

Một số kỹ năng sống cần thiết cho học sinh sinh viên trường đại học, cao đẳng và trung cấp nghề trong quá trình hội nhập

Đỗ Thị Nga*

*TS. Khoa Công tác xã hội, Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn Tp. Hồ Chí Minh

Received: 16/5/2024; Accepted: 23/5/2024; Published: 28/5/2024

Abstract: Life skills are essential for students. Equipping students with strong life skills empowers them to take control of their studies, and personal lives, and navigate the ever-changing dynamics of a globalized society. Life skills enhance students' ability to interact appropriately with others and society, as well as to respond positively to life's challenges. This article explores the essential life skills that students should acquire during their academic years to achieve future success.

Keywords: Life skills, students, globalized.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục kỹ năng sống (KNS) trong nhà trường có nhiều tác dụng, nó thúc đẩy mối quan hệ tích cực hơn nữa giữa giảng viên (GV) và học sinh sinh viên (HSSV), đem lại hứng thú học tập cho HSSV. Giáo dục KNS giúp HSSV có cách suy nghĩ thái độ và hành vi tích cực, đặc biệt giúp các em tăng cường kỹ năng (KN) giao tiếp hiệu quả (giữa HSSV với nhau và giữa các em và người lớn). Đồng thời giáo dục về KNS giúp cho các em có KN phân tích vấn đề và phân tích tình huống, có thái độ tự khẳng định mình và quyết định lựa chọn. KN và thái độ tích cực sẽ có ý nghĩa quan trọng về sau này khi các em trở thành người lớn, tư vấn KNS còn giúp nhà trường, gia đình và cộng đồng có chung một mục tiêu là giúp cho HSSV có được những KN cần thiết cho cuộc sống hiện tại và tương lai.

Hơn nữa, giáo dục KNS cho HSSV đang là một đòi hỏi cấp thiết trong bối cảnh hiện nay. Đó cũng là một trong những nội dung quan trọng của phong trào “xây dựng trường học thân thiện, HSSV tích cực”. Đã có nhiều trường học coi nội dung này như là một nội dung cơ bản của trường mình, nhất là các trường đại học, cao đẳng, trung học chuyên nghiệp xem đây là một trong những chuẩn đầu ra của nhà trường. Từ thực tế trên đòi hỏi cần phải có chuyên viên tư vấn tâm lý học đường để trang bị và rèn luyện cho HSSV những KNS cơ bản để các em có thể tham gia vào cuộc sống đa dạng như hiện nay và thích nghi được với sự thay đổi không ngừng của xã hội. [3;1].

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm về KNS

Có nhiều quan niệm khác nhau về KNS :

- Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) KNS là khả năng để có hành vi thích ứng (adaptive) và tích cực (positive) giúp cá nhân có thể ứng xử hiệu quả trước những nhu cầu và thách thức của cuộc sống hàng ngày.

- Theo Tổ chức Văn hóa, Khoa học và Giáo dục Liên hiệp quốc (UNESCO) KNS gắn với 4 trụ cột trong giáo dục, đó là: Học để biết (Learning to know) gồm các KN tư duy như: giải quyết vấn đề, tư duy phê phán, tư duy logic, ra quyết định, nhận thức... Học làm người (Learning to be) gồm các KN cá nhân như: ứng phó với căng thẳng, cảm xúc, tự nhận thức, tự tin... Học để sống với người khác (Learning to live together) gồm các KN xã hội như: giao tiếp, thương lượng, tự khẳng định, hợp tác, làm việc nhóm, thể hiện sự cảm thông... Học để làm (Learning to do) gồm các KN thực hiện công việc và nhiệm vụ như: đặt mục tiêu, đảm nhận trách nhiệm, giải quyết nhiệm vụ...

