

VAI TRÒ CỦA GIÁO DỤC CẢM XÚC VÀ KỸ NĂNG MỀM TRONG GIẢM ÁP LỰC HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

Trần Lê Minh
Đại học Portsmouth
Email: leminhtran2711@gmail.com
Hồ Anh Tuấn
Trường THPT Lê Thanh Hiền, tỉnh Tiền Giang

Tóm tắt: Áp lực học tập là vấn đề nổi bật và ngày càng trở nên nghiêm trọng đối với sinh viên trong môi trường giáo dục đại học hiện đại. Giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm đóng vai trò then chốt trong việc giúp sinh viên đối phó với căng thẳng và cải thiện hiệu quả học tập. Bài viết này khám phá vai trò quan trọng của giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm trong việc giảm áp lực học tập, đồng thời phân tích các phương pháp ứng dụng, những thách thức trong triển khai và các giải pháp khả thi để giúp sinh viên phát triển toàn diện. Mối liên hệ giữa giáo dục cảm xúc, kỹ năng mềm và sự giảm bớt áp lực học tập sẽ được làm rõ, từ đó đề xuất các khuyến nghị để xây dựng một môi trường học tập lành mạnh và hiệu quả hơn cho sinh viên.

Từ khóa: Giáo dục cảm xúc, kỹ năng mềm, giảm áp lực học tập, căng thẳng sinh viên, phương pháp giáo dục, phát triển toàn diện

THE ROLE OF EMOTIONAL EDUCATION AND SOFT SKILLS IN REDUCING ACADEMIC PRESSURE AMONG STUDENTS

Trần Lê Minh
University of Portsmouth
Email: leminhtran2711@gmail.com
Ho Anh Tuan
Le Thanh Hien High School, Tien Giang Province

Abstract: Academic pressure is an increasingly significant issue for university students. Emotional education and soft skills play a pivotal role in helping students manage stress and enhance their learning outcomes. This article explores the critical role of emotional education and soft skills in reducing learning pressure, analyzing applicable methods, challenges in implementation and feasible solutions to foster comprehensive student development. The connection between emotional education, soft skills, and pressure reduction will be clarified, followed by recommendations to build a healthier and more effective learning environment for students.

Keywords: Emotional education, soft skills, learning pressure reduction, educational methods, holistic development

Nhận bài: 15/02/2025

Phản biện: 20/03/2025

Duyệt đăng: 24/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Áp lực học tập là một vấn đề phổ biến và gia tăng trong bối cảnh giáo dục đại học hiện đại. Sinh viên không chỉ phải đối mặt với yêu cầu học thuật cao, mà còn phải cân bằng giữa các kỳ vọng từ gia đình, bạn bè và xã hội, dẫn đến cảm giác căng thẳng và lo âu. Theo một nghiên cứu của Misra và Castillo (2004), khoảng 30% sinh viên đại học cho biết họ cảm thấy căng thẳng nghiêm trọng, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của họ. Áp lực học tập không chỉ là kết quả của khối lượng bài vở mà còn do thiếu khả năng quản lý cảm xúc và thiếu kỹ năng mềm trong việc đối phó với những yêu cầu học thuật.

Mục tiêu của bài viết là phân tích vai trò của giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm trong việc giảm áp lực học tập của sinh viên, và đề xuất các phương pháp giúp sinh viên có thể cải thiện kỹ năng quản lý cảm xúc và đối phó với căng thẳng học đường.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Giáo dục cảm xúc

Giáo dục cảm xúc là quá trình phát triển và quản lý cảm xúc thông qua việc nhận thức, hiểu rõ, và điều chỉnh cảm xúc của bản thân một cách hiệu quả. Đây không chỉ là việc giúp người học nhận diện các cảm xúc như vui, buồn, giận dữ, sợ hãi, mà còn là quá trình dạy họ cách đối phó với những cảm xúc đó trong các tình huống khác nhau. Giáo dục cảm xúc bao gồm các kỹ năng như tự nhận thức, quản lý cảm xúc, đồng cảm và kỹ năng giao tiếp cảm xúc (Goleman, 1995). Các phương pháp này giúp cá nhân xây dựng một hệ thống cảm xúc lành mạnh và dễ dàng hơn trong việc tương tác xã hội và đối phó với áp lực cuộc sống.

