

ỨNG DỤNG LÝ THUYẾT DÒNG CHẢY NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐÀO TẠO TRỰC TUYẾN - NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP UB ACADEM

Phạm Thị Hải Yến¹

Tóm tắt. Bài báo nghiên cứu ứng dụng lý thuyết dòng chảy của Mihaly Csikszentmihalyi trong nâng cao hiệu quả đào tạo trực tuyến. Lý thuyết dòng chảy tập trung vào việc cân bằng giữa thách thức và kỹ năng, tạo ra trạng thái tập trung tối ưu cho học viên. Bài báo đề xuất các yếu tố thiết kế khóa học trực tuyến sử dụng theo lý thuyết dòng chảy, bao gồm mục tiêu rõ ràng, phản hồi kịp thời và sự cân bằng thách thức-kỹ năng, để cải thiện sự tham gia và hiệu suất học tập. Nghiên cứu trường hợp UB Academy minh họa ứng dụng lý thuyết này trong thực tế, cho thấy sự cải thiện về tỷ lệ hoàn thành và sự hài lòng của học viên.

Từ khóa: Lý thuyết dòng chảy, đào tạo trực tuyến, hiệu quả học tập, UB Academy.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và phát triển công nghệ, đào tạo trực tuyến (E-learning) đã trở thành một hình thức giáo dục ngày càng phổ biến, cung cấp một giải pháp linh hoạt cho việc học tập suốt đời. E-learning không chỉ mang lại lợi ích về tiết kiệm chi phí và thời gian mà còn mở ra cơ hội học tập cho người học từ nhiều địa điểm khác nhau và vào bất kỳ thời điểm nào. Xu hướng này phản ánh sự thay đổi trong cách tiếp cận giáo dục, từ các phương thức truyền thống sang các hình thức học tập dựa trên công nghệ số. Những con số ấn tượng về đào tạo trực tuyến sau đại dịch COVID19 như: Ngành công nghiệp eLearning đã tăng trưởng 900% kể từ năm 2000; hơn 40% trong số các công ty thuộc danh sách Fortune500 sử dụng eLearning; eLearning tốn ít thời gian hơn từ 40%-60% so với học tập truyền thống và 98% các trường đại học đã báo cáo có một số loại hình lớp học trực tuyến vào năm 2021 [10]. Đây là những con số hết sức ấn tượng về bức tranh học tập trực tuyến toàn cầu. Mặc dù e-learning có nhiều ưu điểm, tuy nhiên việc nâng cao hiệu quả học tập trong môi trường trực tuyến vẫn gặp nhiều thách thức. Một trong những vấn đề lớn là làm thế nào để duy trì động lực và sự tham gia của người học trong suốt quá trình học tập, điều này thường liên quan đến cách thiết kế và triển khai các chương trình học tập sao cho hấp dẫn và hiệu quả [7].

Lý thuyết dòng chảy (Flow Theory), do Csikszentmihalyi phát triển, cung cấp một khung lý thuyết quan trọng để hiểu và tối ưu hóa trải nghiệm học tập [2]. Theo Csikszentmihalyi (1975), trạng thái dòng chảy là trạng thái tối ưu mà trong đó cá nhân hoàn toàn tập trung và đắm chìm vào hoạt động đang thực hiện, đến mức mà họ mất cảm giác về thời gian và không gian. Các yếu tố chính của dòng chảy bao gồm mục tiêu rõ ràng, phản hồi tức thì, sự phù hợp giữa kỹ năng và thách thức, và sự kiểm soát cao (Csikszentmihalyi, 1990). Lĩnh vực e-learning cũng không phải là ngoại lệ khi nói đến sự liên quan của trạng thái dòng chảy. Việc cung cấp các chương trình học tập làm gia tăng trạng thái dòng chảy của học viên được coi là một yếu tố chính cho sự thành công học tập (OECD, 2007). Những yếu tố này không chỉ giúp cá nhân cảm thấy hứng thú và tự tin mà còn tạo điều kiện để đạt được kết quả học tập cao hơn (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009).

Nghiên cứu sẽ tập trung vào việc xác định các yếu tố ảnh hưởng tới việc học tập trực tuyến và cách thức tạo trạng thái dòng chảy trong môi trường e-learning từ đó phân tích tác động của những yếu tố này đến động lực và hiệu quả học tập của người học tại UB Academy.

Ngày nhận bài: 12/10/2024. Ngày chỉnh sửa: 13/11/2024. Ngày nhận đăng: 22/11/2024.

