SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO ĐỒNG NAI
CUỘC THI KHOA HỌC KỸ THUẬT CẤP TỈNH
NĂM HỌC 2019-2020

BÁO CÁO TÓM TẮT DỰ ÁN

VẤN ĐỀ TRÌ HOÃN CỦA HỌC SINH THPT: THỰC TRẠNG, NGUYÊN NHÂN VÀ HƯỚNG GIẢI QUYẾT

Lĩnh vực: Khoa học xã hội và hành vi

Đồng Nai, ngày 12 tháng 12 năm 2019

NỘI DUNG

I. ĐẶT VẤN ĐỀ : **1**

1. Thực trạng *1*

2. Cụ thể hóa ý tưởng *2*

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU **4**

A. TÁC ĐỘNG CỦA THÓI TRÌ HOÃN ĐẾN QUÁ TRÌNH HỌC TẬP, SINH HỌA CỦA HỌC SINH THPT 4

1. Tìm hiểu thông qua khảo sát: *4*

2. Tìm hiểu thông qua phỏng vấn trực tiếp: *5*

B. NGUYÊN NHÂN XUẤT HIỆN TÍNH TRÌ HOÃN HỌC SINH THPT 5

1. Cơ sở lý thuyết: *5*

1.1 Sự căng thẳng 5

1.2 Con khỉ thỏa mãn tức thì trong não bộ 5

1.3 Thiếu khả năng tự kiểm soát và động lực bên trong 7

2. Khảo sát chứng minh: *7*

C. ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP 8

1. Phương pháp với mỗi cá nhân *9*

2. Phương pháp ứng dụng với qui mô lớp học *9*

3. Phương pháp ứng dụng với qui mô trường học *10*

4. Tính hiệu quả của các phương pháp trên: *11*

D. ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀO GIẢI PHÁP 11

E. THỰC NGHIỆM 13

III. KẾT LUẬN **14**

I. ĐẶT VẤN ĐỀ :

"Trì hoãn hay tính chần chừ là thuật ngữ trong tâm lý học chỉ về những thói quen của con người có xu hướng để chậm lại, tự hoãn lại, chưa muốn bắt tay vào làm ngay một công việc phải làm, hoặc có tâm lý chờ và để một thời gian sau đó mới thực hiện."- định nghĩa theo bách khoa toàn thư mở. Trì hoãn biểu hiện ở lứa tuổi học sinh là những xấp tài liệu thay nhau được chất lên bàn ngày một nhiều nhưng chưa được giải quyết, những căn phòng bừa bộn luôn phải đợi "5 phút nữa" để được dọn sạch và những lần hạn nộp bài tập sắp tới nhưng cứ vẫn muốn để gần sát tới giờ nộp mới làm… Nhận thấy được thói quen trì hoãn chất chứa tìm ẩn những hậu quả nghiêm trọng như ảnh hưởng đến chất lượng và hiệu quả cũng như tiến độ hoàn thành của việc học tập và các công việc khác, chúng em đã nảy ra ý tưởng nghiên cứu chuyên sâu về vấn đề này để giúp các bạn học sinh, đặc biệt là học sinh THPT.

1. Thực trạng

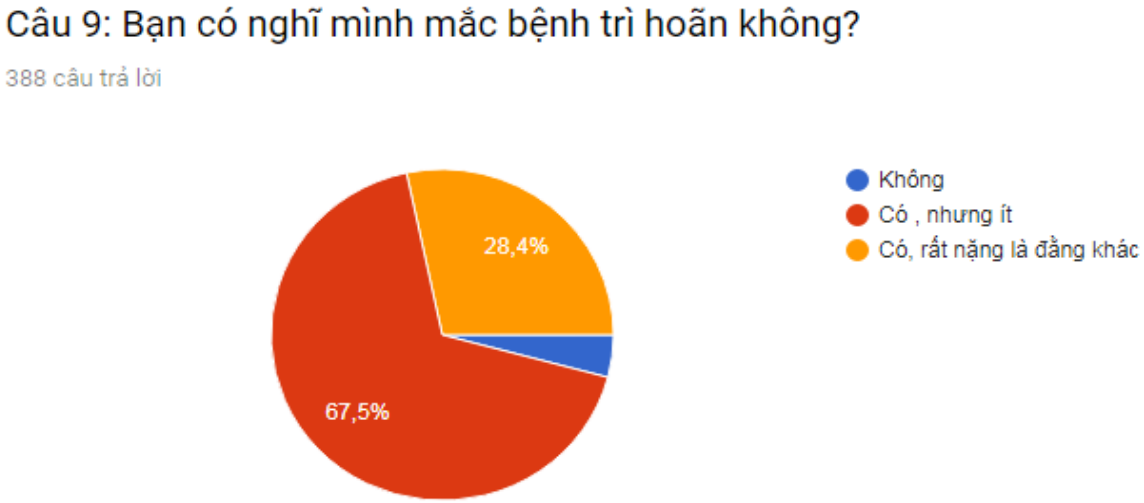
Thế giới trong thời đại 4.0 ngày càng chú trọng và đề cao những con người lao động, làm việc có năng suất và hiệu quả tốt. Song sự xuất hiện của căn bệnh " trì hoãn" trong giới trẻ ngày nay, đặc biệt là giới trẻ Việt, lại có thể cản trở bước chân của bạn trẻ trên con đường tiến đến thành công trong tương lai.

Điều này là bởi vì trì hoãn có thể tác động nghiêm trọng lên một số lĩnh vực trong cuộc sống như học tập và cả sức khỏe cá nhân của con người, gây tổn hại cho các mối quan hệ xã hội… Theo một nghiên cứu vào năm 2007, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng vào đầu khóa học các sinh viên có tật trì hoãn báo cáo mức độ bệnh tật hay căng thẳng cao hơn những người không trì hoãn.

