

MỐI LIÊN HỆ GIỮA TỰ CẢN TRỞ VÀ KIẾT SỨC HỌC TẬP Ở HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phạm Ngọc Mai Anh
Trường THCS Huỳnh Tấn Phát
Nguyễn Quý Đôn*
Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
*Email: donnq.tali034@pg.hcmue.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm khám phá mối liên hệ giữa tự cản trở trong học tập và kiệt sức học tập ở học sinh trung học cơ sở. Mẫu nghiên cứu bao gồm 750 học sinh tại bốn trường trung học cơ sở trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu cho thấy tự cản trở có mối tương quan thuận với kiệt sức học tập ($r = 0,341$; $p < 0,01$). Cùng với đó, phân tích hồi quy cũng chỉ ra rằng tự cản trở là yếu tố dự báo, làm gia tăng kiệt sức học tập ở học sinh. Từ kết quả trên, nghiên cứu đã cung cấp minh chứng cho thấy rằng tự cản trở trong học tập có mối liên hệ với kiệt sức học tập, qua đó gợi ý việc giảm thiểu hành vi này có thể góp phần làm hạn chế nguy cơ kiệt sức ở học sinh trung học cơ sở.

Từ khóa: tự cản trở; kiệt sức học tập; học sinh trung học cơ sở; căng thẳng học tập.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-HANDICAPPING AND ACADEMIC BURNOUT AMONG LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN HO CHI MINH CITY

Abstract: This study aimed to examine the relationship between self-handicapping in learning and academic burnout among lower secondary school students. The sample consisted of 750 students from four lower secondary schools in Ho Chi Minh City. The findings showed that self-handicapping was positively correlated with academic burnout ($r = 0.341$; $p < 0.01$). In addition, the regression analysis indicated that self-handicapping was a significant predictor of increased academic burnout among students. Overall, the results provide evidence that self-handicapping in learning has a substantial impact on academic burnout, suggesting that reducing this behavior may help lower the risk of burnout among lower secondary school students.

Keywords: self-handicapping; academic burnout; lower secondary school students; academic stress.

Nhận bài: 13/03/2026

Phản biện: 13/04/2026

Duyệt đăng: 17/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kiệt sức học tập là một trong những vấn đề nhận được nhiều sự quan tâm trong lĩnh vực tâm lý học đường. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy kiệt sức học tập ngày càng có xu hướng gia tăng ở lứa tuổi học sinh trung học, nhất là học sinh trung học cơ sở trong bối cảnh cạnh tranh học tập ngày càng sớm và cường độ học tập ở mức khá cao như hiện nay (Madigan và Curran, 2021). Kiệt sức học tập thường được xem là trạng thái suy giảm năng lượng cảm xúc, thái độ thờ ơ với việc học và cảm nhận kém hiệu quả trong học tập (Tang và cộng sự, 2020). Với học sinh trung học cơ sở, yếu tố này dẫn đến các hệ quả đáng lo ngại về sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập, từ đó góp phần làm gia tăng các ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển toàn diện của học sinh.

Mặt khác, trước áp lực học tập, học sinh có xu hướng sử dụng các chiến lược phòng vệ tâm lý tiêu cực, điển hình là sự tự cản trở trong học tập, thể hiện thông qua việc trì hoãn, giảm nỗ lực hoặc viện lý do nhằm né tránh khả năng thất bại (Urđan và Midgley, 2001). Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng tự cản trở ở học sinh trung học cơ sở không

những ảnh hưởng đến kết quả học tập mà còn gây ra các vấn đề như gia tăng các cảm xúc tiêu cực, lo âu, căng thẳng, đồng thời làm giảm động lực học tập (Putwain và cộng sự, 2019; Schwinger và cộng sự, 2021).

