

# NGHIÊN CỨU TĂNG HIỆU QUẢ HỌC TẬP CỦA TRẺ BẰNG

## ÂM NHẠC

- Sinh viên nộp bài tập theo định dạng .doc hay .docx, theo biểu mẫu này. SV điền đầy đủ thông tin vào form bên dưới và viết bài làm vào ngay bên dưới.
- SV được khuyến khích không đề tên vào bài làm, chỉ đề mã số sinh viên, gửi email cho giảng viên tại [cindkie.thuytien@gmail.com](mailto:cindkie.thuytien@gmail.com)
- SV nào không có tên trong danh sách đăng ký học của phòng giáo vụ, có thể sẽ không nhận được điểm số và bài nhận xét
- Cách đặt tên file: MSSV + Tên bài dạng ngắn gọn
- Định dạng bài viết: Font Times New Roman, cỡ 12, giãn cách gấp đôi (double spacing), canh trái - tất cả các lề 2.54cm (hay 1 inch).
- Số trang quy định: 20 trang (đề cương nghiên cứu hoàn chỉnh – Bài cuối kỳ). Không có quy định số trang cho bài giữa kỳ
- SV nộp bài giữa kỳ trễ hạn sẽ không được nhận điểm và nhận xét của giảng viên

[Sinh viên bắt đầu bài làm từ đây trở xuống]

**Từ viết tắt**

Cs : Cộng sự

### Tóm tắt

Nghiên cứu được thực hiện nhằm bước đầu xác định ảnh hưởng của âm nhạc như liệu pháp tăng cường hiệu quả khả năng tiếp thu của trẻ. Nghiên cứu được thực hiện với 3 mục tiêu tập trung vào 3 yếu tố ảnh hưởng hiệu quả học tập của trẻ là: chất lượng giấc ngủ, môi trường học tập và khả năng ghi nhớ của trẻ

**Mục tiêu 1:** Nghiên cứu hát ru như một yếu tố có tác động tích cực trong việc cải thiện chất lượng giấc ngủ ở trẻ được thực hiện trên ba nhóm học sinh có vấn đề về giấc ngủ trong 3 tuần với hai nhóm có tác động của hát ru, sách nói và nhóm đối chứng để tăng độ nội hiệu lực của nghiên cứu. Chất lượng giấc ngủ của trẻ được đánh giá qua thang PSQI để thu thập số liệu và phân tích bằng ANOVA hỗn hợp để phân tích chất lượng giấc ngủ giữa ba nhóm trước và sau khi nghiên cứu.

**Mục tiêu 2:** Nghiên cứu ảnh hưởng của âm nhạc thiếu nhi lên trí tuệ cảm xúc trong môi trường học tập của hai nhóm trẻ được thực hiện trong hai tháng. Số liệu nghiên cứu được thu thập bằng các sử dụng thang đo BarOn EQ-i:YV và tiến hành xử lý thống kê bằng ANOVA hỗn hợp để tìm hiệu quả của nhạc thiếu nhi lên trí tuệ cảm xúc của trẻ.

**Mục tiêu 3:** Nghiên cứu khả năng ảnh hưởng của âm nhạc không lời như nhân tố tăng khả năng ghi nhớ trong học tập của trẻ trong giờ học. Nghiên cứu được thực hiện trên ba nhóm học sinh có thành tích học tập gần như nhau với hai nhóm nhận tác động từ âm nhạc không lời và tiếng sóng biển và một nhóm đối chứng. Số liệu nghiên cứu được thu thập bằng điểm số bài trắc nghiệm kiến thức về bài giảng vừa học và xử lý thống kê bằng ANOVA độc lập để xác định khác biệt về trí nhớ giữa các nhóm tham gia nghiên cứu.

### Từ khóa

Âm nhạc; hiệu quả học tập; hát ru; chất lượng giấc ngủ; trí tuệ cảm xúc; khả năng ghi nhớ

### **Mục tiêu nghiên cứu**

Quá trình học tập và tiếp thu kiến thức mới diễn ra liên tục trong suốt cuộc đời con người. Ngay từ thời thơ ấu, con người được tiếp thu kiến thức thông qua nhiều kênh khác nhau nhưng phổ biến nhất vẫn là gia đình và nhà trường. Đây là nền tảng kiến thức làm tiền đề để phát triển thêm kiến thức ở các giai đoạn phát triển sau này quyết định tính vững chắc của nền tảng kiến thức. Vì vậy việc tăng cường hiệu quả khả năng tiếp thu của trẻ ngay từ thời thơ ấu luôn là vấn đề được quan tâm trong xã hội hiện đại. Có nhiều biện pháp được áp dụng như tăng giờ học, tăng cường lượng kiến thức,... nhưng phần lớn mang nặng tính hình thức, hiệu quả thấp và không phù hợp và hoàn cảnh kinh tế - xã hội ở Việt Nam. Trong đó, Việt Nam là một quốc gia đang phát triển với hạ tầng kinh tế - kỹ thuật chưa phát triển, thu nhập bình quân đầu người chưa cao. Việc nghiên cứu sử dụng âm nhạc như liệu pháp tăng cường hiệu quả khả năng tiếp thu của trẻ với chi phí thấp mang tính khả thi cao và phù hợp với điều kiện kinh tế - xã hội ở Việt Nam.

