SỰ TỰ TIN VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Hoàng Gia Trang
Trường Đại học Giáo dục
Hoàng Gia Linh
Trường TH, THCS, THPT Thực nghiệm KHGD

Tóm tắt: *Nghiên cứu về sự tự tin và kết quả học tập ở 303 học sinh THPT trên địa bàn Hà Nội. Bài viết phân tích sự tự tin theo các biến độc lập như: Học lực, khối lớp, giới tính. Ngoài ra, bài viết trình bày biểu hiện sự tự tin và yếu tố ảnh hưởng đến sự tự tin của học sinh trong học tập.*

Từ khóa*: Sự tự tin, kết quả học tập, học sinh, trung học phổ thông.*

SELF-CONFIDENCE AND ACADEMIC PERFORMANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN HANOI CITY

Abstract: *The study investigates self-confidence and academic performance among 303 high schools students in Hanoi. The paper analyzes self-confidence in relation to independent variables such as academic ability, grade, and gender. In addition, it describes the manifestations of self-confidence and the factors that influence students' confidence in their learning.*

Keywords: *Self-confidence, academic performance, students, high school.*

Nhận bài: 14/10/2025 *Phản biện: 12/11/2025* *Duyệt đăng: 16/11/2025*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự tự tin vào bản thân là yếu tố quan trọng cho thành công của mỗi người. Sự tự tin giúp chúng ta tin tưởng vào năng lực và giá trị của bản thân. Nhờ sự tự tin, mỗi người sẽ phát huy được điểm mạnh của mình, khắc phục khó khăn trở ngại trong học tập và cuộc sống để đạt được mục đích đề ra.

Chương trình giáo dục phổ thông 2018 hướng tới hình thành cho học sinh các phẩm chất và năng lực nhằm đáp ứng yêu cầu, đòi hỏi trong thời kì mới và xu hướng hội nhập quốc tế. Trong đó có năng lực tự chủ và tự học đặt ra yêu cầu học sinh cần: *Luôn chủ động, tích cực thực hiện những công việc của bản thân trong học tập và trong cuộc sống; tự tin, lạc quan; sẵn sàng đón nhận và quyết tâm vượt qua thử thách trong học tập và đời sống*. Ngoài ra, trong hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THPT cũng đặt ra yêu cầu ở học sinh: *Thể hiện được sự chủ động của bản thân trong môi trường học tập, giao tiếp khác nhau; Thể hiện được sự tự chủ, lòng tự trọng, ý chí vượt khó để đạt được mục tiêu đề ra.*

Đối với học sinh THPT là giai đoạn cuối của giáo dục phổ thông, chuẩn bị cho học tập lên cao thì sự tự tin càng đóng vai trò quan trọng nhằm chuẩn bị sẵn sàng cho tương lai của bản thân các em.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Mô tả nghiên cứu

Để tìm hiểu về thực trạng sự tự tin của học sinh, nghiên cứu đã khảo sát 303 học sinh tại 2 trường THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội bằng google form. Học sinh được thông báo nội dung, mục tiêu của khảo sát và tự nguyện tham gia trả lời. Thông tin chung về học sinh tham gia khảo sát gồm:122 HS học lực Tốt (40.3%), 148 HS học lực Khá (48.8%) và học lực Đạt là 33 HS (10.9%). Về khối lớp 10 chiếm 54.1%, lớp 11 chiếm 20.1%; lớp 12 là 25.7%. Về giới tính nam chiếm 51.8%, nữ chiếm 46.5%, giới tính khác là 1.7%.

2.2. Phân tích mối quan hệ giữa sự tự tin và kết quả học tập của học sinh

Bản hỏi đánh giá sự tự tin gồm 14 câu, mỗi câu trả lời theo các mức độ: Rất thường xuyên (5 điểm); Thường xuyên (4 điểm); Thỉnh thoảng (3 điểm); Hiếm khi (2 điểm); Không bao giờ (1 điểm).

