

TÁC ĐỘNG CỦA KỸ THUẬT “POMODORO” ĐẾN HIỆU SUẤT ĐỌC HIỂU TIẾNG ANH CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGỮ¹

LƯƠNG HUỆ PHƯƠNG¹

LƯƠNG THUYẾT NGUYỄN²

Abstract: This action research study investigated the impact of the Pomodoro time management technique on the English reading comprehension performance of second-year English-major students at a university in Hanoi. A mixed-methods approach was employed, combining quantitative data from pre- and post-intervention reading comprehension tests with qualitative data collected through questionnaires and interviews. The findings revealed a significant improvement in students' reading comprehension scores after the implementation of the technique. In addition, noticeable enhancements were observed in their concentration levels and time management skills during the reading process.

Keywords: *time management technique, Pomodoro technique, reading comprehension, English-major students, action research.*

1. Đặt vấn đề

Đọc hiểu tiếng Anh là kỹ năng học thuật quan trọng đối với sinh viên chuyên ngành Ngôn ngữ Anh, đặc biệt khi xử lý văn bản dài trong thời gian giới hạn. Tuy nhiên, nhiều sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì tập trung và phân bổ thời gian hợp lý, dẫn đến hiệu quả chưa cao.

Dù quản lý thời gian được xem là yếu tố quan trọng trong học tập, các nghiên cứu về tác động của kỹ thuật quản lý thời gian - đặc biệt là kỹ thuật Pomodoro - đối với hiệu suất đọc hiểu tiếng Anh của sinh viên chuyên ngữ tại Việt Nam vẫn còn hạn chế và chưa được khảo sát một cách hệ thống trong bối cảnh đại học.

Xuất phát từ thực tiễn giảng dạy và nhu cầu nâng cao hiệu quả học tập cho sinh viên, bài viết tìm hiểu ảnh hưởng của việc áp dụng kỹ thuật quản lý thời gian Pomodoro đến hiệu suất đọc hiểu tiếng Anh của sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Ngôn ngữ Anh tại Trường Ngoại ngữ - Du Lịch, Đại học Công nghiệp Hà Nội. Thông qua việc tích hợp kỹ thuật quản lý thời gian Pomodoro vào các buổi luyện đọc, kết quả nghiên cứu là tài liệu tham khảo không chỉ cải thiện kết quả đọc hiểu mà còn góp phần nâng cao khả năng tập trung và giảm bớt lo lắng cho sinh viên khi đối mặt với các bài đọc dài.

2. Cơ sở lý luận

2.1. Kỹ năng đọc hiểu tiếng Anh

2.1.1. Khái niệm đọc hiểu tiếng Anh

Đọc hiểu được xem là một quá trình nhận thức phức hợp, trong đó người đọc phối hợp giải mã ngôn ngữ, huy động kiến thức nền và thực hiện suy luận nhằm kiến tạo nghĩa từ văn bản theo mục đích đọc và bối cảnh cụ thể (Snow, 2002; Grabe & Stoller, 2011). Trong dạy và học tiếng Anh như một ngoại ngữ (English as a Foreign Language - EFL), đọc hiểu không chỉ dừng lại ở việc nhận diện từ vựng và cấu trúc ngữ pháp mà còn bao gồm khả năng xử lý thông tin, xác định ý chính, truy xuất chi tiết và suy luận nội dung trong điều kiện thời gian giới hạn.

2.1.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng đọc hiểu tiếng Anh

Khả năng đọc hiểu tiếng Anh chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, trong đó nổi bật là vốn từ vựng, kiến thức nền, chiến lược đọc và các yếu tố tâm lý. Với người học EFL, thiếu vốn từ hoặc kiến thức nền thường gây khó khăn trong việc diễn giải ý nghĩa của văn bản, đặc biệt khi xử lý các bài đọc dài hoặc mang tính học thuật (Hoàng & Phùng, 2019). Ngoài ra, khi phải hoàn thành bài đọc trong thời gian giới hạn, người học cần duy trì sự tập trung và kiểm soát tiến độ làm bài; nếu không biết cách tự

¹ Đại học Công nghiệp Hà Nội; Email: phuonh@hau.edu.vn

² Đại học Công nghiệp Hà Nội; Email: nguyetlt@hau.edu.vn

điều chỉnh, người học dễ bị quá tải và giảm hiệu suất đọc hiểu (Grabe & Stoller, 2011; Misra & McKean, 2000).

