

KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

La Thị Hương
Trường Đại học Sư phạm, Đại học Thái Nguyên
Lê Thùy Linh
Trường Đại học Sư phạm, Đại học Thái Nguyên
Email: linhlt@tnue.edu.vn

Tóm tắt: Kỹ năng quản lý thời gian học tập có vai trò quan trọng trong việc giúp sinh viên tổ chức hoạt động học tập một cách chủ động, khoa học và hiệu quả. Bài viết nghiên cứu thực trạng kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên. Nghiên cứu được thực hiện trên 116 sinh viên thông qua phương pháp điều tra bằng bảng hỏi kết hợp phỏng vấn. Kết quả cho thấy kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên đạt mức khá, trong đó sinh viên có biểu hiện tốt hơn ở việc xác định mục tiêu, nắm yêu cầu học phần, ưu tiên nhiệm vụ gần hạn và hoàn thành bài tập đúng thời hạn. Tuy nhiên, một bộ phận sinh viên còn hạn chế trong lập kế hoạch theo ngày, theo tuần; kiểm soát mạng xã hội, điện thoại; duy trì sự tập trung và tự đánh giá việc sử dụng thời gian. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất một số khuyến nghị nhằm nâng cao kỹ năng quản lý thời gian học tập cho sinh viên.

Từ khóa: kỹ năng quản lý thời gian; quản lý thời gian học tập; sinh viên; sinh viên sư phạm; Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên.

LEARNING TIME MANAGEMENT SKILLS OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF EDUCATION – THAI NGUYEN UNIVERSITY

Abstract: Learning time management skills play an important role in helping students organize their learning activities proactively, scientifically, and effectively. This article examines the current status of learning time management skills among students at the University of Education – Thai Nguyen University. The study was conducted with 116 students using a questionnaire survey combined with interviews. The results show that students' learning time management skills are at a fairly good level. Students performed better in identifying goals, understanding course requirements, prioritizing urgent tasks, and completing assignments on time. However, some students still had limitations in making daily and weekly plans, controlling their use of social media and mobile phones, maintaining concentration, and self-evaluating their use of time. Based on these findings, the article proposes several recommendations to improve students' learning time management skills.

Keywords: time management skills; learning time management; students; pedagogical students; University of Education – Thai Nguyen University.

Nhận bài: 03/03/2026

Phản biện: 21/04/2026

Duyệt đăng: 25/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động học tập ở trường đại học có tính tự chủ cao, đòi hỏi sinh viên phải chủ động tổ chức quá trình học tập của bản thân. Trong đào tạo theo học chế tín chỉ, sinh viên không chỉ học trên lớp mà còn phải dành nhiều thời gian cho tự học, đọc tài liệu, làm bài tập, thảo luận nhóm, chuẩn bị kiểm tra, thi cử và rèn luyện kỹ năng nghề nghiệp. Hiệu quả học tập vì vậy phụ thuộc nhiều vào khả năng xác định mục tiêu, lập kế hoạch, sắp xếp thứ tự ưu tiên và kiểm soát tiến độ học tập. Theo Tracy (2010), quản lý thời gian gắn với việc xác định nhiệm vụ quan trọng, sắp xếp thứ tự ưu tiên và tập trung nguồn lực để hoàn thành công việc hiệu quả. Manser (2007) cũng cho rằng quản lý thời gian là quá trình tổ chức và sử dụng thời gian hiệu quả để hoàn thành nhiệm vụ trong khoảng thời gian nhất định. Như vậy, kỹ năng quản lý thời gian học tập là yêu cầu cần thiết giúp sinh viên chủ động sắp xếp công việc, hạn chế học dồn, chậm tiến độ và nâng cao hiệu quả học tập.