Bảng 1: Kết quả sự tự tin ở học sinh THPT

NỘI DUNG	Không bao giờ (%)	Hiếm khi(%)	Thỉnh thoảng(%)	Thường xuyên(%)	Rất thường xuyên(%)	Điểm TB
1 Tôi làm những gì tôi mong đợi ở bản thân hơn là những gì tôi tin là "đúng"	2.6	12.3	56.2	24.4	4.5	3.15
2. Tôi xử lý các tình huống mới một cách tương đối thoải mái và dễ dàng	2.6	14.7	43.8	30.7	8.1	3.27

3. Tôi cảm thấy tích cực và tràn đầy năng lượng về cuộc sống.	5.2	15.2	37.5	29.9	12.1	3.28
4. Nếu việc gì đó có vẻ khó khăn, tôi tránh làm việc đó.	6.6	24.1	47.8	16.8	4.7	2.89
5. Tôi tiếp tục cố gắng, ngay cả khi người khác đã bỏ cuộc.	3.7	13.9	44.1	30.7	7.6	3.24
6 Nếu tôi nỗ lực giải quyết vấn đề, tôi sẽ tìm ra câu trả lời.	2.4	10.2	37.0	38.8	11.5	3.47
7. Tôi đạt được những mục tiêu tôi đặt ra cho bản thân.	4.2	20.7	51.4	20.2	3.4	2.97
8 Khi gặp khó khăn, tôi cảm thấy tuyệt vọng và tiêu cực	5.5	20.7	38.6	24.9	10.2	3.13
9. Tôi liên tưởng đến những người làm việc rất chăm chỉ nhưng vẫn không đạt được mục tiêu đề ra.	10.0	21.8	39.9	21.8	6.6	2.93
10. Mọi người cho tôi những phản hồi tích cực về việc học tập và thành tích của tôi	4.2	17.6	48.3	23.6	6.3	3.10
11. Tôi cần trải nghiệm thành công sớm trong quá trình học tập, nếu không tôi sẽ không tiếp tục.	12.3	26.2	40.2	16.8	4.5	2.74
12. Khi tôi vượt qua một trở ngại, tôi nghĩ về những bài học tôi đã rút ra từ khó khăn đó.	4.5	8.4	33.6	36.7	16.8	3.53
13. Tôi tin rằng nếu tôi học tập chăm chỉ thì tôi sẽ đạt được mục tiêu của mình.	3.1	7.3	29.4	35.4	24.7	3.71
14. Tôi tiếp xúc với những bạn có kỹ năng và kinh nghiệm giống tôi mà tôi coi là thành công.	4.2	12.1	41.7	30.4	11.5	3.33

Các học sinh tham gia khảo sát này đạt điểm trung bình cao nhất ở 3 nội dung theo thứ tự là 13, 12, 6. Cụ thể ở nội dung số 13 là: *"Tôi tin rằng nếu tôi học tập chăm chỉ thì tôi sẽ đạt được mục tiêu của mình"* (ĐTB: 3.71). Như vậy, ở đây HS có sự tự tin vào năng lực bản thân, cộng với sự chăm chỉ thì sẽ đạt được mục tiêu trong học tập. Do đó, mỗi HS cần đặt ra mục tiêu cho bản thân mình để phấn đấu đạt mục tiêu đó.

Ở nội dung số 12 *"Khi tôi vượt qua một trở ngại, tôi nghĩ về những bài học tôi đã rút ra từ khó khăn đó"* (ĐTB: 3.53). Trong học tập, mỗi HS sẽ có khó khăn riêng, sự nỗ lực vượt qua khó khăn sẽ giúp các HS có kinh nghiệm để vượt qua những lần khác. Đây là yếu tố tạo nên sự tự tin của HS khi phải đối mặt với những áp lực học tập.

Ở nội dung số 6 *"Nếu tôi nỗ lực giải quyết vấn đề, tôi sẽ tìm ra câu trả lời"* (ĐTB: 3.47). Nội dung này liên quan đến nội dung số 13 *"Tôi tin rằng nếu tôi học tập chăm chỉ thì tôi sẽ đạt được mục tiêu của mình"*, nếu học sinh nỗ lực, cố gắng trong học tập thì sẽ đạt được kết quả tốt, giải quyết được nhiệm vụ học tập của bản thân.

