VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA XAO NHÃNG DO SMARTPHONE TRONG MỐI QUAN HỆ GIỮA KHẢ NĂNG TỰ KIỂM SOÁT VÀ HÀNH VI TRÌ HOÃN HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN FPT POLYSCHOOL

Nguyễn Thị Huyền
Trường Đại học FPT
Email: Huyennt208@fe.edu.vn

Tóm tắt: *Nghiên cứu nhằm kiểm định vai trò trung gian của xao nhãng do smartphone trong mối quan hệ giữa khả năng tự kiểm soát và hành vi trì hoãn học tập của sinh viên FPT PolySchool. Nghiên cứu sử dụng thiết kế khảo sát cắt ngang với 296 phản hồi được thu thập bằng phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Dữ liệu được phân tích bằng tương quan Pearson và mô hình trung gian đơn với 5.000 mẫu bootstrap. Kết quả cho thấy khả năng tự kiểm soát tương quan nghịch chiều với xao nhãng do smartphone (r = −0,625) và trì hoãn học tập (r = −0,522), trong khi xao nhãng do smartphone tương quan thuận chiều với trì hoãn học tập (r = 0,602). Hiệu ứng gián tiếp có ý nghĩa thống kê (B = −0,337; khoảng tin cậy 95% [−0,462; −0,221]), hỗ trợ vai trò trung gian của xao nhãng do smartphone. Kết quả bổ sung bằng chứng về mối liên hệ giữa tự kiểm soát, xao nhãng do smartphone và trì hoãn học tập, đồng thời gợi mở định hướng hỗ trợ sinh viên quản lý sự chú ý. Do thiết kế cắt ngang, nghiên cứu không đưa ra kết luận nhân quả.*

Từ khóa: *Khả năng tự kiểm soát; xao nhãng do smartphone; trì hoãn học tập; vai trò trung gian; sinh viên FPT PolySchool.*

THE MEDIATING ROLE OF SMARTPHONE DISTRACTION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG FPT POLYSCHOOL STUDENTS

Abstract: *This study aimed to examine the mediating role of smartphone distraction in the relationship between self-control and academic procrastination among FPT PolySchool students. A quantitative cross-sectional survey design was employed, using 296 responses collected through convenience sampling. Data were analyzed using Pearson correlation analysis and a simple mediation model with 5,000 bootstrap resamples. The results showed that self-control was negatively correlated with smartphone distraction (r = −0.625) and academic procrastination (r = −0.522), whereas smartphone distraction was positively correlated with academic procrastination (r = 0.602). The indirect effect was statistically significant (B = −0.337; 95% confidence interval [−0.462, −0.221]), supporting the mediating role of smartphone distraction. These findings provide additional empirical evidence of the associations among self-control, smartphone distraction, and academic procrastination, while suggesting potential approaches to supporting students in managing their attention. Given the cross-sectional design, no causal conclusions can be drawn.*

Keywords*: Self-control; smartphone distraction; academic procrastination; mediating role; FPT PolySchool students.*

Nhận bài: 12/09/2026 *Phản biện: 12/10/2026* *Duyệt đăng: 15/10/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Smartphone hỗ trợ học tập nhưng cũng có thể gây gián đoạn chú ý qua thông báo, nội dung giải trí hoặc thôi thúc kiểm tra thiết bị (Jin và cộng sự, 2024). Vì vậy, cần phân biệt xao nhãng với việc sử dụng smartphone nói chung. Trì hoãn học tập là chậm thực hiện nhiệm vụ dù biết hậu quả bất lợi, liên quan đến khó khăn tự điều chỉnh, tính bốc đồng và khả năng tự kiểm soát (Steel, 2007). Nghiên cứu tại Việt Nam cũng ghi nhận hiện tượng này ở sinh viên (Nguyễn Thị Thanh Huyền & Lại Vũ Kiều Trang, 2025). Tự kiểm soát giúp duy trì mục tiêu dài hạn, có liên hệ với kết quả học tập và thích nghi tốt hơn (Tangney, Baumeister & Boone, 2004), từ đó có thể hạn chế xao nhãng và trì hoãn. Trên 474 sinh viên Trung Quốc, Jin và cộng sự (2024) ghi nhận tương quan thuận giữa xao nhãng và trì hoãn, nhưng kiểm định trì hoãn như biến trung gian dẫn đến lo âu, chưa xem xét vai trò trung gian của xao nhãng giữa tự kiểm soát và trì hoãn. Nghiên cứu này kiểm định mối liên hệ giữa ba yếu tố ở sinh viên FPT PolySchool, tập trung vào vai trò trung gian thống kê của xao nhãng do smartphone, làm cơ sở tham khảo cho hỗ trợ quản lý chú ý và hạn chế trì hoãn. Thiết kế cắt ngang không cho phép kết luận nhân quả.

II. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU VÀ CƠ SỞ LÝ LUẬN

Lý thuyết tự điều chỉnh nhấn mạnh khả năng định hướng, giám sát và điều chỉnh hành động theo mục tiêu. Steel (2007) xem trì hoãn là biểu hiện khó khăn tự điều chỉnh, liên quan đến bốc đồng, tự kiểm soát và dễ xao nhãng. Theo đó, nghiên cứu xem tự kiểm soát là nguồn lực cá nhân, xao nhãng do smartphone là gián đoạn chú ý liên quan

đến thiết bị và trì hoãn là chậm thực hiện nhiệm vụ dù biết bất lợi.

2.1. Khả năng tự kiểm soát và xao nhãng do smartphone (H1)

Tự kiểm soát là năng lực điều chỉnh phản ứng, hành vi theo mục tiêu, có liên hệ với kết quả học tập và thích nghi tích cực (Tangney, Baumeister & Boone, 2004). Xao nhãng do smartphone là chuyển hướng chú ý bởi thông báo, nội dung hoặc thôi thúc kiểm tra thiết bị, khác với thời lượng sử dụng. Theo Duckworth, Gendler và Gross (2016), tự kiểm soát còn thể hiện qua điều chỉnh tình huống, như tắt thông báo hoặc đặt điện thoại ngoài tầm nhìn. Meier, Reinecke và Meltzer (2016) cũng ghi nhận liên hệ giữa tự kiểm soát và sử dụng Facebook để trì hoãn. H1: Khả năng tự kiểm soát có mối liên hệ nghịch chiều với xao nhãng do smartphone.

2.2. Xao nhãng do smartphone và hành vi trì hoãn học tập (H2)

Trì hoãn phản ánh khoảng cách ý định – hành động; xao nhãng thể hiện sự chuyển chú ý khỏi nhiệm vụ. Gián đoạn lặp lại có thể kéo dài thời gian hoàn thành do người học phải tái tập trung. Jin và cộng sự (2024), khảo sát 474 sinh viên Trung Quốc, ghi nhận tương quan thuận giữa hai yếu tố. Nguyễn Thị Ngọc Bé và cộng sự (2023) cũng tìm thấy liên hệ giữa nghiện smartphone và trì hoãn ở học sinh trung học phổ thông. Tuy nhiên, nghiện và xao nhãng là hai khái niệm khác nhau, nên bằng chứng này chỉ mang tính liên quan. H2: Xao nhãng do smartphone có mối liên hệ thuận chiều với hành vi trì hoãn học tập khi xem xét đồng thời khả năng tự kiểm soát.

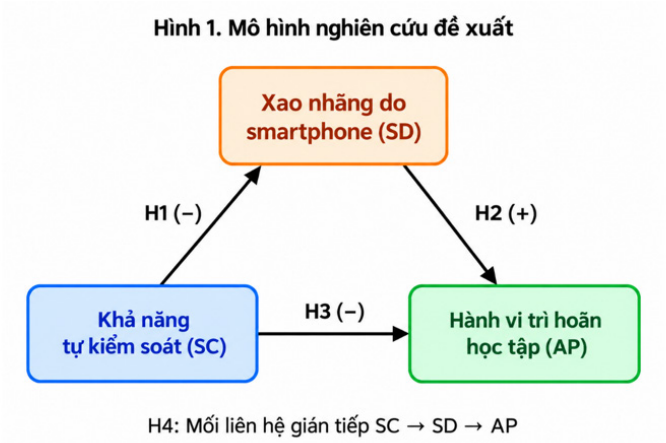
2.3. Khả năng tự kiểm soát và hành vi trì hoãn học tập (H3)

Tự kiểm soát giúp duy trì ưu tiên, điều chỉnh thôi thúc và tiếp tục nhiệm vụ ít hấp dẫn. Steel (2007) ghi nhận mối liên hệ đáng kể giữa tự kiểm soát và trì hoãn, nhưng hành vi này còn liên quan đến cảm xúc, đặc điểm nhiệm vụ và điều kiện học tập. Nghiên cứu kiểm định liên hệ tổng thể, sau đó xem xét phần gián tiếp qua xao nhãng. H3: Khả năng tự kiểm soát có mối liên hệ nghịch chiều với hành vi trì hoãn học tập.

