

ẢNH HƯỞNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐẾN TÂM LÝ VÀ MỨC ĐỘ TẬP TRUNG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP VIỆT - HUNG

Đào Thị Hoạ

Trung tâm ĐTBĐ, Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung

Tóm tắt: Trong kỷ nguyên số hiện nay, việc sử dụng mạng xã hội đã trở thành một phần tất yếu, gắn liền với các hoạt động học tập và giải trí của sinh viên. Tuy nhiên, việc lạm dụng các nền tảng này với tần suất cao đang đặt ra nhiều thách thức đối với sức khỏe tâm thần và khả năng duy trì sự tập trung của người học. Trên cơ sở khảo sát thực tiễn đối với sinh viên và giảng viên, nghiên cứu tập trung đánh giá mức độ tác động của mạng xã hội đến trạng thái tâm lý và mức độ tập trung trong quá trình tiếp thu kiến thức tại Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng mạng xã hội không chỉ gây ra các biểu hiện lo âu, áp lực do so sánh bản thân mà còn là tác nhân chính gây xao nhãng, làm suy giảm hiệu quả và kết quả học tập của sinh viên. Từ đó, bài viết đề xuất các giải pháp về định hướng kỹ năng, tư vấn tâm lý và quản lý đào tạo nhằm giúp sinh viên khai thác hiệu quả các lợi ích của mạng xã hội, góp phần xây dựng môi trường học tập lành mạnh và chuyên nghiệp tại nhà trường.

Từ khóa: Mạng xã hội, tâm lý sinh viên, mức độ tập trung, kết quả học tập, Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE PSYCHOLOGY AND LEVEL OF CONCENTRATION IN LEARNING OF STUDENTS AT VIET-HUNG INDUSTRIAL UNIVERSITY

Abstract: In the current digital era, the use of social media has become an integral part of students' learning and recreational activities. However, the excessive use of these platforms poses numerous challenges to the mental health and the ability to maintain concentration of learners. Based on an empirical survey of students and lecturers, this study focuses on evaluating the impact of social media on the psychological state and academic focus during the knowledge acquisition process at Viet-Hung Industrial University. The research findings indicate that social media not only leads to manifestations of anxiety and pressure from social comparison but also acts as a primary distractor, diminishing students' learning efficiency and academic performance. Consequently, the paper proposes solutions regarding skill orientation, psychological counseling, and training management to help students effectively exploit the benefits of social media, contributing to the development of a healthy and professional learning environment at the university.

Keywords: Social media, student psychology, concentration level, academic performance, Viet-Hung Industrial University.

Nhận bài: 09/01/2026

Phản biện: 07/02/2026

Duyệt đăng: 11/02/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh chuyển đổi số diễn ra mạnh mẽ, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể tách rời trong đời sống của sinh viên đại học. Các nền tảng trực tuyến không chỉ đáp ứng nhu cầu giao tiếp, chia sẻ thông tin mà còn hỗ trợ hoạt động học tập thông qua trao đổi nhóm, cập nhật tài liệu và mở rộng tri thức. Theo thuyết nhu cầu của Maslow (1943), nhu cầu được giao lưu, thuộc về một cộng đồng là một trong những động lực quan trọng thúc đẩy sự phát triển tâm lý cá nhân. Ở mức độ nhất định, mạng xã hội có thể góp phần đáp ứng nhu cầu này, tạo điều kiện cho sinh viên duy trì kết nối và nhận được sự hỗ trợ xã hội cần thiết.

Bên cạnh thuyết nhu cầu của Maslow (1943), nghiên cứu cũng tham chiếu Thuyết so sánh xã hội của Festinger (1954) để lý giải tác động tâm lý của mạng xã hội. Theo Festinger, con người có xu hướng đánh giá bản thân thông qua việc so sánh với người khác. Trong môi trường mạng xã hội, nơi hình ảnh thường được chọn lọc và lý tưởng hóa, việc so sánh với những người giỏi hơn mình

đễ khiến sinh viên cảm thấy tự ti hoặc dao động cảm xúc. Điều này phù hợp với kết quả khảo sát khi các chỉ số liên quan đến việc so sánh bản thân và nội dung ảnh hưởng đến tâm trạng đều đạt mức điểm cao.

Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích đó, việc sử dụng mạng xã hội với tần suất cao và thiếu kiểm soát đang đặt ra nhiều vấn đề đáng quan ngại đối với sinh viên đại học. Các nghiên cứu gần đây cho thấy việc thường xuyên tiếp xúc với thông tin đa chiều, so sánh xã hội trên môi trường trực tuyến và áp lực thể hiện bản thân có thể làm gia tăng các biểu hiện căng thẳng, lo âu và suy giảm sự tự tin. Đồng thời, thói quen sử dụng mạng xã hội trong giờ học hoặc trong quá trình tự học có thể làm gián đoạn sự chú ý, giảm khả năng duy trì tập trung và ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả tiếp thu kiến thức.

Trong phạm vi nghiên cứu này, "tâm lý" được xem xét thông qua các biểu hiện như mức độ căng thẳng, lo âu và cảm giác tự tin của sinh viên; còn

“mức độ tập trung học tập” được thể hiện qua khả năng duy trì chú ý trong giờ học và khi tự học, cũng như mức độ bị phân tâm bởi các tác nhân từ mạng xã hội. Hai yếu tố này có mối liên hệ chặt chẽ và có thể tác động qua lại trong quá trình học tập của sinh viên.

