

**ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND
SELF-REGULATED LEARNING:
PERSPECTIVES FROM GRADUATE
STUDENTS IN ACADEMIC RESEARCH**

Nguyen Bich Dieu

*Faculty of Foreign Language Teacher Education,
The University of Danang, University of
Foreign Language Studies, Danang, Vietnam*

*Corresponding author: Nguyen Bich Dieu,
e-mail: nbdieu@ufl.udn.vn

Received March 10, 2025.

Revised May 3, 2025.

Accepted August 8, 2025.

**TRÍ TUỆ NHÂN TẠO VÀ HỌC TẬP TỰ
ĐIỀU CHỈNH: GÓC NHÌN TỪ HỌC
VIÊN CAO HỌC TRONG NGHIÊN CỨU
HỌC THUẬT**

Nguyễn Bích Diệu

*Khoa Sư phạm Ngoại ngữ, Trường Đại học
Ngoại ngữ, Đại học Đà Nẵng, Đà Nẵng,
Việt Nam*

*Tác giả liên hệ: Nguyễn Bích Diệu,
e-mail: nbdieu@ufl.udn.vn

Ngày nhận bài: 10/3/2025.

Ngày sửa bài: 3/5/2025.

Ngày nhận đăng: 8/8/2025.

Abstract. This study investigates the relationship between artificial intelligence (AI) use and self-regulated learning (SRL) among graduate students in academic research. Using qualitative methods, data were collected through focus group discussions with 12 master's students from a university in Central Vietnam. Thematic analysis was employed to explore how AI supports or hinders SRL across three phases: forethought, performance, and self-reflection. Findings indicate that AI enhances students' goal-setting, planning, and motivation in the early stages of research. During the performance phase, AI aids in improving academic writing structure and content organization, yet students struggled to balance AI use with independent critical thinking. In the self-reflection phase, AI assisted students in evaluating research outcomes, but some faced difficulties in adjusting their AI strategies effectively. The study highlights the need for clear guidance to help students optimize AI use while fostering independent thinking and effective SRL strategies in academic research.

Keywords: Artificial Intelligence (AI), Self-regulated learning (SRL), academic research.

Tóm tắt. Nghiên cứu này điều tra mối quan hệ giữa việc sử dụng trí tuệ nhân tạo (AI) và học tập tự điều chỉnh (Self-Regulated Learning - SRL) của học viên cao học trong nghiên cứu học thuật. Sử dụng phương pháp nghiên cứu định tính, dữ liệu được thu thập thông qua các buổi thảo luận nhóm với 12 học viên cao học tại một trường Đại học ở miền Trung Việt Nam. Phân tích chủ đề được áp dụng để khám phá cách AI hỗ trợ hoặc cản trở quá trình học tập tự điều chỉnh trong ba giai đoạn: Dự báo, Thực hiện và Tự phản ánh. Kết quả cho thấy AI giúp học viên đặt mục tiêu, lập kế hoạch nghiên cứu và tạo động lực trong giai đoạn khởi đầu. Trong giai đoạn thực hiện, AI hỗ trợ cải thiện cấu trúc bài viết học thuật và tổ chức nội dung, tuy nhiên nhiều học viên gặp khó khăn trong việc cân bằng giữa việc sử dụng AI và tư duy phản biện độc lập. Ở giai đoạn tự phản ánh, AI giúp học viên đánh giá kết quả nghiên cứu nhưng một số học viên vẫn gặp khó khăn trong việc điều chỉnh chiến lược sử dụng AI một cách hiệu quả. Nghiên cứu nhấn mạnh sự cần thiết của các hướng dẫn cụ thể nhằm giúp học viên tối ưu hóa việc sử dụng AI đồng thời phát triển tư duy độc lập và chiến lược học tập tự điều chỉnh hiệu quả trong nghiên cứu học thuật.

Từ khóa: Trí tuệ nhân tạo (AI), học tập tự điều chỉnh (SRL), nghiên cứu học thuật.

1. Mở đầu

Trí tuệ nhân tạo (AI) đã trở thành một công cụ hữu ích trong nghiên cứu học thuật với các

chức năng cung cấp phản hồi tự động, hỗ trợ nghiên cứu và những trải nghiệm học tập cá nhân hóa. Các công cụ AI như ChatGPT, Grammarly và các trình quản lý trích dẫn tự động hỗ trợ người học nâng cao kỹ năng viết, quản lý tài liệu tham khảo và tổng hợp nguồn tài liệu học thuật hiệu quả hơn [1]. Đối với học viên cao học với nhiều nhiệm vụ học tập đòi hỏi kỹ năng nghiên cứu sâu, AI càng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ viết học thuật, tổng hợp tài liệu cũng như hỗ trợ lên dàn ý và kế hoạch thực hiện các công trình học thuật của họ.

Học tập tự điều chỉnh (Self-Regulated Learning - SRL) là một khái niệm quan trọng trong tâm lý học giáo dục, nhấn mạnh vai trò của người học trong việc quản lý quá trình học tập của chính mình. Zimmerman định nghĩa học tập tự điều chỉnh là một quá trình chủ động và mang tính xây dựng, trong đó người học đặt ra mục tiêu, theo dõi tiến độ và điều chỉnh chiến lược của mình dựa trên sự tự phản ánh và phản hồi [2]. Định nghĩa này nhấn mạnh tầm quan trọng của siêu nhận thức (metacognition), động lực (motivation) và hành động chiến lược (strategic action) trong quá trình học tập hiệu quả. Nghiên cứu cho thấy những người học có khả năng tự điều chỉnh trong học tập thường đạt thành tích học tập cao hơn, vì họ sở hữu các kỹ năng cần thiết để điều hướng các môi trường học tập phức tạp và đối mặt với những thách thức trong học tập [3], [4], [5].