Về học tập: Sự trì hoãn sẽ khiến cho bài tập bị dồn lại, chồng chất lên nhau từ ngày này sang ngày khác, từ môn này sang môn khác khiến học sinh mệt mỏi khi phải giải quyết một núi bài tập mà phải hoàn thành trong một thời gian ngắn. Điều đó sẽ dẫn tới kết quả học tập không có hiệu quả, dần bị giảm sút.

Về sức khỏe cá nhân: khi ta phải thực hiện nhiều bài tập bị dồn lại thần kinh chúng ta sẽ rất căng thẳng, mệt mỏi và lâu dần sẽ sinh bệnh.

Với các mối quan hệ xã hội: Trì hoãn việc thực hiện nhiệm vụ là bạn chuyển gánh nặng cho những người xung quanh. Nếu học sinh có thói quen chậm bắt tay thực hiện dự án hay chờ đến hạn gần chót mới làm thì sẽ khiến những người liên quan như gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, đồng học trở nên mệt mỏi, bực dọc.



Khi tiến hành khảo sát trên google form, được sự tham gia của 388 học sinh THPT có đến 67,5% số học sinh thừa nhận mình có tính trì hoãn nhưng ít và 28.4% học sinh cho rằng mình mắc chứng trì hoãn rất nặng.

Với số lượng lớn người nghĩ mình mắc *"bệnh trì hoãn"* như vậy, có thể thấy thói quen này trong môi trường học đường nói chung và THPT nói riêng đang thể hiện rõ ràng là một vấn đề nhức nhối cần được quan tâm.

2. Cụ thể hóa ý tưởng

Hình 1- Ảnh chế thói " để ngày mai" của bạn trẻ bây giờ

Các bài đăng trên mạng xã hội facebook chế nhạo về thói " để mai tính" của bạn trẻ bây giờ thì thường được chia sẻ và quan tâm rộng rãi trên cộng đồng mạng.

Hình 2- Ảnh chế thói " để ngày mai" của bạn trẻ bây giờ

Khi được hỏi "Khi giáo viên giao bài tập về nhà thì bạn sẽ" có đến 61.3% trả lời đêm trước ngày nộp mới làm. Việc này có thể dẫn đến không đảm bảo về số lượng cũng như chất lượng của bài tập đem nộp. Hơn nữa, nếu thói quen trì hoãn hình thành ngay từ trong môi trường học đường sẽ ảnh hưởng đến cách thức và phong thái làm việc trong tương lai của những học sinh hôm nay.

Từ khảo sát trên cũng như nhận thấy các bạn xung quanh và chính bản thân chúng em rất dễ mắc bệnh trì hoãn, điều đó càng tiếp thêm lý do để chúng em quyết tâm thực hiện nghiên cứu về vấn đề trì hoãn của học sinh THPT đồng thời đề ra phương hướng giải quyết để đẩy lùi thói trì hoãn trong học sinh.

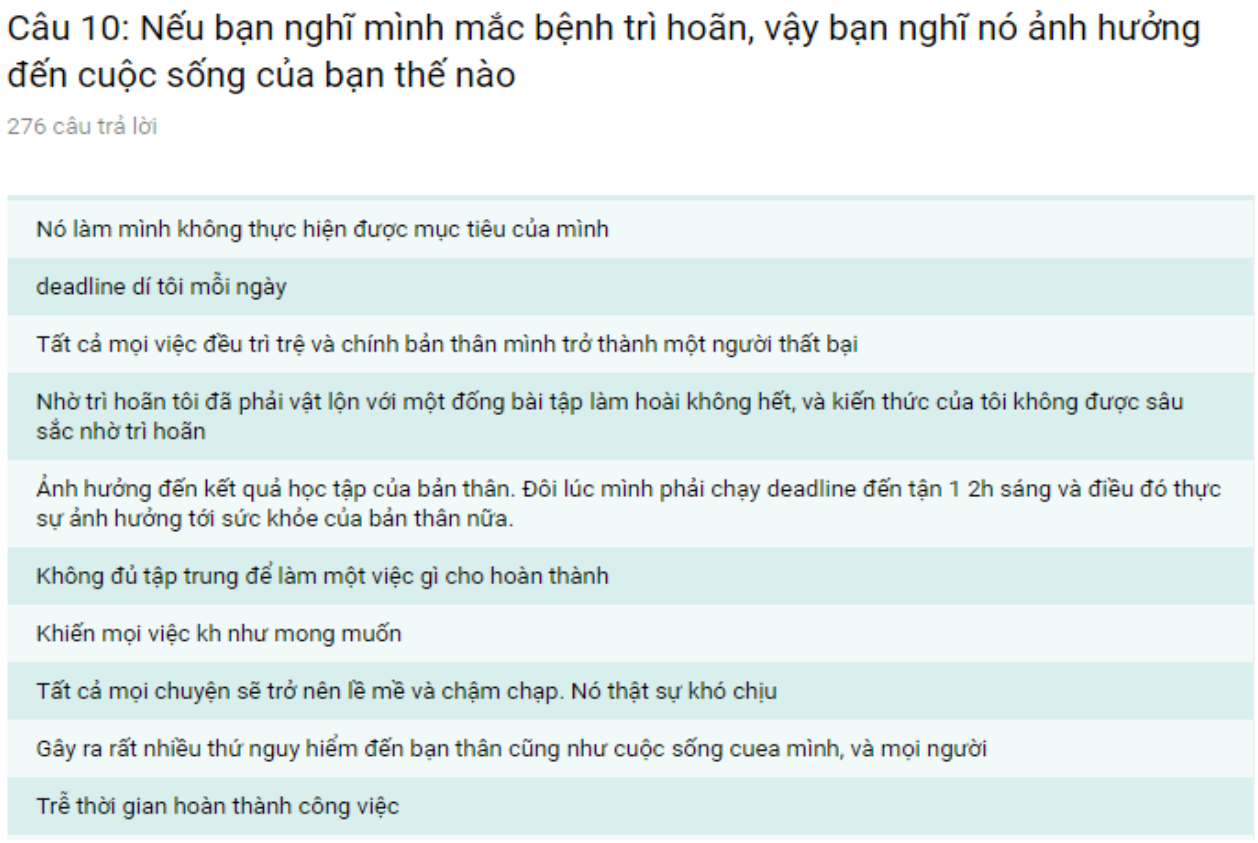
II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