Theo đó, mối liên hệ giữa tự cản trở và kiệt sức học tập đã được nhiều tác giả quan tâm và nghiên cứu. Trên phương diện lý luận, việc học sinh thường xuyên thực hiện hành vi tự cản trở làm suy giảm nguồn lực cá nhân và sự tham gia học tập, từ đó làm gia tăng nguy cơ kiệt sức học tập (Topal và cộng sự, 2018). Tuy nhiên, mối liên hệ giữa tự cản trở và kiệt sức học tập ở học sinh trung học cơ sở vẫn còn thiếu các bằng chứng thực nghiệm. Hiện nay, phần lớn các nghiên cứu hiện nay tại Việt Nam thường tập trung vào nhóm khách thể là sinh viên và học sinh trung học phổ thông, trong khi các đặc điểm phát triển ở học sinh trung học cơ sở có thể dẫn đến các khác biệt về cơ chế tác động giữa các nhóm yếu tố này. Xuất phát từ các lý do trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm làm rõ mối liên hệ giữa tự cản trở và kiệt sức học tập ở học sinh trung học cơ sở.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết

Tự cản trở trong học tập được hiểu là xu hướng học sinh chủ động tạo ra hoặc duy trì những trở ngại trước khi thực hiện nhiệm vụ học tập nhằm bảo vệ hình ảnh bản thân khi đối mặt với nguy cơ thất bại (Kalyon, Dadandi, và Yazici, 2016). Các biểu hiện phổ biến của hiện tượng tâm lý này ở học sinh trung học cơ sở có thể kể đến như trì hoãn học tập, giảm nỗ lực, không chuẩn bị bài hoặc viện lý do về tâm trạng, sức khỏe để biện minh cho kết quả không tốt. Về bản chất, đây là một chiến lược phòng vệ mang tính ngắn hạn, giúp học sinh giảm bớt lo âu trước đánh giá, nhưng về lâu dài lại làm suy giảm động lực và hiệu quả học tập, đồng thời gia tăng các trải nghiệm tiêu cực trong quá trình học tập (Beck, Koons, & Milgrim, 2000).

Kiệt sức học tập là một trạng thái tâm lý tiêu cực xuất hiện trong bối cảnh học đường, phản ánh sự suy giảm về cảm xúc, thái độ và nhận thức của học sinh đối với việc học (Maslach và cộng sự, 2001). Theo Schaufeli và cộng sự (2002), kiệt sức học tập gồm ba khía cạnh: cảm giác cạn kiệt do áp lực học tập (quá tải), thái độ thờ ơ, hoài nghi đối với ý nghĩa việc học (hoài nghi) và cảm giác không đủ năng lực (thiếu hiệu quả). Theo đó, khi tình trạng này kéo dài, học sinh có thể né tránh việc học, ít tham gia vào các hoạt động trên lớp và cảm thấy căng thẳng thường xuyên, từ đó làm giảm động lực học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập.

Nghiên cứu của tác giả Akin (2012) đã chỉ ra rằng tự cản trở có mối liên hệ với kiệt sức học tập. Cụ thể, những học sinh có các biểu hiện của tự cản trở, như trì hoãn việc học, viện lý do hoặc giảm nỗ lực, thường cảm thấy mệt mỏi, chán nản và mất hứng thú với việc học. Cùng kết quả trên, nghiên cứu của Mansournia và Karimi (2020) cũng cho thấy tự cản trở có mối liên hệ cùng chiều với kiệt sức học tập. Khi mức độ tự cản trở tăng lên thì mức độ kiệt sức học tập cũng tăng theo. Mặt khác, khi quá trình tự cản trở kéo dài, người học thường xuyên rơi vào trạng thái mệt mỏi, mất hứng thú và cảm giác bất lực trong học tập. Đối với học sinh trung học cơ sở, mối liên hệ giữa các biến này càng trở nên đáng chú ý do các em đang ở giai đoạn phát triển với nhiều biến động về tâm lý, dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực học tập và các đánh giá từ môi trường xung quanh. Học sinh trung học cơ sở có xu hướng sử dụng các hành vi tự cản trở trong học tập như một cách bảo vệ cái tôi, nhưng chính điều này lại làm gia tăng nguy cơ kiệt sức học tập.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp định lượng với thiết kế cắt ngang nhằm kiểm định mối liên hệ giữa tự cản trở và kiệt sức học tập ở học sinh trung học cơ sở. Dữ liệu được thu thập trên 750 học sinh tại 4 trường trung học cơ sở trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh thông qua phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Quá trình thu thập dữ liệu được thực hiện bằng bảng hỏi tự báo cáo, bao gồm các câu hỏi về thông tin nhân khẩu và hai thang đo đã được chuyển ngữ. Cụ thể như sau:

Thang đo tự cản trở trong học tập của Midgley và cộng sự (2000) được sử dụng nhằm đo lường mức độ học sinh sử dụng các hành vi tự cản trở trong quá trình học tập. Thang đo này gồm 6 mục hỏi, phản ánh các biểu hiện như trì hoãn học tập, giảm nỗ lực, để các yếu tố bên ngoài gây xao nhãng hoặc tìm lý do biện minh cho kết quả học tập không tốt. Người tham gia tự đánh giá các mục hỏi dựa trên thang Likert 5 mức độ, từ 1 “Hoàn toàn không đúng” đến 5 “Hoàn toàn đúng”. Trong nghiên cứu này, hệ số tin cậy Cronbach’s Alpha của thang là 0,813.

Thang đo kiệt sức học tập (SBI) của Salmela-Aro và cộng sự (2009) được sử dụng nhằm đo lường mức độ kiệt sức học tập ở học sinh trung học. Thang đo này bao gồm 9 mục hỏi, thuộc ba khía cạnh là: Quá tải; Hoài nghi và Thiếu hiệu quả. Người tham gia tự đánh giá các mục hỏi dựa trên thang Likert 6 mức độ, từ 1 “Hoàn toàn không đồng ý” đến 6 “Hoàn toàn đồng ý”. Trong nghiên cứu này, hệ số tin cậy Cronbach’s Alpha toàn thang là 0,830 và lần lượt các tiểu thang là: Quá tải ($\alpha = 0,743$); Hoài nghi ($\alpha = 0,808$) và Thiếu hiệu quả ($\alpha = 0,643$).

Đối với việc xử lý dữ liệu, nhóm tác giả sử dụng phần mềm SPSS 27.0 để làm sạch và thực hiện các phân tích thống kê, bao gồm kiểm định độ tin cậy thang đo bằng hệ số Cronbach’s Alpha; thống kê mô tả gồm số lượng và tần suất. Đồng thời, phân tích tương quan Pearson và hồi quy tuyến tính bội cũng được thực hiện để xác định mức độ và chiều hướng tác động giữa các biến nghiên cứu.

2.3. Mô tả khách thể

Mẫu nghiên cứu gồm 750 học sinh trung học cơ sở đang theo học tại 4 trường trung học cơ sở tại Thành phố Hồ Chí Minh. Xét theo khối lớp, tỉ lệ phần trăm số học sinh Khối 6 là 22,7%, Khối 7 là 17,1%, Khối 8 là 31,1% và Khối 9 là 29,1%. Xét theo giới tính, có 340 học sinh nam (45,3%)

và 410 học sinh nữ (54,7%). Ngoài ra, đa số khách thể trong nghiên cứu này có thời gian tự học chủ

yếu tập trung ở mức từ 1 đến 2 giờ (48,8%)

2.4. Kết quả và bàn luận

Bảng 1. Tương quan giữa các biến nghiên cứu

Biến số	Tự cản trở	Kiệt sức	Quá tải	Hoài nghi	Thiếu hiệu quả
Tự cản trở	-				
Kiệt sức học tập	0,341**	-			
Quá tải	0,212**	0,829**	-		
Hoài nghi	0,384**	0,819**	0,450**	-	
Thiếu hiệu quả	0,231**	0,754**	0,419**	0,549**	-

