

MỐI LIÊN HỆ GIỮA HÀNH VI TRÌ HOÃN VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP TIẾNG ANH CỦA SINH VIÊN

Võ Tấn Thành
Trường Đại học Hoa Sen
Email: thanhvotan.vtt@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu phân tích mối liên hệ giữa hành vi trì hoãn và kết quả học tập tiếng Anh của sinh viên trong bối cảnh yêu cầu nâng cao năng lực ngoại ngữ ở giáo dục đại học ngày càng rõ nét. Trên cơ sở tổng hợp các công trình trong và ngoài nước, bài viết xác lập khung phân tích gồm ba nội dung chính: mức độ biểu hiện hành vi trì hoãn trong học tập tiếng Anh, thực trạng kết quả học tập tiếng Anh và mối liên hệ giữa hai biến số này. Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát bảng hỏi đối với 320 sinh viên đại học thuộc nhiều nhóm ngành, kết hợp thống kê mô tả, phân tích tương quan và hồi quy tuyến tính. Kết quả cho thấy hành vi trì hoãn xuất hiện ở mức khá phổ biến, tập trung ở các biểu hiện như chậm bắt đầu nhiệm vụ, trì hoãn tự học sau giờ lên lớp và chỉ học tập trung khi gần đến thời hạn. Nhóm sinh viên có mức trì hoãn cao thường có điểm học phần tiếng Anh thấp hơn, mức tự đánh giá năng lực thấp hơn và khả năng đạt chuẩn đầu ra ngoại ngữ thấp hơn. Từ kết quả nghiên cứu, bài viết đề xuất một số hàm ý can thiệp nhằm giảm hành vi trì hoãn và nâng cao hiệu quả học tập tiếng Anh của sinh viên.

Từ khóa: trì hoãn; tiếng Anh; kết quả học tập; sinh viên; đại học

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION BEHAVIOR AND STUDENTS' ENGLISH LEARNING OUTCOMES

Abstract: This study examines the relationship between procrastination behavior and students' English learning outcomes in the context of the increasing demand for foreign language proficiency in higher education. Based on domestic and international studies, the article develops an analytical framework focusing on three aspects: the level of procrastination behavior in English learning, the current state of English learning outcomes, and the relationship between these two variables. The study was conducted through a questionnaire survey of 320 university students from different academic disciplines, combined with descriptive statistics, correlation analysis, and linear regression. The findings indicate that procrastination is relatively common, especially in behaviors such as delaying the start of tasks, postponing self-study after class, and concentrating on learning only near deadlines. Students with higher levels of procrastination tend to have lower English course grades, lower self-assessed English proficiency, and a lower likelihood of meeting foreign language exit requirements. Based on these findings, the article proposes several implications to reduce procrastination behavior and improve students' English learning effectiveness.

Keywords: procrastination; English learning; learning outcomes; students; university

Nhận bài: 12/01/2026

Phản biện: 03/03/2026

Duyệt đăng: 07/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năng lực tiếng Anh đang trở thành năng lực nền tảng của sinh viên đại học, gắn với khả năng tiếp cận học liệu, đáp ứng chuẩn đầu ra và thích ứng với thị trường lao động có mức độ hội nhập cao. Việc triển khai định hướng đưa tiếng Anh trở thành ngôn ngữ thứ hai trong trường học giai đoạn 2025-2035 và mở rộng hệ thống đánh giá theo Khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc cho thấy yêu cầu nâng cao năng lực ngoại ngữ đã trở thành nhiệm vụ có tính hệ thống của giáo dục Việt Nam (Cục Quản lý chất lượng, 2025; Thủ tướng Chính phủ, 2025).

Tuy vậy, kết quả học tập tiếng Anh của sinh viên vẫn phân hóa giữa các nhóm ngành, các mức đầu vào và các môi trường đào tạo. Nhiều sinh viên hoàn thành học phần nhưng chưa duy trì được thói quen tự học đều đặn hoặc chưa đạt chuẩn đầu ra. Một nguyên nhân thường gặp là hành vi trì hoãn, thể hiện ở việc chậm bắt đầu nhiệm vụ, dón việc

vào sát thời hạn, trì hoãn luyện tập và né tránh hoạt động đòi hỏi nỗ lực cao. Các nghiên cứu gần đây đều cho thấy trì hoãn có liên hệ tiêu cực với thành tích học tập, mức độ gắn kết học tập và khả năng tự điều chỉnh của người học (Hosseinpour Kharrazi & Ghanizadeh, 2024; Tao et al., 2025).

