VAI TRÒ CỦA TÂM LÝ HỌC GIÁO DỤC TRONG PHÁT TRIỂN NGƯỜI HỌC ĐÁP ỨNG YÊU CẦU TỰ HỌC TRONG BỐI CẢNH ĐỔI MỚI GIÁO DỤC HIỆN NAY

Nguyễn Văn Long, Nguyễn Đại Lâm, Lê Thị Thu Hương
Trường Đại học Kinh doanh và công nghệ Hà Nội

Tóm tắt: *Trước tình hình đổi mới giáo dục và chuyển đổi số, năng lực tự học ngày càng trở thành yêu cầu cốt lõi đối với người học. Tuy nhiên, thực tiễn tại Việt Nam cho thấy tồn tại sự chênh lệch giữa kết quả học tập và năng lực học tập độc lập. Bài viết tiếp cận vấn đề từ góc độ tâm lý học giáo dục nhằm làm rõ vai trò của các yếu tố tâm lý trong việc phát triển năng lực tự học. Bài viết tìm hiểu cơ sở lý luận, thực trạng về vai trò tâm lý giáo dục trong phát triển người học, từ đó đề xuất các giải pháp theo hướng vận dụng tâm lý học giáo dục, bao gồm đổi mới phương pháp dạy học, phát triển động lực học tập, nâng cao năng lực tự điều chỉnh và xây dựng môi trường học tập hỗ trợ. Kết quả nghiên cứu khẳng định vai trò quan trọng của tâm lý học giáo dục trong việc phát triển năng lực tự học, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và thúc đẩy phát triển người học một cách toàn diện trong bối cảnh mới.*

Từ khóa: *Tâm lý giáo dục, tự học, năng lực tự học, người học*

THE ROLE OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY IN DEVELOPING LEARNERS' SELF-LEARNING CAPACITY TO MEET THE REQUIREMENTS OF CONTEMPORARY EDUCATIONAL REFORM

Abstract: *In the context of educational reform and digital transformation, self-learning competence has become an essential requirement for learners. However, educational practice in Vietnam reveals a gap between students' academic achievement and their ability to learn independently. This paper examines the issue from the perspective of educational psychology, highlighting the role of psychological factors in fostering self-learning competence. It reviews the theoretical foundations and current practices regarding the role of educational psychology in learner development, and proposes several educational psychology–based solutions, including innovating teaching methods, enhancing learning motivation, strengthening self-regulation skills, and creating supportive learning environments. The findings affirm the significant role of educational psychology in promoting self-learning competence, thereby contributing to improved educational quality and the comprehensive development of learners in the context of ongoing educational reform.*

Keywords: *Educational psychology; self-learning; self-learning competence; learners.*

Nhận bài: 17/06/2026 Phản biện: 17/07/2026 Duyệt đăng: 20/07/2026

I. MỞ ĐẦU

Cùng với sự phát triển mạnh mẽ của khoa học - công nghệ và chuyển đổi số, cách con người tiếp cận tri thức đã thay đổi sâu sắc. Tri thức không còn mang tính ổn định mà liên tục được cập nhật, khiến việc học trở thành một quá trình lâu dài, đòi hỏi mỗi cá nhân phải chủ động thích ứng và tự hoàn thiện bản thân.

Trong bối cảnh đó, giáo dục không chỉ dừng lại ở việc truyền đạt kiến thức mà cần chú trọng hơn đến việc hình thành năng lực học tập, đặc biệt là năng lực tự học. Tuy nhiên, thực tế cho thấy nhiều người học dù đạt kết quả cao nhưng vẫn gặp khó khăn trong việc tự tìm kiếm thông tin, tổ chức việc học hay duy trì động lực khi thiếu sự hướng dẫn trực tiếp. Điều này cho thấy hiệu quả tự học không chỉ phụ thuộc vào nội dung hay phương pháp dạy học mà còn chịu ảnh hưởng rõ rệt từ các yếu tố tâm lý như nhận thức, động lực, sự kiên trì và khả năng kiểm soát cảm xúc.

