

VAI TRÒ CỦA KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN TRONG VIỆC NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP VIỆT - HUNG

Nguyễn Thị Vân Anh
Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm phân tích vai trò của kỹ năng quản lý thời gian đối với hiệu quả học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung. Dữ liệu được thu thập thông qua khảo sát bằng bảng hỏi và xử lý bằng phương pháp thống kê mô tả. Kết quả cho thấy phần lớn sinh viên có nhận thức về tầm quan trọng của quản lý thời gian nhưng còn hạn chế trong việc lập kế hoạch, duy trì kỷ luật và kiểm soát tiến độ học tập. Các yếu tố như trì hoãn và ảnh hưởng từ mạng xã hội tác động tiêu cực đến hiệu quả sử dụng thời gian. Nghiên cứu cũng chỉ ra mối quan hệ tích cực giữa kỹ năng quản lý thời gian và kết quả học tập. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả quản lý thời gian cho sinh viên.

Từ khóa: Kỹ năng quản lý thời gian; hiệu quả học tập; sinh viên; Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung.

THE ROLE OF TIME MANAGEMENT SKILLS IN IMPROVING THE LEARNING EFFECTIVENESS OF STUDENTS AT VIETNAM – HUNGARY INDUSTRIAL UNIVERSITY

Abstract: This study aims to analyze the role of time management skills in the academic performance of students at the Vietnam-Hungary University of Industry. Data was collected through questionnaire surveys and processed using descriptive statistics. The results show that the majority of students are aware of the importance of time management but are limited in planning, maintaining discipline, and controlling their learning progress. Factors such as procrastination and the influence of social media negatively impact time utilization efficiency. The study also indicates a positive relationship between time management skills and academic performance. Based on this, the paper proposes several solutions to improve time management efficiency for students.

Keywords: Time management skills; academic performance; student; Viet Hung Industrial University.

Nhận bài: 21/03/2026

Phản biện: 18/04/2026

Duyệt đăng: 22/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học ngày càng đề cao tính tự học, sinh viên cần có khả năng chủ động trong việc tiếp thu tri thức và phát triển bản thân. Bên cạnh nhiệm vụ học tập, sinh viên còn tham gia nhiều hoạt động khác như làm thêm, sinh hoạt câu lạc bộ và các hoạt động xã hội, dẫn đến áp lực lớn trong việc phân bổ thời gian.

Thực tế cho thấy, nhiều sinh viên hiện nay chưa có kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả, biểu hiện qua việc thiếu kế hoạch học tập rõ ràng, tâm lý trì hoãn và dành quá nhiều thời gian cho các hoạt động giải trí. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập và gây mất cân bằng trong đời sống cá nhân.

Kỹ năng quản lý thời gian không chỉ là việc sắp xếp công việc mà còn thể hiện khả năng xác định mục tiêu, ưu tiên nhiệm vụ và kiểm soát bản thân. Đối với sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung, yêu cầu về tính tự chủ trong học tập ngày càng cao, trong khi các yếu tố gây xao nhãng ngày càng nhiều, đặt ra thách thức lớn trong việc sử dụng thời gian hiệu quả.

Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm phân tích vai trò của kỹ năng quản lý thời gian đối với hiệu quả học tập của sinh viên, đồng thời đề xuất các giải pháp góp phần nâng cao chất lượng học tập và phát triển toàn diện người học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu: Nghiên cứu được thực hiện trên sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung, thuộc nhiều khóa và ngành học khác nhau.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát bằng bảng hỏi kết hợp với phân tích, tổng hợp tài liệu. Dữ liệu thu thập được xử lý bằng các phương pháp thống kê mô tả nhằm đánh giá thực trạng kỹ năng quản lý thời gian và mức độ ảnh hưởng đến hiệu quả học tập của sinh viên.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng phân bổ quỹ thời gian hàng ngày của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung

Hoạt động	Nhóm học lực Khá - Giỏi	Nhóm học lực Trung bình - Yếu	p-value
Tôi đi học đầy đủ và dành nhiều thời gian cho các giờ học chính khóa trên lớp theo lịch của nhà trường.	3.40 ± 0.72	2.21 ± 0.85	< 0.05
Tôi thường xuyên chủ động tự học, tự làm bài tập ở nhà hoặc lên thư viện	2.32 ± 0.61	1.24 ± 0.42	< 0.05
Tôi tích cực tham gia và dành thời gian cho các hoạt động tập thể, phong trào	2.64 ± 0.75	2.51 ± 0.81	> 0.05
Tôi tiêu tốn nhiều thời gian trong ngày vào việc truy cập Internet để giải trí	3.61 ± 0.68	4.24 ± 0.55	< 0.05
Tôi dành phần lớn thời gian ngoài giờ học để đi làm thêm kiếm thu nhập	2.68 ± 1.04	3.25 ± 1.12	< 0.05
Tôi dành nhiều thời gian cho các nhu cầu cá nhân như tụ tập bạn bè, ở nhà với gia đình	3.45 ± 0.76	3.62 ± 0.83	> 0.05

Bảng 1. Thực trạng phân bổ quỹ thời gian hàng ngày của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hưng

Bảng 1 cho thấy sự khác biệt về mức độ quản lý thời gian giữa các nhóm sinh viên. Nhìn chung, phần lớn sinh viên ở mức trung bình, trong khi tỷ lệ sinh viên có kỹ năng tốt còn hạn chế. Đáng chú ý, nhóm sinh viên có kỹ năng quản lý thời gian tốt thường đạt kết quả học tập cao hơn so với các nhóm còn lại. Điều này cho thấy mối liên hệ tích cực giữa kỹ năng quản lý thời gian và hiệu quả học tập.

2.2.2. Thực trạng các khía cạnh kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hưng

Qua khảo sát cho thấy: xu hướng sinh viên có điểm số cao nhất ở nhóm kỹ năng sắp xếp công việc. Ở phương diện này, phần lớn sinh viên thể hiện mong muốn kiểm soát quỹ thời gian cá nhân, cụ thể là tiêu chí "Tôi chủ động tạo kế hoạch hoặc thời gian biểu để hoàn thành công việc sau này" đạt mức điểm tương đối khá (Mean = 3,76, SD = 0,84). Sinh viên cũng xác nhận thói quen "Tôi sẵn sàng loại bỏ các công việc không cần thiết để tiết kiệm thời gian" (3,67) và cố gắng tự thúc đẩy với biểu hiện "Tôi làm ngay các công việc của ngày hôm nay, không để lại đến ngày mai" (3,54).

Ở nhóm kỹ năng xác định mức độ ưu tiên (Nhóm 2), các mức điểm trung bình giữ xu hướng bình ổn và câu trả lời tương đối đồng đều, dao động chủ yếu trong khoảng từ 3,28 đến 3,48. Người học đạt kết quả tương đối sát nhau ở hành vi dứt điểm từng nhiệm vụ ("Tôi hoàn thành xong một công việc rồi mới bắt tay vào công việc mới" đạt 3,48) và biết tập trung vào danh mục cốt lõi

trước thông qua câu "Tôi luôn ưu tiên thực hiện các công việc theo danh sách phải làm, phải thực hiện trước." đạt 3,46. Dù vậy, tiêu chí "Tôi chủ động chia công việc thành từng giai đoạn nhỏ để hoàn thành" lại ghi nhận mức điểm thấp nhất nhóm với 3,28 (SD = 0,95). Nhìn chung, khi đối mặt với khối lượng kiến thức chuyên ngành nặng và phức tạp của trường kỹ thuật, sinh viên dù nhận thức được tính cấp thiết của công việc nhưng do thiếu năng lực bóc tách, chia nhỏ mục tiêu nên quá trình thực hiện thường kéo dài và dễ sinh tâm lý mệt mỏi.