Trong môi trường giáo dục, giáo dục cảm xúc đóng vai trò đặc biệt quan trọng. Nó giúp sinh viên không chỉ đối mặt với các thách thức học thuật mà

còn với các vấn đề về cảm xúc trong quá trình học tập. Cụ thể, giáo dục cảm xúc giúp sinh viên phát triển khả năng tự nhận thức về cảm xúc của mình, từ đó giúp họ quản lý và điều chỉnh cảm xúc một cách hiệu quả. Khi sinh viên có thể kiểm soát cảm xúc, họ sẽ giảm được cảm giác lo âu, căng thẳng, và áp lực học tập, qua đó nâng cao khả năng tập trung vào việc học và cải thiện kết quả học tập.

Bên cạnh đó, giáo dục cảm xúc còn góp phần tạo dựng môi trường học tập tích cực và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của sinh viên. Khi được giáo dục về cảm xúc, sinh viên có thể phát triển các kỹ năng như đồng cảm, giao tiếp và làm việc nhóm, qua đó thúc đẩy mối quan hệ lành mạnh trong cộng đồng học đường. Những kỹ năng này không chỉ giúp sinh viên trong học tập mà còn chuẩn bị họ tốt hơn cho cuộc sống và công việc sau này.

2.2. Tác động của giáo dục cảm xúc đến giảm áp lực học tập

Áp lực học tập là một trong những yếu tố chính gây ra căng thẳng và lo âu đối với sinh viên trong môi trường học đường hiện đại. Một trong những phương pháp hiệu quả để giảm thiểu áp lực này là giáo dục cảm xúc, giúp sinh viên nhận diện, điều chỉnh và quản lý cảm xúc của mình trong suốt quá trình học tập.

Giáo dục cảm xúc giúp sinh viên phát triển khả năng tự nhận thức, tức là khả năng nhận ra và hiểu được các cảm xúc của chính mình. Khi sinh viên nhận thức rõ ràng về cảm xúc của mình, họ có thể dễ dàng kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như lo âu và căng thẳng, vốn thường xuyên xuất hiện trong các kỳ thi hay khi đối mặt với khối lượng bài vở lớn.

Thêm vào đó, giáo dục cảm xúc giúp sinh viên phát triển các kỹ năng xã hội quan trọng như giao tiếp và đồng cảm. Những kỹ năng này không chỉ giúp sinh viên tương tác hiệu quả hơn với bạn bè và giảng viên, mà còn tạo ra một môi trường học tập tích cực, nơi sinh viên có thể chia sẻ và hỗ trợ nhau vượt qua áp lực học tập. Theo nghiên cứu của Durlak và cộng sự (2011), các chương trình giáo dục cảm xúc đã được chứng minh là có tác động tích cực trong việc giảm bớt lo âu và cải thiện kết quả học tập của học sinh và sinh viên. Nghiên cứu này chỉ ra rằng sinh viên tham gia vào các chương trình phát triển cảm xúc có sự gia tăng rõ rệt trong khả năng kiểm soát cảm xúc và giảm bớt lo lắng khi đối mặt với các thử thách học đường.

Cuối cùng, giáo dục cảm xúc giúp sinh viên

phát triển khả năng quản lý căng thẳng và kiểm soát cảm xúc tiêu cực, từ đó cải thiện chất lượng học tập và tinh thần học tập. Sinh viên có thể đối mặt với các tình huống khó khăn một cách bình tĩnh và hiệu quả, giảm thiểu sự tác động của áp lực học tập lên sức khỏe tinh thần và thể chất.

2.3. Các phương pháp giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm trong học tập

Một là, tích hợp giáo dục cảm xúc vào chương trình giảng dạy. Giáo dục cảm xúc không chỉ nên là một môn học riêng biệt mà cần được tích hợp vào các môn học khác. Việc này giúp sinh viên học cách nhận diện và quản lý cảm xúc trong các tình huống học tập cụ thể. Ví dụ, giảng viên có thể sử dụng các tình huống thực tế trong môn học để thảo luận về cách sinh viên có thể đối mặt với cảm xúc của mình, như sự thất bại trong bài kiểm tra hoặc khi gặp phải sự phê bình. Thông qua các tình huống thực tế này, sinh viên sẽ học được cách đối phó và điều chỉnh cảm xúc của mình một cách tích cực.

Hai là, áp dụng kỹ thuật mindfulness (chánh niệm) trong học tập. Kỹ thuật mindfulness giúp sinh viên tập trung vào hiện tại, giảm bớt lo âu và căng thẳng. Các chương trình giáo dục có thể áp dụng các bài tập chánh niệm để giúp sinh viên học cách làm chủ cảm xúc và suy nghĩ của mình, cải thiện khả năng tập trung và giảm thiểu cảm giác quá tải trong học tập. Các bài tập này có thể bao gồm thiền, hít thở sâu, hoặc chỉ đơn giản là hướng dẫn sinh viên tập trung vào những gì đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại.