Qua các ý kiến trả lời nêu trên cho thấy, HS tham gia khảo sát này có sự tự tin vào năng lực bản thân trong giải quyết các vấn đề học tập để đạt mục tiêu đặt ra.

Để tính mức độ tự tin của học sinh THPT, cần phải tính điểm số cho từng học sinh dựa trên câu trả lời. Tổng điểm tính theo từng học sinh được chia thành các mức độ tự tin như sau: 80.6% học sinh trả lời ở mức tự tin, 14.2% mức độ khá tự tin

và đáng lưu ý là có 5.2% học sinh thể hiện ít tự tin của mình trong học tập. Những bạn thể hiện sự tự tin sẽ tin vào năng lực của bản thân, sẽ tích cực hơn và ít gặp trở ngại trong học tập. Kết quả nghiên cứu này tương đồng với nghiên cứu của tác giả Giang Thiên Vũ và Huỳnh Văn Sơn (2021) đã chỉ ra rằng niềm tin vào bản thân của HS THPT ứng với mức trung bình. Nghĩa là, HS THPT hiện nay chưa thật tin tưởng vào khả năng của mình. Nghiên cứu của tác giả Hồ Thị Trúc Quỳnh và cộng sự (2023) về sự tự tin của sinh viên đại học Huế cũng cho thấy 80,8% sinh viên tự đánh giá sự tự tin trong học tập của bản thân ở mức trung bình và 4,4% sinh viên tự đánh giá sự tự tin trong học tập của bản thân ở mức thấp. Sự chưa tự tin cũng liên quan đến sự trì hoãn trong học tập của học sinh hoặc thiếu cố gắng vì chưa có niềm tin vào năng lực học tập của bản thân,

Kết quả sự tự tin của HS THPT theo các yếu tố học lực, giới tính, lớp học, trường học: Tỉ lệ mức độ khá tự tin của các học lực tốt cao hơn bạn học khá; các bạn học lực khá có tỉ lệ cao hơn các bạn có học lực loại đạt. Như vậy, kết quả học tập ảnh hưởng đến sự tự tin ở học sinh. Học càng tốt thì sự tự tin càng cao. Các HS nữ thể hiện mức độ khá tự tin cao hơn so với các HS nam. Ngoài ra, học sinh lớp 12 thể hiện mức độ khá tự tin nhiều gấp hơn 2 lần HS lớp 10, và gần 3 lần HS lớp 11. Điều này có thể do HS lớp 12 có nhiều trải nghiệm học tập và có kinh nghiệm xử lý các vấn đề nảy sinh trong học tập nhiều hơn. Sự trưởng thành của HS lớp 12 cũng có thể dẫn tới mức độ tự tin cao hơn so với lớp 10 và lớp 11.

2.3. Biểu hiện sự tự tin trong học tập của học sinh THPT tại Hà Nội

Có 94.8% HS thể hiện mức độ tự tin và khá tự tin trong học tập. Còn 5.2% HS thể hiện ít tự tin. Phần dưới đây là 6 nội dung thể hiện sự tự tin của các HS.

Bảng 2: Biểu hiện sự tự tin của học sinh trong học tập

CÁC BIỂU HIỆN	*Không đúng với tôi*	*Đúng một phần với tôi*	*Đúng một nửa với tôi*	*Hoàn toàn đúng với tôi*	*Điểm TB*
1.Tôi sẵn sàng trả lời câu hỏi trong các buổi học.	11.6	43.5	33.8	11.1	2.44
2.Tôi chủ động nêu ý kiến trong các buổi thảo luận trong lớp hoặc trong nhóm	16.3	35.2	34.3	14.1	2.46
3.Nếu kết quả làm bài tập của tôi khác với bạn xung quanh, tôi tin mình làm đúng.	23.0	35.5	32.1	9.4	2.28
4.Khi phát biểu trong các giờ học, tôi nói to, rõ ràng	14.1	29.9	35.7	20.2	2.62
5.Tôi tự tin về ngoại hình của mình.	22.2	29.1	34.3	14.4	2.41
6.Tôi tin rằng mình có thể giải quyết tốt những việc ngoài ý muốn trong học tập	15.0	39.3	33.8	11.9	2.42

