



VNU Journal of Foreign Studies

Journal homepage: <https://jfs.ulis.vnu.edu.vn/>

CAUSES AND EFFECTS OF PROCRASTINATION BEHAVIOR IN LEARNING: A STUDY ON FIRST-YEAR STUDENTS AT THE FACULTY OF INTERNATIONAL EDUCATION, VNU UNIVERSITY OF LANGUAGES AND INTERNATIONAL STUDIES

Khuong Quynh Nga*

*Faculty of International Education, VNU University of Languages and International Studies,
No.2 Pham Van Dong, Cau Giay, Hanoi, Vietnam*

Received 14 April 2024

Revised 06 April 2025; Accepted 18 November 2025

Abstract: Procrastination in learning is a common behavior among first-year students majoring in Economics - Finance, Faculty of International Education, University of Foreign Languages, Vietnam National University, Hanoi (FIED, ULIS). Recognizing the seriousness of this situation, the author conducted a study to find out the causes and consequences of procrastination behavior for the above group of students. Specifically, the data were collected from 120 students through a survey based on the scale developed by Grunschel et al. (2012), combined with semi-structured interviews with 10 students to gain deeper insights into the causes and effects of procrastination. The quantitative data were analyzed employing descriptive statistical techniques. The qualitative data were analyzed using the content analysis method, which helped clarify students' personal experiences related to academic procrastination. The analysis results indicated that the causes of students' procrastination in learning were primarily endogenous. Interest in engaging activities outside of school was the most common cause of procrastination, followed by the idea that "Everything will be fine in the end" and perfectionism. Regarding the impact of procrastination on learning, the data collected showed that knowledge deficit and mental stress were the most obvious consequences of procrastination on learning. Based on the above findings, the article will provide suggestions to support students in overcoming procrastination on learning, improving learning outcomes and mental health.

Keywords: procrastination in learning, effects of procrastination, causes and effects of behavior

* Corresponding author.

Email address: khuongquynhnga1997@gmail.com

<https://doi.org/10.63023/2525-2445/jfs.ulis.5289>

NGUYÊN NHÂN VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA HÀNH VI TRÌ HOÃN TRONG HỌC TẬP: NGHIÊN CỨU TRÊN SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT KHOA GIÁO DỤC QUỐC TẾ, TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ, ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Khuong Quỳnh Nga

*Khoa Giáo dục Quốc tế, Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội,
Số 2 Phạm Văn Đồng, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam*

Nhận bài ngày 14 tháng 4 năm 2024

Chỉnh sửa ngày 06 tháng 4 năm 2025; Chấp nhận đăng ngày 18 tháng 11 năm 2025

Tóm tắt: Hành vi trì hoãn trong học tập là một hành vi thường gặp ở sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Kinh tế - Tài chính, Khoa Giáo dục Quốc tế (K.GDQT), Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHNN, ĐHQGHN). Nhận biết được sự nghiêm trọng của tình trạng này, tác giả thực hiện nghiên cứu nhằm tìm ra nguyên nhân và hệ quả của hành vi trì hoãn đối với nhóm sinh viên nói trên. Thiết kế nghiên cứu kết hợp phương pháp định lượng và định tính nhằm đảm bảo độ chính xác và toàn diện trong phân tích. Cụ thể, dữ liệu được thu thập từ 120 sinh viên thông qua khảo sát dựa trên thang đo của Grunschel và cộng sự (2012), kết hợp với phỏng vấn bán cấu trúc với 10 sinh viên để khai thác sâu hơn về nguyên nhân và tác động của hành vi trì hoãn. Dữ liệu định lượng được phân tích sử dụng các kỹ thuật thống kê mô tả. Dữ liệu định tính được phân tích bằng phương pháp phân tích nội dung, giúp làm rõ những trải nghiệm cá nhân liên quan đến trì hoãn trong học tập. Kết quả phân tích cho thấy nguyên nhân dẫn tới sự trì hoãn trong học tập của sinh viên chủ yếu là nội sinh. Sự quan tâm đến các hoạt động hấp dẫn ngoài học tập là nguyên nhân phổ biến nhất của hành vi trì hoãn, tiếp theo là ý tưởng “Mọi thứ sẽ ổn thôi” và chủ nghĩa hoàn hảo. Về tác động của sự trì hoãn trong học tập, số liệu được thu thập thể hiện rằng sự thiếu hụt kiến thức và căng thẳng tinh thần là những hệ quả rõ ràng nhất của hành vi trì hoãn trong học tập. Từ những phát hiện trên, bài viết sẽ đưa ra những gợi ý hỗ trợ sinh viên khắc phục hành vi trì hoãn trong học tập, cải thiện kết quả học tập và sức khỏe tinh thần.

Từ khoá: hành vi trì hoãn trong học tập, ảnh hưởng của hành vi trì hoãn, nguyên nhân và ảnh hưởng của hành vi

1. Giới thiệu

Hành vi trì hoãn là một vấn đề phổ biến ảnh hưởng đến nhiều sinh viên, đặc biệt là sinh viên năm thứ nhất khi phải đối mặt với môi trường học tập mới với mức áp lực cao (Senécal và cộng sự, 1995) và có tác động đáng kể đến kết quả học tập (Hussain & Sultan, 2010). Đây là hiện tượng khi một người chần chừ hoặc trì hoãn việc hoàn thành các nhiệm vụ quan trọng, thường dẫn đến căng thẳng và lo âu. Trong học tập, hành vi trì hoãn xuất hiện khi sinh viên hoãn lại việc học, làm bài tập hoặc chuẩn bị cho kỳ thi, gây ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập (Ellis & Knaus, 1977; Ferrari, 2000; Knaus, 2000; Steel, 2007).

Hành vi trì hoãn có thể bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, bao gồm: kỹ năng tâm lý, sinh lý, xã hội, học thuật, kỹ năng quản lý, sự xao lãng và các yếu tố môi trường (Araya-Castillo, 2023). Nghiên cứu về hành vi trì hoãn học tập của sinh viên cho thấy lý do hành vi trì hoãn phổ biến bao gồm: lười biếng, thiếu động lực, căng thẳng, sử dụng Internet quá nhiều và khó

khẩn trong công việc. Hơn cả, hành vi trì hoãn còn là nguyên nhân gây ra các vấn đề tâm lý như: trầm cảm, thiếu tự tin và lo âu xã hội (Ferrari, 1989; Frost và cộng sự, 1990; Solomon & Rothblum, 1984); dẫn đến những khó khăn và làm gián đoạn cuộc sống và quá trình học tập của học viên, cản trở sự tiến bộ.