Nghiên cứu được thực hiện nhằm mục tiêu dài hạn góp phần xây dựng một liệu pháp âm nhạc hoàn chỉnh giúp tạo nên động lực học tập, xây dựng khả năng chủ động và tăng hiệu quả trong việc tiếp thu kiến thức mới từ gia đình, nhà trường và xã hội.

Để đạt được mục tiêu đó, việc nghiên cứu về tác động của âm nhạc đến một số yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến hiệu quả học tập của trẻ cần thực hiện qua các mục tiêu cụ thể

- **Mục tiêu 1:** Nghiên cứu việc ứng dụng hát ru trong việc cải thiện chất lượng giấc ngủ ở trẻ
- **Giả thuyết 1:** Trẻ nghe hát ru sẽ có chất lượng giấc ngủ tốt hơn so với trẻ không nghe hát ru.
- **Mục tiêu 2:** Nghiên cứu ảnh hưởng của âm nhạc thiếu nhi trong việc tạo nên cảm xúc tích cực cho môi trường học tập của trẻ

- **Giả thuyết 2:** Trẻ được nghe nhạc thiếu nhi sẽ có trí tuệ cảm xúc tích cực hơn so với trẻ còn lại.
- **Mục tiêu 3:** Nghiên cứu tăng khả năng ghi nhớ trong học tập của trẻ bằng âm nhạc không lời
- **Giả thuyết 3:** Trẻ được nghe nhạc không lời trong giờ học sẽ có khả năng ghi nhớ tốt hơn.

## **Bối cảnh và tầm quan trọng**

### **Bối cảnh**

Ngày từ thời đồ đá, âm nhạc đã ra đời cùng với đời sống sinh hoạt của con người. Âm nhạc đã không ngừng phát triển, hoàn thiện và có sức ảnh hưởng ngày càng càng lớn, trở thành bộ phận không thể thiếu trong cuộc sống con người. Âm nhạc là một môn nghệ thuật đặc biệt đi theo con người từ khi được sinh cho đến khi xuôi tay. Âm nhạc có thể chia sẻ với chúng ta rất nhiều điều: Giải quyết những khó khăn trong cuộc sống, vui đi những giận hờn vu vơ, gọi lại những cảm xúc buồn, vui, thích thú,...Không những thế, âm nhạc giúp não của chúng ta hoạt động một cách hiệu quả hơn, đạt được nhiều thành tựu hơn trong đó có việc giúp cải thiện hiệu quả học tập.

### **Mục tiêu 1**

Chất lượng giấc ngủ là nhân tố quan trọng thể hiện chất lượng cuộc sống và góp phần ảnh hưởng đến hiệu quả học tập. Giấc ngủ đóng vai trò như “cọc neo” để não bộ củng cố các thông tin vừa nạp. Việc thiếu ngủ hay giấc ngủ không chất lượng có thể dẫn đến mệt mỏi, trầm cảm, thiếu tập trung và giảm chất lượng của các hoạt động sống. Một số nghiên cứu cho thấy rằng âm nhạc có thể có tác động tích cực lên giấc ngủ qua việc tạo thư giãn cơ bắp và xao lãng suy nghĩ (Mornhigweg & cs, 1995; Zimmermann & cs, 1996; Johnson, 2003; Lai & Good, 2004) . Âm nhạc có thể làm giảm hoạt động của hệ thống thần kinh giao cảm, giảm lo lắng, huyết áp, nhịp tim và hô hấp (Standley, 1986; Good & cs, 1999; Salamon & cs, 2003). Có hai nghiên cứu về sự tác động của âm nhạc lên giấc ngủ được thực hiện trên trẻ em. Nghiên cứu của Field (1999), trẻ được nghe nhạc trong thời gian nghỉ giải lao, còn nghiên cứu của Tan (2004) được thực hiện trước giờ ngủ. Tất cả các nghiên cứu cho thấy rằng âm nhạc đã tác dụng thúc đẩy giấc ngủ tự nhiên và có ý nghĩa thống kê.

Tất cả dân tộc trên trái đất này đều có nền âm nhạc riêng thể hiện được những đặc trưng riêng của từng dân tộc địa phương, vùng miền. Âm nhạc truyền thống Việt Nam phong phú, đa dạng với nhiều thể loại khác nhau, trong đó hát ru là một trong những thể loại âm nhạc dân gian ra đời sớm nhất, đáp ứng nhu cầu thiết yếu của nhân loại, được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, trở thành di sản văn hóa tinh thần riêng có của người Việt Nam. “Hát ru còn gọi là hát ru con hoặc ru em là một lối hát theo tập quán truyền thống và rất phổ biến ở các vùng, các dân tộc ở trên khắp mọi miền đất nước. Tuy mỗi miền, mỗi dân tộc đều có điệu hát ru được gọi bằng các tên gọi khác nhau và âm nhạc cũng mang màu sắc riêng, nhưng có những điểm chung như: giai điệu êm dịu, du dương, triu mến; tiết tấu đều đặn, nhịp nhàng; lời ca giàu hình tượng, dào dạt tình thương yêu tha thiết đối với em thơ, tất cả những yếu tố đó đã như đôi cánh nhẹ nhàng đưa em bé vào giấc ngủ yên lành”( Phạm, Phúc Minh, 1994). Chính mục đích để ru trẻ ngủ mà nhịp điệu đặc trưng của hát ru thuộc dạng nhịp đôi êm ái, du dương, đều đặn, dễ tạo cảm giác dịu dịu gây ngủ.

