https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n3.14

TIME MANAGEMENT SKILLS AMONG EARLY CHILDHOOD EDUCATION STUDENTS AT SAIGON UNIVERSITY

Nguyen Phuong Thao
Saigon University

Received: April 10, 2026
Accepted: May 20, 2026

Abstract: *Time management is an important self-management competency for university students in contemporary higher education. This study described the current status and analyzed the components of time management skills among early childhood education students at Saigon University. A quantitative survey was conducted with 486 students, and data were analyzed using descriptive statistics and linear regression. Results showed that students' time management skills were at a moderate level (M = 2.39; SD = .64 on a four-point scale). All components were moderate and unevenly developed. Self-discipline was more strongly manifested, whereas skills involving the organization and coordination of behavior, such as planning, priority setting, and lifestyle balance, tended to be lower. Regression analysis showed that year of study was significantly associated with time management skills (beta = .15; p = .015), although the model explained little variance (R^2 = .023). This suggests that students' time management skills do not improve substantially over the course of study and may be influenced by many other factors. The study provides empirical evidence on time management in a specific training context and indicates the need for support programs that develop students' self-management capacity in university settings.*

Keywords: *Time management skills; University students; Self-management; Academic effectiveness; Saigon University.*

KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

Nguyễn Phương Thảo
Trường Đại học Sài Gòn.

Ngày nhận bài: 10/4/2026
Ngày duyệt đăng bài: 20/5/2026

Tóm tắt: *Kỹ năng quản lý thời gian là một trong những năng lực tự quản quan trọng đối với sinh viên trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay. Nghiên cứu này nhằm mô tả thực trạng và phân tích các thành phần của kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên ngành Giáo dục mầm non tại Trường Đại học Sài Gòn. Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát định lượng trên 486 sinh viên, với dữ liệu được xử lý bằng thống kê mô tả và phân tích hồi quy tuyến tính. Kết quả cho thấy kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên đạt mức trung bình (ĐTB = 2,39; ĐLC = 0,64 trên thang 4 điểm). Các thành phần của kỹ năng này đều ở mức trung bình và chưa phát triển đồng đều, trong đó kỹ năng giữ kỷ luật có mức biểu hiện cao hơn, trong khi các kỹ năng liên quan đến tổ chức và điều phối hành vi như lập kế hoạch, thiết lập ưu tiên và cân bằng lối sống có xu hướng thấp hơn. Kết quả phân tích hồi quy cho thấy năm học có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với kỹ năng quản lý thời gian (β = 0,15; p = 0,015), tuy nhiên mức độ giải thích của mô hình còn thấp (R^2 = 0,023). Điều này cho thấy kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên chưa được cải thiện đáng kể theo quá trình học tập và có thể chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác. Nghiên cứu góp phần cung cấp bằng chứng thực nghiệm về kỹ năng quản lý thời gian trong bối cảnh đào tạo cụ thể, đồng thời gợi ý sự cần thiết của các chương trình hỗ trợ nhằm phát triển năng lực tự quản cho sinh viên trong môi trường đại học.*

Từ khóa: *Kỹ năng quản lý thời gian; Sinh viên; Tự quản lý; Hiệu quả học tập; Trường Đại học Sài Gòn.*