Từ những quan niệm trên đây, ta có thể thấy KNS bao gồm một loạt các KN cụ thể cần thiết cho cuộc sống hàng ngày của con người. Bản chất của KNS là tự quản bản thân và KN xã hội cần thiết để cá nhân tự lực trong cuộc sống, học tập và làm việc hiệu quả. Nói cách khác, KNS là khả năng làm chủ bản thân của mỗi người, khả năng ứng xử phù hợp với người khác và với xã hội, khả năng ứng phó tích cực trước những tình huống có vấn đề của cuộc sống.

2.2. Các loại KNS cần thiết cho HSSV trong nhà trường

2.2.1. Kỹ năng giao tiếp ứng xử: Tư vấn về KN giao tiếp giúp HSSV biết chia sẻ những nguyện vọng, những ý tưởng, những băn khoăn trong cuộc sống của

chính mình và của người khác.

2.2.2. Kỹ năng nhận thức và tư duy phản biện: Sự tự nhận thức được năng lực của bản thân và vị trí của mình trong tập thể sẽ giúp cho mỗi cá nhân HSSV tạo lập cho mình cuộc sống phù hợp với khả năng, điều kiện của chính mình: nhận biết và hiểu rõ bản thân về những mặt mạnh mặt yếu của mình để có thể tự đánh giá về mình, tránh được những hành động xúc nổi, thiếu tính thực tiễn, luôn tiếp thu các vấn đề có tính chọn lọc trước sự bùng nổ công nghệ thông tin.

2.2.3. Kỹ năng xác định giá trị: Nếu xác định được giá trị đúng sẽ giúp HSSV chọn được hướng đi và giải pháp phù hợp trong các tình huống gay gắt của cuộc sống, tránh được những phản ứng tiêu cực nhất thời.

2.2.4. Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định: Trong cuộc sống hàng ngày ai cũng phải ra nhiều quyết định. Có những quyết định tương đối đơn giản, song có những quyết định phức tạp liên quan tới các mối quan hệ, đến tương lai của bản thân. Vì vậy HSSV cần nắm bắt qui trình, lựa chọn các giải pháp để đưa ra các quyết định phù hợp.

2.2.5. Kỹ năng ứng phó và xử lý căng thẳng (stress): Khi bị căng thẳng, tùy từng tình huống, mỗi người có thể có cách ứng phó khác nhau. Có những cách ứng phó tích cực như: chơi thể thao, du lịch, chia sẻ với bạn bè, đi tìm chuyên gia tư vấn... Cũng có những cách ứng phó tiêu cực như: uống rượu, đập phá, trút giận lên đầu người khác, bỏ nhà đi,... Cách ứng phó tích cực hay tiêu cực phụ thuộc vào cách suy nghĩ của mỗi cá nhân trong tình huống.

Muốn ứng phó với những căng thẳng có hiệu quả, điều kiện tiên quyết là phải có nhà tư vấn tâm lý học đường hỗ trợ giúp cho HSSV bình tĩnh, sẵn sàng đón nhận những tình huống căng thẳng như là một phần tất yếu của cuộc sống, là khả năng nhận biết sự căng thẳng, hiểu được nguyên nhân, hậu quả của căng thẳng, cũng như biết cách suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi bị căng thẳng. KN ứng phó với những căng thẳng rất quan trọng giúp cho con người:

- Biết suy nghĩ và ứng phó tích cực khi căng thẳng
- Duy trì được trạng thái cân bằng trong suy nghĩ, không làm tổn hại đến sức khỏe thể chất và tinh thần của bản thân.
- Xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp, không làm ảnh hưởng đến người xung quanh.

KN ứng phó với những căng thẳng có được là nhờ kết hợp với những KN khác như: KN tự nhận thức, KN xử lý cảm xúc, KN giao tiếp, tư duy sáng tạo, KN tìm kiếm sự giúp đỡ và giải quyết vấn đề. [11;1]

2.2.6. Kỹ năng kiên định: Nhà tư vấn tâm lý rèn luyện

cho HSSV KN kiên định trong điều kiện sống phức tạp hiện nay. Việc rèn luyện KN kiên định giúp các em làm chủ được bản thân làm chủ được các yếu tố tâm lý, cảm xúc trong tình huống cụ thể, đảm bảo sự cân bằng, dung hòa giữa quyền lợi, nhu cầu của bản thân với quyền lợi và nhu cầu của người khác, tránh được các vấn đề mà các em thường hay gặp phải là hiểu lầm, vị kỷ hoặc phục thù phụ thuộc...

