ĐỘNG CƠ HỌC TẬP VÀ TÂM LÝ SỢ BỊ BỎ LỠ (FOMO) CỦA NGƯỜI HỌC TRONG KỶ NGUYÊN SỐ

Lương Tố Lan
Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội
Email: lan.luong@vnu.edu.vn

Tóm tắt: *Trong bối cảnh chuyển đổi số giáo dục, sự phát triển của công nghệ và mạng xã hội tạo ra những tác động đáng kể đến động cơ và hành vi học tập. Bài viết phân tích tâm lý sợ bị bỏ lỡ (FoMO), áp lực so sánh xã hội và những ảnh hưởng đến động cơ học tập, khả năng tập trung và tiếp nhận tri thức của người học. Trên cơ sở tiếp cận tâm lý học giáo dục, bài viết làm rõ sự khác biệt giữa học tập tự chủ và học tập do áp lực tâm lý chi phối, đồng thời đề xuất các định hướng phát triển năng lực tự điều chỉnh, thúc đẩy học tập sâu và nâng cao hiệu quả học tập trong kỷ nguyên số.*

Từ khóa: *Động cơ học tập; tâm lý sợ bị bỏ lỡ (FoMO); tâm lý học giáo dục; học tập tự chủ; kỷ nguyên số.*

LEARNING MOTIVATION AND THE FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG LEARNERS IN THE DIGITAL ERA

Abstract: *In the context of the digital transformation of education, the advancement of technology and social media has significantly impacted learning motivation and behavior. This article analyzes the "fear of missing out" (FoMO) and the pressure of social comparison, examining their effects on learners' motivation, ability to concentrate, and knowledge acquisition. Drawing on an educational psychology perspective, the article distinguishes between autonomous learning and learning driven by psychological pressure. Furthermore, it proposes strategies for developing self-regulation skills, fostering deep learning, and enhancing learning effectiveness in the digital era.*

Keywords: *Learning motivation; fear of missing out (FoMO); educational psychology; autonomous learning; digital era.*

Nhận bài: 13/09/2026 Phản biện: 13/10/2026 Duyệt đăng: 17/10/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kỷ nguyên số và sự bứt phá của trí tuệ nhân tạo (AI) mang lại cơ hội tiếp cận tri thức vô hạn nhưng cũng đặt người học trước thách thức về sự quá tải nhận thức. Sự bùng nổ của mạng xã hội — nơi thành tựu cá nhân được phơi bày liên tục — vô hình trung kiến tạo áp lực tâm lý nặng nề về nguy cơ tụt hậu. Thực tế này đặt ra nghi vấn mang tính nền tảng: Liệu người học đang nỗ lực vì nhu cầu phát triển tự thân, hay chỉ để giải tỏa nỗi lo âu trước áp lực đồng trang lứa trong một không gian số đầy biến động? Hiện tượng này phản ánh sự dịch chuyển của hội chứng sợ bỏ lỡ (Fear of Missing Out - FoMO) vào không gian giáo dục. Theo Przybylski & cộng sự (2013), FoMO là nỗi sợ dai dẳng rằng bản thân đang vắng mặt trong những trải nghiệm giá trị của người khác. Trong bối cảnh số hóa, hội chứng này biến thể thành nỗi bất an triền miên về sự thiếu hụt kiến thức và cơ hội thăng tiến. Dưới lăng kính tâm lý học giáo dục, bài viết tập trung phân tích mối tương quan giữa nhu cầu mở rộng nội tại lành mạnh và áp lực cập nhật công nghệ cưỡng bách. Từ đó, nghiên cứu hướng đến giải quyết câu hỏi cốt lõi: Làm thế nào để người học tự định vị nhận thức, phân định rõ giữa hành vi học tập chủ động và một tiến trình bị thao túng bởi nỗi sợ bị bỏ lại phía sau?

