

THÓI QUEN TRÌ HOÃN CỦA SINH VIÊN TRONG HỌC TẬP

Huỳnh Nguyễn Quốc Bảo – Trường Đại học Giao Thông Vận Tải TP. HCM

TÓM TẮT

Bài báo này khái quát một vài khái niệm liên quan đến sự trì hoãn trong học tập, tổng kết một vài nghiên cứu từ các nhóm & các nhà nghiên cứu về hiện tượng này. Ngoài ra, tác giả cũng nêu một số nguyên nhân và hậu quả từ thói quen trì hoãn trong việc học. Kết quả bài báo này là cơ sở để các cơ sở giáo dục thấy được thói quen xấu này đang ngày một tăng ở sinh viên, qua đó cần quan tâm đến tâm lý sinh viên hơn; các sinh viên đang mắc phải tình trạng này nhận thấy được ảnh hưởng của sự trì hoãn lên cuộc sống của mỗi cá nhân. Từ kết quả này, tác giả gợi ý một vài giải pháp phù hợp nhằm giảm thiểu sự trì hoãn trong học tập của sinh viên.

Từ khóa: Trì hoãn trong học tập, trì hoãn, sinh viên.

1. Giới thiệu:

Hầu hết sinh viên ngày nay đều có xu hướng mang tư tưởng “chưa đến hạn nên chưa làm”, “để mai mốt làm” về các bài tập mà Giảng viên yêu cầu, xem lại bài trước khi kiểm tra cuối học phần 1 tuần, 2 tuần, hay việc học từ vựng của ngôn ngữ thứ hai... Tuy nhiên, ngày qua ngày, sự trì hoãn đó cứ diễn ra, và khi công việc bị trì hoãn trong thời gian dài thì khả năng chúng được hoàn thành là rất thấp.

Đại học Vermont đã lập một khảo sát về sự trì hoãn trong học tập (1984) và ghi nhận được 46% sinh viên xem việc trì hoãn việc hoàn thành bài tập thành “thông lệ”, bên cạnh đó khoảng 30% “sĩ tử” trì hoãn việc ôn tập cho các kỳ thi. Solomon và Rothblum cũng đã lập một cuộc khảo sát khác (1994), kết quả cho thấy, một nửa số sinh viên đã dành ít nhất 50% thời gian trì hoãn việc học tập. Qua những số liệu này, có thể thấy rằng sinh viên là đối tượng “dành thời gian nhiều nhất” cho thói quen trì hoãn.

Sự trì hoãn, đặc biệt là ở sinh viên, có thể gây nên những hệ lụy khôn lường. Trì hoãn ở sinh viên xuất phát từ những nguyên nhân khác nhau, và hầu hết xuất phát từ gia đình, bạn bè, môi trường, làm ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe và năng lực học tập. Kéo dài sự trì hoãn sẽ làm sinh viên chán nản và dẫn đến thói trì trệ, gây sa sút nghiêm trọng trong học tập. Đồng thời sự trì trệ cũng sẽ dẫn đến tình trạng không cân đối được thời gian làm việc, học tập. Sự trì hoãn ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển của bản thân mỗi người. Khi việc trì hoãn đã trở thành thói quen, nó có thể tác động rất lớn đến sự thành công trong việc đạt được các mục tiêu quan trọng.

Vì vậy, tác giả viết bài báo này với mục đích phân tích sự trì hoãn của sinh viên trong học tập và đưa ra những giải pháp khắc phục hiệu quả tình trạng này.

