VJE Tạp chí Giáo dục (2026), 26(20), 115-120 ISSN: 2354-0753

THÍCH NGHI VÀ ĐÁNH GIÁ ĐẶC TÍNH TÂM TRẮC CỦA THANG ĐO KĨ NĂNG QUẢN LÍ THỜI GIAN (TMQ) TRÊN SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

CULTURAL ADAPTATION AND PSYCHOMETRIC EVALUATION OF THE TIME MANAGEMENT QUESTIONNAIRE (TMQ) AMONG HUE UNIVERSITY STUDENTS

Nguyễn Bá Phu

Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế
Email: nguyenbaphu@dhsphue.edu.vn

Article history
Received: 30/7/2026
Accepted: 13/8/2026
Published: 20/10/2026

Keywords
Time management skills, time management questionnaire, scale adaptation, exploratory factor analysis, reliability, structural validity, university students

ABSTRACT
In higher education, time management skills are considered a key academic competency, contributing to enhanced learning effectiveness, self-regulation, and academic success among students. This study presents the cultural adaptation and psychometric evaluation of the Time Management Questionnaire (TMQ) developed by Britton and Tesser (1991) using a sample of 183 students from Hue University, Vietnam. The Vietnamese version of the instrument was developed following a standardized cross-cultural adaptation procedure prior to the main survey. The results showed that, after the psychometric evaluation, the questionnaire was reduced from 18 to 11 items and demonstrated good internal consistency (Cronbach's alpha = 0.887). Exploratory factor analysis identified a two-factor structure comprising Planning and Time Organization Skills and Monitoring and Optimizing Time Use, explaining 58.672% of the total variance. The findings provide preliminary evidence for the internal consistency and structural validity of the Vietnamese version of the TMQ, offering a foundation for future validation studies and supporting the assessment of university students' time management skills in the context of higher education in Vietnam.

1. Mở đầu

Trong giáo dục đại học, kĩ năng quản lí thời gian (QLTG) được xem là một trong những năng lực học tập quan trọng, góp phần nâng cao hiệu quả học tập, khả năng tự điều chỉnh và sự thành công trong học tập của sinh viên (SV). QLTG không đơn thuần là việc phân bổ thời gian cho các hoạt động hằng ngày mà là quá trình thiết lập mục tiêu, xác định mức độ ưu tiên, lập kế hoạch, tổ chức và kiểm soát việc sử dụng thời gian nhằm đạt được các mục tiêu đã đề ra (Macan, 1994). Tổng quan của Claessens và cộng sự (2007) cho thấy QLTG là một cấu trúc đa chiều, bao gồm các hành vi như lập kế hoạch, ưu tiên công việc, theo dõi tiến độ và đánh giá việc thực hiện; những hành vi này có mối liên hệ tích cực với kết quả học tập, hiệu suất làm việc, khả năng kiểm soát bản thân và giảm căng thẳng. Trên cơ sở tổng hợp các nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực, Aeon và Aguinis (2017) cũng khẳng định QLTG là một nguồn lực quan trọng giúp nâng cao hiệu quả học tập và công việc, đồng thời nhấn mạnh rằng việc đánh giá kĩ năng này cần dựa trên các công cụ đo lường có độ tin cậy và giá trị đã được kiểm định.

Trong số các công cụ đo lường kĩ năng QLTG, Time Management Questionnaire (TMQ) của Britton và Tesser (1991) là một trong những thang đo được sử dụng rộng rãi đối với đối tượng SV đại học. Thang đo gồm 18 biến quan sát, phản ánh ba thành tố lí thuyết gồm: lập kế hoạch ngắn hạn (Short-range Planning), thái độ đối với thời gian (Time Attitudes) và lập kế hoạch dài hạn (Long-range Planning). Ba thành tố này phản ánh các khía cạnh bổ sung của kĩ năng QLTG, bao gồm khả năng lập kế hoạch cho các nhiệm vụ trước mắt, nhận thức về giá trị của thời gian và định hướng các mục tiêu dài hạn. Sự kết hợp của ba thành tố cho phép đánh giá tương đối toàn diện năng lực QLTG của người học. Kết quả nghiên cứu ban đầu cho thấy các hành vi QLTG có khả năng dự báo kết quả học tập của SV, trong đó kĩ năng lập kế hoạch và tổ chức thời gian có ảnh hưởng tích cực đến thành tích học tập (Britton và Tesser, 1991). Sau đó, TMQ đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu nhằm đánh giá mối quan hệ giữa kĩ năng QLTG với học tập tự điều chỉnh, động cơ học tập, hành vi trì hoãn và sức khỏe tâm lí của người học (Claessens và cộng sự, 2007; Aeon và Aguinis, 2017).