Kỹ năng quản lý thời gian có ý nghĩa trực tiếp đối với việc tổ chức hoạt động học tập của sinh viên. Khi biết quản lý thời gian, sinh viên có thể xác định nhiệm vụ cần thực hiện, phân bổ thời gian cho từng hoạt động, lựa chọn nhiệm vụ ưu tiên và kiểm soát tiến độ học tập. Điều này giúp hạn chế tình trạng học dồn, làm bài sát hạn, bỏ sót nhiệm vụ hoặc quá tải trong các giai đoạn kiểm tra, thi cử. Trueman và Hartley (1995) cho rằng một số thành tố của quản lý thời gian, đặc biệt là khả năng lập kế hoạch dài hạn, có mối liên hệ với điểm bài tập, điểm thi và kết quả đánh giá cuối năm của sinh viên đại học. Ở Việt Nam, Võ Văn Việt và Đặng Thị Thu Phương (2017) khẳng định kết quả học tập là chỉ báo quan trọng phản ánh chất lượng đào tạo và sự phát triển nghề nghiệp của sinh viên. Do đó, rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian không chỉ giúp sinh viên nâng cao hiệu quả học tập hàng

ngày mà còn góp phần cải thiện kết quả học tập và chuẩn bị tốt hơn cho nghề nghiệp sau này.

Một số nghiên cứu cho thấy kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên vẫn còn hạn chế. Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu và Huỳnh Văn Sơn (2011) chỉ ra rằng nhiều sinh viên chưa thường xuyên lập kế hoạch học tập, chưa biết chia nhỏ nhiệm vụ và chưa sử dụng hiệu quả các công cụ hỗ trợ quản lý thời gian. Lê Thị Phương Dung (2024) cũng cho thấy sinh viên đã nhận thức được vai trò của kỹ năng này nhưng vẫn gặp khó khăn trong lập kế hoạch, sắp xếp thứ tự ưu tiên, kiểm soát trì hoãn và duy trì thói quen học tập khoa học. Các kết quả trên cho thấy kỹ năng quản lý thời gian cần được nghiên cứu gắn với hoạt động học tập, đặc điểm đào tạo và bối cảnh cụ thể của từng cơ sở giáo dục đại học.

Đối với sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên, kỹ năng quản lý thời gian học tập càng có ý nghĩa thiết thực. Sinh viên sư phạm không chỉ cần hoàn thành nhiệm vụ học tập mà còn phải rèn luyện tác phong làm việc khoa học, tính kỷ luật, khả năng tổ chức công việc và năng lực tự học để đáp ứng yêu cầu nghề nghiệp giáo viên. Thực tiễn học tập cho thấy một bộ phận sinh viên còn gặp khó khăn trong lập kế hoạch học tập, phân bổ thời gian tự học, kiểm soát trì hoãn, hạn chế xao nhãng bởi mạng xã hội và duy trì sự tập trung. Xuất phát từ đó, bài viết phân tích thực trạng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên, nhận diện những khó khăn sinh viên gặp phải và đề xuất một số khuyến nghị nhằm nâng cao kỹ năng này.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm và biểu hiện kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên

Quản lý thời gian được hiểu là quá trình cá nhân xác định mục tiêu, lập kế hoạch, sắp xếp thứ tự ưu tiên, tổ chức thực hiện, kiểm soát và điều chỉnh việc sử dụng quỹ thời gian nhằm hoàn thành nhiệm vụ một cách hiệu quả. Theo Tracy (2010), quản lý thời gian gắn với việc xác định mục tiêu, sắp xếp thứ tự ưu tiên và tập trung vào những công việc quan trọng; Manser (2007) cũng nhấn mạnh việc tổ chức và sử dụng thời gian hiệu quả để hoàn thành nhiệm vụ trong khoảng thời

gian nhất định. Từ các quan niệm trên, có thể hiểu quản lý thời gian là quá trình cá nhân xác định mục tiêu, lập kế hoạch, sắp xếp thứ tự ưu tiên, tổ chức thực hiện, kiểm soát và điều chỉnh việc sử dụng quỹ thời gian nhằm hoàn thành nhiệm vụ một cách hiệu quả.

