

ỨNG DỤNG THUYẾT TRẠNG THÁI BẢN SẮC VÀ MÔ HÌNH 2H TRONG GIÁO DỤC TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP Ở BẬC TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Nguyễn Trần Thiên Lam
Trường THPT chuyên Chu Văn An, Hà Nội

Tóm tắt: Nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước về trạng thái bản sắc thanh thiếu niên đều nhấn mạnh tính chất dễ khủng hoảng bản sắc của lứa tuổi. Nguyên nhân chủ yếu được đưa ra tập trung vào đặc điểm tâm sinh lý biến đổi mạnh và chưa ổn định của thanh thiếu niên. Tuy nhiên, gốc rễ của tình trạng mắc kẹt bản sắc là khả năng tự nhận thức về nhu cầu và giá trị bản thân lại ít được nhắc đến. Nghiên cứu này nhằm chỉ ra mối liên kết giữa các trạng thái bản sắc cá nhân với mô hình 2H - tháp nhu cầu Maslow và tháp Giá trị bản thân, làm rõ khả năng ứng dụng mô hình trong việc đề xuất các giải pháp mang tính cá nhân hóa, giúp giáo viên và học sinh thực hiện hiệu quả chương trình giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp ở bậc THPT.

Từ khóa: trạng thái bản sắc, nhu cầu, giá trị bản thân, khám phá, cam kết

APPLYING IDENTITY STATUS THEORY AND THE 2H MODEL IN EXPERIENTIAL EDUCATION AND CAREER ORIENTATION AT THE HIGH SCHOOL LEVEL

Nguyen Tran Thien Lam
Chu Van An National High School for the Gifted, Ha Noi

Abstract: Many studies, both domestic and international, on adolescent identity status emphasize the vulnerability of this age group to identity crises. The primary causes identified often focus on the intense and unstable psychological and physiological changes during adolescence. However, the root of identity foreclosure lies in the ability to self-recognize one's needs and personal values-an aspect that is rarely discussed. This research aims to establish the connection between personal identity statuses and the 2H model-comprising Maslow's Hierarchy of Needs and the Personal Value Hierarchy. It further clarifies the model's applicability in developing personalized solutions to help teachers and students effectively implement experiential education and career orientation programs at the high school level.

Keywords: identity status, needs, self-worth, exploration, commitment

Nhận bài: 13/05/2025

Phản biện: 09/06/2025

Duyệt đăng: 14/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bản sắc (bản dạng) là một khái niệm đặc trưng của “cái tôi”, bao gồm tất cả những đặc tính thuộc về một người, trên hai phương diện: Bản sắc cá nhân - thuộc về bản thân, hay là bản sắc riêng của cá nhân; Bản sắc xã hội - bản sắc nhóm, nền văn hóa, quốc gia, dân tộc,...

Nhà tâm lý học bản ngã Erik Erikson đã chia đời người thành tám giai đoạn phát triển tâm lý (Munley, 1975). Tuổi teen thuộc giai đoạn thứ năm, là lứa tuổi rất dễ khủng hoảng bản sắc. Erikson tin rằng nhiệm vụ tâm lý chính của lứa tuổi này là khám phá bản thân và thiết lập bản sắc cá nhân. Nhiều thanh thiếu niên trải qua giai đoạn tạm hoãn cam kết về bản sắc. Sự phát triển bản sắc cá nhân chịu ảnh hưởng bởi cách họ giải quyết tất cả những cuộc khủng hoảng tâm lý trong quá khứ.

Tại Việt Nam, trong chương trình môn học Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp bậc THPT có đề cập chủ đề khám phá và phát triển bản thân ở tất cả các năm lớp 10, 11 và 12. Tuy nhiên, hiệu quả thiết thực của môn học chưa thể phát huy tối đa do thiếu tính cá nhân hóa, các giải pháp khám

phá và phát triển bản thân còn khá chung chung. Từ thực tế này, bài viết sẽ phân tích tính kết nối các trạng thái bản sắc và mô hình 2H nhằm góp phần cải thiện tính cá nhân hóa cho chương trình giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp ở bậc THPT.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Trạng thái bản sắc