2. Sự trì hoãn trong học tập:

2.1. Sự trì hoãn:

Sự trì hoãn ở con người đã được nghiên cứu qua nhiều năm, tuy vậy vẫn chưa có khái niệm chính xác về vấn đề này. Từ thời điểm thập niên 70, Silver và Sabini đưa ra khái niệm rằng sự trì hoãn là né tránh thời điểm mà ta hoàn thành hiệu quả nhất công việc (1981). Lay và Schouwenburg (1993) cho rằng đó là sự tạm hoãn thực hiện các dự định hay hoạt động trễ hơn so với kế hoạch. Đến thập niên 2000, Nhà nghiên cứu Piers Steel đưa ra khái niệm: “Là sự chậm trễ mang tính chất tự nguyện của một người, mặc dù sự chậm trễ này sẽ mang lại hậu quả tồi tệ hơn” (2007). Sau đó, nhà nghiên cứu Klingsieck đã mở rộng khái niệm này rằng việc trì hoãn

này là sự gác lại một công việc được lên kế hoạch và rất quan trọng, dù chủ thể nhận thức được việc làm này sẽ gây nên hệ quả tiêu cực (2013). Tổng quát lại, chúng ta có thể rút ra được rằng: Sự trì hoãn là sự tạm gác lại công việc còn dang dở và không có ý định thực hiện ngay lập tức, mặc dù tại thời điểm họ quyết định trì hoãn, nếu họ bắt tay vào làm thì sẽ đạt được hiệu quả tốt nhất.

2.2. Sự trì hoãn trong học tập:

Học tập là hoạt động con người tự giác lĩnh hội những tri thức của nhà trường một cách khoa học và hệ thống. Trong học tập, mỗi người phải thực hiện những công việc, nhiệm vụ học tập khác nhau, nhưng vì nhiều lý do, việc thực hiện này thường bị hoãn lại.

Trì hoãn trong học tập là sự tạm hoãn lại nhiệm vụ hay hoạt động học tập do thiếu kiến thức để hoàn thành; hay do thiếu động lực để thực hiện trong một khoảng thời gian xác định (Ackerman & Gross, 2005). Còn nhà nghiên cứu Steel (2007) cho rằng sự trì hoãn này là việc người học cố ý trì hoãn các nhiệm vụ học tập, dù nhận thức được rằng kết quả sẽ không khả quan hơn. Chẳng hạn, sinh viên hoãn việc viết một bài luận và đi xem truyền hình.

Có thể thấy, trì hoãn trong học tập nằm trong phạm vi về sự trì hoãn nói chung, vì thế, hành vi này được xây dựng khái niệm dựa trên khái niệm của sự trì hoãn và bao hàm những đặc điểm của thói trì hoãn. Như thế, có thể hiểu rằng sự trì hoãn trong học tập là việc sinh viên tạm gác lại nhiệm vụ học tập còn dang dở và chưa có ý định thực hiện ngay, mặc dù tại thời điểm người học quyết định trì hoãn, nếu họ bắt tay vào làm thì nhiệm vụ sẽ được hoàn thành một cách tốt nhất.

3. Một số khảo sát từ các nhà (nhóm) nghiên cứu, nhà báo:

Ở Việt Nam, việc lập khảo sát về số lượng sinh viên có thói quen trì hoãn trong học tập còn khá hạn chế, và những nghiên cứu ở nước ta được thực hiện dưới quy mô nhỏ nên chưa thể đưa tới góc nhìn tổng quan về vấn đề này. Tuy vậy, đã có rất nhiều nhà khoa học trên thế giới đã nghiên cứu về chủ đề này và đưa ra được những kết quả đáng quan tâm.

Có khoảng hơn 50% sinh viên Mỹ lâm vào tình trạng trì hoãn các nhiệm vụ học tập gồm các kỳ thi, kiểm tra hàng tuần và viết báo cáo (Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. 2011). Tạp chí Psychological Bulletin năm 2007 chỉ ra rằng hơn 90% số lượng sinh viên đại học, cao đẳng thường xuyên trì hoãn, trong đó trên 50% số đó trì hoãn một cách thường xuyên. Bên cạnh đó, tạp chí này đưa ra số liệu rằng trên 95% những người trì hoãn hi vọng được giảm thiểu tình trạng này (Steel, 2007).

