HIỆU QUẢ CỦA HOẠT ĐỘNG COACHING 1:1 ĐỐI VỚI ĐỘNG LỰC HỌC TẬP VÀ SỰ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN CỦA SINH VIÊN GIÁO DỤC NGHỀ NGHIỆP

Bùi Thị Trang
FPT PolySchool – Tổ chức Giáo dục FPT
Email: trangbt3@fe.edu.vn

Tóm tắt: *Nghiên cứu đánh giá hiệu quả của hoạt động Coaching 1:1 đối với động lực học tập và sự phát triển bản thân của sinh viên tại FPT PolySchool. Dữ liệu được thu thập từ 133 sinh viên đã tham gia chương trình Coaching thông qua bảng hỏi sử dụng thang đo Likert 5 mức, tập trung vào bốn nhóm chỉ số: trải nghiệm, nhận thức, hành động và giá trị chương trình. Kết quả cho thấy tất cả các nhóm chỉ số đều đạt điểm trung bình trên 4,0/5, phản ánh sinh viên có trải nghiệm tích cực, nâng cao nhận thức về bản thân, chủ động xây dựng kế hoạch học tập và đánh giá cao giá trị của hoạt động Coaching. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất khung đánh giá hiệu quả Coaching theo chuỗi "Trải nghiệm – Nhận thức – Hành động – Giá trị", góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm về vai trò của Coaching trong giáo dục nghề nghiệp. Kết quả nghiên cứu góp phần cung cấp bằng chứng thực nghiệm và gợi mở hướng triển khai hoạt động Coaching trong các cơ sở giáo dục nghề nghiệp.*

Từ khóa: *Coaching 1:1; coaching trong giáo dục; động lực học tập; phát triển bản thân; giáo dục nghề nghiệp.*

THE EFFECTIVENESS OF ONE-TO-ONE COACHING ON LEARNING MOTIVATION AND PERSONAL DEVELOPMENT AMONG VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS

Abstract: *This study evaluates the effectiveness of one-on-one (1:1) coaching in enhancing students' learning motivation and personal development at FPT PolySchool. Data were collected from 133 students who participated in the coaching program through a questionnaire using a five-point Likert scale. The survey focused on four dimensions: experience, awareness, action, and perceived program value. The results indicate that all dimensions achieved mean scores above 4.0 out of 5, suggesting that students had positive coaching experiences, improved self-awareness, became more proactive in planning their learning, and highly valued the coaching program. Based on these findings, the study proposes a coaching evaluation framework consisting of four sequential dimensions—Experience, Awareness, Action, and Value—which provides additional empirical evidence on the role of coaching in vocational education. The findings also offer practical implications for implementing coaching programs in vocational education institutions.*

Keywords: *One-to-one coaching; coaching in education; learning motivation; personal development; vocational education.*

Nhận bài: 21/06/2026 Phản biện: 21/07/2026 Duyệt đăng: 24/07/2026

I. GIỚI THIỆU VÀ TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục theo định hướng phát triển năng lực và lấy người học làm trung tâm, các cơ sở giáo dục nghề nghiệp không chỉ chú trọng trang bị kiến thức và kỹ năng chuyên môn mà còn quan tâm đến việc phát triển động lực học tập, năng lực tự chủ và khả năng thích ứng của sinh viên. Những yêu cầu mới của thị trường lao động đòi hỏi người học phải biết xác định mục tiêu, tự học, tự điều chỉnh và không ngừng phát triển bản thân. Vì vậy, việc tìm kiếm các giải pháp hỗ trợ sinh viên phát triển toàn diện đang trở thành một trong những ưu tiên của giáo dục nghề nghiệp hiện nay (Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội, 2014).