Trong khi nhà tâm lý học bản ngã Erik Erikson đặt trọng tâm vào việc giải quyết xung đột chuẩn mực để vượt qua khủng hoảng bản sắc ở giai đoạn vị thành niên thì nhà tâm lý học lâm sàng và phát triển James Marcia lại hướng đến sự khám phá và cam kết lựa chọn bản sắc (Krisztina, Jakobsen, Fisgher, 2023). Marcia đã đề xuất bốn trạng thái bản sắc ở thanh thiếu niên, mỗi trạng thái đều dựa trên quá trình tìm kiếm (khám phá) và xác định (cam kết) bản dạng hoặc niềm tin của cá nhân (Kroger & Marcia, 2011):

- Bản sắc mơ hồ (*Identity Diffusion*) là trạng thái chưa chủ động khám phá và chưa cam kết bản sắc.
- Bản sắc bị tịch thu (*Identity Foreclosure*) là

trạng thái chưa chủ động khám phá nhưng đã cam kết bản sắc theo quyết định của người khác.

- Bản sắc tạm hoãn (*Identity Moratorium*) là trạng thái đã chủ động khám phá nhưng chưa cam kết chắc chắn bản sắc nào.

- Bản sắc đạt được (*Identity Achievement*) là trạng thái đã chủ động khám phá và đã tự cam kết bản sắc một cách chắc chắn.

Dựa trên mô hình trạng thái bản sắc cơ bản của Marica và kết hợp với những khả năng xảy ra trên thực tế, nghiên cứu này tiếp tục mở rộng các trạng thái bản sắc theo hai nhóm như sau:

- ♦ *Nhóm thứ nhất - Chưa khám phá, hoặc khám phá bị động*, gồm ba trạng thái bản sắc:

- a. Bản sắc mơ hồ: Chưa cam kết bản sắc.
- b. Bản sắc bị tịch thu: Đã cam kết theo quyết định của người khác.
- c. Bản sắc hỗn hợp (mơ hồ & bị tịch thu một phần): Đã cam kết theo cảm tính, ngộ nhận.

- ♦ *Nhóm thứ hai - Đã khám phá chủ động*, gồm ba trạng thái bản sắc:

- a. Bản sắc tạm hoãn chủ quan: Chưa cam kết chắc chắn vì lý do cá nhân.

- b. Bản sắc tạm hoãn khách quan: Chưa cam kết chắc chắn vì lý do bên ngoài, hoặc đã cam kết theo quyết định của người khác.

- c. Bản sắc đạt được: Đã tự cam kết chắc chắn một bản sắc.

2.2. Mô hình 2H – Tháp nhu cầu Maslow và tháp Giá trị bản thân

Tháp nhu cầu Maslow

Thuyết nhu cầu Maslow được ứng dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực và đặc biệt ý nghĩa đối với nhận diện cơ chế hình thành động lực cũng như bản sắc của con người. Thuyết này được đề xuất bởi nhà tâm lý học Abraham Maslow (Saul McLeod, 2024), theo đó hệ thống nhu cầu được mô tả dưới dạng hình tháp với những nhu cầu cơ bản ở phía dưới, nhu cầu nâng cao ở phía trên. Nhìn chung, nhu cầu cơ bản phải được đáp ứng trước khi con người có động lực đạt đến nhu cầu cao hơn.



Tháp nhu cầu Maslow

Tháp Giá trị bản thân

Theo luận điểm về “cái tôi” của William James (1890), quan niệm về giá trị bản thân được tiếp cận ở hai góc độ (Charlotte Ruhl, 2023): Giá trị cá nhân của “cái tôi” là giá trị bản thân được nhận thức từ việc tự đánh giá; Giá trị xã hội của “cái tôi” là giá trị bản thân được nhận thức từ sự phản chiếu bởi các yếu tố tương tác xã hội, hoặc sự ghi nhận hay thừa nhận của xã hội. Để dễ hình dung hơn và có cơ sở tham chiếu cho việc xây dựng giá trị bản thân, tác giả và cộng sự đã thiết lập mô hình tháp Giá trị bản thân, dựa trên thuyết nhu cầu của Abraham Maslow và thuyết “cái tôi” của William James (Nguyễn Thị Hồng Vân, Nguyễn Trần Thiên Lam, 2024). Mô hình tháp này có năm bậc giá trị:

- Giá trị sống sót: Năng lực sinh tồn của con người, bao gồm cả khả năng vượt khó.