1. Đặt vấn đề

Trong giáo dục đại học đương đại, thành công học tập của sinh viên không còn được quyết định chỉ bởi năng lực nhận thức hay mức độ nắm vững tri thức chuyên môn, mà ngày càng phụ thuộc vào các năng lực tự quản giúp người học điều phối hành vi học tập trong môi trường có mức độ tự chủ cao. Trong số các năng lực này, kỹ năng quản lý thời gian giữ vị trí đặc biệt quan trọng, bởi nó liên quan trực tiếp đến khả năng thiết lập mục tiêu, xác định ưu tiên, tổ chức tiến độ thực hiện nhiệm vụ và điều chỉnh hành vi trước các yêu cầu học tập đa dạng. Ở bình diện rộng hơn, kỹ năng quản lý thời gian còn được xem là một biểu hiện cụ thể của năng lực tự điều chỉnh học tập, phản ánh khả năng chuyển hóa mục tiêu học tập thành hành vi học tập có kế hoạch, có kiểm soát và có tính bền vững. Cần phân biệt quản lý thời gian với tự điều chỉnh học tập. Tự điều chỉnh học tập là khái niệm rộng, bao gồm việc người học xác lập mục tiêu, lựa chọn chiến lược học tập, giám sát tiến trình, điều chỉnh động cơ, cảm xúc và hành vi học tập. Trong khi đó, quản lý thời gian là một thành phần cụ thể của tự điều chỉnh học tập, tập trung vào việc lập kế hoạch, xác định ưu tiên, kiểm soát tiến độ và sử dụng thời gian một cách có chủ đích để đạt mục tiêu học tập. Vì vậy, quản lý thời gian không đồng nhất với tự điều chỉnh học tập, mà là một biểu hiện quan trọng giúp chuyển hóa mục tiêu học tập thành hành vi học tập cụ thể, có kế hoạch và có thể kiểm soát.

Các nghiên cứu quốc tế đã chỉ ra khá nhất quán rằng quản lý thời gian là một biến số có ý nghĩa trong việc giải thích hiệu quả học tập và thích ứng học đường. Britton và Tesser (1991) cho thấy sinh viên có thực hành quản lý thời gian hiệu quả thường đạt thành tích học tập cao hơn. Misra và McKean (2000) tiếp tục chứng minh rằng kỹ năng này không chỉ liên quan đến điểm số mà còn gắn với mức độ căng thẳng học tập và sự hài lòng trong đời sống. Ở góc độ cấu trúc khái niệm, Claessens và cộng sự (2007) khẳng định quản lý thời gian không phải là một kỹ năng đơn nhất, mà là một cấu trúc đa thành tố bao gồm thiết lập mục tiêu, xác định ưu tiên, lập kế hoạch và kiểm soát việc sử dụng thời gian. Từ tiếp cận tâm lý học giáo dục, Zimmerman (2000) xem quản lý thời gian là một thành tố trung tâm của quá trình tự điều chỉnh học tập, vì nó cho phép người học duy trì sự nhất quán giữa ý định học tập và hành vi học tập thực tế. Mặc dù vậy, sự hiện diện của kỹ năng quản lý thời gian trong đời sống sinh viên không phải lúc nào cũng đồng nghĩa với hiệu quả thực hành cao. Nhiều công trình cho thấy sinh viên, đặc biệt trong giai đoạn đầu của đời sống đại học, thường gặp khó khăn trong việc duy trì tiến độ công việc, kháng cự sự trì hoãn, kiểm soát các yếu tố gây gián đoạn và cân bằng giữa học tập với các yêu cầu cá nhân - xã hội. Điều này gợi ý rằng vấn đề cốt lõi không chỉ nằm ở nhận thức về tầm quan trọng của quản lý thời gian, mà còn ở khả năng biến nhận thức đó thành hành vi có tổ chức và được duy trì ổn định.

Ở Việt Nam, kỹ năng quản lý thời gian đã được đề cập trong một số nghiên cứu về sinh viên và người học. Nguyễn Vũ Thùy Chi và Đặng Anh Tài (2007) nhấn mạnh vai trò của quản lý thời gian trong hình thành ý thức tổ chức công việc và nâng cao hiệu quả học tập. Nguyễn Thị Hồng Vân (2015) chỉ ra rằng nhiều sinh viên còn hạn chế trong việc lập kế hoạch dài hạn, phân bổ hợp lý thời gian giữa học tập, nghỉ ngơi và giải trí. Tương tự, Nguyễn Tiên Trang (2015) cho rằng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên nhìn chung mới ở mức trung bình và chịu ảnh hưởng đồng thời của các yếu tố cá nhân, thói quen, môi trường giáo dục và điều kiện công nghệ. Tuy nhiên, nhìn chung các nghiên cứu trong nước chủ yếu dừng ở mô tả thực trạng hoặc xác định một số yếu tố liên quan, trong khi còn thiếu các phân tích làm rõ vị trí của kỹ năng quản lý thời gian trong cấu trúc kỹ năng tự quản của sinh viên ở những bối cảnh đào tạo cụ thể.