Mặc dù được sử dụng phổ biến, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng cấu trúc nhân tố của các thang đo tâm lí có thể thay đổi khi được áp dụng ở các bối cảnh văn hóa và ngôn ngữ khác nhau. Các khác biệt về chuẩn mực văn hóa, môi

trường giáo dục và cách diễn đạt ngôn ngữ có thể làm thay đổi ý nghĩa của từng biến quan sát cũng như mối quan hệ giữa các biến trong cùng một cấu trúc lí thuyết. Vì vậy, các hướng dẫn quốc tế đều khuyến nghị rằng trước khi áp dụng một công cụ đo lường ở một quốc gia hoặc nền văn hóa khác, cần tiến hành quy trình thích nghi văn hóa và đánh giá các đặc tính tâm trắc nhằm bảo đảm tính tương đương về ngữ nghĩa, nội dung và cấu trúc của thang đo (Beaton và cộng sự, 2000; Sousa và Rojjanasrirat, 2011). Sự thay đổi về cấu trúc nhân tố của TMQ khi áp dụng ở bối cảnh văn hóa mới cũng tương đồng với phát hiện của nhiều nghiên cứu thích nghi công cụ này trên thế giới. Điển hình như nghiên cứu thích nghi TMQ của Alay và Koçak (2002) trên SV Thổ Nhĩ Kỳ hay các khảo sát của Eldeleklioğlu và cộng sự (2010) và Trueman và Hartley (1996) đều ghi nhận sự tái cấu trúc hoặc tái phân bố các biến quan sát so với mô hình gốc 3 nhân tố của Britton và Tesser (1991). Điều này củng cố quan điểm cho rằng cấu trúc của thang đo chịu ảnh hưởng mạnh mẽ bởi bối cảnh văn hóa và đặc điểm môi trường giáo dục.

Tại Việt Nam, kĩ năng QLTG ngày càng được quan tâm trong các nghiên cứu về kết quả học tập, học tập tự điều chỉnh và sức khỏe tâm lí của SV (Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu và Huỳnh Văn Sơn, 2011; Bùi Thị Nhung và Lê Thị Ngọc Diệp, 2025; Vũ Thị Nguyệt, 2025; Phan Gia Thọ Tâm và cộng sự, 2021). Tuy nhiên, các nghiên cứu hiện có chủ yếu sử dụng các thang đo được dịch hoặc điều chỉnh từ các nghiên cứu nước ngoài để phục vụ mục tiêu khảo sát, trong khi các công bố về quá trình thích nghi văn hóa và đánh giá đặc tính tâm trắc của phiên bản tiếng Việt của TMQ còn rất hạn chế. Điều này làm giảm khả năng đánh giá tính tương đương của công cụ cũng như gây khó khăn trong việc so sánh kết quả giữa các nghiên cứu trong nước và quốc tế.

Từ khoảng trống nghiên cứu nêu trên, việc thích nghi và đánh giá phiên bản tiếng Việt của thang đo Time Management Questionnaire (TMQ) là cần thiết nhằm bổ sung một công cụ đo lường có cơ sở khoa học và phù hợp với bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam. Trên cơ sở đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm thích nghi phiên bản tiếng Việt của TMQ do Britton và Tesser (1991) phát triển và cung cấp những bằng chứng ban đầu về độ tin cậy nội tại và giá trị cấu trúc của thang đo trên mẫu SV Đại học Huế. Nghiên cứu tập trung trả lời hai câu hỏi: (1) Phiên bản tiếng Việt của TMQ có đạt độ tin cậy nội tại trên mẫu SV Đại học Huế hay không? và (2) Cấu trúc nhân tố của phiên bản tiếng Việt có tương đồng với mô hình ba nhân tố của thang đo gốc hay có sự thay đổi trong bối cảnh nghiên cứu?