Trong học tiếng Anh, hệ quả của trì hoãn còn rõ hơn vì việc học ngoại ngữ đòi hỏi sự lặp lại và tích lũy liên tục. Khi người học trì hoãn, việc ghi nhớ từ vựng, củng cố cấu trúc và phát triển các kỹ năng nghe, nói, đọc, viết bị gián đoạn, từ đó làm giảm hiệu quả học tập. Khuong (2025) cho rằng trì hoãn khá phổ biến ở sinh viên năm đầu và thường gắn với tâm lý né tránh, giảm tự tin và suy giảm kết quả học tập. Trên cơ sở đó, nghiên cứu này tập trung làm rõ ba vấn đề: mức độ biểu hiện của trì hoãn trong học tiếng Anh, thực trạng kết quả học tập tiếng Anh của sinh viên và mối liên hệ giữa hai biến số này.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

Hành vi trì hoãn trong học tập được hiểu là xu hướng chậm trễ không cần thiết đối với các nhiệm vụ học tập dù người học nhận thức được hậu quả bất lợi. Bản chất của hiện tượng này không chỉ nằm ở yếu tố thời gian mà còn ở sự không thống nhất giữa ý định và hành động. Tổng quan của Ramadhani et al. (2026) cho thấy trì hoãn chịu tác động đồng thời của khả năng tự kiểm soát, quản lý thời gian, trạng thái cảm xúc và áp lực nhiệm vụ. Trong môi trường đại học, hiện tượng này thường rõ hơn khi sinh viên phải học với mức tự chủ cao và ít bị giám sát trực tiếp. Khuong (2025) cũng chỉ ra rằng trì hoãn không chỉ là chậm nộp bài mà còn gắn với né tránh nhiệm vụ, giảm động lực học tập và khó duy trì kỷ luật dài hạn.

Kết quả học tập tiếng Anh của sinh viên là khái niệm đa chiều, không thể chỉ phản ánh qua một bài kiểm tra hay điểm tổng kết cuối kỳ. Trong bối cảnh đại học, kết quả này có thể được xem xét qua điểm học phần, mức tự đánh giá năng lực và khả năng đáp ứng chuẩn đầu ra ngoại ngữ. Cách tiếp cận này cho phép nhìn nhận kết quả học tập như sản phẩm của cả quá trình học, thay vì chỉ là kết quả của một thời điểm đánh giá riêng lẻ. Các nghiên cứu trong nước cho thấy kết quả học tiếng Anh chịu ảnh hưởng của đầu vào ngoại ngữ, động cơ học tập, môi trường đào tạo, đặc điểm ngành học và mức độ chủ động của người học (Phạm et al., 2025; Trần, 2025).

Trong học tiếng Anh, trì hoãn có thể ảnh hưởng đến kết quả qua ba cơ chế chính. Thứ nhất, trì hoãn làm giảm thời lượng học tập hiệu quả. Thứ hai, trì hoãn làm gia tăng xu hướng học dồn, khiến việc học mang tính đối phó và kém bền vững. Thứ ba, trì hoãn thường đi kèm với lo âu, tự ti và né tránh, từ đó tiếp tục làm suy giảm chất lượng học tập. Hosseinpour Kharrazi và Ghanizadeh (2024) cho thấy trì hoãn có liên hệ tiêu cực với thành tích học ngoại ngữ và mức độ kiệt sức học tập; Tao et al. (2025) lại nhấn mạnh vai trò của chiến lược tự điều chỉnh trong việc giảm trì hoãn và cải thiện thành công học tập.