- Giá trị phát triển “cái tôi” cá nhân: Năng lực phát triển cá nhân về kiến thức, học vấn, địa vị, nghề nghiệp.

- Giá trị phát triển “cái tôi” xã hội: Năng lực được xã hội công nhận “cái tôi” cá nhân trong từng bối cảnh chuẩn mực xã hội nhất định.

- Giá trị đóng góp: Năng lực được xã hội ghi nhận bởi sự đóng góp trên tinh thần trách nhiệm với cộng đồng.

- Giá trị cống hiến: Năng lực sống vì người khác, sáng tạo giá trị cho loài người một cách tự nguyện mà không phải vì nghĩa vụ hay sự đền trả quyền lợi.



Tháp giá trị bản thân

2.3. Mô hình 2H trong mối liên hệ với các trạng thái bản sắc

2H là viết tắt của mô hình “Two Hierarchy” tích hợp tháp nhu cầu Maslow và tháp Giá trị bản thân. Việc đưa mô hình này vào bộ công cụ hỗ trợ giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp là ý tưởng xuất phát từ đánh giá của tác giả về thực trạng môn học này hiện nay. Nó không chỉ giúp học sinh hệ thống hóa tư duy về giá trị bản thân mà còn tạo động lực để họ định hình con đường phát triển của riêng mình. Nó cũng có tác dụng gợi mở tính tò mò và hứng thú khám phá cho học sinh, giúp họ đánh giá và so sánh quá trình phát triển bản sắc qua nhiều giai đoạn.

Tích hợp tháp nhu cầu Maslow và tháp Giá trị bản thân

Tháp Maslow tập trung vào động lực thúc đẩy con người hành động theo nhu cầu, trong khi đó tháp Giá trị bản thân tập trung vào việc con người xác nhận giá trị và mục đích sống. Hai phương diện này được tích hợp trong mô hình 2H, cho thấy mối quan hệ mật thiết giữa nhu cầu và giá trị: để thỏa mãn nhu cầu, con người cần tạo lập những giá trị tương ứng; ngược lại, khi đáp ứng được những nhu cầu ở mỗi bậc, con người cảm thấy mình có giá trị ở mức tương quan.

- *Bậc 1-2H*: Để đáp ứng nhu cầu sinh học thiết yếu ở tháp Maslow, con người cần phải đạt được giá trị sống sót ở tháp Giá trị bản thân.

- *Bậc 2-2H*: Để đáp ứng nhu cầu an toàn ở tháp Maslow, con người cần phải đạt được giá trị phát triển “cái tôi” cá nhân ở tháp Giá trị bản thân.

- *Bậc 3-2H*: Để đáp ứng nhu cầu xã hội ở tháp Maslow phản ánh nhu cầu xã hội, con người cần phải đạt được giá trị phát triển “cái tôi” xã hội ở tháp Giá trị bản thân.

- *Bậc 4-2H*: Để đáp ứng nhu cầu được tôn trọng ở tháp Maslow, con người cần phải đạt được giá

trị đóng góp xã hội ở tháp Giá trị bản thân.

- *Bậc 5-2H*: Để đáp ứng nhu cầu thể hiện bản thân ở tháp Maslow, con người cần phải đạt được giá trị cống hiến ở tháp Giá trị bản thân.

Kết nối mô hình 2H với sự hình thành các trạng thái bản sắc

Tháp Maslow tập trung vào nhu cầu và động lực con người. Tháp Giá trị bản thân giúp cá nhân xác định mục tiêu giá trị. Khi một người chủ động khám phá và cam kết 2H, tức là trải nghiệm đầy đủ các bậc nhu cầu và các bậc giá trị thì hệ quả là họ dễ nhận được trạng thái bản sắc đạt được. Nhưng nếu bị mắc kẹt ở bậc nào đó của một trong hai hoặc cả hai tháp, bản sắc của họ sẽ bị ảnh hưởng theo một trọng những tình trạng mô tả dưới đây:

- *Mắc kẹt ở bậc 1-2H*: Cuộc sống khó khăn, không có điều kiện khám phá (hoặc ngược lại: được đáp ứng quá đầy đủ, thiếu thử thách, không cần sự cố gắng), giá trị sống sót thấp và tiềm ẩn các trạng thái bản sắc mơ hồ, bị tịch thu, hỗn hợp.