*Ghi chú ** $p < 0,01$*

Dữ liệu từ phân tích tương quan Pearson thể hiện tại Bảng 1 cho thấy tất cả các biến nghiên cứu đều có mối tương quan thuận chiều và có ý nghĩa thống kê ở mức $p < 0,01$. Cụ thể, tự cản trở có tương quan ở mức trung bình với kiệt sức học tập ($r = 0,341$) và khía cạnh hoài nghi ($r = 0,384$), đồng thời có tương quan yếu hơn với khía cạnh quá tải ($r = 0,212$) và thiếu hiệu quả ($r = 0,231$). Kết quả này cho thấy giữa tự cản trở trong học tập và kiệt sức học tập ở học sinh trung học cơ sở tồn tại mối liên hệ cùng chiều. Theo đó, những học

sinh thường trì hoãn, né tránh hoặc tự tạo trở ngại cho việc học có xu hướng cảm thấy mệt mỏi và chán nản hơn trong quá trình học tập. Mặt khác, các khía cạnh thành phần của kiệt sức học tập có mối tương quan thuận chặt chẽ với biến kiệt sức tổng thể, trong đó quá tải ($r = 0,829$), hoài nghi ($r = 0,819$) và thiếu hiệu quả ($r = 0,754$) đều đạt mức cao, cho thấy khi mức độ kiệt sức gia tăng, học sinh trung học cơ sở chủ yếu biểu hiện rõ qua cảm giác quá tải và thái độ hoài nghi hơn so với cảm nhận thiếu hiệu quả.

Bảng 2. Kết quả phân tích hồi quy tác động của tự cản trở đến kiệt sức học tập ở học sinh trung học cơ sở

Biến số	Hệ số hồi quy chưa chuẩn hóa		Hệ số hồi quy chuẩn hóa (β)	t	sig	VIF
	B	ĐLC				
Hằng số	2,313	0,094		24,626	<0.001	
Tự cản trở	0,479	0,048	0,341	9,906	<0.001	1,000

Giá trị thống kê F (Sig) = 98,136 (0,01)
R = 0,314; R² = 0,116; R² Hiệu chỉnh = 0,115; Durbin-Watson = 1,897

Kết quả phân tích hồi quy thể hiện tại Bảng 2 cho thấy rằng tự cản trở trong học tập có ảnh hưởng thuận chiều và có ý nghĩa thống kê đến kiệt sức học tập đối với học sinh trung học cơ sở ($\beta = 0,341$; $p < 0,001$). Theo đó, khi mức độ tự cản trở tăng thì mức độ kiệt sức học tập cũng có xu hướng gia tăng tương ứng. Bên cạnh đó, mô hình hồi quy này đạt ý nghĩa thống kê ($F = 98,136$; $p = 0,01$), cho thấy yếu tố tự cản trở có ảnh hưởng đáng kể đến kiệt sức học tập. Tuy nhiên, hệ số R² hiệu chỉnh đạt 0,115 cho thấy mức độ giải thích của biến này còn hạn chế, hàm ý rằng kiệt sức học tập còn chịu tác động từ các yếu tố khác ngoài mô hình. Ngoài ra, hệ số Durbin-Watson (DW = 1,897) cho thấy các sai số trong mô hình không bị phụ thuộc lẫn nhau. Đồng thời, hệ số phóng đại

phương sai (VIF = 1,000) cho thấy không có hiện tượng đa cộng tuyến trong mô hình.

