

GIÁO DỤC KĨ NĂNG SỐNG – SỰ ẢNH HƯỞNG ĐẾN RỐI NHIỀU TÂM LÍ SINH VIÊN

Lê Thị Hoa

*Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn
Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh*

TÓM TẮT

Rối nhiều tâm lí sinh viên ảnh hưởng sâu sắc đến chất lượng giáo dục. Kết quả nghiên cứu biểu hiện rối nhiều tâm lí của sinh viên trong các trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh cho thấy có nguyên nhân chủ quan là do sinh viên thiếu một số kĩ năng sống. Khắc phục rối nhiều tâm lí ở sinh viên thông qua giáo dục kĩ năng sống là việc làm quan trọng và cấp bách; các trường đại học, cao đẳng cần xây dựng định hướng và giải pháp cho việc giáo dục kĩ năng sống.

Từ khóa: kĩ năng sống, tâm lí, rối nhiều

*

1. Khái niệm kĩ năng sống

Thuật ngữ “kĩ năng sống” xuất hiện lần đầu tiên trong lĩnh vực sức khỏe liên quan đến dinh dưỡng, vệ sinh, HIV/AIDS.

Khái niệm “kỹ năng sống” thay đổi nội hàm: ban đầu là những kĩ năng thích nghi và tạo ra thu nhập (nghĩa là kĩ năng kiếm kế sinh nhai – liên quan đến việc giải quyết đói nghèo) đến năng lực cá nhân để thực hiện đầy đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hàng ngày.

Những khái niệm liên quan khác:

- Kĩ năng sống là những hành vi làm cho các cá nhân có thể thích nghi và giải quyết có hiệu quả các yêu cầu và thách thức của cuộc sống.

- Kĩ năng sống là những kĩ năng tâm lí – xã hội liên quan đến tri thức, những giá trị và những thái độ.

Như vậy, hình thức tồn tại của kĩ năng sống có thể là những hành vi, hay những

khả năng tâm lí xã hội, mà những khả năng tâm lí xã hội này là kết quả tổng hợp của tri thức, giá trị và thái độ của một cá nhân và những khả năng này phải dẫn đến hành động.

Kĩ năng sống bao gồm 3 nhóm:

- Kĩ năng nhận thức bao gồm các kĩ năng cụ thể như: tư duy phê phán, giải quyết vấn đề, nhận thức hậu quả, ra quyết định, khả năng sáng tạo, tự nhận thức về bản thân, đặt mục tiêu, xác định giá trị...

- Kĩ năng đương đầu với xúc cảm, bao gồm động cơ, ý thức trách nhiệm, cam kết, kiềm chế căng thẳng, kiểm soát được cảm xúc, tự quản lí, tự giám sát và tự điều chỉnh...

- Kĩ năng xã hội hay kĩ năng tương tác bao gồm: giao tiếp, tính quyết đoán, kĩ năng thương thuyết/từ chối, hợp tác, sự thông cảm, nhận thấy sự thiện cảm của người khác...

Các kĩ năng kể trên cho thấy: có những kĩ năng biểu hiện bằng hành động, nhưng cũng có những kĩ năng thể hiện dưới dạng khả năng tâm lí xã hội (như động cơ, ý thức trách nhiệm...).

Cách phân loại trên xuất phát từ lĩnh vực sức khỏe. Sức khỏe được hiểu theo nghĩa đầy đủ bao hàm không chỉ sức khỏe thể chất mà cả sức khỏe tâm lí/ tinh thần. Như vậy sức khỏe gắn liền với các vấn đề xã hội. Cho nên cách phân loại trên tạm thời được giới khoa học chấp nhận.

Mỗi lĩnh vực, mỗi vấn đề xã hội có những kĩ năng sống đặc thù và tương thích, do đó những kĩ năng sống cụ thể của từng lĩnh vực sẽ phản ánh tính đặc thù phù hợp với lĩnh vực, vấn đề xã hội đó.

Những nội dung của kĩ năng sống (hay vấn đề có thể tiếp cận kĩ năng sống):

1. Vệ sinh, vệ sinh thực phẩm, sức khỏe, dinh dưỡng
2. Các vấn đề về giới, giới tính, sức khỏe sinh sản
3. Ngăn ngừa và chăm sóc người bệnh HIV/AIDS
4. Sử dụng rượu, thuốc lá và ma túy
5. Ngăn ngừa thiên tai, bạo lực và rủi ro
6. Hòa bình và giải quyết xung đột
7. Gia đình và cộng đồng
8. Giáo dục công dân
9. Bảo vệ thiên nhiên và môi trường
10. Văn hóa
11. Ngôn ngữ
12. Công nghệ
13.

