

# Ảnh hưởng của việc làm thêm đối với sức khỏe, kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Nguyễn Tất Thành

Vũ Nhật Phương<sup>1,\*</sup>, Trần Hoàng Cẩm Tú<sup>1</sup> và Vũ Thị Bình Nguyễn<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Nguyễn Tất Thành

<sup>2</sup>Trường Đại học Tôn Đức Thắng

## TÓM TẮT

Hiện nay, số lượng sinh viên tham gia các công việc làm thêm rất lớn và đang có xu hướng ngày càng tăng. Để có thể khai thác được những tác động tích cực từ việc đi làm thêm, nghiên cứu này được thực hiện nhằm khám phá ảnh hưởng của việc làm thêm đối với sức khỏe, kết quả học tập và mức độ hỗ trợ của công việc này đối với quá trình học tập của sinh viên tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành. Kết quả nghiên cứu định tính từ 10 sinh viên và dữ liệu khảo sát từ 326 sinh viên đã đi làm thêm cho thấy các công việc làm thêm mà sinh viên đang lựa chọn chủ yếu là các công việc phổ thông, không liên quan nhiều đến chuyên ngành. Phần lớn sinh viên cho rằng các công việc tuy không ảnh hưởng đến kết quả học tập nhưng ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe. Từ những kết quả thu được, nhóm tác giả đã đưa ra các kiến nghị đối với Nhà trường và sinh viên, đặc biệt đối với các đơn vị thực hiện nhiệm vụ chăm sóc và hỗ trợ trực tiếp đối với các sinh viên.

**Từ khóa:** việc làm thêm, sức khỏe, kết quả học tập

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên là “người đang học chương trình đào tạo trình độ đại học hệ chính quy tại các cơ sở giáo dục đại học” [1]. Nhiệm vụ chính của sinh viên được xác định là học tập và rèn luyện nhằm tích lũy kiến thức, kỹ năng nhằm đáp ứng các yêu cầu tuyển dụng trên thị trường lao động [1]. Tuy nhiên nhiều sinh viên cho rằng, nếu chỉ dành toàn bộ thời gian cho việc học tập tại trường sẽ dẫn tới thua thiệt do không tận dụng được các thời gian rảnh rỗi để tích lũy thêm các kỹ năng xã hội, các khoản thu nhập gia tăng. Chính vì vậy, nhiều sinh viên đã lựa chọn các việc làm thêm như một giải pháp nhằm tích lũy thêm các kiến thức, kỹ năng từ thực tiễn xã hội, vừa tích lũy được thu nhập nhằm đáp ứng các nhu cầu thiết yếu của bản thân.

Thống kê cho thấy, hiện nay tình hình sinh viên đi làm thêm đã trở nên rất phổ biến. Theo số liệu khảo sát tháng 10/2023 ở Hoa Kỳ cho thấy có

khoảng 26.85 triệu người đang tham gia các công việc bán thời gian, tăng gấp 1.33 lần so với năm 1990 [2]. Trong số các sinh viên đang theo học tại Mỹ hiện nay có đến 81% sinh viên đang học tại Mỹ làm các công việc bán thời gian [3]. Tại EU, số người làm thêm cũng tăng từ 24.82 triệu vào năm 2002 lên 34.68 triệu cuối năm 2022, mặc dù kinh tế khủng hoảng giai đoạn 2008-2012 [4]. Tại Việt Nam, tuy chưa có số liệu chính thức về tỷ lệ người lao động làm việc bán thời gian, nhưng dựa vào quy mô sinh viên (khoảng 2.1 triệu) và kết quả khảo sát nhỏ, có thể khẳng định nhu cầu làm thêm của sinh viên là rất lớn. Đa số sinh viên hiện nay đều đi làm thêm với các công việc chủ yếu là lao động giản đơn, không đòi hỏi kiến thức chuyên môn như phục vụ bàn, dạy kèm, phát tờ rơi, bán hàng ở các cửa hàng tiện lợi hoặc trực tuyến [5].

Chính những công việc làm thêm giản đơn đã

Tác giả liên hệ: Vũ Nhật Phương

Email: [vnphuong@ntt.edu.vn](mailto:vnphuong@ntt.edu.vn)

mang lại những tác động cả tích cực lẫn tiêu cực đối với sinh viên. Về khía cạnh tích cực, khảo sát của một số nghiên cứu cho thấy, việc đi làm thêm không chỉ giúp sinh viên thỏa mãn được nhu cầu bản thân, mà còn làm tăng thêm thu nhập giúp trang trải các chi phí cần thiết, cải thiện kỹ năng, tận dụng cá nhân và xây dựng các mối quan hệ xã hội. Tuy nhiên, nghiên cứu của H. T. Nga đã chỉ ra nếu không có sự kiểm soát, quản lý từ Nhà trường và gia đình sẽ khiến sinh viên dễ bị cuốn vào các công việc bán thời gian, dẫn tới ảnh hưởng tiêu cực trong học tập [6]. Như vậy, hiệu quả của việc làm thêm mà mỗi sinh viên lựa chọn có tác động chưa rõ ràng đến kết quả học tập cũng như hỗ trợ việc đào tạo của Nhà trường.

Xuất phát từ những lý do đó, với mục tiêu sẽ giúp các sinh viên của Trường Đại học Nguyễn Tất Thành nhận thức được những tác động tích cực và tiêu cực từ việc làm thêm, đặc biệt đối với sức khỏe và kết quả học tập, nhóm nghiên cứu đã đề xuất tiến hành thực hiện đề tài này.

