

# PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC TỰ KIỂM SOÁT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG CẤP NGHỀ TRONG KỶ NGUYÊN SỐ: TIẾP CẬN TỪ CHIẾN LƯỢC SIÊU NHẬN THỨC VÀ HÌNH THÀNH THÓI QUEN

Phan Văn Đại<sup>1</sup>, Phạm Minh Tâm<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Phòng đào tạo - Quản Sinh, Trường Trung cấp Kỹ Nghệ Hà Tĩnh

<sup>2</sup>Khoa Cơ khí chế tạo, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Email: Tampm.ktv@gmail.com

**Tóm tắt:** Trong bối cảnh chuyển đổi số mạnh mẽ của giáo dục nghề nghiệp, học sinh tại các trường trung cấp nghề vừa được thụ hưởng nhiều cơ hội học tập từ công nghệ số, vừa phải đối mặt với những thách thức đáng kể liên quan đến sự phân tán chú ý, suy giảm khả năng tự điều chỉnh hành vi và thiếu định hướng mục tiêu dài hạn. Bài báo này tập trung phân tích vai trò của năng lực tự kiểm soát đối với hiệu quả học tập, rèn luyện kỹ năng nghề và hình thành tác phong công nghiệp của học sinh trung cấp nghề. Trên cơ sở tổng hợp các nghiên cứu quốc tế về tự kiểm soát, tự điều chỉnh học tập và ra quyết định, bài viết đề xuất cách tiếp cận tích hợp giữa các chiến lược nhận thức – siêu nhận thức và các chiến lược tình huống, trong đó nhấn mạnh vai trò của hình thành thói quen học tập và lao động tích cực. Từ đó, bài báo đưa ra một số hàm ý và khuyến nghị nhằm nâng cao chất lượng giáo dục tại các trường trung cấp nghề ở Việt Nam hiện nay.

**Từ khóa:** tự kiểm soát, học sinh trung cấp nghề, siêu nhận thức, thói quen học tập, giáo dục nghề nghiệp.

## DEVELOPING SELF-CONTROL CAPACITIES AMONG STUDENTS IN PUBLIC VOCATIONAL SECONDARY SCHOOLS IN THE DIGITAL ERA: A METACOGNITIVE AND HABIT-BASED APPROACH

**Abstract:** In the context of digital transformation in vocational education, students in public vocational secondary schools face increasing challenges related to digital distraction, reduced attention, and limited self-regulation. These challenges are particularly critical in practice-oriented training environments that require discipline, concentration, and adherence to technical and safety procedures. This paper examines self-control as a key competency influencing learning effectiveness, skill development, and the formation of industrial work discipline among vocational secondary school students. Based on a synthesis of contemporary international studies on self-control, self-regulated learning, and decision-making, the paper proposes an integrated approach combining metacognitive strategies with situational and habit-based interventions. This approach emphasizes the development of positive learning and working habits to support sustainable behavioral regulation. The paper concludes by offering educational implications and practical recommendations for improving teaching and student management in public vocational secondary schools in the digital era.

**Keywords:** self-control; vocational secondary school students; metacognition; habit formation; vocational education

Nhận bài: 20/11/2025

Phản biện: 16/12/2025

Duyệt đăng: 21/12/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục nghề nghiệp ở Việt Nam đang giữ vai trò ngày càng quan trọng trong việc đào tạo nguồn nhân lực kỹ thuật trực tiếp cho nền kinh tế. Trong đó, các trường trung cấp nghề đảm nhiệm chức năng đào tạo lực lượng lao động trẻ, phần lớn ở độ tuổi từ 15 đến 18, vừa học văn hóa vừa học nghề hoặc tập trung học nghề ngay sau trung học cơ sở. Quá trình chuyển đổi số trong giáo dục đã và đang tác động mạnh mẽ đến hoạt động dạy và học tại các cơ sở này thông qua việc sử dụng học liệu số, thiết bị thông minh và các nền tảng hỗ trợ đào tạo.

Bên cạnh những lợi ích, môi trường số đặt ra nhiều thách thức đối với học sinh trung cấp nghề. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi còn chưa hoàn thiện, khả năng tự quản lý bản thân hạn chế, cùng với sự hấp dẫn của các phương tiện giải trí số khiến học sinh dễ rơi vào tình trạng mất tập trung, học tập đối phó và thiếu kỷ luật. Trong khi đó, đào tạo nghề

đòi hỏi mức độ tập trung cao, tuân thủ nghiêm ngặt quy trình kỹ thuật và ý thức an toàn lao động. Do vậy, năng lực tự kiểm soát trở thành yếu tố then chốt ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo và sự hình thành nhân cách nghề nghiệp của học sinh trung cấp nghề.