Trong quá trình giảng dạy và hỗ trợ sinh viên tại Khoa Giáo dục Quốc tế (K.GDQT), Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHNN, ĐHQGHN), tác giả nhận thấy đây cũng là vấn đề lớn mà sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Kinh tế - Tài chính phải đối mặt trong khóa học “Tiếng Anh tăng cường” như một học phần bắt buộc trước khi học các môn chuyên ngành. Đối với những sinh viên này, hành vi trì hoãn học tập có tác động đáng kể đến chất lượng và năng suất làm việc, từ đó cản trở tiến độ học tập của họ. Mặc dù các nghiên cứu đã được thực hiện để tìm ra nguyên nhân và hệ quả của hành vi trì hoãn trong học tập ở sinh viên, thông tin cụ thể về đối tượng của nghiên cứu này - tân sinh viên tại K.GDQT ĐHNN, ĐHQGHN - vẫn còn hạn chế.

Nhận thấy mức độ nghiêm trọng của hành vi trì hoãn trong học tập và những ảnh hưởng của nó lên cuộc sống và việc học tập của sinh viên, nghiên cứu này được tiến hành nhằm điều tra nguyên nhân và hậu quả của hành vi trì hoãn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất, chuyên ngành Kinh tế - tài chính, K.GDQT, ĐHNN, ĐHQGHN, từ đó góp phần lấp đầy khoảng trống kiến thức trong lĩnh vực này, cung cấp thông tin hữu ích cho các nhà giáo dục, giảng viên và sinh viên nói chung, và tại K.GDQT, ĐHNN nói riêng. Đặc biệt, kết quả nghiên cứu sẽ hỗ trợ việc phát triển những chương trình hỗ trợ sinh viên tại K.GDQT, ĐHNN, ĐHQGHN, giúp người học có định hướng phát triển đúng đắn và hoàn thành nhiệm vụ học tập.

2. Mục tiêu

Nghiên cứu được thực hiện nhằm xác định: (1) Nguyên nhân dẫn tới hành vi trì hoãn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất ngành Kinh tế - Tài chính, K.GDQT, ĐHNN, ĐHQGHN; (2) Những ảnh hưởng của hành vi trì hoãn này về cảm xúc, trạng thái thể chất và tinh thần, hành vi, nhân cách, học tập, và đời sống cá nhân ở đối tượng sinh viên đến hoạt động học tập nêu trên. Từ những mục tiêu này, nghiên cứu đặt ra 3 câu hỏi như sau:

1. *Thực tế hành vi trì hoãn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất như thế nào?*
2. *Nguyên nhân hành vi trì hoãn thực việc học tập của sinh viên năm thứ nhất ngành Kinh tế - Tài chính, K.GDQT, ĐHNN, ĐHQGHN là gì?*
3. *Những ảnh hưởng của hành vi trì hoãn học tập ở những sinh viên này là gì?*

3. Tổng quan lý thuyết

3.1. Một số khái niệm liên quan

3.1.1. Hành vi trì hoãn

“Hành vi trì hoãn” có nguồn gốc từ tiếng Latinh, với “pro” có nghĩa là “tiền về phía trước” và “crastinus” có nghĩa là “của ngày mai” (Ferrari và cộng sự, 1995). Trong những thập kỷ qua, nghiên cứu về hành vi trì hoãn đã phát triển đáng kể. Ellis và Knaus (1977), và Knaus (2000) định nghĩa hành vi trì hoãn là sự thiếu hụt trong việc tự điều chỉnh. Ferrari (2000) đã khám phá thêm khái niệm này, cho rằng hành vi trì hoãn có thể là đặc điểm của những người được coi là lười biếng hoặc ham mê bản thân. Steel (2007) định nghĩa hành vi trì hoãn là cố ý thực hiện nhiều nhiệm vụ khác nhau, mặc dù biết rằng có thể dẫn đến hậu quả tiêu cực.

Về bản chất, khái niệm “hành vi trì hoãn” đã được nghiên cứu kỹ lưỡng thông qua

nhiều nghiên cứu, mỗi nghiên cứu góp phần vào sự hiểu biết toàn diện hơn về hiện tượng này (xem Ellis & Knaus, 1977; Ferrari, 2000; Knaus, 2000; Steel, 2007). Bài viết này áp dụng định nghĩa sau đây làm nguyên tắc chủ đạo khi xét về tính khái quát về bản chất và đặc điểm của hành vi trì hoãn và tâm lý của người thực hiện hành vi này: *hành vi trì hoãn là sự hoãn lại một cách cố ý trong việc bắt đầu hoặc hoàn thành một nhiệm vụ dù người thực hiện hành vi cảm thấy không thoải mái và hoàn toàn nhận thức được những tác động tiêu cực của hành vi* (Ferrari, 1998; Steel, 2007).

3.1.2. Hành vi trì hoãn trong học tập

“Hành vi trì hoãn học tập” là một hiện tượng hành vi trì hoãn cụ thể đã thu hút sự chú ý của những nhà nghiên cứu, với số lượng công trình lớn được thực hiện (Milgram và cộng sự, 1992). Theo Solomon và Rothblum (1984), ước tính một nửa số sinh viên được khảo sát thừa nhận họ có hành vi trì hoãn các nhiệm vụ học tập gần 50% thời gian, trong khi 38% sinh viên đại học thỉnh thoảng có hành vi này.

Ellis và Knaus (1977, được trích dẫn trong Jiao và cộng sự, 2011) cũng đưa ra một định nghĩa cụ thể về hành vi trì hoãn học tập, mô tả đây là hành vi trì hoãn việc đạt được mục tiêu trong học tập, gây ra khó chịu về mặt tâm lý. Đồng quan điểm, Rothblum, Solomon và Murakami (1986, tr. 387) giải thích thuật ngữ “hành vi trì hoãn học tập” là “*xu hướng gần như luôn luôn trì hoãn các nhiệm vụ học tập và gần như luôn luôn trải qua mức độ lo lắng đáng kể*”.

Những định nghĩa về hành vi trì hoãn học tập được đề cập ở trên không mâu thuẫn mà bổ sung cho nhau, tất cả đều thống nhất rằng: hành vi trì hoãn học tập là hành vi trì hoãn các nhiệm vụ học tập, dẫn đến những khó khăn về tâm lý. Trong bài nghiên cứu này, tác giả sẽ sử dụng những khái niệm đã nhắc tới ở trên về hiện tượng “hành vi trì hoãn trong học tập”.

3.1.3. Nhiệm vụ học tập

Trong nghiên cứu này, “nhiệm vụ học tập” được sử dụng để nói tới những bài tập và các hành vi học tập liên quan mà sinh viên năm thứ nhất, chuyên ngành Kinh tế - Tài chính, K.GDQT, ĐHNH, ĐHQGHN cần thực hiện nhằm hoàn thành khóa học “Tiếng Anh tăng cường” để đạt được trình độ B2 theo Khung tham chiếu trình độ ngôn ngữ chung Châu Âu (CEFR) để tiếp tục được theo học các lớp chuyên ngành. Những bài tập và hành vi học tập này bao gồm: Hoạt động trong giờ học (Ghi chép bài giảng, đặt câu hỏi, tham gia thảo luận trong lớp), tự học (đọc và chuẩn bị nội dung cho buổi học trên lớp, thực hiện dự án được giao, làm bài tập về nhà, ôn tập kiến thức, chuẩn bị cho các bài kiểm tra/bài thi), và tham gia các hoạt động phát triển kiến thức mở rộng (học và thảo luận theo nhóm, sử dụng tài liệu bổ trợ để mở rộng kiến thức).

