

THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC TỰ ĐÁNH GIÁ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Trần Thị Tân, Nguyễn Thị Thịnh

Trường Đại học Hoa Lư

Phạm Thị Hoài Thành

Học viên Cao học – Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn

Tóm tắt: Nghiên cứu này xem xét các khía cạnh lý luận và thực tiễn của tự đánh giá ở học sinh Trung học phổ thông trên các lĩnh vực chính: thể chất, học tập, gia đình, xã hội, cảm xúc và định hướng tương lai. Nghiên cứu được thực hiện với 230 học sinh bằng phương pháp khảo sát kết hợp với phỏng vấn sâu. Kết quả cho thấy đa số học sinh có mức độ tự đánh giá từ trung bình đến tương đối cao, tuy nhiên vẫn tồn tại sự khác biệt đáng kể giữa các cá nhân. Tự đánh giá về gia đình có mức cao nhất, trong khi tự đánh giá về thể chất có xu hướng thấp hơn. Kết quả cũng cho thấy sự phân hóa rõ rệt về mức độ tự đánh giá giữa các lĩnh vực. Dựa trên những phát hiện này, nghiên cứu đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao năng lực tự đánh giá của học sinh, nhấn mạnh vai trò phối hợp giữa học sinh, gia đình và nhà trường trong việc hỗ trợ nhận thức tích cực về bản thân và phát triển cá nhân.

Từ khóa: Tự đánh giá; học sinh Trung học phổ thông; tự nhận thức; điều chỉnh cảm xúc; kết quả học tập; định hướng nghề nghiệp.

CURRENT SITUATION AND SOME MEASURES TO ENHANCE HIGH SCHOOL STUDENTS' SELF-ASSESSMENT CAPACITY

Abstract: This study examines theoretical and practical aspects of self-assessment among high school students across key domains: physical, academic, family, social, emotional, and future orientation. The research was conducted with 230 students using survey methods combined with in-depth interviews. The findings indicate that most students demonstrate moderate to relatively high levels of self-assessment, although notable differences exist among individuals. Family self-assessment shows the highest level, while physical self-assessment tends to be lower. The results also reveal a clear differentiation in self-assessment levels across dimensions. Based on these findings, the study proposes several measures to enhance students' self-assessment capacity, emphasizing the coordinated roles of students, families, and schools in supporting positive self-perception and personal development.

Keywords: Self-assessment; high school students; self-awareness; emotional regulation; academic performance; career orientation.

Nhận bài: 09/03/2026

Phản biện: 09/04/2026

Duyệt đăng: 13/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

"Tự đánh giá là sự đánh giá tổng thể của cá nhân về các giá trị của bản thân, thể hiện qua các mặt khác nhau của nhân cách với tư cách là thành viên của xã hội". Tự đánh giá đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển tâm lý của mỗi cá nhân. Sự hoàn thiện nhân cách của mỗi cá nhân phụ thuộc vào sự tự nhận thức, tự đánh giá của mỗi người, trong đó tự đánh giá phù hợp là một trong những điều kiện bên trong để phát triển nhân cách lành mạnh. Bởi lẽ khi nhận thức đúng, đánh giá đúng bản thân thì cá nhân mới có cơ sở để điều chỉnh, điều khiển bản thân cho phù hợp với tập thể và yêu cầu của xã hội. Vì vậy, có thể nói, tự đánh giá có ý nghĩa quan trọng trong việc định hướng phát triển nhân cách con người.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại ngày nay, với sự phát triển mạnh mẽ của khoa học công nghệ, của xu thế toàn cầu hóa và giao lưu hội nhập kinh tế, văn hóa, xã hội... với các quốc gia trong khu vực và trên thế giới, tạo nên những tác động mạnh mẽ

đến mọi quốc gia, trong đó có Việt Nam. Học sinh Trung học phổ thông chính là lực lượng chịu ảnh hưởng không nhỏ của bối cảnh xã hội đó. Một bộ phận không nhỏ học sinh Trung học phổ thông đang có những biểu hiện suy giảm về mặt đạo đức gây ảnh hưởng tiêu cực văn hóa dân tộc và dần ảnh hưởng xấu đến động cơ, ước mơ, hoài bão của các em. Điều này đòi hỏi mỗi cá nhân cần tự nhận thức rõ, tự đánh giá về bản thân, nhu cầu, mong muốn, cảm xúc, ưu điểm, nhược điểm của bản thân để có thể có những hành vi đúng đắn, phù hợp với bối cảnh và các chuẩn mực trong xã hội.

