

## NĂNG LỰC QUẢN TRỊ BẢN THÂN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH LẠNG SƠN - THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP

Lê Hoài An<sup>1</sup>, Phượng Vân Thanavanh<sup>2</sup>, Trần Tuấn Minh<sup>3</sup>

**Tóm tắt.** Trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và công nghệ số hiện nay, năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông là một trong những năng lực cốt lõi. Đây không chỉ là nền tảng cho sự thành công trong học tập và cuộc sống mà còn là yếu tố quyết định giúp học sinh tự chủ, tự tin và có định hướng rõ ràng cho tương lai. Nghiên cứu đã đánh giá thực trạng năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn, từ đó đề xuất các giải pháp phát triển năng lực này.

**Từ khóa:** Năng lực quản trị bản thân, học sinh trung học phổ thông, thực trạng, giải pháp.

### 1. Đặt vấn đề

Năng lực quản trị bản thân-một trong những năng lực cốt lõi cần được hình thành ở học sinh trung học phổ thông thế kỷ XXI [3, tr.200]. Bởi lẽ, lứa tuổi học sinh trung học phổ thông là giai đoạn quan trọng để hình thành bản sắc cá nhân và chuẩn bị cho tương lai. Quản trị bản thân tốt giúp mỗi học sinh có khả năng tự nhận thức, xác định mục tiêu, quản lý thời gian, kiểm soát cảm xúc, lãnh đạo và phát triển bản thân, từ đó hình thành sự tự tin, tự chủ, sẵn sàng đối mặt với những thách thức. Trong bối cảnh đầy biến động như hiện nay, quản trị bản thân trở thành yếu tố sống còn giúp cá nhân thích ứng ngày càng cao. Việc phát triển năng lực này không chỉ giúp cá nhân tồn tại mà còn phát triển bền vững trong nền kinh tế tri thức và thời đại số hóa. Peter Drucker khẳng định “Nhu cầu quản trị bản thân sẽ tạo nên một cuộc cách mạng trong xã hội loài người” [5, tr.30]. Như vậy, quản trị bản thân không chỉ là vấn đề cá nhân mà còn là yếu tố thúc đẩy sự tiến bộ và phát triển chung của xã hội.

Phát triển năng lực quản trị bản thân cho học sinh trung học phổ thông được đặc biệt quan tâm, chú trọng trong Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Chương trình có nhiều điểm mới đặc biệt là hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp. Hoạt động giúp học sinh khám phá, rèn luyện năng lực tự chủ, tự quản lý và phát triển bản thân, định hướng nghề nghiệp phù hợp với năng lực, sở trường của cá nhân. Việc tìm hiểu thực trạng năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trong môi trường giáo dục mở, công nghệ số là một việc làm cần thiết, đặc biệt là các trường trung học phổ thông miền núi biên giới như tỉnh Lạng Sơn. Qua đó, tìm kiếm các giải pháp phát triển năng lực quản trị bản thân giúp học sinh tự tin, nâng cao năng lực và kết quả học tập, chuẩn bị hành trang vững vàng để tiếp tục học lên bậc cao hơn, học nghề hoặc đi vào cuộc sống.

### 2. Năng lực quản trị bản thân và cấu trúc năng lực quản trị bản thân

Năng lực quản trị bản thân được hiểu là khả năng cá nhân tự điều chỉnh và kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc, hành động của mình một cách hiệu quả để đạt được mục tiêu dài hạn và phát triển bền vững. Hay, năng lực quản trị bản thân là việc vận dụng tri thức, kinh nghiệm, kỹ năng của mình để quản lý, kiểm soát, lãnh đạo bản thân phát triển theo mục tiêu đã đề ra” [2, tr.24].

Ngày nhận bài: 25/09/2024. Ngày chỉnh sửa: 23/10/2024. Ngày nhận đăng: 15/11/2024.

