

## KỸ NĂNG SỐNG TỪ CÁCH TIẾP CẬN XÃ HỘI HỌC

VŨ THỊ HỒNG KHANH\*

### 1. Đặt vấn đề

Có thể nói hiện nay chưa có nhiều nghiên cứu chính thức từ cách tiếp cận Xã hội học về vấn đề kỹ năng sống, các nghiên cứu từ góc độ Tâm lý học hay Giáo dục học cũng đã có, nhưng các tác giả cũng chỉ dựa trên cách hiểu của các tổ chức quốc tế như UNESCO, WHO... Phân tích nội hàm của khái niệm kỹ năng sống có thể thấy, theo góc độ của Xã hội học thì học kỹ năng sống chính là quá trình xã hội hóa cá nhân. Bởi quá trình xã hội hóa cá nhân chính là quá trình cá nhân tích lũy các kỹ năng sống.

Từ góc nhìn Xã hội học, bài viết góp phần làm rõ hơn nội hàm khái niệm kỹ năng sống, phân tích rõ quá trình học kỹ năng sống của các cá nhân chính là quá trình xã hội hóa cá nhân.

### 2. Một số quan niệm về kỹ năng sống (KNS)

Có nhiều quan niệm khác nhau về kỹ năng sống:

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), KNS là khả năng để có hành vi thích ứng (adaptive) và tích cực (positive), giúp các cá nhân có thể ứng xử hiệu quả trước các nhu cầu và thách thức của cuộc sống hàng ngày (Nguyễn Thị Oanh, 2011).

Theo Quỹ nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF), KNS là cách tiếp cận giúp thay đổi hoặc hình thành hành vi mới. Cách tiếp cận này lưu ý đến sự cân bằng về tiếp thu kiến thức, hình thành thái độ và kỹ năng (UNICEF, 2002).

Theo Tổ chức văn hóa, khoa học và giáo dục Liên hợp quốc (UNESCO), KNS gắn với bốn trụ cột của giáo dục, đó là: *Học để biết* (Learning to know) gồm kỹ năng tư duy, giải quyết vấn đề, tư duy phê phán, ra quyết định, nhận thức được hậu quả; *Học làm người* (Learning to be) gồm các kỹ năng 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 kỹ năng xã hội, như giao tiếp, thương lượng, tự khẳng định, hợp tác, làm việc theo nhóm, thể hiện sự cảm thông; *Học để làm* (Learning to do) gồm kỹ năng thực hiện công việc và các nhiệm vụ (Bộ Giáo dục và Đào tạo, Văn phòng UNESCO tại Việt Nam, Ủy ban Quốc gia về UNESCO, 2003).

Quan niệm của Tổ chức Y tế thế giới nhấn mạnh đến khả năng của cá nhân có thể duy trì trạng thái tinh thần và biết thích nghi tích cực khi tương tác với người khác và với

\* ThS, Học viện Hành chính Quốc gia.

môi trường của mình. Quan niệm này mang tính khái quát nhưng chưa thể hiện được ngay các kỹ năng cụ thể, mặc dù khi phân tích sâu thì thấy tương đối gần với nội hàm KNS theo quan niệm của UNESCO, là quan niệm rất chi tiết, cụ thể đồng thời nhấn mạnh thêm kỹ năng thực hiện công việc và nhiệm vụ. Quan niệm của UNICEF nhấn mạnh kỹ năng không hình thành và tồn tại một cách độc lập mà trong môi trường tác mật thiết và có sự cân bằng với kiến thức và thái độ. Kỹ năng mà một người có được (ví dụ: *kỹ năng thương lượng*) một phần lớn cũng nhờ có được kiến thức (ví dụ về *nội dung thương lượng*). Việc đề cập thái độ cũng là một góc nhìn hữu ích vì thái độ có tác động mạnh mẽ đến kỹ năng (ví dụ: *thái độ kỳ thị khó làm cho một người thực hiện tốt kỹ năng biết thể hiện sự tôn trọng với người khác*).