2.2. Thiết kế và kết quả nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thiết kế khảo sát mô tả cắt ngang kết hợp với phân tích tương quan và hồi quy tuyến tính. Đối tượng khảo sát là sinh viên đại học đang học các học phần tiếng Anh cơ bản

hoặc tiếng Anh chuyên ngành. Tổng số phiếu thu về là 334, sau khi loại các phiếu không hợp lệ còn 320 phiếu được sử dụng trong phân tích. Bảng hỏi gồm ba phần: thông tin nền, thang đo hành vi trì hoãn trong học tiếng Anh và các chỉ báo phản ánh kết quả học tập tiếng Anh. Thang đo trì hoãn gồm 6 biến quan sát và đạt độ tin cậy tốt với hệ số 0,87.

Kết quả mô tả cho thấy hành vi trì hoãn xuất hiện ở mức khá phổ biến, với điểm trung bình chung 3,80/5. Hai biểu hiện nổi bật nhất là trì hoãn tự học sau giờ lên lớp và chỉ học tập trung khi gần đến hạn nộp bài. Điều này cho thấy khó khăn lớn nhất của sinh viên không nằm hoàn toàn ở giờ học trên lớp mà chủ yếu ở khả năng duy trì nhịp tự học đều đặn ngoài lớp. Kết quả này phù hợp với nhận định của Zhou (2025) về mối liên hệ giữa trì hoãn và cách tiếp cận học tập thiếu chiến lược trong học tiếng Anh.

Khi xem xét kết quả học tập, phần lớn sinh viên đạt mức trung bình khá, nhưng sự phân hóa vẫn khá rõ. Tỷ lệ sinh viên có điểm học phần từ 3,2 trở lên mới chiếm hơn một phần ba tổng mẫu, trong khi tỷ lệ chưa đạt chuẩn đầu ra ngoại ngữ còn cao. Điều đó cho thấy việc hoàn thành học phần chưa đồng nghĩa với việc người học đã có năng lực tiếng Anh ổn định theo yêu cầu đào tạo (Cục Quản lý chất lượng, 2025; EF Education First, 2025).

Phân tích tương quan cho thấy hành vi trì hoãn có mối liên hệ nghịch với cả ba chỉ báo phản ánh kết quả học tập tiếng Anh. Mức tương quan mạnh nhất xuất hiện ở biến điểm học phần, cho thấy trì hoãn có ảnh hưởng khá trực tiếp đến kết quả học tập chính khóa. Khi so sánh theo ba nhóm mức độ trì hoãn, nhóm trì hoãn thấp có điểm học phần trung bình và tỷ lệ đạt chuẩn đầu ra cao hơn đáng kể so với nhóm trì hoãn cao. Kết quả này nhất quán với các phát hiện trước đó về mối liên hệ tiêu cực giữa trì hoãn và thành tích học ngoại ngữ (Hosseinpour Kharrazi & Ghanizadeh, 2024; Tao et al., 2025).

Kết quả hồi quy tiếp tục cho thấy hành vi trì hoãn là biến dự báo có ý nghĩa đối với điểm học phần tiếng Anh, ngay cả khi đã tính đến ảnh hưởng của năm học và nhóm ngành. Hệ số hồi quy âm khẳng định rằng khi mức trì hoãn tăng, kết quả học tập có xu hướng giảm. Dù mô hình chưa giải thích toàn bộ biến thiên của kết quả học tập, phát hiện này vẫn cho thấy trì hoãn là một yếu tố cản trở đáng chú ý trong học tiếng Anh ở bậc đại học.

Bảng 1. Cơ cấu mẫu khảo sát và độ tin cậy thang đo

Tiêu chí	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Nam	132	41,3
Nữ	188	58,7
Năm thứ nhất	86	26,9
Năm thứ hai	91	28,4
Năm thứ ba	79	24,7
Năm thứ tư	64	20,0
Khoa học xã hội và nhân văn	102	31,9
Kinh tế - quản trị	96	30,0
Kỹ thuật - công nghệ	122	38,1
Số biến quan sát của thang đo tri hoãn	6	
Hệ số tin cậy của thang đo tri hoãn	0,87	

Nguồn: Kết quả xử lý số liệu khảo sát của tác giả.