Từ góc độ đó, tâm lý học giáo dục giữ vai trò quan trọng trong việc lý giải quá trình hình thành và phát triển năng lực tự học của người học. Trên cơ sở phân tích mối quan hệ giữa các yếu tố tâm lý với hoạt động học tập, bài viết hướng tới đề xuất một số định hướng nhằm nâng cao hiệu quả phát triển năng lực tự học trong bối cảnh giáo dục hiện nay.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN

2.1. Năng lực tự học

2.1.1. Khái niệm năng lực tự học

Năng lực tự học là một trong những năng lực cốt lõi của người học trong bối cảnh giáo dục hiện đại, đặc biệt khi quá trình học tập không còn bị giới hạn trong không gian và thời gian của nhà trường. Khái niệm này đã được tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau trong các nghiên cứu về giáo dục và tâm lý học.

Từ góc độ tâm lý học nhận thức, Paul R. Pintrich (2004) cho rằng năng lực tự học gắn liền

với khả năng điều chỉnh nhận thức, động lực và hành vi học tập nhằm đạt được mục tiêu đề ra. Quan điểm này mở rộng phạm vi của năng lực tự học, không chỉ dừng ở kỹ năng mà bao gồm cả yếu tố tâm lý bên trong.

Theo OECD (2018), trong khuôn khổ đánh giá năng lực toàn cầu, xem năng lực tự học là khả năng của cá nhân trong việc tự định hướng học tập, thích ứng với bối cảnh mới và duy trì quá trình học tập suốt đời. Cách tiếp cận này đặt năng lực tự học trong mối liên hệ với yêu cầu phát triển con người toàn diện và học tập suốt đời.

Từ những cách tiếp cận trên, có thể hiểu một cách khái quát rằng "Năng lực tự học là khả năng của người học trong việc chủ động xác định mục tiêu, tổ chức và điều chỉnh quá trình học tập thông qua việc huy động các yếu tố nhận thức, động lực và hành vi nhằm đạt được kết quả học tập một cách hiệu quả và bền vững". Năng lực này không chỉ phản ánh khả năng "tự học" mà còn thể hiện mức độ làm chủ của người học đối với quá trình phát triển tri thức của bản thân.

Năng lực tự học không còn được xem là một kỹ năng bổ trợ mà trở thành nền tảng của quá trình học tập suốt đời. Việc hình thành và phát triển năng lực này đòi hỏi sự tác động đồng bộ từ nhiều yếu tố, trong đó các yếu tố tâm lý giữ vai trò đặc biệt quan trọng.

2.1.2. Cấu trúc của năng lực tự học

Một là nhận thức, thể hiện ở khả năng hiểu biết về quá trình học tập của bản thân, bao gồm việc xác định mục tiêu, nhận diện nội dung cần học và lựa chọn phương pháp phù hợp. Nhận thức cho phép người học ý thức được cách mình học và điều chỉnh khi cần thiết.

Hai là động lực, phản ánh mức độ sẵn sàng và mong muốn tham gia vào hoạt động học tập. Động lực nội tại, xuất phát từ nhu cầu phát triển bản thân và hứng thú cá nhân, có vai trò quyết định trong việc duy trì hoạt động tự học một cách bền vững.

Ba là chiến lược, bao gồm các phương pháp và kỹ thuật học tập như lập kế hoạch, phân bổ thời gian, ghi nhớ, phân tích và tổng hợp thông tin. Đây là phần thể hiện trực tiếp năng lực "biết học như thế nào" của người học.

Bốn là tự điều chỉnh, thể hiện ở khả năng theo dõi, đánh giá và điều chỉnh quá trình học tập. Thành tố này giúp người học kiểm soát tiến trình học và tối ưu hóa kết quả thông qua việc phản hồi liên tục.

2.2. Tâm lý học giáo dục

Tâm lý học giáo dục là lĩnh vực nghiên cứu các quy luật tâm lý chi phối quá trình dạy và học, bao gồm cách thức con người tiếp nhận, xử lý và vận dụng tri thức, cũng như các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi học tập. Không dừng lại ở việc mô tả hiện tượng, tâm lý học giáo dục còn hướng tới việc lý giải cơ chế và đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục.