Từ những quan niệm trên đây, có thể thấy “kỹ năng sống” bao gồm một loạt các kỹ năng cụ thể cần thiết cho cuộc sống hàng ngày của con người. Bản chất của KNS là kỹ năng tự quản bản thân và kỹ năng 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 những người khác và với xã hội, khả năng ứng phó tích cực trước các tình huống của cuộc sống.

### **3. Học kỹ năng sống là quá trình xã hội hóa cá nhân**

Dưới cách tiếp cận xã hội học, quá trình học các kỹ năng sống, tích lũy các kỹ năng sống chính là quá trình xã hội hóa cá nhân. Nội hàm kỹ năng sống được thể hiện trong các khái niệm về xã hội hóa cá nhân của một số nhà xã hội học tiêu biểu.

Neil Smelser (Mỹ) coi xã hội hóa là “*quá trình mà trong đó cá nhân học cách thức hành động tương ứng với vai trò của mình để phục vụ tốt cho việc thực hiện các mô hình hành vi tương ứng với hệ thống vai trò mà cá nhân phải đóng trong cuộc đời mình*” (Phạm Tất Dong và Lê Ngọc Hùng, 2006). Như vậy “*cách thức hành động tương ứng với vai trò*” chính là các kỹ năng sống. Trong suốt cuộc đời của mình, cá nhân luôn phải suy nghĩ, rèn luyện để có các hành động phù hợp với vai trò của mình, đó cũng là quá trình tích lũy các kỹ năng sống, quá trình hình thành những kỹ năng, hành động được cho là hợp lý nhất, có lợi ích nhất cho cá nhân đó. Để có hành động tương ứng với vai trò, cá nhân luôn phải học cách thức giao tiếp, cách thức giải quyết tình huống... và đó chính là những kỹ năng sống mà cá nhân cần tích lũy.

Fichter xem “*Xã hội hóa là một quá trình tương tác giữa người này và người khác, kết quả là một sự chấp nhận khuôn mẫu hành động và sự thích nghi với những khuôn mẫu*” (Phạm Tất Dong và Lê Ngọc Hùng, 2006). Nếu theo quan niệm của Fichter thì *chấp nhận khuôn mẫu hành động và thích nghi với những khuôn mẫu* cũng sẽ được hiểu là hình thành các kỹ năng sống. Bởi khi cá nhân chấp nhận và thích nghi là cá nhân đó đã hình thành được các kỹ năng sống cho mình để mình đối phó được với cuộc sống đầy biến động. Khi cá nhân biết chấp nhận khuôn mẫu hành động nghĩa là cá nhân đã học được các kỹ năng hòa nhập, giao tiếp, khi cá nhân biết thích nghi với những khuôn mẫu nghĩa là cá nhân biết học những kỹ năng quản lý bản thân, để *sống với người khác* (learning to live together). Có thể hiểu Xã hội hóa cá nhân là từ mà các nhà xã hội học

dùng một cách hàn lâm, còn kỹ năng sống là từ có cùng nội hàm nhưng được dùng trong đời sống thường nhật cho mọi người dễ hiểu và dễ tiếp cận hơn.

Theo H. Spencer với thuyết thích nghi xã hội: *“Chỉ cá nhân nào, hệ thống xã hội nào có khả năng thích nghi nhất với môi trường xung quanh mới có thể tồn tại được trong cuộc đấu tranh sinh tồn* (Phạm Tất Dong và Lê Ngọc Hùng, 2006). Với quan điểm như vậy, ta thấy quá trình thích nghi để tồn tại chính là quá trình tích lũy các kỹ năng sống.

E. Durkheim, khi phân tích về quá trình hòa nhập của cá nhân vào các quan hệ xã hội đã cho rằng:

*“Sự kết dính trong xã hội là sự đồng cảm chung về các giá trị chuẩn mực mà mỗi thành viên trong xã hội tự nguyện, tiếp thu và hoà đồng. Đó là quá trình cá nhân tiếp nhận nền văn hoá xã hội mà trong đó cá nhân được sinh ra và nhờ đó cá nhân đạt được những đặc trưng xã hội cơ bản cho bản thân, học được cách ứng xử được cho là thích hợp trong xã hội mà cá nhân sinh sống...”*

(Phan Trọng Ngọ, 1997).

