

# VAI TRÒ CỦA KỸ NĂNG BẢN THÂN TRONG NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Nguyễn Thị Kim Hiếu, Trần Quang Đăng  
Khoa Khoa học Cơ bản, Trường Đại học Xây dựng Miền Tây  
Email: nguyenthikimhieu@mtu.edu.vn

**Tóm tắt:** Nghiên cứu này nhằm phân tích vai trò của các kỹ năng bản thân đối với hiệu quả học tập của sinh viên đại học. Dữ liệu được thu thập từ 94 sinh viên năm nhất tại Trường Đại học Xây dựng Miền Tây thông qua bảng câu hỏi sử dụng thang đo Likert 5 mức độ. Kết quả nghiên cứu cho thấy các kỹ năng bản thân đều có mối liên hệ tích cực với hiệu quả học tập, trong đó các kỹ năng mang tính chủ động như quản lý thời gian, tự học và đặt câu hỏi có mức độ ảnh hưởng cao hơn so với các kỹ năng mang tính tiếp nhận. Bên cạnh đó, kết quả cũng chỉ ra rằng phần lớn sinh viên đạt mức học lực khá trở lên, tuy nhiên tỷ lệ đạt loại xuất sắc còn hạn chế. Từ đó, nghiên cứu đề xuất một số kiến nghị nhằm tăng cường phát triển kỹ năng cá nhân, góp phần nâng cao hiệu quả học tập của sinh viên trong môi trường đại học.

**Từ khóa:** Kỹ năng bản thân; kỹ năng mềm; hiệu quả học tập; sinh viên đại học; kỹ năng tự học; quản lý thời gian.

## THE ROLE OF PERSONAL SKILLS IN ENHANCING UNIVERSITY STUDENTS' LEARNING EFFECTIVENESS

**Abstract:** This study aims to examine the role of personal skills in enhancing the learning effectiveness of university students. Data were collected from 94 first-year students at Mien Tay Construction University using a five-point Likert scale questionnaire. The results indicate that personal skills are positively correlated with learning effectiveness. Among them, active skills such as time management, self-directed learning, and questioning skills show stronger influence compared to receptive skills. In addition, most students achieved at least a fairly good academic performance, although the proportion of excellent students remains limited. Based on these findings, several recommendations are proposed to improve personal skills, thereby enhancing students' learning effectiveness in higher education.

**Keywords:** Personal skills; soft skills; learning effectiveness; university students; self-directed learning; time management.

Nhận bài: 05/03/2026

Phản biện: 25/03/2026

Duyệt đăng: 29/03/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học hiện nay, mục tiêu đào tạo không chỉ dừng lại ở việc trang bị kiến thức chuyên môn mà còn hướng đến phát triển toàn diện năng lực của người học, đặc biệt là các kỹ năng bản thân. Những kỹ năng này, bao gồm tự học, quản lý thời gian, làm việc nhóm và tư duy phản biện, được xem là yếu tố quan trọng giúp sinh viên nâng cao hiệu quả học tập và thích ứng với yêu cầu ngày càng cao của môi trường học tập hiện đại. Theo Heckman và Kautz (2012), các kỹ năng phi nhận thức có vai trò thiết yếu trong việc hình thành năng lực học tập và ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập cũng như sự phát triển lâu dài của người học. Tại Việt Nam, nhiều nghiên cứu đã khẳng định mối liên hệ chặt chẽ giữa kỹ năng bản thân và hiệu quả học tập của sinh viên. Lê Văn Hào (2016) cho rằng các kỹ năng như tự học và quản lý thời gian có ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích học tập, trong khi Nguyễn Thị Thu Hằng (2018) nhấn mạnh vai trò của kỹ năng mềm trong việc nâng cao khả năng tiếp thu kiến thức và phát triển tư duy của sinh viên. Bên cạnh đó, trong bối cảnh chuyển đổi từ phương thức học tập thụ động sang học tập tích

cực, vai trò của các kỹ năng mang tính chủ động ngày càng được đề cao, đặc biệt là trong môi trường đại học, nơi người học cần có khả năng tự định hướng và kiểm soát quá trình học tập của mình.

Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy nhiều sinh viên, đặc biệt là sinh viên năm nhất, vẫn còn gặp khó khăn trong việc thích nghi với môi trường học tập mới. Sự chuyển đổi từ bậc học phổ thông sang đại học đòi hỏi người học phải thay đổi phương pháp học tập, tăng cường tính tự chủ và khả năng tự điều chỉnh. Theo Panadero (2017), kỹ năng tự điều chỉnh có tác động tích cực đến kết quả học tập, nhưng trên thực tế lại chưa được phát triển đầy đủ ở nhiều sinh viên. Các nghiên cứu trong nước cũng chỉ ra rằng sinh viên Việt Nam còn hạn chế trong việc tổ chức hoạt động học tập, quản lý thời gian và phát triển các kỹ năng cá nhân cần thiết (Nguyễn Thị Mỹ Lộc, 2010; Trần Khánh Đức, 2014). Từ những vấn đề trên có thể thấy rằng, mặc dù vai trò của kỹ năng bản thân đã được khẳng định cả về lý thuyết và thực tiễn, nhưng mức độ phát triển và tác động cụ thể của từng kỹ năng đối với hiệu quả học tập vẫn cần được làm rõ trong những bối cảnh nghiên cứu cụ thể. Do đó,

việc nghiên cứu vai trò của kỹ năng bản thân đối với hiệu quả học tập của sinh viên không chỉ có ý nghĩa về mặt lý luận mà còn mang giá trị thực tiễn, góp phần đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập trong giáo dục đại học.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Cơ sở lý thuyết

#### 2.1.1. Khái niệm

Kỹ năng bản thân (personal skills) được hiểu là tập hợp các khả năng cá nhân giúp con người quản lý hành vi, cảm xúc và hoạt động của bản thân một cách hiệu quả trong học tập và cuộc sống. Các kỹ năng này bao gồm khả năng tự học, quản lý thời gian, giao tiếp và thích ứng với môi trường (Heckman & Kautz, 2012). Theo Nguyễn Thị Mỹ Lộc (2010), kỹ năng bản thân là yếu tố quan trọng góp phần hình thành năng lực tự chủ và nâng cao hiệu quả học tập của người học.

Kỹ năng mềm (soft skills) là nhóm kỹ năng liên quan đến tương tác xã hội và hành vi cá nhân như giao tiếp, làm việc nhóm, giải quyết vấn đề và tư duy phản biện. Những kỹ năng này không mang tính chuyên môn nhưng có vai trò hỗ trợ quan trọng trong học tập và nghề nghiệp (Robles, 2012). Nguyễn Thị Thu Hằng (2018) cho rằng kỹ năng mềm giúp sinh viên nâng cao khả năng thích nghi, tăng hiệu quả tiếp thu kiến thức và phát triển toàn diện.

Hiệu quả học tập (learning effectiveness) là mức độ đạt được mục tiêu học tập của người học, thể hiện qua kết quả học tập, khả năng vận dụng kiến thức và sự phát triển năng lực cá nhân. Theo Panadero (2017), hiệu quả học tập không chỉ phụ thuộc vào năng lực nhận thức mà còn chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố như động cơ học tập và kỹ năng tự điều chỉnh. Lê Văn Hào (2016) cũng khẳng định rằng hiệu quả học tập của sinh viên chịu tác động tổng hợp từ nhiều yếu tố, trong đó kỹ năng cá nhân đóng vai trò quan trọng.

#### 2.1.2. Phân loại kỹ năng bản thân

Trong nghiên cứu này, kỹ năng bản thân của sinh viên được phân thành các nhóm chính sau:

*Kỹ năng tự học* là khả năng người học chủ động xác định mục tiêu, lựa chọn phương pháp và tự đánh giá quá trình học tập. Đây là kỹ năng cốt lõi trong môi trường đại học, giúp sinh viên nâng cao tính độc lập và hiệu quả học tập (Panadero, 2017).

*Kỹ năng làm việc nhóm* là khả năng hợp tác với người khác để đạt được mục tiêu chung, bao gồm phân công nhiệm vụ, giao tiếp và giải quyết xung đột. Theo Robles (2012), đây là một trong những kỹ năng quan trọng nhất đối với sinh viên trong bối cảnh học tập và làm việc hiện đại.

*Kỹ năng quản lý thời gian* là khả năng lập kế hoạch, sắp xếp và sử dụng thời gian hợp lý nhằm đạt hiệu quả cao trong học tập. Nguyễn Thị Mỹ Lộc (2010) cho rằng kỹ năng này giúp sinh viên cân bằng giữa học tập và các hoạt động khác, từ đó nâng cao kết quả học tập.

