

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÌNH TRẠNG MẤT TẬP TRUNG CỦA SINH VIÊN TRÊN GIẢNG ĐƯỜNG

Dinh Thị Lan Anh
QH23, Trường Đại học Giáo dục- ĐHQGHN
Phạm Mạnh Hà
Trường Đại học Giáo dục- ĐHQGHN

Tóm tắt: Nghiên cứu này đã chỉ rõ, tập trung là một trạng thái duy nhất và hiệu quả nhất giúp chúng ta hiểu được vấn đề, truyền đạt được những kiến thức bài giảng vào trong đầu. Sự tập trung như là báu vật mà chúng ta nên mang theo mình nó giúp chúng ta tiếp thu bài vở một cách dễ dàng, giúp cho trạng thái trên khuôn mặt của chúng ta luôn bình tĩnh chứ không phải hoang mang, hoảng sợ khi giảng viên gọi. Nhờ thế mà khi có sự tập trung ta sẽ luôn tự tin, làm việc gì cũng đạt được kết quả, có được một tâm trạng tốt, thoải mái, chúng ta sẽ biết trân trọng việc học không lơ là nó, cảm thấy có hứng thú hơn trong việc học tập. Trong giảng đường, sự tập trung còn được coi trọng hơn nữa, nếu việc mất tập trung ảnh hưởng trực tiếp đến việc tiếp thu tri thức của sinh viên. Hơn nữa, trường đại học là nơi cung cấp cho sinh viên kiến thức, trình độ học tập vì vậy có thể cho rằng sự tập trung nắm giữ vai trò quan trọng trong việc học tập của sinh viên, quyết định đến các yếu tố sau này. Vì vậy thông qua các bài khảo sát, phương pháp nghiên cứu phân tích dữ liệu, quan sát, phỏng vấn sâu... để đưa ra các biện pháp nhằm giúp sinh viên tập trung hơn trên giảng đường.

Từ khóa: Mất tập trung, học tập của sinh viên, kỷ luật trong học tập, căng thẳng học tập, phương pháp học tập, sức khỏe tinh thần, phương pháp pomodoro, mức độ

FACTORS AFFECTING STUDENT DISTRACTION IN THE CLASSROOM

Dinh Thi Lan Anh
QH23, University of Education, VNU, HaNoi
Pham Manh Ha
University of Education, VNU, HaNoi

Abstract: In studying, concentration is the only and most effective state that helps us understand the problem and convey the lecture knowledge into our minds. Concentration is like a treasure that we should carry with us. It helps us absorb lessons easily, keeping our facial state calm and not confused or frightened when teaching. member called. Thanks to that, when we are focused, we will always be confident, achieve results in whatever we do, have a good and comfortable mood, we will know how to appreciate learning and not neglect it, and feel inspired. more fun in studying. Student concentration also depends on other factors such as environment, friends, family, electronic devices, and competitive pressure. Concentration is one of the important factors that determine a student's learning, it shows the attitude and behavior that the student has towards learning. In the classroom, concentration is considered even more important, if loss of concentration directly affects students' absorption of knowledge. Furthermore, university is a place that provides students with knowledge and learning qualifications, so it can be said that concentration plays an important role in student learning, determining the factors that affect students' learning. after that. Therefore, schools, in addition to focusing on improving the quality of training, need to focus on improving and paying attention to how students focus on learning in the classroom, and come up with measures to help students learn. Students are more focused in the classroom.

Keywords: Distraction, student learning, discipline in learning, academic stress, learning methods, mental health, pomodoro method, level

Nhận bài: 02/6/2024

Phản biện: 22/6/2024

Duyệt đăng: 26/6/2024

L.Đ.ẬT VẤN ĐỀ

Mất tập trung đang là vấn đề đang phổ biến trên giảng đường hiện nay. Với sự phát triển ngày càng hiện đại hóa hiện nay, bên cạnh những tin tức nóng hổi của kinh tế- xã hội. Thị ngành giáo dục cũng đang có các vấn đề nan giải những hiện tượng tiêu cực như nói tục chửi bậy, quay cóp bài, bạo lực học đường vẫn luôn xảy ra nhưng bên

cạnh đó thì hiện tượng mất tập trung trong giờ học của sinh viên đã và đang trở thành mối quan tâm "đau đầu, nhức óc" hằng ngày. Thế nhưng những năm gần đây số lượng bài báo xuất ra nhằm nâng cao khả năng tập trung trong học tập của sinh viên hiện nay gia tăng một cách đáng kể, điều