- *Mắc kẹt ở bậc 2-2H*: Môi trường không đủ an toàn, và/hoặc: cá nhân lo sợ rủi ro, thất bại, không dám thử nghiệm, giá trị phát triển “cái tôi” cá nhân thấp và tiềm ẩn các trạng thái bản sắc mơ hồ, bị tịch thu, hỗn hợp, tạm hoãn (chủ quan, khách quan).

- *Mắc kẹt ở bậc 3-2H*: Không được thoải mái tự khám phá do ràng buộc bởi môi trường bên ngoài và nhu cầu hòa nhập (chuẩn mực xã hội, kỳ vọng gia đình, áp lực đồng trang lứa), giá trị phát triển “cái tôi” xã hội thấp và tiềm ẩn các trạng thái bản sắc bị tịch thu, hỗn hợp, tạm hoãn khách quan.

- *Mắc kẹt ở bậc 4-2H*: Dễ mất phương hướng nếu không được công nhận, lệ thuộc sự đánh giá của xã hội, giá trị đóng góp xã hội thấp và tiềm ẩn các trạng thái bản sắc tạm hoãn (chủ quan, khách quan).

- *Mắc kẹt ở bậc 5-2H*: Không có cơ hội, điều kiện thể hiện bản thân, giá trị cống hiến thấp và

tiềm ẩn trạng thái bản sắc tạm hoãn khách quan.

- *Mắc kẹt giữa các bậc All-2H*: Thiếu động lực để quyết định và vượt qua mâu thuẫn giữa các giá trị; tiềm ẩn trạng thái bản sắc tạm hoãn chủ quan.

2.4. Hướng ứng dụng thuyết trạng thái bản sắc và mô hình 2H trong giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp ở bậc THPT

Từ những luận điểm phân tích trên đây, tác giả đánh giá cao tính ứng dụng của thuyết trạng thái bản sắc Marica và mô hình 2H đối với cải thiện tính cá nhân hóa cho môn học Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp, thông qua xây dựng bộ công cụ giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp với cấu trúc gồm 5 phần như sau:

• Phần 1: Thuyết trạng thái bản sắc và mô hình 2H

Nội dung này là cơ sở để học sinh tự đánh giá bản thân đang ở trạng thái nào, hướng đến mục tiêu nào trong hệ nhu cầu và giá trị của con người để từ đó có các giải pháp phù hợp nhất với bản thân. Việc kết nối mô hình 2H với giải pháp sẽ tạo ra hiệu ứng kích thích sự hứng thú học tập và thực hành mạnh mẽ ở học sinh. Nó không chỉ giúp người học hiểu bản sắc của mình đang bị mắc kẹt ở đâu mà còn định hướng cách vượt qua từng giai đoạn một cách logic. Sự kết nối này được thiết lập dựa trên định hướng theo các nội dung sau:

- Dùng tháp Maslow để chẩn đoán đang bị mắc kẹt ở nhu cầu nào.
- Dùng tháp Giá trị bản thân để chỉ ra giá trị cần phát triển để thoát khỏi mắc kẹt.
- Gợi ý giải pháp cụ thể để nâng cấp bậc theo lộ trình phát triển bản sắc phù hợp.
- Đưa ra bài tập thực hành dựa trên mô hình 2H.
- Cung cấp tình huống điển hình và cách xử lý dựa trên mô hình 2H.

