

# Kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An – thực trạng và giải pháp

Lê Thị Phương Dung\*

\*ThS. Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An

Received: 25/4/2023; Accepted: 02/5/2024; Published: 10/5/2024

**Abstract:** Time management is an important skill for students, helping them distribute and use time effectively and reasonably, thereby improving the quality and results of their studies and activities. Other research on world management skills of students at Nghe An Pedagogical College shows that practicing time management skills is very important, but there is a difference between awareness and specific actions. This shows that students' time management skills are limited and need to be improved. To manage time effectively, students need to identify goals, develop plans, arrange work in order of priority, focus, set deadlines for all tasks, and not take on too much. Lots of work, arrange your workspace scientifically.

**Keywords:** Students, time management, time management skills.

## 1. Đặt vấn đề

Jim Rohn từng nói: “Thời gian có giá trị hơn tiền bạc. Bạn có thể thêm tiền nhưng bạn không thể có thêm thời gian”. Thời gian là tài sản quý báu của con người, việc QLTG hiệu quả là một yêu cầu quan trọng. QLTG là kỹ năng (KN) sử dụng và kiểm soát tốt thời gian. Đối với SV (SV), việc cân đối thời gian giữa học tập và giải trí; học tập và làm thêm, học và kết nối các quan hệ xã hội không phải là điều dễ thực hiện, đòi hỏi họ phải biết cách QLTG của chính mình. Việc tìm hiểu KN QLTG của SV, nguyên nhân khiến họ gặp khó khăn hoặc thất bại trong việc thực hiện QLTG để từ đó đưa ra những biện pháp giúp SV có thể quản lý tốt thời gian, nâng cao hiệu quả học tập và làm việc là vấn đề cần thiết và cấp bách.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. KN quản lý thời gian là gì?

KN QLTG là quá trình phân chia, sắp xếp thứ tự ưu tiên các hoạt động và phân bổ các nhiệm vụ cần làm, đồng thời loại bỏ những việc gây xao nhãng để tối ưu hóa hiệu suất. QLTG hiệu quả cho phép mỗi cá nhân hoàn thành nhiều việc hơn trong một khoảng thời gian ngắn hơn mà không khiến cơ thể bị căng thẳng hoặc cạn kiệt năng lượng. Nói cách khác, KN QLTG xuất sắc giúp con người làm việc thông minh hơn chứ không phải chăm chỉ hơn để tăng năng suất.

### 2.2. Vai trò của KN quản lý thời gian

KN QLTG đóng vai trò quan trọng như sau:

- Tối ưu hóa hiệu suất: KN QLTG giúp SV tập trung vào những việc quan trọng và loại bỏ những việc gây xao nhãng, giúp làm việc thông minh hơn và đạt được nhiều kết quả hơn trong thời gian ngắn hơn.

- Đạt được cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân: QLTG giúp SV phân chia thời gian cho học

tập, giao tiếp và sở thích cá nhân, giúp duy trì sự cân bằng và tránh căng thẳng.

- Tăng khả năng tự quản lý: KN QLTG giúp SV tự quản lý công việc, không phụ thuộc vào người khác. Họ có thể tự xác định thứ tự ưu tiên và lập kế hoạch làm việc.

- Tạo ra thời gian cho việc học hỏi và phát triển: Khi QLTG hiệu quả, SV có thể dành thời gian cho việc học hỏi, phát triển KN và đạt được mục tiêu cá nhân.

- Tạo ra thời gian cho sáng tạo và sở thích: Khi SV biết cách QLTG, họ có thể dành thời gian cho những hoạt động sáng tạo và sở thích cá nhân, như viết, vẽ, chơi nhạc hay tham gia các hoạt động thể thao.

Vai trò của QLTG rất quan trọng, đòi hỏi SV luôn có kế hoạch chín chu, tính kiên nhẫn và kỷ luật bản thân. KN QLTG xuất sắc chính là cốt lõi của thành công, giúp SV đạt hiệu quả cao trong học tập và tránh được những áp lực cuộc sống không đáng có.

### 2.3. Các KN quản lý thời gian cần xây dựng cho SV

KN QLTG của SV được hình thành trên cơ sở các KN như: KN phân bổ nguồn lực thời gian; KN lập kế hoạch; KN kiểm soát nguồn lực thời gian.

Để QLTG hiệu quả, SV cần phải kiểm tra quá trình tiến hành các hoạt động của mình bằng nhiều hình thức, sử dụng các công cụ QLTG để hỗ trợ.