Đối với sinh viên đại học, kỹ năng quản lý thời gian mang những đặc điểm riêng gắn với môi trường học tập có tính tự chủ cao. Kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên thể hiện ở khả năng xác định mục tiêu học tập, lập kế hoạch ngắn hạn và dài hạn, sắp xếp thứ tự ưu tiên, thực hiện kế hoạch, hạn chế trì hoãn, kiểm soát các yếu tố gây xao nhãng và điều chỉnh kế hoạch khi cần thiết. Trần Hữu và Trần Huy (2019) cho rằng kỹ năng quản lý thời gian thể hiện ở khả năng lập kế hoạch, sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên và kiểm soát việc sử dụng thời gian nhằm hoàn thành công việc hiệu quả. Lê Thị Phương Dung (2024) cũng nhấn mạnh kỹ năng quản lý thời gian gắn với việc phân chia, sắp xếp thứ tự ưu tiên các hoạt động, phân bổ nhiệm vụ cần làm và loại bỏ những yếu tố gây xao nhãng. Như vậy, kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên được hiểu là khả năng sinh viên vận dụng tri thức, kinh nghiệm và các thao tác phù hợp để xác định mục tiêu học tập, lập kế hoạch, sắp xếp thứ tự ưu tiên, tổ chức thực hiện, kiểm soát và điều chỉnh việc sử dụng thời gian cho các hoạt động học tập, rèn luyện và sinh hoạt cá nhân nhằm hoàn thành nhiệm vụ học tập và đạt kết quả học tập mong muốn.

2.2. Tổ chức khảo sát

Khảo sát được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên, làm cơ sở đề xuất một số khuyến nghị nhằm nâng cao kỹ năng này cho sinh viên. Nội dung khảo sát tập trung vào hai vấn đề chính: biểu hiện kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên; những khó khăn sinh viên gặp phải trong quá trình quản lý thời gian học tập.

Khách thể khảo sát là 116 sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên, thuộc các năm học và khoa/ngành khác nhau.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi kết hợp với phỏng vấn bổ trợ. Bảng hỏi được thiết kế theo thang đo Likert 5 mức độ. Dữ

liệu được xử lý bằng thống kê tính điểm trung bình và thứ bậc. Kết quả khảo sát là cơ sở để phân tích thực trạng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên.

2.3. Kết quả khảo sát thực trạng

2.3.1. *Thực trạng biểu hiện kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên*

Kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên đạt mức khá, với ĐTB chung 3,66. Sinh viên có biểu hiện tích cực trong xác định mục tiêu học tập, nhận diện nhiệm vụ, sắp xếp ưu tiên và thực hiện nhiệm vụ theo thời hạn. Tuy nhiên, điểm trung bình giữa các nhóm biểu hiện có sự chênh lệch, phản ánh kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên phát triển chưa đồng đều.

Trong các nhóm biểu hiện, “*Xác định mục tiêu và nhiệm vụ học tập*” đạt điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 3,74, xếp thứ bậc 1). Các item có điểm cao gồm: “Tôi nắm được yêu cầu học tập, kiểm tra, đánh giá của các học phần” đạt 3,86; “Khi tự học, tôi xác định rõ nội dung cần học và kết quả cần đạt” đạt 3,80; “Tôi biết mình cần cải thiện những điểm nào trong học tập” đạt 3,78. Hai item có điểm thấp hơn là “Tôi xác định mục tiêu học tập cho từng học kỳ” đạt 3,65 và “Tôi xác định rõ những nhiệm vụ học tập cần hoàn thành trong từng tuần” đạt 3,60. Phỏng vấn cho thấy nhiều sinh viên nắm được nhiệm vụ cơ bản của học phần, chú ý đến đề cương, yêu cầu của giảng viên và các mốc đánh giá; song một số em vẫn chủ yếu tập trung vào nhiệm vụ gần hạn, chưa có thói quen xác định mục tiêu dài hạn cho cả học kỳ hoặc phân chia nhiệm vụ cụ thể theo tuần.