• Phần 2: Bộ công cụ định hướng

Bộ công cụ định hướng là một phần không thể thiếu trong môn học hay dự án gắn với hoạt động trải nghiệm. Nó giúp người dạy và người học đi đúng hướng, giải quyết đúng từng thực trạng cụ thể, tránh được sự sa đà vào lý thuyết suông. Bộ công cụ định hướng cho chương trình giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp nên thiết kế theo từng chủ đề hay nhóm chủ đề, với các bộ phận chính như sau:

- Bộ câu hỏi định hướng: bao gồm câu hỏi khái quát (ý tưởng lớn, bao quát tất cả các chủ đề), câu hỏi bài học (câu hỏi mở liên quan chủ đề), câu hỏi nội dung (câu hỏi cụ thể về chủ đề, có phạm vi hẹp đáp án đúng).

- Bộ câu hỏi trắc nghiệm/công cụ đánh giá: mục đích là để người học có thể tự khám phá và đánh giá, đồng thời người dạy có thể phân nhóm đối tượng nhằm nâng cao tính cá nhân hóa trong thiết kế giải pháp, bài tập thực hành, hoạt động trải nghiệm.

• Phần 3: Bộ công cụ rèn kỹ năng thiết yếu

Đây có thể được coi là bộ giải pháp, xây dựng theo từng giai đoạn phát triển, từng nhóm chủ đề và chi tiết hóa theo từng nhóm học sinh. Bộ công cụ rèn kỹ năng thiết yếu có thể bao gồm:

- Kỹ năng tự nhận thức về bản thân
- Kỹ năng thích nghi và phát triển
- Kỹ năng tư duy phản biện và ra quyết định
- Kỹ năng xã hội và giao tiếp
- Kỹ năng định hướng sự nghiệp và cuộc sống

• Phần 4: Bộ bài tập thực hành và tình huống thực tế

Nội dung này bắt buộc phải có đối với chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp theo đúng tên gọi của môn học này, gồm: bài tập ứng dụng, hoạt động trải nghiệm, thực hành tình huống. Nó giúp học sinh áp dụng những gì đã học vào thực tế cuộc sống thay vì chỉ nắm lý thuyết suông, đồng thời đây chính là giai đoạn để học sinh phát triển bản thân một cách hiệu quả nhất trên cơ sở đã xác định được bản thân đang ở đâu và cần đạt tới những mục tiêu nào trong mô hình 2H.

• Phần 5: Sổ tay cá nhân

Sổ tay cá nhân có thể được coi là cuốn nhật ký khám phá và phát triển bản thân. Mỗi học sinh có một cuốn sổ riêng để ghi lại lộ trình của họ theo từng giai đoạn. Nó sẽ giúp học sinh tiếp cận tốt hơn với hoạt động phản tư, tạo cho họ cảm giác an toàn, khơi dậy ở họ sự phấn khích với quá trình tiến bộ mà họ được tự chứng kiến.

2.5. Hướng ứng dụng mô hình 2H để xây dựng giải pháp cho từng trạng thái bản sắc

Xây dựng giải pháp mang tính cá nhân hóa cho từng trạng thái bản sắc là điều cần thiết nhằm thúc đẩy học sinh hứng thú khám phá và phát triển bản thân theo đúng đặc điểm cá nhân của họ. Nội dung này minh họa một phần bộ công cụ rèn kỹ năng theo định hướng ứng dụng thuyết trạng thái bản sắc và mô hình 2H vào giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp.

• Giải pháp đối với trạng thái bản sắc mơ hồ

Bản sắc mơ hồ thường mắc kẹt ở bậc 1-2H và 2-2H. Các giải pháp cần hỗ trợ học sinh xác định nhu cầu và giá trị cơ bản, tăng trải nghiệm chủ

động, tùy vào từng nguyên nhân cụ thể:

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt bậc 1-2H: cần hỗ trợ điều kiện cân bằng sự sống và khám phá; cung cấp thử thách để rèn kỹ năng vượt khó; trao dần quyền tự quyết đi đến bãi bỏ sự bao bọc.

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt bậc 2-2H: cần hướng đến cải thiện môi trường khám phá; hỗ trợ trải nghiệm từng bước và tăng dần mức độ; dịch chuyển phong cách giáo dục từ kiểm soát sang dân chủ; hướng dẫn kỹ năng phân tích SWOT, tự phản tư và cách bước ra khỏi vùng an toàn nhằm cải thiện tính thận trọng và giảm nỗi sợ thất bại.

