

PHÁT TRIỂN TỰ ĐIỀU CHỈNH BẢN THÂN THEO ĐẶC ĐIỂM NGHỀ NGHIỆP QUÂN SỰ CỦA HỌC VIÊN Ở CÁC HỌC VIỆN, TRƯỜNG SĨ QUAN QUÂN ĐỘI HIỆN NAY

Trương Văn Luyện

Học viện Chính trị, Hà Nội, Việt Nam

*Tác giả liên hệ: Trương Văn Luyện, e-mail: mtctruongluyen@gmail.com

Ngày nhận bài: 2/2/2026. Ngày sửa bài: 9/5/2026. Ngày nhận đăng: 24/8/2026.

Tóm tắt. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục và xây dựng quân đội tinh, gọn, mạnh, việc phát triển tự điều chỉnh bản thân cho học viên quân sự có ý nghĩa quan trọng. Nghiên cứu nhằm làm rõ cơ sở lý luận, xây dựng mô hình và đánh giá thực trạng tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên. Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi trên 509 mẫu khách thể với các phân tích thống kê. Kết quả cho thấy mức độ tự điều chỉnh theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên ở mức trung bình, tiệm cận khá phù hợp (ĐTB (Mean)=3,27); trong đó tự điều chỉnh thái độ, hành vi học tập cao nhất (ĐTB=3,45); tự kiểm soát và đấu tranh với biểu hiện lệch chuẩn thấp nhất (ĐTB=3,19); có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ tự điều chỉnh bản thân của học viên giữa các năm đào tạo, theo hướng tăng dần ở các năm cuối. Các biểu hiện có tương quan chặt chẽ ($r=0,763-0,815$; $p < 0,01$), phản ánh cấu trúc thống nhất của tự điều chỉnh bản thân. Nghiên cứu góp phần bổ sung cơ sở lý luận và thực tiễn để đề xuất các biện pháp phát triển tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên hiện nay.

Từ khóa: tự điều chỉnh bản thân, học viên, đặc điểm nghề nghiệp quân sự.

DEVELOPING SELF-REGULATION AMONG CADETS IN RELATION TO MILITARY PROFESSIONAL CHARACTERISTICS AT MILITARY ACADEMIES AND OFFICER COLLEGES

Truong Van Luyen

Political Academy, Hanoi, Vietnam

*Corresponding author: Truong Van Luyen, e-mail: mtctruongluyen@gmail.com

Received February 2, 2026. Revised May 9, 2026. Accepted August 24, 2026.

Abstract. In the context of ongoing educational reform and the development of a streamlined and strong military, fostering self-regulation among military cadets is of significant importance. This study aims to clarify the theoretical basis, develop a research model, and assess the current state of self-regulation according to the characteristics of the military profession among cadets. The research employed a questionnaire survey with a sample of 509 participants and applied statistical analyses. The results indicate that the level of self-regulation was moderate, approaching a relatively high level (Mean: 3.27). Among the components, regulation of learning attitudes and behaviors scored the highest (Mean: 3.45), while self-control and resistance to deviant behaviors were the lowest (Mean: 3.19); there were statistically significant differences in the levels of self-regulation among cadets across different years of training, with an increasing trend in senior years. The components are strongly correlated ($r = 0.763-0.815$; $p < 0.01$), reflecting a unified structure of self-regulation. The findings contribute to both theoretical and practical foundations for proposing measures to enhance self-regulation among cadets.

Keywords: self-regulation, cadets, military professional characteristics.

1. Mở đầu

Hiện nay, các học viện, trường sĩ quan quân đội đang tích cực đẩy mạnh đổi mới, tạo sự đột phá về chất lượng giáo dục và đào tạo nhằm thực hiện có hiệu quả phương châm “Chất lượng đào tạo của nhà trường là khả năng sẵn sàng chiến đấu của đơn vị”. Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy: “Học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội tốt nghiệp ra trường một số đồng chí chưa thích ứng nhanh với điều kiện, môi trường công tác mới” (Quân ủy Trung ương, 2022). Trong đó, một bộ phận học viên có biểu hiện nhận thức về nghề nghiệp quân sự thiếu rõ ràng và ổn định; có tư tưởng so sánh giữa các ngành nghề; thái độ lười học, ngại rèn luyện; thiếu bản lĩnh khi đối diện với khó khăn, thử thách;... dẫn đến không yên tâm công tác, xin ra quân, lưu ban, không đủ điều kiện tốt nghiệp (Bộ Tổng tham mưu, 2024, 2025). Vì vậy, nghiên cứu phát triển tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên ở các học viện, trường sĩ quan quân đội góp phần khắc phục những hạn chế nêu trên là rất ý nghĩa, cấp thiết hiện nay.