Trong những năm gần đây, Coaching được xem là một phương pháp hỗ trợ cá nhân hóa có nhiều tiềm năng trong giáo dục. Khác với hoạt động tư vấn hoặc hướng dẫn truyền thống, Coaching tập trung vào việc khơi gợi tiềm năng của người học thông qua lắng nghe tích cực, đặt câu hỏi gợi mở và khuyến khích họ tự tìm ra giải pháp phù hợp với bản thân. Theo van Nieuwerburgh (2012), Coaching trong giáo dục góp phần phát triển năng lực tự nhận thức, tăng tính chủ động và thúc đẩy quá trình học tập của người học. Whitmore (2017) cũng cho rằng Coaching giúp người học phát huy tiềm năng thông qua quá trình tự khám phá và chịu trách nhiệm đối với mục tiêu của chính mình.

Nhiều nghiên cứu quốc tế đã ghi nhận hiệu quả tích cực của Coaching đối với động lực học tập, kết quả học tập và sự phát triển cá nhân của học sinh, sinh viên (Grant, 2003; Passmore & Brown, 2009). Tuy nhiên, tại Việt Nam, các nghiên cứu về Coaching trong giáo dục vẫn còn hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh giáo dục nghề nghiệp. Phần lớn các nghiên cứu hiện nay tập trung vào đào tạo kỹ năng, hướng nghiệp hoặc tư vấn tâm lý, trong khi các bằng chứng thực nghiệm về hiệu quả của

Coaching 1:1 đối với sinh viên giáo dục nghề nghiệp chưa nhiều.

Xuất phát từ thực tiễn đó, FPT PolySchool đã triển khai hoạt động Coaching 1:1 như một hình thức đồng hành cá nhân với sinh viên nhằm hỗ trợ các em nhận diện khó khăn, xác định mục tiêu học tập và xây dựng kế hoạch phát triển bản thân. Hoạt động này phù hợp với định hướng giáo dục trải nghiệm của nhà trường khi tạo điều kiện để sinh viên chủ động phản tư, đưa ra quyết định và chịu trách nhiệm đối với quá trình phát triển của mình.

Trên cơ sở đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá hiệu quả của hoạt động Coaching 1:1 đối với động lực học tập và sự phát triển bản thân của sinh viên FPT PolySchool thông qua bốn nhóm chỉ số gồm trải nghiệm, nhận thức, hành động và giá trị chương trình. Kết quả nghiên cứu không chỉ cung cấp bằng chứng thực nghiệm về hiệu quả của Coaching trong giáo dục nghề nghiệp mà còn đề xuất một khung đánh giá có thể tham khảo trong quá trình thiết kế, triển khai và cải tiến các chương trình hỗ trợ sinh viên tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp ở Việt Nam.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng phương pháp nghiên cứu định lượng nhằm đánh giá hiệu quả của hoạt động Coaching 1:1 đối với động lực học tập và sự phát triển bản thân của sinh viên tại FPT PolySchool.

Đối tượng khảo sát là 133 sinh viên đã hoàn thành ít nhất một buổi Coaching 1:1 trong học kỳ II năm học 2025–2026. Mẫu nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp thuận tiện, bảo đảm người tham gia có trải nghiệm thực tế với hoạt động Coaching và tự nguyện trả lời khảo sát. Việc khảo sát được thực hiện ngay sau khi kết thúc buổi Coaching nhằm phản ánh kịp thời cảm nhận và mức độ thay đổi của sinh viên.

Công cụ thu thập dữ liệu là bảng hỏi gồm hai phần. Phần thứ nhất thu thập thông tin chung của người tham gia. Phần thứ hai gồm các phát biểu đánh giá theo thang đo Likert 5 mức (1 = Hoàn toàn không đồng ý đến 5 = Hoàn toàn đồng ý), được xây dựng trên cơ sở mục tiêu của chương trình Coaching và tổng quan tài liệu về Coaching trong giáo dục. Nội dung khảo sát tập trung vào bốn nhóm chỉ số: (1) Trải nghiệm, phản ánh mức độ hài lòng của sinh viên đối với quá trình Coaching; (2) Nhận thức, đánh giá khả năng hiểu bản thân và nhận diện vấn đề sau Coaching; (3) Hành động, đo lường mức độ sẵn sàng thay đổi và xây dựng kế hoạch học tập; và (4) Giá trị chương trình, phản ánh cảm nhận của sinh viên về ý nghĩa và khả năng giới thiệu chương trình cho người khác.