Ba là, phát triển các kỹ năng mềm thông qua các hoạt động ngoại khóa. Các kỹ năng mềm như giao tiếp, làm việc nhóm, giải quyết vấn đề và quản lý thời gian có thể được rèn luyện thông qua các hoạt động ngoại khóa như câu lạc bộ học thuật, tình nguyện viên, hoặc các cuộc thi. Tham gia vào các hoạt động này giúp sinh viên không chỉ phát triển kỹ năng giao tiếp mà còn học cách làm việc trong môi trường nhóm, đối mặt với thử thách và đưa ra các quyết định hiệu quả. Những hoạt động này cũng giúp sinh viên tạo dựng mối quan hệ xã hội, qua đó giảm bớt cảm giác cô đơn và lo âu.

Bốn là, dạy kỹ năng giải quyết xung đột và giao tiếp hiệu quả. Một trong những kỹ năng mềm quan trọng là khả năng giải quyết xung đột một cách hòa bình và hiệu quả. Trong môi trường học đường, các mâu thuẫn là điều không thể tránh khỏi, và việc trang bị cho sinh viên kỹ năng giải quyết mâu thuẫn sẽ giúp họ duy trì mối quan

hệ tốt đẹp và giữ bình tĩnh khi đối mặt với căng thẳng. Các buổi đào tạo về kỹ năng giao tiếp và giải quyết vấn đề giúp sinh viên học cách xử lý xung đột mà không làm gia tăng áp lực.

Năm là, sử dụng phản hồi tích cực và xây dựng sự tự tin cho sinh viên. Phản hồi là một phần quan trọng trong quá trình học tập. Thay vì chỉ tập trung vào những sai sót, giảng viên cần cung cấp phản hồi tích cực và khích lệ sinh viên. Điều này giúp sinh viên không chỉ nhận thức được các điểm cần cải thiện mà còn cảm thấy tự tin hơn trong khả năng của mình, giảm bớt cảm giác lo lắng và áp lực.

2.4. Những thách thức trong việc triển khai giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm trong giảm áp lực học tập

Thứ nhất, thiếu sự nhận thức và quan tâm từ các cơ sở giáo dục. Mặc dù giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm ngày càng được coi trọng, nhưng nhiều trường học và đại học vẫn chưa nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của chúng trong việc giảm áp lực học tập. Việc thiếu sự đầu tư vào các chương trình đào tạo này khiến cho sinh viên không được trang bị đầy đủ kỹ năng để đối mặt với căng thẳng học đường.

Thứ hai, khó khăn trong việc tích hợp giáo dục cảm xúc vào chương trình giảng dạy chính thức. Giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm thường bị xem nhẹ trong chương trình giảng dạy chính thức, đặc biệt trong các môn học chuyên ngành. Việc thêm các chủ đề như quản lý cảm xúc, kỹ năng giao tiếp hay làm việc nhóm vào chương trình học đòi hỏi thời gian và sự thay đổi cấu trúc chương trình.

Thứ ba, thiếu tài nguyên và đào tạo cho giảng viên. Để giảng dạy về cảm xúc và kỹ năng mềm, giảng viên cần có sự đào tạo đặc biệt và các tài nguyên phù hợp. Tuy nhiên, nhiều giảng viên không được trang bị đủ kiến thức và kỹ năng để dạy các chủ đề này.

Thứ tư, rào cản từ gia đình và xã hội. Mặc dù giáo dục cảm xúc có thể mang lại nhiều lợi ích, nhưng nhiều gia đình và cộng đồng vẫn chưa nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của việc phát triển cảm xúc và kỹ năng mềm ở sinh viên. Sự thiếu hợp tác giữa nhà trường và gia đình có thể cản trở quá trình triển khai các phương pháp giáo dục này.

Thứ năm, khó khăn trong việc đánh giá và đo lường hiệu quả. Một trong những thách thức lớn nhất trong việc triển khai giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm là việc thiếu các công cụ đo lường hiệu

quả. Khó có thể đánh giá một cách chính xác và rõ ràng mức độ phát triển cảm xúc và kỹ năng mềm của sinh viên, vì chúng không thể đo lường đơn giản qua các bài kiểm tra hay bài thi.