2.4. Vai trò trung gian của xao nhãng do smartphone (H4)

Mô hình SC → SD → AP dựa trên giả định: tự kiểm soát (SC) là năng lực điều chỉnh tổng quát, xao nhãng do smartphone (SD) là khó khăn chú ý cụ thể và trì hoãn học tập (AP) là hành vi chậm thực hiện nhiệm vụ. SC cao hơn được kỳ vọng gắn với SD thấp hơn, từ đó liên hệ với AP thấp hơn. Tuy nhiên, đây là thứ tự lý thuyết, chưa được chứng minh về thời gian; trì hoãn có thể làm tăng sử dụng smartphone hoặc cả ba chịu ảnh hưởng của yếu tố chưa đo lường. Jin và cộng sự (2024) cung cấp bằng chứng SD–AP nhưng kiểm định cơ chế trung gian khác. Nghiên cứu hiện tại sử dụng trung gian đơn, tính hiệu ứng gián tiếp bằng tích đường SC → SD và SD → AP khi kiểm soát SC; hiệu ứng này không đòi hỏi liên hệ trực tiếp SC–AP biến mất. Với dữ liệu cắt ngang, kết quả chỉ hỗ trợ liên hệ thống kê. H4: Xao nhãng do smartphone đóng vai trò trung gian thống kê trong mối quan hệ giữa khả năng tự kiểm soát và hành vi trì hoãn học tập.

Hình 1. Mô hình nghiên cứu đề xuất



Tác giả đề xuất trên cơ sở tổng quan nghiên cứu. Mũi tên thể hiện các quan hệ giả thuyết, không khẳng định nhân quả.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Thiết kế nghiên cứu và thu thập dữ liệu

Nghiên cứu định lượng sử dụng khảo sát cắt ngang để kiểm định vai trò trung gian thống kê của xao nhãng do smartphone giữa tự kiểm soát và trì hoãn học tập ở sinh viên FPT PolySchool.

Mẫu thuận tiện được thu qua Google Forms, gồm thông tin khóa học, chuyên ngành, giới tính và trải nghiệm học tập; bài viết chỉ khai thác ba biến theo mô hình. Sinh viên tham gia tự nguyện, được thông báo mục đích, bảo mật dữ liệu và việc trả lời không ảnh hưởng kết quả học tập. Toàn bộ 296 phản hồi có đủ dữ liệu đo lường được đưa vào phân tích. Thiết kế cắt ngang không xác lập nhân quả; chọn mẫu thuận tiện hạn chế tính đại diện và khả năng khái quát.

3.2. Công cụ đo lường và phân tích dữ liệu

Ba thang đo được diễn đạt bằng tiếng Việt từ công cụ đã công bố, dùng Likert 5 mức và chưa được kiểm định thích nghi văn hóa độc lập. Tự kiểm soát (SC) gồm chín mục tham khảo Brief Self-Control Scale (Tangney và cộng sự, 2004), đạt Alpha 0,620 sau mã hóa; loại hai mục có tương quan biến–tổng hiệu chỉnh âm, còn SC2, SC3, SC4, SC6, SC7, SC8, SC9, đạt Alpha 0,831. Phiên bản rút gọn theo dữ liệu này chưa được chuẩn hóa độc lập. Xao nhãng do smartphone (SD) gồm 16 mục từ Smartphone Distraction Scale (Throuvala và cộng sự, 2021), bao quát chú ý, cảnh giác trực tuyến, điều chỉnh cảm xúc và đa nhiệm. Trì hoãn học tập (AP) gồm năm mục từ Academic Procrastination Scale – Short Form (Yockey, 2016). Điểm cao biểu thị mức độ cao của từng biến; bảy mục SC nghịch chiều được đảo mã bằng 6 trừ điểm gốc, sau đó tính trung bình từng thang. Phân tích gồm Cronbach's Alpha, tương quan biến–tổng, trung bình, độ lệch chuẩn và Pearson. Trung gian đơn tương ứng PROCESS Model 4 (Hayes, 2022) được ước lượng bằng OLS, với SC độc lập, SD trung gian, AP phụ thuộc. Mô hình xác định a, b, c, c′ và hiệu ứng gián tiếp a × b; khoảng tin cậy percentile 95% được tính từ 5.000 mẫu bootstrap, có ý nghĩa khi không chứa 0. Kết quả chỉ phản ánh liên hệ thống kê.

