

THỰC TRẠNG KỸ NĂNG SỐNG CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN BÁO CHÍ VÀ TUYÊN TRUYỀN

Vũ Thùy Hương
Học viện Báo chí và Tuyên truyền
Email: vuthuyhuongajc@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra viết để thực hiện khảo sát 251 sinh viên nhằm đánh giá thực trạng kỹ năng sống và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng sống của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền. Kết quả cho thấy sáu nhóm kỹ năng gồm tự nhận thức, giao tiếp, quản lý cảm xúc, học tập, quản lý thời gian và chăm sóc sức khỏe chủ yếu đạt mức trung bình, với điểm trung bình từ 2.22 đến 2.29. Sáu yếu tố được khảo sát đều được đánh giá có ảnh hưởng nhiều đến kỹ năng sống, trong đó kinh nghiệm và vốn hiểu biết, nhu cầu và động cơ rèn luyện có mức ảnh hưởng nổi bật. Kết quả là cơ sở để đề xuất các giải pháp phát triển kỹ năng sống theo hướng tăng cường trải nghiệm, tính chủ động và khả năng tự điều chỉnh của sinh viên.

Từ khóa: Kỹ năng; Kỹ năng sống; Sinh viên; Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

THE CURRENT STATUS OF LIFE SKILLS AMONG STUDENTS AT THE ACADEMY OF JOURNALISM AND COMMUNICATION

Abstract: This study employed a questionnaire survey of 251 students to assess the current status of life skills and the factors influencing life skills among students at the Academy of Journalism and Communication. The findings indicate that six domains of life skills, namely self-awareness, communication, emotion management, learning, time management, and health care, were predominantly at a moderate level, with mean scores ranging from 2.22 to 2.29. All six factors examined were perceived to have a considerable influence on students' life skills, with students' experience and knowledge, as well as their needs and motivation to develop life skills, identified as the most prominent influencing factors. These findings provide an empirical basis for proposing measures to develop students' life skills by strengthening experiential learning, proactivity, and self-regulation.

Keywords: Skills; Life skills; University students; Academy of Journalism and Communication.

Nhận bài: 07/09/2026

Phản biện: 08/10/2026

Duyệt đăng: 12/10/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh khoa học và công nghệ phát triển mạnh mẽ, quá trình toàn cầu hóa diễn ra sâu rộng cùng những thay đổi liên tục của môi trường học tập và nghề nghiệp, yêu cầu đối với người học không còn giới hạn ở việc tích lũy tri thức chuyên môn mà còn phát triển các kỹ năng sống (KNS) để chủ động thích ứng, giải quyết vấn đề và duy trì hiệu quả hoạt động trong những hoàn cảnh ngày càng đa dạng và phức tạp. UNESCO (2012) cũng nhấn mạnh KNS là một thành tố quan trọng trong quá trình chuẩn bị cho thanh niên học tập, lao động và phát triển toàn diện trong thế kỷ XXI.

Đối với sinh viên (SV), ý nghĩa của KNS càng trở nên rõ nét bởi đây là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng sang đời sống trưởng thành, trong đó cá nhân đồng thời phải thích nghi với môi trường học tập có tính tự chủ cao hơn, mở rộng các quan hệ xã hội, hình thành bản sắc cá nhân và chuẩn bị cho nghề nghiệp tương lai. Những năng lực như nhận thức bản thân, giao tiếp, quản lý cảm xúc, học tập, quản lý thời gian và chăm sóc sức khỏe có vai trò hỗ trợ SV tổ chức cuộc sống, duy trì động lực, ứng phó với áp lực và nâng cao hiệu quả học tập.

