

## KỸ NĂNG TỰ NHẬN THỨC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HIỆN NAY

Cao Thị Huyền<sup>1</sup>

### TÓM TẮT

*Tự nhận thức có từ thời thơ ấu. Mỗi giai đoạn có những đặc điểm khác, đặc biệt ở những người trưởng thành, tự nhận thức là yếu tố thiết yếu giúp cá nhân tự làm chủ cuộc sống của chính mình phù hợp với lợi ích của xã hội. Quá trình tự nhận thức có thể dẫn đến những cá nhân tự ti, tự cao hoặc tự tin. Tự tin là điều ai cũng muốn hướng tới. Kỹ năng tự nhận thức giúp cá nhân tự tin để có thể đạt được thành công trong cuộc sống nhờ vào khả năng xác định đúng đắn những khả năng, nhu cầu của bản thân và tự chủ định hướng cách ứng xử phù hợp trước các tình huống thực tiễn.*

**Từ khóa:** Kỹ năng, tự nhận thức, học sinh trung học phổ thông

#### 1. Đặt vấn đề

Tại diễn đàn thế giới về giáo dục cho mọi người, chương trình hành động Dakar đã đề ra 6 mục tiêu, trong đó mục tiêu 3 và mục tiêu 6 nêu rõ: “Mỗi quốc gia phải đảm bảo cho người học được tiếp cận chương trình giáo dục kỹ năng sống phù hợp” và “Khi đánh giá chất lượng giáo dục cần phải đánh giá kỹ năng sống của người học” [1, tr. 76]. Như vậy, học kỹ năng sống trở thành quyền của người học và chất lượng giáo dục phải được thể hiện cả trong kỹ năng sống của người học. Kỹ năng sống là một đòi hỏi thiết yếu trong xã hội hiện đại.

Đặc biệt, với học sinh hiện nay, các em đang phải đương đầu với rất nhiều nguy cơ, cám dỗ không lành mạnh của xã hội hiện đại nhưng lại không có hoặc thiếu những kỹ năng để ứng phó với khó khăn và lựa chọn cách sống lành mạnh, tích cực cho bản thân và xã hội [2]. Thứ nhất, các em là nhóm được tiếp xúc nhiều với những tiện ích của xã hội

hiện đại nhưng cũng tiếp xúc nhiều với những cám dỗ, nguy cơ không lành mạnh. Do đó, các em cần được trang bị kỹ năng sống cần thiết để xác định đúng nhu cầu bản thân và lựa chọn cách sống tích cực. Thứ hai, xét về mặt tâm sinh lý, học sinh trung học phổ thông (THPT) là lứa tuổi nhạy cảm, có những thay đổi to lớn về tâm sinh lý và các mối quan hệ xã hội. Do đó trang bị những kỹ năng tự nhận biết và định hướng bản thân là một yêu cầu đầu tiên, hết sức cần thiết. Kỹ năng tự nhận thức cũng như nhiều kỹ năng sống khác cần được giáo dục và phát triển cho mọi lứa tuổi học sinh nói chung, đặc biệt là học sinh THPT [3].

Tuy đã có những công trình nghiên cứu khoa học giáo dục và xã hội, những chương trình giáo dục ở một số trung tâm, những đề án, dự án... nghiên cứu về kỹ năng sống nhưng chủ yếu là nghiên cứu những vấn đề chung, những nhóm kỹ năng lớn mà vẫn chưa có

<sup>1</sup>Trường Đại học Đồng Nai  
Email: huyentl1010@gmail.com

những nghiên cứu thực sự đầy đủ, đi sâu về từng nhóm kỹ năng cụ thể như kỹ năng tự nhận thức của học sinh THPT. Bài viết tìm hiểu những quan điểm lý luận khác nhau về kỹ năng tự nhận thức, bước đầu điều tra thực trạng kỹ năng này của học sinh THPT hiện nay, từ đó có những đóng góp cho sự phát triển giáo dục kỹ năng sống cho học sinh nói chung.

## 2. Kỹ năng tự nhận thức

### 2.1. Khái niệm kỹ năng tự nhận thức

Kỹ năng tự nhận thức theo quan niệm của trí tuệ xúc cảm, gồm 3 nội dung cơ bản: nhận thức cảm xúc, tự đánh giá bản thân, thể hiện sự tự tin. Nhóm nghiên cứu đưa ra 5 mức độ phát triển của kỹ năng tự nhận thức của học sinh THPT, cùng với tiêu chí nhận biết đưa ra, đây là cơ sở để tiến hành điều

tra, đánh giá thực trạng kỹ năng của học sinh THPT hiện nay.