Sự trì hoãn dường như trở thành “thông lệ” ở sinh viên, khi mà một nghiên cứu được đăng trong diễn đàn Journal of College Reading and Learning (Day, Mensink, O’Sullivan, 2000) đã đưa ra kết quả rằng tỉ lệ sinh viên tự nhận mình chưa từng trì hoãn chỉ chiếm vón vẹn 1%. Điều này cho thấy sự trì hoãn không còn đơn giản là một thói xấu mà đã trở thành “một vấn đề nghiêm trọng thực sự”. Một số liệu gần đây từ trang <https://solvingprocrastination.com> (2019) đưa ra số liệu rằng có khoảng 50% sinh viên đại học nói rằng họ “kiên định” trì hoãn, khoảng 75% tự coi mình là người trì hoãn và khoảng 80%–95% trì hoãn ở một mức độ nào đó.

Rõ ràng những thống kê trên đã đủ để khiến cho chúng ta quan ngại, quan tâm và lo lắng về thói quen trì hoãn ở sinh viên ở thế kỷ XXI. Thói quen trì hoãn ngày một “can thiệp” sâu rộng vào cuộc sống, công việc học tập của sinh viên.

4. Nguyên nhân:

Đầu tiên cần nhắc đến đó là áp lực từ gia đình, bạn bè, môi trường... khiến họ cảm thấy mất động lực, mắc các bệnh về tâm lý như stress, trầm cảm, thiếu ngủ... làm cho họ mất dần khả năng tự kiểm soát, tự cân bằng công việc, dần dần dẫn đến sự trì hoãn. Ngoài ra, với khối lượng bài tập khổng lồ, sinh viên đôi khi sẽ cảm thấy choáng ngợp và “ngán” hoàn thành nó,

hoặc bài tập nhàm chán, khó chịu cũng khiến cho họ phải gạt công việc này sang một bên và tìm thứ nhẹ nhàng hơn.

Ngoài ra, sinh viên ngày nay thường có xu hướng chọn những “thú vui” nhất thời thay vì dành thời gian để hoàn thành bài tập, chuẩn bị trước bài học hay nghiên cứu thêm về môn học. Họ sa vào các phương tiện giải trí như xem phim trên mạng, chơi game, lướt Facebook, TikTok, “đạo chơi” trên các trang bán hàng online ...

Vẫn còn nhiều nguyên nhân khác nữa, nhưng đây là những lý do dẫn đến sự trì hoãn thường gặp nhất ở sinh viên. Vậy hậu quả khi sinh viên bỏ qua việc hoàn thành các nhiệm vụ học tập là gì?

5. Hậu quả:

Đầu tiên, sự trì hoãn sẽ làm các sinh viên rời xa khỏi những kế hoạch ban đầu, khiến cho những nhiệm vụ học tập chưa hoàn thành ngày một tăng lên. Sau đó, họ khi nhận ra đã đến hạn nộp, hay theo cách gọi của các sinh viên bây giờ đó là “deadline tới hạn”, thì bắt đầu “vất chân lên cổ”, thức trắng đêm để hoàn thành khối lượng công việc khổng lồ mà họ để dành; thậm chí họ không nộp bài tập hay bỏ học những buổi cuối cùng của môn học. Việc sinh viên gắng sức để hoàn thành “đóng deadline” sẽ khiến cho họ kiệt sức, mất ăn, mất ngủ, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, hiệu suất làm việc sẽ bị suy giảm, dẫn đến họ làm việc không còn hiệu quả, hoàn thành các nhiệm vụ học tập không còn chính xác như Giảng viên yêu cầu, vì thế còn ảnh hưởng đến điểm số. Một nghiên cứu tổng hợp xác nhận rằng trì hoãn là nhân tố hàng đầu ảnh hưởng tiêu cực đến điểm số học tập của sinh viên (Kim & Seo, 2015). Nếu sinh viên không quản lý thời gian của mình một cách hợp lý bằng việc liên tục trì hoãn việc hoàn thành các nhiệm vụ học tập, thì họ sẽ không có sự chuẩn bị một cách tốt nhất, và do đó sẽ bị điểm kém hơn so với mức họ có thể đạt được nếu họ không trì hoãn.