Đối với SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền, yêu cầu phát triển KNS càng trở nên cấp thiết do đặc thù đào tạo gắn với báo chí, truyền thông, xuất bản, quan hệ công chúng và các lĩnh vực lý luận chính trị – xã hội. Quá trình học tập và chuẩn bị nghề nghiệp đòi hỏi SV thường xuyên giao tiếp với nhiều nhóm đối tượng, làm việc nhóm, thuyết trình, xử lý và đánh giá thông tin, thích ứng với môi trường truyền thông số và chịu áp lực về thời gian, tiến độ. Đặc biệt, sự phát triển của mạng xã hội, truyền thông đa nền tảng và trí tuệ nhân tạo đang làm thay đổi nhanh chóng cách thức học tập, sản xuất và tiếp nhận thông tin, đồng thời đặt ra yêu cầu cao hơn về khả năng tự quản lý, kiểm soát cảm xúc, ứng xử có trách nhiệm và chăm sóc sức khỏe tinh thần. Trong thực tế đào tạo, việc SV phải đồng thời đáp ứng yêu cầu học tập, hoạt động ngoại khóa, thực tập và chuẩn bị nghề nghiệp có thể tạo ra những thách thức đáng kể đối với việc tổ chức thời gian, duy trì động lực và cân bằng cuộc sống. Vì vậy, đánh giá thực trạng KNS của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền có ý nghĩa cả về lý luận và thực tiễn.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về khái niệm kỹ năng sống của sinh viên

Khái niệm kỹ năng sống

Theo UNESCO (2019), KNS là các năng lực thiết yếu giúp cá nhân phát triển toàn diện, tăng cường khả năng học tập, tham gia tích cực vào đời sống xã hội và thích ứng với sự thay đổi của môi trường sống.

Theo Khuất Thị Hoa (2026), “KNS là hệ thống năng lực tâm lý – xã hội mang tính đa chiều, bao gồm các KN nhận thức, cảm xúc, hành vi và xã hội, được hình thành và phát triển thông qua học tập, rèn luyện và trải nghiệm, cho phép cá nhân thích ứng tích cực, kiểm soát hành vi – cảm xúc và duy trì SKTT trong bối cảnh đời sống luôn biến đổi”.

Từ các quan điểm trên, trong nghiên cứu này, KNS được hiểu là khả năng vận dụng các năng lực tâm lý – xã hội (nhận thức, cảm xúc, hành vi và xã hội) giúp cá nhân phát triển toàn diện, tăng cường khả năng học tập, tham gia tích cực vào đời sống xã hội và thích ứng với sự thay đổi của môi trường sống luôn biến đổi.

Khái niệm sinh viên

Theo Lê Văn Hồng (1998) và Vũ Dũng (2008), chúng tôi hiểu: SV là thuật ngữ để chỉ những người đang theo học tại các trường đại học, cao đẳng chuyên nghiệp, có giới hạn về độ tuổi thanh niên từ 17,18 đến 24 tuổi. Họ có sự trưởng thành về mặt cơ thể, tâm lý và xã hội, định hình về nhân cách, những người đang tích cực học tập, rèn luyện để chuẩn bị hoàn thiện tích lũy các kiến thức chuyên môn - nghiệp vụ theo chương trình xác định.

Khái niệm kỹ năng sống của sinh viên

Từ các khái niệm trên, chúng tôi hiểu: KNS của SV là khả năng vận dụng các năng lực tâm lý – xã hội (nhận thức, cảm xúc, hành vi và xã hội) nhằm nhận thức bản thân, quản lý cảm xúc và thời gian, tổ chức hoạt động học tập, xây dựng các mối quan hệ xã hội tích cực, tự chăm sóc sức khỏe và ứng phó hiệu quả với các yêu cầu, thách thức của môi trường đại học.