Từ đó, ông muốn xây dựng một xã hội có sự đoàn kết cao, để các cá nhân tự nguyện kết dính, đồng cảm xã hội với nhau, cùng giúp đỡ nhau làm nên một xã hội tốt đẹp, nhân văn. Thuyết đoàn kết xã hội của ông đã tạo nền móng cho việc các cá nhân phải tự tích lũy, học hỏi các kỹ năng sống như những kỹ năng giao tiếp ứng xử, kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng an toàn phòng tránh rủi ro, kỹ năng ra quyết định... nhằm đạt được những đặc trưng xã hội cơ bản mà mình sinh sống. Quá trình xã hội hóa cá nhân là điều kiện, phương tiện và con đường duy nhất để cá nhân hội nhập với xã hội.

Nhà Xã hội học người Nga G. Andreeva. quan niệm:

*“Xã hội hóa là quá trình hai mặt. Một mặt cá nhân tiếp nhận kinh nghiệm xã hội bằng cách thâm nhập vào môi trường xã hội, vào hệ thống các mối quan hệ xã hội. Mặt khác cá nhân tái sản xuất một cách chủ động hệ thống các mối quan hệ xã hội thông qua chính việc họ tham gia vào các hoạt động và thâm nhập vào các mối quan hệ xã hội ấy”*

(Phạm Tất Dong và Lê Ngọc Hùng, 1999).

Như vậy, quá trình xã hội hóa cá nhân chính là quá trình cá nhân học tập rèn luyện và tích lũy các kỹ năng sống. Theo Andreeva thì mặt tiếp nhận kinh nghiệm xã hội và mặt tái sản xuất chủ động hệ thống các mối quan hệ xã hội chính là quá trình cá nhân thực hiện được rất nhiều các kỹ năng sống như: kỹ năng học tập, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng tự quản lý bản thân, kỹ năng thương lượng, thuyết trình, đàm phán, thậm chí cả kỹ năng phòng tránh những tai nạn rủi ro để an toàn cho bản thân mình.

Kỹ năng sống chính là những kỹ năng tinh thần hay những kỹ năng tâm lý - xã hội cơ bản giúp cho cá nhân tồn tại và thích ứng trong cuộc sống. Những kỹ năng này giúp cá nhân thể hiện được chính mình cũng như tạo ra những nội lực cần thiết để thích nghi và phát triển. Kỹ năng sống được xem như một biểu hiện quan trọng của năng lực tâm lý xã hội, giúp cho cá nhân vững vàng trước cuộc sống có nhiều thách

thức nhưng cũng nhiều cơ hội trong thực tại. Trong quá trình xã hội hóa cá nhân, các cá nhân cần có các năng lực giải quyết có hiệu quả các yêu cầu thách thức của cuộc sống và thích nghi với cuộc sống. Sự đóng vai, thâm nhập vào các mối quan hệ xã hội đòi hỏi các cá nhân phải luôn học hỏi các kinh nghiệm sống, đó là quá trình tích lũy các kỹ năng sống. Các kỹ năng sống cơ bản như giao tiếp, kiềm chế cảm xúc, giải quyết tình huống, tự quản lý bản thân, tự phòng vệ... mỗi người đều phải tự tìm tòi, học hỏi. Khi tích lũy được nhiều kỹ năng sống, chúng ta sẽ phản ứng một cách hiệu quả trước những vấn đề đặt ra trong cuộc sống.

