

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VINH
KHOA GIÁO DỤC CHÍNH TRỊ**



**BÁO CÁO KHOA HỌC
HỌC PHẦN: NHẬP MÔN SỬ PHẠM**

**ĐỀ TÀI: TÍNH TỰ GIÁC TRONG HỌC TẬP VÀ SINH
HOẠT CỦA HỌC SINH TRONG TRƯỜNG TRUNG HỌC
PHỔ THÔNG CHUYÊN – ĐẠI HỌC VINH TỈNH NGHỆ
AN**

Giảng viên hướng dẫn: Nguyễn Thị Kim Chi

Nghệ An, 2024

LỜI NÓI ĐẦU

Trong bối cảnh hiện nay, khi nền giáo dục nước ta đang không ngừng đổi mới để đáp ứng yêu cầu của thời đại, việc xây dựng và phát triển những phẩm chất quan trọng như tính tự giác cho học sinh đã trở thành một nhiệm vụ cấp thiết. Tính tự giác không chỉ là một kỹ năng cơ bản mà còn là yếu tố cốt lõi quyết định hiệu quả học tập, khả năng tự quản lý và rèn luyện nhân cách của mỗi cá nhân.

Đối với học sinh trường Trung học phổ thông chuyên – Đại học Vinh, nơi tập trung những học sinh ưu tú, có năng lực học tập vượt trội, tính tự giác không chỉ giúp các em hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập mà còn là nền tảng để phát triển kỹ năng sống, tư duy sáng tạo và khả năng thích nghi với môi trường học thuật chuyên sâu. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, bên cạnh những thành tích nổi bật trong học tập, một số học sinh vẫn còn thiếu tự giác trong việc quản lý thời gian, cân bằng giữa học tập và sinh hoạt, hoặc phụ thuộc nhiều vào sự thúc ép từ thầy cô, gia đình.

Xuất phát từ những thực trạng và yêu cầu cấp bách đó, đề tài "Tính tự giác trong học tập và sinh hoạt của học sinh trong trường Trung học phổ thông chuyên – Đại học Vinh, tỉnh Nghệ An" được thực hiện nhằm nghiên cứu sâu hơn về vai trò, ý nghĩa của tính tự giác trong môi trường giáo dục đặc thù này. Đồng thời, đề tài cũng sẽ phân tích thực trạng, chỉ ra những nguyên nhân ảnh hưởng đến tính tự giác của học sinh, từ đó đề xuất các giải pháp thiết thực, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và đào tạo tại nhà trường.

Với hy vọng đóng góp một phần nhỏ vào sự phát triển toàn diện của học sinh và góp phần xây dựng một môi trường học tập năng động, tích cực, bài tiểu luận này mong nhận được sự quan tâm, ý kiến đóng góp từ quý thầy cô và các bạn để nội dung nghiên cứu được hoàn thiện hơn.

Báo cáo khoa học là một sản phẩm rất quan trọng. Nó minh chứng cho bao tâm huyết, công sức của sinh viên trong quá trình học tập. Khi chúng em được triển khai về việc thực hiện báo cáo, thì nhóm đã ngay lập tức họp lại, lên kế hoạch, tham khảo tài liệu, liên hệ với các anh chị đi trước để hoàn thành tiểu luận một cách công phu, tỉ mỉ, hoàn thiện nhất có thể để không làm cho các bạn sinh viên mà giảng viên phải thất vọng.

Nhận được sự dẫn dắt tận tình của giảng viên Nguyễn Thị Kim Chi và giảng viên Hoàng Thị Nga, cùng với sự nhiệt tình của các anh chị sinh viên khóa trước, nhóm chúng em cũng đã nỗ lực hết mình để có thể hoàn thành Báo cáo khoa học đúng hạn. Nhưng đây cũng là lần đầu tiên, những sinh viên còn non nớt như chúng em được tiếp xúc với thứ được gọi là Báo cáo khoa học, lần đầu tiên viết một bài tiểu luận chắc chắn sẽ còn nhiều sai sót. Chúng em xin được tiếp thu những ý kiến từ giảng viên và các bạn sinh viên để ngày càng hoàn thiện hơn.

Chúng em xin chân thành cảm ơn!

1 PHẦN I: PHẦN MỞ ĐẦU

1.1 Thành viên nhóm

	MSSV		Lớp	Khoa
	245714020530009	Nguyễn Trần Nam(Nhóm trưởng)	65A	Giáo dục chính trị
2	245714020530027	Bùi Thị Phương	65A	Giáo dục chính trị
3	245714020530026	Hoàng Thị Hoài Thương	65A	Giáo dục chính trị
4	245714020530006	Trần Thị Hồng Ngọc	65A	Giáo dục chính trị
5	245714020530011	Nguyễn Ngọc Mai	65A	Giáo dục chính trị
6	245714020530022	Vũ Thị Linh	65A	Giáo dục chính trị
7	245714020530020	Trịnh Thị Thuý Linh	65A	Giáo dục chính trị
8	245714020530019	Đinh Hồ Cao Thiên	65A	Giáo dục chính trị
9	245714020530013	Ngân Thị Trà My	65A	Giáo dục chính trị
10	245714020530017	Lương Thị Hải Yến	65A	Giáo dục chính trị