*Kỹ năng lắng nghe* là khả năng tiếp nhận, xử lý thông tin từ người khác một cách tích cực và hiệu quả. Kỹ năng này giúp cải thiện giao tiếp, tăng khả năng hiểu bài và nâng cao hiệu quả làm việc nhóm.

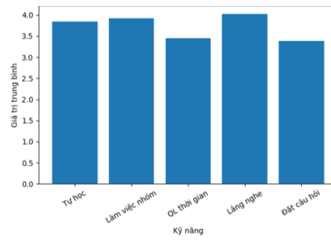
*Kỹ năng đặt câu hỏi* là khả năng phát hiện vấn đề và diễn đạt thắc mắc một cách rõ ràng, logic. Đây là kỹ năng quan trọng giúp sinh viên phát triển tư duy phản biện và đào sâu kiến thức trong quá trình học tập.

### 2.2. Kết quả nghiên cứu (Results)

Nghiên cứu được thực hiện trên mẫu gồm 94 sinh viên năm nhất tại Trường Đại học Xây dựng Miền Tây. Nghiên cứu sử dụng phương pháp định lượng thông qua khảo sát bằng bảng câu hỏi Likert 5 mức độ. Dữ liệu được xử lý bằng các phương pháp thống kê mô tả và phân tích tương quan nhằm đánh giá mối quan hệ giữa các biến nghiên cứu. Trước hết, mức độ các kỹ năng bản thân của sinh viên được thể hiện qua giá trị trung bình như sau:

**Bảng 1. Thống kê mô tả các kỹ năng bản thân**

| Kỹ năng                          | Giá trị trung bình | Độ lệch chuẩn |
|----------------------------------|--------------------|---------------|
| <i>Kỹ năng tự học</i>            | 3.85               | 0.62          |
| <i>Kỹ năng làm việc nhóm</i>     | 3.92               | 0.58          |
| <i>Kỹ năng quản lý thời gian</i> | 3.45               | 0.71          |
| <i>Kỹ năng lắng nghe</i>         | 4.02               | 0.55          |
| <i>Kỹ năng đặt câu hỏi</i>       | 3.38               | 0.69          |



Biểu đồ 1. Mức độ các kỹ năng bản thân của sinh viên

Kết quả cho thấy các kỹ năng của sinh viên nhìn chung đạt mức trung bình khá. Kỹ năng lắng nghe có giá trị cao nhất, trong khi kỹ năng đặt câu hỏi và quản lý thời gian có mức thấp hơn, cho

thấy hạn chế trong khả năng tư duy phân biện và tổ chức học tập. Để làm rõ hơn mức độ phân bố, tỷ lệ sinh viên theo các mức đánh giá được trình bày như sau:

**Bảng 2. Phân bố mức độ kỹ năng (tỷ lệ %)**

| Kỹ năng                  | Thấp | Trung bình | Cao |
|--------------------------|------|------------|-----|
| <i>Tự học</i>            | 12%  | 48%        | 40% |
| <i>Làm việc nhóm</i>     | 10%  | 45%        | 45% |
| <i>Quản lý thời gian</i> | 25%  | 50%        | 25% |
| <i>Lắng nghe</i>         | 8%   | 42%        | 50% |
| <i>Đặt câu hỏi</i>       | 28%  | 47%        | 25% |

Bảng trên cho thấy tỷ lệ sinh viên có kỹ năng ở mức cao chưa đồng đều giữa các nhóm kỹ năng. Đặc biệt, kỹ năng quản lý thời gian và đặt câu hỏi có tỷ lệ mức thấp khá cao, phản ánh sự thiếu hụt các kỹ năng mang tính chủ động. Hiệu quả học tập của sinh viên cũng được khảo sát và tổng hợp như sau:

