MỘT SỐ NGHIÊN CỨU LÝ LUẬN VỀ KỸ NĂNG SỐNG CỦA SINH VIÊN Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC

LÝ KIỀU HƯNG
NGUYỄN LÊ QUỐC QUÂN
Trường Đại học Sài Gòn

Nhận bài ngày 10/11/2025. Sửa chữa xong 25/12/2025. Duyệt đăng 30/12/2025.

Abstract

In the context of increasing globalization and the ongoing Industrial Revolution, higher education places growing emphasis on developing learners' competencies and personal qualities in a comprehensive manner. As students transition from secondary education to the university environment—an important developmental stage—the acquisition of life skills becomes essential. Research shows that life skills not only help students adapt effectively to new learning conditions but also provide a foundation for future professional success and personal development. This skill set includes a wide range of components, from individual to social skills, shaped by both subjective and objective factors. Therefore, conducting a comprehensive theoretical investigation into university students' life skills holds significant theoretical and practical value.

Keywords: *Education, higher education, life skills, students, university, university students.*

1. Đặt vấn đề

Dưới tác động của toàn cầu hóa và cuộc Cách mạng công nghiệp 4.0, nhu cầu về nguồn nhân lực chất lượng cao được trang bị đầy đủ cả kỹ năng chuyên môn lẫn kỹ năng mềm và kỹ năng sống (KNS) đang trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Trong bối cảnh đó, sinh viên (SV) ở trường đại học (ĐH) - những chủ nhân tương lai của đất nước đứng trước một giai đoạn chuyển tiếp then chốt, nơi các em phải rời xa sự bao bọc của gia đình để thích nghi với một môi trường tự chủ, đòi hỏi sự trưởng thành toàn diện. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu trong nước và quốc tế đều chỉ ra rằng SV vẫn còn nhiều hạn chế trong việc sở hữu và vận dụng các KNS cần thiết như giao tiếp, hợp tác, giải quyết vấn đề và ứng phó với áp lực [3, tr. 116]. Trên cơ sở hệ thống hóa lý luận về KNS của SV ở trường ĐH, nghiên cứu làm rõ về khái niệm, vai trò, đặc điểm và hệ thống các KNS cần thiết. Ngoài ra, nghiên cứu đề cập đến các yếu tố ảnh hưởng đến KNS của SV ở trường ĐH, từ đó đặt nền móng lý thuyết cho các khảo sát thực trạng và đề xuất biện pháp giáo dục hiệu quả trong thời gian tới.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm kỹ năng sống của sinh viên ở trường đại học

Khái niệm KNS được hiểu là những năng lực tâm lý xã hội giúp cá nhân ứng phó hiệu quả và mang tính xây dựng trước những đòi hỏi và thách thức của cuộc sống thường nhật [6, tr. 3]. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), đây là những kỹ năng mang tính thích ứng và tích cực, thường được phân loại thành ba nhóm chính: kỹ năng hiểu và quản lý bản thân (tự nhận thức, ứng phó với cảm xúc), kỹ năng tương tác xã hội (giao tiếp, đồng cảm) và kỹ năng tư duy (ra quyết định, giải quyết vấn đề) [7, tr. 168].

Từ những quan điểm trên, có thể hiểu KNS của SV ở trường ĐH là tập hợp những năng lực thiết yếu giúp người học ĐH có thể thích nghi, ứng phó hiệu quả với những thách thức trong học tập, sinh hoạt và định hướng nghề nghiệp. KNS là một trong những nội dung giáo dục kỹ năng cho SV ở môi trường ĐH, bên cạnh kỹ năng nghề nghiệp, việc làm,… Trong bối cảnh hiện nay, đòi hỏi SV không chỉ có tri thức chuyên môn mà còn phải được trang bị các kỹ năng cần thiết để hội nhập vào thị trường lao động cũng

Email: lykieuhung@sgu.edu.vn

như thích nghi với những biến đổi không ngừng của xã hội. Hệ thống kỹ năng này bao gồm cả kỹ năng cá nhân và kỹ năng xã hội, tạo nên nền tảng cho sự phát triển toàn diện về trí tuệ, nhân cách và xã hội.