Nhóm “*Sắp xếp thứ tự ưu tiên trong học tập*” đạt ĐTB = 3,72, xếp thứ bậc 2. Các item đạt điểm cao là: “Tôi ưu tiên hoàn thành những nhiệm vụ có thời hạn gần” đạt 3,95; “Tôi ưu tiên những nhiệm vụ có ảnh hưởng lớn đến điểm học phần” đạt 3,94; “Tôi biết lựa chọn việc cần làm trước khi có nhiều nhiệm vụ cùng lúc” đạt 3,80. Trong khi đó, item “Tôi hạn chế dành thời gian cho các hoạt động ít liên quan đến mục tiêu học tập” chỉ đạt 3,55. Kết quả này cho thấy sinh viên biết ưu tiên nhiệm vụ gần hạn và có ảnh hưởng đến điểm số, nhưng chưa kiểm soát tốt thời gian cho các hoạt động

ngoài học tập. Qua phỏng vấn, sinh viên thường làm trước bài tập gần hạn, bài thuyết trình hoặc nhiệm vụ tính điểm quá trình; tuy nhiên, một số em vẫn dễ bị cuốn vào mạng xã hội, video ngắn, trò chuyện hoặc hoạt động cá nhân.

Nhóm “*Lập kế hoạch sử dụng thời gian*” đạt ĐTB = 3,63, xếp thứ bậc 3. Sinh viên có điểm khá cao ở item “Tôi ghi nhớ hoặc ghi chép thời hạn nộp bài, lịch kiểm tra, lịch thuyết trình” đạt 3,85 và “Tôi có kế hoạch ôn tập trước các bài kiểm tra hoặc kỳ thi” đạt 3,79. Ngược lại, “Tôi lập kế hoạch học tập theo ngày hoặc theo tuần” chỉ đạt 3,34; “Tôi sử dụng lịch, sổ tay hoặc ứng dụng nhắc việc để quản lý nhiệm vụ học tập” đạt 3,44. Phỏng vấn cho thấy nhiều sinh viên có ghi chú hạn nộp bài, lịch kiểm tra bằng điện thoại, giấy note hoặc nhóm lớp, nhưng kế hoạch tự học trong tuần còn chung chung, thường theo kiểu “có thời gian thì học”, “gần kiểm tra thì ôn”. Như vậy, sinh viên đã chú ý đến các mốc thời gian quan trọng nhưng chưa chủ động thiết kế quỹ thời gian học tập một cách hệ thống.

Nhóm “*Thực hiện kế hoạch, kiểm soát trì hoãn và xao nhãng*” đạt ĐTB = 3,62, xếp thứ bậc 4. Item “Tôi hoàn thành bài tập, nhiệm vụ học tập đúng thời hạn” đạt 3,94, phản ánh ý thức trách nhiệm của sinh viên đối với nhiệm vụ học tập. Tuy nhiên, “Tôi hạn chế sử dụng mạng xã hội, điện thoại khi đang học” chỉ đạt 3,39, thấp nhất toàn bảng; “Tôi duy trì được sự tập trung trong thời gian tự học” đạt 3,50. Phỏng vấn cho thấy sinh viên cố gắng nộp bài đúng hạn để không ảnh hưởng đến điểm quá trình, nhưng vẫn thường bị gián đoạn bởi điện thoại, tin nhắn, mạng xã hội hoặc nội dung giải trí. Hạn chế của nhóm này vì vậy không chỉ nằm ở việc lập kế hoạch mà còn ở khả năng thực hiện kế hoạch và kiểm soát xao nhãng.

Nhóm “*Theo dõi, đánh giá và điều chỉnh việc sử dụng thời gian*” có ĐTB thấp nhất, đạt 3,59, xếp thứ bậc 5. Item “Tôi điều chỉnh kế hoạch học tập khi có nhiệm vụ phát sinh” đạt 3,76; “Tôi thay đổi cách sử dụng thời gian khi nhận thấy chưa hiệu quả” đạt 3,68. Tuy nhiên, “Tôi tự đánh giá việc sử dụng thời gian học tập của bản thân” chỉ đạt 3,53 và “Khi không hoàn thành kế hoạch, tôi tìm nguyên nhân để rút kinh nghiệm” đạt 3,49. Kết quả phỏng vấn cho thấy sinh viên thường điều

chính khi có bài tập mới hoặc lịch kiểm tra mới, nhưng ít tự đánh giá việc sử dụng thời gian sau mỗi tuần học; một số em chỉ nhận ra mình quản lý thời gian chưa tốt khi bị dồn bài hoặc ôn thi sát ngày.