Zimmerman and Moylan [6] nhấn mạnh rằng học tập tự điều chỉnh là một quá trình tuần hoàn, bao gồm ba giai đoạn chính: (1) Giai đoạn Dự báo (Forethought Phase) khi người học đặt ra mục tiêu học tập và lên kế hoạch sử dụng chiến lược phù hợp, niềm tin vào năng lực bản thân (self-efficacy) và động lực nội tại đóng vai trò quan trọng trong việc khởi đầu quá trình học tập; (2) Giai đoạn Thực hiện (Performance Phase) khi người học giám sát tiến độ học tập của mình, điều chỉnh chiến lược khi cần thiết, các kỹ năng như tự quan sát (self-observation) và tự kiểm soát (self-control) giúp người học duy trì sự tập trung và tránh phân tâm; (3) Giai đoạn Tự phản ánh (Self-Reflection Phase) khi người học đánh giá hiệu quả học tập, phản hồi về chiến lược đã áp dụng, đồng thời rút kinh nghiệm và điều chỉnh phương pháp học tập trong tương lai. Khả năng tự điều chỉnh học tập đóng vai trò then chốt trong việc thực hiện nghiên cứu độc lập, những người học có SRL cao thường đặt mục tiêu rõ ràng, chủ động thu thập và đánh giá tài liệu, tự điều chỉnh kế hoạch nghiên cứu, và tự suy ngẫm để cải thiện kỹ năng nghiên cứu của mình.

Trong thời đại mà trí tuệ nhân tạo được sử dụng phổ biến, SRL càng trở nên quan trọng khi AI có thể hỗ trợ nghiên cứu nhưng cũng có thể làm giảm tính chủ động nếu người dùng phụ thuộc quá nhiều vào công cụ AI mà không tự suy nghĩ và đánh giá nội dung được tạo ra. Do đó, nghiên cứu về mối quan hệ giữa SRL và việc sử dụng AI trong nghiên cứu là cần thiết để đảm bảo AI đóng vai trò hỗ trợ thay vì làm suy giảm khả năng tự chủ của người học. Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa việc sử dụng AI và hành vi tự điều chỉnh học tập/nghiên cứu của học viên thuộc các chương trình Thạc sĩ thuộc lĩnh vực Giảng dạy và Nghiên cứu Ngoại ngữ, cụ thể vào ba khía cạnh chính: *dự báo*, *thực hiện nghiên cứu* (performance), và *tự phản ánh* (reflection). Thông qua việc phân tích mối quan hệ giữa AI và SRL, nghiên cứu sẽ làm rõ liệu AI đóng vai trò hỗ trợ hay cản trở quá trình tự học và phát triển năng lực nghiên cứu độc lập của học viên. Những phát hiện từ nghiên cứu này sẽ cung cấp cơ sở quan trọng giúp các nhà giáo dục và các cơ sở đào tạo xây dựng hướng dẫn phù hợp nhằm đảm bảo AI được sử dụng như một công cụ hỗ trợ học thuật hiệu quả mà không làm giảm khả năng tự điều chỉnh học tập của học viên. Câu hỏi nghiên cứu đặt ra: *Việc sử dụng AI ảnh hưởng như thế nào đến học tập tự điều chỉnh của học viên cao học trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ nghiên cứu học thuật?*

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Tổng quan nghiên cứu

2.1.1. Trí tuệ nhân tạo trong nghiên cứu học thuật

Việc tích hợp các công cụ AI vào nghiên cứu học thuật đã thu hút sự quan tâm đáng kể bởi những tiềm năng trong việc nâng cao các giai đoạn khác nhau của quá trình nghiên cứu. Các

nghiên cứu đã chỉ ra rằng các công cụ AI đã được xác định là đóng vai trò đáng kể trong việc hỗ trợ phân tích dữ liệu, tự động hóa tổng quan tài liệu, và tối ưu hóa quy trình nghiên cứu tổng thể, từ đó gia tăng hiệu suất và năng suất nghiên cứu [7], [8]. Tương tự, Louie và cộng sự cũng nhấn mạnh rằng các công cụ AI tạo sinh giúp tối ưu hóa quy trình viết học thuật bằng cách hỗ trợ diễn đạt lại nội dung và phát triển ý tưởng, từ đó tiết kiệm thời gian và nguồn lực cho các nhà nghiên cứu [9]. Quan điểm này cũng được phản ánh trong một cuộc khảo sát quy mô lớn của Ng và cộng sự [7], cho thấy một tỷ lệ đáng kể các nhà nghiên cứu tin rằng AI có thể đẩy nhanh quá trình xử lý dữ liệu và giảm thời gian thực hiện các nhiệm vụ nghiên cứu. Hơn nữa, khả năng tự động thu thập và phân tích dữ liệu của AI được xem là một bước tiến quan trọng trong phương pháp nghiên cứu, giúp các nhà nghiên cứu tập trung vào các nhiệm vụ phân tích chuyên sâu hơn, như được đề cập bởi Burger et al. (2023) [8]. Quan điểm này cũng được Bhavsar và cộng sự ủng hộ, tuy nhiên họ nhấn mạnh rằng mặc dù các nhà nghiên cứu quan tâm đến ứng dụng của AI, nhưng vẫn tồn tại nhiều yếu tố cản trở việc khai thác hiệu quả các công cụ này [10].

Việc ứng dụng AI trong nghiên cứu học thuật không tránh khỏi những hạn chế. Các lo ngại về độ tin cậy của nội dung do AI tạo ra đã được đặt ra, đặc biệt là liên quan đến sự thiên lệch và nguy cơ cung cấp thông tin không chính xác. Bhavsar và cộng sự nhấn mạnh rằng việc thiếu đào tạo đầy đủ về cách sử dụng các công cụ AI có thể dẫn đến chất lượng nội dung kém và đặt ra những vấn đề đạo đức trong nghiên cứu [10]. Tính toàn vẹn của nghiên cứu học thuật càng bị đe dọa bởi khả năng AI tạo ra thông tin chưa được kiểm chứng hoặc gây hiểu lầm, đòi hỏi một cách tiếp cận cẩn trọng khi ứng dụng AI vào nghiên cứu, như đã được thảo luận bởi Dergaa và cộng sự [11]. Hơn nữa, các vấn đề đạo đức liên quan đến việc sử dụng AI, đặc biệt là về quyền tác giả và trách nhiệm, đang trở nên ngày càng đáng quan tâm. Điều này đòi hỏi phải có các hướng dẫn rõ ràng để điều chỉnh những phức tạp liên quan đến tác quyền và đảm bảo tính liêm chính trong nghiên cứu học thuật.

