

MỐI QUAN HỆ GIỮA LẬP KẾ HOẠCH QUẢN TRỊ THỜI GIAN VỚI KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT PLANNING AND LEARNING RESULTS STUDENTS' OF HANOI UNIVERSITY OF INDUSTRY

Nguyễn Thị Diệu Linh¹, Phạm Thị Trang¹,
Lê Thị Diệu Linh¹, Bùi Thị Thu Loan^{2,*}

TÓM TẮT

Nghiên cứu này nhằm xác định mối quan hệ giữa lập kế hoạch quản trị thời gian với kết quả học tập của sinh viên trên địa bàn trường Đại học Công nghiệp Hà Nội. Dữ liệu được thu thập từ sinh viên các ngành, các khoa trong trường. Nhóm nghiên cứu chúng tôi sử dụng phương pháp phân tích nhân tố và kiểm định hồi quy, đưa ra 3 nhóm nhân tố ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên bao gồm: (1) thái độ với thời gian, (2) lập kế hoạch ngắn hạn, (3) lập kế hoạch dài hạn. Bên cạnh đó, nhóm nghiên cứu cũng kiểm soát các yếu tố liên quan đến giới tính, ngành đào tạo, thời gian tự học, điểm đầu vào, kết quả học tập hiện tại, khóa học trong mô hình nghiên cứu. Vì thế chúng tôi thực hiện nghiên cứu đối với sinh viên trường Đại học Công nghiệp Hà Nội bằng cách sử dụng bảng câu hỏi để làm thang đo tiêu chuẩn.

Để chứng minh quản trị thời gian thật sự có ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên hay không, đáp ứng hai mục tiêu nghiên cứu gồm: Mục tiêu thứ nhất là hành vi quản trị thời gian của sinh viên. Mục tiêu thứ hai là sự tương quan giữa việc quản trị thời gian với kết quả học tập của sinh viên. Kết quả cho thấy các đặc điểm thuộc về yếu tố cá nhân như là cách thức quản trị thời gian có ảnh hưởng quan trọng đến kết quả học tập của sinh viên. Chúng tôi mong muốn sẽ đóng góp vào việc quản trị thời gian của sinh viên được tốt hơn cũng như thúc đẩy kết quả học tập của sinh viên được tốt hơn.

Từ khóa: Lập kế hoạch; quản trị thời gian; sinh viên; Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between time management planning and student learning outcomes in the area of Hanoi University of Industry. The data is collected from students of all disciplines and faculties in the university. Our research team uses the method of factor analysis and regression testing, giving 3 groups of factors that affect students' learning outcomes, including: (1) attitude towards time, (2) short-term planning, (3) long-term planning. Besides, the research team also controls for factors related to gender, training industry, self-study time, entry point, current learning results, courses in the research model. Therefore, we carried out research on students of Hanoi University of Industry by using a questionnaire as a standard scale.

To prove whether time management really affects students' learning outcomes, two research objectives are met, including: The first objective is the students' time management behavior. The second objective is the correlation between time management and student learning outcomes. The results show that personal characteristics such as time management have an important influence on student learning outcomes. We hope to contribute to better student time management as well as promote better student learning outcomes.

Keywords: Planning; time management; student; Hanoi University of Industry.

¹Lớp QTKD CLC, Khoa Quản lý Kinh doanh, Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội

²Khoa Quản lý Kinh doanh, Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội

*Email: buithuloan@yahoo.com

1. GIỚI THIỆU

Đối với mỗi chúng ta trên thế giới này thời gian là thứ công bằng nhất, cho dù bạn là ai, bạn giàu có hay nghèo khổ thì một người mỗi ngày cũng chỉ có 24 tiếng. Thời gian là nguồn tài nguyên hữu hạn và nó phụ thuộc vào khả năng tận dụng tối đa của bạn. Trong khi chúng ta không thể tăng thêm thời gian của một ngày, nhưng bạn có thể tận dụng tối đa toàn bộ thời gian một ngày của mình để làm những việc có hiệu quả hơn và nó phụ thuộc vào kĩ năng quản trị thời gian của bạn. Đặc biệt là sinh viên Việt Nam, những đối tượng được xem như là tỷ phú thời gian, nhưng lại là những đối tượng gây lãng phí thời gian một cách vô ích. Không ít những sinh viên khi trải qua cả năm nhất, thậm chí là năm 2, năm 3 đại học mới giật mình nhìn lại và tự hỏi "Minh đã làm gì trong suốt thời gian ấy?" rồi thở dài đầy tiếc nuối. Với những vấn đề lập luận như trên, nhóm tác giả lựa chọn nội dung nghiên cứu mối quan hệ giữa lập kế hoạch quản trị thời gian với kết quả học tập của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm cung cấp một hiện trạng về việc quản trị thời gian của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Hà Nội, nghiên cứu đi sâu và đưa ra những yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên khi còn

ngồi trên giảng đường đại học. Nghiên cứu cũng làm rõ các mối quan hệ và các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên. Kết quả của nghiên cứu sẽ góp phần hữu ích trong việc nâng cao nhận thức và kỹ năng quản trị thời gian của sinh viên, giúp cho nhà trường có những định hướng để xây dựng các chương trình đào tạo và các trải nghiệm thực tế để cải thiện kết quả học tập cũng như cách quản trị thời gian tốt hơn.

2. CƠ SỞ LÝ THUYẾT

2.1. Tổng quan nghiên cứu

Trong cuốn sách quản trị thời gian (Recharad Guere và Peg Dawson EdD, 1988) việc quản trị thời gian bị chi phối bởi 12 nhân tố và một trong những nhân tố quan trọng nhất là nhận thức về quản trị thời gian của bản thân. Cuốn sách đó cho thấy rằng nếu không hiểu rõ về chính bản thân thì sẽ không biết được điểm mạnh và điểm yếu của mình trong việc quản trị thời gian. Nếu không coi trọng điều đó thì sẽ không bao giờ có động lực và quyết tâm quản trị thời gian của chính mình. Ở Việt Nam có rất ít các nghiên cứu khoa học về quản trị thời gian của sinh viên cũng như mối quan hệ giữa việc quản trị thời gian hiệu quả với kết quả học tập của sinh viên. Hầu hết các nghiên cứu khoa học, sách và những bài báo, đánh giá chỉ đưa ra các khái niệm về quản trị thời gian và đưa ra các giải pháp về việc quản trị thời gian như sử dụng ma trận Eisenhower, Nguyên lý Pareto hay ma trận Eisenhower... mà không chỉ ra các vấn đề cốt lõi, giúp cho sinh viên có thể giải quyết tận gốc vấn đề quản trị thời gian của bản thân và cũng là giải pháp giúp cải thiện kết quả học tập. Tuy nhiên các nghiên cứu trên cũng chỉ ra rằng việc đào tạo có thể làm thay đổi cách thức của một người với việc sử dụng thời gian và có sự tăng lên về nhận thức việc quản trị thời gian. Các giải pháp về quản trị thời gian giữa các tác giả đều có sự tương đồng, với khuyến nghị cơ bản là nhận diện các nhu cầu, ý muốn, phân cấp chúng về tầm quan trọng và mức độ ưu tiên, sau đó phân bổ thời gian và nguồn lực thực hiện một cách phù hợp.

Trong hai bài báo nghiên cứu khoa học về ảnh hưởng của thực tiễn quản trị thời gian với hệ đại học (Bruce K. Britton và Abraham Tessar, 1983) và quản trị thời gian của sinh viên đại học: mối tương quan với kết quả học tập (Robert L. Dipboye và Amanda Peek Phillips 1990) cả hai bài báo này đều chỉ ra rằng giữa việc học và vấn đề quản trị thời gian có mối quan hệ mật thiết với nhau. Hai bài nghiên cứu đều chỉ ra rằng việc quản trị thời gian là một trong những yếu tố quan trọng đối với kết quả học tập của sinh viên. Tuy nhiên, hai bài báo này là những nghiên cứu không còn mới và xét trong môi trường cũng như bối cảnh và đặc điểm của sinh viên Việt Nam thì thấy nó không còn hoàn toàn phù hợp.

