

BẤT LỰC HỌC ĐƯỢC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Lê Minh Nguyệt, Trần Thu Hà

Email: thuhatran2110@gmail.com, leminhnguyet@hnue.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu khảo sát 300 học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội nhằm xác định thực trạng, biểu hiện và yếu tố ảnh hưởng đến bất lực học được. Kết quả cho thấy mức độ bất lực học được ở mức trung bình, thể hiện rõ ở ba khía cạnh: động lực, nhận thức và cảm xúc. Nhóm yếu tố chủ quan (lòng tự trọng thấp, tư duy cố định, thiếu tự hiệu quả, cảm xúc tiêu cực) có ảnh hưởng mạnh hơn so với yếu tố khách quan (áp lực kỳ vọng, môi trường học tập, quan hệ thầy cô – bạn bè). Nghiên cứu đề xuất nhóm giải pháp nhận thức – hành vi nhằm nâng cao niềm tin kiểm soát, phát triển tư duy tăng trưởng và xây dựng môi trường học tập tích cực, qua đó giúp học sinh khắc phục trạng thái bất lực, củng cố động lực và hiệu quả học tập.

Từ khóa: bất lực; bất lực học được; học sinh trung học phổ thông; tự hiệu quả; tư duy tăng trưởng.

LEARNED HELPLESSNESS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN HANOI

Le Minh Nguyệt, Tran Thu Ha

Email: thuhatran2110@gmail.com, leminhnguyet@hnue.edu.vn

Abstract: The study surveyed 300 high school students in Hanoi to examine the current situation, manifestations, and influencing factors of learned helplessness. Findings indicate that the overall level of learned helplessness is moderate, manifested in three main aspects: motivation, cognition, and emotion. Subjective factors—such as low self-esteem, fixed mindset, lack of self-efficacy, and negative emotions—have a stronger impact than objective factors like expectation pressure, learning environment, and teacher–peer relationships. The study proposes a set of cognitive–behavioral interventions aimed at strengthening students' sense of control, fostering a growth mindset, and creating a positive learning environment. These measures are expected to help students overcome helplessness, enhance motivation, and improve academic performance.

Keywords: Helplessness; Learned helplessness; High school students; Self-efficacy; Growth mindset.

Nhận bài: 14/08/2025

Phản biện: 17/09/2025

Duyệt đăng: 22/09/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh áp lực học tập và kỳ vọng thành tích ngày càng cao, nhiều học sinh trung học phổ thông có biểu hiện chán nản, mất niềm tin vào khả năng bản thân, hình thành trạng thái bất lực học được (learned helplessness) – thuật ngữ do Seligman và Maier (1967) đề xuất để chỉ hiện tượng cá nhân ngừng nỗ lực sau những thất bại lặp lại. Theo Abramson và cộng sự (1978), bất lực học được thể hiện qua ba khía cạnh: động lực, nhận thức và cảm xúc.

Các học thuyết của Weiner (1985) và Bandura (1977) cho rằng tư duy quy kết tiêu cực và mức tự hiệu quả thấp làm suy giảm niềm tin kiểm soát, dẫn đến thái độ buông xuôi. Ở Việt Nam, nhiều học sinh đang chịu căng thẳng, lo âu và áp lực học đường, song các nghiên cứu chuyên sâu về hiện tượng này còn hạn chế.

Từ đó, nghiên cứu được tiến hành nhằm xác định thực trạng, biểu hiện và yếu tố ảnh hưởng đến bất lực học được của học sinh THPT tại Hà Nội.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu được thực hiện trên 300 học sinh trung học phổ thông thuộc 03 trường trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội.