A. TÁC ĐỘNG CỦA THÓI TRÌ HOÃN ĐẾN QUÁ TRÌNH HỌC TẬP, SINH HỌA CỦA HỌC SINH THPT

1. Tìm hiểu thông qua khảo sát:

Khi được hỏi " Thói quen trì hoãn đã ảnh hưởng cuộc sống của bạn thế nào" thì trên 276 câu trả lời, phần lớn các học sinh thừa nhận các hoạt động của mình trở nên chậm chạp hơn, kết quả học tập dần có dấu hiệu tụt dốc, thường xuyên có cảm giác mệt mỏi, uể oải và không có động lực để tiếp tục làm điều gì kể từ lần đầu hình thành thói quen trì hoãn.

"Thật sự nó ảnh hưởng khá nhiều, giống như lúc đầu mình nghĩ ra một kế hoạch hay gì đó thì mình không làm ngay, kiểu như nó có sẵn trong đầu rồi khi cần thì bộc phát ra vậy và cứ để vậy đến khi mình quên bén đi, hoặc gần đến thời điểm thì mình lại nghĩ không kịp hoặc không xoay sở nỗi và bỏ luôn, mình đã từng như vậy lúc đầu năm khi phát động KHKT, mình có rất nhiều ý tưởng nhưng đến cuối cùng lại bỏ"-một người tham gia khảo sát cho biết. Dưới đây là hình ảnh trả lời câu hỏi khảo sát của các bạn học sinh.



2. Tìm hiểu thông qua phỏng vấn trực tiếp:

Bạn T.Q.D.- một học sinh lớp 11- cho biết: *"Mình có hay trì hoãn trong các công việc hằng ngày nói chung và công việc học tập nói riêng. Các công việc ấy thường là làm bài tập trên lớp hoặc là bài tập nhóm. Nhìn chung thì mình khá may mắn khi chưa có hậu quả nào đặc biệt nghiêm trọng xảy đến với mình khi mình trì hoãn việc học bài trên lớp, nhưng nó làm chậm các công việc của mình. Và dĩ nhiên kết quả của bài tập làm sát nút hạn chót không thể bằng việc chuẩn bị kĩ lưỡng trong một thời gian dài trước đó."* Khi được hỏi bạn có muốn thay đổi tình trạng của mình hiện giờ không thì câu trả lời là: *" Có mình muốn chứ nhưng không biết phải làm thế nào."*

Thông qua việc khảo sát trên google form cũng như phỏng vấn trực tiếp 1 bạn học sinh thì có thể thấy, căn bệnh trì hoãn đã và đang ảnh hưởng khá nhiều đến chất lượng học tập và các hoạt động trong trường của học sinh. Tuy nhiên, giống như những gì bạn D. chia sẻ thì đa phần các bạn không biết bắt đầu từ đâu để có thể thay đổi thói quen này. Bài nghiên cứu này được thực hiện với mục đích giúp các bạn học sinh hiểu rõ bản chất của thói trì hoãn cũng như nguyên nhân để từ đó đưa ra phương hướng giải quyết phù hợp.

B. NGUYÊN NHÂN XUẤT HIỆN TÍNH TRÌ HOÃN HỌC SINH THPT

1. Cơ sở lý thuyết:

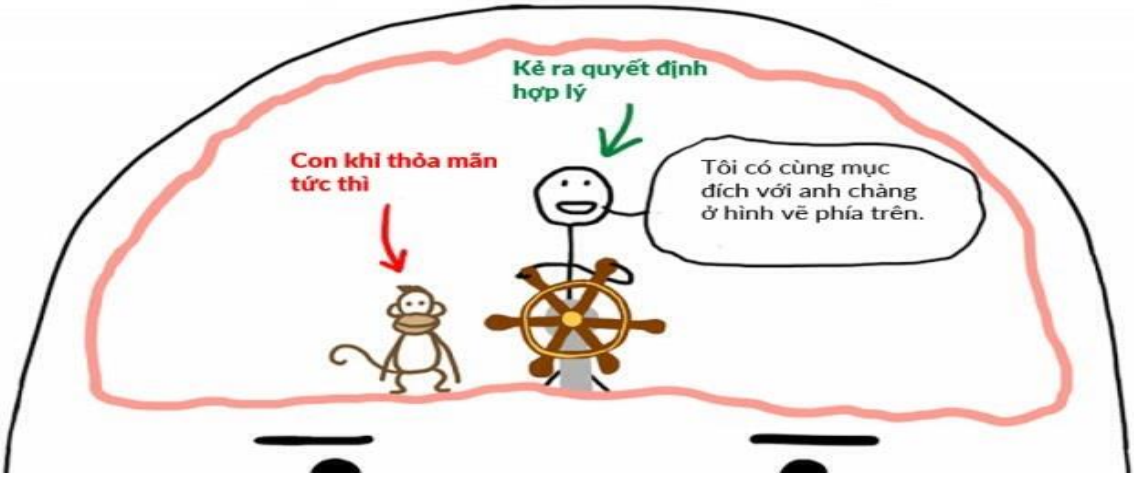
1.1 Sự căng thẳng

Bài nghiên cứu *"On Stress, Anxiety, and Procrastination-How to calmly cope effectively"*(tạm dịch là *"Căng thẳng, lo lắng và sự trì hoãn- Làm thế nào để bình tĩnh đối mặt một cách hiệu quả"*) của nhà tâm lí học lâm sàng và cựu giáo sư tâm lí học Bill Knaus Ed.D. có chỉ ra mối liên hệ giữa căng thẳng và trì hoãn như sau: "Mức độ căng thẳng của người ta ảnh hưởng đến những họ làm. Khi bị phân tâm bởi những căng thẳng, họ có xu hướng chịu *hiệu ứng tích lũy sự chần chừ* . Bởi vì khi họ cảm thấy căng thẳng, muốn từ bỏ mọi thứ và nghĩ về những việc họ chưa hoàn thành, họ càng cảm thấy choáng ngợp và tiếp tục để lại nhiều thứ dở dang chồng chất. Đây là một vòng luẩn quẩn cổ điển."