<sup>1</sup>Tổ Ngữ văn, Trường trung học phổ thông chuyên Chu Văn An, tỉnh Lạng Sơn

<sup>2</sup>Trường trung học phổ thông chuyên Chu Văn An, tỉnh Lạng Sơn

<sup>3</sup>Trường trung học phổ thông chuyên Chu Văn An, tỉnh Lạng Sơn

Tác giả liên hệ: Lê Hoài An. Địa chỉ e-mail: [anlehoaian242@gmail.com](mailto:anlehoaian242@gmail.com)

Năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông được cấu thành từ bốn năng lực chính: tìm hiểu và khám phá bản thân; trải nghiệm và tự khẳng định; quản lý và kiểm soát bản thân; lãnh đạo phát triển cá nhân [3, tr.200]. Trong đó, năng lực tìm hiểu và khám phá bản thân là khả năng nhận diện, phát hiện những tiềm năng ẩn giấu của chính mình; năng lực trải nghiệm và tự khẳng định bản thân thể hiện qua việc tham gia tích cực vào các hoạt động của cuộc sống và biết cách thể hiện bản thân một cách hợp lý; năng lực quản lý và kiểm soát bản thân là khả năng làm chủ suy nghĩ và hành vi cá nhân; năng lực lãnh đạo phát triển bản thân là khả năng lập kế hoạch và thực hiện chúng để phát triển cá nhân. Các năng lực này tương hỗ lẫn nhau, tạo nên một hệ thống quản trị bản thân toàn diện, hiệu quả.

Năng lực quản trị bản thân chịu tác động bởi nhiều yếu tố. Trước hết là yếu tố cá nhân (nhận thức, tự điều chỉnh và động lực nội tại), giúp học sinh hiểu rõ bản thân, xác định mục tiêu và kiên trì theo đuổi con đường đã lựa chọn. Gia đình đóng vai trò nền tảng với sự quan tâm, định hướng hỗ trợ từ cha mẹ. Thông qua các hoạt động học tập và ngoại khóa trong nhà trường giúp học sinh phát triển trí tuệ, kỹ năng sống và khả năng tự quản lý. Môi trường số tạo cơ hội và thách thức đòi hỏi học sinh phải biết sử dụng công nghệ một cách hữu ích. Cuối cùng, yếu tố xã hội, cộng đồng với các tiêu chuẩn và áp lực đóng vai trò thúc đẩy học sinh hoàn thiện bản thân.

### 3. Tổ chức khảo sát khảo sát thực trạng

Để đánh giá năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn, nhóm tác giả đã sử dụng trắc nghiệm tâm lý “Đánh giá năng lực quản trị bản thân” của tác giả Nguyễn Công Khanh. Trắc nghiệm gồm 55 item để đo năng lực quản trị bản thân và các năng lực thành phần, trong đó: năng lực tìm hiểu, khám phá bản thân với tổng điểm của 13 item; các năng lực còn lại, mỗi năng lực có tổng điểm của 14 item. Năng lực quản trị bản thân và các năng lực thành phần được đánh giá ở 05 mức độ: Thấp, Dưới trung bình, Trung bình, Khá và Cao [3, tr.200].

Học sinh trả lời câu hỏi trắc nghiệm qua hình thức trực tuyến dưới sự hướng dẫn của nhóm nghiên cứu. Thời gian khảo sát từ 15-20/9/2024. Tổng số khách thể: 535 học sinh của 05 trường trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn (chiếm 12,8% số lượng của học sinh 05 trường), gồm: THPT Chuyên Chu Văn An, THPT Dân tộc Nội trú tỉnh, THPT Hoàng Văn Thụ (thành phố), THPT Văn Lãng (huyện Văn Lãng), THPT Ba Sơn (huyện Cao Lộc). Phân bố khách thể: 230 nam (43,0%), 305 nữ (57,0%), 211 học sinh lớp 10 (39,4%), 160 học sinh lớp 11 (29,9%), 164 học sinh lớp 12 (30,7%); 103 dân tộc Kinh (19,3%), 432 dân tộc thiểu số (80,8%); 239 học sinh Giỏi/Tốt (44,7%), 242 học sinh Khá (45,2%), 53 học sinh Trung bình/Đạt (9,9%), 1 học sinh Yếu/Không đạt (0,2%).