Để tăng độ tin cậy của công cụ đo lường, bảng hỏi được rà soát nội dung trước khi triển khai chính thức và thử nghiệm trên một nhóm sinh viên nhằm điều chỉnh cách diễn đạt, bảo đảm các câu hỏi rõ ràng, dễ hiểu và phù hợp với bối cảnh giáo dục nghề nghiệp. Sau khi hoàn thiện, khảo sát được triển khai trực tuyến thông qua Microsoft Forms.

Dữ liệu được xử lý bằng Microsoft Excel với các thống kê mô tả gồm tần suất, tỷ lệ phần trăm và điểm trung bình; kết quả được trình bày dưới dạng bảng và phân tích theo bốn nhóm chỉ số nhằm đánh giá hiệu quả của hoạt động Coaching 1:1.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 133 sinh viên đã tham gia hoạt động Coaching 1:1 tại FPT PolySchool trong học kỳ I năm học 2025–2026. Người tham gia thuộc nhiều ngành đào tạo khác nhau như Thiết kế đồ họa, Thiết kế kỹ thuật số, Chăm sóc sắc đẹp và một số ngành nghề khác, bao gồm sinh viên khóa 20 và khóa 21. Việc lựa chọn mẫu từ nhiều ngành học giúp phản ánh tương đối đa dạng cảm nhận của sinh viên về hoạt động Coaching, đồng thời tăng khả năng tham khảo kết quả đối với các chương trình hỗ trợ sinh viên trong giáo dục nghề nghiệp.

Bảng 1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Tiêu chí	Số lượng
Sinh viên tham gia khảo sát	133
Đối tượng	Sinh viên đã tham gia Coaching 1:1
Thời điểm khảo sát	Sau khi kết thúc\ buổi Coaching
Công cụ khảo sát	Microsoft Forms
Thang đo	Likert 5 mức

Kết quả khảo sát phản ánh đánh giá của sinh viên ngay sau khi tham gia Coaching, do đó có khả năng ghi nhận tương đối đầy đủ trải nghiệm và những thay đổi ban đầu về nhận thức, hành động cũng như cảm nhận về giá trị của chương trình.

3.2. Kết quả đánh giá hiệu quả hoạt động Coaching 1:1

Kết quả phân tích cho thấy hoạt động Coaching 1:1 được sinh viên đánh giá tích cực trên cả bốn nhóm chỉ số gồm trải nghiệm, nhận thức, hành động và giá trị chương trình. Điểm trung bình của các nhóm đều đạt trên 4,0/5, thể hiện mức độ đồng thuận cao của sinh viên đối với hiệu quả của chương trình.

Bảng 2. Kết quả đánh giá theo bốn nhóm chỉ số

Nhóm chỉ số	Điểm trung bình
Trải nghiệm	**4,17**
Nhận thức	**4,13**
Hành động	**4,02**
Giá trị chương trình	**4,09**

Kết quả cho thấy cả bốn nhóm chỉ số đều có điểm trung bình trên 4,0, phản ánh sinh viên đánh giá tích cực đối với hoạt động Coaching 1:1 ở nhiều khía cạnh khác nhau.

Trong bốn nhóm chỉ số, trải nghiệm đạt điểm trung bình cao nhất (4,17/5). Kết quả này cho thấy sinh viên nhìn nhận tích cực về quá trình Coaching ngay từ trải nghiệm ban đầu. Các tiêu chí như được lắng nghe, được tôn trọng, cảm thấy an toàn khi chia sẻ và được hỗ trợ nhìn nhận vấn đề rõ ràng đều nhận được mức đánh giá cao. Điều này phản ánh môi trường Coaching đã tạo được sự tin cậy và khuyến khích sinh viên cởi mở chia sẻ những khó khăn trong học tập cũng như cuộc sống.

