

**ANALYZING THE CURRENT STATUS  
AND THE DIFFERENCES BETWEEN  
THE TIME-CONSUMING CAUSES AND  
THE STUDENTS' LEARNING RESULTS**

Dang Thi Dieu Hien<sup>1\*</sup> and Nguyen Van Long Giang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Institute of Technical Education, Ho Chi Minh  
City University of Technology and Education,  
Ho Chi Minh City, Vietnam*

<sup>2</sup>*Equipment and Maintenance Office, Ho Chi  
Minh City University of Technology and  
Education, Ho Chi Minh City, Vietnam*

\*Corresponding author Dang Thi Dieu Hien,  
email: [hiendtd@hcmute.edu.vn](mailto:hiendtd@hcmute.edu.vn)

Received February 1, 2024.

Revised March 5, 2024.

Accepted April 13, 2024.

**Abstract.** To address the causes of wasting time that have or do not have an impact on students' academic achievement, this study was conducted utilizing quantitative research methods, alongside a variety of research methods, such as document research, an exploratory survey of 307 students, an official survey with 6,670 statistically valid student's responses, interviews, exploratory factor analysis (EFA), scale reliability analysis, descriptive statistics, and inferential statistics. Consequently, all of the 11 causes of wasting time that belong to the two categories of objective and subjective causes are at the influential level. Whether in the group of objective or subjective causes, reasons related to the use of technology are the leading cause of wasting students' time. In addition, the study also found that there is a significant difference between student's academic results, with the main trend of students with fair academic performance having more wasted time when compared to groups of students with good and excellent grades. Therefore, to have good learning results, students need to study and practice time management skills to increase the efficiency of time use and avoid time-consuming factors.

**Keywords:** time management, time-wasting causes, subjective causes, objective causes.

**PHÂN TÍCH THỰC TRẠNG VÀ SỰ  
KHÁC BIỆT CỦA CÁC NGUYÊN NHÂN  
LÃNG PHÍ THỜI GIAN VỚI KẾT QUẢ  
HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN**

Đặng Thị Diệu Hiền<sup>1\*</sup> và Nguyễn Văn Long Giang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Viện Sư phạm Kỹ thuật, Trường Đại học  
Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh,  
Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam*

<sup>2</sup>*Phòng Thiết bị Vật tư, Trường Đại học Sư phạm  
Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh,  
Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam*

\*Tác giả liên hệ: Đặng Thị Diệu Hiền,  
email: [hiendtd@hcmute.edu.vn](mailto:hiendtd@hcmute.edu.vn)

Ngày nhận bài: 1/2/2024.

Ngày sửa bài: 5/3/2024.

Ngày nhận đăng: 13/4/2024.

**Tóm tắt.** Để tìm hiểu nguyên nhân gây lãng phí thời gian liệu có ảnh hưởng đến thành tích học tập của sinh viên hay không, nghiên cứu đã sử dụng kết hợp các phương pháp chính như nghiên cứu tài liệu, khảo sát thăm dò với 307 sinh viên và khảo sát chính thức với 6.670 phản hồi có giá trị thống kê, phương pháp phỏng vấn, thống kê và xử lý số liệu gồm phân tích nhân tố khám phá (EFA), phân tích độ tin cậy thang đo, thống kê mô tả và thống kê suy diễn. Kết quả cho thấy, tất cả 11 nguyên nhân lãng phí thời gian trong nghiên cứu được xếp vào 2 nhóm nguyên nhân khách quan và chủ quan đều ở mức độ lãng phí thời gian. Dù thuộc nhóm nguyên nhân nào, nguyên nhân liên quan đến sử dụng công nghệ là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến việc lãng phí thời gian của sinh viên. Ngoài ra, nghiên cứu cũng phát hiện, có sự khác biệt có ý nghĩa về kết quả học tập theo xu hướng chính nhóm sinh viên có học lực loại Khá có nhiều thời gian lãng phí so với nhóm sinh viên loại Giỏi và Xuất sắc. Vì vậy, để có kết quả học tập tốt, kỹ năng quản lý thời gian cần được học tập và rèn luyện nhằm gia tăng hiệu quả sử dụng thời gian, tránh các yếu tố lãng phí thời gian.

**Từ khóa:** quản lý thời gian, nguyên nhân lãng phí thời gian, nguyên nhân chủ quan, nguyên nhân khách quan.

## 1. Mở đầu

Thời gian là thuật ngữ rất quen thuộc, gần gũi đối với chúng ta. Theo chiêm nghiệm của ông cha, thời gian được xem là thứ tài sản, là nguồn vốn quý báu và độc đáo mà tất cả mọi người được hưởng như nhau, theo quy luật tự nhiên nó sẽ “tự đến” và “tự đi” nhưng sẽ không bao giờ quay trở lại. Quản lý thời gian (QLTG) là thuật ngữ đã trở nên quen thuộc vào những năm 1950 và 1960 dùng để chỉ một công cụ giúp các nhà quản lý sử dụng tốt hơn thời gian có sẵn [1]. Khái niệm QLTG gian được cho là xuất phát từ tác giả Frederick Winslow Taylor trong việc phân tích sớm các nghiên cứu về chuyển động và thời gian của người lao động với mục đích giảm bớt những nhiệm vụ công việc không hiệu quả và lãng phí thời gian [2]. Khái niệm QLTG được thống nhất trong các nhà nghiên cứu, song được Claessens và cộng sự (2007) khái quát: QLTG có sự liên quan đến những hành vi nhằm đạt được hiệu quả trong việc sử dụng thời gian khi thực hiện các hoạt động hướng tới mục tiêu nhất định, chẳng hạn như thực hiện một công việc hoặc một nhiệm vụ học tập [1]. Các nghiên cứu trên thế giới cho thấy, việc QLTG hiệu quả mang lại những lợi ích như: nâng cao năng suất lao động, chất lượng cuộc sống, là một biện pháp để giành quyền kiểm soát và giảm sự căng thẳng [3]; tác động tích cực đến nhận thức về khả năng kiểm soát thời gian, sự hài lòng trong công việc cũng như về sức khỏe và giảm sự căng thẳng [1]. Trong học tập, kỹ năng QLTG được chứng minh là có tương quan thuận hay có tác động tích cực đến kết quả học tập. Nói cách khác, học sinh, sinh viên có kỹ năng QLTG tốt sẽ có kết quả học tập tốt [2, 4, 5, 6, 7]. Ngoài ra, QLTG còn giúp sinh viên giảm mức độ lo lắng [5], cân bằng được giữa việc học và các công việc khác [8]. Như vậy, các kết quả nghiên cứu cho thấy nếu QLTG hiệu quả sẽ tác động tích cực đến kết quả học tập, công việc và mang lại sự cân bằng trong cuộc sống cũng như trong học tập.

Một khía cạnh khác liên quan đến thời gian nhưng hàm ý ngược với việc QLTG hiệu quả là vấn đề về “lãng phí” thời gian. Theo tìm hiểu của tác giả, vấn đề này chỉ được mới được nghiên cứu rời rạc, chưa mang tính hệ thống. Các nghiên cứu về việc lãng phí thời gian thường không được nghiên cứu riêng lẻ, độc lập mà hầu như được nghiên cứu cùng với các nghiên cứu về QLTG [2]. Chẳng hạn như nghiên cứu của Van Eerde, W., 2015 về vấn đề quản lý thời gian và trì hoãn [3]; các yếu tố “tấn công thời gian” trong các tài liệu về QLTG [9, 10].

Trong các lớp học trình độ đại học hiện nay, bên cạnh những sinh viên đến lớp đúng giờ, rất chú tâm vào việc học thì không khó bắt gặp những sinh viên đến lớp trễ, thường xuyên nghỉ học không có lý do, không tập trung học tập thay vào đó sử dụng điện thoại vào việc riêng, thậm chí chơi game trong giờ học, một số sinh viên thiếu động lực học tập, trì hoãn thực hiện các nhiệm vụ học tập dẫn đến việc hoàn thành bài vào những phút cuối mặc dù thời gian làm bài khá dài và còn nhiều biểu hiện về lãng phí thời gian khác. Những yếu tố này được xem là nguyên nhân gây lãng phí thời gian, và liệu chúng có tác động đến kết quả học tập của sinh viên hay không hầu như chưa nhận được sự quan tâm nghiên cứu của các học giả trong và ngoài nước. Vì vậy, bài viết này trình bày một phần của công trình nghiên cứu về QLTG của sinh viên, hướng đến việc trả lời 2 câu hỏi nghiên cứu chính sau:

- (1) Thực trạng các nguyên nhân lãng phí thời gian của sinh viên đang như thế nào?
- (2) Có hay không có sự khác biệt ý nghĩa giữa các nguyên nhân lãng phí thời gian với kết quả học tập của sinh viên?

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Một số nguyên nhân lãng phí thời gian

Theo Elizabeth Graham, Daniel Evans, Lindsay Duncan (2020), lãng phí thời gian là các hoạt động hoặc hành động không đóng góp vào năng suất hoặc kết quả có ý nghĩa, lãng phí thời gian còn đề cập đến việc phân bổ thời gian và nguồn lực cho các nhiệm vụ có ít hoặc không có giá trị [11]. Dựa trên khái niệm này, nguyên nhân gây lãng phí thời gian của sinh viên trong

nghiên cứu này xác định là những yếu tố, nhiệm vụ không mang lại kết quả có ý nghĩa hoặc các hành động hay hoạt động có ít hoặc không có giá trị cho việc học tập cũng như trong việc phát triển bản thân của sinh viên.

Để xác định các nguyên nhân gây lãng phí thời gian, nghiên cứu tiến hành tổng hợp từ 3 nguồn thông tin gồm: (1) các hoạt động hay hành động được đề cập trực diện về lãng phí thời gian trong các nghiên cứu về thời gian và những tài liệu về QLTG, (2) các yếu tố suy luận theo chiều hướng đối ngược với các hoạt động hoặc hành động QLTG, (3) các hoạt động hoặc hành động quan sát, phỏng vấn, trao đổi thực tế từ sinh viên liên quan đến các nguyên nhân tác động đến việc sử dụng thời gian kém hiệu quả.

- *Thứ nhất:* các hoạt động hay hành động được đề cập trực diện về lãng phí thời gian trong các nghiên cứu về thời gian thường đề cập đến gồm: Thiếu mục tiêu ưu tiên hoặc/và công việc ưu tiên; khách không mời, điện thoại – Internet [10]; không có khả năng nói “không” trước những lời đề nghị của người khác [2, 4, 10]; Trì hoãn [3, 10, 12], không có kế hoạch [2], chờ đợi vô ích [2], các thói quen hoặc công việc không mang lại lợi ích [2]. Các hoạt động này được xem là lãng phí thời gian vì có thể làm cho sinh viên mất tập trung trong quá trình học tập, thay đổi thứ tự công việc dẫn đến thời gian qua đi mà không mang lại kết quả có ý nghĩa hoặc ít ý nghĩa cho sinh viên.

- *Thứ hai:* các thang đo về QLTG đã đề cập đến những tiêu chí như xác định mục tiêu và thứ tự ưu tiên công việc [1, 13], lập kế hoạch trước khi làm việc [4,12], sử dụng thời gian chờ đợi để làm việc [13], cảm thấy chán nản thiếu động lực làm việc [11]. Các tiêu chí này nêu được phát biểu ngược lại ví dụ như chưa xác định được mục tiêu và thứ tự ưu tiên trong công việc, chưa có kế hoạch làm việc rõ ràng... cũng được xem là nguyên nhân gây lãng phí thời gian vì những hành động này thường không mang lại kết quả có ý nghĩa hoặc giá trị cho sinh viên.

- *Thứ ba:* phỏng vấn và khảo sát nhanh ngẫu nhiên sinh viên của 7 lớp học môn tự chọn đại cương mà sinh viên của tất cả các ngành, các khóa đều có thể đăng kí học trong học kì I năm học 2023 – 2024. Sau khi được giải thích về các yếu tố lãng phí thời gian, câu hỏi “Em hãy chia sẻ về những yếu tố làm lãng phí thời gian của bản thân” được đặt ra. Tổng hợp kết quả cho thấy, sinh viên đề cập đến rất nhiều nguyên nhân gây lãng phí thời gian như: sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích như chơi game, lướt web, TikTok, Facebook quá nhiều...; thiếu mục tiêu cũng như công việc ưu tiên; không tập trung khi học tập và làm việc; không có kế hoạch rõ ràng; thiếu động lực khi học tập và làm việc; lười biếng dẫn đến trì hoãn công việc, tán gẫu với bạn bè do bạn bè chủ động, các tin nhắn hoặc cuộc gọi đến làm gián đoạn công việc, thiếu ngăn nắp nên phải tìm kiếm đồ đạc mỗi khi dùng đến, mất tập trung khi làm việc, hay thay đổi thứ tự công việc do có việc đột xuất, những việc linh tinh hay những việc không tên dẫn đến việc lãng phí thời gian. Ý kiến chia sẻ của sinh viên có sự tương đồng cao với các yếu tố đã được đề cập từ 2 nguồn thông tin thứ nhất và thứ hai.

**Bảng 1. Các nguyên nhân lãng phí thời gian của sinh viên**

<b>Nhóm 1: Nguyên nhân khách quan</b>	<b>Nhóm 2: Nguyên nhân chủ quan</b>
1. Các tin nhắn hoặc cuộc gọi làm gián đoạn công việc.	6. Thiếu mục tiêu hoặc công việc ưu tiên
2. Bạn bè tán gẫu	7. Không có kế hoạch rõ ràng
3. Việc đột xuất	8. Trì hoãn công việc
4. Việc linh tinh, việc không tên	9. Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân
5. Không có khả năng nói “không” trước những lời đề nghị của người khác	10. Không tập trung trong quá trình học tập và làm việc
	11. Thiếu động lực trong học tập và làm việc

Tổng hợp từ những nguyên nhân từ các nguồn trên, nghiên cứu xác định 11 nguyên nhân gây lãng phí thời gian của sinh viên (Bảng 1). Các nguyên nhân này tạm thời được sắp xếp vào 2 nhóm: nhóm 1: Nguyên nhân lãng phí thời gian khách quan (gọi tắt là nguyên nhân khách quan) là những nguyên nhân tác động từ bên ngoài mà cá nhân khó kiểm soát được thời gian, khó hoặc không thể từ chối, bắt buộc phải thực hiện mặc dù bản thân không thích và nhóm 2: Nguyên nhân

lãng phí thời gian chủ quan (gọi tắt là nguyên nhân chủ quan) là những nguyên nhân xuất phát từ mỗi cá nhân, cá nhân có thể điều chỉnh, kiểm soát được.

## 2.2. Tổ chức nghiên cứu

Nghiên cứu được tổ chức qua 04 giai đoạn chính được mô tả khái quát như sau:

- *Nghiên cứu thăm dò*: Nghiên cứu thăm dò nhằm chẩn đoán ban đầu về một số yếu tố gây lãng phí thời gian nhiều nhất của sinh viên và khám phá thêm một số nguyên nhân làm lãng phí thời gian của sinh viên mà trong cơ sở lí luận chưa đề cập. Trong khảo sát thăm dò, có 307 sinh viên tham gia được yêu cầu lựa chọn từ 3 đến 5 nguyên nhân làm lãng phí thời gian nhiều nhất trong 12 nguyên nhân và liệt kê thêm 1 số nguyên nhân khác không có trong danh sách qua hình thức Google form. Kết quả sinh viên lựa chọn 3 nguyên nhân gây lãng phí thời gian nhiều nhất được sắp xếp theo thứ tự giảm dần là “Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân” với 304 lượt lựa chọn (chiếm 99%), trì hoãn 233 lượt lựa chọn (chiếm 72,6%), không tập trung trong quá trình làm việc với 126 lượt lựa chọn (chiếm 41%). Bên cạnh việc lựa chọn những nguyên nhân đã được thiết kế sẵn còn có 6 ý kiến khác. Các ý kiến gồm cảm thấy buồn ngủ mỗi khi làm việc (1 ý kiến), nhớ người yêu cũ (1 ý kiến), stress (2 ý kiến), nẫu nướng (1 ý kiến), đua xe (1 ý kiến), đọ xe buýt (1 ý kiến). Vì các nguyên nhân được thêm vào với tần số thấp nên chúng không được xem xét đưa vào trong khảo sát chính thức. Thay vào đó, nghiên cứu thăm dò cho thấy nguyên nhân sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân là nguyên nhân hàng đầu về lãng phí thời gian, nên câu hỏi “Trung bình thời lượng sinh viên sử dụng thiết bị công nghệ không đúng mục đích trong 1 ngày là bao lâu?” được bổ sung vào nghiên cứu chính thức nhằm xác định khoảng thời gian trung bình mà sinh viên sử dụng công nghệ không liên quan đến học tập.

- *Nghiên cứu chính thức*:

○ Về nguyên nhân lãng phí thời gian, nghiên cứu thu thập số liệu về:

▪ Mức độ tự đánh giá của sinh viên về 11 nguyên nhân gây lãng phí thời gian bằng thang đo Likert 5 mức độ với mức 1: hầu như không lãng phí thời gian, mức 2: không lãng phí thời gian, mức 3: lãng phí thời gian, mức 4: lãng phí nhiều thời gian và mức 5: lãng phí rất nhiều thời gian.

▪ Thời gian trung bình sinh viên sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến mục tiêu chính của bản thân trong ngày. Câu hỏi này có 11 mức, kí hiệu từ 0 – 10, tương ứng với các khoảng thời gian theo thứ tự: không sử dụng, dưới 1 tiếng, từ 1 – dưới 2 tiếng, từ 2 – dưới 3 tiếng, 4 – dưới 5 tiếng, 5 – dưới 6 tiếng, 6 – dưới 7 tiếng, 7 – dưới 8 tiếng, 8 – dưới 9 tiếng, và trên 9 tiếng.

▪ Thông tin về đối tượng khảo sát: giới tính, năm học, kết quả học tập của sinh viên. Trong đó, kết quả học tập được xác định theo xếp loại học lực: Dưới trung bình (TB < 5,0), Trung bình (TB từ 5,0 đến < 6,5), Khá (TB từ 6,5 đến < 8,0), Giỏi (TB từ 8,0 đến < 9,0), Xuất sắc (TB từ 9,0 trở lên).

○ Ngoài việc thu thập thông tin liên quan đến bài viết này, ở nội dung khác của phiếu khảo sát có 2 câu hỏi được thiết kế hoàn toàn ngược nhau nhằm kiểm chứng sự chân thực trong phần trả lời của sinh viên.

○ Khảo sát chính thức được tiến hành qua Google form. Link khảo sát được gửi qua email cho tất cả sinh viên đang theo học hệ chính quy tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Nhằm khuyến khích sự tham gia của sinh viên, sinh viên được thông báo nếu thực hiện khảo sát đáng tin cậy thì sẽ được cộng điểm rèn luyện. Sau thời gian 11 ngày triển khai (từ ngày 6/10/2023 đến ngày 16/10/2023), có 9.650 sinh viên thực hiện khảo sát.

- *Làm sạch dữ liệu*: Số liệu thu thập được làm sạch qua 2 bước gồm kiểm tra sự trùng lặp và kiểm chứng số liệu qua cặp câu hỏi ngược nhau với sự hỗ trợ của bảng tính Excel. Kết quả có 6.670 phản hồi đáp ứng đủ yêu cầu sau bước làm sạch dữ liệu được đưa vào thống kê dữ liệu. Phân bố mẫu về năm học, giới tính và xếp loại học tập của sinh viên như sau:

*Phân tích thực trạng và sự khác biệt của các nguyên nhân lãng phí thời gian...*

○ Về năm học: có 2.061 sinh viên năm thứ nhất (chiếm 30,9%), 1.233 sinh viên năm thứ hai (chiếm 18,5%), 1.615 sinh viên năm ba (chiếm 24,2%), 1.451 sinh viên năm tư (chiếm 21,8%), 310 sinh viên năm tư trở lên (chiếm 4,6%).

○ Về giới tính: số lượng nam sinh chiếm 67,2% (4.481 sinh viên) gần gấp đôi so với 32,8% (2.189 sinh viên) nữ sinh.

○ Về kết quả xếp loại học lực: có 48 sinh viên (chiếm 0,7%) học lực Dưới trung bình, 582 sinh viên (chiếm 8,7%) học lực loại Trung bình, 3.181 sinh viên (chiếm 47,7%) học lực loại Khá, 2.439 sinh viên (chiếm 36,6%) học lực loại Giỏi và 420 sinh viên (chiếm 6,3%) học lực loại Xuất sắc.

- *Thống kê, phân tích dữ liệu:* Số liệu sau khi làm sạch được xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 22. Phân tích nhân tố khám phá (EFA) và độ tin cậy Cronbach's Alpha được tiến hành để xác định việc tạm thời phân loại 2 nhóm nguyên nhân chủ quan và khách quan trong lí luận phù hợp hay không. Thống kê mô tả về giá trị trung bình (TB) của 2 nhóm nguyên nhân và từng nguyên nhân cụ thể, độ lệch chuẩn (ĐLC), thống kê suy diễn (phân tích ANOVA) để đánh giá sự khác biệt có ý nghĩa về những nguyên nhân dẫn đến việc sử dụng thời gian chưa hiệu quả với kết quả học tập của sinh viên.

## 2.3. Kết quả nghiên cứu

### 2.3.1. Kết quả phân tích nhân tố khám phá và độ tin cậy của các nguyên nhân lãng phí thời gian của sinh viên

Kết quả phân tích nhân tố khám phá (EFA) của 11 nguyên nhân với hệ số Suppress small coefficients là 0,41, có giá trị KMO = ,882 và giá trị tổng phần trăm trích xuất tổng bình phương tải (Extraction Sums of Squared Loading) của 2 nhân tố được load lên là 55,935%, các giá trị này đạt yêu cầu trong phân tích nhân tố. Ma trận xoay và giá trị tin cậy Cronbach's Alpha của 2 nhóm nguyên nhân tại Bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả xoay nhân tố trong phân tích nhân tố khám phá các nguyên nhân gây lãng phí thời gian**

<b>Rotated Component Matrix<sup>a</sup></b>		
	<b>Component</b>	
	<i>Nhóm 1: Nguyên nhân khách quan</i>	<i>Nhóm 2: Nguyên nhân chủ quan</i>
1. Các tin nhắn điện thoại làm gián đoạn công việc	,675	
Bạn bè tán gẫu	,766	
Việc đột xuất	,817	
Việc linh tinh, việc không tên	,798	
2. Không có khả năng nói “Không” trước những lời đề nghị của người khác	,540	
Thiếu mục tiêu hoặc công việc ưu tiên		,666
Không có kế hoạch rõ ràng		,724
Trì hoãn công việc		,781
3. Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân		,663
Không tập trung trong quá trình học tập và làm việc		,585
Thiếu động lực học tập và làm việc		,611
<b>Initial Eigenvalues</b>	<b>42,431</b>	<b>12,964</b>
<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>,813</b>	<b>,809</b>
Extraction Method: Principal Component Analysis.		
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.		
a. Rotation converged in 3 iterations.		

Kết quả ma trận xoay cho thấy, tất cả 11 nguyên nhân được tải lên theo đúng 2 nhóm nhân tố gồm: nhóm 1 nguyên nhân khách quan: gồm 5 nguyên nhân và nhóm 2 nguyên nhân chủ quan gồm 6 nguyên nhân lãng phí thời gian. Hệ số Cronbach's Alpha của 2 nhóm đều có giá trị trên 0,7, do đó đạt độ tin cậy trong phân tích thang đo. Như vậy, các nguyên nhân trong cùng một nhóm đủ điều kiện gom lại để tính toán các trị số thống kê.

### 2.3.2. Thực trạng các nguyên nhân lãng phí thời gian của sinh viên

Xét về từng nhóm nguyên nhân gây lãng phí thời gian (Bảng 3) thì nhóm các nguyên nhân chủ quan có giá trị trung bình 3,04 (ĐLC = ,74) cao hơn và giá trị tập trung quanh điểm trung bình hơn nguyên nhân khách quan (TB = 2,7, ĐLC = ,77). Mặc dù giá trị trung bình không giống nhau giữa 2 nhóm nguyên nhân song giá trị trung bình của 2 nhóm này đều thuộc mức 3 (mức lãng phí thời gian) theo thang Likert 5 mức độ (TB = 2,6 đến dưới 3,4). Tuy nhiên, để xác định liệu có sự khác biệt ở mức ý nghĩa giữa trung bình 2 nhóm nguyên nhân này hay không, kiểm nghiệm T. Test được tiến hành. Kết quả Sig. (2-tailed) trong kiểm định One – Sample T. Test có giá trị là ,00 < ,05. Như vậy, có sự khác biệt đáng kể giữa trung bình các nguyên nhân gây lãng phí thời gian đến từ bên trong mỗi cá nhân và các nguyên nhân gây lãng phí thời gian đến từ các yếu tố bên ngoài. Xu hướng sự khác biệt là các nguyên nhân từ bên trong gây lãng phí thời gian nhiều hơn các nguyên nhân từ bên ngoài. Kết quả xếp hạng theo giá trị trung bình của các nguyên nhân cho thấy, tất cả các nguyên nhân thuộc nhóm nguyên nhân chủ quan đều có thứ hạng cao hơn các nguyên nhân trong nhóm nguyên nhân khách quan. Thứ hạng này đã củng cố thêm sự khác biệt có nghĩa giữa 2 nhóm nguyên nhân.

**Bảng 3. Trung bình, độ lệch chuẩn và thứ hạng các nguyên nhân lãng phí thời gian của sinh viên**

TT	Nguyên nhân	TB	ĐLC	Thứ hạng
<b>Nhóm 1: Nguyên nhân khách quan</b>		<b>2,74</b>	<b>,77</b>	
	Các tin nhắn hoặc cuộc gọi làm gián đoạn công việc	2,81	1,03	7
	Bạn bè tán gẫu	2,72	1,01	10
	Việc đột xuất	2,68	0,98	11
	Việc linh tinh, việc không tên	2,73	1,02	9
	Không có khả năng nói “không” trước những lời đề nghị	2,74	1,05	8
<b>Nhóm 2: Nguyên nhân chủ quan</b>		<b>3,04</b>	<b>,74</b>	
	Thiếu mục tiêu hoặc công việc ưu tiên	2,85	1,03	6
	Không có kế hoạch rõ ràng	2,91	1,03	5
	Trì hoãn công việc	3,22	1,09	2
	Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân	3,28	1,04	1
	Không tập trung trong quá trình học tập và làm việc	2,99	0,99	4
	Thiếu động lực trong học tập và làm việc	3,01	1,01	3

Dưới góc nhìn chi tiết của từng nguyên nhân gây lãng phí thời gian, giá trị trung bình của 11 nguyên nhân dao động từ 2,68 đến 3,28. Theo thang đo Likert 5 mức độ, tất cả 11 nguyên nhân trong nghiên cứu này đều thuộc mức 3 (lãng phí thời gian, TB từ 2,6 đến 3,4). Độ lệch tiêu chuẩn của các nguyên nhân khá cao từ 0,98 đến 1,09 tiết lộ rằng mức độ lãng phí thời gian có sự khác nhau khá lớn giữa những sinh viên.

Trong các nguyên nhân ở mức 3, 6 thứ hạng đầu tiên đều thuộc các nguyên nhân lãng phí thời gian chủ quan, xuất phát từ bên trong mỗi cá nhân. Trong đó, nguyên nhân “Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân” là nguyên nhân mà sinh viên bị lãng phí thời gian nhiều nhất với TB = 3,28, ĐLC = 1,04. Để phân tích sâu hơn về nguyên

nhân này, nghiên cứu đã yêu cầu sinh viên chia sẻ về thời lượng trung bình trong ngày mà bản thân sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập và công việc. Theo kết quả thống kê Bảng 4 cho thấy, chỉ có 3,4% sinh viên không sử dụng thiết bị công nghệ vào những việc không liên quan đến việc học, tất cả sinh viên còn lại dù ít hay nhiều cũng sử dụng thiết bị công nghệ vào các hoạt động không liên quan đến học tập như xem phim, chơi game, giải trí, lướt web, TikTok, Facebook... Theo đó, trung bình thời gian sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập từ 1 đến dưới 2 tiếng chiếm tỉ lệ cao nhất với 29,8% (số lượng (SL) = 1.989 lựa chọn), từ 0 – dưới 1 tiếng chiếm tỉ lệ cao thứ 2 với 22,9% (SL = 1.516 lựa chọn), từ 2 – 3 tiếng cao thứ 3 với tỉ lệ 18,0% (SL = 1.199 lựa chọn). Tổng tất cả sinh viên bị lãng phí thời gian do sử dụng thiết bị công nghệ trên 3 tiếng mỗi ngày là 1.742 sinh viên (chiếm 26%), trên 5 tiếng mỗi ngày là 659 sinh viên (chiếm 9,8%), trên 8 tiếng thì con số này là 110 sinh viên, chiếm 1,6%. Những số liệu này cho thấy, một bộ phận không nhỏ sinh viên dành thời lượng quá nhiều cho những việc không liên quan đến học tập và phát triển bản thân, rất dễ ảnh hưởng đến kết quả học tập. Kết quả này đã cho thấy, việc quản lý thiết bị công nghệ của không ít sinh viên chưa được tốt lắm, sinh viên rất dễ bị cuốn hút vào những mục đích không liên quan đến việc học tập và phát triển bản thân.

**Bảng 4. Thống kê thời lượng sinh viên sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập**

Thời lượng	Số lượng	Tỉ lệ (%)	Thứ hạng	Thời lượng	Số lượng	Tỉ lệ (%)	Thứ hạng
Không sử dụng	224	3,4	7	Từ 5 – dưới 6 tiếng	240	3,6	6
Từ 0 – dưới 1 tiếng	1516	22,7	2	Từ 6 – dưới 7 tiếng	176	2,6	8
Từ 1 – dưới 2 tiếng	1989	29,8	1	Từ 7 – dưới 8 tiếng	133	2,0	9
Từ 2 – dưới 3 tiếng	1199	18,0	3	Từ 8 – dưới 9 tiếng	60	,9	10
Từ 3 – dưới 4 tiếng	636	9,5	4	Từ 9 tiếng trở lên	50	,7	11
Từ 4 – dưới 5 tiếng	447	6,7	5	<b>Tổng</b>	<b>6.670</b>	<b>100</b>	

Nguyên nhân gây lãng phí thời gian được xếp hạng thứ 2 là “trì hoãn công việc” có giá trị TB = 3,22 (ĐLC = 1,09), giá trị này không khác biệt lớn (chênh lệch = 0,06) so với nguyên nhân xếp hạng thứ nhất. Để tìm hiểu rõ hơn nguyên nhân này, trong các giờ học về QLTM, sinh viên được đặt câu hỏi để chia sẻ về lí do và thời gian trì hoãn công việc. Câu trả lời xoay quanh một số lí do chính như lười biếng, thời gian còn dài nên không có động lực làm vì bản thân chỉ làm tốt khi sắp đến hạn, cảm thấy nhiệm vụ khó khăn trong khi phim, game, TikTok, Facebook... cuốn hút hơn nhiều. Kết quả chia sẻ của sinh viên phù hợp với thuật ngữ “trì hoãn” theo quan điểm của Van Eerde (2015), trì hoãn là sự chậm trễ do tránh thực hiện một ý định mà có thể thực hiện ngay. Sự tránh né này liên quan đến một nhiệm vụ khó khăn hơn hoặc kém hấp dẫn hơn nhiệm vụ khác nhưng ít quan trọng hơn. Trì hoãn là hành vi gắn liền với quan điểm chỉ ra rằng những người lười biếng hoặc không đáng tin cậy mới thực hiện. Trì hoãn có dẫn đến hậu quả tiêu cực hay không còn tùy thuộc vào hành động của việc trì hoãn và phản ứng của người khác. Tuy nhiên, đối với nhiều người, trì hoãn liên quan đến cảm giác bên trong như xấu hổ, tội lỗi, lo lắng, căng thẳng có thể dẫn đến các yếu tố tâm lí khác. Không làm gì đó sớm hơn lẽ ra phải thực hiện thường chuốc lấy sự thất bại hoặc mang lại sự thất vọng về bản thân [3].

“Thiếu động lực trong học tập và làm việc” (TB = 3,01, ĐLC = 1,01) xếp thứ hạng thứ 3 và không có sự khác biệt lớn với nguyên nhân xếp thứ 4 là “Không tập trung trong quá trình học tập và làm việc” (TB = 2,99, ĐLC = 0,99). Thiếu động lực làm việc là do nhiều yếu tố tác động như

giảng viên, nội dung học tập, môi trường học tập và chính bản thân sinh viên [14]. Các yếu tố dẫn đến việc học sinh không tập trung trong khi học cũng bao gồm yếu tố giáo viên, chính bản thân sinh viên và môi trường học tập [16]. Sử dụng thiết bị điện tử ở mức độ cao [17, 18] cũng góp phần không nhỏ đến sự mất tập trung trong quá trình học tập. Thiếu động lực và không tập trung trong quá trình học tập đã được chứng minh có tác động đến kết quả học tập của sinh viên [18], [19].

“Không có kế hoạch rõ ràng” (TB = 2,91, ĐLC = 1,03) và “Thiếu mục tiêu hoặc công việc ưu tiên” (TB = 2,85, ĐLC = 1,03) là 2 nguyên nhân có ảnh hưởng đến việc lãng phí thời gian của sinh viên ở mức thấp nhất trong số 6 nguyên nhân thuộc nhóm nguyên nhân chủ quan của nghiên cứu này. Không có kế hoạch và mục tiêu ưu tiên rõ ràng có thể dẫn đến tình trạng vô tổ chức về thời gian và dẫn đến căng thẳng và thất vọng trong học tập [20]. Ngoài ra, thực tế cũng đã chứng minh, nếu làm việc mà không có mục tiêu và kế hoạch rõ ràng rất dễ dẫn đến xu hướng mất định hướng, thay đổi thứ tự, trật tự ưu tiên của công việc dễ dẫn đến việc lãng phí thời gian.

Trung bình mức độ lãng phí thời gian của các nguyên nhân từ bên ngoài xếp ở các thứ hạng từ 7 đến 11. Trong đó, nguyên nhân “Các tin nhắn hoặc cuộc gọi làm gián đoạn công việc” là nguyên nhân gây lãng phí thời gian nhiều nhất trong nhóm này với TB = 2,81 và ĐLC = 1,03, có sự khác biệt khá lớn so với trung bình của các nguyên nhân xếp hạng tiếp theo gồm: “Không có khả năng nói “không” trước những lời đề nghị” (TB = 2,74, ĐLC = 1,05, xếp thứ hạng 8), “Việc linh tinh, việc không tên” (TB = 2,73, ĐLC = 1,02, xếp thứ hạng 9), “Bạn bè tán gẫu” (TB = 2,72, ĐLC = 1,01, xếp thứ hạng 10), “Việc đột xuất” (TB = 2,68, ĐLC = 0,98, xếp thứ hạng 11). Số liệu này tiết lộ, dù là các nguyên nhân thuộc nhóm chủ quan hay khách quan, yếu tố liên quan đến công nghệ cũng là yếu tố mất gây lãng phí thời gian nhiều nhất so với các yếu tố khác trong cùng nhóm nguyên nhân.

### 2.3.3. Kiểm định sự khác biệt giữa các nguyên nhân gây lãng phí thời gian với kết quả học tập của sinh viên

**Bảng 5. Kết quả phân tích ANOVA giữa kết quả học tập của sinh viên với các nguyên nhân gây lãng phí thời gian và thời lượng sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập**

TT	Nguyên nhân	Kết quả học tập: TB (ĐLC)					Sig. (Levene test)	Sig. (ANOVA/Robust test)	Post Hoc
		Dưới TB (A)	Trung bình (B)	Khá (C)	Giỏi (D)	Xuất sắc (E)			
<b>Nhóm 1: Nguyên nhân khách quan</b>		2,58 (0,77)	2,72 (0,75)	2,75 (0,78)	2,66 (0,77)	2,57 (0,75)	,753	,000	B > E C > D, E D > E
1	Các tin nhắn hoặc cuộc gọi làm gián đoạn công việc	2,75 (0,96)	2,87 (1,04)	2,85 (1,02)	2,77 (1,04)	2,70 (1,02)	,068	,003	B, C > D, E
2	Bạn bè tán gẫu	2,46 (1,05)	2,73 (0,97)	2,77 (1,00)	2,69 (1,02)	2,61 (1,00)	,047	,001	A < C C > D, E
3	Việc đột xuất	2,71 (1,05)	2,66 (0,97)	2,73 (0,97)	2,65 (0,99)	2,58 (0,97)	,196	,003	C > D, E
4	Việc linh tinh, việc không tên	2,58 (0,94)	2,68 (0,98)	2,77 (1,02)	2,72 (1,04)	2,60 (1,05)	,049	,003	C > B, D, E D > E
5	Không có khả năng nói “không” trước những lời đề nghị	2,63 (1,02)	2,78 (0,98)	2,80 (1,03)	2,68 (1,08)	2,64 (1,12)	,040	,000	B, C > D, E
<b>Nhóm 2: Nguyên nhân chủ quan</b>		3,03 (0,67)	3,05 (0,71)	3,09 (0,72)	3,01 (0,76)	2,89 (0,73)	,012	,000	B > E C > D, E D > E
6	Thiếu mục tiêu hoặc công việc ưu tiên	2,83 (1,08)	2,87 (0,98)	2,93 (0,99)	2,79 (1,06)	2,63 (1,07)	,000	,000	B > E C > D, E D > E



7	Không có kế hoạch rõ ràng	2,92 (1,03)	2,93 (0,98)	2,97 (1,01)	2,87 (1,06)	2,71 (1,07)	,000	,000	B > E C > D, E D > E
8	Tri hoãn công việc	3,35 (1,14)	3,18 (1,07)	3,27 (1,05)	3,18 (1,14)	3,08 (1,06)	,000	,000	B < C C > D, E
9	Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân	3,33 (0,97)	3,27 (0,99)	3,29 (1,00)	3,27 (1,08)	3,27 (1,09)	,000	,938	-
10	Không tập trung trong quá trình học tập và làm việc	3,02 (0,86)	2,99 (0,99)	3,03 (0,97)	2,96 (1,03)	2,86 (0,99)	,000	,004	B > E C > D, E
11	Thiếu động lực trong học tập và làm việc	2,75 (0,91)	3,03 (1,01)	3,06 (0,97)	2,98 (1,05)	2,82 (1,02)	,001	,000	A < C B, D > E C > D, E
*	Thời lượng sinh viên sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập	2,98 (1,97)	2,90 (1,94)	2,90 (1,96)	2,70 (1,91)	2,36 (1,85)	,019	,000	A > E B, C > D, E D > E

Phân tích ANOVA nhằm xác định sự khác biệt phương sai và trung bình giữa kết quả học tập của sinh viên theo xếp loại học lực với các nhóm nguyên nhân và từng nguyên nhân lãng phí thời gian. Theo số liệu Bảng 5, so sánh về phương sai có sự khác biệt về phương sai của hầu hết các nguyên nhân chỉ trừ 2 nguyên nhân “Các tin nhắn hoặc cuộc gọi làm gián đoạn công việc”, “việc đột xuất” và biến tổng “Nguyên nhân khách quan” (Sig. Levene Test > 0,05). Dựa trên giá trị khác biệt về phương sai, nghiên cứu lựa chọn giá trị Sig. trong kiểm định Robust Tests hoặc ANOVA Test phù hợp. So sánh sự khác biệt về giá trị trung bình, duy nhất nguyên nhân “Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân” có giá trị Sig = ,938 > ,05, còn lại tất cả đều có giá trị Sig. < ,05. Do đó, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về giá trị trung bình giữa kết quả học tập với 2 nhóm nguyên nhân chủ quan, nguyên nhân khách quan, từng nguyên nhân lãng phí thời gian và thời lượng sinh viên sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập, ngoại trừ nguyên nhân “Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân” là không có sự khác biệt ở mức ý nghĩa.

Kết quả nghiên cứu cũng nhận ra, đối với 2 nhóm nguyên nhân chủ quan và khách quan, kết quả sự khác biệt đều theo xu hướng: sinh viên có kết quả học tập Trung bình chịu tác động của các nguyên nhân lãng phí thời gian cao hơn sinh viên có kết quả học tập xếp loại Xuất sắc; sinh viên có kết quả học tập Khá có mức trung bình về các nguyên nhân lãng phí thời gian cao hơn những sinh viên có kết quả xếp loại Giỏi và Xuất sắc; sinh viên có điểm học tập Xuất sắc có trung bình chung về các yếu tố lãng phí thời gian thấp hơn sinh viên loại Giỏi.

Đối với các nguyên nhân cụ thể thuộc nhóm các nguyên nhân khách quan, kết quả nghiên cứu nhận thấy, với mức ý nghĩa 5%, nhóm sinh viên Giỏi và Xuất sắc đều đánh giá mức độ của tất cả nguyên nhân lãng phí thời gian từ bên ngoài gồm tin nhắn hoặc cuộc gọi làm gián đoạn công việc, bạn bè tán gẫu, việc đột xuất, việc không tên, không có khả năng nói “Không” với mức độ ảnh hưởng thấp hơn những sinh viên xếp loại Khá. Đối với 2 nguyên nhân “Các tin nhắn hoặc cuộc gọi làm gián đoạn công việc” và “Không có khả năng nói “không” trước những lời đề nghị” còn có sự khác biệt ý nghĩa giữa sinh viên có kết quả học tập Trung bình với sinh viên Giỏi và Xuất sắc theo xu hướng sinh viên có học lực trung bình bị ảnh hưởng của các nguyên nhân này cao hơn 2 nhóm sinh viên còn lại. Ngoài ra, nghiên cứu cũng tìm thấy sinh viên có học lực dưới Trung bình chịu sự tác động của nguyên nhân “Bạn bè tán gẫu” ở mức (TB = 2,46) thấp hơn với sinh viên có học lực loại Khá (TB = 2,77). Kết quả sự khác biệt này nảy sinh câu hỏi câu hỏi liệu chăng SV có kết quả học tập dưới TB có ít bạn bè hoặc ít giao tiếp hơn trong các nhiệm vụ học tập nên kết quả học tập thấp? là vấn đề cũng nên làm rõ trong những nghiên cứu tiếp theo. Riêng đối với nguyên nhân “Việc linh tinh, việc không tên”, sinh viên có mức học lực Trung bình tự

đánh giá ở mức thấp hơn sinh viên có học lực loại Khá, và sinh viên loại Xuất sắc đánh giá mức độ lãng phí thời gian thấp hơn sinh viên xếp loại Giỏi.

Đối với các nguyên nhân cụ thể thuộc nhóm các nguyên nhân chủ quan, nghiên cứu nhận thấy 5 trong số 6 nguyên nhân gây lãng phí thời gian có sự khác biệt với kết quả học tập gồm “Thiếu mục tiêu hoặc công việc ưu tiên”, “Không có kế hoạch rõ ràng”, “Trì hoãn công việc”, “Không tập trung trong quá trình học tập và làm việc”, “Thiếu động lực trong học tập và làm việc”, theo xu hướng nhóm sinh viên có học lực ở mức Khá đều có mức độ lãng phí thời gian cao hơn 2 nhóm sinh viên có học lực ở mức Giỏi và Xuất sắc. Nhóm sinh viên có điểm học lực Trung bình cũng bị lãng phí thời gian nhiều hơn nhóm sinh viên loại Xuất sắc đối với 4 nguyên nhân “Thiếu mục tiêu hoặc công việc ưu tiên”, “Không có kế hoạch rõ ràng”, “Không tập trung trong quá trình học tập và làm việc”, “Thiếu động lực trong học tập và làm việc”. Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng nhận thấy, nhóm sinh viên có học lực loại Giỏi cũng bị tác động của các yếu tố làm lãng phí thời gian nhiều hơn nhóm sinh viên Xuất sắc đối với 3 nguyên nhân “Thiếu mục tiêu hoặc công việc ưu tiên”, “Không có kế hoạch rõ ràng” và “Thiếu động lực trong học tập và làm việc”. Đối với nguyên nhân “Trì hoãn trong công việc” nhóm sinh viên có học lực Khá có mức trì hoãn lại cao hơn nhóm sinh viên có học lực Trung bình và nhóm sinh viên loại Khá cũng có mức độ “Thiếu động lực trong học tập và làm việc” cũng cao hơn sinh viên thuộc nhóm học lực dưới Trung bình, vấn đề này cũng cần được làm rõ trong nghiên cứu khác.

“Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân” là nguyên nhân hàng đầu trong các nguyên nhân dẫn đến việc lãng phí thời gian của sinh viên, song đây là nguyên nhân duy nhất trong các nguyên nhân không có sự khác biệt ý nghĩa với kết quả học tập. Kết quả này có thể giải thích, dù nhóm sinh viên có học lực như thế nào thì việc sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân gần như được đánh giá ngang nhau về mức độ lãng phí thời gian. Tuy nhiên, thời lượng sử dụng các thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập lại có sự khác biệt ý nghĩa với kết quả học tập của sinh viên theo xu hướng chung sinh viên có mức học lực thấp sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập với thời lượng nhiều hơn những nhóm sinh viên có mức học lực ở những mức tốt hơn chỉ trừ 2 nhóm sinh viên có kết quả học tập Trung bình và Khá có thời lượng sử dụng thiết bị trung bình ngang nhau. Mặc dù giá trị trung bình khác nhau, song không phải tất cả các nhóm sinh viên đều có sự khác biệt có ý nghĩa đối với thời lượng sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập mà chỉ có sự khác biệt có ý nghĩa giữa nhóm sinh viên có học lực dưới Trung bình và nhóm sinh viên Xuất sắc; nhóm sinh viên Trung bình và Khá với nhóm sinh viên Giỏi và Xuất sắc; nhóm sinh viên Giỏi và nhóm sinh viên Xuất sắc. Việc sử dụng Internet và điện thoại thông minh cũng đã được các học giả như Siddiqi (2016) [21], Junco (2011) [22], Trúc T. N. T., Hà N. T., và Sương N. T. D., (2016) [23] chứng minh có tác động tiêu cực đến việc quản lý thời gian và, hoặc kết quả học tập của sinh viên.

### 3. Kết luận

Nghiên cứu về thực trạng của các nguyên nhân gây lãng phí thời gian của sinh viên và phân tích sự khác biệt giữa các nguyên nhân này với kết quả học tập của sinh viên trên 6.670 dữ liệu trả lời có ý nghĩa thống kê từ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả cho thấy, tất cả các nguyên nhân trong nghiên cứu này đề cập đều gây lãng phí thời gian của sinh viên. Nhóm nguyên nhân chủ quan có xu hướng bị lãng phí thời gian nhiều hơn nhóm nguyên nhân khách quan. 3 nguyên nhân gây lãng phí thời gian nhiều nhất là “Sử dụng thiết bị công nghệ và Internet không đúng mục đích học tập và phát triển bản thân”, “Trì hoãn công việc” và “Thiếu động lực trong học tập và làm việc”. Tuy nhiên, dù là nguyên nhân lãng phí thời gian chủ quan hay khách quan thì nguyên nhân liên quan đến sử dụng các thiết bị công nghệ là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến việc lãng phí thời gian trong từng nhóm. Kết quả này cũng đóng lên hồi chuông cảnh báo về mục đích sử dụng thiết bị công nghệ của sinh viên trong thời

đại công nghệ hiện nay. Vì vậy, để định hướng tốt hơn cho sinh viên trong việc sử dụng thiết bị công nghệ đúng mục đích, tránh lãng phí thời gian vô ích rất cần sự hướng dẫn, giáo dục từ nhà trường, giáo viên, gia đình và xã hội từ khi các em bắt đầu sử dụng thiết bị công nghệ.