I, TÓM TẮT

Tính tự giác trong học tập và sinh hoạt là một trong những yếu tố quan trọng giúp học sinh phát triển toàn diện, đặc biệt trong môi trường học thuật chuyên sâu như trường THPT Chuyên Đại học Vinh. Nghiên cứu này tập trung đánh giá mức độ tự giác của học sinh, các yếu tố ảnh hưởng và đề xuất giải pháp nâng cao tính tự giác. Kết quả khảo sát cho thấy đa số học sinh có ý thức tự giác tốt, thể hiện qua việc chủ động học tập, hoàn thành bài tập đúng hạn và tham gia tích cực vào các hoạt động học thuật. Tuy nhiên, vẫn tồn tại những thách thức như áp lực điểm số, sự phân tâm từ mạng xã hội, thói quen trì hoãn, thiếu kế hoạch học tập rõ ràng, cũng như sự thiếu động lực nội tại trong học tập. Ngoài ra, một số học sinh còn bị ảnh hưởng bởi sự kỳ vọng từ gia đình hoặc áp lực từ môi trường học đường, dẫn đến tình trạng học tập thụ động và mất cân bằng giữa học tập và sinh hoạt cá nhân. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến tính tự giác của học sinh, bao gồm gia đình, môi trường giáo dục và yếu tố tâm lý cá nhân. Gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng thói quen học tập, trong khi nhà trường cần tạo môi trường học tập lành mạnh, khuyến khích sự chủ động của học sinh. Bên cạnh đó, bản thân học sinh cần tự xây dựng ý thức trách nhiệm đối với việc học tập và sinh hoạt của mình, biết cách quản lý thời gian hợp lý, duy trì động lực và thiết lập các mục tiêu học tập cụ thể. Để khắc phục tình trạng thiếu tự giác, nghiên cứu đề xuất các giải pháp như nâng cao nhận thức của học sinh về tầm quan trọng của tính tự giác, tổ chức các chương trình giáo dục kỹ năng mềm, tăng cường sự hỗ trợ từ giáo viên và phụ huynh, đồng thời xây dựng một môi trường học tập tích cực giúp học sinh rèn luyện tính tự giác. Việc kết hợp các biện pháp này sẽ giúp học sinh nâng

cao khả năng tự học, quản lý thời gian hiệu quả và duy trì động lực học tập bền vững.

II, MỞ ĐẦU

Tính tự giác trong học tập và sinh hoạt đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành và phát triển nhân cách, năng lực của học sinh. Đặc biệt, đối với học sinh trường THPT Chuyên Đại học Vinh - một môi trường học tập đầy cạnh tranh và yêu cầu cao, tính tự giác càng trở thành yếu tố then chốt giúp các em đạt được thành tích tốt. Tuy nhiên, trong thực tế, không phải học sinh nào cũng có khả năng tự giác tốt, nhiều em vẫn còn phụ thuộc vào sự nhắc nhở của thầy cô và cha mẹ, chưa có phương pháp học tập hiệu quả. Nghiên cứu này nhằm đánh giá mức độ tự giác của học sinh, các yếu tố ảnh hưởng và đề xuất giải pháp nâng cao tính tự giác trong học tập và sinh hoạt.

II, NỘI DUNG

Trong xã hội hiện nay, tính tự giác là một phẩm chất quan trọng của con người, thể hiện ở khả năng tự kiểm soát, điều chỉnh hành vi và suy nghĩ của mình theo hướng tích cực mà không cần sự nhắc nhở hay áp lực từ người khác. Đây là biểu hiện của ý thức trách nhiệm, kỷ luật tự giác và ý chí mạnh mẽ trong việc thực hiện các nhiệm vụ được giao hoặc các mục tiêu cá nhân. Theo tâm lý học, tính tự giác được coi là dấu hiệu của sự trưởng thành trong nhận thức, khi cá nhân có thể chủ động đưa ra quyết định, kiên trì thực hiện kế hoạch và tự chịu trách nhiệm với kết quả. Tính tự giác không phải là phẩm chất bẩm sinh mà được hình thành và phát triển thông qua quá trình giáo dục, rèn luyện và tự ý thức.

Ý thức tự giác đóng vai trò quan trọng trong học tập, giúp học sinh nâng cao chất lượng học tập và phát triển bản thân. Khi có tính tự giác, học sinh sẽ chủ động tiếp thu kiến thức, không chỉ học theo chương trình mà còn tự tìm tòi, khám phá những điều mới, từ đó nâng cao khả năng tự học và tư duy sáng tạo. Đồng thời, việc tự giác cũng giúp hình thành thói quen học tập tích cực, biết lập kế hoạch hợp lý, phân bổ thời gian hiệu quả và hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn. Nhờ đó, học sinh có thể đạt được thành công trong học tập, chủ động tìm kiếm cơ hội phát triển qua các hoạt động nghiên cứu, thi đua học thuật, từ đó nâng cao kết quả học tập và mở rộng vốn hiểu biết. Có thể thấy, ý thức tự giác không chỉ giúp học sinh học tập tốt hơn mà còn rèn luyện tính kỷ luật, tư duy độc lập và kỹ năng giải quyết vấn đề, tạo

nền tảng vững chắc cho tương lai.



Hình 1: Các em học sinh 12A10 tự giác học trong giờ học



Hình 2: Các em học sinh tự giác học tập ở ký túc xá

Trong sinh hoạt cá nhân, ý thức tự giác đóng vai trò quan trọng trong việc rèn luyện thói quen và lối sống lành mạnh. Người có tính tự giác biết cách quản lý thời gian hiệu quả, sắp xếp công việc hợp lý, ưu tiên các nhiệm vụ quan trọng và duy trì sự cân bằng giữa học tập, nghỉ ngơi và giải trí. Đồng thời, tính tự giác giúp cá nhân hình thành lối sống lành mạnh, duy trì kỷ luật trong sinh hoạt hàng ngày như giữ gìn vệ sinh cá nhân, thực hiện các thói quen tốt cho sức khỏe và xây dựng mối quan hệ hài hòa với bạn bè, gia đình. Bên cạnh đó, tính tự giác còn là nền tảng để phát triển tính tự lập và trách nhiệm, giúp mỗi người có khả năng tự giải quyết vấn đề, chủ động trong công việc và chịu trách nhiệm với quyết định của mình. Nhờ đó, cá nhân không chỉ nâng cao chất lượng cuộc sống mà còn trở nên trưởng thành, độc lập hơn trong mọi tình huống.