Nhóm nhận thức đạt điểm trung bình 4,13/5, đứng thứ hai trong bốn nhóm chỉ số. Sau buổi Coaching, phần lớn sinh viên cho biết các em hiểu rõ hơn về điểm mạnh của bản thân, nhận diện được những khó khăn đang gặp phải, đồng thời xác định rõ hơn mục tiêu học tập và định hướng nghề nghiệp. Kết quả này cho thấy Coaching không chỉ giúp sinh viên giải quyết vấn đề trước mắt mà còn hỗ trợ quá trình tự nhận thức – một năng lực quan trọng trong học tập và phát triển nghề nghiệp.

Nhóm giá trị chương trình đạt điểm trung bình 4,09/5. Sinh viên đánh giá Coaching 1:1 là hoạt động cần thiết và có ý nghĩa đối với quá trình học tập tại nhà trường. Nhiều em mong muốn tiếp tục tham gia các buổi Coaching trong thời gian tới, cho thấy chương trình không chỉ tạo được sự hài lòng mà còn hình thành nhu cầu được đồng hành lâu dài. Đây là một tín hiệu tích cực đối với việc phát triển các mô hình hỗ trợ cá nhân trong giáo dục nghề nghiệp.

Mặc dù có điểm trung bình thấp nhất trong bốn nhóm, hành động vẫn đạt 4,02/5, thể hiện mức đánh giá tích cực của sinh viên. Sau Coaching, đa số sinh viên xác định được việc cần làm, xây dựng kế hoạch hành động và sẵn sàng thay đổi để đạt mục tiêu học tập. Tuy nhiên, so với nhóm trải nghiệm và nhận thức, mức điểm của nhóm hành động thấp hơn cho thấy việc chuyển hóa từ nhận thức sang hành động vẫn cần thêm thời gian và sự đồng hành liên tục. Đây cũng là đặc điểm thường gặp trong các chương trình phát triển cá nhân, khi sự thay đổi về hành vi thường diễn ra chậm hơn so với sự thay đổi về nhận thức.

Nhìn tổng thể, sự chênh lệch điểm trung bình giữa các nhóm chỉ số không lớn (dao động từ 4,02 đến 4,17), phản ánh tác động tương đối đồng đều của hoạt động Coaching trên nhiều khía cạnh. Kết quả này cho thấy Coaching 1:1 không chỉ tạo ra trải nghiệm tích cực mà còn góp phần nâng cao nhận thức, thúc đẩy hành động và giúp sinh viên nhìn nhận rõ hơn giá trị của hoạt động đồng hành cá nhân trong quá trình học tập.

3.3. Tổng hợp kết quả nghiên cứu

Kết quả khảo sát bước đầu cung cấp bằng chứng thực nghiệm về hiệu quả của hoạt động Coaching 1:1 đối với sinh viên giáo dục nghề nghiệp tại FPT PolySchool. Trong bốn nhóm chỉ số, trải nghiệm là yếu tố được đánh giá cao nhất, cho thấy việc xây dựng môi trường lắng nghe, tôn trọng và không phán xét đóng vai trò nền tảng của quá trình Coaching. Trên nền tảng đó, Coaching góp phần nâng cao năng lực tự nhận thức của sinh viên, giúp các em xác định rõ mục tiêu và định hướng phát triển cá nhân.

Đồng thời, kết quả cũng cho thấy quá trình chuyển hóa từ nhận thức sang hành động tuy đã được hình thành nhưng vẫn là khía cạnh cần tiếp tục được củng cố thông qua các hoạt động theo dõi sau Coaching, hỗ trợ thực hiện kế hoạch và kết nối với cố vấn học tập hoặc giảng viên. Điều này gợi ý rằng hiệu quả của Coaching sẽ được phát huy tốt hơn khi được triển khai như một quá trình đồng hành liên tục thay vì chỉ dừng lại ở một buổi làm việc riêng lẻ.