2.1.3. Thực trạng khả năng đọc hiểu tiếng Anh của sinh viên Việt Nam

Trong bối cảnh đại học ở Việt Nam, nhiều sinh viên vẫn gặp khó khăn khi đọc các văn bản tiếng Anh học thuật dài, đặc biệt ở khía cạnh vốn từ vựng và kiến thức nền. Nghiên cứu về đọc hiểu trong môi trường đại học cũng cho thấy người học có mức độ sử dụng chiến lược đọc khác nhau; nhóm đọc tốt thường vận dụng chiến lược hiệu quả hơn, trong khi nhóm yếu dễ bị gián đoạn và thiếu kiểm soát tiến độ khi làm bài (Thao & Tham, 2018). Những kết quả này gợi ý rằng bên cạnh yếu tố ngôn ngữ, các cách tổ chức nhiệm vụ đọc (bao gồm quản lý thời gian và duy trì tập trung) có thể là hướng can thiệp khả thi trong lớp học.

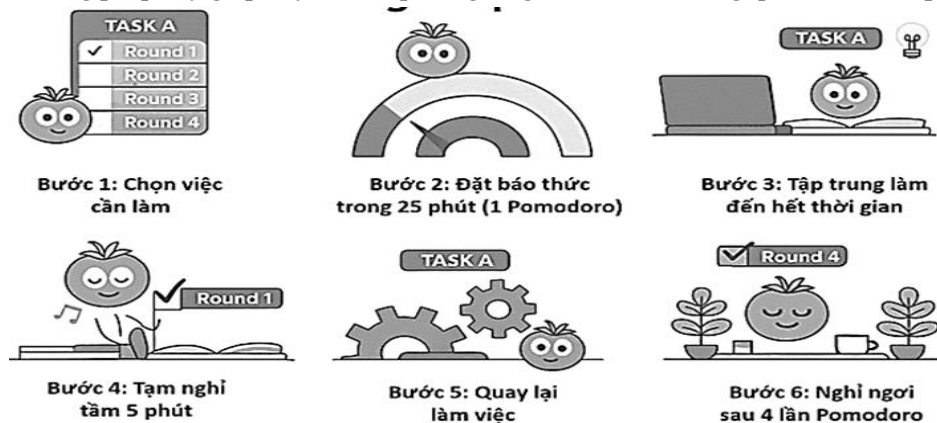
2.2. Quản lý thời gian trong học tập

2.2.1. Khái niệm về quản lý thời gian trong học tập

Quản lý thời gian trong học tập được xem là một thành tố quan trọng trong việc tự điều chỉnh học tập, bao gồm việc lập kế hoạch, giám sát và điều chỉnh cách sử dụng thời gian nhằm đạt mục tiêu học tập hiệu quả (Zimmerman, 2002). Các nghiên cứu cho thấy kĩ năng quản lý thời gian có mối liên hệ tích cực với thành tích học tập ở bậc đại học (Claessens et al., 2007). Ngoài ra, quản lý thời gian hiệu quả còn góp phần làm giảm căng thẳng (Misra & McKean, 2000).

2.2.2. Kĩ thuật Pomodoro và ứng dụng trong luyện đọc hiểu

Kĩ thuật Pomodoro là một phương pháp quản lý thời gian được phát triển bởi Cirillo (2006), dựa trên nguyên tắc chia thời gian làm việc hoặc học tập thành các chu kỳ ngắn, thường là 20-25 phút tập trung cao độ, sau đó nghỉ ngắn trong 5 phút. Sau một số chu kỳ nhất định, người học sẽ có một khoảng nghỉ dài hơn. Phương pháp này giúp duy trì sự tập trung và giảm mệt mỏi trong quá trình học tập kéo dài.