Một vấn đề quan trọng khác là đạo đức học thuật và tính toàn vẹn trong nghiên cứu. Việc sử dụng AI để tạo nội dung có thể dẫn đến nguy cơ đạo văn, khi sinh viên hoặc nghiên cứu sinh sao chép nội dung do AI tạo ra mà không kiểm chứng hoặc trích dẫn nguồn phù hợp. Hơn nữa, AI chưa thể thay thế hoàn toàn tư duy và khả năng sáng tạo của con người trong nghiên cứu, vì vậy việc phụ thuộc vào AI có thể làm giảm chất lượng của các bài viết nghiên cứu học thuật [12]. Tang và cộng sự đề xuất cần có tuyên bố rõ ràng về việc sử dụng AI trong các công trình nghiên cứu để đảm bảo tính đáng tin cậy của kết quả học thuật [13]. Điều này phù hợp với khuyến nghị từ nhiều tạp chí khoa học, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc minh bạch trong báo cáo các can thiệp của AI trong phương pháp nghiên cứu.

2.1.2. Học tập tự điều chỉnh (Self-Regulated Learning – SRL) trong giáo dục sau đại học

Học tập tự điều chỉnh ngày càng trở thành một yếu tố quan trọng trong giáo dục sau đại học, đặc biệt khi yêu cầu của bối cảnh học thuật không ngừng thay đổi do sự phát triển công nghệ và nhu cầu thị trường lao động. SRL đề cập đến quá trình người học chủ động kiểm soát việc học của mình thông qua việc đặt mục tiêu, theo dõi tiến độ và phản ánh về trải nghiệm học tập. Điều này đặc biệt quan trọng trong giáo dục sau đại học, nơi sinh viên phải tự định hướng việc học và phát triển các năng lực cần thiết cho sự nghiệp tương lai.

Nghiên cứu cho thấy SRL có liên hệ chặt chẽ với các quá trình nhận thức và siêu nhận thức, bao gồm thiết lập mục tiêu, lập kế hoạch, tự đánh giá và động lực. Những yếu tố này đóng vai trò quan trọng giúp sinh viên sau đại học thích nghi với môi trường học thuật phức tạp và đạt được mục tiêu học tập của họ [14], [15]. Các nghiên cứu này nhấn mạnh vai trò của giảng viên hướng dẫn trong việc hỗ trợ học viên cao học phát triển SRL bằng cách khuyến khích họ đặt mục tiêu học tập và phản ánh về trải nghiệm của mình. Sự hỗ trợ này rất quan trọng trong việc tạo ra môi trường khuyến khích sinh viên chủ động điều chỉnh quá trình học tập của họ.

Bên cạnh yếu tố nhận thức, khía cạnh cảm xúc cũng đóng vai trò quan trọng trong SRL. Cảm xúc có thể ảnh hưởng đến động lực học tập và khả năng tự điều chỉnh của sinh viên. Ahmed và

cộng sự cho rằng trạng thái cảm xúc tích cực có thể giúp nâng cao khả năng tự điều chỉnh và cải thiện kết quả học tập [16]. Điều này đặc biệt quan trọng đối với sinh viên sau đại học, những người thường phải đối mặt với áp lực học tập và nghiên cứu cao.

Ngoài ra, yếu tố động lực cũng có ảnh hưởng đáng kể đến SRL. Dewi và Kuswando đề cập các yếu tố về ý chí và động lực có tác động mạnh đến quá trình học tập tự điều chỉnh của học viên sau đại học, đặc biệt là trong kỹ năng đọc học thuật [17]. Điều này nhấn mạnh sự cần thiết của việc tạo ra môi trường học tập khuyến khích động lực nội tại để người học có thể tham gia sâu hơn vào quá trình học tập và nghiên cứu.

Sự tích hợp công nghệ vào giáo dục đã thay đổi đáng kể cách tiếp cận SRL. Các mô hình học tập kết hợp (blended learning) giữa hình thức giảng dạy trực tiếp và trực tuyến đã mở ra nhiều cơ hội để sinh viên tự điều chỉnh quá trình học của mình. Một nghiên cứu tổng quan của Luo và Zhou chỉ ra rằng các chiến lược SRL đặc biệt hiệu quả trong môi trường học tập kết hợp, giúp học viên cá nhân hóa trải nghiệm học tập để phù hợp với nhu cầu và sở thích cá nhân [18]. Điều này rất quan trọng đối với học viên sau đại học, những người thường phải cân bằng giữa việc học, công việc và các trách nhiệm khác.

Học tập hợp tác và các công cụ hỗ trợ phản ánh cá nhân đều đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao năng lực tự điều chỉnh học tập (SRL). Các nghiên cứu cho thấy rằng môi trường học tập hợp tác có thể thúc đẩy sự tham gia, tăng cường động lực học tập, và nâng cao niềm tin vào năng lực bản thân – những yếu tố cốt lõi của SRL [19], [20]. Ví dụ, Shurong và Cao phát hiện rằng học tập hợp tác trong môi trường học tập kết hợp giúp sinh viên chủ động hơn trong việc quản lý tiến độ và điều chỉnh chiến lược học tập của mình [19]. Bên cạnh đó, Hajiabadi và cộng sự chỉ ra rằng những công cụ phản ánh như vậy không chỉ hỗ trợ người học theo dõi quá trình học mà còn khuyến khích họ đặt mục tiêu cụ thể và tự điều chỉnh chiến lược học tập một cách liên tục [21].

Trong bối cảnh giáo dục sau đại học, SRL còn đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển năng lực học tập suốt đời. Peters và cộng sự khẳng định các chương trình đào tạo trực tuyến có thể thúc đẩy SRL bằng cách cung cấp cho người học các công cụ và tài nguyên cần thiết để quản lý việc học của mình [22]. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh học viên sau đại học phải liên tục cập nhật kiến thức và kỹ năng để đáp ứng nhu cầu của môi trường làm việc không ngừng thay đổi. Ngoài ra, việc kết hợp tâm lý học tích cực vào mô hình SRL đã mang lại những kết quả tích cực. Kaiser và cộng sự nghiên cứu mối quan hệ giữa các yếu tố tâm lý tích cực như niềm tin vào năng lực bản thân và sự lạc quan với khả năng tự điều chỉnh học tập của học viên [23]. Vì vậy, sự kết hợp giữa tâm lý học và giáo dục có thể giúp tối ưu hóa quá trình học tập tự điều chỉnh.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này áp dụng phương pháp phân tích định tính nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa việc sử dụng trí tuệ nhân tạo (AI) và hành vi học tập tự điều chỉnh (Self-Regulated Learning – SRL) của học viên cao học theo học các chương trình Thạc sĩ thuộc lĩnh vực Nghiên cứu và Giảng dạy Ngoại ngữ tại một trường đại học ở Việt Nam. Việc lựa chọn phương pháp định tính xuất phát từ mục tiêu khám phá sâu trải nghiệm cá nhân, quan điểm và chiến lược học tập của người học trong quá trình tương tác với AI trong bối cảnh nghiên cứu học thuật.

