VẬN DỤNG KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN HOÀN THÀNH BÀI TẬP MÔN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC: TRƯỜNG HỢP SINH VIÊN NĂM CUỐI KHOA NGOẠI NGỮ – TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH

Nguyễn Thị Ngọc Vân¹, Trương Thị Thanh Ngân²

APPLYING TIME MANAGEMENT SKILL IN FULFILLING ASSIGNMENTS OF RESEARCH METHODOLOGY SUBJECT: A CASE STUDY OF SENIOR STUDENTS AT SCHOOL OF FOREIGN LANGUAGES – TRA VINH UNIVERSITY

Nguyen Thi Ngoc Van¹, Truong Thi Thanh Ngan²

Tóm tắt – Kỹ năng quản lý thời gian là một trong những nhân tố dẫn đến sự thành công trong công việc và học tập. Nhận thấy điều này, tham luận này nghiên cứu mối quan hệ giữa việc quản lý thời gian và môn Phương pháp Nghiên cứu Khoa học, đặc biệt là hoàn thành các bài tập của môn học này. Đối tượng nghiên cứu này bao gồm 60 sinh viên năm cuối của Khoa Ngoại ngữ, Trường Đại học Trà Vinh. Sinh viên hoàn thành câu hỏi liên quan đến quan điểm về kỹ năng quản lý thời gian và các nhân tố ảnh hưởng đến việc hoàn thành các bài tập của môn học này, đặc biệt là thời gian. Dựa theo các kết luận, vai trò cũng như mối quan hệ với kỹ năng thời gian để hoàn thành bài tập môn Phương pháp Nghiên cứu Khoa học được xác định. Hầu hết các đối tượng tham gia nghiên cứu đồng ý rằng việc quản lý thời gian đóng vai trò quan trọng và đưa ra các nhân tố ảnh hưởng đến việc hoàn thành môn Phương pháp Nghiên cứu Khoa học. Từ đó, một số các giải pháp cũng được đề cập trong nghiên

cứu này.

Từ khóa: kỹ năng quản lý thời gian, môn Phương pháp Nghiên cứu Khoa học, Trường Đại học Trà Vinh.

Abstract – Time management is one of the keys leading us to succeed in work and study. Realizing that, this research studies the relationship between time management and Research Methodology subject, especially in fulfilling assignments of this subject. The participants of this study are 60 senior students studying English major at Tra Vinh University. They completed the questionnaires that include questions related to students' perspectives on time management and the factors that influence the fulfillment of this subject assignments, especially the time. Regarding the findings, among elements, the role, as well as the relationship of time management to fulfilling assignments of Research Methodology subject, was found. Most of the participants agreed that time management plays an essential role. Besides, the factors affecting students in managing time to fulfill the assignments of Research Methodology subject were explored. From that, the research proposes some suggestions which help students to improve their time management skills to succeed in this subject.

¹Khoa Ngoại ngữ, Trường Đại học Trà Vinh

²Sinh viên lớp DA15NNAD, Khoa Ngoại ngữ, Trường Đại học Trà Vinh

Email: ntnvan@tvu.edu.vn

¹School of Foreign Languages

²Student, School of Foreign Languages, Tra Vinh University

Keywords: *time management skill, Research Methodology subject, Tra Vinh University*

I. MỞ ĐẦU

Trong suốt nhiều thập kỷ qua, theo nghiên cứu của Orlikowski & Yates [1], tốc độ máy tính hóa, truyền thông, đáp ứng nhu cầu nhanh và sẵn sàng tiện lợi của dịch vụ đóng vai trò quan tâm đặc biệt đến thời gian và việc lập kế hoạch.

Hầu hết mọi người đều biết tác động của thời gian và tầm quan trọng của nó đối với cuộc sống của chúng ta nhưng một số người hầu như không quản lý tốt thời gian vì những yếu tố ảnh hưởng khác nhau đến việc học tập cũng như làm việc. Britton & Tesser [2] tin rằng quản lý thời gian có ảnh hưởng đến thành tích giáo dục.

Đối với môi trường học thuật, quản lý thời gian trở thành một trong những chủ đề phổ biến nhất bởi vì các nhà nghiên cứu muốn khám phá tác động của thời gian cũng như vai trò của nó trong cuộc sống của chúng ta và cách mọi người có thể quản lý thời gian của họ. Nadinloyi et al. đã chỉ ra mối tương quan giữa các kỹ năng quản lý thời gian và thành tích học tập [3].

Khoa Ngoại ngữ cũng giới thiệu nghiên cứu khoa học và viết học thuật ở học kỳ I, năm cuối cho sinh viên để làm quen với cách thực hiện nghiên cứu khoa học. Từ hai môn học này, Phương pháp Nghiên cứu Khoa học (PPNCKH) và Viết học thuật, sinh viên có những nguyên tắc cơ bản về phương pháp nghiên cứu, trong đó, nguyên tắc quản lý thời gian hay còn gọi là kỹ năng quản lý thời gian được đặc biệt chú trọng trong việc học và đòi hỏi sinh viên phải hoàn thành các bài tập đúng hạn định.

II. NỘI DUNG

A. Cơ sở nền tảng

1) *Định nghĩa về quản lý thời gian:* Trong xã hội hiện đại của chúng ta, thời gian được coi là một trong những tài nguyên vô giá nhất, quản lý thời gian có thể được xem là một kỹ năng không thể thiếu trong cả học tập và làm việc. Theo Zampetakis, Bouranta, Moustakis [4], nói chung, quản lý thời gian đề cập đến các hoạt động ngụ ý sử dụng hiệu quả thời gian để tạo thuận lợi cho năng suất và giảm bớt căng thẳng.

Điều đó có nghĩa là chúng ta sử dụng ít thời gian hơn để hoàn thành mục tiêu nhưng nó vẫn hoàn thành đầy đủ tất cả các nhiệm vụ. Như tuyên bố của Ahmad et al. [5], quản lý thời gian là nguyên tắc của bất kỳ sự kiện thành công nào. Họ cũng nhấn mạnh rằng quản lý thời gian là hành động hoặc quá trình lập kế hoạch và thực hiện kiểm soát có ý thức đối với lượng thời gian dành cho các hoạt động cụ thể, đặc biệt là để tăng hiệu quả, hoặc năng suất. Vì vậy, quản lý thời gian cũng được xem là nghệ thuật sắp xếp thời gian. Theo Indreica et al. [6] và MacCann et al. [7], quản lý thời gian trở nên cần thiết cho mọi sinh viên và coi quản lý thời gian là chìa khóa mật thiết để đạt được trình độ học vấn. Trong khi đó, Zampetakis et al., quản lý thời gian là một trong hai yếu tố quan trọng liên quan đến sự sáng tạo của mỗi người [5]. Quản lý thời gian không chỉ là một yếu tố quan trọng mà còn là một kỹ năng khó. Việc có được kỹ năng quản lý thời gian không phải là một quá trình đơn giản cho tất cả mọi người, đặc biệt là đối với sinh viên.

2) *Tầm quan trọng của quản lý thời gian:* Tương tự như các kỹ năng khác, quản lý thời gian có ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống của chúng ta. Theo Mancini [8], quản lý thời gian thành thạo có thể giảm áp lực trong công việc. Quản lý thời gian thích hợp là một yếu tố quan trọng để thành công trong môi trường học tập đại học. Tương tự, Van de Meer et al. [9] mô tả rằng quản lý thời gian có tác động mạnh mẽ đến việc chuyển đổi từ trường trung học sang môi trường đại học. Trong giáo dục trung học, giáo viên và lớp có mối quan hệ chặt chẽ với học. Nhưng ở trường đại học, kết quả học tập của sinh viên chủ yếu đến từ chính họ. Sinh viên dành nhiều thời gian hơn để tự học ở nhà và đến thư viện tìm tài liệu tham khảo để hỗ trợ việc học hơn là trong lớp học. Các kết quả môn học của họ đến từ sự nỗ lực làm việc chăm chỉ. Do đó, sinh viên phải sắp xếp thời gian để cân bằng giữa việc học và các hoạt động hàng ngày khác.

3) *Nhân tố ảnh hưởng đến quản lý thời gian:* Kỹ năng quản lý thời gian là một trong những các kỹ năng cần thiết. Bất kỳ ai cũng có thể rèn luyện và sử dụng các kỹ năng, tuy nhiên, trở thành một

người quản lý thời gian thành công là điều không dễ dàng. Bởi vì nó có thể bị ảnh hưởng bởi một số yếu tố, cả bên ngoài và bên trong. Các yếu tố bên ngoài bao gồm các nhà cung cấp nhiệm vụ, các sự cố bất ngờ và các công cụ nội bộ tùy thuộc vào bản thân (kỹ năng lập kế hoạch, phân chia công việc, làm việc chiến lược). Trong khi nghiên cứu về chủ đề này, Ozsoy [10] đã khám phá rằng giới tính và công việc không ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý thời gian. Điều đó có nghĩa là dù bạn là nam hay nữ, hoặc công việc của bạn là gì, nơi bạn làm việc ra sao, hoàn toàn không liên quan đến kỹ năng quản lý thời gian của bạn.

Bên cạnh đó, lời khuyên từ các tư vấn viên đóng một vai trò thiết yếu quyết định tỉ lệ quản lý thời gian hiệu quả. Theo Indreicaa et al., người hướng dẫn đưa ra nhiệm vụ và họ quyết định thời gian cho từng nhiệm vụ đó. [6]. Trong một số trường hợp, người hướng dẫn cung cấp các chiến lược phù hợp cho các nhiệm vụ nhất định. Nó đóng một vai trò hữu ích trong việc giải quyết các vấn đề thời gian.

Tuy nhiên, hiệu quả của việc sử dụng thời gian phụ thuộc vào thái độ của người nhận nhiệm vụ. Chỉ thực hiện nhiệm vụ trước thời hạn một hoặc hai ngày không phải là một giải pháp tốt. Thay vào đó, Swart et al. [3] cho rằng sinh viên cần đi đến thư viện thường xuyên và giữ tốc độ thường xuyên khi làm việc. Ngoài ra, thái độ của người quản lý thời gian là nguyên nhân dẫn đến sự trì hoãn. Theo Mancini [8], sự trì hoãn được định nghĩa là nguyên nhân chính của sự chậm trễ công việc. Nó đến từ nhiều gốc rễ khác nhau nhưng hầu hết chúng là các yếu tố bên trong. Mancini [8] cho thấy có tám yếu tố. Đầu tiên, một trong những lý do phổ biến là thái độ, người nhận nhiệm vụ cho rằng nhiệm vụ này rất khó khăn, phức tạp, quá tải so với khả năng của họ và do vậy họ không muốn thực hiện nó. Tiếp theo, nếu một nhiệm vụ mà không có kế hoạch, nó sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến kết quả của nhiệm vụ.

Các nhân tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên

Việc sắp xếp thời gian

Trách nhiệm của sinh viên

Áp lực hoàn thành các bài tập các môn học khác

Ảnh hưởng của công việc gia đình và các mối quan hệ khác

4) *Thủ thuật để cải thiện việc quản lý thời gian:* Quản lý thời gian được coi là khả năng. Mỗi quan hệ giữa quản lý thời gian và thành tích học tập có mối liên hệ với nhau. Sử dụng thời gian quản lý chương trình đào tạo thực tế có thể dẫn đến cải thiện thành tích học tập, đặc biệt là cho các nhà quản lý thời gian kém.

Một số kỹ thuật có thể xem là công cụ để cải thiện kỹ năng quản lý thời gian nhưng mỗi người cần tìm ra phong cách quản lý thời gian của riêng mình. Theo quan điểm của Mancini [8], mỗi cá nhân là duy nhất và hoàn toàn khác biệt với những người khác, vì vậy không có phong cách quản lý thời gian cố định cho tất cả. Vì lý do đó, dựa trên tính năng của công việc, đặc điểm, môi trường sống, v.v., mỗi người cần tìm ra phong cách quản lý thời gian của mình để đạt được thành tích hiệu quả. Thí dụ, Mancini [8] đã đề cập đến sự chần chừ như một yếu tố cản trở. Bên cạnh đó, ông tiết lộ không chỉ có tám yếu tố dẫn đến sự trì hoãn mà còn là giải pháp cho các yếu tố. Theo ông, mỗi yếu tố dẫn đến sự trì hoãn phải có chiến lược riêng để giải quyết nó.

Theo Chase et al. [11], một trong những cơ sở đáng chú ý để trở thành người quản lý thời gian thành công là học cách từ chối những việc nhỏ nhặt và đặt những điều quan trọng làm ưu tiên. Để sắp xếp công việc, chúng ta cần một danh sách việc cần làm. Danh sách việc cần làm được sử dụng để sắp xếp công việc trong một ngày, một tuần, một tháng, một năm hoặc thậm chí vài năm. Alexander and Dobson [12] đã minh họa một số yếu tố có thể tạo nên một danh sách việc làm thành công. Một trong những yếu tố này là người sắp xếp tạo ra một lịch trình cho mỗi ngày và duy trì nó, đảm bảo rằng thời gian trong lịch trình là thời gian thực và đủ để giải quyết công việc.

5) *Các nghiên cứu trước đây:* Britton và Tesser [2] đã thực hiện một nghiên cứu về "Hiệu ứng của các thực hành quản lý thời gian trên các lớp đại học" nhằm phân tích hiệu quả của quản lý thời gian trong lớp của sinh viên tại Viện Nghiên cứu Hành vi và Khoa Tâm lý học, Đại học Georgia. 90 sinh viên bậc đại học hoàn thành câu hỏi về

quản lý thời gian vào năm 1983; và điểm kiểm tra Scholastic Aptitude Test (SAT) của họ được lấy từ hồ sơ đại học. Thành phần chính của công cụ quản lý thời gian gồm 35 mục. Sau bốn năm, điểm trung bình tích lũy của mỗi sinh viên được lấy từ hồ sơ đại học để đối chiếu. Các phân tích cho thấy rằng hai thành phần quản lý thời gian là yếu tố dự báo đáng kể về điểm trung bình tích lũy và chiếm tỉ lệ chênh lệch nhiều hơn so với điểm SAT, điều này dẫn đến một kết luận rằng thực hành quản lý thời gian có thể ảnh hưởng đến thành tích đại học.

Trong “Khám phá mối quan hệ giữa kỹ năng quản lý thời gian và thành tích học tập của sinh viên kỹ thuật tại châu Phi – một nghiên cứu trường hợp, năm 2009”, Swart và các cộng sự [3] đã nghiên cứu ảnh hưởng của kỹ năng quản lý thời gian đến thành công học tập của sinh viên ngành Kỹ thuật tại châu Phi. Kết quả của nghiên cứu này chỉ ra rằng không có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa kỹ năng quản lý thời gian và thành tích học tập của sinh viên ngành Kỹ thuật tại châu Phi. Tuy nhiên, trong kết luận, các tác giả đưa ra một số công cụ hiệu quả (cụ thể là tám công cụ) để sinh viên cải thiện việc quản lý thời gian.

Từ hai nghiên cứu trên, chúng ta nhận thấy rằng kỹ năng quản lý thời gian có ảnh hưởng đến việc học và có thể cũng không ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên ở trong hai môi trường khác nhau. Tuy nhiên, cả hai nghiên cứu trên chỉ tìm hiểu khía cạnh kết quả học tập tích lũy mà không đề cập đến một môn học cụ thể.

Nghiên cứu của chúng tôi được thực hiện dựa trên những kế thừa từ các nghiên cứu đi trước. Trong đó, điểm mới là áp dụng kỹ năng quản lý thời gian vào một môn học cụ thể, môn PPNCKH, qua đó tìm hiểu nhận thức của sinh viên về kỹ năng quản lý thời gian và một số nhân tố ảnh hưởng, đề xuất các thủ thuật để hoàn thành các bài tập của môn học này đối với sinh viên năm cuối của Khoa Ngoại ngữ, Trường Đại học Trà Vinh.

B. Phương pháp nghiên cứu

1) *Thời gian nghiên cứu*: Thời gian nghiên cứu từ tháng 02/2019 đến tháng 5/2019.

2) *Đối tượng nghiên cứu*: Đối tượng nghiên cứu: là 60 sinh viên năm cuối chuyên ngành Ngôn ngữ Anh, Khoa Ngoại ngữ, Trường Đại học Trà Vinh đã học môn PPNCKH.

3) *Thiết kế nghiên cứu*: Nghiên cứu mô tả cắt ngang

4) *Dụng cụ nghiên cứu*: Bộ câu hỏi được xây dựng dựa trên các câu hỏi trong nghiên cứu có liên quan của Britton [2] và Swart [11].

Các công cụ nghiên cứu là bảng câu hỏi có 15 mục và chia thành ba phần chính: sinh viên nhận thức về quản lý thời gian, các yếu tố ảnh hưởng đến sinh viên trong việc quản lý thời gian để hoàn thành bài tập về môn PPNCKH và thủ thuật mà sinh viên có thể sử dụng để cải thiện việc quản lý thời gian trong việc hoàn thành bài tập môn PPNCKH. Các câu hỏi từ 01 đến 05 là một thang đo Likert và các câu hỏi còn lại là nhiều câu trả lời.

Các câu hỏi đã được gửi đến 60 sinh viên chuyên ngành Ngôn ngữ Anh năm cuối, gồm các nhóm lớp học là DA15NNAA, DA15NNAB, VÀ DA15NNAC. Tác giả đã trực tiếp giải thích bảng câu hỏi cho những người tham gia và thu thập các câu trả lời sau 20 phút.

5) *Phương pháp phân tích số liệu*: Chúng tôi đã phân tích số liệu thống kê bằng SPSS 20. Sau đó, mỗi câu hỏi được phân tích để có được số liệu thống kê mô tả của từng người. Các số liệu từ thống kê mô tả đã trở thành dữ liệu có ý nghĩa đối với nghiên cứu này.

C. Kết quả nghiên cứu

1) *Kết quả từ nhận thức của sinh viên về việc quản lý thời gian*: Nghiên cứu này bắt đầu bốn câu hỏi liên quan nhận thức của sinh viên về quản lý thời gian. Chúng được thiết kế để tìm hiểu làm thế nào các sinh viên biết về quản lý thời gian. Đầu tiên, tầm quan trọng của kỹ năng quản lý thời gian đã được trả lời. Tác giả mong muốn sinh viên nhận ra liệu các bạn có nghĩ rằng kỹ năng quản lý thời gian là quan trọng. Bên cạnh đó, theo ý kiến của sinh viên, giáo viên hoặc sinh viên sẽ cần kỹ năng quản lý thời gian trong môi trường đại học. Đồng thời, từ bảng câu hỏi, tác giả cũng đã khảo sát trình độ của sinh viên về kỹ năng quản lý thời gian.

Bảng 1: Nhận thức của sinh viên về việc quản lý thời gian

Mô tả thống kê

	N	Số liệu nhỏ nhất	Số liệu cao nhất	Trung bình	Std. Độ lệch
Nhận thức	60	3.00	4.40	3.8067	.34732
Giá trị N (listwise)	60				

Bảng 1 thể hiện ý nghĩa tổng thể của sinh viên nhận thức về việc quản lý thời gian. Giá trị trung bình tổng thể cao hơn phần trung bình ($M = 3,8$, $SD = 0,347$). Nó có nghĩa là sinh viên nhận thức được quản lý thời gian mặc dù nhận thức của họ trong cụm từ này không thực sự sâu sắc.

2) *Nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của kỹ năng quản lý thời gian:* Trong mục đầu tiên của Bảng 2, tầm quan trọng của kỹ năng quản lý thời gian được khảo sát. Rõ ràng là hầu hết những người tham gia đồng ý rằng kỹ năng quản lý thời gian là một kỹ năng thiết yếu ($M = 4,63$, $SD = 0,517$). Tuy nhiên, rất nhiều người trong số họ thừa nhận rằng kỹ năng quản lý thời gian không phải là kỹ năng mạnh mẽ của họ.

Nhìn vào ba mục tiếp theo trong Bảng 2, những mục đó liên quan đến các ứng cử viên có thể giúp sinh viên cải thiện kỹ năng quản lý thời gian. Trong số những ứng cử viên đó, bản thân sinh viên có thể đạt được vị trí cao nhất so với hai người còn lại – gia đình và giáo viên của họ ($M = 4,7$, $SD = 0,645$).

3) *Nhân tố ảnh hưởng đến sinh viên trong việc hoàn thành các bài tập của môn PPNCKH:* Từ Bảng 3, sắp xếp thời gian là yếu tố có tác động mạnh mẽ đến việc hoàn thành các bài tập của môn học PPNCKH với tỉ lệ cao nhất, 32,6%. Hai mục tiếp theo là trách nhiệm của từng sinh viên trong các nhóm và áp lực bài tập của các môn học khác (lần lượt là 28,4% và 25,5%).

4) *Thủ thuật có thể giúp sinh viên cải thiện việc quản lý thời gian:* Bảng 4 mô tả một số thủ thuật có thể giúp sinh viên cải thiện việc quản lý thời gian để hoàn thành bài tập của môn PPNCKH. Thủ thuật chiếm tỉ lệ cao nhất là lập kế hoạch

và đặt mục tiêu cho tất cả các vấn đề (23,6%). Tương tự, sắp xếp và thực hiện các công việc dựa trên thứ tự ưu tiên là mức cao thứ hai, chiếm 22,3% số người tham gia lựa chọn. Ngoài ra, ba thủ thuật có tỉ lệ khá gần nhau là tạo lịch trình cho cả tuần, phác thảo danh sách việc cần làm, thời gian khả thi cho từng công việc và chọn thời điểm trong ngày có thể đạt được năng suất làm việc hiệu quả cao (16,9%, 16,2% và 14,2%, tương ứng). Cuối cùng, hứa hẹn một phần thưởng/một món quà cho chính bạn khi hoàn thành thời hạn là mục thấp nhất (6,8%).

D. Thảo luận

Trong kết luận tìm được, dữ liệu liên quan đến ba phần chính của nghiên cứu đã được công bố bao gồm các yếu tố nhận thức của sinh viên đối với việc quản lý thời gian để hoàn thành các bài tập của môn PPNCKH; các yếu tố ảnh hưởng đến sinh viên trong việc quản lý thời gian để hoàn thành các bài tập của môn học này và các thủ thuật có thể giúp sinh viên cải thiện việc quản lý thời gian.

Đối với yếu tố nhận thức của sinh viên đối với việc quản lý thời gian, thứ nhất, hầu hết những người tham gia đồng ý rằng họ có thể giúp bản thân cải thiện kỹ năng quản lý thời gian; thứ hai, họ cũng chấp nhận tầm quan trọng của quản lý thời gian; cuối cùng, những người tham gia nghiên cứu nghĩ rằng họ có thể làm chủ thời gian tốt. Từ các phân tích ở trên, tác giả tin rằng không ai trong số những người tham gia có thể từ chối các kỹ năng quản lý thời gian. Kỹ năng này đóng vai trò cần thiết và góp phần vào thành công của họ trong cuộc sống. Trong hai nghiên cứu trước đây, tầm quan trọng của kỹ năng quản lý thời gian chưa được đề ra, nên kết quả của việc phân tích này góp phần quan trọng cho những nghiên cứu sau.

Tuy nhiên, thành thạo kỹ năng này không phải là một con đường dễ dàng. Việc rèn luyện cũng như cải thiện kỹ năng quản lý thời gian là một chiến lược dài hạn. Trong chiến lược này, mặc dù mọi người có thể hỗ trợ lẫn nhau để làm chủ quản lý thời gian của họ, nhưng bản thân sinh viên là yếu tố chính và trực tiếp quyết định kết quả của chiến lược.

Bảng 2: Thống kê mô tả của sinh viên nhận thức về tầm quan trọng kỹ năng quản lý thời gian

Mô tả số liệu

	N	Số liệu nhỏ nhất	Số liệu cao nhất	Trung bình	Std. Deviation
Quản lý thời gian là một kỹ năng quan trọng	60	3.00	5.00	4.6333	.51967
Kỹ năng quản lý thời gian của bạn là tốt	60	2.00	5.00	3.0667	.86095
Bạn có thể giúp bản thân cải thiện kỹ năng quản lý thời gian	60	2.00	5.00	4.7000	.64572
Gia đình bạn có thể giúp gia đình bạn cải thiện	60	2.00	5.00	3.2167	.78312
Giáo viên của bạn có thể giúp bạn cải thiện	60	2.00	5.00	3.4167	.78744
Giá trị N (listwise)	60				

Bảng 3: Nhân tố ảnh hưởng đến việc sinh viên trong việc hoàn thành các bài tập của môn PPNCKH

		Phản hồi		Tỉ lệ phần trăm trên tổng số
		N	Phần trăm	
Nhân tố	Việc sắp xếp thời gian	46	32.6%	76.7%
	Trách nhiệm của mỗi thành viên trong nhóm	40	28.4%	66.7%
	Áp lực của các bài tập hoàn thành các môn khác	36	25.5%	60.0%
	Ảnh hưởng từ gia đình và những mối quan hệ khác	19	13.5%	31.7%
Tổng cộng		141	100.0%	235.0%

Bảng 4: Thủ thuật mà có thể giúp sinh viên cải thiện việc quản lý thời gian

		Phản hồi		Tỉ lệ phần trăm trên tổng số
		N	Phần trăm	
Nhân tố	Tạo ra lịch cho cả tuần	25	16.9%	41.7%
	Lập kế hoạch và lập ra mục tiêu cho tất cả các công việc	35	23.6%	58.3%
	Sắp xếp và thực hiện các công việc dựa vào trật tự ưu tiên	33	22.3%	55.0%
	Lập ra thời gian và hoàn thành công việc đúng hạn	24	16.2%	40.0%
	Chọn thời gian trong ngày để có thể hoàn thành công việc hiệu quả	21	14.2%	35.0%
	Hứa một phần thưởng hay một món quà cho bản thân khi hoàn thành công việc	10	6.8%	16.7%
Tổng cộng		148	100.0%	246.7%

Tiếp theo, các yếu tố ảnh hưởng đến sinh viên trong việc quản lý thời gian để hoàn thành các bài tập của môn PPNCKH. Đầu tiên, Britton and Tesser [2] cho rằng việc quản lý thời gian có ảnh hưởng đến kết quả học tập tích lũy của sinh viên, và chỉ ra sự tương quan đó. Trong khi Swart et al. [3] nói rằng không có mối quan hệ giữa quản lý thời gian và thành tích học tập của sinh viên trong chuyên ngành Kỹ thuật ở Châu phi. Có điểm khác biệt giữa hai nghiên cứu, tuy nhiên, cả hai công trình đều tìm ra các yếu tố ảnh hưởng đến

việc quản lý thời gian của sinh viên.

Những người tham gia khảo sát trong nghiên cứu của chúng tôi cho rằng sắp xếp thời gian là yếu tố cực kỳ quan trọng đối với môn PPNCKH. Do đó, sinh viên dành phần lớn thời gian để hoàn thành các bài tập của nó.

Bên cạnh đó, trách nhiệm của mỗi sinh viên trong nhóm riêng của họ cũng ảnh hưởng đến việc hoàn thành các bài tập của môn PPNCKH. Nếu chỉ một thành viên trì hoãn nhiệm vụ của họ, toàn bộ quá trình hoàn thành nhiệm vụ sẽ bị

trì hoãn. Hơn nữa, bài tập của các môn học khác cũng gây áp lực đến việc hoàn thành bài tập môn PPNCKH. Nhìn chung, sinh viên có trung bình sáu môn học mỗi tuần, vì vậy họ có rất nhiều bài tập. Vì một số lý do, như ưu tiên môn học khác, sinh viên dành nhiều thời gian để hoàn thành bài tập từ những người giáo viên khác trước. Đôi khi, họ không thể vượt qua áp lực hoàn thành bài tập của môn PPNCKH.

Từ những yếu tố đó, một số thủ thuật có thể giúp sinh viên cải thiện việc quản lý thời gian để hoàn thành các bài tập của môn PPNCKH. Đầu tiên, lập kế hoạch và thiết lập mục tiêu cho tất cả các vấn đề là thủ thuật không thể thiếu. Thủ thuật thứ hai là một kế hoạch chi tiết cũng như một chiến lược cho từng bài tập. Những người tham gia nghiên cứu chọn các thủ thuật này tin rằng mục tiêu là một điểm quan trọng trong toàn bộ quá trình làm bất cứ điều gì. Do đó, lập kế hoạch và thiết lập các mục tiêu đóng vai trò như một ánh sáng dẫn đường. Sinh viên phải cố gắng tiếp cận mục tiêu càng sớm càng tốt. Tiếp theo, là sắp xếp công việc. Thủ thuật này cần được sử dụng để cải thiện quản lý thời gian. Sinh viên không chỉ sắp xếp chuyện khác bên ngoài, mà còn thực hiện các công việc dựa trên thứ tự ưu tiên, phải chọn những vấn đề nào sẽ được giải quyết trước hết.

Ở vị trí thứ ba và thứ tư trong các thủ thuật là tạo một lịch trình và phác thảo ra danh sách để làm. Tạo một lịch trình có thể được xem như một kế hoạch chung. Nó có nghĩa là sinh viên lập một kế hoạch cho cả tuần. Sau khi có kế hoạch trong một tuần, một bước cần thiết là sinh viên phác thảo một danh sách việc cần làm thực sự. Phác thảo danh sách giúp sinh viên nhớ những gì họ sẽ làm trong một ngày và kiểm soát tất cả mọi thứ trong ngày một cách dễ dàng.

Theo ý kiến khác, một nhóm người tham gia hỗ trợ cho việc chọn sắp xếp khe thời gian. Cụm từ này có nghĩa là sinh viên chọn một khe thời gian trong ngày để họ có thể làm việc hiệu quả. Một khe thời gian thích hợp có thể tăng năng suất làm việc. Chẳng hạn, đối với một số người, năng suất của họ tăng lên khi làm việc vào buổi sáng nhưng vào buổi chiều hoặc buổi tối, họ thường trì hoãn công việc.

Một thủ thuật khác là hứa hẹn một phần thưởng hoặc một món quà cho chính họ. Những người tham gia ủng hộ ý kiến rằng sinh viên nên hứa hẹn một phần thưởng cho chính họ khi đạt được mục tiêu giải quyết. Hầu hết mọi người thích quà tặng hoặc phần thưởng, vì vậy nó sẽ thúc đẩy họ cố gắng làm hết sức để có giá trị.

III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

A. Kết luận

Những người tham gia nghiên cứu là 60 sinh viên chuyên ngành Ngôn ngữ Anh năm cuối tại Trường Đại học Trà Vinh. Điểm chung của người tham gia là họ đã hoàn thành môn PPNCKH. Từ kết quả của nghiên cứu, một số kết luận được rút ra như sau:

Trước hết, trong số các yếu tố ảnh hưởng đến việc hoàn thành bài tập của môn PPNCKH, sắp xếp thời gian là yếu tố phổ biến nhất. Một yếu tố quan trọng khác là trách nhiệm của từng sinh viên trong nhóm. Mỗi sinh viên đóng vai trò quan trọng trong toàn bộ quá trình nghiên cứu. Vì vậy, trách nhiệm của họ là một trong những yếu tố thiết yếu. Bên cạnh đó, nghiên cứu này cũng tiết lộ rằng bài tập của các môn học khác cũng ảnh hưởng trực tiếp đến việc hoàn thành bài tập của môn PPNCKH. Sau khi xác định các yếu tố đó, nhà nghiên cứu tin rằng một số thủ thuật không chỉ giúp sinh viên cải thiện việc quản lý thời gian đối với môn này, mà còn vượt ra ngoài lĩnh vực đó. Đầu tiên, những người tham gia tin rằng lập kế hoạch và thiết lập mục tiêu cho tất cả các vấn đề là một bước quan trọng. Sau đó, sắp xếp và thực hiện các công việc dựa trên các thứ tự ưu tiên được coi là các thủ thuật cần thiết giúp sinh viên có thể thành thạo kỹ năng quản lý thời gian của mình. Các thủ thuật khác như tạo lịch trình cho cả tuần, phác thảo danh sách việc cần làm và thời gian khả thi cho từng công việc, chọn khung thời gian trong ngày có thể đạt năng suất làm việc hiệu quả cao hoặc hứa hẹn một phần thưởng/quà tặng cho chính họ khi hoàn thành thời hạn đáng để xem xét áp dụng.

B. Kiến nghị

Nghiên cứu này dành riêng cho những sinh viên sẽ học môn PPNCKH. Từ những khó khăn

của những sinh viên đã học môn này, nó trở thành động lực để tác giả thực hiện nghiên cứu. Những phát hiện của nghiên cứu này cho thấy kỹ năng quản lý thời gian không chỉ ảnh hưởng mà còn giúp sinh viên đạt được kết quả tốt trong môn học này.

Đầu tiên, sinh viên cần xác định các yếu tố cản trở quá trình học môn PPNCKH. Sau khi xác định vấn đề, sinh viên cần giải quyết vấn đề càng sớm càng tốt và triệt để. Bên cạnh đó, sinh viên nên áp dụng một số thủ thuật giúp họ cải thiện kỹ năng quản lý thời gian để hoàn thành bài tập đúng hạn được đưa ra trong bảng câu hỏi và thảo luận. Các sinh viên tham gia nghiên cứu này đồng ý rằng các thủ thuật này thực sự hiệu quả với họ, vì vậy các sinh viên đã học và sẽ học môn PPNCKH hoàn toàn có thể sử dụng nó trong nghiên cứu của họ trong tương lai. Cuối cùng, nếu sinh viên không thể tự rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian, sinh viên có thể tham gia các câu lạc bộ kỹ năng hoặc các khóa học quản lý thời gian. Đó sẽ là môi trường tốt để sinh viên thực hành và phát triển kỹ năng quản lý thời gian cũng như trở thành người quản lý thời gian khéo léo trong học tập và cuộc sống.

Từ kết quả phân tích dữ liệu, rõ ràng giáo viên giao nhiệm vụ cho sinh viên theo thứ tự logic để giúp sinh viên làm việc hiệu quả hơn thay vì tuân theo thứ tự từ trên xuống của bài nghiên cứu. Tùy thuộc vào loại hình học tập, các giáo viên chọn thứ tự phù hợp cho từng người. Đây là một trong những cách giáo viên giúp người học sắp xếp thời gian để hoàn thành bài tập.

Một số khuyến nghị cho các tác giả tiếp theo cũng như cho các nghiên cứu tiếp theo trong lĩnh vực này như sau:

Nếu chủ đề nghiên cứu của các nghiên cứu tiếp theo tương tự, các tác giả nên mở rộng phạm vi của những người tham gia nghiên cứu, giúp đa dạng hóa kết quả nghiên cứu vì những người tham gia nghiên cứu có nền tảng khác nhau.

Bên cạnh đó, tiến hành nghiên cứu thực nghiệm cũng là một hướng đi mới cho chủ đề này. Cụ thể, kết quả nghiên cứu thực nghiệm có thể được xem xét để áp dụng cho bối cảnh thực tế có sự tương đồng với bối cảnh trong nghiên cứu. Thí dụ, một tác giả tạo ra phần mềm trực tuyến

để giúp người dùng quản lý thời gian hiệu quả hơn. Để kiểm tra phần mềm hoạt động hiệu quả hay không, tác giả tiến hành nghiên cứu về người dùng của nó. Kết quả nghiên cứu có thể giúp tác giả thay đổi phần mềm phù hợp với người dùng. Tất cả các nghiên cứu trong lĩnh vực quản lý thời gian nói riêng, hoặc trong tất cả các lĩnh vực nói chung, đều có ý nghĩa nhất định và đa dạng hóa nguồn thông tin cho lĩnh vực đó.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Orlikowski, W. J., Yates, J. It's about time: Temporal structuring in organizations. *Organization science*. 2002; 13(6):684-700.
- [2] Britton, B. K., Tesser, A. Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*. 1991; 83(3):405.
- [3] Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., Sadeghi, H. The study efficacy of time management training on increase academic time management of students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013; 84:134-138.
- [4] Zampetakis, L. A., Bouranta, N., Moustakis, V. S. On the relationship between individual creativity and time management. *Thinking skills and creativity*. 2010; 5(1):23-32.
- [5] Ahmad, N. L., Yusuf, A. N. M., Shobri, N. D. M., Wahab, S. The relationship between time management and job performance in event management. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012; 65:937-941.
- [6] Indreica, E. S., Cazan, A. M., Truta, C. Effects of learning styles and time management on academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;30:1096-1102.
- [7] MacCann, C., Fogarty, G. J., Roberts, R. D. Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. *Learning and Individual Differences*. 2012; 22(5):618-623.
- [8] Mancini, M. *Time management*. The McGraw-Hill Companies. 2003.
- [9] Van der Meer, J., Jansen, E., Torenbeek, M. "It's almost a mindset that teachers need to change": first year students' need to be inducted into time management. *Studies in Higher Education*. 2010; 35(7):777-791.
- [10] Ozsoy, D. University students' in the Examination of Skills and Attitudes of Time Management. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014; 152:358-361.

- [11] Swart, A. J., Lombard, K., de Jager, H. Exploring the relationship between time management skills and the academic achievement of African engineering students—a case study. *European Journal of Engineering Education*. 2010; 35(1):79-89.
- [12] Chase, J. A. D., Topp, R., Smith, C. E., Cohen, M. Z., Fahrenwald, N., Zerwic, J. J., Conn, V. S. Time management strategies for research productivity. *Western Journal of Nursing Research*. 2013; 35(2):155-176.
- [13] Alexander, R., Dobson, M. S. Real-world time management. *American Management Association*. 2009.