1.2 Con khỉ thỏa mãn tức thì trong não bộ

Bài nói *"Inside the mind of a master procrastinator*" (tạm dịch là *"Bên trong bộ não của một chuyên gia trì hoãn"*) của tác giả Tim Urban trên TEDtalk vừa qua chính thức được hơn 23 triệu lượt xem sau 3 năm kể từ khi đoạn thuyết trình được đăng tải. Cụ thể trong bài thuyết trình, anh đưa ra hình ảnh so sánh giữa bộ não của người không trì hoãn và của người trì hoãn.

Hình 3- Hình ảnh minh họa bộ não của người không trì hoãn



Hình 4- Hình ảnh minh họa bộ não của người trì hoãn

Điểm khác biệt giữa hai bức hình đó là "Kẻ ra quyết định hợp lý" trong não của người trì hoãn cùng tồn tại với một con vật cưng mà anh gọi là "Con khỉ thỏa mãn tức thì". Điều duy nhất mà con khỉ quan tâm là tối đa hóa niềm vui và sự thỏa mãn ở thời điểm hiện tại.

Con khỉ là tượng trưng của sự yêu chiều những hoạt động dễ dàng và mang lại cảm giác thoải mái của não bộ. Vậy nên khi gặp điều gì khó, con người ta dễ có xu hướng thoái thác, trốn tránh và chậm trễ công việc, lâu dần dẫn đến hình thành thói quen trì hoãn.

Hình 5- Hình ảnh minh họa bộ não của người trì hoãn

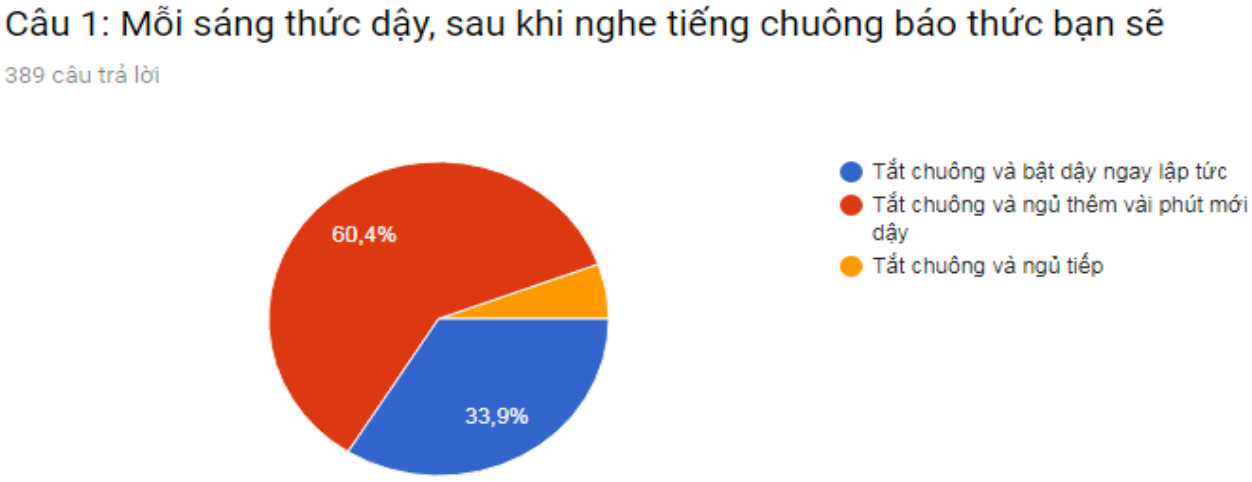
Lấy ví dụ cụ thể bằng câu chuyện của học sinh U. , cô bạn đang có rất nhiều bài tập phải làm và bài kiểm tra chung cuối tuần lại sắp đến gần. Nhưng cô lại không thể dừng việc sử dụng smartphone lướt mạng xã hội, kiểm tra xem có ai nhắn tin cho mình không và dành hàng giờ để xem các tin tức về các ngôi sao điện ảnh. Theo góc nhìn của lý thuyết nêu trên mà nói, việc làm bài tập chắc chắn sẽ phức tạp và mệt mỏi hơn việc dành thời gian với chiếc điện thoại. Chính vì thế mà "con khỉ thỏa mãn tức thì" đã điều khiển não bộ của bạn U. lựa chọn việc gác lại mớ công việc cần làm và thư giãn đầu óc trước bằng việc lướt mạng xã hội.