Những vấn đề xã hội mới luôn nảy sinh, nên nội dung của kĩ năng sống, hay những vấn đề tiếp cận kĩ năng sống ngày càng mở rộng.

2. Sự cần thiết phải giáo dục kĩ năng sống

- Giáo dục kĩ năng sống tạo điều kiện thực hành và tăng cường những kĩ năng tâm lí xã hội theo những cách phù hợp với từng nhóm đối tượng và từng vùng. Nó góp phần thúc đẩy sự phát triển cá nhân và xã hội, ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe và bảo vệ quyền con người. Thiếu kĩ năng sống là một trong những nguyên nhân chủ yếu làm nảy sinh nhiều vấn đề cá nhân và xã hội.

- Mục tiêu của chương trình hành động về giáo dục cho mọi người (Dakar) đã yêu cầu các nước phải đảm bảo cho trẻ em, vị thành niên và người lớn được tiếp cận với chương trình kĩ năng sống phù hợp.

- Giáo dục kĩ năng sống sẽ nâng cao hiệu quả ngoài của giáo dục (theo cách nói của Việt Nam) như vậy sẽ đáp ứng nhu cầu cuộc sống của người học, gia đình và cộng đồng.

3. Mối quan hệ giữa kĩ năng sống và chất lượng giáo dục

Mục tiêu 6 của chương trình hành động Dakar về giáo dục cho mọi người đã bao hàm điều khoản coi kĩ năng sống như là một khía cạnh của chất lượng giáo dục.

Bốn trụ cột giáo dục của UNESCO là một cách tiếp cận kĩ năng sống. Đó chính là sự kết hợp các kĩ năng tâm lí xã hội (learning to know là kĩ năng sống liên quan đến tri thức, learning to be là kĩ năng sống liên quan đến giá trị, learning to live together là kĩ năng sống liên quan đến thái độ) với kĩ năng tâm vận động, kĩ năng thực hành (learning to do).

Vì vậy đánh giá chất lượng giáo dục cần tính đến những tiêu chí đánh giá kĩ năng sống của người học.

4. Kỹ năng sống của sinh viên dưới góc nhìn rối nhiễu tâm lý

Qua khảo sát 802 sinh viên của 5 trường đại học, cao đẳng tại thành phố Hồ Chí Minh, cho thấy:

- Có 55,9% sinh viên được hỏi cho rằng họ thường trong tình trạng “khó tập trung, đầu óc trống rỗng”.
- 36,2% sinh viên “không thể tập trung suy nghĩ nhiều thứ một lúc”.
- 34,5% “không thể yên tâm nghỉ ngơi, hay thư giãn vì luôn cảm thấy phải làm điều gì đó”.
- 33,7% “dễ bị mệt”.
- 26,5% “dễ xúc động, cảm xúc không ổn định”.
- 22,5% “không làm chủ được bản thân”.
- 20,2% “dễ bị ảnh hưởng bởi cảm xúc của người khác”.
- 18,9% “khó đi vào giấc ngủ”.
- 18,7% “không có khả năng duy trì bền bỉ một công việc”.
- 16,1% “hay tỏ ra nóng nảy, cáu kỉnh với những vấn đề nhỏ nhặt”. [5]

Khi hỏi về lý do chọn nghề và cảm nhận về nghề đang theo học cũng như môi trường học tập (trong quá trình học nghề) được xem như là một yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu, hứng thú, động cơ học tập, kết quả thu được:

- 37,7% sinh viên trả lời: “em rất thích tuy không hiểu rõ lắm về nghề này”.
- 20,9% “theo định hướng lời khuyên của gia đình”.
- 20,5% “không được như trước đây em nghĩ”.
- 10% “bản khoăn muốn đổi nghề khác”, “thất vọng”.

Về tự đánh giá của sinh viên về bản thân, kết quả:

- 28,7% sinh viên “khó thích nghi với các chuẩn mực của xã hội”.
- 24,8% “vẫn thấy còn nhút nhát, lo lắng nhiều”.
- 14,1% “kém thông minh, nhút nhát, sợ đám đông”.

Về tự đánh giá mức độ thích nghi trong học tập:

- 41,6% sinh viên còn: “hoang mang, chưa biết cách tự học sao cho đạt kết quả”.
- 20,8% “cần được tư vấn, giúp đỡ”.

