

NĂNG LỰC TỰ CHỦ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

Nguyễn Hương Trà, Lê Minh Nguyệt
Khoa Tâm lý – Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu này được thực hiện trên 300 sinh viên của các khoa tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, bao gồm Tâm lý giáo dục, Ngữ Văn, Toán, Tiếng Anh, Giáo dục tiểu học, và Vật lý, nhằm nghiên cứu lý luận và thực trạng NLTCHT của sinh viên. Kết quả cho thấy phần lớn sinh viên đã có nhận thức đúng đắn và toàn diện về NLTCHT. Mặc dù mức độ NLTCHT của sinh viên ở mức độ khác nhau, nhưng có sự khác biệt rõ rệt theo học lực. Thời gian tự học của sinh viên có mối tương quan thuận với học lực của họ. Các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng này bao gồm phương pháp giảng dạy của giảng viên, môi trường học tập, và các kỹ năng mềm như quản lý thời gian và lập kế hoạch học tập, đều có ảnh hưởng đáng kể đến NLTCHT của sinh viên.

Từ khóa: NLTCHT.

SELF-REGULATED LEARNING COMPETENCE OF STUDENTS AT HANOI NATIONAL UNIVERSITY OF EDUCATION

Nguyen Huong Tra, Le Minh Nguyet
Faculty of Psychology and Education, Hanoi National University of Education

Abstract: This study was conducted on 300 students from various faculties at Hanoi National University of Education, including Psychology and Education, Literature, Mathematics, English, Primary Education, and Physics, aiming to explore the theoretical background and current state of students' self-regulated learning competence (SRLC). The results show that most students possess a correct and comprehensive understanding of SRLC. Although the levels of SRLC vary among students, there is a significant difference based on academic performance. The amount of time students spend on self-study positively correlates with their academic achievement. Influential factors contributing to this situation include teaching methods used by lecturers, the learning environment, and soft skills such as time management and study planning, all of which significantly impact students' SRLC.

Keywords: Self-Regulated Learning Competence (SRLC).

Nhận bài: 23/03/2025

Phản biện: 24/04/2025

Duyệt đăng: 28/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục hiện đại, nhiều quốc gia chuyển sang chương trình giáo dục định hướng năng lực nhằm nâng cao chất lượng đào tạo, đặc biệt là năng lực tự chủ học tập (NLTCHT). Tại Việt Nam, đổi mới GDPT sau năm 2015 theo Nghị quyết 29-NQ/TW nhấn mạnh việc phát triển NLTCHT, giúp sinh viên (SV) thích nghi và thành công trong xã hội thay đổi nhanh chóng. Các nghiên cứu quốc tế như của Holec, Huttunen, Legutke & Thomas, Esch đều khẳng định vai trò quan trọng của NLTCHT đối với thành tích học tập và sự nghiệp. Nghiên cứu này tập trung vào thực trạng NLTCHT của sinh viên Đại học Sư phạm Hà Nội, với mục tiêu tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng và tầm quan trọng của năng lực này đối với sinh viên.

(1) NLTCHT: Đây là yếu tố quan trọng trong giáo dục hiện đại, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả học tập và sự phát triển lâu dài của người học. Các học giả quốc tế như Holec (1981), Little (1991), và Benson (2001) đã chỉ ra rằng năng lực này bao gồm khả năng tự xác định mục tiêu, chọn phương pháp học, kiểm soát tiến độ và đánh giá

kết quả. Tại Việt Nam, năng lực tự học được nghiên cứu sâu rộng, đặc biệt trong môi trường đại học, nơi sinh viên cần chủ động và tự chịu trách nhiệm.

(2) Ý nghĩa của năng lực tự chủ: NLTCHT là yếu tố quan trọng trong đào tạo sinh viên sư phạm. Nó không chỉ giúp sinh viên nâng cao kết quả học tập mà còn chuẩn bị hành trang để trở thành giáo viên có năng lực và trách nhiệm, góp phần tạo ra thế hệ học sinh sáng tạo và tự chủ trong học tập.

(3) Các yếu tố ảnh hưởng tới NLTCHT của sinh viên: Các yếu tố khách quan như môi trường học tập, phương pháp giảng dạy, sự hỗ trợ từ giảng viên, và điều kiện cơ sở vật chất có ảnh hưởng lớn đến NLTCHT. Một môi trường học tích cực, phương pháp giảng dạy lấy người học làm trung tâm (như học qua dự án, thảo luận nhóm) giúp phát triển tư duy phản biện và khả năng giải quyết vấn đề. Sự hỗ trợ từ giảng viên và cơ sở vật chất hiện đại cũng đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao khả năng học tập độc lập của sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Mẫu nghiên cứu:

Mẫu nghiên cứu bao gồm 300 sinh viên trường

Đại học Sư phạm Hà Nội tại các khoa Tâm lý giáo dục, Ngữ Văn, Toán, Tiếng Anh, Giáo dục tiểu học, Vật Lý. Dữ liệu cụ thể được trình bày bảng sau:

Bảng 2.1. Phân bố mẫu nghiên cứu

Các tham số		Khoa					
		Tâm lý	Ngữ Văn	Toán	Tiếng Anh	Tiểu học	Vật Lý
Tổng		100	41	44	41	31	43
Giới tính	Nam	26	8	22	11	12	18
	Nữ	74	33	22	30	19	25
Khóa học	K71	42	15	9	13	12	15
	K72	18	7	13	11	8	7
	K73	40	19	22	17	11	21

2.2. Thực trạng biểu hiện NLTCHT của sinh viên

2.2.1. Năng lực lập kế hoạch

Bảng 2.2: Năng lực lập kế hoạch

STT	Nội dung	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
1	Xác định được nhiệm vụ học tập dựa trên kết quả đã đạt được	2,28	0,705	2
2	Xác định nội dung và hình thức tự học	2,28	0,591	2
3	Xác định thời gian, các ĐK tự học	2,28	0,797	2
4	Biết đặt mục tiêu học tập chi tiết, cụ thể, khắc phục những hạn chế.	2,35	0,722	1

Kết quả khảo sát cho thấy năng lực lập kế hoạch học tập của sinh viên chủ yếu ở mức trung bình, với điểm trung bình các tiêu chí từ 2,28 đến 2,35. Tiêu chí "biết đặt mục tiêu học tập chi tiết, cụ thể và khắc phục những hạn chế" có điểm cao nhất (2,35), nhưng thiếu chiến lược hành động cụ thể. Các tiêu chí còn lại như xác định nhiệm vụ học tập, nội dung và hình thức tự học, thời gian và điều kiện học tập đều có điểm trung bình thấp

(2,28), phản ánh khó khăn trong việc cụ thể hóa kế hoạch học tập và quản lý thời gian. Độ lệch chuẩn giữa các tiêu chí cho thấy sự phân hóa giữa các sinh viên. Kết quả cho thấy sinh viên mới chỉ hình thành bước đầu của năng lực lập kế hoạch học tập, cần tăng cường hướng dẫn và thiết kế công cụ hỗ trợ để cải thiện kỹ năng này.

2.2.2. Năng lực thực hiện kế hoạch học tập

Bảng 2.3: Năng lực thực hiện kế hoạch tự học

STT	Nội dung	ĐTB	ĐLC	Thứ bậc
1	Tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn được nguồn tài liệu phù hợp với mục đích, nhiệm vụ học tập khác nhau	2,28	0,706	4
2	Nhận thức được các mục tiêu sư phạm và nội dung của các tài liệu mình đang sử dụng.	2,42	0,734	3
3	Nghiên cứu, chuẩn bị bài trước khi lên lớp	2,15	0,638	5
4	Nghe giảng và ghi chép bài bằng các hình thức phù hợp, thuận lợi cho việc ghi nhớ, sử dụng, bổ sung khi cần thiết.	2,43	0,495	2
5	Trao đổi học tập theo nhóm	2,14	0,641	6
6	Trao đổi với giảng viên	2,43	0,627	2

7	Người học tự tạo ra các nhiệm vụ của mình.	2,78	0,413	1
8	Vận dụng KT, KN đã học để giải quyết các nhiệm vụ học tập	2,43	0,627	2
9	Vượt ra ngoài lớp học và tạo mối liên hệ giữa nội dung học tập trong lớp học và thế giới.	2,14	0,747	6

Kết quả khảo sát cho thấy năng lực thực hiện hoạt động học tập của sinh viên còn có sự phân hóa rõ rệt giữa các kỹ năng. Trong khi một số năng lực như tự xác định nhiệm vụ học tập, ghi chép hiệu quả, trao đổi với giảng viên và vận dụng kiến thức vào nhiệm vụ cụ thể đã được sinh viên bước đầu hình thành, thì những năng lực như học nhóm, chuẩn bị bài, và kết nối kiến thức với thực tiễn vẫn còn là điểm yếu. Những kết quả này gợi mở định hướng cho các biện pháp hỗ trợ trong nhà trường nhằm nâng cao hiệu quả học tập của sinh viên, đặc biệt trong việc phát triển năng lực tự học, kỹ năng học nhóm, và tư duy tích hợp – những năng lực then chốt trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

2.2.3. Năng lực đánh giá, điều chỉnh hoạt động tự học

Kết quả khảo sát về năng lực đánh giá và điều chỉnh hoạt động tự học của sinh viên cho thấy họ thể hiện tốt hơn ở các kỹ năng tổ chức và hành động hơn là kỹ năng phản tư và nhận thức sâu. Sinh viên có khả năng điều chỉnh hoạt động tự học linh hoạt, nhưng các kỹ năng phản tư như tự nhận ra sai sót và rút kinh nghiệm còn hạn chế. Đặc biệt, tiêu chí "Tự nhận ra và điều chỉnh sai sót, hạn chế bản thân" có điểm trung bình thấp nhất, cho thấy cần cải thiện năng lực phản biện nội tại. Điều này phản ánh thực trạng học tập hiện tại và yêu cầu nhà trường cần tăng cường phát triển các kỹ năng phản tư và tự đánh giá để hỗ trợ sinh viên học tập suốt đời.