1.3 Thiếu khả năng tự kiểm soát và động lực bên trong

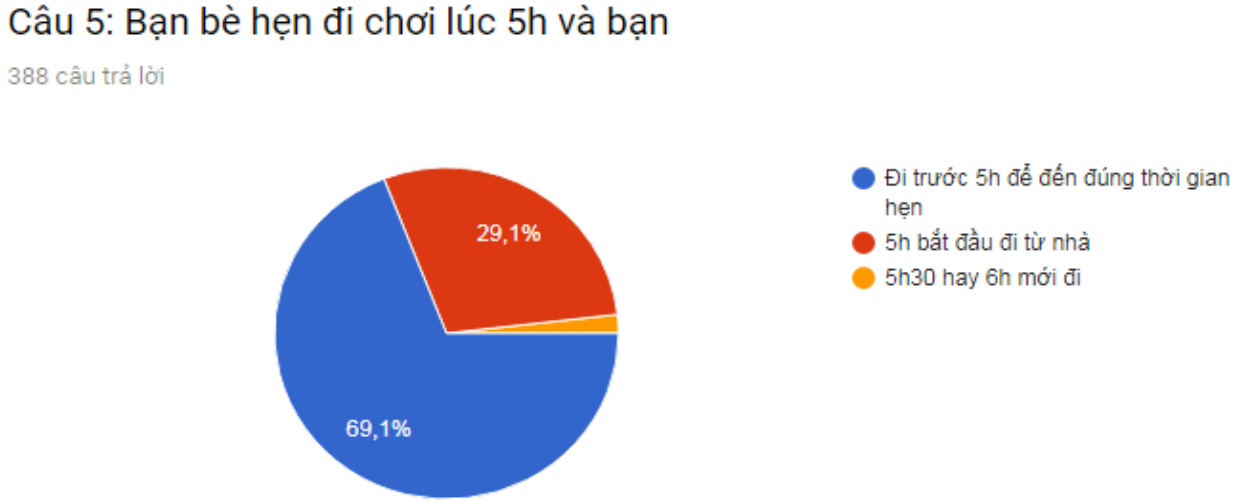
Một số nguyên nhân khác được liệt kê trong bài viết *"Why people procrastinate: The spychology and causes of procrastination"* (tạm dịch "*Vì sao con người trì hoãn: Tâm lý và nguyên nhân của việc trì hoãn*" của trang solvingprocrastination.com như mục tiêu trừu tượng, cảm giác choáng ngợp, quá cầu toàn, sợ đánh giá hoặc phản hồi tiêu cực, nỗi sợ thất bại, thiếu kiểm soát nhận thức, mất tập trung thiếu động lực, thiếu năng lượng… Để rồi đi đến kết luận chung nhất là con người trì hoãn do khả năng tự kiểm soát bản thân và động lực bên trong mỗi người là thứ dễ chịu ảnh hưởng tiêu cực bởi các tác nhân như đã liệt kê ở trên.

2. Khảo sát chứng minh:

Để xác thực các lý thuyết trên, một cuộc khảo sát trên google đã được mở ra với sự tham gia của các học sinh trường THPT. Trong bài khảo sát, những công việc như thức dậy sớm, quét dọn, làm bài tập về nhà, tập thể dục… thường có tỉ lệ "để sau tính" cao hơn là "làm ngay".



Mặt khác, khi được hỏi " Bạn bè hẹn đi chơi lúc 5 giờ" quả cho thấy đến 69,1% trên tổng số 388 câu trả lời là đi trước 5 giờ giờ để đến đúng giờ hẹn.



Cũng trong bài khảo sát các học sinh với học sinh trường mình, một câu hỏi đã được đặt ra như sau: "Bạn nghĩ lí do gì khiến bạn mắc căn bệnh trì hoãn này?".

Kết quả được thống kê trên 385 câu trả lời theo bảng sau

Lí do trì hoãn	%
Tôi chỉ trì hoãn những việc mình không thích làm	34,8%
Do thói quen	23,1%
Do ảnh hưởng của thói quen lười nhác	14,8%
Do những người xung quanh tôi đều như vậy	2.1%
Lí do khác	25,2%

Một số lí do khác được các bạn ghi cụ thể ra như "*do không tập trung, không suy nghĩ kĩ trước khi làm, do sử dụng MXH nhiều", " đôi lúc vì có việc hoặc do mệt mỏi nhưng cũng có những lần vì lười", "mình nghĩ là do việc mà mình trì hoãn kém hấp dẫn hơn việc mình đang làm (như lướt facebook hay đang "tám" về một chủ đề không thể ngừng luyên thuyên về nó, hay là việc thức dậy sớm luôn kém hấp dẫn hơn việc ngủ nướng và điều đó khiến mình dời việc mình dự định làm lại phía sau, kết thúc việc kia sẽ quay lại", "mình thường xuyên cảm thấy áp lực, chán ngán công việc".*

C. ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP

Mel Robbins- một người dẫn chương trình truyền hình, tác giả và diễn giả động lực người Mỹ- trong một lần diễn thuyết về thói quen trì hoãn khẳng định với

khán giả rằng không có người sinh ra đã trì hoãn mà chỉ có thói quen trì hoãn được chính con người hình thành mỗi ngày. Quan điểm trên cũng được đồng ý bởi tác giả của cuốn sách *"Khi bạn đang mơ thì người khác đang nổ lực"* với lời khẳng định trì hoãn không phải là thói quen bẩm sinh và hoàn toàn có thể xóa bỏ được.

Sau đây là một số qui tắc cải thiện thói quen trì hoãn:

1. Phương pháp với mỗi cá nhân

1.1Qui tắc 5 giây

Lấy cảm hứng từ quy tắc 5 giây trong ăn uống, Mel Robins sáng tạo nó thành quy tắc 5 giây chống trì hoãn. Nguyên lí của quy tắc 5 giây đơn giản là chỉ dành 5 giây để não bộ thư giãn trước khi bắt đầu hoặc để tiếp tục làm một việc bất kì. Hoặc trong thời gian dài não bộ của học sinh phải giải quyết một khối lượng bài tập lớn thì việc nghỉ và hít thở sâu 5s giúp não bộ bớt căng thẳng để không tìm cách xao lãng công việc.

1.2 Chia nhỏ công việc

Làm việc liên tục trong một thời gian dài dễ khiến não bộ bị căng thẳng và mệt mỏi. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả của công việc mà còn dễ làm cho bản thân chán nản và tìm cách trì hoãn công việc sang một bên. Thay vì thế, học sinh nên dự tính trước được thời hạn của công việc, bài tập để chia nhỏ lượng thời gian học tập cho mỗi ngày sao cho phù hợp. Trong đó, ngày đầu tiên sẽ có lượng thời gian ngắn nhất, mỗi ngày trôi qua lượng thời gian dành cho công việc tăng dần lên. Việc tăng dần thời gian sẽ giúp học sinh có cảm giác mỗi ngày chinh phục được một thử thách mới, tạo cảm giác hứng thú và động lực để tiếp tục công việc.