¹ Trường Đại học Thủy lợi

Tác giả liên hệ: Phạm Thị Hải Yến . Địa chỉ e-mail: phanthihaiyen@tlu.edu.vn

2. Cơ sở lý thuyết

2.1. Định nghĩa và các yếu tố cấu thành của trạng thái dòng chảy

Csikszentmihalyi (1990) định nghĩa trạng thái dòng chảy qua chín đặc điểm chính, bao gồm: mục tiêu rõ ràng, phản hồi tích cực, sự tương xứng giữa kỹ năng và thách thức, sự hợp nhất giữa hành động và nhận thức, khả năng tập trung cao độ, cảm giác kiểm soát, sự mất ý thức tự giác, biến đổi cảm nhận về thời gian, và kinh nghiệm tự động. Cụ thể, ông cho rằng định hướng mục tiêu rõ ràng và nhận được phản hồi ngay lập tức giúp cá nhân điều chỉnh hành vi một cách hiệu quả, trong khi sự cân bằng giữa kỹ năng cá nhân và yêu cầu của nhiệm vụ là yếu tố quan trọng duy trì sự tập trung và cảm giác thành tựu. Sự hợp nhất giữa hành động và nhận thức tạo ra trải nghiệm tích cực và cho phép người tham gia đạt được mức độ tập trung cao mà không bị phân tâm (Csikszentmihalyi, 1990).

Tiếp tục nghiên cứu này, Hoffman và Novak (2009) đã tóm tắt các yếu tố của dòng chảy thành năm thành phần chính, bao gồm: sự hưởng thụ, khả năng điều chỉnh tình huống, sự tập trung cao độ, mức độ tham gia, và biến đổi cảm nhận về thời gian. Họ khẳng định rằng cảm giác hài lòng, khả năng điều chỉnh tình huống một cách thích hợp, cũng như mức độ đắm chìm vào hoạt động là những yếu tố cốt lõi, trong đó, sự thay đổi cảm nhận về thời gian là một dấu hiệu đặc trưng của dòng chảy [4]. Rodriguez-Sanchez và Schaufeli (2008) đã đơn giản hóa mô hình này thành ba yếu tố chính: sự hấp thụ, sự thích thú, và sự quan tâm nội tại. Theo đó, họ nhấn mạnh mức độ đắm chìm, cảm giác hài lòng, cùng với động lực và mối quan tâm cá nhân là những thành phần cơ bản của trải nghiệm dòng chảy (Rodriguez-Sanchez & Schaufeli, 2008). Trong nghiên cứu gần đây, Abuhamdeh (2020) đã mở rộng khái niệm dòng chảy bằng cách chỉ ra 24 hình thái khác nhau mà trạng thái này có thể biểu hiện. Ông khẳng định rằng trải nghiệm dòng chảy phụ thuộc vào nhận thức chủ quan về thách thức, kỹ năng, mục tiêu, phản hồi, quyền tự chủ, và sự tập trung chủ ý, qua đó nhấn mạnh tính đa dạng và chủ quan của trạng thái này.

2.2. Mô hình và Thang đo dòng chảy

Mihaly Csikszentmihalyi (1975) mô tả trạng thái dòng chảy như một trạng thái cảm xúc nằm giữa các mức độ kích thích và buồn chán. Mô hình đầu tiên của ông phân chia cảm xúc thành bảy trạng thái liên quan đến dòng chảy, bao gồm: kích thích, kiểm soát, lo âu, thư giãn, buồn chán, sự thờ ơ và lo lắng (Csikszentmihalyi, 1975). Mô hình này nhấn mạnh việc cân bằng giữa mức độ kỹ năng và thách thức của hoạt động.

Sau đó, Csikszentmihalyi (1990) đã đơn giản hóa mô hình bằng cách mô tả trạng thái dòng chảy như là một điểm cân bằng giữa thách thức và kỹ năng. Mô hình này cho thấy trạng thái dòng chảy có thể có các mức độ khác nhau tùy thuộc vào các yếu tố khác (Csikszentmihalyi, 1990).

Các nghiên cứu gần đây đã mở rộng mô hình dòng chảy bằng cách đề xuất các biến thể khác nhau. Schell (2014) đưa ra mô hình mới cho rằng trạng thái dòng chảy có thể thay đổi trong suốt hoạt động và có thể đạt được hoặc mất đi nhanh chóng. Mô hình của Sala (2013) và Schell (2014) tập trung vào sự đơn giản hóa các yếu tố tác động đến dòng chảy, nhấn mạnh khả năng, năng lực, sự lo lắng và buồn chán (Sala, 2013; Schell, 2014).