### 2.2. Vai trò của kỹ năng tự nhận thức

Kỹ năng tự nhận thức đóng vai trò hết sức quan trọng đối với học sinh THPT trong việc giúp các em xác định đúng nhu cầu, khả năng của bản thân cũng như tự định hướng sự phát triển của bản thân phù hợp với điều kiện, hoàn cảnh thực tế. Do đó để phát triển kỹ năng tự nhận thức, mỗi cá nhân học sinh cần tự rèn luyện bản thân, nhìn nhận khách quan về chính bản thân mình, học tập những tấm gương tốt để có những ứng xử tích cực đối với các vấn đề của bản thân.

### 2.3. Các mức độ của kỹ năng tự nhận thức

Kỹ năng tự nhận thức của học sinh THPT được chúng tôi đánh giá theo 5 mức độ (bảng 1).

**Bảng 1:** Các mức độ kỹ năng tự nhận thức của học sinh THPT

Mức độ	Yêu cầu cần đạt
1	Kỹ năng ở mức độ sơ đẳng. Học sinh nhận biết được hành động, làm đúng khi thực hành ở tình huống mẫu nhưng thực hiện chưa thành công trong các trải nghiệm thực tế của mình.
2	Kỹ năng đã được thực hiện thành công trong tình huống thực tế nhưng tình huống/ môi trường quen thuộc và số lần thành công không nhiều, chỉ trong một số trường hợp.
3	Kỹ năng được thực hiện thành công trong các tình huống thực tế quen thuộc. Số lần thực hiện thành công và không thành công tương đối ngang nhau.
4	Kỹ năng tương đối thuần thục, thực hiện thành công trong hầu hết các tình huống thực tế.
5	Kỹ năng ở mức độ thành thạo và sáng tạo. Thực hiện thành công trong mọi tình huống, kể cả trong tình huống, môi trường mới. Đồng thời, biết sử dụng kết hợp các kỹ năng khác để đạt hiệu quả trong tình huống.

### 3. Thực trạng kỹ năng tự nhận thức của học sinh trung học phổ thông

Kết quả khảo sát của chúng tôi về kỹ năng tự nhận thức của học sinh tại hai trường THPT ở Biên Hòa: trường

THPT Nguyễn Hữu Cảnh (phường Long Bình Tân), trường THPT Nguyễn Trãi (phường Tân Biên) được thể hiện ở bảng 2.

**Bảng 2:** Thực trạng mức độ kỹ năng tự nhận thức của học sinh THPT tại hai trường trên địa bàn thành phố Biên Hòa (Phiếu học sinh)

Tổng học sinh	Mức độ kỹ năng				
	Mức độ 1	Mức độ 2	Mức độ 3	Mức độ 4	Mức độ 5
99	0	1	51	45	2
100%	0	0,99	50,49	44,55	1,89
ĐTB của kỹ năng	0	2,01	2,97	3,74	4,27

(Nguồn: Tác giả tổng hợp từ kết quả khảo sát)

Qua điều tra khảo sát 99 học sinh tại hai trường THPT tại Biên Hòa bằng phiếu hỏi, kết quả cho thấy: 100% học sinh đều đã có kỹ năng sơ đẳng ban đầu, các em đều vượt qua mức độ kỹ năng ban đầu (mức độ 1 - tức là học sinh đã nhận biết biết được kỹ năng nhưng lại chưa thể thực hiện được hiệu quả trong các tình huống thực tế đối với bản thân). Điều này là hợp lý bởi ở học sinh THPT thì việc nhận thức được bản thân ở một mức độ nhận định là điều tất yếu. Ở mức độ 2 (nhận biết được kỹ năng và thực hiện thành công trong thực tế ở một vài trường hợp) chỉ chiếm chưa đến 1%. Mức độ này cho thấy kỹ năng tự nhận thức của học sinh còn khá yếu, các em có thể nhận thức được các vấn đề của bản thân tuy nhiên khả năng giải quyết trên thực tế lại không hiệu quả. Nhưng hầu như học sinh không rơi vào trường hợp này.