Như vậy, kết quả từ nghiên cứu này đã cho thấy tự cản trở trong học tập có ảnh hưởng thuận chiều đến kiệt sức học tập ở nhóm khách thể học sinh trung học cơ sở. Phát hiện từ nghiên cứu này cũng nhất quán với kết quả từ các công bố trước đây. Cụ thể, nghiên cứu của Goodarznaseri và cộng sự (2025) đã chỉ ra rằng tự cản trở, với đặc trưng là xu hướng giảm nỗ lực hoặc chủ động tạo ra trở ngại nhằm bảo vệ hình ảnh bản thân, có liên hệ với sự gia tăng của kiệt sức học tập, đồng thời gắn với các cảm xúc tiêu cực và mức độ gắn kết học tập thấp. Tương tự, nghiên cứu của Topal và cộng sự (2018) cũng cho thấy những học sinh có xu hướng trì hoãn và né tránh nhiệm vụ học

tập thường trải nghiệm mức độ kiệt sức cao hơn, thể hiện qua cảm giác mệt mỏi, thái độ thờ ơ và sự suy giảm hiệu quả học tập. Đồng thời, Akin (2012) cũng chỉ ra rằng tự cản trở trong học tập có tác động đến các thành phần của kiệt sức học tập, khiến áp lực học tập dần tích lũy theo thời gian, làm gia tăng cảm xúc tiêu cực và dẫn đến trạng thái kiệt sức.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này đã chứng minh mối quan hệ giữa tự cản trở trong học tập và kiệt sức học tập ở học sinh trung học cơ sở, trong đó tự cản trở có ảnh hưởng thuận chiều và có khả năng dự báo đối với kiệt sức học tập. Kết quả cho thấy những

học sinh có xu hướng trì hoãn, né tránh hoặc tự tạo rào cản trong học tập dễ trải nghiệm các biểu hiện mệt mỏi, thờ ơ và cảm nhận kém hiệu quả. Tuy nhiên, mức độ giải thích của tự cản trở còn khá hạn chế, cho thấy kiệt sức học tập chịu ảnh hưởng từ nhiều yếu tố khác nhau. Đồng thời, kết quả nghiên cứu này cũng cung cấp cơ sở thực nghiệm cho việc hỗ trợ học sinh trong bối cảnh học đường. Theo đó, việc hạn chế các hành vi tự cản trở trong học tập và phát triển kỹ năng tự điều chỉnh học tập có thể góp phần làm giảm nguy cơ kiệt sức học tập, đồng thời cải thiện sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập của học sinh trung học cơ sở.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Akin, A. (2012). Self-handicapping and burnout. *Psychological Reports*, 110(1), 187–196. <https://doi.org/10.2466/01.02.14.PR0.110.1.187-196>
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 3–13.
- Goodarznasari, E., Kamari Songhorabadi, S., & Shokri, O. (2025). The structural model of antecedents and consequences of academic self-handicapping in students. *Discover Psychology*, 6(1), 1–27. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00572-9>
- Kalyon, A., Dadandi, I., & Yazici, H. (2016). The relationships between self-handicapping tendency and narcissistic personality traits, anxiety sensitivity, social support, academic achievement. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(3), 237–246.
- Madigan, D.J., Curran, T. Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educ Psychol Rev* 33, 387–405 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Mansournia, S., & Karimi, K. (2020). The relationship between academic achievement and self-handicapping with the mediating role of academic burnout among university students. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 9(3), 254–264. <https://doi.org/10.22037/jrm.2020.111571.2066>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Putwain, D. W. (2019). An examination of the self-referent executive processing model of test anxiety: Control, emotional regulation, self-handicapping, and examination performance. *European Journal of Psychology of Education*, 34(2), 341–358. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0383-z>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G., & Steinmayr, R. (2014). Academic self-handicapping and achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 744–761. <https://doi.org/10.1037/a0035832>
- Tang X, Upadyaya K, Salmela-Aro K. School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *J Adolesc*. 2021 Jan;86:77-89. doi: 10.1016/j.adolescence.2020.12.002. Epub 2020 Dec 24. PMID: 33360420.
- Topal, S., Yalnızoğlu Çaka, S., & Çınar, N. (2018). Determination of the relationship between self-handicapping and burnout of nursing students. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 47(1), 337–356. <https://doi.org/10.14812/cuefd.380804>
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115–138. <https://doi.org/10.1023/A:1009061303214>