2.2.7. Kỹ năng đặt mục tiêu: Là khả năng của con người trong việc đề ra cái đích có thể thực hiện được cho một vấn đề nào đó của cuộc sống. Rèn luyện KN này giúp các em xác định được các mục tiêu một cách cụ thể và thực tế, phù hợp với hoàn cảnh và điều kiện của bản thân.

2.2.8. Kỹ năng tự tin: Là khả năng có niềm tin vào bản thân, tự hài lòng với bản thân, tự tin rằng mình có thể trở thành hình mẫu tích cực, có mong đợi và tiềm năng về tương lai, cảm thấy có nghị lực để hoàn thành tốt các nhiệm vụ. Khả năng tự tin là yếu tố rất cần thiết trong giao tiếp, ra quyết định đảm nhận trách nhiệm.

2.2.9. Kỹ năng đàm phán: KN đàm phán bao gồm nhiều yếu tố của KN giao tiếp như: lắng nghe, trình bày suy nghĩ, phân tích và giải thích đồng thời có thảo luận để đạt được một sự thống nhất. Đàm phán có mối quan hệ đến KN thể hiện sự tự tin, kiên định tư duy sáng tạo và KN hợp tác. Đàm phán là một phần quan trọng của giải quyết vấn đề và giải quyết mâu thuẫn. Một người có KN đàm phán tốt sẽ giúp giải quyết vấn đề hiệu quả, và giải quyết mâu thuẫn theo cách xây dựng và có lợi cho các thành viên.

2.2.10. Kỹ năng hợp tác đôi bên cùng có lợi: KN hợp tác là khả năng cá nhân biết chia sẻ trách nhiệm, biết cam kết và cùng làm việc có hiệu quả với các thành viên khác trong nhóm.

Mỗi người có điểm mạnh và điểm yếu riêng. Sự hợp tác trong mỗi công việc giúp mọi người hỗ trợ, bổ sung cho nhau, tạo nên sức mạnh trí tuệ, tinh thần và thể chất, vượt qua khó khăn, đem lại chất lượng và hiệu quả cao hơn cho công việc chung. Vì vậy, biết hợp tác trong công việc chung là một phẩm chất quan trọng của người lao động mới, là yêu cầu của mỗi công dân trong xã hội hiện đại. KN hợp tác còn giúp cá nhân sống hài hòa và tránh xung đột trong quan hệ với người khác.

Để có được sự hợp tác hiệu quả, nhà tư vấn tâm lý phải định hướng cho HSSV biết cách vận dụng tốt nhiều KNS khác như: KN tự nhận thức, KN xác định giá trị, KN giao tiếp, KN kiên định, ứng phó căng thẳng...

Những yếu tố tạo nên sự thành công của sự hợp tác là:

- Có mục đích và mục tiêu hoạt động chung của nhóm.
- Có sự giao tiếp hiệu quả và hiểu biết lẫn nhau trong nhóm
- Có khả năng thống nhất các ý kiến khác nhau để ra được quyết định hiệu quả
- Lắng nghe, tôn trọng, xem xét quan điểm của tất cả các thành viên trước những quyết định quan trọng.
- Huy động năng lực sở trường của mỗi thành viên trong nhóm.
- Không bị ảnh hưởng quá mức bởi bất kỳ thành viên nào trong nhóm.
- Mọi cảm xúc ý tưởng công việc nhiệm vụ của mọi thành viên trong nhóm đều được quan tâm.
- Mọi người đều có trách nhiệm trước sự thành công hay thất bại của những sản phẩm do nhóm tạo ra.
- Khuyến khích và cho phép tất cả thành viên tham gia vào hoạt động chung.
- Mỗi thành viên đều phải gắn bó với nhiệm vụ chung song vẫn tôn trọng sự tự do cá nhân.