Đối với nhóm kỹ năng đánh giá mức độ hoàn thành, giá trị trung bình ở tất cả các biến quan sát thuộc nhóm này đều rơi xuống ngưỡng trung bình - yếu. Tiêu chí "Tôi viết nhật ký hoặc dành thời gian để đánh giá lại việc đã làm so với dự định ban đầu" là tiêu chí có điểm thấp bằng với Mean = 2,01. Với độ lệch chuẩn ở mức này rất nhỏ (SD = 0,64), số liệu phản ánh độ đồng thuận cực kỳ cao. Hầu hết sinh viên trong trường đều hoàn toàn bỏ qua việc tự đánh giá lại hiệu suất sử dụng thời gian thực tế của mình. Việc ứng dụng các công cụ trực quan để theo dõi tiến độ như "Tôi chia chi tiết kế hoạch thành các mục và dùng màu sắc ghi chú những mục quan trọng cần làm tiếp." cũng có điểm thấp (2,37) và hành vi kiểm tra lại danh sách việc đã làm chỉ đạt 2,77.

2.2.3. Thực trạng các bẫy thời gian thường gặp trong đời sống của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hưng

Biểu khảo sát thuộc các nhóm kỹ năng	Giá trị trung bình	Độ lệch chuẩn
Bấy trì hoãn		
Tôi thường để sát deadline mới bắt đầu làm bài tập.	3,65	0,91
Tôi hay trì hoãn những công việc khó hoặc mất nhiều thời gian.	3,48	0,83
Tôi chỉ tập trung học khi sắp đến kỳ thi.	3,72	0,98
Bấy mất tập trung do Internet và điện thoại		
Tôi thường xuyên sử dụng điện thoại trong lúc học.	3,58	1,06
Tôi mất nhiều thời gian cho mạng xã hội hoặc video giải trí.	3,74	0,82
Tôi dễ bị gián đoạn việc học bởi các thông báo mạng xã hội.	3,61	0,89
Bấy làm nhiều việc cùng lúc		
Tôi thường vừa học vừa làm việc khác.	3,42	1,12
Tôi hay chuyển đổi liên tục giữa nhiều công việc để đỡ chán.	3,25	0,94
Tôi khó duy trì sự tập trung vào một nhiệm vụ trong thời gian dài.	3,49	0,87
Bấy thiếu kế hoạch và kiểm soát tiến độ		
Tôi ít khi theo dõi tiến độ thực hiện kế hoạch học tập.	3,55	0,76
Tôi thường lập kế hoạch nhưng không thực hiện đầy đủ.	3,38	0,85
Tôi hiếm khi đánh giá lại công việc đã hoàn thành.	3,46	0,71
Bấy ôm đồm công việc		
Tôi thường nhận quá nhiều việc cùng lúc.	3,15	1,18
Tôi dễ cảm thấy quá tải vì khối lượng công việc.	3,31	0,99
Tôi gặp khó khăn trong việc xác định công việc ưu tiên.	3,24	0,88

Bảng 2: Các bẫy thời gian thường gặp trong đời sống của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hưng

Bảng 2 cho thấy các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên. Trong đó, các yếu tố như thói quen trì hoãn và sự phân tán bởi mạng xã hội chiếm tỷ lệ cao, ảnh hưởng tiêu cực đến việc sử dụng thời gian hiệu quả. Ngược lại, những sinh viên có kế hoạch học tập rõ ràng và ý thức kỷ luật tốt thường quản lý thời gian hiệu quả hơn. Điều này khẳng định vai trò của yếu tố cá nhân trong việc nâng cao hiệu quả học tập.

2.3. Mối quan hệ giữa kỹ năng quản lý thời gian và hiệu quả học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hưng

Từ các kết quả thống kê bên trên, nghiên cứu tiến hành đối chiếu và tổng hợp dữ liệu để làm rõ mối quan hệ giữa năng lực quản trị thời gian và kết quả học tập thực tế của sinh viên.

Mối liên hệ này được thể hiện rõ nét nhất khi đặt thực trạng phân bổ quỹ thời gian vào hệ quy chiếu học lực của hai nhóm sinh viên. Kết quả kiểm định độc lập cho thấy thói quen lên lớp và chủ động tự học có sự phân hóa mang tính quyết định đến xếp loại học tập. Nhóm sinh viên có học lực Khá - Giỏi (chiếm 87,22% tổng mẫu) duy trì ý thức lên lớp nghe giảng đều đặn hơn hẳn (Mean

= 3,40) so với nhóm học lực Trung bình - Yếu (Mean = 2,21). Đáng chú ý, ở phương diện tự học tại nhà, dù điểm số của nhóm Khá - Giỏi không quá cao (Mean = 2,32) do đặc thù mặt bằng chung của nhà trường, nhưng vẫn cao gần gấp đôi so với nhóm Trung bình - Yếu (Mean = 1,24, SD = 0,42). Con số này minh chứng rằng việc nói không với tự học và bỏ bê giờ giảng chính khóa là biểu hiện chung có tính hệ thống, trực tiếp kéo lùi hiệu quả học tập của nhóm sinh viên yếu tại trường.

Khi đối chiếu sâu hơn giữa nhận thức và rào cản hành vi, dữ liệu bộc lộ một nghịch lý giải thích tại sao phần lớn sinh viên trong trường chỉ dừng lại ở mức học lực Khá (69,33%) chứ chưa thể bứt phá lên nhóm Xuất sắc/Giỏi. Sinh viên thể hiện nhận thức rất tốt khi điểm “*Tôi chủ động tạo kế hoạch hoặc thời gian biểu*” đạt tới 3,76. Tuy nhiên, do khâu tự giám sát và đánh giá tiến độ bị thả nổi hoàn toàn (tiêu chí “*Tôi viết nhật ký hoặc dành thời gian để đánh giá lại*” chỉ đạt điểm đáy 2,01), nên các kế hoạch vạch ra đều bị phá vỡ trên thực tế. Điều này đẩy các em rơi thẳng vào bẫy trì hoãn, với việc thừa nhận “*Tôi chỉ tập trung học và học dồn khi sắp đến kỳ thi*” đạt mức điểm rất cao là 3,72.

Thực tế này phản ánh đúng bản chất học đối phó của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hưng: các em có tư duy muốn học và biết lập lộ trình, nhưng vì thiếu kỷ luật bám sát tiến độ và dễ bị xao nhãng bởi điện thoại (Mean = 3,74), nên luôn đợi sát ngày thi mới bắt đầu học dồn, học tủ để đạt mức điểm vừa đủ an toàn.

2.4. Khuyến nghị

Kết quả khảo sát cho thấy kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Đại học Công nghiệp Việt - Hưng còn nhiều hạn chế, đặc biệt ở khả năng duy trì kế hoạch, kiểm soát tiến độ và hạn chế các yếu tố gây xao nhãng. Từ thực trạng đó, nghiên cứu đề xuất một số giải pháp từ phía sinh viên và nhà trường nhằm cải thiện hiệu quả quản lý thời gian cũng như nâng cao kết quả học tập.

2.4.1. Đối với sinh viên

Trước hết, sinh viên cần thay đổi cách phân bổ thời gian học tập và sinh hoạt hằng ngày. Kết quả khảo sát cho thấy nhiều sinh viên vẫn duy trì thói quen học dồn trước kỳ thi và trì hoãn các công việc khó. Vì vậy, người học cần ưu tiên những nhiệm vụ học tập quan trọng như bài tập lớn, đồ án hoặc kế hoạch ôn tập theo từng giai đoạn, thay vì để công việc tập trung vào cuối kỳ.

Bên cạnh đó, sinh viên nên áp dụng nguyên lý Pareto và ma trận quản lý thời gian để phân loại công việc theo mức độ quan trọng và cấp thiết. Các nhiệm vụ liên quan trực tiếp đến kết quả học tập cần được ưu tiên thực hiện trước và chia thành từng mục tiêu nhỏ để dễ theo dõi tiến độ. Việc này giúp hạn chế tình trạng quá tải và giảm áp lực vào thời điểm thi cử.

Đối với các hoạt động tự học, chuẩn bị bài trước khi lên lớp hay nghiên cứu tài liệu, sinh viên cần xây dựng kế hoạch cụ thể và duy trì đều đặn trong tuần. Đây là nhóm hoạt động quan trọng nhưng thường bị bỏ qua do tâm lý chủ quan hoặc thiếu động lực học tập.

Ngoài ra, kết quả khảo sát cũng cho thấy sinh viên dành nhiều thời gian cho mạng xã hội và các nội dung giải trí trên Internet. Do đó, người học cần chủ động kiểm soát thời gian sử dụng điện thoại, hạn chế các yếu tố gây mất tập trung trong giờ học và khi tự học. Một số biện pháp như tắt thông báo ứng dụng, sử dụng công cụ giới hạn thời gian màn hình hoặc xây dựng khung giờ học cố định có thể giúp cải thiện khả năng tập trung.

Trong học tập nhóm, sinh viên cũng cần rèn luyện kỹ năng phối hợp và phân chia công việc hợp lý thay vì ôm đồm hoặc làm việc thiếu kế

hoạch. Việc xác định rõ nhiệm vụ, thời gian hoàn thành và theo dõi tiến độ sẽ giúp nâng cao hiệu quả làm việc nhóm cũng như giảm áp lực cá nhân.

2.4.2. Đối với nhà trường và các giảng viên trong trường

Bên cạnh sự chủ động của sinh viên, nhà trường và các khoa chuyên môn cũng cần có những biện pháp hỗ trợ phù hợp nhằm nâng cao kỹ năng quản lý thời gian cho người học.

Trước hết, các khoa nên điều chỉnh phương pháp đánh giá học phần theo hướng tăng cường đánh giá quá trình thay vì phụ thuộc quá nhiều vào thi cuối kỳ. Việc chia nhỏ các đầu điểm theo từng giai đoạn học tập sẽ giúp sinh viên duy trì việc học thường xuyên và hạn chế tình trạng học dồn trước kỳ thi.

Ngoài ra, nhà trường có thể lồng ghép nội dung về kỹ năng quản lý thời gian, kỹ năng tự học và quản lý tiến độ cá nhân vào tuần sinh hoạt công dân đầu khóa hoặc các chương trình kỹ năng mềm dành cho sinh viên. Các buổi workshop, tọa đàm hoặc hoạt động trải nghiệm thực tế sẽ giúp sinh viên tiếp cận các phương pháp lập kế hoạch, theo dõi công việc và duy trì sự tập trung hiệu quả hơn.

Bên cạnh đó, Đoàn Thanh niên và Hội Sinh viên cần tăng cường tổ chức các hoạt động học thuật, nhóm học tập hoặc mô hình hỗ trợ sinh viên cùng xây dựng kế hoạch học tập. Điều này không chỉ giúp sinh viên nâng cao tính chủ động mà còn tạo môi trường học tập tích cực và có sự hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình học tập tại trường.

III. KẾT LUẬN

Trong bối cảnh giáo dục đại học ngày càng đề cao tính tự học và khả năng chủ động của người học, kỹ năng quản lý thời gian trở thành một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả học tập của sinh viên. Thông qua khảo sát 313 sinh viên tại Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hưng, nghiên cứu đã phản ánh tương đối rõ thực trạng quản lý thời gian của sinh viên nhà trường hiện nay.

Kết quả nghiên cứu cho thấy phần lớn sinh viên đã có nhận thức nhất định về vai trò của việc lập kế hoạch học tập và phân bổ thời gian. Tuy nhiên, khả năng duy trì kế hoạch, theo dõi tiến độ và tự đánh giá hiệu quả thực hiện vẫn còn nhiều hạn chế. Nhiều sinh viên vẫn duy trì thói quen học dồn trước kỳ thi, trì hoãn các công việc khó, dễ bị phân tán bởi mạng xã hội và các hoạt động giải trí trên Internet. Bên cạnh đó, tình trạng vừa học vừa làm nhiều việc cùng lúc cũng ảnh hưởng

đáng kể đến khả năng tập trung và hiệu quả tiếp thu kiến thức.

Kết quả phân tích cũng cho thấy tồn tại mối liên hệ giữa kỹ năng quản lý thời gian và kết quả học tập của sinh viên. Nhóm sinh viên có khả năng lập kế hoạch, xác định công việc ưu tiên và kiểm soát tiến độ học tập tốt thường đạt kết quả học tập cao hơn so với nhóm còn lại. Ngược lại, những sinh viên thường xuyên trì hoãn, thiếu tập trung và học tập mang tính đối phó có xu hướng đạt kết quả học tập ở mức trung bình.

Từ những kết quả trên, nghiên cứu cho thấy việc nâng cao kỹ năng quản lý thời gian cho sinh viên là cần thiết trong bối cảnh hiện nay. Điều này

không chỉ phụ thuộc vào ý thức tự rèn luyện của sinh viên mà còn cần sự hỗ trợ từ phía nhà trường, giảng viên và các tổ chức Đoàn - Hội trong việc xây dựng môi trường học tập tích cực, tăng cường hoạt động hướng dẫn kỹ năng và đổi mới phương pháp đánh giá học tập.

Mặc dù đã đạt được mục tiêu nghiên cứu đề ra, đề tài vẫn còn một số hạn chế nhất định như phạm vi khảo sát chỉ thực hiện tại một trường đại học và dữ liệu chủ yếu dựa trên hình thức tự đánh giá của sinh viên. Trong các nghiên cứu tiếp theo, có thể mở rộng đối tượng khảo sát ở nhiều nhóm ngành và nhiều cơ sở đào tạo khác nhau để có cái nhìn toàn diện hơn về kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dawit Mekonnen & Yalew Endawoke (2007). Causes of Conflict and Conflict Resolution Styles among Bahir Dar University Students. *Ethiopian Journal of Development Research*, 29(1), 35-70.
- Vũ Thị Nguyệt (2015). Cơ sở lý luận về kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên hiện nay. *Tạp chí Tâm lý - Giáo dục*, 183-185. <https://tamlygiaoduc.com.vn/wp-content/uploads/2025/06/21.nguyet-2.pdf>
- Vũ Thị Thanh Bình (2018). Nâng cao phương pháp tự học thông qua cải thiện kỹ năng quản trị thời gian của sinh viên: Nghiên cứu tại Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội, *Tạp chí Khoa học & Công nghệ*, Số 46, 30-34. <https://jst-hauivn/media/29/uffile-upload-no-title29959.pdf>
- Phan Thị Ngọc, Phạm Thị Thắm (2017). Nghiên cứu khả năng quản trị thời gian đến kết quả học tập của sinh viên Đại học Công nghiệp Hà Nội. *Báo cáo sinh viên nghiên cứu khoa học cấp trường*, Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.
- Nguyễn Thị Thuỳ (2014). *Phát triển kỹ năng sử dụng phương tiện quản lý thời gian cho sinh viên dựa trên nguyên lý Pareto*, truy cập ngày 18/05/2026. <https://daihoctantrao.edu.vn/khoa-hoc-cong-nghe/phat-trien-ki-nang-su-dung-phuong-tien-quan-li-thoi-gian-cho-sinh-vien-dua-tren-nguyen-ly-pareto-216.html>
- Macan, Shahani, Dipboye, Phillips (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, Vol 82(4), 760-768.