Hình 1. Mô hình Pomodoro trong quản lý thời gian (Cirillo, 2018)

Việc áp dụng kĩ thuật Pomodoro khi làm bài tập đọc hiểu cho phép chia thời gian đọc thành các phiên ngắn, qua đó hỗ trợ người học duy trì chú ý và kiểm soát tiến độ hiệu quả hơn. Theo Grabe và Stoller (2011), cách phân chia theo phiên giúp người học xử lý thông tin theo từng phần, giảm tải nhận thức và nâng cao khả năng hiểu nội dung tổng thể.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Bối cảnh nghiên cứu

Nghiên cứu này được tiến hành tại Trường Ngoại ngữ - Du lịch, Đại học Công nghiệp Hà Nội, trong học phần Kỹ năng đọc hiểu cho sinh viên năm thứ hai, chuyên ngành Ngôn ngữ Anh. Trong học phần này, với chuẩn đầu ra là B2, đề kiểm tra đọc và bài luyện tập trên lớp thường có độ dài tương đối lớn, bao gồm 3 bài đọc (550-700 từ), mật độ thông tin chi tiết cao, kèm theo yêu cầu hoàn thành bài tập đọc hiểu (khoảng 30 câu hỏi liên quan đến chiến lược đọc tìm ý chính, tìm thông tin chi tiết, hiểu hàm ý của tác giả...) trong 60-70 phút. Do đó, nhiều sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì tập

trung, phân bổ thời gian và hoàn thành bài đúng hạn. Vì vậy, kỹ thuật Pomodoro được lựa chọn như một biện pháp can thiệp nhằm hỗ trợ quá trình đọc hiểu.

3.2. Đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu có sự tham gia của 40 sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Ngôn ngữ Anh tại Trường Ngoại ngữ - Du lịch, Đại học Công nghiệp Hà Nội, được chọn ngẫu nhiên ở phạm vi lớp học triển khai nghiên cứu. Trình độ tiếng Anh của những sinh viên này đạt B1 theo khung tham chiếu châu Âu CEFR, căn cứ vào kết quả học tập và chuẩn đầu ra của chương trình. Ở trình độ này, sinh viên có thể hiểu văn bản học thuật đơn giản, nắm được ý chính và các thông tin chi tiết quan trọng.

3.3. Phương pháp nghiên cứu

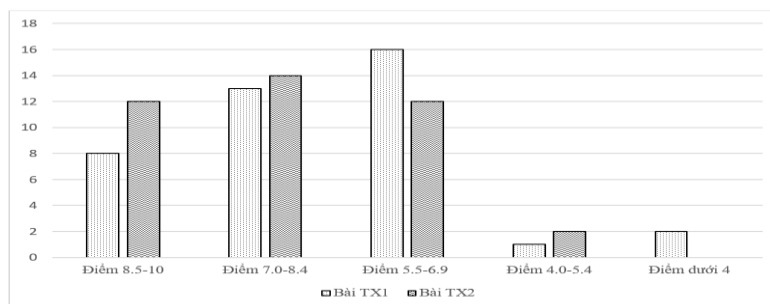
Thiết kế nghiên cứu bao gồm các bước cơ bản của nghiên cứu hành động: xác định vấn đề, lập kế hoạch, triển khai và đánh giá (MacIsaac, 1995). Cụ thể: (1) Xác định vấn đề: Kết quả bài kiểm tra định kỳ 1 ở tuần 5 cho thấy nhiều sinh viên đạt điểm thấp, gặp khó khăn trong việc tập trung và phân bổ thời gian khi xử lý văn bản dài trong thời gian giới hạn. (2) Lập kế hoạch: Kỹ thuật Pomodoro được lựa chọn áp dụng từ tuần 5 đến tuần 10 nhằm tăng khả năng tập trung và quản lý thời gian. (3) Triển khai: Trong lớp học, hoạt động đọc hiểu được tổ chức theo phiên 20-25 phút xen kẽ nghỉ 3-5 phút. Sinh viên được hướng dẫn theo dõi thời gian và thực hiện nhiệm vụ đọc hiểu. Giảng viên quan sát quá trình học tập và hỗ trợ khi cần thiết. (4) Đánh giá: So sánh điểm trước-sau qua hai bài kiểm tra tương đương. Ngoài ra, ở tuần 10 giảng viên phát bảng hỏi nhằm khảo sát hiệu quả Pomodoro và thái độ của sinh viên. Bảng hỏi gồm 5 phần, xây dựng dựa trên các quan điểm của Zimmerman (2002), Grabe và Stoller (2011). Phần 1 thu thập thông tin cá nhân, các phần còn lại sử dụng thang Likert 5 mức từ “hoàn toàn không đồng ý” đến “hoàn toàn đồng ý” để đánh giá mức độ đồng thuận về tác động của Pomodoro đối với khả năng tập trung, quản lý thời gian, hiệu quả đọc hiểu và việc tiếp tục sử dụng kỹ thuật Pomodoro trong tương lai. Ngoài ra, 10 sinh viên được chọn ngẫu nhiên tham gia phỏng vấn ngắn nhằm bổ sung thông tin về trải nghiệm học tập và làm rõ các phản hồi trong bảng hỏi.