Dùng sổ tay liệt kê các việc phải thực hiện tương ứng với khoảng thời gian nhất định đã đề ra. Buổi tối SV dành ra 5 phút để kiểm tra lại, đánh dấu vào các việc đã làm được và chưa làm được. Sau đó bổ sung những việc chưa làm được vào kế hoạch ngày hôm sau.

Sử dụng cuốn lịch để bàn: Trên cuốn lịch, SV có thể ghi các việc cần thực hiện tương ứng với các ngày trong tuần. Những sự kiện quan trọng cần đánh dấu để

nhắc nhở bản thân. Cuối ngày, SV chỉ cần mang lịch ra đối chiếu, đánh dấu các việc đã làm và ghi chú lại các việc chưa thực hiện được để bổ sung vào lịch ngày hôm sau.

Các phần mềm xây dựng thời gian biểu như Google Calendar, Trello... có thể giúp lên lịch công việc và sự kiện một cách dễ dàng và sử dụng các thiết bị di động như điện thoại, ipad... để nhắc nhở trước khi sự kiện diễn ra.

#### 2.4. Kết quả nghiên cứu

Khảo sát trên 196 SV trường CĐSP Nghệ An về KN quản lý thời gian, tác giả thu được kết quả như sau:

##### 2.4.1. Thực trạng nhận thức về KN QLTG của SV trường CĐSP Nghệ An

100% SV đều cho rằng KN QLTG rất quan trọng với họ vì nó giúp SV thúc đẩy tìm đến thành công; Giảm áp lực học tập và công việc; Nâng cao hiệu suất học tập, công việc và KN quản lý thời gian giúp duy trì cân bằng giữa học tập, công việc và cuộc sống cá nhân. Điều đó cho thấy, KN QLTG là khái niệm không mới và đã được SV quan tâm. Tuy nhiên, tỷ lệ SV đã từng tham gia khóa học về QLTG mới chỉ chiếm 16,2%, tỷ lệ SV có tìm hiểu nhưng không tham gia học về QLTG chiếm 41,9% và 42% SV chưa bao giờ tìm hiểu và học về QLTG. Trên thực tế, nếu không tìm hiểu và học về KN QLTG thì SV chưa thấy hết được tầm quan trọng của nó với đời sống và học tập. Mỗi người đều chỉ có mỗi ngày 24 giờ như nhau, nếu không tìm hiểu hoặc chưa từng học về KN QLTG thì rất khó để biết cách phân bổ, sắp xếp và sử dụng quỹ thời gian của mình cho hiệu quả. SV trường CĐSP Nghệ An đã có nhận thức đúng nhưng chưa đầy đủ và sâu sắc về KN QLTG. Đây cũng chính là cơ sở để đưa ra giải pháp giáo dục SV về tầm quan trọng của việc QLTG và cung cấp cho họ những công cụ cần thiết để thực hiện điều này là chìa khóa để giúp họ thành công trong học tập và cuộc sống sau này.

##### 2.4.2. Thực trạng về KN phân bổ thời gian của SV trường CĐSP Nghệ An

Việc QLTG hiệu quả là yêu cầu và thách thức hiện nay đối với SV trong bối cảnh phát triển và hội nhập, SV cần phân bổ thời gian hợp lý cho các hoạt động chung và học tập. Có 59,9% SV dành trên 50% thời gian cho việc học và 43,2% SV dành trên 50% thời gian dành cho việc lướt điện thoại, chơi game và ngủ nướng. Điều đó cho thấy, mặc dù nhận thức được tầm quan trọng của việc QLTG, nhưng giữa nhận thức và hành động cụ thể lại có sự chênh lệch lớn. Để cải thiện tình hình, nhà trường và SV cần phải chú trọng hơn vào việc phát triển KN QLTG, trong đó chú ý việc phân bổ thời gian hợp lý để cân bằng giữa việc học

tập, nghỉ ngơi và giải trí.