Hầu hết các nhà nghiên cứu trước đây không có tính đến các yếu tố có thể ảnh hưởng chất lượng giấc ngủ như sự mong đợi của người tham gia và ứng dụng âm nhạc truyền thống như hát ru vào nghiên cứu. Ở Việt Nam, việc ứng dụng hát ru vào việc cải thiện giấc ngủ của trẻ chưa được đánh giá đúng mức. Việc nghiên cứu và ứng dụng hát ru như một nhân tố giúp cải thiện giấc ngủ ở trẻ nhằm góp phần nâng cao hiệu quả học tập và chất lượng cuộc sống của trẻ cần là một trong những vấn đề được đặt ra trong nghiên cứu này.

## **Mục tiêu 2**

Ở giai đoạn đầu đời, quá trình học tập của trẻ được thực hiện ở gia đình và nhà trường là chủ yếu. Theo Maria Montessori, giai đoạn đầu đời là giai đoạn nhạy cảm của trẻ. Ở giai đoạn này, trẻ bắt đầu tìm hiểu thế giới và tiếp xúc với môi trường xung quanh để tiếp nhận kiến thức,

đặc biệt là ngôn ngữ một cách tự nhiên. Nếu môi trường đó làm trẻ cảm thấy an toàn và dễ chịu góp phần khuyến khích trẻ bộc lộ tiềm năng của bản thân và ngược lại sẽ làm trẻ bộc lộ mặc cảm tự ti về bản thân. Hiểu được khuynh hướng phát triển tự nhiên của trẻ, tạo điều kiện để trẻ được học tập trong một môi trường phù hợp là cách tốt nhất giúp trẻ phát huy tối đa khả năng của mình.

Môi trường học tập là nơi diễn ra quá trình học tập của trẻ, nơi trẻ có ý kiến về những điều chúng quan tâm, được giao tiếp, tương tác với bạn, với thầy, được chơi, vận động, hát, nhảy múa, kể chuyện, hay làm thủ công,... Một số nghiên cứu đã chứng minh việc học trong môi trường học tập tốt sẽ giúp trẻ nhớ hơn những gì đã học. Chỉ có một vài nghiên cứu về tác động trực tiếp của các môi trường học tập lên kết quả học tập như của Besancon & Lubart (2008) và Govender (2009). Ảnh hưởng gây ra bởi việc thay đổi các đặc điểm của môi trường học tập có thể ảnh hưởng rõ rệt đến kết quả học tập. Nhiều nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng hiệu suất học tập có thể bị ảnh hưởng bởi cảm xúc, động lực và nhận thức của người học. Ngoài ra, một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng thay đổi môi trường học tập có thể tạo nên ảnh hưởng tích cực và tăng động lực học tập (Susskind, 2005). Với những phát hiện sơ bộ này, ảnh hưởng tích cực của môi trường học tập đối với thành tích học tập dường như là lĩnh vực nghiên cứu đầy hứa hẹn. Một cách đơn giản để tạo nên môi trường học tập tốt là thông qua âm nhạc.

Âm nhạc đóng vai trò là nhân tố của môi trường xung quanh tác động lên trí tuệ cảm xúc của trẻ. Theo Bar-On, trí tuệ cảm xúc là tổ hợp các năng lực cảm xúc, các năng lực cá nhân và liên cá nhân, giúp con người thích ứng và ứng phó với những yêu cầu và áp lực của môi trường (Bar-On, 1997). Trí tuệ cảm xúc là chỉ báo quan trọng đối với sự thành công của con người trong cuộc sống, và có ảnh hưởng trực tiếp đối với cảm nhận hạnh phúc chung của con người (Bar-On, 2006). Nghiên cứu về các nền văn hoá đã phát hiện ra rằng âm nhạc là một lối thoát cảm xúc

quan trọng và được sử dụng như “chức năng về giá trị an toàn” (Nguyễn, Văn Thọ, 2009). Với tính chất như vậy, âm nhạc đã tạo cơ hội cho trẻ bộc lộ sự chân thực cảm xúc, tăng sự giao tiếp và tác động trực tiếp đến cảm xúc hơn là các phương pháp tâm lý truyền thống trong việc tạo cảm giác an toàn và yêu thương cho trẻ. Do vậy, trong môi trường có âm nhạc đã cho phép một trẻ rụt rè, hoặc bị kiềm chế có thể thăm dò và diễn tả cảm xúc về bản thân.

Âm nhạc với sự khác biệt giai điệu và ngôn từ, một tác phẩm có thể là hay cho một người, nhưng là một sự tẻ nhạt cho người khác. Tuy nhiên, đa số các nghiên cứu chủ yếu tập trung vào các dòng nhạc giao hưởng mà bỏ qua các thể loại nhạc tích cực khác phù hợp với trẻ như nhạc thiếu nhi. Trong khi đó ở Việt Nam, nơi có hệ thống giá trị văn hóa và đạo đức được xây dựng trên nền tảng văn hóa nông nghiệp – nông thôn gần như không tương đồng với hệ văn hóa phương Tây với nền tảng văn hóa du mục thì việc áp dụng các thể loại âm nhạc phương Tây vào môi trường học tập của trẻ sẽ không hoàn toàn phù hợp. Nhạc thiếu nhi là thể loại nhạc được viết dành riêng cho trẻ với giai điệu vui tươi và ngôn từ đơn giản, dễ hiểu và phù hợp với nền văn hóa Việt Nam. Việc áp dụng nhạc thiếu nhi mang âm điệu vui tươi vào môi trường học tập có thể giúp trẻ cảm thấy thư giãn, kích thích tính sáng tạo, tự tin và nâng cao trí tuệ cảm xúc của trẻ là mục tiêu của nghiên cứu này.

