

# KHÁI NIỆM KỸ NĂNG SỐNG XÉT THEO GÓC ĐỘ TÂM LÝ HỌC

Nguyễn Quang Uẩn

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Thuật ngữ “Kỹ năng sống” (Life skills) bắt đầu xuất hiện trong một số chương trình giáo dục của UNICEF ở nước ta vào những năm 1996: “*Chương trình giáo dục kỹ năng sống để bảo vệ sức khoẻ và phòng chống HIV/AIDS cho thanh thiếu niên trong và ngoài trường*”. Từ đó cho đến nay khái niệm “kỹ năng sống” đã được đề cập trong nhiều chương trình giáo dục khác nhau cho học sinh trong ngành giáo dục ở các bậc học dành cho mọi lứa tuổi từ mầm non đến người lớn, từ giáo dục chính quy đến giáo dục thường xuyên, từ giáo dục trong nhà trường đến giáo dục xã hội và ở gia đình với nhiều nội dung đa dạng khác nhau.

## I. Một số quan niệm về “kỹ năng sống” và phân loại kỹ năng sống

### 1. Quan niệm của “Tổ chức văn hoá - khoa học và giáo dục của Liên hiệp quốc” (UNESCO) và “Tổ chức y tế thế giới” (WHO)

- UNESCO cho rằng: Kỹ năng sống là năng lực cá nhân giúp cho việc thực hiện đầy đủ các *chức năng* và *tham gia* vào cuộc sống hàng ngày.

- WHO coi kỹ năng sống là *những kỹ năng tâm lý xã hội* và *kỹ năng giao tiếp* được vận dụng trong những tình huống hàng ngày để *giải quyết có hiệu quả các vấn đề, các tình huống của cuộc sống nhằm tương tác có hiệu quả với người khác*.

- Một số nhà nghiên cứu có quan điểm gần tương đồng với quan niệm của WHO cho rằng kỹ năng sống là *những kỹ năng tâm lý xã hội liên quan đến những tri thức, những giá trị và thái độ*, được thể hiện bằng *những hành vi* giúp cá nhân *giải quyết có hiệu quả* các yêu cầu, các thách thức đặt ra của cuộc sống và *thích nghi* với cuộc sống.

Như vậy, cho đến nay vẫn chưa có một *định nghĩa hoàn chỉnh* về khái niệm “kỹ năng sống”. Vì thế ở mỗi quốc gia, mỗi ngành trong xã hội có thể hiểu khái niệm “kỹ năng sống” theo nhiều cách khác nhau.

## **2. Phân loại kỹ năng sống**

Có nhiều quan niệm khác nhau về cách phân loại kỹ năng sống:

### **2.1. Cách phân loại theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO)**

WHO phân chia kỹ năng sống thành 3 nhóm lớn:

a) *Nhóm kỹ năng nhận thức*: Tự nhận thức, đặt mục tiêu xác định giá trị, óc tư duy, óc sáng tạo, ra quyết định giải quyết vấn đề...

b) *Nhóm kỹ năng cảm xúc*: Có trách nhiệm về cảm xúc của mình, kiểm chế và kiểm soát được cảm xúc, tự giám sát, tự điều khiển, tự điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

c) *Nhóm kỹ năng xã hội*: Giao tiếp, cảm thông, hợp tác, chia sẻ, gây thiện cảm, nhận ra thiện cảm của người khác...

### **2.2. Cách phân loại của Tổ chức Quỹ nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF)**

Tổ chức UNICEF chia kỹ năng sống thành 3 nhóm kỹ năng cơ bản:

a) Nhóm kỹ năng tự nhận thức và sống với chính mình.

b) Nhóm kỹ năng nhận thức và sống với người khác.

c) Các kỹ năng ra quyết định một cách hiệu quả.

### **2.3. Cách phân loại của UNESCO:**

UNESCO cho rằng có thể chia kỹ năng sống thành 2 nhóm kỹ năng lớn:

*Nhóm 1*: Bao gồm các *kỹ năng chung*: (Kỹ năng nhận thức, kỹ năng cảm xúc, kỹ năng xã hội).

*Nhóm 2*: Gồm các kỹ năng sống được thể hiện trong các *lĩnh vực khác nhau* của đời sống xã hội, như:

- Các vấn đề về sức khỏe và dinh dưỡng.
- Các vấn đề về giới, giới tính.
- Các vấn đề về phòng chống HIV/AIDS, chống ma túy, rượu, thuốc lá...
- Các vấn đề về thiên nhiên, môi trường, rủi ro, bạo lực.
- Các vấn đề về gia đình, cộng đồng v.v...

Như vậy, có nhiều cách phân loại khác nhau về kỹ năng sống. Điều đó càng nói lên tính đa dạng, phức tạp, phong phú về các biểu hiện cụ thể của các kỹ năng sống ở con người.