Vì vậy, việc tìm hiểu các vấn đề lý luận và thực tiễn của hoạt động tự đánh giá của học sinh Trung học phổ thông là cần thiết.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về tự đánh giá

Tác giả Vũ Thị Nho trong bài viết đăng trên tạp chí Tâm lý học đã khẳng định: "Tự đánh giá là một hoạt động nhận thức đặc biệt của con người,

trong đó đối tượng nhận thức chính là bản thân chủ thể, là quá trình chủ thể thu thập, xử lý thông tin về chính mình chỉ ra được mức độ giá trị nhân cách tồn tại ở bản thân từ đó có thái độ, hành động, hoạt động phù hợp nhằm tự điều chỉnh, tự giáo dục để hoàn thiện và phát triển”. Quan điểm này cũng nhận được sự chia sẻ của tác giả biên soạn từ điển Tâm lý học Vũ Dũng theo đó tự đánh giá được nhìn nhận khái quát là “*Cá nhân đánh giá chính mình, đánh giá những năng lực, phẩm chất và vị trí của mình so với những người khác. Giá trị mà cá nhân gán cho mình hoặc cho những phẩm chất riêng biệt của mình*”.

Như vậy, tự đánh giá có thể hiểu là sự đánh giá tổng thể của cá nhân về các giá trị của bản thân, thể hiện qua các mặt khác nhau của nhân cách với tư cách là thành viên của xã hội.

Tự đánh giá của học sinh Trung học phổ thông được biểu hiện thông qua: tự đánh giá về thể chất, tự đánh giá về học tập, tự đánh giá về gia đình, tự đánh giá về giao tiếp xã hội, tự đánh giá về cảm xúc, tự đánh giá về định hướng tương lai.

Một là, tự đánh giá về thể chất của học sinh Trung học phổ thông chủ yếu thông qua việc đánh giá về ngoại hình. Câu hỏi thường trực đối với nhiều em là hình ảnh về ngoại hình của mình như thế nào trong mắt người khác, nhất là trong mắt bạn bè. Rất nhiều học sinh xây dựng và thực hiện rất nghiêm kế hoạch rèn luyện thân thể và các hành vi ứng xử, không chỉ để tăng cường sức khỏe mà còn là để tạo ra hình ảnh hấp dẫn, uy tín và sự mến phục của bạn bè. Tự đánh giá về thể chất là một thành tố quan trọng trong ý thức của học sinh Trung học phổ thông và là một trong những đặc trưng tâm lý điển hình của lứa tuổi này. Khi các em mặc cảm về ngoại hình hoặc không hài lòng với ngoại hình của mình sẽ ít nhiều ảnh hưởng tiêu cực cho chính các em khi tham gia vào các hoạt động như học tập, giao lưu. Các em sẽ cảm thấy thiếu tự tin, rụt rè, e ngại... Do đó, cảm nhận tích cực về ngoại hình hoặc có sự hài lòng nhất định về thể chất của bản thân sẽ giúp các em cởi mở, tự tin để thiết lập các mối quan hệ xã hội. Đó là một trong những yếu tố quan trọng trong tự đánh giá bản thân của học sinh.

Hai là, tự đánh giá về học tập là những đánh giá của các em về khả năng học tập, thái độ học tập, mục đích học tập... của mình. Ngoài ra, các em không chỉ tự đánh giá kết quả học tập thực tế với kỳ vọng của bản thân mà các em còn tự đánh giá kết quả học tập của mình với bạn bè cùng tuổi.

Ba là, tự đánh giá về gia đình: Những kỳ vọng của cha mẹ về hành vi, niềm tin, giá trị, định hướng tương lai và phong cách giáo dục của cha mẹ có ý nghĩa hết sức quan trọng tới việc tự giáo dục của các em học sinh Trung học phổ thông. Nếu các thành viên trong gia đình có mối quan hệ tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau thì cha mẹ có cơ hội ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động tự đánh giá của các em.