## 2. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

### 2.1. Việc làm thêm

Hiện nay có khá nhiều quan điểm về “việc làm thêm” trong sinh viên, tuy nhiên chưa có một khái niệm cụ thể được các đơn vị quản lý chính thức đặt ra ở Việt Nam. Quy định tại Bộ Luật lao động cũng chỉ có khái niệm về “việc làm toàn thời gian” “và việc làm bán thời gian”. Do đó, tác giả phân tích khái niệm “việc làm thêm của sinh viên” thông qua khái niệm của “việc làm bán thời gian” và dành cho đối tượng sinh viên.

Theo Tổ chức Lao động Quốc tế, công việc bán thời gian được định nghĩa là làm việc với số giờ ít hơn so với người làm việc toàn thời gian tương đương. Người làm việc bán thời gian được trả lương ít hơn và có ít quyền lợi hơn so với người làm việc toàn thời gian [7]. Ở Việt Nam, việc làm được định nghĩa là mọi hoạt động tạo ra thu nhập được thừa nhận. Công việc làm không trọn thời gian là công việc có thời gian làm việc ngắn hơn so với thời gian làm việc bình thường. Người làm việc không trọn thời gian vẫn được bảo đảm quyền lợi và điều kiện lao động, không phân biệt đối xử [8]. Đối với sinh viên, việc làm bán thời

gian được xác định là công việc “làm thêm” ngoài chương trình học tập. Các quan điểm trong xã hội thường đồng nhất rằng công việc làm thêm của sinh viên là những công việc tạm thời, không cố định, thường có thu nhập thấp và thời gian làm việc linh hoạt.

### 2.2. Tác động của việc làm thêm đến đời sống sinh viên

#### 2.2.1. Tác động tích cực

Làm thêm công việc không chỉ là cách giúp sinh viên tăng thu nhập để đối mặt với các chi phí học tập và sinh hoạt hàng ngày, mà còn mang lại một loạt các lợi ích đáng kể. Đối với những sinh viên đang phải đối mặt với khó khăn về tài chính, việc làm thêm không chỉ giúp giảm bớt gánh nặng chi phí mà còn giúp xây dựng tính tự lập và kỹ năng quản lý ngân sách cá nhân [9].

Bên cạnh việc tìm kiếm thêm nguồn thu nhập, công việc thêm còn là cơ hội để sinh viên phát triển kỹ năng mềm và tích lũy kinh nghiệm làm việc. Một số kỹ năng như quản lý thời gian, giao tiếp hiệu quả, làm việc nhóm và kinh nghiệm thực tế là những giá trị mà sinh viên có thể tích lũy, trở thành lợi thế quan trọng giúp sinh viên tự tin hơn khi bước vào thị trường lao động sau khi tốt nghiệp.

Làm thêm còn mở rộng mối quan hệ xã hội của sinh viên. Các công việc đa dạng cùng với mối quan hệ đồng nghiệp giúp sinh viên có cơ hội kết nối với những người có kinh nghiệm và kiến thức mới, góp phần vào việc xây dựng mạng lưới quan hệ quan trọng cho sự phát triển sự nghiệp [10].

Ngoài ra, tham gia vào công việc làm thêm cũng là bước quan trọng trong quá trình rèn luyện nhân cách sống và trưởng thành. Sinh viên được làm quen với các thử thách, đối mặt với áp lực trong môi trường làm việc, từ đó có cơ hội được học hỏi và phát triển các kỹ năng làm chủ bản thân [11].

Cuối cùng, việc làm thêm giúp rút ngắn khoảng cách giữa lý thuyết và thực tế. Sinh viên có cơ hội áp dụng những kiến thức học được trong công việc hàng ngày, giúp họ hiểu biết sâu sắc hơn và áp dụng những kiến thức được truyền đạt vào

thực tiễn xã hội. Điều này làm cho quá trình học tập trở nên có ý nghĩa và sâu sắc hơn trong nhận thức của sinh viên [12]

### 2.2.2. Tác động tiêu cực

Bên cạnh những giá trị tích cực, việc làm thêm cũng mang đến những tác động không tốt đối với một số sinh viên. Tùy theo mức độ, nhưng việc làm thêm có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và thời gian học tập của sinh viên, đặc biệt là khi họ mới bắt đầu hoặc đang gặp áp lực lớn trong cả công việc lẫn học tập. Không những thế, sinh viên còn có khả năng gặp phải những cám dỗ và rủi ro từ môi trường xã hội khi tham gia các công việc làm thêm, dẫn đến ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý và kéo theo các trách nhiệm giải quyết liên quan [13].

Trong các diễn đàn chia sẻ, nhiều ý kiến còn cho rằng nếu tham gia làm thêm, đồng nghĩa sinh viên buộc phải hy sinh việc tham gia các hoạt động ngoại khóa quan trọng. Vì vậy sinh viên phải cân nhắc kỹ lưỡng, quản lý thời gian một cách hợp lý và đề cao sự cảnh giác với các tác động từ việc làm sẽ giúp sinh viên tận dụng được việc làm thêm như một cơ hội để rèn luyện và phát triển bản thân, không chỉ trong lĩnh vực học tập mà còn trong cuộc sống và sự nghiệp [14].