KNS của SV được biểu hiện như sau (Khuất Thị Hoa, 2026): (1) KN tự nhận thức: Nhận thức về cảm xúc của bản thân; Nhận thức về đặc điểm

và nhu cầu của bản thân; Nhận thức về quan điểm, định kiến, niềm tin và giá trị của bản thân; Nhận thức về vai trò và phát triển bản thân; Nhận thức về tư duy sáng tạo của bản thân. (2) KN giao tiếp: Lắng nghe và thấu hiểu; Trình bày và trao đổi ý tưởng; Giao tiếp đa văn hóa và tôn trọng sự khác biệt; Thiết lập và duy trì quan hệ; Giao tiếp và giải quyết xung đột. (3) KN quản lý cảm xúc: Nhận biết và thấu hiểu cảm xúc; Bộc lộ và diễn đạt cảm xúc; Điều chỉnh và ứng phó với cảm xúc; Đồng cảm và tôn trọng cảm xúc của người khác; Quản lý cảm xúc trong quan hệ và hợp tác. (4) KN học tập: Lập kế hoạch và tổ chức học tập; Sử dụng phương pháp và công cụ học tập; Tìm kiếm và vận dụng thông tin, kiến thức; Tự đánh giá và điều chỉnh việc học; Duy trì động lực và sự chủ động trong học tập. (5) KN quản lý thời gian: Xác định mục tiêu và lập kế hoạch thời gian; Ưu tiên và tổ chức công việc; Sử dụng thời gian và hoàn thành nhiệm vụ; Theo dõi và đánh giá việc sử dụng thời gian; Điều chỉnh kế hoạch và thói quen sử dụng thời gian. (6) KN tự chăm sóc sức khỏe: Nhận thức và tự đánh giá sức khỏe; Duy trì sức khỏe thể chất; Chăm sóc và cân bằng sức khỏe tinh thần; Phòng ngừa và quản lý các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe; Tìm kiếm sự hỗ trợ về sức khỏe.

2.2. Phương pháp nghiên cứu và khách thể nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu chính được chúng tôi sử dụng là phương pháp điều tra viết. Các câu hỏi được thiết kế với thang điểm Likert ba điểm, giá trị khoảng cách = $(\text{Tối đa} - \text{Tối thiểu}) / n = (3-1) / 3 = 0.67$. Cùng với điểm trung bình (ĐTB) trả lời các câu hỏi, ý nghĩa của các thang đo được định nghĩa là: mức cao ($2.35 \leq \text{ĐTB} \leq 3$); mức trung bình ($1.68 \leq \text{ĐTB} \leq 2.34$); mức thấp ($1 \leq \text{ĐTB} \leq 1.67$).

2.2.2. Khách thể nghiên cứu

Chúng tôi thực hiện khảo sát 251 SV của đang theo học nhiều chuyên ngành khác nhau tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền.

2.3. Thực trạng kỹ năng sống của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

2.3.1. Đánh giá chung về thực trạng kỹ năng sống của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Theo kết quả khảo sát thực trạng KNS của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền, biểu hiện KNS

của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền ở mức trung bình (ĐTB = 2.25). Trong đó, SV thực hiện tốt nhất ở nhóm KN giao tiếp (ĐTB = 2.29) và KN tự nhận thức (ĐTB=2.28). Ngược lại, KN học tập và KN quản lý thời gian có điểm trung bình thấp hơn (ĐTB=2.22), phản ánh mức độ còn hạn chế trong việc tổ chức học tập, lập kế hoạch và quản lý thời gian của SV. Kết quả này tương đồng với nhận định của WHO (1997) cho rằng thanh niên, đặc biệt là SV, dễ gặp thách thức trong quản lý thời gian do giai đoạn chuyển tiếp tâm lý – xã hội. Thực trạng này cho thấy sự cần thiết phải xây dựng hệ thống biện pháp nhằm phát triển mạnh hơn nữa KNS của SV Học viện.

2.3.2. Đánh giá thực trạng kỹ năng sống của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền qua các biểu hiện cụ thể

Thực trạng kỹ năng tự nhận thức của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Kết quả điều tra cho thấy thực trạng kỹ năng tự nhận thức của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền ở mức trung bình (ĐTB = 2.28). Trong đó, SV tự nhận thức tốt nhất đặc điểm và nhu cầu của bản thân (ĐTB=2.32), về cảm xúc của bản thân (ĐTB = 2.29). Ngược lại, SV tự nhận thức thấp hơn về vai trò và phát triển bản thân (ĐTB=2.26) và về tư duy sáng tạo của bản thân (ĐTB=2.23). Điều này cho thấy SV bước đầu có khả năng nhận diện những đặc điểm cá nhân và nhu cầu của mình, đồng thời nhận biết tương đối được trạng thái cảm xúc trong các tình huống thường nhật nhưng cũng phản ánh một nền tảng tự nhận thức ở mức nhất định mà chưa thực sự sâu và toàn diện; do đó, việc phát triển KN này cần hướng nhiều hơn tới khả năng tự đánh giá, nhận diện tiềm năng và xác lập định hướng phát triển cá nhân.

Thực trạng kỹ năng giao tiếp của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Kỹ năng giao tiếp của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền được đánh giá ở mức trung bình (ĐTB = 2.29). Trong đó, kỹ năng trình bày và trao đổi ý tưởng đạt điểm cao nhất (ĐTB = 2.33), tiếp theo là lắng nghe và thấu hiểu (ĐTB = 2.32). Ngược lại, giao tiếp và giải quyết xung đột có điểm trung bình thấp nhất (ĐTB = 2.21). Như vậy, kết quả không chỉ cho thấy hạn chế chung về mức độ phát triển kỹ năng giao tiếp mà còn gợi

mở nhu cầu chú trọng hơn đến các năng lực giao tiếp có tính phức hợp, đặc biệt là xử lý bất đồng và duy trì tương tác tích cực trong những tình huống khó khăn.

Thực trạng kỹ năng tự quản lý cảm xúc của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Theo kết quả khảo sát, kỹ năng quản lý cảm xúc của SV đạt mức trung bình (ĐTB= 2.24). Các thành tố cho thấy sự khác biệt: Đồng cảm và tôn trọng cảm xúc của người khác đạt điểm cao nhất (ĐTB = 2.31), tiếp theo là bộc lộ và diễn đạt cảm xúc (ĐTB = 2.27). Kết quả này cho thấy SV có xu hướng thể hiện tốt hơn ở những khía cạnh liên quan đến nhận biết và đáp ứng cảm xúc trong tương tác với người khác. Tuy nhiên, điều chỉnh và ứng phó với cảm xúc có điểm thấp nhất (ĐTB = 2.19), phản ánh sự hạn chế tương đối ở năng lực kiểm soát và thích ứng với những trạng thái cảm xúc phát sinh. Nhận biết và thấu hiểu cảm xúc cũng chỉ đạt 2.22, cho thấy quá trình quản lý cảm xúc có thể chưa được hỗ trợ đầy đủ bởi khả năng nhận diện và phân tích trạng thái cảm xúc của chính mình.

Thực trạng kỹ năng học tập của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Kết quả khảo sát phản ánh kỹ năng học tập của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền ở mức trung bình (ĐTB = 2.22). Kết quả này cho thấy SV đã có một mức độ nhất định trong việc lựa chọn và sử dụng các phương thức, công cụ phục vụ học tập, đồng thời bước đầu biết tổ chức hoạt động học tập theo kế hoạch (ĐTB=2.28). Tuy nhiên, tìm kiếm và vận dụng thông tin, kiến thức và tự đánh giá, điều chỉnh việc học cùng đạt ĐTB = 2.20, trong khi duy trì động lực và sự chủ động trong học tập có điểm thấp nhất (ĐTB = 2.19). Điều này cho thấy những năng lực liên quan đến tổ chức, thực hiện và tự điều chỉnh quá trình học tập chưa được hình thành ở mức đồng đều và vững chắc. Vì vậy, việc phát triển kỹ năng học tập cần vượt ra ngoài việc trang bị phương pháp học, hướng tới củng cố khả năng tự đánh giá, điều chỉnh chiến lược học tập, khai thác thông tin và duy trì động lực trong quá trình học tập độc lập.

