

VỀ KỸ NĂNG SỐNG CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

VŨ VĂN LONG^(*)

Kỹ năng sống là một trong những thuộc tính tâm lý của con người. Nó được hình thành trong mỗi người qua những trải nghiệm của bản thân và do quá trình giáo dục ở gia đình, nhà trường, xã hội. Thuật ngữ kỹ năng sống được người Việt Nam biết đến bắt đầu từ chương trình “Giáo dục kỹ năng sống để bảo vệ sức khỏe và phòng chống HIV/AIDS cho thanh thiếu niên trong và ngoài trường” của UNICEF năm 1996 (Nguyễn Thị Thanh Nhân, 2010, tr.20). Kỹ năng sống trong chương trình này chỉ bao gồm những kỹ năng sống cốt lõi như: kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng xác định giá trị, kỹ năng ra quyết định...

Cho đến nay, có nhiều quan điểm khác nhau về kỹ năng sống cũng như cách nhìn nhận khác nhau về các kỹ năng sống cần thiết đối với mỗi lứa tuổi, đối tượng cụ thể. Theo chúng tôi, có thể hiểu kỹ năng sống là khả năng tâm lý-xã hội quan trọng và cần thiết được cá nhân vận dụng để giải quyết có hiệu quả, đồng thời có những hành vi tích cực trước những thách thức trong cuộc sống hàng ngày. Kỹ năng sống cần được phân biệt với những kỹ năng thông thường hình thành trong học tập hay

cuộc sống hàng ngày (như kỹ năng đọc, đếm, làm toán, kỹ năng thao tác chuyên môn...).

Trong xã hội hiện nay, kỹ năng sống là một trong những yếu tố quan trọng đem tới những thành công trong cuộc sống của mỗi người. Đặc biệt đối với lứa tuổi còn đang ngồi trên ghế nhà trường, trong đó có đối tượng học sinh trung học cơ sở (THCS), nếu được rèn luyện, bồi dưỡng một cách có hệ thống, các em sẽ có được những kỹ năng sống cần thiết, góp phần làm nên những thành công của các em trong tương lai.

Nội dung bài viết góp phần khái quát một số đặc điểm tâm, sinh lý của lứa tuổi học sinh THCS và những yếu tố ảnh hưởng đến sự hình thành, phát triển kỹ năng sống của các em, đồng thời làm rõ thực trạng kỹ năng sống của học sinh THCS hiện nay qua kết quả khảo sát thực tế của chúng tôi tại một số tỉnh thành, từ đó đưa ra một số đề xuất nhằm góp phần phát triển kỹ năng sống cho các em học sinh lứa tuổi này.

^(*) ThS. Tâm lý học, Học viện Hậu cần.

1. Một số đặc điểm tâm, sinh lý của học sinh trung học cơ sở

Lứa tuổi học sinh THCS là một giai đoạn phát triển tâm, sinh lý đầy phức tạp. Đó là những yếu tố quan trọng tác động mạnh mẽ đến kỹ năng sống của các em.

Ở lứa tuổi này, do sự phát triển mạnh mẽ về tâm, sinh lý đã dẫn đến sự không tương xứng giữa tốc độ phát triển về mặt tâm, sinh lý và sự phát triển về mặt xã hội.

Về đặc điểm sinh lý: Lứa tuổi học sinh THCS diễn ra những thay đổi lớn về sinh lý như tăng mạnh chiều cao, trọng lượng và sức khỏe, phát triển những đặc trưng tính dục và vóc dáng... Sự thay đổi này có những khác biệt giữa nam và nữ, đem đến cho các em sự bối rối, ngỡ ngàng cùng với những thay đổi đó của cơ thể, và đôi khi là sự thiếu tự tin về ngoại hình. Cơ thể các em phát triển mạnh mẽ nhưng không đồng đều. Sự phát triển của hệ xương, mà chủ yếu là xương tay, xương chân rất nhanh. Thể tích của tim tăng nhanh, hoạt động của tim mạnh mẽ hơn, nhưng các mạch máu lại phát triển chậm. Tuyến nội tiết bắt đầu hoạt động mạnh, thường dẫn đến sự rối loạn của hệ thần kinh. Vì thế các em thường dễ xúc động, dễ bực tức, nổi nóng, đôi khi có những phản ứng khá gay gắt, mạnh mẽ, không kiềm chế được bản thân.

Hiện tượng dậy thì ở lứa tuổi học sinh THCS đánh dấu một quá trình thay đổi sâu sắc, đôi khi có thể tạo ra những khủng hoảng, lo lắng cho các em trước những thay đổi mới mẻ trong bản thân mình.