3.2. Nguyên nhân và hậu quả của hành vi trì hoãn trong học tập

3.2.1. Nguyên nhân của hành vi trì hoãn trong học tập

Nguyên nhân trì hoãn học tập của sinh viên đại học rất đa dạng. Rothblum và cộng sự (1986) phân loại thành ba nhóm: (1) nỗi sợ thất bại (lo bị đánh giá, chủ nghĩa hoàn hảo, thiếu tự tin); (2) sự phản đối nhiệm vụ (lười biếng, sợ thành công, chịu đựng kém, ảnh hưởng bạn bè, quản lý thời gian yếu); (3) yếu tố khác (ưa rủi ro, thiếu quyết đoán, chống kiểm soát). Tuy nhiên, nghiên cứu này chủ yếu tập trung vào yếu tố nội sinh.

Các nghiên cứu sau đó bổ sung thêm nguyên nhân như: kỹ năng quản lý thời gian kém, mất tập trung, thiếu tự tin, và động lực thấp (Hasim & Hidayat, 2023). Steel (2007) nhấn mạnh

mối liên hệ giữa tự ti và niềm tin sai lệch về năng lực cá nhân, còn Ferguson và Rodway (1994) cho rằng người cầu toàn dễ trì hoãn vì sợ không đạt kỳ vọng. Ngoài ra, các nghiên cứu gần đây của Erdogan và cộng sự (2013), Kirschner và Karpinski (2010) cho thấy việc sử dụng điện thoại và thiết bị công nghệ quá mức có tương quan với hành vi trì hoãn học tập.

Tại ĐHN, nhóm nghiên cứu của Tạ Nhật Ánh và cộng sự (2023) đã khảo sát 157 sinh viên bằng thang đo PASS (Solomon & Rothblum, 1984) kết hợp phỏng vấn sâu. Kết quả cho thấy nguyên nhân trì hoãn chủ yếu mang tính chủ quan như: sợ bị đánh giá, khó quyết định, chán nhiệm vụ và thiếu kỹ năng quản lý thời gian. Kết luận này tương đồng với Mohsenzadeh (2016) và Milgram (1995). Điều này chứng tỏ hành vi trì hoãn phổ biến ở sinh viên năm thứ ba và chịu ảnh hưởng lớn từ yếu tố nội sinh. Tuy nhiên, nghiên cứu chưa xem xét các yếu tố ngoại sinh như: sức khỏe, chất lượng giảng viên, bài tập hay cơ sở vật chất (Grunschel và cộng sự, 2012). Hơn nữa, nhóm tân sinh viên chương trình “Tiếng Anh tăng cường” tại K.GDQT có đặc điểm khác biệt về năng lực và nhận thức, nên kết quả của nghiên cứu trên chưa phản ánh chính xác tình hình trì hoãn ở nhóm này.

Nghiên cứu của Grunschel và cộng sự (2012) là công trình toàn diện về hành vi trì hoãn học tập, hệ thống hóa nguyên nhân và hậu quả theo hai nhóm chính: (1) yếu tố nội sinh (liên quan đến cảm xúc, thể chất, niềm tin cá nhân, tính cách, năng lực học tập, trải nghiệm trước đó, đặc điểm nhiệm vụ); (2) yếu tố ngoại sinh (môi trường làm việc, đặc điểm giảng viên, điều kiện cơ sở vật chất). Sự kết hợp của hai nhóm yếu tố này lý giải toàn diện động cơ và tác động của trì hoãn - điều mà các nghiên cứu trước chưa đạt được. Công trình này nổi bật ở tính bao quát, hệ thống hóa và ứng dụng cao, cung cấp nền tảng lý thuyết vững chắc cho nghiên cứu về sinh viên, đặc biệt phù hợp với nhóm sinh viên năm thứ nhất ngành Kinh tế - Tài chính tại K.GDQT, nơi áp lực học tập lớn dễ dẫn đến trì hoãn.

3.2.2. Hậu quả của hành vi trì hoãn trong học tập

Hành vi trì hoãn học tập của sinh viên đại học có liên hệ chặt chẽ với nhiều hậu quả tiêu cực. Nhiều nghiên cứu cho thấy trì hoãn có tương quan nghịch với thành tích học tập, dẫn đến kết quả học kém (Hasim & Hidayat, 2023; Hussain & Sultan, 2010; Torrance & Galbraith, 2006). Ngoài ra, hành vi này còn ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần, làm tăng mức độ căng thẳng, trầm cảm và giảm khả năng tự kiểm soát (Beswick & Mann, 1994; Ellis & Knaus, 1977; Tice và cộng sự, 2001).

Theo Grunschel và cộng sự (2012), hậu quả của trì hoãn gồm 6 nhóm chính: cảm xúc (lo lắng, tội lỗi, chán nản), thể chất - tinh thần (kiệt sức, mất ngủ, căng thẳng), nhân cách (mất tự tin, giảm động lực), học tập (tích lũy bài vở, giảm chất lượng, có nguy cơ học lại), cùng các tác động đến tài chính, quan hệ xã hội và cơ hội phát triển.

Tuy nhiên, Lay (1995) lưu ý rằng yếu tố văn hóa có thể ảnh hưởng đến hành vi trì hoãn, khiến kết quả khác nhau giữa các bối cảnh. Do đó, nghiên cứu hiện tại tập trung vào sinh viên năm thứ nhất ngành Kinh tế - Tài chính tại K.GDQT, ĐHN, ĐHQGHN nhằm làm rõ đặc điểm và tác động của trì hoãn trong bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam, bổ sung góc nhìn bản địa cho lĩnh vực nghiên cứu này.

4. Phương pháp nghiên cứu

4.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành với 120 sinh viên năm thứ nhất ngành Kinh tế - Tài chính thuộc chương trình liên kết giữa Đại học Southern New Hampshire (SNHU) và Trường Đại học Ngoại ngữ, ĐHQGHN (Khoa Giáo dục Quốc tế). Nhóm này đại diện cho toàn bộ sinh

viên năm thứ nhất đang học tiếng Anh tăng cường nhằm đạt trình độ B2 theo Khung tham chiếu trình độ ngôn ngữ chung Châu Âu (CEFR) như một trong những điều kiện bắt buộc trước khi học chuyên ngành bằng tiếng Anh.

Các sinh viên có đầu vào từ A1 đến A2 the CEFR, phải nâng lên B2 trong 3 tháng, nên chịu áp lực học lớn và dễ dẫn đến trì hoãn trong các nhiệm vụ đòi hỏi tập trung như: viết luận, thuyết trình hay ôn thi. Nhóm này có tính đồng nhất cao về trình độ, giáo trình, phương pháp và đánh giá, đảm bảo độ tin cậy của mẫu nghiên cứu.