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện theo hướng phương pháp luận nhằm thích nghi văn hóa và đánh giá các đặc tính tâm trắc của phiên bản tiếng Việt thang đo Time Management Questionnaire (TMQ) do Britton và Tesser (1991) phát triển. Dữ liệu được thu thập theo thiết kế cắt ngang bằng bảng hỏi tự điền trong khoảng thời gian từ tháng 4 đến tháng 6/2025. Quy trình nghiên cứu được xây dựng trên cơ sở các hướng dẫn quốc tế về thích nghi công cụ đo lường của Beaton và cộng sự (2000) và Sousa và Rojjanasrirat (2011), đồng thời tham khảo các khuyến nghị của COSMIN về đánh giá chất lượng các công cụ đo lường kết quả do người tham gia tự báo cáo (Mokkink và cộng sự, 2018).

Quy trình nghiên cứu gồm sáu bước: (1) Dịch xuôi từ tiếng Anh sang tiếng Việt; (2) Tổng hợp và thống nhất bản dịch; (3) Dịch ngược sang tiếng Anh; (4) Đánh giá của hội đồng chuyên gia; (5) Khảo sát thử nghiệm để hoàn thiện ngôn ngữ của thang đo; (6) Khảo sát chính thức nhằm đánh giá độ tin cậy và giá trị cấu trúc của phiên bản tiếng Việt.

2.2. Đối tượng và mẫu nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là SV hệ chính quy tại các trường đại học thành viên thuộc Đại học Huế, được lựa chọn theo phương pháp lấy mẫu thuận tiện. Tiêu chí lựa chọn bao gồm: (1) đang là SV hệ chính quy; (2) đồng ý tham gia nghiên cứu sau khi được cung cấp đầy đủ thông tin về mục tiêu nghiên cứu; (3) hoàn thành đầy đủ bảng hỏi. Theo khuyến nghị của Hair và cộng sự (2019), cỡ mẫu cho phân tích nhân tố khám phá cần đạt tối thiểu từ 5 đến 10 người tham gia cho mỗi biến quan sát. Với thang đo TMQ gồm 18 biến quan sát, kích thước mẫu tối thiểu cần đạt là 90 đến 180 quan sát. Nghiên cứu này thu thập được 183 bảng hỏi hợp lệ, đạt tỉ lệ 10,16 người tham gia/biến quan sát, đáp ứng khuyến nghị của Hair và cộng sự (2019) đối với phân tích nhân tố khám phá.

Nghiên cứu được thực hiện theo các nguyên tắc đạo đức trong nghiên cứu khoa học. Trước khi khảo sát, người tham gia được cung cấp đầy đủ thông tin về mục tiêu nghiên cứu và có quyền từ chối hoặc rút khỏi nghiên cứu ở bất kì thời điểm nào mà không chịu bất kì ảnh hưởng nào. Toàn bộ dữ liệu được thu thập và sử dụng cho mục đích nghiên cứu khoa học, bảo đảm tính ẩn danh và bảo mật thông tin cá nhân.

2.3. Công cụ nghiên cứu

Phiên bản gốc của TMQ gồm 18 mục hỏi được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ, từ 1 (Hoàn toàn không đồng ý) đến 5 (Hoàn toàn đồng ý). Điểm số càng cao phản ánh mức độ kĩ năng QLTG càng tốt. Sau quá trình thích nghi,

các đặc tính tâm trắc của thang đo được đánh giá thông qua độ tin cậy nội tại và giá trị cấu trúc. Độ tin cậy nội tại được xác định bằng hệ số Cronbach's Alpha và hệ số tương quan biến - tổng hiệu chỉnh. Giá trị cấu trúc được đánh giá thông qua phân tích nhân tố khám phá.

