc trong quá trình làm việc cần phải giải quyết. Sản phẩm được thực hiện dưới dạng bản in và đĩa CD hoặc VCD bằng hình thức thu âm, thu hình hay viết tiểu luận hoặc kịch bản - chương trình - dự án làm việc.

*- Điều kiện thực hiện biện pháp*

Sinh viên phải tự giác, tích cực, chủ động trong học tập và rèn luyện KNQLCX bản thân.

Giảng viên phải nhiệt tình, có kinh nghiệm và năng lực trong việc giáo dục KNQLCX bản thân cho sinh viên.

Nhà trường phải cấp kinh phí cho các buổi giảng dạy KNQLCX bản thân cho sinh viên.

Cần có đầy đủ các trang thiết bị và phương tiện kỹ thuật phục vụ cho các buổi giảng dạy, giáo dục KNQLCX bản thân.

***Định hướng biện pháp 3: Lồng ghép giáo dục kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân cho sinh viên sư phạm thông qua các hoạt động ngoại khoá***

*- Mục tiêu của biện pháp*

Góp phần nâng cao nhận thức về KNQLCX bản thân và tích lũy những kiến thức cơ sở có liên quan đến kỹ năng KNQLCX bản thân và ứng dụng trong nghề dạy học.

Tích lũy những mô hình hay những thao tác có liên quan đến KNQLCX bản thân cụ thể để hình thành KNQLCX bản thân một cách khoa học.

Kích thích thái độ tích cực, chủ động tìm hiểu về những KNQLCX bản thân cần thiết trong cuộc sống nói chung, nghề dạy học nói riêng để nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng cũng như định hướng về khả năng ứng dụng của chúng trong cuộc sống và trong thực tiễn nghề nghiệp chuyên môn.

Liên tục phát huy phong trào rèn luyện KNQLCX bản thân một cách chủ động và tích cực trên bình diện nhóm, tập thể của sinh viên.

*- Nội dung và cách thức thực hiện biện pháp*

Thông kê các hoạt động ngoại khoá cho sinh viên sư phạm và chú ý đến những hoạt động có thể lồng ghép việc giáo dục KNQLCX bản thân.

Đoàn trường thực hiện bản tin tuyên truyền “KNQLCX bản thân” cho SV dưới dạng các hình thức như: bản tin cứng trước văn phòng, bản tin về KNQLCX bản thân được in ra giấy,...

Đoàn trường cần chủ động tổ chức cuộc thi: “KNQLCX bản thân và nghề dạy học” với nội dung là tìm hiểu về các KNQLCX bản thân, thực hiện một số yêu cầu cơ bản của KNQLCX bản thân thông qua các bài tập, trò chơi.

Các khoa cần chủ động lồng ghép giáo dục KNQLCX bản thân cho sinh viên vào các chương trình rèn luyện kỹ năng sư phạm.

*- Điều kiện thực hiện biện pháp*

Các khoa và Đoàn trường cần nhận thức đúng về tầm quan trọng của việc giáo dục KNQLCX bản thân cho sinh viên.

Các khoa và Đoàn trường cần có kế hoạch cụ thể để lồng ghép giáo dục KNQLCX bản thân cho SVSP trong từng hoạt động cụ thể của mình.

Sinh viên cần tự giác, tích cực, chủ động trong việc tham gia các hoạt động giáo dục KNQLCX bản thân do Khoa và Đoàn trường tổ chức.

***Định hướng biện pháp 4: Phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động của sinh viên trong việc rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân***

*- Mục tiêu của biện pháp*

Nhằm phát triển những yếu tố nội lực tốt nhất để sinh viên tham gia có hiệu quả vào quá trình rèn luyện KNQLCX bản thân.

*- Nội dung và cách thức thực hiện biện pháp*

Giáo dục ý thức, tính chủ động, tinh thần tự giác trong rèn luyện KNQLCX bản thân.

Tạo điều kiện, môi trường thuận lợi cho việc rèn luyện KNQLCX bản thân cho SVSP như có hệ thống thông tin – thư viện, tài liệu, trang thiết bị cho việc học tập, các sân chơi, tạo môi trường học tập để sinh viên có thể tham gia tích cực và hiệu quả vào rèn luyện KNQLCX bản thân cho bản thân.

Biên soạn tài liệu, giáo trình, các chỉ dẫn thực hiện quy trình rèn luyện KNQLCX bản thân

dành riêng cho SVSP để tự rèn luyện kỹ năng KNQLCX bản thân cho bản thân.