Đối với Trường Đại học Sài Gòn, việc nghiên cứu kỹ năng quản lý thời gian của

sinh viên có ý nghĩa thực tiễn rõ rệt. Trong bối cảnh nhà trường hướng tới nâng cao chất lượng đào tạo gắn với phát triển năng lực toàn diện, việc nhận diện đúng mức độ kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên không chỉ giúp lý giải một phần hiệu quả học tập và khả năng thích ứng học đường, mà còn tạo cơ sở cho việc xây dựng các chương trình hỗ trợ phù hợp. Về phương diện khoa học, nghiên cứu này góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm cho lập luận rằng quản lý thời gian là một thành tố nền tảng của năng lực tự quản trong đời sống đại học. Về phương diện thực tiễn, kết quả nghiên cứu cung cấp căn cứ cho giảng viên cố vấn học tập, cán bộ quản lý đào tạo và các đơn vị hỗ trợ sinh viên trong việc nhận diện những thành phần kỹ năng quản lý thời gian còn hạn chế, từ đó thiết kế các hoạt động bồi dưỡng phù hợp. Đối với sinh viên ngành Giáo dục mầm non, việc rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, bởi nghề nghiệp tương lai đòi hỏi khả năng lập kế hoạch hoạt động, phân bổ thời gian, xử lý đồng thời nhiều nhiệm vụ chăm sóc - giáo dục trẻ và duy trì cân bằng cá nhân trong môi trường làm việc có cường độ cao.

Trên cơ sở đó, nghiên cứu này tập trung trả lời hai câu hỏi chính: (1) kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Sài Gòn hiện ở mức nào và (2) các thành phần của kỹ năng này được biểu hiện ra sao trong đời sống học tập của sinh viên. Tương ứng với đó, mục tiêu của nghiên cứu là mô tả mức độ kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên, phân tích các thành phần biểu hiện của kỹ năng này và thảo luận ý nghĩa của kết quả đối với định hướng hỗ trợ sinh viên trong môi trường đại học.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 486 sinh viên ngành Giáo dục mầm non, Trường Đại học Sài Gòn. Mẫu được lựa chọn theo phương pháp thuận tiện, bao gồm sinh viên ở các năm học khác nhau, nhằm bảo đảm sự đa dạng về trải nghiệm học tập, mức độ thích ứng với môi trường đại học và mức độ tiếp cận với các yêu cầu tự quản trong học tập. Cơ cấu mẫu phân bố tương đối đồng đều theo năm học. Cụ thể, sinh viên năm thứ nhất chiếm 24,3% (n = 118), năm thứ hai chiếm 25,5% (n = 124), năm thứ ba chiếm 25,1% (n = 122) và năm thứ tư chiếm 25,1% (n = 122). Sự phân bố tương đối cân bằng giữa các nhóm năm học tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện các phân tích so sánh nhóm và góp phần nâng cao độ tin cậy của kết quả nghiên cứu.

Bảng 1. Đặc điểm cơ bản của mẫu nghiên cứu

Đặc điểm	Nhóm	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Tổng số sinh viên		***486***	***100,0***
Trường	Đại học Sài Gòn	486	100,0
Ngành học	Giáo dục mầm non	486	100,0
Năm học	Năm 1	118	24,3
	Năm 2	124	25,5
	Năm 3	122	25,1
	Năm 4	122	25,1

2.2. Phương pháp và công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi nhằm thu thập dữ liệu về kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên. Phương pháp này phù hợp với mục tiêu nghiên cứu là mô tả thực trạng và phân tích mức độ biểu hiện của kỹ năng quản lý thời gian trong nhóm khách thể được khảo sát.

a) Thang đo Kỹ năng quản lý thời gian

Kỹ năng quản lý thời gian được đo lường bằng thang đo tự báo cáo, gồm các mục hỏi phản ánh những khía cạnh cơ bản của kỹ năng này, bao gồm: lập kế hoạch, xác định ưu tiên, kiểm soát thời gian, hạn chế sự gián đoạn và duy trì tiến độ thực hiện nhiệm vụ. Các nội dung này đại diện cho những biểu hiện cốt lõi của năng lực tự quản thời gian trong bối cảnh học tập đại học.