## 3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để tiến hành nghiên cứu, nhóm tác giả đã sử dụng phương pháp hỗn hợp, kết hợp cả nghiên cứu định tính và định lượng. Đầu tiên, dựa trên mục tiêu và các câu hỏi nghiên cứu và tổng quan một số đề tài trước đó, tác giả đã xác định nội dung nghiên cứu và bảng khảo sát. Sau đó, phương pháp nghiên cứu định tính và định lượng sẽ được áp dụng để tiến hành phân tích bán cấu trúc với 10 người thuộc nhóm đối tượng nghiên cứu (10 sinh viên thuộc các khoa khác nhau) để điều chỉnh và hoàn thiện thang đo. Kết quả khảo sát chính thức được phân tích bằng phần mềm SPSS 20.0.

Kết quả khảo sát cho thấy, các yếu tố trong mô hình đều phù hợp, không bị vi phạm các quy tắc kiểm định. Từ đó, nhóm tác giả đã tiến hành gửi mẫu khảo sát cho 500 sinh viên đang theo học tại trường Đại học Nguyễn Tất Thành để tiến hành

đánh giá tác động của việc làm thêm đến sức khỏe và kết quả học tập của sinh viên.

Sau khi gửi 500 phiếu khảo sát, nhóm tác giả đã thu lại được 461 phiếu hoàn thiện. Kết quả cho thấy có 326/461 phiếu trả lời sinh viên đã từng đi làm thêm, chiếm tỷ lệ 72%. Số lượng sinh viên chưa từng đi làm thêm chỉ chiếm 28% trong nhóm được khảo sát. Như vậy có thể thấy, so với nhiều nghiên cứu tổng quan trước đó, số lượng sinh viên có đi làm thêm ở Trường Đại học Nguyễn Tất Thành chiếm số lượng khá lớn. Việc nghiên cứu, đánh giá và đề xuất các giải pháp nhằm hỗ trợ sinh viên lựa chọn các công việc làm thêm đúng càng trở nên có ý nghĩa và giá trị cao hơn.

Đối với cỡ mẫu nghiên cứu, thống kê cho thấy có 326/461 sinh viên trả lời có đi làm thêm, phù hợp với quy tắc cỡ mẫu, nên việc đánh giá các yếu tố tác động đến quyết định đi làm thêm chỉ tập trung trên nhóm sinh viên này [15].

Thống kê về giới tính, ngành học, năm học của sinh viên cho thấy có 34.04% sinh viên nam và 60.12% sinh viên nữ tham gia khảo sát. Các sinh viên chủ yếu đến từ khối ngành kinh tế tài chính (chiếm 40.8%), số sinh viên còn lại chia đều cho các ngành về xã hội - nhân văn, kỹ thuật - công nghệ, sức khỏe, kiến trúc - xây dựng - âm nhạc. Đa phần các sinh viên tham gia khảo sát đang học năm nhất (60.74%) và năm hai (36.5%) tại trường.

## 4. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

### 4.1. Lý do sinh viên đi làm thêm

Khảo sát về lý do quan trọng nhất dẫn đến sinh viên quyết định làm thêm, nhóm tác giả nhận thấy, lý do được phần đông sinh viên lựa chọn là thu nhập (chiếm 53.99% số sinh viên được khảo sát). Hai lý do xếp thứ hai là tích lũy kinh nghiệm làm việc (46.32%) và tích lũy các kỹ năng (44.79%). Các lý do khác có thể tác động đến quyết định làm thêm của sinh viên theo thứ tự giảm dần là tăng thêm trải nghiệm sống (38.96%), tăng thêm các mối quan hệ xã hội (28.83%), tận dụng thời gian (28.22%), chịu sự tác động từ ảnh hưởng xã hội (18.4%) và do các lý do khác (12.88%).

**Bảng 1.** Yếu tố tác động đến quyết định làm thêm sinh viên

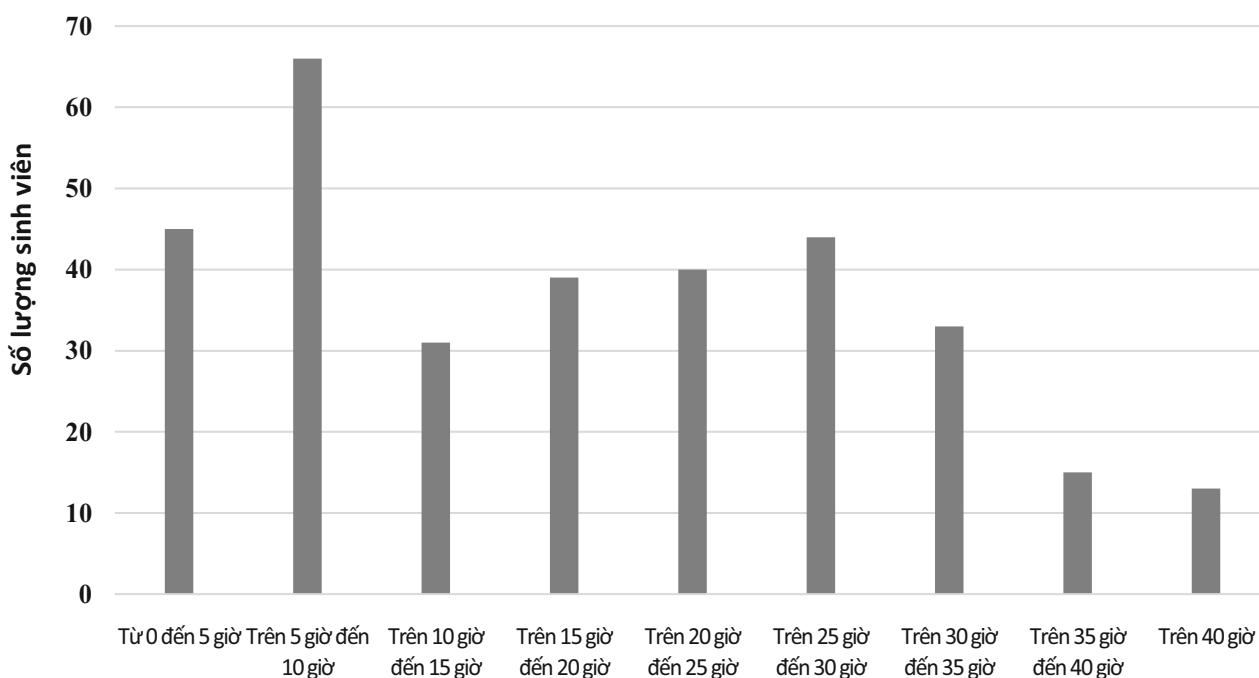
Chỉ tiêu	Số lượng	Tỷ trọng (%)
Tích lũy kỹ năng	146	44.79
Tăng thêm các mối quan hệ xã hội	94	28.83
Tác động từ ảnh hưởng xã hội	60	18.40
Tăng thêm trải nghiệm sống	127	38.96
Tìm kiếm thu nhập	176	53.99
Tận dụng thời gian	92	28.22
Tích lũy kinh nghiệm làm việc	151	46.32
Lý do khác	42	12.88