Sau khi thu thập dữ liệu, giảng viên tiến hành phân tích để đánh giá tác động của kỹ thuật Pomodoro sau can thiệp, từ đó rút ra kết luận và đề xuất điều chỉnh nhằm nâng cao hiệu quả áp dụng trong tương lai.

4. Kết quả và bàn luận

4.1. Kết quả bài kiểm tra đọc hiểu trước và sau can thiệp

Để đánh giá tác động của kỹ thuật Pomodoro đến hiệu suất đọc hiểu, sinh viên tham gia hai bài kiểm tra đọc hiểu: bài kiểm tra thường xuyên 1 (TX1) được thực hiện trước khi áp dụng kỹ thuật và bài kiểm tra thường xuyên 2 (TX2) được thực hiện sau bốn tuần can thiệp. Trong nghiên cứu này, hiệu suất đọc hiểu được hiểu là mức độ hoàn thành nhiệm vụ đọc hiểu trong thời gian quy định, được đo lường thông qua tổng điểm bài kiểm tra dựa trên số câu trả lời đúng. Chỉ số này phản ánh khả năng xử lý thông tin, xác định ý chính, tìm kiếm thông tin chi tiết và suy luận nội dung văn bản trong điều kiện giới hạn thời gian.



Hình 2. Kết quả bài kiểm tra thường xuyên 1 và bài kiểm tra thường xuyên 2

Kết quả thống kê mô tả cho thấy có sự cải thiện rõ rệt về điểm số sau can thiệp. Điểm trung bình của sinh viên tăng từ 6,09 ở bài TX1 lên 7,01 ở bài TX2, tương đương với mức tăng 0,92 điểm. Điều này

cho thấy sinh viên có xu hướng hoàn thành tốt hơn các nhiệm vụ đọc hiểu sau khi áp dụng kĩ thuật Pomodoro. Điểm tối đa của bài kiểm tra sau can thiệp cũng có sự cải thiện đáng kể. Cụ thể, điểm tối đa tăng từ 8,9 lên 10,0, phản ánh sự tiến bộ của nhóm sinh viên có năng lực tốt. Đồng thời, điểm tối thiểu cũng tăng từ 3,2 lên 3,9, cho thấy ngay cả những sinh viên có kết quả thấp cũng có sự cải thiện nhất định.

Bảng 1. Điểm trung bình của bài kiểm tra thường xuyên 1 và bài kiểm tra thường xuyên 2

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TX1	40	3,2	8,9	6,09	1,79
TX2	40	3,9	10	7,01	1,85

Độ lệch chuẩn của hai bài kiểm tra lần lượt là 1,79 và 1,85, cho thấy mức độ phân tán điểm số của sinh viên giữa hai bài kiểm tra là tương đối tương đồng. Điều này cho thấy sự cải thiện không chỉ xảy ra ở một nhóm nhỏ mà có xu hướng diễn ra trên toàn bộ mẫu nghiên cứu.

Để xác định sự khác biệt về điểm số giữa hai bài kiểm tra có ý nghĩa thống kê hay không, nghiên cứu sử dụng phép kiểm định Paired Samples t-test. Kết quả được trình bày trong Bảng 2.

