

# THỰC TRẠNG KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN CỦA SINH VIÊN MỘT SỐ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HIỆN NAY PHÂN TÍCH TRÊN GÓC NHÌN THÓI QUEN SỬ DỤNG THỜI GIAN

NGUYỄN HOÀNG KHẮC HIẾU<sup>\*</sup>, HUỖNH VĂN SƠN<sup>\*\*</sup>

## TÓM TẮT

*Bài báo đề cập đến thói quen sử dụng thời gian của sinh viên tại TP HCM. Thông qua đó, đánh giá về kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên. Kết quả cho thấy, kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên chỉ ở mức trung bình. Một số thói quen tích cực vẫn là "thách thức" đối với khá nhiều sinh viên như: chia các công việc khó, phức tạp thành những việc nhỏ với khoảng thời gian tương ứng, luôn mang theo bảng kế hoạch hoặc những dụng cụ nhắc nhở để quản lý thời gian, xác định khoảng thời gian bị lãng phí...*

## ABSTRACT

*Status of time-management skills of students in some universities in Ho Chi Minh City at present analyzed on the perspective of the habits using the time*

*The article is about the habits of using time by students in Ho Chi Minh City, thereby evaluating their time-management skills. The results show that students' time-management skills are ranked on the average. It is "challenging" for many students to gain some positive habits such as: division of difficult, complicated tasks into parts with the corresponding time; taking along the blue print or reminded instruments to implement the tasks as planned, identify the time wasted.*

### 1. Đặt vấn đề

Thời gian là thuật ngữ dùng phổ biến trong đời sống. Hiểu một cách đơn giản, thời gian là tài sản của mỗi người trong cuộc sống mà con người có được từ khi bắt đầu tồn tại. Theo Từ điển tiếng Việt, thời gian là hình thức tồn tại cơ bản của vật chất (cùng với không gian) trong đó vật chất vận động và phát triển liên tục, không ngừng [6, tr.1280].

Hiểu theo nghĩa khác thì thời gian

là nguồn tài sản mà mỗi người có giống nhau như: mỗi ngày có 24 giờ, mỗi tháng có 30 ngày, mỗi năm có 12 tháng. Thời gian là sự tồn tại bên ngoài con người nhưng con người có thể quản lý nó một cách hiệu quả.

Quản lý thời gian nghĩa là biết hoạch định thời gian của mình đang có cho những mục tiêu và những nhiệm vụ thật cụ thể. Quản lý thời gian không có nghĩa luôn tiết kiệm thời gian mà là biết làm chủ thời gian của mình khi đặt những khoảng thời gian mình đang có trong một kế hoạch thật cụ thể và chi tiết [5]. Quản lý thời gian là quá trình làm chủ, sắp xếp,

<sup>\*</sup> ThS, Khoa Tâm lý Giáo dục  
Trường Đại học Sư phạm TP HCM

<sup>\*\*</sup> TS, Khoa Tâm lý Giáo dục  
Trường Đại học Sư phạm TP HCM

sử dụng thời gian một cách khoa học và nghệ thuật [8, tr.6].

Hiện nay, số lượng sinh viên tại TP Hồ Chí Minh vào khoảng 500.000 người đang học tập ở các trường đại học – cao đẳng và trung học chuyên nghiệp. Trong số đó, sinh viên ở các trường đại học lên đến con số 300.000. Điều này cho thấy lượng sinh viên ở TP Hồ Chí Minh là khá lớn trong tương quan với dân số của cả nước. Thế nhưng, việc quản lí thời gian của sinh viên đang là một vấn đề được dư luận đề cập khá nhiều trong thời gian gần đây. Thực trạng của kỹ năng này ra sao, đâu là những thói quen tích cực hoặc tiêu cực mà sinh viên hay gặp khi sử dụng thời gian của chính mình là những vấn đề cần khảo sát và phân tích trên bình diện số liệu thống kê khoa học.