Về đặc điểm tâm lý-xã hội: Lứa tuổi học sinh THCS là lứa tuổi chuyển tiếp

giữa lứa tuổi tiểu học và trung học phổ thông, các em không còn là trẻ con nhưng cũng chưa hẳn là người lớn. Quá trình cá thể hóa trong giai đoạn này bao gồm sự phát triển tính độc lập các mối quan hệ gia đình, sự suy yếu các mối quan hệ ràng buộc mà trước đây là rất quan trọng đối với các em. Vị thế của các em dần được thay đổi trong gia đình, được người lớn lắng nghe ý kiến nhiều hơn trong một số vấn đề quan trọng, được giao những trọng trách, nhiệm vụ quan trọng hơn. Điều này sẽ tác động tới một số kỹ năng sống cơ bản của các em như: kỹ năng giao tiếp, kỹ năng ra quyết định, kỹ năng tự nhận thức...

Các em bắt đầu quan tâm tới bản thân, đến phẩm chất nhân cách của mình, thể hiện thái độ đối với người khác. Nhờ khả năng tự ý thức, các em biết nhận thức, đánh giá bản thân mình, so sánh mình với người khác. Đây sẽ là điều kiện thuận lợi để phát triển các kỹ năng sống như: kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng khẳng định bản thân, xác định giá trị... Tình cảm của các em ở lứa tuổi này mang tính bùng nổ, dễ thay đổi sẽ ảnh hưởng tới sự hình thành và phát triển các kỹ năng sống như: kỹ năng giao tiếp, kỹ năng ứng phó với những căng thẳng...

Điều kiện sống, sinh hoạt và môi trường xung quanh là những yếu tố gắn liền với đặc điểm tâm lý-xã hội của các em. Với học sinh THCS ở những tỉnh, thành phố lớn sống trong môi trường đô thị phát triển với điều kiện vật chất đầy đủ, phương tiện truyền thông đa dạng, các em dễ có điều kiện tiếp cận thông tin thường xuyên và nhanh chóng hơn học sinh ở các khu vực khác. Trong những điều kiện thuận lợi đó, các em có

nhiều cơ hội học hỏi, tiếp xúc, giao lưu. Điều này cũng có thể góp phần phát triển những đặc điểm tâm lý của các em sớm và nhanh hơn so với các bạn cùng lứa tuổi ở những khu vực khác. Do đó, việc hình thành và phát triển một số đặc điểm tính cách, tự ý thức, cái tôi,... cũng mạnh mẽ hơn; sự tự tin trong giao tiếp, khả năng ứng phó với các căng thẳng cũng được tăng lên.

2. Một số yếu tố ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển kỹ năng sống của học sinh THCS

Ngoài mối liên quan mật thiết đến những đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi, kỹ năng sống của học sinh THCS còn hình thành và phát triển dưới sự tác động của nhiều yếu tố chủ quan và khách quan khác.

Trước hết, *về mặt chủ quan*, kỹ năng sống của học sinh THCS chịu tác động của *yếu tố bẩm sinh, di truyền*. Kiểu hệ thần kinh cũng ảnh hưởng tới tính cách, khả năng chịu đựng, kiềm chế cảm xúc, tình cảm của các em. Các yếu tố bẩm sinh, di truyền được kể đến đầu tiên vì thực tế không phải đứa trẻ nào sinh ra cũng giống nhau và có đầy đủ các đặc điểm về mặt sinh học. Có những đứa trẻ sinh ra đã bị khuyết tật một bộ phận hay một chức năng nào đó, ảnh hưởng đến khả năng nhận thức của các em, đồng thời việc hình thành và phát triển những kỹ năng sống cơ bản cho các em cũng gặp nhiều khó khăn và cần nhiều thời gian.

Bên cạnh đó, một yếu tố chủ quan khác phải kể đến là *khả năng nhận thức*. Khả năng nhận thức ở mỗi cá nhân là khác nhau, tạo ra sự chênh lệch về thành tích học tập giữa các học sinh. Năng lực nhận thức thể hiện ở khả năng tập trung chú ý, tri giác, năng lực ghi

nhớ, thực hiện các thao tác tư duy. Ngoài ra, năng lực nhận thức còn thể hiện thông qua năng lực tự học của các em. Những em có khả năng nhận thức nhanh, tốt thì học lực sẽ tốt hơn so với các em có khả năng nhận thức ở mức độ trung bình. Năng lực nhận thức cũng có ảnh hưởng khá lớn tới sự hình thành và phát triển kỹ năng sống của các em.