Trong lĩnh vực giáo dục, các nghiên cứu trên thế giới có xu hướng nhấn mạnh tự điều chỉnh như một năng lực cốt lõi quyết định hiệu quả học tập. Người học có khả năng tự phát hiện sai lệch, tự đánh giá và điều chỉnh hành vi theo chuẩn mực. Điều này phản ánh rõ tính chủ động và tự ý thức trong quá trình học tập (Seli & Dembo, 2019). Tuy nhiên, cách tiếp cận này thiên về khía cạnh nhận thức cá nhân, trong khi chưa chú trọng đầy đủ đến các yếu tố bối cảnh và áp lực môi trường. Tiếp cận theo hướng hành vi, tự điều chỉnh cụ thể hóa qua các biểu hiện: “(1) hành vi định hướng mục tiêu; (2) tuân theo các chiến lược cụ thể nhằm đạt được mục đích đã đề ra; (3) điều chỉnh con đường hoặc hành vi của bản thân để tối ưu hóa kết quả đạt được (trong trường hợp của người học chính là kết quả học tập)” (Rita & nnk, 2023, tr. 218). Cách tiếp cận này giúp lượng hóa và nhận diện rõ hơn các biểu hiện của tự điều chỉnh, nhưng lại có xu hướng giản lược chiều sâu tâm lý bên trong. Trong hoạt động nghề nghiệp, các nghiên cứu chỉ ra: tự điều chỉnh đóng vai trò như một cơ chế trung tâm giúp cá nhân định hướng, giám sát và điều chỉnh hành vi làm việc thông qua các hệ thống phản hồi đa cấp độ, qua đó nâng cao hiệu suất và khả năng thích nghi với môi trường nghề nghiệp (Lord & nnk, 2010). Những cá nhân có năng lực tự điều chỉnh tốt thường chủ động học hỏi và điều chỉnh chiến lược làm việc, qua đó đạt hiệu quả bền vững hơn (Schunk, 2018). Ngoài ra, một số nghiên cứu coi tự điều chỉnh như một nguồn lực tâm lý giúp cá nhân kiểm soát trạng thái, hành vi và cách ứng phó với stress trong công việc, nâng cao hiệu quả, sự hài lòng với nghề nghiệp, góp phần phát triển cá nhân (Titova, 2020). Tuy nhiên, các nghiên cứu này chủ yếu tập trung vào hiệu quả cá nhân, trong khi chưa khai thác sâu mối liên hệ giữa tự điều chỉnh trong môi trường có tổ chức và đặc thù nghề nghiệp.

Ở Việt Nam, một số nghiên cứu cũng đã khẳng định, tự điều chỉnh trong học tập là quá trình sinh viên chủ động kiểm soát nhận thức, động cơ và hành vi nhằm nâng cao hiệu quả học tập của mình (Ngô & nnk, Cao, 2025). Tuy nhiên, các nghiên cứu chủ yếu tiếp cận ở góc độ giáo dục đại học nói chung. Trong quân đội, một số công trình đã đề cập đến sự hình thành và phát triển định hướng giá trị, thái độ nghề nghiệp quân sự của học viên quân sự (Nguyễn, 2008; Lê, 2024). Mặc dù vậy, vấn đề tự điều chỉnh với tư cách là cấu thành của tự ý thức nghề nghiệp quân sự vẫn chưa được đề cập nghiên cứu. Đây là khoảng trống trong Tâm lý học quân sự. Do đó, từ cơ sở các nghiên cứu trên quốc tế và trong nước cần làm rõ hơn mô hình, cơ chế và biểu hiện tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên ở các học viện, trường sĩ quan quân đội.

Cho đến nay chưa có công trình nào nghiên cứu trực tiếp, chuyên sâu về tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên quân sự. So với các công trình trước đó, bài báo này mang tính thời sự và có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc đối với công tác giáo dục và đào tạo ở các học viện, trường sĩ quan quân đội. Bài báo đã trả lời ba câu hỏi: tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự là gì? Mức độ biểu hiện? Biện pháp giải quyết vấn đề đặt ra? Như vậy, bài báo thể hiện ở những điểm mới sau: (1) Xây dựng mô hình tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự gắn với đặc thù quá trình đào tạo sĩ quan trong quân đội; (2) phân tích thực trạng mức độ các biểu hiện thông qua các phương pháp nghiên cứu định lượng;

(3) đề xuất các biện pháp phát triển tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên ở các học viện, trường sĩ quan quân đội hiện nay.

2. Cơ sở lí luận và mô hình nghiên cứu

2.1. Đặc điểm nghề nghiệp quân sự

Trên thế giới, nghiên cứu nghề nghiệp quân sự được chỉ ra là lĩnh vực rất rộng lớn, bao gồm các ngành như: chỉ huy, kỹ thuật, hàng không, cơ khí, vũ khí, hậu cần và nhiều lĩnh vực khác; có ba đặc điểm chính: (1) chuyên môn; (2) trách nhiệm; (3) tính tập thể và “Nghề nghiệp quân sự đòi hỏi sự nghiên cứu và đào tạo toàn diện, phát triển các kỹ năng trí tuệ quan trọng như tổ chức lực lượng, lập kế hoạch hoạt động, thực hiện và chỉ huy nhiệm vụ” (Huntington, 1981, tr. 11).

Ở Việt Nam, Lê (2024) chỉ ra: “nghề nghiệp quân sự là một loại nghề nghiệp đặc biệt trong xã hội, loại nghề nghiệp hoạt động chủ yếu thực hiện nhiệm vụ sẵn sàng chiến đấu và chiến đấu nhằm bảo vệ Tổ quốc, giữ vững an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội, bảo vệ thành quả lao động và tạo điều kiện chính trị - xã hội thuận lợi cho các hoạt động khác của nhân dân” (Lê, 2024, tr. 57).

Từ lí luận và thực tiễn hoạt động quân sự hiện nay, có thể khái quát một số đặc điểm nghề nghiệp quân sự gắn với cương vị học viên ở các học viện, trường sĩ quan quân đội như sau:

Nghề nghiệp quân sự của học viên ở các học viện, trường sĩ quan quân đội là lĩnh vực đặc thù, trong môi trường đào tạo có tính tổ chức, kỷ luật nghiêm ngặt, gắn chặt với thực tiễn sẵn sàng chiến đấu, nhằm thực hiện mục tiêu đào tạo người sĩ quan có bản lĩnh chính trị vững vàng, ý thức tổ chức kỷ luật, phát triển năng lực toàn diện về tư duy chiến lược, năng lực lãnh đạo, chỉ huy bộ đội, năng lực sáng tạo, thích ứng nhanh với nhiều hình thức tác chiến mới, phức tạp và tác phong công tác khoa học. Đồng thời, trong điều kiện chiến tranh công nghệ cao và tác chiến đa nhiệm, nghề nghiệp quân sự đặt ra yêu cầu với học viên trên cương vị sĩ quan tương lai phải làm chủ vũ khí, trang bị kỹ thuật hiện đại, hiểu biết sâu về tác chiến điện tử, không gian mạng và các hình thức chiến tranh phi truyền thống; khả năng ra quyết định nhanh, chính xác; tổ chức và điều hành lực lượng hiệu quả trong tác chiến hiệp đồng quân, binh chủng. Cùng với đó, quá trình chuyển đổi số trong quân đội cũng yêu cầu cao khả năng khai thác, vận hành các hệ thống thông tin chỉ huy điều hành hiện đại, khả năng ứng dụng công nghệ mới như trí tuệ nhân tạo, dữ liệu lớn trong huấn luyện và tác chiến; khả năng nghiên cứu khoa học, cải tiến kỹ thuật và vận dụng linh hoạt tri thức vào thực tiễn công tác. Ngoài ra, nghề nghiệp quân sự còn thể hiện sự chuẩn mực theo những giá trị cao đẹp “Bộ đội Cụ Hồ” mà không nghề nào có được. Như vậy, những đặc điểm nghề nghiệp quân sự đã đặt ra yêu cầu đào tạo đội ngũ cán bộ, sĩ quan quân đội hiện nay toàn diện hơn về chính trị tư tưởng, đạo đức, năng lực chuyên môn, năng lực chỉ huy điều hành, năng lực số và nghiên cứu khoa học, trình độ ngoại ngữ, tư duy sáng tạo, phương pháp, tác phong công tác tốt đáp ứng chủ trương xây dựng quân đội cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, hiện đại.

2.2. Cơ sở lí luận về tự điều chỉnh bản thân

Trong tâm lí học, tự điều chỉnh bản thân trong hoạt động học tập, nghề nghiệp được tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau, nội hàm mang tính phức hợp và đa chiều. Cụ thể:

Thứ nhất, tiếp cận Tâm lí học phương Tây, tự điều chỉnh của người học là khả năng kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc và hành vi nhằm thích ứng hiệu quả với môi trường học tập. Những người học có khả năng điều chỉnh tốt thường thể hiện mức độ tập trung cao hơn, kiểm soát hành vi tốt hơn và có khả năng hoàn thành nhiệm vụ học tập hiệu quả hơn (Vaughn, 2014). Học tập tự điều chỉnh là quá trình người học chủ động kiểm soát các khía cạnh nhận thức, động cơ và hành vi trong suốt quá trình học tập, thông qua các hoạt động như đặt mục tiêu, lập kế hoạch, theo dõi tiến trình và tự đánh giá kết quả (Winardi, 2024). Theo hướng này có thể xác định biểu hiện tự điều chỉnh bản thân thông qua thái độ, hành vi học tập, rèn luyện, công tác của học viên.

Thứ hai, tiếp cận Tâm lí học Nga, các nghiên cứu tự điều chỉnh ở chiều sâu hơn về cơ chế nội tại và giá trị cá nhân: “Tự điều chỉnh là một hình thức điều chỉnh hành vi, nảy sinh từ kết quả

tự nhận thức và thái độ cảm xúc – giá trị đối với bản thân. Sự điều chỉnh này được thể hiện ở tất cả các giai đoạn của hành vi, từ những yếu tố mang tính thúc đẩy ban đầu cho đến khâu đánh giá hiệu quả cuối cùng. Hình thức cao nhất của tự điều chỉnh hành vi dựa trên cơ sở tự đánh giá, chính là thái độ sáng tạo đối với bản thân, được biểu hiện ở khát vọng thay đổi, hoàn thiện mình và hiện thực hóa khát vọng đó” (Minyurova, 2013, tr. 22). Ngoài ra, tự điều chỉnh mang tính tuần hoàn và có cấu trúc: “Tự điều chỉnh là một quá trình tinh thần được tổ chức có hệ thống thúc đẩy, duy trì và quản lý tất cả các loại và hình thức hoạt động bên ngoài và bên trong nhằm đạt được các mục tiêu đã xác định. Sự tự điều chỉnh có tính chất tuần hoàn; nó nhất thiết phải bao gồm bao gồm các thành phần như mục đích của hoạt động, thu thập và phân tích thông tin về các điều kiện mà hoạt động sẽ được thực hiện, quyết định bản chất của các hành động cần thiết để đạt được mục tiêu, lựa chọn chương trình hành động và thực hiện nó” (Dyachenko, 2020, tr. 178). Vận dụng các quan điểm này vào nghiên cứu có thể xác định được các biểu hiện tự điều chỉnh: tự xây dựng kế hoạch thực hiện mục tiêu nghề nghiệp; tự hoàn thiện nhân cách theo đặc điểm nghề nghiệp.

Thứ ba, tiếp cận tự điều chỉnh trong hoạt động nghề nghiệp, một số nghiên cứu đều thống nhất: tự điều chỉnh là năng lực cốt lõi đảm bảo hiệu quả và tính ổn định của hành vi nghề nghiệp, giúp cá nhân kiểm soát cảm xúc, thích ứng với áp lực, chủ động học hỏi và duy trì sự phát triển bền vững trong công việc (Lord và nnk, 2010; Schunk, 2018; Titova, 2020). Kế thừa hướng này có thể xác định biểu hiện tự điều chỉnh: tự kiểm soát, đấu tranh với lệch chuẩn, sai trái ở bản thân; tự giáo dục, rèn luyện phẩm chất đạo đức nghề nghiệp.