## 2. Kết quả nghiên cứu

Chúng tôi khảo sát thói quen sử dụng thời gian của sinh viên bằng cách đưa ra 9 thói quen tích cực để sinh viên lựa chọn. Chín thói quen này đều là biểu hiện của việc sử dụng thời gian một cách khoa học, hợp lí và có thể đem lại hiệu quả cao cho công việc. Điểm số được quy đổi thành điểm nguyên sau đó tính điểm trung bình. Ở từng thói quen, việc thống kê tần số được thực hiện để đánh giá trên tỉ lệ phần trăm. **Cách quy đổi điểm số theo thang bậc điểm** thấp nhất là 1, cao nhất là 5, chia làm 5 mức, theo đó ta có thang điểm:

- Từ 1 đến 1,5: Kém
- Từ 1,51 đến 2,5: Yếu
- Từ 2,51 đến 3,5: Trung bình
- Từ 3,51 đến 4,5: Khá
- Từ 4,51 đến 5,0: Tốt

Việc khảo sát được tiến hành trên 1021 sinh viên một số trường đại học tại TP Hồ Chí Minh với phân bố mẫu như sau:

- Trường Đại học Sư phạm TP HCM: 281 phiếu (Văn: 90; Sinh: 54; Tâm lí Giáo dục - Quản lí Giáo dục: 76; Pháp, Nga, Trung: 61)
- Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia TP HCM: 240 (Báo chí, Lịch sử)
- Trường Đại học Bách khoa, Đại học Quốc gia TP HCM: 220
- Trường Đại học Kinh tế - Luật, Đại học Quốc gia TP HCM: 280.

Số liệu thống kê đã chỉ ra rằng, sinh viên mới chỉ đạt mức trung bình ở kỹ năng này (ĐTB = 2,72). Thói quen được nhiều sinh viên lựa chọn nhất (56,6%) đó là “ước lượng khoảng thời gian cần sử dụng cho từng công việc”. Đây là một việc làm hết sức cơ bản mà mỗi người đều phải thực hiện trước khi tiến hành một hành động hay hoạt động nào đó. Trong khi quỹ thời gian của chúng ta chỉ có 24 giờ mỗi ngày thì việc ước lượng khoảng thời gian cần phải sử dụng cho mỗi loại công việc là một điều hết sức cần thiết.

**Bảng 1. Thói quen sử dụng thời gian của sinh viên**

TT	Thói quen	Số lượng	Tỷ lệ %	ĐTB
1	Ước lượng khoảng thời gian cần sử dụng cho từng công việc	578	56,6	2,72
2	Lên kế hoạch công việc ứng với mốc thời gian cụ thể	556	54,5	
3	Dành thời gian hàng ngày để xem xét và sắp xếp thứ tự ưu tiên các công việc	491	48,1	
4	Xác định thời gian thư giãn hoặc ngơi nghỉ và sử dụng đúng	455	44,6	
5	Dành thời gian ưu tiên cho một số công việc	445	43,6	
6	Dành một ít thời gian cho việc sắp xếp thời gian, tư duy sáng tạo	402	39,4	
7	Xác định khoảng thời gian bị lãng phí	372	36,4	
8	Luôn mang theo bảng kế hoạch hoặc những dụng cụ nhắc nhở để quản lý thời gian	315	30,9	
9	Chia các công việc khó, phức tạp thành những việc nhỏ với khoảng thời gian tương ứng	303	29,7	

Thói quen “lên kế hoạch công việc ứng với mốc thời gian cụ thể” đứng ở vị trí thứ hai (54,5%). Có thể thấy, hơn một phần hai số lượng sinh viên đã biết quản lý thời gian của mình khi lập kế hoạch công việc. Theo cơ chế sinh học, một người bình thường trong một ngày, có những khoảng thời gian mà thần kinh rơi vào trạng thái “hung phấn” cao độ, làm cho con người cảm thấy sáng khoái và minh mẫn. Nếu sử dụng khoảng thời gian này cho những việc quan trọng đòi hỏi phải nỗ lực tư duy thì sẽ đạt hiệu quả cao hơn khi thực hiện vào những thời điểm khác. Tuy vậy, không phải ai cũng ý thức được điều này và thường làm việc theo cảm tính hay theo ngẫu nhiên mà không có sự sắp xếp trước.