2.2.4. Thái độ của sinh viên đối với tự học, tự nghiên cứu

Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên đã nhận thức được tầm quan trọng của sự chủ động trong học tập (ĐTB = 2,36), đồng thời thể hiện mong muốn rèn luyện kỹ năng tự chủ học tập nhiều hơn (ĐTB = 2,21) để thích ứng với yêu cầu đổi mới giáo dục. Tuy nhiên, một số sinh viên chưa ý thức đầy đủ về trách nhiệm cá nhân trong học tập (ĐTB = 2,13), và các biểu hiện liên quan đến phát triển giá trị cá nhân và công dân trong học tập có điểm thấp nhất (ĐTB = 2,07). Kết quả cho thấy sự nhận

thức tích cực ban đầu, nhưng cần có sự hỗ trợ từ nhà trường để phát triển toàn diện NLCHT.

2.3. Ý nghĩa và vai trò của năng lực tự chủ đối với sinh viên sư phạm

2.3.1. Ý nghĩa và vai trò của năng lực tự chủ đối với sinh viên

Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên có nhận thức tương đối đầy đủ về ý nghĩa của NLCHT, đặc biệt là vai trò trong việc xác định mục tiêu rõ ràng và nâng cao hiệu quả học tập. Sinh viên cũng đánh giá cao tác dụng của năng lực này trong việc phát huy tính chủ động, cải thiện khả năng ghi nhớ, giảm áp lực học tập, và tăng khả năng tự đánh giá – điều chỉnh phương pháp học. Ngoài ra, họ nhận thức được mối liên hệ giữa năng lực tự học với việc xây dựng tính kỷ luật, tư duy phản biện và sáng tạo. Tuy nhiên, nhận thức về các kỹ năng liên quan đến công nghệ, quản lý thời gian và khả năng thích nghi còn hạn chế và có sự phân hóa, đặt ra yêu cầu cần tích hợp các nội dung này vào chương trình đào tạo để phát triển năng lực tự học một cách toàn diện và phù hợp với yêu cầu của giáo dục hiện đại.

2.3.2. Ý nghĩa và vai trò của NLCHT đối với kết quả học tập của sinh viên

Kết quả khảo sát cho thấy có mối tương quan tích cực và rõ ràng giữa thời gian tự học mỗi ngày và kết quả học tập của sinh viên. Nhóm sinh viên học từ 2 giờ trở lên mỗi ngày, đặc biệt là nhóm trên 3 giờ, đạt tỷ lệ cao các mức “Giỏi” và “Xuất sắc”, cho thấy việc đầu tư thời gian tự học có ảnh hưởng mạnh mẽ đến thành tích học tập. Ngược lại, nhóm học dưới 1 giờ mỗi ngày ghi nhận kết quả học tập thấp, với phần lớn ở mức “Trung bình” hoặc “Yếu”. Nhóm học từ 1–2 giờ có kết quả trung gian, phản ánh sự thiếu ổn định trong hiệu quả học tập. Kết luận cho thấy thời gian tự học không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến GPA mà còn giúp hình thành các phẩm chất học tập quan trọng như tính kỷ luật, tư duy phản biện và năng lực tự điều chỉnh. Đây là cơ sở để khẳng định vai trò thiết yếu của việc duy trì thói quen tự học đều đặn trong quá trình học tập đại học.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội có nhận thức tương đối đúng đắn về vai trò của NLTCHT, đặc biệt là tầm quan trọng của việc học tập chủ động, có kế hoạch và khả năng tự điều chỉnh. Tuy nhiên, việc thực hiện các thao tác cụ thể như lập kế hoạch, tự đánh giá, xác định mục tiêu học tập còn hạn chế và mang tính hình thức. Sinh viên chủ yếu thực hiện các hoạt động học tập đơn lẻ, chưa thể hiện rõ năng

lực tự quản lý học tập. Thời gian tự học có mối liên hệ tích cực với kết quả học tập, song chưa nhiều sinh viên duy trì được thói quen học tập hiệu quả. Các yếu tố như tài liệu học tập và điều kiện học tập có ảnh hưởng lớn đến năng lực này, trong khi hứng thú và khả năng ứng dụng công nghệ còn là điểm yếu. Nhìn chung, NLTCHT của sinh viên đang ở mức trung bình khá, cần được phát triển thông qua định hướng và hỗ trợ bài bản từ phía nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). *Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể*.
2. Đàm Thị Hà, Quang Trâm Anh, Nguyễn Phương Mai, Phan Thanh Thủy, & Phùng Thị Trang. (2022). *Nghiên cứu kỹ năng học tập tự chủ (self-learning) của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*. Lớp QH2019-S - Quản trị chất lượng giáo dục.
3. Nguyễn Thị Hương. (2022). *Cấu trúc năng lực tự chủ và kinh nghiệm đánh giá năng lực tự chủ của Australia*. Tạp chí Giáo dục.
4. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
5. Candy, P. C. (1991). *Self-directed learning: Critical practice*. London: Routledge.