2.4. Quy trình thích nghi thang đo

Nghiên cứu sử dụng thang đo Time Management Questionnaire của Britton và Tesser (1991) làm công cụ gốc. Ở bước thứ nhất, hai dịch giả song ngữ độc lập thực hiện dịch xuôi thang đo từ tiếng Anh sang tiếng Việt. Một dịch giả có chuyên môn trong lĩnh vực tâm lí học - giáo dục nhằm bảo đảm tính chính xác về thuật ngữ chuyên môn; dịch giả còn lại không thuộc lĩnh vực chuyên môn nhằm bảo đảm tính tự nhiên của ngôn ngữ. Ở bước thứ hai, hai bản dịch được đối chiếu, thảo luận và hợp nhất thành một bản dịch tiếng Việt thống nhất. Ở bước thứ ba, hai dịch giả khác, không tiếp cận phiên bản gốc, thực hiện dịch ngược sang tiếng Anh. Bản dịch ngược được so sánh với thang đo gốc để đánh giá mức độ tương đương về nội dung và ý nghĩa. Ở bước thứ tư, hội đồng chuyên gia gồm 5 thành viên (là các tiến sĩ, giảng viên có trên 10 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực tâm lí học giáo dục và đo lường đánh giá) tiến hành thẩm định độc lập từng mục hỏi theo chỉ số giá trị nội dung CVI (Content Validity Index) về tính tương đương ngữ nghĩa, tính phù hợp nội dung và sự rõ ràng trong diễn đạt. Kết quả thẩm định đạt chỉ số CVI trung bình trên 0,85, bảo đảm giá trị nội dung trước khi tiến hành khảo sát thử nghiệm. Ở bước thứ năm, phiên bản dự thảo được khảo sát thử trên 35 SV nhằm đánh giá mức độ dễ hiểu của các mục hỏi, thời gian hoàn thành bảng hỏi và các khó khăn trong quá trình trả lời. Trên cơ sở phản hồi của người tham gia, một số cách diễn đạt được điều chỉnh nhằm nâng cao tính rõ ràng và dễ hiểu của thang đo trước khi triển khai khảo sát chính thức.

2.5. Phân tích dữ liệu

Dữ liệu được mã hóa, làm sạch và phân tích bằng phần mềm IBM SPSS Statistics 26.0. Các mục hỏi đảo chiều của TMQ được mã hóa lại trước khi tiến hành các phân tích thống kê nhằm bảo đảm sự thống nhất về chiều hướng điểm số giữa các biến quan sát. Thống kê mô tả được sử dụng để mô tả đặc điểm của mẫu nghiên cứu. Độ tin cậy nội tại của thang đo được đánh giá thông qua hệ số Cronbach's Alpha và hệ số tương quan biến - tổng hiệu chỉnh (Corrected Item-Total Correlation). Các biến quan sát có hệ số tương quan biến - tổng nhỏ hơn 0,30 được xem xét loại khỏi thang đo; thang đo được chấp nhận khi hệ số Cronbach's Alpha đạt từ 0,70 trở lên (Hair và cộng sự, 2019). Giá trị cấu trúc của thang đo được đánh giá bằng phân tích nhân tố khám phá (Exploratory Factor Analysis - EFA). Nghiên cứu sử dụng phương pháp trích Principal Axis Factoring (PAF) vì mục tiêu là khám phá các cấu trúc nhân tố tiềm ẩn của thang đo. Phép quay Promax được lựa chọn do các thành tố của kĩ năng QLTG được giả định có mối tương quan với nhau. Sự phù hợp của dữ liệu đối với EFA được đánh giá thông qua chỉ số Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) và kiểm định Bartlett về tính cầu phương. Số nhân tố được xác định theo tiêu chí Eigenvalue lớn hơn 1, các biến quan sát được giữ lại khi có hệ số tải nhân tố từ 0,35 trở lên và không xuất hiện tải chéo có ý nghĩa. Giá trị phương sai trích đạt từ 50% trở lên được xem là đáp ứng yêu cầu đối với nghiên cứu trong lĩnh vực khoa học xã hội (Hair và cộng sự, 2019). Việc đặt tên các nhân tố được thực hiện dựa trên ý nghĩa nội dung của các biến quan sát, đồng thời đối chiếu với mô hình lí thuyết của Britton và Tesser (1991).

Trong nghiên cứu này, EFA được sử dụng nhằm khám phá cấu trúc nhân tố của phiên bản tiếng Việt TMQ trong giai đoạn thích nghi ban đầu. Việc kiểm định xác nhận cấu trúc bằng phân tích nhân tố khẳng định (CFA) trên một mẫu độc lập sẽ được thực hiện trong các nghiên cứu tiếp theo nhằm tiếp tục củng cố bằng chứng về giá trị cấu trúc của thang đo.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Kết quả khảo sát

Mẫu nghiên cứu gồm 183 SV đại học. Về giới tính, nữ chiếm tỉ lệ cao hơn nam với 122 SV (66,7%), trong khi nam có 61 SV (33,3%). Về năm học, SV năm thứ tư chiếm tỉ lệ cao nhất (30,1%), tiếp theo là năm thứ ba (27,8%), năm thứ hai (23,0%) và năm thứ nhất (19,1%). Xét theo khối ngành đào tạo, nhóm SV sư phạm chiếm 39,3%, tiếp đến là nhóm ngoại ngữ (32,8%) và kinh tế (27,9%). Nhìn chung, mẫu nghiên cứu có sự phân bố tương đối đa dạng về năm học và lĩnh vực đào tạo, góp phần phản ánh đặc điểm của đối tượng khảo sát trong nghiên cứu.