### **Mục tiêu 3**

Tiếp theo ảnh hưởng của cảm xúc thì khả năng chú ý và ghi nhớ những điều đã học đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định hiệu quả của việc học. Chú ý là mối liên kết nhận thức giữa số lượng thông tin có giới hạn mà tâm trí con người đang thực sự xử lý và số lượng thông tin khổng lồ sẵn có thông qua cảm giác, trí nhớ lưu trữ và các tiến trình nhận thức khác (Sternberg, 1996). Khả năng tập trung và duy trì chú ý là nền tảng cho nhiều chức năng sống như học tập các kỹ năng, ghi nhớ các thông tin mới...



Nghiên cứu thực nghiệm của Berlyne (1971) về thẩm mỹ gợi ra rằng nghệ thuật có thể kích thích tiến trình kiểm soát và củng cố sự chú ý một cách hiệu quả. Điều này dẫn đến việc tăng hiệu quả ghi nhớ trong học tập. Các nghiên cứu lâm sàng sau này đã chứng minh cho quan điểm lý thuyết của Berlyne là âm nhạc có thể tăng cường những hành vi chú ý (Nguyễn, Văn Thọ, 2009). Một vài nghiên cứu chỉ ra việc âm nhạc làm mất chú ý ở người cao tuổi nhưng lại giúp người trẻ ghi nhớ tốt hơn (Reaves & cs, 2015). Những cá nhân có trải nghiệm âm nhạc giàu cảm xúc có khả năng ghi nhớ tốt hơn so với nhóm còn lại (Proverbio & cs, 2015). Một số nghiên cứu đã phát hiện ra mọi người có thể ghi nhớ nhiều thông điệp quảng cáo khi có sự đồng điệu giữa nhạc nền được sử dụng và hình ảnh của các sản phẩm được quảng cáo (North & cs, 2004). Tất cả các nghiên cứu đều cho thấy có mối quan hệ giữa âm nhạc và trí nhớ. Việc sử dụng âm nhạc không lời trong bài giảng sẽ giúp trẻ dễ tập trung và ghi nhớ làm tăng hiệu quả của quá trình học tập là mục tiêu của nghiên cứu này.

### **Tầm quan trọng**

Âm nhạc có mặt trong mọi nền văn hóa trên thế giới. Âm nhạc trở thành một phần không thể thiếu được của cuộc sống con người đến nỗi nhiều cá nhân, tổ chức không ngừng nghiên cứu về tác động của âm nhạc đến con người, đặc biệt trẻ em. Ngày càng có nhiều bậc phụ huynh, thầy cô, cả những nhà kinh doanh muốn tìm hiểu về ảnh hưởng của âm nhạc đến sự phát triển của trẻ.

Trong những giai đoạn phát triển của con người, lứa tuổi nhi đồng (6-12 tuổi), giai đoạn trẻ bắt đầu khám phá, tìm hiểu cuộc sống xung quanh với những giao tiếp xã hội đầu đời có một vị trí và ý nghĩa vô cùng quan trọng. Đây là thời kỳ phát triển phức tạp và cũng là thời kỳ chuẩn bị quan trọng nhất cho những bước trưởng thành sau này. Bởi vì, trong thời kỳ này những nền tảng quan hệ xã hội, định hướng học hỏi được hình thành, phát triển tiếp ở các giai đoạn sau. Sự

phát triển tự ý thức có ý nghĩa thúc đẩy học sinh bước vào một giai đoạn mới. Từ đây khả năng tự giáo dục được phát triển, các em không chỉ là khách thể của quá trình giáo dục mà còn là chủ thể của quá trình này.

Việc ứng dụng Âm nhạc như một nhân tố thúc đẩy cảm xúc, khả năng tự tin, hòa nhập với môi trường xã hội đầy bỡ ngỡ sẽ giúp trẻ dám đương đầu với những thử thách sau này. Đồng thời nghiên cứu cũng góp phần tìm ra cách ứng dụng Âm nhạc phù hợp với trẻ em Việt Nam và các phương pháp ứng dụng phù hợp với điều kiện kinh tế - xã hội. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần tăng hiệu quả học tập của trẻ, giúp tiết kiệm thời gian và chi phí. Đồng thời, việc phát triển tốt khả năng học tập ở giai đoạn này giúp các em tự tin vượt qua khủng hoảng giữa chăm chỉ và kém cỏi một cách thuận lợi. Việc ứng dụng kết quả nghiên cứu vào thực tiễn giúp các em có thể sống với tuổi thơ đúng nghĩa của mình mà không cần cực khổ với việc học thêm.