Kết quả cho thấy phần lớn sinh viên đạt mức khá trở lên, chiếm 83.0% tổng số mẫu khảo sát. Trong đó, nhóm sinh viên khá vẫn chiếm tỷ lệ cao nhất (38.3%), tuy nhiên tỷ lệ sinh viên đạt loại giỏi (29.8%) và xuất sắc (14.9%) cũng ở mức tương đối cao. Đáng chú ý, không ghi nhận sinh viên thuộc nhóm yếu, cho thấy mặt bằng học lực chung của mẫu nghiên cứu ở mức ổn định và đạt yêu cầu. Tỷ lệ sinh viên đạt từ khá trở lên chiếm ưu thế, phản ánh xu hướng học tập tích cực ngay trong học kỳ đầu. Tuy nhiên, phân bố kết quả vẫn tập trung chủ yếu ở mức khá, trong khi tỷ lệ sinh viên đạt loại xuất sắc còn khiêm tốn. Điều này cho thấy hiệu quả học tập tuy đã được đảm bảo về mặt nền tảng nhưng chưa có sự bứt phá rõ rệt ở nhóm thành tích cao. Từ góc độ này, có thể nhận định rằng việc nâng cao hiệu quả học tập không chỉ dừng lại ở việc duy trì mức đạt yêu cầu, mà cần hướng tới phát triển các kỹ năng mang tính chủ động như tự học, quản lý thời gian và tư duy phân biện, nhằm tạo chuyển biến về chất trong kết quả học tập của sinh viên ở các giai đoạn tiếp theo. Mối quan hệ giữa các kỹ năng bản thân và hiệu quả học tập được phân tích thông qua hệ số tương quan:

Kết quả cho thấy tất cả các kỹ năng đều có tương quan dương với hiệu quả học tập, phản ánh mối liên hệ đồng biến giữa mức độ phát triển kỹ năng và kết quả học tập của sinh viên. Trong đó, kỹ năng quản lý thời gian có hệ số tương quan cao nhất ( $r = 0.68$ ), cho thấy đây là yếu tố có vai trò nổi bật trong việc nâng cao hiệu quả học tập. Các kỹ năng tự học ( $r = 0.62$ ) và đặt câu hỏi ( $r = 0.60$ ) cũng thể hiện mức độ ảnh hưởng đáng kể, gắn liền với khả năng chủ động và tư duy học tập của sinh viên. Ngược lại, kỹ năng lắng nghe có hệ số tương quan thấp hơn ( $r = 0.49$ ), cho thấy vai trò hỗ trợ nhưng chưa mang tính quyết định.

Việc lượng hóa mức độ ảnh hưởng dựa trên hệ số tương quan cho thấy sự khác biệt rõ ràng giữa các nhóm kỹ năng. Các kỹ năng như quản lý thời gian, tự học và đặt câu hỏi đều đạt mức tương quan trên 0.6, phản ánh vai trò nổi bật trong việc nâng cao hiệu quả học tập. Trong khi đó, các kỹ năng làm việc nhóm và lắng nghe chỉ đạt mức trung bình, cho thấy dù cần thiết nhưng chưa phải là yếu tố quyết định. Kết quả này củng cố nhận định rằng các kỹ năng mang tính chủ động và tự điều chỉnh có ảnh hưởng mạnh hơn so với các kỹ năng mang tính hỗ trợ và tiếp nhận. Sự khác biệt này hàm ý rằng để nâng cao hiệu quả học tập một cách thực chất, cần ưu tiên phát triển những kỹ năng giúp sinh viên kiểm soát và định hướng quá trình học tập của chính mình.

### 2.3. Thuận lợi và khó khăn

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên đã có những điều kiện thuận lợi nhất định trong quá trình học tập. Trước hết, mặt bằng học lực tương đối ổn định với tỷ lệ lớn sinh viên đạt từ khá trở lên phản ánh sự thích nghi bước đầu với môi trường đại học. Bên cạnh đó, các kỹ năng như lắng nghe và làm việc nhóm được phát triển ở mức khá, tạo nền tảng hỗ trợ hiệu quả cho việc tiếp thu kiến thức và tham gia các hoạt động học tập tập thể. Ngoài ra, môi trường học tập tại nhà trường với sự hỗ trợ từ giảng viên và chương trình đào tạo cũng góp phần giúp sinh viên hình thành và duy trì động lực học tập. Tuy nhiên, bên cạnh những thuận lợi, sinh viên vẫn gặp không ít khó khăn trong quá trình học tập. Kết quả phân tích cho thấy các kỹ năng mang tính chủ động như quản lý thời gian, tự học và đặt câu hỏi – dù có ảnh hưởng mạnh đến hiệu quả học tập – lại chưa được phát triển tương xứng. Điều này dẫn đến việc sinh viên chưa khai thác tối đa năng lực cá nhân và chưa đạt được sự bứt phá trong kết quả học tập.