2.3. Mô hình nghiên cứu các biểu hiện tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên

Như vậy, các tác giả trên thế giới và trong nước đã nghiên cứu rất sâu sắc và đầy đủ về tự điều chỉnh bản thân trong học tập và nghề nghiệp. Kế thừa các hướng tiếp cận đã chỉ ra, trong nghiên cứu này có thể đi đến quan niệm rằng: *Tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự là quá trình học viên chủ động kiểm soát, điều chỉnh suy nghĩ, thái độ và hành vi phù hợp với các đặc điểm nghề nghiệp quân sự, nhằm thực hiện tốt nhiệm vụ tại nhà trường và phát triển nhân cách người cán bộ, sĩ quan tương lai.*

Theo đó, tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự là quá trình học viên dựa trên tự nhận thức đúng về bản thân và nghề nghiệp quân sự để tự đánh giá, định hướng và điều chỉnh thái độ, hành vi trong học tập, rèn luyện và công tác phù hợp với yêu cầu, chuẩn mực, điều kiện và mục tiêu nghề nghiệp quân sự. Đây vừa là cấu thành của tự ý thức nghề nghiệp quân sự, vừa là kỹ năng quan trọng giúp học viên hoàn thiện, phát triển nhân cách bản thân, hướng tới đáp ứng đặc điểm nghề nghiệp và chủ trương xây dựng quân đội trong tình hình hiện nay.

Từ cơ sở lý luận, phân tích nội hàm khái niệm, tác giả xác định 5 biểu hiện của tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự trong mô hình nghiên cứu gồm: (1) Tự xây dựng kế hoạch thực hiện mục tiêu nghề nghiệp quân sự; (2) Tự điều chỉnh thái độ thực hiện nhiệm vụ ở nhà trường; (3) Tự điều chỉnh hành vi học tập, nghiên cứu khoa học và các hoạt động công tác ở nhà trường; (4) Tự kiểm soát, đấu tranh với những biểu hiện lệch chuẩn, sai trái ở bản thân; (5) Tự hoàn thiện nhân cách người cán bộ, sĩ quan cách mạng tương lai. Mỗi biểu hiện trong mô hình được cụ thể hóa bởi các chỉ báo. Các chỉ báo này là cơ sở xây dựng bộ câu hỏi để thu thập thông tin về từng biểu hiện tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên.

3. Phương pháp nghiên cứu

Mẫu khách thể nghiên cứu khảo sát: Nhằm bảo đảm tính đại diện và khách quan cho dữ liệu nghiên cứu, chúng tôi đã khảo sát 509 mẫu khách thể từ 5 học viện, trường sĩ quan quân đội. Những khách thể đều tự nguyện tham gia vào nghiên cứu. Sự phân bố khách thể nghiên cứu được trình bày lần lượt ở Bảng 1.

Công cụ nghiên cứu: là bảng hỏi để thu thập dữ liệu định lượng theo 5 biểu hiện của tự điều chỉnh bản thân bằng 20 câu hỏi.

Bảng 1. Mô tả mẫu khách thể nghiên cứu (N=509)

Trường Khách thể		Trường Sĩ quan Lục quân 1		Trường Sĩ quan Chính trị		Học viện Kỹ thuật quân sự		Học viện Phòng không không quân		Học viện Hải quân		Tổng	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Phân bố		87	22,8	94	24,6	74	19,4	65	17	62	16,2	382	100
Học viên (Năm đào tạo)	1	22	25,4	24	25,5	19	25,7	16	24,6	15	24,2	96	25,2
	2	23	26,4	24	25,5	19	25,7	16	24,6	16	25,8	98	25,6
	3	21	24,1	23	24,5	18	24,3	17	26,2	15	24,2	94	24,6
	4	21	24,1	23	24,5	18	24,3	16	24,6	16	25,8	94	24,6
Cán bộ, giảng viên		29	22,9	26	20,5	23	18	24	18,9	25	19,7	127	100
Tổng số mẫu khách thể nghiên cứu												509	

Các thang đo được xây dựng theo dạng thang đo Likert 5 mức độ (1 = Không phù hợp, 2 = Ít phù hợp, 3 = Trung bình, 4 = Khá phù hợp, 5 = Rất phù hợp) cho mỗi câu hỏi. Tương ứng với khoảng thang đo này, các mức độ được quy ước trong nghiên cứu như sau: Không phù hợp: $1 \leq M \leq 1,8$; Ít phù hợp: $1,8 < M \leq 2,6$; Trung bình: $2,6 < M \leq 3,4$; Khá phù hợp: $3,4 < M \leq 4,2$; Rất phù hợp: $4,2 < M \leq 5$. Ngoài ra, bảng hỏi còn có câu hỏi về tần suất tự điều chỉnh bản thân trong quá trình thực hiện nhiệm vụ (luôn luôn, thường xuyên, thỉnh thoảng, ít khi, chưa bao giờ) và các thông tin về nhân khẩu học gồm: nhà trường, năm học của học viên, cương vị công tác. Bảng hỏi sau khi thiết kế được gửi cho 2 chuyên gia góp ý hiệu chỉnh về nội dung và cách diễn đạt trước khi khảo sát chính thức.

Kết quả kiểm định độ tin cậy của thang đo cho thấy, giá trị hệ số C'sA của các tiểu thang đo đều đạt mức độ tin cậy cao (C'sA từ 0,814 đến 0,886). Ngoài ra, phân tích chi tiết các biến cho thấy giá trị tương quan biến tổng (Corrected Item-Total Correlation) của tất cả các biến đều đạt giá trị $> 0,3$ nên không có biến nào bị loại. Không có hệ số Cronbach's Alpha if Item Deleted của các biến quan sát lớn hơn hệ số Cronbach Alpha chung của các tiểu thang đo. Như vậy, tất cả các biến quan sát đều đảm bảo giá trị tin cậy phù hợp cho kiểm định độ tin cậy của thang đo tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự. Bên cạnh đó, kết quả phân tích nhân tố khám phá (EFA) cho thấy dữ liệu nghiên cứu đạt độ tin cậy và phù hợp cao cho phân tích, với chỉ số KMO = 0,829 ($> 0,8$) và kiểm định Bartlett có ý nghĩa thống kê (Sig. = 0,000), khẳng định các biến quan sát có tương quan chặt chẽ và thích hợp để rút trích nhân tố. Phân tích trích được 5 nhân tố với tổng phương sai giải thích đạt 69,01%, cho thấy mô hình có khả năng giải thích tốt cấu trúc dữ liệu. Các hệ số tải nhân tố sau xoay đều đạt giá trị chấp nhận ($> 0,5$), thể hiện sự hội tụ rõ ràng của các biến quan sát vào từng nhân tố.