Bài viết nhằm làm rõ cơ sở lý luận về năng lực tự kiểm soát trong bối cảnh kỷ nguyên số, phân tích các thách thức đặc thù đối với học sinh trường trung cấp nghề, đồng thời đề xuất các định hướng giáo dục và can thiệp sư phạm dựa trên chiến lược siêu nhận thức và hình thành thói quen, phù hợp với điều kiện thực tiễn của giáo dục nghề nghiệp Việt Nam.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Năng lực tự kiểm soát và vai trò trong học tập, rèn luyện nghề của học sinh trung cấp nghề

Tự kiểm soát được hiểu là khả năng cá nhân chủ động điều chỉnh suy nghĩ, cảm xúc và hành vi

của mình khi phải đối mặt với sự xung đột giữa các cám dỗ trước mắt và mục tiêu dài hạn. Trong môi trường giáo dục nghề nghiệp, năng lực tự kiểm soát thể hiện qua việc học sinh biết tuân thủ nội quy nhà trường, duy trì kỷ luật học tập, tập trung trong giờ thực hành, cũng như kiên trì rèn luyện kỹ năng nghề theo yêu cầu của chương trình đào tạo.

Đối với học sinh trung cấp nghề, tự kiểm soát có vai trò đặc biệt quan trọng trên ba phương diện. Thứ nhất, năng lực này ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập và chất lượng kỹ năng nghề. Các hoạt động thực hành tại xưởng, phòng thực nghiệm hoặc tại doanh nghiệp đòi hỏi sự tập trung liên tục; thiếu tự kiểm soát có thể dẫn đến sai sót kỹ thuật, vi phạm an toàn lao động và giảm hiệu quả đào tạo. Thứ hai, tự kiểm soát góp phần hình thành tác phong công nghiệp, ý thức kỷ luật và trách nhiệm nghề nghiệp – những phẩm chất cốt lõi của người lao động kỹ thuật. Thứ ba, năng lực tự kiểm soát hỗ trợ học sinh trong việc ra quyết định liên quan đến học tập, quan hệ xã hội và định hướng nghề nghiệp, từ đó giảm nguy cơ bỏ học và lệch hướng phát triển.

Các nghiên cứu hiện đại cho thấy tự kiểm soát không chỉ dựa vào ý chí hay sự cưỡng chế hành vi, mà chủ yếu được duy trì thông qua việc sử dụng linh hoạt các chiến lược nhận thức và tổ chức môi trường. Cách tiếp cận này đặc biệt phù hợp với đối tượng học sinh trung cấp nghề – những người học còn non trẻ về tâm lý nhưng dễ tiếp thu các phương pháp mang tính thực tiễn và cụ thể.

## **2.2. Thách thức của môi trường số đối với học sinh trung cấp nghề**

Sự phổ biến của điện thoại thông minh, mạng xã hội và trò chơi trực tuyến đã tác động mạnh mẽ đến hành vi học tập của học sinh trung cấp nghề. Nhiều học sinh sử dụng thiết bị số với mục đích giải trí nhiều hơn học tập, dẫn đến tình trạng phân tán chú ý kéo dài và suy giảm khả năng tập trung. Đối với học sinh ở độ tuổi vị thành niên, việc kiểm soát thời gian và hành vi sử dụng công nghệ số càng trở nên khó khăn.

Trong bối cảnh đào tạo nghề, những tác động tiêu cực của môi trường số không chỉ dừng lại ở kết quả học tập lý thuyết mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thực hành và an toàn lao động. Việc bị gián đoạn chú ý trong quá trình thao tác máy móc, thiết bị có thể dẫn đến tai nạn hoặc sai hỏng sản phẩm. Bên cạnh đó, nhiều học sinh trung cấp nghề xuất thân từ các gia đình có điều kiện

kinh tế – xã hội khác nhau, thiếu sự giám sát chặt chẽ ngoài giờ học, khiến nguy cơ lệch chuẩn hành vi càng gia tăng.

Trong môi trường số, con người có xu hướng ưu tiên các phần thưởng tức thì và xem nhẹ lợi ích lâu dài. Đặc điểm này giải thích vì sao nhiều học sinh dù nhận thức được tầm quan trọng của việc học nghề và rèn luyện kỹ luật, nhưng vẫn khó duy trì hành vi học tập tích cực một cách bền vững. Do đó, việc phát triển năng lực tự kiểm soát cho học sinh trung cấp nghề cần được đặt trong mối liên hệ chặt chẽ với bối cảnh môi trường số và đặc điểm phát triển tâm lý của lứa tuổi.

## **2.3. Phát triển năng lực tự kiểm soát thông qua chiến lược nhận thức và siêu nhận thức**

Chiến lược nhận thức và siêu nhận thức hướng tới việc giúp học sinh hiểu rõ cách mình học tập, suy nghĩ và ra quyết định, từ đó hình thành khả năng tự điều chỉnh hành vi. Siêu nhận thức bao gồm các kỹ năng cơ bản như lập kế hoạch học tập, theo dõi tiến trình thực hiện, tự đánh giá kết quả và điều chỉnh cách học khi cần thiết.

