

# CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ TRÌ HOÃN TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG ĐẠI HỌC Ở THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phạm Thị Nguyễn Danh\*

Ngày nhận bài: 30/04/2022

Ngày nhận bản sửa: 03/06/2022

Ngày duyệt đăng: 27/06/2022

**Tóm tắt:** Bài nghiên cứu tìm hiểu về các yếu tố ảnh hưởng đến Sự trì hoãn trong học tập của sinh viên; đề xuất mô hình nghiên cứu; sử dụng phương pháp phân tích định lượng với các kỹ thuật kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha, phân tích nhân tố khám phá EFA, hồi quy đa biến... để tiến hành phân tích dữ liệu với 265 mẫu nghiên cứu là sinh viên đại học tại TP. Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu cho thấy có sự ảnh hưởng của các yếu tố gồm tính phụ thuộc, khả năng kiểm soát bản thân, áp lực thời gian và kỳ vọng của bản thân đến sự trì hoãn trong học tập. Từ đó, tác giả đề xuất một số phương pháp nhằm hỗ trợ các bạn sinh viên hạn chế được tối đa thói quen trì hoãn, nâng cao chất lượng cuộc sống cũng như hiệu suất học tập.

**Từ khoá:** Áp lực thời gian; Kỳ vọng; Trì hoãn.

## 1. Đặt vấn đề

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến sự thất bại trong cuộc sống, trong đó sự trì hoãn là yếu tố đặc biệt quan trọng phải nhắc đến khi chúng ta đang sống trong thời kỳ bùng nổ của cuộc cách mạng Công nghiệp 4.0. Theo thống kê, sự trì hoãn xảy ra với người lớn trong khoảng 20-25%; đối với học sinh, sinh viên khoảng 80% đến 90%, đặc biệt là 70% là trì hoãn trong học tập (Steel, 2007). Những con số thống kê trên đã phần nào phát họa nên bức tranh tương lai ảm đạm của thế hệ trẻ nếu căn bệnh trì hoãn này không có dấu hiệu bị đẩy lùi.

Trì hoãn thực sự đã trở thành căn bệnh ở sinh viên và gây ra những hệ quả tiêu cực. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, trì hoãn làm giảm chất lượng cuộc sống của sinh viên và làm giảm hiệu quả làm việc (Steel và Klingsieck, 2016); gây ra căng thẳng, mệt mỏi kéo dài, hiệu suất học tập giảm sút, thậm chí ảnh hưởng đến sức khỏe (Dianne và cộng sự, 1997). Chính vì có quá nhiều những hệ quả tiêu cực như vậy mà hơn 95% những người trì hoãn có mong muốn hạn chế thói quen này (O'Brien, 2002).

Việc nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến sự trì hoãn đã được rất nhiều nhà khoa học trên giới thế thực hiện như nghiên cứu của Ferrari và cộng sự (1995); Tuckman và cộng sự. (2008) hay một số công trình khác của Pychyl (2000 và 2001).

<sup>1</sup> Đại học Tài chính – Kế toán, email: phamthinguyendanh@tckt.edu.vn

Tuy nhiên các công trình nghiên cứu về sự trì hoãn của sinh viên ở Việt Nam còn khá ít, chưa có sự tổng hợp cao và đa phần các nghiên cứu chỉ nói đến một khía cạnh của trì hoãn hay chỉ nói đến mối quan hệ của trì hoãn với một số yếu tố (Nguyễn Ngọc Quang và cộng sự, 2017).

Từ các lý do trên, tác giả thực hiện nghiên cứu “Các yếu tố ảnh hưởng đến sự trì hoãn trong học tập của sinh viên.”

## **2. Cơ sở lý thuyết**

### **2.1. Sự trì hoãn trong học tập**

Steel (2007) đã cho rằng sự trì hoãn là tự chủ tạm hoãn một hoạt động đã được dự định mặc dù đoán trước được sự tạm hoãn này sẽ làm kết quả công việc trở nên xấu hơn. Nghiên cứu của Steel và Klingsieck (2016, trang 37) đã bổ sung vào định nghĩa chi tiết hơn: “Sự trì hoãn trong học tập của sinh viên là việc tự chủ tạm hoãn một hoạt động có liên quan đến học tập đã được dự định, mặc dù biết trước sự tạm hoãn này sẽ làm kết quả học tập tồi tệ hơn.”

Nhóm nghiên cứu Nguyễn Ngọc Quang và cộng sự, (2017) đã đề xuất khái niệm “thời điểm tối ưu chủ quan” thay thế cho thời điểm đã được dự định trước trong nghiên cứu của Steel (2007) và Klingsieck (2016). Nhóm tác giả cho rằng: “Trì hoãn là tự chủ lùi lại thời điểm bắt đầu hoặc hoàn thành một hoạt động nào đó so với thời điểm tối ưu chủ quan, thời điểm được cá nhân đánh giá là tại đó bản thân cần phải bắt đầu hoặc hoàn thành hoạt động để đạt được hiệu quả cao nhất.”

Dựa vào những tài liệu thu thập được ở trên, tác giả đưa ra định nghĩa: “Sự trì hoãn trong học tập là tự chủ tạm hoãn việc thực hiện một nhiệm vụ học tập nào đó mặc dù sinh viên biết rằng cần phải thực hiện ngay để đạt được kết quả tốt nhất.

### **2.2. Giả thiết nghiên cứu**

#### **2.2.1. Giả thiết về mối quan hệ giữa Áp lực thời gian và Sự trì hoãn trong học tập**

Theo Zur and Breznitz (1981), áp lực thời gian có thể được định nghĩa là lượng thông tin phải được xem xét và xử lý trong một đơn vị thời gian nhất định. Điều đó có nghĩa là bạn phải hoàn thành một điều gì đó trước một thời điểm được định sẵn. George (1974), cho rằng áp lực thời gian có thể làm tăng căng thẳng cảm xúc và căng thẳng cả về nhận thức. Ngoài ra, áp lực thời gian cũng có thể gây ra cảm giác bất lực vì việc yêu cầu phải xử lý nhanh trong một khoảng thời gian có khả năng khiến người đưa ra quyết định bỏ qua, xem nhẹ các thông tin được coi là quan trọng. Từ đó, tác giả đặt ra giả thiết:

*H1: Có mối quan hệ nghịch chiều giữa mức độ không chịu được áp lực thời gian và sự trì hoãn học tập.*

#### **2.2.2. Giả thuyết về mối quan hệ giữa Hướng ngoại và Sự trì hoãn trong học tập**

Theo Jung (2016), một nhà tâm lý học người Thụy Sĩ, trong cuốn sách “Psychological Types” đã chỉ ra rằng hướng ngoại là những biểu hiện của con người chủ yếu hướng tới việc làm hài lòng những người xung quanh. Những người này có xu

hướng thoải mái, thích thú khi tương tác, giao tiếp với người khác. Bên cạnh đó, người hướng ngoại thường có mức độ kích thích thấp, đó là lý do tại sao họ tìm kiếm các nguồn kích thích bên ngoài như trong đám đông, tham gia cuộc hội thoại, hoặc tham gia các hoạt động vui chơi mạo hiểm. Chính vì vậy, những người hướng ngoại sẽ có động lực học tập và làm việc hơn khi họ được hòa mình vào tập thể hoặc làm việc nhóm. Khi họ làm việc một mình họ sẽ sớm cảm thấy nhàm chán hoặc không có động lực để thúc giục họ bắt đầu thực hiện công việc của mình.