Bốn là, tự đánh giá về giao tiếp xã hội: “Thông qua giao tiếp, cá nhân có được những thái độ và đánh giá của những người xung quanh về bản thân mình để làm cơ sở cho tự đánh giá”. Giao tiếp xã hội của các em xoay quanh ba mối quan hệ chính, ảnh hưởng trực tiếp đến tự đánh giá của các em đó là: giao tiếp trong gia đình, giao tiếp với bạn bè cùng tuổi và giao tiếp với thầy cô. Thông qua giao tiếp xã hội, học sinh học hỏi, mở rộng vốn hiểu biết từ các mối quan hệ xã hội, đồng thời đó cũng là cơ hội để các em thể hiện năng lực của bản thân, là tấm gương phản chiếu giúp các em tự đánh giá bản thân phù hợp hơn.

Năm là, tự đánh giá về cảm xúc: Những thay đổi về mặt cơ thể và việc mở rộng các mối quan hệ đã làm xáo trộn không nhỏ cảm xúc của học sinh Trung học phổ thông. Ở lứa tuổi này, cảm xúc của các em không bền vững. “Vì thể thanh thiếu niên có mức độ tự tin lúc cao lúc thấp. Khi càng có khả năng tự nhận thức hoặc tự phản ánh cao hơn, chúng càng hay tự ngờ vực vào khả năng của bản thân mình”. Với học sinh Trung học phổ thông thi thi cử, điểm đánh giá, thành tích học tập, sự kỳ vọng về kết quả đạt được từ phía thầy cô và cha mẹ gây không ít áp lực cho các em. Điều này dễ dàng dẫn tới hệ quả là khi thành tích học tập và kết quả đạt được không như hi vọng, mong đợi thì các em dễ sinh ra tâm trạng buồn chán và nản chí. Cảm xúc của các em vẫn bị đan xen giữa những cảm xúc tiêu cực và tích cực.

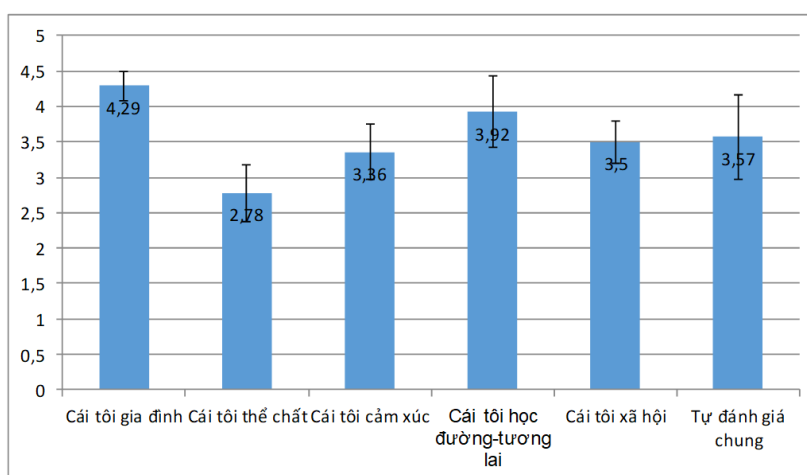
Sáu là, tự đánh giá về định hướng tương lai: Khác với tuổi nhi đồng và thiếu niên, học sinh Trung học phổ thông là những người đang học lớp cuối của bậc giáo dục phổ thông, các em thường có những băn khoăn như: Học lên Đại học hay học nghề gì? Vào trường Đại học nào? Vì sao lại chọn nghề này nghề kia?... là những câu hỏi thường xuyên làm các em bận tâm, vì việc chọn nghề gì sẽ liên quan đến toàn bộ kế hoạch đường đời của các em. Ở giai đoạn lứa tuổi này, các hoạt động nghề nghiệp khác nhau được học sinh thảo

luận và đánh giá, mới đầu phụ thuộc vào hứng thú, sau đó là năng lực và cuối cùng là chú ý đến hệ thống các giá trị. Các hứng thú, năng lực và các giá trị được biểu hiện ở các giai đoạn bất kỳ của việc lựa chọn nghề nghiệp mặc dù là chưa thật rõ ràng. Hứng thú với môn học nào đó kích thích học sinh học môn đó nhiều hơn và điều đó làm phát triển năng lực của các em. Việc nhận thức, đánh giá đúng năng lực của bản thân giúp các em có thể lựa chọn phù hợp với nhu cầu nghề nghiệp của mình và cố gắng phấn đấu để thực hiện được nó.