2.1. Thực trạng bất lực học được của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội

2.1.1. Thực trạng chung về bất lực học được của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội

Kết quả từ Thực trạng bất lực học được của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội cho thấy mức độ bất lực học được chung của học sinh đạt mức trung bình (ĐTB = 2,98; ĐLC = 0,57). Có thể thấy không quá phổ biến nhưng cũng không phải hiện tượng cá biệt, nhìn chung có sự ổn định tương đối giữa các cá nhân do ĐLC thấp. Xét theo từng phương diện, biểu hiện về động lực và nhận thức có điểm trung bình bằng nhau (ĐTB = 3,10; ĐLC lần lượt là 0,55 và 0,60) cho thấy học sinh thường gặp khó khăn trong việc duy trì hứng thú, kiên trì học tập và dễ hình thành những niềm tin tiêu cực về khả năng kiểm soát kết quả học tập. Biểu hiện về cảm xúc có điểm trung bình thấp hơn (ĐTB = 2,75; ĐLC = 0,76) phản ánh sự khác biệt rõ giữa các cá nhân trong phản ứng cảm xúc, một số học sinh ổn định cảm xúc tốt hơn trong khi số khác dễ chán nản, lo âu khi thất bại.

2.1.2. *Thực trạng cụ thể từng biểu hiện bất lực học được của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội*

** Thực trạng biểu hiện bất lực học được về động lực của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội*

Bảng. Đánh giá thực trạng bất lực học được động lực của học sinh trung học phổ thông

Nội dung	Tỉ lệ (%)					ĐTB	ĐLC
	1	2	3	4	5		
1. Em thích làm các bài tập dễ hơn là những bài tập khó.	5,3	14,3	32	21	27,3	3,51	1,18
3. Khi gặp trở ngại trong học tập, em sẽ cố gắng vượt qua. (R)	5,7	10,7	32,3	32,7	18,7	3,48	1,08
4. Em không thường chủ động trong học tập, em cần ai đó nhắc nhở hoặc thúc đẩy để bắt đầu và duy trì nhiệm vụ.	24	24	24,3	18,3	9,3	2,65	1,28
7. Em thường cố gắng hoàn thành các bài tập hoặc nhiệm vụ ngay cả khi chúng khó khăn. (R)	4,7	11,7	36,3	27,7	19,7	3,46	1,07
10. Em thường thực hiện công việc một cách cẩn thận và nghiêm túc thay vì chỉ làm cho xong. (R)	5,7	12,7	37	27	17,7	3,38	1,09
12. Sau khi làm sai một vài phần trong bài, em tiếp tục làm kém ở những phần còn lại mặc dù chúng vẫn nằm trong khả năng của mình.	37,7	22,7	21,7	10,3	7,7	2,28	1,27
17. Khi bắt đầu một bài tập khó, em thường chỉ làm với thái độ nửa vời.	22	24,7	31	14	8,3	2,62	1,20
22. Khi gặp khó khăn, em thường cố gắng tìm cách trước khi tìm kiếm sự trợ giúp. (R)	5	12	35,3	27,7	20	3,46	1,09

Ghi chú: (R) - câu hỏi đảo chiều.

Kết quả cho thấy bất lực học được về động lực của học sinh ở mức trung bình (ĐTB 2,28–3,51). Các biểu hiện tích cực như cố gắng vượt khó, hoàn thành nhiệm vụ dù khó khăn có điểm cao hơn, cho thấy động lực nội tại vẫn được duy trì.

Tuy nhiên, một số học sinh có xu hướng né tránh thử thách, thiếu chủ động và dễ buông xuôi

khi thất bại. Điều này phản ánh sự phân hóa về động lực học tập, trong đó một nhóm nhỏ có nguy cơ bất lực học được rõ rệt.