Tổ chức các diễn đàn về KNQLCX bản thân để sinh viên có thể bày tỏ quan điểm, trao đổi, chia sẻ về KNQLCX bản thân. Diễn đàn có thể được tổ chức trên website của trường nhằm tạo nên một môi trường thuận lợi để SV tham gia.

Khuyến khích SV sưu tầm các tài liệu, những tình huống, những mẫu chuyện hay về KNQLCX bản thân.

#### - Điều kiện thực hiện biện pháp

Nhà trường cần tạo điều kiện về cơ sở vật chất, phương tiện, tài liệu học tập cho sinh viên.

SV phải tự giác, tích cực, chủ động, sáng tạo trong việc rèn luyện KNQLCX bản thân.

Các biện pháp trên vừa có tính độc lập, vừa có mối quan hệ mật thiết với nhau, tương tác và bổ sung cho nhau.

### 3. KẾT LUẬN

KNQLCX bản thân của SVSP không phải là những kỹ năng nghề nghiệp trực tiếp, mà là những kỹ năng tạo ra sự thích ứng của giáo viên trong môi trường làm việc ở trường phổ thông; đó là những kỹ năng đóng góp hiệu quả đặc biệt tạo ra sự tương tác đặc biệt giữa giáo viên và các đối tượng khác trong quan hệ nghề nghiệp; và cũng là những điều kiện để hỗ trợ giáo viên đạt đến hiệu quả đỉnh cao của nghề nghiệp nếu phát huy tốt những kỹ năng nghề nghiệp. Đã có bốn định hướng biện pháp được đề xuất để giáo dục KNQLCX bản thân cho SVSP: (1) Xây dựng chủ đề giáo dục KNQLCX bản thân cho SVSP; (2) Tổ chức khóa huấn luyện về KNQLCX bản thân cho SVSP với tên gọi “Phát triển KNQLCX bản thân cho SVSP”; (3) Lồng ghép giáo dục KNQLCX bản thân cho SVSP thông qua các hoạt động ngoại khóa; (4) Phát huy tính tích cực,

tự giác, chủ động của sinh viên trong việc rèn luyện KNQLCX bản thân. Mỗi biện pháp có ý nghĩa riêng và điều kiện thực hiện thuận lợi. Những biện pháp giáo dục KNQLCX bản thân cho SVSP có mối quan hệ tương hỗ và tương tác để thúc đẩy lẫn nhau. Biện pháp này là điều kiện và nền tảng cho biện pháp khác được tiến hành. Do đó, cần phải thực hiện các biện pháp này đồng bộ để tối đa hóa lợi thế của họ.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Daniel Goleman (2007), *Trí tuệ cảm xúc: sử dụng trong công việc*, NXB, Trí tuệ Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Thị Hải (2014), *Kỹ năng quản lý cảm xúc bản thân của sinh viên sư phạm*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội Việt Nam.
- [3]. Nguyễn Bá Phú (2016), *Kỹ năng quản lý cảm xúc lo âu trong hoạt động học tập của sinh viên Đại học Huế*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội Việt Nam.
- [4]. Huỳnh Văn Sơn (2012), *Thực trạng kỹ năng giải quyết vấn đề của sinh viên Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh trong thực tập sư phạm đợt một theo hình thức gửi thẳng*, Báo cáo tổng kết đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ. Mã số: CS.2012.19.56] .
- [5]. Nguyễn Xuân Thúc (Chủ biên) (2007), *Giáo trình Tâm lý học đại cương*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Quang Uẩn (Chủ biên) (1999) *Tâm lý học đại cương*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Như Ý (1999), *Đại từ điển tiếng Việt*, Nxb Văn hoá Thông tin.

## SELF-EMOTIONAL MANAGEMENT SKILLS AND ORIENTATIONS ON MEASURES TO TRAIN PEDAGOGICAL STUDENTS

Dang Thi Soi

Tay Bac University

**Abstract:** *The article analyzes concepts in emotional psychology and self-emotional management skills. It then establishes a manipulative definition of emotion and self-emotional management skills with systematic approach. A large volume of the article mentions these skills and some orientations on measures to train them for pedagogic students.*

**Keywords:** *Emotions, self-emotional management, self-emotional management skills.*

Ngày nhận bài: 12/10/2020. Ngày nhận đăng: 05/11/2020

Liên lạc: Đặng Thị Sợi; e-mail: [dangsoi@utb.edu.vn](mailto:dangsoi@utb.edu.vn)