Bảng 1. Đặc điểm của mẫu nghiên cứu (n = 183)

Đặc điểm	Phân loại	n	%
Giới tính	Nam	61	33.3
	Nữ	122	66.7
Năm học	Năm thứ nhất	35	19.1
	Năm thứ hai	42	23.0
	Năm thứ ba	51	27.8
	Năm thứ tư	55	30.1
Khối ngành	Sư phạm	72	39.3
	Kinh tế	51	27.9
	Ngoại ngữ	60	32.8

Bảng 2. Kết quả đánh giá độ tin cậy nội tại của phiên bản tiếng Việt thang đo TMQ

Nhân tố	Nội dung biến quan sát	Hệ số tương quan biến - tổng	Cronbach's Alpha nếu loại biến
Nhân tố 1. Kĩ năng lập kế hoạch và tổ chức thời gian (Cronbach's Alpha = 0,882)	T1. Bạn có lập danh sách những việc cần làm mỗi ngày không?	0,671	0,874
	T2. Bạn có lên kế hoạch cho ngày mới trước khi bắt đầu không?	0,721	0,870
	T3. Bạn có lập thời gian biểu cho các hoạt động phải làm vào những ngày làm việc không?	0,728	0,869
	T4. Bạn có viết ra mục tiêu cho bản thân trong mỗi ngày không?	0,602	0,873
	T5. Bạn có dành thời gian mỗi ngày để lên kế hoạch không?	0,625	0,873
	T6. Bạn có hình dung rõ ràng về những gì mình muốn hoàn thành trong tuần tới không?	0,487	0,875
Nhân tố 2. Kiểm soát và tối ưu hóa việc sử dụng thời gian (Cronbach's Alpha = 0,791)	T9. Bạn có cảm thấy nhìn chung mình làm chủ được thời gian của bản thân không?	0,554	0,881
	T12. Bạn có tận dụng thời gian của mình một cách hiệu quả không?	0,598	0,873
	T14. Bạn có thường giữ bàn học/bàn làm việc gọn gàng, chỉ để lại những gì mình đang làm không?	0,393	0,891
	T15. Bạn có đặt ra các mục tiêu cho toàn bộ học kì/năm học không?	0,447	0,884
	T18. Bạn có thường xuyên ôn lại ghi chú bài học của mình, ngay cả khi chưa sắp có bài kiểm tra không?	0,520	0,880

Ghi chú: *Cronbach's Alpha của toàn thang đo = 0,887.*

Trước khi sàng lọc biến, phiên bản thang đo 18 biến quan sát ban đầu đạt hệ số Cronbach's Alpha tổng thể là 0,763. Kết quả đánh giá độ tin cậy cho thấy sáu biến quan sát gồm T8 (0,149), T10 (0,121), T11 (-0,395), T13 (0,149), T16 (-0,182) và T17 (-0,208) có hệ số tương quan biến - tổng hiệu chỉnh nhỏ hơn ngưỡng 0,30 nên không đáp ứng tiêu chí giữ lại và được loại bỏ trước khi tiến hành phân tích nhân tố khám phá. Phân tích EFA sau đó được thực hiện đối với các biến còn lại. Trong quá trình EFA, biến T7 tiếp tục bị loại do có hệ số tải nhân tố nhỏ hơn 0,35. Việc loại bỏ 7 biến quan sát này đã cải thiện rõ rệt độ tin cậy nội tại của thang đo, đưa hệ số Cronbach's Alpha tổng thể của phiên bản 11 biến còn lại lên mức 0,887.