Gần đây, Lavoie và cộng sự (2021) đã phát triển Thang đo dòng chảy hai chiều, dựa trên phân tích nhân tố của các thang đo hiện tại. Thang đo này chỉ ra rằng cấu trúc hai chiều ưu việt hơn cấu trúc đơn chiều, với các yếu tố như sự trôi chảy và khả năng hấp thụ, và có mối quan hệ sắc thái với các biến số khác (Lavoie et al., 2021).

Tổng hợp lại, các mô hình và thang đo dòng chảy phản ánh sự phát triển liên tục của lý thuyết này, từ những khái niệm cơ bản của Csikszentmihalyi đến các công cụ đo lường và mô hình hiện đại. Các nghiên cứu này cung cấp cái nhìn sâu sắc về cách dòng chảy có thể xuất hiện và được đo lường trong các bối cảnh khác nhau.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu tài liệu

Phân tích các tài liệu học thuật, bài báo, và các nghiên cứu liên quan đến lý thuyết dòng chảy và đào tạo trực tuyến. Các nguồn tài liệu này cung cấp cơ sở lý thuyết và thông tin về cách lý thuyết dòng chảy đã được áp dụng trong các môi trường học tập khác nhau. Phân tích tài liệu giúp xác định các yếu tố thiết kế khóa học và chiến lược giảng dạy có thể tạo ra trạng thái dòng chảy và cải thiện hiệu quả học tập.

Nghiên cứu trường hợp

Phương pháp này tập trung vào nghiên cứu thực tế tại UB Academy, một tổ chức cung cấp các khóa học trực tuyến. Nghiên cứu trường hợp bao gồm việc thu thập và phân tích dữ liệu từ UB Academy, chẳng hạn như thông tin về thiết kế khóa học, phương pháp giảng dạy, phản hồi từ học viên, và các chỉ số về hiệu quả học tập. Phương pháp này giúp minh họa cách lý thuyết dòng chảy được áp dụng và đánh giá tác động của nó đến tỷ lệ hoàn thành khóa học và sự hài lòng của học viên.

Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên các khóa học trực tuyến của UB Academy trong tháng 8 năm 2024. Các mẫu nghiên cứu có đặc điểm cụ thể như sau:

Nền tảng nghiên cứu bao gồm 541 khóa học trực tuyến thuộc nhiều lĩnh vực như Tài chính – Ngân hàng; Luyện thi vào ngân hàng; Luyện thi công chức; Tiếng Anh; Tin học văn phòng; Kỹ năng mềm. Các khóa học này thường xuyên được cập nhật trên nền tảng học trực tuyến tại địa chỉ <https://ub.net/>. Thời lượng trung bình mỗi khóa học dao động từ 150 đến 300 phút, tùy thuộc vào nội dung. Nội dung khóa học được thiết kế gồm các chuyên đề cơ bản và chuyên sâu, đi kèm với các tài liệu hỗ trợ như video bài giảng, tài liệu đọc, bài tập tự kiểm tra, và diễn đàn thảo luận.

Phương pháp kiểm tra trong các khóa học bao gồm bài kiểm tra định kỳ sau mỗi chương hoặc module học tập và bài tập thực hành như thực hiện dự án hoặc bài tập cá nhân. Việc đánh giá được thực hiện thông qua khảo sát tự đánh giá của học viên, phản hồi từ các thành viên trong nhóm học trên nền tảng mạng xã hội, và các bài kiểm tra trực tiếp.

Học viên được theo dõi thông qua hệ thống quản lý học tập (LMS), trong đó tiến độ học tập, điểm bài tập thực hành, và phần trăm sự tham gia được ghi nhận. Cố vấn học tập hỗ trợ từ khâu tư vấn đầu vào đến định hướng lộ trình học tập phù hợp với trình độ và nhu cầu. Ngoài ra, học viên có thể nhận tư vấn và hướng dẫn trực tiếp từ giảng viên hoặc cố vấn thông qua hệ thống hỏi đáp. Một số bài tập được áp dụng phản hồi tự động cho các bài kiểm tra trắc nghiệm.

Đối tượng học viên chủ yếu là sinh viên mới tốt nghiệp đại học (80%) và người đi làm với kinh nghiệm dưới 5 năm (20%). Trung bình, mỗi học viên đăng ký khoảng 2 khóa học, và thời gian hoàn thành mỗi khóa kéo dài khoảng 3 đến 4 tuần.