Trong các trường trung cấp nghề, việc rèn luyện siêu nhận thức có thể được lồng ghép thông qua hoạt động dạy học hằng ngày. Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh xác định mục tiêu cụ thể cho từng buổi học, từng bài thực hành; yêu cầu học sinh tự nhận xét mức độ hoàn thành nhiệm vụ sau mỗi ca học xưởng; hoặc tổ chức các hoạt động trao đổi, phản tư nhằm giúp học sinh nhận diện khó khăn và nguyên nhân dẫn đến sai sót. Những hoạt động này góp phần nâng cao nhận thức của học sinh về mối quan hệ giữa hành vi hiện tại và mục tiêu nghề nghiệp trong tương lai.

Bên cạnh đó, các hoạt động rèn luyện sự chú ý có chủ đích và điều hòa cảm xúc, như những bài tập chánh niệm đơn giản, cũng có thể hỗ trợ đáng kể cho việc phát triển tự kiểm soát. Việc giúp học sinh học cách dừng lại, quan sát và kiểm soát xung động nhất thời có ý nghĩa quan trọng trong môi trường đào tạo nghề vốn đòi hỏi tính chính xác và an toàn cao.

## **2.4. Chiến lược tình huống và hình thành thói quen học tập, lao động tích cực**

Chiến lược tình huống trung vào việc tổ chức và điều chỉnh môi trường học tập nhằm giảm thiểu cám dỗ và hỗ trợ hành vi mong muốn. Đối với học sinh trung cấp nghề, các biện pháp này có thể bao gồm quy định rõ ràng về việc sử dụng điện thoại trong giờ học, bố trí không gian học tập và thực hành khoa học, cũng như thiết lập thời khóa biểu ổn định.

Một hướng tiếp cận quan trọng của chiến lược tình huống là hình thành thói quen. Khi các hành vi tích cực được lặp lại thường xuyên trong những bối cảnh quen thuộc, chúng dần trở thành phản xạ tự động, không phụ thuộc nhiều vào ý chí. Ví dụ, học sinh hình thành thói quen đến trường đúng giờ, kiểm tra trang thiết bị trước khi thực hành, tuân thủ quy trình an toàn và tự đánh giá kết quả sau mỗi buổi học. Những thói quen này không chỉ nâng cao hiệu quả học tập mà còn góp phần hình thành tác phong công nghiệp và ý thức nghề nghiệp.

Nhà trường, giáo viên chủ nhiệm và giáo viên dạy nghề giữ vai trò trung tâm trong việc hỗ trợ học sinh xây dựng và duy trì các thói quen tích cực. Thông qua hệ thống nội quy, đánh giá thường xuyên và sự phối hợp với gia đình, môi trường trường trung cấp nghề có thể trở thành yếu tố quan trọng giúp củng cố năng lực tự kiểm soát của học sinh.

#### 2.4. Hàm ý và khuyến nghị đối với các trường trung cấp nghề

Từ các phân tích trên, có thể rút ra một số hàm ý quan trọng cho công tác quản lý và giảng dạy tại các trường trung cấp nghề. Thứ nhất, phát triển năng lực tự kiểm soát cần được xác định là một mục tiêu giáo dục trọng tâm, gắn với mục tiêu hình thành nhân cách và năng lực nghề nghiệp

cho học sinh. Thứ hai, chương trình đào tạo nên tích hợp có hệ thống các nội dung rèn luyện siêu nhận thức, quản lý bản thân và hình thành thói quen học tập, lao động tích cực.

Thứ ba, cần tăng cường bồi dưỡng cho đội ngũ giáo viên về các phương pháp giáo dục hỗ trợ phát triển tự kiểm soát cho học sinh trong môi trường số, đặc biệt trong các giờ thực hành và quản lý học sinh ngoài giờ học. Cuối cùng, nhà trường cần đẩy mạnh phối hợp giữa gia đình, doanh nghiệp và các tổ chức xã hội nhằm tạo ra môi trường giáo dục đồng bộ, giúp học sinh duy trì và phát triển năng lực tự kiểm soát một cách bền vững.

### III. KẾT LUẬN

Trong kỷ nguyên số, năng lực tự kiểm soát giữ vai trò then chốt đối với sự thành công trong học tập, rèn luyện nghề và phát triển nhân cách của học sinh trường trung cấp nghề. Việc chuyển từ cách tiếp cận dựa trên kỷ luật áp đặt sang cách tiếp cận phát triển năng lực tự kiểm soát thông qua chiến lược siêu nhận thức và hình thành thói quen là một hướng đi phù hợp với xu thế giáo dục hiện đại. Tích hợp có hệ thống các nội dung này vào hoạt động đào tạo không chỉ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục nghề nghiệp, mà còn tạo nền tảng vững chắc cho học sinh trong quá trình tham gia thị trường lao động và học tập suốt đời.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Aagaard, J. (2021). "From a small click to an entire action": Exploring students' anti-distraction strategies. *Learning, Media and Technology*, 46, 355–365.
- Bürgler, S., & Hennecke, M. (2023). Metacognition and self-control: An integrative framework. *Psychological Review*.
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11, 540910.
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' performance: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.