Về mặt khách quan, kỹ năng sống của học sinh THCS trước hết chịu tác động của *những đặc điểm về văn hóa xã hội*. Mỗi vùng miền với những bản sắc khác nhau, những đặc trưng riêng đã tạo nên những khác biệt trong suy nghĩ và lối sống của mỗi nhóm dân cư. Những đặc trưng văn hóa đó ít nhiều ảnh hưởng tới sự hình thành và phát triển kỹ năng sống của học sinh THCS.

Yếu tố khách quan khác tác động tới sự hình thành và phát triển kỹ năng sống của học sinh THCS là *môi trường sống*: bao gồm môi trường gia đình, nhà trường và xã hội. Trong gia đình, những yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp tới sự hình thành và phát triển kỹ năng sống của các em chính là: cách giáo dục của cha mẹ với con cái, cách ứng xử giữa các thành viên, bầu không khí tâm lý gia đình, mức sống, phong cách sống, nề nếp... Ở nhà trường, các yếu tố như quan hệ giữa giáo viên và học sinh, giữa học sinh và học sinh, cách giáo dục và quản lý học sinh, môi trường học đường, không khí lớp học, các hoạt động ngoại khóa... cũng tác động không nhỏ tới kỹ năng sống của các em. Với môi trường xã hội, những hoạt động sống bên ngoài gia đình và nhà trường, việc tham gia các hoạt động mang tính chất cộng đồng, tham gia vào những mối quan hệ khác nhau... sẽ ảnh hưởng tới việc hình thành kỹ năng sống của các

em. Môi trường xã hội vừa mang lại nhiều cơ hội, vừa là những thách thức lớn đối với ý thức, nhận thức và hành vi của các em.

3. Kỹ năng sống của học sinh trung học cơ sở hiện nay

Cuộc khảo sát của chúng tôi và các cộng sự được thực hiện vào cuối năm 2014 tại 5 tỉnh thành: Hà Nội, Hải Phòng, Đà Nẵng, Đồng Nai, Tp. Hồ Chí Minh. Khách thể được chúng tôi lựa chọn khảo sát là 1.000 học sinh THCS, 300 giáo viên và 400 phụ huynh học sinh với tổng số 1.700 phiếu điều tra. Trong khảo sát này, chúng tôi đứng ở góc độ xem kỹ năng sống như là khả năng tâm lý-xã hội, từ đó có thể thấy kỹ năng sống bao gồm kỹ năng giao tiếp, kỹ năng ra quyết định, kỹ năng thiết lập mục tiêu, kỹ năng tự nhận thức bản thân, kỹ năng ứng phó với căng thẳng... Kết quả khảo sát của chúng tôi thể hiện ở một số điểm chính sau:

- Quan niệm về kỹ năng sống, kỹ năng sống cơ bản

Kết quả khảo sát của chúng tôi cho thấy, có sự khác nhau trong quan niệm về kỹ năng sống giữa học sinh, giáo viên và phụ huynh học sinh. Trong số các học sinh được hỏi, đa số các em cho rằng kỹ năng sống là khả năng đáp ứng những yêu cầu, thách thức của cuộc sống hàng ngày một cách tốt hơn (52%). Có 8,8% ý kiến cho rằng kỹ năng sống là tổ hợp các kỹ năng liên quan đến thể chất-tinh thần của con người nhằm giúp cá nhân hoàn thiện và chung sống với mọi người xung quanh. Còn lại 4,8% ý kiến đưa ra những quan niệm khác về kỹ năng sống. Qua trao đổi thực tế, chúng tôi cũng nhận thấy rằng nhiều học sinh quan niệm kỹ năng sống chính là những khả năng giúp con người vượt qua những khó khăn, thách thức trong cuộc sống.

Về phía giáo viên, đa số lại quan niệm kỹ năng sống gồm các kỹ năng thành phần khác nhau cần thiết giúp con người có cuộc sống an toàn, khỏe mạnh (40%). Các kỹ năng sống cần thiết đó bao gồm: kỹ năng giao tiếp, kỹ năng ứng phó với căng thẳng, kỹ năng tự nhận thức bản thân, kỹ năng tự phục vụ... Những kỹ năng này giúp các em có thể thích nghi, hòa nhập với cuộc sống và bảo đảm cho sự phát triển lành mạnh với lứa tuổi này.

Về phía phụ huynh học sinh, có tới 45% ý kiến cho rằng kỹ năng sống là năng lực cá nhân để thực hiện đầy đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hàng ngày, chỉ có 11,75% quan niệm kỹ năng sống là tổ hợp các kỹ năng liên quan đến thể chất-tinh thần của con người nhằm giúp cá nhân hoàn thiện và chung sống với mọi người xung quanh.