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Từ động lực bên trong đến áp lực phải liên tục phát triển

Động lực không chỉ là "có" hay "không có": Khi tiếp cận động lực học tập, nhiều nghiên cứu thường có xu hướng đơn giản hóa bằng cách chỉ đo lường cường độ hành vi — tức mức độ đầu tư về thời gian và công sức. Tuy nhiên, bản chất nhận thức và cấu trúc tâm lý sâu rễ đằng sau hành vi mới là yếu tố quyết định tính bền vững của trải nghiệm học tập. Thuyết Tự quyết (Self-Determination Theory – SDT) của Deci & Ryan (2000) khẳng định động lực không phải là một phạm trù nhị phân, mà là một dải phổ liên tục dịch chuyển dựa trên mức độ tự chủ của cá nhân. Góc nhìn này dịch chuyển trọng tâm từ diện mạo bên ngoài ("Người học có đang học không?") sang bản chất bên trong ("Điều gì thôi thúc họ, và họ có tự nguyện nội hóa mục tiêu học tập đó?"). Động lực nội tại và động lực ngoại tại: Dựa trên SDT, động cơ học tập được phân biệt thành hai hệ thống vận hành cốt lõi: Động lực nội tại: Kích hoạt khi cá nhân hành động hoàn toàn vì sự hứng thú, hiếu kỳ hay cảm giác thỏa mãn tự thân. Quá trình lĩnh hội tri thức đóng vai trò vừa là phương tiện, vừa là phần thưởng tối hậu. Động lực ngoại tại: Thúc đẩy bởi các hệ quả tách biệt với bản chất hành vi học tập như chứng chỉ, thăng tiến …. Dẫu vậy, nếu

người học tự ý thức và chấp nhận mục tiêu vì giá trị thực tế đối với lộ trình dài hạn, hành vi đó vẫn đạt mức độ tự chủ cao. Không phải mọi áp lực học tập đều tiêu cực: Sự phân định về tính tự chủ đặc biệt cấp thiết trong không gian số - nơi tri thức có chu kỳ bán rã ngày càng ngắn. Trước dòng chảy thành tựu liên tục từ cộng đồng mạng, người học dễ rơi vào trạng thái khủng hoảng hiện sinh, dịch chuyển từ tư duy kiến tạo thành tích ("Tôi muốn phát triển năng lực nào?") sang tư duy phòng vệ rủi ro ("Tôi phải học gì để không bị đào thải?"). Tuy nhiên, áp lực xã hội mang tính hai mặt. Nhận thức về sự thay đổi của thời đại hoàn toàn có thể trở thành cú hích lành mạnh thúc đẩy sự thích ứng chủ động. Điểm mấu chốt nằm ở bộ lọc tâm lý: Áp lực đó sẽ được nội hóa thành mục tiêu tự thân có ý nghĩa, hay sẽ mãi là nỗi bất an trước các tiêu chuẩn bên ngoài? Ranh giới nhận thức này quyết định việc học là một hành trình mở rộng tri thức hay là một cuộc đua kiệt sức không có điểm dừng.

2.2. "Sợ bị tụt lại" và tâm lý FoMo

Bản chất của FoMo trong giáo dục số: Fomo được định nghĩa là trạng thái lo âu lan tỏa khi cá nhân tin rằng người khác đang có những trải nghiệm giá trị mà bản thân vắng mặt (Przybylski & cộng sự, 2013). Trong môi trường số, việc tiếp xúc liên tục với thành tựu của cộng đồng kích hoạt cơ chế so sánh xã hội. FoMo lúc này không còn là sự tò mò thông thường, mà là nỗi bất an sâu sắc về vị thế cá nhân khi đứng ngoài các xu hướng chung. Từ sợ bỏ lỡ trải nghiệm đến bẫy tích lũy tri thức: Trong bối cảnh học tập, FoMo biến thể thành nỗi sợ thiếu hụt kiến thức thời thượng hoặc kỹ năng xu hướng. Hệ quả là người học rơi vào trạng thái "thu thập" cực đoan: liên tục đăng ký khóa học và tích lũy chứng chỉ một cách cơ học chỉ để giải tỏa lo âu tức thời. Khi nỗi sợ chi phối, họ sẽ mất đi màng lọc nhận thức để phân định đâu là tri thức cốt lõi dài hạn. Cơ chế khuếch đại của môi trường số: Thuật toán mạng xã hội liên tục phơi bày thành công của người khác, trong khi các nền tảng EdTech dồn dập gợi ý khóa học mang tính khẩn cấp, khiến lộ trình học tập cá nhân bị nhiễu loạn. Tác động tiêu cực này đã được thực chứng qua các nghiên cứu: Rozgonjuk & cộng sự (2019): FoMo liên quan mật thiết đến cách tiếp cận học tập bề mặt; việc liên tục kiểm tra thông báo điện thoại làm phân tán chú ý và phá vỡ trạng thái học tập sâu. Wu (2026): Chỉ ra nghịch lý nhận thức khi FoMo có tương quan nghịch với mức độ cam kết học trực tuyến. Càng lo sợ bị bỏ lại, người học càng dễ bị quá tải cảm xúc và rơi vào trạng thái trì hoãn. Môi trường số một mặt dân chủ hóa tri thức, mặt khác lại phóng đại sự giới hạn của cá nhân. Khi tiến trình học tập bị thao túng bởi nỗi sợ vị thế, người học rất khó duy trì sự tập trung cho những giá trị cốt lõi lâu dài.