Hình 3: Các bạn đang trao đổi về quản lý thời gian hiệu quả

Trong xã hội, ý thức tự giác không chỉ giúp mỗi cá nhân hoàn thiện bản thân mà còn góp phần xây dựng một cộng đồng văn minh và phát triển. Người có tính tự giác luôn ý thức được trách nhiệm với cộng đồng, chủ động tôn trọng các quy định, giá trị chung và sẵn sàng đóng góp cho xã hội bằng những hành động thiết thực. Bên cạnh đó, tính tự giác còn giúp cá nhân thích nghi với môi trường mới một cách dễ dàng hơn, từ học tập, công việc đến các mối quan hệ xã hội. Nhờ đó, họ không chỉ xây dựng được sự tự tin, bản lĩnh mà còn tạo dựng uy tín, giúp họ được tôn trọng và đánh giá cao trong xã hội.



Hình 4: Các bạn đang giúp đỡ các hoàn cảnh khó khăn



Hình 5: Các bạn chủ động dọn dẹp vệ sinh

Tính tự giác có ý nghĩa quan trọng đối với cá nhân, gia đình, nhà trường và toàn xã hội.

Đối với cá nhân, tính tự giác là chìa khóa giúp mỗi người phát triển toàn diện, không chỉ đạt được thành công trong học tập mà còn rèn luyện nhân cách, kỹ năng

sống và ý chí kiên định. Đồng thời, nó giúp cá nhân xây dựng thói quen tích cực, làm việc khoa học, duy trì kỷ luật và hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn, tạo tiền đề cho sự thành công trong tương lai. Khi tự giác thực hiện mục tiêu, mỗi người còn tăng cường sự tự tin, tin tưởng vào khả năng của bản thân và có động lực để tiếp tục phát triển.

Đối với gia đình, tính tự giác giúp giảm gánh nặng quản lý cho cha mẹ, khi con cái có thể tự chủ trong học tập và sinh hoạt mà không cần nhắc nhở thường xuyên, từ đó hạn chế căng thẳng trong gia đình. Ngoài ra, người có tính tự giác sớm sẽ xây dựng sự tự lập, biết tự chăm sóc bản thân và chuẩn bị tốt hơn cho cuộc sống sau này. Đặc biệt, họ còn có thể làm gương cho người khác, khuyến khích các thành viên trong gia đình noi theo, góp phần tạo nên một môi trường sống tích cực.

Đối với nhà trường, tính tự giác giúp tạo môi trường giáo dục tích cực, khi học sinh chủ động học tập, tham gia các hoạt động trường lớp và duy trì thái độ học hỏi nghiêm túc. Điều này cũng nâng cao chất lượng đào tạo, bởi học sinh không chỉ hoàn thành tốt chương trình học mà còn tích cực tham gia nghiên cứu khoa học, hoạt động ngoại khóa, góp phần nâng cao danh tiếng và thành tích chung của nhà trường.

Đối với xã hội, tính tự giác đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một xã hội văn minh, nơi mỗi cá nhân đều có ý thức kỷ luật và trách nhiệm, góp phần tạo nên một cộng đồng phát triển bền vững. Đồng thời, nó cũng thúc đẩy phát triển kinh tế và văn hóa, khi mỗi người làm việc hiệu quả hơn, góp phần vào sự phát triển chung của đất nước. Trong bối cảnh toàn cầu hóa, tính tự giác còn giúp cá nhân dễ dàng hội nhập quốc tế, thích nghi với những thay đổi và đóng góp tích cực vào sự phát triển của thế giới.

Ý thức tự giác của mỗi cá nhân không chỉ hình thành từ bản thân mà còn chịu sự tác động từ gia đình, nhà trường, xã hội và hoàn cảnh sống. Các yếu tố này có thể ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến việc rèn luyện và duy trì tính tự giác trong học tập, công việc cũng như cuộc sống hàng ngày.

Yếu tố cá nhân là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến ý thức tự giác là nhận thức cá nhân. Khi một người hiểu rõ giá trị và tầm quan trọng của tính tự giác, họ sẽ có động lực để rèn luyện và duy trì phẩm chất này. Những cá nhân có nhận thức rõ ràng về mục tiêu, trách nhiệm thường sẽ chủ động trong mọi việc mà không cần ai nhắc nhở. Bên cạnh đó, ý chí và quyết tâm cũng đóng vai trò quan trọng, giúp cá nhân vượt qua sự lười biếng, trì hoãn để duy trì tính tự giác ngay cả khi không có sự giám sát. Những người có ý chí mạnh mẽ thường không dễ bị cám dỗ bởi những thú vui nhất thời mà luôn kiên định với kế hoạch và mục tiêu đã đề ra. Ngoài ra, tâm lý và cảm xúc cũng ảnh hưởng lớn đến tính tự giác của mỗi người. Những người có động lực nội tại, chẳng hạn như mong muốn hoàn thiện bản thân, đạt được thành công hoặc tạo ra giá trị cho xã hội, thường dễ dàng duy trì tính tự giác hơn. Ngược lại, những cá nhân chỉ hành động khi bị ép buộc hoặc chỉ để đối