** Thực trạng bất lực học được nhận thức của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội*

Bảng. Đánh giá thực trạng bất lực học được nhận thức của học sinh trung học phổ thông

Nội dung	Tỉ lệ (%)					ĐTB	ĐLC
	1	2	3	4	5		
2. Em ít thể hiện sự hứng thú đối với việc học tập của mình.	14,7	28,7	25,3	20,7	10,7	2,84	1,21
5. Em thường kỳ vọng sẽ đạt kết quả tốt trong học tập thay vì nghi ngờ khả năng hoặc cảm thấy bất ngờ khi thành công. (R)	7,3	11	32	29,3	20,3	3,44	1,14
6. Khi không làm được một phần trong bài tập, em cảm thấy nản chí và tin rằng mình sẽ thất bại toàn bộ.	31,7	25	18,7	15	9,7	2,46	1,33

11. Khi bị điểm kém, em thường biện minh bằng những lý do bên ngoài thay vì nhìn nhận vấn đề từ bản thân.	28	29	22	14	7	2,43	1,22
13. Em thường ưu tiên chọn những nhiệm vụ dễ hơn thay vì đối mặt với nhiệm vụ khó.	8,3	17,3	33,7	22,3	18,3	3,25	1,18
15. Khi được góp ý về sai sót, em chủ động sửa lỗi và tiếp tục thực hiện nhiệm vụ học tập. (R)	5,3	6,7	26,7	36	25,3	3,69	1,08
19. Ngay cả khi em làm không tốt một phần nhiệm vụ trong bài học, em vẫn kỳ vọng mình sẽ làm tốt những phần còn lại. (R)	5,3	8	31,7	31	24	3,60	1,09
20. Khi gặp khó khăn trong học tập, em thường nói những câu như “Tôi không thể làm được”.	24,7	23	26	17,7	8,7	2,63	1,26
21. Khi đạt kết quả tốt, em có xu hướng cho rằng đó là do bài dễ hoặc may mắn chứ không phải do năng lực của bản thân.	14,7	20,3	30,7	18,3	16	3,01	1,27
24. Khi bị điểm thấp, em thường tự nhủ rằng mình sẽ cố gắng hơn trong lần tới. (R)	5,7	8	30	28,7	27,7	3,65	1,13

Ghi chú: (R) - câu hỏi đảo chiều.

Kết quả cho thấy bất lực học được về nhận thức của học sinh trung học phổ thông ở mức trung bình khá (ĐTB 2,43–3,69). Nhìn chung, học sinh có nhận thức tích cực về học tập nhưng vẫn tồn tại một nhóm nhỏ có xu hướng bi quan, thiếu tự tin.

Ở nhóm tích cực, học sinh thể hiện tinh thần cầu tiến, biết điều chỉnh sau sai sót và duy trì nỗ lực (“Chủ động sửa lỗi”, ĐTB = 3,69; “Cố gắng hơn sau điểm thấp”, ĐTB = 3,65; “Vẫn kỳ vọng làm tốt phần còn lại”, ĐTB = 3,60).

Ở nhóm tiêu cực, một số học sinh vẫn dễ nản, biện minh hoặc quy kết thành công cho may mắn

(“Thất bại toàn bộ khi làm sai”, ĐTB = 2,46; “Biện minh khi bị điểm kém”, ĐTB = 2,43; “Cho rằng do may mắn”, ĐTB = 3,01).

Bên cạnh đó, xu hướng né tránh thử thách còn phổ biến (“Chọn nhiệm vụ dễ hơn”, ĐTB = 3,25). Như vậy, đa số học sinh duy trì nhận thức tích cực và tinh thần nỗ lực, song cần hỗ trợ nhóm có tư duy tiêu cực, bi quan để hạn chế nguy cơ bất lực học được kéo dài.

* *Thực trạng bất lực học được cảm xúc của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội*

Bảng. Đánh giá thực trạng bất lực học được cảm xúc của học sinh trung học phổ thông