## **Thiết kế và Phương pháp nghiên cứu**

### **Mục tiêu 1**

#### **Thiết kế**

Học sinh ở lứa tuổi 7-12 tuổi là giai đoạn bắt đầu tuổi đến trường đi học, tham gia các hoạt động xã hội, học bài khuya, làm việc nhà nên thường xuyên gặp phải các vấn đề về giấc ngủ. Nghiên cứu được thiết kế đối chứng ngẫu nhiên được tiến hành đồng thời trên 3 nhóm học sinh (7-12 tuổi) gặp vấn đề về giấc ngủ để loại trừ sự tác động của các yếu tố không mong muốn và tối đa hóa nội hiệu lực của nghiên cứu.

#### **Đối tượng nghiên cứu**

90 học sinh (7-12 tuổi) có vấn đề về giấc ngủ được chọn ngẫu nhiên từ các trường học địa phương. Thang đo BDI-II được dùng để sàng lọc đối tượng nghiên cứu không có triệu chứng trầm cảm. Những người tham gia được phân ngẫu nhiên vào nhóm bằng cách sử dụng một danh sách chọn ngẫu nhiên trên máy vi tính. Mỗi nhóm chỉ nhận một tác nhân nhất định: Nhóm 1(n=30) được nghe hát ru, Nhóm 2 (n=30) được nghe đọc sách, Nhóm 3 (n=30) nhóm đối chứng không được tác động

\* Các tiêu chí chọn đối tượng nghiên cứu bao gồm

- Nhóm tuổi từ 7 – 12 tuổi, Có khả năng nghe hiểu tiếng Việt,
- Khó ngủ: Chỉ số chất lượng giấc ngủ Pittsburg (PSQI) >5 (Buysee & cs,1989),
- Không có triệu chứng trầm cảm: Chỉ số thang đánh giá trầm cảm Beck (BDI-II) <16

\* Các tiêu chí loại trừ trẻ không được tham gia nghiên cứu là

- Có sử dụng thuốc an thần, thuốc chống trầm cảm
- Có chuẩn đoán y khoa về rối loạn giấc ngủ chính

### **Phương pháp nghiên cứu**

Nhóm 1 được cung cấp 1 đĩa CD có chứa các bài hát ru phổ biến có tổng thời lượng 45 phút và đồng nhất cho tất cả trẻ tham gia. Trẻ được yêu cầu nghe hát ru từ CD trong 45 phút mỗi đêm trước khi ngủ liên tục trong 3 tuần liên tiếp.

Nhóm 2 được cung cấp 1 đĩa CD có chứa các câu chuyện cổ tích phổ biến có tổng thời lượng 945 phút và đồng nhất cho tất cả trẻ tham gia. Trẻ được yêu cầu nghe hát ru từ CD trong 45 phút mỗi đêm trước khi ngủ liên tục trong 3 tuần liên tiếp. Trẻ có thể lựa chọn câu chuyện muốn nghe trong CD được cung cấp.

Nhóm 1 và 2 được yêu cầu lắng nghe CD trước khi đi ngủ và tránh các vận động mạnh trong và sau khi nghe để tránh ảnh hưởng về thể lý tác động đến kết quả nghiên cứu. Nhóm 3 là nhóm đối chứng và không nhận bất cứ phương pháp nào.

### **Thang đo**

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) được phát triển vào năm 1989 là thang đo thông dụng và được sử dụng phổ biến nhất trên toàn cầu. PSQI là một bảng câu hỏi ngắn gọn và đầy đủ để đánh giá chất lượng giấc ngủ; được thiết kế để người tham gia nghiên cứu có thể trả lời và sẽ giúp đánh giá chất lượng giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu. Buysse và cộng sự (1989) cho biết điểm số 5 (cho thấy chất lượng giấc ngủ kém) mang lại độ nhạy chẩn đoán 89.6% và độ đặc hiệu 86.5% và thang đo có nội hiệu lực tốt, với  $\alpha = 0.83$ . Phiên bản PSQI tiếng Việt được sử dụng trong nghiên cứu là phiên bản hoàn chỉnh được thực hiện vào tháng 3 năm 2013 bởi các dịch giả và chuyên gia thảo luận nhóm và thử nghiệm trên 10 bệnh nhân tại phòng khám Chăm sóc Giấc ngủ □ Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Cộng đồng (Tô, Minh Ngọc & cs, 2014).

Thang BDI là thang đánh giá rối loạn trầm cảm do Beck và cộng sự xây dựng năm 1961 gồm 21 câu hỏi, sau đó phiên bản rút gọn 13 câu hỏi được giới thiệu và áp dụng vào năm 1972, đến năm 1979 một phiên bản sửa đổi BDI-II được đưa ra. Thang BDI-II là một trong những công cụ được sử dụng rộng rãi nhất để đánh giá trầm cảm. Các nghiên cứu đã cho thấy thang đo này có độ tin cậy cao, với hệ số Cronbach's alpha dao động trong khoảng 0,87-0,94 (Hemert & cs, 2002). Phiên bản tiếng Việt của thang đo BDI-II được sử dụng trong nghiên cứu là phiên bản được biên dịch bởi TS. Nguyễn Công Khanh.

