

MỐI QUAN HỆ GIỮA KHẢ NĂNG TRÌ HOÃN SỰ THỎA MÃN TRONG HỌC TẬP VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN

Trịnh Ngọc Linh San, Trịnh Ngọc Hương Giang, Vũ Thị Hoà, Đặng Bảo Khánh, Bùi Thanh Huyền
Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
Email: 4907611026@student.hcmue.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm mô tả thực trạng khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập của sinh viên Việt Nam và kiểm định mối quan hệ giữa khả năng này với kết quả học tập. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên có mức độ trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập ở mức trung bình khá, với điểm mạnh ở định hướng tương lai nhưng còn hạn chế trong việc duy trì động lực dài hạn. Nghiên cứu cung cấp hàm ý thực tiễn cho giảng viên, nhà quản lý giáo dục và sinh viên trong việc rèn luyện khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập.

Từ khóa: Trì hoãn sự thỏa mãn, trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập, kết quả học tập, sinh viên.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC DELAY OF GRATIFICATION AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG STUDENTS

Abstract: This study aimed to describe the current state of academic delay of gratification among Vietnamese students and to examine the relationship between this ability and academic achievement. The results showed that students had a moderate level of academic delay of gratification with strengths in future orientation but weaknesses in maintaining long-term motivation. The study provides practical implications for lecturers, educational administrators, and students in training academic delay of gratification.

Keywords: Delay of gratification, academic delay of gratification, academic achievement, students

Nhận bài: 11/04/2026

Phản biện: 11/05/2026

Duyệt đăng: 15/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khả năng trì hoãn sự thỏa mãn là một khái niệm kinh điển trong tâm lý học, được định nghĩa là năng lực cá nhân trong việc từ bỏ phần thưởng tức thời để đạt được phần thưởng lớn hơn trong tương lai (Mischel et al., 1989). Đây được xem là một biểu hiện quan trọng của tự kiểm soát, có vai trò nền tảng trong việc điều chỉnh hành vi và định hướng mục tiêu dài hạn của cá nhân.

Trong lĩnh vực giáo dục, khái niệm này được phát triển thành khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập, phản ánh mức độ người học có thể kiểm soát xung động, duy trì nỗ lực và kiên trì theo đuổi mục tiêu học tập dài hạn. Theo Bembenuy và Karabenick (2004), sinh viên có khả năng trì hoãn sự thỏa mãn cao thường có xu hướng sử dụng hiệu quả các chiến lược tự điều chỉnh học tập, bao gồm lập kế hoạch, giám sát tiến trình học tập và tự đánh giá kết quả.

Các nghiên cứu về tự điều chỉnh học tập cũng khẳng định vai trò quan trọng của khả năng này đối với thành tích học tập. Zimmerman và Schunk (2013) cho rằng tự điều chỉnh học tập bao gồm ba giai đoạn chính: lập kế hoạch, thực hiện và tự phản hồi, trong đó khả năng kiểm soát hành vi và trì hoãn phần thưởng tức thời là yếu tố then chốt quyết định hiệu quả học tập.

Nhiều nghiên cứu gần đây đã chứng minh mối quan hệ tích cực giữa khả năng trì hoãn sự thỏa

mãn và kết quả học tập. Nghiên cứu kinh điển của Mischel et al. (1989) cho thấy khả năng trì hoãn phần thưởng ở trẻ em có thể dự báo thành tích học tập trong tương lai. Các nghiên cứu gần đây tiếp tục khẳng định mối quan hệ này khi chỉ ra rằng khả năng trì hoãn sự thỏa mãn có liên hệ với trí nhớ làm việc, tự kiểm soát và kết quả học tập (Chen & Yeung, 2025). Ngoài ra, nghiên cứu tổng quan của Zhou et al. (2026) cho thấy khả năng trì hoãn sự thỏa mãn có thể đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa định hướng tương lai và sự tham gia học tập.

Các nghiên cứu ở trong nước về hành vi học tập và tự điều chỉnh học tập đã bước đầu được quan tâm trong những năm gần đây. Một số nghiên cứu cho thấy tự điều chỉnh học tập có ảnh hưởng tích cực đến kết quả học tập của sinh viên, đặc biệt trong bối cảnh học tập có sự hỗ trợ của công nghệ số (Đinh & Nguyễn, 2022; Ngô Công Lâm, 2019). Bên cạnh đó, nghiên cứu của Phi Thị Hồng Linh và cộng sự (2026) cho thấy việc sử dụng công nghệ như mạng xã hội, trò chơi điện tử và nền tảng giải trí có ảnh hưởng đáng kể đến hành vi trì hoãn học tập của sinh viên Việt Nam, qua đó gián tiếp tác động đến hiệu quả học tập.

