

TĂNG CƯỜNG KỸ NĂNG VÀ PHƯƠNG PHÁP QUẢN LÝ THỜI GIAN HIỆU QUẢ NHẪM CÂN BẰNG GIỮA CUỘC SỐNG VÀ HỌC TẬP CHO SINH VIÊN KHOA QUẢN LÝ NGUỒN NHÂN LỰC, TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Sinh viên Lê Ngọc Anh

Lớp D16QL2, Trường Đại học Lao động - Xã hội

lengocanh.nb2002@gmail.com

ThS. Vũ Phương Thảo

Trường Đại học Lao động - Xã hội

thaovpuls@gmail.com

TS. Nguyễn Thị Hồng 77

Trường Đại học Lao động - Xã hội

honghrm@gmail.com

Tóm tắt: Việc sắp xếp thời gian một cách hợp lý là vô cùng quan trọng và cần thiết không chỉ đối với sinh viên mà còn với tất cả mọi người. Đối với mỗi sinh viên khi ra trường nếu thiếu kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian thì hiệu suất lao động thấp và mất đi nhiều cơ hội trên bước đường lập nghiệp của mình. Hơn nữa, nhu cầu tất yếu và cần thiết đối với mỗi sinh viên để có được sự phát triển toàn diện đó là cân bằng được giữa cuộc sống và học tập. Nghiên cứu này sử dụng lý thuyết về mối quan hệ giữa kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian với cân bằng giữa cuộc sống và học tập, trên cơ sở khảo sát 360 sinh viên khoa Quản lý nguồn nhân lực, Trường Đại học Lao động - Xã hội, đánh giá thực trạng và đề xuất các giải pháp để tăng cường kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian hiệu quả cho sinh viên, đảm bảo cân bằng giữa cuộc sống và học tập.

Từ khoá: phương pháp quản lý thời gian, kỹ năng quản lý thời gian, cân bằng giữa cuộc sống và học tập

ENHANCING SKILLS AND EFFECTIVE TIME MANAGEMENT
METHODS TO BALANCE BETWEEN LIFE AND STUDY
FOR STUDENTS OF HUMAN RESOURCE MANAGEMENT FACULTY,
UNIVERSITY OF LABOUR AND SOCIAL AFFAIRS

Abstract: A reasonable arrangement of time is extremely important and necessary not only for students but also for everyone. For graduates, if they lacks skills and time management methods, their

labor productivity will be low and many opportunities will be lost on their career path. Moreover, the inevitable and necessary need for each student to have a comprehensive development is a balance between life and study. This study uses the theory of the relationship between time management skills and methods and the balance between life and study, basing on a survey of 360 students of Human Resource Management Faculty, University of Labor and Social Affairs, assess the current situation and propose solutions to enhance skills and effective time management methods for students and ensure a balance between life and study.

Keywords: Time management methods, time management skills, balance between life and study.

Mã bài báo: JHS - 115

Ngày nhận bài sửa: 07/04/2023

Ngày nhận bài: 14/03/2023

Ngày duyệt đăng: 20/04/2023

Ngày nhận phản biện: 26/03/2023

1. Tổng quan nghiên cứu và cơ sở lý thuyết về kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian nhằm cân bằng giữa cuộc sống và học tập

Necati Cemaloğlu & Sevil Filiz (2010) nghiên cứu mối quan hệ giữa kỹ năng quản lý thời gian và thành tích học tập của sinh viên cho thấy mối quan hệ ý nghĩa giữa kế hoạch thời gian, người sử dụng thời gian và thành tích học tập của sinh viên và giữa kỹ năng quản lý thời gian và thành tích học tập. Sinh viên có lập kế hoạch thời gian ở mức cao thì đạt được sự thành công nhất định trong học tập.

Tác giả Hà (2010) với đề tài “Nghiên cứu việc sử dụng quỹ thời gian ngoài giờ lên lớp của sinh viên ở một số trường trên địa bàn Hà Nội”. Kết quả cho thấy việc sử dụng thời gian cho các hoạt động ngoài giờ lên lớp có những mối liên hệ nhất định đến kết quả học tập của sinh viên. Còn Sơn (2011) với đề tài: “Thực trạng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên một số trường đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay”. Kết quả nghiên cứu cho thấy phần lớn sinh viên đã hiểu đúng về khái niệm quản lý thời gian nhưng những biểu hiện và hành động cụ thể trong kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên mới chỉ đạt ở mức độ trung bình.

Nghiên cứu về hiệu quả của việc quản lý thời gian của 22 sinh viên Trường Đại học Ball State của Jamie C. Denlinger (2012) cho thấy rằng điểm số của những sinh viên có khả năng quản lý thời gian của mình tốt có mong muốn đạt điểm tổng kết trung bình năm học và sự tự tin trong giao tiếp cao hơn hẳn so với những sinh viên có khả năng quản lý thời gian ở mức trung bình và thấp.

Huyền và nnk. (2013) đã công bố kết quả đề tài: “Thực trạng kỹ năng tự học ngoài lớp học của sinh viên chính quy sư phạm Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh”. Kết quả cho thấy khuynh hướng các sinh viên có kết quả học tập tốt thường dành nhiều thời gian tự học ngoài lớp hơn so với các sinh viên có kết quả không tốt, đây chính là một phần trong kỹ năng quản lý thời gian trong hoạt động học tập của sinh viên.

Các nghiên cứu đã chỉ ra mối quan hệ giữa việc quản lý thời gian của sinh viên với kết quả học tập hay điểm số sinh viên có được ở trường. Tuy nhiên, bên cạnh việc học ở trường, sinh viên đại học có rất nhiều mối quan tâm khác như: mối quan hệ bạn bè, mối quan hệ với gia đình, vấn đề làm thêm, hoạt động ngoại khóa... Việc sinh viên đi làm thêm hiện nay rất phổ biến và thời gian đi làm thêm nhiều sẽ ảnh hưởng đến thời gian tự học ở nhà hay thời gian lên lớp của sinh viên và kết quả học tập của sinh viên đi làm thêm giảm so với sinh viên không đi làm thêm đã được đề cập trong nghiên cứu của tác giả Hùng và nnk (2020).

Tania Ang (2008) đã chỉ ra rằng việc làm có thời hạn có tác động tiêu cực đến kết quả học tập và các hoạt động xã hội. Sinh viên có ít thời gian hơn cho việc đọc thêm, nghiên cứu và tham gia các hoạt động khác bởi áp lực tài chính buộc sinh viên phải đi làm và thật khó để cân bằng được điều này.

Một thách thức mà sinh viên phải đối mặt là phân biệt ranh giới giữa công việc và học tập. Sinh viên ít có quyền kiểm soát đối với giờ làm việc và thường thấy rằng công việc có thể trở thành một ưu tiên hơn học tập. Tình trạng này thường dẫn đến việc sinh viên

bỏ lỡ các bài giảng để hoàn thành công việc. Những công việc có nhu cầu cao với mức độ kiểm soát thấp tạo nên sự mất cân bằng giữa cuộc sống và công việc được ghi nhận trong nghiên cứu của tác giả Allan và cộng sự (2005).

Những bài viết và công trình nghiên cứu trên đã đánh giá được tầm quan trọng của kỹ năng quản lý thời gian, làm rõ cơ sở lý luận và sự cần thiết của quản lý thời gian của sinh viên nói chung hay việc cân bằng giữa cuộc sống và công việc của sinh viên. Tuy nhiên, đến nay chưa có công trình nào nghiên cứu sâu về kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian hiệu quả nhằm cân bằng giữa cuộc sống và học tập của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội.

Quản lý thời gian (QLTG)

Theo Bộ Nội vụ (2013) “Quản lý thời gian hiệu quả là quá trình thường xuyên thực hiện hiệu quả việc phân chia thời gian hợp lý bao gồm việc lập kế hoạch làm việc, danh mục những việc cần làm, ủy quyền công việc và những hệ thống khác”. Hiểu một cách đơn giản, Sơn (2009) cho rằng “QLTG nghĩa là biết hoạch định thời gian của mình đang có cho những mục tiêu và những nhiệm vụ thật cụ thể. QLTG 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.”

Trong phạm vi nghiên cứu này, “*quản lý thời gian được hiểu là sự phân bổ thời gian cho từng công việc cần thực hiện và cách sắp xếp mỗi công việc theo thứ tự ưu tiên hợp lý, thực hiện chúng dưới sự kiểm soát của chính bản thân mình một cách hiệu quả nhất*”.

Phương pháp quản lý thời gian hiệu quả

Phương pháp là cụm từ dùng để chỉ các cách thức hoặc đường lối có tính hệ thống đưa ra để có thể giải quyết một vấn đề nào đó, theo đó thì phương pháp có thể được rút ra từ những kết quả mà con người nhận thức được từ thực tiễn.

Phương pháp quản lý thời gian hiệu quả là các cách thức hoặc đường lối có tính hệ thống đưa ra để QLTG hiệu quả. Phương pháp QLTG hiệu quả thể hiện ở cách thức triển khai quy trình QLTG hiệu quả từ: Xác định vấn đề → phân tích bối cảnh → nhận diện năng lực → xác định mục tiêu → Xác định

nhiệm vụ → Phân bổ thời gian → Tổ chức thực hiện nhiệm vụ → Kiểm soát và điều chỉnh.

Kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả

Tác giả Mai và cộng sự (2010) đã định nghĩa “kỹ năng quản lý thời gian là kỹ năng nhận định, ước lượng và phân bổ thời gian hợp lý cho từng công việc nhằm đạt hiệu quả cao nhất và cân bằng cuộc sống của bản thân”.

Tác giả Sơn (2012) cho rằng “kỹ năng quản lý thời gian là khả năng con người sử dụng thời gian một cách hiệu quả nhằm đạt được những mục đích của mình thông qua việc lên kế hoạch, tổ chức và kiểm tra việc sử dụng thời gian một cách tối ưu”.

Dựa vào các khái niệm kỹ năng, khái niệm QLTG đã đưa ra, tiếp thu các quan điểm khác nhau. Trong nghiên cứu này nhóm nghiên cứu định nghĩa: “*Kỹ năng QLTG được hiểu là hành động hoặc quá trình thực hiện kiểm soát có ý thức về số lượng thời gian cho hoạt động cụ thể nhằm đạt hiệu quả cao nhất. Kỹ năng QLTG được thể hiện thông qua việc sử dụng thành thạo các công cụ trong QLTG như: kỹ năng thiết lập mục tiêu theo nguyên tắc SMART, (George T. Doran, 1981) nhắc đến trong ấn bản “Management Review”, kỹ năng sử dụng ma trận khẩn cấp, kỹ năng sử dụng các công cụ khác cho quản lý thời gian như: lịch, biểu thời gian, sổ tay, nhật ký, các phần mềm ghi chú, nhắc việc.*

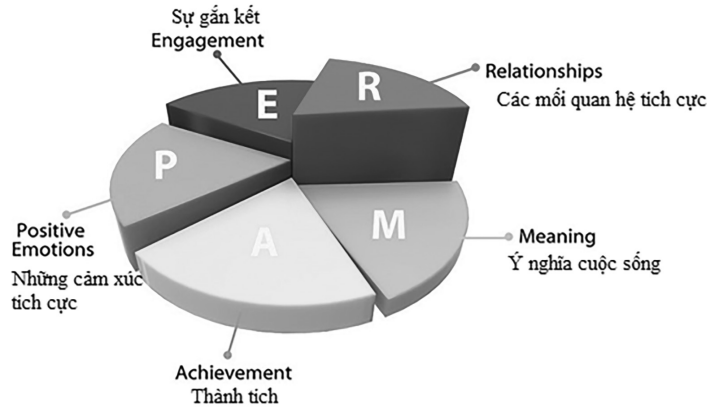
Cân bằng trong cuộc sống và học tập của sinh viên

Thomas H. Holmes & Richard H. Rahe (1967) đã chỉ ra rằng có 6 áp lực lên cuộc sống con người gồm: áp lực công việc, áp lực gia đình, áp lực về các vấn đề sức khỏe và an toàn cá nhân, áp lực về các mối quan hệ, áp lực về cuộc sống - cái chết hay sự hơn - thua.

A. Victor Devadross & J. Befija Minnic (2013) đã chỉ ra rằng các yếu tố áp lực tác động đến sự cân bằng trong cuộc sống gồm: khối lượng công việc nhiều, thời gian làm việc quá dài, mẫu thuẫn nhu cầu của công việc, thái độ của đồng nghiệp và thiếu sự độc lập cá nhân.

Dù hiểu theo cách định nghĩa nào, cân bằng trong cuộc sống là một mục tiêu mà bất cứ ai cũng cần có để giảm áp lực trong cuộc sống, đạt được mục đích của mình và luôn cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc và yêu đời.

Hình 1. Mô hình PERMA

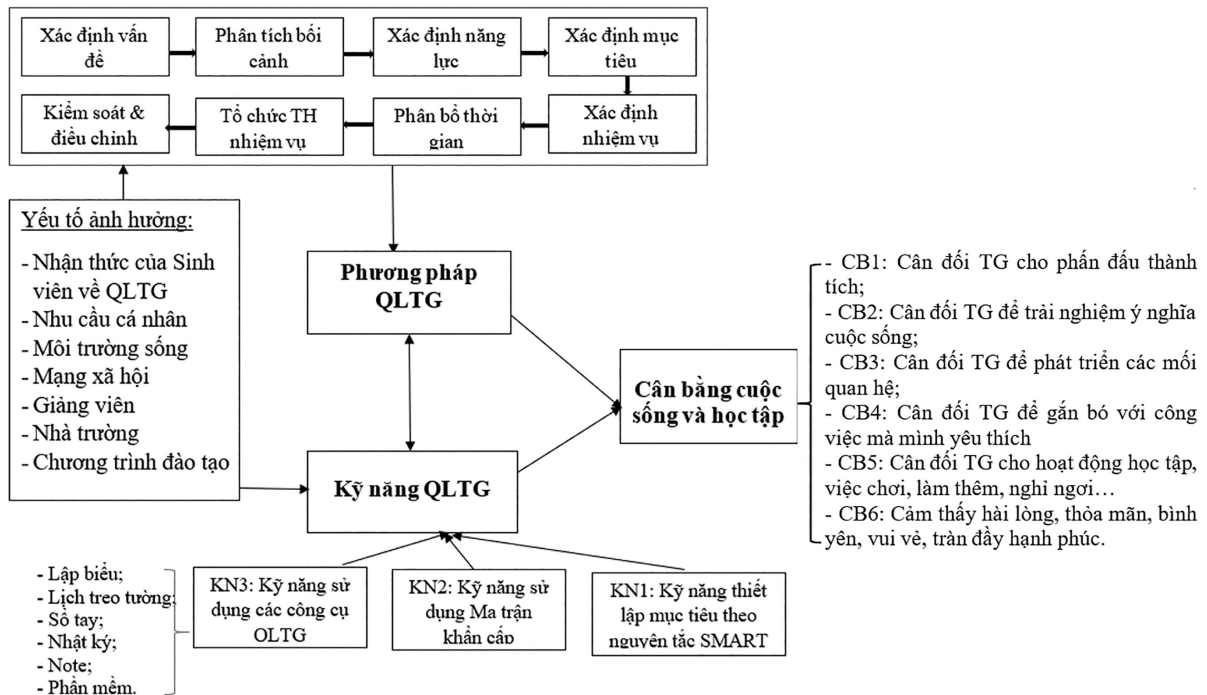


Nguồn: Martin Seligman (2012), Flourish: "A Visionary New Understanding of happiness and well - being". Publisher Simon and Schuster

Phát triển mô hình PERMA của Martin Seligman (2012) trong đặc thù hoạt động của sinh viên, cân bằng giữa cuộc sống và học tập của sinh viên được hiểu là cân đối thời gian cho học tập, hoạt động phong trào, làm thêm, vui chơi, nghỉ ngơi để: gắn kết với các công việc yêu thích; để cân bằng giữa các mục tiêu/thành tích; cân bằng, duy trì, phát triển các mối quan hệ tích cực; trải nghiệm ý nghĩa cuộc sống; mang lại cảm xúc hài lòng, hạnh phúc, thỏa mãn, bình yên, vui vẻ, tràn đầy hứng khởi.

Kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian nhằm cân bằng giữa cuộc sống học tập của sinh viên trước tiên bị ảnh hưởng bởi quan điểm, nhận thức, nhu cầu của chính sinh viên. Bên cạnh đó, môi trường sống và học tập, điều kiện sống, mạng xã hội hay chính sự giúp đỡ của thầy cô, nhà trường và áp lực từ việc hoàn thành chương trình học tập ở trường, áp lực làm thêm để trang trải cuộc sống cũng sẽ tác động nhiều đến khả năng vận dụng kỹ năng, phương pháp quản lý thời gian và cân bằng cuộc sống và học tập.

Hình 2. Khung nghiên cứu đề xuất



Nguồn: Nhóm tác giả đề xuất

2. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu, phân tích, tổng hợp: nhóm nghiên cứu thu thập dữ liệu thứ cấp từ các công trình nghiên cứu, các báo cáo, các số liệu được cung cấp từ các khoa/phòng thuộc Trường Đại học Lao động - Xã hội. Sau khi thu thập, nhóm nghiên cứu thực hiện sắp xếp, phân loại theo thời gian hoặc theo từng nội dung liên quan đến các nội dung trong đề tài nghiên cứu. Quy trình của phương pháp QLTG được thực hiện với 8 bước như hình 2 và được đưa vào thành 6 ý hỏi trong nội dung của bảng hỏi. Đối với kỹ năng quản lý thời gian, nhóm nghiên cứu sau khi đọc và nghiên cứu tài liệu thu nhận được 3 nhóm kỹ năng chính như hình 2. Các

kỹ năng này được triển khai thành 6 ý hỏi trong bảng hỏi để thu thập thông tin.