2.5. Những giải pháp và khuyến nghị để triển khai giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm hiệu quả trong giảm áp lực học tập

Một là, tích hợp giáo dục cảm xúc vào chương trình giảng dạy chính thức. Để giáo dục cảm xúc trở thành một phần không thể thiếu trong học tập, các trường đại học cần tích hợp nó vào các môn học chính thức, không chỉ trong các môn học về tâm lý học hay giáo dục mà còn trong các môn học chuyên ngành. Giảng viên và giảng viên có thể sử dụng các tình huống thực tế từ môn học để hướng dẫn sinh viên cách nhận diện và quản lý cảm xúc, đồng thời áp dụng các bài học về cảm xúc trong các bài tập nhóm, thảo luận lớp hoặc các hoạt động ngoại khóa. Điều này sẽ giúp sinh viên học cách quản lý cảm xúc trong môi trường học tập một cách tự nhiên và hiệu quả.

Hai là, đào tạo giảng viên về giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm. Một trong những yếu tố quan trọng để triển khai giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm thành công là giảng viên phải được trang bị đủ kiến thức và kỹ năng. Trường học cần tổ chức các khóa đào tạo định kỳ cho giảng viên về phương pháp giảng dạy cảm xúc và kỹ năng mềm, giúp họ hiểu rõ về tầm quan trọng của những yếu tố này trong quá trình phát triển toàn diện của sinh viên. Đồng thời, giảng viên cũng cần được khuyến khích áp dụng các kỹ thuật giảng dạy đổi mới, khuyến khích sự tham gia của sinh viên trong các hoạt động rèn luyện cảm xúc và kỹ năng mềm.

Ba là, xây dựng một môi trường học tập hỗ trợ và khuyến khích phát triển cảm xúc. Các cơ sở giáo dục nên tạo ra một môi trường học tập thân thiện và cởi mở, nơi sinh viên cảm thấy an toàn khi chia sẻ cảm xúc và gặp khó khăn. Cần tổ chức các hoạt động như câu lạc bộ học thuật, câu lạc bộ cảm xúc hay các chương trình hỗ trợ sinh viên để sinh viên có thể giao lưu, chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau. Một môi trường như vậy không chỉ giúp giảm bớt căng thẳng mà còn tạo điều kiện cho sinh viên học hỏi, phát triển các kỹ năng mềm như làm việc nhóm, giao tiếp và giải quyết vấn đề.

Bốn là, đẩy mạnh sự hợp tác giữa gia đình và nhà trường. Việc triển khai giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm không chỉ là trách nhiệm của nhà trường mà còn cần sự tham gia tích cực từ gia đình. Các trường đại học nên tổ chức các buổi hội

thảo, chương trình tư vấn cho phụ huynh về tầm quan trọng của việc giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm trong việc giúp sinh viên giảm áp lực học tập. Gia đình có thể hỗ trợ sinh viên bằng cách tạo ra một môi trường gia đình hiểu biết, khuyến khích sinh viên phát triển khả năng quản lý cảm xúc và kỹ năng xã hội ngay tại nhà.

Năm là, đánh giá và điều chỉnh liên tục các chương trình giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm. Để đảm bảo hiệu quả lâu dài của giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm, các cơ sở giáo dục cần thường xuyên đánh giá kết quả của các chương trình này và điều chỉnh phù hợp. Việc thu thập phản hồi từ sinh viên, giảng viên và các bên liên quan sẽ giúp cải thiện phương pháp giảng dạy và các hoạt động

ngoại khóa, từ đó tạo ra một môi trường học tập phù hợp và hiệu quả hơn.

III. KẾT LUẬN

Giáo dục cảm xúc và kỹ năng mềm đóng vai trò then chốt trong việc giảm áp lực học tập của sinh viên. Việc trang bị cho sinh viên khả năng nhận diện và quản lý cảm xúc, cùng với các kỹ năng giao tiếp, giải quyết vấn đề, sẽ giúp họ không chỉ đối mặt hiệu quả với căng thẳng học đường mà còn phát triển toàn diện. Để đạt được điều này, các cơ sở giáo dục cần tạo ra môi trường học tập hỗ trợ, tích hợp giáo dục cảm xúc vào chương trình học và đảm bảo sự tham gia của giảng viên và gia đình. Những nỗ lực này sẽ giúp sinh viên tự tin và vững vàng hơn trong học tập và cuộc sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hagel, J., & Brown, J. S. (2020). *Total Quality Management in Education: A Continuous Improvement Model*. Quality Press.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Robles, M. M. (2012). Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace. *Business Communication Quarterly*, 75(4), 453-465.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.