Tuy nhiên, các nghiên cứu trực tiếp về khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập và mối quan hệ của nó với kết quả học tập trong bối cảnh

sinh viên Việt Nam vẫn còn hạn chế. Trong khi đó, sinh viên hiện nay đang chịu tác động mạnh từ môi trường số với sự phổ biến của mạng xã hội và các nền tảng giải trí, làm gia tăng nguy cơ xao nhãng và giảm khả năng duy trì nỗ lực học tập dài hạn.

Xuất phát từ khoảng trống nghiên cứu này, nghiên cứu được thực hiện nhằm: (1) mô tả thực trạng khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập của sinh viên Việt Nam; và (2) kiểm định mối quan hệ giữa khả năng trì hoãn sự thỏa mãn và kết quả học tập của sinh viên. Kết quả nghiên cứu kỳ vọng góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm trong bối cảnh Việt Nam và cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các biện pháp hỗ trợ nâng cao năng lực tự điều chỉnh học tập của sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 553 sinh viên đại học tại Việt Nam, trong độ tuổi từ 18 đến 23. Mẫu nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp thuận tiện (convenience sampling) từ một số trường đại học. Đối tượng tham gia đáp ứng các tiêu chí: (a) là sinh viên đại học chính quy, (b) chưa tốt nghiệp tại thời điểm khảo sát, và (c) đồng ý tham gia nghiên cứu trên tinh thần tự nguyện.

Nghiên cứu đảm bảo các nguyên tắc đạo đức trong nghiên cứu tâm lý – giáo dục, bao gồm tính ẩn danh của người tham gia, bảo mật dữ liệu và quyền rút lui khỏi nghiên cứu bất kỳ thời điểm nào mà không chịu bất kỳ ảnh hưởng nào.

Khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập được đo lường bằng tiểu thang đo học tập (academic subscale) thuộc thang đo Delaying Gratification Inventory (Hoerger et al., 2011). Thang đo gồm 7 mục, được thiết kế theo thang Likert 5 mức độ từ 1 (Hoàn toàn không đúng với tôi) đến 5 (Hoàn toàn đúng với tôi). Thang đo được dịch và hiệu chỉnh phù hợp với bối cảnh sinh viên Việt Nam. Trong đó, các mục 1, 2, 4 và 6 là các phát biểu thuận chiều, các mục 3, 5 và 7 được mã hóa ngược.

Độ tin cậy của thang đo được kiểm định bằng hệ số Cronbach's alpha. Kết quả cho thấy thang đo đạt độ tin cậy tốt với $\alpha = 0,83$; hệ số tương quan biến – tổng của các mục dao động từ 0,47 đến 0,70 ($> 0,30$), không có mục nào bị loại bỏ do làm tăng hệ số alpha.

Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm thống kê SPSS, sử dụng thống kê mô tả và phân tích tương quan Pearson để kiểm định mối quan hệ giữa các

biến nghiên cứu. Điểm trung bình học tập của sinh viên được thu thập thông qua tự báo cáo kết quả học tập của học kỳ gần nhất.

2.2. Kết quả nghiên cứu mối quan hệ giữa khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập và kết quả học tập của sinh viên

2.2.1. Thực trạng khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập của sinh viên

Thống kê mô tả khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập và kết quả học tập của sinh viên. Xét về điểm trung bình của từng mục hỏi, có thể thấy sinh viên đạt điểm cao nhất ở mục “Tôi cố gắng học tập chăm chỉ để có một tương lai tốt đẹp hơn” với giá trị trung bình là 4,08 và độ lệch chuẩn là 0,87. Điều này cho thấy đa số sinh viên có nhận thức rất rõ ràng về mối liên hệ giữa nỗ lực học tập hiện tại và những lợi ích lâu dài trong tương lai. Định hướng tương lai tích cực dường như là động lực mạnh mẽ nhất thúc đẩy sinh viên sẵn sàng trì hoãn các phần thưởng tức thời để tập trung cho mục tiêu học tập dài hạn. Kết quả này phù hợp với quan điểm của Bembenutty và Karabenick (2004) khi cho rằng sinh viên có khả năng trì hoãn sự thỏa mãn cao thường có định hướng thời gian tương lai rõ ràng và biết ưu tiên các mục tiêu học tập dài hạn hơn các nhu cầu tức thời.