Ở “điểm nút” phía dưới là các thói quen thuộc về cấp độ cao của việc quản lý

thời gian như việc chia nhỏ các công việc khó, mang theo bảng kế hoạch và xác định thời gian rảnh rỗi... Thói quen “Chia các công việc khó, phức tạp thành những việc nhỏ với khoảng thời gian tương ứng” được sinh viên lựa chọn ít nhất (29,7%), đứng ở vị trí thứ 9. Để làm được việc này, đòi hỏi sinh viên phải có khả năng phân tích và tổng hợp. Đây là một yêu cầu khá cao đối với sinh viên nhưng cũng hết sức cần thiết bởi trong quá trình học tập, vào giai đoạn chuẩn bị thi, áp lực học tập gia tăng. Trong khoảng thời gian này, nếu sinh viên không biết cách chia nhỏ việc học tương ứng với những khoảng thời gian nhất định thì các bạn sẽ khó đạt kết quả cao.

Thói quen “luôn mang theo bảng kế hoạch hoặc những dụng cụ nhắc nhở để quản lý thời gian” đứng ở vị trí thứ 8 với

30,9% sinh viên lựa chọn. Đây cũng là một yêu cầu khá cao đối với sinh viên bởi có nhiều sinh viên không hề lập kế hoạch sử dụng thời gian thì làm sao có thể mang theo để nhắc nhở mình. Tuy nhiên, trong thế giới hiện đại ngày nay, sinh viên có lợi thế rất lớn khi sớm được tiếp cận với các công nghệ tiên tiến có thể ứng dụng rất hiệu quả cho cuộc sống. Không như trước kia, hiện nay sinh viên có thể sử dụng các phần mềm để xây dựng thời gian biểu và sử dụng các thiết bị di động như điện thoại, ipad... để nhắc nhở những việc cần làm. Vấn đề còn lại là ở sinh viên, các bạn có biết tận dụng tính ưu việt của thiết bị máy móc và tập rèn luyện những thói quen quản lý thời gian hay không.

Một vấn đề khá nổi bật trong việc quản lý thời gian của sinh viên là việc sử dụng thời gian nhàn rỗi. Với cuộc sống sinh viên, ngoài thời gian học trên lớp thì các bạn hoàn toàn tự do và có thể làm những gì mình thích. Nếu sinh viên không có kế hoạch sử dụng thời gian nhàn rỗi một cách hợp lý thì các bạn rất dễ lãng phí nó vào những việc không cần thiết hay vô bổ. Trong thực tế, mặc dù đa phần các trường đều đã có sự đầu tư cho thư viện để tạo điều kiện cho sinh viên tự học ngoài thời gian lên lớp nhưng dường như vẫn chưa thu hút được sinh viên. Qua quan sát thư viện tại các trường có sinh viên được khảo sát trong đề tài cho thấy, trong những ngày thường từ thứ hai đến thứ bảy, dù các trường đều có hàng chục ngàn sinh viên và các phòng đọc thư viện chỉ có sức chứa khoảng dưới 1.000 sinh viên nhưng còn rất nhiều chỗ

trống. Đạo quanh một vòng các khu nhà trọ sinh viên ở quận 5 hay Làng Đại học quận 9 – Thủ Đức vào ban ngày, không tính ngày chủ nhật, có rất nhiều sinh viên ngủ ngày hay lên mạng Internet tại nhà hoặc tại các quán net để chơi game. Vào buổi tối, khu vực xung quanh nhà trọ sinh viên, nhất là quanh khu Làng Đại học, các quán nhậu mọc lên như nấm và có rất đông các sinh viên tụ tập “ăn nhậu”. Hậu quả, sinh viên rất khó để tĩnh táo, tập trung cho những buổi học ngày hôm sau, thậm chí là những cuộc xung đột, ẩu đả diễn ra ngay trong những cuộc vui đó. Những hiện tượng trên là hệ quả tất yếu của việc sinh viên thiếu kỹ năng quản lý thời gian, nhất là những khoảng thời gian nhàn rỗi. Chỉ có một số ít sinh viên (36,4%) biết xác định được khoảng thời gian lãng phí của mình để có thể quản lý quỹ thời gian của bản thân tốt hơn.