Bảng 2. Mức độ biểu hiện hành vi trì hoãn trong học tiếng Anh

Biểu hiện	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Chậm bắt đầu làm bài tập tiếng Anh dù đã có kế hoạch	3,74	0,86
Dồn việc ôn tập từ vựng, ngữ pháp vào sát thời điểm kiểm tra	3,88	0,79
Tri hoãn hoàn thành bài viết hoặc bài thuyết trình bằng tiếng Anh	3,69	0,92
Né tránh các hoạt động luyện nói vì sợ sai	3,51	0,95
Chỉ học tập trung khi gần đến hạn nộp bài	3,97	0,81
Tri hoãn tự học sau giờ lên lớp	4,02	0,77
Trung bình chung	3,80	0,85

Nguồn: Kết quả xử lý số liệu khảo sát của tác giả.

Bảng 3. Thực trạng kết quả học tập tiếng Anh của sinh viên

Chỉ báo	Mức độ/Kết quả	Tỷ lệ (%)
Điểm trung bình học phần tiếng Anh	Dưới 2,5/4,0	18,4
	Từ 2,5 đến dưới 3,2/4,0	46,3
	Từ 3,2/4,0 trở lên	35,3
Tự đánh giá năng lực tiếng Anh	Yếu	17,8
	Trung bình	48,1
	Khá	26,9
	Tốt	7,2
	Tình trạng chuẩn đầu ra ngoại ngữ	Đã đạt hoặc tương đương
	Chưa đạt	61,3

Nguồn: Kết quả xử lý số liệu khảo sát của tác giả.

Bảng 4. Tương quan giữa hành vi trì hoãn và kết quả học tập tiếng Anh, đồng thời so sánh theo mức độ trì hoãn

Nội dung	Kết quả
Tương quan giữa tri hoãn và điểm học phần tiếng Anh	$r = -0,46; p < 0,01$
Tương quan giữa tri hoãn và tự đánh giá năng lực tiếng Anh	$r = -0,41; p < 0,01$

Tương quan giữa trì hoãn và khả năng đạt chuẩn đầu ra ngoại ngữ	$r = -0,38; p < 0,01$
Nhóm trì hoãn thấp	85 sinh viên; điểm học phần trung bình 3,29; tỷ lệ đạt chuẩn đầu ra 57,6%
Nhóm trì hoãn trung bình	141 sinh viên; điểm học phần trung bình 2,94; tỷ lệ đạt chuẩn đầu ra 39,0%
Nhóm trì hoãn cao	94 sinh viên; điểm học phần trung bình 2,51; tỷ lệ đạt chuẩn đầu ra 22,3%

Nguồn: Kết quả xử lý số liệu khảo sát của tác giả.

Bảng 5. Kết quả hồi quy dự báo điểm học phần tiếng Anh

Biến độc lập	Hệ số chuẩn hóa	Giá trị t	Mức ý nghĩa
Hành vi trì hoãn	-0,42	-8,31	< 0,001
Năm học	0,11	2,08	< 0,05
Nhóm ngành	0,09	1,97	< 0,05
Hệ số xác định hiệu chỉnh	0,24		

Nguồn: Kết quả xử lý số liệu khảo sát của tác giả.

2.3. Bàn luận và hàm ý

Kết quả nghiên cứu cho thấy trì hoãn không chỉ là vấn đề quản lý thời gian mà còn gắn với tâm lý né tránh và mức tự tin thấp khi tham gia các hoạt động sử dụng ngôn ngữ. Với một lĩnh vực đòi hỏi luyện tập lặp lại như tiếng Anh, chỉ cần nhịp độ học tập bị đứt quãng trong thời gian dài, khác biệt về hành vi học tập có thể nhanh chóng chuyển thành khác biệt về điểm số, mức tự đánh giá năng lực và khả năng đạt chuẩn đầu ra. Nhận định này cũng phù hợp với tổng quan của Ramadhani et al. (2026), trong đó trì hoãn được xem là kết quả của sự tương tác giữa yếu tố nhận thức, cảm xúc và bối cảnh học tập.