Tổng thể, các kết quả thu được phù hợp với mục tiêu nghiên cứu và là cơ sở để tiếp tục phân tích, đối chiếu với các nghiên cứu trước đây trong phần thảo luận, đồng thời đề xuất các giải pháp phát triển hoạt động Coaching trong giáo dục nghề nghiệp.

IV. THẢO LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy hoạt động Coaching 1:1 được sinh viên FPT PolySchool đánh giá tích cực trên cả bốn nhóm chỉ số gồm trải nghiệm, nhận thức, hành động và giá trị chương trình. Điều này cho thấy Coaching không chỉ tạo ra sự hài lòng trong quá trình tham gia mà còn góp phần thúc đẩy sự thay đổi về nhận thức và định hướng hành động của người học. Đặc biệt, việc tất cả các nhóm chỉ số đều đạt điểm trung bình trên 4,0 phản ánh tính khả thi của mô hình Coaching 1:1 khi triển khai trong bối cảnh giáo dục nghề nghiệp.

Kết quả này phù hợp với quan điểm của van Nieuwerburgh (2012), cho rằng Coaching trong giáo dục là quá trình đồng hành giúp người học phát huy năng lực tự nhận thức, tự chịu trách nhiệm và chủ động xây dựng mục tiêu phát triển. Khác với hình thức tư vấn truyền thống, Coaching không đưa ra lời khuyên trực tiếp mà tạo điều kiện để người học tự phân tích vấn đề và lựa chọn giải pháp phù hợp. Chính đặc điểm này giúp sinh viên phát triển năng lực tự học, tự điều chỉnh và khả năng ra quyết định – những năng lực được xem là nền tảng của giáo dục hiện đại.

Một kết quả đáng chú ý của nghiên cứu là nhóm trải nghiệm được đánh giá cao nhất trong bốn nhóm chỉ số. Điều này cho thấy yếu tố tạo dựng môi trường lắng nghe, tôn trọng và không phán xét có ý nghĩa quan trọng đối với hiệu quả của hoạt động Coaching. Khi cảm thấy an toàn để chia sẻ, sinh viên sẵn sàng nhìn nhận những khó khăn của bản thân và cởi mở hơn trong việc tìm kiếm giải pháp. Đây cũng là tiền đề để hình thành sự thay đổi về nhận thức và hành động trong các giai đoạn tiếp theo của quá trình Coaching.

Nghiên cứu cũng cho thấy sự chuyển biến tích cực về nhận thức và hành động của sinh viên sau Coaching. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Grant (2003), trong đó Coaching góp phần nâng cao khả năng thiết lập mục tiêu và tăng động lực thực hiện mục tiêu của người học. Tuy nhiên, mức độ thay đổi về hành động thấp hơn so với trải nghiệm và nhận thức, cho thấy việc chuyển hóa nhận thức thành hành vi cần có thêm thời gian và sự đồng hành liên tục. Điều này gợi ý rằng Coaching nên được triển khai theo chuỗi nhiều phiên hoặc kết hợp với hoạt động cố vấn học tập để hỗ trợ sinh viên duy trì kế hoạch hành động sau mỗi buổi làm việc.

Một điểm nổi bật của nghiên cứu là việc sử dụng bốn nhóm chỉ số "Trải nghiệm – Nhận thức – Hành động – Giá trị" để đánh giá hiệu quả của hoạt động Coaching. Kết quả cho thấy bốn nhóm chỉ số có mối liên hệ logic với nhau, phản ánh quá trình phát triển của người học từ trải nghiệm ban đầu đến sự thay đổi về nhận thức, hình thành hành động và cảm nhận giá trị của chương trình. Mặc dù nghiên cứu chưa thực hiện các phân tích thống kê về mối quan hệ giữa các nhóm chỉ số, kết quả mô tả bước đầu cho thấy đây là một khung đánh giá phù hợp với bối cảnh giáo dục nghề nghiệp và có thể được tiếp tục kiểm chứng trong các nghiên cứu tiếp theo.