2.2. Thực trạng tự đánh giá của học sinh Trung học phổ thông

Chúng tôi tiến hành phân tích tự đánh giá của 230 học sinh (khối 10, 11, 12) trường Trung học phổ thông chuyên Khoa học Tự nhiên - Đại học Quốc gia Hà Nội trên 5 bình diện: tự đánh giá về gia đình, xã hội, thể chất, cảm xúc và học đường - tương lai. Kết quả phân tích được trình bày kết hợp với những thông tin thu được từ phỏng vấn sâu học sinh.

Về đánh giá chung các mặt của học sinh, kết quả thu được như sau:



Biểu đồ 1: Điểm trung bình tự đánh giá của học sinh

Số liệu ở biểu đồ trên cho thấy nhìn chung học sinh tự đánh giá khá tích cực. Trong đó, 58.7% số học sinh được hỏi có mức độ tự đánh giá nằm trong khoảng tự đánh giá trung bình chung của nhóm. Bên cạnh 20.9% số học sinh cho biết các

em có mức độ tự đánh giá cao hơn hẳn so với mức tự đánh giá trung bình của nhóm thì chúng tôi cũng ghi nhận tới 20.4% học sinh có mức độ tự đánh giá thấp hơn so với mức tự đánh giá trung bình này:

	Mức thấp		Mức chuẩn		Mức cao	
	SL	%	SL	%	SL	%
Tự đánh giá về thể chất	44	19.1	159	69.1	27	11.7
Tự đánh giá về cảm xúc	63	27.4	126	54.8	41	17.8
Tự đánh giá về học đường tương lai	40	17.4	145	63.0	45	19.6
Tự đánh giá về gia đình	33	14.3	180	78.3	17	7.4
Tự đánh giá về giao tiếp xã hội	32	13.9	167	72.6	31	13.5
Tự đánh giá chung	47	20.4	135	58.7	48	20.9

Bảng 1: Mức độ tự đánh giá của học sinh

Nhìn chung mức độ tự đánh giá của học sinh trường Trung học phổ thông là khá cao, song mức độ này cũng có sự phân hóa khá rõ giữa các em.

Mức độ tự đánh giá cao nhất thuộc về cái tôi gia đình (78.3%). Từ đó, có thể thấy rằng đối với các em gia đình là một khía cạnh chiếm vị trí quan trọng rất được các em quan tâm và các em cũng

đánh giá cao bản thân trong vai trò là một người con, người anh/chị/em... trong gia đình.

Đứng thứ hai sau cái tôi gia đình là cái tôi học đường - tương lai. Điều này cho thấy các em có nhận thức, năng lực và thái độ tích cực trong học tập cũng như tương lai các em đều có nhiều mong chờ và kỳ vọng.

Cuối cùng chúng tôi ghi nhận mức độ tự đánh giá thấp nhất của học sinh ở bình diện thể chất, điều này chứng tỏ mức độ hài lòng của các em đối với những vấn đề liên quan đến thể chất chưa cao. Các em có thể đánh giá cao bản thân trong gia đình hay đối với học tập - tương lai nhưng lại khắt khe hơn khi đánh giá về các vấn đề thể chất.

2.3. Một số biện pháp nâng cao năng lực tự đánh giá của học sinh Trung học phổ thông

Đối với học sinh: Để có tự đánh giá phù hợp hơn thì hiểu biết về sự phát triển tâm sinh lý đối với các em là rất quan trọng, chủ động và tích cực tìm hiểu nguồn kiến thức chính xác và trao đổi thông tin với những người đáng tin cậy giúp các em hiểu chính mình, từ đó có những đánh giá phù hợp. Ngoài ra, nghiên cứu chỉ ra rằng ở giai đoạn lứa tuổi này cảm xúc của các em lại chưa ổn định, dễ bị tác động bởi các yếu tố bên ngoài. Vì vậy, việc luôn ý thức được các cảm xúc của mình và học cách để làm chủ cảm xúc của bản thân sẽ giúp các em tự đánh giá tích cực và ổn định hơn.