##### 2.4.3. Thực trạng KN lên mục tiêu và lập kế hoạch của SV trường CĐSP Nghệ An

SV có KN QLTG tốt thường có khả năng thiết lập mục tiêu rõ ràng, lập kế hoạch chi tiết và thực hiện kế hoạch một cách có hiệu quả. Họ cũng có xu hướng ít căng thẳng và có khả năng đối phó tốt hơn với áp lực. Kết quả khảo sát về KN thiết lập mục tiêu và lập kế hoạch cho thấy: 30,2% SV mỗi ngày đều lên mục tiêu cho bản thân và cố gắng thực hiện mục tiêu đó bằng được; 13,5% SV lên kế hoạch cụ thể cho từng ngày, từng tuần và từng tháng; 22,9% SV chủ động kiểm tra các việc đã làm và rút kinh nghiệm cho từng việc. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều SV gặp khó khăn trong việc QLTG của mình, họ làm việc mà không có kế hoạch và mục tiêu, tùy theo công việc của mỗi ngày rồi sắp xếp thời gian để thực hiện (25,5%); Việc nào cần gấp thì làm, những việc không gấp khi nào có thời gian sẽ làm (7,8%). Điều này cũng phù hợp với kết quả 72,4% SV luôn hoàn thành công việc đúng hạn và 24,5% SV thỉnh thoảng hoàn thành đúng hạn, vẫn có 1 tỷ lệ nhỏ (3,1%) SV thường hoàn thành muộn hơn dự kiến. Chính vì vậy, thường dẫn đến việc SV hoàn thành công việc không hiệu quả và cảm giác quá tải, mệt mỏi trong học tập. Đối với SV sư phạm, sự chín chụ và tác phong làm việc nghiêm túc luôn là yêu cầu, đòi hỏi quan trọng mà họ phải đáp ứng được. Việc hiểu rõ về thực trạng này cũng giúp Nhà trường chú trọng phát triển các chương trình giáo dục và hỗ trợ SV một cách có hiệu quả hơn.

##### 2.4.4. Thực trạng sử dụng ứng dụng và công cụ hỗ trợ QLTG của SV trường CĐSP Nghệ An

Để QLTG tốt, SV cần được trang bị các công cụ và phương pháp QLTG, từ việc thiết lập mục tiêu rõ ràng, lập kế hoạch cụ thể, đến việc học cách ưu tiên công việc và tránh sự phân tâm không cần thiết. Bên cạnh đó, việc rèn luyện KN tự quản lý và tự giác trong việc sử dụng thời gian cũng là yếu tố then chốt để SV có thể đối mặt và vượt qua những cám dỗ từ môi trường xung quanh, đặc biệt là trong thời đại số hóa ngày nay. Kết quả khảo sát cho thấy: mức độ sử dụng công cụ để QLTG của SV trường CĐSP Nghệ An còn rất thấp: 47,4% SV sử dụng lịch để bàn hoặc sổ tay cá nhân để QLTG, các ứng dụng Pomodoro, Google Calendar, Trello tỷ lệ sử dụng rất ít. Đặc biệt, có 36,2% không sử dụng công cụ nào để QLTG.

Mức độ sử dụng công cụ QLTG thấp như vậy nên khi được hỏi: “Bạn đánh giá mình có đủ KN để QLTG của bản thân không” chỉ có 32,5% SV thấy mình có đủ KN QLTG, tỷ lệ 51,4% SV thấy mình cần cải thiện KN QLTG và 13,4% SV trả lời không chắc chắn cho thấy, SV đang gặp khó khăn trong việc hình thành KN

QLTG, trong đó SV đặc biệt khó khăn trong việc sử dụng các công cụ QLTG. Điều này dẫn đến hiệu quả quản lý thời gian ở mức trung bình thấp, không đáp ứng được kỳ vọng của bản thân và yêu cầu của môi trường giáo dục hiện đại.

#### 2.4.5. Thực trạng các khó khăn SV thường gặp trong KN QLTG

Kết quả khảo sát cho thấy, SV trường CĐSP Nghệ An gặp khá nhiều vấn đề trong KN QLTG của mình, trong đó họ thường không biết làm gì trước khi đối mặt với các công việc quan trọng và khẩn cấp (22,4%), nhưng vẫn cảm thấy có nhiều thời gian bị bỏ trống (19,4%); 13,8% SV có nhiều việc cần làm nhưng không có đủ thời gian cho thấy KN QLTG của SV còn ở mức thấp khiến họ chưa chủ động và linh hoạt trong công việc cụ thể của mình. Chính việc không biết thiết lập mục tiêu, lên kế hoạch và phân bổ thời gian khiến họ ở trạng thái mệt mỏi, căng thẳng khi đối mặt với việc học tập, tham gia hoạt động khác.

#### 2.4.6. Nguyên nhân thực trạng KN QLTG của SV trường CĐSP Nghệ An

Các kết quả khảo sát cho thấy, KN QLTG của SV trường CĐSP Nghệ An còn thấp. Nguyên nhân của vấn đề này bắt nguồn từ nhiều yếu tố khác nhau.

- SV nhận thức được tầm quan trọng của việc QLTG nhưng họ không có KN, công cụ và kỹ thuật cần thiết để QLTG một cách hiệu quả. 56,7% SV nhận thấy *sự phân tán chú ý do mạng xã hội và các hoạt động giải trí khác* là một nguyên nhân lớn khiến SV không tập trung vào việc học tập và QLTG của mình.

- Áp lực từ việc học cũng khiến SV cảm thấy quá tải và khó khăn trong việc sắp xếp thời gian. Việc thiếu KN tự quản lý và tự động viên cũng là một trở ngại, khiến SV không thể phân phối thời gian của mình một cách hợp lý.

- SV cũng không có kế hoạch rõ ràng hoặc mục tiêu cụ thể, dẫn đến việc sử dụng thời gian không hiệu quả. Sự thiếu hụt KN đặt mục tiêu, lập kế hoạch và ưu tiên công việc cũng là một yếu tố góp phần vào vấn đề này. Một số ít SV chưa biết nói “Không” khiến cho bản thân thường bị động trong sắp xếp công việc.

### 2.5. Một số giải pháp nâng cao KN QLTG cho SV trường CĐSP Nghệ An

#### 2.5.1. Giải pháp cho SV

- SV cần phát triển khả năng tự kiểm soát và sử dụng thời gian của mình một cách khoa học và hiệu quả. SV cần biết cách xây dựng mục tiêu, lập kế hoạch cụ thể, ưu tiên công việc. SV cần xác định mục tiêu cụ thể và khả thi, phân loại công việc theo mức độ quan trọng và khẩn cấp, sử dụng phương pháp Pomodoro để tăng cường tập trung trong khoảng thời gian ngắn,

thiết lập môi trường làm việc tối ưu để giảm thiểu xao nhãng và tập trung vào việc hoàn thành từng nhiệm vụ một thay vì cố gắng làm nhiều việc cùng lúc.

- Ghi chép và đánh giá lại tiến trình hàng ngày giúp SV nhận thức rõ ràng hơn về cách họ sử dụng thời gian, từ đó điều chỉnh cho phù hợp. Ngoài ra, việc rèn luyện tính kỷ luật và thiết lập thói quen làm việc khoa học cũng rất cần thiết. Điều quan trọng là SV cần nhận thức được giá trị của thời gian và học cách từ bỏ thói quen trì hoãn.

- Tích cực tham gia vào các hoạt động ngoại khóa, qua đó học cách cân bằng giữa học tập và thời gian rảnh rỗi, từ đó rèn luyện KN QLTG trong thực tế.

#### 2.5.2. Giải pháp của nhà trường

- Nhà trường cần tạo ra chương trình giáo dục về QLTG để tăng cường nhận thức cho SV về tầm quan trọng của KN này. Tích hợp các khóa học về KN mềm, bao gồm QLTG vào chương trình giáo dục chính khóa, giúp SV phát triển KN này một cách có hệ thống.

- Hỗ trợ công nghệ: Cung cấp các công cụ và ứng dụng QLTG để giúp SV lập kế hoạch và theo dõi tiến trình công việc của mình một cách dễ dàng hơn.

- Khuyến khích SV thiết lập mục tiêu cá nhân và xây dựng kế hoạch học tập dựa trên các mục tiêu đó. Điều này không chỉ giúp SV QLTG hiệu quả hơn mà còn giúp họ phát triển tư duy chiến lược và hướng tới mục tiêu lâu dài.

- Tạo ra một môi trường học tập hỗ trợ, nơi SV có thể chia sẻ kinh nghiệm và học hỏi lẫn nhau về các phương pháp QLTG. Thành lập các câu lạc bộ hoặc nhóm học tập, nơi SV có thể thảo luận và áp dụng các kỹ thuật QLTG vào việc học của mình. Qua đó giúp SV học được cách QLTG, phát triển KN LVN và giao tiếp. Đây là những KN quan trọng không chỉ trong quá trình học tập mà còn trong sự nghiệp sau này của họ.

### 3. Kết luận

QLTG là một KN quan trọng giúp SV tối ưu hóa hiệu suất công việc và giảm thiểu các căng thẳng, áp lực học tập. Kết quả khảo sát thực trạng cho thấy KN QLTG của SV trường CĐSP Nghệ An chưa cao ở hầu hết các KN. Việc nắm bắt và áp dụng những kết quả từ nghiên cứu này không chỉ giúp SV quản lý thời gian của mình một cách hiệu quả hơn mà còn góp phần vào sự thành công trong học tập và cuộc sống sau này. Đối với các nhà giáo dục và trường CĐSP việc hiểu rõ về thực trạng này cũng giúp cho phát triển các chương trình giáo dục và hỗ trợ SV một cách có hiệu quả hơn.

#### Tài liệu tham khảo

[1] Trần Hữu, Trần Huy (Chủ biên) (2019), *KN quản lý thời gian*, NXB Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh.

[2] Jake Knapp (Nguyễn Thu Hiền dịch) (2018), *KN quản lý thời gian*, NXB Lao động, Hà Nội.