• *Giải pháp đối với trạng thái bản sắc bị tịch thu*

Bản sắc bị tịch thu có thể mắc kẹt ở bậc 1-2H, 2-2H, 3-2H. Các giải pháp nên tập trung vào mục tiêu giúp học sinh phát triển tư duy độc lập.

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt bậc 1-2H và bậc 2-2H, giải pháp tương tự như đối với nhóm bản sắc mơ hồ nêu trên.

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt bậc 3-2H: cần tăng cường tính cá nhân hóa giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp; tạo cơ hội cho học sinh được trải nghiệm độc lập ngoài vòng kiểm soát áp đặt của cha mẹ; hỗ trợ học sinh xây dựng hệ giá trị riêng, biết bóc tách giá trị thật sự khỏi giá trị áp đặt; rèn kỹ năng nói không với “nỗ lực bù đắp thua kém” để tránh áp lực đồng trang lứa.

• *Giải pháp đối với trạng thái bản sắc hỗn hợp (mơ hồ và bị tịch thu)*

Trạng thái bản sắc hỗn hợp là sự pha trộn giữa hai bản sắc mơ hồ và bị tịch thu, trong đó mơ hồ chiếm phần nhiều. Nguyên nhân chủ yếu đến từ sự mắc kẹt các bậc 1-2H, 2-2H, 3-2H. Sự tịch thu bản sắc ở trạng thái này không phải do người khác áp đặt, mà vì bản thân tự ngộ nhận và xác định theo cảm tính hoặc nhận xét của xung quanh. Điểm chung với hai trạng thái trên là họ chưa chủ động khám phá bản thân. Ngoài các giải pháp tương tự như hai trạng thái bản sắc trên, đối với trạng thái bản sắc hỗn hợp chúng ta cần hỗ trợ thêm giải pháp cho nguyên nhân mắc kẹt bậc 3-2H như sau:

- Hỗ trợ học sinh tư duy phản biện với thông tin mạng xã hội để cân bằng thế giới thực và thế giới ảo.

- Mở rộng khái niệm thành công ra khỏi khuôn mẫu chung theo thiên kiến xã hội, tạo môi trường trải nghiệm linh hoạt.

- Hướng dẫn học sinh kỹ năng định vị đúng bản thân, phân tích SWOT, tự phản tư.

- Rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc.

• *Giải pháp đối với trạng thái bản sắc tạm*

hoãn chủ quan

Bản sắc tạm hoãn chủ quan thường mắc kẹt ở bậc 2-2H khi nhu cầu an toàn chưa được đáp ứng, bậc 4-2H khi họ lệ thuộc nhiều vào sự công nhận của xã hội, hoặc giữa các bậc của 2H khi họ ôm đồm nhiều mức giá trị nhưng khả năng đáp ứng có giới hạn. Bản sắc tạm hoãn chủ quan xảy ra do nội tâm con người phải đấu tranh giữa nhiều lựa chọn. Các giải pháp cần hướng đến mục tiêu giúp học sinh phát triển khả năng quyết đoán và dám đối diện thất bại:

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt bậc 2-2H: cần hỗ trợ học sinh tăng niềm tin vào bản thân, rèn kỹ năng cam kết tăng dần từng bước tạo tiền đề mạnh dạn bước ra khỏi vùng an toàn.

- Nếu nguyên nhân mắc kẹt 4-2H: cần giúp học sinh giảm áp lực hoàn hảo thông qua hỗ trợ bằng phản hồi tích cực, hướng dẫn kỹ năng so sánh tích cực.

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt giữa các bậc All-2H: cần hướng dẫn học sinh thu hẹp lựa chọn, tập trung 2-3 hướng đi chính, kỹ thuật dùng ma trận quyết định, xây dựng hệ quy chiếu quyết định, tăng cường trải nghiệm thực tế, chia sẻ kinh nghiệm, xác định giá trị ưu tiên, phân tích SWOT, tự phản tư.