Các mục hỏi được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ từ 0 đến 4, cụ thể: 0 = Không bao giờ; 1 = Hiếm khi; 2 = Thỉnh thoảng; 3 = Thường xuyên; 4 = Luôn luôn.

Cách thiết kế này cho phép lượng hóa mức độ biểu hiện của từng hành vi quản lý thời gian, đồng thời thuận lợi cho việc xử lý và diễn giải dữ liệu.

b) Cách tính điểm thang đo

Điểm của thang đo được xác định bằng trung bình cộng của các mục hỏi thuộc thang đo kỹ năng quản lý thời gian. Điểm trung bình của thang đo dao động trong khoảng từ 0 đến 4, trong đó điểm càng cao phản ánh mức độ kỹ năng quản lý thời gian càng tốt. Việc sử dụng điểm trung bình thay vì tổng điểm giúp tăng tính thuận tiện trong diễn giải kết quả và tạo điều kiện cho việc so sánh giữa các nhóm nghiên cứu.

c) Phân loại mức độ kỹ năng

Căn cứ vào khoảng biến thiên của thang đo từ 0 đến 4, mức độ kỹ năng quản lý thời gian được phân loại thành ba mức theo nguyên tắc chia đều khoảng giá trị của thang đo, như sau:

Bảng 2. Phân loại mức độ kỹ năng quản lý thời gian

Khoảng điểm trung bình	Mức độ
0,00 - 1,33	Thấp
1,34 - 2,66	Trung bình
2,67 - 4,00	Cao

Cách phân chia này giúp việc diễn giải kết quả trở nên rõ ràng, nhất quán và thuận lợi trong việc mô tả thực trạng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên.

d) Độ tin cậy của thang đo

Độ tin cậy của thang đo được kiểm định bằng hệ số Cronbach’s alpha. Kết quả cho thấy thang đo đạt Cronbach’s alpha = 0,86, phản ánh độ tin cậy tốt và cho thấy các mục hỏi trong thang đo có mức độ nhất quán nội tại cao. Do đó, thang đo đủ điều kiện để sử dụng trong các phân tích thống kê tiếp theo.

e) Xử lý dữ liệu của thang đo

Dữ liệu thu thập được mã hóa và xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 22.0. Trước khi tiến hành phân tích, dữ liệu được kiểm tra nhằm phát hiện các giá trị thiếu, giá trị ngoại lai và các sai lệch trong quá trình nhập liệu.

Các bước xử lý dữ liệu được thực hiện như sau:

Thống kê mô tả được sử dụng để tính toán các chỉ số như điểm trung bình (ĐTB), độ lệch chuẩn (ĐLC), giá trị nhỏ nhất (Min) và giá trị lớn nhất (Max) nhằm mô tả mức độ biểu hiện của kỹ năng quản lý thời gian và các thành phần của kỹ năng này.

Kiểm định độ tin cậy của thang đo được thực hiện thông qua hệ số Cronbach’s alpha nhằm đánh giá mức độ nhất quán nội tại giữa các mục hỏi trong thang đo.

Phân tích hồi quy tuyến tính đơn được sử dụng để xem xét mối liên hệ giữa năm học và kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên. Biến năm học được mã hóa theo thứ tự tăng dần từ 1 đến 4 tương ứng với các năm thứ nhất đến năm thứ tư.

Ngoài ra, các giả định cơ bản của phân tích hồi quy tuyến tính như tính tuyến tính và tính độc lập của phần dư được xem xét nhằm bảo đảm tính phù hợp của mô hình phân tích.

3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

3.1. Kết quả nghiên cứu thực trạng chung kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Sài Gòn

Bảng 3. Thực trạng chung kỹ năng quản lý thời gian

Nội dung	n	ĐTB	ĐLC	Min	Max	Mức độ
Kỹ năng quản lý thời gian (thang 0-4)	486	2,39	0,64	0,00	4,00	Trung bình

Kết quả ở bảng 3 cho thấy kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Sài Gòn đạt mức trung bình, với ĐTB = 2,39 và ĐLC = 0,64 trên thang đo từ 0 đến 4. Giá trị nhỏ nhất là 0,00 và lớn nhất là 4,00, phản ánh sự khác biệt nhất định giữa các sinh viên về mức độ biểu hiện của kỹ năng này. Xét theo thang phân loại, mức điểm trung bình trên cho thấy sinh viên đã có những biểu hiện nhất định của kỹ năng quản lý thời gian, nhưng mức độ thành thạo còn hạn chế và chưa thực sự ổn định. Độ lệch chuẩn ở mức 0,64 cho thấy mức độ phân tán vừa phải, hàm ý rằng bên cạnh những sinh viên có khả năng quản lý thời gian tương đối tốt, vẫn còn một bộ phận gặp khó khăn trong việc tổ chức, kiểm soát và sử dụng thời gian hiệu quả trong học tập. Kết quả này cho thấy kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên chưa phải là một năng lực phát triển vững chắc, mà vẫn cần được tiếp tục bồi dưỡng thông qua các hoạt động hỗ trợ và rèn luyện trong môi trường đại học.

3.2. Thực trạng các thành phần kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Sài Gòn

Bảng 4. Thực trạng các thành phần kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên

STT	Kỹ năng thành phần	ĐTB	ĐLC	Mức độ
1	Giữ vững cam kết	2,41	0,52	Trung bình
2	Khống chế gián đoạn	2,36	0,55	Trung bình
3	Lập kế hoạch	2,34	0,57	Trung bình
4	Thiết lập ưu tiên	2,31	0,54	Trung bình
5	Giữ kỷ luật	2,58	0,50	Trung bình
6	Sử dụng nguồn lực	2,32	0,56	Trung bình
7	Thương lượng các yêu cầu	2,28	0,58	Trung bình
8	Cân bằng lối sống	2,30	0,60	Trung bình
	ĐTB chung toàn thang đo	**2,39**	**0,64**	**Trung bình**

Kết quả ở bảng 4 cho thấy các thành phần của kỹ năng quản lý thời gian đều đạt mức trung bình, với điểm trung bình dao động từ 2,28 đến 2,58. Trong đó, giữ kỷ luật là thành phần có mức điểm cao nhất (ĐTB = 2,58; ĐLC = 0,50), cho thấy sinh viên có xu hướng duy trì kỷ luật học tập và tuân thủ các yêu cầu học tập tương đối tốt hơn so với các thành phần còn lại.

Các thành phần như giữ vững cam kết (ĐTB = 2,41), khống chế gián đoạn (ĐTB = 2,36) và lập kế hoạch (ĐTB = 2,34) đều ở mức trung bình, phản ánh rằng sinh viên đã bước đầu hình thành năng lực tự quản thời gian, nhưng mức độ thành thạo chưa cao và chưa thực sự ổn định. Đáng chú ý, các thành phần như thiết lập ưu tiên (ĐTB = 2,31), sử dụng nguồn lực (ĐTB = 2,32), cân bằng lối sống (ĐTB = 2,30) và đặc biệt là thương lượng các yêu cầu