Trong quá trình học tập, các yếu tố tâm lý đóng vai trò trung tâm. Nhận thức quyết định cách người học hiểu và xử lý thông tin; động lực ảnh hưởng đến mức độ tham gia và nỗ lực; cảm xúc tác động đến khả năng duy trì sự tập trung; và hành vi phản ánh cách người học triển khai hoạt động học tập trong thực tế.

Tâm lý học giáo dục cung cấp một khung lý thuyết để hiểu mối quan hệ giữa các yếu tố này. Thay vì xem học tập chỉ là quá trình tiếp nhận kiến thức, cách tiếp cận tâm lý học nhấn mạnh rằng học tập là một quá trình mang tính chủ thể, trong đó người học chủ động kiến tạo tri thức dựa trên kinh nghiệm, cảm xúc và bối cảnh của mình.

Tâm lý học giáo dục không chỉ hỗ trợ thiết kế nội dung và phương pháp dạy học mà còn giúp xây dựng môi trường học tập phù hợp với đặc điểm tâm lý của người học, qua đó tạo điều kiện để các năng lực, đặc biệt là năng lực tự học, được hình thành và phát triển.

2.3. Vai trò của tâm lý học giáo dục trong phát triển người học nâng cao năng lực tự học

2.3.1 Tâm lý học giáo dục góp phần hình thành và phát triển nhận thức học tập

Khi người học được trang bị hiểu biết về cách thức học tập hiệu quả, họ có khả năng xác định mục tiêu rõ ràng hơn và lựa chọn phương pháp phù hợp với đặc điểm cá nhân. Điều này giúp chuyển quá trình học từ trạng thái bị động sang chủ động. Nhận thức học tập không chỉ dừng lại ở việc "biết nội dung cần học" mà còn bao gồm khả năng hiểu về chính quá trình nhận thức của bản thân. Đây là nền tảng giúp người học tự đánh giá

mức độ hiểu và điều chỉnh cách tiếp cận tri thức phù hợp. Khi yếu tố này được phát triển, người học có thể chủ động xây dựng lộ trình học tập hiệu quả hơn, thay vì phụ thuộc hoàn toàn vào sự hướng dẫn bên ngoài.

2.3.2. Tâm lý học giáo dục đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng và duy trì động lực học tập

Thông qua việc làm rõ nhu cầu, giá trị và mục tiêu cá nhân, người học có thể hình thành động lực nội tại, từ đó duy trì sự kiên trì và hứng thú trong quá trình tự học. Động lực học tập chịu ảnh hưởng lớn từ cách người học cảm nhận ý nghĩa của việc học đối với bản thân. Khi việc học gắn với mục tiêu cá nhân, người học có xu hướng chủ động đầu tư thời gian và công sức hơn. Tâm lý học giáo dục góp phần chuyển từ động lực mang tính đối phó sang động lực tự thân, giúp duy trì hoạt động học tập trong thời gian dài.

2.3.3. Tâm lý học giáo dục hỗ trợ phát triển các chiến lược học tập

Việc hiểu cách thức con người ghi nhớ, xử lý thông tin và giải quyết vấn đề giúp người học lựa chọn và áp dụng các phương pháp học tập hiệu quả hơn, thay vì học theo thói quen hoặc kinh nghiệm thiếu cơ sở. Tâm lý học giáo dục cung cấp cơ sở khoa học cho việc tổ chức hoạt động học tập thông qua các nguyên tắc về ghi nhớ, chú ý và xử lý thông tin. Nhờ đó, người học có thể tiếp cận kiến thức một cách có hệ thống, nâng cao hiệu quả học tập và thích ứng tốt hơn với các yêu cầu học tập đa dạng.