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1. Thống kê mô tả và phân tích tương quan

Trong 296 phản hồi, khóa 22 có 196 sinh viên (66,2%), khóa 21 có 99 (33,4%), khóa khác có 1 (0,3%); nam có 228 (77,0%), nữ 64 (21,6%), nhóm khác 4 (1,4%). Dữ liệu đầy đủ ở 28 mục thuộc ba thang đo cuối cùng. Cronbach's Alpha của SC, SD và AP lần lượt đạt 0,831; 0,933; 0,901, vượt ngưỡng tham khảo 0,70, nhưng chưa đủ xác nhận giá trị đo lường. Điểm trung bình lần lượt là SC = 2,73 (độ lệch chuẩn = 0,88), SD = 2,83 (0,89), AP = 2,96 (1,05), trên thang 1–5; chưa phân loại cao, thấp do thiếu ngưỡng chuẩn hóa. SC tương quan nghịch với SD ($r = -0,625$; $p < 0,001$) và AP ($r = -0,522$; $p < 0,001$); SD tương quan thuận với AP ($r = 0,602$; $p < 0,001$). Các kết quả phù hợp chiều giả thuyết, nhưng vai trò trung gian cần tiếp tục kiểm định bằng hiệu ứng gián tiếp.

Bảng 1: Thống kê mô tả, độ tin cậy và tương quan giữa các biến nghiên cứu

Biến nghiên cứu	M	SD	α	1	2	3
1. Tự kiểm soát (SC)	2,73	0,88	0,831	1		
2. Xao nhãng do smartphone (SD)	2,83	0,89	0,933	-0,625***	1	
3. Trì hoãn học tập (AP)	2,96	1,05	0,901	-0,522***	0,602***	1

*Ghi chú: N = 296; M: Giá trị trung bình; SD: Độ lệch chuẩn; α: Cronbach's Alpha, ***p<0,001; SC được tính từ 7 mục sau khi mã hóa đúng chiều*

4.2. Kiểm định mô hình trung gian

Kết quả phân tích hồi quy theo mô hình trung gian đơn cho thấy khả năng tự kiểm soát có mối liên hệ nghịch chiều với xao nhãng do smartphone ($a = -0,637$; $p < 0,001$). Khi xem xét đồng thời khả năng tự kiểm soát, xao nhãng do smartphone có mối liên hệ thuận chiều với hành vi trì hoãn học tập ($b = 0,530$; $p < 0,001$). Đồng thời, khả năng tự kiểm soát có mối liên hệ tổng thể nghịch chiều với trì hoãn học tập ($c = -0,624$; $p < 0,001$). Các kết quả này hỗ trợ các giả thuyết H1, H2 và H3. Sau khi đưa xao nhãng do smartphone vào mô hình, hệ số trực tiếp giữa khả năng tự kiểm soát và trì hoãn học tập vẫn có ý nghĩa thống kê ($c' = -0,287$; $p < 0,001$), nhưng có độ lớn tuyệt đối thấp hơn hệ số tổng thể. Mô hình với hai biến dự báo SC và SD giải thích được 39,7% phương sai của hành vi trì hoãn học tập ($R^2 = 0,397$). Phân tích bootstrap với 5.000 mẫu lặp cho thấy hiệu ứng gián tiếp của khả năng tự kiểm soát đối với trì hoãn học tập thông qua xao nhãng do smartphone đạt −0,337, với khoảng tin cậy 95% [−0,462; −0,221], không chứa giá trị 0. Kết quả này hỗ trợ giả thuyết H4 về vai trò trung gian thống kê của xao nhãng do smartphone. Việc hệ số trực tiếp vẫn có ý nghĩa cho thấy mối liên hệ giữa khả năng tự kiểm soát và trì hoãn học tập không được giải thích hoàn toàn thông qua biến trung gian.

Bảng 2. Kết quả kiểm định mô hình trung gian

Đường dẫn	B	SE	p
SC → SD (a)	-0,637	0,046	<0,001
SD → AP (b)	0,530	0,068	<0,001
SC → AP, tổng thể (c)	-0,624	0,059	<0,001
SC → AP, trực tiếp (c')	-0,287	0,069	<0,001
Hiệu ứng gián tiếp (a x b)	-0,337	-	-

Ghi chú: N = 296; B: hệ số hồi quy chưa chuẩn hóa; SE: sai số chuẩn; hiệu ứng gián tiếp có khoảng tin cậy bootstrap 95% [−0,462; −0,221], ước lượng từ 5.000 mẫu lặp. R^2 của mô hình dự báo AP = 0,397.