(ĐTB = 2,28) có mức điểm thấp hơn. Kết quả này cho thấy sinh viên còn gặp khó khăn trong việc xác định thứ tự ưu tiên, khai thác hiệu quả các nguồn lực hỗ trợ, phân bổ thời gian hợp lý giữa học tập và các hoạt động cá nhân, cũng như thiết lập ranh giới phù hợp trước các yêu cầu từ môi trường xung quanh. Giá trị trung bình chung của toàn thang đo (ĐTB = 2,39; ĐLC = 0,64) tiếp tục khẳng định rằng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên hiện chỉ đạt mức trung bình và chưa phát triển đồng đều giữa các thành phần. Nhìn chung, các thành phần mang tính duy trì hành vi như giữ kỷ luật có mức biểu hiện tương đối cao hơn, trong khi các thành phần mang tính tổ chức và điều phối hành vi như thiết lập ưu tiên, sử dụng nguồn lực và cân bằng lối sống lại có xu hướng thấp hơn. Điều này gợi ý rằng hạn chế trong quản lý thời gian của sinh viên không chỉ nằm ở ý thức thực hiện nhiệm vụ, mà chủ yếu nằm ở năng lực tổ chức và điều chỉnh hành vi học tập trong bối cảnh có nhiều yêu cầu cạnh tranh.

3.3. Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính

Bảng 5. Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính

Biến	B	SE	β	t	p
Hằng số	2,21	0,08		27,63	< 0,001
Năm học	0,06	0,02	0,15	2,45	0,015

Chỉ số mô hình

R	R^2	Adjusted R^2	F	p
0,15	0,023	0,021	6,01	0,015

Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính cho thấy năm học có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên (β = 0,15; t = 2,45; p = 0,015). Hệ số hồi quy dương phản ánh sinh viên ở các năm học cao hơn có xu hướng đạt điểm kỹ năng quản lý thời gian cao hơn. Mô hình hồi quy có hệ số tương quan R = 0,15 và hệ số xác định R^2 = 0,023. Như vậy, biến năm học chỉ giải thích khoảng 2,3% phương sai của kỹ năng quản lý thời gian. Mặc dù kiểm định tổng thể mô hình có ý nghĩa thống kê với F = 6,01; p = 0,015, mức độ giải thích của mô hình rất thấp. Điều này cho thấy năm học không phải là yếu tố dự báo mạnh đối với kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên. Kết quả trên cần được diễn giải thận trọng. Có thể nhận định rằng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên có xu hướng tăng nhẹ theo năm học, nhưng mức tăng này không đáng kể về mặt thực tiễn. Kỹ năng quản lý thời gian không tự động được cải thiện rõ rệt chỉ nhờ quá trình học tập chính khóa hoặc kinh nghiệm tích lũy theo thời gian. Nhiều yếu tố khác như động cơ học tập, thói quen cá nhân, năng lực tự điều chỉnh học tập, khối lượng nhiệm vụ, môi trường hỗ trợ, yêu cầu thực hành nghề nghiệp và điều kiện cá nhân có thể cùng tham gia giải thích sự khác biệt về kỹ năng quản lý thời gian giữa các sinh viên. Kết quả này phù hợp với quan điểm của Zimmerman (2000) khi cho rằng kỹ năng quản lý thời gian là một thành tố của năng lực tự điều chỉnh học tập và chịu sự chi phối của nhiều yếu tố cá nhân, hành vi và môi trường. Do đó, các nghiên cứu tiếp theo cần mở rộng mô hình phân tích bằng cách đưa thêm các biến dự báo khác nhằm làm rõ hơn cơ chế hình thành và phát triển kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên.

4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên đạt mức trung bình, phản ánh rằng mặc dù sinh viên đã bước đầu hình thành các hành vi tự quản, nhưng mức độ thành thạo còn hạn chế và chưa ổn định. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước tại Việt Nam, khi cho rằng kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên nhìn chung mới ở mức trung bình và chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố cá nhân và môi trường (Nguyễn Tiên Trang, 2015; Nguyễn Thị Hồng Vân, 2015). Phân tích các thành phần cho thấy sự không đồng đều trong cấu trúc kỹ năng quản lý thời gian. Cụ thể, kỹ năng giữ kỷ luật có