Kết quả xử lý bằng phần mềm thống kê SPSS và đánh giá độ tin cậy của thang đo. Hệ số Cronbach's Alpha của năng lực quản trị bản thân và từng năng lực thành phần cũng như tương quan biến- tổng đảm bảo độ tin cậy.

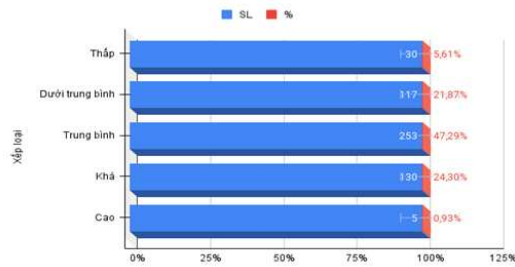
*Bảng 1. Độ tin cậy của thang đo năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn*

Năng lực thành phần	Tương quan biến-tổng	Cronbach's Alpha nếu loại biến
Năng lực tìm hiểu, khám phá bản thân	0,91	0,76
Năng lực trải nghiệm, tự khẳng định	0,96	0,68
Năng lực quản lý, kiểm soát bản thân	0,39	0,92
Năng lực lãnh đạo, phát triển bản thân	0,96	0,68

## 4. Thực trạng năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn

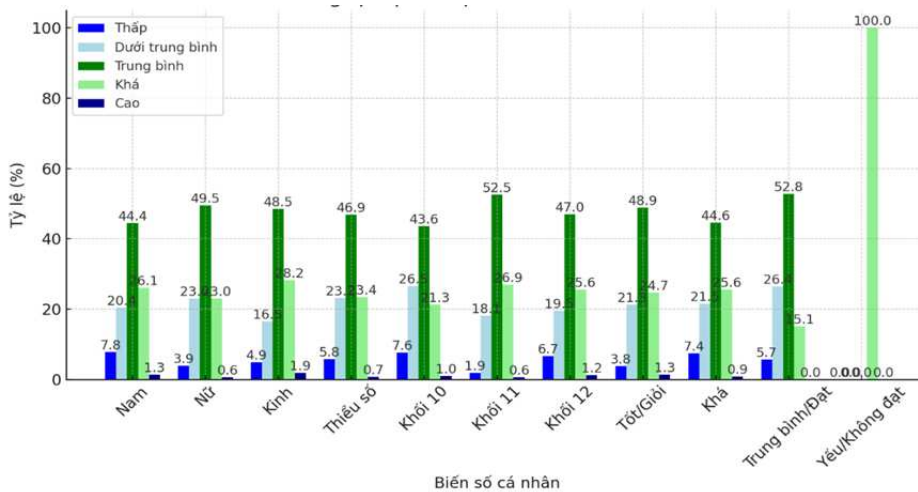
### 4.1. Thực trạng mức độ năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn

Năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn có sự phân hóa khá rõ rệt.



Biểu đồ 1. Năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông xét trên tổng mẫu

Đa số năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông ở mức độ Trung bình (47,3%) và Khá (24,3%) cùng với một tỷ lệ nhỏ (0,9%) đạt mức Cao. Tuy nhiên, 21,9% dưới Trung bình và 5,6% ở mức Thấp cần sự hỗ trợ từ nhà giáo dục và chuyên gia tư vấn. Kết quả cho thấy, sự cần thiết phải phát triển các chương trình giáo dục toàn diện, kết hợp lý thuyết và thực hành, nhằm phát triển năng lực quản trị bản thân cho học sinh. Phân tích kết quả theo các biến số cá nhân như: giới tính, dân tộc, khối lớp và năng lực học tập.