Đối tượng của nghiên cứu gồm 12 học viên cao học theo học các chương trình Thạc sĩ về Nghiên cứu và Giảng dạy Ngôn ngữ tại một trường đại học ở miền Trung Việt Nam. Các chương trình này trang bị kiến thức và kỹ năng để học viên theo đuổi sự nghiệp nghiên cứu và giảng dạy. Trong quá trình học, họ thực hiện nhiều nhiệm vụ nghiên cứu khác nhau và phải hoàn thành luận văn thạc sĩ dưới sự hướng dẫn của giảng viên. Mười hai học viên tham gia nghiên cứu vừa bảo vệ luận văn và đang chỉnh sửa bản cuối. Trong số này có 10 nữ và 2 nam, độ tuổi 24–30, đều đã có kinh nghiệm thực hiện các dự án nghiên cứu và từng sử dụng AI trong học tập, dù mức độ khác nhau. Việc chọn mẫu được thực hiện theo phương pháp chọn mẫu có chủ đích nhằm đảm bảo người tham gia có trải nghiệm phong phú với AI trong nghiên cứu học thuật.

Dữ liệu được thu thập qua hai buổi thảo luận nhóm, mỗi nhóm gồm sáu học viên, kéo dài 60–90 phút. Người điều phối có kinh nghiệm nghiên cứu định tính, sử dụng các câu hỏi bán cấu trúc dựa trên ba giai đoạn của mô hình SRL: *Dự báo*, *Thực hiện* và *Tự phản ánh*. Bộ câu hỏi được kiểm tra sơ bộ để đảm bảo tính rõ ràng. Trong thảo luận, người điều phối sử dụng các kỹ thuật như gợi mở, nhấn mạnh lại ý kiến quan trọng và khuyến khích trao đổi giữa các thành viên.

Dữ liệu được phân tích bằng phương pháp phân tích chủ đề để xác định các mô hình tư duy và hành vi liên quan đến việc sử dụng AI và học tập tự điều chỉnh. Quá trình phân tích bao gồm mã hóa, xác định chủ đề và so sánh quan điểm giữa hai nhóm, tập trung vào cách học viên sử dụng AI, các lợi ích, hạn chế và cách họ điều chỉnh phương pháp học tập nhằm duy trì tính tự chủ.

2.3. Kết quả

Mối tương quan giữa việc sử dụng AI và khả năng tự điều chỉnh học tập trong nghiên cứu học thuật

Phân tích việc sử dụng AI trong nghiên cứu của học viên cao học dựa trên Lý thuyết Học tập Tự điều chỉnh (SRL) của Zimmerman [1], cho thấy AI có cả tác động tích cực và tiêu cực đối với tính tự chủ nghiên cứu của học viên. Kết quả chỉ ra rằng, mặc dù AI hỗ trợ nghiên cứu và nâng cao hiệu suất làm việc, nhưng việc tích hợp AI vào các chiến lược lập kế hoạch, tự giám sát và phản ánh học tập vẫn còn hạn chế, cụ thể như sau:

2.3.1. Giai đoạn Dự báo (Forethought Phase)

Giai đoạn Dự báo (Forethought Phase) diễn ra trước khi học viên bắt đầu nhiệm vụ nghiên cứu và liên quan đến việc đặt mục tiêu, lựa chọn chiến lược và xây dựng động lực. Theo lý thuyết Học tập Tự điều chỉnh (SRL), giai đoạn này bao gồm phân tích nhiệm vụ và niềm tin về động lực cá nhân. Trong nghiên cứu này, học viên cao học lập kế hoạch sử dụng công cụ hỗ trợ – bao gồm AI – và chuẩn bị tâm thế cho quá trình nghiên cứu. Dữ liệu thảo luận nhóm cho thấy nhiều biểu hiện quan trọng trong cách học viên tích hợp AI vào giai đoạn này.

AI thúc đẩy động lực nghiên cứu và giúp vượt qua rào cản ban đầu.

AI đóng vai trò giúp học viên vượt qua cảm giác choáng ngợp khi hình thành ý tưởng và bắt đầu viết. Một học viên chia sẻ: *“Trước đây, tôi thường cảm thấy hết sức khó khăn ở bước lên ý tưởng và cảm thấy choáng ngợp khi bắt đầu viết. Giờ đây, AI giúp tôi phác thảo dàn ý nhanh hơn, giúp tôi có động lực để bắt đầu nghiên cứu.”* Với những học viên tự tin thấp, AI giúp giảm áp lực ban đầu bằng cách tạo dàn ý mẫu hoặc mô tả tổng quan chủ đề.

09/12 học viên cho biết họ chủ động dùng AI để tạo dàn ý, tóm tắt tài liệu và tổ chức ý tưởng trước khi viết. Thay vì chỉ dùng AI để kiểm tra ngôn ngữ, họ sử dụng AI để định hướng nghiên cứu ngay từ đầu. Một học viên cho rằng: *“Tôi thường dùng AI để tóm tắt một số bài nghiên cứu liên quan trước khi viết phần tổng quan tài liệu...”*. Điều này cho thấy AI giúp tiết kiệm thời gian và hỗ trợ học viên nắm bắt xu hướng nghiên cứu.

Mặc dù sử dụng AI thường xuyên, phần lớn học viên chưa lập kế hoạch cụ thể về việc dùng AI cho từng giai đoạn nghiên cứu. AI thường được dùng chỉ khi họ gặp khó khăn. Học viên M thừa nhận: *“Tôi sử dụng AI khá nhiều nhưng chưa bao giờ thực sự nghĩ đến việc phân bổ nó cho từng giai đoạn cụ thể của nghiên cứu...”*. Điều này phản ánh sự thiếu chủ động trong việc khai thác AI, khiến việc sử dụng trở nên rời rạc và thiếu hệ thống.