Ví dụ, một học sinh A được giao về nhà 10 bài tập toán và thời hạn nộp là 1 tuần. Trung bình A làm 1 bài tập mất 10 phút. Thay vì liên tục làm 10 bài toán trong gần 2 giờ, A chia nhỏ công việc như sau

Ngày thứ	1	2	3	4	5	6	7
Thời gian(phút)	5	10	15	20	25	27	33

2. Phương pháp ứng dụng với qui mô lớp học

Mỗi sáng thứ 2 hằng tuần vào tiết chủ nhiệm, lớp trưởng và lớp phó học tập sẽ thông báo về các công tác đoàn cần thực hiện cũng như các bài kiểm tra trong tuần sắp tới cho các bạn học sinh trong lớp. Nhiệm vụ của các bạn học sinh là áp dụng quy tắc 5 giây và chia nhỏ các công việc trên sau đó thống kê lại và nộp vào thứ 2 tuần sau. Cứ mỗi công việc được thống kê và hoàn thành sẽ tương ứng với 1000 đồng tích lũy dần đến cuối năm để trích từ quỹ lớp số tiền tổng cộng đó để đóng góp cho các công tác tình nguyện và cứu trợ ở địa phương. Đồng thời, bạn có nhiều

công việc hoàn thành nhất sẽ được tính như là người có số tiền đóng góp nhiều nhất, được tuyên dương trước lớp cùng với phần quà nho nhỏ.

3. Phương pháp ứng dụng với qui mô trường học

Phát động ***chiến dịch YAM*** viết tắt của cụm *You And Me* (*tạm dịch "bạn và tôi")*. Với mục đích giúp các bạn học sinh thay đổi thói quen trì hoãn cách hiệu quả bằng việc kết hợp với bạn bè xung quanh, ý tưởng về chiến dịch YAM ra đời với nội dung như sau:

- Người tham gia *tìm cho mình một người bạn cùng tham gia chiến dịch* YAM
- Hai bạn sẽ cùng điền vào đơn đăng kí về một số thông tin cá nhân và *liệt kê những việc mà bản thân thường hay trì hoãn*

- Phần 1: Hai bạn có thời gian là *2 tuần để cùng nhau nhắc nhở để khắc phục thói quen trên* (các bạn sẽ phải chụp hình hoặc quay video từng ngày để ghi lại khoảnh khắc vượt qua sự trì hoãn của bản thân và gửi về ban tổ chức).
- Phần 2: người tham gia phần 1 sẽ trải qua thêm 1 *phần thi phỏng vấn*, ở phần này ban tổ chức sẽ hỏi về quá trình thay đổi thói quen trong 2 tuần, người tham gia đã cảm thấy khó khăn thế nào và những chuyển biến tích cực có được sau 2 tuần, mục tiêu mới muốn chinh phục sau cuộc thi… Kết quả đánh giá dựa trên những hình ảnh, mức độ hoàn thành và phần trả lời phỏng vấn của cả 2 bạn.

VD: A và B điền vào đơn đăng kí là hay trì hoãn việc dậy sớm để học bài hoặc đọc sách. Hai bạn đặt mục tiêu mỗi ngày dậy 5h sáng, và rồi nhắc nhở đồng viên người bạn còn lại cùng thực hiện chiến dịch. Mỗi ngày vào 5h sáng, khi thức dậy hai bạn sẽ cùng nhau chụp hình với chiếc đồng hồ điểm 5h sáng gửi cho ban tổ chức. Sau 2 tuần liên tục thực hiện thử thách, ban tổ chức sẽ lên lịch phỏng vấn 2 bạn về quá trình thực hiện việc thay đổi thói quen trong 2 tuần trên.

- Cơ cấu giải thưởng:
  - Tập thể lớp có số lượng người tham gia đông sẽ được cộng 20 điểm thi đua vào cuối năm học

- Với 3 nhóm bạn hoàn thành nhiệm vụ, gửi hình ảnh và video đều đặn cũng như trả lời phỏng vấn chân thật và có mục tiêu sắp tới ấn tượng sẽ nhận được huy hiệu tuyên dương cùng phần quà từ nhà trường

4. Tính hiệu quả của các phương pháp trên:

Phương pháp đối với mỗi cá nhân: việc ứng dụng qui tắc 5 giây sẽ giúp học sinh dành thời gian cho não bộ thư giãn, tránh gây căng thẳng và mệt mỏi trong quá trình làm việc mà không tìm cách trì hoãn công việc để thư giãn. Thêm vào đó là phương pháp chia nhỏ công việc sẽ giúp tạo hứng thú cho học sinh khi không phải liên tục học tập một môn hoặc làm cùng một công việc trong thời gian dài.

Phương pháp với qui mô lớp học: học sinh thực hiện hai qui tắc đối với cá nhân được thi đua với các bạn trong lớp. Đồng thời từ tấm lòng muốn đóng góp cho những hoàn cảnh khó khăn trong địa phương các bạn sẽ có thêm động lực để thực hiện hết các công việc cần làm mà không trì hoãn.

Phương pháp đối với qui mô trường học: việc có thêm một người bạn cùng nhau nhắc nhở vượt qua thử thách sẽ giúp các bạn trong lúc nản chí, mệt mỏi sẽ có người động viên và cổ vũ tinh thần giúp tạo thêm động lực bên trong cho mỗi bạn học sinh.

D. ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀO GIẢI PHÁP

Cùng với sự yêu thích môn tin học, nhất là lập trình, chúng em đã tìm hiểu và vận dụng kiến thức, kĩ năng lập trình trên hệ điều hành Androi để xây dựng một ứng dụng nhỏ hỗ trợ học sinh trong việc loại bỏ thói quen trì hoãn.