Kết quả nghiên cứu bước đầu cho thấy Coaching 1:1 có tiềm năng trở thành một thành tố quan trọng trong hệ thống hỗ trợ sinh viên tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp. Khi được triển khai một cách bài bản, Coaching không chỉ giúp sinh viên giải quyết những khó khăn trước mắt mà còn góp phần phát triển năng lực tự chủ, khả năng học tập suốt đời và tinh thần chủ động trước những thay đổi của môi trường nghề nghiệp. Trong bối cảnh giáo dục đang chuyển mạnh sang mô hình lấy người học làm trung tâm và tăng cường giáo dục trải nghiệm, việc kết hợp Coaching với cố vấn học tập, tư vấn tâm lý, hướng nghiệp và các hoạt động trải nghiệm sẽ góp phần xây dựng một hệ sinh thái hỗ trợ toàn diện, đáp ứng tốt hơn nhu cầu phát triển của sinh viên.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu bước đầu cung cấp bằng chứng thực nghiệm về hiệu quả của hoạt động Coaching 1:1 đối với động lực học tập và sự phát triển bản thân của sinh viên tại FPT PolySchool. Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên đánh giá tích cực đối với hoạt động Coaching trên cả bốn nhóm chỉ số gồm trải nghiệm, nhận thức, hành động và giá trị

chương trình, phản ánh khả năng hỗ trợ người học phát triển từ việc nâng cao nhận thức đến hình thành định hướng hành động và ghi nhận giá trị của quá trình đồng hành.

Nghiên cứu bước đầu đề xuất khung đánh giá hiệu quả hoạt động Coaching 1:1 dựa trên bốn nhóm chỉ số "Trải nghiệm – Nhận thức – Hành động – Giá trị". Khung đánh giá này phù hợp với đặc điểm của giáo dục nghề nghiệp, đồng thời có thể được sử dụng như một công cụ tham khảo trong việc thiết kế, triển khai và đánh giá các chương trình Coaching dành cho sinh viên. Kết quả nghiên cứu cũng bổ sung thêm bằng chứng thực nghiệm về vai trò của Coaching trong bối cảnh giáo dục nghề nghiệp tại Việt Nam – lĩnh vực hiện còn tương đối ít nghiên cứu.

Từ những kết quả đạt được, nghiên cứu đề xuất các cơ sở giáo dục nghề nghiệp xem xét phát triển Coaching 1:1 như một hoạt động hỗ trợ thường xuyên, kết hợp với công tác cố vấn học tập, hướng nghiệp và giáo dục trải nghiệm nhằm góp phần nâng cao chất lượng hỗ trợ sinh viên. Trong thời gian tới, các nghiên cứu có thể mở rộng quy mô mẫu, thực hiện trên nhiều cơ sở giáo dục nghề nghiệp và theo dõi sự thay đổi của người học trong thời gian dài để đánh giá đầy đủ hơn tác động của Coaching đối với kết quả học tập và sự phát triển cá nhân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội. (2014). Luật Giáo dục nghề nghiệp (Luật số 74/2014/QH13). Nhà xuất bản Lao động.

Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. Social Behavior and Personality: An International Journal, 31(3), 253–264.

Kolb, D. A. (2015). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development (2nd ed.). Pearson Education.

Nguyễn Công Khanh. (2018). Tâm lý học giáo dục. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.

Nguyễn Đức Chính. (2019). Đổi mới phương pháp giáo dục theo định hướng phát triển năng lực người học. Tạp chí Giáo dục, 461, 1–5.

Passmore, J., & Brown, H. (2009). Coaching non-adult students for enhanced examination performance: A longitudinal study. Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice, 2(1), 54–64.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology, 61, Article 101860.

van Nieuwerburgh, C. (2012). Coaching in Education: Getting Better Results for Students, Educators and Parents. Karnac Books.

Whitmore, J. (2017). Coaching for Performance: The Principles and Practice of Coaching and Leadership (5th ed.). Nicholas Brealey Publishing.

Tổng cục Giáo dục nghề nghiệp. (2022). Báo cáo thường niên Giáo dục nghề nghiệp Việt Nam 2022. Nhà xuất bản Lao động.