Biểu hiện tự tin rõ nhất ở các HS tham gia khảo sát này là biểu hiện 4: "Khi phát biểu trong các giờ học, tôi nói to, rõ ràng" (ĐTB 2.62) với 20.2% HS cho rằng 'hoàn toàn đúng với mình' và hơn 1/3 cho rằng 'đúng một nửa với mình'. Khi HS hiểu bài, nắm vững kiến thức thì sẽ nói rõ ràng, rành mạch. Ngược lại, khi không hiểu hoặc không chắc chắn, HS sẽ nói nhỏ, lí nhí thể hiện sự thiếu tự tin.

HS tự tin trong học tập cũng thể hiện qua việc 'chủ động nêu ý kiến trong các buổi thảo luận trong lớp hoặc trong nhóm', sẵn sàng chia sẻ thông tin, hiểu biết và bảo vệ ý kiến, quan điểm của bản thân. Biểu hiện này có ĐTB là 2.46. Ngoài ra, HS tự tin còn sẵn sàng trả lời câu hỏi của thầy/cô giáo trong các buổi học. Biểu hiện này đạt ĐTB là 2.44. Thực tế trên lớp, các bạn học tốt, hiểu rõ kiến thức thường xung phong phát biểu trong

các giờ học tạo cho không khí lớp học sôi nổi, hiệu quả hơn. Các bạn cũng có sự sáng tạo trong học tập và nhanh chóng giải quyết các vấn đề nảy sinh trong học tập. Điều này được thể hiện ở biểu hiện số 6 *"Tôi tin rằng mình có thể giải quyết tốt những việc ngoài ý muốn trong học tập"*. Đây cũng là một năng lực cần hình thành ở HS là năng lực *"Giải quyết vấn đề và sáng tạo"*.

Ngoài các biểu hiện tự tin nêu trên, HS THPT còn 2 biểu hiện tự tin khác nhưng ở mức độ thấp hơn là: Tôi tự tin về ngoại hình của mình (ĐTB 2.41). Đây là yếu tố quan trọng đối với HS THPT, nếu HS tự tin về sự phát triển thể chất của bản thân thì sẽ là yếu tố quan trọng trong học tập. Ngược lại, nếu các bạn bị chê cười về đặc điểm hình thể nào đó thì sẽ cảm thấy buồn, ngại thể hiện trước mọi người. Do đó, ảnh hưởng đến việc học tập, như không dám đứng trước lớp, trước tập thể, không hài lòng về chính bản thân mình. Một số trường hợp sẽ thu mình lại và không giao tiếp với bạn bè xung quanh.

Một biểu hiện khác thể hiện ít tự tin trong học tập là trong khi làm bài tập nếu kết quả khác so với bạn xung quanh thì có tin vào kết quả của mình không. Biểu hiện "Nếu kết quả làm bài tập của tôi khác với bạn xung quanh, tôi tin mình làm đúng" có điểm TB thấp nhất là 2.28. Chỉ có 9.4% HS tự tin hoàn toàn với kết quả của mình, 32.1% cho rằng 'đúng một nửa' với họ. Như thế, chưa đến 1/2 học sinh tự tin với kết quả làm bài của mình.

2.4 Yếu tố ảnh hưởng sự tự tin của học sinh trong học tập

2.4.1. Các yếu tố chủ quan thuộc về HS có ảnh hưởng nhiều tới sự tự tin là: Kiến thức, hiểu biết của học sinh; Kỹ năng giao tiếp của học sinh; Mục tiêu học tập rõ ràng với hơn 50% ý kiến của HS. Thật vậy, khi học sinh nắm vững nội dung kiến thức trong các môn học sẽ giúp các em chủ động, tích cực trong học tập, tạo ra tâm lý thoải mái, tự tin trong giao tiếp, trao đổi với bạn bè.

Yếu tố ngoại hình của HS cũng có tới 30.7% ý kiến cho rằng 'ảnh hưởng nhiều' đến sự tự tin trong học tập. Thực tế cho thấy, HS THPT luôn quan tâm đến vẻ ngoại hình của bản thân, khi bị bàn bè chê cười như béo quá, gầy quá, nhiều mụn… sẽ làm các em lo lắng, ngại tiếp xúc với các bạn và giảm tích cực tham gia vào các hoạt động học tập.