Nhiều người cho rằng người sống hướng ngoại sẽ nhận được nhiều lợi ích nổi trội hơn, họ mang lại năng lượng tích cực cho chính bản thân và cho những người xung quanh, dễ dàng kết giao với nhiều kiểu người, nhiều tầng lớp, hình thành được mạng lưới quan hệ rộng rãi. Những mối quan hệ này nếu họ biết điều tiết cho phù hợp với thời gian và cuộc sống thì sẽ mang lại cho họ nhiều lợi ích trong học tập, công việc. Tuy nhiên, sống hướng ngoại quá mức lại dễ dàng khiến mọi việc quá giới hạn. Nếu một người quá hướng ngoại, quá sa đà vào việc làm hài lòng, thỏa mãn những người xung quanh thì họ sẽ quên đi các mục đích, các công việc của chính bản thân mình. Liên hệ đến sinh viên, những sinh viên hướng ngoại luôn thích tham gia các hoạt động tập thể, thích tụ tập, làm hài lòng người khác. Vì vậy họ sẽ dành ít thời gian cho việc chính là học tập. Từ đó dẫn đến sự trì hoãn trong học tập của sinh viên.

*H2: Có mối quan hệ thuận chiều giữa tính hướng ngoại và sự trì hoãn trong học tập của sinh viên.*

### *2.2.3. Giả thuyết về mối quan hệ giữa Động lực học tập và Sự trì hoãn trong học tập*

Tìm hiểu về mối quan hệ giữa động lực học tập và trì hoãn học tập, về mặt lý thuyết, một số nhà nghiên cứu cho rằng trì hoãn là một trường hợp do thiếu động lực gây ra. Về mặt thực tiễn, theo một số nghiên cứu của Vansteenkiste và cộng sự (2006) cho thấy rằng những học sinh có động lực tự chủ thường tích cực tham gia và kiên trì trong học tập hơn. Bên cạnh đó, theo Schunk và cộng sự (2012), những sinh viên có động lực bên trong càng cao thì càng chú ý đến bài giảng hơn, tham gia tích cực vào việc thảo luận, thường xuyên xem lại những kiến thức mới, áp dụng các kỹ năng và kiến thức mới vào trong những hoàn cảnh khác nhau. Đặc biệt, theo nghiên cứu của Ormrod (2008), những sinh viên được thúc đẩy bởi động lực bên trong thường tự thực hiện các nhiệm vụ học tập mà không cần phải ép buộc hoặc thúc giục.

*H3: Có mối quan hệ nghịch chiều giữa động lực học tập và sự trì hoãn trong học tập của sinh viên.*

### *2.2.4. Giả thuyết về mối quan hệ giữa Sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý và Sự trì hoãn trong học tập*

Sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý cơ bản là một trong năm lý thuyết trọng tâm của lý thuyết Tự quyết (Self-Determination Theory - SDT) do Deci và Ryan (1985) đề xuất. SDT được cho là một lý thuyết vĩ mô dùng để thiết lập mức độ hành vi của con người bị

ảnh hưởng bởi mức độ khác nhau, đặc biệt nhấn mạnh vào quyền tự quyết hay khả năng tự nguyện “làm việc gì?” và “làm việc đó như thế nào?”

Xét về mặt lý thuyết, khi thỏa mãn được các nhu cầu tâm lý cơ bản thì sinh viên có xu hướng giảm trì hoãn trong học tập. Có rất nhiều nghiên cứu liên quan đến sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý cơ bản với động lực học tập. Tiêu biểu là nghiên cứu của Ratelle và cộng sự (2007) cho rằng những sinh viên có mức độ thỏa mãn các nhu cầu tâm lý cơ bản cao thì có khả năng tự điều chỉnh tốt hơn trong các vấn đề về học tập, xã hội và cá nhân. Hay nghiên cứu của Deci và Ryan (2012) cho rằng sự thỏa mãn các nhu cầu tâm lý cơ bản có mối liên hệ với các loại động lực tự chủ và động lực bên trong của học sinh, sinh viên. Mà động lực lại là một yếu tố ảnh hưởng đến sự trì hoãn của sinh viên, do đó khả năng là có mối liên hệ giữa sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý cơ bản với sự trì hoãn.

*H4: Có mối quan hệ nghịch chiều giữa sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý cơ bản và sự trì hoãn trong học tập của sinh viên.*

#### *2.2.5. Giả thuyết về mối quan hệ giữa Kiểm soát bản thân với Sự trì hoãn trong học tập*

Đối với sinh viên, sự kiểm soát bản thân cũng sẽ là một yếu tố tác động tới hành vi khi học tập, từ đó ảnh hưởng tới mức độ trì hoãn trong học tập. Khi sinh viên có thể kiểm soát tốt bản thân, họ sẽ bắt đầu công việc theo kế hoạch để có thể hoàn thành mục tiêu thay vì sao nhãng vào những thứ khác, những thứ có thể khiến họ có được sự hài lòng ngay lập tức. Theo nghiên cứu của Klassen và cộng sự (2007) về sự trì hoãn trong học tập của sinh viên chưa tốt nghiệp: hiệu quả tự kiểm soát bản thân thấp dự báo mức độ trì hoãn cao. Vì vậy, tác giả đưa ra đề xuất:

*H5: Có mối quan hệ nghịch chiều giữa kiểm soát bản thân và sự trì hoãn trong học tập của sinh viên.*

#### *2.2.6. Giả thuyết về mối quan hệ giữa Kỳ vọng bản thân với Sự trì hoãn trong học tập*

Thuyết kỳ vọng của Vroom (1964) cho rằng hành vi và động cơ làm việc của con người được quyết định bởi nhận thức của con người về những kỳ vọng của họ trong tương lai.

Theo nghiên cứu của Benevides và cộng sự (2014), những người có mong đợi cao hơn từ kết quả học tập và dựa vào các kỹ năng học tập cá nhân của họ thường đạt được kết quả học tập tốt hơn. Theo Steel và Klingsieck (2016), kỳ vọng đối với bản thân có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự trì hoãn. Đối với mỗi sinh viên, hành vi của họ có thể được quyết định bởi sự kỳ vọng, những mong muốn, yêu cầu họ đặt ra cho chính bản thân mình. Nếu họ đặt ra kỳ vọng cao cho bản thân, họ sẽ có suy nghĩ, hành vi để đáp ứng được kỳ vọng đó và có thể đạt được kết quả tốt hơn.

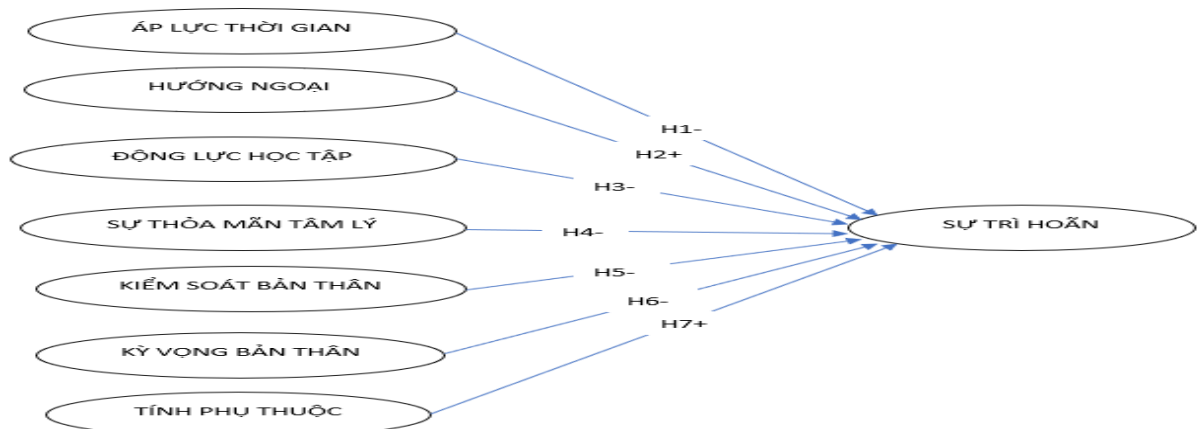
*H6: Có mối quan hệ nghịch chiều giữa kỳ vọng bản thân và sự trì hoãn trong học tập của sinh viên.*

### 2.2.7. Giả thuyết về mối quan hệ giữa Tính phụ thuộc với Sự trì hoãn trong học tập

Đối với các bạn sinh viên, tính phụ thuộc được thể hiện thông qua nhiều khía cạnh trong quá trình học tập. Ta dễ dàng nhìn thấy, trước khi bắt tay vào việc thực hiện một bài tập nào đó, những bạn có tính phụ thuộc sẽ dò hỏi xem những bạn cùng lớp, học cùng môn với mình xem họ đã làm chưa và đợi câu trả lời từ họ rồi mới dám bắt tay vào thực hiện bài tập của mình. Hay khi giảng viên giao một bài tập khó, họ không dám bắt tay vào làm những công đoạn dễ mà lại đợi đến khi nhận được sự phân hồi từ giảng viên rồi mới làm. Hơn thế nữa, môi trường đại học luôn tạo cho các bạn sinh viên cơ hội để được làm việc nhóm, nhưng có một số bạn lại không muốn tận dụng những cơ hội đó để rèn luyện những kỹ năng cho bản thân, họ trốn tránh thực hiện những công việc mà bản thân được giao, làm trễ hạn vì nghĩ trễ thì những bạn khác cũng sẽ làm cho mình... Qua những biểu hiện trên, tác giả xây dựng giả thiết:

*H7: Có mối liên hệ thuận chiều giữa tính phụ thuộc và sự trì hoãn trong học tập của sinh viên.*

Từ đó, tác giả đề xuất mô hình nghiên cứu như sau:



**Hình 1: Mô hình nghiên cứu đề xuất.**

*Nguồn: Tác giả tự xây dựng*

### 3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này thực hiện theo phương pháp định lượng và sử dụng phương pháp hồi quy đa biến. Kỹ thuật hồi quy đa biến là một trong những kỹ thuật dễ thực hiện và phân tích nhất trong việc tìm ra các mối liên hệ giữa các biến. Trong SPSS, hồi quy là bước kiểm định mô hình nghiên cứu sau khi thực hiện một chuỗi các phân tích, kiểm định thang đo như: Cronbach's Alpha, EFA, Correlations,... Hồi quy dùng để xác định cụ thể trọng số của từng nhân tố độc lập tác động đến nhân tố phụ thuộc, từ đó viết ra được phương trình hồi quy. Trong bài nghiên cứu này, mục đích của tác giả là dùng kỹ thuật hồi quy để kiểm định mối quan hệ các nhân tố độc lập ảnh hưởng đến nhân tố "Sự

trì hoãn” và mức ý nghĩa thống kê tương ứng, từ đó đối chiếu lại với các giả thuyết đã đặt ra.

### ***Thang đo của các khái niệm***

Trong nghiên cứu này, các thang đo sử dụng được dựa vào các nghiên cứu ở Việt Nam và nước ngoài. Tác giả đã điều chỉnh và bổ sung cho phù hợp với các bạn sinh viên đang theo học tại các trường đại học tại Việt Nam. Có 8 khái niệm nghiên cứu được sử dụng, đó là: (1) Sự trì hoãn (Pron), (2) Áp lực thời gian (Pres), (3) Hướng ngoại (Extro), (4) Động lực học tập (Motiv), (5) Sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý (Satis), (6) Kiểm soát bản thân (Cont), (7) Kỳ vọng bản thân (Expec), và (8) Tính phụ thuộc (Depen).