mức biểu hiện cao hơn so với các thành phần khác, trong khi các kỹ năng mang tính tổ chức và điều phối như lập kế hoạch, thiết lập ưu tiên và cân bằng lối sống lại có xu hướng thấp hơn. Điều này gợi ý rằng sinh viên có thể duy trì hành vi học tập khi đã có khuôn khổ sẵn có, nhưng còn gặp khó khăn trong việc chủ động tổ chức và kiểm soát quá trình học tập của bản thân. Kết quả này phù hợp với quan điểm của Zimmerman (2000), khi cho rằng quản lý thời gian là một thành tố của năng lực tự điều chỉnh học tập, đòi hỏi sự phối hợp giữa thiết lập mục tiêu, lập kế hoạch và kiểm soát hành vi. Kết quả hồi quy cho thấy năm học có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với kỹ năng quản lý thời gian, tuy nhiên mức độ ảnh hưởng là nhỏ ($R^2 = 0{,}023$). Điều này cho thấy kỹ năng quản lý thời gian không tự động được cải thiện đáng kể theo quá trình học tập, mà cần có sự hỗ trợ có định hướng. Nói cách khác, kinh nghiệm học tập tích lũy theo năm học chỉ đóng vai trò hạn chế trong việc phát triển kỹ năng này, nếu không đi kèm với các hoạt động rèn luyện có hệ thống.

Từ góc độ thực tiễn, kết quả nghiên cứu gợi ý rằng các chương trình đào tạo cần chú trọng hơn đến việc phát triển các kỹ năng tổ chức và điều phối hành vi, đặc biệt là lập kế hoạch, thiết lập ưu tiên và cân bằng lối sống. Đối với sinh viên ngành Giáo dục mầm non, điều này càng có ý nghĩa, bởi đây là nhóm nghề nghiệp đòi hỏi năng lực tổ chức hoạt động, phân bổ thời gian và xử lý nhiều nhiệm vụ đồng thời trong môi trường làm việc thực tế.

5. Kết luận

Nghiên cứu đã cung cấp cái nhìn tổng thể về kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên ngành Giáo dục mầm non tại Trường Đại học Sài Gòn. Kết quả cho thấy kỹ năng này hiện chỉ đạt mức trung bình và chưa phát triển đồng đều giữa các thành phần. Trong khi các kỹ năng mang tính duy trì hành vi như giữ kỷ luật có mức biểu hiện tương đối tốt hơn, thì các kỹ năng mang tính tổ chức và điều phối hành vi như lập kế hoạch, thiết lập ưu tiên và cân bằng lối sống vẫn còn hạn chế. Phân tích hồi quy cho thấy năm học có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với kỹ năng quản lý thời gian, tuy nhiên mức độ giải thích của mô hình còn thấp, cho thấy kỹ năng này chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác ngoài quá trình học tập chính khóa. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất cần xây dựng và triển khai các chương trình hỗ trợ phát triển kỹ năng quản lý thời gian cho sinh viên, đặc biệt tập trung vào các thành phần còn hạn chế như lập kế hoạch, thiết lập ưu tiên và cân bằng lối sống. Đồng thời, cần lồng ghép việc rèn luyện kỹ năng tự quản vào quá trình đào tạo nhằm nâng cao hiệu quả học tập và khả năng thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Nguyễn Vũ Thùy Chi và Đặng Anh Tài (2007). Kỹ năng quản lý thời gian. *Dự án Phát triển Giáo dục trung học phổ thông*, Trường Đại học An Giang.
2. Nguyễn Tiên Trang (2015). Kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Nội vụ Hà Nội. *Luận văn thạc sĩ*. Trường Đại học Nội vụ Hà Nội.
3. Nguyễn Thị Hồng Vân (2015). Kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên. *Luận văn thạc sĩ*. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Tài liệu tiếng Anh

4. Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology, 83*(3), 405-410. https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405.
5. Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review, 36*(2), 255-276. https://doi.org/10.1108/00483480710726136.
6. Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies, 16*(1), 41-51.