Biểu đồ 2. Thực trạng năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông xét theo các biến số cá nhân

Theo giới tính: Tỷ lệ học sinh nam ở mức Thấp cao hơn học sinh nữ; có 7,8% học sinh nam gặp khó khăn trong việc quản trị bản thân, trong khi tỷ lệ này ở học sinh nữ là 3,9%. Nguyên nhân có thể do đặc điểm tâm lý và cách tiếp cận trong quản lý bản thân giữa hai giới. Học sinh nữ thường có xu hướng tổ chức và kiểm soát cảm xúc tốt hơn. Tỷ lệ học sinh nam ở mức Thấp và Dưới trung bình cao hơn phản ánh sự thiếu kỹ năng quản trị bản thân.

Theo dân tộc: Học sinh dân tộc thiểu số có tỷ lệ Thấp và Dưới trung bình cao hơn, lần lượt là 5,8% và 23,0% so với 4,9% và 16,5% ở học sinh dân tộc Kinh. Sự khác biệt này phản ánh sự thiếu thốn về môi trường học, điều kiện phát triển của học sinh dân tộc thiểu số.

Theo khối lớp: Năng lực quản trị bản thân của học sinh có sự tăng dần theo khối lớp. Học sinh lớp 10 có tỷ lệ ở mức Thấp và Dưới trung bình cao nhất, lần lượt là 7,6% và 26,5%. Tỷ lệ này ở lớp 11 và 12 giảm dần, cho thấy số học sinh dần hoàn thiện các kỹ năng quản trị bản thân khi lớn lên và có nhiều trải nghiệm trong học tập hơn.

Theo năng lực học tập: Học sinh có học lực Tốt/ Giỏi có khả năng quản trị bản thân tốt hơn, với tỷ lệ 48,9% ở mức Trung bình và 24,7% ở mức Khá. Điều này do các em có ý thức tốt hơn về việc tự học, tự quản lý thời gian và định hướng mục tiêu cá nhân. Ngược lại, học sinh có học lực Trung bình/ Đạt hoặc Yếu/

Không đạt thường gặp nhiều khó khăn hơn trong việc quản trị thời gian, cảm xúc và hành vi.

Như vậy, năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn có sự phân hóa rõ rệt. Học sinh nữ, dân tộc Kinh và học sinh có học lực tốt có năng lực quản trị bản thân tốt hơn so với các nhóm khác. Học sinh dân tộc thiểu số và học sinh Yếu/ Không đạt có tỷ lệ cao ở mức Thấp và Dưới trung bình. Ngoài ra, học sinh lớp 10, do đang trong giai đoạn chuyển tiếp và định hình bản sắc cá nhân cũng cần có sự chú ý đặc biệt từ phía giáo dục nhà trường. Kết quả nghiên cứu đã chỉ ra tầm quan trọng của việc triển khai các chương trình giáo dục toàn diện, tập trung vào phát triển các kỹ năng mềm, quản lý cảm xúc và lập kế hoạch học tập để hỗ trợ học sinh nâng cao năng lực quản trị bản thân.

#### 4.2. Thực trạng mức độ của các năng lực thành phần trong năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn

Bảng 2. Thực trạng năng lực thành phần trong năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông

Mức độ	Năng lực thành phần							
	Năng lực tìm hiểu khám phá bản thân		Năng lực trải nghiệm, tự khẳng định bản thân		Năng lực quản lý, kiểm soát bản thân		Năng lực lãnh đạo phát triển bản thân	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Thấp	27	5,1	59	11,0	6	1,1	61	11,4
Dưới trung bình	132	24,7	93	17,4	87	16,3	76	14,2
Trung bình	317	59,3	207	38,7	407	76,1	201	37,6
Khá	58	10,8	138	25,8	34	6,4	139	26,0
Cao	1	0,2	38	7,1	1	0,2	58	10,8

Năng lực tìm hiểu, khám phá bản thân: Phần lớn học sinh (59,3%) đạt mức Trung bình về năng lực khám phá bản thân, cho thấy nhận thức cơ bản nhưng chưa sâu sắc về khả năng và giá trị cá nhân. Tỷ lệ 24,7% ở mức Dưới trung bình và 5,1% ở mức Thấp chỉ ra một số lượng không nhỏ gặp khó khăn trong việc nhận diện rõ ràng về bản thân. Tỷ lệ học sinh đạt mức Khá và Cao chiếm tỷ lệ thấp (10,8% và 0,2%).