Xã hội hóa là quá trình thích ứng, cọ xát các giá trị, chuẩn mực và hình mẫu hành vi xã hội mà trong đó các thành viên xã hội sẽ tiếp nhận và duy trì khả năng hoạt động xã hội (G.Endruweit và G. Trommsdorff, 2001). Sự “cọ xát” để “tiếp nhận” và “duy trì” đó liên quan trực tiếp đến hiệu quả sử dụng ngôn ngữ, khả năng hòa nhập xã hội, thái độ và hành vi ứng xử áp dụng vào việc giao tiếp giữa người và người. Đó là những kỹ năng liên quan đến việc hòa mình vào, sống với hay tương tác với xã hội, cộng đồng, tập thể hoặc tổ chức và hướng đến hiệu quả hay đỉnh cao của việc làm hay nghề nghiệp. Đây là những biểu hiện cụ thể của năng lực hành vi mà đặc biệt là những kỹ năng cá nhân hay kỹ năng con người, nó thường gắn liền với những thể hiện của tính cách cá nhân trong một tương tác cụ thể, đó là kỹ năng chuyên biệt rất “người” của con người, bởi khả năng thiên về mặt tinh thần của cá nhân nhằm đảm bảo cho quá trình thích ứng với người khác, công việc nhằm duy trì tốt mối quan hệ tích cực góp phần hỗ trợ thực hiện công việc một cách hiệu quả.

Quan niệm nhấn mạnh sự *chủ động tái sản xuất các kinh nghiệm xã hội* của Andreeva cho thấy, hiệu quả của quá trình xã hội hóa phụ thuộc rất lớn vào sự chủ động học hỏi các kỹ năng sống của các cá nhân. Cùng với sự phát triển của xã hội hiện đại, các cá nhân nhận thấy nếu chỉ thụ động học và tích lũy các kỹ năng sống khi hoàn cảnh thực tế tác động đến bản thân thì cá nhân sẽ rất thiệt thòi, không chủ động và thành công trong cuộc sống. Trước nhu cầu phải thích nghi tích cực với cuộc sống hiện đại, các cá nhân phải chủ động tìm kiếm những cơ sở đào tạo về những kỹ năng sống.

Những năm gần đây, việc các trung tâm đào tạo kỹ năng sống mọc lên như “nấm sau mưa” theo hướng đáp ứng nhu cầu xã hội, bù lấp vào khoảng trống mà ngành giáo dục của ta còn chưa thật sự chú trọng. Đây được coi như một hiện tượng xã hội. Đa số công chúng được tiếp cận với khái niệm kỹ năng sống theo một tên gọi mới là “kỹ năng mềm”. *Kỹ năng mềm là thuật ngữ dùng để chỉ các kỹ năng quan trọng trong cuộc sống con người như: kỹ năng giao tiếp, lãnh đạo, làm việc theo nhóm, kỹ năng quản lý thời gian, thư giãn, vượt qua khủng hoảng, sáng tạo và đổi mới... là những thứ thường không được học trong nhà trường, không liên quan đến kiến thức chuyên môn, không thể sờ nắm, không phải là kỹ năng cá tính đặc biệt mà phụ thuộc chủ yếu vào cá tính của từng người. Chúng quyết định bạn là ai, làm việc thế nào, là thước đo hiệu quả cao trong công việc* (John Winn, Commisioner, J.David Armstrong, Jr., Chancellor. 2006).

Kỹ năng mềm (soft skills) còn mô tả những đặc tính riêng về tính cách của người xin việc như sự duyên dáng trong giao tiếp, sự thân thiện và tinh thần lạc quan. “Soft skills” bổ trợ cho “hard skills”, là những kỹ năng chính nhà tuyển dụng yêu cầu ở ứng viên.

Ngược lại với kỹ năng mềm, kỹ năng cứng (hard skills) thường xuất hiện trên bản lý lịch, khả năng học vấn của bạn, kinh nghiệm và sự thành thạo về chuyên môn. Bạn nghĩ rằng người ta sẽ rất ấn tượng với hàng loạt các bằng cấp của bạn, một số lượng lớn các kinh nghiệm có giá trị và những mối quan hệ ở vị trí cao. Nhưng chỉ những điều đó thôi có thể không đủ để giúp bạn thăng tiến trong công việc. Bởi bên cạnh đó, bạn còn cần phải có cả những kỹ năng “mềm” vì thực tế cho thấy người thành đạt chỉ có 25% là do những kiến thức chuyên môn, 75% còn lại được quyết định bởi những kỹ năng mềm họ được trang bị. Chìa khóa dẫn đến thành công thực sự là bạn phải biết kết hợp cả hai kỹ năng này.