Phân tích dữ liệu: Sử dụng phần mềm SPSS phiên bản 26.0 để thực hiện các phép toán thống kê như: phân tích độ tin cậy Cronbach's Alpha (C'sA) để xác định độ tin cậy của các biến trong từng tiểu thang đo; phân tích nhân tố khám phá (EFA) để xác định tính giá trị của tất cả các thang đo; giá trị trung bình đạt được của từng nhóm mệnh đề, nhóm khách thể; độ lệch chuẩn dùng để mô tả mức độ tập trung hay sự phân tán các câu trả lời của mẫu; phép phân tích phương sai một yếu tố: One – way ANOVA (F), sử dụng thuật toán kiểm định sâu (Post Hoc Test) nhằm chỉ ra tính chất các mối quan hệ cụ thể và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê của từng cặp biến định danh được xem xét; phân tích tương quan Pearson giữa các biến của mô hình để xác định mức độ tương quan của từng nhóm biểu hiện.

4. Thực trạng tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên ở các học viện, trường sĩ quan quân đội hiện nay

4.1. Phân tích kết quả khảo sát tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên ở các học viện, trường sĩ quan quân đội hiện nay

Thu thập dữ liệu từ phiếu điều tra, chúng tôi khái quát kết quả ở các bảng sau:

Bảng 2. Tần suất học viên tự điều chỉnh bản thân trong quá trình thực hiện nhiệm vụ

Tần suất tự điều chỉnh	Luôn luôn	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Ít khi	Chưa bao giờ
Số lượng	30/382	79/382	168/382	57/382	48/382
Tỉ lệ (%)	7,85	20,68	43,98	14,92	12,27

Như vậy, tỉ lệ học viên có tần suất luôn luôn và thường xuyên tự điều chỉnh bản thân còn thấp (28,53%) tỉ lệ thỉnh thoảng tự điều chỉnh bản thân là rất cao (43,98%). Trong khi tỉ lệ ít khi và chưa bao giờ tự điều chỉnh bản thân (27,69%) còn khá nhiều. Kết quả này cho thấy, phần lớn học viên chưa có thói quen tự điều chỉnh bản thân trong quá trình học tập, tu dưỡng, rèn luyện và công tác. Điều đó phản ánh, không ít học viên chưa hình thành thói quen tự nhìn nhận bản thân, đối chiếu với mục tiêu đào tạo, yêu cầu nhiệm vụ để tự đánh giá chính mình. Coi kết quả tự đánh giá là cơ sở để điều chỉnh bản thân phù hợp với đặc điểm nghề nghiệp quân sự.

Bảng 3. Mức độ tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên

Tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên	Học viên			Cán bộ, giảng viên		
	ĐTB	ĐLC	TB	ĐTB	ĐLC	TB
Tự xây dựng kế hoạch thực hiện mục tiêu nghề nghiệp quân sự	3,27	0,614	3	3,23	0,547	4
Tự điều chỉnh thái độ thực hiện nhiệm vụ ở nhà trường	3,45	0,586	1	3,42	0,583	1
Tự điều chỉnh hành vi học tập, nghiên cứu khoa học và các hoạt động công tác ở nhà trường	3,34	0,561	2	3,31	0,657	2
Tự kiểm soát, đấu tranh với những biểu hiện lệch chuẩn, sai trái ở bản thân	3,19	0,657	5	3,15	0,662	5
Tự hoàn thiện nhân cách nhân cách người cán bộ, sĩ quan cách mạng tương lai	3,26	0,621	4	3,25	0,604	3
ĐTB chung	3,27	0,545		3,25	0,531	

Từ Bảng 3 có thể thấy rằng, các mặt biểu hiện tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên cơ bản ở mức trung bình (ĐTB: 3,19-3,34). Duy nhất chỉ có mặt “*Tự điều chỉnh thái độ thực hiện nhiệm vụ ở nhà trường*” được cả 2 khách thể đánh giá ở mức khá phù hợp (ĐTB: 3,42-3,45). Kết quả này cho thấy quá trình chuyển biến từ nhận thức thành thái độ và hành động còn có mặt hạn chế; tức là sự tích cực, chủ động, tự giác học tập, tu dưỡng, rèn luyện đáp ứng mục tiêu, yêu cầu giáo dục và đào tạo và đặc điểm nghề nghiệp quân sự chưa cao. ĐLC (độ lệch chuẩn) từ (0,547-0,657), phản ánh mức độ phân tán của các giá trị quan sát quanh giá trị trung bình ở mức thấp, các ý kiến đánh giá của người tham gia khảo sát có xu hướng tập trung và tương đối đồng nhất. Ngoài ra, TB (thứ bậc) về điểm trung bình ít có sự khác biệt. Điều này cho thấy các khách thể khảo sát có sự tương đồng tương đối trong đánh giá về biến nghiên cứu.

Phân tích Independent Samples T-test (2 nhóm khách thể) về tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên: Kết quả kiểm định Levene cho thấy Sig. = 0,579 ($> 0,05$), chứng tỏ phương sai giữa hai nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê; giả định về tính đồng nhất phương sai được đảm bảo. Kết quả kiểm định t cho thấy ($t = 0,373$; $p = 0,712 > 0,05$); giá trị trung bình theo đánh giá của nhóm cán bộ, giảng viên thấp hơn tự đánh giá của nhóm học viên với mức chênh lệch là -0,023. Khoảng tin cậy 95% của sai khác trung bình chứa giá trị 0, khẳng định không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa kết quả đánh giá của 2 nhóm khách thể.