phó với yêu cầu bên ngoài sẽ khó có được sự tự giác bền vững. Đồng thời, sự ổn định cảm xúc cũng là một yếu tố quan trọng. Những người có khả năng kiểm soát tốt cảm xúc, đặc biệt là khi gặp khó khăn hoặc áp lực, sẽ có xu hướng tự giác hơn trong việc giải quyết vấn đề, kiên trì theo đuổi mục tiêu thay vì dễ dàng bỏ cuộc. Bên cạnh đó, kỹ năng quản lý bản thân cũng đóng vai trò không thể thiếu trong việc rèn luyện tính tự giác. Kỹ năng quản lý thời gian giúp cá nhân biết cách sắp xếp công việc hợp lý, ưu tiên những nhiệm vụ quan trọng để hoàn thành đúng hạn, tránh tình trạng trì hoãn hay làm việc một cách tùy hứng. Những người có khả năng tự học và tự quản lý tốt cũng thường đặt ra mục tiêu rõ ràng, lập kế hoạch cụ thể và theo dõi tiến trình thực hiện, từ đó duy trì tính tự giác trong mọi hoạt động.

Gia đình có ảnh hưởng lớn đến quá trình hình thành và phát triển ý thức tự giác của mỗi người. Cách giáo dục từ cha mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc rèn luyện tính tự giác ngay từ nhỏ. Những bậc phụ huynh áp dụng lối giáo dục tích cực, khuyến khích con cái tự lập, tôn trọng ý kiến cá nhân và khơi dậy sự chủ động sẽ giúp trẻ phát triển tính tự giác một cách tự nhiên. Ngược lại, nếu cha mẹ quá bao bọc hoặc kiểm soát con cái quá mức, trẻ có thể trở nên thụ động, ỷ lại và thiếu tính tự giác trong cuộc sống. Sự giám sát hợp lý cũng là một yếu tố quan trọng. Nếu cha mẹ quản lý con cái quá chặt chẽ hoặc quá buông lỏng, trẻ dễ hình thành tâm lý chống đối hoặc thiếu kỷ luật. Một môi trường mà cha mẹ vừa có sự giám sát vừa khuyến khích, động viên con cái sẽ tạo điều kiện tốt nhất để trẻ rèn luyện tính tự giác. Ngoài ra, môi trường gia đình cũng có tác động lớn đến ý thức tự giác. Tấm gương từ gia đình đóng vai trò quan trọng, bởi trẻ em thường học theo hành vi của cha mẹ và người thân. Nếu cha mẹ là những người có trách nhiệm, tự giác trong công việc và sinh hoạt, trẻ cũng sẽ hình thành thói quen tốt này từ nhỏ. Bên cạnh đó, sự quan tâm và động viên từ gia đình cũng tạo ra động lực lớn để cá nhân duy trì tính tự giác. Khi nhận được sự khích lệ và hỗ trợ kịp thời từ người thân, mỗi người sẽ cảm thấy có động lực để nỗ lực và không dễ dàng bỏ cuộc.

Nhà trường là môi trường quan trọng trong việc rèn luyện tính tự giác cho học sinh. Phương pháp giáo dục của thầy cô ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển tính tự giác. Khi giáo viên áp dụng những phương pháp giảng dạy khuyến khích học sinh tự tìm hiểu, khám phá, thay vì chỉ truyền đạt kiến thức một chiều, học sinh sẽ có cơ hội rèn luyện khả năng tự học và tinh thần chủ động. Sự hỗ trợ và tạo điều kiện từ giáo viên cũng là yếu tố quan trọng. Nếu thầy cô tạo ra một môi trường học tập tích cực, khuyến khích sự sáng tạo và tự quản, học sinh sẽ có động lực để rèn luyện tính tự giác thay vì chỉ học tập một cách bị động. Bên cạnh đó, môi trường học đường cũng đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển ý thức tự giác. Một môi trường có kỷ luật và quy định rõ ràng, nhưng không quá gò bó, sẽ giúp học sinh hiểu rõ trách nhiệm của mình và rèn luyện tính tự giác một cách hiệu quả. Ngoài ra, sự cạnh tranh lành mạnh trong học tập và các hoạt động ngoại khóa cũng là một yếu tố quan trọng. Khi học sinh được tham gia các cuộc thi, hoạt động nhóm và phong trào thi đua, họ sẽ có động lực để tự giác nâng cao năng lực của bản thân.

Ngoài gia đình và nhà trường, môi trường xã hội cũng có ảnh hưởng lớn đến tính tự giác của mỗi người. Văn hóa và các giá trị xã hội có thể định hình nhận thức và thái độ của cá nhân đối với tính tự giác. Trong một xã hội đề cao tinh thần trách nhiệm, kỷ luật và sự chủ động, cá nhân sẽ có xu hướng tự giác hơn trong công việc và cuộc sống. Ngược lại, nếu sống trong một môi trường dễ dãi, thiếu kỷ luật, cá nhân có thể trở nên lười biếng, phụ thuộc vào người khác. Bên cạnh đó, điều kiện kinh tế và hoàn cảnh sống cũng có tác động lớn đến ý thức tự giác. Những người lớn lên trong môi trường khó khăn thường có xu hướng tự giác hơn, vì họ phải chủ động vượt qua thử thách để đạt được mục tiêu của mình. Ngược lại, những cá nhân có điều kiện sống quá đầy đủ, được bao bọc quá mức có thể thiếu động lực rèn luyện tính tự giác.