Ngoài ra, sự chuyển đổi từ phương thức học tập ở phổ thông sang đại học cũng tạo ra những thách thức đáng kể, đặc biệt đối với sinh viên năm nhất. Việc thiếu kỹ năng tổ chức học tập, phân bổ thời gian hợp lý và tư duy phản biện khiến một bộ phận sinh viên còn gặp khó khăn trong việc thích nghi với yêu cầu học tập mới. Từ những phân tích trên có thể thấy rằng, mặc dù sinh viên có nền tảng học tập tương đối tốt, nhưng để nâng cao hiệu quả học tập một cách bền vững, cần có sự chú trọng nhiều hơn đến việc phát triển các kỹ năng mang tính chủ động và tự điều chỉnh. Đây chính là yếu tố then chốt giúp sinh viên không chỉ duy trì mà còn nâng cao chất lượng học tập trong môi trường đại học.

### III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã làm rõ vai trò của các kỹ năng bản thân trong việc hình thành và nâng cao hiệu quả học tập của sinh viên. Kết quả phân tích cho

thấy các kỹ năng không đóng góp đồng đều, trong đó những kỹ năng mang tính chủ động như quản lý thời gian, tự học và đặt câu hỏi giữ vai trò nổi bật hơn. Mặc dù phần lớn sinh viên đạt kết quả học tập từ khá trở lên, nhưng sự phân bố chưa thực sự cân đối, đặc biệt tỷ lệ đạt mức xuất sắc còn hạn chế, cho thấy hiệu quả học tập chưa có sự bứt phá rõ rệt. Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng sự phát triển kỹ năng của sinh viên còn thiếu tính đồng bộ, khi các kỹ năng có ảnh hưởng mạnh lại chưa được đầu tư tương xứng. Điều này đặt ra yêu cầu cần có định hướng rõ ràng trong việc phát triển kỹ năng học tập cho sinh viên trong môi trường đại học. Từ những kết luận trên, nghiên cứu đề xuất một số kiến nghị như sau:

- *Đối với sinh viên:* Cần chủ động rèn luyện các kỹ năng cốt lõi như tự học, quản lý thời gian và tư duy phản biện; đồng thời nâng cao ý thức tự giác và khả năng kiểm soát quá trình học tập cá nhân.

- *Đối với giảng viên:* Nên đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tính chủ động của người học, tăng cường hoạt động thảo luận, đặt vấn đề và khuyến khích sinh viên đặt câu hỏi trong quá trình học tập.

- *Đối với nhà trường:* Cần tổ chức các chương trình đào tạo, hội thảo hoặc học phần kỹ năng nhằm hỗ trợ sinh viên phát triển toàn diện, đặc biệt là các kỹ năng học tập thiết yếu trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

Tóm lại, việc phát triển kỹ năng bản thân không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả học tập mà còn tạo nền tảng quan trọng cho sự phát triển bền vững của sinh viên trong học tập và nghề nghiệp. Bên cạnh những kết quả đạt được, nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế như kích thước mẫu còn nhỏ và phạm vi khảo sát chỉ giới hạn trong một trường đại học, do đó tính khái quát chưa cao. Trong các nghiên cứu tiếp theo, cần mở rộng quy mô mẫu và phạm vi khảo sát để nâng cao độ tin cậy và khả năng khái quát của kết quả nghiên cứu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Heckman, J. J., & Kautz, T. (2012). Hard evidence on soft skills. *Labour Economics*, 19(4), 451–464.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422.
- Robles, M. M. (2012). Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace. *Business Communication Quarterly*, 75(4), 453–465.
- Lê Văn Hào (2016). *Các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên đại học*. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ, 44, 32–39.
- Nguyễn Thị Thu Hằng (2018). *Kỹ năng mềm và vai trò của kỹ năng mềm đối với sinh viên*. Tạp chí Giáo dục, số 432.
- Nguyễn Thị Mỹ Lộc (2010). *Tâm lý học giáo dục*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Trần Khánh Đức (2014). *Giáo dục và phát triển nguồn nhân lực trong thế kỷ XXI*. NXB Giáo dục Việt Nam.