**Bảng 1: Thang đo của các khái niệm**

| <b>Thang đo</b>  | <b>Biến quan sát</b>                                                                            | <b>Kí hiệu</b> |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Sự trì hoãn      | Tôi trì hoãn công việc đến khi gần hết thời hạn.                                                | Pron1          |
|                  | Sau khi đã đặt ra kế hoạch, tôi vẫn trì hoãn thực hiện công việc.                               | Pron2          |
|                  | Tôi lãng phí thời gian cho những việc linh tinh khác                                            | Pron3          |
|                  | Tôi tự nhủ “ngày mai” sẽ bắt đầu thực hiện công việc.                                           | Pron4          |
|                  | Tôi phải dốc sức trong khoảng thời gian cuối để hoàn thành công việc.                           | Pron5          |
|                  | Tôi bị trễ deadline.                                                                            | Pron6          |
| Áp lực thời gian | Áp lực thời gian khiến tôi căng thẳng, lo lắng và mất tập trung.                                | Pres1          |
|                  | Hiệu quả công việc giảm khi tôi gấp rút thực hiện cho kịp thời hạn.                             | Pres2          |
|                  | Tôi không hài lòng kết quả công việc khi thực hiện ở những phút cuối.                           | Pres3          |
|                  | Tôi đạt được kết quả tốt hơn nếu tôi bắt đầu và hoàn thành công việc sớm với một tốc độ chậm.   | Pres4          |
| Hướng ngoại      | Tôi thường xuyên tham gia hoạt động tập thể và đến nơi đông người.                              | Extro1         |
|                  | Tôi thích nói chuyện với mọi người xung quanh.                                                  | Extro2         |
|                  | Tôi muốn có nhiều mối quan hệ xã hội.                                                           | Extro3         |
| Động lực học tập | Tôi cảm thấy việc học đại học là quan trọng đối với bản thân.                                   | Motiv1         |
|                  | Tôi muốn có công việc tốt, lương cao với những kiến thức và kỹ năng học được từ trường đại học. | Motiv2         |
|                  | Tôi muốn chứng minh rằng mình hoàn thành tốt việc học đại học.                                  | Motiv3         |
|                  | Tôi nghĩ học đại học sẽ giúp tôi chuẩn bị tốt hơn cho công việc mà tôi đã lựa chọn.             | Motiv4         |
|                  | Tôi được trải nghiệm cái cảm giác thỏa mãn khi tôi đạt thành tích xuất sắc trong các môn học.   | Motiv5         |
|                  | Tôi vui sướng khi chia sẻ ý tưởng và quan điểm của mình với người khác.                         | Motiv6         |

|                            |  |                                                                                                |        |
|----------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                            |  | Tôi cảm thấy vui vẻ và hài lòng khi học kiến thức mới ở đại học.                               | Motiv7 |
| Sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý |  | Tôi cảm thấy thân thiết và gắn kết với các bạn khi cùng thực hiện công việc, làm bài tập nhóm. | Satis1 |
|                            |  | Tôi chấp nhận và làm chủ được những thử thách khó khăn.                                        | Satis2 |
|                            |  | Tôi được tự do làm mọi thứ theo cách của mình                                                  | Satis3 |
| Sự kiểm soát bản thân      |  | Tôi tự kiểm soát được thời gian của mình.                                                      | Cont1  |
|                            |  | Tôi luôn lập kế hoạch khi thực hiện công việc.                                                 | Cont2  |
|                            |  | Tôi bám sát lịch trình kế hoạch và không bị chi phối bởi các yếu tố khác.                      | Cont3  |
|                            |  | Tôi kiểm soát tốt cảm xúc, tâm trạng của bản thân.                                             | Cont4  |
|                            |  | Tôi muốn thực hiện công việc một cách hoàn hảo nhất có thể.                                    | Cont5  |
| Tính phụ thuộc             |  | Tôi chờ đợi để thu thập thêm thông tin về bài tập từ các bạn đã làm trước                      | Depen1 |
|                            |  | Tôi thường thụ động khi làm việc nhóm.                                                         | Depen2 |
|                            |  | Tôi đợi giảng viên cung cấp thêm thông tin chưa rõ ràng thay vì tự tìm hiểu                    | Depen3 |

*Nguồn: Tác giả tự tổng hợp từ các nghiên cứu trước*

### 3.1. Mẫu khảo sát

Nghiên cứu được thực hiện bằng phương pháp lấy mẫu thuận tiện. Vì nghiên cứu được thực hiện trong khoảng thời gian cả nước đang thực hiện chính sách cách ly xã hội trong mùa dịch COVID-19 nên quá trình khảo sát chỉ được thực hiện trực tuyến trên Google Forms. Khảo sát được thực hiện trong phạm vi sinh viên ở các trường đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Trong bài nghiên cứu này, mục đích của tác giả là dùng kỹ thuật hồi quy để kiểm định mối quan hệ các nhân tố độc lập ảnh hưởng đến nhân tố “Sự trì hoãn” và mức ý nghĩa thống kê tương ứng. Trong SPSS, hồi quy là bước kiểm định mô hình nghiên cứu sau khi thực hiện một chuỗi các phân tích, kiểm định thang đo như: Cronbach’s Alpha, EFA... Vì vậy, tác giả căn cứ vào các công thức để xác định kích thước mẫu:

- Đối với phân tích nhân tố khám phá EFA: Dựa theo nghiên cứu của Hair, Anderson, Tatham và Black (1998), kích thước mẫu tối thiểu là gấp 5 lần tổng số biến quan sát. Công thức:  $n=5*m$ , trong đó  $m$  là số lượng câu hỏi trong bài. Như vậy với bài nghiên cứu của tác giả có 31 câu hỏi, số lượng mẫu tối thiểu là 155 mẫu.

- Đối với phân tích hồi quy đa biến: Theo Tabachnick và Fidell, (1996) cỡ mẫu tối thiểu cần đạt được tính theo công thức là  $n=50 + 8*m$  ( $m$ : số biến độc lập). Như vậy đối với bài nghiên cứu của tác giả có 7 biến độc lập, kích thước mẫu tối thiểu là 106.

Nếu một bài nghiên cứu sử dụng kết hợp nhiều phương pháp xử lý thì sẽ lấy kích thước mẫu cần thiết lớn nhất trong các phương pháp. Trường hợp này, tác giả vừa sử dụng phân tích EFA cùng với phân tích hồi quy trong cùng một bài nghiên cứu. Mà

EFA luôn đòi hỏi cỡ mẫu lớn hơn rất nhiều so với hồi quy, chính vì vậy chúng ta có thể sử dụng công thức tính kích thước mẫu tối thiểu cho EFA làm công thức tính kích thước mẫu cho nghiên cứu.

Với phương pháp lấy mẫu thuận tiện, mẫu khảo sát sơ bộ thu thập gần 300 mẫu, tuy nhiên qua quá trình kiểm tra và sàng lọc, tác giả đã chọn ra 265 mẫu hợp lệ, đảm bảo kích thước mẫu và tiến hành phân tích.

#### 4. Kết quả nghiên cứu

##### 4.1. Kiểm định độ tin cậy của thang đo với Cronbach's Alpha

**Bảng 2: Hệ số Cronbach's Alpha**

| Khái niệm                  | Giá trị Cronbach's Alpha | Số biến quan sát |
|----------------------------|--------------------------|------------------|
| Sự trì hoãn                | ,822                     | 6                |
| Áp lực thời gian           | ,768                     | 4                |
| Hướng ngoại                | ,824                     | 3                |
| Động lực học tập           | ,886                     | 7                |
| Sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý | ,698                     | 3                |
| Kiểm soát bản thân         | ,827                     | 5                |
| Tính phụ thuộc             | 0,718                    | 3                |

*Nguồn: Kết quả phân tích SPSS*

**Bảng 3: Hệ số tương quan các biến tổng**

|       | Trung bình thang đo nếu biến này loại bỏ | Phương sai thang đo nếu biến này bị loại bỏ | Tương quan biến - tổng hiệu chỉnh | Giá trị Cronbach Alpha nếu biến này bị loại bỏ |
|-------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|
| pron1 | 15,06                                    | 14,906                                      | ,659                              | ,783                                           |
| pron2 | 15,16                                    | 14,474                                      | ,650                              | ,782                                           |
| pron3 | 14,92                                    | 14,101                                      | ,645                              | ,782                                           |
| pron4 | 14,80                                    | 14,296                                      | ,589                              | ,794                                           |
| pron5 | 14,74                                    | 13,699                                      | ,632                              | ,784                                           |
| pron6 | 15,80                                    | 15,487                                      | ,398                              | ,836                                           |

*Nguồn: Kết quả phân tích SPSS*

Độ tin cậy của thang đo đo lường khái niệm “Sự trì hoãn” đạt yêu cầu về độ tin cậy (Cronbach's Alpha=0,822 lớn hơn 0,6; hệ số tương quan biến-tổng của các biến quan sát đều lớn hơn 0,3). Phân tích tương tự ta có:

Độ tin cậy của thang đo đo lường khái niệm “Áp lực thời gian”, “Hướng ngoại”, “Động lực học tập”, “Sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý”, “Kiểm soát bản thân”, “Kỳ vọng bản thân” và “Tính phụ thuộc” đều đạt yêu cầu về độ tin cậy (Cronbach's Alpha lớn hơn 0,6; hệ số tương quan biến-tổng của các biến quan sát đều lớn hơn 0,3).



Tổng biến thiên được giải thích bởi các nhân tố là 54,743% (>50%). Sử dụng phân tích nhân tố khám phá để rút gọn tập dữ liệu là phù hợp vì KMO=0,852 (>0.5), Kiểm định Bartlett có ý nghĩa thống kê (P-value=0,000; <0.05)

#### 4.2. Phân tích nhân tố khám phá (EFA)

**Bảng 4: Phân tích nhân tố khám phá (EFA)**

|        | Nhân tố |      |      |      |      |      |      |       |
|--------|---------|------|------|------|------|------|------|-------|
|        | 1       | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8     |
| motiv4 | ,911    |      |      |      |      |      |      |       |
| motiv3 | ,880    |      |      |      |      |      |      |       |
| motiv5 | ,682    |      |      |      |      |      |      |       |
| motiv2 | ,650    |      |      |      |      |      |      |       |
| motiv7 | ,620    |      |      |      |      |      |      | ,217  |
| motiv1 | ,606    | ,234 |      |      |      |      |      | -,348 |
| motiv6 | ,504    |      |      |      |      |      |      | ,385  |
| cont5  |         | ,725 |      |      |      |      |      |       |
| cont1  |         | ,716 |      |      |      |      |      |       |
| cont3  |         | ,690 |      |      |      |      |      |       |
| cont2  |         | ,686 |      |      |      |      |      |       |
| cont4  |         | ,601 |      |      |      |      |      |       |
| pron3  |         |      | ,754 |      |      |      |      | -,203 |
| pron1  |         |      | ,729 |      |      |      |      |       |
| pron2  |         |      | ,722 |      |      |      |      |       |
| pron5  |         |      | ,659 |      |      |      |      |       |
| pron4  |         |      | ,631 |      |      |      |      |       |
| pron6  |         |      | ,477 |      |      |      |      |       |
| expec2 |         |      |      | ,840 |      |      |      |       |
| expec3 |         |      |      | ,706 |      |      |      |       |
| expec1 |         |      |      | ,607 |      |      |      |       |
| expec4 |         |      |      | ,487 |      |      |      |       |
| extro2 |         |      |      |      | ,827 |      |      |       |
| extro1 |         |      |      |      | ,781 |      |      |       |
| extro3 |         |      |      |      | ,753 |      |      |       |
| pres2  |         |      |      |      |      | ,900 |      |       |
| pres3  |         |      |      |      |      | ,637 |      |       |
| pres1  |         |      |      |      |      | ,599 |      |       |
| pres4  |         |      |      |      |      | ,415 |      |       |
| depen2 |         |      |      |      |      |      | ,811 |       |
| depen3 |         |      |      |      |      |      | ,676 |       |
| depen1 |         |      |      |      |      |      | ,527 |       |

|        |  |      |  |  |  |  |  |      |
|--------|--|------|--|--|--|--|--|------|
| satis3 |  |      |  |  |  |  |  | ,609 |
| satis2 |  | ,280 |  |  |  |  |  | ,538 |

Nguồn: Kết quả phân tích SPSS

Sau khi thực hiện các bước phân tích nhân tố ta rút ra được 8 nhân tố chính như sau:

+ Nhân tố 1 bao gồm 7 biến quan sát motiv1 đến motiv7, có tên là “Động lực học tập”.

+ Nhân tố 2 bao gồm 5 biến quan sát cont1 đến cont5, có tên là “Kiểm soát bản thân”.

+ Nhân tố 3 bao gồm 6 biến quan sát pron1 đến pron6, có tên là “Sự tri hoãn”.

+ Nhân tố 4 bao gồm 4 biến quan sát expec1 đến expec4, có tên là “Kỳ vọng bản thân”.

+ Nhân tố 5 bao gồm 3 biến quan sát entro1 đến entro3, có tên là “Hướng ngoại”.

+ Nhân tố 6 bao gồm 4 biến quan sát pres1 đến pres4, có tên là “Áp lực thời gian”.

+ Nhân tố 7 bao gồm 3 biến quan sát depen1 đến depen3, có tên là “Tính phụ thuộc”.

+ Nhân tố 8 bao gồm 2 biến quan sát là satis2 và satis3, tên “Sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý”.

Trị tuyệt đối của hệ số tải nhân tố lớn nhất của mỗi biến quan sát đều trên 0,5 thể hiện các biến quan sát đều có ý nghĩa thực tiễn trong việc đo lường các khái niệm. Ngoại trừ hệ số tải nhân tố lớn nhất của các biến quan sát pron6, expec4 và pres4 lần lượt là 0,477; 0,487; 0,415 đều lớn hơn 0,4 thể hiện các biến quan sát được xem là quan trọng trong việc đo lường các khái niệm.

### 4.3. Hồi quy

#### 4.3.1. Hệ số tương quan

**Bảng 5: Hệ số tương quan giữa các biến quan sát**

|             |              | Trì hoãn | Áp lực | Hướng ngoại | Động lực | Thoả mãn | Kiểm soát | Kỳ vọng | Phụ thuộc |
|-------------|--------------|----------|--------|-------------|----------|----------|-----------|---------|-----------|
| Trì hoãn    | Hệ số t.quan | 1        | ,260** | -,037       | ,068     | -,043    | -,268**   | ,227**  | ,208**    |
|             | Giá trị sig  |          | ,000   | ,551        | ,272     | ,487     | ,000      | ,000    | ,001      |
|             | Số quan sát  | 264      | 264    | 264         | 264      | 264      | 264       | 264     | 264       |
| Áp lực      | Hệ số t.quan | ,260**   | 1      | ,241**      | ,415**   | ,113     | ,119      | ,398**  | ,184**    |
|             | Giá trị sig  | ,000     |        | ,000        | ,000     | ,068     | ,054      | ,000    | ,003      |
|             | Số quan sát  | 264      | 264    | 264         | 264      | 264      | 264       | 264     | 264       |
| Hướng ngoại | Hệ số t.quan | -,037    | ,241** | 1           | ,308**   | ,325**   | ,358**    | ,228**  | ,027      |
|             | Giá trị sig  | ,551     | ,000   |             | ,000     | ,000     | ,000      | ,000    | ,666      |
|             | Số quan sát  | 264      | 264    | 264         | 264      | 264      | 264       | 264     | 264       |
| Động        | Hệ số t.quan | ,068     | ,415** | ,308**      | 1        | ,423**   | ,379**    | ,578**  | -,020     |

|              |              |         |        |        |        |        |        |        |      |
|--------------|--------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| lực          | Giá trị sig  | ,272    | ,000   | ,000   |        | ,000   | ,000   | ,000   | ,752 |
|              | Số quan sát  | 264     | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264  |
| Thoả<br>mãn  | Hệ số t.quan | -,043   | ,113   | ,325** | ,423** | 1      | ,519** | ,297** | ,080 |
|              | Giá trị sig  | ,487    | ,068   | ,000   | ,000   |        | ,000   | ,000   | ,196 |
|              | Số quan sát  | 264     | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264  |
| Kiểm<br>soát | Hệ số t.quan | -,268** | ,119   | ,358** | ,379** | ,519** | 1      | ,212** | ,107 |
|              | Giá trị sig  | ,000    | ,054   | ,000   | ,000   | ,000   |        | ,001   | ,083 |
|              | Số quan sát  | 264     | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264  |
| Kì vọng      | Hệ số t.quan | ,227**  | ,398** | ,228** | ,578** | ,297** | ,212** | 1      | ,107 |
|              | Giá trị sig  | ,000    | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   | ,001   |        | ,081 |
|              | Số quan sát  | 264     | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264  |
| Phụ<br>thuộc | Hệ số t.quan | ,208**  | ,184** | ,027   | -,020  | ,080   | ,107   | ,107   | 1    |
|              | Giá trị sig  | ,001    | ,003   | ,666   | ,752   | ,196   | ,083   | ,081   |      |
|              | Số quan sát  | 264     | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264    | 264  |

Nguồn: Kết quả phân tích SPSS

Dựa vào bảng số liệu ta thấy có sự tương quan thuận giữa biến trì hoãn với các biến áp lực, kì vọng và biến tính phụ thuộc với mức ý nghĩa 1%. Có sự tương quan nghịch giữa biến trì hoãn với biến kiểm soát với mức ý nghĩa 1%. Đồng thời các hệ số tương quan trên tương đối thấp, cho thấy mức độ tương quan giữa biến phụ thuộc với các biến độc lập thấp. Các biến độc lập còn lại như hướng ngoại, động lực và thoả mãn không có sự tương quan với biến phụ thuộc trì hoãn với mức ý nghĩa 1%, cần xem xét lại việc đưa các biến này vào mô hình hồi quy. Đồng thời, các hệ số tương quan giữa các biến tương đối thấp đều bé hơn 0,6 từ đó có thể tránh được hiện tượng đa cộng tuyến trong mô hình hồi quy.

#### 4.3.2. Kết quả hồi quy đa biến

Sau khi thực hiện hồi quy ta có hệ số  $R^2 = 0,212$  do đó, sự biến thiên của bảy biến độc lập đưa vào giải thích 21,2% sự thay đổi tới biến phụ thuộc.

**Bảng 6: Mô hình hồi quy đa biến**

| Mô hình | Hệ số hồi quy chưa chuẩn hoá |              | Hệ số hồi quy chuẩn hoá | t    | Sig. | Thống kê đa cộng tuyến |                            |
|---------|------------------------------|--------------|-------------------------|------|------|------------------------|----------------------------|
|         | B                            | Sai số chuẩn | Beta                    |      |      | Độ chấp nhận           | Hệ số phóng đại phương sai |
| 1       | (Hệ số)                      | 2,206        | ,312                    |      | ,000 |                        |                            |
|         | Áp lực                       | ,180         | ,061                    | ,189 | ,003 | ,734                   | 1,362                      |

|             |       |      |       |        |      |      |       |
|-------------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|
| Hướng ngoại | -,015 | ,052 | -,018 | -,288  | ,774 | ,801 | 1,249 |
| Động lực    | ,002  | ,080 | ,002  | ,023   | ,982 | ,514 | 1,945 |
| Thoả mãn    | ,063  | ,066 | ,065  | ,953   | ,341 | ,647 | 1,545 |
| Kiểm soát   | -,387 | ,069 | -,380 | -5,642 | ,000 | ,660 | 1,515 |
| Kì vọng     | ,202  | ,071 | ,196  | 2,827  | ,005 | ,622 | 1,607 |
| Phụ thuộc   | ,174  | ,053 | ,188  | 3,297  | ,001 | ,922 | 1,085 |

*Nguồn: Kết quả phân tích SPSS*

Dựa vào kết quả của mô hình hồi quy ta nhận thấy các biến áp lực thời gian, sự kiểm soát bản thân, kỳ vọng bản thân và tính phụ thuộc đều ảnh hưởng đến sự trì hoãn (vì giá trị p-value của các biến này đều nhỏ hơn 0,01). Hệ số hồi quy của các biến kì vọng và tính phụ thuộc đều mang dấu dương nên các biến này ảnh hưởng thuận đến mức độ trì hoãn của sinh viên. Hệ số hồi quy của biến kiểm soát mang dấu âm nên biến này ảnh hưởng nghịch đến sự trì hoãn của sinh viên.