V. THẢO LUẬN

5.1. Thảo luận kết quả và đóng góp của nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy khả năng tự kiểm soát, xao nhãng do smartphone và hành vi trì hoãn học tập có những mối liên hệ phù hợp với giả thuyết đề xuất. Đáng chú ý, xao nhãng do smartphone đóng vai trò trung gian thống kê trong mối quan hệ giữa khả năng tự kiểm soát và trì hoãn học tập, góp phần làm rõ sự liên hệ giữa nguồn lực tự điều chỉnh, khả năng duy trì sự chú ý và hành vi học tập của sinh viên FPT PolySchool. Mối liên hệ nghịch chiều giữa khả năng tự kiểm soát và xao nhãng do smartphone phù hợp với quan điểm của Duckworth và cộng sự (2016) về vai trò của các chiến lược tự kiểm soát trong việc hạn chế những kích thích cạnh tranh với mục tiêu. Kết quả gợi ý rằng sinh viên có khả năng tự kiểm soát tốt hơn thường ít gặp khó khăn trong việc duy trì sự chú ý trước những tác nhân liên quan đến smartphone. Tuy nhiên, mối liên hệ này không đồng nghĩa với việc tự kiểm soát trực tiếp làm giảm xao nhãng. Bên cạnh đó, mối liên hệ thuận chiều giữa xao nhãng do smartphone và trì hoãn học tập tương đồng với phát hiện của Jin và cộng sự (2024). Điều này cho thấy sự phân tán chú ý liên quan đến smartphone là yếu tố đáng quan tâm khi tìm hiểu hành vi trì hoãn. Đồng thời, mối liên hệ nghịch chiều giữa khả năng tự kiểm soát và trì hoãn học tập phù hợp với nhận định của Steel (2007) rằng trì hoãn gắn với những khó khăn trong tự điều chỉnh. Các kết quả này hỗ trợ H1, H2 và H3, nhưng không cho phép kết luận quan hệ nhân quả. Phát hiện trọng tâm của nghiên cứu là hiệu ứng gián tiếp có ý nghĩa thống kê thông qua xao nhãng do smartphone, qua đó hỗ trợ H4. Kết quả cho thấy sự khác biệt về mức độ xao nhãng góp phần giải thích mối liên hệ quan sát được giữa khả năng tự kiểm soát và trì hoãn học tập. Tuy nhiên, mối liên hệ trực tiếp giữa tự kiểm soát và trì hoãn vẫn có ý nghĩa khi đưa biến trung gian vào mô hình, cho thấy xao nhãng do smartphone không giải thích toàn bộ mối liên hệ này. Về đóng góp khoa học, nghiên cứu kết nối ba cấu trúc gồm nguồn lực tự kiểm soát, sự phân tán chú ý do smartphone và hành vi trì hoãn trong một mô hình trung gian. Khác với Jin và cộng sự (2024), vốn xem trì hoãn học tập là biến trung gian trong mối liên hệ giữa xao nhãng do smartphone và lo âu học tập, nghiên cứu hiện tại xem xét xao nhãng do smartphone ở vị trí trung gian. Cách tiếp cận này bổ sung bằng chứng thực nghiệm trong bối cảnh sinh viên FPT PolySchool, đồng thời gợi mở hướng nghiên cứu về những biểu hiện cụ thể của khó khăn tự điều chỉnh trong môi trường học tập có thiết bị số.