2.3. Khi "học nhiều" không còn đồng nghĩa với "học sâu"

Sự nhiễu loạn do hội chứng FoMo không chỉ dừng lại ở cảm xúc, mà trực tiếp can thiệp và làm suy giảm cấu trúc nhận thức của người học qua một nghịch lý: khối lượng thông tin tiếp nhận tỷ lệ nghịch với chiều sâu của tri thức được chuyển hóa. Nghịch lý thông tin dồi dào nhưng sự chú ý khan hiếm: Không gian số tối đa hóa nguồn học liệu nhưng khả năng tiếp cận lại không đồng trục với năng lực xử lý nhận thức. Khi người học liên tục chuyển đổi giữa các nguồn tài liệu, họ rơi vào cái bẫy "tiêu thụ" thuần túy. Tiến trình này triệt tiêu không gian tinh thần dành cho việc suy ngẫm, liên kết và tích hợp tri thức vào hệ thống sơ đồ nhận thức có sẵn. Sự phân mảnh trong hoạt động học tập: FoMo vận hành như một vòng lặp: cảm giác bất an thúc đẩy hành vi tìm kiếm tri thức mới, và chính sự tìm kiếm vô định này lại phơi bày các khoảng trống nhận thức khác, kích hoạt mức độ lo âu cao hơn. Tiến trình tích lũy bề nổi này tồn tại rời rạc, thiếu tính chiến lược và dần phá hủy khả năng xử lý thông tin chuyên sâu. Tiếp cận bề mặt và tiếp cận sâu: Đối chiếu với nghiên cứu kinh điển của Marton & Säljö (1976), tiến trình xử lý thông tin được phân định thành hai cách tiếp cận: Tiếp cận bề mặt: Người học chỉ tập trung ghi nhớ cơ học hoặc đáp ứng tiêu chí đánh giá ngắn hạn. Tiếp cận sâu: Người học hướng tới thấu hiểu cấu trúc bản chất, thiết lập mối quan hệ giữa các ý tưởng và chuyển hóa nội dung vào trải nghiệm cá nhân. Kết nối với phát hiện của Rozgonjuk & cộng sự (2019), FoMo làm gián đoạn chú ý do thiết bị công nghệ, buộc người học sa vào cách tiếp cận bề mặt. Điều này minh chứng rằng duy trì sự chú ý liên tục là điều kiện tiên quyết để đạt chất lượng nhận thức cao. Từ tích lũy thông tin đến biến đổi năng lực: Lưu trữ một tài liệu chưa cấu thành hành vi học; biết một khái niệm chưa thể tái định hình mô hình tư duy. Trong một sinh thái thừa thãi thông tin, giá trị tối hậu của giáo dục nằm ở năng lực vận dụng tri thức để giải quyết vấn đề. Năng lực cốt lõi lúc này không còn là kỹ năng khai thác, mà là khả năng biết dừng lại, phản tư và nội hóa thông tin thành năng lực nội tại.