Năng lực trải nghiệm, tự khẳng định bản thân: Với 38,7% đạt mức Trung bình và 25,8% ở mức Khá, phần lớn học sinh có khả năng tự khẳng định bản thân, tuy nhiên vẫn còn tiềm năng phát triển thêm. Đáng lưu ý, 17,4% ở mức Dưới trung bình và 11,0% ở mức Thấp, cho thấy nhiều học sinh thiếu tự tin hoặc chưa đủ cơ hội để thể hiện bản thân. Tỷ lệ 7,1% đạt mức Cao là minh chứng cho việc những học sinh có điều kiện trải nghiệm đa dạng đã phát triển khả năng tự khẳng định tốt hơn.

Năng lực quản lý, kiểm soát bản thân: 76,1% đạt ở mức Trung bình, như vậy phần lớn các em có khả năng quản lý hành vi và cảm xúc ở mức cơ bản. Tuy nhiên, 6,4% đạt mức Khá và 0,2% đạt mức Cao, phản ánh hầu hết học sinh vẫn chưa đạt được sự kiểm soát bản thân ở mức xuất sắc. Tỷ lệ ở mức Thấp và Dưới trung bình (1,1% và 16,3%) cần được cung cấp thêm hỗ trợ, tư vấn tâm lý để nâng cao khả năng kiểm soát bản thân, đặc biệt là đối phó với các tình huống căng thẳng.

Năng lực lãnh đạo, phát triển bản thân: Tỷ lệ đạt mức Trung bình (35,6%) và Khá (26,0%) cho thấy phần lớn học sinh đã phát triển được kỹ năng lãnh đạo cơ bản. Tuy nhiên, 14,2% ở mức Dưới trung bình và 11,4% ở mức Thấp chỉ ra rằng vẫn có một số học sinh chưa thể hiện được tiềm năng lãnh đạo do thiếu kỹ năng định hướng và mục tiêu. Với 10,8% đạt mức Cao cho thấy một nhóm học sinh đã có khả năng phát triển mạnh mẽ về mặt lãnh đạo và tự quản lý.

Từ kết quả phân tích bốn thành phần năng lực trên, năng lực quản trị bản thân có sự phân hóa giữa các thành phần năng lực. Phần lớn học sinh có năng lực quản lý và kiểm soát bản thân ở mức Trung bình trở lên chiếm tỷ lệ cao, nhưng năng lực tìm hiểu, khám phá bản thân còn hạn chế; năng lực trải nghiệm, tự khẳng định và lãnh đạo phát triển bản thân đã có dấu hiệu phát triển nhưng cần có thêm cơ hội rèn luyện. Do đó, các chương trình giáo dục cần chú trọng vào xây dựng môi trường học tập trải nghiệm, khuyến khích học sinh tự nhận thức và phát triển cá nhân, đồng thời cung cấp các cơ hội rèn luyện kỹ năng quản lý, kiểm soát bản thân và khả năng lãnh đạo để phát triển toàn diện.

## 5. Đề xuất giải pháp phát triển năng lực quản trị bản thân cho học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn

### 5.1. Cơ sở khoa học và nguyên tắc đề xuất giải pháp

Cơ sở khoa học của việc phát triển năng lực quản trị bản thân cho học sinh trung học phổ thông, gồm: (1) Năng lực tìm hiểu, khám phá bản thân là yếu tố quan trọng trong việc xây dựng nhận thức cá nhân và phát triển các mục tiêu học tập và nghề nghiệp. Theo thuyết phát triển nhận thức của Jean Piaget, giai đoạn vị thành niên là lúc con người bắt đầu phát triển khả năng tự nhận thức, tư duy trừu tượng và đặt câu hỏi về bản thân; (2) Năng lực trải nghiệm, tự khẳng định bản thân phản ánh khả năng của học sinh trong việc tự xác định giá trị cá nhân thông qua hành động và trải nghiệm thực tế. Theo lý thuyết học tập trải nghiệm của David Kolb, việc tham gia các hoạt động thực tiễn giúp học sinh phát triển kỹ năng và định hình bản thân qua quá trình trải nghiệm và phản ánh; (3) Năng lực quản lý và kiểm soát bản thân là khả năng quan trọng giúp học sinh kiểm soát cảm xúc, hành vi và định hướng hành động của mình theo mục tiêu. Theo lý thuyết Tự kiểm soát của Albert Bandura, việc kiểm soát bản thân không chỉ phụ thuộc vào khả năng nhận thức mà còn liên quan đến yếu tố môi trường và quá trình tương tác xã hội; (4) Năng lực lãnh đạo và phát triển bản thân không chỉ phản ánh khả năng quản lý bản thân mà còn thể hiện tiềm năng định hướng và dẫn dắt người khác. Theo lý thuyết lãnh đạo chuyển đổi của Bernard Bass, những cá nhân có khả năng lãnh đạo thường không chỉ quản lý tốt bản thân mà còn có khả năng truyền cảm hứng và định hướng cho người khác.

Xác định các nguyên tắc xây dựng giải pháp phát huy tối đa các yếu tố khách quan và chủ quan trong phát triển năng lực quản trị bản thân cho học sinh trung học phổ thông trong bối cảnh hiện nay, gồm: (1) Đảm bảo tính mục tiêu; (2) Đảm bảo tính khoa học, hệ thống; (3) Đảm bảo kết hợp giữa lý thuyết và thực hành; (4) Đảm bảo cá nhân hóa và linh hoạt; (5) Đảm bảo tính thực tiễn và khả thi; (6) Đảm bảo ứng dụng công nghệ số.

### 5.2. Đề xuất giải pháp phát triển năng lực quản trị bản thân cho học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn

#### 5.2.1. Thiết kế và tổ chức các hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018

Hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp là một trong hai môn học mới được đưa vào Chương trình giáo dục phổ thông 2018, trở thành yếu tố cốt lõi, đóng góp tích cực trong việc hình thành các phẩm chất và năng lực cần thiết cho học sinh trung học phổ thông. Với mục tiêu phát triển các năng lực tìm hiểu, khám phá bản thân; phát triển năng lực quản lý và kiểm soát bản thân, năng lực lãnh đạo và tự khẳng định bản thân và định hướng nghề nghiệp cho học sinh trung học phổ thông, nhóm nghiên cứu lựa chọn và tập trung vào hai mạch hoạt động cốt lõi trong hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp, gồm: hoạt động hướng vào bản thân, hoạt động hướng nghiệp [1]. Trong từng mạch hoạt động chú trọng các nhánh hoạt động có tính chất hỗ trợ cho sự phát triển của năng lực quản trị bản thân. Mỗi nhánh có các nội dung hoạt động cụ thể được mô tả chi tiết trong Bảng 3.

Bảng 3. Mạch hoạt động

Mạch hoạt động	Nhánh hoạt động	Nội dung hoạt động	Hỗ trợ phát triển năng lực
Hoạt động hướng vào bản thân	Hoạt động khám phá bản thân	- Tìm hiểu bản thân và viết nhật kí tự nhận thức - Thảo luận và phản ánh kết quả tự nhận thức để xác định mục tiêu phát triển cá nhân	Tìm hiểu, khám phá bản thân
	Hoạt động rèn luyện bản thân	- Lập kế hoạch học tập, quản lí thời gian - Kiểm soát cảm xúc trước những tình huống căng thẳng	Kiểm soát, quản lý bản thân
Hoạt động hướng nghiệp	Hoạt động hướng nghiệp	- Tìm hiểu về các ngành nghề thông qua tham quan thực tế tại doanh nghiệp - Trải nghiệm thực tế nghề nghiệp - Xây dựng kế hoạch nghề nghiệp cá nhân (học tập và định hướng nghề nghiệp)	Trải nghiệm, tự khẳng định bản thân