Như đã nêu ở trên, một trong những nguyên nhân khiến học sinh trì hoãn là thiếu khả năng kiểm soát bản thân. Một trong những tác nhân khiến học sinh khó tập trung vào công việc học tập chính là chiếc điện thoại thông minh. Đó có thể là thông báo của một tin nhắn, hay thông báo của facebook, youtube và rất nhiều ứng dụng hay ho khác.Vậy nên ứng dụng **Miferul** ra đời với mục đích giúp cho học sinh giảm việc "la cà" trên các trang mạng xã hội mà trì hoãn công việc học tập.

- Nguyên lí hoạt động:

(1) Giao diện chính 1 gồm 2 phần: cài đặt thời gian làm việc và hình ảnh và câu nói truyền động lực.

• Chọn thời gian tức là chọn thời gian làm việc, để làm việc 1 cách hiệu quả phải có khoảng thời gian nghỉ(phương pháp pomodoro). Điều này có nghĩa là thay vì chọn một thời gian dài liên tục làm việc, học tập thì người dùng sẽ chọn số lần làm việc (số lần lặp cái thời gian làm và thời gian làm việc).

• Hình minh họa trên chọn số lần lặp là 3, thời gian là 45 phút và thời gian nghỉ là 15 phút nghĩa là khi nhấn bắt đầu máy đếm ngược 45 phút làm việc, hết 45 phút thì đếm ngược 15 phút nghỉ, hết 15 phút nghỉ sẽ lặp lại đếm ngược 45 phút làm việc(được tính là lần lặp 1), tiếp tục cho đến lần lặp 3.

Giao diện chính 1

Giao diện phụ 1-1

Giao diện phụ 1-2

- Trong suốt quá trình này, người dùng *không được phép bấm thoát ra khỏi app*, nếu không sẽ chuyển đến giao diện phụ thông báo nhiệm vụ thất bại(giao diện phụ 1-1). Điều này có nghĩa *muốn thoát ra được app hoặc phải xuất hiện giao diện thông báo nhiệm vụ thất bại hoặc phải xuất hiện thông báo nhiệm vụ thành công*. Trong giao diện phụ 1-1 có nút thử lại, bấm nút này sẽ quay về giao diện chính 1. Còn nếu người dùng hoàn thành thời gian đề ra cùng với số lần lặp thành công thì xuất hiện giao diện phụ 1-2 thông báo chúc mừng.

Giao diện chính 2

(2) Giao diện chính 2: Sau khi thực hiện nhiệm vụ thành công thì người dùng qua giao diện 2 để tích vào bảng thử thách 31 ngày thành công, cứ xong 7 ngày sẽ hiện lên dòng chữ "1 tuần đã thành công", 14 ngày ... và hoàn thành 31 ngày sẽ lại có giao diện chúc mừng như giao diện phụ (1-2).

- Kế hoạch:

• Xin ý kiến của ban chấp hành đoàn trường để tổ chức thi đua treo giải cho người sử dụng ứng dụng đạt được nhiều hiệu quả nhất

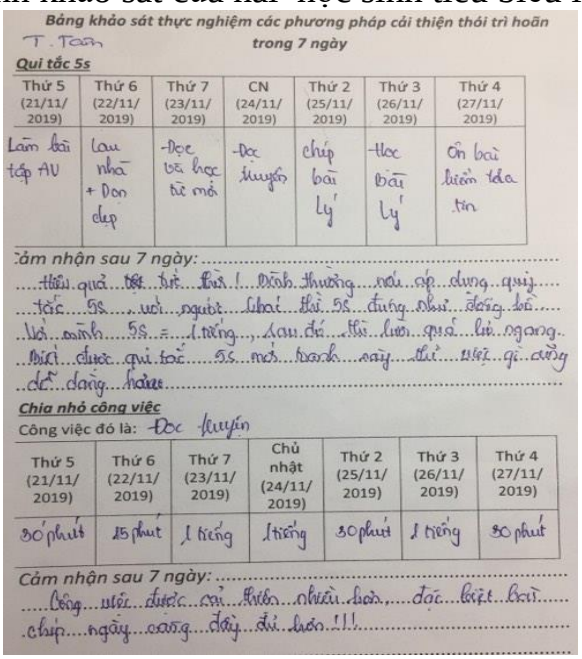
• Hình thức thi đua: các bạn học sinh sử dụng ứng dụng hoàn thành được nhiệm vụ đặt ra mỗi ngày sẽ chụp màn hình số ngày và thống kê số giờ thực sử dụng Miferul để tích điểm *"năng suất"*

• Cơ cấu giải thưởng: cộng điểm thi đua cho các lớp có số lượng cá nhân sử dụng ứng dụng đạt nhiều hiệu quả cao nhất đồng thời trích từ quỹ hội phụ huynh học sinh tặng giải *"Học sinh nói không với trì hoãn"* cho cá nhân tích nhiều điểm *"năng suất"* nhất.

- Hiện phiên bản thử của ứng dụng Miferul đã được hình thành và đang trong quá trình nâng cấp để co thêm chức năng thống kê số giờ các bạn sử dụng ứng dụng.

E. THỰC NGHIỆM

Sau khi hình thành ý tưởng, chúng em đã trình bày những nghiên cứu và giải pháp trong dự án của mình trước lớp. Được sự đồng tình và hưởng ứng của các bạn, chúng em đã tiến hành thêm một cuộc khảo sát trong vòng 7 ngày về 2 nội dung "Qui tắc 5 giây" và "Chia nhỏ công việc". Dưới đây là hình ảnh 2 bài hoàn thành khảo sát của hai học sinh tiêu biểu lớp.