### **Thu thập dữ liệu**

Vào lúc bắt đầu nghiên cứu các dữ liệu ban đầu được thu thập bằng cách sử dụng thang đo PSQI và những trẻ tham gia được phân ngẫu nhiên vào một trong ba nhóm. Sau 3 tuần, thang đo PSQI được sử dụng để thu dữ liệu của những người tham gia trong nhóm 1, nhóm 2 và nhóm 3; Ngoài ra, những trẻ tham gia được nhắc nhở qua điện thoại hàng tuần trong thời gian nghiên cứu để đảm bảo việc tuân thủ các quy định của nghiên cứu.

### **Phân tích dữ liệu**

Dữ liệu được phân tích bằng ANOVA hỗn hợp để phân tích chất lượng giấc ngủ giữa ba nhóm trước và sau khi nghiên cứu.

### **Khó khăn có thể gặp phải**

Việc thu thập dữ liệu ở trẻ em (7-12 tuổi) sẽ gặp nhiều khó khăn do các em chưa thể đọc hiểu được toàn bộ thang đo. Trong quá trình tiến hành nghiên cứu sẽ có những nguyên nhân làm sai lệch số liệu như các em không thực hiện đúng theo chỉ định. Có thể khắc phục bằng việc nhờ người thân hỗ trợ giúp các em tuân thủ theo chỉ định và nhờ cộng tác viên hỗ trợ các em trong quá trình thu thập số liệu. Việc xác định nhóm học sinh có vấn đề về giấc ngủ để tiến hành nghiên cứu đòi hỏi nhiều thông tin và thời gian để sàng lọc dẫn đến tăng chi phí nghiên cứu.

## Mục tiêu 2

### Thiết kế nghiên cứu

Học sinh ở lứa tuổi 6-9 tuổi là giai đoạn trẻ bắt đầu tuổi đến trường, phải tiếp xúc với môi trường mới và tạo dựng các mối quan hệ xã hội dễ dẫn đến tâm trạng không tốt. Nghiên cứu được thiết kế đối chứng ngẫu nhiên được tiến hành đồng thời trên 2 nhóm học sinh (6-9 tuổi) để tối đa hóa nội hiệu lực của nghiên cứu.

### Đối tượng nghiên cứu

60 học sinh (6-9 tuổi) được chọn ngẫu nhiên từ một trường học ở địa phương vào đầu năm học mới. Năm học mới là thời điểm mà trẻ phải đương đầu với việc tạo dựng các mối quan hệ mới với bạn bè, thầy cô. Đây là thời điểm nhạy cảm có thể gây căng thẳng, áp lực và ảnh hưởng không tốt lên tâm trạng của trẻ. Trẻ được phân ngẫu nhiên vào nhóm bằng cách sử dụng một danh sách chọn ngẫu nhiên trên máy vi tính. Mỗi nhóm chỉ nhận một tác nhân nhất định: Nhóm 1 (n=30) được nghe nhạc thiếu nhi, Nhóm 2 (n=30) nhóm đối chứng không được tác động

\* Các tiêu chí chọn đối tượng nghiên cứu bao gồm

- Nhóm tuổi từ 6 – 9 tuổi, Có khả năng nghe hiểu tiếng Việt
- Không có triệu chứng về bệnh thần kinh hoặc bất thường về tâm lý

### Phương pháp nghiên cứu

Nhóm 1 được cho vào 1 phòng có trang bị loa và ghế tựa. Trẻ được yêu cầu ngồi im và nghe các bài nhạc thiếu nhi chuẩn bị trước có giai điệu vui tươi và ngôn từ đơn giản trong 20 phút liên tục trong một lần và được thực hiện trong tám lần trong khoảng thời gian hai tháng (bốn lần trong một tháng).

Nhóm 2 được cho vào phòng có ghế tựa và không áp dụng bất cứ phương pháp nào.

### **Thang đo**

Trong nghiên cứu này, thang đo trí tuệ cảm xúc dành cho trẻ em và trẻ vị thành niên BarOn EQ-i:YV (BarOn Emotional Quotient inventory: Youth Version) được R.Bar-On và J. Parker thiết kế và giới thiệu vào năm 2000 (Bar-On, 2000) được sử dụng. Thang đo này được thiết kế để đo lường một loạt các năng lực liên quan đến nhận thức, các khả năng và kỹ năng mà Bar-On cho rằng chúng sẽ ảnh hưởng đến năng lực của một cá nhân đương đầu một cách có hiệu quả với những đòi hỏi của môi trường, áp lực và sức ép trong cuộc sống. Thang đo này gồm 60 đề mục bao quát 5 lĩnh vực: Sự hiểu biết chính mình gồm các năng lực tự nhận biết mình, năng lực tự khẳng định, quyết đoán và năng lực đánh giá mình một cách lạc quan; Quan hệ với người khác gồm các năng lực như đồng cảm, năng lực thực hiện các trách nhiệm xã hội; Kiểm soát, quản lý stress, gồm các kỹ năng như giải quyết vấn đề, đánh giá đúng thực tiễn; Khả năng thích ứng gồm khả năng chịu đựng stress, năng lực kiểm soát xung tính; Tâm trạng gồm khả năng giữ tâm trạng lạc quan, hạnh phúc. Thang đo được sử dụng là phiên bản đã được dịch sang tiếng Việt, có hệ số tin cậy Cronbach's Alpha = 0.82 (Trương, Thị Khánh Hà, 2015).