Bảng 2. So sánh điểm bài kiểm tra thường xuyên 1 và bài kiểm tra thường xuyên 2

	t	df	Sig. (2-tailed)
TX1-TX2	20,93	39	,000

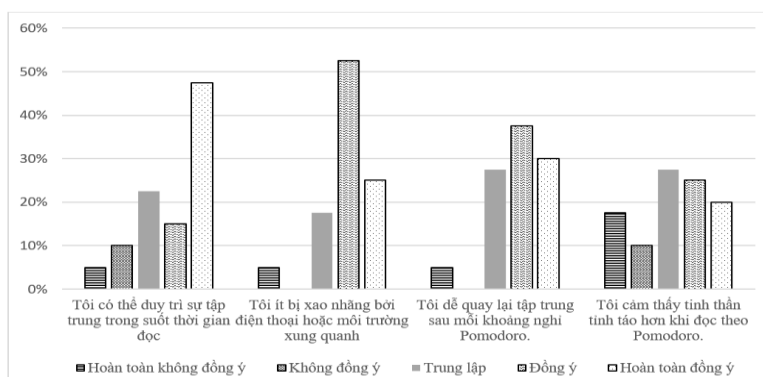
Giá trị Sig. (2-tailed) = ,000 < 0,05 cho thấy sự khác biệt giữa điểm số của hai bài kiểm tra là có ý nghĩa thống kê. Điều này chứng tỏ việc áp dụng kĩ thuật Pomodoro đã có tác động tích cực và rõ rệt đến kết quả đọc hiểu của sinh viên.

Tổng hợp các kết quả trên cho thấy việc áp dụng kĩ thuật Pomodoro đã mang lại hiệu quả tích cực về cả mặt định lượng (điểm số tăng) và tính ổn định (phân bố điểm không thay đổi), qua đó góp phần nâng cao hiệu suất đọc hiểu cho sinh viên trong điều kiện giới hạn về thời gian.

So sánh với các nghiên cứu trước, kết quả nghiên cứu này nhất quán với quan điểm cho rằng quản lí thời gian là một thành tố quan trọng của tự điều chỉnh học tập (Zimmerman, 2002) và có mối liên hệ tích cực với thành tích học tập nói chung (Claessens và cộng sự, 2007) cho rằng quản lí thời gian có mối liên hệ tích cực với kết quả học tập nói chung và hiệu suất đọc hiểu nói riêng. Tuy nhiên, nghiên cứu hiện tại góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm trong bối cảnh cụ thể của sinh viên chuyên ngành Ngôn ngữ Anh tại Việt Nam, nơi các nghiên cứu về ứng dụng kĩ thuật quản lí thời gian trong luyện đọc còn tương đối hạn chế.

4.2. Quan điểm của sinh viên về việc áp dụng kĩ thuật Pomodoro trong kĩ năng đọc hiểu

4.2.1. Ảnh hưởng của kĩ thuật Pomodoro đối với khả năng tập trung

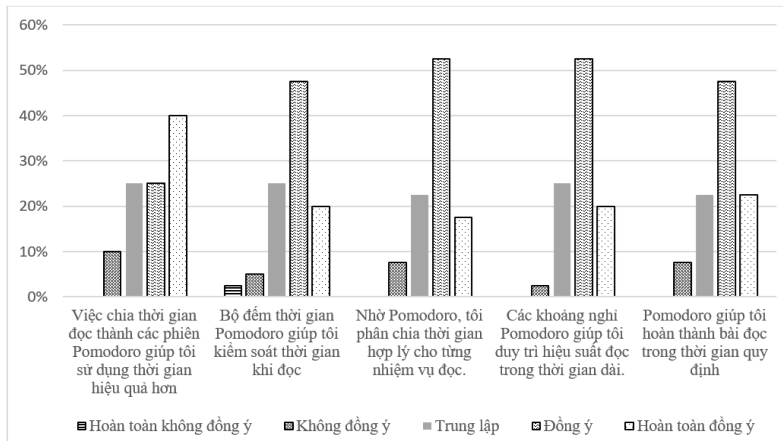


Hình 3. Ảnh hưởng của kĩ thuật Pomodoro đối với khả năng tập trung

Phần lớn sinh viên cho rằng kỹ thuật Pomodoro giúp họ tập trung tốt hơn trong quá trình đọc hiểu. Việc chia thời gian học thành các phiên học ngắn khiến sinh viên có mục tiêu rõ ràng trong từng khoảng thời gian, từ đó hạn chế việc xao nhãng và trì hoãn. Nhiều sinh viên cho biết họ ít bị phân tâm bởi điện thoại hoặc các yếu tố bên ngoài hơn khi biết rằng mình chỉ cần tập trung cao độ trong một khoảng thời gian nhất định. Cụ thể, tất cả 10 sinh viên tham gia phỏng vấn đều bày tỏ quan điểm rằng nhờ áp dụng phương pháp này mà sinh viên tập trung hơn vì “*chỉ cần tập trung trong một khoảng thời gian nhất định sau đó lại được nghỉ*” (SV8). Nhờ đó, kết quả làm bài của sinh viên tốt hơn.