Trong nghiên cứu của Hall và Hursch (1982) đo lường việc thực hiện quản trị thời gian trong khóa học bằng cách sử dụng thành công các kỹ thuật quản trị hành vi để tăng thời gian mà 4 giảng viên và nhân viên được phân công để lựa chọn, thực hiện các nhiệm vụ mang tính ưu tiên cao

qua vài tuần. Tulga (1979), Tulga và Sheridan (1980) đo lường việc thực hiện quản trị thời gian trong ngắn hạn bằng cách kiểm tra các sinh viên tốt nghiệp và giảng viên trên một trò chơi quản trị thời gian trên máy tính. Các nghiên cứu của Tulga, Tulga và Sheridan xác nhận rằng có sự khác nhau mang tính cá nhân trong việc thực hiện quản trị thời gian với một phiên bản thử nghiệm và nghiên cứu của Hall và Hursch cho thấy rằng việc thực hiện quản trị thời gian có thể bị thao túng về mặt thực nghiệm trong một số tuần. Mục đích của nghiên cứu hiện tại là tìm hiểu các ảnh hưởng của việc thực hiện quản trị thời gian qua một giai đoạn dài hơn - độ dài của chương trình đào tạo đại học và tìm kiếm các ảnh hưởng/hiệu ứng trên các thang đo thực nghiệm về thành tích theo cách thông thường hơn.

Britton và Glynn (1989) đã mô tả một mô hình lý thuyết đơn giản về việc thực hiện quản trị thời gian nhằm tối đa hóa năng suất tri thức. Điều tra hiện tại này được thực hiện trên mô hình đó. Mô hình này cụ thể một số các thành phần quản trị thời gian: Lựa chọn các mục tiêu chính và các mục tiêu hỗ trợ, các mục tiêu ưu tiên, tạo ra các nhiệm vụ và các nhiệm vụ hỗ trợ từ các mục tiêu, nhiệm vụ ưu tiên, liệt kê các nhiệm vụ lên một danh sách các việc cần làm "to-do list", lên lịch các nhiệm vụ và sau đó thực hiện các nhiệm vụ. Britton và Glynn đã thiết kế một bảng hỏi về quản trị thời gian để đo lường các thành phần này. Dự đoán của họ đó là các sinh viên phát triển tốt kỹ năng quản trị thời gian sẽ thực hiện công việc một cách "trí tuệ" hơn và do đó có kết quả học tập ở hệ đại học tốt hơn.

Nghiên cứu của Weissberg, Berentsen, Cote, Cravey, Heath (1982) quan sát thấy rằng, các sinh viên đại học và những người lao động trí óc khác, giống như các máy tính trung tâm của các tổ chức lớn, thường có khối lượng các nhiệm vụ xử lý thông tin lớn để làm và các nhiệm vụ này có độ dài, độ phức tạp, mức độ ưu tiên, thời hạn hoàn thành khác nhau. Như vậy đã có một số nghiên cứu học thuật đã nỗ lực bằng các phương pháp khác nhau để làm rõ hơn mối quan hệ giữa việc quản trị thời gian và hiệu suất học tập của sinh viên. Tuy nhiên, các nghiên cứu này hầu như không thực sự được quan tâm chú ý trong thời gian gần đây. Các công bố hiện có chủ yếu chỉ tập trung vào các cách hướng dẫn cách thức quản trị thời gian mang tính kinh nghiệm và lý thuyết, trong khi tại Việt Nam, vấn đề này thực sự chưa được quan tâm đúng mức. Việc quản trị thời gian của các cá nhân chủ yếu được thực hành dựa trên các kinh nghiệm chủ quan và thụ động. Do đó, nghiên cứu dựa trên các bằng chứng thực nghiệm đối với vấn đề nghiên cứu này là cần thiết.

Dựa trên những nghiên cứu của họ chúng tôi cũng đánh giá năng lực bằng cách sử dụng kết quả điểm đầu vào và kết quả học tập hiện tại so sánh các đóng góp độc lập các kỹ năng quản lý thời gian về điểm trung bình theo trình độ bằng cách sử dụng một thiết kế mang tính quan điểm. Vì vậy, chúng tôi nghiên cứu vấn đề này để tìm ra mối quan hệ giữa việc lập kế hoạch quản trị thời gian và kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

2.2. Lý thuyết về quản trị thời gian

Định nghĩa quản trị thời gian là "các hành vi nhằm đạt được việc sử dụng thời gian hiệu quả trong khi thực hiện các hoạt động hướng đến mục tiêu nhất định. Nói một cách dễ hiểu, quản lý thời gian để cập đến các hoạt động ngụ ý sử dụng hiệu quả thời gian được coi là để tạo thuận lợi cho năng suất và giảm bớt căng thẳng. Một đặc điểm chung của các khái niệm về quản trị thời gian là "hành vi lập kế hoạch" (Claessens et al, 2007). Về mặt khái niệm, quản trị thời gian là một tập hợp các thói quen hoặc hành vi có thể học được có thể có được thông qua việc tăng cường kiến thức, đào tạo hoặc thực hành có chủ ý (Carolyn McCann và cộng sự, 2012)

Các nghiên cứu chứng minh rằng các kỹ năng quản trị thời gian có thể được đào tạo (Carolyn và et al, 2012). Áp dụng rằng quản trị thời gian có thể bị ảnh hưởng bởi nhận thức (ví dụ: thiết lập mục tiêu và ý định) và bối cảnh (ví dụ: vai trò của môi trường nghiên cứu).

2.3. Mối quan hệ giữa lập kế hoạch quản trị thời gian với kết quả học tập

Sinh viên là những người có nhiều thời gian, chính vì thế mà việc quản trị thời gian mang đến cho sinh viên rất nhiều lợi ích. Đặc biệt là nâng cao kết quả học tập của cá nhân. Sau đây là một số lợi ích của việc quản trị thời gian giúp nâng cao kết quả học tập.

- *Giúp tăng năng suất học tập*

Nhờ việc quản trị thời gian, bạn có thể sắp xếp các môn học, các bài tập hay các công việc hàng ngày theo mức độ quan trọng hay thứ tự ưu tiên. Với công đoạn này bạn đã có thể hoàn thành các công việc một cách nhanh chóng, hợp lý hơn giúp giảm thời gian lãng phí, tránh tốn thời gian cho các công việc bên ngoài (ít quan trọng hơn). Không những thế, khi bạn đã sắp xếp công việc một cách hợp lý rồi thì bản thân bạn cũng đang có sự sáng tạo hơn khi bạn thiết lập môi trường sống cho riêng mình.

- *Tránh các nguy cơ về "deadline", giảm bớt được áp lực công việc.*

Khi thời gian quá gấp khiến bạn phải dồn hết công sức vào tất cả các công việc mà nếu không có sự sắp xếp, quản trị thời gian cho riêng bạn thì có lẽ bạn sẽ gặp phải stress, rối loạn vì không biết nên tiến hành làm bài tập nào trước hay phải làm việc gì trước khi deadline đã quá gần. Và khi bạn tự tạo cái "thời gian biểu" cho riêng bạn thì chắc chắn bạn sẽ không quá mệt mỏi hay chịu áp lực từ các bài tập hay công việc. Hơn thế nữa, nếu bạn có thể có nhiều ý tưởng cho bài tập, môn học và cách giải quyết cho công việc hơn.

- *Giảm thiểu thói quen xấu, tạo động lực trong học tập và cả công việc tương lai sau này.*

- *Không bỏ lỡ thời gian học tập quan trọng:* Nếu sinh viên không biết quản trị thời gian hợp lý cứ mãi sa đà vào những hoạt động không quan trọng mà vô tình bỏ qua hay có rất ít thời gian làm những công việc quan trọng như hoàn thành bài tập nhóm, đồ án, luận văn tốt nghiệp, dẫn đến kết quả học tập không cao.

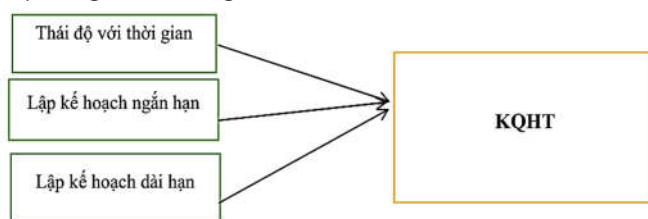
- *Sinh viên sẽ linh hoạt và chủ động hơn trong mọi tình huống.* Giúp cho sinh viên có nhiều thời gian thực hiện các ý tưởng và đồng thời tăng khả năng sáng tạo và tư duy. Ngoài ra, với những sinh viên có kỹ năng quản trị thời gian tốt sẽ dễ dàng hơn khi ra trường vì bạn sẽ trở thành con người độc lập biết quản trị và sắp xếp công việc.

3. PHƯƠNG PHÁP VÀ QUY TRÌNH NGHIÊN CỨU

3.1. Giả thuyết và mô hình nghiên cứu

Các nghiên cứu trước đây chủ yếu là của nước ngoài, hầu hết các nghiên cứu khoa học, sách và những bài báo, đánh giá chỉ đưa ra các khái niệm về quản trị thời gian và đưa ra giải pháp về quản trị thời gian mà không chỉ ra vấn đề cốt lõi để giúp sinh viên có thể giải quyết tận gốc vấn đề quản trị thời gian của bản thân để cải thiện kết quả học tập.

Trong nghiên cứu này, tác giả đề cập đến ba nhóm yếu tố tác động đến kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội, đó là: Thái độ với thời gian, lập kế hoạch ngắn hạn, lập kế hoạch dài hạn. Trên cơ sở đó tác giả xây dựng mô hình nghiên cứu (hình 1).



Hình 1. Mô hình nghiên cứu đề xuất

Từ mô hình giả thuyết nghiên cứu, các giả thuyết được đề xuất như sau: *giả thuyết H1*, mối quan hệ thuận chiều giữa thái độ đối với thời gian và kết quả học tập của sinh viên, *giả thuyết H2*, việc lập kế hoạch ngắn hạn có ảnh hưởng tới kết quả học tập của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Hà Nội, *giả thuyết H3*, lập kế hoạch dài hạn có tác động thuận chiều tới kết quả học tập của sinh viên.

3.2. Phương pháp nghiên cứu

Áp dụng mô hình nghiên cứu trên excel và phần mềm SPSS20 để phân tích dữ liệu. Để đạt được lượng tin cậy cho phương pháp này, mẫu nghiên cứu phải có kích thước >300 mẫu.

Để đạt được kích thước này chúng tôi ước chừng mẫu phát đi là 550 mẫu và thu về là 356 mẫu, trong đó có 172 phiếu không phản hồi và 9 phiếu không đạt yêu cầu nghiên cứu vì thiếu thông tin dữ liệu.

4. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Thực trạng chung về kế hoạch ngắn hạn trong quản trị thời gian của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Hà Nội

STT	Nội dung	Trung bình	Khá	Xuất sắc
1	Tôi có thường xuyên lên kế hoạch các việc cần làm trong ngày mới trước khi bắt đầu nó.	3,1	3,4	4,2
2	Tôi luôn lập danh sách các việc cần làm ra giấy để tiện theo dõi.	3,1	3,1	3,9

3	Tôi chỉ nghĩ trong đầu các việc cần phải làm mà không liệt kê ra giấy.	3,0	3,2	2,4
4	Trong danh sách đã lập ra của tôi, tôi luôn thiết lập công việc theo thứ tự ưu tiên.	3,4	3,2	3,9
5	Khi kết thúc một công việc nào đó, tôi luôn biết rõ việc quan trọng kế tiếp là việc gì?	3,6	3,5	3,9
6	Tôi có ý tưởng rõ ràng về những gì tôi muốn đạt được trong tuần tới.	3,4	3,7	3,8
7	Tôi luôn đặt ra mục tiêu cho bản thân mỗi ngày.	3,5	3,4	3,4
8	Tôi luôn luôn có danh sách các mục tiêu học tập trong ngắn hạn và dài hạn rất rõ ràng.	2,8	3,3	3,3
9	Tôi luôn cố gắng giải quyết hết công việc đã đặt ra trong ngày.	3,3	3,5	3,3
	Trung bình	3,2	3,4	3,6

Nhìn vào bảng 1 ta thấy nhóm sinh viên kết quả học tập xuất sắc họ đang tập trung vào kế hoạch ngắn hạn. Họ thường xuyên lên kế hoạch các việc cần làm trong ngày mới trước khi bước nó bắt đầu và thường xuyên thiết lập danh sách các việc cần làm ra giấy thay vì chỉ nghĩ trong đầu chiếm 3,9/5 điểm đánh giá.

Về nhóm trung bình thì với kế hoạch ngắn hạn thì ở mức trung bình, họ nổi trội ở chỗ là luôn đặt ra mục tiêu cho bản thân mỗi ngày chiếm cao nhất trong ba nhóm 3,5/5 điểm đánh giá.

Nhóm sinh viên khá thì lại nổi trội là họ luôn cố gắng giải quyết công việc đã đặt ra trong ngày chiếm 3,5/5 điểm đánh giá.

Kết quả khảo sát cho ta thấy nhóm sinh viên khá luôn có kế hoạch rõ ràng trong 4 năm đại học trong khi đó học sinh nhóm học sinh xuất sắc thì lại đứng sau nhóm học sinh trung bình, các nhóm chỉ cách nhau có một chút điểm khảo sát nhưng cũng có thể thấy rằng nhóm sinh viên trung bình họ đã ý thức được những kế hoạch trong tương lai được trình bày trong bảng 2. Thực trạng chung về kế hoạch dài hạn trong quản trị thời gian của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

Bảng 2. Thực trạng chung về kế hoạch dài hạn trong quản trị thời gian của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Hà Nội

STT	Nội dung	Trung bình	Khá	Xuất sắc
1	Tôi có kế hoạch rõ ràng trong 4 năm học Đại học	3,8	3,3	3,2
2	Tôi luôn chia mục tiêu lớn thành các mục tiêu nhỏ hơn.	3,6	3,4	3,6
3	Tôi luôn chia các mục tiêu dài hạn thành các mục tiêu theo năm, quý tháng.	3,9	3,2	3,2
4	Tôi biết rõ ràng mục tiêu học tập của bản thân là gì?.	2,9	3,5	3,8

5	Tôi biết rõ sau khi tốt nghiệp, tôi sẽ làm gì?	3,2	3,4	3,8
6	Tôi luôn đặt ra các mục tiêu mà tôi sẽ đạt được những thành tựu gì trong 5 năm tới.	3,2	3,4	3,2

Nhìn vào bảng 2 ta thấy, nhóm trung bình quan tâm đến kế hoạch dài hạn hơn là ngắn hạn. Ở đây nhận định họ có kế hoạch rõ ràng trong 4 năm đại học chiếm 3,8/5 điểm đánh giá cao hơn cả nhóm xuất sắc. Họ luôn chia các mục tiêu dài hạn thành các mục tiêu theo năm, quý, tháng chiếm 3,9/5 điểm đánh giá (khoảng 78%). Tuy nhiên nhóm xuất sắc lại nổi trội hơn, họ biết rõ mục tiêu học tập của bản thân sau khi tốt nghiệp họ sẽ làm gì chiếm 3,8/5 điểm đánh giá.

Nhìn chung ta thấy nhóm trung bình họ quan tâm đến phạm vi kế hoạch dài hạn còn nhóm xuất sắc họ sẽ quan tâm đến kế hoạch ngắn hạn hơn.

Kiểm định thang đo

Trước khi chính thức tiến hành phân tích yếu tố khám phá, dùng kiểm định KMO và Barlett để kiểm tra mức độ thích hợp của dữ liệu. Sau khi kiểm định, chỉ số KMO của dữ liệu có giá trị là 0.824 và Barlett có giá trị Sig = 0,000. Như vậy dữ liệu thích hợp để phân tích yếu tố khám phá.

Kết quả kiểm định giả thuyết nghiên cứu

Kết quả độ tin cậy thang đo và các biến đo lường đối với thang đo "Thái độ với thời gian" cho giá trị Cronbach's alpha của 5 biến là 0,660 và không có biến nào có hệ số tương quan biến tổng - hiệu nhỏ hơn 0,3. Vì vậy, thang đo lường tốt và các biến đảm bảo độ tin cậy nên 3 yếu tố trên được sử dụng để phân tích yếu tố khám phá.

Kết quả độ tin cậy thang đo và các biến đo lường đối với thang đo "Lập kế hoạch ngắn hạn" cho giá trị Cronbach's alpha của 6 biến là 0,679 và không có biến nào có hệ số tương quan biến tổng - hiệu nhỏ hơn 0,3. Vì vậy, thang đo lường tốt và các biến đảm bảo độ tin cậy nên 3 yếu tố trên được sử dụng để phân tích yếu tố khám phá.

Kết quả độ tin cậy thang đo và các biến đo lường đối với thang đo "Lập kế hoạch dài hạn" cho giá trị Cronbach's alpha của 2 biến là 0,763 và không có biến nào có hệ số tương quan biến tổng - hiệu nhỏ hơn 0,3. Vì vậy, thang đo lường tốt và các biến đảm bảo độ tin cậy nên 2 yếu tố trên được sử dụng để phân tích yếu tố khám phá.

Bảng 3. Bảng tổng hợp các kết quả

R ²	Durbin-watson	Sig	Model	Beta	VIF
0,461	1,998	0,00	Constant	0,658	
		0,00	TĐVTG	0,359	1,241
		0,00	KHDH	0,167	1,279
		0,00	KHNH	0,189	1,450
		0,00	MTHT	0,214	1,242
		0,056	CN	0,018	1,087
		0,001	GT	-0,131	1,076

Hệ số R^2 hiệu chỉnh 0,446 có nghĩa là 44,6% sự biến thiên của kết quả học tập bởi các nhân tố chúng tôi tìm ra, còn lại là các nhân tố chưa được nghiên cứu.

Hệ số VIF đều bé hơn 2 nên không có hiện tượng đa cộng tuyến

Hệ số Durbin - Watson = 1,998 nằm trong khoảng 1 đến 3 nên không có hiện tượng tự tương quan.

Từ kết quả trên ta thấy trong điều kiện các yếu tố khác không đổi khi thái độ đối với thời gian tăng lên 1% thì kết quả học tập theo thang đo mức độ hài lòng tăng lên 0,359% các yếu tố khác như KHDH, KHNH, MTHT cũng có tác động đến KQHT của sinh viên. Riêng yếu tố về giới tính lại có hệ số beta = -0,103 cho ta thấy các bạn nữ dường là quản trị thời gian tốt hơn các bạn nam. Khi kiểm soát yếu tố ngành không có ý nghĩa thống kê, vì kết quả này chưa cung cấp bằng chứng thấy rằng có sự khác biệt giữ quản trị thời gian ở các ngành khác nhau.

Kết quả của mô hình cho thấy 4 yếu tố chính của mô hình có ảnh hưởng tích cực và thuận chiều đến kết quả học tập theo thang đo phi định lượng, trong đó yếu tố thái độ là yếu tố có mức ảnh hưởng quan trọng nhất. Từ đó, sinh viên có thể tự tìm được phương pháp quản trị thời gian phù hợp với bản thân mình.

5. MỘT SỐ GIẢI PHÁP CẢI THIỆN NĂNG LỰC QUẢN TRỊ THỜI GIAN CỦA SINH VIÊN

- *Giải pháp nâng cao nhận thức cho sinh viên về thái độ với thời gian*

Sinh viên cần nhận ra thói quen xấu của bản thân và loại bỏ từng thói quen một ra khỏi cuộc sống, không ngừng nâng cao bản thân, tạo cho mình kỷ luật và thói quen lên kế hoạch viết ra mọi thứ để kiểm soát các công việc của bản thân dễ dàng hơn, sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các danh sách việc cần làm của mình sẽ giúp bạn tập trung và quản trị thời gian của chính mình tốt hơn.

- *Giải pháp lập kế hoạch ngắn hạn*

Mỗi ngày, bạn chọn ra năm nhiệm vụ để làm trong ngày (tốt hơn là chọn ra từ tối hôm trước). Những nhiệm vụ lớn sẽ mất từ một đến hai tiếng để hoàn thành. Những nhiệm vụ nhỏ chỉ mất 30 phút hoặc ít hơn. Chiến lược này giúp bạn cải thiện mức độ tập trung của bạn bằng cách hạn chế số lượng nhiệm vụ bạn thực hiện. Với chỉ năm nhiệm vụ, bạn sẽ khó bị sao nhãng hơn. Thay vào đó, bạn sẽ tập trung vào một nhiệm vụ duy nhất cho đến khi đã hoàn thành nó và không thể làm thêm được nữa.

- *Tăng cường khả năng lập kế hoạch dài hạn*

Bạn có thể thiết lập một danh sách kế hoạch dài hạn cho cả năm bằng cách lên thời gian cụ thể cho từng công việc để đảm bảo không gây ảnh hưởng đến thời gian hoàn thành các nhiệm vụ khác. Sắp xếp ưu tiên các công việc quan trọng theo thời gian trước rồi đến công việc không quan trọng sau, loại bỏ những công việc không có ý nghĩa.

- *Khuyến khích các hoạt động theo mục tiêu thiết lập*

Các mục tiêu thúc đẩy chúng ta hành động. Chúng ta ít có xu hướng trì hoãn hơn khi có thể dự đoán kết quả tích cực lúc hoàn thành một việc nào đó. Vì vậy, chúng ta cần viết ra các mục tiêu cụ thể và gắn chúng với các nhiệm vụ để tránh dành thời gian của mình cho những mục tiêu không thực sự có ý nghĩa về lâu dài.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu, Huỳnh Văn Sơn, 2011. *Thực trạng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên một số trường đại học tại TP.HCM*. Tạp chí Khoa học ĐHSP TPHCM, số 28.
- [2]. Recharad Guere, Peg Dawson EdD, 1988. *Quản lý thời gian*.
- [3]. Brian Tracy, 2018. *Thuật quản lý thời gian*.
- [4]. Bruce K. Britton, Abraham Tesser, 1991. *Effects of Time-Management Practices on College Grades*.
- [5]. Macan T. H., Shahani C., Dipboye R. L., Phillips A. P, 1990. *College students' time management: Correlations with academic performance and stress*. *Journal of Educational Psychology*.
- [6]. Robert L. Dipboye, Amanda Peek Phillips, 1990. *Building Management Skill*.
- [7]. Hall, Hursch, 1982. *Temporal Structures in Individual Time Management*.
- [8]. Britton, Glynn, 1989. *Mental Management and Creativity*.
- [9]. Weissberg, Berentsen, Cote, Cravey, Heath, 1982. *Help Seeking in Academic Settings: Goals, Groups, and Contexts*.
- [10]. Rick J. Stiggins, 1994. *Student-Centered Classroom Assess*.