Tiếp theo là “Tôi nỗ lực trong việc học để cải thiện bản thân” với điểm trung bình là 3,99 và độ lệch chuẩn là 0,93. Điều này phản ánh động lực học tập xuất phát từ nhu cầu phát triển bản thân của sinh viên ở mức khá cao. Đồng thời, mục “Tôi luôn tin rằng sự nỗ lực của mình rồi sẽ được đền đáp xứng đáng” có điểm trung bình là 3,98 và độ lệch chuẩn là 0,94, gần tương đương với hai mục trên. Cả ba mục đều cho thấy sinh viên trong mẫu nghiên cứu có niềm tin tương đối tích cực vào giá trị của việc học tập và sự nỗ lực cá nhân. Phát hiện này tương đồng với các nghiên cứu trước đây về tự điều chỉnh học tập, trong đó niềm tin vào hiệu quả của nỗ lực đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì hành vi học tập bền bỉ và kiểm soát bản thân (Zimmerman & Schunk, 2013).

Trong khi đó, “Tôi có khả năng nỗ lực hết mình để tiến xa hơn trong cuộc sống” có điểm trung bình là 3,81 với độ lệch chuẩn 0,92. Kết quả này cho thấy phần lớn sinh viên có nhận thức tích cực về khả năng phấn đấu của bản thân, tuy nhiên mức độ chưa thực sự nổi bật. Điều này phản ánh rằng mặc dù sinh viên có ý thức về giá trị của học tập, việc duy trì sự nỗ lực ổn định trong thời gian dài vẫn là một thách thức đáng kể.

Ở chiều ngược lại, nội dung “Tôi gặp khó khăn trong việc tạo động lực để theo đuổi các mục tiêu dài hạn trong học tập” có điểm trung bình là 2,25 với độ lệch chuẩn 0,98. Đây là mức điểm thấp nhất trong toàn bộ bảy mục. Kết quả cho thấy nhiều sinh viên vẫn gặp khó khăn trong việc duy trì động lực học tập lâu dài, đặc biệt trong bối cảnh môi trường học tập hiện đại tồn tại nhiều yếu tố gây xao nhãng. Thực trạng này có thể được lý giải bởi ảnh hưởng ngày càng mạnh mẽ của môi trường số với sự phổ biến của mạng xã hội, nền tảng giải trí trực tuyến và các ứng dụng công nghệ khiến sinh viên dễ bị phân tán sự chú ý. Kết quả này cũng tương đồng với nghiên cứu của Phi Thị Hồng Linh và cộng sự (2026), khi cho thấy việc sử dụng mạng xã hội, trò chơi điện tử và nền tảng giải trí có ảnh hưởng đáng kể đến hành vi trì hoãn học tập của sinh viên Việt Nam.

Bên cạnh đó, nội dung “Trong học tập, tôi thường tìm cách đi đường tắt dễ dàng hơn” có điểm trung bình sau mã hóa ngược là 2,53 và độ lệch chuẩn là 1,12. Điểm số này cho thấy xu hướng lựa chọn “con đường dễ dàng” không quá phổ biến trong mẫu nghiên cứu. Tuy nhiên, độ lệch chuẩn khá lớn phản ánh sự khác biệt đáng kể giữa các sinh viên về mức độ kiên trì và khả

năng kiểm soát hành vi học tập. Điều này cho thấy bên cạnh nhóm sinh viên có khả năng tự điều chỉnh khá tốt vẫn tồn tại một nhóm sinh viên dễ bị chi phối bởi các phần thưởng tức thời hoặc có xu hướng né tránh khó khăn trong học tập.

Điểm trung bình tổng hợp của khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập là 3,33 với độ lệch chuẩn là 0,44. Giá trị này cho thấy nhìn chung sinh viên trong mẫu nghiên cứu có khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập ở mức tương đối khá nhưng chưa thật sự cao và vẫn còn nhiều khía cạnh cần được cải thiện. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đây cho rằng khả năng trì hoãn sự thỏa mãn không phải là đặc điểm cố định mà có thể chịu ảnh hưởng của môi trường học tập, động lực cá nhân và khả năng tự điều chỉnh hành vi (Mischel et al., 1989; Zimmerman & Schunk, 2013).