• *Giải pháp đối với trạng thái bản sắc tạm hoãn khách quan*

Bản sắc này có thể do mắc kẹt ở bậc 2-2H, 3-2H, 4-2H, 5-2H. Sự mắc kẹt khiến họ trì hoãn cam kết vì lý do bên ngoài, hoặc phải chấp nhận bản sắc do người khác quyết định, mặc dù họ đã chủ động trải nghiệm nhiều bản dạng khác nhau. Các giải pháp cần hướng đến mục tiêu giúp học sinh rèn kỹ năng tự ra quyết định dựa trên nhu cầu và giá trị cá nhân thay vì lệ thuộc ý kiến người khác:

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt bậc 2H: cần hỗ trợ và cho phép thử cam kết sai có chủ đích, tạo cơ hội cam kết từng bước.

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt bậc 3-2H: cần cởi mở hơn với sự khác biệt, phát triển tư duy phản biện và kỹ năng từ chối sự áp đặt.

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt bậc 4-2H: cần giúp học sinh giảm áp lực hoàn hảo, cho phép thử cam kết sai có chủ đích.

- Nếu nguyên nhân là mắc kẹt bậc 5-2H: cần hỗ trợ chương trình mentor về khả năng tự thể hiện bản thân.

• *Giải pháp đối với trạng thái bản sắc đạt được*

Đây là trạng thái bản sắc mong ước của con người. Tuy nhiên, trạng thái bản sắc không phải

là cố định, do vậy ngay cả khi đạt được bản sắc vẫn cần thực hiện một số giải pháp duy trì và phát triển bản thân:

- củng cố, duy trì bản sắc đã xác định, thiết lập mục tiêu dài hạn phù hợp.
- Tiếp tục phát triển bản thân, đặt ra mục tiêu cao hơn.
- Tích cực chia sẻ kinh nghiệm, truyền cảm hứng, hỗ trợ người khác khám phá bản sắc.

III- KẾT LUẬN

Nghiên cứu được thực hiện dựa trên cách tiếp cận mới về mối quan hệ giữa bản sắc cá nhân với nhu cầu và giá trị. Tác giả đã kết nối các trạng thái bản sắc với mô hình 2H (tháp nhu cầu Maslow và tháp Giá trị bản thân) để làm rõ nguyên nhân các trạng thái bản sắc và giải pháp thúc đẩy thanh thiếu niên đạt được bản sắc ổn định.

Trên cơ sở đó, tác giả mạnh dạn đề xuất hoàn

thiện chương trình giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp dành cho học sinh THPT theo hướng tích hợp mô hình 2H với chương trình môn học và đặc biệt là chủ đề khám phá, phát triển bản thân. Đây sẽ là một hướng đi rất khả thi, tạo tiền đề thiết lập bộ công cụ giáo dục trực quan cho môn học ý nghĩa này. Ứng dụng thuyết trạng thái bản sắc và mô hình 2H trong giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp sẽ mang lại những lợi ích sau:

- Cá nhân hóa lộ trình khám phá, phát triển bản thân và hướng nghiệp theo nhu cầu và giá trị của từng học sinh.
- Hỗ trợ giáo viên thiết kế hoạt động trải nghiệm phù hợp với từng nhóm học sinh theo trạng thái bản sắc.
- Giúp học sinh hình thành, phát triển nội động lực mạnh mẽ trên cơ sở định hình được bản sắc theo nhu cầu và giá trị bản thân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Charlotte Ruhl (2023), Who was William James And How Did He Influence The Field of Psychology?, August 3, 2023, <https://www.simplypsychology.org/william-james.html>
- Krisztina, V., Jakobsen, Paige Fisgher (2023), Child and Adolescent Development: A thematic Approach, James Madison University <https://pressbooks.lib.jmu.edu/topicalchildddev/chapter/identity-development-theory/>
- Kroger, J., Marcia, J. E. (2011), The Identity Statuses: Origins, Meanings, and Interpretations, Handbook of Identity Theory and Research (pp.31-53), http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2
- Munley, P. H. (1975), Erik Erikson's Theory of Psychosocial Development and Vocational Behavior, Journal of Counseling Psychology, 22(4), 314-319, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0076749>
- Saul McLeod, PhD (2024), Maslow's Hierarchy of Needs, January 24, 2024 <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Nguyễn Thị Hồng Vân, Nguyễn Trần Thiên Lam (2024), Thức tỉnh động lực học tập, NXB Lao động.