Giao diện khóa học trên nền tảng UB.NET được thiết kế với bố cục hợp lý, giúp học viên dễ dàng tương tác và tham gia học tập. Bảng điều khiển bên trái hiển thị mục lục bài học, tài liệu học tập được tổ chức rõ ràng, và khu vực diễn đàn thảo luận tích hợp ngay trên trang học, tạo điều kiện thuận lợi cho việc trao đổi ý kiến và đặt câu hỏi. Các công cụ tương tác như bài kiểm tra và bài tập được tích hợp trực tiếp, cùng với hệ thống thông báo và nhắc nhở, giúp học viên theo dõi tiến độ và không bỏ lỡ hạn hoàn thành bài tập.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Lý thuyết dòng chảy trong bối cảnh đào tạo trực tuyến

Lý thuyết dòng chảy (Flow Theory) của Mihaly Csikszentmihalyi đã được áp dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực, từ tâm lý học, giáo dục, đến quản lý và phát triển cá nhân. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng khi học viên đạt được trạng thái dòng chảy, họ có xu hướng học nhanh hơn, ghi nhớ tốt hơn và cảm thấy hài lòng hơn với trải nghiệm học tập của mình.

Tập trung và Đắm chìm trong học tập

Nghiên cứu của Chen, C.-M., & Wu, C.-H. (2007) cho thấy rằng học viên tham gia các khóa học trực tuyến với nội dung hấp dẫn và có tính tương tác cao có xu hướng dễ dàng đạt đến trạng thái dòng chảy. Nội dung học tập trực tuyến cần được thiết kế để kích thích sự tò mò và giữ được sự chú ý của học viên, ví dụ

qua việc sử dụng các bài giảng video, trò chơi hóa (gamification), và hoạt động nhóm. Các yếu tố này không chỉ giúp học viên đắm chìm vào quá trình học mà còn giúp họ vượt qua những thách thức trong học tập một cách hiệu quả.

Mục tiêu rõ ràng và Phản hồi tức thì

Theo nghiên cứu của Shernoff et al. (2003), học viên có xu hướng đạt được trạng thái dòng chảy khi họ hiểu rõ mục tiêu của mình và nhận được phản hồi ngay lập tức về tiến độ học tập. Trong bối cảnh đào tạo trực tuyến, các công cụ như bài kiểm tra nhanh, bài tập tự đánh giá, và phản hồi từ hệ thống quản lý học tập (LMS) đóng vai trò quan trọng trong việc giúp học viên điều chỉnh quá trình học tập và duy trì động lực. Phản hồi tức thì không chỉ giúp học viên cảm nhận rõ ràng về sự tiến bộ mà còn giữ cho họ ở trong trạng thái hứng thú và tập trung.

Cân bằng giữa Thách thức và Kỹ năng

Csikszentmihalyi (1990) chỉ ra rằng trạng thái dòng chảy xuất hiện khi có sự cân bằng giữa thách thức của nhiệm vụ và kỹ năng của người tham gia. Trong đào tạo trực tuyến, nếu nhiệm vụ quá dễ, học viên sẽ cảm thấy chán nản; nếu quá khó, họ sẽ dễ nản lòng. Nghiên cứu của Keller & Suzuki (2004) đã chứng minh rằng việc cá nhân hóa nội dung học tập và điều chỉnh mức độ khó của bài tập phù hợp với trình độ của từng học viên là chìa khóa để duy trì trạng thái dòng chảy. Các khóa học trực tuyến có thể sử dụng hệ thống đánh giá ban đầu để phân loại học viên và điều chỉnh nội dung học tập sao cho phù hợp với từng nhóm đối tượng.

Tự điều chỉnh và Chủ động học tập

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng khả năng tự điều chỉnh trong học tập là yếu tố quyết định để đạt được trạng thái dòng chảy trong môi trường đào tạo trực tuyến. Học viên cần có khả năng quản lý thời gian, đặt mục tiêu cá nhân và theo dõi tiến độ học tập của mình. Hệ thống LMS có thể hỗ trợ điều này bằng cách cung cấp các công cụ theo dõi tiến trình và tạo điều kiện cho học viên tự đánh giá và điều chỉnh chiến lược học tập. Sự tự chủ trong học tập giúp học viên cảm thấy kiểm soát được quá trình học tập của mình, từ đó tạo điều kiện thuận lợi cho việc đạt được trạng thái dòng chảy.