Bảng 3: Yếu tố ảnh hưởng đến sự tự tin của học sinh trong học tập

CÁC BIỂU HIỆN	Không ảnh hưởng	Ảnh hưởng ít	Ảnh hưởng nhiều
Yếu tố chủ quan			
1. Kiến thức, hiểu biết của học sinh	6.3	24.7	69.0
2. Kỹ năng giao tiếp của học sinh	5.8	26.5	67.7
3. Mục tiêu học tập rõ ràng	8.7	34.9	56.4
4. Ngoại hình của học sinh	28.1	41.2	30.7
Yếu tố khách quan			
1. Thầy, cô động viên khích lệ học sinh	10.5	35.2	54.3
2. Các bạn cùng lớp không "soi" ý kiến của bạn khác	16.0	45.1	38.8
3. Mọi người tôn trọng sự khác biệt	11.5	24.9	63.5
4. Nhìn nhận của mọi người về khả năng học tập của học sinh nam và học sinh nữ	26.0	38.1	36.0

2.4.2. Các yếu tố khách quan thì yếu tố *"Mọi người tôn trọng sự khác biệt"* cho rằng có ảnh hưởng nhiều nhất. Bởi vì, mỗi HS có đặc điểm riêng về hoàn cảnh gia đình, về sự phát triển cá nhân, về năng lực bản thân. Do đó, cần có sự tôn trọng đặc điểm từng học sinh. Sự chế nhạo, chê bai hoặc bàn luận tiêu cực sẽ làm mất đi sự tự tin của học sinh trong học tập. Điều này thể hiện qua ý kiến *"Các bạn cùng lớp không "soi" ý kiến của bạn khác"*.

'Thầy, cô động viên khích lệ học sinh' cũng ảnh hưởng tới HS. Thầy cô chấp nhận các ý kiến khác nhau của HS, không phê phán khi HS trả lời khác ý kiến của mình cũng là nguồn động viên, khích lệ HS tự tin hơn trong học tập.

III. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu cho thấy, phần lớn HS THPT ở Hà Nội tham gia khảo sát thể hiện được sự tự tin, tuy nhiên, mức độ tự tin chưa cao. Còn một số HS khác thể hiện ít tự tin. Có mối liên quan giữa kết quả học tập và sự tự tin, học sinh có kết quả học tập tốt, khá tự tin hơn học sinh học có học lực mức đạt. Các HS nữ dường như tự tin hơn HS nam, HS lớp 12 tự tin hơn học sinh lớp 10 và 11.

Yếu tố chủ quan thuộc về học sinh có ảnh hưởng nhiều đến sự tự tin của học sinh, trong đó, kiến thức, hiểu biết của học sinh có ảnh hưởng nhiều nhất. Bên cạnh đó, yếu tố khách quan như bạn bè, thầy cô cũng có tác động đến học sinh tự tin vào bản thân trong học tập. Yếu tố mọi người tôn trọng sự khác biệt có ảnh hưởng nhiều nhất, tiếp theo là được 'Thầy, cô động viên khích lệ' sẽ giúp học sinh tự tin hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Hồ Thị Trúc Quỳnh và cộng sự (2023), Sự tự tin và sự trì hoãn trong học tập của sinh viên Đại học Huế Tạp chí Tâm lý học, tháng số 6.

Trần Huỳnh Cẩm Tú , Phạm Lê An, Trần Thụy Khánh Linh (2025), Chuẩn hóa thang đo sự tự tin trong thực hành lâm sàng SECP trên sinh viên khối ngành điều dưỡng: Nghiên cứu bước đầu, Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh, Tập 28, Số 9

Giang Thiên Vũ , Huỳnh Văn Sơn (2021). Thực trạng niềm tin vào bản thân của học sinh trung học phổ thông Việt Nam: Tiếp cận từ góc độ năng lực cảm xúc - xã hội ở chiều kích sức khỏe tâm thần. Tạp chí KHGDVN, Số 45 tháng 9/2021.

Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể