

Nghiên cứu hành vi trì hoãn trong học tập của học sinh trung học cơ sở

Trương Nguyễn Ngọc Hân*, Trương Nguyễn Bảo Hân**

Nguyễn Giang Tiên*, Nguyễn Thị Bích Hồng***

*Trường THCS Nguyễn An Ninh, TP. Vũng Tàu

**Trường THPT chuyên Lê Quý Đôn, TP. Vũng Tàu

***Đại học Kinh Tế Tp. Hồ Chí Minh

Received: 12/10/2023; Accepted: 19/10/2023; Published: 26/10/2023

Abstract: In the contemporary educational landscape, student learning behavior is pivotal for academic success and national development. However, academic procrastination, a growing concern, negatively affects students' performance and well-being. This study investigates academic procrastination among secondary school students, focusing on key factors: psychological instability, self-regulation, motivation, stress, and peer influence. The research reveals that psychological instability, poor self-regulation, and high stress levels significantly contribute to academic procrastination, while motivation and peer influence have unclear effects. Findings emphasize the need to address psychological well-being, enhance self-regulation skills, and manage stress to reduce procrastination. This study provides valuable insights into addressing academic procrastination among secondary school students.

Keywords: Academic Procrastination, Psychological Instability, Self-regulation, Stress, Peer Influence.

1. Đặt vấn đề

Hành vi học tập sẽ quyết định kết quả học tập và sự thành công trong tương lai của học sinh (HS), và rộng hơn là sự phát triển của đất nước. Tuy nhiên nhiều nghiên cứu liên quan đã chỉ ra hành vi trì hoãn (HVTH) trong học tập của HS ngày nay đang gia tăng rất nhanh và chiếm tỷ lệ cao trong các nghiên cứu.

Sự trì hoãn trong học tập của HS là hành động lùi lại thời điểm bắt đầu hoặc hoàn thành một hoạt động học tập nào đó một cách có chủ đích của HS. HVTH này gây ra nhiều ảnh hưởng tiêu cực đến các mặt khác nhau trong đời sống của con người, đặc biệt là trong việc học tập của HS, sinh viên (Kliener, 2016, Gura, 2008) như làm giảm kết quả học tập, tạo nhiều áp lực căng thẳng lên HS, làm giảm động cơ học tập của họ, và đặc biệt khi sự trì hoãn trở thành thói quen thì sẽ ảnh hưởng nhiều đến sự thành công trong cuộc sống sau này (Kliener, 2016).

Nghiên cứu về HVTH trong học tập của HS THCS là rất cần thiết vì đây là giai đoạn rất quan trọng giúp định hình hành vi, tính cách và có ảnh hưởng rất lớn đến quá trình phát triển của các em sau này. Do đó, chúng tôi đã nghiên cứu về những nguyên nhân làm phát sinh tâm lý trì hoãn học tập của HS, để từ đó giúp HS có được những nhận thức chính xác về HVTH của họ, và có những giải pháp hữu ích nhằm khắc phục những HVTH (nếu có) khi

nó chưa trở thành một thói quen đặc hữu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Các yếu tố tiềm năng ảnh hưởng đến HVTH

Yếu tố tâm lý bất ổn là xu hướng dễ trải nghiệm những cảm xúc tiêu cực ví dụ như giận dữ, lo âu, trầm cảm, dễ tổn thương.

Brian Hess và cộng sự (2000) chỉ ra rằng yếu tố tâm lý bất ổn của sinh viên Mỹ giải thích 28% HVTH trong họ tập của họ.

Khả năng tự chủ là khả năng kiểm soát nhận thức, cảm xúc và hành vi bằng cách kìm hãm sự hài lòng nhất thời để đạt được kết quả tốt hơn trong tương lai. Một người có khả năng tự chủ kém thường vì sự thành công nhất thời làm họ cảm thấy thỏa mãn và kết quả là ảnh hưởng đến sự thành công tổng thể. Theo Tangney và cộng sự (2004) thì khi HS có khả năng tự chủ thấp thường khó khăn trong việc cân bằng tiến độ và thời gian hoàn thành bài tập, thường tốc độ sẽ nhanh trong giai đoạn đầu nhưng sau đó thì chậm dần và dẫn đến HVTH. Do đó, khả năng tự chủ của HS là một trong những yếu tố gây ra HVTH trong học tập của họ (Jinzhe Zhao, 2019).

Động lực học tập được định nghĩa là sự khát khao, sự mong muốn, hào hứng, cảm thấy có trách nhiệm và đầy nhiệt huyết trong quá trình học tập. Reeve (2014) đã chỉ ra rằng HVTH là do thiếu động lực, khi một cá nhân thiếu động lực đối với một hoạt động nào đó thì cá nhân có xu hướng tránh né hay trì

hoàn hoạt động đó.

Sự căng thẳng trong học tập là trạng thái thần kinh căng thẳng khi cơ thể cố gắng thích nghi với những áp lực trong học tập và thi cử (Hammen, 2005). Sirois (2013) và Brown (2009) đều phát hiện rằng những sinh viên có mức độ căng thẳng cao thường hoàn thành công việc chậm hơn, quá trình làm việc của họ thường bị ngắt quãng và kết quả công việc thấp hơn.

Ảnh hưởng từ bạn bè cũng là yếu tố quan trọng dẫn đến HVTH trong học tập của HS, sinh viên (Klingsieck và cộng sự, 2013) với vai trò là hình mẫu trì hoãn cho sự so sánh với bản thân.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Bước 1: Xác định cơ sở lý thuyết và xây dựng các giả thuyết nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến HVTH của HS. Cụ thể, nhóm tác giả đã tiến hành lược khảo các nghiên cứu liên quan đến HVTH được công bố trên các tạp chí uy tín trên thế giới, và tham khảo ý kiến đóng góp của các chuyên gia trong lĩnh vực, qua đó xác định được 5 yếu tố tiềm năng ảnh hưởng đến HVTH trong học tập của HS THCS để tiến hành xây dựng các giả thuyết nghiên cứu cùng với bảng hỏi phỏng vấn, gồm: *Tính cách tâm lý, Khả năng tự chủ, Động lực học tập, Sự căng thẳng trong học tập, ảnh hưởng từ bạn bè.*

Bước 2: Tiến hành khảo sát nháp 20 HS được chọn ngẫu nhiên thuộc các khối lớp THCS. Kết quả này sẽ giúp nhóm tác giả điều chỉnh bảng câu hỏi cho phù hợp để đảm bảo ý nghĩa và tính đúng đắn của bảng câu hỏi trước khi khảo sát chính thức.

Bước 3: Khảo sát lần thứ nhất (tháng 3 năm 2023) với số lượng 150 HS THCS ở một số trường THCS khác nhau trên địa bàn TP Vũng Tàu. Trước khi phỏng vấn, nhóm tác giả đã tiến hành giải thích cụ thể thể nào là HVTH trong học tập nhằm đảm bảo HS hiểu đúng vấn đề đang được phỏng vấn. Sau đó, hỏi các câu hỏi liên quan trong bảng câu hỏi để qua đó có thể đo lường quan niệm của HS về HVTH cũng như là đo lường HVTH trong học tập thực tế của HS. Kết quả này sẽ được sử dụng để xây dựng các mô hình lượng hóa đo lường mức độ ảnh hưởng của các yếu tố.

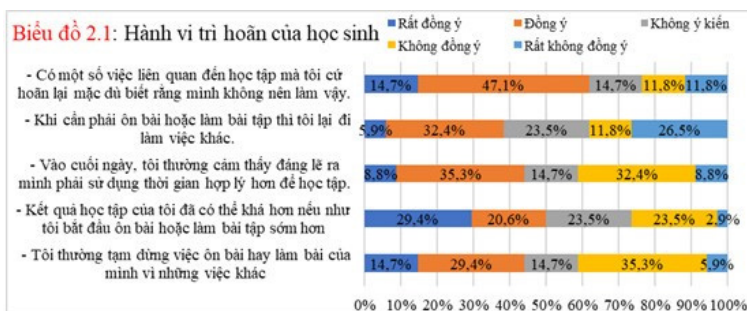
Bước 4: Xây dựng các mô hình lượng hóa. Dựa trên kết quả khảo sát, nhóm tác giả đã áp dụng các mô hình đo lường khoa học (đã được áp dụng trong nhiều nghiên cứu liên quan trên thế giới) như mô

hình phân tích nhân tố khám phá (EFA) và mô hình tuyến tính cấu trúc (SEM) để đo lường ảnh hưởng của các yếu tố đến HVTH. Kết quả các mô hình kinh tế lượng này đã chỉ ra 3 trên 5 yếu tố có ảnh hưởng nhân quả có ý nghĩa lên HVTH. Dựa trên kết quả đó, nhóm tác giả đã đề xuất một số kiến nghị phù hợp nhằm giảm bớt HVTH trong học tập của các bạn HS THCS.

Bước 5: Thử nghiệm giải pháp và khảo sát lần 2 (tháng 9/ 2023): Nhóm tác giả đã phối hợp với một số giáo viên (GV) và phụ huynh HS thử nghiệm áp dụng một số giải pháp đã kiến nghị. Sau một thời gian áp dụng, nhóm đã tiến hành khảo sát lại những HS đã áp dụng và kết quả cho thấy HVTH trong học tập của các bạn đã giảm đáng kể.

2.3. Kết quả nghiên cứu cụ thể

Kết quả khảo sát cho thấy HVTH ở HS THCS được thể hiện ở biểu đồ 2.1 như sau:



Tuy rằng tỷ lệ HS có HVTH nhiều hơn (câu 1), chiếm 61%, điều đó cho thấy HVTH trong học tập của HS THCS hiện nay khá nghiêm trọng. Đặc biệt, ở câu 2 có một tỷ lệ cao “rất không đồng ý” cho thấy HVTH chỉ xuất hiện trong quá trình học tập hằng ngày, còn trong những giai đoạn cần thiết phải ôn bài hoặc làm bài thì HVTH bị hạn chế hơn. Đây là một tín hiệu đáng vui về thực trạng HVTH của các HS THCS hiện nay, điều này cho thấy các bạn HS biết hạn chế HVTH của bản thân trong những giai đoạn học tập cần thiết. Ngoài ra, câu 4 với 50% đồng ý và chỉ 26,4% phản đối cho thấy HS THCS cũng ý thức được HVTH sẽ ảnh hưởng xấu đến kết quả học tập của bản thân. Đây là một tín hiệu tốt mà nhóm tác giả tìm thấy được qua khảo sát HS THCS.

Kết quả phân tích mô hình nhân tố khám phá EFA với các hệ số kiểm định đều đảm bảo cho thấy rằng các câu hỏi nghiên cứu trong bảng hỏi phục vụ tốt cho việc đo lường 5 yếu tố tiềm năng ảnh hưởng đến HVTH của HS là: *tính cách tâm lý, Khả năng tự chủ, Động lực học tập, Sự căng thẳng trong học tập, ảnh*

hướng từ bạn bè.

Sau đó, nhóm tác giả đã áp dụng mô hình tuyến tính cấu trúc SEM để đo lường ảnh hưởng của 5 yếu tố này đối với HVTH của HS THCS. Kết quả đo lường được trình bày trong bảng 2.1 như sau:

Bảng 2.1. Kết quả đo lường của 5 yếu tố đối với HVTH của HS THCS

Giả thuyết	Hệ số ảnh hưởng	Hệ số ảnh hưởng đã chuẩn hóa	S.E.	C.R.	P	Kết luận về mối quan hệ
H1: Tâm lý Bất ổn -> HVTH	0.206	0.359	0.042	4.848	0.000	Chấp nhận mối quan hệ ở mức ý nghĩa 1%
H2: Khả năng tự chủ kém -> HVTH	0.318	0.354	0.078	4.095	0.000	Chấp nhận mối quan hệ ở mức ý nghĩa 1%
H3: Động lực học tập -> HVTH	-0.12	-0.093	0.125	-0.965	0.334	Bác bỏ mối quan hệ này
H4: Sự căng thẳng -> HVTH	0.207	0.263	0.075	2.752	0.006	Chấp nhận mối quan hệ ở mức ý nghĩa 1%
H5: Bạn bè -> HVTH	0.161	0.14	0.12	1.336	0.182	Bác bỏ mối quan hệ