### **Thu thập dữ liệu**

Dữ liệu về thang đo trí tuệ cảm xúc dành cho trẻ em và trẻ vị thành niên BarOn EQ-i:YV được thu thập trước khi bắt đầu nghiên cứu và sau khi nghiên cứu kết thúc ở cả hai nhóm tham gia.

### **Phân tích dữ liệu**

Số liệu trong nghiên cứu được xử lý ANOVA hỗn hợp để tìm hiệu quả của nhạc thiếu nhi lên trí tuệ cảm xúc của trẻ. Cách tính điểm tuân thủ theo hướng dẫn chi tiết của thang đo [Bar-On, 2000].

### **Khó khăn có thể gặp phải**

Việc thu thập dữ liệu ở trẻ (6-9 tuổi) sẽ gặp nhiều khó khăn do khả năng đọc hiểu của trẻ chưa hoàn thiện. Trong quá trình thu thập dữ liệu, cộng tác viên được dùng hỗ trợ các em. Nghiên cứu được thực hiện nhiều lần khó tránh khỏi tình trạng trẻ không tham gia đầy đủ, có thể khắc phục bằng cách chọn nhiều trẻ tham gia nghiên cứu để dự phòng. Nghiên cứu được thực hiện trong môi trường khác với thực tế nên kết quả mang tính ngoại hiệu lực thấp, có thể khắc phục bằng việc thực hiện nghiên cứu trong môi trường học tập thực tế nhưng sẽ dẫn đến các yếu tố không mong muốn ảnh hưởng đến kết quả nghiên cứu.

### **Mục tiêu 3**

#### **Thiết kế nghiên cứu**

Nghiên cứu được thiết kế đối chứng ngẫu nhiên được tiến hành đồng thời trên 3 nhóm học sinh (7-12 tuổi) để tối đa hóa nội hiệu lực của nghiên cứu.

#### **Đối tượng nghiên cứu**

90 học sinh (7-12 tuổi) được chọn ngẫu nhiên từ một trường học ở địa phương với thành tích học tập ở học kỳ trước gần tương đương nhau để giảm thiểu sai số của nghiên cứu. Những trẻ tham gia được phân ngẫu nhiên vào nhóm bằng cách sử dụng một danh sách chọn ngẫu nhiên trên máy vi tính. Mỗi nhóm chỉ nhận một tác nhân nhất định: Nhóm 1 (n=30) được tham gia bài học có chèn nhạc nền, Nhóm 2 (n=30) được tham gia bài học có chèn âm thanh sóng biển làm nền, Nhóm 3 (n=30) nhóm đối chứng tham gia bài học tương tự nhưng không có thêm âm thanh nền nào khác.

\* Các tiêu chí chọn đối tượng nghiên cứu bao gồm

- Nhóm tuổi từ 7 – 12 tuổi, có khả năng nghe hiểu tiếng Việt



- Không có triệu chứng về bệnh thần kinh hoặc bất thường về tâm lý

### **Phương pháp nghiên cứu**

Nhóm 1 được cho vào 1 căn phòng có bài giảng được ghi hình sẵn với thời lượng 45 phút, nhạc nền được lồng vào bài học là những bản nhạc không lời với nhịp điệu chậm rãi với âm lượng bằng 60% tiếng bài giảng để đảm bảo trẻ có thể nghe rõ nội dung bài giảng.

Nhóm 2 được cho vào 1 căn phòng có bài giảng được ghi hình sẵn với thời lượng 45 phút, âm thanh nền được lồng vào bài học là tiếng sóng biển với âm lượng bằng 60% tiếng bài giảng để đảm bảo trẻ có thể nghe rõ nội dung bài giảng. Tiếng sóng biển được sử dụng để kiểm định ảnh hưởng của âm thanh khác ngoài nhạc nền lên kết quả nghiên cứu.

Nhóm 3 là nhóm đối chứng được cho vào 1 căn phòng có bài giảng được ghi hình sẵn với thời lượng 45 phút và không có bất cứ tác động nào.

Bài giảng được sử dụng cho 3 nhóm là như nhau, được biên soạn dành riêng cho nghiên cứu trí nhớ của trẻ và chưa từng được công bố trước đây.

### **Thu thập dữ liệu**

Sau khi nghiên cứu kết thúc, trẻ được yêu cầu làm một bài trắc nghiệm gồm 20 câu để kiểm tra khả năng ghi nhớ nội dung bài giảng. Mỗi câu trả lời chính xác sẽ được tính 0.5 điểm trên thang điểm 10. Số điểm càng cao thể hiện khả năng ghi nhớ của trẻ càng cao.

### **Phân tích dữ liệu**

Dữ liệu được phân tích phương sai ANOVA độc lập để xác định khác biệt về trí nhớ giữa các nhóm tham gia nghiên cứu.