Ứng dụng thực tiễn

Nghiên cứu của Wang et al. (2011) đã nhấn mạnh rằng việc áp dụng lý thuyết dòng chảy vào thiết kế khóa học trực tuyến không chỉ giúp nâng cao hiệu quả học tập mà còn cải thiện sự hài lòng của học viên [9]. Thực tiễn từ các chương trình đào tạo trực tuyến thành công đã chỉ ra rằng khi các yếu tố của lý thuyết dòng chảy được áp dụng đúng cách, học viên không chỉ hoàn thành khóa học một cách hiệu quả mà còn đạt được những kết quả học tập đáng kể. Điều này không chỉ cải thiện trải nghiệm học tập mà còn giúp tăng cường sự gắn kết và cam kết của học viên đối với chương trình đào tạo.

4.2. Các yếu tố rào cản ảnh hưởng đến học tập trực tuyến

Trong bối cảnh đào tạo trực tuyến, có nhiều yếu tố từ phía người học và từ việc thiết kế chương trình đào tạo có thể ảnh hưởng đến hiệu quả học tập.

Về các yếu tố từ phía người học, động lực học tập thấp là một trong những thách thức chính. Nghiên cứu của Lee và Choi (2011) cho thấy người học trực tuyến thường gặp khó khăn trong việc duy trì sự tham gia và cam kết với khóa học do thiếu giám sát trực tiếp và cảm giác không bị ràng buộc [6]. Bên cạnh đó, thiếu sự tương tác giữa người học và giảng viên, cũng như giữa các học viên, là một vấn đề lớn trong e-learning. Kim (2014) chỉ ra rằng sự tương tác hạn chế có thể làm giảm cảm giác kết nối và cộng đồng, từ đó ảnh hưởng đến động lực học tập. Cảm giác bị cô lập trong môi trường học tập trực tuyến cũng được xem là một yếu tố quan trọng dẫn đến sự giảm sút động lực học tập (Choi & Johnson, 2005). Ngoài ra, khả năng tập trung của người học thường bị ảnh hưởng bởi các yếu tố phân tâm trong môi trường học tập tại nhà, các thông tin, thông báo từ mạng xã hội. ... nơi mà người học phải tự quản lý thời gian và đối mặt với nhiều yếu tố gây xao lãng (Smith & Naylor, 2015). Các yếu tố môi trường không thuận lợi, chẳng hạn như tiếng ồn từ gia đình và thiếu không gian học tập riêng biệt, cũng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự tập trung và động lực học tập của người học (Turner & West, 2013). Tính hiện diện trong môi trường học tập ảo và sự hài lòng cá nhân với nội dung học tập cũng đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì trạng thái dòng chảy và động lực

học tập (Hoffman & Novak, 2009; Schuler, 2009).

Bên cạnh đó, thiết kế chương trình đào tạo cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc ảnh hưởng đến hiệu quả học tập trực tuyến. Ghani và Deshpande (1994) nhấn mạnh rằng nhiệm vụ quá dễ có thể dẫn đến nhàm chán, trong khi nhiệm vụ quá khó có thể gây ra căng thẳng và lo lắng. Cảm giác kiểm soát cũng là một yếu tố quan trọng, liên quan đến khả năng của người học trong việc quản lý quá trình học tập của mình. Weibel và Wissmath (2011) cho rằng các công cụ e-learning nên cho phép người học điều chỉnh môi trường học tập và thực hiện nhiệm vụ một cách linh hoạt để duy trì cảm giác kiểm soát và trạng thái dòng chảy. Thiết kế giao diện thân thiện và tổ chức nội dung học tập hợp lý là một yếu tố khác giúp giảm thiểu các yếu tố gây phân tâm và duy trì sự tập trung của người học (Moneta & Csíkszentmihályi, 1996). Cuối cùng, phản hồi từ giảng viên đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự tham gia và hiệu quả học tập. Evans và Gibbons (2015) chỉ ra rằng thiếu sự phản hồi kịp thời và đầy đủ có thể làm giảm sự tiến bộ và động lực học tập của người học.

Những yếu tố này, khi được quản lý tốt, có thể góp phần nâng cao hiệu quả đào tạo trực tuyến. Việc tối ưu hóa trải nghiệm học tập không chỉ phụ thuộc vào người học mà còn đòi hỏi sự chú trọng trong thiết kế và triển khai các chương trình e-learning, đảm bảo rằng chúng đáp ứng được nhu cầu và khả năng của người học, đồng thời tạo ra môi trường học tập thuận lợi nhất.