này khiến chúng ta phải nhìn nhận bản thân xem chúng ta có rơi vào tình trạng phổ biến đó không. Trong một bối cảnh rộng lớn của thế giới đại học và xã hội hiện đại, sinh viên hiện nay sống trong một thế giới kỹ thuật số, với sự phát triển nhanh chóng của các thiết bị điện tử thông minh, đặc biệt là cách tiếp nhận thông tin ở ngoài xã hội một cách nhanh chóng, sử dụng AI một cách tràn lan và phổ biến khiến cho họ luôn bị phân tâm bởi mọi thứ xung quanh, không cân bằng được cuộc sống, luôn bị chênh vênh làm việc không đạt kết quả, họ lúc nào cũng rơi vào tình trạng chán nản, lo lắng. Khi xuất hiện trào lưu sử dụng mạng xã hội xuất phát từ năm 2010 đó chính là một trong những lí do quan trọng nhất gây cản trở sự tập trung trong học tập của sinh viên. Chính vì vậy, những thách thức mà chúng mang đến cũng không hề nhỏ, nó mang tới một làn sóng sinh viên rơi vào tình trạng “mất tập trung, mất động lực học tập, xem nhẹ việc học đa số sinh viên họ cảm thấy trên giảng đường là một môi trường học tập nhàm chán, không có hứng thú học tập, cảm thấy phương pháp giảng dạy không phù hợp với bản thân, luôn cảm thấy tự ti về bản. Vậy giải pháp nào là an toàn và hiệu ích nhất để sinh viên giữ được tập trung trong học tập ? Bài nghiên cứu này sẽ giải đáp câu hỏi trên.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN

2.1. Khái niệm mất tập trung: Là tình trạng mà một người học không thể tập trung vào việc học, dễ dàng bị sao nhãng, không thể tập trung suy nghĩ một vấn đề nào đó lâu, đồng thời không thể hoặc khó có thể ghi nhớ được những gì vừa đọc, vừa xem, vừa xảy ra, khó khăn trong việc duy trì sự chú ý vào một đối tượng hoặc nhiệm vụ cụ thể trong một khoảng thời gian nhất định, cảm giác nhớ nhớ, quên mất thậm chí là "nói trước quên sau", cảm thấy khó chịu, không yên tĩnh khi phải ngồi yên một chỗ, suy nghĩ không liên tục, ý thức không rõ ràng, các ý tưởng chỉ lướt qua trong đầu.

Mất tập trung là một trạng thái phổ biến hiện nay trên giảng đường học tập của sinh viên và điều đó được biểu hiện rõ qua các biểu hiện sau của sinh viên : Luôn làm trước quên sau; cảm thấy chênh vênh, không rõ bước đi tiếp theo của bản thân là gì, dễ dàng bỏ cuộc vì vậy không làm việc gì đạt kết quả cao bứt rứt, khó chịu khi ngồi yên

một chỗ, có thói quen bị phân tâm bởi những thứ xung quanh khi học vì vậy luôn suy nghĩ những chuyện khác ngoài học tập khi đang trên giảng đường, có tính cách nóng giận, vì luôn phải chịu áp lực stress trong học tập họ luôn đánh mất các mối quan hệ tốt đẹp xung quanh vì sự thiếu tập trung này, luôn gặp phải khó khăn trong khi giải quyết một bài tập nào đó, luôn có trạng thái mệt mỏi, buồn ngủ khi ngồi trên giảng đường, ngồi trên giảng đường nhưng không biết mục đích của việc đó là gì, luôn để những chuyện khác xen vào thời gian học.

Vậy nên, sự tập trung trong học tập thực sự rất quan trọng, nó phản ánh được khả năng tiếp thu kiến thức của sinh viên, khả năng tiếp thu bài giảng, giúp cho sinh viên học tập hiệu quả hơn, có mục đích có kế hoạch rõ ràng, không bị xao nhãng bởi các yếu tố khác.