Từ kết quả trên có thể thấy kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên đã đạt mức khá nhưng chưa bền vững. Sinh viên chủ yếu đáp ứng các yêu cầu học tập trước mắt, nhất là nhiệm vụ gần hạn và có ảnh hưởng đến điểm số. Trong khi đó, năng lực lập kế hoạch dài hạn, tự kiểm soát, tự đánh giá và điều chỉnh hành vi học tập vẫn cần tiếp tục được rèn luyện.

2.3.2. Thực trạng những khó khăn trong kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên

Những khó khăn trong kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên ở mức trung bình, với ĐTB chung = 3,30. Tuy nhiên, một số khó khăn có điểm trung bình khá cao, tập trung ở trì hoãn, xao nhãng bởi thiết bị số, khối lượng nhiệm vụ học tập nhiều và khó duy trì sự tập trung khi tự học.

Khó khăn được sinh viên đánh giá cao nhất là “Tôi thường trì hoãn khi thực hiện nhiệm vụ học tập” với ĐTB = 3,50, xếp thứ bậc 1. Kết quả này cho thấy trì hoãn là trở ngại nổi bật trong quản lý thời gian học tập. Qua phỏng vấn, một số sinh viên cho biết dù biết nhiệm vụ cần hoàn thành nhưng thường để gần đến hạn mới bắt đầu làm, nhất là với bài tập lớn, bài thuyết trình hoặc tiểu luận. Điều này khiến sinh viên dễ rơi vào tình trạng học dồn, làm bài gấp, căng thẳng và khó kiểm tra lại chất lượng sản phẩm học tập.

Hai khó khăn xếp thứ hai là “Tôi dễ bị mạng xã hội, điện thoại hoặc các thiết bị số làm xao nhãng” và “Tôi gặp khó khăn vì khối lượng bài tập, nhiệm vụ học tập nhiều”, cùng đạt ĐTB = 3,44. Kết quả này phản ánh hai vấn đề phổ biến: sinh viên dễ bị phân tán bởi điện thoại, mạng xã hội, tin nhắn hoặc nội dung giải trí; đồng thời phải thực hiện nhiều nhiệm vụ học tập cùng lúc như đọc tài liệu, làm bài tập, chuẩn bị thuyết trình, ôn tập kiểm tra và tham gia hoạt động rèn luyện. Phỏng vấn cho thấy một số sinh viên thường bị gián đoạn khi tự học do thói quen kiểm tra điện thoại hoặc xem thông báo, trong khi khối lượng nhiệm vụ tăng cao vào giai đoạn giữa kỳ và cuối kỳ dễ làm các em bị quá tải.

Khó khăn “Tôi khó duy trì sự tập trung khi tự học trong thời gian dài” đạt ĐTB = 3,42, xếp thứ bậc 4. Đây là khó khăn đáng chú ý vì tự học là yêu cầu quan trọng trong đào tạo đại học. Kết quả phỏng vấn cho thấy một số sinh viên có dành thời gian cho tự học nhưng hiệu quả chưa cao do dễ mất tập trung, học ngắt quãng hoặc bị ảnh hưởng bởi môi trường xung quanh. Điều này cho thấy quản lý thời gian học tập không chỉ là phân bổ đủ thời gian, mà còn phải bảo đảm chất lượng của thời gian học tập.

Khó khăn “Tôi gặp khó khăn do lịch học, việc làm thêm hoặc hoạt động cá nhân chồng chéo” đạt ĐTB = 3,34, xếp thứ bậc 5. Qua phỏng vấn, một số sinh viên cho biết khi lịch học, bài tập, hoạt động nhóm, việc cá nhân hoặc việc làm thêm trùng nhau, các em thường lúng túng trong sắp xếp thời gian. Điều này đòi hỏi sinh viên phải biết xác định ưu tiên, điều chỉnh kế hoạch và kiểm soát tiến độ học tập.