Việc sử dụng lý thuyết dòng chảy (Flow Theory) đóng vai trò quan trọng trong việc hạn chế các rào cản của học tập trực tuyến. Lý thuyết này nhấn mạnh việc tạo ra trải nghiệm học tập mà ở đó, người học đạt được trạng thái tập trung cao độ và hứng thú liên tục. Khi học viên được duy trì trong trạng thái dòng chảy, các yếu tố như thiếu động lực, phân tán tư tưởng hay cảm giác cô lập trong môi trường trực tuyến sẽ được giảm thiểu, từ đó nâng cao hiệu quả và chất lượng học tập.

4.3. Chương trình đào tạo trực tuyến ứng dụng lý thuyết dòng chảy của UB Academy

Lý thuyết dòng chảy có giá trị lớn đối với hình thức đào tạo trực tuyến, giúp duy trì sự tập trung và nâng cao động lực của người học. UB Academy đã sử dụng lý thuyết dòng chảy vào chương trình đào tạo bằng cách thiết kế các hoạt động học tập tương tác, phù hợp với năng lực và sở thích cá nhân của học viên (xem Bảng 1).

Bảng 1. Lý thuyết dòng chảy ứng dụng vào chương trình đào tạo trực tuyến của UB Academy

Lý thuyết Dòng chảy	Ứng dụng trong Chương trình đào tạo trực tuyến của UB Academy	Mối liên hệ và Phân tích Chi tiết
Tập trung và đắm chìm trong học tập	Chuyên đề 1: Học kiến thức nền tảng	- Video bài giảng và bài tập tương tác: Sử dụng các bài giảng video và bài tập tương tác giúp học viên đắm chìm vào việc học, kích thích sự tò mò và duy trì sự tập trung. Điều này tạo điều kiện cho trạng thái dòng chảy, nâng cao hiệu quả học tập.
		Tạo ra trải nghiệm dòng chảy bằng cách cung cấp cấu trúc học tập rõ ràng và chi tiết. - Cấu trúc khóa học: Sắp xếp các bài giảng theo thứ tự giúp học viên dễ dàng theo dõi và duy trì sự tập trung. Điều này cho phép học viên tập trung vào từng phần nội dung một cách hệ thống và liên tục. - Video bài giảng: Sự phân tích và giảng dạy qua video giúp học viên đắm chìm trong nội dung học tập. Việc giảng viên không chỉ đọc slides mà còn giải thích và phân tích tạo ra sự kết nối sâu sắc hơn với nội dung học, giúp duy trì sự chú ý và cảm giác hoàn thành.
	+ Các bài giảng E-Learning với video bài giảng và bài tập tương tác.	- Tự chọn bài học theo nhu cầu: Học viên có thể tự chọn bài học theo tính cấp thiết của kỳ thi, giúp họ tập trung vào nội dung quan trọng nhất, từ đó dễ dàng đạt được sự tập trung cao độ và hiệu quả học tập.
	+ Học viên tự chọn bài học theo tính cấp thiết của kỳ thi.	