Việc chọn nhóm này giúp nghiên cứu phản ánh rõ thực trạng trì hoãn của sinh viên trong môi trường học tập cường độ cao, đồng thời cung cấp dữ liệu hữu ích cho việc đề xuất giải pháp hỗ trợ tân sinh viên nâng cao hiệu quả học tập và kỹ năng quản lý thời gian.

4.2. Phương pháp thu thập dữ liệu

Trong nghiên cứu này, phương pháp thu thập dữ liệu được thực hiện thông qua hai công cụ: bảng câu hỏi khảo sát (công cụ chính) và phỏng vấn bán cấu trúc.

Bảng hỏi là công cụ chính, thu thập dữ liệu định lượng từ 120 sinh viên năm thứ nhất nhằm đo mức độ và nguyên nhân trì hoãn học tập. Dựa trên thang đo của Grunschel và cộng sự (2012), bảng hỏi gồm 62 câu: 1 câu về mức độ trì hoãn, 49 câu về nguyên nhân và 32 câu về hậu quả. Các nội dung khảo sát tập trung vào: (1) mức độ trì hoãn trong các hoạt động học tập; (2) nguyên nhân từ yếu tố cá nhân, môi trường và nhiệm vụ học tập; (3) tác động của trì hoãn đến kết quả, sức khỏe và đời sống. Các câu hỏi sử dụng thang Likert 5 mức độ (1 = hoàn toàn đồng ý → 5 = hoàn toàn không đồng ý) để đo lường mức độ đồng thuận.

Phỏng vấn bán cấu trúc được thực hiện với 10 sinh viên (12% mẫu) nhằm khai thác sâu trải nghiệm cá nhân, giúp làm rõ nguyên nhân và hậu quả của trì hoãn. Dữ liệu từ hai nguồn được tổng hợp và phân tích để xác định mối quan hệ giữa nguyên nhân và tác động của hành vi trì hoãn trong học tập.

4.3. Phương pháp phân tích dữ liệu

Nghiên cứu kết hợp phân tích định lượng và phân tích định tính nhằm đảm bảo đánh giá toàn diện hành vi trì hoãn của sinh viên.

Thứ nhất, dữ liệu định lượng thu được từ bảng khảo sát được mã hóa và nhập vào phần mềm xử lý thống kê. Các phép phân tích mô tả được sử dụng để xác định mức độ trì hoãn, nguyên nhân phổ biến và các yếu tố ảnh hưởng chính. Phân tích này giúp nhận diện xu hướng chung của hành vi trì hoãn trong nhóm sinh viên năm thứ nhất.

Thứ hai, dữ liệu định tính từ các cuộc phỏng vấn bán cấu trúc được xử lý bằng phương pháp phân tích nội dung (content analysis). Quá trình này bao gồm: mã hóa từng phát biểu của sinh viên, phân loại chúng thành các nhóm chủ đề như: nguyên nhân nội sinh (lo lắng, thiếu động lực, chủ nghĩa hoàn hảo), nguyên nhân ngoại sinh (môi trường học tập, giảng viên, khối lượng công việc) và các tác động cụ thể của trì hoãn đến học tập và sức khỏe tinh thần. Ngoài các chủ đề định trước dựa trên khung lý thuyết, nghiên cứu cũng cho phép phát hiện những mẫu hình hoặc nguyên nhân mới phát sinh từ thực tế.

Cuối cùng, việc kết hợp hai phương pháp giúp đối chiếu và bổ sung cho nhau: dữ liệu định lượng phản ánh xu hướng tổng thể, trong khi dữ liệu định tính làm rõ trải nghiệm cá nhân và bối cảnh cụ thể. Cách tiếp cận này giúp nghiên cứu không chỉ xác định nguyên nhân và hậu quả của hành vi trì hoãn, mà còn đưa ra những đề xuất thiết thực nhằm hỗ trợ sinh viên giảm trì hoãn và cải thiện hiệu quả học tập.

5. Kết quả nghiên cứu

Để giải quyết các câu hỏi nghiên cứu, dữ liệu thu thập được từ cả bảng câu hỏi (định lượng) và phỏng vấn (định tính) đã được phân tích. Bảng câu hỏi được sử dụng nhằm tìm kiếm những nguyên nhân cơ bản và ảnh hưởng của sự hành vi trì hoãn ở sinh viên năm thứ nhất. 120 người tham gia được yêu cầu chọn một số từ 1 (hoàn toàn đồng ý) đến 5 (hoàn toàn không đồng ý) theo thang đo Likert. Cụ thể:

STT	Quy ước	Thang đo Likert
1	1,00 – 1,80	Rất đồng ý
2	1,81 – 2,60	Đồng ý
3	2,61 – 3,40	Không ý kiến
4	3,41 – 4,20	Không đồng ý
5	4,21 – 5,00	Rất không đồng ý

Điểm trung bình thấp (1,00 – 2,60) thể hiện sự đồng thuận cao với nhận định được đưa ra.

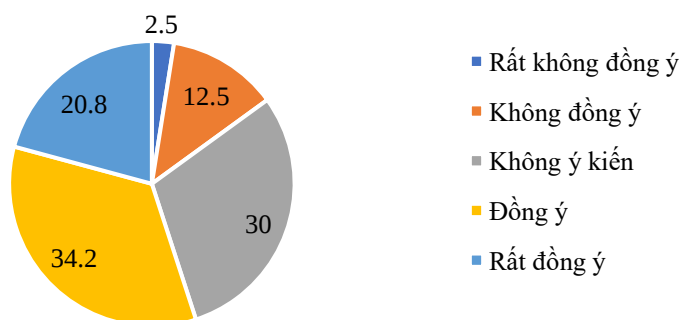
Điểm trung bình trung bình (2,61 – 3,40) cho thấy sinh viên không có ý kiến rõ ràng.

Điểm trung bình cao (3,41 – 5,00) phản ánh sự phản đối đối với nhận định. Ngoài ra, cuộc phỏng vấn tiếp theo đã được điều chỉnh nhằm xác nhận và làm rõ các câu trả lời của người tham gia cũng như tham khảo ý kiến của họ để đưa ra những đề xuất mang tính xây dựng. Phân tích định lượng các câu trả lời của sinh viên được tóm tắt trong Biểu đồ 1, Bảng 1 và Bảng 2.

5.1. Câu hỏi nghiên cứu 1 - Thực tế hành vi trì hoãn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất như thế nào?

Biểu đồ 1

Mức độ thường xuyên trì hoãn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất



Kết quả khảo sát cho thấy hành vi trì hoãn học tập khá phổ biến trong nhóm sinh viên năm thứ nhất. Trong tổng số 120 người tham gia, 34,2% sinh viên đồng ý và 20,8% rất đồng ý rằng họ thường trì hoãn trong quá trình học, nâng tổng tỷ lệ thừa nhận lên 55%. Bên cạnh đó, 30% sinh viên chọn mức trung lập, thể hiện sự chưa chắc chắn hoặc chưa tự nhận thức rõ ràng về thói quen trì hoãn của bản thân. Chỉ 12,5% không đồng ý và 2,5% rất không đồng ý, cho thấy tỷ lệ sinh viên không trì hoãn là khá thấp.