Bảng khảo sát thực nghiệm các phương pháp cải thiện thói trì hoãn trong 7 ngày

T. Tâm

Qui tắc 5s

Thứ 5 (21/11/2019)	Thứ 6 (22/11/2019)	Thứ 7 (23/11/2019)	CN (24/11/2019)	Thứ 2 (25/11/2019)	Thứ 3 (26/11/2019)	Thứ 4 (27/11/2019)
Làm bài tập AV	Lau nhà + Dọn dẹp	Đọc sử học từ mô	Đọc truyện	chép bài Lý	Học bài Lý	Ôn bài kiểm tra tin

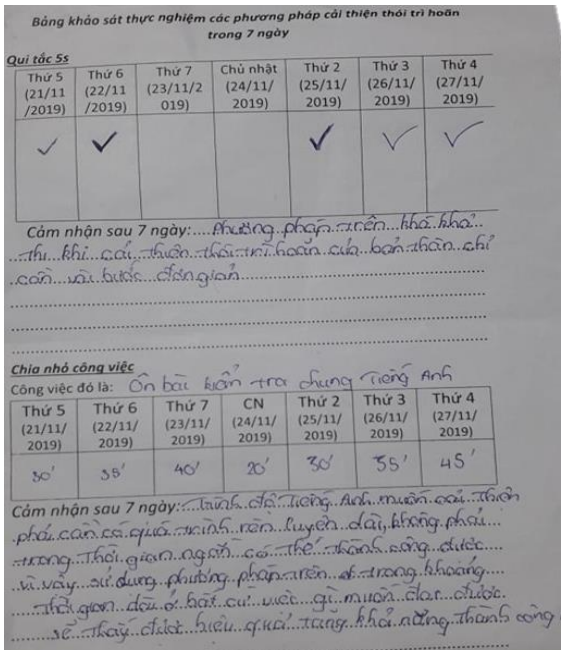
Cảm nhận sau 7 ngày: Hiệu quả tốt từ lần 1. Bình thường nếu áp dụng quy tắc 5s với người khác thì 5s đúng như đồng hồ với mình 5s = 1 tiếng, sau đó thì hiệu quả lại ngang bằng được qui tắc 5s mới hoàn thành thử việc gì cũng dễ dàng hơn.

Chia nhỏ công việc

Công việc đó là: Đọc truyện

Thứ 5 (21/11/2019)	Thứ 6 (22/11/2019)	Thứ 7 (23/11/2019)	Chủ nhật (24/11/2019)	Thứ 2 (25/11/2019)	Thứ 3 (26/11/2019)	Thứ 4 (27/11/2019)
30 phút	15 phút	1 tiếng	1 tiếng	30 phút	1 tiếng	30 phút

Cảm nhận sau 7 ngày: Càng viết được cải thiện nhiều hơn đọc hết hơn chép ngày càng đầy đủ hơn !!!



Bảng khảo sát thực nghiệm các phương pháp cải thiện thói trì hoãn trong 7 ngày

Qui tắc 5s

Thứ 5 (21/11/2019)	Thứ 6 (22/11/2019)	Thứ 7 (23/11/2019)	Chủ nhật (24/11/2019)	Thứ 2 (25/11/2019)	Thứ 3 (26/11/2019)	Thứ 4 (27/11/2019)
✓	✓			✓	✓	✓

Cảm nhận sau 7 ngày: Phương pháp trên khá hay thì khi cải thiện thói trì hoãn của bản thân chỉ cần vài bước đơn giản

Chia nhỏ công việc

Công việc đó là: Ôn bài kiểm tra chung Tiếng Anh

Thứ 5 (21/11/2019)	Thứ 6 (22/11/2019)	Thứ 7 (23/11/2019)	CN (24/11/2019)	Thứ 2 (25/11/2019)	Thứ 3 (26/11/2019)	Thứ 4 (27/11/2019)
30'	35'	40'	20'	30'	55'	45'

Cảm nhận sau 7 ngày: Tuy chỉ là tiếng Anh nhưng cũng phải cần có giáo trình nên luyện dài không phải trong thời gian ngắn có thể thành công được vì vậy sử dụng phương pháp trên trong khoảng thời gian dài ở bất cứ việc gì muốn làm được sẽ thấy thật hiệu quả trong khả năng thành công

Nhận xét:

- Về ưu điểm: nhìn chung các bạn đều đánh giá hai phương pháp trên hiệu quả và khả thi cao

Phương pháp "Qui tắc 5 giây"

- Được các bạn nhận xét là giúp cho não bình tĩnh trước khi bắt đầu học tập
- Dễ thực hiện

Phương pháp chia nhỏ công việc:

- Dễ thực hiện
- Công việc được hoàn thiện trên tổng quỹ thời gian dài nhưng được chia nhỏ nên không gây tình trạng ngán ngẫm

- Về khuyết điểm:

- Việc chia nhỏ thời gian trước đó dễ dẫn đến việc nếu tính toán không kĩ sẽ không hoàn thành đúng lượng bài tập cho đúng hạn chót, so với việc dành cả ngày liên tục làm cho hoàn thành công việc thì có phức tạp hơn

III. KẾT LUẬN

Mục tiêu ban đầu đề ra là tìm hiểu thực trạng và nguyên nhân vấn đề trì hoãn của học sinh THPT và đưa ra các giải pháp cho phù hợp. Dự án đã hoàn thành mục tiêu trước hết là phần nào chứng minh sự ảnh hưởng của thói quen trì hoãn thông qua các cuộc khảo sát hướng tới đối tượng là các bạn học sinh THPT. Thói quen trì hoãn có tác động to lớn đối với cuộc sống của học sinh cụ thể là trên phương diện học tập và các công việc hằng ngày trong cuộc sống. Bên cạnh đó, dự án cũng đã phân tích được những nguyên nhân sinh ra thói trì hoãn nơi học sinh dựa trên sự nghiên cứu của các nhà tâm lí học trên thế giới. Cuối cùng là một số giải pháp đã được đề ra để giải quyết các vấn đề sinh ra từ các nguyên nhân và đã đưa vào thực nghiệm. Dự án đã từng bước hoàn thành mục tiêu đề ra bằng việc giúp học sinh THPT loại bỏ dần thói quen trì hoãn để hướng tới việc thể học tập có hiệu quả và năng suất cao.