Với dữ liệu mẫu, trị tuyệt đối của hệ số hồi quy đã chuẩn hóa của biến kiểm soát cao hơn so với áp lực, kì vọng và phụ thuộc. Vì vậy, trong bốn biến này, biến kiểm soát có vai trò quan trọng hơn so trong việc giải thích mức độ trì hoãn của sinh viên.

### **5. Kết quả nghiên cứu, điểm tương đồng và khác biệt với các nghiên cứu trước**

Mục tiêu của nghiên cứu này là tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến sự trì hoãn trong học tập của sinh viên. Tác giả đã đặt ra 7 giả thuyết: (1) Có mối tương quan nghịch chiều giữa mức độ không chịu được áp lực thời gian và sự trì hoãn học tập. (2) Có mối tương quan thuận chiều giữa hướng ngoại và sự trì hoãn học tập. (3) Có mối tương quan nghịch chiều giữa động lực học tập và sự trì hoãn học tập. (4) Có mối tương quan nghịch chiều giữa sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý cơ bản và sự trì hoãn học tập. (5) Có mối tương quan nghịch chiều giữa kiểm soát bản thân và sự trì hoãn học tập. (6) Có mối tương quan nghịch chiều giữa kỳ vọng bản thân và sự trì hoãn học tập. (7) Có mối tương quan thuận chiều giữa tính phụ thuộc và sự trì hoãn học tập.

Sau khi phân tích hồi quy bằng phần mềm SPSS, kết quả phân tích mối tương quan chính xác với ba giả thuyết đã đặt ra lần lượt là H5, H7 có ý nghĩa thống kê tại mức ý nghĩa 1%. Với giả thuyết H5, kết quả cho thấy có mối tương quan nghịch giữa kiểm soát bản thân với trì hoãn học tập. Kết quả này bổ sung cho nghiên cứu của Klassen & cộng sự, (2007) khi nhóm tác giả đã chỉ ra rằng kiểm soát bản thân có ảnh hưởng quan trọng đến mức độ trì hoãn nhưng chưa có xác định cụ thể là tương quan thuận hay nghịch. Giả thuyết H7 xác định mối tương quan thuận giữa tính phụ thuộc với trì hoãn học tập. Tính phụ thuộc vào người khác hầu như phổ biến ở các bạn sinh viên tại các trường đại học. Nhiều sinh viên rất thụ động trong học tập, giải quyết các vấn đề, làm việc nhóm... Họ luôn chọn cách chờ đợi thông tin về bài tập từ các bạn đã nghiên

cứ trước hoặc chờ giảng viên hỗ trợ, cung cấp. Khi làm việc nhóm, những sinh viên này thường ít đưa ra những ý kiến cá nhân, không chủ động tìm hiểu thông tin và hỗ trợ nhóm giải quyết vấn đề. Và những sinh viên có tính phụ thuộc càng cao thì sẽ càng trì hoãn trong học tập.

Đối với giả thuyết H1, kết quả thống kê hồi quy có hệ số mang dấu dương, ngược lại với giả thuyết đã đặt ra tại mức ý nghĩa 1%. Kết quả cho rằng những sinh viên làm việc không hiệu quả khi bị áp lực thời gian thì lại càng trì hoãn. Kết quả phù hợp về mặt lý thuyết và kết quả của các nghiên cứu trước đây về sự trì hoãn thụ động (Steel, 2007; Klingsieck, 2013; Steel & Klingsieck, 2016). Theo đó, sinh viên trì hoãn công việc học tập mặc dù biết trước sự trì hoãn này sẽ làm kết quả tệ hơn. Theo George (1974) cho rằng áp lực thời gian có thể làm căng thẳng cảm xúc và nhận thức, cảm giác thất bại trong việc nhìn nhận, đánh giá và xử lý thông tin công việc. Một số quan điểm khác cho rằng áp lực thời gian sẽ có ảnh hưởng tích cực hay tiêu cực phụ thuộc vào từng nhóm cá nhân và họ sẽ quyết định thực hiện ngay hay sẽ trì hoãn đến thời điểm thích hợp. Quan điểm này phù hợp với cách giải thích về sự trì hoãn chủ động của các nghiên cứu trước (Chu & Choi, 2005).

Với giả thuyết H6, kết quả thống kê hồi quy xác định có mối tương quan thuận giữa kỳ vọng bản thân với trì hoãn học tập tại mức ý nghĩa 1%, điều này ngược lại với giả thuyết đã đặt ra. Kết quả cũng ngược lại nghiên cứu trước đó (Haycock và cộng sự., 1998), theo đó kỳ vọng về sự hiệu quả có ảnh hưởng nghịch chiều đến sự trì hoãn của sinh viên. Sau khi xem xét thang đo của biến “kyvong”, tác giả đưa ra một số suy luận để có thể giải thích cho kết quả này. Sự kỳ vọng ở nghiên cứu trước thể hiện sự mong muốn sự hiệu quả nhất của công việc, vì vậy cá nhân sẽ ít trì hoãn hơn và tập trung thực hiện công việc một cách tốt nhất. Tuy nhiên, biến “kyvong” trong thang đo có xu hướng thể hiện sự kỳ vọng vào bản thân nhiều hơn. Cá nhân muốn mình giỏi so với mọi người xung quanh và muốn nhận được sự đánh giá cao từ mọi người. Trường hợp thứ nhất: khi con người kỳ vọng vào bản thân quá cao sẽ có thể xuất hiện cảm giác lo lắng và sợ thất bại, sợ rằng kết quả không tốt như mong đợi. Và như vậy sẽ vô tình xuất hiện sự trì hoãn. Điều này phù hợp với nghiên cứu của Flett & cộng sự. (1992) và nghiên cứu của Solomon và cộng sự. (1984), theo đó nỗi sợ thất bại sẽ ảnh hưởng thuận chiều với sự trì hoãn. Trường hợp thứ hai: Có thể khi sinh viên có kỳ vọng cao về bản thân, luôn muốn kết quả công việc mình thực hiện luôn hoàn hảo nhất có thể. Vì vậy, những bạn sinh viên này sẽ chọn cách trì hoãn chủ động. Cách giải thích này phù hợp với nghiên cứu trước (Qian và Fuquiang, 2018). Theo đó đề cập đến những cá nhân vì không đủ tài liệu hoặc khó khăn trong nhiệm vụ và một số lý do khác, cần thời gian để thu thập thêm tài liệu, nên chủ động chọn cách tạm thời tránh các nhiệm vụ học tập để đạt được kết quả tốt nhất có thể.

Các giả thuyết còn lại là H2, H3, H4 với các biến “huongngoai”, “dongluc”, “thoaman” thể hiện mối tương quan lần lượt giữa tính hướng ngoại, động lực học tập

của cá nhân, sự thỏa mãn cá nhân với mức độ trì hoãn trong học tập. Kết quả thống kê với  $p\text{-value} > 0.1$  nên chưa đạt ý nghĩa thống kê tại mức ý nghĩa 1% nên không thể kết luận và giải thích ba mối tương quan này. Tuy nhiên, theo kết quả thống kê của nhóm nghiên cứu Nguyễn Ngọc Quang và cộng sự. (2017) xác định hai yếu tố động lực học tập của cá nhân và sự thỏa mãn cá nhân có ảnh hưởng quan trọng đến mức độ trì hoãn trong học tập. Ngoài ra, theo quan điểm của tác giả, yếu tố hướng ngoại hay hướng nội của cá nhân có thể quyết định đến kế hoạch hành động của sinh viên cũng như thời gian hoàn thành các nhiệm vụ học tập đã dự định để thực hiện hiệu quả nhất. Vì vậy, tính hướng ngoại hay hướng nội cũng sẽ có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ trì hoãn trong học tập của sinh viên. Chính vì những lý do trên, việc nghiên cứu tiếp tục mối tương quan của các yếu tố tính hướng ngoại, động lực học tập của cá nhân, sự thỏa mãn cá nhân với mức độ trì hoãn trong học tập để đưa ra kết luận chính xác nhất là rất cần thiết.

## 6. Kết luận

Nghiên cứu được tiến hành nhằm tìm hiểu mối liên hệ giữa mức độ hiệu quả công việc khi có áp lực thời gian, tính hướng ngoại, động lực học tập, sự thỏa mãn nhu cầu, sự kỳ vọng bản thân, khả năng kiểm soát bản thân và tính phụ thuộc của sinh viên với mức độ trì hoãn trong học tập.

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng có mối tương quan thuận chiều trực tiếp giữa áp lực thời gian, kỳ vọng bản thân, tính phụ thuộc của cá nhân với mức độ trì hoãn trong học tập tại mức ý nghĩa 1%; có mối tương quan nghịch chiều giữa khả năng kiểm soát bản thân với mức độ trì hoãn trong học tập tại mức ý nghĩa 1%.

Về mặt lý thuyết, kết quả nghiên cứu đã góp phần chứng minh cho sự ảnh hưởng của các yếu tố mức độ hiệu quả của công việc khi có áp lực thời gian, sự kỳ vọng bản thân, khả năng kiểm soát bản thân với mức độ trì hoãn trong học tập của sinh viên mà các nghiên cứu trước đã phân tích, đồng thời chỉ ra được yếu tố tính phụ thuộc vào người khác của sinh viên trong học tập, làm việc nhóm, giải quyết vấn đề... cũng có ảnh hưởng quan trọng đến mức độ trì hoãn học tập này.

Về mặt thực tiễn, nghiên cứu góp phần chỉ ra được những yếu tố ảnh hưởng đến mức độ trì hoãn trong học tập của sinh viên. Từ đó, sinh viên có thể xác định những lý do cho sự trì hoãn học tập của bản thân. Sau đó, sinh viên sẽ có những giải pháp tốt nhất cho bản thân để giảm tối đa mức độ trì hoãn, hoàn thiện bản thân hơn và hướng tới mục tiêu để đạt được hiệu quả tốt nhất trong học tập. Nếu sinh viên làm việc không hiệu quả khi bị áp lực thời gian thì cần dự định kế hoạch học tập cụ thể, phân chia theo khoảng thời gian mà cá nhân cảm thấy mình sẽ hoàn thành tốt nhất và luôn tập trung, cố gắng bám sát kế hoạch đã đặt ra. Sinh viên cần rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc và hành động của bản thân, hạn chế bị các yếu tố không cần thiết ảnh hưởng đến quá trình học tập của mình. Hơn nữa, để giảm thiểu mức độ trì hoãn, sinh viên cần chủ động hơn trong học tập, phối hợp với các bạn trong nhóm để cùng giải quyết vấn đề nhanh nhất và hiệu quả nhất chứ không phải phụ thuộc vào họ. Về yếu tố kỳ vọng bản thân, khi sinh

viên đặt ra những mục tiêu nhất định cho bản thân thì mục tiêu đó cần phải thỏa mãn tiêu chí SMART (Specific - mục tiêu cụ thể, Mesurable - đo lường được, Achievable – có thể đạt được, Realistic – mang tính thực tế, Timetable – có giới hạn thời gian. Sự kỳ vọng với những mục tiêu như vậy sẽ giúp cho bản thân hạn chế được những cảm xúc tiêu cực như lo lắng, sợ thất bại, áp lực... trong quá trình học tập, tạo động lực cho sinh viên trong việc thực hiện mục tiêu theo kế hoạch dự định, từ đó giảm thiểu được tối đa mức độ trì hoãn.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Amabile, T. M. (1997). Motivating creativity in organizations: On doing what you love and loving what you do. *California Management Review*, 40(1), 39–58. <https://doi.org/10.2307/41165921>
- Benevides, A., et al. (2014). O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no ensino superior. *Psico-USF*, 19(1), 49–60.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665–1671.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1, pp. 416–437). SAGE.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Jaffe, E. (2013). Bí ẩn khoa học đằng sau sự trì hoãn. *Tâm lý Blog*. <https://tamly.blog/bi-an-khoa-hoc-dang-sau-su-tri-hoan/> (Truy cập ngày 27 tháng 4 năm 2020).
- Nguyễn Ngọc Quang và cộng sự. (2017). *Mối liên hệ giữa sự thỏa mãn các nhu cầu tâm lý cơ bản, động lực học tập và trì hoãn học tập ở sinh viên*.

**THE FACTORS THAT IMPACT ON STUDENTS' ACADEMIC  
PROCRASTINATION AT SOME UNIVERSITIES IN HO CHI MINH CITY**

**Phạm Thị Nguyễn Danh**

**Abstract.** The study investigates the factors that affect students' academic procrastination; proposing a research model; using quantitative analysis method with reliability testing techniques Cronbach's Alpha; analysing EFA exploratory factor, multivariate regression...to conduct data analysis with 265 research samples that are university students in Ho Chi Minh City. The research results show that there are significant relationships between dependence, self-control, time pressure, self-expectations and procrastination in learning. Since then, the author suggest some feasible solutions students to minimize procrastination habits, improve life quality as well as learning efficient.

**Keywords:** Time pressure; Expectations; Procrastination.