Một số học viên gặp thách thức trong việc kiểm soát mức độ phụ thuộc vào AI. Họ thỉnh thoảng dựa quá nhiều vào nội dung AI tạo ra mà không kiểm tra tính chính xác hoặc điều chỉnh theo tư duy cá nhân. Như một học viên chia sẻ: *“Tôi thường dùng AI để viết nháp một số đoạn, nhưng đôi khi tôi không kiểm tra lại cẩn thận xem nội dung đó có phù hợp với hướng nghiên cứu của mình không.”* Điều này đặt ra vấn đề về tư duy phản biện và tính khách quan trong nghiên cứu.

Tóm lại, trong giai đoạn dự báo, AI đóng vai trò tích cực khi giúp học viên hình thành động lực, tổ chức ý tưởng và xác định hướng nghiên cứu. Tuy nhiên, sự thiếu kế hoạch rõ ràng và mức độ phụ thuộc quá mức vào AI mà không có đánh giá phản biện là những hạn chế quan trọng.

Những phát hiện này nhấn mạnh sự cần thiết của các hướng dẫn cụ thể để học viên sử dụng AI hiệu quả nhưng vẫn duy trì tư duy độc lập và khả năng tự điều chỉnh.

2.3.2. Giai đoạn Thực hiện (Performance Phase)

Giai đoạn Thực hiện (Performance Phase) diễn ra trong lúc học viên tiến hành nghiên cứu và bao gồm việc theo dõi quá trình làm việc cũng như kiểm soát chiến lược học tập. Theo mô hình Học tập Tự điều chỉnh (SRL), giai đoạn này gồm tự kiểm soát (self-control) và tự quan sát (self-observation), giúp học viên duy trì tiến độ và sự tự chủ trong nghiên cứu. Trong bối cảnh sử dụng AI, những học viên có khả năng tự điều chỉnh tốt thường đánh giá phản biện, xác minh độ chính xác và chỉnh sửa nội dung do AI hỗ trợ. Ngược lại, người học tự điều chỉnh yếu dễ sử dụng AI thụ động, chấp nhận thông tin mà không kiểm chứng, dẫn đến nội dung thiếu chính xác hoặc kém chất lượng.

Dữ liệu từ thảo luận nhóm cho thấy AI được sử dụng rộng rãi trong giai đoạn thực hiện, đặc biệt ở các nhiệm vụ viết bài, phân tích tài liệu, tổ chức ý tưởng và rà soát thông tin. Một lợi ích nổi bật là AI giúp tối ưu hóa cấu trúc và tính mạch lạc của bài nghiên cứu. Một học viên chia sẻ: *“Khi viết bài nghiên cứu, tôi thường dùng AI để kiểm tra cấu trúc bài viết và đề xuất cách trình bày hợp lý. Nó giúp tôi sắp xếp ý tưởng rõ ràng hơn và giảm thời gian chỉnh sửa.”* Điều này cho thấy AI giúp học viên giảm tải các công việc kỹ thuật để tập trung hơn vào phân tích chuyên sâu.

Tuy nhiên, nhiều học viên vẫn không kiểm tra lại nội dung AI tạo ra. Họ thường dựa trên phản hồi của AI và chỉ chỉnh sửa ở mức bề mặt mà không đối chiếu với nguồn học thuật. Một học viên thừa nhận: *“Tôi biết AI có thể tạo ra những thông tin chưa chính xác, nhưng đôi khi tôi chỉ kiểm tra sơ qua mà không có thời gian đối chiếu với các nguồn khác.”* Điều này phản ánh khoảng cách giữa sử dụng AI như hỗ trợ và phụ thuộc hoàn toàn vào AI.

Áp lực thời gian và khối lượng công việc lớn cũng khiến nhiều học viên dựa nhiều hơn vào AI. Một người cho biết: *“Tôi có rất nhiều bài tập và hạn nộp gấp, nên đôi khi tôi chỉ để AI viết nháp rồi chỉnh sửa lại thay vì tự viết từ đầu...”* Điều này không xuất phát từ mong muốn phụ thuộc mà là giải pháp tình thế; tuy nhiên, nếu kéo dài, nó có thể làm giảm sự chủ động và khả năng tự điều chỉnh.

Một vấn đề khác là khó khăn trong việc xác định mức độ sử dụng AI phù hợp. Một học viên chia sẻ: *“Tôi biết tôi nên kiểm tra lại mọi thứ AI tạo ra, nhưng đôi khi tôi chỉ sử dụng nó như một công cụ tham khảo mà không thực sự đào sâu hơn...”* Điều này cho thấy thiếu chiến lược rõ ràng khiến học viên khó duy trì sự cân bằng giữa AI và tư duy độc lập.

Tóm lại, trong giai đoạn thực hiện, AI hỗ trợ tích cực trong việc tối ưu hóa viết học thuật và tiết kiệm thời gian. Tuy nhiên, hạn chế về đánh giá phản biện, áp lực thời gian và sự thiếu chiến lược trong sử dụng AI khiến khả năng tự điều chỉnh của học viên bị ảnh hưởng. AI là công cụ hữu ích, nhưng nếu không kiểm soát tốt, nó có thể làm suy giảm tính chủ động và tư duy phản biện trong nghiên cứu.

2.3.3. Giai đoạn Tự phản ánh (Self-reflection Phase)

Giai đoạn Tự phản ánh (Self-reflection Phase) diễn ra sau khi học viên hoàn thành nhiệm vụ nghiên cứu và liên quan đến việc đánh giá hiệu suất cũng như điều chỉnh chiến lược cho các nhiệm vụ tiếp theo. Theo mô hình SRL, giai đoạn này gồm tự đánh giá (self-judgment) và tự phản ứng (self-reaction), trong đó người học xem xét mức độ đạt được mục tiêu ban đầu, so sánh kết quả với kỳ vọng và rút ra bài học để cải thiện quá trình nghiên cứu. Những học viên có khả năng tự điều chỉnh tốt thường phân tích tính hiệu quả của các chiến lược đã dùng và điều chỉnh cách sử dụng AI cho phù hợp. Ngược lại, những người có kỹ năng tự điều chỉnh yếu thường ít nhận ra hạn chế của AI và tiếp tục sử dụng công cụ này mà không đánh giá phản biện.

Nhận thức về vai trò của AI: hỗ trợ hay cản trở?

