

Việc sử dụng thời gian nhàn rỗi của sinh viên trong thời gian thực hiện giãn cách xã hội do dịch Covid-19: Nghiên cứu trường hợp tại Hà Nội

Đào Thúy Hằng^(*)

Tóm tắt: Sự xuất hiện của virus corona (Covid-19) trong hai năm gần đây đã làm thay đổi nhiều chiều cạnh trong cuộc sống của mỗi cá nhân, bao gồm cả việc sử dụng thời gian. Lượng thời gian nhàn rỗi và cách thức sử dụng thời gian này ở mỗi người là khác nhau và đem lại những hiệu quả không giống nhau. Đối với sinh viên, giãn cách xã hội đã làm gia tăng đáng kể thời gian nhàn rỗi cũng như ảnh hưởng ít nhiều đến các hoạt động của họ. Bài viết tìm hiểu cách thức sinh viên sử dụng thời gian nhàn rỗi và nhận định của họ về ý nghĩa của khoảng thời gian này trước và trong đại dịch Covid-19.

Từ khóa: Thời gian nhàn rỗi, Sinh viên, Dịch Covid-19, Giãn cách xã hội, Hà Nội, Việt Nam

Abstract: The Covid-19 pandemic has changed many aspects of life, including how people use their time. How much the idle time people have and how they consume it may result in different outcomes. For students, social distancing significantly increases their idle time and more or least impacts their work. The paper explores how students spend their idle time and how they grasp the meaning of time before and during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Idle Time, Student, Covid-19 Pandemic, Social Distancing, Hanoi, Vietnam

1. Dẫn nhập

Tại Việt Nam, đợt dịch thứ 4 diễn ra từ ngày 27/4/2021 đến nay do biến chủng Delta gây ra, được đánh giá là nghiêm trọng nhất và hệ lụy đối với xã hội lớn hơn nhiều so với các đợt dịch trước¹. Theo đó, tính đến ngày 23/10/2021, đợt dịch này đã ghi

nhận 878.670 ca mắc mới và 21.518 ca tử vong trong cả nước (Dẫn theo: Thái Bình, 2021).

Hà Nội là một trong những khu vực “nóng” của cả nước trong đợt dịch thứ 4. Để kiểm soát tình hình dịch bệnh, Chính phủ và UBND thành phố Hà Nội đã ban hành nhiều chỉ thị, công điện về các biện pháp phòng, chống dịch Covid-19². Theo

^(*) TS., Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội;

Email: daothuyhang1906@gmail.com

¹ Đợt dịch Covid-19 thứ nhất xuất hiện khi ca bệnh đầu tiên được phát hiện tại thành phố Hồ Chí Minh vào ngày 23/01/2020. Sau đó là sự tiếp nối của đợt dịch thứ 2 (từ ngày 25/7/2020-01/12/2020) và thứ 3 (từ ngày 28/01/2021-25/3/2021).

² Như: Chỉ thị số 15/CT-TTg ngày 27/3/2021, Chỉ thị số 16/CT-TTg ngày 31/3/2020 của Thủ tướng Chính phủ (<http://congbao.chinhphu.vn/loi-dung-van-ban-so-15-ct-ttg-6504>, <http://congbao.chinhphu.vn/loi-dung-van-ban-so-16-ct-ttg-7179>); Chỉ thị số 17/CT-UBND ngày 23/7/2021 của Chủ tịch UBND

đó, toàn thành phố Hà Nội thực hiện giãn cách xã hội theo Chỉ thị số 17/CT-UBND từ ngày 24/7/2021-21/9/2021 khiến các hoạt động bình thường bỗng chốc thay đổi, không còn những tương tác xã hội trực tiếp, các hoạt động giải trí bên ngoài gia đình, các sự kiện và các hoạt động xã hội,... Điều này ảnh hưởng khá lớn tới đời sống của người dân, trong đó có sinh viên - nhóm xã hội ưa các hoạt động giải trí, thích gặp gỡ, tạo lập các mối quan hệ mới.

Do yêu cầu về phòng, chống dịch bệnh, trường học phải đóng cửa và mọi hoạt động giảng dạy trực tiếp chuyển sang hình thức trực tuyến. Điều này đồng nghĩa với việc sinh viên có thêm thời gian nhàn rỗi do tiết kiệm được thời gian đi lại, dừng các hoạt động làm thêm và các hoạt động giải trí, thể thao, tương tác bên ngoài nơi cư trú. Nhằm tìm hiểu các hoạt động trong thời gian rảnh rỗi của sinh viên trong bối cảnh dịch Covid-19 dưới góc nhìn là tính thích ứng của họ với một giai đoạn khủng hoảng kéo dài - ảnh hưởng tới học tập và đời sống xã hội, bài viết hướng tới xem xét nhận định của sinh viên về thời gian nhàn rỗi, cũng như cách thức sử dụng thời gian nhàn rỗi của sinh viên trong sự so sánh giữa hai thời điểm trước và trong đại dịch Covid-19 (cụ thể là đợt dịch thứ 4).

Dữ liệu của bài viết được thu thập thông qua bảng hỏi tự điền được thiết kế trên Google form với khách thể là sinh viên các trường đại học trên địa bàn thành phố Hà

Nội. Kết quả thu về 311 lượt trả lời. Cách thức tiếp cận khách thể là sử dụng mạng xã hội để thu hút người trả lời tự nguyện tham gia vào nghiên cứu và sử dụng cách thức lấy mẫu “quả bóng tuyết” (snowball)¹ để tiếp cận nhiều sinh viên hơn. Bên cạnh đó, nghiên cứu còn phỏng vấn sâu (PVS) 6 sinh viên (cũng thuộc mẫu đã khảo sát) về cách thức họ sử dụng thời gian nhàn rỗi. Thời gian đo lường là đợt bùng phát lần thứ 4 của dịch Covid-19 đang diễn ra tại Việt Nam (từ ngày 27/4/2021 đến tháng 11/2021).

2. Một số vấn đề về lý thuyết

Thuật ngữ “thời gian nhàn rỗi” xuất hiện từ quá trình công nghiệp hóa nhanh chóng của xã hội, sự gia tăng của cải vật chất, giảm lao động bắt buộc xã hội và tăng thời gian tự do. Ngày nay, thời gian nhàn rỗi được định nghĩa bằng một tập hợp các hoạt động mà cá nhân có thể lựa chọn để tham gia, kể cả khi đang nghỉ ngơi, có thể giúp nâng cao mức độ hiểu biết hoặc cung cấp tri thức, tham gia vào các hoạt động xã hội trên cơ sở tự nguyện hoặc thực hiện các hoạt động sáng tạo, sau khi cá nhân được giải phóng khỏi công việc, nghĩa vụ với xã hội và gia đình (Dẫn theo: Đuranović, Opíc, 2016).

Các nghiên cứu về chủ đề này đề cập tới các hoạt động khác nhau trong thời gian nhàn rỗi bao gồm: xem ti vi, nghe nhạc, đi chơi, đọc sách, sử dụng máy tính (lướt web hoặc chơi điện tử), chơi thể thao, học tập (học chơi nhạc cụ, học ngoại khóa) (Masrour và các cộng sự, 2012), hoạt động

thành phố Hà Nội (<https://thuvienphapluat.vn/van-ban/The-thao-Y-te/Chi-thi-17-CT-UBND-2021-thuc-hien-gian-cach-xa-hoi-de-phong-chong-dich-COVID-19-Ha-Noi-482229.aspx>); Công điện số 19/CĐ-UBND ngày 21/8/2021 của UBND thành phố Hà Nội (<https://luatvietnam.vn/y-te/cong-dien-19-cd-ubnd-2021-ha-noi-tang-cuong-bien-phap-thuc-hien-nghiem-gian-cach-xa-hoi-207996-d2.html>, truy cập ngày 28/6/2021).

¹ “Quả bóng tuyết” là phương pháp sử dụng mạng lưới xã hội của những người thuộc mẫu nghiên cứu để mở rộng nhanh mẫu nghiên cứu. Theo đó, nghiên cứu tiếp cận các sinh viên tự nguyện tham gia vào mẫu qua mạng xã hội và từ những sinh viên ban đầu này tìm kiếm thêm các khách thể khác trong mạng lưới bạn học của họ.

nghệ thuật, hoạt động ngoài trời, nghỉ ngơi thư giãn (Đuranović, Opić, 2016). Lượng thời gian nhàn rỗi của một số người có thể giống nhau nhưng cách mỗi người sử dụng khoảng thời gian này sẽ đem lại những hiệu quả khác nhau, mang bản sắc riêng của mỗi cá nhân, đáp ứng những mong muốn và nhu cầu riêng cũng như nhằm phát triển bản thân theo những hướng khác nhau.

Bàn về lợi ích của các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi đối với cá nhân, J. Dumazedier (1964) cho rằng, thời gian rỗi có 3 chức năng chính: nghỉ ngơi, vui chơi giải trí và phát triển. Còn theo M. Rochelle và các cộng sự (2013), việc tham gia vào các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi không chỉ giúp tăng cường sức khỏe thể chất, tinh thần, mà còn củng cố mối quan hệ của thanh thiếu niên với cha mẹ. Trong bài viết này, thời gian nhàn rỗi của sinh viên được hiểu là thời gian còn lại trong ngày sau khi đã thực hiện các hoạt động bắt buộc như học tập, công việc (nếu có làm thêm) và các hoạt động khác như làm việc nhà, ngủ nghỉ, vệ sinh cá nhân,...

3. Kết quả nghiên cứu

Thời lượng nhàn rỗi

Kết quả khảo sát cho thấy, có sự gia tăng thời gian nhàn rỗi trung bình/ngày của sinh viên trong đại dịch Covid-19 so với thời điểm trước đó. Số lượng sinh viên trong mẫu khảo sát có thời gian nhàn rỗi gia tăng trong đại dịch Covid-19 là 131 sinh viên, chiếm tới 43,6%. Thời gian nhàn rỗi trung bình của sinh viên trong mẫu khảo sát tăng khoảng 0,6 giờ/ngày so với trước khi dịch Covid-19 diễn ra (6,8 giờ so với 7,4 giờ). Ngoài ra, sự chênh lệch về thời lượng giữa sinh viên có nhiều và ít thời gian nhàn rỗi nhất cũng tương đối lớn (lên tới 19 giờ). Đáng lưu ý

là, kể cả trước khi dịch Covid-19 bùng phát, sinh viên Hà Nội trong mẫu khảo sát cũng là nhóm thanh niên có thời gian nhàn rỗi cao với 6,8 giờ/ngày (chiếm hơn ¼ thời gian trong ngày) so với 5,6 giờ của thanh niên Mỹ từ 20-24 tuổi năm 2020 (Lock, 2021).

Nhận định của sinh viên về thời gian nhàn rỗi

Quan niệm của sinh viên về thời gian nhàn rỗi sẽ ảnh hưởng tới cách họ sử dụng thời gian này. Chúng tôi sử dụng thang đo likert 5 điểm¹ để đánh giá mức độ đồng tình của sinh viên với các quan điểm cho sẵn về thời gian nhàn rỗi. Kết quả ở Bảng 1 cho thấy:

Nhận định *thời gian nhàn rỗi là thời gian dành riêng cho bản thân* có điểm đánh giá trung bình là 3,77. Nhận định này tuy không chỉ ra hoạt động cụ thể mà sinh viên sẽ thực hiện nhưng lại cho thấy ngoài thời gian tham gia các hoạt động bắt buộc như học tập và lao động cũng như các tương tác xã hội, cá nhân cần có khoảng thời gian riêng tư để thực hiện các sở thích hay được tùy ý lựa chọn hoạt động phù hợp: “Thời gian rảnh mình có thể nghỉ ngơi, xem tivi, đọc sách, có thể đi ra ngoài với bạn bè hay dành thời gian cho gia đình. Thời gian rảnh mình được toàn quyền sử dụng và mình không làm việc vào khoảng thời gian này”

Bảng 1: Nhận định của sinh viên về thời gian nhàn rỗi

Nhận định về thời gian nhàn rỗi	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
Là thời gian dành riêng cho bản thân	3,77	1,13
Là thời gian để hoàn thiện bản thân	3,79	1,09
Là thời gian để thư giãn tinh thần	4,26	0,87
Là thời gian để phục hồi thể lực	3,96	1,03
Là thời gian rảnh có thể dành cho người khác	2,97	1,10

Nguồn: Kết quả khảo sát của tác giả vào tháng 9/2021.

¹ Đánh giá mức độ đồng tình của người trả lời theo thang đo từ 1 đến 5 điểm: 1 là mức độ đồng tình thấp nhất và 5 là mức độ đồng tình cao nhất.

(PVS sinh viên năm thứ 3, nữ, Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn).

Nhận định *thời gian rảnh rỗi là thời gian để hoàn thiện bản thân* cũng có điểm đánh giá trung bình khá cao (3,79 điểm) cho thấy, nhiều sinh viên sử dụng thời gian rảnh để trau dồi kiến thức, kỹ năng, kinh nghiệm sống thông qua các hoạt động như: đọc sách, học thêm kiến thức mới, tham gia các hoạt động xã hội. Có thể thấy, việc sử dụng thời gian rảnh rỗi để trau dồi bản thân là một cách thức tiêu dùng thời gian tương đối hiệu quả và có ích cho sự phát triển của sinh viên: “Vì bình thường đi học rồi đi làm thêm cũng khá bận, nên thời gian rảnh em đọc sách, hoặc là học tiếng Anh. Em hay dành thời gian xem video giải trí bằng tiếng Anh lúc rảnh, vừa là giải trí, vừa học luôn. Đối với em, học thêm lúc rảnh có cảm giác rất khác so với học ở trường. Là do mình chủ động học mà ạ” (PVS sinh viên năm thứ 2, nam, Trường Đại học FPT).

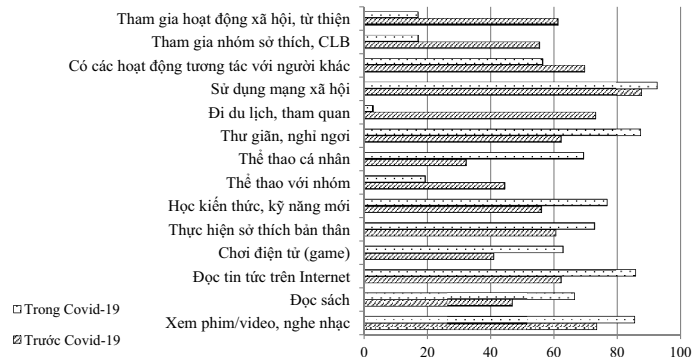
Như đã đề cập ở trên, nhiều nghiên cứu đã bàn về vai trò quan trọng của thời gian rảnh rỗi với sức khỏe trên cả 3 phương diện tinh thần, thể chất và xã hội; do đó, nghiên cứu xây dựng thang đo để nhận diện vai trò của thời gian rảnh rỗi với 3 khía cạnh này: sinh viên đồng tình cao với quan điểm *thời gian rảnh rỗi là thời gian để thư giãn tinh thần* ($M = 4,26, SD = 0,87$) cho thấy, đối với họ khoảng thời gian này gần như được xem là đối ngược với thời gian lao động trong ngày. Khía cạnh khác về thể chất cũng có mức độ đồng tình cao, sinh viên cho rằng đây cũng là *thời gian để phục hồi thể lực* bên cạnh các hoạt động lao động, học tập khác ($M = 3,96, SD = 1,03$). Ngược lại, nhận định *thời gian rảnh rỗi có thể dành cho người khác* cho

thấy tính chất định hướng tương tác xã hội lại không có mức độ đồng tình cao ($M = 2,97, SD = 1,10$). Theo đó, nhiều sinh viên không cho rằng thời gian rảnh rỗi của họ nên hướng về người khác hay dành cho các hoạt động mang tính tương tác khác; quan điểm này cũng tương đồng với đánh giá ở trên về *thời gian rảnh rỗi là để dành riêng cho bản thân*.

Các hoạt động rảnh rỗi

Tìm hiểu về các hoạt động trong khoảng thời gian rảnh rỗi của sinh viên trước và trong đại dịch Covid-19, kết quả ở Biểu 1 cho

Biểu 1: So sánh các hoạt động rảnh rỗi trước và trong đại dịch Covid-19 của sinh viên (Đơn vị: %)



Nguồn: Kết quả khảo sát của tác giả vào tháng 9/2021.

thấy, giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19 làm gia tăng thời gian rảnh rỗi của sinh viên, đồng thời cũng ảnh hưởng đến một vài hoạt động, đặc biệt là các hoạt động có tương tác trực tiếp với người khác. Chẳng hạn, một vài hoạt động tương đối phổ biến trước đại dịch Covid-19 như: hoạt động thể thao theo nhóm, đi du lịch/tham quan, tham gia các câu lạc bộ, nhóm sở thích, tham gia các hoạt động xã hội, từ thiện,... (hầu hết đều thiên về hoạt động có tính chất xã hội, tương tác trực tiếp với người khác) đều bị giảm đáng kể trong đại dịch Covid-19. Theo kết quả nghiên cứu, *các hoạt động chung, tương tác với người khác* (trước dịch Covid-19 chiếm 69,7%, trong dịch Covid-19 là 56,5%) đã chuyển từ các tương tác trực tiếp sang các

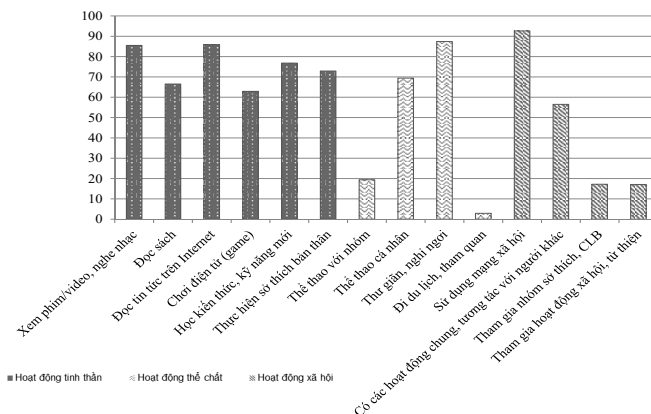
tương tác ảo, tương tác gián tiếp thông qua điện thoại, thư điện tử (email), gọi điện trực tuyến (video call), các trang mạng xã hội Facebook, Zalo, Instagram,... Như vậy, đại dịch Covid-19 đã ảnh hưởng không nhỏ tới số lượng và chất lượng các mối quan hệ xã hội của sinh viên: “Điều khác biệt nhất trong dịch Covid-19 là tôi không được gặp gỡ bạn bè, hằng ngày chỉ ở nhà thôi. Mọi hoạt động bao gồm cả giải trí cũng thực hiện ở nhà hết. Khá là buồn khi chỉ có thể tương tác với mọi người thông qua Facebook hoặc video call thôi” (PVS sinh viên năm thứ 4, nam, Trường Đại học Công đoàn).

Các hoạt động nhàn rỗi vẫn đóng vai trò trung tâm dù là trước hay trong đại dịch Covid-19, bao gồm: xem phim/video, nghe nhạc, đọc tin tức trên Internet, dành thời gian cho các sở thích của bản thân, thư giãn nghỉ ngơi và sử dụng mạng xã hội. Bên cạnh đó, nhờ giãn cách xã hội, một vài hoạt động khác trở nên phổ biến hơn, như: đọc sách (66,5%), tập luyện thể thao cá nhân (69,4%), học thêm các kiến thức hay kỹ năng mới (76,7%). Có thể nói, giãn cách xã hội cũng là cơ hội tốt để sinh viên dành thời gian tập trung hơn cho bản thân cũng như xây dựng các thói quen tốt và phát triển bản thân: “Trước dịch Covid-19, ngoài giờ

học em còn phải đi làm gia sư để kiếm thêm thu nhập. Bây giờ giãn cách theo chỉ thị của Nhà nước, ở nhà rảnh quá em cũng phải làm gì cho lấp đầy thời gian rảnh và đỡ chán. Tự dung lại có động lực luyện tập thể thao, thấy người khỏe hơn, tinh thần minh mẫn, do đó cũng cảm thấy đỡ lo lắng và sợ hãi đối với dịch bệnh” (PVS sinh viên năm thứ 3, nữ, Trường Đại học Kinh tế quốc dân).

Tương ứng với 3 chiều cạnh sức khỏe, nghiên cứu chia các hoạt động nhàn rỗi thành 3 nhóm: hoạt động về tinh thần, hoạt động thể chất và các hoạt động có tính chất xã hội. Tuy nhiên, sự phân chia này là tương đối bởi có những hoạt động có tính chất hỗ trợ cho cả 2 hoặc 3 chiều cạnh sức khỏe nêu trên. Nhóm các hoạt động tinh thần thiên về các hoạt động cá nhân có thể thực hiện một mình với mục đích thư giãn tinh thần hoặc giải trí; trong khi đó, nhóm các hoạt động thể chất tập trung vào các hoạt động thể thao duy trì sức khỏe, hồi phục thể lực (thư giãn thể chất, nghỉ ngơi) hoặc di chuyển từ nơi này sang nơi khác (như đi du lịch); còn lại, các hoạt động xã hội liên quan tới việc sử dụng các phương tiện hoặc cách thức để tương tác với người khác, thực hiện các hoạt động cộng đồng, các hoạt động có tính chất xã hội.

Biểu 2: Hoạt động nhàn rỗi của sinh viên trong thời gian đại dịch Covid-19 (Đơn vị: %)



Nguồn: Kết quả khảo sát của tác giả vào tháng 9/2021.

Như đã đề cập ở trên, nhận định *thời gian nhàn rỗi là dành để thư giãn tinh thần* được nhiều sinh viên đồng tình hơn so với quan niệm thời gian nhàn rỗi là để *phục hồi thể lực* hay là *dành cho người khác*. Số liệu ở Biểu 2 cũng cho thấy kết quả tương tự khi phần lớn sinh viên dành thời gian nhàn rỗi cho các hoạt động giải trí tinh thần. Các hoạt động này nhìn chung có tỷ lệ lựa chọn cao và đồng đều so với các hoạt động thuộc 2 khía cạnh còn lại. Đây cũng là các hoạt động

có thể thực hiện tại nhà, tương đối phù hợp với điều kiện giãn cách xã hội trong đại dịch Covid-19.

Thông qua dữ liệu từ PVS, một khía cạnh quan trọng khác được chỉ ra qua việc phân loại nhóm các hoạt động này là giãn cách xã hội dường như có tác động tiêu cực tới sức khỏe tinh thần và xã hội của sinh viên, trong khi đó lại có tác động tích cực tới sức khỏe thể chất của họ: “Đối với em thì giãn cách xã hội ảnh hưởng tới khía cạnh tinh thần và các mối quan hệ của em nhiều nhất. Em cảm thấy lo sợ khi mỗi ngày đọc tin tức về số ca mắc mới, đặc biệt là tình hình của thành phố Hồ Chí Minh. Em không biết bao giờ dịch bệnh mới qua để em có thể đi học lại, gặp gỡ bạn bè, và làm những điều bình thường trước kia em hay làm nữa. Ngoài ra, thì cũng vì giãn cách mà em cảm thấy khá cô đơn mặc dù vẫn “buôn chuyện” với bạn bè hằng ngày” (PVS sinh viên năm thứ nhất, nam, Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn). “Giãn cách xã hội thực ra là cơ hội tốt để em nghỉ ngơi và tập luyện thể thao lại. Trước đó không có thời gian, lúc nào cũng thấy mệt mỏi vì lịch trình đi học, đi làm. Bây giờ thì em nghỉ ngơi nhiều hơn, dành thời gian để làm những điều trước đó mình không thể làm được” (PVS sinh viên năm thứ 3, nữ, Trường Đại học Kinh tế quốc dân).

Đáng chú ý là, có tới 92,6% sinh viên trong mẫu khảo sát dành thời gian cho mạng xã hội để tương tác với người khác, nắm bắt tin tức và giải trí. Điều này cho thấy vai trò không nhỏ của mạng xã hội trong việc giải tỏa tinh thần, kết nối và hội nhập xã hội, đặc biệt trong thời kỳ dịch bệnh Covid-19.

4. Bàn luận và kết luận

Tựu trung lại, những phân tích ở trên cho thấy bối cảnh giãn cách xã hội do tình hình dịch bệnh Covid-19 phức tạp đã ảnh

hưởng không nhỏ tới thời gian nhàn rỗi của sinh viên. Cụ thể là, sinh viên có nhiều thời gian nhàn rỗi hơn trong ngày để sử dụng vào những nhu cầu khác nhau như: thư giãn tinh thần, phục hồi và duy trì thể lực, tương tác xã hội. Một số hoạt động vẫn đóng vai trò trung tâm trong đời sống của sinh viên trước hay trong đại dịch Covid-19 như: xem ti vi/video, nghe nhạc, đọc sách, lướt web, sử dụng mạng xã hội,... Bên cạnh đó, cũng có những thay đổi nhất định trong việc lựa chọn hoạt động thực hiện trong thời gian nhàn rỗi. Những hoạt động mang tính chất tương tác trực tiếp không còn phổ biến mà thay vào đó là chuyển dạng thức sang tương tác gián tiếp qua thiết bị điện tử hoặc các ứng dụng mạng xã hội; sinh viên tập trung hơn vào những hoạt động có lợi cho việc phát triển bản thân như: trau dồi thêm kiến thức, kỹ năng mới và tập luyện thể thao. Nhóm các hoạt động thiên về thư giãn tinh thần, giải trí vẫn chiếm vị trí chủ đạo trong các hoạt động trong thời gian nhàn rỗi cho thấy sinh viên thực sự cần những hoạt động này để giải tỏa lo âu, căng thẳng và sợ hãi do đại dịch Covid-19 gây ra.

Do khảo sát được thực hiện trong khoảng thời gian giãn cách xã hội nên việc thu thập thông tin còn bị hạn chế. Để lấy mẫu nhanh và thuận tiện, nghiên cứu chỉ có thể sử dụng bảng hỏi tự điền thông qua Google form cũng như tiếp cận khách thể thông qua những người trả lời tự nguyện trước đó. Chính vì vậy, chúng tôi chưa thể tiếp cận được nhiều nhóm khách thể khác nhau về ngành học, trường học, do đó dữ liệu nghiên cứu cũng chưa cho thấy sự khác biệt về việc sử dụng thời gian nhàn rỗi của sinh viên các năm học khác nhau, sinh viên có điều kiện sống, điều kiện kinh tế và xuất thân khác nhau. Đặc biệt là sự khác biệt (có ý nghĩa thống kê) giữa lượng thời gian nhàn rỗi và các hoạt động thực hiện trong thời

gian này ở nam và nữ sinh viên, mặc dù khác biệt giới về thời lượng, cách sử dụng và hiệu quả sử dụng thời gian nhàn rỗi cũng đã được đề cập nhiều ở những nghiên cứu khác (Xem: Codina và các cộng sự, 2019; Yerkes và các cộng sự, 2020).

Mặc dù vậy, kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng phần nào cho thấy cách thức và nhận định của sinh viên về việc sử dụng khoảng thời gian nhàn rỗi trong bối cảnh dịch bệnh Covid vẫn đang diễn biến phức tạp, sinh viên lựa chọn đa dạng các hoạt động để thực hiện trong thời gian nhàn rỗi của mình. Bối cảnh dịch bệnh tạo điều kiện để họ có nhiều thời gian hơn cho việc nghỉ ngơi, thư giãn, học tập những điều mới, tăng cường hoạt động thể thao,... Đây đều là những hoạt động có lợi đối với sức khỏe cá nhân. Tuy nhiên, để có được sức khỏe bền bỉ, sinh viên cần đảm bảo cân bằng giữa các hoạt động liên quan tới tinh thần - thể chất - xã hội và duy trì đa dạng các hoạt động này kể cả khi thời gian nhàn rỗi bị giảm khi xã hội quay lại trạng thái “bình thường mới” □

Tài liệu tham khảo

1. Thái Bình (2021), “Ngày 22/10: Có 3.985 ca mắc Covid-19 và 5.202 người khỏi bệnh, số tử vong giảm mạnh còn 55 ca”, *Sức khỏe & Đời sống*, <https://suckhoedoisong.vn/ngay-22-10-co-3985-ca-mac-covid-19-va-5202-nguoi-khoi-benh-so-tu-vong-giam-manh-con-55-ca-169211022181414894.htm>, truy cập ngày 23/10/2021.
2. Codina, N., Pestana, J.V. (2019), “Time Matters Differently in Leisure Experience for Men and Women: Leisure Dedication and Time Perspective”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (14), 2513, 1-11, <https://doi.org/10.3390/ijerph16142513>, truy cập ngày 23/10/2021.
3. Dumazedier, J. (1964), *Hướng tới một nền văn minh thời gian nhàn rỗi* (Vers une civilisation du loisir?), Paris, Seuil.
4. Đuranović, M. and Opić, S. (2016), “The activities of students in leisure time in Sisak-Moslavina county (Republic of Croatia)”, *Journal of Educational Theory and Practice*, Vol. 62, 13-23, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED569495.pdf>, truy cập ngày 23/10/2021.
5. Lock, S. (2021), *Average hours per day spent on leisure and sports by U.S. population by age from 2010 to 2020*, <https://www.statista.com/statistics/189597/daily-average-time-spent-on-sports-and-leisure-by-age-in-the-us/>, truy cập ngày 23/10/2021.
6. Masrour F.F., Tondnevis F., Mozafari S.A. A. (2012), “A consideration of Leisure Time Spent by Students at Islamic Azad Universities Nationwide-Iran”, *International Journal of Academic Research*, in: Business and Social Sciences, Vol. 2, No. 2.
7. Rochelle, M., Young, J., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (2013), “A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport”, *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, Vol. 10, No. 1, pp. 98-118, <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>.
8. Yerkes M.A., Roeters A., Baxter J. (2020), “Gender differences in the quality of leisure: a cross-national comparison”, *Community, Work & Family*, Vol. 23, No. 4, pp. 367-384, doi: 10.1080/13668803.2018.1528968.