5.2. Hàm ý thực tiễn và hạn chế nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu gợi ý rằng hoạt động hỗ trợ sinh viên cần chú trọng đồng thời việc phát triển khả năng tự kiểm soát và quản lý các tác nhân gây xao nhãng. Thay vì chỉ tập trung hạn chế sử dụng smartphone, nhà trường có thể hướng dẫn sinh viên nhận diện những tình huống dễ phân tán chú ý, chủ động quản lý thông báo và thiết lập khoảng thời gian tập trung cho nhiệm vụ học tập. Giảng viên cũng có thể hỗ trợ người học chia nhiệm vụ thành những bước nhỏ, xác định thời điểm bắt đầu và theo dõi tiến độ thực hiện. Những nội dung này có thể được tích hợp vào hoạt động cố vấn học tập và giáo dục kỹ năng tại FPT PolySchool, song hiệu quả thực tế cần được đánh giá thông qua các nghiên cứu can thiệp. Nghiên cứu có một số hạn chế. Thiết kế khảo sát cắt ngang không cho phép xác định trình tự thời gian hoặc quan hệ nhân quả. Phương pháp chọn mẫu thuận tiện và dữ liệu tự báo cáo có thể ảnh hưởng đến tính đại diện và độ chính xác của kết quả. Ngoài ra, thang đo tự kiểm soát được rút gọn còn bảy mục sau khi kiểm tra dữ liệu, có thể làm hạn chế phạm vi phản ánh khái niệm. Các nghiên cứu tiếp theo nên sử dụng mẫu đa dạng hơn, kiểm định độc lập cấu trúc thang đo

và áp dụng thiết kế nghiên cứu theo thời gian để làm rõ hơn các mối liên hệ được ghi nhận.

VI. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã kiểm định vai trò trung gian của xao nhãng do smartphone trong mối quan hệ giữa khả năng tự kiểm soát và hành vi trì hoãn học tập của sinh viên FPT PolySchool. Kết quả phân tích trên 296 phản hồi cho thấy khả năng tự kiểm soát có mối liên hệ nghịch chiều với xao nhãng do smartphone và trì hoãn học tập, trong khi xao nhãng do smartphone có mối liên hệ thuận chiều với hành vi trì hoãn. Đặc biệt, hiệu ứng gián tiếp có ý nghĩa thống kê cho thấy xao nhãng do smartphone đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa khả năng tự kiểm soát và trì hoãn học tập, qua đó hỗ trợ các giả thuyết nghiên cứu đã đề xuất. Kết quả góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm về mối liên hệ giữa nguồn lực tự điều chỉnh, sự phân tán chú ý do smartphone và hành vi trì hoãn trong bối cảnh giáo dục nghề nghiệp. Về thực tiễn, nghiên cứu gợi mở sự cần thiết của việc kết hợp rèn luyện khả năng tự kiểm soát với hướng dẫn sinh viên quản lý sự chú ý và sử dụng smartphone có mục đích, thay vì chỉ tập trung hạn chế thiết bị. Tuy nhiên, do sử dụng thiết kế khảo sát cắt ngang, phương pháp chọn mẫu thuận tiện và thang đo tự kiểm soát được điều chỉnh sau khảo sát, các kết quả cần được diễn giải thận trọng, không hàm ý quan hệ nhân quả. Những nghiên cứu tiếp theo cần kiểm định mô hình trên các mẫu độc lập và sử dụng thiết kế theo thời gian để làm rõ hơn các mối liên hệ được ghi nhận.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. Perspectives on Psychological Science, 11(1), 35–55. https://doi.org/10.1177/1745691615623247

Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.). The Guilford Press.

Jin, Y., Zhou, W., Zhang, Y., Yang, Z., & Hussain, Z. (2024). Smartphone distraction and academic anxiety: The mediating role of academic procrastination and the moderating role of time management disposition. Behavioral Sciences, 14(9), Article 820. https://doi.org/10.3390/bs14090820

Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. Computers in Human Behavior, 64, 65–76. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011

Nguyễn Thị Ngọc Bé, Tạ Thị Thúy, & Nguyễn Thị Phượng. (2023). Mối quan hệ giữa nghiện điện thoại thông minh, cô đơn và trì hoãn học tập ở học sinh trung học phổ thông: Một nghiên cứu cắt ngang. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Hà Nội: Khoa học Giáo dục, 68(2), 148–159. https://doi.org/10.18173/2354-1075.2023-0047

Nguyễn Thị Thanh Huyền, & Lại Vũ Kiều Trang. (2025). Thực trạng trì hoãn học tập của sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội. Tạp chí Giáo dục, 25(Số đặc biệt 3), 407–411. https://tcgd.tapchigiaoduc.edu.vn/index.php/tapchi/article/view/3592

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

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

Throuvala, M. A., Pontes, H. M., Tsaousis, I., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2021). Exploring the dimensions of smartphone distraction: Development, validation, measurement invariance, and latent mean differences of the Smartphone Distraction Scale (SDS). Frontiers in Psychiatry, 12, Article 642634. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.642634

Yockey, R. D. (2016). Validation of the short form of the Academic Procrastination Scale. Psychological Reports, 118(1), 171–179. https://doi.org/10.1177/0033294115626825