Những con số này cho thấy trì hoãn đã trở thành thói quen học tập phổ biến ở sinh viên năm thứ nhất, đặc biệt trong giai đoạn họ phải thích nghi với môi trường đại học có cường độ và yêu cầu tự học cao hơn. Hiện tượng này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng và tiến độ học tập mà còn phản ánh những khó khăn trong quản lý thời gian, tự điều chỉnh và động lực học tập ở giai đoạn chuyển tiếp từ phổ thông lên đại học.

5.2. Câu hỏi nghiên cứu 2 - Nguyên nhân hành vi trì hoãn thực việc học tập của sinh viên năm thứ nhất ngành Kinh tế - Tài chính, tại K.GDQT, ĐHNN, ĐHQGHN là gì?

Kết quả từ Bảng 1 cho thấy điểm trung bình nằm trong khoảng từ 1,75 đến 3,92, biểu thị rằng trong số các nguyên nhân gây ra hành vi trì hoãn được liệt kê, một số yếu tố được sinh viên cho là có ảnh hưởng hơn những yếu tố khác.

Bảng 1

Các lý do hành vi trì hoãn với các nhiệm vụ học tập của sinh viên

Loại lý do	Nhóm lý do (NLD)	Lý do (LD)	Điểm trung bình (ĐTB)	Điểm trung bình nhóm (ĐTBN)	Độ lệch chuẩn (ĐLC)
Nội sinh	Cảm xúc	Lo lắng	3,66	3,51	0,8434
		Bất mãn	3,79		1,2094
		Úc chế	3,92		1,0755
		Cảm giác áp lực	3,24		1,2623
		Cảm giác ngộp	3,26		0,9358
		Chán nản	3,19		1,4113
	Trạng thái thể chất và tinh thần	Kiệt sức, đau ốm	3,47	3,66	1,1283
		Những hoạt động hấp dẫn khác	3,85		1,0509
	Nhận thức	Sự suy ngẫm	2,91	3,06	1,0943
		Hiểu biết thông tin	3,25		1,0230
		Đánh giá thông tin	3,01		1,1031
	Niềm tin cá nhân	Tôi làm việc với hiệu suất tốt dưới áp lực cao	2,77	2,57	1,2264
		Mọi thứ sẽ ổn thôi	2,13		1,3679
		Tôi muốn mọi việc hoàn hảo (chủ nghĩa hoàn hảo)	2,06		1,2434
		Việc cân bằng cuộc sống - làm việc quan trọng với tôi (cân bằng cuộc sống - học tập)	2,26		1,3358
		Tôi không muốn làm những gì người khác kỳ vọng (chống đối)	3,63		1,3679
		Nhận thức tiêu cực về bản thân	3,48	3,18	1,1170
	Tính cách	Sự lười biếng	2,87		1,2264
	Năng lực	Thiếu kỹ năng học tập	3,19	3,28	0,7113
		Thiếu kiến thức	3,32		0,8792
		Thiếu khả năng sắp xếp	3,27		1,4734
		Khả năng quản lý bản thân yếu	3,32		1,3792
	Trải nghiệm học tập có trước	Sự né tránh	3,85	3,61	1,3547
		Trải nghiệm học tiêu cực	3,74		1,4566
		Hành vi học tập từ người khác	3,25		1,5547
		Khó chịu	3,21	3,33	1,1925

	Đặc điểm nhiệm vụ học tập	Phức tạp	3,64		1,3585
		Khó	3,24		1,2574
		Không cấp thiết	3,42		1,5849
		Không thú vị	4,01		1,1324
		Tốn thời gian	3,40		1,2038
		Mới mẻ	3,80		1,4623
		Không cụ thể	3,64		1,3585
		Quan trọng	3,20		1,3019
		Hoạt động hấp dẫn ngoài nhiệm vụ học tập	1,75		1,2453
Ngoại sinh	Tình trạng làm việc	Quá tải công việc	2,53	2,67	1,435
		Vấn đề với nhóm học	2,54		1,3717
		Thiếu tương tác xã hội	2,96		1,0377
	Đặc điểm của giảng viên	Quá thoải mái	2,95	3,73	1,2453
		Vô tổ chức	3,73		1,7736
		Đòi hỏi cao	3,91		1,0943
		Thiếu sự hỗ trợ	3,61		1,4906
		Năng lực sư phạm kém	3,97		1,2264
		Không khoan nhượng	4,02		1,4643
		Không cảm thông	3,92		1,0755
	Điều kiện của cơ sở đào tạo	Quá nhiều nhiệm vụ học tập	3,88	3,82	1,3208
		Khóa học thiếu tổ chức	3,90		1,6981
		Những hạn chế về nội dung và hình thức bài giảng	3,86		0,9415
		Điều kiện thư viện tồi tệ	3,64		1,3585
		Không có chuyên viên hỗ trợ	3,74		1,2642
		Ít luật lệ trong việc quản lý học tập	3,90		1,6038

Nhìn vào Bảng 1, ta thấy hành vi trì hoãn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất chịu ảnh hưởng bởi nhiều nguyên nhân khác nhau, trong đó, các yếu tố nội sinh đóng vai trò chủ đạo với số lý do lựa chọn nhiều nhất. Một số yếu tố nổi bật đã được xác định là nguyên nhân chính dẫn đến trì hoãn thuộc hai nhóm (1) nội sinh - “Niềm tin cá nhân” (ĐTBN 2,57), bao gồm: “Sự hấp dẫn của các hoạt động khác ngoài học tập” (1,75), “Chủ nghĩa hoàn hảo” (2,06), suy nghĩ “Mọi thứ sẽ ổn thôi” (2,13), và mong muốn “cân bằng giữa cuộc sống và học tập” (2,26). Bên cạnh đó, một số yếu tố ngoại sinh thuộc nhóm “Tình trạng làm việc” (ĐTBN 2,67) cũng được ghi nhận. Cụ thể, những lý do nổi bật tác động tới việc gây ra hành vi trì hoãn trong học tập của sinh viên bao gồm: “Quá tải công việc” (2,53) và “Vấn đề với nhóm học” (2,54).

Kết quả phỏng vấn cho thấy sinh viên trì hoãn chủ yếu vì bị cuốn vào các hoạt động ngoài học tập như: câu lạc bộ, bạn bè hay giải trí. Một số sinh viên thừa nhận khi vào đại học, họ có nhiều tự do hơn nên mất tập trung và thiếu sự giám sát từ gia đình. Ngoài ra, chủ nghĩa hoàn hảo cũng khiến họ ngại bắt đầu nếu chưa có ý tưởng hoặc kế hoạch hoàn chỉnh. Một sinh viên chia sẻ rằng vì muốn bài luận hoàn hảo nên chỉ tìm tài liệu mãi mà không viết, dẫn đến áp lực tăng cao.