**4.2. Công việc và thời gian làm thêm trung bình của sinh viên**

Khảo sát về thời gian làm thêm bình quân trong một tuần cho thấy, cường độ làm việc của sinh viên khi tham gia các công việc làm thêm khá đa dạng. Các mức thời gian làm việc từ dưới 5 giờ/tuần cho tới trên 40 giờ/tuần phân bố khá đồng đều. Trong đó khoảng thời gian làm việc từ 5 giờ/tuần đến 10 giờ/tuần có vượt lên cao hơn một chút với các mức khoảng thời gian còn lại.

Tính toán khoảng thời gian làm việc bình quân của 326 sinh viên cho thấy, bình quân mỗi sinh viên đang làm thêm, khoảng 18 giờ 19 phút mỗi

tuần. Điều này đồng nghĩa ngoài giờ học, mỗi người sinh viên phải làm thêm khoảng 2 giờ 36 phút vào tất cả các ngày trong tuần (kể cả thứ 7 và Chủ nhật). Cá biệt, có một số sinh viên làm thêm hơn 40 giờ/tuần, đồng nghĩa mỗi ngày trong tuần kể cả ngày nghỉ, sinh viên phải làm hơn 6 giờ/ngày. Với lượng thời gian tham gia các công việc làm thêm như hiện nay, kết hợp với thời gian học tập thường xuyên ở giảng đường, thời gian còn lại để sinh viên tự học, nghỉ ngơi và giải trí sẽ không còn hoặc rất ít. Hệ quả chắc chắn sẽ có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe cả về tinh thần và thể chất của sinh viên.



**Hình 1.** Số giờ bình quân sinh viên làm thêm mỗi tuần

### 4.3. Nguồn thông tin được sinh viên tham khảo công việc làm thêm

Khảo sát về nguồn thông tin được sinh viên tham khảo khi tìm kiếm các công việc làm thêm, nhóm tác giả nhận thấy phần đông sinh viên chủ yếu tự chủ động tìm kiếm các công việc làm thêm trên các website mạng xã hội (73.31%) hoặc nhờ bạn bè và các anh chị thân quen hướng dẫn, tư vấn và giới thiệu (56.75%). Nguồn thông

tin thứ hai sinh viên thường tham khảo là từ ý kiến của người thân, gia đình (46.32%). Đối với các nguồn thông tin từ nhà trường như cố vấn học tập, giảng viên, bạn học, hoặc thông qua các chương trình tuyển dụng do doanh nghiệp hợp tác với Nhà trường tổ chức, hay sự giới thiệu từ các câu lạc bộ đội nhóm của tổ chức Đoàn - Hội trong nhà trường không nhiều (chỉ chiếm từ 24.85% đến 30.37%).

**Bảng 2.** Các nguồn thông tin được sinh viên tham khảo tìm việc làm thêm

Chỉ tiêu	Số lượng	Tỷ trọng (%)
Cố vấn học tập và các giảng viên bạn học	99	30.37
Các doanh nghiệp hợp tác với Nhà trường	88	26.99
Giới thiệu của các câu lạc bộ. đội. nhóm	81	24.85
Bạn bè hoặc các anh chị khóa trên	185	56.75
Các trung tâm hướng nghiệp	55	16.87
Người thân, gia đình	151	46.32
Các website, mạng xã hội	239	73.31
Tờ rơi, bảng quảng cáo	72	22.09

Mặc dù sự giới thiệu của cố vấn học tập hay các giảng viên, bạn học vẫn chiếm tỷ lệ lớn hơn hai nhóm còn lại trong nhà trường, tuy nhiên theo ý kiến của nhóm nghiên cứu đây vẫn là một tỷ lệ thấp, không có tác động nhiều sắp tới các bạn sinh viên. Điều này có thể xuất phát từ việc, các giảng viên, doanh nghiệp, câu lạc bộ chưa có nhiều thời gian, cơ hội gặp mặt, thông tin để giới thiệu việc làm cho sinh viên. Hoặc có thể do sinh viên chưa quan tâm nhiều đến các hình thức tư vấn này.