Đối với cha mẹ: Cha mẹ cần chú ý đến cách ứng xử của bản thân với con cái, đây là điều hết sức quan trọng trong việc giáo dục con. Cha mẹ cần thể hiện sự quan tâm khích lệ đối với con; lắng nghe con, tôn trọng ý kiến của các con. Thông qua sự giao tiếp thân mật giữa cha mẹ và con cái, phụ huynh thêm hiểu con hơn, đồng thời có những định hướng phù hợp với suy nghĩ và năng lực của con mình. Sự gắn bó trong tình cảm gia đình là điều kiện thuận lợi để các em phát triển các phẩm chất năng lực của bản thân, qua đó các em sẽ có tự đánh giá cao và phù hợp với năng lực của mình.

Cha mẹ cũng cần có sự kiểm soát với con cái, tuy nhiên tránh có cách ứng xử kiểm soát thái quá, tạo ra những cảm xúc tiêu cực cho học sinh, đồng thời cần tránh chê bai, phê phán

con cái khiến các em cảm thấy thấp kém, tự ti, xấu hổ.

Đối với thầy cô: Có thể thấy, dưới sự hướng dẫn của giáo viên, sự tương tác giữa thầy và trò trong mỗi giờ học đều giúp cho bài học thêm sinh động và dễ hiểu hơn. Các em có thể tiếp thu bài học tốt hơn, hiểu bài và ghi nhớ bài học lâu hơn. Theo đó, cách giảng dạy và phương pháp truyền đạt của giáo viên là điều quan trọng, giúp các em có hứng thú với môn học. Vì vậy, thầy cô giáo nên hướng dẫn cho các em phương pháp học hiệu quả, đồng thời thầy cô cần tạo hứng thú cho học sinh bằng phương pháp giảng dạy, tích cực, gần gũi với học sinh, giúp các em tiếp thu bài hiệu quả hơn. Đồng thời, nhà trường và các thầy cô giáo cần khơi gợi, động viên giúp các em ý thức được giá trị bản thân và tích cực hơn trong học tập.

III. KẾT LUẬN

Tự đánh giá là một thành tố quan trọng trong cấu trúc nhân cách của học sinh Trung học phổ thông, có vai trò định hướng nhận thức, cảm xúc và hành vi của các em. Kết quả nghiên cứu cho thấy phần lớn học sinh có mức độ tự đánh giá từ trung bình đến khá, tuy nhiên vẫn tồn tại sự phân hóa rõ rệt giữa các cá nhân và giữa các phương diện tự đánh giá. Trong đó, học sinh có xu hướng đánh giá cao vai trò của bản thân trong gia đình nhưng lại còn hạn chế trong tự đánh giá về thể chất và cảm xúc.

Điều này cho thấy việc phát triển năng lực tự đánh giá cần được quan tâm một cách toàn diện, thông qua sự phối hợp giữa học sinh, gia đình và nhà trường. Việc xây dựng môi trường giáo dục tích cực, tăng cường hỗ trợ tâm lý và rèn luyện kỹ năng tự nhận thức sẽ góp phần giúp học sinh hình thành tự đánh giá phù hợp, từ đó phát triển nhân cách một cách hài hòa và bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bùi Thị Hồng Hạnh (2014), *Tự đánh giá của học sinh trường giáo dưỡng số 2 Ninh Bình*, Luận văn Thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (ĐHQG Hà Nội), Hà Nội.
- Dương Thị Diệu Hoa, Nguyễn Ánh Tuyết, Nguyễn Kế Hào, Phan Trọng Ngo, Đỗ Thị Hạnh Phúc (2011), *Giáo trình Tâm lý học phát triển*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
- Harter, S. (1982), *The Perceived Competence Scale for Children*, *Child Development*, 53, tr. 87–97.
- Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành (2008), *Tâm lý học lứa tuổi và Tâm lý học sư phạm*, NXB Thế giới.
- Phạm Minh Hạc (2002), *Tuyển tập Tâm lý học*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
- Trịnh Thị Linh (2014), “*Tự đánh giá – Cái tôi gia đình: Nhìn từ góc độ Tâm lý học xã hội*”, *Tạp chí Tâm lý học*, (10), tr. 23–26.
- Nguyễn Ngọc Bích (2000), *Tâm lý học nhân cách*, NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội.
- Vũ Dũng (chủ biên) (2008), *Từ điển Tâm lý học*, NXB Từ điển Bách khoa.
- Đỗ Ngọc Khanh (2005), *Nghiên cứu tự đánh giá của học sinh Trung học cơ sở ở Hà Nội*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học.
- Vũ Thị Nho (2008), *Tâm lý học phát triển*, NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội.