



Review Article

An Overview of Self-regulated Learning of EFL Learners in Online and Face-to-face Interactive Environments

Vu Thi Thanh Hoa*, Dinh Thi Thu Huong

Thuongmai University, 79 Ho Tung Mau Street, Mai Dich, Cau Giay, Hanoi, Vietnam

Received 17th February 2025

Revised 27th May 2025; Accepted 05th June 2025

Abstract: This study investigated Self-Regulated Learning (SRL) of English as a foreign language (EFL) students in online and face-to-face interactive environments. To achieve this goal, the study used a secondary analysis method through synthesizing existing studies related to the topic to provide an overview of the effectiveness of self-regulated learning in improving learners' learning outcomes. Key factors considered included social interaction, which plays an important role in building a positive learning environment; learning motivation, which motivates students to exert effort and maintain engagement; self-regulation strategies, which are the methods students use to manage their learning process; and engagement in the learning process, which reflects students' initiative and positivity. The results of the study showed that there were significant differences in the way students used self-regulation strategies between the two learning environments. Specifically, students who take online classes tend to demonstrate higher self-regulation in certain aspects. This may be because the online environment requires students to be more autonomous and responsible in managing their time, planning their studies, and maintaining motivation. The study also shows that each learning environment has its own advantages and challenges, and students may need to adjust their self-regulation strategies to suit each environment. In addition to analyzing factors related to SRL, the paper also places the study in the context of higher education reform in Vietnam, where the application of technology in teaching and learning is becoming increasingly popular. This study not only provides insights into the learning situation of EFL students but also makes specific recommendations to improve the effectiveness of self-regulated learning for students in both online and face-to-face environments. These suggestions may include designing flexible learning programs, incorporating social interaction elements, and providing effective self-learning support tools. Research also suggests that developing SRL skills is not only important for English language learning but also plays a large role in helping students achieve success in their studies in general and in their future careers.

Keywords: Self-regulated learning, online interaction, face-to-face interaction, English as a foreign language (EFL) learners.

* Corresponding author.

E-mail address: hoa.vtt@tmu.edu.vn

<https://doi.org/10.25073/2588-1159/vnuer.5265>

Nghiên cứu tổng quan về học tập tự điều chỉnh của người học tiếng Anh trong môi trường tương tác trực tuyến và trực tiếp

Vũ Thị Thanh Hoa*, Đinh Thị Thu Hương

Trường Đại học Thương mại, 79 Hồ Tùng Mậu, Mai Dịch, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam

Nhận ngày 17 tháng 02 năm 2025

Chỉnh sửa ngày 27 tháng 5 năm 2025; Chấp nhận đăng ngày 05 tháng 6 năm 2025

Tóm tắt: Nghiên cứu này xác định khả năng học tập tự điều chỉnh (Self-Regulated Learning - SRL) của người học tiếng Anh trong môi trường tương tác trực tuyến và trực tiếp. Dựa trên phương pháp phân tích thứ cấp thông qua tổng hợp các nghiên cứu hiện có liên quan đến chủ đề để đưa ra cái nhìn tổng quan về hiệu quả của học tập tự điều chỉnh trong việc cải thiện kết quả học tập của người học, các yếu tố như tương tác xã hội, động lực học tập, chiến lược tự điều chỉnh và mức độ tham gia vào quá trình học tập được xem xét. Kết quả cho thấy sự khác biệt đáng kể về mức độ sử dụng các chiến lược tự điều chỉnh giữa hai môi trường học tập, khi sinh viên học trực tuyến thể hiện khả năng tự điều chỉnh cao hơn trong một số khía cạnh. Bài báo cũng thảo luận về bối cảnh đổi mới giáo dục đại học ở Việt Nam và đề xuất các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập tự điều chỉnh cho sinh viên một cách toàn diện trong cả môi trường trực tuyến và trực tiếp.

Từ khóa: Học tập tự điều chỉnh, tương tác trực tuyến, tương tác trực tiếp, người học tiếng Anh.

1. Mở đầu

Ở Việt Nam, trong bối cảnh toàn cầu hóa và sự phát triển nhanh chóng của công nghệ, chính phủ và công chúng đang ưu tiên thừa nhận việc dạy và học tiếng Anh. Tiếng Anh vẫn giữ vai trò chủ đạo trong chương trình giảng dạy ngoại ngữ ở trình độ đại học tại Việt Nam trong vài thập kỷ qua [1]. Do đó, sinh viên đại học, cụ thể là sinh viên học tiếng Anh như một ngôn ngữ nước ngoài được kỳ vọng có khả năng giao tiếp tốt bằng tiếng Anh và được trang bị tốt các kỹ năng học tập suốt đời để có thể làm việc trong tương lai. Để đáp ứng các yêu cầu của xã hội, cho đến nay, Chính phủ và các bộ đã ban hành các nghị quyết, chỉ thị và khuyến khích tích hợp công nghệ thông tin và truyền thông (CNTT) vào đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập nhằm phát triển năng lực và chất lượng của người học. Do đó, các trường đại học trên khắp Việt Nam đã thay đổi nhanh chóng để đưa nghệ

thông tin và truyền thông vào mọi khía cạnh của hoạt động cốt lõi là giảng dạy và học tập theo trọng tâm cải cách giáo dục của Bộ Giáo dục và Đào tạo [2]. Theo đó, học tập tự điều chỉnh được xem là yếu tố then chốt giúp sinh viên đạt được thành công trong học tập, đặc biệt là trong môi trường học tập đa dạng như hiện nay. Học tập tự điều chỉnh bao gồm khả năng người học tự kiểm soát, quản lý quá trình học tập của mình, từ việc lập kế hoạch, theo dõi tiến độ, đến việc đánh giá và điều chỉnh phương pháp học.

Sự chuyển đổi từ phương pháp học truyền thống sang các hình thức học trực tuyến đã mang lại những thay đổi đáng kể trong môi trường giáo dục, tạo ra cả cơ hội và thách thức cho sinh viên. Tương tác trực tuyến, với đặc điểm nổi bật là tính linh hoạt về thời gian và địa điểm, cho phép sinh viên tiếp cận tài liệu học tập và tham gia vào các hoạt động học tập mọi lúc, mọi nơi. Tuy nhiên, sự tự do này đi kèm với yêu cầu cao hơn về khả năng tự quản lý của sinh viên [3]. Để thành công trong môi trường học trực tuyến, sinh viên cần phải có khả năng lập kế hoạch học tập hiệu quả, tự theo dõi tiến

* Tác giả liên hệ.

Địa chỉ email: hoa.vtt@tmu.edu.vn

<https://doi.org/10.25073/2588-1159/vnuer.5265>

độ và điều chỉnh phương pháp học khi cần thiết. Điều này đòi hỏi sinh viên phải chủ động hơn trong việc quản lý thời gian, tìm kiếm nguồn lực học tập và duy trì động lực học tập [4]. Ngoài ra, một thách thức khác của tương tác trực tuyến là khả năng kết nối xã hội có thể bị hạn chế so với học trực tiếp, đòi hỏi sinh viên phải chủ động hơn trong việc xây dựng và duy trì các mối quan hệ học tập.

Ngược lại, môi trường học tương tác trực tiếp tạo điều kiện thuận lợi cho sự tương tác xã hội và cung cấp hỗ trợ trực tiếp từ giảng viên. Trong lớp học truyền thống, sinh viên có thể dễ dàng trao đổi, thảo luận và đặt câu hỏi trực tiếp với giảng viên và bạn bè, tạo ra một môi trường học tập tương tác và hỗ trợ hơn. Tuy nhiên, tương tác trực tiếp có thể hạn chế tính linh hoạt trong quá trình học tập, khi sinh viên phải tuân theo lịch trình và địa điểm cố định [4]. Do đó, mỗi hình thức học tập đều có những ưu điểm và hạn chế riêng, và sự lựa chọn giữa học trực tuyến và trực tiếp phụ thuộc vào nhu cầu và khả năng tự điều chỉnh của từng sinh viên.

Nghiên cứu này tập trung vào việc xác định một cái nhìn tổng quan khái quát để tìm ra liệu có sự khác biệt đáng kể nào trong khả năng tự điều chỉnh của sinh viên trong môi trường tương tác trực tuyến và tương tác trực tiếp. Thông qua việc so sánh này, nghiên cứu sẽ đưa ra các đề xuất cụ thể nhằm cải thiện hiệu quả học tập cho sinh viên trong cả hai môi trường, giúp sinh viên phát huy tối đa tiềm năng của mình trong quá trình học tập. Việc hiểu rõ về sự khác biệt trong tự điều chỉnh giữa hai môi trường sẽ giúp các nhà giáo dục thiết kế các phương pháp giảng dạy phù hợp và tối ưu hóa trải nghiệm học tập cho sinh viên. Nghiên cứu cũng cung cấp cơ sở khoa học cho việc đưa ra các chính sách giáo dục và phát triển chương trình học tập linh hoạt, đáp ứng nhu cầu của sinh viên trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

2. Tổng quan

2.1. Học tập tự điều chỉnh

Theo Từ điển Longman về Giảng dạy Ngôn ngữ và Ngôn ngữ học ứng dụng, học tập tự điều chỉnh là học tập được định hướng thông qua các

yếu tố siêu nhận thức, hành động chiến lược và động lực học tập. Các nhà nghiên cứu về tâm lý giáo dục đã liên kết những đặc điểm này với thành công ở trường và ngoài trường học [5]. Một định nghĩa khác do Pintrich và cộng sự đưa ra, học tập tự điều chỉnh là "một quá trình chủ động, mang tính xây dựng trong đó người học đặt ra mục tiêu cho việc học của mình và sau đó cố gắng theo dõi, điều chỉnh và kiểm soát nhận thức, động lực và hành vi của mình, được hướng dẫn và hạn chế bởi mục tiêu của họ và các đặc điểm theo ngữ cảnh của môi trường của họ" [6].

Thành công trong môi trường trực tuyến không có cấu trúc giống với lớp học truyền thống đòi hỏi người học phải có khả năng học tập tự điều chỉnh. Các nghiên cứu cho thấy rằng những người học sử dụng các chiến lược học tập tự điều chỉnh có nhiều khả năng thành công trong học tập hơn [7]. Quan điểm này được Apridayani và cộng sự [8] ủng hộ khi viết rằng thành công của người học trong trải nghiệm học tập trực tuyến ban đầu của họ chịu ảnh hưởng mạnh mẽ bởi các chiến lược học tập tự điều chỉnh, nhấn mạnh sự cần thiết của người học có được những khả năng này để điều hướng hiệu quả các khóa học trực tuyến.

Học tập tự điều chỉnh bao gồm một số thành phần, bao gồm đặt mục tiêu, tự giám sát, tự đánh giá và tự phản ánh. Với sự trợ giúp của các yếu tố này, người học có thể đánh giá sự phát triển của mình và thay đổi chiến thuật khi cần thiết. Học tập tự điều chỉnh hiệu quả có thể dẫn đến động lực và trình độ ngôn ngữ được nâng cao trong bối cảnh học tập ngôn ngữ tiếng Anh [9].

Tóm lại, học tập tự điều chỉnh là một quá trình theo đuổi mục tiêu giúp người học có thể tự chịu trách nhiệm về việc học của mình, đặt ra các mục tiêu thực tế, lựa chọn các chiến thuật hữu ích, theo dõi tiến trình của mình và điều chỉnh chiến lược khi cần thiết để thành công trong học tập [10].

2.2. Tương tác trực tuyến và tương tác trực tiếp

Tương tác là điều cần thiết để thúc đẩy việc tiếp thu ngôn ngữ [11], bao gồm cả việc học ngôn ngữ trực tuyến [12]. Tương tác trực tuyến

là một quá trình tự định hướng, cho phép người học ngôn ngữ thứ hai kích hoạt và duy trì nhận thức, cảm xúc và hành vi trong khi học trực tuyến [13]. Định nghĩa này nhấn mạnh đến sự tự chủ và khả năng điều chỉnh của người học trong môi trường trực tuyến. Theo đó, việc vạch ra ranh giới rõ ràng giữa các loại tương tác là rất quan trọng để các nhà giáo dục thống nhất về khái niệm, tránh hiểu lầm khi sử dụng các phương tiện khác nhau, tối ưu hóa tương tác giữa người học và tăng cường hiệu quả học tập. Vào những năm 1990, ba loại tương tác được xác định trong khi thiết lập học tập trực tuyến, người học-nội dung, người học-giảng viên và người học-người học. Định nghĩa này tập trung vào các mối quan hệ tương tác khác nhau trong môi trường học tập trực tuyến [14]. Một chiều hướng tương tác mới đã được tìm thấy thông qua nghiên cứu của Sinha và các cộng sự tương tác giữa người học và giao diện [15]. Tóm lại, các nghiên cứu trước đó đều cho thấy tương tác trực tuyến là một khái niệm đa chiều, liên quan đến cả quá trình tự điều chỉnh của người học và các mối quan hệ tương tác giữa người học, giảng viên và nội dung học tập.

Bên cạnh đó, tương tác trực tiếp là hình thức tương tác xảy ra trong môi trường học tập truyền thống, nơi sinh viên và giảng viên cùng tham gia vào các hoạt động giảng dạy và học tập trong cùng một không gian và thời gian. Tương tác trực tiếp trong môi trường học tập truyền thống đề cập đến việc người học được tiếp xúc trực tiếp với giảng viên giàu kinh nghiệm, đóng vai trò là người hướng dẫn và cố vấn. Thông qua các buổi thảo luận trực tiếp, người học có thể đặt câu hỏi, yêu cầu làm rõ và tham gia tranh luận, từ đó được hưởng lợi từ phản hồi theo thời gian thực và sự quan tâm cá nhân. Tương tác trực tiếp này thúc đẩy sự hiểu biết sâu sắc hơn về chủ đề và khuyến khích tư duy phản biện [16].

2.3. Học tập tự điều chỉnh của người học trong môi trường tương tác trực tuyến và trực tiếp

Trong môi trường tương tác trực tuyến, học tập tự điều chỉnh yêu cầu người học phải tự chủ và tự quản lý quá trình học tập của mình. Nghiên cứu gần đây cho thấy rằng sinh viên

trong môi trường trực tuyến thường gặp thách thức về động lực, quản lý thời gian và duy trì sự tập trung [17]. Tuy nhiên, môi trường tương tác trực tuyến cũng cung cấp nhiều công cụ và tài nguyên để hỗ trợ học tập tự điều chỉnh, ví dụ như các nền tảng học trực tuyến tích hợp AI như ChatGPT, giúp người học tăng cường sự tự tin và hiệu quả học tập cải thiện rõ rệt [18].

Trong môi trường trực tiếp, học tập tự điều chỉnh của người học nhận được được hỗ trợ trực tiếp thông qua sự hiện diện của giáo viên và tương tác giữa các sinh viên. Môi trường này cho phép sinh viên phát triển kỹ năng giao tiếp và hợp tác tốt hơn, đồng thời nhận được sự hướng dẫn và phản hồi trực tiếp từ giáo viên và sinh viên. Tuy nhiên, môi trường trực tiếp cũng có thể hạn chế sự tự chủ của sinh viên do sự giám sát và hướng dẫn của giáo viên quá lớn [17].

2.4. Sự cần thiết của nghiên cứu

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra tầm quan trọng của học tập tự điều chỉnh trong bối cảnh trường học nói chung, nhưng trên thực tế vẫn còn thiếu những nghiên cứu tổng quan về học tập tự điều chỉnh trong hai môi trường học trực tuyến và trực tiếp, đặc biệt là trong bối cảnh học tiếng Anh như một ngoại ngữ. Ngoài ra, việc hiểu rõ sự khác biệt về học tập tự điều chỉnh trong tương tác của sinh viên giữa hai môi trường này sẽ giúp các nhà giáo dục thiết kế các phương pháp giảng dạy phù hợp, tối ưu hóa hiệu quả học tập cho sinh viên. Hơn nữa, nghiên cứu này cũng cung cấp cơ sở khoa học cho việc đưa ra các chính sách giáo dục và phát triển chương trình học tập linh hoạt, đáp ứng nhu cầu của sinh viên trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

3. Phương pháp nghiên cứu

Đây là bài nghiên cứu tổng quan và phân tích tài liệu thứ cấp nên dữ liệu liên quan đến chủ đề được thu thập từ các nguồn cơ sở dữ liệu khác nhau. Cụ thể, các bài báo được lấy từ các tạp chí uy tín trong lĩnh vực nghiên cứu công nghệ giáo dục và giáo dục từ xa. Để tìm kiếm các bài báo, tác giả sử dụng các từ khóa “học tập tự điều chỉnh”, “tương tác trực tuyến”,

“tương tác trực tiếp” và “người học tiếng Anh như một ngoại ngữ”. Tóm tắt của các bài báo được lựa chọn được xem xét kỹ lưỡng để đảm bảo chúng liên quan đến học tập tự điều chỉnh của người học trong môi trường tương tác trực tuyến và trực tiếp. Sau đó tác giả phân tích và tổng hợp thông tin để đưa ra cái nhìn tổng quan, đồng thời xác định những điểm tương đồng và khác biệt về học tập tự điều chỉnh trong hai môi trường tương tác trực tuyến và trực tiếp.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Sự khác biệt về học tập tự điều chỉnh trong môi trường tương tác trực tuyến và trực tiếp

Các nghiên cứu cho thấy rằng không có sự khác biệt rõ ràng về khả năng tự điều chỉnh giữa sinh viên học trực tuyến và trực tiếp [3]. Tuy nhiên, khi đi sâu hơn, có những khía cạnh khác biệt về học tập tự điều chỉnh trong hai môi trường học tập này: Sinh viên học trực tuyến có thể tự điều chỉnh nhận thức và nỗ lực tốt hơn [19]. Học tập tự điều chỉnh trong học trực tuyến có thể được chia thành ba khía cạnh tương tác: với nội dung, với giảng viên và với sinh viên [4]. Sự hiện diện xã hội đóng vai trò quan trọng trong mối quan hệ giữa học tập tự điều chỉnh và mức độ tham gia học tập trong môi trường trực tuyến [9]. Các yếu tố như tương tác, sự hiện diện xã hội và tự điều chỉnh đều quan trọng để tối ưu hóa trải nghiệm học tập trực tuyến. Kết quả từ các nghiên cứu này có thể giúp các nhà giáo dục thiết kế các khóa học trực tuyến hiệu quả hơn bằng cách tập trung vào việc phát triển các kỹ năng tự điều chỉnh, tăng cường tương tác xã hội, và tạo cảm giác hiện diện trong môi trường học trực tuyến.

4.2. Mức độ tham gia học tập của người học

Theo Miao & Ma (2022) [9], mức độ tham gia học tập (learning engagement) có tương quan tích cực với tương tác trực tuyến (online interaction), sự hiện diện xã hội (social presence) và khả năng học tập tự điều chỉnh (SRL). Điều này có nghĩa là khi sinh viên tương tác trực tuyến nhiều hơn, cảm thấy có sự hiện diện xã hội mạnh mẽ hơn và có khả năng tự

điều chỉnh việc học tốt hơn, thì mức độ tham gia học tập của họ cũng sẽ cao hơn. Ngoài ra, nghiên cứu này chỉ ra rằng tương tác trực tuyến không ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ tham gia học tập, mà ảnh hưởng gián tiếp thông qua sự hiện diện xã hội. Tức là, tương tác trực tuyến giúp tăng cường cảm giác có mặt và kết nối với những người khác, từ đó thúc đẩy mức độ tham gia học tập. Sự hiện diện xã hội đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa cả tương tác trực tuyến và học tập tự điều chỉnh với mức độ tham gia học tập. Nghiên cứu này được thực hiện trên 334 sinh viên đại học Trung Quốc và sử dụng mô hình phương trình cấu trúc (SEM) để phân tích dữ liệu. Các biến số được đo lường bao gồm: giới tính, năm học, thời gian học tập, mức độ tham gia học tập, sự hiện diện xã hội, tự điều chỉnh và tương tác trực tuyến.

Nghiên cứu của Gherghel và các cộng sự (2020 & 2021) [20] tập trung vào mức độ tham gia học tập trong các lớp học trực tuyến trong bối cảnh đại dịch COVID-19 ở Nhật Bản. Mức độ tham gia học tập được chia thành hai khía cạnh: tham gia học tập cảm xúc (emotional engagement) và tham gia học tập hành vi (behavioral engagement). Tham gia học tập cảm xúc liên quan đến cảm xúc và sự thích thú của sinh viên đối với việc học trực tuyến. Ví dụ: "Các lớp học trực tuyến rất thú vị". Tham gia học tập hành vi liên quan đến sự cố gắng và nỗ lực của sinh viên trong các lớp học trực tuyến. Ví dụ: "Tôi cố gắng học tốt trong các lớp học trực tuyến". Nghiên cứu cho thấy cơ hội tương tác xã hội trong các lớp học trực tuyến có tác động trực tiếp đến tham gia học tập cảm xúc. Điều này có nghĩa là khi sinh viên có nhiều cơ hội để tương tác với nhau, họ sẽ cảm thấy thích thú và hứng thú hơn với việc học trực tuyến. Tham gia học tập cảm xúc đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa cơ hội tương tác xã hội và tham gia học tập hành vi. Tức là, khi sinh viên có nhiều cơ hội tương tác xã hội, họ sẽ cảm thấy hứng thú hơn, và từ đó họ sẽ nỗ lực và cố gắng hơn trong học tập trực tuyến. Nghiên cứu này được thực hiện trên sinh viên năm nhất tại một trường đại học ở Tokyo, Nhật Bản, trong hai năm 2020 và 2021. Năm 2020, các lớp học chủ yếu được tổ chức trực tuyến,

trong khi năm 2021, có cả lớp học trực tuyến và trực tiếp. Nghiên cứu này cũng sử dụng mô hình đường dẫn (path model) để kiểm tra các mối quan hệ giữa các biến.

Tóm lại, cả hai nghiên cứu đều cho thấy tầm quan trọng của tương tác xã hội, sự hiện diện xã hội và khả năng tự điều chỉnh việc học

trong việc thúc đẩy mức độ tham gia học tập của sinh viên trong môi trường trực tuyến, cung cấp cái nhìn sâu sắc về cách các yếu tố khác nhau tương tác để ảnh hưởng đến sự tham gia của sinh viên trong môi trường học tập trực tuyến, đặc biệt trong bối cảnh giáo dục từ xa ngày càng trở nên phổ biến.

Bảng 1. Bảng kiểm so sánh về học tập tự điều chỉnh giữa môi trường học tập trực tuyến và trực tiếp

Tiêu chí	Môi trường trực tuyến	Môi trường trực tiếp
Khả năng tự điều chỉnh tổng thể	Không có sự khác biệt rõ ràng so với học trực tiếp [3].	Không có sự khác biệt rõ ràng so với học trực tuyến [3].
Tự điều chỉnh nhận thức	Sinh viên có thể tự điều chỉnh nhận thức tốt hơn [19].	Có thể kém hơn so với trực tuyến ở một số khía cạnh nhận thức [19].
Tự điều chỉnh nỗ lực	Sinh viên thể hiện khả năng tự điều chỉnh nỗ lực tốt hơn [19].	Có thể ít yêu cầu tự điều chỉnh nỗ lực hơn do môi trường có cấu trúc rõ ràng hơn.
Tương tác với nội dung	Tương tác cao với nội dung học tập thông qua tài liệu số, video, bài tập trực tuyến [4].	Tương tác với nội dung qua tài liệu in, bài giảng trực tiếp, ít phụ thuộc vào công nghệ.
Tương tác với giảng viên	Phụ thuộc vào công cụ trực tuyến (email, diễn đàn, video call), có thể hạn chế hơn [4].	Tương tác trực tiếp, dễ dàng trao đổi và nhận phản hồi tức thời.
Tương tác với sinh viên	Tương tác qua diễn đàn, nhóm học tập trực tuyến, có thể bị giới hạn bởi công nghệ [4].	Tương tác trực tiếp, dễ dàng xây dựng quan hệ và thảo luận nhóm.
Sự hiện diện xã hội	Đóng vai trò quan trọng, ảnh hưởng đến mức độ tham gia học tập [9].	Thường cao hơn do môi trường trực tiếp tạo điều kiện cho sự kết nối xã hội tự nhiên.
Yếu tố hỗ trợ tự điều chỉnh	Cần thiết kế khóa học tập trung vào kỹ năng tự điều chỉnh và tăng cường tương tác xã hội.	Ít phụ thuộc vào thiết kế bài giảng nhờ công nghệ, tập trung vào tương tác trực tiếp và hướng dẫn.
Thách thức chính	Thiếu sự hiện diện trực tiếp, cần kỹ năng công nghệ và tự quản lý cao hơn.	Ít linh hoạt về thời gian và không gian, phụ thuộc vào lịch học cố định.
Ưu điểm nổi bật	Linh hoạt, hỗ trợ phát triển kỹ năng tự điều chỉnh nhận thức và nỗ lực [19].	Tương tác xã hội tự nhiên, hỗ trợ trực tiếp từ giảng viên và bạn học.

4.3. Tương tác xã hội

Theo Gherghel và các cộng sự (2020 & 2021) [20], khi sinh viên có nhiều cơ hội để tương tác với nhau thông qua các hoạt động nhóm, thảo luận và thuyết trình, họ sẽ cảm thấy hứng thú hơn với lớp học (tham gia học tập cảm xúc) và cố gắng hơn trong học tập (tham gia học tập hành vi). Nghiên cứu này xem xét hai khía cạnh của tham gia học tập: tham gia học tập cảm xúc và tham gia học tập hành vi. Tham gia học tập

cảm xúc liên quan đến sự thích thú và hứng thú của sinh viên đối với việc học trực tuyến, trong khi tham gia học tập hành vi liên quan đến sự cố gắng và nỗ lực của sinh viên trong lớp học. Mô hình nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng, cơ hội tương tác xã hội có ảnh hưởng gián tiếp đến thời gian tự học của sinh viên, thông qua tham gia học tập cảm xúc và hành vi.

Trong khi đó, nghiên cứu của Miao & Ma (2022) [9] cho thấy tương tác trực tuyến có

tương quan tích cực với sự hiện diện xã hội, học tập tự điều chỉnh và mức độ tham gia học tập. Điều này có nghĩa là khi sinh viên tương tác trực tuyến nhiều hơn, họ có xu hướng cảm thấy sự hiện diện xã hội mạnh mẽ hơn, tự điều chỉnh việc học tốt hơn và tham gia học tập nhiều hơn. Tương tác trực tuyến trong nghiên cứu này bao gồm các hoạt động như trao đổi, thảo luận và làm việc nhóm trên các nền tảng trực tuyến.

Tóm lại, cả hai nghiên cứu đều cho thấy tương tác xã hội là một yếu tố quan trọng để thúc đẩy sự tham gia học tập trong môi trường trực tuyến.

4.4. Các yếu tố ảnh hưởng tới học tập tự điều chỉnh

Nghiên cứu của Quesada-Pallarès và các cộng sự (2019) [19], tập trung vào việc phân tích mức độ sinh viên học nghề (VET) sử dụng các chiến lược động lực và học tập tự điều chỉnh, so sánh giữa các phương thức học khác nhau (trực tuyến và trên lớp). Nghiên cứu chỉ ra rằng động lực học tập có vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy học tập tự điều chỉnh. Cụ thể, khi sinh viên đánh giá cao giá trị của môn học (task value), họ sẽ có xu hướng nỗ lực hơn (effort regulation) và tự điều chỉnh quá trình học tập của mình (metacognitive self-regulation). Giá trị của môn học được định nghĩa là mức độ sinh viên thấy môn học đó thú vị, quan trọng và hữu ích. Mặc dù nghiên cứu này không tập trung trực tiếp vào các yếu tố kinh nghiệm làm việc và mục tiêu nghề nghiệp nhưng có thể ảnh hưởng đến động lực học tập và học tập tự điều chỉnh của sinh viên VET. Sinh viên có mục tiêu nghề nghiệp rõ ràng và kinh nghiệm làm việc liên quan có thể có động lực học tập cao hơn và sử dụng các chiến lược học tập tự điều chỉnh hiệu quả hơn.

4.5. Thách thức và ưu điểm của học trực tuyến

Sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì kỷ luật tự giác, quản lý thời gian và cảm thấy thiếu kết nối xã hội. Một số sinh viên gặp khó khăn trong việc tự giác học tập mà không có sự giám sát trực tiếp của giáo viên. Điều này có thể dẫn đến việc trì hoãn công việc, mất tập

trung và giảm hiệu quả học tập. Ngoài ra, học trực tuyến đòi hỏi sinh viên phải tự lên kế hoạch và sắp xếp thời gian học tập một cách hiệu quả. Việc thiếu kỹ năng quản lý thời gian có thể dẫn đến tình trạng quá tải, căng thẳng và không hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn. Hơn nữa, sự tương tác trực tiếp giữa sinh viên và giáo viên, cũng như giữa sinh viên với nhau bị hạn chế trong môi trường học trực tuyến. Điều này có thể khiến sinh viên cảm thấy cô đơn, bị cô lập và thiếu động lực học tập [3]. Điều này được Gherghel và các cộng sự, 2020 & 2021 [20] khẳng định, cơ hội tương tác xã hội ảnh hưởng đến sự tham gia cảm xúc trong học tập và hành vi của sinh viên.

Bên cạnh đó, ưu điểm của học trực tuyến lại là tính linh hoạt, khả năng tiếp cận nguồn tài liệu đa dạng, và cơ hội học tập theo tốc độ cá nhân. Học trực tuyến cho phép sinh viên học tập mọi lúc, mọi nơi, phù hợp với lịch trình cá nhân. Điều này đặc biệt hữu ích cho những sinh viên bận rộn, có công việc hoặc các trách nhiệm gia đình khác. Sinh viên có thể dễ dàng tiếp cận với nhiều loại tài liệu học tập trực tuyến, bao gồm sách điện tử, bài giảng video, diễn đàn thảo luận và các tài nguyên khác. Học trực tuyến cho phép sinh viên học tập theo tốc độ riêng của mình, không bị gò bó bởi tốc độ chung của lớp học. Điều này đặc biệt hữu ích cho những sinh viên cần thêm thời gian để hiểu rõ một vấn đề hoặc muốn học nhanh hơn [3].

Để giải quyết được những khó khăn trong học trực tuyến, sinh viên sử dụng các chiến lược như đặt mục tiêu, lập kế hoạch học tập, theo dõi tiến độ, tìm kiếm sự hỗ trợ và sử dụng các công cụ học tập trực tuyến. Sinh viên cần xác định rõ mục tiêu học tập của mình, cả ngắn hạn và dài hạn, để định hướng quá trình học tập. Mục tiêu cụ thể, có thể đo lường, có thể đạt được, phù hợp và có thời hạn (SMART) sẽ giúp sinh viên duy trì động lực và theo dõi tiến độ [20]. Sinh viên cần lên kế hoạch chi tiết cho việc học tập, bao gồm phân chia thời gian, lựa chọn tài liệu và xác định các hoạt động học tập cụ thể [3]. Sinh viên cần thường xuyên đánh giá tiến độ học tập của mình để xác định những gì đã học được, những gì còn cần cải thiện và điều

chỉnh kế hoạch khi cần thiết. Theo Pintrich (1999) [21], tự quan sát, tự đánh giá và tự phản ứng là những yếu tố quan trọng trong học tập tự điều chỉnh. Sinh viên nên chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ từ giáo viên, bạn bè hoặc các nguồn tài nguyên khác khi gặp khó khăn và tận dụng các công cụ và nền tảng học tập trực tuyến để hỗ trợ quá trình học tập của mình [3]. Kết quả này được Dörnyei (2005) [22] từng khẳng định, sinh viên nên tự kiểm soát cam kết, nhận thức, sự thỏa mãn, cảm xúc và môi trường để tự điều chỉnh học tập hiệu quả hơn.

Sự hỗ trợ và tương tác từ giảng viên đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao động lực và học tập tự điều chỉnh của sinh viên. Giảng viên đóng vai trò quan trọng trong việc cung cấp sự hỗ trợ, hướng dẫn và phản hồi cho sinh viên. Sự tương tác thường xuyên giữa giảng viên và sinh viên có thể giúp nâng cao động lực học tập và xây dựng sự kết nối xã hội. Theo Yengin và các cộng sự (2010) [23] sự phản hồi của giáo viên là yếu tố quan trọng trong học tập. Giảng viên có thể giúp sinh viên phát triển các kỹ năng học tập tự điều chỉnh bằng cách cung cấp hướng dẫn, mô hình hóa và phản hồi về các chiến lược tự điều chỉnh. Các nghiên cứu như cho thấy rằng việc hướng dẫn sinh viên về chiến lược học tập tự điều chỉnh có thể cải thiện kết quả học tập [13]. Giảng viên có thể tạo ra một môi trường học tập trực tuyến thân thiện, hỗ trợ và khuyến khích để giúp sinh viên cảm thấy thoải mái và tự tin hơn trong việc học tập. Nghiên cứu của Gherghel và các cộng sự, 2020 & 2021 [20] cho thấy quan điểm của giảng viên về giáo dục trực tuyến cũng quan trọng.

Qua đó, dễ dàng nhận thấy học trực tuyến mang lại nhiều ưu điểm như tính linh hoạt và khả năng tiếp cận tài liệu đa dạng, nhưng cũng đặt ra những thách thức như duy trì kỷ luật tự giác và kết nối xã hội. Để thành công trong môi trường học trực tuyến, sinh viên cần phát triển các chiến lược SRL hiệu quả, và giảng viên đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ và khuyến khích quá trình này. Nghiên cứu của Wardayani và các cộng sự (2022) [3] cho thấy tự điều chỉnh là yếu tố then chốt trong học tập trực tuyến.

4.6. Tổng hợp

Sự khác biệt về học tập tự điều chỉnh trong môi trường tương tác trực tuyến và trực tiếp.

Sinh viên học trực tuyến có xu hướng sử dụng các chiến lược tự điều chỉnh cao hơn, đặc biệt là về mặt nhận thức và nỗ lực. Điều này có thể là do môi trường học trực tuyến đòi hỏi sinh viên phải tự chủ và chủ động hơn trong việc quản lý quá trình học tập của mình. Theo, sinh viên học trực tuyến cần tự định hướng và kiểm soát quá trình học tập [3]. Tuy nhiên, mức độ tự điều chỉnh có thể khác nhau tùy thuộc vào loại tương tác mà sinh viên tham gia trong môi trường học trực tuyến. Một nghiên cứu đã phát triển một thang đo học tập tự điều chỉnh trong ba loại tương tác: tương tác giữa sinh viên và nội dung, sinh viên và giáo viên, và sinh viên và sinh viên. Điều này cho thấy học tập tự điều chỉnh không phải là một khái niệm đơn nhất, mà có thể thay đổi tùy theo bối cảnh và loại hình tương tác cụ thể [4]. Sự tương tác giữa sinh viên và nội dung và giữa sinh viên và giáo viên có mối liên hệ tích cực với sự tự tin vào khả năng học tập và sự hài lòng với khóa học, trong khi tương tác giữa sinh viên với nhau thì không [9].

Mối liên hệ giữa học tập tự điều chỉnh, tương tác xã hội, sự hiện diện xã hội và mức độ tham gia học tập.

Học tập tự điều chỉnh, tương tác xã hội, sự hiện diện xã hội và mức độ tham gia học tập có mối quan hệ mật thiết với nhau. Cụ thể, học tập tự điều chỉnh có thể thúc đẩy tương tác xã hội, sinh viên có khả năng tự điều chỉnh tốt thường chủ động tìm kiếm sự tương tác với giáo viên và bạn bè để hỗ trợ quá trình học tập [20]. Khi sinh viên có cơ hội tương tác, họ cảm thấy mình là một phần của cộng đồng học tập trực tuyến, từ đó tăng cường sự hiện diện xã hội.

Sự hiện diện xã hội có thể thúc đẩy mức độ tham gia học tập: khi sinh viên cảm thấy được kết nối với cộng đồng học tập, họ có xu hướng tích cực tham gia vào các hoạt động học tập hơn. Mức độ tham gia học tập: Tương tác trực tuyến, tự điều chỉnh, và sự hiện diện xã hội có ảnh hưởng đến mức độ tham gia học tập của sinh viên trong môi trường trực tuyến. Tự điều

chính có mối tương quan tích cực với sự hiện diện xã hội, và sự hiện diện xã hội đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa tự điều chỉnh và sự tham gia học tập. Sự tham gia cảm xúc và hành vi có liên quan đến cơ hội tương tác xã hội, và sự tham gia cảm xúc lại ảnh hưởng đến sự tự học [9].

Yếu tố ảnh hưởng đến học tập tự điều chỉnh

Các yếu tố cá nhân, động lực học tập, trình độ ngôn ngữ và kỹ năng sử dụng công nghệ đều có ảnh hưởng đến học tập tự điều chỉnh. Các yếu tố động lực, như giá trị của nhiệm vụ, có ảnh hưởng lớn đến việc sinh viên sử dụng các chiến lược học tập tự điều chỉnh. Sinh viên có động lực nội tại cao hơn có xu hướng tự điều

chỉnh tốt hơn [24]. Ngoài ra, sinh viên có kinh nghiệm làm việc liên quan đến chương trình học thường có ý thức cao hơn về giá trị của việc học, điều này thúc đẩy họ tự điều chỉnh tốt hơn [19]. Hơn nữa, trình độ ngôn ngữ của sinh viên, đặc biệt là khi học ngôn ngữ thứ hai, có thể ảnh hưởng đến khả năng tự điều chỉnh học tập trực tuyến. Sinh viên có trình độ ngôn ngữ cao hơn thường tự tin hơn và sử dụng công nghệ tích cực hơn để học tập [13]. Khả năng sử dụng các công cụ và nền tảng học tập trực tuyến cũng là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến học tập tự điều chỉnh. Sinh viên có kỹ năng công nghệ tốt hơn có thể dễ dàng tận dụng các nguồn tài liệu và công cụ hỗ trợ học tập [25].

Bảng 2. Mối liên hệ giữa học tập tự điều chỉnh, tương tác xã hội, sự hiện diện xã hội và mức độ tham gia học tập

Yếu tố	Học tập tự điều chỉnh (SRL)	Tương tác xã hội	Sự hiện diện xã hội	Mức độ tham gia học tập
Học tập tự điều chỉnh (SRL)	Sinh viên tự quản lý việc học tốt (lên kế hoạch, theo dõi tiến độ) sẽ chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ từ giáo viên, bạn bè [20].	Khuyến khích sinh viên trò chuyện, trao đổi với giáo viên và bạn học [20].	Giúp sinh viên cảm thấy kết nối với lớp học trực tuyến [9].	Làm sinh viên hứng thú học hơn, nhưng chủ yếu qua cảm giác kết nối với lớp [9].
Tương tác xã hội	Sinh viên tự điều chỉnh tốt sẽ tích cực tham gia thảo luận, hỏi đáp [20].	Tạo cơ hội để sinh viên trò chuyện, làm việc nhóm, cảm thấy gần gũi hơn [20].	Giúp sinh viên cảm thấy mình là một phần của lớp, không bị cô lập [20].	Làm sinh viên thích thú học hơn (cảm xúc) và cố gắng hơn (hành vi) [20].
Sự hiện diện xã hội	Sinh viên tự điều chỉnh tốt cảm thấy gắn bó hơn với lớp học [9].	Được tăng cường khi sinh viên trò chuyện, tương tác nhiều với nhau [20].	Là cảm giác sinh viên thuộc về cộng đồng học tập, cảm thấy gần gũi với giáo viên, bạn bè [9].	Làm sinh viên tham gia học tích cực hơn vì cảm thấy được kết nối [9].
Mức độ tham gia học tập	Được thúc đẩy khi sinh viên tự điều chỉnh tốt, nhưng qua cảm giác kết nối với lớp [9].	Tăng lên khi sinh viên có nhiều cơ hội trò chuyện, thảo luận [20].	Tăng lên khi sinh viên cảm thấy gần gũi, không bị cô lập trong lớp [9].	Bao gồm: - Cảm xúc: thích thú, hứng thú với lớp học. - Hành vi: cố gắng, nỗ lực học tốt. Cảm xúc dẫn đến tự học tốt hơn [9, 20].

Tóm lại, sinh viên học trực tuyến có xu hướng tự điều chỉnh cao hơn nhưng mức độ này có thể thay đổi tùy thuộc vào loại tương tác và các yếu tố cá nhân. Học tập tự điều chỉnh, tương tác xã hội, sự hiện diện xã hội và mức độ tham gia học tập có mối liên hệ chặt chẽ với

nhau, và các yếu tố như động lực, trình độ ngôn ngữ và kỹ năng công nghệ đều có ảnh hưởng đáng kể đến học tập tự điều chỉnh. Nghiên cứu của cho thấy mối liên hệ giữa động lực, tự điều chỉnh và kết quả học tập.

5. Bối cảnh đổi mới giáo dục đại học ở Việt Nam và những đề xuất

5.1. Bối cảnh đổi mới giáo dục đại học ở Việt Nam

Giáo dục đại học Việt Nam đang hướng tới sự hội nhập quốc tế, chú trọng đến việc nâng cao chất lượng đào tạo và khả năng cạnh tranh của sinh viên. Các trường đại học ngày càng chú trọng đến việc ứng dụng công nghệ trong giảng dạy và học tập, đặc biệt là sau đại dịch COVID-19. Theo đó, các phương pháp giảng dạy tích cực, lấy người học làm trung tâm đang được khuyến khích, nhằm phát triển khả năng tự học và tự điều chỉnh của sinh viên. Xã hội ngày càng đòi hỏi người lao động phải có khả năng học tập suốt đời và thích ứng với sự thay đổi, do đó học tập tự điều chỉnh ngày càng trở nên quan trọng.

5.2. Đề xuất

Dựa trên kết quả nghiên cứu và bối cảnh giáo dục Việt Nam, chúng tôi đề xuất các biện pháp sau để nâng cao hiệu quả học tập tự điều chỉnh cho sinh viên.

Đối với giảng viên

Trước tiên giảng viên nên thiết kế bài giảng linh hoạt, kết hợp các hình thức học tập trực tuyến và trực tiếp để tạo sự đa dạng và đáp ứng nhu cầu của sinh viên, cho phép sinh viên lựa chọn hình thức học phù hợp với điều kiện và sở thích cá nhân [3]. Điều này cũng giúp giảm sự nhàm chán và tăng tính tương tác. Giảng viên cung cấp nhiều loại tài liệu học tập (ví dụ: bài giảng, video, bài đọc, bài tập tương tác) và các hoạt động đa dạng (ví dụ: thảo luận, làm việc nhóm, dự án, trò chơi) để thu hút sự chú ý của sinh viên và hỗ trợ các phong cách học tập khác nhau. Giảng viên tạo cơ hội tương tác bằng khuyến khích sinh viên tham gia vào các hoạt động thảo luận, cả trực tuyến và trực tiếp giúp sinh viên chia sẻ ý kiến, đặt câu hỏi và học hỏi lẫn nhau, làm việc nhóm để xây dựng mối quan hệ với bạn bè, và tạo cơ hội cho sinh viên phản hồi và nhận xét về bài giảng, hoạt động học tập, và các tài liệu khác. Điều này giúp giảng viên cải thiện chất lượng dạy học và đáp ứng nhu cầu của sinh viên.

Tiếp đó, họ nên cung cấp hỗ trợ cá nhân từng sinh viên thông qua theo dõi tiến độ học tập của sinh viên để phát hiện sớm các khó khăn hoặc vấn đề mà sinh viên có thể gặp phải và đưa ra những hướng dẫn và hỗ trợ kịp thời cho những sinh viên đang gặp khó khăn [13]. Điều này có thể bao gồm trả lời câu hỏi, cung cấp phản hồi, và đưa ra lời khuyên, khuyến khích sinh viên cảm thấy thoải mái khi đặt câu hỏi hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ, và đảm bảo rằng tất cả sinh viên đều nhận được sự hỗ trợ cần thiết.

Ngoài ra, giảng viên cần tích hợp công nghệ như sử dụng các công cụ và nền tảng công nghệ để hỗ trợ việc dạy và học để hỗ trợ giảng viên trong việc quản lý lớp học, chia sẻ tài liệu, và giao tiếp với sinh viên, đồng thời rèn luyện kỹ năng sử dụng công nghệ cho sinh viên, giúp sinh viên làm quen với các công cụ và nền tảng công nghệ được sử dụng trong khóa học, từ đó rèn luyện kỹ năng sử dụng công nghệ của họ. Giảng viên nên tận dụng các công cụ hỗ trợ học tập trực tuyến như diễn đàn thảo luận, hệ thống quản lý học tập (LMS), và các ứng dụng tương tác có thể nâng cao trải nghiệm học tập trực tuyến [20].

Hơn nữa, giảng viên luôn cần dành thời gian nâng cao năng lực, cập nhật kiến thức và kỹ năng của mình liên tục, đặc biệt là về các công nghệ và phương pháp giảng dạy mới. Cụ thể, họ tham gia các khóa đào tạo về phương pháp giảng dạy trực tuyến, các chiến lược thu hút sinh viên, và các kỹ năng thiết kế bài giảng hiệu quả, kỹ năng hỗ trợ người học, bao gồm cả việc giải quyết các vấn đề cá nhân và học thuật và phát triển các chiến lược tự điều chỉnh, giúp họ trở thành người học độc lập và hiệu quả.

Đối với sinh viên

Sinh viên cần nâng cao nhận thức, hiểu rõ tầm quan trọng của học tập tự điều chỉnh và các chiến lược tự điều chỉnh, yếu tố then chốt để thành công trong học tập, đặc biệt là trong môi trường trực tuyến. Sinh viên cần tìm hiểu và nắm vững các chiến lược tự điều chỉnh học tập khác nhau, như quản lý thời gian, quản lý sự tập trung, và sử dụng các phương pháp học tập hiệu quả. Các chiến lược này giúp sinh viên kiểm soát tốt hơn quá trình học tập của mình. Họ cũng nên hiểu rõ phong cách học tập, điểm

manh, điểm yếu và sở thích học tập của bản thân để có thể áp dụng các chiến lược học tập phù hợp nhất [3].

Thứ đến, họ nên xây dựng kế hoạch học tập, đặt mục tiêu cụ thể có thể đo lường được, có thể đạt được, phù hợp và có thời hạn (SMART goals). Điều này giúp sinh viên có định hướng rõ ràng và tập trung vào các nhiệm vụ cần thiết, lập kế hoạch chi tiết, bao gồm lịch trình học tập hàng ngày, hàng tuần và hàng tháng. Kế hoạch này nên bao gồm thời gian cho việc học tập, nghỉ ngơi và các hoạt động khác và theo dõi tiến độ học tập để đảm bảo rằng sinh viên đang đi đúng hướng. Điều này bao gồm việc kiểm tra kết quả học tập, xem xét lại kế hoạch khi cần thiết và điều chỉnh phương pháp học tập cho phù hợp [4].

Ngoài ra, sinh viên nên tích cực sử dụng các công cụ học tập, khai thác tối đa các công cụ và tài nguyên học tập trực tuyến như hệ thống quản lý học tập (LMS), diễn đàn thảo luận, video bài giảng, tài liệu trực tuyến và các ứng dụng học tập khác [9] và trực tiếp như sách giáo trình, bài giảng trên lớp và các buổi hướng dẫn của giảng viên và chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ, không ngần ngại hỏi ý kiến giảng viên, bạn bè khi gặp khó khăn trong quá trình học tập hoặc tham gia các nhóm học tập để cùng nhau thảo luận, chia sẻ kiến thức và hỗ trợ lẫn nhau. Làm việc nhóm có thể giúp sinh viên hiểu sâu hơn về các khái niệm và phát triển kỹ năng làm việc nhóm. Sinh viên cần trau dồi năng lực tự đánh giá, thường xuyên đánh giá quá trình học tập, xem xét những gì đã học được, những gì còn thiếu sót, và những gì cần cải thiện. Điều này giúp sinh viên nhận biết được điểm mạnh và điểm yếu của mình và điều chỉnh phương pháp học tập cho phù hợp và hiệu quả nhất.

Tóm lại, các khuyến nghị trên giúp sinh viên trở thành những người học chủ động, có trách nhiệm và hiệu quả trong môi trường học tập trực tuyến [4]. Việc áp dụng các chiến lược này sẽ giúp sinh viên tối ưu hóa trải nghiệm học tập, phát triển kỹ năng tự điều chỉnh và đạt được kết quả học tập tốt nhất.

Đối với nhà trường.

Nhà trường cần thiết kế các chương trình học tập không chỉ tập trung vào nội dung kiến

thức mà còn chú trọng vào việc phát triển kỹ năng tự học và tự điều chỉnh cho sinh viên. Điều này có nghĩa là các chương trình nên bao gồm các hoạt động thực hành giúp sinh viên phát triển các kỹ năng như lập kế hoạch, đặt mục tiêu, quản lý thời gian, theo dõi tiến độ và tự đánh giá, khuyến khích các phương pháp giảng dạy và học tập chủ động, nơi sinh viên đóng vai trò trung tâm của quá trình học, ví dụ như học tập dự án, học tập dựa trên vấn đề, làm việc nhóm, sử dụng nhiều hình thức đánh giá khác nhau (bài tập, thuyết trình, dự án, tự đánh giá) để đánh giá không chỉ kiến thức mà còn cả kỹ năng học tập tự điều chỉnh của sinh viên [19].

Ngoài ra, nhà trường cần đầu tư vào cơ sở hạ tầng công nghệ hiện đại, bao gồm kết nối internet ổn định, thiết bị công nghệ (máy tính, máy chiếu, phần mềm) và các nền tảng học tập trực tuyến chất lượng [13]. Điều này tạo điều kiện thuận lợi cho cả giảng viên và sinh viên trong quá trình dạy và học trực tuyến, lựa chọn và sử dụng các nền tảng học tập trực tuyến (LMS) mạnh mẽ, dễ sử dụng và tích hợp nhiều tính năng hỗ trợ học tập (diễn đàn thảo luận, công cụ nộp bài, công cụ đánh giá). Các nền tảng này cần đáp ứng các yêu cầu về khả năng tương tác, truy cập và quản lý nội dung. Các tài nguyên và công cụ học tập trực tuyến phải dễ dàng truy cập, thân thiện với người dùng và phù hợp với nhiều thiết bị khác nhau (máy tính, điện thoại, máy tính bảng).

Nhà trường nên tổ chức các khóa đào tạo, hội thảo và buổi tập huấn về học tập tự điều chỉnh cho cả giảng viên và sinh viên, trang bị cho giảng viên các kiến thức và kỹ năng cần thiết để thiết kế các hoạt động giảng dạy và đánh giá nhằm thúc đẩy học tập tự điều chỉnh của sinh viên, giúp sinh viên hiểu rõ về khái niệm học tập tự điều chỉnh, các chiến lược tự điều chỉnh hiệu quả và cách áp dụng chúng vào quá trình học tập, khuyến khích giảng viên chia sẻ kinh nghiệm và thực hành tốt về việc tích hợp học tập tự điều chỉnh vào giảng dạy [19].

Hơn nữa, nhà trường cần tạo ra một môi trường học tập khuyến khích sự tương tác, hợp tác và hỗ trợ lẫn nhau giữa sinh viên, giữa sinh viên và giảng viên bằng các hoạt động thảo luận, tranh luận trong và ngoài lớp học để sinh

viên chia sẻ ý kiến, đặt câu hỏi và học hỏi lẫn nhau, các hoạt động làm việc nhóm để sinh viên phát triển kỹ năng làm việc nhóm, giao tiếp và hợp tác và việc xây dựng cộng đồng học tập trực tuyến và trực tiếp, nơi sinh viên có thể kết nối, chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ lẫn nhau, đảm bảo rằng sinh viên cảm thấy được hỗ trợ, có thể tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn và được khuyến khích thử nghiệm các phương pháp học tập mới [9].

Cuối cùng, nhà trường cần thường xuyên đánh giá hiệu quả của các chương trình đào tạo, các hoạt động rèn luyện học tập tự điều chỉnh và các nền tảng học tập trực tuyến. Việc đánh giá này cần dựa trên dữ liệu thu thập được từ sinh viên, giảng viên và các bên liên quan. Dựa trên kết quả đánh giá, nhà trường nên điều chỉnh và cải tiến các chương trình, phương pháp giảng dạy và các hoạt động hỗ trợ để đáp ứng tốt hơn nhu cầu của sinh viên. Dữ liệu về sự tham gia, kết quả học tập và mức độ hài lòng của sinh viên có thể được sử dụng để xác định các lĩnh vực cần cải thiện.

6. Kết luận

Nghiên cứu này đã cung cấp một cái nhìn tổng quan về sự khác biệt trong học tập tự điều chỉnh của sinh viên giữa môi trường tương tác trực tuyến và trực tiếp. Nghiên cứu đã xác định sự khác biệt trong cách người học tự điều chỉnh việc học của mình khi tham gia các lớp học trực tuyến và trực tiếp. Kết quả cho thấy không có môi trường nào hoàn toàn vượt trội. Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng cả hai môi trường đều có những ưu điểm và thách thức riêng, và sinh viên có thể sử dụng các chiến lược tự điều chỉnh khác nhau tùy thuộc vào môi trường học tập.