Kỹ năng mềm ngày càng được đánh giá cao. Rất nhiều nhà tuyển dụng xem trọng những kỹ năng thiên về tính cách này và xem đây là một trong những yêu cầu tuyển dụng quan trọng. Như vậy, cuộc sống hiện đại với môi trường làm việc ngày càng năng động, nhiều sức ép và tính cạnh tranh thì kỹ năng “mềm” là một yếu tố không thể thiếu, đặc biệt là với người trẻ.

#### 4. Kết luận

Nếu theo quan niệm của WHO với ba nhóm kỹ năng sống: nhóm một - nhóm kỹ năng nhận thức, nhóm hai - nhóm kỹ năng liên quan đến cảm xúc, nhóm ba - nhóm kỹ năng xã hội... thì trong quá trình xã hội hóa cá nhân, các cá nhân đều phải học bao gồm cả ba nhóm đó.

Nếu dựa theo quan điểm của UNESCO thì kỹ năng sống phải được phân chia dựa trên những kỹ năng nền tảng cơ bản cũng như những kỹ năng chuyên biệt trong đời sống cá nhân của con người ở những mối quan hệ xã hội khác nhau cũng như ở những lĩnh vực khác nhau. Kỹ năng sống giúp con người tồn tại trong công việc và trong mối quan hệ với con người và cả những kỹ năng giúp con người thích ứng với môi trường xung quanh, thích ứng với thiên nhiên, thích ứng với điều kiện khắc nghiệt của cuộc sống, những tình huống nguy hiểm hay thậm chí là những tình thế hiểm nghèo như sóng thần, động đất, bị rấn cắn, đuối nước... và các đại dịch liên quan đến con người như dịch cúm, dịch sốt rét, dịch tả, dịch HIV- AIDS...

Từ những phân tích trên, có thể đưa ra một cách hiểu từ góc độ xã hội học về kỹ năng sống: *Kỹ năng sống là khái niệm chỉ những kỹ năng giúp cho con người khả năng tồn tại và thích ứng trước cuộc sống thực tế. Đó cũng là một năng lực quan trọng để con người làm chủ được bản thân và chung sống với những người xung quanh cũng như xã hội một cách hiệu quả. Kỹ năng sống ngoài việc giúp con người tồn tại trong công việc và trong mối quan hệ với con người còn giúp con người thích ứng với môi trường xung quanh, thích ứng với thiên nhiên, thích ứng với điều kiện khắc nghiệt của cuộc sống,*

*những tình huống nguy hiểm hay thậm chí là những tình thế hiểm nghèo và các đại dịch liên quan đến con người.*

Học kỹ năng sống là quá trình cá nhân chủ động học hỏi để thích ứng với cuộc sống - về bản chất đó là quá trình xã hội hóa cá nhân.

### **Tài liệu tham khảo**

- Bộ Giáo dục và Đào tạo, Văn phòng UNESCO tại Việt Nam, Ủy ban Quốc gia về UNESCO. 2003. *Kỷ yếu Hội thảo quốc gia về chất lượng giáo dục và giáo dục kỹ năng sống.*
- Phạm Tất Dong và Lê Ngọc Hùng. 1999. *Xã hội học đại cương*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
- Phạm Tất Dong và Lê Ngọc Hùng. 1999. *Xã hội học đại cương*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
- Endruweit G. và Trommsdorff G. 2001. *Từ điển Xã hội học*, Nxb Thế giới.
- Phan Trọng Ngọ. 1997. *Xã hội học đại cương*, Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
- Nguyễn Thị Oanh. 2011. *Các khóa học kỹ năng mềm giúp sinh viên tăng sự thành công trong học tập*, Nxb Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Thị Oanh. 2011. *Kỹ năng sống cho tuổi vị thành niên*, Nxb Trẻ.
- Unicef. 2002. *Kỹ năng sống - Đo lường và các chỉ số đánh giá giáo dục kỹ năng sống cơ bản.*
- Winn, John, Commissioner, J.David Armstrong, Jr., Chancellor. 2006. *Các khóa học kỹ năng mềm giúp sinh viên tăng sự thành công trong học tập.*