Tiếp tục tìm hiểu những thói quen khác trong cuộc sống hàng ngày có liên quan đến việc sử dụng thời gian của sinh viên cho thấy những kết quả có phần tích cực hơn với điểm trung bình là 3,58 – vừa vượt qua mức trung bình và ứng với cột mốc đầu của mức khá.

Trong số 10 thói quen, thói quen “tôi đi học đúng giờ” được sinh viên thực hiện thường xuyên nhất (ĐTB = 4,25), thứ hai là “tôi sử dụng đồng hồ để theo dõi thời gian” (ĐTB = 3,95), thứ ba là “tôi sử dụng dụng cụ báo thức và nhắc việc hiệu quả” (ĐTB = 3,89). Đây là những con số cũng đáng để quan tâm và lý giải.

Thói quen được sinh viên thường

xuyên thực hiện ở vị trí thứ tư là “tôi thường đọc báo theo kiểu tin chính trước và bài dài sau” (ĐTB = 3,85). Thứ năm là thói quen “Tôi kiên quyết làm việc với số thời gian mình tự quy định và cố gắng hết mình ” (ĐTB = 3,48). Ở vị trí thứ sáu là thói quen “Tôi chọn những e-mail cần thiết để đọc mà không đọc hết tất cả” (ĐTB = 3,46). Thứ bảy là thói quen “Tôi ngừng đọc những tờ báo không hợp độ tuổi”.

Ba thói quen ít được sinh viên thực hiện nhất là: thói quen “tôi không bị “mạng” máy tính hút tôi vài giờ” (ĐTB = 3,31), thói quen “Tôi tự thưởng nếu làm đúng thời gian đề ra” (ĐTB = 3,22) và thói quen ít được sinh viên thực hiện nhất đó là “Tôi sử dụng hạn định công việc để theo dõi công việc”. Rõ ràng, những biểu hiện này có thể là căn nguyên sâu xa của việc quản lý thời gian còn hạn chế ở sinh

viên.

### 3. Kết luận

Nhìn chung, kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên chỉ ở mức trung bình. Một số thói quen trong kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên đạt ở mức trên trung bình nhưng không đáng kể. Một số thói quen tích cực vẫn là “thách thức” đối với khá nhiều sinh viên như: chia các công việc khó, phức tạp thành những việc nhỏ với khoảng thời gian tương ứng, luôn mang theo bảng kế hoạch hoặc những dụng cụ nhắc nhở để quản lý thời gian, xác định khoảng thời gian bị lãng phí... Đây là những cơ sở khá quan trọng cần chú ý nếu muốn nâng cao kỹ năng này ở sinh viên cũng như hạn chế những thói quen chưa tốt khi sử dụng thời gian để góp phần tạo ra những người lao động chuyên nghiệp hiện nay nhằm đáp ứng yêu cầu cao của xã hội.

**Ghi chú:** Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, mã số: B2010.19.64: “Thực trạng kỹ năng sống của sinh viên một số trường đại học tại TP Hồ Chí Minh hiện nay”.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Bình (2007), *Giáo trình giáo dục kỹ năng sống*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
2. Vũ Dũng (chủ biên) (2008), *Từ điển Tâm lý học*, Nxb Khoa học xã hội.
3. Nguyễn Thị Oanh (2006), *Kỹ năng sống cho tuổi vị thành niên*, Nxb Trẻ, TP Hồ Chí Minh.
4. Huỳnh Văn Sơn (2009), *Bạn trẻ và kỹ năng sống*, Nxb Lao động Xã hội.
5. Huỳnh Văn Sơn (2009), *Nhập môn kỹ năng sống*, Nxb Giáo dục.
6. Văn Tân (2000), *Từ điển tiếng Việt*, Viện Ngôn ngữ học Việt Nam, Nxb Thanh Hóa.
7. Unesco (2003), *Life Skills The bridge to human capabilities*, Unesco education sector position paper.
8. Weelfolkin. A.F (2006), *Managing your time*, Boston, American.