Nghiên cứu nhấn mạnh rằng, học tập tự điều chỉnh, tương tác xã hội (với giảng viên và bạn học), sự hiện diện xã hội (cảm giác kết nối và hiện diện trong môi trường học tập) và mức độ tham gia học tập sự chủ động và tích cực trong quá trình học) có mối quan hệ chặt chẽ với nhau, và việc phát triển các yếu tố này có thể giúp sinh viên nâng cao hiệu quả học tập [19]. Các yếu tố này tác động qua lại lẫn nhau và cùng ảnh hưởng đến hiệu quả học tập. Ví dụ:

sinh viên có khả năng tự điều chỉnh tốt thường tham gia tích cực hơn vào các hoạt động học tập, dẫn đến kết quả học tập cao hơn. Tương tác xã hội và sự hiện diện xã hội có thể thúc đẩy sự tham gia và động lực học tập.

Các đề xuất trong bài báo này có thể giúp các nhà giáo dục và nhà trường xây dựng các chương trình học tập linh hoạt và phù hợp, giúp sinh viên phát triển khả năng tự học và tự điều chỉnh, từ đó đạt được thành công trong học tập tại môi trường trường học tập nói riêng và trong sự nghiệp về sau nói chung. Sinh viên có khả năng tự điều chỉnh tốt sẽ chủ động hơn trong việc học tập, có khả năng tự giải quyết vấn đề, quản lý thời gian hiệu quả và duy trì động lực học tập. Những kỹ năng này là cần thiết để thích ứng với những thay đổi trong môi trường làm việc và để trở thành những người học tập suốt đời.

Tài liệu tham khảo

- [1] H. V. Van, The Roles and Status of English in Present-day Vietnam: A Socio-cultural Analysis, VNU Journal of Foreign Studies, Vol. 36, No. 1, 2020, pp. 1-21, <https://doi.org/10.25073/2525-2445/vnufs.4495>.
- [2] Decision to Approve Plan on "Teaching and Learning Foreign Languages in the National Educational System for the Period 2008-2020", Hanoi, Vietnam, http://vanban.chinhphu.vn/portal/page/portal/chinhphu/hethongvanban?class_id=1&_page=1&mode=detail&org_group_id=0&org_id=0&type_group_id=0&category_id=10&type_id=0&filters=&document_id=78437s/ (accessed on: July 12th, 2020).
- [3] N. Wardayani, M. Vianty, Sofendi, Z. Alwi, D. Suhendi, EFL Students' Self-Regulation in Online Interactions with Lecturers and Peers, Indonesian Journal of Educational Research and Review, Vol. 5, No. 2, 2022, pp. 217-225, <https://doi.org/10.23887/ijerr.v5i2.50396>.
- [4] M. H. Cho, Y. J. Cho, Self-regulation in Three Types of Online Interaction: A Scale Development, Distance Education, Vol. 38, No. 1, 2017, pp. 70-83, <http://dx.doi.org/10.1080/01587919.2017.1299563>.
- [5] J. C. Richards, R. W. Schmidt, Longman Dictionary of Language Teaching and Applied Linguistics, Routledge, 2013.

- [6] P. R. Pintrich, C. A. Wolters, G. P. Baxter, Assessing Metacognition and Self-Regulated Learning, Issues in the Measurement of Metacognition, 2000, pp. 3, <https://digitalcommons.unl.edu/burometacognition/3>.
- [7] C. G. Karacan, M. Yildiz, D. Atay, The Relationship between Self-Regulated Learning and EFL Achievement in Synchronous Online Language Education, Mextesol Journal, Vol. 46, No. 3, 2022.
- [8] A. Apridayani, W. Han, B. Waluyo, Understanding Students' Self-regulated Learning and Anxiety in Online English Courses in Higher Education. Heliyon, Vol. 9, No. 6, 2023, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17469>,
- [9] J. Miao, L. Ma, Students' Online Interaction, Self-regulation, and Learning Engagement in Higher Education: The Importance of Social Presence to Online Learning, Frontiers in Psychology, Vol. 13, 2022, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815220>.
- [10] E. Panadero, A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research, Frontiers in Psychology, Vo. 8, No. 422, 2017, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>.
- [11] S. Walsh, O. Sert, Mediating L2 Learning Through Classroom Interaction, Second Handbook of English Language Teaching, 2019, pp. 737-755.
- [12] M. H. Lim, V. Aryadoust, A Scientometric Review of Research Trends in Computer-assisted Language Learning (1977-2020), Computer Assisted Language Learning, Vol. 35, No. 9, pp. 2675-2700, <https://doi.org/10.1080/09588221.2021.1892768>.
- [13] B. Yu, Self-regulated Learning: A Key Factor in the Effectiveness of Online Learning for Second Language Learners, Front, Psychol, Vol. 13, 2023, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051349>.
- [14] M. G. Moore, Three Types of Interaction, Distance Education: New Perspectives, 1993.
- [15] N. Sinha, L. Khreisat, K. Sharma, Learner-Interface Interaction for Technology-Enhanced Active Learning, Innovate: Journal of Online Education, Vol. 5, No.7, 2009.
- [16] L. Connell, The Impact of Traditional Vs. Interactive Instruction on Student Comprehension, Education Masters, 2012.
- [17] K. Lobos, R. C. Rendón, D. B. Jofré, J. Santana, New Challenges for Higher Education: Self-regulated Learning in Blended Learning Contexts. In Frontiers in Education, Frontiers Media SA, Vol. 9, 2024, pp. 1457367, <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1457367>.
- [18] B. K. Younis, Examining Students' Self-Regulation Skills, Confidence to Learn Online, and Perception of Satisfaction and Usefulness of Online Classes in Three Suggested Online Learning Environments that Integrates ChatGPT, Online Learning, Vol. 28, No. 2, 2024, <https://doi.org/10.24059/olj.v28i2.4397>.
- [19] C. Q. Pallarès, A. S. Martí, A. C. Calí, P. P. Herrero, Online vs. Classroom Learning: Examining Motivational and Self-Regulated Learning Strategies Among Vocational Education and Training Students, Front, Psychol, Vol. 10, 2019, pp. 2795, <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02795>.
- [20] C. Gherghel, S. Yasuda, Y. Kita, Interaction During Online Classes Fosters Engagement with Learning and Self-directed Study Both in the First and Second Years of the COVID-19 Pandemic. Computers & Education, Vol. 200, 2023, pp. 104795, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104795>.
- [21] P. R. Pintrich, The Role of Motivation in Promoting and Sustaining Self-regulated Learning, International Journal of Educational Research, Vol. 31, No. 6, 1999, pp. 459-470,
- [22] Z. Dörnyei, The Psychology of the Language Learner: Individual Differences in Second Language Acquisition, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2005.
- [23] İ. Yengin, D. Karahoca, A. Karahoca, A. Yücel, Roles of Teachers in E-learning: How to Engage Students & How to Get Free E-learning and the Future, Procedia-Social and Behavioral Sciences, Vol. 2, No. 2, 2010, pp. 5775-5787, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.942>.
- [24] R. M. Ryan, E. L. Deci, Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being, American Psychologist, Vol. 55, No. 1, 2000, pp. 68.
- [25] Z. An, C. Wang, S. Li, Z. Gan, H. Li, Technology-assisted Self-regulated English Language Learning: Associations with English Language Self-efficacy, English Enjoyment, and Learning Outcomes, Frontiers in psychology, Vol. 11, 2021, pp. 558466, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558466>.