Ngoài ra, sự ảnh hưởng từ bạn bè và cộng đồng cũng đóng vai trò quan trọng. Nếu cá nhân được sống trong một môi trường có nhiều người tự giác, họ sẽ có động lực để noi theo và rèn luyện tính tự giác. Ngược lại, nếu bị ảnh hưởng bởi những người thiếu ý thức, dễ sa vào lối sống buông thả, cá nhân có thể bị giảm sút tinh thần tự giác.



Hình 7: Hoạt động “Trao yêu thương - chia sẻ nụ cười”

Qua quan sát, phần lớn học sinh trường THPT Chuyên Đại học Vinh có ý thức tự giác cao trong việc hoàn thành bài tập về nhà và chuẩn bị cho các kỳ thi quan trọng. Đây là điều dễ hiểu bởi môi trường trường chuyên luôn đề cao tinh thần học

tập nghiêm túc, thúc đẩy học sinh phải có tính tự giác để đạt được kết quả cao. Tuy nhiên, không phải tất cả học sinh đều có ý thức tự giác đồng đều. Một số em có xu hướng chỉ tập trung vào các môn chính, đặc biệt là những môn phục vụ cho kỳ thi đại học, trong khi lại lơ là các môn phụ. Bên cạnh đó, vẫn còn một bộ phận học sinh phụ thuộc nhiều vào sự giám sát của giáo viên và gia đình, chưa thực sự hình thành thói quen tự học và tự quản lý bản thân.

Kết quả khảo sát về tính tự giác của học sinh trường THPT Chuyên Đại học Vinh cho thấy 70% học sinh dành ít nhất 2 giờ mỗi ngày để tự học ngoài giờ chính khóa, chứng tỏ sự chủ động và ý thức học tập cao. Tuy nhiên, vẫn có khoảng 15% học sinh thường xuyên trì hoãn việc hoàn thành bài tập, cho thấy tình trạng chây lười, thiếu tính tự giác vẫn còn tồn tại trong một bộ phận nhỏ học sinh. Đáng chú ý, có khoảng 10% học sinh cho rằng việc học của họ chủ yếu xuất phát từ áp lực từ gia đình chứ không phải từ ý thức cá nhân, điều này có thể ảnh hưởng đến động lực và sự tự giác thực sự trong quá trình học tập.

Theo các giáo viên trường THPT Chuyên Đại học Vinh, tính tự giác đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sự thành công trong học tập và sự trưởng thành của học sinh. Những học sinh có ý thức tự giác cao không chỉ đạt kết quả học tập tốt mà còn rèn luyện được kỹ năng sống, sự chủ động và trách nhiệm. Với chương trình đào tạo chuyên sâu và nhiều hoạt động ngoại khóa đa dạng, nhà trường được xem là môi trường lý tưởng để học sinh rèn luyện tính tự giác. Tuy nhiên, thực tế cho thấy tính tự giác của học sinh không đồng đều. Phần lớn học sinh có tinh thần tự học tốt, biết cách quản lý thời gian và chủ động trong học tập. Nhưng vẫn còn một số em phụ thuộc quá nhiều vào sự giám sát của thầy cô hoặc cha mẹ, dẫn đến việc chỉ học khi bị nhắc nhở thay vì tự giác từ nội tại. Một số giáo viên cũng nhận định rằng áp lực từ các kỳ thi khiến học sinh chỉ tập trung vào mục tiêu ngắn hạn, như đạt điểm cao, mà chưa thực sự rèn luyện tính tự giác một cách bền vững. Ngoài ra, giáo viên cũng chỉ ra một số khó khăn trong việc rèn luyện tính tự giác cho học sinh. Một trong những yếu tố tác động tiêu cực đến sự tự giác của học sinh là công nghệ và mạng xã hội. Nhiều học sinh bị phân tâm bởi điện thoại, mạng xã hội hoặc trò chơi trực tuyến, dẫn đến giảm khả năng tập trung và kém tự giác trong học tập. Bên cạnh đó, sự phối hợp giữa nhà trường và gia đình đôi khi chưa thực sự chặt chẽ, khiến một số học sinh vẫn ỷ lại vào sự nhắc nhở, kiểm soát từ phụ huynh thay vì tự chủ động trong học tập. Để khắc phục tình trạng này, các giáo viên đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao ý thức tự giác cho học sinh. Đầu tiên, cần tăng cường giáo dục kỹ năng mềm, giúp học sinh hiểu rõ lợi ích của tính tự giác và hình thành thói quen chủ động trong cuộc sống. Ngoài ra, giáo viên cũng khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động đòi hỏi sự tự học và tự quản lý, chẳng hạn như nghiên cứu khoa học, làm dự án nhóm hoặc tổ chức các buổi thảo luận, tranh biện.

Đặc biệt, sự phối hợp giữa nhà trường và gia đình cần được đẩy mạnh để tạo điều kiện tốt nhất cho học sinh rèn luyện tính tự giác ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường.

Về phía học sinh, đa số các em đều nhận thức rõ ràng rằng tính tự giác là yếu tố quan trọng quyết định đến kết quả học tập cũng như thành công trong tương lai. Tuy nhiên, không phải học sinh nào cũng dễ dàng duy trì được thói quen tự giác. Một số em thừa nhận rằng họ gặp khó khăn trong việc kiểm soát bản thân trước sự hấp dẫn của mạng xã hội, trò chơi điện tử hoặc những thú vui khác, khiến việc duy trì tính tự giác trở nên thách thức hơn.