Hầu hết các nguyên nhân lãng phí thời gian đã đề cập trong nghiên cứu này có sự khác biệt ở mức ý nghĩa 5% với kết quả xếp loại học lực của sinh viên. Mặc dù sự khác biệt giữa những nhóm sinh viên có khác nhau đối với từng nhóm nguyên nhân và từng nguyên nhân, song có thể nhận thấy xu hướng chung là các nguyên nhân lãng phí thời gian hầu như không tác động nhiều để tạo nên sự khác biệt có ý nghĩa giữa 3 nhóm sinh viên có học lực Dưới trung bình, Trung bình và Khá; các nguyên nhân này chủ yếu đã tác động đến sự khác biệt giữa nhóm sinh viên Khá với 2 nhóm sinh viên Giỏi và Xuất sắc. Vì vậy, nếu như muốn có sự khác biệt về kết quả học tập Giỏi và Xuất sắc thì sinh viên phải kiểm soát được các nguyên nhân gây lãng phí thời gian.

Dựa trên kết quả nghiên cứu dẫn đến khuyến nghị, để có kết quả học tập tốt, đặc biệt là được xếp loại Giỏi và Xuất sắc trong thời gian học đại học, sinh viên cần quan tâm đến việc kiểm soát được các nguyên nhân gây lãng phí thời gian đặc biệt là tập trung nhiều vào việc thiết lập chính xác mục tiêu hoặc công việc ưu tiên, lên kế hoạch học tập một cách rõ ràng, tự tạo động lực cho bản thân trong quá trình học tập và làm việc, giảm thời lượng sử dụng thiết bị công nghệ không liên quan đến học tập và hạn chế thời gian vào các việc linh tinh, việc không tên. Ngoài ra, để hỗ trợ sinh viên thực hiện được việc kiểm soát các yếu tố lãng phí thời gian, sinh viên cũng cần được trang bị những kiến thức và kỹ năng về QLTG, cách thức kiểm soát về các nguyên nhân lãng phí thời gian đặc biệt là việc sử dụng thiết bị công nghệ sao cho đúng mục đích.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Claessens BJC, van Eerde W, Rutte CG & Roe RA, (2007). “A review of the time management literature”. *Personnel Review*, 36(2), 255-276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>.
- [2] SNAM Razali, M S Rusiman, W S Gan, N Arbin, (2018). The Impact of Time Management on Students' Academic Achievement. *IOP Conf. Series: Journal of Physics: Conf, Series* 995 (2018) 012042. Doi:10.1088/1742-6596/995/1/012042.
- [3] Van Eerde W, (2015). Time management and procrastination. In M. D. Mumford, & M. Frese (Eds.). *The psychology of planning in organizations: research and applications* (Series in organization and management). Routledge, 312-333.
- [4] Britton, B. K. and Tesser, A., (1991). ‘Effects of Time-Management Practices on College Grades’. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–10.
- [5] Kearns, H., & Gardiner, M., (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviors, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context. *Higher Education Research & Development*, 26, 235-247. Doi:10.1080/07294360701310839.
- [6] Krause, K. L., & Coates, H., (2008). Students’ engagement in first-year university. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 33, 493-505. Doi:10.1080/02602930701698892.
- [7] Richelle V A & Erik B, (2019). “Impact of Time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Students’ Performance”. *Sage Open*, 1(11), DOI: 10.1177/2158244018824506.
- [8] Shazia Nasrullah and Muhammad Saqib Khan, (2015). “The Impact of Time Management on the Students’ Academic Achievements”. *Journal of Literature, Languages and Linguistics*, ISSN 2422-8435, 11, <https://core.ac.uk/reader/234693030>.
- [9] THT Huy (chủ biên), LT Luyện, LND Hương & NVH Anh, (2021). *Kỹ năng quản lý thời gian*. Trường Đại học Tài Chính – Marketing.

- [10] NVT Chi & ĐA Tài, (2007). *Kỹ năng quản lý thời gian*. Trường Đại học An Giang, dự án PHE.
- [11] Elizabeth G, Daniel E, Lindsay D, (2020). Chapter: The Waste of Time in The Temporalities of Waste. *Routledge*. London.
- [12] Balamurugan M, (2013). “Structure of Student Time Management Scale (STMS)”. *I-manager’s Journal on School Educational Technology*, 8(4), 22-28.
- [13] Macan TH, (1994). “Time Management: Test of a Process Model”. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–91.
- [14] Feather NT & Bond MJ, (1983). “Time structure and purposeful activity among employed and unemployed university graduates”. *Journal of Occupational Psychology*, 56(3), 241–254. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1983.tb00131.x>.
- [15] Yanzhi Meng, (2022). “English Learning Demotivating Factor Among Non-English Majors in Medical University”. *Theory and Practice in Language Studies*, 12, Iss: 5, pp 931-936.
- [16] Servatyari K, Mardani N, Servatyari & Yazdanpanad H, (2019). “The study of factors affecting concentration in the classroom among high school students in Divandarreh city, Iran, in 2018”. *Chron Dis Journal 2019*; 7 (3), 153-9.
- [17] Prabu D, Jung-Hyun K, Jared Br, Weina R, Christine MC, (2015). “Mobile phone distraction while studying”. *New Media & Society (Sage Publications)*, 17, Iss: 10, pp 1661-1679.
- [18] Son-Allah MP, (2017). “Mobile Devices Distraction: Determinants and Effect on Academic Performance of Students”. *Social Science Research Network*, SSRN 2938112.
- [19] Rabiul A, (2022). “Perceived Detrimental Factors Affecting Undergraduate Accounting Students’ Academic Performance”. *Journal of Education and Practice*, ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 222-288X (Online), 13(11).
- [20] Hal Yazhini P, Vishnu Priya, R. Gayathiri, (2021). “Awareness on Time Management Techniques among College Students”. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 9(2), 243-248.
- [21] Siddiqi S & Memon ZA, (2016). “Internet Addiction Impacts on Time Management That Results in Poor Academic Performance”. *2016 International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT)*, Islamabad, Pakistan, 63-68, doi: 10.1109/FIT.2016.020.
- [22] Junco R, & Cotten SR, (2011). A Decade of Distraction? How Multitasking Affects Student Outcomes. *eBusiness & eCommerce Journal*, 1-33.
- [23] TNT TrúC, NT Hà & NTD Suong, (2016), Ảnh hưởng của việc sử dụng điện thoại thông minh đến kết quả học tập của sinh viên, *Hội thảo khoa học sinh viên lần IX*, Trường Đại học Văn Hiến.