Hai mức độ kỹ năng mà học sinh chủ yếu đạt được là mức độ 3 chiếm 50,49%, điểm trung bình của mức độ 3 mà học sinh đạt được là 2,97 (mức độ 3: 2,61 - 3,4), với mức độ này học sinh thể hiện kỹ năng tương đối thành công trong các tình huống thực tế, trên 50% số lần thực hiện là thành công); mức độ 4 chiếm 44,55%, điểm trung bình là 3,74 (mức độ 4: 3,41 - 4,2). Học sinh có kỹ năng tương đối thuần thục, mở rộng môi trường sử dụng kỹ năng không chỉ với những tình huống quen thuộc mà ở một số môi trường mới, số lần thực hiện thành công là chủ yếu. Kết hợp với kết quả phỏng vấn, chúng tôi nhận định rằng phần lớn học sinh có kỹ năng tự nhận thức ở hai mức độ này là đáng tin cậy. Với các tình huống đưa ra, hầu hết học sinh đều nhận thức được vấn đề như biết được lợi ích, sự cần thiết của kỹ năng đó, tuy nhiên khả năng thực thi

của bản thân trong thực tế thành công được trên 50% số lần, nhưng cũng không vượt lên mức độ thành thạo được, tức là luôn luôn đúng. Hầu hết các em có thể thực hiện được kỹ năng trong các tình huống/ môi trường quen thuộc, tuy nhiên tùy từng trường hợp, các em có thể thành công hoặc không. Khi được hỏi hầu hết các em đều nhận định mình làm được trong các tình huống ở môi trường quen thuộc. Khi gặp những tình huống mới thì các em chưa biết mình có thể làm thành công hay không.

Ở mức độ 5 không có nhiều học sinh đạt tới, chỉ có gần 2%. Học sinh ở nhóm này có kỹ năng đạt tới mức độ thành thạo và sáng tạo. Các em nhận thức được đầy đủ về các đặc điểm và vấn đề của bản thân có khả năng giải quyết các vấn đề của bản thân. Đây là mức độ kỹ năng cao, yêu cầu học sinh có khả năng thực hiện thành công trong mọi tình huống và trong cả môi trường mới. Do đó với học sinh phổ thông đang trong giai đoạn phát triển hoàn thiện bản thân, chưa có nhiều học sinh đạt được mức độ này là điều dễ hiểu.

**Bảng 3:** *Thực trạng mức độ kỹ năng tự nhận thức của học sinh THPT tại hai trường trên địa bàn thành phố Biên Hòa (Phiếu giáo viên)*

Tổng giáo viên	Mức độ kỹ năng				
	Mức độ 1	Mức độ 2	Mức độ 3	Mức độ 4	Mức độ 5
35	0	9	15	11	0
100%	0	25,7	42,8	31,5	0
ĐTB	0	2,1	2,9	3,5	0

(Nguồn: Tác giả tổng hợp từ kết quả khảo sát)

Ngoài việc điều tra từ phía học sinh, chúng tôi còn điều tra giáo viên bằng phiếu hỏi và qua phỏng vấn để tìm hiểu sâu hơn về mức độ kỹ năng tự nhận thức của học sinh tại các trường điều tra. Giáo viên cho biết những đánh giá của họ về kỹ năng của học sinh trong lớp họ chủ nhiệm. Kết quả điều tra ở bảng 2 cho thấy sự đánh giá của giáo viên về mức độ kỹ năng của học sinh có sự tương đồng với kết quả tự đánh giá của học sinh. Cụ thể là: 100%

giáo viên cho rằng học sinh hiện nay đã có kỹ năng tự nhận thức sơ đẳng, tức là các em đều đã nắm được cơ bản tri thức về kỹ năng (nhận biết được cảm xúc, khả năng, nhu cầu và sự tự tin ở bản thân. Tuy nhiên việc chuyển nhận thức thành hành động có mục đích tức có kỹ năng tương đối thì không phải học sinh nào cũng làm được). Dù ít nhiều, các em đều nhận thức được về bản thân và có thể giải quyết một số vấn đề của chính mình. Ở mức độ 2 - với số điểm