2.3.4. Tâm lý học giáo dục thúc đẩy khả năng tự điều chỉnh

Người học được trang bị kỹ năng theo dõi tiến trình học tập, nhận diện khó khăn và điều chỉnh hành vi kịp thời. Đây là yếu tố cốt lõi giúp duy trì hiệu quả của hoạt động tự học trong dài hạn. Tự điều chỉnh giúp người học liên tục đối chiếu giữa mục tiêu và kết quả đạt được để có sự thay đổi phù hợp trong phương pháp học tập. Tâm lý học giáo dục góp phần hình thành khả năng tự đánh giá và tự cải thiện, từ đó nâng cao tính chủ động và năng lực học tập độc lập của người học.

2.3.5. Tâm lý học giáo dục còn có vai trò quan trọng trong việc điều tiết cảm xúc học tập

Khả năng kiểm soát căng thẳng, duy trì sự tập trung và vượt qua trở ngại giúp người học không bị gián đoạn trong quá trình tự học, đặc biệt trong môi trường học tập ít sự giám sát. Cảm xúc học tập có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả nhận thức và hành vi học tập. Những trạng thái như lo âu hoặc áp lực có thể làm giảm khả năng tiếp nhận thông tin, trong khi cảm xúc tích cực giúp tăng cường sự tập trung và hứng thú học tập. Tâm lý học giáo dục giúp người học nhận diện và điều chỉnh cảm xúc phù hợp, từ đó duy trì trạng thái tâm lý ổn định trong quá trình học tập.

III. THỰC TRẠNG NĂNG LỰC TỰ HỌC CỦA NGƯỜI HỌC TẠI VIỆT NAM

3.1. Nền tảng kiến thức tốt nhưng năng lực tự học chưa tương xứng

Trong những năm gần đây, hệ thống giáo dục Việt Nam đã đạt được nhiều thành tựu đáng ghi nhận về kết quả học tập. Theo báo cáo của World Bank , học sinh Việt Nam đạt điểm số cao trong các kỳ đánh giá quốc tế như PISA , thậm chí vượt mức trung bình của nhiều quốc gia thuộc OECD. Điều này cho thấy người học có nền tảng kiến thức cơ bản tương đối vững chắc.

Tuy nhiên, chính báo cáo này cũng chỉ ra một hạn chế mang tính cấu trúc: kết quả học tập cao chưa đồng nghĩa với năng lực vận dụng và tự học hiệu quả. Nhiều học sinh có khả năng giải quyết tốt các bài kiểm tra chuẩn hóa nhưng gặp khó khăn khi phải tự nghiên cứu hoặc xử lý các tình huống học tập mới. Điều này phản ánh sự lệch pha giữa "học để thi" và "học để phát triển", cho thấy năng lực tự học chưa được hình thành tương xứng với thành tích học tập.

3.2. Động lực học tập còn phụ thuộc vào yếu tố bên ngoài

Một trong những biểu hiện rõ nét của hạn chế trong năng lực tự học là động lực học tập chưa mang tính nội tại. Nhiều nghiên cứu trong nước cho thấy học sinh, sinh viên Việt Nam vẫn chịu ảnh hưởng lớn từ áp lực thi cử và kỳ vọng gia đình. Theo khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam, phần lớn người học xác định mục tiêu học tập gắn với điểm số và kỳ thi hơn là nhu cầu phát triển bản thân.

Từ góc độ tâm lý học cho thấy khi động lực học tập chủ yếu đến từ bên ngoài, người học có xu hướng học mang tính đối phó, thiếu tính bền vững và khó duy trì hoạt động học tập khi không có sự

giám sát. Điều này làm suy giảm khả năng tự học trong dài hạn, bởi tự học đòi hỏi sự chủ động và kiên trì xuất phát từ bên trong.

3.3. Kỹ năng tự học và tự điều chỉnh còn hạn chế, bộc lộ rõ trong bối cảnh học trực tuyến

Thực trạng này thể hiện rõ trong giai đoạn chuyển đổi sang học trực tuyến do đại dịch COVID-19. Theo báo cáo của UNESCO, khoảng 25 triệu học sinh, sinh viên tại Việt Nam bị ảnh hưởng bởi gián đoạn học tập trong giai đoạn 2020–2021. Trong quá trình này, nhiều người học gặp khó khăn trong việc duy trì tiến độ học tập do thiếu kỹ năng tự học.