Học viên có nhận thức khác nhau về việc AI hỗ trợ hay gây cản trở cho quá trình nghiên cứu. Một số cảm thấy AI giúp tiết kiệm thời gian và tổ chức ý tưởng hiệu quả, nhưng một số lại lo ngại

về mức độ phụ thuộc. Như một học viên chia sẻ: *“Tôi cảm thấy AI đã giúp tôi tiết kiệm thời gian và tổ chức ý tưởng hiệu quả, nhưng đôi khi tôi tự hỏi liệu mình có đang thực sự học hỏi hay chỉ đang dựa vào AI quá nhiều.”* Điều này cho thấy học viên vừa đánh giá cao lợi ích của AI vừa băn khoăn về tác động lâu dài đối với khả năng tự nghiên cứu.

Khả năng đánh giá lại nội dung do AI tạo ra

Một phần quan trọng của tự phản ánh là đánh giá chất lượng nội dung mà AI hỗ trợ tạo ra. Tuy nhiên, không phải học viên nào cũng thực hiện điều này một cách có hệ thống. Một học viên thừa nhận: *“Tôi thường quay lại đọc bài viết sau một thời gian... nhưng tôi nhận ra rằng nhiều khi tôi chỉ kiểm tra những lỗi chi tiết nhỏ mà không thực sự đánh giá lại toàn bộ logic của bài viết.”* Điều này cho thấy thói quen tự đánh giá phản biện vẫn còn hạn chế, dù AI giúp tạo nội dung nhanh chóng.

Điều chỉnh chiến lược sử dụng AI trong nghiên cứu tiếp theo

Một số học viên đã điều chỉnh cách sử dụng AI sau trải nghiệm ban đầu, chuyển từ sử dụng thụ động sang sử dụng có mục tiêu. Một học viên chia sẻ: *“Giờ tôi sử dụng AI theo cách có kế hoạch hơn, ví dụ như đặt câu hỏi cụ thể thay vì chỉ yêu cầu nó viết giúp tôi.”* Tuy nhiên, một số khác chưa thực sự thay đổi: *“Tôi vẫn sử dụng AI như trước đây... Nó giúp tôi hoàn thành bài viết nhanh hơn, nhưng tôi chưa nghĩ đến việc thay đổi cách dùng để nâng cao hiệu quả nghiên cứu.”*

Tóm lại, giai đoạn tự phản ánh cho thấy học viên đánh giá vai trò của AI khác nhau và mức độ tự điều chỉnh cũng có sự chênh lệch đáng kể. AI hỗ trợ quá trình đánh giá và cải thiện bài viết, nhưng nếu không được sử dụng có chiến lược và không có sự đánh giá phản biện, AI có thể làm giảm khả năng tư duy độc lập. Điều này khẳng định sự cần thiết của việc hướng dẫn học viên sử dụng AI một cách chủ động và có kiểm soát.

2.4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu đã cho thấy AI có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ học viên cao học trong quá trình nghiên cứu học thuật, đặc biệt là trong việc nâng cao động lực, tổ chức bài viết và cải thiện chất lượng nghiên cứu. Trong giai đoạn khởi đầu, AI giúp học viên vượt qua cảm giác quá tải khi đối mặt với nhiệm vụ nghiên cứu phức tạp bằng cách cung cấp hướng dẫn ban đầu, giúp họ tự tin hơn khi tiếp cận nghiên cứu. Phát hiện này phù hợp với nghiên cứu của Dewi và Kuswandono [17], trong đó nhấn mạnh rằng động lực nội tại đóng vai trò quan trọng trong việc học tập và nghiên cứu độc lập. Tương tự, Sagasser và cộng sự [15] cũng khẳng định rằng sự hỗ trợ ban đầu có thể tạo nền tảng vững chắc cho quá trình học tập dài hạn, giúp học viên cảm thấy tự tin hơn khi tiếp cận nghiên cứu.

Ngoài việc cải thiện kỹ năng viết, AI còn được học viên sử dụng để tóm tắt tài liệu, tổ chức ý tưởng và xây dựng khung nghiên cứu ban đầu. Điều này giúp tối ưu hóa thời gian và tạo điều kiện để học viên tập trung vào các phân tích chuyên sâu thay vì mất nhiều thời gian vào các bước chuẩn bị phức tạp. Phát hiện này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Luo và Zhou [18], trong đó nhấn mạnh rằng AI có thể giúp tổ chức và hệ thống hóa thông tin một cách hiệu quả, giúp người học tiếp cận tài liệu có cấu trúc hơn. Ngoài ra, Peters và cộng sự [22] cũng chỉ ra rằng việc sử dụng công cụ hỗ trợ công nghệ trong quá trình lập kế hoạch nghiên cứu giúp sinh viên tối ưu hóa thời gian và tập trung nhiều hơn vào các phân tích chuyên sâu thay vì bị sa lầy vào các bước chuẩn bị phức tạp.

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc học viên thiếu kế hoạch rõ ràng trong cách sử dụng AI dẫn đến tình trạng sử dụng công cụ này một cách thụ động. Học viên thường chỉ dùng AI khi gặp khó khăn thay vì tích hợp nó có chiến lược xuyên suốt các giai đoạn nghiên cứu. Phát hiện này trùng khớp với nghiên cứu của Sagasser và cộng sự [14], trong đó nhấn mạnh rằng một trong những thách thức lớn nhất đối với việc học tập tự điều chỉnh là khả năng lập kế hoạch hiệu quả, đặc biệt trong bối cảnh công nghệ ngày càng phát triển. Hệ quả là AI có thể trở thành một công cụ hỗ trợ không nhất quán, dẫn đến hiệu quả nghiên cứu không ổn định.

Bên cạnh đó, mặc dù AI giúp tiết kiệm thời gian và giảm áp lực ban đầu, nó cũng có thể dẫn đến tình trạng phụ thuộc nếu học viên không có cơ chế giám sát chặt chẽ. Điều này phù hợp với kết quả nghiên cứu của Tang và cộng sự [13], khi họ chỉ ra rằng việc sử dụng AI mà không có sự đánh giá phản biện có thể làm suy giảm khả năng tư duy phản biện của người học. Tương tự, Bhavsar và cộng sự [10] cũng cảnh báo rằng khi AI trở nên phổ biến trong học thuật, người học cần phát triển khả năng đánh giá và sàng lọc thông tin một cách chủ động để tránh việc tiếp nhận kiến thức một cách thụ động.