Thực tế cho thấy phần lớn học sinh trường chuyên có mục tiêu học tập rõ ràng, từ đó hình thành ý thức tự giác trong việc lên kế hoạch ôn tập, làm bài tập và tham gia các hoạt động học thuật. Tuy nhiên, vẫn còn một bộ phận học sinh chỉ tự giác trong những môn học yêu thích hoặc chỉ học vì áp lực từ thầy cô, dẫn đến tình trạng ỷ lại và thiếu tính tự chủ trong một số môn học khác. Không chỉ trong học tập, tính tự giác còn thể hiện trong sinh hoạt hàng ngày. Do yêu cầu của môi trường học tập, nhiều học sinh đã hình thành thói quen tự lập, biết cách quản lý thời gian và công việc cá nhân. Tuy nhiên, một số học sinh thừa nhận rằng khi không có sự giám sát của giáo viên hoặc cha mẹ, họ gặp khó khăn trong việc duy trì sự kỷ luật và tự giác. Để giúp học sinh phát triển tính tự giác tốt hơn, nhiều em mong muốn thầy cô tạo thêm điều kiện để các em được tự học và tự nghiên cứu nhiều hơn, thay vì chỉ tiếp thu kiến thức một cách thụ động. Các bài tập, dự án yêu cầu sự sáng tạo, chủ động cũng là một cách giúp học sinh rèn luyện tính tự giác một cách hiệu quả.

Nằm ở trung tâm thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An, trường THPT Chuyên Đại học Vinh là ngôi trường danh tiếng, nơi đã ươm mầm và nuôi dưỡng biết bao thế hệ học sinh với hoài bão và khát vọng lớn lao. Khi bước vào cổng trường, học sinh có thể cảm nhận ngay sự khang trang, hiện đại của cơ sở vật chất, cùng với khuôn viên xanh, sạch, đẹp, tạo điều kiện tốt nhất cho quá trình học tập. Là một trường chuyên trực thuộc Đại học Vinh, học sinh tại đây không chỉ được học tập trong một môi trường có đầy đủ trang thiết bị tiện nghi mà còn được giảng dạy bởi đội ngũ giáo viên giàu kinh nghiệm, tận tâm. Nhờ đó, chất lượng đào tạo của trường luôn ở mức cao, giúp học sinh phát triển toàn diện cả về năng lực học tập lẫn phẩm chất cá nhân, sẵn sàng bước vào cánh cổng đại học và chinh phục những thử thách phía trước. Với môi trường giáo dục chất lượng như vậy, học sinh trường chuyên có nhiều cơ hội để rèn luyện tính tự giác và sự tự lập. Tuy nhiên, việc duy trì và phát triển tính tự giác vẫn là một thử thách mà cả nhà trường, gia đình và bản thân mỗi học sinh cần chung tay thực hiện, nhằm giúp các em không chỉ thành công trong học tập mà còn xây dựng được những phẩm chất quan trọng cho cuộc sống sau này.

Dần bước và độ tuổi trưởng thành và tự lập nên các em đã biết ý thức hơn về công việc cá nhân cũng như việc học của mình.

Tính tự giác là một phẩm chất quan trọng, không chỉ giúp mỗi cá nhân hoàn thành tốt công việc mà còn góp phần xây dựng một xã hội kỷ luật và phát triển bền vững. Tuy nhiên, để phát huy tính tự giác, cần có sự kết hợp giữa ý thức cá nhân và các biện pháp hỗ trợ từ môi trường sống, làm việc. Trong bài luận này, chúng ta sẽ phân tích các biện pháp hiệu quả nhằm thúc đẩy tính tự giác.

- *Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của tính tự giác.* Nhận thức là bước đầu tiên để xây dựng thói quen tự giác. Cá nhân cần được giáo dục về vai trò của tính tự giác trong việc đạt được các mục tiêu cá nhân và tập thể. Các tổ chức và gia đình có thể tổ chức các buổi thảo luận, hội thảo, hoặc chia sẻ câu chuyện thành công để truyền cảm hứng. Việc thường xuyên nhấn mạnh tầm quan trọng của tính tự giác qua các phương tiện truyền thông hay trong các cuộc trò chuyện hàng ngày sẽ giúp khắc sâu giá trị này trong suy nghĩ mỗi người.

- *Xây dựng môi trường khuyến khích sự tự giác.* Môi trường có ảnh hưởng lớn đến hành vi của con người. Một môi trường làm việc hoặc học tập được tổ chức tốt, minh bạch và linh hoạt sẽ khuyến khích mỗi cá nhân phát huy tính tự giác. Ví dụ, việc thiết lập các quy định rõ ràng nhưng không quá cứng nhắc sẽ giúp mỗi người cảm thấy được tin tưởng và có trách nhiệm với nhiệm vụ của mình. Ngoài ra, một không gian mở, nơi mọi người được tự do chia sẻ ý tưởng và sáng tạo, sẽ tạo điều kiện để họ chủ động hơn trong công việc.

- *Đặt mục tiêu rõ ràng phù hợp.* Một trong những yếu tố quan trọng để thúc đẩy tính tự giác là việc đặt ra các mục tiêu cụ thể, khả thi và đo lường được. Khi cá nhân hiểu rõ điều họ cần đạt được và cách để thực hiện, họ sẽ dễ dàng hơn trong việc tự quản lý và hoàn thành nhiệm vụ. Việc kết hợp mục tiêu cá nhân với mục tiêu chung của tổ chức cũng là cách để tăng sự đồng thuận và cam kết. Điều này không chỉ thúc đẩy tính tự giác mà còn tạo ra động lực làm việc mạnh mẽ hơn.