### 5.2.2. Thành lập câu lạc bộ Zignite và tổ chức đa dạng hóa các hoạt động

Mục tiêu phát triển toàn diện năng lực quản trị bản thân, gồm: năng lực tự nhận thức, quản lý thời gian, kiểm soát cảm xúc, lãnh đạo bản thân và xây dựng kế hoạch cá nhân; thúc đẩy tham gia vào các hoạt động thực tiễn, tự khẳng định giá trị bản thân, từ đó phát triển các kỹ năng thiết yếu cho cuộc sống và nghề nghiệp; hỗ trợ định hướng nghề nghiệp và chuẩn bị những bước đi đầu tiên trong thế giới lao động, tự tin và quyết đoán đưa ra các quyết định quan trọng về tương lai. Nhóm nghiên cứu đề xuất giải pháp thành lập câu lạc bộ “Zignite-Dẫn lối bản thân”; tổ chức các buổi hội thảo “Giải mã bản thân-Khám phá sức mạnh tiềm ẩn”; “Định hướng nghề nghiệp-Bước chân đầu tiên vào thế giới lao động”; tổ chức các cuộc thi về kỹ năng thi hùng biện, thi làm lãnh đạo như “Time Warriors-Chiến binh thời gian”; “Thử thách thủ lĩnh gen Z-Khám phá sức mạnh lãnh đạo”.

### 5.2.3. Tổ chức thiết lập mục tiêu, xây dựng kế hoạch và sử dụng các thủ thuật quản lý và kiểm soát bản thân

Phát triển kỹ năng tự định hướng, xây dựng kế hoạch, quản lý và kiểm soát bản thân, nâng cao tính kỷ luật và tự chủ, tăng cường năng lực điều chỉnh kế hoạch phù hợp với thực tế. Tập trung thiết lập quy trình cụ thể để tự quản lý bản thân thông qua việc thiết lập mục tiêu kế hoạch phát triển cá nhân. Sau khi đánh giá bản thân thông qua trắc nghiệm và phương pháp được hướng dẫn trong các tiết học trải nghiệm hướng nghiệp, học sinh tiếp tục hành trình tự nhận thức bản thân thông qua các trắc nghiệm, phương pháp tìm hiểu bản thân khác như: mô hình Cửa sổ Johari, SWOT, Bigfive. Trên cơ sở hiểu rõ bản thân, học sinh tự xác định mục tiêu cho từng giai đoạn. Những mục tiêu này được xây dựng theo mô hình SMART.

Từ những mục tiêu đặt ra, học sinh tự lập kế hoạch chi tiết thực hiện, gồm các bước hành động cụ thể, thời gian thực hiện và các nguồn lực cần thiết. Kế hoạch không chỉ liên quan đến học tập mà còn gồm các kỹ năng mềm như quản lý thời gian, kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm. Tự đánh giá kế hoạch qua từng giai đoạn, tự điều chỉnh mục tiêu, phương pháp và chiến lược phát triển cá nhân để phù hợp với điều kiện thực tế và những thay đổi của đời sống. Quá trình này gồm việc xem xét và phản ánh mức độ hoàn thành mục tiêu, khó khăn đã gặp phải, thành tựu đạt được. Từ đó, học sinh học cách tự điều chỉnh mục tiêu và kế hoạch cho giai đoạn tiếp theo.

### 5.2.4. Xây dựng hệ sinh thái số Zignite hỗ trợ quản trị bản thân

Xây dựng một hệ sinh thái số cung cấp công cụ và nền tảng hỗ trợ học sinh trung học phổ thông phát triển năng lực quản trị bản thân một cách linh hoạt, hiện đại, hiệu quả và cá nhân hóa cao thông qua các hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp, hoạt động của câu lạc bộ, thiết lập mục tiêu, xây dựng kế hoạch và sử dụng các thủ thuật quản lý và kiểm soát bản thân. Hệ sinh thái tạo hỗ trợ học sinh phát triển năng lực tự nhận thức, quản lý thời gian, lập kế hoạch, kiểm soát cảm xúc và định hướng nghề nghiệp thông qua các phương tiện công nghệ số. Hệ sinh thái Zignite được xây dựng với sự tích hợp của 3 nền tảng chính: app Ziginte (ứng dụng di động), web Zignite và fanpage Zignite. Mỗi nền tảng đóng vai trò cụ thể, từ cung cấp công cụ học tập, tạo không gian tương tác đến kết nối và truyền cảm hứng cho học sinh.

## 6. Kết luận

Phát triển năng lực quản trị bản thân cho học sinh không chỉ là nhiệm vụ của riêng nhà trường mà là trách nhiệm chung của toàn xã hội. Năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn tập trung ở mức độ Trung bình, có sự phân hóa giữa các thành phần năng lực. Năng lực quản lý và kiểm soát bản thân tốt nhất; năng lực tìm hiểu, khám phá bản thân còn hạn chế; năng lực trải nghiệm, tự khẳng định và lãnh đạo phát triển bản thân đã có dấu hiệu phát triển nhưng cần có thêm cơ hội rèn luyện. Trên cơ sở thực trạng, nhóm nghiên cứu đã đề xuất 04 giải pháp phát triển năng lực quản trị bản thân cho học sinh trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn. Các giải pháp có mối quan hệ mật thiết, bổ sung và hỗ trợ cho nhau, được thực hiện đồng bộ về các nội dung, phương thức và phương tiện tổ chức các hoạt động phù hợp với thời đại công nghệ số, trường trung học phổ thông và lứa tuổi học sinh. Trong đó, có giải pháp mang tính phổ quát, định hướng phù hợp với mục tiêu, nội dung, phương pháp giáo dục chính khóa, có giải pháp thể hiện các hoạt động ngoại khóa, cung cấp môi trường, phương tiện hỗ trợ. Quan

trọng nhất là giải pháp tự phát triển năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học phổ thông, phù hợp với quy luật tự thân vận động, lứa tuổi và điều kiện sống thuận lợi như hiện nay. Bên cạnh đó, nhà trường, gia đình, cộng đồng và các tổ chức xã hội cần chung tay xây dựng và triển khai các giải pháp một cách đồng bộ và hiệu quả. Điều này sẽ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, tạo ra một thế hệ trẻ tự tin, năng động và sẵn sàng đương đầu với những biến đổi của thế kỷ XXI.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 ban hành Chương trình giáo dục phổ thông Hoạt động trải nghiệm và hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp.
- [2] Nguyễn Thị Huệ (2018), Thực trạng năng lực quản trị bản thân của học sinh trung học cơ sở, Tạp chí Tâm lý học, số 1
- [3] Nguyễn Công Khanh (2013), Tư vấn tâm lý tuổi vị thành niên, Nxb Đại học Sư phạm.
- [4] Chu Thị Hương Nga (2022), Năng lực quản trị bản thân của học sinh trường trung học phổ thông Đan Phượng, Thành phố Hà Nội, Tạp chí Quản lý giáo dục, số 7, tr.108-115
- [5] P. Drucker, Quản lý bản thân (2022), Harvard Business Review, Nxb Thông tin và truyền thông.

### ABSTRACT

#### **Self-management capacity of high school students in Lang Son province - Current situation and solutions**

In the current context of fundamental and comprehensive innovation in education and digital technology, the self-management capacity of high school students is one of the core competencies. This is not only the foundation for success in study and life but also a decisive factor to help students be independent, confident and have a clear direction for the future. The study evaluated the current state of self-management capacity of high school students in Lang Son province, thereby proposing solutions to develop this capacity.

**Keywords:** *Self-management capacity, high school student, current situation, solutions.*