Nội dung	Tỉ lệ (%)					ĐTB	ĐLC
	1	2	3	4	5		
8. Em nói những lời tiêu cực hoặc tự hạ thấp năng lực của bản thân khi làm không tốt.	28,7	21	21,7	16,7	12	2,62	1,36
9. Em từ bỏ khi bị người khác sửa lỗi hoặc chỉ ra sai sót trong bài làm.	45,7	22,7	17,3	7,3	7	2,07	1,24
14. Em thường xuyên tìm kiếm sự giúp đỡ từ thầy cô, bạn bè hoặc người khác ngay cả khi không thật sự cần thiết.	33,3	23,7	26,7	9,3	7	2,33	1,22
16. Em cảm thấy vui và tự hào khi nhận được lời khen hoặc đạt điểm cao trong học tập. (R)	5,3	7	20,3	21,3	46	3,96	1,19
18. Em không cảm thấy hào hứng hoặc tự hào khi được hỏi về kết quả học tập của mình.	20,3	21,3	30,3	14,7	13,3	2,79	1,29
23. Khi gặp trở ngại trong học tập, em dễ nản lòng và nhanh chóng từ bỏ.	19,3	25	32,3	13,3	10	2,70	1,21

Ghi chú: (R) - câu hỏi đảo chiều.

Kết quả khảo sát cho thấy học sinh nhìn chung vẫn duy trì cảm xúc tích cực khi được ghi nhận thành tích học tập, thể hiện qua biểu hiện “Em cảm thấy vui và tự hào khi nhận được lời khen hoặc đạt điểm cao” (ĐTB = 3,96). Tuy nhiên, một bộ phận học sinh có xu hướng bi quan và thiếu tự tin, thể hiện ở các biểu hiện “Tự hạ thấp năng lực bản thân”, “Không hào hứng khi được hỏi về kết quả học tập” và “Dễ nản lòng khi gặp khó khăn” (ĐTB từ 2,62–2,79).

Một số học sinh còn thể hiện sự phụ thuộc hoặc nhụt cảm trước phản hồi tiêu cực như “Từ bỏ khi bị sửa lỗi” (ĐTB = 2,07) và “Tìm kiếm sự giúp đỡ khi không cần thiết” (ĐTB = 2,33). Nhìn chung, phần lớn học sinh có cảm xúc học tập tích cực, song vẫn tồn tại nhóm nhỏ dễ bị tổn thương cảm xúc, biểu hiện bất lực học được về cảm xúc.

2.2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến bất lực học được ở học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội

2.2.1. Thực trạng yếu tố ảnh hưởng chủ quan đến bất lực học được ở học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội

Kết quả Đánh giá thực trạng yếu tố ảnh hưởng chủ quan đến bất lực học được ở học sinh trung học phổ thông cho thấy các yếu tố chủ quan ảnh hưởng đến bất lực học được ở mức trung bình (ĐTB từ 2,69–3,59). Điều này phản ánh học sinh vừa có những yếu tố tích cực như đặt kỳ vọng, niềm tin kiểm soát, vừa tồn tại hạn chế như tư duy cố định và thiếu kỹ năng học tập.

Biểu hiện “Em đặt kỳ vọng cao cho bản thân trong học tập” có điểm cao nhất (3,59) cho thấy đa số học sinh có mục tiêu rõ ràng và động lực phấn đấu. Ngược lại, “Em không có niềm tin vào việc năng lực của bản thân có thể thay đổi” có điểm thấp nhất (2,69), thể hiện một bộ phận học sinh còn tư duy cố định.

Yếu tố cảm xúc tiêu cực (ĐTB = 3,31) cho thấy nhiều học sinh dễ bị ảnh hưởng khi căng thẳng, lo âu. Lòng tự trọng thấp (ĐTB = 2,73) cũng là yếu tố khiến các em thiếu tự tin khi gặp khó khăn.

Ở khía cạnh kỹ năng, thiếu chiến lược học tập hiệu quả (ĐTB = 3,32) là hạn chế phổ biến; trong khi niềm tin kiểm soát nhiệm vụ học tập (ĐTB = 3,01) chưa thật vững.