trung bình là 2,1 (mức độ 2: 1,81 – 2,6), 25,7% giáo viên cho rằng học sinh của mình chỉ có khả năng thực hiện hiệu quả kỹ năng một số lần, trong một số trường hợp thực tế. Ở mức độ 3 và 4 có đến trên 70% giáo viên cho rằng kỹ năng của học sinh đạt ở những mức này. Khi trao đổi trực tiếp với giáo viên về nhận định này, hầu hết giáo viên đưa ra bằng chứng rằng: trong những lần tiếp xúc và dạy học, họ nhận thấy học sinh hầu như đã có sự nhận thức tương đối về bản thân, nhận biết được các vấn đề của bản thân nhưng chưa có kỹ năng thành thạo, các em đã nhận thức được tuy nhiên khi hành động (thực hiện kỹ năng) có lúc đúng có lúc lại sai; đặc biệt trong những tình huống mới, khả năng xử lý tình huống của các em còn chưa nhạy bén và chính xác.

**Bảng 4:** Điểm trung bình các nhóm kỹ năng trong kỹ năng tự nhận thức của học sinh THPT tại hai trường khảo sát

Các nhóm kỹ năng tự nhận thức	ĐTB	Mức độ kỹ năng đạt được
Nhận thức cảm xúc của bản thân	3,32	Mức độ 3
Đánh giá về bản thân	3,43	Mức độ 4
Thể hiện sự tự tin của bản thân	3,19	Mức độ 3

(Nguồn: Tác giả tổng hợp từ kết quả khảo sát)

Kết quả ở bảng 4 cho thấy, khi xem xét từng nhóm kỹ năng thì mức độ kỹ năng mà học sinh đạt được đều ở mức độ 3 và 4. Kết quả này khá tương đồng với kết quả chung của toàn bộ kỹ năng tự nhận thức: Phần lớn học sinh đạt kỹ năng ở giai đoạn 3 và 4. Cùng với kết quả phỏng vấn và quan sát học sinh, giáo viên, chúng tôi có đưa ra nhận xét

Ở mức độ 5, tức là có kỹ năng thành thạo, không có giáo viên nào nhận định rằng học sinh của mình đạt đến mức này. Khi trao đổi cùng giáo viên, chúng tôi đưa ra được lý do: kỹ năng tự nhận thức thể hiện ở 3 mặt: nhận thức cảm xúc, đánh giá đúng bản thân và thể hiện sự tự tin. Có rất nhiều học sinh có kỹ năng tốt ở mặt này nhưng lại bị hạn chế ở mặt kia. Nhiều học sinh đánh giá rất tốt được khả năng và nhu cầu của bản thân, ở điểm này các em có thể đạt mức độ 5 nhưng thể hiện sự tự tin lại chưa tốt... Vì thế hầu hết giáo viên nhận định học sinh vẫn đang trên con đường hoàn thiện kỹ năng. Một lý do nữa là thời điểm chúng tôi điều tra là đầu năm học nên thực chất học sinh lớp 10, 11, 12 hiện tại mới vừa kết thúc lớp 9, 10, 11.

như sau: Ở nhóm kỹ năng nhận thức cảm xúc, phần lớn học sinh có khả năng nhận ra được những cảm xúc nảy sinh ở bản thân, biết cảm thông, chia sẻ cảm xúc, hiểu được lý do nảy sinh cảm xúc đó. Tuy nhiên ở một số em chưa xác định được lý do. Điểm yếu trong kỹ năng này là khả năng giải quyết các vấn đề cảm xúc, tình cảm ảnh hưởng đến

việc học tập và các mối quan hệ xã hội chưa phù hợp. Khả năng kiểm soát cảm xúc trong các tình huống giao tiếp vẫn chưa tốt. Nhiều em bị tình cảm chi phối công việc, dễ nóng giận, ứng xử thiếu chín chắn. Ở nhóm *kỹ năng đánh giá về bản thân*, học sinh thể hiện tốt hơn các nhóm kỹ năng khác. Các em có thể xác định những đặc điểm, khả năng, mong muốn của bản thân khá rõ, có những cách thức để phát triển khả năng bản thân. Tuy nhiên điểm yếu là khả năng lựa chọn công việc, hoạt động để thể hiện, phát triển khả năng của bản thân còn thiếu hiệu quả. Ở *nhóm kỹ năng thể hiện sự tự tin*, nhìn chung học sinh thể hiện không tốt bằng các nhóm kỹ năng khác. Các em gặp khó khăn trong việc tự tin về khả năng và các ứng xử của mình trước đám đông.

Qua điều tra và đánh giá về kỹ năng tự nhận thức của học sinh tại hai trường THPT trên địa bàn TP. Biên Hòa, chúng tôi rút ra một số nhận xét như sau:

- Kỹ năng tự nhận thức của học sinh THPT hiện nay đã phát triển qua giai đoạn kỹ năng sơ đẳng ban đầu. Học sinh đều đã có kỹ năng ở một mức độ nhất định. Trong đó kỹ năng ở giai đoạn phát triển 3 và 4 chiếm phần lớn. Ở mức độ này, học sinh hiện nay đã nhận thức được về kỹ năng, có được tri thức về kỹ năng như nhận biết, hiểu, xác định được các đặc điểm, vấn đề về cảm xúc, khả năng, nhu cầu... của bản thân. Các em có thể thực hiện kỹ năng (có những hành động ứng xử, giải quyết các vấn

đề của bản thân) thành công trong các tình huống thực tế và ở môi trường quen thuộc, tuy nhiên mức độ thường xuyên vẫn còn hạn chế. Khó khăn của học sinh hiện nay là các em chưa thực hiện được kỹ năng trong các tình huống mới, ở môi trường mới.

- Trong kỹ năng tự nhận thức: nhóm kỹ năng đánh giá về bản thân, học sinh thể hiện tốt nhất. Các em xác định khá rõ những đặc điểm về khả năng, mong muốn của bản thân và đã có những hoạt động nhằm nâng cao khả năng, khắc phục điểm yếu. Nhóm kỹ năng thể hiện sự tự tin, học sinh còn gặp những khó khăn về sự chắc chắn, quả quyết với khả năng, tính cách, cách ứng xử của chính mình.

#### **4. Kết luận**

Nghiên cứu kỹ năng tự nhận thức của học sinh trong lĩnh vực kỹ năng sống là hướng tiếp cận phổ biến ở Việt Nam. Hướng tiếp cận trong lĩnh vực trí tuệ cảm xúc là hướng nghiên cứu đang phát triển trên thế giới, tuy nhiên còn hạn chế ở Việt Nam. Thầy cô giáo và nhà trường cần hướng học sinh vào một tiến trình tự nhận thức bản thân để học sinh phát hiện được tài năng và hạn chế của mình. Tiến trình này giúp các em khám phá ra mình là một cá thể trong xã hội, biết thể hiện tốt hơn nhu cầu của mình và khéo léo hơn trong những mối quan hệ xã hội. Đối với học sinh, xác định giá trị bản thân một cách đúng đắn, sẽ giúp các em nhận thấy rõ những ưu điểm, khuyết điểm của bản thân, nhận

thức được giá trị, vị trí của chính bản thân trong cuộc sống; đồng thời, biết tránh xa thói sống tiêu cực, có lối sống tích cực hơn và đặc biệt biết tự đặt ra

những mục tiêu thiết thực phấn đấu cho tương lai sau này.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Jenifer B. Teiford (2008), *Social Perception \_ 21st Century Issues and Challenges*, Nova Science Publishers
2. GS. BS Đặng Phương Kiệt (2002), *Tuổi vị thành niên: Những vấn đề tâm lý xã hội*, Tài liệu của Trung tâm Nghiên cứu tâm lý trẻ em Hà Nội
3. UNICEF (2001), *Tập huấn về giáo dục sống khỏe mạnh và kỹ năng sống cho trẻ em vị thành niên*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm Hà Nội

### SKILLS OF SELF-AWARENESS OF URRENT HIGH SCHOOL STUDENTS

#### ABSTRACT

*Self-awareness comes from childhood. Each stage of life has different characteristics, especially in full-grown people. Self-awareness is the essential element to help individuals own their own lives in accordance with the interests of society. The process of self-perception can lead to self-deprecation, arrogance or self-confidence. And confidence is what everyone wants to look forward to. Self-cognitive skills help individuals with self-confidence to achieve success in life by properly identifying their abilities, individual needs and orientating themselves toward proper behaviour in their real situation in life.*

**Keywords:** Skills, self-awareness, high school students

(Received: 24/12/2017, Revised: 1/3/2018, Accepted for publication: 12/3/2018)