2.4. Tâm lý so sánh và hình ảnh về "người học lý tưởng"

Khi nhận thức bị phân mảnh bởi sự quá tải thông tin, người học không chỉ mất đi chiều sâu tư duy mà còn suy giảm khả năng định vị giá trị bản thân. Sự thiếu hụt hệ quy chiếu nội tại này đẩy họ vào một cơ chế phòng vệ tiêu cực khác: xu hướng so sánh xã hội cực đoan trên không gian ảo. Khi tiến bộ của người khác trở thành thước đo cá nhân: Theo Thuyết So sánh Xã hội (Social Comparison Theory) của Festinger (1954), cá nhân luôn có xu hướng đánh giá năng lực của mình thông qua đối chiếu với người khác khi thiếu các tiêu chuẩn khách quan. Trong giáo dục, sự so sánh hướng thượng có thể kích hoạt động lực tự hoàn thiện. Tuy nhiên, trong môi trường số, tiến trình này bị đẩy đến mức cực đoan khi người học trượt dài vào việc định vị sự tiến bộ của bản thân hoàn toàn dựa trên hệ thành tựu của cộng đồng. Việc tiếp xúc liên tục với các hình mẫu xuất sắc — như thông thạo đa ngoại ngữ hay làm chủ các công nghệ AI tiên tiến — vô hình trung thiết lập một định kiến khắt khe về "người học lý tưởng" của thời đại. Sự bất đối xứng giữa thành quả và quá trình: Cơ chế so sánh trực tuyến chứa đựng một sự bất đối xứng nghiêm trọng về mặt thông tin. Người học chỉ tiếp cận các sản phẩm truyền thông đã qua sàng lọc (thành quả) mà hoàn toàn bị che khuất khỏi "hộp đen tiến trình" phía sau — bao gồm nền thảng xuất phát điểm, quỹ thời gian tích lũy và cả những chu kỳ thất bại. Sự thiếu vắng bối cảnh thực tế này dẫn đến các sai lệch nhận thức. Người học vô tình lấy đỉnh cao phong độ của người khác làm vạch xuất phát cho mình, từ đó nảy sinh cảm giác tự ti, hoang mang về tốc độ phát triển cá nhân, ngay cả khi họ vẫn đang tiến bộ bền vững theo đúng lộ trình của bản thân. Từ so sánh đến cuộc đua giải tỏa bất an: Khi cảm giác thiếu hụt năng lực bị kích hoạt, người học phản ứng bằng cách lao vào các khóa học mới như một cơ chế phòng vệ nhằm xoa dịu nỗi lo âu tức thời. Tuy nhiên, vì tiêu chuẩn của "người học lý tưởng" liên tục biến động theo dòng trạng thái của số đông, trạng thái bất an hiện sinh này sẽ không bao giờ được khỏa lấp. Đây chính là điểm giao thoa cốt lõi với hội chứng FoMO: hành vi học tập đã bị biến tính, không còn là sự mở rộng nhận thức chủ động mà trở thành phản ứng cưỡng bách để giải tỏa áp lực tâm lý. Vấn đề trọng tâm không phải là triệt tiêu việc quan sát thế giới, mà là năng lực phân định: xem thành tựu của người khác làm nguồn tham khảo mang tính định hướng, thay vì biến nó thành thước đo tối hậu cho giá trị tự thân.