2.2. Các biểu hiện và mức độ mất tập trung của sinh viên trên giảng đường

Mất tập trung được biểu hiện rõ qua trạng thái mệt mỏi trên gương mặt của sinh viên, tâm lý họ luôn chán nản, mệt mỏi, suy nghĩ lung tung; gặp khó khăn trong học tập hiểu bài chậm, dễ dàng quên bài sau khi học xong, không đủ kiến thức để giải quyết bài tập vì vậy luôn gặp khó khăn trong việc giải quyết các bài tập; giảm sút kết quả rõ rệt điểm kết quả cực kỳ thấp, luôn ở tình trạng báo động, bị cảnh cáo học tập, bản thân mất động lực học tập luôn cảm thấy chán nản, mệt mỏi với việc học, luôn bị những thứ xung quanh thu hút, mất niềm tin vào bản thân, tâm lý thay đổi luôn cảm thấy áp lực mệt mỏi, căng thẳng, luôn áp lực học tập làm rối suy nghĩ, không tập trung được vào bất cứ việc gì, làm việc không đạt hiệu quả; sức khỏe bị tụt dốc không quan tâm tới sức khỏe, ăn uống không đảm bảo, suy nghĩ nhiều, luôn làm trước quên sau, cảm thấy chênh vênh, không rõ bước đi tiếp theo của bản thân là gì, dễ dàng bỏ cuộc vì vậy không làm việc gì đạt kết quả cao, có tính cách nóng giận, vì luôn phải chịu áp lực stress trong học tập họ luôn đánh mất các mối quan hệ tốt đẹp xung quanh vì sự thiếu tập trung này. Luôn gặp phải khó khăn trong khi giải quyết một bài tập nào đó, luôn có trạng thái mệt mỏi, buồn ngủ khi ngồi trên giảng đường, ngồi trên giảng đường nhưng không biết mục đích của việc đó là gì, luôn để những chuyện khác xen vào thời gian học.

Vì sao sinh viên lại mất tập trung trên giảng đường:

Nội dung	Mức độ			
	Ảnh hưởng nhiều	Ảnh hưởng	Ít ảnh hưởng	Không ảnh hưởng
Môi trường học tập có ảnh hưởng tới sự tập trung của bạn :	65%	15%	15%	5%
Việc áp lực học tập, áp lực cạnh tranh có ảnh hưởng tới việc tập trung trong học tập của bạn :	45%	30%	20%	5%
Gia đình và bạn bè có phải yếu tố khiến bạn mất tập trung trong học tập :	50%	20%	20%	10%
Công nghệ hiện đại ví dụ điện thoại, laptop,... có phải là yếu tố ảnh hưởng tới quá trình tập trung học của bạn không :	65%	20%	10%	5%
Thiếu kỹ năng quản lý thời gian, không có phương pháp học tập có ảnh hưởng tới quá trình học tập của bạn :	60%	30%	5%	5%

Bảng 1: kết quả khảo sát về thực trạng mất tập trung của sinh viên trên giảng đường

Theo kết quả khảo sát trên, nguyên nhân dẫn đến sự mất tập trung bao gồm các nguyên nhân sau:

Nguyên nhân khách quan :

Môi trường học tập : môi trường học tập là một yếu tố quan trọng trong quá trình tập trung của sinh viên. Một môi trường nhiệt độ không phù hợp, ánh sáng yếu, không gian chật chội, hay có quá nhiều đồ vật trong không gian đó là những yếu tố góp phần làm phân tâm, mất tập trung đối với sinh viên. Làm cho quá trình, lĩnh hội tri thức hoặc ghi nhớ thông tin của sinh viên không đạt hiệu quả thậm chí không có kết quả.

Sự phát triển của công nghệ hiện đại : đã tạo ra nhiều phương tiện giải trí và truyền thông, thu hút người sử dụng như điện thoại thông minh và mạng xã hội, có thể coi đó là bức tường ngăn cách sự tập trung trên giảng đường của sinh viên. Đây là những nguyên nhân phổ biến nhất gây mất tập trung cho sinh viên trong giảng đường. Sinh viên dễ dàng bị xao nhãng bởi tin nhắn, thông báo mạng xã hội, trò chơi điện tử

Không có phương pháp học tập, kỉ luật : Đa số mọi người đều làm việc ngẫu hứng, không có nguyên tắc, kỉ luật và khoa học, thường xuyên bị những thứ xung quanh làm xao nhãng, luôn đạt

được kết quả chẳng đâu đến đâu.