Về kết quả học tập, điểm trung bình quy đổi trên thang từ 0 đến 100 là 72,13 với độ lệch chuẩn là 9,86. Kết quả này cho thấy đa số sinh viên đạt mức học lực khá và có sự phân tán tương đối rộng giữa các sinh viên. Sự khác biệt này có thể phản ánh tác động của nhiều yếu tố khác nhau đến kết quả học tập như động cơ học tập, khả năng tự điều chỉnh, môi trường học tập và mức độ thích nghi với áp lực học tập đại học.

Bảng 1. Thống kê mô tả về sự trì hoãn hài lòng trong học tập của sinh viên và kết quả học tập

Nội dung	ĐTB	DLC
Tôi nỗ lực trong việc học để cải thiện bản thân	3,99	0,93
Tôi cố gắng học tập chăm chỉ để có một tương lai tốt đẹp hơn	4,08	0,87
Trong học tập, tôi thường tìm cách đi đường tắt dễ dàng hơn*	2,53	1,12
Tôi có khả năng nỗ lực hết mình để tiến xa hơn trong cuộc sống	3,81	0,92
Tôi gặp khó khăn trong việc tạo động lực để theo đuổi các mục tiêu dài hạn trong học tập	2,25	0,98
Tôi luôn tin rằng sự nỗ lực của mình rồi sẽ được đền đáp xứng đáng	3,98	0,94
Tôi thích chọn con đường dễ dàng hơn là nỗ lực để tiến bộ. *	2,68	1,19
Trung bình trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập	3,33	0,44
Kết quả học tập (Quy đổi thang điểm 0-100)	72,13	9,86
Ghi chú: * Nội dung được mã hóa ngược		

2.2.2. Tương quan giữa trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập và kết quả học tập

Kết quả phân tích tương quan Pearson giữa khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập và kết quả học tập của sinh viên được đo lường bằng điểm trung bình học tập. Kết quả cho thấy hệ số tương quan giữa hai biến số này là $r = 0,12$ với mức ý nghĩa thống kê $p < 0,01$. Điều này cho thấy tồn tại mối tương quan thuận chiều có ý nghĩa thống kê

giữa khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập và kết quả học tập của sinh viên.

Kết quả này có nghĩa là những sinh viên có khả năng trì hoãn sự thỏa mãn càng cao thì thường có xu hướng đạt kết quả học tập tốt hơn. Ngược lại, những sinh viên có khả năng trì hoãn sự thỏa mãn thấp thường dễ đạt kết quả học tập thấp hơn. Phát hiện này phù hợp với các nghiên cứu trước đây về vai trò của tự kiểm soát và tự điều chỉnh

học tập đối với thành tích học tập (Bembenutty & Karabenick, 2004; Zimmerman & Schunk, 2013). Đồng thời, kết quả cũng tương đồng với nghiên cứu kinh điển của Mischel et al. (1989), trong đó khả năng trì hoãn phần thưởng ở trẻ em được xem là yếu tố dự báo cho nhiều kết quả tích cực trong tương lai, bao gồm thành tích học tập.

Tuy nhiên, mức độ tương quan trong nghiên cứu này tương đối thấp. Điều đó cho thấy mặc dù khả năng trì hoãn sự thỏa mãn có liên quan đến kết quả học tập nhưng đây không phải là yếu tố duy nhất quyết định thành tích học tập của sinh viên. Kết quả học tập trong môi trường đại học có thể còn chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác như động cơ học tập, phương pháp học tập, sức khỏe tâm lý, điều kiện kinh tế, hỗ trợ xã hội và khả năng thích nghi với môi trường học tập mới.

Mức tương quan thấp trong nghiên cứu này cũng có thể phản ánh đặc điểm của bối cảnh giáo dục và văn hóa Việt Nam. Trong môi trường học tập hiện đại với sự phát triển mạnh mẽ của công

nghệ số, sinh viên thường xuyên phải đối mặt với nhiều yếu tố gây xao nhãng như mạng xã hội, trò chơi trực tuyến và các nền tảng giải trí. Điều này khiến khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trở nên khó duy trì ổn định trong thực tế học tập hằng ngày. Ngoài ra, trong bối cảnh văn hóa tập thể như Việt Nam, kết quả học tập còn chịu tác động mạnh từ gia đình, nhóm bạn bè và môi trường xã hội, làm giảm vai trò độc lập của yếu tố tự kiểm soát cá nhân.