Thêm vào đó, tâm lý “mọi thứ sẽ ổn” khiến sinh viên tự tin có thể hoàn thành bài tập muộn, song kết quả lại không như mong đợi. Nhiều người cũng trì hoãn vì muốn cân bằng

học tập và giải trí, coi thời gian nghỉ ngơi là cần thiết để giảm căng thẳng. Lý do “quá tải công việc” và “vấn đề nhóm học” được nhắc đến khi sinh viên cảm thấy ngột trước nhiều nhiệm vụ, hoặc thiếu tương tác tích cực trong nhóm.

Kết quả còn cho thấy nhóm yếu tố có điểm trung bình 2,61 - 3,40 như “suy ngẫm” và “làm việc tốt dưới áp lực” tác động không rõ ràng đến trì hoãn. Trong khi đó, các yếu tố về giảng viên và môi trường học (điểm trung bình $\geq 3,41$) được đánh giá là ít ảnh hưởng đến hành vi trì hoãn của sinh viên.

5.3. Câu hỏi nghiên cứu 3 - Những ảnh hưởng của hành vi trì hoãn học tập ở những sinh viên này là gì?

Như có thể thấy trong Bảng 2, điểm trung bình thay đổi từ 2,42 đến 3,59. Điều này chỉ ra rằng sinh viên đồng ý với hầu hết các ảnh hưởng được nêu ra trong bảng hỏi. Tuy nhiên, trong những ảnh hưởng của hành vi trì hoãn, một số tác động đáng chú ý hơn những tác động khác.

Bảng 2

Ảnh hưởng của hành vi trì hoãn lên sinh viên

Nhóm ảnh hưởng (NAH)	Ảnh hưởng (AH)	Điểm trung bình	Điểm trung bình nhóm	Độ lệch chuẩn
Cảm xúc	Tức giận	3,19	2,67	1,0638
	Lo lắng	2,42		1,2064
	Khó chịu	2,63		1,0986
	Tội lỗi	2,46		1,3566
	Buồn bã	2,53		1,7432
	Áp lực	2,42		1,3563
	Ngợp	2,90		1,3266
	Không thỏa mãn	2,73		1,0235
	Chán nản	2,69		1,0255
	Hối lỗi	2,73		1,2548
Trạng thái thể chất và tinh thần	Căng thẳng tinh thần	2,48	3,01	0,8834
	Phản ứng sinh lý với sự căng thẳng	2,92		1,2584
	Vấn đề với giấc ngủ	2,76		1,2585
	Kiệt sức	3,24		1,5743
	Đau ốm	3,66		1,1783
Hành vi	Không có sự thay đổi trong hành vi	3,10	3,10	1,3774
Nhân cách	Nhận thức tiêu cực về bản thân	2,79	2,99	1,1466
	Áp lực thời gian	2,69		1,3458
	Mất ý thức về thời gian	3,54		1,4677
	Học lại	3,02		1,2495
	Tích lũy công việc	2,98		1,3965
	Chất lượng bài tập kém	2,63		1,7691
	Thiếu hụt kiến thức	2,37		1,5458

	Đánh giá tiêu cực	2,94		1,1579
	Kéo dài thời gian học	3,15		1,4797
	Bỏ học	3,60		1,4678
	Chi phí tài chính	2,94		1,2569
Đời sống cá nhân	Vấn đề liên quan tới mối quan hệ xã hội	3,46	3,2	1,6439
	Viễn cảnh tương lai hạn chế	3,21		1,2046
	Không có hệ quả	3,42	3,42	1,4647
Cảm xúc tích cực	Sự thỏa mãn	3,68	3,68	1,3582
Ảnh hưởng tích cực tới học tập	Sự thành công	3,63	3,63	1,3970

Nhìn vào Bảng 2, ta thấy hành vi trì hoãn tác động chủ yếu tới nhóm “Cảm xúc” của sinh viên (ĐTB: 2,67), nổi bật là: “Lo lắng” (ĐTB: 2,42, DLC: 1,2), “Tội lỗi” (ĐTB: 2,46, DLC: 1,35), “Buồn bã” (ĐTB: 2,53, DLC: 1,74), và “Áp lực” (ĐTB: 2,42, DLC: 1,35). Bên cạnh đó, những ảnh hưởng “Căng thẳng tinh thần” (ĐTB: 2,48, DLC: 0,88) và “Thiếu hụt kiến thức” cũng là những tác động nổi bật của hành vi trì hoãn.

Kết quả cho thấy phần lớn sinh viên đồng ý rằng trì hoãn ảnh hưởng trực tiếp đến học tập và tâm lý, với các hậu quả phổ biến gồm: thiếu hụt kiến thức (2,37), lo lắng (2,42), tội lỗi (2,46) và căng thẳng tinh thần (2,48). Một sinh viên chia sẻ rằng mỗi khi trì hoãn, họ thường lo lắng không kịp hoàn thành bài, và khi bắt đầu làm thì lại quá gấp, khiến áp lực tăng cao.

Ngược lại, những hậu quả nghiêm trọng như ý định bỏ học hoặc rạn nứt quan hệ xã hội (điểm >3,50) hầu như không được sinh viên đồng tình. Họ cho rằng trì hoãn chủ yếu gây ra căng thẳng, giảm hiệu quả học tập, chứ không đủ nghiêm trọng để ảnh hưởng đến quyết định bỏ học hay các mối quan hệ cá nhân.

6. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu này cho thấy rằng hành vi trì hoãn trong học tập của sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Kinh tế - Tài chính, K.GDQT, ĐHNN, ĐHQGHN có một số điểm tương đồng với các nghiên cứu trước đây, đặc biệt là nghiên cứu của Grunschel và cộng sự (2012), Tạ Nhật Anh và cộng sự (2023). Cả hai nghiên cứu này đều nhấn mạnh rằng các yếu tố nội sinh đóng vai trò quan trọng nhất trong hành vi trì hoãn học tập, đặc biệt là niềm tin cá nhân và những đặc điểm tâm lý như chủ nghĩa hoàn hảo hay suy nghĩ lạc quan một cách thái quá. Tuy nhiên, nghiên cứu này chỉ ra rằng một số yếu tố ngoại sinh cũng là lý do của hành vi trì hoãn của đối tượng sinh viên nghiên cứu. Đây là điểm khác biệt lớn so với kết quả của những nghiên cứu trước về lý do trì hoãn của sinh viên, cũng như đã chỉ ra một số điểm khác biệt trong nguyên nhân và tác động của trì hoãn, phản ánh đặc điểm của đối tượng sinh viên năm thứ nhất trong bối cảnh học tập hiện đại.

6.1. Sự thay đổi nguyên nhân trì hoãn theo bối cảnh học tập

Nghiên cứu cho thấy nguyên nhân trì hoãn của sinh viên thay đổi theo bối cảnh học tập. Sinh viên năm thứ nhất thường trì hoãn vì bị cuốn vào hoạt động ngoại khóa, chủ nghĩa hoàn hảo, tâm lý “mọi thứ sẽ ổn” và nhu cầu cân bằng học tập và cuộc sống. Trong môi trường đại học, họ có nhiều tự do và ít bị giám sát hơn, nên dễ ưu tiên giải trí hơn học tập. Kết quả này phù hợp với Steel (2007), người cho rằng tự do thời gian mà thiếu kỹ năng quản lý dễ dẫn đến trì hoãn.