Một vấn đề khác nhận thấy trong nghiên cứu này là áp lực thời gian và khối lượng công việc lớn đã khiến nhiều học viên buộc phải sử dụng AI như một giải pháp nhanh chóng để hoàn thành nhiệm vụ thay vì dành thời gian kiểm tra lại nội dung một cách cẩn thận. Phát hiện này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Sagasser và cộng sự [14], khi họ nhấn mạnh rằng áp lực thời gian là một trong những rào cản lớn đối với quá trình học tập tự điều chỉnh. Khi bị giới hạn bởi thời gian, sinh viên có xu hướng lựa chọn những phương pháp tiếp cận nhanh chóng và tiện lợi, ngay cả khi điều đó làm suy giảm chất lượng nghiên cứu của họ.

Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cũng cho thấy rằng học viên gặp khó khăn trong việc quản lý mức độ phụ thuộc vào AI. Mặc dù họ nhận thức được rằng AI có thể không hoàn toàn đáng tin cậy, sự tiện lợi và khả năng tạo nội dung nhanh chóng khiến họ khó điều chỉnh việc sử dụng AI một cách hợp lý. Phát hiện này phù hợp với nhận định của Dewi và Kuswandono [17], trong đó nhấn mạnh rằng người học thường gặp khó khăn trong việc duy trì sự cân bằng giữa các công cụ hỗ trợ công nghệ và năng lực tư duy độc lập của bản thân. Tương tự, Ahmed và cộng sự [16] cũng cảnh báo rằng nếu không có sự giám sát và hướng dẫn phù hợp, người học có thể trở nên thụ động hơn trong quá trình tiếp cận tri thức, phụ thuộc nhiều hơn vào các công cụ sẵn có thay vì tự phát triển chiến lược học tập hiệu quả.

Ngoài ra, khả năng tự đánh giá và điều chỉnh việc sử dụng AI sau khi hoàn thành nghiên cứu có sự khác biệt đáng kể giữa các học viên. Một số học viên đã chủ động cải tiến chiến lược sử dụng AI để tối ưu hóa quá trình nghiên cứu, ví dụ như khai thác AI trong việc tổng hợp thông tin thay vì chỉ dựa vào AI để chỉnh sửa văn bản. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Dewi và Kuswandono [17], trong đó chỉ ra rằng khi người học có chiến lược sử dụng công nghệ rõ ràng, họ có thể tối ưu hóa lợi ích của công nghệ mà không làm suy giảm khả năng tự điều chỉnh của mình. Tuy nhiên, một số học viên khác lại tiếp tục duy trì các thói quen cũ mà không có kế hoạch cải thiện cách sử dụng AI, dẫn đến hiệu quả nghiên cứu kém hơn, điều này phù hợp với nghiên cứu của Ahmed và cộng sự [16].

Những kết quả trên có thể được lý giải từ đặc điểm bối cảnh nghiên cứu. Trong chương trình thạc sĩ, học viên thường phải đối mặt với nhiều thách thức cùng lúc: áp lực hoàn thành luận văn độc lập, thiếu sự hỗ trợ cá nhân hóa, và hạn chế trong việc được hướng dẫn sử dụng công nghệ học thuật một cách bài bản. Thêm vào đó, nhiều học viên có nền tảng đào tạo trước đây theo mô hình truyền thống, nơi khả năng tự điều chỉnh học tập chưa từng được nhấn mạnh, dẫn đến sự lúng túng khi phải quản lý tiến trình nghiên cứu mang tính cá nhân hóa cao. AI – với đặc trưng là cung cấp phản hồi nhanh, kết quả tức thời – dễ trở thành nơi học viên tìm đến để giảm tải tâm lý, nhưng lại vô tình làm suy yếu khả năng tự suy luận và tự định hướng nếu không có chiến lược rõ ràng.

Từ góc độ lý thuyết, kết quả nghiên cứu này cho thấy mối liên hệ giữa AI và SRL không chỉ đơn thuần là hỗ trợ, mà còn có khả năng “làm lệch” tiến trình SRL nếu người học thiếu nhận thức giám sát và điều chỉnh việc sử dụng công cụ. Điều này khẳng định tính đúng đắn của mô hình SRL khi nhấn mạnh vai trò của tự giám sát (self-monitoring) và phản hồi nội tại (self-feedback), vốn dễ bị thay thế bởi phản hồi tức thì từ AI. Kết quả cũng cho thấy rằng việc học viên thiếu chiến lược trong giai đoạn Thực hiện và Tự phản ánh không phải do công cụ, mà do thiếu định hướng và chuẩn bị về mặt nhận thức – một yếu tố chưa được tích hợp mạnh mẽ trong chương trình đào tạo.

Từ đó, nghiên cứu này đóng góp cho thực tiễn giáo dục sau đại học bằng cách nhấn mạnh rằng việc tích hợp AI vào học thuật cần đi đôi với đào tạo kỹ năng học tập tự điều chỉnh, trong đó

bao gồm cả việc phát triển tư duy phản biện, siêu nhận thức, và khả năng đánh giá tính phù hợp của công cụ số. Về mặt học thuật, nghiên cứu mở rộng khung lý thuyết SRL bằng cách gợi ý rằng các yếu tố công nghệ (AI) không chỉ là công cụ hỗ trợ, mà còn là yếu tố tác động kép – có thể thúc đẩy hoặc làm suy giảm SRL tùy thuộc vào bối cảnh sử dụng và năng lực người học. Do đó, trong các bối cảnh đào tạo tương tự tại Việt Nam và các quốc gia đang phát triển, cần thiết lập mô hình can thiệp sư phạm rõ ràng để đảm bảo AI trở thành công cụ nâng cao năng lực học tập chứ không thay thế quá trình học tập.

3. Kết luận

Nghiên cứu này làm rõ cách học viên cao học sử dụng trí tuệ nhân tạo (AI) trong ba giai đoạn của học tập tự điều chỉnh (SRL): dự báo, thực hiện và tự phản ánh. AI hỗ trợ đáng kể trong lập kế hoạch, tối ưu hóa viết học thuật và nâng cao hiệu suất, nhưng mức độ khai thác giữa các học viên rất khác nhau. Một số sử dụng AI chủ động và có chiến lược, trong khi số khác phụ thuộc thụ động và thiếu khả năng đánh giá phản biện, dẫn đến suy giảm năng lực tự điều chỉnh và tư duy độc lập.