2.2.11. Kỹ năng đương đầu với các thách thức trong cuộc sống: Con người trong xã hội hiện đại phải chịu nhiều áp lực, ngay cả ở lứa tuổi HSSV hiện nay chịu rất nhiều áp lực: áp lực trong nhà trường, trong gia đình, bên ngoài xã hội... Rèn luyện KN ứng phó tích cực với những tình huống khẩn cấp thông qua các tình huống thực, tình huống giả định sẽ giúp các em chuẩn bị các yếu tố tâm lý để đón nhận, để xử lý khôn ngoan khi cần thiết.

2.3. Các nội dung giáo dục về KNS

Giáo dục KNS với tư tưởng đổi mới là dựa trên cơ sở của bốn trụ cột (Học để biết, học để làm người, học để chung sống với người khác, học để làm) trong thế kỷ 21 chuyển từ trang bị tri thức sang hình thành năng lực cho HSSV. Điều đó đòi hỏi những thầy cô giáo người làm công tác tư vấn cần có nhận thức mới và phải chuyển nhận thức mới đó thành hành động cụ thể trong vấn đề hình thành KNS cho HSSV.

Để hình thành KNS cho HSSV cần sử dụng các phương pháp như sau: (1) Động não; (2) Thảo luận nhóm; (3) Trò chơi; (4) Đóng vai; (5) Xây dựng đề án; (6) Xử lý tình huống (qua xem băng hình, tiểu phẩm, truyện kể, hoặc HSSV tự đưa ra các vấn đề, các tình huống thật của mình...); (7) Nghiên cứu trường hợp (đưa ra những tấm gương điển hình bằng người thật, việc thật...); (8) Nghiên cứu cá nhân thông qua việc lên lớp, sinh hoạt câu lạc bộ, tổ chức diễn đàn,

tư vấn trực tiếp hoặc gián tiếp, trình diễn tiểu phẩm...

2.4. Thực trạng nhận thức về KNS ở HSSV

- Hiện nay đã có hơn 155 nước trên thế giới quan tâm đến việc tư vấn KNS cho HSSV, trong đó có 143 nước đã đưa KNS vào chương trình chính khóa cho HSSV Tiểu học và Trung học. Việc hình thành KNS cho HSSV ở các nước được thực hiện theo 3 hình thức sau: (1) Coi KNS là một môn học riêng biệt; (2) KNS được thực hiện thông qua các hoạt động; (3) KNS được tích hợp vào nhiều hoặc tất cả các môn học trong chương trình. Tuy nhiên, chỉ có một số không đáng kể các nước đưa KNS thành môn học riêng biệt. Còn lại đa số các nước, để tránh sự quá tải trong nhà trường tích hợp hình thành KNS vào một phần nội dung môn học, chủ yếu là các môn khoa học xã hội như giáo dục sức khỏe, giáo dục giới tính, giáo dục môi trường, giáo dục về quyền con người ... Một số nước đã sử dụng tiếp cận “Whole School Approach” trong đó có hình thức xây dựng “Trường học thân thiện HSSV tích cực” như phương châm nền giáo dục chúng ta đang theo đuổi nhằm thúc đẩy việc tích hợp giáo dục KNS vào các môn học trong nhà trường hiện nay. [24, 26; 1].