Đối với các, trung tâm hướng nghiệp, không được nhiều sinh viên lựa chọn để tham khảo thông tin. Đây là một sự khác biệt so với các thế hệ sinh viên trước đây, khi chưa có nhiều kênh thông tin và mạng internet phổ biến như ngày nay. Điều này đặt ra hàm ý chính sách đối với các nhà chuyên môn, muốn tiếp cận tới sinh viên không nên sử dụng các kênh thông tin truyền thống mà phải sử dụng các công cụ công nghệ thông tin, mạng internet để phù hợp với bối cảnh hiện tại.

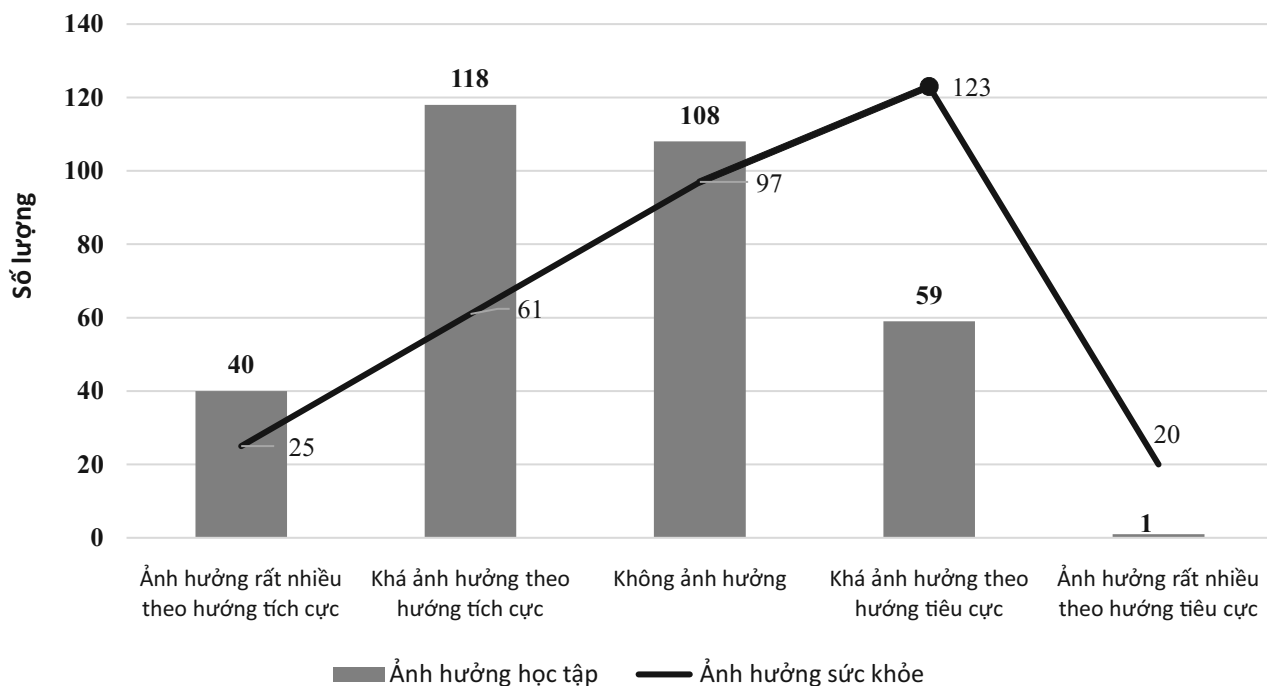
### 4.4. Tác động của việc làm thêm

Kết quả phân tích mức độ ảnh hưởng của công việc làm thêm đến kết quả học tập và sức khỏe của sinh viên cho thấy, khoảng 1/3 sinh viên cho rằng các công việc làm thêm không ảnh hưởng tới cả học tập lẫn sức khỏe. Tuy nhiên phần còn lại có sự phân hóa rõ rệt ở mức độ “khá ảnh hưởng” theo hướng tích cực hoặc tiêu cực giữa học tập và sức khỏe. Ở góc độ ảnh hưởng của việc làm thêm đối với học tập cho thấy có 118 sinh viên (chiếm 36.2%) cho rằng việc làm thêm có ảnh hưởng tích cực sắp tới kết quả học tập và 59 sinh viên (18.1%) cho rằng khá ảnh hưởng thêm mức độ tiêu cực. Nhưng kết quả đảo chiều ngược lại với cảm nhận đối với sức khỏe, khi mức độ khá ảnh hưởng tích cực chỉ có 61 sinh viên đồng ý (18.71%), còn 123 sinh viên (37.73%) cho rằng việc làm thêm đang ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe của sinh viên.