Kết quả kiểm định trên phiên bản thang đo sau khi sàng lọc cho thấy thang đo kĩ năng QLTG có độ tin cậy nội tại tốt với hệ số Cronbach's Alpha tổng thể đạt 0,887. Các nhân tố thành phần cũng thể hiện mức độ nhất quán nội tại phù hợp, trong đó nhân tố "Kĩ năng lập kế hoạch và tổ chức thời gian" đạt α = 0,882 và nhân tố "Kiểm soát và tối ưu hóa việc sử dụng thời gian" đạt α = 0,791. Các biến quan sát được giữ lại đều có hệ số tương quan biến - tổng hiệu chỉnh và hệ số tải nhân tố đạt ngưỡng chấp nhận theo khuyến nghị của Hair và cộng sự (2019). Kết quả này khẳng định phiên bản tiếng Việt của thang đo có độ tin cậy nội tại tốt và cung cấp bằng chứng ban đầu về giá trị cấu trúc, với cấu trúc gồm hai nhân tố trên mẫu SV Đại học Huế.

Bảng 3. Kết quả phân tích nhân tố khám phá của phiên bản tiếng Việt thang đo TMQ

Nội dung biến quan sát	Lập kế hoạch và tổ chức thời gian	Kiểm soát và tối ưu hóa việc sử dụng thời gian
T1. Bạn có lập danh sách những việc cần làm mỗi ngày không?	0,855	
T2. Bạn có lên kế hoạch cho ngày mới trước khi bắt đầu không?	0,844	
T3. Bạn có lập thời gian biểu cho các hoạt động phải làm vào những ngày làm việc không?	0,808	
T4. Bạn có viết ra mục tiêu cho bản thân trong mỗi ngày không?	0,684	
T5. Bạn có dành thời gian mỗi ngày để lên kế hoạch không?	0,640	
T6. Bạn có hình dung rõ ràng về những gì mình muốn hoàn thành trong tuần tới không?	0,442	
T9. Bạn có cảm thấy nhìn chung mình làm chủ được thời gian của bản thân không?		0,827
T12. Bạn có tận dụng thời gian của mình một cách hiệu quả không?		0,736
T14. Bạn có thường giữ bàn học/bàn làm việc gọn gàng, chỉ để lại những gì mình đang làm không?		0,518
T15. Bạn có đặt ra các mục tiêu cho toàn bộ học kì/năm học không?		0,395
T18. Bạn có thường xuyên ôn lại ghi chú bài học của mình, ngay cả khi chưa sắp có bài kiểm tra không?		0,359

Ghi chú: *Phân tích nhân tố khám phá được thực hiện bằng phương pháp Principal Axis Factoring (PAF) và phép quay Promax. Dữ liệu đạt yêu cầu thực hiện EFA (KMO = 0,903; Bartlett: Sig. < 0,001); hai nhân tố được trích (Eigenvalue > 1), tổng phương sai trích đạt 58,672%. Chỉ trình bày các hệ số tải nhân tố ≥ 0,35.*

Kết quả phân tích nhân tố khám phá (EFA) cho thấy dữ liệu khảo sát phù hợp để thực hiện phân tích nhân tố. Cụ thể, chỉ số Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) đạt 0,903, cao hơn mức tiêu chuẩn tối thiểu 0,50, cho thấy mức độ thích hợp của mẫu đối với mô hình phân tích nhân tố. Đồng thời, kiểm định Bartlett về tính cầu phương của ma trận tương quan có ý nghĩa thống kê (Sig. < 0,001), chứng tỏ các biến quan sát có tương quan với nhau và đáp ứng điều kiện để tiến hành rút trích nhân tố.

Kết quả EFA cho thấy có hai nhân tố được trích xuất với giá trị Eigenvalue lớn hơn 1. Trong đó, nhân tố thứ nhất có Eigenvalue = 5,332 và nhân tố thứ hai có Eigenvalue = 1,122. Hai nhân tố này giải thích 58,672% tổng phương sai của dữ liệu, cho thấy khả năng giải thích tương đối tốt sự biến thiên của các biến quan sát trong thang đo. Bên cạnh đó, hệ số tải nhân tố của các biến quan sát dao động từ 0,359 đến 0,855; mặc dù T14 và T15 có hệ số tải nhân tố ở mức tương đối thấp (0,395 và 0,359), các giá trị này vẫn đạt ngưỡng chấp nhận đã được xác định trước (≥ 0,35) và không xuất hiện tải chéo. Đồng thời, hai biến này phản ánh những khía cạnh quan trọng của cấu trúc lí thuyết về kĩ năng QLTG nên được giữ lại trong phiên bản thang đo hiện tại.

Trên cơ sở kết quả phân tích nhân tố, phiên bản tiếng Việt của thang đo kĩ năng QLTG được xác định gồm 11 biến quan sát thuộc hai nhân tố. Nhân tố thứ nhất gồm 6 biến quan sát (T1-T6), được đặt tên là "Kĩ năng lập kế hoạch và tổ chức thời gian". Nhân tố thứ hai gồm 5 biến quan sát (T9, T12, T14, T15 và T18), được đặt tên là "Kiểm soát và tối ưu hóa việc sử dụng thời gian".

3.2. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu khẳng định phiên bản tiếng Việt của thang đo kĩ năng QLTG (TMQ) đáp ứng tốt các tiêu chuẩn tâm trắc học đối với một công cụ đo lường trong lĩnh vực tâm lí học và giáo dục. Việc xác nhận độ tin cậy nội tại cao và giá trị cấu trúc phù hợp (thỏa mãn các tiêu chuẩn của Hair và cộng sự, 2019) cho thấy thang đo có độ ổn định và tính đo lường đáng tin cậy trên mẫu SV đại học. Phát hiện này cung cấp cơ sở phương pháp luận vững chắc cho việc ứng dụng phiên bản TMQ tiếng Việt trong các nghiên cứu thực nghiệm cũng như các hoạt động tư vấn, phát triển kĩ năng học tập cho SV trong bối cảnh giáo dục đại học tại Việt Nam.

Khác với mô hình ba nhân tố của Britton và Tesser (1991), kết quả EFA cho thấy phiên bản tiếng Việt chỉ giữ lại 11 biến quan sát thuộc hai nhân tố. Sự khác biệt này cho thấy cấu trúc thang đo có thể thay đổi theo đặc điểm mẫu nghiên cứu, quá trình chuyển ngữ, các mục hỏi đảo chiều hoặc khác biệt về bối cảnh văn hóa; do đó, cần tiếp tục kiểm định trên các mẫu độc lập bằng CFA. Các biến quan sát thuộc hai thành phần thái độ đối với thời gian và lập kế hoạch dài hạn trong mô hình gốc không còn tồn tại như hai cấu trúc độc lập mà hội tụ thành một nhân tố chung, được đặt tên là "Kiểm soát và tối ưu hóa việc sử dụng thời gian". Điều này cho thấy trong nhận thức của SV Việt Nam, khả năng làm chủ thời gian, sử dụng thời gian hiệu quả, thiết lập mục tiêu dài hạn và duy trì các thói quen học tập tích cực là những biểu hiện của cùng một năng lực QLTG. Ngược lại, các biến phản ánh hoạt động lập kế hoạch hằng ngày và hằng tuần tiếp tục hình thành một nhân tố riêng biệt, được xác định là "Kĩ năng lập kế hoạch và tổ chức thời gian". Cấu trúc hai nhân tố này phản ánh cách tiếp cận tích hợp hơn so với mô hình gốc, trong đó việc định hướng mục tiêu dài hạn gắn chặt với khả năng kiểm soát và tối ưu hóa việc sử dụng thời gian trong thực tiễn học tập.

Những phát hiện của nghiên cứu có cả ý nghĩa học thuật và thực tiễn. Về mặt học thuật, nghiên cứu cung cấp bằng chứng thực nghiệm ban đầu về đặc tính tâm trắc của phiên bản tiếng Việt TMQ trên đối tượng SV đại học, đồng thời chỉ ra rằng việc áp dụng nguyên vẹn cấu trúc ba nhân tố của phiên bản gốc có thể chưa phản ánh đầy đủ đặc điểm của người học trong bối cảnh Việt Nam. Về thực tiễn, thang đo có thể hỗ trợ nghiên cứu về học tập tự điều chỉnh, trì hoãn, động cơ, kết quả và hạnh phúc học tập, cũng như giúp các cơ sở giáo dục đại học đánh giá nhu cầu, xây dựng chương trình bồi dưỡng kĩ năng học tập và nâng cao năng lực tự học cho SV.

4. Kết luận và bình luận

Nghiên cứu đã thích nghi thành công phiên bản tiếng Việt của thang đo Time Management Questionnaire (TMQ) trên mẫu SV Đại học Huế. Kết quả cho thấy phiên bản thang đo sau khi sàng lọc đạt độ tin cậy nội tại tốt và cung cấp bằng chứng ban đầu về giá trị cấu trúc với mô hình gồm hai nhân tố và 11 biến quan sát. Những kết quả này cho thấy phiên bản tiếng Việt của TMQ có tiềm năng sử dụng trong nghiên cứu và đánh giá kĩ năng QLTG của SV trong bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam.