Các câu hỏi thu thập thông tin về phương pháp QLTG, kỹ năng QLTG, cân bằng cuộc sống và học tập được thiết kế theo thang đo Likert 5 cấp độ: 1 là “Rất không đồng ý”, 2 là “Không đồng ý”, 3 là “Băn khoăn, hay phân vân”, 4 là “Đồng ý”, 5 là “Rất đồng ý”.

Phương pháp khảo sát xã hội học bằng bảng hỏi: Đối tượng khảo sát là sinh viên khoa Quản lý nguồn nhân lực, Trường Đại học Lao động - Xã hội (trụ sở chính). Trong đó, số lượng bảng hỏi phát ra là 360 phiếu (áp dụng công thức Slovin tính cỡ mẫu với sai số 5%), trong thời gian từ ngày 14/03/2022 đến ngày 23/03/2022 gồm:

Bảng 1. Tổng quan về sinh viên khoa Quản lý nguồn nhân lực theo khóa và phân tổ mẫu khảo sát

Khoá	Tổng thể*	Cỡ mẫu (Người)	Tỷ lệ (%)
Khoá D14	764	91	25,28
Khoá D15	538	64	17,78
Khoá D16	807	97	26,94
Khoá D17	899	108	30,00
Tổng	3008	360	100

*Nguồn: * nhóm tác giả tổng hợp từ Danh sách Tổng hợp điểm rèn luyện của sinh viên khoa Quản lý nguồn nhân lực, năm 2022*

Phiếu hỏi được phát trực tiếp đến sinh viên các khoá D14, D15, D16, D17 của khoa Quản lý nguồn nhân lực (QLNNL) đang học tập tại trường theo phương pháp ngẫu nhiên thuận tiện để đảm bảo đủ số lượng phiếu theo từng khoá và đủ tổng số phiếu.

3. Thực trạng kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian của sinh viên nhằm cân bằng cuộc sống và học tập

Thực trạng phương pháp quản lý thời gian hiệu quả nhằm cân bằng giữa cuộc sống và học tập cho sinh viên khoa Quản lý nguồn nhân lực.

Kết quả khảo sát cho thấy mặc dù việc xác định rõ được các vấn đề giúp cho sinh viên biết được mình cần phải làm gì tránh gây mất thời gian cho những thứ không cần thiết. Tuy nhiên, có 36,39 % (6,94% + 11,67% + 17,78%) sinh viên không biết hoặc chưa biết và băn khoăn trong việc xác định vấn đề dẫn đến

tình trạng không hoàn thành công việc, không giải quyết đúng vấn đề trọng tâm. Việc xác định rõ được điểm mạnh, điểm yếu giúp bản thân dễ dàng nắm bắt được các vấn đề mình cần làm xem có phù hợp với năng lực mình không. Từ đó đưa ra được các hướng giải quyết trong công việc trong quá trình học tập và tham gia các hoạt động khác. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên chưa xác định được rõ điểm mạnh, điểm yếu và điều kiện để hoàn thành các mục tiêu học tập và cuộc sống cần cải thiện hơn nữa. Có 73,33% (35,28% + 38,05%) sinh viên nhận định cao và rất cao rằng bản thân luôn xác định rõ các mục tiêu trong học tập và cuộc sống. Vẫn còn hơn một phần tư sinh viên chưa ứng dụng phương pháp quản lý thời gian để xác định được mục tiêu trong học tập và cuộc sống, điều này ảnh hưởng đến kết quả học tập cũng như phát triển các mối quan hệ tích cực trong cuộc sống.

Bảng 2. Quy trình, cách thức quản lý thời gian cho học tập và cuộc sống

STT	Nội dung	Đơn vị tính	Mức độ đánh giá				
			1	2	3	4	5
1	Tôi luôn xác định được rõ các vấn đề cần giải quyết trong cuộc sống và học tập	Số phiếu	25	42	64	109	120
		Tỷ lệ %	6,94	11,67	17,78	30,28	33,33
2	Tôi luôn xác định rõ điểm mạnh, điểm yếu và điều kiện để hoàn thành các mục tiêu học tập và cuộc sống	Số phiếu	37	39	58	96	130
		Tỷ lệ %	10,28	10,83	16,11	26,67	36,11
3	Tôi luôn xác định rõ các mục tiêu trong học tập và cuộc sống	Số phiếu	23	32	41	127	137
		Tỷ lệ %	6,39	8,89	11,39	35,28	38,05
4	Tôi luôn cân nhắc các nhiệm vụ, ước lượng và phân bổ thời gian hợp lý cho các nhiệm vụ	Số phiếu	37	49	76	89	109
		Tỷ lệ %	10,28	13,61	21,11	24,72	30,28
5	Tôi luôn biết cách triển khai và kiểm soát các nhiệm vụ, công việc kể cả nhiệm vụ gián đoạn	Số phiếu	45	53	68	95	99
		Tỷ lệ %	12,5	14,72	18,89	26,39	27,5
6	Tôi kiểm tra những việc đã hoàn thành vào cuối ngày và bổ sung những việc chưa làm vào kế hoạch ngày hôm sau	Số phiếu	32	57	73	98	100
		Tỷ lệ %	8,89	15,83	20,28	27,22	27,78

Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm nghiên cứu năm 2022

Việc “Cân nhắc các nhiệm vụ, ước lượng và phân bổ thời gian hợp lý cho các nhiệm vụ” thì có 55% (24,72% + 30,28%) sinh viên *biết cách phân bổ thời gian hợp lý cho các nhiệm vụ*. Cách làm mang tính kỷ luật này không chỉ giúp cho sinh viên hoàn thành công việc theo đúng dự định, bên cạnh đó cũng giúp cho bản thân nâng cao khả năng ước lượng thời gian. Tuy nhiên, 23,89% (10,28% + 13,61%) sinh viên không thực hiện phân bổ thời gian cho các nhiệm vụ học tập hợp lý dẫn đến tình trạng lãng phí thời gian cho các hoạt động không cần thiết, còn các công việc cần chú trọng không có thời gian hoàn thành. Vì vậy, sinh viên cần phải có phương pháp phân bổ thời gian hợp lý hơn.

Phương pháp thực hiện và kiểm soát các nhiệm vụ

Kết quả khảo sát cho thấy có 46,11% (12,5% + 14,72% + 18,89%) sinh viên bản khoăn và chưa biết cách thực hiện và kiểm soát các nhiệm vụ của mình cũng như có 24,72% (8,89% + 15,83%) sinh viên không kiểm tra lại những việc đã hoàn thành vào cuối ngày và bổ sung những việc chưa làm vào kế hoạch ngày hôm sau. Việc triển khai và kiểm soát các nhiệm vụ giúp cho công việc đi đúng hướng cũng như hoàn thành đúng tiến độ, mục tiêu công việc của mình và

kiểm tra những việc đã hoàn thành giúp cho bản thân nhận rõ được mình đã làm gì, có sai sót gì không và từ đó sẽ có những biện pháp khắc phục. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên không kiểm tra các nhiệm vụ trong ngày cũng như không kiểm soát các công việc thực hiện còn chiếm tỷ lệ cao. Vì vậy, sinh viên cần cải thiện phương pháp này để quản lý thời gian hiệu quả giúp sinh viên cân bằng được trong cuộc sống và học tập.

Ta có thể thấy, đa số sinh viên đã biết cách áp dụng các quy trình, cách thức quản lý thời gian cho học tập và cuộc sống. Việc xác định rõ các mục tiêu sẽ giúp cho quá trình thực hiện khoa học hóa, giảm bớt những hoạt động không liên quan đến công việc giúp sử dụng thời gian một cách hợp lý hơn.

Kết quả khảo sát cho thấy thời gian sinh viên dành cho việc học tập và cho ngủ nghỉ chiếm tỷ lệ cao nhất là 30% (bảng 3), điều này cho thấy sinh viên vẫn coi trọng hoạt động học tập là hoạt động chủ yếu khi là sinh viên đại học. Tỷ lệ tiếp theo được chọn với 15% số sinh viên là dành thời gian cho đi làm thêm, bởi thời gian học tập trên trường không quá nhiều, nếu sinh viên đăng ký học khoa học thì thời gian sinh viên được nghỉ trong tuần là khá nhiều

nên tỷ lệ sinh viên đi làm thêm, làm công việc part time chiếm tỷ lệ cao. Đi làm thêm giúp sinh viên tích lũy thêm kiến thức, kỹ năng và trang trải cuộc sống.

Quý thời gian còn lại là dành cho các hoạt động phong trào, đoàn thể, câu lạc bộ cũng như các mối quan hệ gia đình, bạn bè.

Bảng 3. Việc phân bổ quỹ thời gian của sinh viên

Đơn vị: Tỷ lệ %

Phân bổ thời gian cho:	Thấp nhất	Cao nhất	Trung bình
- Học tập	25	35	30
- Hoạt động phong trào, đoàn thể, câu lạc bộ	5	10	8
- Làm thêm	10	20	15
- Vui chơi, sinh hoạt (với gia đình, bạn bè):	4	12	10
- Nghỉ ngơi (ngủ, nghỉ)	25	35	30
- Khác (nếu có)	3	10	7

Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm nghiên cứu năm 2022

Thực trạng kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả nhằm cân bằng giữa cuộc sống và học tập cho sinh viên khoa Quản lý nguồn nhân lực.

quản lý thời gian hiệu quả nhằm cân bằng giữa cuộc sống và học tập cho sinh viên khoa Quản lý nguồn nhân lực cho kết quả như sau:

Kết quả khảo sát của nhóm nghiên cứu về kỹ năng

Bảng 4. Thực trạng kỹ năng vận dụng các công cụ để quản lý thời gian cho học tập và cuộc sống của sinh viên

STT	Nội dung	Đơn vị tính	Mức độ đánh giá				
			1	2	3	4	5
1	Tôi quản lý thời gian hiệu quả trên cơ sở thiết lập mục tiêu theo nguyên tắc SMART	Số phiếu	19	26	109	142	64
		Tỷ lệ %	5,28	7,22	30,28	39,44	17,78
2	Tôi sử dụng ma trận khẩn cấp để sắp xếp thứ tự ưu tiên công việc	Số phiếu	26	45	109	122	58
		Tỷ lệ %	7,22	12,5	30,28	33,89	16,11
3	Tôi thường lập kế hoạch công việc và cam kết hoàn thành	Số phiếu	35	36	58	109	122
		Tỷ lệ %	9,72	10,00	16,11	30,28	33,89
4	Tôi lên lịch công việc và sự kiện bằng các phần mềm xây dựng thời gian biểu trên (Web,...)	Số phiếu	45	26	58	109	122
		Tỷ lệ %	12,5	7,22	16,11	30,28	33,89
5	Tôi lập thời gian biểu và luôn có danh sách việc cần làm mỗi ngày	Số phiếu	26	19	89	116	110
		Tỷ lệ %	7,22	5,28	24,72	32,22	30,56
6	Tôi sử dụng hợp lý các công cụ trực tiếp cho quản lý thời gian (sổ tay, nhật ký, lịch treo tường...)	Số phiếu	19	26	89	110	116
		Tỷ lệ %	5,28	7,22	24,72	30,56	32,22

Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm nghiên cứu năm 2022

Thực trạng kỹ năng quản lý mục tiêu theo nguyên tắc SMART.

Kết quả khảo sát cho thấy, kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả theo nguyên tắc SMART của sinh viên mới ở mức trung bình, 12,5% (5,28% + 7,22%) sinh viên rất không và không biết vận dụng nguyên tắc này

một cách hiệu quả để quản lý thời gian, có 30,28% bản khoản hoặc phân vân trong vận dụng nguyên tắc SMART để thiết lập mục tiêu quản lý thời gian hiệu quả. Do đó, sinh viên cần phải tăng cường kỹ năng này nhằm giúp sinh viên quản lý thời gian khoa học hơn, tốt hơn để tăng năng suất làm việc hiệu quả, bảo

đảm tiến độ học tập và sức khỏe nhằm cân bằng giữa cuộc sống và học tập.

Thực trạng kỹ năng phân loại công việc theo ma trận khẩn cấp để sắp xếp thứ tự ưu tiên công việc.

Kết quả này cho thấy số sinh viên sử dụng ma trận khẩn cấp để sắp xếp thứ tự ưu tiên công việc rất hạn chế, chỉ chiếm 50% nên phần lớn sinh viên chưa thực sự chủ động phân loại và tổ chức công việc hợp lý do đó sẽ dẫn đến việc không kiểm soát tốt thời gian và phân bổ thời gian không hợp lý. Vì vậy, cần phải tăng cường sử dụng kỹ năng này giúp sinh viên đạt kết quả tối ưu trong học tập cũng như cân bằng hoạt động sống.

Thực trạng kỹ năng lập kế hoạch trong QLTG của sinh viên.

Theo kết quả khảo sát với câu hỏi “Tôi thường lập kế hoạch công việc và cam kết hoàn thành” cho thấy có 35,83% sinh viên băn khoăn và chưa thực hiện việc lập kế hoạch công việc hàng ngày hay có 37,22% sinh viên chưa lập thời gian biểu các công việc mỗi ngày và có trong tay danh sách các công việc. Trong khi chúng ta biết việc lập kế hoạch công việc, lập kế hoạch quản lý thời gian rất quan trọng, nó giúp chúng ta có thói quen thực hiện công việc

đúng hẹn và hoàn thành các công việc trong ngày không bị ứ đọng sang hôm sau cũng như phân bổ thời gian hợp lý. Kết quả này cho thấy, sinh viên cần chú trọng hơn nữa kỹ năng lập kế hoạch trong việc quản lý thời gian.

Thực trạng kỹ năng sử dụng các công cụ QLTG của sinh viên.

Kết quả khảo sát cho thấy việc sử dụng các công cụ QLTG của sinh viên tương đối đa dạng, phong phú. Tuy nhiên, kỹ năng sử dụng các công cụ quản lý thời gian chưa cao, chưa thường xuyên nên chưa phát huy tối đa lợi ích của các công cụ, phương tiện QLTG mang lại. Do vậy, cần có những tác động để nâng cao việc sử dụng các công cụ QLTG giúp sinh viên tổ chức sử dụng thời gian có hiệu quả để cân bằng giữa cuộc sống và hoạt động học tập của bản thân.

Cân bằng trong cuộc sống và học tập của sinh viên

Trong 360 sinh viên được khảo sát thì phần đông sinh viên được khảo sát đã “cân đối được thời gian cho các mục tiêu và thành tích với 74,72% (42,22% + 32,5%) sinh viên đồng ý. Qua đó, có thể thấy sinh viên đã biết cân đối thời gian hợp lý để đạt được mục tiêu, thành tích mà mình đã đề ra.

Bảng 5. Khảo sát về cân bằng cuộc sống và học tập của sinh viên

STT	Nội dung	Đơn vị tính	Mức độ đánh giá				
			1	2	3	4	5
CB1	Tôi cân đối được thời gian cho các mục tiêu và thành tích	Số phiếu	5	34	52	152	117
		Tỷ lệ %	1,39	9,44	14,45	42,22	32,50
CB2	Tôi cân đối được thời gian để phát triển các mối quan hệ tích cực	Số phiếu	7	35	85	133	100
		Tỷ lệ %	1,94	9,72	23,61	36,94	27,78
CB3	Tôi cân đối được thời gian để trải nghiệm ý nghĩa cuộc sống	Số phiếu	41	84	95	89	51
		Tỷ lệ %	11,39	23,33	26,39	24,72	14,17
CB4	Tôi cân đối được thời gian để gắn kết với các công việc mà mình yêu thích	Số phiếu	4	27	54	142	133
		Tỷ lệ %	1,11	7,50	15,00	39,44	36,95
CB5	Tôi cân đối được thời gian cho học tập, hoạt động phong trào, làm thêm, vui chơi, nghỉ ngơi	Số phiếu	11	29	64	136	120
		Tỷ lệ %	3,06	8,06	17,78	37,77	33,33
CB6	Tôi cảm thấy hài lòng, hạnh phúc, thỏa mãn, bình yên, vui vẻ, tràn đầy hạnh phúc	Số phiếu	3	23	77	133	124
		Tỷ lệ %	0,83	6,39	21,39	36,95	34,44

Nguồn: Kết quả khảo sát của nhóm nghiên cứu năm 2022

Với việc phát triển các mối quan hệ tích cực khi đang học đại học là một phần quan trọng không chỉ trong quá trình học tập mà còn cho tương lai của sinh viên. Qua kết quả khảo sát thì phần đa các bạn sinh viên đã biết cách cân đối thời gian để phát triển các mối quan hệ với tỷ lệ đánh giá cao là 36,94% và rất cao là 27,78%. Trong khi đó, vẫn còn số ít sinh viên chưa cân đối được thời gian để phát triển các mối quan hệ của bản thân.

Đối với sinh viên đại học, phần lớn thời gian là dành cho việc học, vì thế thời gian dành cho trải nghiệm cuộc sống là khá ít. Điều này thể hiện khá rõ tại bảng kết quả khảo sát khi có 24,72% sinh viên đánh giá cao và 14,17% sinh viên đánh giá rất cao dành thời gian để trải nghiệm cuộc sống.

Mỗi chúng ta, ai cũng muốn được làm việc mình yêu thích, sinh viên đại học cũng vậy. Điều đó giúp sinh viên có động lực, có niềm cảm hứng để sinh viên cố gắng phấn đấu trong học tập, cuộc sống. Nó được thể hiện rõ thông qua bảng khảo sát với 39,44% sinh viên đánh giá cao và 36,95% sinh viên đánh giá rất cao đã cân bằng được thời gian để làm các việc mình yêu thích, chỉ còn một phần nhỏ sinh viên chưa biết cân bằng thời gian để làm việc mình thích.

Lên đại học, việc tham gia các hoạt động phong trào, làm thêm là rất có ích đối với sinh viên, nhưng việc dành quá nhiều thời gian cho những hoạt động đó sẽ làm rối loạn việc học, nghỉ ngơi. Do đó, việc cân đối thời gian cho các hoạt động trong ngày là rất quan trọng. Qua khảo sát cho thấy, số sinh viên có thể cân đối được thời gian cho các hoạt động trong ngày là cao là 36,95% và 34,44% sinh viên đánh giá rất cao rằng có thể dành thời gian cho các hoạt động này, còn 21,39% sinh viên phân vân về việc cân đối được thời gian cho các hoạt động.

Qua bảng kết quả khảo sát có thể thấy, các tiêu chí mà nhóm nghiên cứu đưa ra thì phần đông sinh viên đã biết cách để cân đối được thời gian để phù hợp với những mục tiêu, công việc, các hoạt động trong cuộc sống. Tuy vậy, vẫn còn số ít sinh viên còn phân vân, chưa cân đối được thời gian trong cuộc sống và học tập.

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng và phương pháp Quản lý thời gian của sinh viên.

Trong cuộc sống và học tập của sinh viên có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian hiệu quả nhằm cân bằng giữa cuộc sống và học tập như: nhận thức của bản thân sinh viên, nhu cầu cá nhân, sự tác động của môi trường sống, mạng xã hội, giảng viên hay yếu tố nhà trường. Theo kết quả khảo sát của nhóm nghiên cứu cho thấy phần lớn sinh viên nhận thức được tầm quan trọng của quản lý thời gian nhưng chưa biết vận dụng việc quản lý thời gian để cân bằng giữa cuộc sống và học tập hay việc làm và học tập chính là hai vấn đề mà sinh viên luôn dẫn dắt để phân bổ, áp lực về sinh hoạt phí làm cho sinh viên phải phân bổ thời gian cho việc đi làm thêm và nhiều sinh viên khi đi làm thêm bị cuốn theo luồng sinh hoạt của cuộc sống làm cho tình trạng lên lớp bị giảm đi, việc học sa sút hơn. Từ đó, sinh viên bị mất cân bằng trong học tập và cuộc sống. Đây là vấn đề phổ biến hiện nay mà sinh viên cần tự rèn luyện bản thân và tạo thói quen cũng như cần có phương pháp quản lý thời gian hiệu quả hơn.

Về yếu tố “Giảng viên (cố vấn học tập, giảng viên bộ môn, cán bộ quản lý đào tạo) giúp đỡ tôi trong quản lý thời gian cho cuộc sống và học tập. Chương trình đào tạo, chương trình hoạt động ngoại khóa, đoàn thể được thiết kế phù hợp tạo thuận lợi cho sinh viên khi vừa học vừa tham gia các hoạt động.

4. Giải pháp và khuyến nghị nhằm tăng cường kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian hiệu quả nhằm cân bằng cuộc sống và học tập cho sinh viên

(1) Nâng cao nhận thức của sinh viên về việc Quản lý thời gian hiệu quả

Để QLTMG có hiệu quả, mỗi sinh viên cần nhận thức được tầm quan trọng của thời gian, nhận diện những yếu tố gây lãng phí thời gian, đồng thời chủ động xây dựng kế hoạch QLTMG của bản thân. Cho dù chọn sử dụng công cụ nào để QLTMG thì cũng cần phải duy trì sự hài hòa giữa mục đích cuối cùng của cuộc đời với mục đích ngắn hạn, vai trò và thứ tự ưu tiên công việc; cần giữ thăng bằng trong cuộc sống; giữa công việc bận rộn vẫn cần phải chú ý đến những việc có ý nghĩa lâu dài như sức khỏe, tinh thần và quan hệ với mọi người.

(2) Tạo kỹ năng hiểu bản thân và kiểm soát cảm xúc cá nhân

Chúng ta hãy tập trung vào những động lực thúc đẩy chúng ta làm việc, những điều chúng ta mong muốn đạt được và những thành tựu cá nhân có ý nghĩa với chúng ta. Trước khi bắt đầu nhìn vào cách chúng ta sử dụng thời gian ở nơi làm việc, việc nghĩ về cuộc sống của chúng ta trên phương diện rộng hơn sẽ rất có ý nghĩa. Và hãy thử “*Bắt đầu với một vài giấc mơ*”.

(3) *Xây dựng nguyên tắc Quản lý thời gian hiệu quả*

Nguyên tắc thứ nhất: Lập một kế hoạch làm việc thật thực tế

Nguyên tắc thứ hai: Dành thời gian để tiết kiệm thời gian.

Nguyên tắc thứ ba: Xác định những việc quan trọng và những việc cấp thiết

Hãy chắc chắn rằng phần lớn thời gian được dành cho những công việc quan trọng nhưng không cấp thiết - điều này nên là phần chủ yếu trong công việc của bạn. Nếu bạn không biết phải bắt đầu từ đâu với một nhiệm vụ cụ thể, hãy bắt đầu từ phần việc bạn ít mong chờ được thực hiện nhất, hoặc phần dài nhất, khó nhất

(4) *Xây dựng quy trình Quản lý thời gian hiệu quả*

Một kế hoạch, một quy trình làm việc không chỉ là nền tảng cho bạn lập kế hoạch cho những nhiệm vụ đơn lẻ thuộc một công việc, mà còn đặc biệt có ý nghĩa trong việc giúp bạn luôn biết mình đang ở đâu khi công việc đang thực hiện. Hãy thực hiện bằng cách: chia công việc thành các nhiệm vụ nhỏ, sắp xếp theo thứ tự, xác định thời gian hoàn thành mỗi công việc, lập kế hoạch và dự trù thời gian cho các tình huống đột xuất.

(5) *Nâng cao kỹ năng kiểm soát mục tiêu*

Mục tiêu cá nhân có thể liên quan đến học tập, công việc, cuộc sống trong gia đình hay ngoài xã hội của bạn. Chúng thậm chí có thể liên quan đến vai trò của bạn trong thế giới. Một khi chúng ta đã thiết lập, kiểm soát được mục tiêu của bản thân, thì chúng ta có thể lập kế hoạch, sẽ biết mình phải làm gì để hoàn thành mục tiêu đó.

(6) *Nâng cao kỹ năng phân chia và kiểm soát thời gian hiệu quả*

Một cách quan trọng để QLTG, đó là biết mình đang thực sự phân chia, kiểm soát và sử dụng quỹ

thời gian của mình như thế nào. Có thể kiểm tra chính xác điều này bằng cách ghi lại từng chi tiết trong ngày.

Có hai cách để biết được bạn dành bao nhiêu thời gian cho những công việc khác nhau: một là ước lượng, hai là ghi chép tỉ mỉ lại công việc đã làm. Cách thứ hai ưu việt hơn. Nếu làm điều đó trong một ngày, bạn sẽ có thể ngạc nhiên khi thấy rất nhiều nhiệm vụ đã tiêu tốn nhiều thời gian hơn ta thường nghĩ.

(7) *Khuyến nghị với nhà trường, khoa Quản lý nguồn nhân lực*

Nhà trường nên tổ chức những buổi hướng dẫn kỹ năng QLTG cho tân sinh viên. Buổi hướng dẫn này có thể lồng ghép với các buổi học trong tuần sinh hoạt công dân đầu khóa. Trong đó có thể có sự chia sẻ của thầy cô, của các anh chị sinh viên có thành tích tốt nhờ vào sự vận dụng tốt sự sắp xếp QLTG cá nhân một cách khoa học. Nhà trường cần đưa môn QLTG vào chương trình đào tạo với các phương pháp giảng dạy như thông qua các trò chơi nhỏ có lồng ghép các bài giảng về kỹ năng QLTG và nhiều buổi thực hành sẽ giúp các bạn sinh viên đạt được kết quả tốt nhất trong môn học, đồng thời luôn có ý thức rèn luyện những kỹ năng đó một cách tốt nhất. Đồng thời, có thể liên kết với một số trung tâm mở các lớp học đào tạo kỹ năng QLTG vào các buổi tối hoặc cuối tuần cho sinh viên ngay tại trường. Khoa QLNNL cần chú trọng hơn nữa trong vấn đề chia sẻ với sinh viên ngay từ khi mới vào trường về kỹ năng sử dụng thời gian, đẩy mạnh hoạt động nghiên cứu khoa học để sinh viên của khoa không chỉ sớm tiếp cận với nghiên cứu khoa học mà còn có cơ hội tìm hiểu tham khảo thêm kỹ năng QLTG. Tăng cường hoạt động thực tế tại các doanh nghiệp, gặp gỡ các chuyên gia, diễn giả để chia sẻ kinh nghiệm QLTG của những người thành đạt. Đồng thời, tạo điều kiện để giảng viên thay đổi định hướng, đổi mới phương pháp giảng dạy giảm bớt nội dung mặt lý thuyết, chia sẻ với sinh viên cách thức và phương pháp học tập khoa học, QLTG tối ưu để sinh viên chủ động tìm hiểu, học hỏi và vận dụng.

5. Kết luận

Kỹ năng và phương pháp Quản lý thời gian hiệu quả sẽ giúp sinh viên có được cảm xúc hài lòng, hạnh

phức, thỏa mãn, vui vẻ, tràn đầy hứng khởi. Điều này đòi hỏi sinh viên cần nhận thức rõ tầm quan trọng của việc xác định vấn đề, hiểu và định vị bản thân, phân bổ thời gian hợp lý thực hiện các nhiệm vụ, kiểm soát các nhiệm vụ đề ra. Để thực hiện tốt phương pháp quản lý thời gian sinh viên cần phải vận dụng tốt các công cụ quản lý thời gian hiệu quả

để tạo được sự cân bằng trong cuộc sống. Một bộ phận không nhỏ sinh viên khoa QLNNL chưa nhận thức rõ điều này nên kết quả học tập chưa cao. Vì vậy, cần có các giải pháp cũng như sự hỗ trợ của khoa và nhà trường để giúp sinh viên có kỹ năng và phương pháp quản lý thời gian hiệu quả để cân bằng giữa cuộc sống và học tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- A.Victor Devadross & J.Befija Minnic. (2013). *A study of work relate stress factors affecting work life Balance using combined overlap block fuzzy cognitive mapping*.
- Allan et al. (2005). Influences on work/non - work conflict. *Refereed proceeding of the AIRAANZ 19TH Conference*. Sydney, Australia
- Bộ Nội Vụ. (2013). *Tài liệu bồi dưỡng quản lý thời gian*.
- George T.Doran. (1981). *Management Review*. Spokane. Washington
- Hà, Đ. T. (2010). *Nghiên cứu việc sử dụng quỹ thời gian ngoài giờ lên lớp của sinh viên ở một số trường trên địa bàn Hà Nội*, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.
- Hùng, L. T và nnk. (2020). Đề xuất giải pháp cân đối việc học và làm thêm của sinh viên Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. *Tạp chí Khoa học và đào tạo thể thao - số 13*, 9/2020.
- Huyền, N. T. T., Hiến, N. V. và Hương, P. D. (2013). Thực trạng kỹ năng tự học ngoài lớp học của sinh viên chính quy sư phạm trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí khoa học Đại học Sư phạm TP HCM*.
- Jamie C. Denlinger. (2012). *The Effects of Time Management on College Students' Academic Performance*. tr. 10-13
- Mai, T. T. T & Long, N. H. (2010). Kỹ năng sống của thiếu niên Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Đại học sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*.
- Martin Seligman. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of happiness and well – being*. Publisher Simon and Schuster.
- Necati Cemaloğlu & Sevil Filiz. (2010). *The relation between time management skill and academic achievement of potential teachers*. Educational Research Quarterly
- Sơn, H. V. (2009). *Nhập môn kỹ năng sống*. NXB Giáo dục.
- Sơn, H. V. (2011). Thực trạng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên một số trường Đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay. *Tạp chí khoa học công nghệ - Đại học Đại học Đà Nẵng - Số 3 (44)*.
- Sơn, H. V. (2012). *Phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên trường Đại học Sư phạm*. NXB Giáo dục Việt Nam.
- Tania Ang. (2008). *Balancing Work and Life among Students*.
- Thomas H. Holmes & Richard H. Rahe. (1967). Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychiatric Research*, volume 11, issue 2, August 1967. pp. 213-218.