Bên cạnh đó, nếu sinh viên cứ tiếp tục trì hoãn quá nhiều nhiệm vụ, nó sẽ khiến họ trở nên căng thẳng, gây lo lắng, dần dần sẽ ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ và những vấn đề sức khỏe. Ví dụ, nếu một sinh viên nộp bài muộn do chần chừ và bị điểm kém, thì họ có thể cảm thấy lo lắng, tội lỗi và căng thẳng về việc mình đã làm. Tiến sĩ Steel nhận định: “Xét theo sự hạnh phúc của mỗi cá nhân, với người trì hoãn điều đó sẽ trở nên đau khổ về lâu dài” (Steel, 2007).

Một trong những tác động tiêu cực từ sự trì hoãn phải kể đến đó là việc đưa ra quyết định kém. Khi trì hoãn, sinh viên sẽ quyết định một cách chần chừ, dần dần bản thân sẽ không đạt được những mục tiêu, đánh mất những cơ hội, để lại hậu quả lớn đối với sự nghiệp của họ, có thể bỏ lỡ các cơ hội thăng tiến hoặc thậm chí có nguy cơ mất việc, điều mà không sinh viên nào khi tốt nghiệp ra trường mong muốn có; hay họ sẽ bỏ lỡ những cơ hội tốt để phát triển, khẳng định được giá trị của bản thân. Trì hoãn còn khiến bản thân không hoàn thành nhiệm vụ đúng thời hạn, đúng yêu cầu được giao, thiếu kỷ luật, trách nhiệm đối với bản thân cũng như với công việc được giao.

Ngoài ra, sự trì hoãn còn làm sinh viên tăng cảm giác tự ti, mất niềm tin về khả năng của bản thân, bắt đầu kìm hãm và tự phá hoại bản thân, cảm thấy không xứng đáng với thành công. Sự chần chừ ăn mòn sự tự tin của bạn một cách chậm rãi.

Vì vậy, sự trì hoãn, đặc biệt là trong học tập, gây ra những ảnh hưởng vô cùng tiêu cực đến học tập, sức khỏe, thể chất và tinh thần, đến tâm lý, tình cảm và nhận thức của sinh viên, đến cuộc sống của sinh viên trong tương lai.

6. Giải pháp:

Đối với bản thân sinh viên, đầu tiên, sinh viên cần lập ra một kế hoạch cụ thể những việc mình cần làm, hay các sinh viên ngày nay gọi là “to-do list”. Tuy nhiên, không liệt kê hết tất cả các công việc cùng một lúc mà hãy chia nhỏ nó ra, lựa chọn những việc cần thiết và sau đó hãy làm những công việc dễ, nhẹ nhàng trước để tránh bị ngợp, căng thẳng. Sinh viên nên

đặt một mốc thời gian nhất định cho mỗi công việc, để tránh cho một công việc cụ thể sẽ chiếm hết cả ngày của bạn, khiến cho những công việc khác chưa hoàn thành, lúc đó bản thân sinh viên sẽ lại nản chí và trì hoãn. Ngoài ra, sinh viên cần biết lựa chọn môi trường học tập cho phù hợp, chẳng hạn một căn phòng yên tĩnh và chiếc điện thoại thì để ở một nơi có khóa, nếu công việc không cần đến internet, hãy ngắt kết nối, vì nó sẽ làm cho sinh viên giảm tập trung nhiều hơn. Bên cạnh đó, các sinh viên nên tìm đến những người bạn có tính kỷ luật cao để nhờ trợ giúp, hay tích cực học nhóm cùng các bạn ở thư viện, vì nơi đây tập trung nhiều bạn học tập hay thực hiện các dự án, lúc này, sinh viên sẽ tự tạo cho mình một môi trường học tập thoải mái và có được nhiều động lực hơn. Tác giả cũng khuyến khích các sinh viên tìm hiểu thêm những phương pháp học tập giúp tập trung, hiệu quả làm việc cao, chẳng hạn như phương pháp FASTER, Phương pháp Pomodoro...

