

Đặc điểm việc làm thêm bán thời gian và ảnh hưởng của nó đến sức khỏe tự báo cáo của sinh viên Học viện Báo chí và Tuyên truyền trong năm học 2023-2024

Hà Sỹ Nguyễn*

*ThS. Bộ môn GDTC, Khoa GDĐC và NVSP, Học viện Báo chí và Tuyên truyền

Received: 19/9/2024; Accepted: 26/9/2024; Published: 03/10/2024

Abstract: During their university studies, students not only acquire knowledge but also actively participate in many activities and part-time jobs. Students' jobs can affect their physical or mental health as well as their academic performance. The purpose of this study is to examine the relationship between part-time jobs, health and academic performance. The majority of students at the Academy of Journalism and Propaganda (61%) have part-time jobs. The average working time is 18 hours/week. Most students (76%) believe that the main reason for having a job is the financial need to earn extra income to support their families and pay for incidental expenses. Most students chose simple part-time jobs that are unrelated to their future careers. According to students, the reason for their insomnia is the difficulty in combining work and study, which negatively affects their physical and mental health and affects their academic performance (44%).

Keywords: Part-time job, characteristics, influence, student, Academy of Journalism and Communication.

1. Đặt vấn đề

Trong quá trình học đại học, các sinh viên (SV) có nhiệm vụ chính là học tập, tích lũy kiến thức và kinh nghiệm chuyên môn. Để tích lũy kinh nghiệm, một số SV sử dụng thời gian rảnh rỗi trong học tập để tham gia các hoạt động làm thêm, dạng công việc bán thời gian (Part-time job) không chỉ tiếp thu kiến thức mà còn tích cực tham gia vào công việc bán thời gian. Công việc bán thời gian có nghĩa là bất kỳ công việc bổ sung nào, bên cạnh các hoạt động chính và việc học. Quy mô công việc bán thời gian của SV được đặc trưng bởi các đặc điểm kinh tế, xã hội khu vực sinh sống và học tập.

Việc làm bán thời gian của SV phụ thuộc vào khóa học giảng dạy, chuyên ngành, vị trí địa lý của nơi học tập. SV có những động cơ khác nhau để làm việc bán thời gian. Việc kết hợp học tập hàn lâm với làm thêm cũng có những hậu quả tiêu cực. Về cơ bản, SV đi làm thêm có vấn đề trong việc cân bằng khối lượng công việc họ đảm nhận và các nghĩa vụ liên quan đến việc học tập. Thời gian làm việc càng nhiều thì thời gian dành cho việc học tập càng giảm, điều này có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến kết quả học tập của SV. Công việc phụ có tác động tiêu cực đến chất lượng học tập, đặc biệt là những SV làm việc thêm đến mức ≥ 15 h/tuần. Ngoài ra, các vấn đề liên quan đến công việc của SV cũng có ảnh hưởng

đến sức khỏe, gây ra căng thẳng liên tục, lo lắng, thiếu ngủ,...

Mục đích của nghiên cứu là phân tích tình trạng việc làm bán thời gian của SV Học viện Báo chí và Tuyên truyền (HVBC&TT) trong năm học 2023-2024 từ: Nhu cầu, lý do, tình trạng sức khỏe, tác động của việc làm bán thời gian và ảnh hưởng cơ bản đối với sức khỏe và quá trình học tập của SV.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện theo kiểu phân tích cắt ngang tự báo cáo của SV HVBC&TT tự tham gia các công việc bán thời gian trong năm học 2023-2024. Tổng số đối tượng được phỏng vấn là 771 SV, bằng hình thức phỏng vấn điện tử và tọa đàm trực tiếp tự báo cáo trong các giờ học môn Giáo dục Thể chất năm học 2023-2024.

Các dữ liệu thu thập được từ các biểu mẫu phỏng vấn liên quan đến vấn đề nghiên cứu được tổng hợp và nhập dữ liệu, phân tích thông qua Excel 19.0 và SPSS 22.0.

2.2. Đặc điểm của SV HVBC&TT trong năm học 2023-2024

Bảng 2.1. Đặc điểm liên quan tới đối tượng nghiên cứu trong năm học 2023-2024 (n=200)

Biến số	n	%
---------	---	---

Giới tính	Nữ	112	56
	Nam	88	44
Tuổi	18-19	36	18
	20-21	48	24
	22-23	52	26
	24-25	64	32
Giờ làm việc/ tuần	≤10	50	25
	20	65	32.5
	30	44	22
	40	36	18
	50	5	2.5

Kết quả thu được ở bảng 2.1 cho thấy: Tổng số có 322 SV (=46%) đã tham gia hoạt động phỏng vấn, kết quả thu được cho thấy độ tuổi trung bình của những SV trả lời phỏng vấn =20.0 đối với nam SV và 19.3 tuổi đối với nữ SV (từ 18→21 tuổi). Trong đó, tỷ lệ giới có sự chênh lệch với 112 nữ SV (56%) và 88 nam SV (44%). Ngoài ra, 200 SV (61%) tự báo cáo tham gia một số công việc bán thời gian khác nhau ở tại nơi cư trú và ở khu vực học tập, tỷ lệ báo cáo việc tự tham gia làm việc bán thời gian ≥2 công việc cùng lúc trong thời điểm tiến hành phỏng vấn. Thêm vào đó, có tới 122 SV tự báo cáo hiện chưa tham gia các công việc làm bán thời gian nhưng có nhu cầu gần trong việc tìm những việc làm thêm bán thời gian. Về thời gian làm việc trung bình của SV theo tuần thu được cho thấy có sự dao động từ 2→50h/tuần và thời gian trung bình =18h/tuần. Phần lớn SV (chiếm 57%) làm việc bán thời gian ít nhất từ 10→20h/tuần.

2.3. Đặc điểm nơi làm việc bán thời gian của SV HVBC&TT trong năm học 2023-2024

Bảng 2.2. Đặc điểm nơi làm việc bán thời gian của SV HVBC&TT trong năm học 2023-2024 (n=200)

Bán lẻ	%	Thực ăn và đồ uống	%	Khác	%
Siêu thị, cửa hàng bách hóa	34	Các nhà hàng, khách sạn	28	Dịch vụ văn phòng	1
Cửa hàng thời trang	8	Dịch vụ ăn uống	6	Dịch vụ Giáo dục	2
Trạm xăng	3	Thực ăn nhanh	9	Các loại dịch vụ thời vụ	4
Bán lẻ khác	3			Các loại câu lạc bộ	2
Σ	48	Σ	43	Σ	9

Kết quả ở bảng 2.2 cho thấy: Trong số những SV tham gia làm việc bán thời gian, phần lớn làm việc trong các công việc liên quan đến bán lẻ (48%, bao gồm cả các công việc cá nhân như xe ôm công nghệ, shipper) và ngành thực phẩm và đồ uống (43%). Một số ít làm việc trong các kiểu dịch vụ văn phòng, giáo

dục, các kiểu dịch vụ theo thời vụ và phục vụ trong các loại hình câu lạc bộ sức khỏe, giải trí (9%).

2.4. Lý do và tác động của làm việc bán thời gian đối với SV HVBC&TT trong năm học 2023-2024

Bảng 2.3. Tác động của việc làm bán thời gian theo tự báo cáo của SV HVBC&TT trong năm học 2023-2024 (n=200)

		Biến số	n	%
Lý do làm việc bán thời gian		Nhu cầu tài chính	152	76
		Tăng cường kết nối xã hội	64	32
		Cải thiện kỹ năng mềm (KNM) của cá nhân liên quan đến nghề nghiệp, xã hội	72	36
		Trải nghiệm chuyên nghiệp	44	22
		Công việc này có liên quan trực tiếp đến công việc tương lai	42	21
		Sử dụng thời gian rảnh rỗi để kiểm tra thêm tiên cho mục đích vui chơi, giải trí,...	92	46
		Khác	2	1
Kết quả của việc làm bán thời gian		Làm việc vào ban đêm	144	72
		Ít thời gian để học hơn	132	66
		Luôn cố gắng tận dụng thời gian dành cho học hành	100	25
		Dành ≥3h/ngày để học	64	32
		Không thể hoàn thành tất cả các nhiệm vụ học tập cá nhân	104	52
		Thời gian ngủ chỉ còn 4→5h/ngày	64	32
		Thời gian ngủ chỉ còn ngủ 6→7h/ngày	88	44
		Không ngủ đủ giấc (mất ngủ từ nhiều đến nghiêm trọng)	168	84
		Gây rối loạn giấc ngủ là khó khăn trong việc kết hợp công việc và học tập	88	44
		Làm thêm và áp lực học tập gây mất ngủ (nhẹ)	76	38
Các vấn đề sức khỏe do thiếu ngủ gây ra		Rối loạn giấc ngủ do cả làm thêm và học tập	24	12
		Không nhận thấy ảnh hưởng đến sức khỏe hiện tại	12	6
		Cảm thấy bức bối và nóng tính	92	46
		Cảm thấy giảm hứng thú với nhiều sở thích cá nhân	104	52
		Cảm thấy tinh thần như đầu không rõ lý do	76	38
		Cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi	88	44
		Cảm giác khó chịu với nhiều vấn đề bình thường trong cuộc sống, học tập	64	32
		Hội chứng mệt mỏi mãn tính	96	48
		Suy giảm trí nhớ	80	40
		Rối loạn hệ thần kinh	64	32
Căng thẳng với các nhiệm vụ học tập	112	56		
Tăng huyết áp	24	12		
Ngất xỉu	12	6		
Giảm hiệu suất học tập toàn diện	92	46		

Kết quả ở bảng 2.3 cho thấy: Các SV tự báo cáo lý do tham gia làm thêm bán thời gian do các yếu tố liên quan đến nhu cầu kinh tế chiếm 76% (152 SV), sau đó là giải trí, vui chơi theo nhu cầu cá nhân 46% (92 SV), cải thiện KNM của cá nhân liên quan đến nghề nghiệp, xã hội 36% (72 SV). Tuy nhiên, kết quả phỏng vấn cũng cho thấy SV tham gia làm thêm ít quan tâm đến các ý nghĩa tích cực của việc làm thêm như kinh nghiệm, KNM, giao tiếp xã hội và trải nghiệm nghề nghiệp tương lai.

Cũng theo kết quả thu được cho thấy, theo phần lớn SV, công việc bán thời gian ảnh hưởng đến kết quả học tập của họ (n=88 chiếm 44%) và một số phải làm ca đêm 3-4 lần một tuần (n=144 chiếm 72%). Có 32% SV sắp xếp việc học hành với ≥ 3 h/ngày (n=64). Gần 1/3 số SV được hỏi đã tự báo cáo rằng ảnh hưởng đến giấc ngủ ở các mức độ khác nhau (n=168 chiếm 84%). Phần lớn SV tự báo cáo đồng ý rằng lý do rối loạn giấc ngủ là khó khăn trong việc kết hợp công việc và học tập (n=88 chiếm 44%). Theo quan điểm của nghiên cứu cho rằng, các SV có việc làm tin rằng việc thiếu ngủ có tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần của họ.

Các vấn đề sức khỏe do thiếu ngủ gây ra được tự báo cáo gồm: Cảm thấy bức bối và nóng tính (46%), cảm thấy giảm hứng thú với nhiều sở thích cá nhân (52%), cảm thấy thỉnh thoảng nhức đầu không rõ lý do (38%), cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi (44%), cảm giác khó chịu với nhiều vấn đề bình thường trong cuộc sống, học tập (32%), hội chứng mệt mỏi mãn tính (48%), suy giảm trí nhớ (40%), rối loạn hệ thần kinh (32%), căng thẳng với các nhiệm vụ học tập (56%), tăng huyết áp (12%), ngất xỉu (6%), giảm hiệu suất học tập toàn diện (46%).

2.5. Bàn luận

Việc làm bán thời gian có thể là một phương án tốt để nâng cao trải nghiệm của SV liên quan đến giao lưu xã hội, học tập KNM và thực tế nghề nghiệp tương lai. Theo khảo sát, hơn một nửa số SV được hỏi có việc làm bán thời gian và số giờ trung bình mà SV dành cho công việc làm thêm 18h/tuần. Tuy nhiên, theo quan điểm giáo dục, SV không nên làm ≥ 10 h/tuần, thời gian này được xác định là có thể đảm bảo sự cân bằng hợp lý giữa nhu cầu kinh tế và yêu cầu học tập. Điều đó cho thấy, kết quả khảo sát của SV HVBC&TT đang vượt quá so với khuyến cáo. Như vậy, cần chú trọng hơn đến việc giáo dục SV cách quản lý thời gian trong việc cân bằng giữa việc học và làm thêm.

Theo kết quả thu được, hầu hết SV tin rằng lý do chính để có việc làm là nhu cầu kinh tế cá nhân. Hơn nữa, cũng ghi nhận nhiều SV làm thêm bán thời gian với những loại công việc không liên quan nhiều đến nghề nghiệp tương lai (bỏ qua yếu tố loại hình công việc theo nghề đào tạo không nhiều trong xã hội) và cũng không chú ý hướng đến các mục tiêu trải nghiệm xã hội và tích lũy thêm các KNM. Chính vì vậy, đa số các loại công việc SV đang làm không có ích cho các kỹ năng, kinh nghiệm chuyên môn được đào tạo và có thể xin việc tương lai.

Kết quả thu được cũng biểu thị các SV tham gia làm thêm bán thời gian rất bận rộn và gặp khó khăn trong việc sắp xếp thời gian giữa công việc và học tập. Khối lượng công việc làm thêm có thu nhập cuốn hút và chiếm lĩnh thời gian của SV vào các hoạt động học tập. Hầu hết những SV được hỏi làm việc vào ca đêm đều cho rằng có ảnh hưởng từ ít đến nhiều tới chất lượng giấc ngủ. Thiếu ngủ đã gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình học tập. Do lịch trình bận rộn, SV cũng giảm các mối quan hệ với bạn bè và gia đình.

3. Kết luận

HVBC&TT cần phải xem xét, triển khai các hoạt động hỗ trợ linh hoạt, dễ tiếp cận và có mục tiêu để đạt được các mục tiêu giáo dục và nghề nghiệp của SV. Khuyến nghị nên triển khai một số biện pháp để giúp SV tổ chức việc học và làm việc bán thời gian để đạt hiệu quả tốt nhất. Điều này cần được hỗ trợ bằng cách đào tạo các kỹ năng quản lý thời gian. Nâng cao nhận thức về các vấn đề sức khỏe tinh thần và thể chất cũng có thể được cung cấp cho SV để nâng cao trải nghiệm của họ.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Nguyễn Thị Như Quỳnh (2008), *Vấn đề việc làm thêm của SV Đại học Tây Nguyên*, Tiểu luận Tốt nghiệp.
- [2]. Ngô Sách Thọ, Nguyễn Xuân Trãi (2018). *Thực trạng việc làm thêm của SV Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh*. Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể thao. 03, 41-46.
- [3]. M. Tú (tổng hợp) (2020). *Nghiên cứu quản lý giờ làm thêm của SV*. <https://baophapluat.vn/nghien-cuu-quan-ly-gio-lam-them-cua-sinh-vien-post328070.html>.
- [4]. Trần Thị Ngọc Linh và cộng sự (2020). *Nghiên cứu nhu cầu làm thêm của SV Trường Đại học Kinh tế, Đại học Đà Nẵng*. Đề tài cơ sở Trường Đại học Đà Nẵng, Khoa Kế toán.