4.2.2. Ảnh hưởng của kỹ thuật Pomodoro đối với khả năng quản lý thời gian khi đọc

Sinh viên đánh giá cao vai trò của kỹ thuật Pomodoro trong việc quản lý thời gian học tập. Nhiều sinh viên cho rằng trước đây họ thường dành quá nhiều thời gian cho một bài đọc nhưng không đạt hiệu quả cao, trong khi với Pomodoro, họ học cách phân bổ thời gian hợp lý hơn và hoàn thành nhiệm vụ đúng kế hoạch.

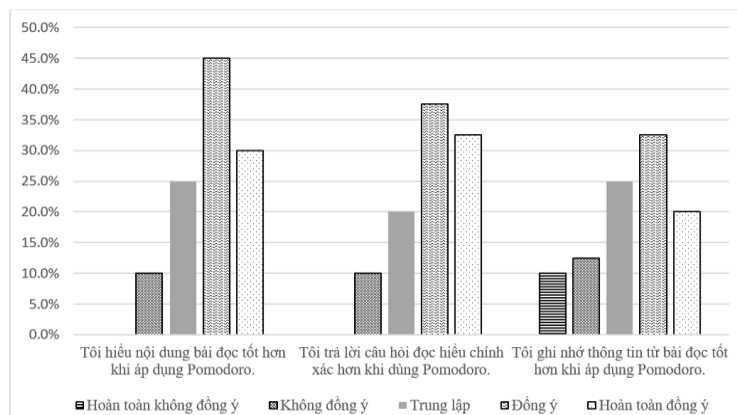


Hình 4. Ảnh hưởng của kỹ thuật Pomodoro đối với khả năng quản lý thời gian khi đọc

Những phản hồi này cho thấy kỹ thuật Pomodoro không chỉ hỗ trợ sinh viên về mặt tổ chức thời gian mà còn giúp họ kiểm soát tiến độ đọc và giảm cảm giác quá tải khi phải xử lý các bài đọc dài.

Phản hồi phỏng vấn cho thấy kỹ thuật Pomodoro không chỉ hỗ trợ quản lý thời gian mà còn giúp kiểm soát tiến độ đọc và giảm cảm giác quá tải. Một sinh viên cho biết: “*Em thấy chia thời gian đọc thành từng phiên ngắn giúp em không bị mệt, em thường dành ra 20 phút làm dạng bài em thích nhất sau đó em nghỉ, các dạng bài khác em dành ra 25 phút mỗi bài.*” (SV6). Sinh viên khác cũng chia sẻ rằng “*kỹ thuật này giúp em không còn cảm thấy quá tải như trước, em luôn hoàn thành hết 30 câu hỏi trong đề*” (SV3).

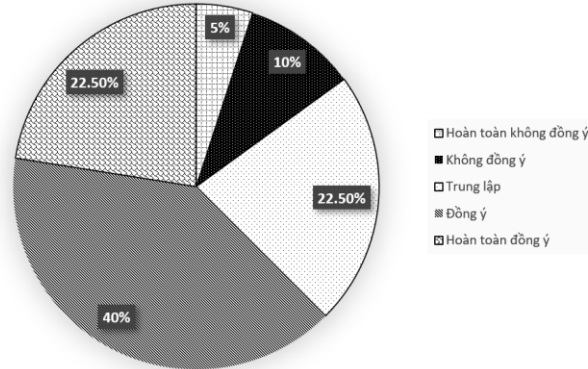
4.2.3. Ảnh hưởng của kỹ thuật Pomodoro đối với khả năng đọc hiểu



Hình 5. Ảnh hưởng của kỹ thuật Pomodoro đối với khả năng đọc hiểu

Đa số sinh viên cho rằng kĩ thuật Pomodoro giúp họ hiểu bài tốt hơn, ghi nhớ nội dung chính rõ ràng hơn và trả lời câu hỏi đọc hiểu chính xác hơn. Sinh viên cũng cho biết họ có nhiều thời gian hơn để rà soát lại thông tin sau mỗi phiên học, giúp củng cố kiến thức. Một sinh viên chia sẻ rằng: “*Em thấy chia thời gian cụ thể cho từng bài giúp em tập trung vào bài cụ thể và em hiểu bài rõ hơn.*” (SV1)