Đối với gia đình, cần quan tâm, trò chuyện với sinh viên nhiều hơn, dành nhiều thời gian lắng nghe và nói chuyện cùng con cái nhiều hơn, chia sẻ cùng con cái để giúp con có định hướng đúng đắn.

Đối với các cơ sở giáo dục, nhà trường, các giảng viên cần quan tâm nhiều hơn đến sinh viên trong lớp học. Giảng viên nên tuyên dương các sinh viên hoàn thành nhiệm vụ học tập trước hoặc đúng thời hạn và khuyến khích các sinh viên học tập theo. Ngoài ra, các hệ thống học tập trực tuyến cũng giúp các giảng viên quản lý được thời gian hoàn thành nhiệm vụ học tập của các sinh viên, qua đó, tạo điều kiện cộng điểm cho các sinh viên nộp bài sớm; sinh viên xem xét lại quá trình học tập của bản thân, nhận ra sự trì hoãn trong học tập của mình và nâng cao nguyện vọng cải thiện tình trạng này.

7. Kết lại:

Sự trì hoãn nói chung và sự trì hoãn trong học tập nói riêng sẽ không bao giờ biến mất. Tuy vậy, với bài báo này, sinh viên có thể hiểu bản chất của sự trì hoãn và áp dụng những giải pháp mà tác giả đã đề cập ở trên để có thể giảm thiểu tối đa những hậu quả mà hành vi này mang lại. Vượt qua sự trì hoãn này rất quan trọng, đặc biệt là đối với sinh viên, là yếu tố để quyết định thành công trong công việc, học tập, trong cuộc sống.

Bên cạnh đó, các trường đại học nên giúp sinh viên nhận thức được sự tiêu cực của tình trạng trì hoãn trong việc học, cũng như cần tạo điều kiện cho sinh viên chia sẻ những vấn đề tâm lý họ gặp phải để dẫn đến hành vi trì hoãn, qua đó các cơ sở giáo dục nên tạo ra những môi trường học tập phù hợp, gợi ý những giải pháp để hỗ trợ các sinh viên thoát khỏi tình trạng này, giúp họ có được thành công trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

TS. Cao Quốc Việt – 2020 – Tổng quan lý thuyết về sự trì hoãn trong học tập của sinh viên - Tạp chí Phát Triển Nhân Lực – Số 1 (66).

Nhóm The Penguins - Trường Đại Học Công Nghệ Tp. Hồ Chí Minh – 1/2022 - Sự trì hoãn trong học tập ở sinh viên đại học - Tiểu luận học phần tâm lý học.

Nguyễn Thị Hải Hạnh, Trần Anh Ngọc, Lê Anh Dũng – 2021 - Tác Động Của Ảnh Hưởng Ngang Hàng Đến Sự Trì Hoãn Trong Học Tập Của Sinh Viên – Tạp chí Khoa Học Thương Mại – Mục Ý kiến trao đổi – Số 158/2021.

Trường Trung học Thực hành, Trường ĐH Sư Phạm TP.HCM – 14/12/2022 - Bạn Nghĩ Gì Khi Nói Đến Trì Hoãn Trong Học Tập.

http://trunghocthuchanhdp.edu.vn/index.php?option=com_content&view=article&id=1081:b-n-nghi-gi-khi-noi-d-n-tri-hoan-trong-h-c-t-p&catid=246&lang=vi&Itemid=367

Itamar Shatz, PhD – 2019 – Student Procrastination: Why Students Procrastinate and How to Stop It <https://solvingprocrastination.com/student-procrastination/>