Mục tiêu rõ ràng và Phản hồi tức thì	- Chuyên đề 2: Tích lũy kinh nghiệm	- Thực tập online hàng tuần với chuyên gia: Phản hồi tức thì trong các buổi thực tập giúp học viên hiểu rõ mục tiêu, điều chỉnh kỹ năng kịp thời, duy trì động lực học tập, tạo điều kiện cho trạng thái dòng chảy.
	- Chức năng thảo luận, hỏi đáp: Học viên có thể đặt câu hỏi và nhận phản hồi từ giảng viên và các học viên khác. - Video và tài liệu tham khảo: Cung cấp các tài liệu và slide phụ	Hỗ trợ việc duy trì dòng chảy qua phản hồi và mục tiêu rõ ràng: - Phản hồi tức thì: Chức năng thảo luận và hỏi đáp giúp học viên giải quyết các vấn đề ngay lập tức, giảm cảm giác bối rối và duy trì sự tự tin. Phản hồi tức thì từ giảng viên và học viên khác giúp học viên nhanh chóng điều chỉnh hiểu biết của mình. - Mục tiêu rõ ràng: Các tài liệu tham khảo và slide phụ giúp học viên nắm rõ mục tiêu học tập và nội dung cần chú ý. Việc này tạo điều kiện thuận lợi để học viên tiếp cận và hoàn thành mục tiêu học tập một cách rõ ràng và có định hướng.
	+ Thực tập online hàng tuần với chuyên gia, nhận phản hồi tức thì.	- Phản hồi từ chuyên gia: Giúp học viên cảm nhận sự tiến bộ, giữ sự hứng thú và tạo cảm giác thành công ngay từ các bước nhỏ nhất, từ đó duy trì trạng thái dòng chảy trong suốt quá trình học tập.
Cân bằng giữa Thách thức và Kỹ năng	- Chuyên đề 3: Chọn khóa học chuyên sâu phù hợp nhu cầu	- Điều chỉnh độ khó phù hợp: Việc chọn lớp phòng vấn và điều chỉnh độ khó phù hợp với kỹ năng giúp học viên cảm thấy thách thức nhưng không quá sức, tránh cảm giác chán nản hoặc nản lòng, duy trì sự tham gia tích cực.
	- Tài liệu và bài test bổ sung: Cung cấp bài test và tài liệu tham khảo chi tiết. - Chức năng ghi chú cá nhân: Học viên có thể ghi chép và lưu lại nội dung học tập.	Duy trì cảm giác thách thức hợp lý và tự điều chỉnh: - Điều chỉnh độ khó: Các bài test và tài liệu bổ sung cho phép học viên tự điều chỉnh mức độ khó của nội dung học. Điều này giúp học viên cảm thấy thách thức nhưng không quá tải, duy trì cảm giác dòng chảy. - Ghi chú cá nhân: Chức năng ghi chú giúp học viên ghi lại những vấn đề quan trọng và các điểm cần cải thiện. Việc ghi chú này hỗ trợ học viên theo dõi tiến độ và điều chỉnh học tập theo nhu cầu cá nhân, từ đó duy trì trạng thái dòng chảy.
	+ Các lớp phòng vấn chuyên sâu, điều chỉnh độ khó dựa trên kiến thức nền tảng.	- Tương tác với giáo viên: Sự tương tác về các tình huống phòng vấn cụ thể giúp học viên ứng dụng ngay kiến thức đã học, từ đó tạo sự cân bằng giữa thách thức và kỹ năng, duy trì trạng thái dòng chảy và tăng cường sự tự tin.
Tự điều chỉnh và Chủ động học tập	- Sử dụng Sổ ghi chép và hỏi đáp	- Ghi chép cá nhân hóa: Tính năng "Sổ ghi chép" giúp học viên tự ghi chép và quản lý nội dung học tập, tạo điều kiện cho việc tự điều chỉnh và chủ động học tập, duy trì sự kiểm soát và trạng thái dòng chảy.
	+ Ghi chép bài học qua chức năng "Sổ ghi chép".	- Tương tác qua Hỏi/Đáp: Học viên có thể đặt câu hỏi và nhận phản hồi từ giảng viên, giúp họ nắm rõ nội dung học và giải quyết khó khăn kịp thời, từ đó tiếp tục duy trì sự tập trung và dòng chảy trong học tập.
Ứng dụng thực tiễn	- Luyện phỏng vấn cùng Giáo viên	- Mô phỏng phỏng vấn: Buổi mô phỏng phỏng vấn cho phép học viên áp dụng kiến thức vào tình huống thực tế, nâng cao kỹ năng phỏng vấn và sự tự tin, từ đó gắn kết với khóa học và nâng cao hiệu quả học tập.
	+ Mô phỏng phỏng vấn với phản hồi từ giảng viên và chuyên gia.	- Áp dụng thực tiễn: Việc áp dụng ngay những gì đã học vào tình huống phỏng vấn thực tế giúp học viên cảm nhận rõ sự tiến bộ, tạo cảm giác thành công, giữ sự hứng thú và đạt được trạng thái dòng chảy trong học tập.

4.4. Phân tích biện pháp khắc phục rào cản trong học tập trực tuyến tại UB Academy

Việc áp dụng lý thuyết dòng chảy trong chương trình đào tạo trực tuyến của UB Academy đã chứng tỏ hiệu quả trong việc giảm thiểu các rào cản của học tập trực tuyến. Theo Lee và Choi (2011), người học trực tuyến thường gặp khó khăn trong việc duy trì động lực do thiếu giám sát và cảm giác không bị ràng buộc. Để giải quyết vấn đề này, chương trình đào tạo của UB Academy đã triển khai các buổi thực tập online hàng tuần với sự tham gia của chuyên gia, cung cấp phản hồi tức thì giúp học viên điều chỉnh kỹ năng và duy trì động lực. Hơn nữa, tính năng “Sổ ghi chép” và “Hỏi/Đáp” cho phép học viên tự quản lý tiến độ học tập, từ đó gia tăng cảm giác trách nhiệm và cam kết với khóa học.