- Quan niệm về những kỹ năng sống cơ bản của học sinh THCS

Cụ thể hóa quan niệm về kỹ năng sống, chúng tôi cũng tiến hành khảo sát quan điểm của các đối tượng được hỏi về những kỹ năng sống cơ bản của học sinh THCS. Kết quả khảo sát cho thấy, về cơ bản cả ba nhóm đối tượng đều có nhận thức tương đối đúng và phân biệt được kỹ năng đơn giản với kỹ năng sống.

Trong các kỹ năng sống, các kỹ năng sống cơ bản cần có của học sinh THCS được các đối tượng lựa chọn với tỷ lệ cao là: kỹ năng giao tiếp (71% học sinh, 100% giáo viên và 91,75% phụ huynh lựa chọn); kỹ năng ứng phó với căng thẳng (57,5% học sinh và 62,33% giáo viên lựa chọn); kỹ năng ra quyết định (77,33% giáo viên và 61,75% phụ huynh lựa chọn). Khi được phỏng vấn: "Hãy kể tên những kỹ năng sống mà bạn biết?", nhiều học sinh trả lời đó là kỹ năng giao

tiếp; hầu hết giáo viên và phụ huynh cũng đều nhắc đến kỹ năng này ngay khi chúng tôi đề cập đến vấn đề kỹ năng sống trong giáo dục hiện nay. Ngược lại, kỹ năng tự nhận thức bản thân lại chiếm tỷ lệ lựa chọn khá thấp với 15,7% học sinh, 0% giáo viên và 20% phụ huynh.

Những kỹ năng như: kỹ năng sử dụng ngôn ngữ cơ thể, kỹ năng thuyết trình, kỹ năng nhận biết, phân tích điểm mạnh, điểm yếu của bản thân, kỹ năng nhận biết các dấu hiệu gây căng thẳng... đều được các đối tượng khảo sát trả lời là những kỹ năng nhỏ nằm trong kỹ năng giao tiếp, kỹ năng tự nhận thức bản thân, kỹ năng ứng phó với căng thẳng. Mỗi kỹ năng sống đều bao gồm nhiều kỹ năng thành phần khác nhằm giúp con người sử dụng để giải quyết các vấn đề có hiệu quả.

- Nhận thức về mức độ cần thiết của việc hình thành và phát triển kỹ năng sống đối với học sinh

Việc xác định được tầm quan trọng của việc hình thành và phát triển kỹ năng sống cho học sinh sẽ giúp các em nhận thức được vai trò và sự cần thiết phải rèn luyện kỹ năng sống cho chính mình. Đội ngũ giáo viên là những người trực tiếp tham gia dạy các em cũng thấy được vai trò tích cực của mình đối với công tác giáo dục và dạy học, không chỉ dạy chữ, dạy kiến thức mà còn phải dạy các em đạo đức, nhân cách và các kỹ năng sống cần thiết.

Theo kết quả khảo sát, hầu hết các đối tượng được hỏi đều nhận thức được mức độ cần thiết của việc hình thành và phát triển kỹ năng sống đối với học sinh THCS. Tỷ lệ giáo viên nhận định việc hình thành và phát triển kỹ năng sống cho học sinh là “rất cần thiết” chiếm 91%, “cần thiết” chiếm 9%, không có

giáo viên nào cho là “bình thường”, “không cần thiết” hay “hoàn toàn không cần thiết”. Với học sinh, các em đánh giá việc hình thành và phát triển kỹ năng sống cho học sinh là “cần thiết” chiếm 50,5%, “rất cần thiết” chiếm 35,1%. Tuy nhiên vẫn có 11,5% số ý kiến của các em cho rằng “bình thường” và 2,9% cho rằng “không cần thiết”.

4. Một số đề xuất nhằm phát triển kỹ năng sống cho học sinh trung học cơ sở

Qua khảo sát thực tế với một số kết quả được phân tích ở trên, có thể thấy thực trạng kỹ năng sống của học sinh THCS ở nước ta hiện nay đang đặt ra nhiều vấn đề cần quan tâm, trước hết là vấn đề nhận thức chưa hoàn toàn đầy đủ của một bộ phận học sinh, giáo viên và phụ huynh về kỹ năng sống, bên cạnh đó là việc nhìn nhận chưa thực sự đúng tầm về vai trò của các kỹ năng sống cần thiết và việc rèn luyện chúng cho học sinh THCS... Để góp phần phát triển kỹ năng sống cho học sinh THCS hiện nay, chúng tôi xin bước đầu đưa ra một số đề xuất sau:

- Đội ngũ cán bộ quản lý trong nhà trường cần ý thức được tầm quan trọng việc giáo dục kỹ năng sống cho học sinh để chỉ đạo giáo viên thực hiện. Tổ chức các hoạt động tập thể phong phú về nội dung, đa dạng về hình thức, phù hợp với nhu cầu, đặc điểm tâm, sinh lý của học sinh, giúp các em rèn luyện và nâng cao sự tự tin, khả năng giao tiếp, khẳng định bản thân và có được những kỹ năng sống cần thiết để ứng phó với những vấn đề các em gặp phải trong cuộc sống.