Chủ nghĩa hoàn hảo cũng là nguyên nhân nổi bật. Nhiều sinh viên không bắt đầu công việc vì lo chưa đủ hoàn hảo, sợ sai sót. Ngoài ra, yếu tố môi trường như: khối lượng bài tập

lớn, hoạt động ngoại khóa dày đặc và khó khăn trong làm việc nhóm cũng khiến sinh viên cảm thấy quá tải và chậm trễ. Những phát hiện này giúp giảng viên và đơn vị hỗ trợ hiểu rõ hơn trải nghiệm của sinh viên, từ đó thiết kế chương trình hỗ trợ phù hợp hơn.

6.2. Ảnh hưởng của trì hoãn đối với kết quả học tập và tâm lý

Nghiên cứu khẳng định trì hoãn ảnh hưởng tiêu cực đến cả kết quả học tập và tinh thần sinh viên. Các hậu quả phổ biến gồm: thiếu hụt kiến thức, lo lắng, tội lỗi và căng thẳng. Một sinh viên chia sẻ rằng việc làm bài vào phút chót khiến kết quả kém và cảm giác hối hận, lo lắng tăng lên. Điều này phù hợp với nghiên cứu của Tice và cộng sự (2001) khi cho rằng trì hoãn có thể tạo cảm giác thoải mái ban đầu nhưng dẫn đến áp lực và căng thẳng cao hơn về sau.

Tuy nhiên, không phải ai cũng xem trì hoãn là nghiêm trọng. Một số sinh viên cho rằng nó không ảnh hưởng đến quan hệ xã hội hay học tập, thậm chí giúp họ có thời gian thư giãn. Điều này cho thấy tác động của trì hoãn phụ thuộc vào khả năng tự quản lý và ứng phó với áp lực của từng cá nhân: những người kiểm soát tốt vẫn duy trì hiệu quả, trong khi người dễ căng thẳng bị ảnh hưởng rõ rệt hơn.

7. Kết luận và khuyến nghị

7.1. Kết luận

Nghiên cứu làm rõ thực trạng trì hoãn học tập của sinh viên năm thứ nhất ngành Kinh tế - Tài chính, K.GDQT, ĐHNN, ĐHQGHN. Kết quả cho thấy hành vi trì hoãn chủ yếu xuất phát từ nguyên nhân nội sinh như: sự hấp dẫn của hoạt động ngoài học tập, chủ nghĩa hoàn hảo, niềm tin “mọi thứ sẽ ổn thôi” và nhu cầu cân bằng cuộc sống - học tập. Đây là đặc điểm phổ biến ở sinh viên trong giai đoạn chuyển tiếp lên đại học, khi họ có nhiều tự do và cơ hội tham gia xã hội hơn. Ngoài ra, yếu tố ngoại sinh như khối lượng công việc lớn và khó khăn khi làm việc nhóm cũng góp phần gây trì hoãn.

Về hậu quả, sinh viên nhận thấy trì hoãn dẫn đến thiếu hụt kiến thức, lo lắng, tội lỗi và căng thẳng tinh thần, làm giảm hiệu quả và động lực học tập. Một số vẫn duy trì kết quả học tập, song thói quen này không bền vững và có thể ảnh hưởng lâu dài đến kỹ năng làm việc.

Tổng thể, nghiên cứu mang lại cái nhìn toàn diện về nguyên nhân và hệ quả của trì hoãn, đồng thời gợi ý hướng xây dựng biện pháp can thiệp giúp giảm trì hoãn và nâng cao hiệu quả học tập cho sinh viên đại học.

7.2. Hạn chế

Nghiên cứu này còn một số hạn chế do phạm vi và thời gian thực hiện. Thứ nhất, kết quả chỉ phản ánh nguyên nhân và hậu quả của hành vi trì hoãn ở 120 sinh viên năm thứ nhất ngành Kinh tế - Tài chính, K.GDQT, nên chưa thể khái quát cho toàn bộ sinh viên của ĐHNN, ĐHQGHN hay các trường đại học khác. Nghiên cứu với mẫu lớn hơn sẽ giúp có cái nhìn toàn diện hơn về tình trạng trì hoãn học tập.

Thứ hai, thời gian phỏng vấn hạn chế với 10 sinh viên khiến dữ liệu định tính chưa đủ đa dạng. Việc mở rộng số lượng người tham gia sẽ giúp kết quả đáng tin cậy hơn.

Thứ ba, bảng hỏi khảo sát chưa được kiểm chứng độ tin cậy và giá trị bằng các phương pháp thống kê như Cronbach's Alpha hay EFA. Dù được xây dựng dựa trên khung lý thuyết của Grunschel và cộng sự (2012), việc thiếu kiểm định có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của dữ liệu. Do đó, các nghiên cứu tiếp theo cần tiến hành kiểm chứng công cụ đo lường để nâng cao tính tin cậy của kết quả.

7.3. Khuyến nghị

Dựa trên các phát hiện của nghiên cứu, để giảm thiểu hành vi trì hoãn và những tác động tiêu cực của nó đến kết quả học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên, cần có những biện pháp can thiệp đồng bộ từ phía nhà trường, giảng viên và chính sinh viên.

Đối với nhà trường

- *Phát triển chương trình hỗ trợ kỹ năng học tập*: Tổ chức các khóa học hoặc hội thảo về quản lý thời gian, lập kế hoạch, đặt mục tiêu và ứng dụng công nghệ học tập như: phần mềm lập lịch, theo dõi tiến độ.

- *Tư vấn tâm lý và định hướng học tập*: Thành lập nhóm hỗ trợ giúp sinh viên vượt qua căng thẳng, duy trì động lực và quản lý công việc hiệu quả thông qua hướng dẫn lập kế hoạch, sắp xếp ưu tiên và loại bỏ yếu tố gây xao nhãng.

- *Điều chỉnh chương trình giảng dạy*: Cân bằng khối lượng bài tập, thời gian và phương pháp học; khuyến khích sinh viên hoàn thành nhiệm vụ theo giai đoạn để giảm tình trạng dồn việc.

- *Tăng cường giám sát và phản hồi*: Ứng dụng hệ thống LMS để theo dõi tiến độ, gửi nhắc nhở và phản hồi kịp thời, giúp sinh viên duy trì thói quen học tập đều đặn.

Đối với giảng viên

- *Hướng dẫn sinh viên về cách tiếp cận nhiệm vụ học tập hiệu quả*: Giảng viên có thể khuyến khích sinh viên áp dụng phương pháp “chia nhỏ nhiệm vụ” (chunking) để xử lý bài tập một cách có hệ thống, giúp giảm áp lực khi thực hiện những dự án lớn.