(Nguồn: Nghiên cứu của nhóm tác giả)

Kết quả mô hình SEM cho thấy mức ảnh hưởng của yếu tố tâm lý bất ổn lên HVTH là +0.36 với mức ý nghĩa 1%, hàm ý rằng khi yếu tố tâm lý của HS càng bất ổn thì họ càng có nhiều HVTH trong học tập. Kết quả này cho thấy, GV và phụ huynh cần quan tâm nhiều hơn đến yếu tố tâm lý của HS, giúp ổn định tâm lý sẽ có hiệu quả hạn chế HVTH trong học tập của HS.

Khả năng tự chủ cũng là yếu tố ảnh hưởng có ý nghĩa lên HVTH của HS THCS. Kết quả này cho thấy những HS có khả năng tự chủ kém sẽ khó có thể duy trì học tập cho đến khi hoàn thành, thay vào đó sẽ thường trì hoãn quá trình học tập cho những công việc khác. Như vậy, với những HS có khả năng tự chủ kém thì cần rèn luyện thói quen xây dựng và tuân thủ kế hoạch học tập, thời gian biểu cho các hoạt động học tập nhằm cải thiện tính tự chủ trong học tập và hạn chế HVTH của HS.

Sự căng thẳng của HS cũng có tác động có ý nghĩa ở mức 1% làm gia tăng HVTH học tập của HS. Những HS bị căng thẳng trong quá trình học tập thường có nhiều HVTH học tập hơn. Do đó, nhằm đảm bảo giảm bớt HVTH trong học tập, nhà trường và phụ huynh cần có những biện pháp hữu hiệu giúp giảm bớt sự căng thẳng trong học tập như là giảm bớt áp lực trong học tập, bổ sung nhiều hoạt động vui chơi bổ ích, những hoạt động sinh hoạt bên ngoài

trường học. Những hoạt động này sẽ giúp HS giải tỏa căng thẳng và nhờ đó hạn chế HVTH trong học tập.

Mô hình SEM cũng cho thấy rằng động lực học tập có tác động âm đến HVTH, nghĩa là động lực của HS càng cao thì HVTH trong học tập càng thấp. Ngoài ra, ảnh hưởng của bạn bè các tác động dương, nghĩa là khi bạn bè càng nỗ lực thì HS sẽ càng ít trì hoãn học tập. Tuy nhiên, khả năng sai lầm của hai mối quan hệ này khá cao, tương ứng là 33,4% và 18,2% kết luận sai. Do đó, nhóm tác giả chỉ có thể kết luận là ảnh hưởng của hai yếu tố này lên HVTH trong học tập của HS là không rõ ràng.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã giúp nhóm nghiên cứu xác định những yếu tố ảnh hưởng đến HVTH trong học tập của HS THCS, các yếu tố này bao gồm: tính cách tâm lý, khả năng tự chủ, sự căng thẳng trong học tập của HS. Còn hai yếu tố, gồm động lực học tập, ảnh hưởng từ bạn bè không các ảnh hưởng rõ ràng đến HVTH của HS.

Dựa trên kết quả nghiên cứu, nhóm tác giả đã đề xuất thử nghiệm với một số GV và phụ huynh HS THCS. Sau khoảng ba tháng áp dụng, theo đánh giá của các GV và phụ huynh thì HVTH trong học tập của HS đã có sự cải thiện, nhiều HS đã tìm thấy niềm đam mê hứng thú trong học tập, tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa của trường lớp hơn.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Reeve, J. (2014). Understanding motivation and emotion. John Wiley (Eds.). Control: The Meditational Role of Self-Esteem.
- [2]. Sirois, F. M. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the role of Self-compassion. Self and Identity, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>.
- [3]. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different Life-Domains: Is procrastination domain specific? Current Psychology, 32(2), 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>.
- [4]. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- [5]. Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. L. (2000). Does procrastination mediate the relationship between optimism and subsequent stress? Journal of Social Behavior and Personality, 15, 203–212.