- *Khuyến khích và ghi nhận sự tự giác.* Sự khích lệ và công nhận là động lực mạnh mẽ thúc đẩy tính tự giác. Khi những nỗ lực, dù nhỏ bé, được ghi nhận, cá nhân sẽ cảm thấy tự hào và có động lực để tiếp tục cố gắng. Các tổ chức cần xây dựng hệ thống khen thưởng minh bạch và công bằng để khuyến khích những cá nhân có ý thức tự giác cao. Những lời khen ngợi, dù đơn giản, cũng có thể tạo ra tác động tích cực, giúp họ duy trì thói quen này.

- *Đào tạo kỹ năng quản lý bản thân.* học về quản lý thời gian, thiết lập ưu tiên, và giải quyết vấn đề sẽ giúp cá nhân tự chủ hơn trong công việc. Đồng thời, việc hướng dẫn cách đặt kế hoạch cá nhân và kiểm soát tiến độ công việc cũng là một biện pháp hữu hiệu để phát huy tính tự giác.

- *Xây dựng văn hóa tự giác trong tổ chức.* Tính tự giác không chỉ là vấn đề của từng cá nhân mà còn liên quan đến văn hóa chung của tổ chức hoặc xã hội. Các nhà lãnh đạo cần làm gương trong việc tuân thủ các quy định và thể hiện sự tự giác cao độ. Đồng thời, việc khuyến khích nhân viên giúp đỡ, nhắc nhở lẫn nhau cũng sẽ tạo ra một môi trường đoàn kết, nơi mỗi người đều cảm thấy có trách nhiệm với công việc chung.

- *Giảm sự giám sát không cần thiết.* Quá nhiều giám sát có thể làm giảm động lực tự giác của cá nhân. Thay vào đó, việc tin tưởng và giao quyền tự quyết sẽ giúp cá nhân phát huy khả năng tự quản lý. Khi cảm thấy được tin tưởng, họ sẽ có xu hướng làm việc với tinh thần trách nhiệm cao hơn, đồng thời sáng tạo và hiệu quả hơn trong công việc.

- *Đánh giá và phản hồi thường xuyên,* phản hồi là cách hiệu quả để thúc đẩy cải thiện và phát huy tính tự giác. Thông qua các buổi đánh giá định kỳ, cá nhân có thể hiểu rõ những điểm mạnh, điểm yếu, và cơ hội để phát triển. Việc phản hồi không chỉ nhằm kiểm tra tiến độ mà còn giúp khuyến khích cá nhân tự giác hoàn thiện bản thân. Tính tự giác là yếu tố quan trọng giúp mỗi cá nhân không chỉ hoàn thiện bản thân mà còn đóng góp tích cực vào sự phát triển của tổ chức và xã hội. Để phát huy tính tự giác, cần kết hợp các biện pháp như nâng cao nhận thức, xây dựng môi trường phù hợp, khuyến khích và công nhận nỗ lực, cùng việc đào tạo kỹ năng quản lý bản thân. Khi mỗi cá nhân đều tự giác làm việc, họ sẽ không chỉ đạt được thành công cá nhân mà còn góp phần xây dựng một cộng đồng tiến bộ và bền vững.

Tính tự giác của học sinh thể hiện trong học tập là một trong những yếu tố cốt lõi của sự nghiệp giáo dục tại trường Trung học Phổ thông chuyên – Đại học Vinh. Trường chuyên Đại học Vinh nổi bật với môi trường học tập nghiêm túc, đầy thử thách, tạo điều kiện cho học sinh phát triển khả năng tự giác trong việc học tập. Môi trường học tập tại đây đòi hỏi học sinh không chỉ có năng lực học thuật mà còn phải có khả năng tự quản lý bản thân, tự xây dựng kế hoạch học tập một cách khoa học, để có thể theo kịp tiến độ học tập cũng như đạt được thành tích tốt. Học sinh trong trường thường có ý thức cao về việc tự giác học tập, họ hiểu rằng chỉ có sự tự học mới giúp bản thân vượt qua những khó khăn trong quá trình học tập. Các môn học chuyên sâu, cùng với yêu cầu về nghiên cứu khoa học và các dự án học thuật, khuyến khích học sinh phát triển khả năng tự học và nghiên cứu độc lập. Học sinh thường xuyên tự tìm kiếm tài liệu, nghiên cứu sâu hơn các vấn đề trong sách vở, từ đó nâng cao khả năng tư duy phản biện và giải quyết vấn đề. Bên cạnh đó, trường cũng tổ chức các lớp học bổ trợ, các buổi thảo luận nhóm giúp học sinh có thể trao đổi và học hỏi lẫn nhau. Tuy nhiên, điều này chỉ đạt hiệu quả khi học sinh chủ động tham gia và đóng góp ý tưởng. Chính vì vậy, tự giác trong việc tham gia

các hoạt động học tập không chỉ giúp học sinh đạt kết quả tốt mà còn giúp họ phát triển kỹ năng sống và kỹ năng xã hội.

Tự giác trong sinh hoạt cũng đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện của học sinh. Tại trường Trung học Phổ thông chuyên – Đại học Vinh, học sinh không chỉ được giáo dục về kiến thức chuyên môn mà còn được chú trọng đào tạo về kỹ năng sống, kỹ năng sinh hoạt và làm việc nhóm. Việc tham gia các hoạt động sinh hoạt ngoài giờ như câu lạc bộ học thuật, thể dục thể thao, các hoạt động ngoại khóa... giúp học sinh rèn luyện tinh thần tự giác, đồng thời phát triển các phẩm chất cá nhân.