Áp lực học tập, áp lực cạnh tranh : Điều này dẫn đến căng thẳng và lo lắng, khiến họ không thể tập trung khi đang học, họ luôn cảm thấy căng thẳng, áp lực. Áp lực cạnh tranh làm họ cố gắng học mọi thứ cùng một lúc, khiến họ khó tập trung vào một chủ đề cụ thể. Họ luôn nghĩ mình sẽ như nào để tốt hơn, không có tâm trí tập trung vào việc học trên giảng đường

Áp lực cạnh tranh : Việc cạnh tranh để vào đại học và tìm kiếm việc làm tốt sau khi tốt nghiệp là một nguyên nhân khiến sinh viên cảm thấy áp lực phải học tập chăm chỉ. Điều này làm họ cố gắng học mọi thứ cùng một lúc, khiến họ khó tập trung vào một chủ đề cụ thể. Họ luôn nghĩ mình sẽ như nào để tốt hơn, không có tâm trí tập trung vào việc học trên giảng đường

Dụng cụ học tập : Việc sử dụng dụng cụ học tập không phù hợp cũng ảnh hưởng tới sự tập trung của sinh viên khiến cho họ dễ xao nhãng

Nguyên nhân chủ quan :

Sinh viên chưa xác định được mục tiêu học tập, chưa nhận thức được tầm quan trọng của việc học tập : Ở trên giảng đường học tập của sinh viên N12 có rất nhiều bạn chia sẻ họ đến giảng đường

chỉ vì mục đích làm hài lòng yêu cầu của bố mẹ, bạn bè. Họ không có hứng thú với ngành học của mình, không có tinh thần học tập dễ dàng chán nản, mệt mỏi khi đang ngồi học. Không nhận thức được tầm quan trọng của việc học, họ luôn coi việc học là nghĩa vụ và không thấy được tầm quan trọng của nó đối với sự phát triển của bản thân.

Hoàn cảnh của bản thân : Họ bị trở ngại về vấn đề kinh tế, hay rào cản về định kiến của gia đình, điều đó làm tâm lý của họ lúc nào cũng lo lắng, họ không thể tập trung trên giảng đường mà lại suy nghĩ đến một vấn đề khác.

Sức khỏe không tốt : Là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng trực tiếp đến việc mất tập trung của sinh viên. Tình trạng thiếu ngủ là một hiện tượng thường xuyên thấy trên giảng đường học tập. Ăn uống không đảm bảo, không khoa học không đảm bảo sức khỏe thì họ không thể tập trung vào bất cứ thứ gì, họ không thể làm gì khác.

Thiếu kỹ năng quản lý thời gian và sắp xếp học tập hợp lý: Sinh viên không biết cách lập kế hoạch học tập: Nhiều bạn sinh viên không biết cách lập kế hoạch học tập cụ thể, khoa học, dẫn đến việc học tập lộn xộn, thiếu hiệu quả. Điều này sẽ khiến các bạn sinh viên cảm thấy căng thẳng, lo lắng và khó khăn trong việc tập trung.

Tâm lý học tập chưa tốt : Sinh viên cảm thấy căng thẳng, lo âu : Áp lực học tập quá lớn, lo lắng về điểm số, kỳ thi có thể khiến sinh viên cảm thấy căng thẳng, lo âu và khó khăn trong việc tập trung.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu thu thập và xử lý dữ liệu : tạo 1 bài khảo sát để thu thập thông tin, ý kiến đối tượng là các bạn sinh viên, trong phạm vi là sinh viên đang học trên giảng đường tại trường Đại Học Giáo Dục. Thời gian làm bài khảo sát : 20/03/2024 - 20/05/2024

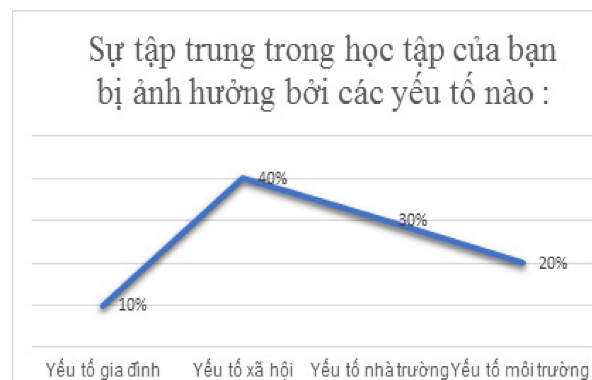
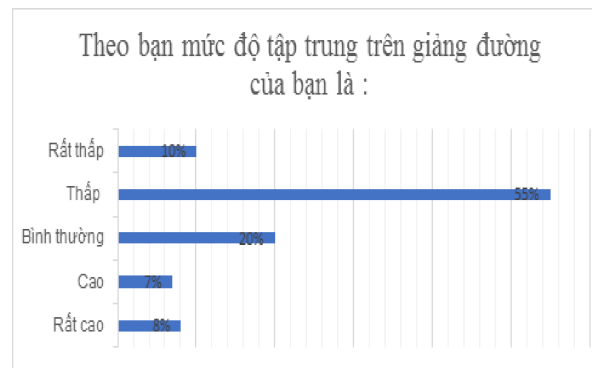
Phương pháp quan sát : Tiến hành quan sát trực tiếp trên lớp học thái độ, hành vi, cử chỉ và cách học của các bạn sinh viên lớp N12 trong các giờ học trên giảng đường sau đó đưa ra các miêu tả, nhận xét khách quan. Trong quá trình quan sát có thể sử dụng máy ảnh, máy ghi âm.