Kết quả phân tích tương quan các biểu hiện tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên được thể hiện theo Bảng 4.

Kết quả phân tích tương quan Pearson cho thấy các biểu hiện của tự điều chỉnh bản thân có mối tương quan thuận và có ý nghĩa thống kê ở mức $p < 0,01$. Hệ số tương quan giữa các biểu hiện ($r=0,763 - 0,794$), phản ánh mức độ liên hệ khá chặt chẽ giữa các biểu hiện với nhau. Đáng

chú ý, các biểu hiện đều có tương quan cao với biến tổng “tự điều chỉnh bản thân” ($r=0,804 - 0,815$). Điều này cho thấy các thành phần có mức độ hội tụ tốt và cùng phản ánh một cấu trúc chung, không có nguy cơ đa cộng tuyến. Như vậy, kết quả vừa khẳng định mối liên hệ chặt chẽ giữa các biểu hiện, vừa cho thấy thang đo có độ tin cậy và giá trị hội tụ tốt, đồng thời vẫn duy trì được tính phân biệt cần thiết giữa các biểu hiện của tự điều chỉnh bản thân.

Bảng 4. Tương quan các biểu hiện tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên

Correlations							
		<i>Tự xây dựng kế hoạch</i>	<i>Tự điều chỉnh thái độ</i>	<i>Tự điều chỉnh hành vi</i>	<i>Tự kiểm soát, đấu tranh</i>	<i>Tự hoàn thiện nhân cách</i>	<i>Tự điều chỉnh bản thân</i>
Tự xây dựng kế hoạch	r	1	,765**	,786**	,763**	,787**	,804**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	509	509	509	509	509	509
Tự điều chỉnh thái độ	r	,765**	1	,794**	,772**	,774**	,805**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000
	N	509	509	509	509	509	509
Tự điều chỉnh hành vi	r	,786**	,794**	1	,775**	,768**	,809**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000
	N	509	509	509	509	509	509
Tự kiểm soát, đấu tranh	r	,763**	,772**	,775**	1	,775**	,815**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000
	N	509	509	509	509	509	509
Tự hoàn thiện nhân cách	r	,787**	,774**	,768**	,775**	1	,807**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000
	N	509	509	509	509	509	509
Tự điều chỉnh bản thân	r	,804**	,805**	,809**	,815**	,807**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	509	509	509	509	509	509

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

4.2. Kết quả so sánh mức độ tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên theo năm đào tạo

Để so sánh mức độ tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên theo năm đào tạo, chúng tôi sử dụng kiểm định One – Way ANOVA, kết quả thể hiện theo Bảng 5. Kết quả kiểm định Levene (Levene Sig. = 0,246 > 0,05) khẳng định phương sai giữa các nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Vì vậy, giả định về tính đồng nhất phương sai được đảm bảo, cho phép tiếp tục thực hiện các phân tích so sánh trung bình giữa các nhóm. Kết quả kiểm định Welch (Welch Sig. = 0,029 < 0,05) cho thấy có sự khác biệt điểm trung bình giữa các nhóm; tức là có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ tự điều chỉnh bản thân của học viên theo các năm học.

Bảng 5. So sánh mức độ tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên theo năm đào tạo

(I) Năm đào tạo	(J) Năm đào tạo	Mức chênh lệch ĐTB (I-J)	ĐTB	Chỉ số ý nghĩa			Kết luận
				Sig. Levene	Sig. Welch	Sig. Post Hoc Test	
	Năm thứ hai	-0,181	3,038	0,246	0,029	0,084	Không khác biệt
	Năm thứ ba	-0,349*				0,011	Có sự khác biệt

Năm thứ nhất	Năm thứ tư	-0,526*				0,002	Có sự khác biệt
Năm thứ hai	Năm thứ nhất	0,181	3,219			0,084	Không khác biệt
	Năm thứ ba	-0,168				0,079	Không khác biệt
	Năm thứ tư	-0,345*				0,016	Có sự khác biệt
Năm thứ ba	Năm thứ nhất	0,349*	3,387			0,011	Có sự khác biệt
	Năm thứ hai	0,168				0,079	Không khác biệt
	Năm thứ tư	-0,177				0,129	Không khác biệt
Năm thứ tư	Năm thứ nhất	0,526*	3,564			0,002	Có sự khác biệt
	Năm thứ hai	0,345*				0,016	Có sự khác biệt
	Năm thứ ba	0,177				0,129	Không khác biệt

Kết quả kiểm định sâu Post Hoc Test cho thấy, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự giữa nhóm học viên năm thứ nhất với năm thứ ba ($\text{Sig.}=0,011<0,05$) và với năm thứ tư ($\text{Sig.}=0,002<0,05$); giữa nhóm học viên năm thứ hai với năm thứ tư ($\text{Sig.}=0,016<0,05$). Điều này phản ánh quá trình phát triển tự điều chỉnh bản thân gắn liền với sự tích lũy về kiến thức, kinh nghiệm, kỹ năng; hình thành bản lĩnh, trí tuệ, cảm xúc, ý chí trong tiến trình giáo dục và đào tạo ở các nhà trường. Ở giai đoạn đầu, học viên chủ yếu làm quen với môi trường giáo dục và đào tạo, tự điều chỉnh bản thân còn ở mức thấp. Sang năm thứ ba và năm thứ tư, sau quá trình được giáo dục, rèn luyện trong điều kiện huấn luyện, thực tập, trải nghiệm thực tế, nên tự điều chỉnh bản thân được hoàn thiện hơn.