Từ kết quả trên cho thấy có một số sinh viên khó thích nghi với môi trường đại học, cao đẳng dẫn đến rối nhiễu tâm lý trong quá trình học tập. Mà một trong những nguyên nhân chủ quan cơ bản là do thiếu một số kỹ năng sống như: kỹ năng nhận thức (kỹ năng sáng tạo, giải quyết vấn đề trong cuộc sống và học tập ở môi trường cao đẳng, đại học; kỹ năng đặt mục tiêu hoạt động; kỹ năng nhận thức và xác định giá trị nghề nghiệp, cũng như kỹ năng tự nhận thức, đánh giá bản thân). Thiếu kỹ năng đương đầu với cảm xúc (kỹ năng tự quản lý, tự giám sát và tự điều chỉnh bản thân cho phù hợp với môi trường sống; kỹ năng kiềm chế căng thẳng, kiểm soát cảm xúc). Thiếu kỹ năng xã hội (kỹ năng giao tiếp, chia sẻ; kỹ năng hợp tác; kỹ năng làm việc nhóm).

5. Kiến nghị

1. Nâng cao nhận thức cho những nhà hoạch định chính sách, nhà giáo, gia đình và cộng đồng về sự cần thiết phải tiến hành giáo dục kỹ năng sống cho mọi người, đặc biệt là thanh niên sinh viên – những chủ nhân tương lai của đất nước, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho họ.

2. Cần xây dựng “chương trình quốc gia về giáo dục kỹ năng sống” tổng thể và lập kế hoạch triển khai.

3. Các trường cao đẳng, đại học cần xây dựng “chương trình giáo dục kỹ năng sống” phù hợp với đặc thù ngành nghề đào tạo. Tập hợp các lực lượng trong trường chia sẻ kinh nghiệm và phối hợp tiến hành giáo dục kỹ năng sống.

4. Điều tra nhu cầu, phân tích đặc điểm đối tượng và yêu cầu bối cảnh của từng loại trường đại học, cao đẳng để xác định và lựa chọn ưu tiên những kỹ năng sống phù hợp với từng nhóm đối tượng.

5. Kết hợp đưa nội dung giáo dục kỹ năng sống vào chương trình đào tạo nghề ở

bậc cao đẳng, đại học theo cả hai cách: Thiết kế nội dung riêng về giáo dục kỹ năng sống dành cho hoạt động ngoại khóa; và vận dụng cách tiếp cận vào các môn học, phương pháp tổ chức dạy học trong chương trình đào tạo của trường.

6. Xây dựng các điều kiện thực hiện: pháp lý, nguồn lực (kinh phí, thời gian, đào tạo đội ngũ, cách đánh giá).

7. Tổ chức phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, Đoàn Thanh Niên Cộng sản Hồ Chí Minh và Hội Sinh viên...

8. Bên cạnh việc phát huy nội lực cần tranh thủ sự hỗ trợ về kỹ thuật và tài chính của các tổ chức quốc tế...

*

LIFE SKILLS EDUCATION AND ITS EFFECTS ON STUDENTS' PSYCHOLOGY DISORDERS

Le Thi Hoa

*University of Social Sciences and Humanities
Vietnam National University of Ho Chi Minh City*

ABSTRACT

Students' psychology disorders dramatically affect the educational quality. The result of the research on the manifestations of students' psychology disorders at the universities located in Ho Chi Minh city showed that the subjective reasons are attributed to the fact that the students lack some of the life skills. It is crucial and urgent to overcome students' psychology disorders through life skills education. It is necessary that universities and colleges set up orientation and solutions for life skills education.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Hội thảo tập huấn về “Giáo dục kỹ năng sống” và “Festival khám phá khoa học cùng Skycare” thành phố Hồ Chí Minh, tháng 8/2011.
- [2]. Kỷ yếu hội thảo quốc tế “Đảm bảo chất lượng giáo dục đại học Việt Nam”, Hà Nội tháng 9/2003.
- [3]. UNESSCO/UIS Life Skills Mapping Exercise. Annet Bernard. UNESCO Bangkok 2006.
- [4]. Lê Thị Minh Châu (2006), *UNICEF Việt Nam và giáo dục kỹ năng sống cho thanh, thiếu niên*.
- [5]. Lê Thị Hoa (2009), *Biểu hiện rối nhiễu tâm lý ở tuổi sinh viên*, đề tài nghiên cứu khoa học Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn – Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.