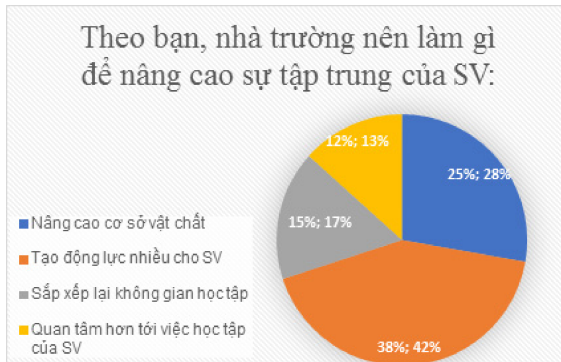
Phương pháp phân tích và tổng hợp : Thông qua việc nghiên cứu tài liệu và kết quả điều tra của các phương pháp trước đó sau đó nghiên cứu phân tích các bộ phận có liên quan đến việc mất tập trung của sinh viên trên giảng đường. Sau đó liên kết các bộ phận lại để có một khối lượng tri thức đầy đủ về đối tượng và đưa ra các kết luận

của bài nghiên cứu.

Phương pháp phỏng vấn sâu : Thông qua đề tài nghiên cứu, phỏng vấn một số các bạn sinh viên của lớp về thái độ và cách học của các bạn sinh viên trên giảng đường

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU





Bảng kết quả khảo sát sinh viên về tình trạng học tập trên giảng đường

Giải pháp giảm thiểu tình trạng sinh viên mất tập trung trong học tập?

a. Đối với sinh viên

Tự rèn luyện thói quen tự học tập, lên kế hoạch học tập cụ thể: Việc tự học đối với các bạn sinh viên là rất cần thiết, tự học giúp các bạn sinh có thể định hướng được các dự định trong tương lai của bạn thân.

Tạo môi trường học tập phù hợp: Môi trường học tập là yếu tố quan trọng trong sự tập trung trong học tập trên giảng đường có sinh viên, việc chọn nơi học tập yên tĩnh, đầy đủ ánh sáng, hạn chế tối đa các yếu tố gây xao nhãng.

Áp dụng phương pháp học tập hiệu quả: Sử dụng các phương pháp học tập như ghi chép, tóm tắt, sơ đồ tư duy để ghi nhớ nội dung bài học một cách dễ dàng hơn, việc làm nội dung học tập trở nên dễ ghi nhớ hơn là một cách học giúp sinh viên dễ dàng tập trung hơn trong học tập.

Yêu bản thân, chăm sóc sức khỏe tốt: Cần chăm sóc sức khỏe bản thân bằng cách ăn uống đầy đủ, ngủ đủ giấc và tập thể dục thường xuyên. Khi bạn có một sức khỏe, tràn đầy năng lượng, bạn sẽ có tinh thần làm mọi việc. Vì vậy việc tập trung trong học tập là một điều đơn giản, mà bạn có thể làm được.

Tăng cường tương tác trong lớp học: Mỗi sinh viên nên hoạt bát hơn trong học tập, luôn tương tác với giao viên, đặt câu hỏi nếu có bất kỳ thắc mắc nào, hãy mạnh dạn đặt câu hỏi cho giảng viên để được giải đáp.

Ghi chép đầy đủ: Note lại những điều quan trọng vào những quyển sổ cầm tay cũng là 1 cách. Việc ghi chép là biểu hiện của sinh viên khi chú ý tập trung trong học tập.

Sử dụng các công nghệ hỗ trợ: hãy sử dụng mạng xã hội một cách khoa học, luôn có ý thức

trong học tập, sử dụng một cách tích cực khiến tình trạng tập trung của bạn nâng cao. Sử dụng để ghi âm bài giảng để có thể nghe lại sau khi học, các ứng dụng học tập để học bài, ôn tập và quản lý thời gian học tập hiệu quả.

Sử dụng phương pháp học tập Pomodoro: được phát triển bởi Francesco Cirillo vào năm 1980, việc phân chia công việc thành các khoảng thời gian điều này làm bạn tập trung trong học tập, giảm bớt căng thẳng và tránh bị xao nhãng bởi các yếu tố bên ngoài.

b. Đối với nhà trường

Cải thiện phương pháp giảng dạy: Giảng viên nên sử dụng các phương pháp giảng dạy đa dạng kết hợp các phương pháp giảng dạy khác nhau như giảng thuyết, thảo luận, thực hành để thu hút sự chú ý của sinh viên và giúp họ ghi nhớ bài học tốt hơn.

Sử dụng bài giảng dạy sinh động: Sử dụng hình ảnh, video giúp sinh viên hình dung ra nội dung một cách dễ dàng hơn, giúp sinh viên dễ hiểu và ghi nhớ nội dung bài học một cách nhanh chóng.

Tạo môi trường học tập tích cực: Tạo môi trường học tập tích cực, khuyến khích sinh viên tham gia thảo luận và đặt câu hỏi.

Tăng cường quản lý sinh viên: Nhà trường nên có những quy định về việc sử dụng thiết bị điện tử trong lớp học, chỉ áp dụng việc sử dụng thiết bị điện tử khi giảng viên yêu cầu và khi thực sự cần thiết.

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ sinh viên, dịch vụ tư vấn tâm lý: giúp sinh viên giải quyết các vấn đề tâm lý, giảm căng thẳng, lo âu trong học tập và giúp sinh viên tập trung học tập hiệu quả hơn, các dịch vụ hướng nghiệp giúp sinh viên định hướng nghề nghiệp và lựa chọn ngành học phù hợp.

c. Đối với gia đình

Quan tâm đến việc học tập của con em: Hỏi han về việc học tập của con em hỏi han về việc học tập của con em, luôn động viên và khích lệ con em học tập tốt. Nên khen thưởng nếu các bạn đạt được thành quả xứng đáng. Luôn hỏi han về những vấn đề mà các bạn gặp phải khi xa gia đình. Quan tâm và động viên sinh viên trong học tập thường xuyên hỏi han về việc học tập của sinh viên, động viên và khích lệ sinh viên học tập tốt. Khen thưởng những thành tích học tập của sinh viên khen thưởng những thành tích học tập của sinh viên để tạo động lực cho sinh viên học tập tốt hơn..

Cung cấp môi trường học tập tốt: Cung cấp cho con em môi trường học tập tốt, yên tĩnh, đầy đủ ánh sáng, không làm phiền, gây ồn nếu thấy con đang học. Luôn chủ động tạo không gian học và môi trường học tập thích hợp cho các bạn. Trang bị đầy đủ dụng cụ học tập cần thiết cung cấp cho sinh viên đầy đủ sách vở, tài liệu học tập, dụng cụ viết và các dụng cụ học tập khác cần thiết.

Giúp đỡ con em học tập: Giúp đỡ con em học tập, giải đáp những thắc mắc của con em. Rèn luyện cho con thói quen tự giác học tập, rèn luyện cho con em thói quen tự giác học tập, không cần phải nhắc nhở, rèn luyện cho con em thói quen quản lý thời gian rèn luyện thói quen quản lý thời gian hiệu quả, biết cách sắp xếp thời gian học tập, vui chơi và giải trí hợp lý. Khuyến khích sinh viên học nhóm học nhóm giúp sinh viên trao đổi kiến thức, chia sẻ kinh nghiệm học tập và hỗ trợ lẫn nhau trong học tập, giúp tìm kiếm tài liệu học tập hướng dẫn sinh viên cách tìm kiếm tài liệu học

tập uy tín, chất lượng trên internet và tại thư viện.