2.2.2. Thực trạng yếu tố ảnh hưởng khách quan đến bất lực học được ở học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội

Kết quả Đánh giá thực trạng yếu tố ảnh hưởng khách quan đến bất lực học được ở học sinh sinh trung học phổ thông cho thấy các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến bất lực học được chủ yếu đến từ gia đình, nhà trường và bạn bè, với điểm trung bình dao động 2,06 – 2,76, nhìn chung ở mức thấp đến trung bình, thể hiện mức độ tác động không quá mạnh nhưng có sự khác biệt giữa các cá nhân (ĐLC 1,25 – 1,37).

Yếu tố có ảnh hưởng nổi bật nhất là áp lực kỳ vọng từ cha mẹ (ĐTB = 2,76), cho thấy vẫn còn nhiều học sinh chịu áp lực tâm lý từ mong muốn quá cao của phụ huynh, dễ dẫn đến căng thẳng và giảm tự tin học tập. Trong khi đó, chỉ báo “thiếu sự hỗ trợ từ gia đình” (ĐTB = 2,32) phản ánh đa số học sinh vẫn nhận được sự quan tâm, song một bộ phận nhỏ thiếu đồng hành, có nguy cơ cảm thấy bị bỏ rơi.

Các yếu tố thuộc nhà trường có điểm trung bình thấp, cho thấy môi trường học tập và chính sách hỗ trợ cơ bản đáp ứng nhu cầu học sinh, nhưng vẫn tồn tại nhóm cảm thấy thiếu sự hỗ trợ hoặc khích lệ, đặc biệt ở những học sinh dễ tổn thương.

Hai yếu tố “thiếu hỗ trợ từ thầy cô” (ĐTB = 2,06) và “thiếu hỗ trợ từ bạn bè” (ĐTB = 2,08) có điểm thấp nhất, thể hiện nhìn chung học sinh nhận được sự quan tâm và hợp tác trong học tập. Tuy nhiên, độ lệch chuẩn cao cho thấy vẫn có nhóm nhỏ cảm thấy cô lập, thiếu gắn kết xã hội, làm gia tăng nguy cơ hình thành bất lực học được.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy bất lực học được ở học sinh trung học phổ thông tại Hà Nội thể hiện trên ba phương diện: động lực, nhận thức và cảm xúc, với mức độ trung bình. Học sinh có xu hướng giảm hứng thú, thiếu tự tin, dễ nản lòng trước khó khăn, song vẫn tồn tại nhóm duy trì được động lực và ý chí vượt khó.

Bất lực học được chịu ảnh hưởng đồng thời của hai nhóm yếu tố: chủ quan (lòng tự trọng thấp, tư duy cố định, cảm xúc tiêu cực, thiếu chiến lược học tập) và khách quan (môi trường học tập căng thẳng, áp lực từ gia đình, thiếu hỗ trợ từ thầy cô và bạn bè).

Để khắc phục, cần kết hợp phát triển nội lực (tư duy tăng trưởng, tự hiệu quả, điều tiết cảm xúc) với tác động ngoại lực (xây dựng môi trường học tập tích cực, giảm áp lực thành tích, tăng phối hợp gia đình – nhà trường). Những biện pháp này góp phần giúp học sinh khôi phục niềm tin, chủ động thích ứng và phát triển bền vững trong học tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hoàng Anh Vũ, Vương Nguyễn Toàn Thiện, Phan Thị Hoài Yên, & Trần Phan Diệu Anh (2023), Áp lực học tập và mối liên quan với lo âu ở học sinh trung học phổ thông thành phố Thủ Đức, thành phố Hồ Chí Minh, *Vietnam Journal of Community Medicine*, 64(Special Issue 9), 54–64.
2. Nguyễn Thị Mỹ Hạnh, Lê Văn Tâm, Nguyễn Mạnh Tuấn, Hồ Hoàng Vũ, & Trần Thiện Thuận (2022), Stress và các yếu tố liên quan của học sinh trường THPT Nguyễn Du, quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh, *Tạp chí Y học Việt Nam*, 520(1B), 186–194.
4. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. doi: /10.1037/0033-295X.84.2.191