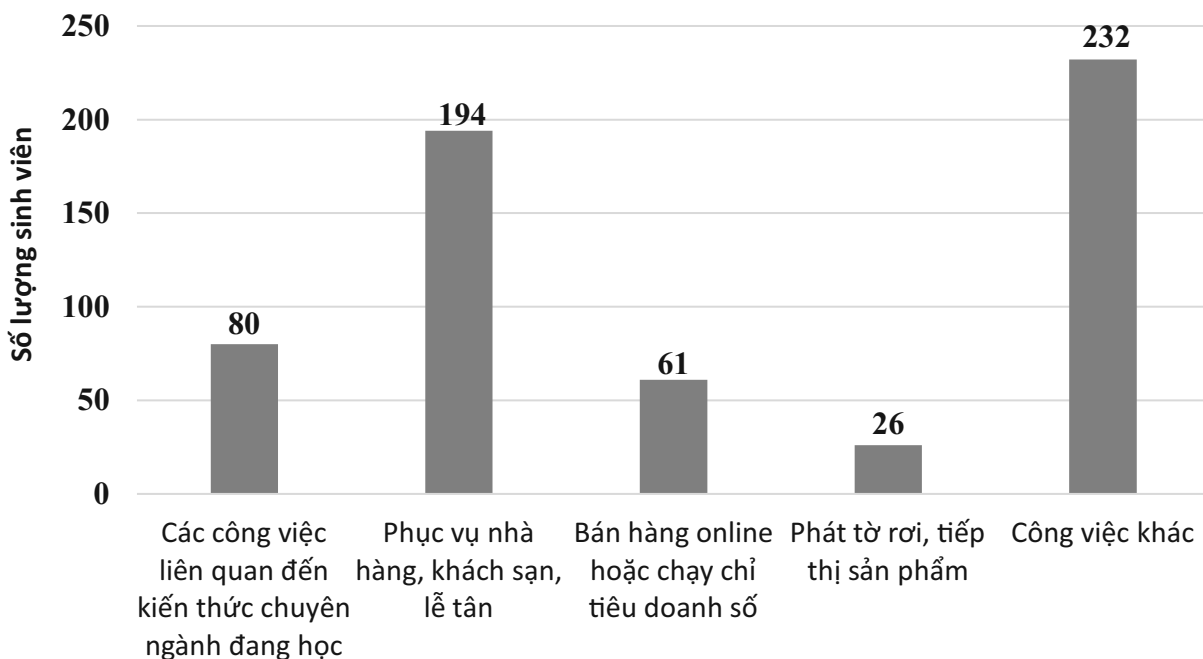
Trong chiều hướng ảnh hưởng rất tích cực hoặc rất tiêu cực giữa học tập và sức khỏe cũng tương tự như vậy. Có 40 sinh viên (12.27%) cho rằng công

việc làm thêm có ảnh hưởng rất tích cực và chỉ có 01 sinh viên cho rằng việc làm thêm ảnh hưởng rất tiêu cực đến việc học. Nhưng đối với sức khỏe, mặc dù có 25 sinh viên (7.67%) cho rằng đi làm

thêm ảnh hưởng rất tích cực đối với sức khỏe nhưng có tới 20 sinh viên (6.13%) sinh viên cho rằng công việc làm thêm đang có những ảnh hưởng rất tiêu cực.



Hình 2. Mức độ ảnh hưởng của việc làm thêm đến kết quả học tập và sức khỏe của sinh viên



Hình 3. Các nhóm công việc làm thêm sinh viên tham gia

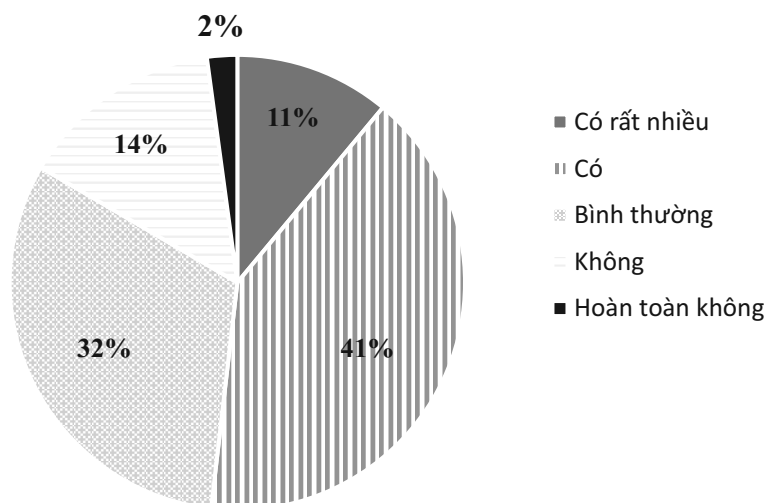
Điều này cho thấy phần đông sinh viên đều đồng thuận với việc đi làm thêm đang có những ảnh hưởng tốt hoặc không ảnh hưởng xấu đến kết quả học tập. Tuy nhiên đối với sức khỏe thì đa phần sinh viên đều cho rằng việc làm thêm đang có những

ảnh hưởng xấu. Đây là một tín hiệu đối với các cơ sở giáo dục đại học cho thấy việc làm thêm không làm ảnh hưởng xấu hoặc có dấu hiệu cản trở sinh viên thực hiện nhiệm vụ chính của mình. Tuy nhiên việc tham gia làm thêm nhiều đã phần nào ảnh

hưởng không tốt đến sức khỏe của sinh viên. Vì vậy Nhà trường cần có các biện pháp tuyên truyền, nhắc nhở để cảnh báo sinh viên cần phải cân đối giữa thời gian, sức khỏe đối với học tập, làm thêm và các hoạt động kỹ năng khác ngoài xã hội.