2.2. Vai trò của kỹ năng sống đối với sinh viên ở trường đại học

Với bản chất là những năng lực tâm lý xã hội thiết yếu giúp cá nhân thích ứng và phát triển, KNS đóng vai trò cần thiết cho SV ở trường ĐH, giúp SV thích ứng với môi trường học tập mới và ứng phó hiệu quả với những thách thức trong cuộc sống. Cụ thể, SV cần trang bị kỹ năng tự nhận thức, giúp bản thân hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu, từ đó xác định đúng hướng phát triển phù hợp [4, tr. 1-2]. Trong khi đó, kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc là chìa khóa giúp họ vượt qua áp lực học tập và các mối quan hệ phức tạp [7, tr. 175-176].

Vai trò của KNS còn thể hiện rõ nét trong việc chuẩn bị hành trang nghề nghiệp cho SV. Trong bối cảnh toàn cầu hóa, các nhà tuyển dụng ngày càng coi trọng những kỹ năng như giao tiếp hiệu quả, tư duy phản biện, sáng tạo và khả năng hợp tác. Nghiên cứu của Nguyễn Thị Hà Lan (2016) chỉ ra rằng SV được trang bị tốt các kỹ năng sẽ có khả năng thích ứng cao hơn với môi trường làm việc đa văn hóa và nhiều áp lực [3, tr. 119]. Điều này càng được khẳng định qua khảo sát thực tế khi phần lớn SV sư phạm tại Trường ĐH Đồng Nai nhận thức được tầm quan trọng của việc rèn luyện KNS, với 58% cho là "rất cần thiết" và 32% cho là "cần thiết" [1, tr. 40]. Hơn nữa, những kỹ năng như ra quyết định hay giải quyết vấn đề được xem là nền tảng giúp SV tự tin đối mặt với những tình huống phức tạp trong công việc tương lai [7, tr. 176].

Bên cạnh giá trị cá nhân và nghề nghiệp, KNS còn góp phần hình thành nhân cách và trách nhiệm công dân, định hướng phát triển SV [5, tr. 144]. Các kỹ năng xã hội như giao tiếp, đồng cảm và xây dựng mối quan hệ lành mạnh giúp SV phát triển năng lực tương tác xã hội, tôn trọng sự khác biệt và có tinh thần hợp tác. Singh (2003) nhấn mạnh rằng KNS chính là công cụ để trao quyền cho người học, giúp họ không chỉ hoàn thiện bản thân mà còn trở thành những công dân tích cực, có khả năng đóng góp cho sự phát triển của cộng đồng [6, tr. 3-4]. Thực tế cho thấy những SV được trang bị đầy đủ các kỹ năng thường có ý thức rõ rệt hơn về trách nhiệm xã hội và khả năng tham gia giải quyết các vấn đề chung.

Như vậy, KNS đóng vai trò đa chiều trong quá trình phát triển của SV, từ việc hình thành năng lực cá nhân, chuẩn bị hành trang nghề nghiệp cho đến phát triển trách nhiệm công dân nên SV cần trang bị hệ thống kỹ năng này không chỉ nhằm thích ứng với môi trường ĐH mà còn tạo nền tảng vững chắc cho sự thành công trong tương lai.

2.3. Đặc điểm kỹ năng sống của sinh viên ở trường đại học

Kỹ năng sống của SV ở trường ĐH mang những đặc điểm riêng biệt, phản ánh tính chất của môi trường học thuật và giai đoạn phát triển của cá nhân. Trong đó, đặc điểm nổi bật đầu tiên là tính đa chiều và phân cấp rõ rệt. Dựa trên khung phân loại của WHO, KNS của SV được cấu trúc thành ba nhóm chính: kỹ năng hiểu và quản lý bản thân (self-awareness, coping with emotions), kỹ năng tương tác xã hội (interpersonal relationships, empathy), kỹ năng tư duy (decision making, critical thinking). Tuy nhiên, các nghiên cứu thực nghiệm cho thấy mức độ thành thạo giữa các nhóm kỹ năng này không đồng đều. Trong khi kỹ năng giao tiếp và tự nhận thức thường đạt mức khá thì kỹ năng ra quyết định và ứng phó với căng thẳng lại ở mức thấp hơn. Sự chênh lệch này phản ánh những lỗ hổng cụ thể trong năng lực thực hành của SV [7, tr. 174].