Từ kết quả trên, bài viết đề xuất bốn hàm ý chính. Thứ nhất, cần tăng cường rèn luyện năng lực tự quản lý học tập cho sinh viên ngay từ năm đầu đại học, đặc biệt ở các kỹ năng lập kế hoạch, chia nhỏ nhiệm vụ và tự giám sát tiến độ. Thứ hai, cần đổi mới cách tổ chức dạy học tiếng Anh theo hướng phân đoạn nhiệm vụ, có mốc thời gian rõ ràng và tăng phản hồi trong quá trình học để giảm tình trạng học dồn. Thứ ba, cần thiết lập cơ chế hỗ trợ sớm đối với nhóm sinh viên có nguy cơ trì hoãn cao thông qua các chỉ báo như chậm nộp bài nhiều lần, điểm quá trình thấp hoặc

tự đánh giá năng lực quá thấp. Thứ tư, cần tăng cường môi trường học thuật sử dụng tiếng Anh để người học nhìn thấy rõ giá trị thực tiễn của ngoại ngữ đối với chuẩn đầu ra và cơ hội nghề nghiệp (EF Education First, 2025; Thủ tướng Chính phủ, 2025).

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu khẳng định hành vi trì hoãn có mối liên hệ nghịch với kết quả học tập tiếng Anh của sinh viên. Mức trì hoãn càng cao thì điểm học phần, mức tự đánh giá năng lực và khả năng đạt chuẩn đầu ra càng có xu hướng giảm. Trong học tiếng Anh, trì hoãn không chỉ làm chậm tiến độ hoàn thành nhiệm vụ mà còn làm gián đoạn quá trình tích lũy kiến thức và luyện tập kỹ năng.

Kết quả này cho thấy muốn nâng cao hiệu quả học tập tiếng Anh trong giáo dục đại học, cơ sở đào tạo cần quan tâm đồng thời đến hành vi học tập của sinh viên, cách tổ chức dạy học, cơ chế hỗ trợ học tập và môi trường học thuật sử dụng tiếng Anh. Các nghiên cứu tiếp theo nên mở rộng quy mô mẫu và xem xét thêm vai trò của các biến trung gian như động cơ học tập, lo âu ngoại ngữ và năng lực tự điều chỉnh để làm rõ hơn cơ chế tác động của trì hoãn đối với kết quả học tập tiếng Anh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Cục Quản lý chất lượng. (2025). *Danh sách các đơn vị tổ chức thi đánh giá năng lực tiếng Anh theo Khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc dùng cho Việt Nam (Dữ liệu cập nhật đến tháng 03/2025)*. Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- EF Education First. (2025). *EF English Proficiency Index 2025*.
- Hosseinpour Kharrazi, F., & Ghanizadeh, A. (2024). The interplay among EFL learners' academic procrastination, learning approach, burnout, and language achievement. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 33, 1213–1222. doi:10.1007/s40299-023-00791-5
- Khuong, Q. N. (2025). 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. *VNU Journal of Foreign Studies*, 41(2S, Special Issue), 124–138. doi:10.63023/2525-2445/jfs.ulis.5289
- Phạm, H. N., Hoàng, K. L., & Nguyễn, T. L. (2025). Đề xuất mô hình nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng tới kết quả học tập tiếng Anh chuyên ngành của sinh viên một số trường kinh tế ở Việt Nam. *Tạp chí Giáo dục*, 25(14), 48–52.
- Ramadhani, E., Setiyosari, P., Indreswari, H., Setiyowati, A. J., & Putri, R. D. (2026). Academic procrastination: A systematic review of causal factors and interventions. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 36(1), Article 100552. doi:10.1016/j.jbct.2025.100552
- Tao, X., Hanif, H., & Wang, L. (2025). The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1562980. doi:10.3389/fpsyg.2025.1562980
- Thủ tướng Chính phủ. (2025). *Quyết định số 2371/QĐ-TTg: Phê duyệt Đề án “Đưa tiếng Anh thành ngôn ngữ thứ hai trong trường học giai đoạn 2025–2035, tầm nhìn đến năm 2045”*.
- Trần, T. T. T. (2025). Yếu tố ảnh hưởng tới khả năng học tiếng Anh chuyên ngành của sinh viên khối Kỹ thuật: Nghiên cứu trường hợp tại Trường Đại học Công nghệ Đồng Nai. *Tạp chí Giáo dục*, 25(1), 59–64.
- Zhou, Y. (2025). The relationship between strategic approaches and academic procrastination in English learning among Chinese college students: The mediating effect of neuroticism. *Frontiers in Education*, 10, Article 1670701. doi:10.3389/educ.2025.1670701