Học sinh trong trường luôn ý thức được vai trò của mình trong các hoạt động sinh hoạt. Tự giác trong việc tham gia các buổi sinh hoạt lớp, các chương trình văn hóa thể thao, và hoạt động ngoại khóa là một phần quan trọng của việc rèn luyện bản thân. Các hoạt động này không chỉ giúp học sinh giải trí mà còn giúp nâng cao kỹ năng mềm như giao tiếp, làm việc nhóm, lãnh đạo và quản lý thời gian.

Một yếu tố quan trọng trong việc rèn luyện tự giác là sự nghiêm túc trong việc tuân thủ nội quy, giờ giấc sinh hoạt và các quy định của nhà trường. Sự tự giác trong sinh hoạt giúp học sinh phát triển sự độc lập, nâng cao trách nhiệm cá nhân và khả năng tự quản lý bản thân. Điều này là nền tảng để các em có thể phát triển kỹ năng sống một cách vững chắc, chuẩn bị tốt cho cuộc sống sau này.

6.3 Các yếu tố hỗ trợ trong việc hình thành tính tự giác

Để tự giác trong học tập và sinh hoạt trở thành phẩm chất nổi bật của học sinh, nhà trường đã tạo ra một môi trường học tập và sinh hoạt lý tưởng. Các giáo viên không chỉ là người truyền đạt kiến thức mà còn là người hướng dẫn, tạo động lực và khuyến khích học sinh phát triển khả năng tự học và tự giác. Sự quan tâm, chăm sóc tận tình của giáo viên và các bậc phụ huynh là yếu tố quan trọng trong việc hình thành và duy trì tinh thần tự giác.

Môi trường vật chất và cơ sở hạ tầng tại trường Đại học Vinh cũng đóng góp không nhỏ vào sự hình thành tính tự giác của học sinh. Các lớp học được trang bị đầy đủ thiết bị học tập hiện đại, thư viện phong phú, và các phòng thực hành chuyên sâu giúp học sinh dễ dàng tiếp cận nguồn tài liệu học tập, từ đó nâng cao khả năng tự học và nghiên cứu độc lập. Bên cạnh đó, các chương trình ngoại khóa và các câu lạc bộ học thuật, thể thao, nghệ thuật tại trường cũng giúp học sinh phát triển toàn diện cả về trí tuệ và thể chất.

6.4 Các thách thức đối với tính tự giác của học sinh

Mặc dù có môi trường học tập và sinh hoạt tốt, nhưng việc duy trì và phát huy tinh thần tự giác của học sinh vẫn gặp một số thách thức. Một trong những khó

khăn lớn là áp lực học tập quá lớn, khiến học sinh dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, mệt mỏi và thiếu động lực. Sự kỳ vọng quá cao từ gia đình, thầy cô và xã hội đôi khi tạo ra một áp lực không nhỏ đối với học sinh, dẫn đến tình trạng thiếu tự giác và giảm sút chất lượng học tập.

Bên cạnh đó, một số học sinh có thể gặp khó khăn trong việc tổ chức thời gian và quản lý các công việc học tập cũng như sinh hoạt. Đặc biệt đối với các học sinh không có thói quen tự học từ trước, việc hình thành tính tự giác trong học tập sẽ mất nhiều thời gian và nỗ lực.

VII, KẾT LUẬN

Tính tự giác là yếu tố quan trọng giúp học sinh rèn luyện bản thân, nâng cao kết quả học tập và phát triển kỹ năng sống. Nghiên cứu này đã làm rõ thực trạng, yếu tố ảnh hưởng và đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao tính tự giác cho học sinh trường THPT Chuyên Đại học Vinh. Qua khảo sát, mặc dù nhiều học sinh đã có tinh thần tự giác tốt nhưng vẫn còn những khó khăn cần được khắc phục. Để tăng cường tính tự giác, cần có sự phối hợp giữa học sinh, nhà trường và gia đình. Học sinh cần tự rèn luyện thói quen học tập chủ động, quản lý thời gian hiệu quả. Nhà trường cần áp dụng phương pháp giảng dạy sáng tạo, tạo động lực học tập. Gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng và khuyến khích con cái. Khi các biện pháp này được thực hiện đồng bộ, tính tự giác sẽ được nâng cao, giúp học sinh phát triển toàn diện, chuẩn bị tốt hơn cho tương lai.

Trên đây là bài báo cáo khoa học của nhóm chúng em; là những kiến thức, bài học và kinh nghiệm rút ra từ chuyến trải nghiệm. Bản báo cáo cũng là sự nỗ lực và cố gắng của cả nhóm. Nếu còn thiếu sót hay sai gì mong rằng các thầy, cô nhận xét cho nhóm chúng em có thể bổ sung và sửa đổi bản báo cáo hoàn chỉnh nhất có thể.

Chúng em xin chân thành cảm ơn!

PHẦN 4: DANH MỤC TÀI LIỆU

- 1 Website: Trường THPT Chuyên – Đại Học Vinh
(<https://truongthptchuyen.vinhuni.edu.vn/>)
- 2 Facebook: Trường THPT Chuyên – Đại Học Vinh
(https://www.facebook.com/kcdhv?locale=vi_VN)
- 2 Báo C à Mau. *Phương pháp giáo dục học sinh tự giác*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

- 3 Tạp chí giáo dục. *Tác động của gia đình đến thói quen học tập của học sinh.*
Tạp chí Khoa học Giáo dục.
- 4 Nhà xuất bản Đại học Quốc gia. *Tính tự giác trong học tập và phát triển cá nhân.* Nhà xuất bản Đại học Quốc gia.