Kết quả nghiên cứu cũng gợi ý rằng việc nâng cao khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập vẫn có ý nghĩa thực tiễn đối với sinh viên. Các chương trình hỗ trợ kỹ năng học tập, quản lý thời gian và tự điều chỉnh hành vi có thể góp phần giúp sinh viên tăng khả năng duy trì động lực dài hạn và giảm các hành vi trì hoãn học tập. Đồng thời, nhà trường và giảng viên cũng cần chú ý xây dựng môi trường học tập tích cực nhằm hạn chế các yếu tố gây xao nhãng và tăng cường sự tham gia học tập của sinh viên.

Bảng 2. Tương quan giữa trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập và kết quả học tập

Biến số	1	2
1. Trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập	—	
2. Điểm trung bình học tập	0,12**	—
** $p < 0,01$.		

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã góp phần làm rõ thực trạng khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập của sinh viên Việt Nam trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay. Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên có mức độ trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập ở mức trung bình khá, thể hiện tương đối rõ ở định hướng tương lai, niềm tin vào giá trị của sự nỗ lực và mong muốn phát triển bản thân thông qua học tập. Tuy nhiên, nhiều sinh viên vẫn gặp khó khăn trong việc duy trì động lực học tập dài hạn và kiểm soát các yếu tố gây xao nhãng từ môi trường số.

Kết quả nghiên cứu cũng xác nhận tồn tại mối tương quan thuận chiều giữa khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập và kết quả học tập của sinh viên. Mặc dù mức độ tương quan chưa cao, phát hiện này vẫn cho thấy khả năng trì hoãn sự thỏa mãn là một yếu tố tâm lý có ý nghĩa đối với hiệu quả học tập đại học. Những sinh viên có khả năng kiểm soát hành vi, biết ưu tiên mục tiêu dài hạn

và hạn chế các phần thưởng tức thời thường có xu hướng đạt kết quả học tập tốt hơn.

Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng cho thấy kết quả học tập của sinh viên chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác nhau như động cơ học tập, khả năng tự điều chỉnh, điều kiện học tập, môi trường xã hội và mức độ thích nghi với áp lực học tập. Vì vậy, việc nâng cao kết quả học tập không chỉ dừng lại ở phát triển khả năng trì hoãn sự thỏa mãn mà cần kết hợp đồng bộ nhiều biện pháp hỗ trợ tâm lý, học thuật và kỹ năng sống cho sinh viên.

Kết quả nghiên cứu góp phần bổ sung cơ sở lý luận và thực tiễn về khả năng trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập trong bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam hiện nay. Đồng thời, nghiên cứu mở ra hướng tiếp cận mới trong việc hỗ trợ sinh viên phát triển năng lực tự điều chỉnh học tập, nâng cao khả năng thích ứng với môi trường học tập số và cải thiện hiệu quả học tập trong bối cảnh chuyển đổi số giáo dục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (1998). *Academic delay of gratification*. Learning and Individual Differences, 10(4), 329–346.
- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2004). *Mối liên hệ giữa trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập, định hướng tương lai và tự điều chỉnh học tập*. Educational Psychology Review, 16(1), 35–57.
- Chen, L., & Yeung, W. J. J. (2025). *Khả năng trì hoãn sự thỏa mãn dự báo kết quả hành vi và học tập*. Applied Developmental Science.
- Đinh, T. C., & Nguyễn, P. B. N. (2022). *Tự điều chỉnh học tập và kết quả học tập của sinh viên Việt Nam*. International Journal of Emerging Technologies in Learning, 17.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). *Trì hoãn sự thỏa mãn ở trẻ em*. Science, 244(4907), 933–938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Ngô Công Lâm. (2019). *Tự điều chỉnh học tập và kết quả học tập của người học Việt Nam*. VNU Journal of Foreign Studies.
- Phi Thị Hồng Linh, Nguyễn Vũ Tiến Đức, Nguyễn Hoàn Châu Anh, Lê Diệu Thu, Nguyễn Khánh Linh, & Nguyễn Mai Phương. (2026). *Ảnh hưởng của công nghệ đến hành vi trì hoãn học tập của sinh viên Việt Nam*. Ho Chi Minh City Open University Journal of Science, 16(3). <https://doi.org/10.46223/HCMCOUJS.soci.en.16.3.3906.2026>
- Zhou, X., Yang, W., Wang, L., Li, Y., Chen, L., Chen, H., & Shi, M. (2026). *Trì hoãn sự thỏa mãn trong học tập và sự tham gia học tập*. BMC Medical Education, 26(1), 469.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2013). *Tự điều chỉnh học tập và thành tích học tập: Góc nhìn lý thuyết*. Routledge.