Đặc điểm thứ hai là tính phụ thuộc mạnh mẽ vào các nguồn tác động. Cũng trong nghiên cứu của mình, Zaman và cộng sự (2023) đã cho thấy gia đình và bạn bè là hai nguồn ảnh hưởng chính đến sự hình thành KNS của SV, trong khi nội dung giáo dục và chương trình giảng dạy lại có tác động thấp hơn. Điều này cho thấy một nghịch lý: mặc dù là môi trường giáo dục nhưng trường ĐH mới chỉ đóng vai trò bổ trợ chứ chưa phải là nguồn cung cấp KNS chủ đạo cho SV [7, tr. 177]. Thực trạng này cũng tương đồng với nghiên cứu tại Trường Cao đẳng Cần Thơ, khi có tới 67% SV nội trú "biết không nhiều" và 22% "không biết gì" về KNS, phản ánh sự thiếu hụt trong công tác giáo dục KNS trong nhà trường [2, tr. 19-20]. Từ đó, cho thấy việc tác động đến quá trình hình thành và phát triển KNS của SV cần phải có sự tham gia của nhiều bên liên quan. Đồng thời, việc này càng làm rõ hơn công tác giáo dục cần có sự tham gia của gia đình, nhà trường và cộng đồng.

Đặc điểm thứ ba là tính thiếu hụt có chọn lọc trong bối cảnh cụ thể. Việc SV thiếu hụt một hoặc nhiều kỹ năng có nguyên nhân đến từ các bối cảnh cụ thể. Nguyễn Thị Hà Lan (2016) phát hiện SV ở tại Việt Nam còn yếu các kỹ năng như "thích ứng xã hội", "giải quyết các vấn đề nảy sinh trong công việc" và "tổ chức thực hiện công việc có hiệu quả" [3, tr. 114]; Zaman và cộng sự (2023) ghi nhận có đến 15% SV được khảo sát thiếu kỹ năng ra quyết định cá nhân [7, tr. 176]. Trong khi đó, Savita và cộng sự (2025) diễn giải rằng nam giới sở hữu khả năng đối phó với yêu cầu và thách thức trong cuộc sống hiệu quả hơn một chút so với nữ giới; từ đó cho thấy yếu tố về giới tính cũng có tác động nhất định [5, tr. 146]. Sự thiếu hụt này đặc biệt đáng lo ngại vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng chuyển đổi từ môi trường học tập sang môi trường làm việc chuyên nghiệp.

Cuối cùng, KNS của SV mang tính động và có thể phát triển thông qua can thiệp có chủ đích. KNS không phải tĩnh tại mà biến đổi cùng với cá nhân và bối cảnh xã hội [6, tr. 6]. Các nghiên cứu can thiệp cho thấy khi được đào tạo bài bản thông qua các phương pháp như học tập dựa trên tìm tòi (inquiry-based learning), hoạt động nhóm (collaboration) và đánh giá kỹ năng (assessment of skills), SV có thể cải thiện đáng kể năng lực của mình [4, tr. 4-5]. Điều này khẳng định tiềm năng thay đổi và hoàn thiện KNS nếu có một môi trường giáo dục được thiết kế phù hợp.

Nhìn chung, KNS của SV mang đặc điểm đa chiều nhưng phát triển không đồng đều, chịu ảnh hưởng chủ yếu từ các nguồn tác động, mang tính động và có những thiếu hụt trong bối cảnh cụ thể. Việc hiểu rõ những đặc điểm này là cơ sở quan trọng để các cơ sở giáo dục ĐH xây dựng và triển khai các chương trình can thiệp hiệu quả, giúp SV phát tiển toàn diện các kỹ năng cần thiết trong quá trình học tập và làm việc sau này.

2.4. Những kỹ năng sống của sinh viên ở trường đại học

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra hệ thống KNS dành cho SV ở trường ĐH là vô cùng đa dạng. Thực tế cho thấy, các học giả đã đề cập đến một loạt các KNS khác nhau, từ kỹ năng cá nhân đến kỹ năng xã hội, từ đó nhấn mạnh tầm quan trọng của việc trang bị toàn diện cho SV. Tuy nhiên, trong phạm vi nghiên cứu, bài viết này chỉ tập trung làm rõ 7 kỹ năng thiết yếu sau:

2.4.1. Kỹ năng tự đánh giá bản thân

Năng lực tự đánh giá đóng vai trò nền tảng trong sự phát triển cá nhân và nghề nghiệp của SV. Kỹ năng này cho phép cá nhân nhận diện, phân tích điểm mạnh, điểm yếu; từ đó hiểu rõ bản thân về năng lực, giới hạn và tiềm năng của mình. Trong học tập, nó thúc đẩy việc hình thành năng lực tự học và điều chỉnh phương pháp học tập phù hợp. Về định hướng nghề nghiệp, tự đánh giá đóng vai trò như kim chỉ nam, giúp SV lựa chọn công việc phù hợp với kỹ năng và sở thích, từ đó đạt được sự hài lòng và hiệu suất cao hơn. Hơn nữa, cá nhân có khả năng tự đánh giá thường chủ động tìm kiếm phản hồi và xem đây là cơ hội để học hỏi, hoàn thiện. Điều này không chỉ giúp SV thể hiện tinh thần cầu thị, trí tuệ cảm xúc mà còn nâng cao năng lực tuyển dụng, giúp họ thích ứng hiệu quả trong môi trường lao động năng động.

2.4.2. Kỹ năng xây dựng hình ảnh cá nhân

Đây là kỹ năng giúp SV chủ động tạo dựng và duy trì một hình ảnh tích cực, chuyên nghiệp, đáng tin cậy trong mắt các bên liên quan. Bản chất của kỹ năng này không đơn thuần là sự thể hiện ở vẻ bề ngoài mà là việc kết hợp một cách khéo léo các điểm mạnh, kỹ năng, giá trị cốt lõi của bản thân để định hình một bản sắc riêng biệt. Lúc này, hình ảnh được tạo trở thành một thương hiệu sống, tổng hòa các yếu tố phong thái, ứng xử và giá trị nội tại của cá nhân.

Về mặt chiến lược, việc xây dựng hình ảnh cá nhân mang lại nhiều lợi thế cạnh tranh. Thứ nhất, nó là chìa khóa giúp SV nổi bật giữa tập thể, gia tăng khả năng được chú ý và ghi nhớ. Thứ hai, bản sắc độc đáo và chân thực góp phần xây dựng uy tín vững chắc, củng cố niềm tin về bản thân; từ đó mở rộng các cơ hội. Quá trình xác định và định hình cũng đồng thời nuôi dưỡng sự tự tin, thúc đẩy cá nhân theo đuổi những mục tiêu cao hơn. Trong bối cảnh số hóa, quản lý hình ảnh một cách chuyên nghiệp trên các nền tảng trực tuyến đã trở thành một lợi thế chiến lược không thể phủ nhận, có những ảnh hưởng nhất định đối với cá nhân.

2.4.3. Kỹ năng hoạch định mục tiêu

Đây là kỹ năng cho phép SV xác định, lập kế hoạch và kiên trì theo đuổi các mục tiêu, kỹ năng hoạch định mục tiêu đóng vai trò nền tảng trong việc định hướng. Thông qua lợi ích gia tăng động lực và sự tập trung của cá nhân, kỹ năng này không chỉ nâng cao chất lượng cuộc sống của SV khi xác định được mục tiêu cần đạt mà còn trang bị hành trang vững chắc để đạt được thành công. Các mục tiêu rõ ràng, được thiết lập theo các nguyên tắc sẽ cung cấp một đích đến cụ thể, giúp cá nhân ưu tiên các nhiệm vụ quan trọng và giảm thiểu sự xao nhãng, từ đó dẫn đến hiệu suất cao hơn. Ngoài ra, việc hoạch định mục tiêu tạo ra một khuôn khổ chiến lược hỗ trợ việc ra quyết định. Quá trình này cho phép SV đánh giá các lựa chọn, từ đó giảm thiểu các quyết định bốc đồng và lãng phí nguồn lực. Hoạch định mục tiêu có mối liên hệ với quản lý thời gian. Bằng việc chia nhỏ mục tiêu, SV có thể thiết lập hệ thống ưu tiên rõ ràng, phân bổ thời gian hợp lý để thực hiện; từ đó giảm thiểu sự trì hoãn. Về mặt tâm lý, việc sở hữu các mục tiêu rõ ràng góp phần củng cố sức khỏe tinh thần, mang lại cảm giác làm chủ cuộc sống và giảm thiểu căng thẳng, lo âu. Nó xây dựng tư duy phát triển, giúp SV xem thất bại như một phản hồi để điều chỉnh chiến lược thay vì một kết cục, từ đó nuôi dưỡng sự tự tin và khả năng phục hồi.

2.4.4. Kỹ năng quản lý cảm xúc

Kỹ năng quản lý cảm xúc cho phép SV nhận diện, thấu hiểu và điều tiết một cách chủ động các phản ứng cảm xúc của bản thân trong những tình huống đa dạng. Bản chất của kỹ năng này không nằm ở việc loại bỏ cảm xúc mà là ở khả năng lựa chọn cách thức, thời điểm và cường độ biểu hiện cảm xúc sao cho phù hợp. Chẳng hạn như để ứng phó với áp lực học tập, SV thực hiện các chiến lược tái nhận định mục tiêu hoặc thư giãn thay vì phản ứng bốc đồng.

Về mặt cá nhân, kỹ năng này đóng vai trò thiết yếu trong việc thúc đẩy một lối sống lành mạnh và nâng cao hiệu quả học tập, giúp giảm thiểu tác động của các cảm xúc tiêu cực kéo dài như lo âu và căng thẳng; từ đó gia tăng sự hài lòng cuộc sống và sức khỏe tâm lý. Trong môi trường học tập, khả năng quản lý cảm xúc giúp SV duy trì động lực, tăng cường sự tập trung và giảm thiểu hành vi trì hoãn, trực tiếp góp phần cải thiện kết quả của bản thân. Ngoài ra, kỹ năng quản lý cảm xúc còn là nền tảng giúp SV xây dựng và duy trì các mối quan hệ lành mạnh, bền vững; cho phép SV giảm thiểu những xung đột không cần thiết và phát triển khả năng đồng cảm, điều này có lợi cho SV trong việc chuẩn bị những kỹ năng để làm việc sau này.

2.4.5. Kỹ năng tư duy sáng tạo

Rèn luyện kỹ năng tư duy sáng tạo giúp SV vượt ra khỏi lối tư duy thông thường để hình thành các ý tưởng mới và đề xuất những cách giải quyết cho vấn đề. Không chỉ thúc đẩy việc phát triển các khả năng của cá nhân, kỹ năng này còn cho phép SV ứng phó với những thách thức phức tập trong học tập và cuộc sống. Bằng cách tư duy để giải quyết vấn đề một cách đột phá và không bị giới hạn bởi cách thức truyền thống, kỹ năng này trang bị cho SV công cụ để tiếp cận các vấn đề, biến các tình huống khó khăn thành cơ hội để khám phá. Điều đó rất có lợi cho SV trong các hoạt động, điển hình như hoạt động nghiên cứu khoa học ở trường ĐH.

Trong bối cảnh hiện đại, tư duy sáng tạo góp phần nâng cao đáng kể khả năng thích ứng khi cho phép SV phản ứng linh hoạt trước những thay đổi và bất ổn. Đồng thời, kỹ năng này giúp SV kiến tạo một giá trị cá nhân độc đạo, cho phép họ tự khẳng định bản thân, dám đương đầu với khó khăn và nổi bật trong tập thể.

2.4.6. Kỹ năng suy nghĩ tích cực

Trong quá trình học tập và rèn luyện ở môi trường ĐH, SV có thể gặp những vấn đề khó khăn, đòi hỏi sự giải quyết; làm cho SV gặp mệt mỏi, nản chí. Vì vậy, SV cần rèn luyện kỹ năng suy nghĩ tích cực. Đây là khả năng giúp SV duy trì một tư duy lạc quan, tập trung vào các khía cạnh tích cực trong cuộc sống và học cách đối mặt với khó khăn bằng sự tự tin và hi vọng. Về bản chất, đây không phải là sự phủ nhận thực tế mà là một chiến lược chủ động trong việc tái cấu trúc nhận thức để hướng tới các kết quả tốt đẹp, thông qua quá trình tự đối thoại nội tâm tích cực.

Kỹ năng suy nghĩ tích cực đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe tâm lý và khả năng phục hồi, giúp SV giảm thiểu các rối loạn cảm xúc, chuyển hóa trải nghiệm tiêu cực thành cơ hội học

tập; từ đó xây dựng một nền tảng sức khỏe tinh thần bền vững. Thông qua chiến lược tái đánh giá tích cực, SV có thể kiểm soát hiệu quả các yếu tố gây căng thẳng bằng cách diễn giải lại sự kiện theo hướng xây dựng, từ đó giảm bớt gánh nặng tâm lý. Hơn thế, tư duy lạc quan còn thiết lập niềm tin vào năng lực bản thân, thúc đẩy sự kiên trì và nỗ lực trong học tập, tạo thành một vòng phản hồi tích cực dẫn đến kết quả học tập được cải thiện và sự phát triển toàn diện của cá nhân.

2.4.7. Kỹ năng giao tiếp

Kỹ năng giao tiếp của SV được hiểu là năng lực sử dụng hiệu quả các phương tiện ngôn ngữ (như nói, viết) và phi ngôn ngữ (như ngôn ngữ cơ thể, biểu cảm, giọng điệu) để chuyển tải thông tin, quan điểm và cảm xúc nhằm đảm bảo thông điệp được tiếp nhận chính xác và đạt được mục đích giao tiếp. Sự hình thành kỹ năng này dựa trên hai nền tảng chính là yếu tố bẩm sinh (mặt sinh học, nhận thức) và yếu tố môi trường thông qua việc quan sát, bắt chước và thực hành.

Đối với SV, vai trò của kỹ năng giao tiếp được thể hiện rõ thông qua hoạt động nhóm và tương tác xã hội, nó không chỉ giúp SV trình bày quan điểm rõ ràng, ảnh hưởng đến quyết định và xây dựng mối quan hệ mà còn thúc đẩy sự thấu hiểu liên cá nhân thông qua lắng nghe tích cực và đồng cảm. Bằng cách giải mã các tín hiệu giao tiếp, SV có thể nhận biết cảm xúc và quan điểm của người khác, từ đó giảm thiểu nguy cơ xung đột và áp dụng các chiến lược giải quyết mâu thuẫn mang tính xây dựng. Tính thiết yếu của kỹ năng này càng được nhấn mạnh khi các nghiên cứu thực nghiệm chỉ ra ảnh hưởng trực tiếp và mạnh mẽ của KNS và môi trường đến quá trình rèn luyện nó.

2.5. Yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng sống của sinh viên ở trường đại học

Kỹ năng sống của SV ở trường ĐH chịu sự tác động đa chiều từ nhiều yếu tố khác nhau. Việc thấu hiểu các yếu tố này có ý nghĩa quan trọng trong việc xây dựng các biện pháp giáo dục và can thiệp hiệu quả.