4.3. Thảo luận và biện pháp phát triển tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên ở các học viện, trường sĩ quan quân đội

4.3.1. Thảo luận kết quả nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy một bộ phận không nhỏ học viên (71,67%) chưa hình thành thói quen thường xuyên tự điều chỉnh bản thân trong quá trình học tập, công tác tại nhà trường. Mức độ tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên nhìn chung ở mức trung bình, tiệm cận mức khá phù hợp ($\text{ĐTB}=3,27$). Điều này phản ánh một thực tế là mặc dù học viên đã bước đầu hình thành được năng lực tự điều chỉnh, song quá trình chuyển hóa từ nhận thức nghề nghiệp thành thái độ và hành vi cụ thể vẫn còn hạn chế. Ngoài ra, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa học viên và cán bộ, giảng viên trong đánh giá về mức độ tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên ($t \approx 0,37$; $p > 0,05$). Mức chênh lệch trung bình giữa hai nhóm rất nhỏ và hệ số ảnh hưởng ở mức không đáng kể, cho thấy sự thống nhất cao và tương đồng trong nhận thức và đánh giá giữa các nhóm khách thể.

Kết quả phân tích tương quan cho thấy các biểu hiện của tự điều chỉnh có mối liên hệ chặt chẽ với nhau và cùng hội tụ vào một cấu trúc chung. Điều này cho thấy các khách thể có xu hướng đánh giá tương đối thống nhất giữa các biểu hiện của tự điều chỉnh bản thân, các yếu tố đều phát triển tương đối đồng đều và cùng góp phần hình thành tự điều chỉnh bản thân.

Đáng chú ý, kết quả so sánh theo năm đào tạo cho thấy mức độ tự điều chỉnh tăng dần từ năm thứ nhất đến năm thứ tư. Điều này phản ánh rõ tính quy luật của quá trình phát triển tự điều chỉnh gắn với tích lũy kinh nghiệm, tri thức và sự thích nghi với môi trường quân sự. Tuy nhiên, một số biểu hiện như tự kiểm soát và đấu tranh với lệch chuẩn, sai trái ở bản thân còn ở mức thấp cho thấy đây vẫn là mặt yếu trong tự điều chỉnh của học viên. Điều này đặt ra yêu cầu cần tăng cường các biện pháp giáo dục, rèn luyện học viên nhằm nâng cao khả năng làm chủ bản thân, phù hợp với đặc điểm nghề nghiệp quân sự có tính kỷ luật cao, áp lực lớn và yêu cầu nghiêm ngặt về bản lĩnh chính trị tư tưởng, phẩm chất đạo đức, trình độ năng lực của người sĩ quan tương lai.

4.3.2. Biện pháp phát triển tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên ở các học viện, trường sĩ quan quân đội hiện nay

** Thường xuyên tổ chức giáo dục, định hướng nghề nghiệp cho học viên trong quá trình giáo dục và đào tạo tại các học viện, trường sĩ quan:* Các chủ thể giáo dục cần đẩy mạnh giáo dục hệ giá trị, lí tưởng và động cơ nghề nghiệp; giúp học viên xác định mục tiêu và trách nhiệm nghề nghiệp rõ ràng. Đồng thời, đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tính tích cực, chủ động của người học, gắn giáo dục chính trị với đào tạo chuyên môn; kết hợp tư vấn tâm lí và phát huy vai trò nêu gương của cán bộ, giảng viên nhằm hình thành và phát triển tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự.

** Nâng cao tự nhận thức và tự đánh giá về bản thân và nghề nghiệp quân sự:* Biện pháp này dựa trên nghiên cứu của (Seli & Dembo, 2019) cho rằng, tự quan sát và tự đánh giá là khâu quan trọng của quá trình tự điều chỉnh; thông qua nhận biết, đánh giá những điểm mạnh, hạn chế và hiệu quả hoạt động của bản thân, cá nhân có cơ sở xác định mục tiêu, lựa chọn chiến lược, giám sát và điều chỉnh hành vi để đạt được kết quả mong muốn. Do vậy, cần giúp học viên nhận thức đúng về năng lực, phẩm chất, khả năng bản thân và đặc điểm nghề nghiệp quân sự; từ đó hình thành kĩ năng tự đánh giá khách quan thông qua các chuẩn mực nghề nghiệp và phản hồi từ cán bộ, giảng viên và đồng đội. Qua đó, phát triển kĩ năng tự điều chỉnh nhận thức, thái độ và hành vi theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự.

** Phát triển kĩ năng xác lập và cụ thể hóa mục tiêu nghề nghiệp quân sự:* Từ nghiên cứu của (Rita & nnk, 2023, tr. 218) có thể vận dụng trong hình thành cho học viên khả năng xác định mục tiêu nghề nghiệp rõ ràng, khả thi và cụ thể hóa thành các kế hoạch hành động theo từng giai đoạn học tập, rèn luyện. Trên cơ sở đó, hướng dẫn học viên chủ động xây dựng, điều chỉnh mục tiêu, nguồn lực, thời gian phù hợp với tiến trình đào tạo.

** Tăng cường tổ chức hoạt động thực tiễn rèn luyện kĩ năng kiểm soát, điều chỉnh thái độ và hành vi thực hiện nhiệm vụ phù hợp với đặc điểm nghề nghiệp quân sự:* Từ nghiên cứu của (Bandura, 1991), tự điều chỉnh được thực hiện thông qua quá trình tự quan sát, tự đánh giá hành vi theo những chuẩn mực và điều kiện thực tế, từ đó hình thành hành vi tự điều chỉnh. Do vậy cần đẩy mạnh tổ chức các hoạt động huấn luyện, diễn tập, thực tập gắn với thực tiễn nhằm phát triển khả năng kiểm soát cảm xúc, điều chỉnh hành vi và ý chí nghề nghiệp. Qua đó, giúp học viên chuyển hóa giá trị nghề nghiệp thành phẩm chất cá nhân và hoàn thiện nhân cách người sĩ quan.