Đóng góp nổi bật của nghiên cứu là cung cấp bằng chứng thực nghiệm cho thấy cấu trúc của TMQ trong bối cảnh Việt Nam khác với mô hình ba nhân tố ban đầu của Britton và Tesser (1991). Kết quả này khẳng định sự cần thiết của việc đánh giá đặc tính tâm trắc khi thích nghi các thang đo quốc tế, đồng thời cho thấy phiên bản tiếng Việt của TMQ có tiềm năng ứng dụng trong nghiên cứu và đánh giá kĩ năng QLTG của SV đại học cũng như các nghiên cứu về học tập tự điều chỉnh, hành vi trì hoãn và kết quả học tập.

Mặc dù phiên bản tiếng Việt của TMQ cho thấy các đặc tính tâm trắc khả quan ở giai đoạn kiểm định ban đầu, tuy nhiên nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế. Mẫu nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp thuận tiện và chỉ khảo sát trên SV Đại học Huế nên khả năng khái quát hóa kết quả còn hạn chế. Nghiên cứu mới dừng lại ở việc đánh giá độ tin cậy nội tại và khám phá cấu trúc nhân tố thông qua EFA, chưa kiểm định cấu trúc bằng phân tích nhân tố khẳng định (CFA) trên mẫu độc lập cũng như chưa đánh giá độ ổn định theo thời gian và các dạng giá trị khác của thang đo. Đây sẽ là những hướng cần tiếp tục thực hiện trong các nghiên cứu tiếp theo.

Tuyên bố về GenAI và Quyền tác giả: *Trong quá trình chuẩn bị bản thảo này, tác giả đã sử dụng ChatGPT phiên bản GPT-5.5 cho mục đích tìm kiếm tài liệu và sửa lỗi chính tả.*
Tuyên bố về xung đột lợi ích: *Tác giả tuyên bố không có xung đột lợi ích.*
Lời cảm ơn: *Tác giả cảm ơn sự tài trợ của Đại học Huế qua đề tài "Kĩ năng quản lí thời gian và sự trì hoãn trong học tập của sinh viên Đại học Huế", với mã số: DHH2025-03-213.*

Tài liệu tham khảo

Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives*, *31*(4), 309-330. https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166

Alay, S., & Koçak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(22), 9-13.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191. https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014

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

Bùi Thị Nhung, Lê Thị Ngọc Diệp (2025). Các yếu tố ảnh hưởng đến kĩ năng quản lí thời gian của sinh viên: nghiên cứu trường hợp tại Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông. *Tạp chí Giáo dục*, *26*(số đặc biệt 11), 481-487. https://tcgd.tapchigiaoduc.edu.vn/index.php/tapchi/article/view/5002

Claessens, B. J., 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

Eldeleklioğlu, J., Yılmaz, A., & Gültekin, F. (2010). Investigation of teacher trainees' psychological well-being in terms of time management. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *2*(2), 342-348. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.022

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu, Huỳnh Văn Sơn (2011). Thực trạng kĩ năng quản lí 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*, *Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, *28*, 112-116.

Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, *79*(3), 381-391. https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381

Mokkink, L. B., de Vet, H. C., Prinsen, C. A., Patrick, D. L., Alonso, J., Bouter, L. M., & Terwee, C. B. (2018). COSMIN risk of bias checklist for systematic reviews of patient-reported outcome measures. *Quality of Life Research*, *27*(5), 1171-1179. https://doi.org/10.1007/s11136-017-1765-4

Phan Gia Thọ Tâm, Lê Thị Hoàn, Huỳnh Thụy Phương Hồng (2021). Kĩ năng quản lí thời gian của sinh viên điều dưỡng và các yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*, *25*(5), 350-358.

Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: A clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, *17*(2), 268-274. https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2010.01434.x

Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, *32*(2), 199-215. https://doi.org/10.1007/BF00138396

Vũ Thị Nguyệt (2025). Cơ sở lí luận về kĩ năng quản lí thời gian của sinh viên hiện nay. *Tạp chí Tâm lí - Giáo dục, 31*(6), 83-85.