### **Khó khăn có thể gặp phải**

Việc thu thập dữ liệu ở trẻ (7-12 tuổi) khó khăn do các em chưa đọc hiểu được toàn bộ bài trắc nghiệm. Trong quá trình tiến hành nghiên cứu sẽ có những nguyên nhân làm các em mất

tập trung khi nghe giảng. Trong quá trình thu thập dữ liệu, cộng tác viên được dùng hỗ trợ các em trong quá trình làm bài trắc nghiệm. Có thể tăng độ ngoại hiệu lực của nghiên cứu bằng cách thực hiện nghiên cứu đồng thời ở nhiều trường khác nhau nhưng sẽ làm tăng chi phí và thời gian chuẩn bị. Bài kiểm tra trắc nghiệm ngắn có thể chưa đánh giá đầy đủ khả năng ghi nhớ của trẻ có thể khắc phục bằng việc đầu tư thêm cho việc tạo bài kiểm tra toàn diện về trí nhớ ngữ nghĩa, trí nhớ hình ảnh, trí nhớ kỹ năng,... nhưng sẽ đòi hỏi nhiều chi phí và kéo dài thời gian nghiên cứu tạo nên hiệu ứng chán nản ở trẻ.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

### A. Tiếng Việt

1. Nguyễn, Văn Thọ (2009), Liệu pháp âm nhạc và ứng dụng liệu pháp tâm lý - âm nhạc trong điều trị bệnh tâm thần , Nhà xuất bản Y Học Hà Nội
2. Phạm, Phúc Minh (1994), Tìm hiểu dân ca Việt Nam, Nhà xuất bản Âm nhạc, 196.
3. Tô, Minh Ngọc , Nguyễn, Đỗ Nguyên, Phùng, Khánh Lâm, Nguyễn, Xuân Bích Huyền, Trần, Thị Xuân Lan (2014), Thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh phiên bản tiếng Việt, *Y Học TP. Hồ Chí Minh*, Tập 18, Phụ bản của Số 6

### B. Tiếng Anh

1. Bar-On, R. (1997) BarOn Emotional Quotient Inventory: Technical manual, *Multi-Health Systems Inc.*
2. Bar-On, R. & Parker, J.D.A (2000) BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Version: Technical manual, *Multi-Health Systems Inc.*
3. Bar-On, R. (2006) The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI), *Psicothema 2006*, Vol. 18, supl., pp. 13-25

4. Besancon, M., & Lubart, T. (2008). Differences in the development of creative competencies in children schooled in diverse learning environment, *Learning & Individual Differences*, 18, 381–389
5. Buysse, D.J., et al (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. 28. 193–213.
6. Proverbio, C.A.A.M., Nasi, V.L., Arcari, L.A., Benedetto, F.D., Guardamagna, M., Gazzola, M. & Zani, A. (2015), The effect of background music on episodic memory and autonomic responses: listening to emotionally touching music enhances facial memory capacity, *Scientific Reports*, 5:15219
7. Field, T. (1999). Music enhances sleep in preschool children, *Early Child development and Care* 150, 65–68.
8. Good M., Stanton-Hicks M., Grass J.M., Anderson G.C., Choi C.C., Schoolmester L. & Salman A. (1999). Relief of postoperative pain with jaw relaxation, music and their combination, *Pain* 81(1–2), 163–172.
9. Govender, I. (2009). The learning context: Influence on learning to program, *Computers & Education*, 53(4), 1218–1230
10. Hemert, D.A., Fons, J. R.(2002), The beck depression inventory in 28 countries: A Meta-Analysis.
11. Johnson, J.E. (2003). The use of music to promote sleep in older women, *Journal of Community Health Nursing* 20(1), 27–35.
12. Lai, L.H. & Good, M. (2004). Music improves sleep quality in older adults, *Journal of Advanced Nursing* 49(3), 234–244.

13. Mornhigweg, G.C. & Voigner, R.R. (1995). Music for sleep disturbance in the elderly, *Journal of Holistic Nursing* 13(3), 248–254.
14. Neisser, U.; Boodoo, G.; Bouchard, T. J., J.; Boykin, A. W.; Brody, N.; Ceci, S. J.; Halpern, D. F.; Loehlin, J. C.; Perloff, R.; Sternberg, R. J.; Urbina, S. (1996). Intelligence: Knowns and unknowns, *American Psychologist* 51 (2): 77
15. North, A.C., MacKenzie, L.C., Law, R.M. , and Hargreaves, D.J.(2004). The effects of musical and voice “fit” on responses to advertisements, *Journal of Applied Social Psychology* 34, no. 8:1675-708
16. Susskind, J. E. (2008). Limits of PowerPoint's power: Enhancing students' self-efficacy and attitudes but not their behavior, *Computers & Education*, 50(4), 1228–1239
17. Standley, J.M. (1986). Music research in medical/dental treatment: meta-analysis and clinical application, *Journal of Music Therapy* 23(2), 56–122.
18. Salamon, E., Bernstein, S.R., Kim, S.A., Kim, M. & Stefano, G.B. (2003). The effects of auditory perception and musical preference on anxiety in naive human subjects, *Medicine Science Monitor* 9(9), 396–399.
19. Reaves, S., Graham, B., Grahn, J., Rabannifard, P. and Duarte, A. (2015). Turn Off the Music! Music Impairs Visual Associative Memory Performance in Older Adults, *The Gerontologist*
20. Tan, L.P. (2004). The effects of background music on quality of sleep in elementary school children, *Journal of Music Therapy* 41(2), 128–150.
21. Zimmermann, L.M., Nieveen, J., Barnason, S. & Schmaderer, M.(1996). The effects of music intervention of postoperative pain and sleep in coronary artery bypass graft (CAGB) patients, *Scholarly Inquiry for Nursing Practice* 10(2), 153–170.