V. KẾT LUẬN

Tình trạng mất tập trung của sinh viên trên giảng đường là một vấn đề phức tạp, bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác nhau. Nghiên cứu này đã xác định và phân tích các yếu tố chính góp phần vào tình trạng này, bao gồm môi trường học tập, phương pháp giảng dạy, các yếu tố cá nhân và yếu tố công nghệ. Môi trường học tập đóng một vai trò quan trọng, với các yếu tố như không gian lớp học, âm thanh và ánh sáng ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tập trung của sinh viên. Phương pháp giảng dạy cũng là một yếu tố quyết định, khi các phương pháp giảng dạy truyền thống thường không còn hấp dẫn đối với sinh viên hiện đại. Các yếu tố cá nhân, bao gồm tình trạng sức khỏe, tâm lý và thói quen học tập của từng sinh viên, cũng có ảnh hưởng đáng kể. Ngoài ra, sự phát triển của công nghệ và việc sử dụng các thiết bị điện tử trong lớp học đã mang lại cả lợi ích và thách thức. Trong khi công nghệ có thể làm phong phú thêm quá trình học tập, nó cũng dễ dàng trở thành nguồn gây xao lãng nếu không được quản lý đúng cách.

Để giảm thiểu tình trạng mất tập trung, cần có các biện pháp toàn diện từ cả phía nhà trường và sinh viên. Nhà trường cần cải thiện môi trường học tập, đổi mới phương pháp giảng dạy và tăng cường sử dụng công nghệ một cách hiệu quả. Đồng thời, sinh viên cần nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của việc tập trung, rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian và sức khỏe tinh thần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lưu Chí Danh, Nguyễn Thị Như Huyền, Đỗ Nguyễn Như Quỳnh & Võ Thị Mỹ Diệu (2021). Các nhân tố tác động đến sự hứng thú trong học tập của sinh viên. *Tạp chí Công thương*, số 19.
- Phan Hữu Tín & Nguyễn Thúy Quỳnh Loan (2011). Các yếu tố ảnh hưởng đến thái độ học tập của sinh viên Trường Đại học Đà Lạt. *Tạp chí Phát triển Khoa học và Công nghệ*, số 14, tr.89-96.
- Trần Thị Khánh Linh (10/2019). Nghiên cứu những yếu tố ảnh hưởng đến thái độ học tập các học phần toán cao cấp của sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Đại học Huế. *Tạp chí Giáo dục*, tr. 222-226.
- Huỳnh Thu Hồng (2010). Nghiên cứu nhân tố dẫn đến tình trạng học kém của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ. *Tạp chí Nghiên cứu Giáo dục*, số 7/2010.
- Trần Kim Trang (2012). “Stress, lo âu và trầm cảm ở sinh viên Y khoa”. *Tạp chí Y học thành phố Hồ Chí Minh*, 16 (1), tr.356-362.
- Nguyễn Thành Trung, Hoàng Đức Luận & Lê Ngọc Quang. (2017). “Thực trạng và các yếu tố liên quan đến stress của sinh viên y tế công cộng tại một trường đại học ở Hà Nội”. *Tạp chí Y học Dự phòng* 27, tr.131.
- AB Johari & I Noor Hassim (2009). “Stress and coping strategies among medical students in national university of Malaysia, Malaysia University of Sabah and University Kuala Lumpur Royal College of Medicine Perak”. *Journal of Community Health*, 15 (2), 106-115.
- Datu, J.A.D (2018). Everyday discrimination, negative emotions, and academic achievement in Filipino secondary school students: Cross-sectional and cross-lagged panel investigations. *Journal of School Psychology*, 68, p.195-205.

Klem, A.M., & Connel, J.P. (2004). Relationships Matter: Linking Teacher Support to Student Engagement and Achievement. *Journal of School Health*, 74(7), p.262- 273.

Eaton, D. K., Kann, L, Kinchen, S, Shanklin, S. Ross J. Hawkins, Jetal (2008) Youth risk behavior surveillance -United States, 2007. *MMWR Surveillance Summaries*, 57(SS04), p.1-131.

Phạm Thị Tâm & Phạm Trung Tín (2017). Nghiên cứu tình hình stress và đánh giá kết quả can thiệp ở sinh viên Ngành Y học Dự phòng tại Trường Đại Học Y Dược Cần Thơ. Luận văn Thạc sỹ Y học, Trường Đại học Y Dược Cần Thơ.

Lê Minh Thuận. (2011), Một số rối nhiễu tâm lý của sinh viên Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh. Luận văn Thạc sỹ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Tp. Hồ Chí Minh.