** Nêu cao tính tích cực tự kiểm soát, tự đấu tranh với những biểu hiện lệch chuẩn, sai trái trong chính bản thân học viên và tác động tiêu cực từ môi trường xã hội:* Nâng cao khả năng tự nhận diện, tự phê bình và tự ngăn ngừa các biểu hiện lệch chuẩn, sai trái trong nhận thức, thái độ và hành vi. Đồng thời, tăng cường ý thức tự giác đấu tranh với tác động tiêu cực từ xã hội, góp phần củng cố phẩm chất, bản lĩnh và uy tín nghề nghiệp của học viên.

5. Kết luận

Nghiên cứu đã làm rõ tự điều chỉnh bản thân của học viên là khả năng thích ứng và làm chủ nhận thức, thái độ, hành vi trong quá trình đào tạo nghề nghiệp quân sự. Kết quả cho thấy tự điều chỉnh không phải là một phẩm chất tĩnh mà có sự biến đổi theo tiến trình đào tạo, qua đó khẳng định tính phát triển của nó trong môi trường sư phạm quân sự. Trên phương diện lí luận, nghiên cứu đã làm rõ khái niệm, mô hình tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự của học viên. Trên phương diện thực tiễn, kết quả nghiên cứu chỉ ra thực trạng và đề xuất các biện pháp giáo dục nhằm phát triển tự điều chỉnh bản thân theo đặc điểm nghề nghiệp quân sự, góp phần hình thành, phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực nghề nghiệp quân sự của học viên trên cương vị là người cán bộ, sĩ quan tương lai. Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng gợi mở hướng tiếp tục làm rõ mối quan hệ giữa tự nhận thức, tự đánh giá và tự điều chỉnh, nhằm hoàn thiện hơn cơ sở lí luận và thực tiễn về phát triển tự ý thức nghề nghiệp quân sự của học viên quân sự.

Ghi chú về tác giả: ThS. Trương Văn Luyện là giảng viên, nghiên cứu sinh tại Khoa Tâm lí học Quân sự, Học viện Chính trị, Bộ Quốc phòng, Việt Nam.

Tuyên bố về xung đột lợi ích: Các tác giả tuyên bố không có xung đột lợi ích.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bộ Tổng tham mưu. (2024). *Báo cáo số 5163/BC-TM ngày 7/11/2024 về tổng kết năm học 2023-2024, phương hướng nhiệm vụ năm học 2024-2025*. Hà Nội.
- Bộ Tổng tham mưu. (2025). *Báo cáo số 5579/BC-TM ngày 29/9/2025 về tổng kết năm học 2024-2025, phương hướng nhiệm vụ năm học 2025-2026*. Hà Nội.
- Cao, T. H. P. (2025). Đánh giá quá trình trong việc phát triển năng lực tự điều chỉnh học tập trong giáo dục Tiếng Anh: góc nhìn của sinh viên. *Tạp chí nghiên cứu nước ngoài*, Tập 42, số 6 (2025), 119-134. <https://doi.org/10.63023/2525-2445/jfs.ulis.5509>
- Dyachenko, E. V. (2020). *Self-Consciousness in the professional life of a person: A monograph*. Information and Publishing Center “Znak Kachestva”
- Huntington, S. (1981). *The Soldier and the State: The Theory and Politics of Civil-Military Relations*. Belknap Press. <https://worldoriens.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/03/the-soldier-and-the-state-huntington.pdf>
- Lê, H. C. (2024). *Thái độ nghề nghiệp quân sự của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở các học viện, trường sĩ quan quân đội hiện nay*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Chính trị, Hà Nội.
- Lord, R. G., Diefendorff, J. M., Schmidt, A. M., & Hall, R. J. (2010). Self-regulation at work. *Annual Review of Psychology*, 61, 543–568. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100314>
- Minyurova, S. A. (2013). *Psychology of self-consciousness and self-development*. Ural State Pedagogical University Press. <https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/48241/1/uch00075.pdf>
- Ngô, P. T & Lưu, T. K. N. (2025). The effects of an online formative assessment practice on students’ self-regulated learning: An experimental study at a secondary school in Hanoi. *HNUE Journal of Science*, 70(4), 87–96. <https://doi.org/10.18173/2354-1075.2025-0072>
- Nguyễn, V. T. (2008). Định hướng giá trị nghề nghiệp của học viên các trường đại học quân sự hiện nay. *Tạp chí Tâm lý học*, Số 6 (111), tháng 6/2008, 27-32. <https://vjol.info.vn/index.php/TLH/article/download/5737/5430/>
- Quân ủy Trung ương, (2022). Nghị quyết số 1657-NQ/QUTW về “Lãnh đạo công tác giáo dục và đào tạo đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ xây dựng Quân đội trong tình hình mới”. Hà Nội. 1-11.
- Rita, P. C et al. (2023). Chapter 7: How to enhance students’ self-regulation. In *The psychology of self-regulation*. Nova Science Publishers, 211–232. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/33015/1/Self-Regulation%20in%20students.pdf>
- Schunk, D.H. & Greene, J. A. (2018). Historical, contemporary, and future perspectives on self-regulated learning and performance. *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge. p.1–15. <https://www.routledge.com/Handbook-of-Self-Regulation-of-Learning-and-Performance/Schunk-Greene-Schunk/p/book/9781138903197>
- Seli, H. & Dembo, M. H. (2019). *Motivation and learning strategies for college success: A focus on self-regulated learning* (6th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429400711>
- Titova, M. A. (2020). Self-regulation resources and job satisfaction in professionals under work stress. *Social and Behavioural Sciences*, 271–279. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.10.04.34>
- Vaughn, M. T. (2014). Teaching self-regulation skills to improve academic achievement. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*, 5(1), 1618–1625. https://infonomics-society.org/wp-content/uploads/ijcdse/published-papers/volume-5-2014/Teaching-Self-Regulation-Skills-to-Improve-Academic-Achievement1.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Winardi, A. (2024). Enhancing student self-regulated learning: The evolving role of educators. In S. Mistretta (Ed.). *Self-regulated learning – Insights and innovations*, 1–10. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1006329>