Khảo sát về các công việc làm thêm mà sinh viên thường tham gia trong Hình 3 cho thấy, tỷ trọng sinh viên lựa chọn công việc liên quan đến kiến thức chuyên ngành đang học không được nhiều (80/326 sinh viên đồng ý, chiếm 24.54%). Trong

khí đó nhóm công việc được sinh viên lựa chọn nhiều nhất là phục vụ trong các nhà hàng khách sạn lễ tân (194/326 sinh viên đồng ý, chiếm 59.51%). Một số công việc khác như bán hàng online, phát tờ rơi, giới thiệu sản phẩm có khá ít sinh viên tham gia. Ngoài ra với nhóm công việc khác được đa số sinh viên lựa chọn, tuy nhiên kết quả khảo sát cho thấy các công việc khác này khá đa dạng nên nhóm tác giả không phân chia thành các nội dung chi tiết hơn.



Hình 4. Mức độ hỗ trợ từ công việc làm thêm đến học tập

Khảo sát còn cho thấy, có 51.84% sinh viên cho rằng các công việc làm thêm đóng góp, hỗ trợ tích cực cho học tập. Mặc dù theo kết quả của hình 3, các công việc làm thêm không hỗ trợ kiến thức chuyên ngành, nhưng việc làm thêm vẫn có thể hỗ trợ gián tiếp các môn học khác. Tuy nhiên, không phải tất cả sinh viên đều có cảm nhận đó. 46.02% sinh viên cho rằng các công việc làm thêm mà họ đang tham gia không có giá trị đối với việc học. Khoảng cách chênh lệch của hai nhóm không nhiều, điều này cho thấy ranh giới giữa chọn một việc làm thêm có hỗ trợ việc học hoặc không của sinh viên không có sự khác biệt. Sinh viên rất dễ bị thu hút bởi các công việc không có liên quan tới học tập hoặc công việc tương lai. Vì vậy, nhiệm vụ đặt lên nhà trường và các đơn vị chuyên môn càng có vai trò cấp thiết hơn, nhằm giúp đỡ sinh viên không bị rơi vào các vòng xoáy thu nhập mà bỏ quên nhiệm vụ học tập và cơ hội nghề nghiệp trong tương lai.

Kết hợp nội dung phân tích giữa Hình 2, Hình 3

và Hình 4 cho thấy, do công việc làm thêm chủ yếu mà sinh viên đang lựa chọn là các công việc thuần về lao động phổ thông, sử dụng sức lao động, không liên quan đến chuyên ngành học (246/326 sinh viên lựa chọn, chiếm 75.5%). Do đó đa phần các sinh viên đều có nhận định rằng, các công việc làm thêm đã ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe (143/326 ý kiến, chiếm 43.86%).

Mặt khác thời gian làm thêm trung bình mà khảo sát thống kê được trong 326 sinh viên là 2 giờ 36 phút vào tất cả các ngày trong tuần (kể cả thứ 7 và Chủ nhật). Mặc dù đa số sinh viên cho rằng, các công việc làm thêm chưa ảnh hưởng xấu đến kết quả học tập (266/326 ý kiến, chiếm 81.5%), nhưng đây vẫn có thể là một thông tin đáng lưu ý cho những người quan tâm. Nếu thời gian làm việc mỗi ngày (kể cả cuối tuần) khoảng từ 2 giờ 36 phút và cho các công việc phổ thông, sinh viên tuy không bị ảnh hưởng kết quả học tập nhưng vẫn có thể có những ảnh hưởng tiêu cực

đến sức khỏe của mình.

## 5. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### 5.1. Kết luận

Như vậy, dựa trên phân tích dữ liệu khảo sát từ 326 sinh viên của Trường Đại học Nguyễn Tất Thành đã tham gia làm thêm, kết quả cho thấy các công việc làm thêm mà sinh viên đang lựa chọn chủ yếu là các công việc phổ thông, không liên quan nhiều đến chuyên ngành. Các công việc tuy không ảnh hưởng đến kết quả học tập nhưng phần lớn sinh viên đều cho rằng công việc làm thêm có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe.

Kết hợp dữ liệu phân tích từ các nội dung, nhóm tác giả cho rằng, với mức làm thêm 2 giờ 36 phút mỗi ngày (kể cả cuối tuần) và các công việc chủ yếu là các công việc lao động phổ thông, sinh viên có thể bị ảnh hưởng đến sức khỏe của mình.

### 5.2. Kiến nghị

Dựa trên các quả trên, tác giả đề xuất một số kiến nghị như sau:

Đối với nhà trường, cần tập trung vào việc tăng cường tuyên truyền và giải thích các lợi ích của việc làm thêm trong thời gian học tập chính khóa của sinh viên; xây dựng danh mục công việc làm thêm và kỹ năng nghề nghiệp cần phát triển với mỗi chuyên ngành đào tạo. Danh mục này sẽ được tùy chỉnh để phù hợp với từng ngành học hoặc nghề nghiệp mà sinh viên quan tâm. Điều này giúp sinh viên có định hướng chính xác, đồng

thời đảm bảo cả hai mục tiêu: tăng thu nhập và phát triển các kỹ năng nghề nghiệp cho bản thân.

Bên cạnh đó, nhà trường cần xây dựng một tổ chức hoặc bộ phận chuyên biệt để tư vấn và hướng dẫn sinh viên trong việc lựa chọn công việc làm thêm. Đội ngũ tư vấn sẽ bao gồm giảng viên, đội ngũ chăm sóc sinh viên, chuyên gia tư vấn tâm lý, sinh viên tình nguyện và đại diện từ doanh nghiệp. Đây sẽ là tổ chức “quan hệ xã hội” chính thức, giúp sinh viên có nguồn tư vấn tin cậy và tránh khỏi những rủi ro không mong muốn từ các tổ chức hay cá nhân đang tìm cách lợi dụng sinh viên.