2.5.1. Nhóm yếu tố chủ quan

Nhóm yếu tố này xuất phát từ chính bản thân SV và được đánh giá là có ảnh hưởng mạnh mẽ nhất. Các yếu tố được xem xét bao gồm: - Ý thức, thái độ của SV là yếu tố then chốt, có mức độ ảnh hưởng cao nhất trong quá trình rèn luyện KNS của SV. SV có ý thức tự giác rèn luyện thường chủ động tìm kiếm cơ hội phát triển bản thân, tham gia tích cực vào các hoạt động ngoại khóa và không ngừng hoàn thiện các kỹ năng cần thiết. Ngược lại, những SV thiếu ý thức rèn luyện thường thụ động, ngại thay đổi và bỏ lỡ nhiều cơ hội phát triển quan trọng; - Nhận thức của SV là tiền đề quan trọng cho việc rèn luyện hiệu quả. SV có hiểu biết đầy đủ sẽ nhận thức rõ được những kỹ năng nào cần ưu tiên phát triển, phương pháp rèn luyện phù hợp và cách ứng dụng chúng vào thực tiễn cuộc sống; - Đặc điểm tâm lý của SV là yếu tố ảnh hưởng đến việc tiếp thu và thực hành KNS, thể hiện qua khả năng tự chủ, tính kiên trì, lòng tự trong và sự ổn định về cảm xúc; - Thói quen và nếp sống cá nhân của SV có tác động sâu sắc đến quá trình. Những thói quen tốt như quản lý thời gian hiệu quả, giữ thái độ tích cực, biết lắng nghe và chia sẻ sẽ tạo nền tảng vững chắc cho các KNS phát triển. Ngược lại, những thói quen xấu như trì hoãn, thiếu kỷ luật bản thân hay sống khép kín sẽ cản trở quá trình hoàn thiện KNS của SV. Bởi SV có sự trưởng thành tâm lý tốt thường dễ dàng thích ứng với các tình huống mới và vượt qua thách thức hiệu quả hơn; - Khả năng tự đánh giá và điều chỉnh bản thân của SV là yếu tố giúp SV không ngừng hoàn thiện KNS. Những SV biết tự đánh giá và điều chỉnh bản thân thường có tốc độ phát triển kỹ năng sống nhanh chóng và bền vững hơn so với những người thiếu khả năng này.

2.5.2. Nhóm yếu tố khách quan

Đây là các yếu tố từ môi trường bên ngoài, có tác động và ảnh hưởng đến quá trình rèn luyện, phát triển KNS của SV, gồm có: - Gia đình được xác định là yếu tố ảnh hưởng quan trọng nhất đến quá trình rèn luyện KNS của SV. Yếu tố này có ảnh hưởng đến các kỹ năng cốt lõi như tự đánh giá bản thân, quản lý cảm xúc, giao tiếp. Phong cách giáo dục, sự quan tâm chia sẻ và định hướng của cha mẹ tạo nền tảng cho sự hình thành các kỹ năng xã hội cơ bản của cá nhân. Nếu môi trường gia đình hòa thuận, dân chủ thì thường sẽ tạo điều kiện cho SV phát triển sự tự tin và tăng cường khả năng giao tiếp; - Bạn bè là yếu tố có những ảnh hưởng đáng kể, đặc biệt trong giai đoạn ĐH khi SV có xu hướng tách dần khỏi ảnh

hưởng của gia đình. Yếu tố bạn bè có ảnh hưởng lớn đến SV trong việc đối phó với căng thẳng cũng như đồng cảm. Do đó, đòi hỏi SV cần xây dựng các mối quan hệ bạn bè để góp phần rèn luyện bản thân. Các mối quan hệ bạn bè tích cực giúp SV phát triển kỹ năng hợp tác, giải quyết xung đột và thích ứng xã hội. Ngược lại, những nhóm bạn tiêu cực có thể cản trở sự phát triển các kỹ năng cần thiết; - Môi trường giáo dục ĐH với các yếu tố như phương pháp giảng dạy, chương trình đào tạo, hoạt động ngoại khóa và mối quan hệ thầy-trò có tác động sâu sắc đến KNS của SV. Sự quan tâm của giảng viên, phong cách làm việc của đội ngũ cán bộ nhà trường cũng như môi trường giáo dục thân thiện đều khuyến khích sự sáng tạo, tư duy phản biện và trải nghiệm thực tế cho SV. Điều này tạo điều kiện tối ưu cho việc hình thành và phát triển KNS cho SV khi tham gia học tập và rèn luyện tại đây; - Ảnh hưởng của công nghệ thông tin và truyền thông mang tính thời đại, có sức ảnh hưởng hai mặt đến SV. Một mặt, Internet và mạng xã hội cung cấp nguồn tri thức phong phú và cơ hội kết nối toàn cầu. Mặt khác, việc lạm dụng công nghệ có thể dẫn đến sự suy giảm kỹ năng giao tiếp trực tiếp, gia tăng căng thẳng và hình thành các thói quen không lành mạnh đối với SV. Điều này hoàn toàn không có lợi cho quá trình rèn luyện KNS của SV; - Các yếu tố khác như văn hóa, truyền thống và điều kiện kinh tế - xã hội tạo ra bối cảnh rộng lớn ảnh hưởng đến việc hình thành KNS. Sự phát triển của nền kinh tế thị trường, quá trình toàn cầu hóa và những biến đổi văn hóa, xã hội đặt ra những yêu cầu mới đòi hỏi SV cần rèn luyện KNS nhằm đáp ứng những yêu cầu. Bên cạnh đó, các giá trị văn hóa truyền thống và hiện đại đan xen tạo nên môi trường phức tạp đòi hỏi SV phải có khả năng thích ứng linh hoạt.