4.2.4. Quan điểm của sinh viên về việc tiếp tục sử dụng kĩ thuật Pomodoro



Hình 6. Quan điểm của sinh viên về việc tiếp tục sử dụng kĩ thuật Pomodoro

Phần lớn sinh viên bày tỏ mong muốn tiếp tục sử dụng kĩ thuật Pomodoro trong quá trình học tập, không chỉ đối với kĩ năng đọc hiểu mà còn cho các kĩ năng khác như viết và học từ vựng. Điều này cho thấy kĩ thuật Pomodoro được sinh viên đánh giá là một phương pháp học tập khả thi. Một sinh viên chia sẻ rằng “*em thấy phương pháp này khá hay nên em thử áp dụng cho cả việc học từ vựng*” (SV3). Sinh viên khác cũng cho biết “*kĩ thuật này giúp em duy trì thói quen học đều đặn và cảm thấy việc học dễ kiểm soát hơn*” (SV5).

Thảo luận:

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự cải thiện điểm số sau bốn tuần áp dụng kĩ thuật Pomodoro, và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê. Điều này trả lời trực tiếp câu hỏi nghiên cứu: việc áp dụng kĩ thuật Pomodoro có tác động tích cực và có ý nghĩa đến hiệu suất đọc hiểu tiếng Anh của sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Ngôn ngữ Anh.

Việc tăng điểm không chỉ phản ánh sự tiến bộ về mặt kết quả kiểm tra, mà còn gợi ý những thay đổi ở cấp độ quá trình nhận thức khi đọc. Khi thời gian được tổ chức thành các phiên tập trung ngắn xen kẽ nghỉ ngơi, sinh viên có thể duy trì mức độ tập trung ổn định hơn, kiểm soát tiến độ đọc thay vì bị cuốn vào từng chi tiết nhỏ, giảm cảm giác quá tải khi xử lý văn bản dài. Kĩ thuật Pomodoro dường như đã hỗ trợ cơ chế điều hành nhận thức trong quá trình đọc, từ đó nâng cao hiệu suất tổng thể.

Kết quả của nghiên cứu này củng cố các phát hiện trước đây về mối liên hệ tích cực giữa quản lí thời gian và thành tích học tập (Claessens và cộng sự, 2007). Tuy nhiên, điểm đáng chú ý là các nghiên cứu trước chủ yếu xem xét thành tích học tập nói chung, trong khi nghiên cứu hiện tại cụ thể hóa tác động này trong một kĩ năng ngôn ngữ có tính nhận thức cao là đọc hiểu tiếng Anh.

Đồng thời, trong bối cảnh nghiên cứu đọc hiểu tại Việt Nam, các công trình như Nguyễn (2021) hay Thảo & Thắm (2018) thường nhấn mạnh vai trò của vốn từ vựng và chiến lược đọc. Nghiên cứu hiện tại không phủ nhận các yếu tố đó, nhưng bổ sung một hướng tiếp cận khác: cải thiện đọc hiểu không chỉ thông qua phát triển năng lực ngôn ngữ, mà còn thông qua tổ chức lại cách người học thực hiện nhiệm vụ đọc. Nói cách khác, quản lí thời gian có thể đóng vai trò như một “đường vòng” hỗ trợ người học vận dụng tốt hơn các chiến lược đọc sẵn có. Điểm này giúp mở rộng cách hiểu về các yếu tố ảnh hưởng đến đọc hiểu trong bối cảnh đại học Việt Nam.

Tổng hợp kết quả định lượng và định tính cho thấy kĩ thuật Pomodoro có tác động tích cực và có ý nghĩa thống kê đối với hiệu suất đọc hiểu của sinh viên. Không chỉ điểm số tăng, mà sinh viên còn báo cáo sự cải thiện về khả năng tập trung và kiểm soát thời gian. Điều này cho thấy tác động của Pomodoro diễn ra ở cả hai cấp độ: quá trình và kết quả của hoạt động đọc. Như vậy, nghiên cứu đã

cung cấp bằng chứng thực nghiệm rằng can thiệp về quản lý thời gian có thể nâng cao hiệu quả đọc hiểu trong môi trường lớp học đại học.