- *Sử dụng phương pháp giảng dạy linh hoạt và hấp dẫn hơn*: Các chiến lược như học tập dựa trên dự án, mô phỏng tình huống thực tế, hoặc ứng dụng trò chơi có thể giúp sinh viên cảm thấy hứng thú hơn với việc học, từ đó giảm thiểu tình trạng trì hoãn.

- *Tăng cường tương tác và hỗ trợ sinh viên*: Duy trì sự kết nối với sinh viên qua các kênh tư vấn học tập, giải đáp thắc mắc và khuyến khích sinh viên chủ động tham gia vào các buổi thảo luận. Các buổi kiểm tra tiến độ (check-in sessions) giữa kỳ có thể giúp sinh viên không bị tụt lại phía sau.

- *Linh hoạt trong việc đánh giá và phản hồi*: Cung cấp phản hồi sớm và chi tiết về các bài tập, giúp sinh viên có cơ hội điều chỉnh chiến lược học tập thay vì chỉ tập trung vào điểm số cuối kỳ. Hệ thống đánh giá theo tiến trình (formative assessment) thay vì chỉ có bài thi cuối kỳ sẽ giúp sinh viên duy trì động lực học tập tốt hơn.

Đối với sinh viên

- *Xây dựng thói quen học tập chủ động*: Sinh viên nên lập kế hoạch với mục tiêu SMART, ví dụ: “Hoàn thành 3 bài đọc mỗi tuần để ôn giữa kỳ” thay vì mục tiêu chung chung.

- *Quản lý thời gian hiệu quả*: Áp dụng kỹ thuật Pomodoro (học 25 phút, nghỉ 5 phút), Ma trận Eisenhower (ưu tiên việc quan trọng), và nguyên tắc 2 phút (làm ngay việc nhỏ có thể hoàn thành nhanh).

- *Giảm xao nhãng, tối ưu môi trường học*: Học ở nơi yên tĩnh, hạn chế thiết bị điện tử, dùng ứng dụng chặn mạng xã hội, hoặc học nhóm để duy trì động lực.

- *Duy trì tư duy tích cực*: Tập trung vào việc hoàn thành đúng hạn thay vì cầu toàn; thực hành thiền, thể dục, hoặc viết nhật ký học tập để giảm căng thẳng.

- *Tìm kiếm hỗ trợ*: Chủ động hỏi giảng viên, bạn bè khi gặp khó khăn; tham gia nhóm học hoặc cộng đồng học tập để tăng động lực.

Việc giảm thiểu hành vi trì hoãn trong học tập cần có sự phối hợp từ nhiều phía: sự hỗ trợ từ nhà trường, phương pháp giảng dạy linh hoạt từ giảng viên, và sự chủ động của sinh viên trong việc thay đổi thói quen học tập. Các giải pháp như: nâng cao kỹ năng quản lý thời gian, cải thiện chương trình giảng dạy, tăng cường sự hỗ trợ tâm lý và áp dụng các phương pháp học tập hiệu quả có thể giúp sinh viên duy trì động lực học tập, hạn chế trì hoãn và cải thiện kết quả học tập một cách bền vững.

Tài liệu tham khảo

- Ackerman, D.S., & Gross, B.L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27, 5-13. <https://doi.org/10.1177/0273475304273842>
- Araya-Castillo, L., Burgos, M., González, P., Rivera, Y., Barrientos, N., Yáñez - Jara, V.M., Ganga-Contreras, F., & Sáez, W. (2023). Procrastination in University Students: A Proposal of a Theoretical Model. *Behavioral Sciences*, 13. <https://doi.org/10.3390/bs13020128>
- Beswick, G., & Mann, L. (1994). State orientation and procrastination. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation*, (pp. 391-396). Gottingen, Germany: Hogrefe & Huber. <https://archive.org/details/volitionpersonal0000unse/mode/2up>
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living. <http://dx.doi.org/10.4236/ce.2013.47A2018>
- Erdogan, U., Pamuk, M., Yuruk, S., & Pamuk, K. (2013). *Academic procrastination and mobile phone*. Firat University. https://www.researchgate.net/publication/279295467_Academic_procrastination_and_mobile_phone
- Ferguson, K. L., & Rodway, M. R. (1994). Cognitive behavioral treatment of perfectionism: Initial evaluation studies. *Research on Social Work Practice*, 4, 283-308. <https://doi.org/10.1177/104973159400400302>
- Ferrari, J. R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports*, 64, 1057-1058. https://doi.org/10.2466/pr0.1989.64.3c.1057?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredom, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 16, 185-196. https://www.researchgate.net/publication/232555351_Procrastination_and_Attention_Factor_Analysis_of_Attention_Deficit_Boredom_Intelligence_Self-Esteem_and_Task_Delay_Frequencies
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Plenum Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Frost, R.O., Martin, P., Lobart, C., & Roseblate, R. (1990). The dimension of perfection. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01172967>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2012). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: an interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841-861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Hidayat, M., & Hasim, W. (2023). Putting It off until Later: A Survey-Based Study on Academic Procrastination among Undergraduate Students. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS Journal)*, 28, 27-38. <https://doi.org/10.7358/ecps-2023-028-taha>
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). *Analysis of procrastination among university students*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897-1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
- Jiao, Q. G., DaRos-Voseles, D. A., Collins, K. M. T., & Onwuegbuzie, A. J. (2011). Academic procrastination and the performance of graduate level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 11(1), 119-138. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ915928.pdf>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26, 1237-1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 153-166. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/procrastination-blame-change/docview/1292314415/se-2>
- Latack, J. C., & Haylovic, S. J. (1992). Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 479-508. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/job.4030130505>

- Lay, C. H. (1995). Trait procrastination, agitation, dejection, and self-discrepancy. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment* (pp. 97-112). New York: Plenum. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4899-0227-6_5
- Milgram, N. A., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*, 13, 1307–1313. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0191-8869\(92\)90173-M](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0191-8869(92)90173-M)
- Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *Journal of Psychology*, 129, 145-155. <https://doi.org/10.1080/00223980.1995.9914954>
- Mohsenzadeh, F., Jahanbakhshi, Z., Keshavarzafshar, H., Eftari, Sh., & Goudarzi, R. (2016). The role of fear of failure and personality characteristics in anticipating academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 5(2), 183-192. <https://sid.ir/paper/216751/en>
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619. https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). *Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators*. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Ta, N. A., Ta, M. H., Nguyen, T. T. U., Nguyen, G. T., & Tran, N. D. (2023). Academic Procrastination in Junior Students: A Cross-Sectional Study in a Language University. *VNU Journal of Foreign Studies*, 39(1), 38-48. <https://doi.org/10.63023/2525-2445/jfs.ulis.4895>
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53-67. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11195891/>
- Torrance, M., & Galbraith, D. (2006). The processing demands of writing. In C. MacArthur, S. Graham, & J. Fitzgerald (Eds.), *Handbook of writing research* (pp. 67–80). Guilford Publications. https://www.researchgate.net/publication/316996736_The_processing_demands_of_writing