Ở Việt Nam, Viện Nghiên cứu môi trường và các vấn đề xã hội, tiến hành khảo sát đối với hơn 1.000 HSSV thuộc mười trường phổ thông và cao đẳng đại học. Kết quả cho thấy: Có trên 95% các em chưa nhận thức đúng về KNS, có 77,7% chưa bao giờ được đào tạo, tập huấn về KNS, có 76,4% cho biết rất cần được tập huấn kiến thức về KNS và hầu hết các em lúng túng khi trả lời hoặc chưa biết cách xử lý các tình huống thường gặp trong cuộc sống. Có thể với quy mô của cuộc khảo sát, kết quả trên đây chưa phải là bức tranh toàn cảnh, nhưng những con số này cùng với hiện thực xã hội đã phản ánh được thực trạng thiếu hụt trầm trọng về KNS của giới trẻ hiện nay.

- Sự thiếu hụt KNS của giới trẻ, đặc biệt là HSSV, trong đó có một bộ phận lớn vẫn đang được tiếp nhận sự giáo dục của nhà trường, còn được phản ánh ở một khía cạnh khác. Tại một cuộc hội thảo mới đây, Tiến sĩ Phùng Khắc Bình, vụ trưởng Vụ Công tác HSSV (Bộ GD-ĐT), đánh giá từ chỗ “chưa có nhận thức và hành vi đúng đắn, lối sống ích kỷ, ham hưởng thụ, đua đòi chạy theo giá trị vật chất, từ những biểu hiện lệch lạc về đạo đức, lối sống dẫn đến một bộ phận HSSV sa đà vào tệ nạn xã hội và phạm tội”. Từ năm 2005 đến nay, tình trạng HSSV phạm pháp có nhiều dấu hiệu ngày càng phức tạp cả về tính chất, mức độ lẫn sự nghiêm trọng. Nhận định này được ông Bình dẫn chứng bằng những con số cụ thể: Thống kê chưa

đầy đủ từ năm 2005 đến 2008, có hơn 8.000 trường hợp HSSV vi phạm pháp luật hình sự với nhiều hành vi: đánh nhau gây rối trật tự công cộng, cướp tài sản, xâm hại sức khỏe, tính mạng cho đến tội phạm ma túy, giết người...

Tình trạng HSSV bỏ học hoặc vẫn còn đang đi học kết thành băng nhóm sử dụng ma túy, gây ra các vụ đánh nhau, gây rối xã hội, cướp tài sản có xu hướng tăng... Nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, được nói đến lâu nay bao gồm nhiều nguyên nhân: từ xã hội, gia đình, nhà trường cho đến bản thân giới trẻ. Bên cạnh những nguyên nhân khách quan, rõ ràng ở góc độ “bản thân giới trẻ”, sự thiếu hụt kiến thức, hiểu biết để giải quyết những vấn đề của cuộc sống, sự lệch lạc trong nhận thức và hành vi dẫn đến các sai phạm, sống thiếu trách nhiệm với chính bản thân và cộng đồng... chính là hậu quả trực tiếp của việc thiếu những KNS cần thiết. Do thiếu KNS nên khi bước vào giai đoạn vị thành niên, có những biến đổi về tâm sinh lý, không ít bạn trẻ đã không có đủ hiểu biết, không tự chủ, không kiểm soát được hành vi... dẫn đến những hậu quả đáng tiếc.

Trách nhiệm lấp đầy khoảng trống KNS cho người vị thành niên thuộc về ai? Trước hết là nhà trường, mà trực tiếp phải là nhà tư vấn tâm lý học đường phải biến KNS thành một nội dung giáo dục chính khóa trong nhà trường, để tất cả HSSV đều được tiếp cận.

Nhưng đến đây lại một vấn đề khác được đặt ra: Bộ GD-ĐT đã phải mất đến hàng chục năm để nghiên cứu, chương trình giáo dục đã được đổi mới vài lần nhưng vẫn chưa đưa những nhà tâm lý học đường vào trường học với tư cách một chức danh cụ thể. Mà gần đây nhất, bộ cho biết sẽ tích hợp một số kiến thức về KNS vào nội dung một vài môn học và năm 2010 là mốc để bộ dự kiến... thí điểm.