Để nâng cao mức độ tương tác và kết nối, chương trình đã tổ chức các buổi phỏng vấn mô phỏng và lớp phỏng vấn theo Ngân hàng cụ thể mà học viên quan tâm, tạo cơ hội tương tác trực tiếp với giảng viên và chuyên gia. Điều này không chỉ giảm thiểu cảm giác thiếu sự tương tác mà còn giúp học viên cảm thấy thuộc về một cộng đồng học tập rõ ràng. Bên cạnh đó, chương trình thiết kế các bài giảng video và bài tập tương tác nhằm giảm thiểu phân tâm và cho phép học viên học tập theo lịch trình cá nhân, tối ưu hóa thời gian học tập. Giao diện học tập thân thiện và các lớp phỏng vấn được thiết kế với mức độ thách thức phù hợp để duy trì sự hứng thú và giảm căng thẳng. Phản hồi tức thì từ giảng viên trong các buổi thực tập và phỏng vấn mô phỏng hỗ trợ học viên trong việc điều chỉnh kỹ năng và duy trì động lực học tập. Tất cả những biện pháp này đã tạo ra một môi trường học tập trực tuyến hiệu quả, nâng cao trải nghiệm học tập và sự thành công của khóa học.

Lý thuyết dòng chảy đã chứng tỏ vai trò quan trọng trong việc tối ưu hóa hiệu quả đào tạo trực tuyến tại UB Academy, bằng cách duy trì động lực học tập và giảm thiểu cảm giác cô lập của học viên. Việc áp dụng lý thuyết này giúp tạo ra một môi trường học tập trực tuyến tích cực, nâng cao trải nghiệm học tập và kết quả học tập của học viên.

5. Kết luận

Lý thuyết dòng chảy của Mihaly Csikszentmihalyi (1990) nhấn mạnh rằng trạng thái dòng chảy đạt được khi có sự kết hợp hoàn hảo giữa thách thức và kỹ năng, mục tiêu rõ ràng, và phản hồi kịp thời. Trong bối cảnh đào tạo trực tuyến, điều này có thể được hiện thực hóa bằng cách thiết kế nội dung học tập tương tác và hấp dẫn, đồng thời cung cấp phản hồi ngay lập tức từ hệ thống quản lý học tập (LMS) và giảng viên, cùng với việc điều chỉnh độ khó của bài tập phù hợp với trình độ học viên. Để tối ưu hóa hiệu quả học tập, chương trình cần cung cấp công cụ hỗ trợ tự điều chỉnh và quản lý thời gian, đồng thời khuyến khích tương tác xã hội qua các diễn đàn thảo luận và dự án nhóm để giảm cảm giác cô lập và tăng động lực. Tối ưu hóa trải nghiệm người dùng bằng giao diện trực quan và dễ sử dụng là yếu tố không thể thiếu, giúp học viên tập trung vào việc học mà không gặp khó khăn trong việc sử dụng công cụ. Những yếu tố này kết hợp sẽ tạo ra môi trường học tập lý tưởng, hỗ trợ học viên đạt trạng thái dòng chảy và nâng cao kết quả học tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Abuhamdeh, S. (2020). The many faces of flow: Exploring the scope of flow experience. *Current Directions in Psychological Science*, 29(2), 190-196.
- [2] Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass.
- [3] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- [4] Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (2009). *Flow online: Lessons learned and future prospects*.
- [5] Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- [6] Lee, Y., & Choi, Y. (2011). A review of online course dropout research: Implications for practice and future research. *Educational Technology Research and Development*, 59, 593-618.

- [7] Rodríguez-Ardura, I., & Meseguer-Artola, A. Flow in e-learning: What drives it and why it matters.
- [8] Schell, J. (2014). The flow state: A new model for understanding flow. Routledge.
- [9] Wang, C.-H., Shannon, D. M., & Ross, M. E. Students' characteristics, self-regulated learning, technology self-efficacy, and course outcomes in online learning.
- [10] Devlin Peck. (n.d.). E-learning statistics. Retrieved from <https://www.devlinpeck.com/content/elearning-statistics>

ABSTRACT

Applying flow theory to enhance the effectiveness of online education: a case study of UB Academy

This paper explores the application of Mihaly Csikszentmihalyi's Flow Theory to improve the effectiveness of online education. Flow Theory, which emphasizes balancing challenge and skill, aims to create an optimal state of concentration and engagement for learners. The study highlights key design elements for online courses, such as clear goals, timely feedback, and maintaining a balance between challenge and skill, to enhance learner engagement and outcomes. The case study of UB Academy demonstrates the practical application of this theory, showing significant improvements in course completion rates and learner satisfaction.

Keywords: *Flow theory, online education, learning effectiveness, UB Academy.*