- Việc hình thành và rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh phải được thực hiện thường xuyên theo một chương trình thống nhất, đồng bộ và dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi của các

em. Giáo viên là người trực tiếp dạy các em hàng ngày có vai trò rất lớn trong việc rèn luyện và nâng cao kỹ năng sống cho học sinh. Do đó, giáo viên phải thường xuyên rèn luyện bản thân, học hỏi để mở rộng, nâng cao hiểu biết của bản thân về kỹ năng sống, cách thức rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh. Thường xuyên có sự đổi mới phương pháp dạy học để phát huy được tính tích cực, sáng tạo của học sinh, rèn luyện kỹ năng sống cho các em ngay trong những giờ học của mình.

- Phụ huynh học sinh cần phải tăng cường phối hợp với nhà trường để tạo hiệu quả trong việc hình thành, phát triển kỹ năng sống cho chính con em mình, giúp các em tự tin vào khả năng của bản thân. Cần dành thời gian quan tâm đến con em mình hơn, theo sát và nắm được những đặc điểm tâm, sinh lý và những thay đổi theo lứa tuổi của con em mình. Cha mẹ cũng phải là tấm gương cho con em mình noi theo.

- Học sinh phải ý thức được tầm quan trọng của việc hình thành, rèn luyện kỹ năng sống đối với bản thân. Đồng thời có thái độ tích cực trong việc rèn luyện, nâng cao kỹ năng sống cho bản thân để tự trang bị những kỹ năng sống cần thiết vượt qua những khó khăn, thử thách của cuộc sống. Tích cực, chủ động, tự giác tham gia các hoạt động ngoại khóa, hoạt động ngoài giờ lên lớp... để nâng cao hơn sự tự tin, rèn luyện những kỹ năng sống cho bản thân. Bên cạnh đó, cần khắc phục các trở ngại tâm lý của bản thân trong rèn luyện kỹ năng sống.

Kỹ năng sống là một hiện tượng tâm lý-xã hội phức tạp, khó hình thành. Để hình thành, phát triển kỹ năng sống cho học sinh THCS đòi hỏi phải có sự phối hợp chặt chẽ của các tổ chức, các lực

lượng, đặc biệt vai trò của đội ngũ giáo viên, ý thức, trách nhiệm, thái độ của các em học sinh □

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kim Anh (2012), *Kỹ năng sống của học sinh tiểu học ở Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý, Đại học Sư phạm Hà Nội.
2. Nguyễn Thanh Bình (2007), *Giáo dục kỹ năng sống*, Giáo trình dùng cho sinh viên cao đẳng sư phạm, Nxb Đại học sư phạm Hà Nội.
3. Lê Minh Châu (2003), *UNICEF Việt Nam và giáo dục kỹ năng sống cho thanh thiếu niên*, Báo cáo tại Hội thảo “Chất lượng giáo dục và kỹ năng sống”, ngày 23-25/10/2005, Hà Nội.
4. Trương Thị Thuý Hằng (2010), “Quan điểm phát triển con người và việc đưa kỹ năng mềm vào chương trình đào tạo”, *Tạp chí Nghiên cứu con người*, số 5.
5. Nguyễn Thị Thanh Nhân (2010), *Kỹ năng sống của học sinh THCS ở Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý, Đại học Sư phạm Hà Nội.
6. Đào Thị Oanh (2008), *Một số cơ sở tâm lý học của việc giáo dục kỹ năng sống cho học sinh*, Bài viết cho Đề tài KHCN cấp Bộ “Giáo dục một số kỹ năng sống cho học sinh trung học phổ thông”, mã số B 2007-17-57, Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Thạc (2004), “Rèn luyện kỹ năng sống - một hướng tiếp cận mới về chất lượng giáo dục đào tạo”, *Tạp chí Giáo dục*, số 81.
8. Phan Thanh Vân (2010), *Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh trung học phổ thông thông qua hoạt động ngoài giờ lên lớp*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Đại học Thái Nguyên.