3. Kết luận

Nghiên cứu đã trình bày cơ sở lý luận về KNS của SV, khẳng định đây là thành tố thiết yếu trong hành trang cho người học ở trường ĐH. KNS không chỉ là công cụ giúp SV thích ứng với môi trường ĐH mà còn là nền tảng cho sự phát triển nghề nghiệp bền vững cho tương lai. Hệ thống kỹ năng này được hình thành từ sự tương tác động lực và biện chứng giữa các yếu tố chủ quan (nhận thức, thái độ, ý chí và nỗ lực tự rèn luyện của cá nhân) lẫn các yếu tố khách quan (những ảnh hưởng, điều kiện từ gia đình, chính sách đào tạo của nhà trường, các xu thế và yêu cầu của xã hội). Do đó, việc trang bị KNS một cách có hệ thống không chỉ có ý nghĩa cá nhân quan trọng đối với SV mà còn góp phần thiết thực giúp trường ĐH hiện thực hóa mục tiêu chiến lược đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao; từ đó hình thành những thế hệ SV tốt nghiệp sở hữu những phẩm chất năng động, tư duy phản biện, tinh thần tự chủ và khả năng thích ứng linh hoạt trước mọi biến động không ngừng của thị trường lao động cũng như của bối cảnh xã hội. Bên cạnh đó, kết quả nghiên cứu còn có giá trị ứng dụng khi tạo dựng cơ sở lý luận để các trường ĐH, các nhà quản lý giáo dục và các nhà nghiên cứu tiến hành khảo sát, đánh giá về thực trạng KNS của SV. Trên cơ sở đó, các bên liên quan đề xuất và triển khai những biện pháp mang tính thực tiễn, khả thi và hiệu quả nhằm tối ưu hóa quá trình giáo dục và phát triển toàn diện cho người học, đáp ứng các yêu cầu của giáo dục ĐH trong thời đại mới.

Tài liệu tham khảo

[1] Đỗ Xuân Tiến (2017). *Thực trạng và biện pháp giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên đại học sư phạm khối ngành khoa học xã hội Trường Đại học Đồng Nai*. Tạp chí Khoa học - Đại học Đồng Nai, số 6, tr. 38-48.

[2] Lê Thủy Tiên (2018). *Biện pháp giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên nội trú Trường Cao đẳng Cần Thơ*. Tạp chí Khoa học - Trường Đại học Đồng Tháp, số 34(10), tr. 19-25.

[3] Nguyễn Thị Hà Lan (2016). *Kỹ năng sống của sinh viên Việt Nam hiện nay: Thực trạng và biện pháp giáo dục*. Tạp chí Khoa học Xã hội Việt Nam, số 9(70), tr. 113-121.

[4] A. M. Prince and S. Yadav (2025). *21st century skills: Special reference to the need of life skills*. International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR), volume 7(3), pp. 1-5.

[5] K. Savita, R. Medi, M. Choudhary and S. Sharma (2025). *Understanding life skills and life orientation among B. Ed. students through the lens of gender*. Rabindra Bharati Journal of Philosophy, volume 24(3), pp. 144-147.

[6] M. Singh (2003). *Understanding life skills. Background paper prepared for the Education for All Global Monitoring Report 2003/4: Gender and Education for All – The Leap to Equality*. UNESCO Institute for Education.

[7] S. Zaman, H. Dar and S. S. Arshad (2023). *Assessing students' life skills and their sources of learning*. Review of Education, Administration and Law, volume 6(2), pp. 167-179.