## II. Suy nghĩ về khái niệm “kỹ năng sống” từ góc độ tâm lý học

Lâu nay người ta bàn đến khái niệm “kỹ năng sống” từ các phương diện y tế, xã hội và giáo dục... Tuy nhiên, ở góc độ tâm lý học, chúng ta không thể không quan tâm tới khái niệm kỹ năng sống có tính khoa học và tính ứng dụng thực tiễn cao. Chúng tôi nêu lên một hướng suy nghĩ sau đây về “kỹ năng sống”.

Cuộc sống của con người diễn ra bằng hoạt động sống. Hoạt động sống diễn ra với sự đan xen của dòng “hoạt động có đối tượng” và “mối quan hệ giao tiếp “*ứng xử*” giữa con người với con người. Hai mặt, hai phương diện nói trên *đan xen vào nhau, nương tựa vào nhau*, chi phối, tác động qua lại lẫn nhau, tạo nên cuộc sống đích thực của mỗi con người. Trong hệ thống các *kỹ năng cơ bản có tính tổng hợp và phức tạp của hoạt động sống của con người có các kỹ năng sống*.

Vậy có thể nêu lên một khái niệm về “kỹ năng sống”.

*Kỹ năng sống là một tổ hợp phức tạp của một hệ thống các kỹ năng nói lên năng lực sống của con người, giúp con người thực hiện công việc và tham gia vào cuộc sống hàng ngày có kết quả, trong những điều kiện xác định của cuộc sống.*

\* Các nhóm kỹ năng sống cơ bản ở một con người:

Có thể nêu lên 3 nhóm kỹ năng sống cơ bản sau đây:

a) Nhóm kỹ năng về cuộc sống cá nhân, có thể là các kỹ năng:

- Kỹ năng thực hiện các chức năng cơ bản của đời sống hàng ngày của cá nhân như: Sinh hoạt cá nhân, rèn luyện giữ gìn sức khoẻ thể chất và tinh thần của bản thân.

- Kỹ năng tự nhận thức về bản thân.

- Kỹ năng tự ý thức và có trách nhiệm với bản thân.

- Kỹ năng tự điều khiển, tự điều chỉnh, tự đánh giá hành vi bản thân.

- Kỹ năng tự rút kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày của bản thân.

- Kỹ năng tự xác định mục đích, kế hoạch phấn đấu về đường đời bản thân mình v.v...

b) Nhóm kỹ năng quan hệ với người khác, với cộng đồng và với xã hội, có thể là:

- Kỹ năng giao tiếp, ứng xử.
  - Kỹ năng thiết lập và duy trì các mối quan hệ liên nhân cách, các mối quan hệ tương tác trong cộng đồng và trong xã hội.
  - Kỹ năng thực hiện các hành vi văn hoá xã hội, hành vi theo chuẩn mực xã hội (hành vi người công dân).
  - Kỹ năng thích ứng xã hội ...
- c) *Nhóm kỹ năng công việc, có thể là:*
- Kỹ năng xác định mục tiêu công việc.
  - Kỹ năng lựa chọn và xác định các giá trị.
  - Kỹ năng hoạch định công việc (đề ra kế hoạch và quyết định).
  - Kỹ năng giải quyết các vấn đề nảy sinh trong công việc.
  - Kỹ năng tổ chức thực hiện công việc có kết quả.
  - Kỹ năng đánh giá công việc, rút kinh nghiệm về công việc.
  - Kỹ năng chuẩn bị cho các công việc tiếp theo v.v...

Trên đây là một cách quan niệm về khái niệm “kỹ năng sống” dưới góc độ tâm lý học. Có thể có nhiều cách tiếp cận và quan niệm khác nhau về “kỹ năng sống” dưới các phương diện khác nhau của khoa học tâm lý, trong mối quan hệ với các khoa học khác cũng như với các lĩnh vực nghiên cứu đa dạng về vấn đề kỹ năng sống. Việc xác định một cách đầy đủ, chính xác và toàn diện về khái niệm “kỹ năng sống” sẽ tạo cơ sở cho việc xây dựng các *mục tiêu, chương trình, nội dung* và tổ chức việc *hình thành, phát triển, giáo dục kỹ năng sống* cho mọi lứa tuổi khác nhau trong cuộc sống con người.

### Tài liệu tham khảo

1. UNESCO: *Kỹ năng sống - cầu nối tới khả năng con người*. Tiểu ban giáo dục UNESCO - 2003. (Life skills - The bridge to Human Capabilites).
2. Các báo cáo tại Hội thảo về giáo dục kỹ năng sống ở khu vực Châu Á Thái Bình Dương tổ chức vào tháng 10 năm 2003 tại Bangkok - Thái Lan.
3. Chương trình giáo dục các giá trị cuộc sống (Living Values: An Educational Program Inc. 2000).
4. Covaliov A.G. *Tâm lý học cá nhân*, tập 3. NXB Giáo dục 1971, Hà Nội.
5. Cruchetxki V.A. *Những cơ sở của tâm lý học sư phạm*, tập 2. NXB Giáo dục 1978.
6. Platônôv K.K và Glubev G.G. *Tâm lý học*. M. 1977 (bản tiếng Nga).