Một số khó khăn khác có điểm trung bình thấp hơn nhưng vẫn cần quan tâm, như “Tôi thiếu sự hướng dẫn về phương pháp tự học và quản lý thời gian” đạt 3,32; “Tôi chưa biết cách lập kế hoạch học tập hiệu quả” đạt 3,24; “Tôi thiếu công cụ hỗ trợ quản lý thời gian học tập” đạt 3,19; “Tôi khó điều chỉnh kế hoạch khi có nhiệm vụ học tập phát sinh” đạt 3,16. Kết quả phỏng vấn cho thấy nhiều sinh viên mong muốn được hướng dẫn cách lập kế hoạch theo tuần, chia nhỏ nhiệm vụ, sử dụng lịch học, sổ tay hoặc ứng dụng nhắc việc, cũng như cách hạn chế sử dụng điện thoại khi học.

Đáng chú ý, khó khăn “Tôi khó xác định nhiệm vụ học tập nào cần ưu tiên” có điểm thấp nhất, đạt 3,08, xếp thứ bậc 10. Khi nhóm sắp xếp thứ tự ưu tiên trong học tập đạt điểm khá cao. Như vậy, vấn đề nổi bật không phải là sinh viên không biết việc nào quan trọng, mà là chưa duy trì được hành động học tập ổn định để hoàn thành nhiệm vụ đúng tiến độ.

Từ kết quả khảo sát kết hợp với phỏng vấn, có thể nhận định khó khăn trong quản lý thời gian học tập của sinh viên tập trung vào ba nhóm: tự kiểm soát hành vi học tập, tổ chức nhiệm vụ học tập, và phương pháp, công cụ hỗ trợ. Trong đó, trì hoãn, xao nhãng bởi thiết bị số và khó duy trì tập trung là những vấn đề nổi bật nhất.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy kỹ năng quản lý thời gian học tập của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên đạt mức khá. Sinh viên đã có ý thức xác định mục tiêu học tập, nắm yêu cầu học phần, ưu tiên các nhiệm vụ gần hạn và hoàn thành bài tập đúng thời hạn. Tuy nhiên, kỹ năng này chưa thật sự đồng đều. Một bộ phận sinh viên còn hạn chế trong lập kế hoạch học tập theo ngày, theo tuần; kiểm soát việc sử dụng mạng xã hội, điện thoại khi học; duy trì sự tập trung trong tự học; tự đánh giá và điều chỉnh việc sử dụng thời gian. Những khó khăn nổi bật là trì hoãn, xao

nhãng bởi thiết bị số, khối lượng nhiệm vụ học tập nhiều và lịch học, hoạt động cá nhân chồng chéo.

Từ kết quả nghiên cứu, nhà trường cần tăng cường tổ chức các chuyên đề, tập huấn về kỹ năng quản lý thời gian, phương pháp tự học và sử dụng công cụ hỗ trợ học tập cho sinh viên, đặc biệt là sinh viên năm thứ nhất. Giảng viên, cố vấn học tập cần hướng dẫn sinh viên lập kế hoạch, chia nhỏ nhiệm vụ và theo dõi tiến độ học tập. Sinh viên cần chủ động xác định mục tiêu, lập kế hoạch học tập cụ thể, hạn chế trì hoãn, kiểm soát thiết bị số và hình thành thói quen tự đánh giá việc sử dụng thời gian.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Brian Tracy. (2010). *Thuật quản lý thời gian*. NXB Thế giới.
- Lê Thị Phương Dung. (2024). Kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An – thực trạng và giải pháp. *Tạp chí Thiết bị giáo dục*, 2(313).
- Manser, M. (2007). *Quản lý thời gian*. NXB Lao động – Xã hội.
- 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 Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay phân tích trên góc nhìn thói quen sử dụng thời gian. *Tạp chí Khoa học Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 112–116.
- Trần Hữu, & Trần Huy. (2019). *Kỹ năng quản lý thời gian*. NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Trueman, M., & Hartley, J. (1995). *Measuring time-management skills: Cross-cultural observations on Britton and Tesser's Time Management Scale*. University of Keele, U.K.
- Võ Văn Việt, & Đặng Thị Thu Phương. (2017). Các nhân tố cơ bản ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên. *Tạp chí Khoa học ĐHQGHN: Nghiên cứu Giáo dục*, 33(3), 27–34. <https://doi.org/10.25073/2588-1159/vnuer.4070>