Để sử dụng AI hiệu quả, học viên cần xây dựng chiến lược rõ ràng và sử dụng AI có hệ thống thay vì chỉ khi gặp khó khăn. Các khóa đào tạo về SRL kết hợp AI sẽ giúp định hướng cách dùng AI phù hợp từng giai đoạn nghiên cứu. Đồng thời, học viên cần được hướng dẫn cách đánh giá phản biện nội dung AI tạo ra bằng cách đối chiếu với các nguồn học thuật đáng tin cậy.

Bên cạnh đó, cần duy trì sự cân bằng giữa AI và tư duy độc lập. Giảng viên đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng sử dụng AI có chiến lược và đảm bảo người học không phụ thuộc quá mức. Khi kết hợp AI với phương pháp truyền thống phù hợp, học viên vừa tận dụng được lợi ích công nghệ vừa phát triển tư duy phản biện và năng lực tự chủ trong nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Zawacki-Richter O, Marín VI, Bond M & Gouverneur F, (2019). Systematic review of research on artificial intelligence applications in higher education—where are the educators?. *International Journal of Educational Technology in higher education*, 16(1), 1-27.
- [2] Zimmerman BJ, (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.
- [3] Cassidy S, (2011). Self-regulated learning in higher education: Identifying key component processes. *Studies in Higher Education*, 36(8), 989-1000.
- [4] Lombaerts K, De Backer F, Engels N, Van Braak J & Athanasou J, (2009). Development of the self-regulated learning teacher belief scale. *European Journal of Psychology of Education*, 24(1), 79-96.
- [5] Lăzărescu MP, (2017). Self-Regulated Learning and Academic Success. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, doi: 10.15405/epsbs.2017.05.02.240.
- [6] Zimmerman BJ & Moylan AR, (2009). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect. In *Handbook of metacognition in education* (pp. 299-315). Routledge.
- [7] Ng JY, Maduranayagam SG, Suthakar N, Li A, Lokker C, Iorio A, ... & Moher D, (2024). Attitudes and Perceptions of Medical Researchers Towards the Use of Artificial Intelligence Chatbots in the Scientific Process: A Large-Scale, International Cross-Sectional Survey. *medRxiv*, 2024-02, doi: 10.1101/2024.02.27.24303462.
- [8] Burger B, Kanbach DK, Kraus S, Breier M & Corvello V, (2023). On the use of AI-based tools like ChatGPT to support management research. *European Journal of Innovation Management*, 26(7), 233-241, doi: 10.1108/ejim-02-2023-0156.

- [9] Bulawan Aieron A, Louie TR, Laika B, Warren P & Pauline C, (2024). The Use of Generative AI in learning and its influence on students' academic engagement in noveleta senior high school. *Int. J. Adv. Multidisc. Res. Stud.*, 4, 461-469. <https://doi.org/10.62225/2583049x.2024.4.3.2809>
- [10] Bhavsar D, Duffy L, Jo H, Lokker C, Haynes RB, Iorio A, ... & Ng JY, (2025). Policies on artificial intelligence chatbots among academic publishers: a cross-sectional audit. *Research Integrity and Peer Review*, 10(1), 1, doi: 10.1101/2024.06.19.24309148.
- [11] Dergaa I, Chamari K, Żmijewski P & Saad H, (2023). From human writing to artificial intelligence generated text: examining the prospects and potential threats of ChatGPT in academic writing. *Biology of Sport*, 40(2), 615-622. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2023.125623>
- [12] L Ossa et al., "Integrating ethics in AI development: A qualitative study". *BMC Medical Ethics*, 25(1), 2024, doi: 10.1186/s12910-023-01000-0.
- [13] Tang A, Li K, Kwok K, Cao L, Luong S & Tam W, (2023). The importance of transparency: declaring the use of generative artificial intelligence (AI) in academic writing. *Journal of Nursing Scholarship*, 56(2), 314-318. <https://doi.org/10.1111/jnu.12938>
- [14] Sagasser M, Kramer A, Fluit C, Weel C & Vleuten C, (2016). Self-entrustment: how trainees' self-regulated learning supports participation in the workplace. *Advances in Health Sciences Education*, 22(4), 931-949. <https://doi.org/10.1007/s10459-016-9723-4>
- [15] Sagasser M, Kramer A, Weel C & Vleuten C, (2014). GP supervisors' experience in supporting self-regulated learning: a balancing act. *Advances in Health Sciences Education*, 20(3), 727-744.
- [16] Ahmed W, Werf G, Kuyper H & Minnaert A, (2013). Emotions, self-regulated learning, and achievement in mathematics: a growth curve analysis. *Journal of Educational Psychology*, 105(1), 150-161. <https://doi.org/10.1037/a0030160>
- [17] Dewi A & Kuswandono P, (2024). Investigating the role of volitional and motivational factors for postgraduate students' self-regulated learning in academic reading. *Language Circle Journal of Language and Literature*, 18(2), 323-332. <https://doi.org/10.15294/lc.v18i2.47654>
- [18] Luo R & Zhou Y, (2024). The effectiveness of self-regulated learning strategies in higher education blended learning: a five-year systematic review. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(6), 3005-3029. <https://doi.org/10.1111/jcal.13052>
- [19] Shurong Z & Cao C, (2023). Exploring relationship among self-regulated learning, self-efficacy and engagement in blended collaborative context. *Sage Open*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/21582440231157240>
- [20] Eggers J, Oostdam R & Voogt J, (2021). Self-regulation strategies in blended learning environments in higher education: a systematic review. *Australasian Journal of Educational Technology*, 175-192. <https://doi.org/10.14742/ajet.6453>
- [21] Hajiabadi Z, Gandomkar R, Ashrafiard H & Sandars J, (2023). Self-regulated learning diary interventions and the implications for health professions education. *Education Research International*, 2023, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2023/6783878>
- [22] Peters M, Guitert M & Carbonell M, (2022). Finding balance through connected learning designs: disentangling self-regulated and co-regulated learning in online postgraduate education. *Journal of Interactive Media in Education*, 2022(1). <https://doi.org/10.5334/jime.752>
- [23] Kaiser V, Reppold C, Hutz C & Almeida L, (2020). Contributions of positive psychology in self-regulated learning: a study with Brazilian undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02980>