Đặc biệt, độ lệch chuẩn của hai bài kiểm tra gần như không thay đổi (1,79 và 1,85). Điều này chỉ ra rằng sự cải thiện điểm số không chỉ xảy ra ở một nhóm nhỏ sinh viên mà tương đối đồng đều trong toàn bộ nhóm nghiên cứu. Nói cách khác, kỹ thuật Pomodoro không làm gia tăng sự phân hóa kết quả học tập mà có thể mang lại lợi ích cho nhiều đối tượng sinh viên ở các mức năng lực khác nhau. Đây là một điểm đáng chú ý vì nhiều biện pháp can thiệp thường chỉ hỗ trợ nhóm khá hoặc nhóm yếu. Kết quả này cho thấy Pomodoro có thể là một công cụ mang tính bao quát trong giảng dạy đọc hiểu.

5. Kết luận và kiến nghị

Kết quả phân tích định lượng cho thấy điểm trung bình bài đọc hiểu của sinh viên tăng đáng kể sau bốn tuần áp dụng kỹ thuật Pomodoro, và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê. Điều này khẳng định rằng kỹ thuật Pomodoro có tác động tích cực đến hiệu suất đọc hiểu trong bối cảnh lớp học đại học. Bên cạnh đó, dữ liệu định tính từ bảng hỏi và phỏng vấn cho thấy sinh viên cảm nhận rõ sự cải thiện về khả năng tập trung, kiểm soát thời gian và xử lý văn bản đọc dài.

Một điểm đáng chú ý của nghiên cứu là độ lệch chuẩn của điểm số trước và sau can thiệp gần như không thay đổi, cho thấy sự cải thiện diễn ra tương đối đồng đều trong nhóm sinh viên tham gia, thay vì chỉ mang lại lợi ích một nhóm cụ thể.

Từ các kết quả trên, nghiên cứu đề xuất rằng giảng viên có thể tích hợp kỹ thuật Pomodoro vào các giờ luyện đọc hiểu nhằm hỗ trợ sinh viên quản lý thời gian và duy trì sự tập trung khi xử lý các văn bản học thuật dài. Sinh viên cũng được khuyến nghị chủ động áp dụng kỹ thuật này trong quá trình tự học và điều chỉnh thời lượng các phiên học cho phù hợp với khả năng cá nhân.

Tuy nhiên, nghiên cứu vẫn tồn tại một số hạn chế như phạm vi nghiên cứu nhỏ và thời gian can thiệp tương đối ngắn. Các nghiên cứu tiếp theo nên sử dụng nhóm đối chứng, mở rộng cỡ mẫu và thời gian can thiệp để kiểm chứng tác động của kỹ thuật Pomodoro một cách chặt chẽ hơn, đồng thời xem xét ảnh hưởng của kỹ thuật này đối với các kỹ năng ngôn ngữ khác.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt

1. Hoàng Thị Thu & Phùng Thị Thu Hà. (2019). *Các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng đọc hiểu tiếng Anh của sinh viên chương trình tiên tiến*. TNU Journal of Science and Technology, 194(01), 99-104.

Tiếng Anh

2. Carr, W., & Kemmis, S. (1986). *Becoming critical: Education, knowledge, and action research*. Deakin University Press.
3. Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro technique: The acclaimed time-management system that has transformed how we work*. Currency.
4. Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). *A review of the time management literature*. Personnel Review, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
5. Grabe, W., & Stoller, F. L. (2011). *Teaching and researching reading* (2nd ed.). Routledge.
6. MacIsaac, D. (1995). *An introduction to action research*. Physics Education Server, Buffalo State College. <http://physicsed.buffalostate.edu/danowner/actionrsch.html>
7. Misra, R., & McKean, M. (2000). *College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*. American Journal of Health Studies, 16(1), 41-51.
8. Snow, C. E. (2002). *Reading for understanding: Toward an R&D program in reading comprehension*. RAND Corporation.
9. Thao, T. Q., & Tham, D. M. (2018). *The difficulties in ESP reading comprehension encountered by English-majored students*. VNU Journal of Foreign Studies, 34(2). <https://doi.org/10.25073/2525-2445/vnufts.4253>
10. Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. Theory Into Practice, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2