2.5. Định hướng sư phạm: Tái định hình năng lực tự điều chỉnh của người học

Trước hệ quả tiêu cực của hội chứng FoMO đối với cấu trúc nhận thức, giáo dục đương đại không thể tiếp tục vận hành theo lối mòn số lượng. Nhiệm vụ cốt lõi hiện nay là trang bị cho người học năng lực quản trị mục tiêu, sàng lọc thông tin và tối ưu hóa sự chú ý để đạt đến tiến trình học tập thực chất. Kích hoạt động cơ tự chủ: Đối chiếu với SDT, chất lượng nhận thức tỷ lệ thuận với mức độ tự chủ và khả năng nội hóa ý nghĩa hành vi của người học. Thay vì áp đặt, giáo viên cần kích hoạt tư duy phản tư thông qua các câu hỏi kiến tạo: "Giá trị thực chất của tri thức này là gì?" và "Nó đóng góp thế nào vào cấu trúc năng lực dài hạn?". Sự chuyển dịch này giúp người học thiết lập không gian tâm lý ổn định để chủ động chiếm lĩnh tri thức nền tảng, thay vì chạy theo các xu hướng nhất thời. Thúc đẩy tính tự chủ nhận thức: Tính tự chủ không phải là việc tự học tự phát, mà là quyền được minh bạch hóa mục tiêu, lựa chọn giải pháp và làm chủ nhịp độ nhận thức cá nhân. Trong một sinh thái số tràn ngập học liệu, việc dán nhãn "bắt buộc" cho mọi xu hướng dễ khiến người học bị nhiễu loạn. Năng lực tự chủ chính là lá chắn tâm lý giúp họ kiên định trước các xung lực xao nhãng ngoại cảnh. Trang bị năng lực từ chối thông tin: Trong kỷ nguyên thừa thãi dữ liệu, chỉ số năng lực không còn đo bằng khả năng tìm kiếm, mà được định nghĩa bằng năng lực ức chế hành vi và từ chối thông tin thứ cấp. Người học cần được rèn luyện kỹ năng thẩm định độ tin cậy và dũng cảm loại bỏ những nội dung không phù hợp. Biết "không học gì" và chủ động đóng lại các tab tìm kiếm chính là biểu hiện cao cấp của năng lực quản trị sự chú ý. Chuyển dịch sang tiến trình học sâu: Để ngăn chặn tình trạng phân mảnh nhận thức, quy trình thiết kế bài giảng cần dẫn dắt người học qua chuỗi chuyển hóa tri thức gồm các giai đoạn: Tiếp xúc (Encounter) →Đặt câu hỏi (Question) → Tìm hiểu (Explore) → Kết nối (Connect) → Vận dụng (Apply) → Suy ngẫm (Reflect). Tiếp xúc học liệu chỉ là điều kiện cần. Giáo viên phải tạo không gian để người học thực hành giải quyết vấn đề và phản tư, chuyển thước đo từ số lượng tài liệu tiêu thụ sang mức độ chuyển hóa mô hình tư duy. Thay thế diễn ngôn đe dọa bằng sự tự tin nội tại: Các tổ chức giáo dục cần chuẩn hóa lại

các thông điệp truyền thông về "học tập suốt đời". Việc lạm dụng các diễn ngôn mang tính đe dọa vĩ mô (như "sẽ bị đào thải nếu không cập nhật công nghệ") vô tình kích hoạt trạng thái lo âu hiện sinh và thúc đẩy hành vi học tập cưỡng bách. Mục tiêu tối thượng của giáo dục là kiến tạo sự tự tin nội tại và năng lực thích ứng, giúp người học vững vàng trước biến động mà không bị kiệt sức.

III. KẾT LUẬN

Trong một xã hội học tập không ngừng biến đổi, nhu cầu cập nhật tri thức và hoàn thiện kỹ năng là biểu hiện của chiến lược thích ứng nghề nghiệp chính đáng. Do đó, không thể quy chụp mọi nỗ lực học tập đều xuất phát từ trạng thái bất an hay hội chứng FoMO. Sự phân hóa bản chất ở đây nằm ở động cơ chi phối, năng lực sàng lọc thông tin và những giá trị năng lực thực chất mà người học đạt được. Khi bị thao túng bởi FoMO, người học dễ rơi vào vòng lặp tích lũy vô định, dẫn đến kiệt quệ nhận thức và suy giảm niềm tin vào bản thân. Ngược lại, động cơ tự chủ và mục tiêu rõ ràng giúp họ chủ động xác định thứ tự ưu tiên, duy trì tập trung và dũng cảm từ chối những nội dung không thiết yếu. Thực tế này đòi hỏi sự tái định nghĩa về khái niệm "học tập suốt đời": đây không phải là cuộc đua thu nạp thông tin vô hạn, mà bản chất là năng lực nhận thức giới hạn của bản thân, tự điều chỉnh mục tiêu và chuyển hóa tri thức thành năng lực hành động. Trong kỷ nguyên số, một "người học trưởng thành" không được đánh giá bằng khối lượng thông tin tiêu thụ hay tốc độ chạy theo xu hướng, mà bằng khả năng làm chủ chiếc "la bàn nhận thức" để tự định vị mục đích. Khi thông tin ngày càng dư thừa, năng lực cốt lõi giúp con người không bị đào thải hay kiệt sức không còn là kỹ năng tìm kiếm, mà chính là bản lĩnh lựa chọn những điều thực sự đáng học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140.

Marton, F., & Säljö, R. (1976). On qualitative differences in learning: I—Outcome and process. British Journal of Educational Psychology, 46(1), 4–11.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848.

Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., & Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. Computers & Education, 140, 103590.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54–67.

Wu, P. (2026). Students' social anxiety, fear of missing out, and academic procrastination and their effect on online learning engagement: A mixed-methods study. Humanities and Social Sciences Communications.