Đối với sinh viên, cần hiểu rõ trong bối cảnh nhu cầu nhân lực phi chính thức ngày càng tăng, việc làm thêm đang tạo ra sức hấp dẫn lớn và trở thành xu hướng cấp thiết. Tuy nhiên, trước khi quyết định lựa chọn công việc làm thêm, sinh viên cần hiểu rõ lợi ích của từng công việc ấy và xây dựng chiến lược hành động phù hợp với mục tiêu phát triển bản thân. Việc làm thêm cần gắn liền với kiến thức chuyên ngành được đào tạo để hỗ trợ việc học tập tại giảng đường đại học. Ngoài ra, mỗi sinh viên cần lên kế hoạch thời gian chi tiết, cân bằng giữa việc học tập, làm thêm và nghỉ ngơi để công việc làm thêm không ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và kết quả học tập trong dài hạn.

## LỜI CẢM ƠN

Trường Đại học Nguyễn Tất Thành đã hỗ trợ kinh phí cho tác giả thực hiện nghiên cứu trên.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Bộ Giáo dục và Đào tạo, “Thông tư 10/2016/TT-BGDĐT về việc ban hành quy chế công tác sinh viên đối với chương trình đào tạo đại học hệ chính quy,” 2016.

[2] Statista, “Number of part-time employees in the United States from 1990 to 2022,” <https://www.statista.com/statistics/192338/number-of-part-time-employees-in-the-us-since-1990/>.

[3] L. Remenick and M. Bergman, “Support for Working Students: Considerations for Higher

Education Institutions,” *Journal of continuing higher education*, vol. 69, no. 1, pp. 34–45, 2021, doi: 10.1080/07377363.2020.1777381.

[4] O. McEvoy, “Number of full-time and part-time employees in the EU 2002 - 2022,” <https://www.statista.com/statistics/1197123/full-time-workers-in-the-eu/>.

[5] V. Q. Duy *et al.*, “Xác định các nhân tố ảnh hưởng đến quyết định đi làm thêm của sinh viên Đại học Cần Thơ,” 2015.

[6] H. T. Nga, “Demand for Part-Time Job of



- Students Today," *International Journal of Contemporary Research and Review*, vol. 11, no. 09, Sep. 2020, doi: 10.15520/ijcrr.v11i09.846.
- [7] International Labour Organization, "C175 - Part-Time Work Convention, 1994 (No. 175)," 1994.
- [8] Quốc Hội, "Bộ Luật Lao động," 2019.
- [9] Y. Song and J. Xia, "Scale making in intercultural communication: experiences of international students in Chinese universities," *Language, Culture and Curriculum*, vol. 34, no. 4, pp. 379–397, 2021, doi: 10.1080/07908318.2020.1857392.
- [10] F. Saddique, "The Effect of Part Time Jobs on University Students' Academic Achievement 1. Fatima Saddique (Corresponding Author)," *Journal of Educational Research & Social Sciences Review*, vol. 3, no. 1, 2023, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/372390510>
- [11] J. McKechnie, S. Hobbs, A. Simpson, S. Anderson, C. Howieson, and S. Semple, "School students' part-time work: Understanding what they do," *Journal of Education and Work*, vol. 23, no. 2, pp. 161–175, Apr. 2010, doi: 10.1080/13639080903565665.
- [12] C. Ngoc Ha, N. Trang Thao, and T. Dinh Son, "Student part-time employment: Case study at Ton Duc Thang University in Vietnam," in *ICERI2016 Proceedings*, IATED, Dec. 2016, pp. 3193–3201. doi: 10.21125/iceri.2016.1725.
- [13] A. P. Maba, "Comparison of Burnout Based on Gender and Part-time Work Among Higher Education Students," *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, vol. 7, no. 4, Aug. 2023, doi: 10.23916/0020220742140.
- [14] M. Huynh and T. Nhi, "Central European Management Journal Research on the effects of part-time job on university students regarding learning process as well as daily life," *Central European Management Journal*, vol. 30, no. 3, 2022.
- [15] J. Hair, C. L. Hollingsworth, A. B. Randolph, and A. Y. L. Chong, "An updated and expanded assessment of PLS-SEM in information systems research," *Industrial Management and Data Systems*, vol. 117, no. 3, pp. 442–458, 2017, doi: 10.1108/IMDS-04-2016-0130.

---

## The effect of part-time jobs on student's health and academic performance – A study in Nguyen Tat Thanh University

Vu Nhat Phuong, Tran Hoang Cam Tu  
and Vu Thi Binh Nguyen

### ABSTRACT

*Many students work part-time jobs, increasing in Vietnam and other countries worldwide. Part-time work has many positive impacts on various aspects of life. Therefore, this study aims to explore the effects of part-time work on students' health, academic performance, and learning processes at Nguyen Tat Thanh University. The research involved qualitative data from 10 students and survey responses from 326 students who worked part-time. The results showed that 48.47% and 19.94% of students reported positive effects of part-time work on their study and health, respectively. Additionally, 51.84% of students rated that part-time work positively contributed to their academic*

*work. Based on these findings, the authors have made recommendations for the university, specifically for units that provide support and care to students and individual students.*

**Keywords:** *part-time job, health, academic performance*

---

Received: 27/03/2024

Revised: 06/04/2024

Accepted for publication: 12/05/2024