Bản thân các cơ sở giáo dục không ít nơi cũng đã nhận thức được vai trò quan trọng của việc tư vấn tâm lý cho HSSV, nhưng nhà trường lại bị giới hạn bởi sự quá tải của chương trình chính khóa, sức ép của các con số đánh giá thành tích về trí dục và việc chi phí tài chính của nhà trường... Theo nhiều chuyên gia, để giải bài toán khó này, ngành giáo dục phải tính toán đào tạo ngành tâm lý tư vấn học đường và có kế hoạch tuyển dụng chuyên viên tư vấn tâm lý học đường cho các trường phổ thông các trường cao đẳng đại học một cách chính danh.

Đồng thời, mong muốn giới trẻ bước vào tuổi trưởng thành sớm có được những KNS cần thiết thì đừng để nhà trường đơn độc trong việc tìm kiếm phương thức hình thành KNS, các tổ chức Đoàn, Hội

thanh niên, Hội sinh viên, các tổ chức xã hội, các chuyên gia tâm lý ... cùng chung tay góp phần lấp đầy khoảng trống này.

3. Kết luận

KNS chính là nhịp cầu giúp con người biến kiến thức thành thái độ hành vi và thói quen tích cực, lành mạnh. Người có KNS phù hợp sẽ luôn luôn vững vàng trước những khó khăn, thử thách, biết ứng xử, giải quyết vấn đề một cách tích cực và phù hợp, họ thường thành công hơn trong cuộc sống. Lứa tuổi HSSV là lứa tuổi đang hình thành những giá trị nhân cách, giàu ước mơ, ham hiểu biết, thích tìm tòi khám phá song còn thiếu hiểu biết sâu sắc về xã hội, thiếu kinh nghiệm sống, dễ bị lôi kéo kích động... Đặc biệt là trong bối cảnh hội nhập quốc tế và cơ chế thị trường hiện nay, thế hệ trẻ thường xuyên chịu sự tác động đan xen của những yếu tố tích cực và tiêu cực, luôn được đặt vào hoàn cảnh phải lựa chọn những giá trị, phải đương đầu với những khó khăn, thách thức và những áp lực tiêu cực. Nếu không được hình thành KNS, nếu không có KNS, các em rất dễ dàng bị lôi kéo vào các hành vi tiêu cực, bạo lực học đường, lối sống ích kỷ, lai căng, thực dụng, dễ bị phát triển lệch lạc về nhân cách. Việc tư vấn KNS giúp cho thế hệ trẻ rèn luyện hành vi có trách nhiệm đối với bản thân, gia đình, cộng đồng và Tổ quốc, giúp các em có khả năng ứng phó tích cực trước sức ép của cuộc sống và sự lôi kéo thiếu lành mạnh, giúp các em xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh, sống an toàn lành mạnh và phát triển tốt.

Giáo dục KNS cho HSSV là vô cùng cần thiết vì các em chính là chủ nhân tương lai của đất nước, là những người sẽ quyết định sự phát triển của đất nước. Nếu các em không có KNS các em sẽ không thực hiện tốt trách nhiệm đối với bản thân, gia đình và xã hội.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Nguyễn Đức Quang (2010), *Hướng dẫn thực hiện Giáo dục KNS cho HSSV phổ thông*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Công Khanh (2009), *Nghệ thuật thấu hiểu tâm lý*, NXB Thanh niên, Hà Nội.
- [3]. Việt Hương, Thế Quỳnh (2007), *Những bí quyết làm thay đổi cuộc đời bạn*, NXB Văn hóa thông tin, Hà Nội.
- [4]. Huỳnh Văn Sơn (2009), *Bản lĩnh sống*, NXB Trẻ, Hà Nội.
- [5]. Tony Buzan (2007), *Bản đồ tư duy trong công việc*, NXB Lao động - Xã hội, Hà Nội.
- [6]. Lê Hải Yến (2008), *Dạy và học cách tư duy*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.