Cụ thể, các khó khăn phổ biến bao gồm: không biết cách lập kế hoạch học tập, thiếu kỷ luật cá nhân, khó duy trì sự tập trung và không có khả năng tự đánh giá kết quả học tập. Những biểu hiện này cho thấy năng lực tự điều chỉnh – thành tố cốt lõi của tự học – chưa được hình thành vững chắc. Khi môi trường học tập chuyển từ có kiểm soát sang tự chủ, những hạn chế này càng bộc lộ rõ rệt.

3.4. Khả năng khai thác công nghệ cho tự học còn ở mức trung bình

Trong bối cảnh chuyển đổi số, công nghệ được kỳ vọng là công cụ hỗ trợ mạnh mẽ cho tự học. Tuy nhiên, thực tế cho thấy người học Việt Nam chưa khai thác hiệu quả lợi thế này. Theo báo cáo Digital 2023 của We Are Social, người Việt Nam dành trung bình khoảng 6–7 giờ mỗi ngày trên Internet, nhưng phần lớn thời gian tập trung vào mạng xã hội và giải trí, thay vì phục vụ học tập.

Luận giải cho thấy việc tiếp cận công nghệ không đồng nghĩa với năng lực tự học số. Khi thiếu định hướng và kỹ năng học tập, môi trường số dễ trở thành yếu tố gây phân tán chú ý, làm suy giảm khả năng tập trung sâu – một điều kiện quan trọng của tự học hiệu quả. Điều này phản ánh khoảng cách giữa "khả năng tiếp cận công nghệ" và "năng lực sử dụng công nghệ cho học tập".

3.5. Năng lực tự học chưa đáp ứng yêu cầu thị trường lao động

Một chỉ báo quan trọng khác phản ánh năng lực tự học là khả năng thích ứng sau đào tạo. Theo các báo cáo về thị trường lao động Việt Nam, một tỷ lệ đáng kể sinh viên sau tốt nghiệp cần được đào tạo lại để đáp ứng yêu cầu công việc. Điều này cho thấy người học chưa hình thành được năng lực tự học và tự cập nhật tri thức trong môi trường làm việc.

Năng lực tự học không chỉ phục vụ học tập trong nhà trường mà còn là nền tảng của học tập suốt đời. Khi năng lực này chưa được phát triển đầy đủ, người học sẽ gặp khó khăn trong việc thích ứng với sự thay đổi nhanh chóng của công việc và công nghệ, từ đó ảnh hưởng đến chất lượng nguồn nhân lực.

IV. GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC TỰ HỌC CỦA NGƯỜI HỌC

Thứ nhất, đổi mới cách tiếp cận giáo dục theo hướng phát triển năng lực tự học cho người học. Hoạt động dạy học cần chuyển từ việc truyền thụ kiến thức sang hướng dẫn cách học, khuyến khích người học tự tìm kiếm, phân tích và kiến tạo tri thức. Chương trình giáo dục cần tích hợp các kỹ năng học tập như lập kế hoạch, quản lý thời gian và phương pháp học hiệu quả nhằm hình thành thói quen học tập chủ động trong dài hạn.

Thứ hai, chú trọng phát triển động lực nội tại của người học. Người học cần được giúp nhận thấy ý nghĩa và giá trị thực tiễn của việc học đối với bản thân, từ đó hình thành nhu cầu học tập tự thân thay vì chỉ học để đáp ứng yêu cầu bên ngoài. Bên cạnh đó, cần đổi mới hoạt động kiểm tra, đánh giá theo hướng chú trọng sự tiến bộ và quá trình học tập thay vì quá phụ thuộc vào điểm số.