Thực trạng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Qua kết quả khảo sát biểu hiện cho thấy kỹ năng quản lý thời gian của SV đạt mức trung bình

(ĐTB = 2.22). Trong đó, khả năng xác định mục tiêu và lập kế hoạch thời gian là thành tố có điểm cao nhất (ĐTB = 2.30), điểm trung bình giảm ở các khía cạnh ưu tiên và tổ chức công việc (2.24) và sử dụng thời gian, hoàn thành nhiệm vụ (2.22). Đặc biệt, theo dõi và đánh giá việc sử dụng thời gian và điều chỉnh kế hoạch, thói quen sử dụng thời gian đều chỉ đạt ĐTB = 2.17, thấp nhất trong nhóm. Có nghĩa là, SV có xu hướng nhận diện được mục tiêu và xây dựng định hướng sử dụng thời gian ở mức nhất định nhưng khả năng duy trì cơ chế tự giám sát, phản hồi và điều chỉnh kế hoạch chưa theo kịp. Do đó, kết quả nhấn mạnh vai trò của các chiến lược tự theo dõi, đánh giá tiến độ và điều chỉnh thói quen trong quá trình hình thành kỹ năng quản lý thời gian của SV.

Thực trạng kỹ năng chăm sóc sức khỏe của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Kỹ năng chăm sóc sức khỏe của SV nhìn chung đạt mức trung bình (ĐTB = 2.25). Trong đó, kỹ năng duy trì sức khỏe thể chất là thành tố duy nhất đạt mức cao (ĐTB = 2.35), nhận thức và

tự đánh giá sức khỏe và chăm sóc, cân bằng sức khỏe tinh thần cùng đạt ĐTB = 2.29, cho thấy SV đã có sự quan tâm nhất định đến cả phương diện thể chất và tinh thần. Tuy nhiên, phòng ngừa và quản lý các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe chỉ đạt ĐTB = 2.22; đáng chú ý nhất, tìm kiếm sự hỗ trợ về sức khỏe có điểm thấp nhất (ĐTB = 2.13). Sự khác biệt này cho thấy SV có xu hướng chủ động hơn trong các hành vi chăm sóc sức khỏe trực tiếp, đặc biệt là duy trì sức khỏe thể chất, nhưng mức độ chủ động có thể giảm khi cần nhận diện yếu tố nguy cơ, phòng ngừa vấn đề sức khỏe hoặc tìm kiếm nguồn hỗ trợ phù hợp. Vì vậy, phát triển kỹ năng chăm sóc sức khỏe cần được tiếp cận theo hướng toàn diện hơn, trong đó không chỉ duy trì các hành vi có lợi cho sức khỏe mà còn hình thành năng lực phòng ngừa, tự đánh giá và chủ động huy động nguồn lực hỗ trợ khi cần thiết.

2.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng kỹ năng sống của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Bảng. Các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng KNS của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Các yếu tố ảnh hưởng	ĐTB	Mức độ	Thứ bậc
Kinh nghiệm và vốn hiểu biết của SV	2.68	Ảnh hưởng nhiều	1
Nhu cầu và động cơ rèn luyện kỹ năng sống	2.65	Ảnh hưởng nhiều	2
Hoạt động trải nghiệm và hoạt động xã hội	2.50	Ảnh hưởng nhiều	4
Ảnh hưởng của giảng viên	2.55	Ảnh hưởng nhiều	3
Sự hỗ trợ của nhà trường	2.45	Ảnh hưởng nhiều	5
Môi trường và cơ sở vật chất rèn luyện kỹ năng sống	2.44	Ảnh hưởng nhiều	6

Kết quả bảng trên cho thấy cả sáu nhóm yếu tố được khảo sát đều được đánh giá ở mức ảnh hưởng nhiều đến thực trạng KNS của SV. Trong đó, kinh nghiệm và vốn hiểu biết của SV có mức ảnh hưởng cao nhất (ĐTB = 2.68), tiếp đến là nhu cầu và động cơ rèn luyện KNS (ĐTB = 2.65). Kết quả này cho thấy những yếu tố thuộc về bản thân SV có vai trò đáng kể đối với quá trình hình thành và phát triển KNS. Các yếu tố khách quan cũng được đánh giá có ảnh hưởng nhiều, gồm ảnh hưởng của giảng viên (ĐTB = 2.55), hoạt động trải nghiệm và hoạt động xã hội (ĐTB = 2.50) và sự hỗ trợ của nhà trường (ĐTB = 2.45). Trong khi đó, môi trường và cơ sở vật chất rèn luyện KNS có điểm thấp nhất (ĐTB = 2.44), mặc dù vẫn thuộc

mức ảnh hưởng nhiều. Nhìn chung, kết quả cho thấy sự phát triển KNS của SV chịu tác động đồng thời từ các yếu tố cá nhân và môi trường giáo dục; trong đó, kinh nghiệm, hiểu biết, nhu cầu và động cơ của chính SV có mức ảnh hưởng nổi bật hơn so với các điều kiện hỗ trợ từ bên ngoài.

III. KẾT LUẬN

KNS của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền đã được hình thành ở mức độ trung bình và chưa đồng đều giữa các nhóm kỹ năng. Sáu nhóm kỹ năng được khảo sát gồm tự nhận thức, giao tiếp, quản lý cảm xúc, học tập, quản lý thời gian và chăm sóc sức khỏe chủ yếu đạt mức trung bình, với điểm trung bình dao động từ 2.22 đến 2.29. Trong đó, kỹ năng giao tiếp và tự nhận thức

có mức điểm tương đối cao hơn, trong khi kỹ năng học tập và quản lý thời gian có điểm thấp hơn. Điều này cho thấy SV đã có những nền tảng cần thiết nhưng khả năng vận dụng và điều chỉnh kỹ năng trong các tình huống thực tiễn còn cần được củng cố.

Cả sáu yếu tố được khảo sát đều có mức ảnh hưởng nhiều. Kinh nghiệm và vốn hiểu biết của SV, cùng với nhu cầu và động cơ rèn luyện KNS, được đánh giá có ảnh hưởng nổi bật nhất; tiếp đó là ảnh hưởng của giảng viên, hoạt động trải

nh nghiệm và hoạt động xã hội, sự hỗ trợ của nhà trường, môi trường và cơ sở vật chất.

Những kết quả trên gợi mở sự cần thiết của việc phát triển KNS theo hướng tích hợp giữa yếu tố cá nhân và môi trường giáo dục. Các hoạt động giáo dục, đào tạo cần chú trọng tăng cường trải nghiệm thực tiễn, khả năng tự đánh giá, tự điều chỉnh và vận dụng kỹ năng, đồng thời phát huy vai trò của giảng viên và nhà trường trong việc tạo dựng môi trường thuận lợi cho SV rèn luyện và phát triển KNS một cách bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Khuất Thị Hoa. (2026). Mối quan hệ giữa kỹ năng sống và sức khỏe tâm thần của sinh viên. Luận án Tiến sĩ Tâm lý học.
- Lê Văn Hồng (chủ biên). (1998). Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm. Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
- UNESCO. (2012). Education for all global monitoring report 2012: Youth and skills: Putting education to work. <https://doi.org/10.54676/LIIT3478>
- UNESCO. (2019). Empowering students for just societies: A handbook to teach integrity (secondary education). UNESCO.
- Vũ Dũng (chủ biên). (2008). Từ điển Tâm lý học. Nxb Từ điển Bách khoa, Hà Nội.
- World Health Organization. (1997). Life skills education for children and adolescents in schools. WHO. <https://iris.who.int/handle/10665/63552>