Thứ ba, nâng cao năng lực tự điều chỉnh và kỹ năng tự học cho người học. Người học cần được hướng dẫn cách xác định mục tiêu, lập kế hoạch, theo dõi tiến trình học tập và tự đánh giá kết quả học tập của bản thân. Hơn nữa, tăng cường các hình thức học tập độc lập như học trực tuyến, học theo dự án hoặc học tập trải nghiệm nhằm rèn luyện khả năng tự chủ trong học tập.

Thứ tư, phát huy vai trò của giáo viên trong hỗ trợ tâm lý học tập. Giáo viên không chỉ là người truyền đạt tri thức mà còn là người hướng dẫn, hỗ trợ và tạo động lực cho người học. Việc nắm bắt đặc điểm tâm lý của người học sẽ giúp giáo viên lựa chọn phương pháp giảng dạy phù hợp, đồng thời xây dựng môi trường học tập tích cực, giảm áp lực và khuyến khích sự chủ động của người học.

Thứ năm, tăng cường hiệu quả sử dụng công nghệ trong hỗ trợ tự học. Người học cần được hướng dẫn kỹ năng tìm kiếm, đánh giá và tổ chức thông tin trên môi trường số để sử dụng công nghệ phục vụ học tập hiệu quả hơn. Các nền tảng học tập trực tuyến được thiết kế theo hướng cá nhân hóa, hỗ trợ người học theo dõi tiến trình và tự điều chỉnh hoạt động học tập của mình.

Thứ sáu, xây dựng môi trường học tập hỗ trợ phát triển năng lực tự học. Môi trường học tập cần bảo đảm sự an toàn về tâm lý, khuyến khích người học chia sẻ ý tưởng, đặt câu hỏi và thử nghiệm mà không lo bị đánh giá tiêu cực. các hình thức học tập linh hoạt như học theo nhóm, học theo dự án và học tập trải nghiệm nhằm tăng cường tính chủ động và sáng tạo của người học cần được khuyến khích phát triển theo hướng ứng dụng công cụ, công nghệ mới trong thời kỳ chuyển đổi số như AI, chat GPT, notebook, …

V. KẾT LUẬN

Khi đổi mới giáo dục và chuyển đổi số, năng lực tự học ngày càng trở thành yếu tố quan trọng của học tập suốt đời và phát triển con người toàn diện. Thực tiễn cho thấy năng lực này chịu tác động mạnh mẽ từ các yếu tố tâm lý như nhận thức, động lực, hành vi và khả năng tự điều chỉnh của người học.

Tâm lý học giáo dục giữ vai trò quan trọng trong việc lý giải và hỗ trợ phát triển năng lực tự học thông qua việc tác động đến động lực học tập, chiến lược học tập và khả năng tự điều chỉnh. Đồng thời, thực trạng người học đạt kết quả cao nhưng còn hạn chế về học tập độc lập cũng đặt ra yêu cầu cần chuyển từ giáo dục truyền thụ kiến thức sang phát triển năng lực.

Để nâng cao năng lực tự học, cần triển khai đồng bộ các giải pháp như đổi mới phương pháp dạy học, phát huy vai trò hỗ trợ của giáo viên, xây dựng môi trường học tập tích cực và ứng dụng hiệu quả công nghệ trong giáo dục. Việc đặt tâm lý học giáo dục ở vị trí trung tâm sẽ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và giúp người học thích ứng với những thay đổi nhanh chóng của xã hội hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Paul R. Pintrich (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. Educational Psychology Review, 16(4), 385–407.

OECD (2018). The Future of Education and Skills: Education 2030. Paris: OECD Publishing.

World Bank (2020). Vietnam's Human Capital: Education Success and Future Challenges. Washington, DC.

UNESCO (2021). Education: From disruption to recovery.

Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam (2022). Báo cáo tổng kết năm học và định hướng đổi mới giáo dục.

Nguyễn Thị Mỹ Lộc (2016). Tâm lý học giáo dục. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

Trần Kiều (2019). Đổi mới giáo dục phổ thông theo định hướng phát triển năng lực. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Phạm Minh Hạc (2018). Tâm lý học người học. Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia Sự thật.