Tại Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung, mạng xã hội được sinh viên sử dụng phổ biến trong cả mục đích cá nhân và học tập. Tuy nhiên, hiện nay chưa có nghiên cứu chính thức nào đánh giá một cách hệ thống mối quan hệ giữa mức độ sử dụng mạng xã hội với các biểu hiện tâm lý và khả năng tập trung học tập của sinh viên trong nhà trường. Việc thiếu các dữ liệu thực chứng khiến công tác định hướng và hỗ trợ sinh viên trong quản lý thời gian và sử dụng nền tảng số còn hạn chế.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc thực hiện nghiên cứu đề tài “*Ảnh hưởng của mạng xã hội đến tâm lý và mức độ tập trung học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung*” là cần thiết. Nghiên cứu nhằm cung cấp cơ sở dữ liệu thực chứng để nhận diện mức độ tác động của mạng xã hội đến đời sống tâm lý và khả năng tập trung học tập của sinh viên, từ đó đề xuất các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả học tập và hỗ trợ sự phát triển tâm lý lành mạnh trong môi trường đại học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu của đề tài là sinh viên hệ chính quy đang theo học tại Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung. Việc lựa chọn đối tượng này xuất phát từ thực tế sinh viên là nhóm sử dụng mạng xã hội với tần suất cao, đồng thời đang trong giai đoạn chịu nhiều áp lực học tập và định hướng nghề nghiệp, do đó dễ chịu tác động từ môi trường số đến tâm lý và mức độ tập trung học tập.

Dữ liệu được thu thập thông qua khảo sát trực tuyến bằng bảng hỏi trên nền tảng Google Forms. Tổng số phiếu hợp lệ thu về là 400, đại diện cho sinh viên thuộc 04 khoa/ngành đào tạo khác nhau trong toàn trường và thuộc các khóa 47, 48 và 49.

Về giới tính, mẫu nghiên cứu gồm 283 sinh viên nam (chiếm 70,8%) và 117 sinh viên nữ (chiếm 29,2%). Về khóa học, sinh viên khóa 47 có 79 người (19,8%), khóa 48 có 148 người (37%) và khóa 49 có 173 người (43,2%). Sự phân bố này cho thấy mẫu nghiên cứu có sự đa dạng tương đối về năm học, góp phần phản ánh tương đối toàn diện thực trạng sử dụng mạng xã hội và những tác động tâm lý, học tập trong các giai đoạn khác nhau của quá trình đào tạo đại học.

Thông tin chi tiết về đặc điểm khách thể nghiên cứu được trình bày tại Bảng 1.

Đặc điểm khách thể		Số lượng	Phần trăm
Giới tính	Nam	283	70,8%
	Nữ	117	29,2%
Khóa	47	79	19,8%
	48	148	37%
	49	173	43,2%

Bảng 1. Thông tin về khách thể nghiên cứu

2.1.2. Phương pháp nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp khảo sát cắt ngang trong khuôn khổ nghiên cứu định lượng nhằm phân tích thực trạng sử dụng mạng xã hội và đánh giá các sức tác động đơn lẻ của nó đến trạng thái tâm lý cũng như mức độ tập trung học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung. Dữ liệu được thu thập thông qua bảng hỏi trực tuyến với 400 phiếu hợp lệ nhằm cung cấp các bằng chứng thực chứng khách quan về mối quan hệ giữa các biến số nghiên cứu trong môi trường đại học.

Mô hình và biến nghiên cứu

Nghiên cứu tập trung vào việc nhận diện các hệ lụy trực tiếp thông qua mô hình phân tích song song bao gồm: Biến độc lập là Mức độ sử dụng mạng xã hội và hai nhóm biến phụ thuộc chịu ảnh hưởng trực tiếp là Tâm lý sinh viên và Mức độ tập trung học tập. Mô hình này cho phép bóc tách cụ thể từng phương diện tác động, từ đó xác định rõ mạng xã hội đang chi phối đời sống tinh thần và hành vi học tập của người học như thế nào mà không cần thông qua các cơ chế tác động gián tiếp phức tạp.

Hệ thống các biến số được định nghĩa cụ thể như sau:

● **Biến mức độ sử dụng mạng xã hội (X):** Được đo lường thông qua các chỉ báo về thời gian sử dụng trung bình, tần suất kiểm tra thông báo và khả năng kiểm soát hành vi sử dụng của cá nhân.

● **Biến tâm lý (Y):** Phản ánh trạng thái cảm xúc của sinh viên dưới tác động của môi trường số, bao gồm các biểu hiện về căng thẳng, lo âu và tâm lý tự ti do so sánh xã hội.

● **Biến mức độ tập trung học tập (Z):** Được xác định qua khả năng duy trì chú ý trong giờ học, mức độ bị xao nhãng bởi các thông báo trực tuyến và hiệu quả học tập.

Thang đo và cách đánh giá

Cách đánh giá

Các biến quan sát được đo bằng thang đo Likert 5 mức độ:

- 1 – Không bao giờ
- 2 – Hiếm khi
- 3 – thỉnh thoảng
- 4 – Thường xuyên
- 5 – Rất thường xuyên

Điểm trung bình được sử dụng để đánh giá mức độ tác động theo quy ước:

Điểm trung bình	Mức độ tác động
1,0 – 1,49	Rất thấp
1,5 – 2,49	Thấp
2,5 – 3,49	Trung bình
3,5 – 4,49	Cao
4,5 – 5,0	Rất cao

Bảng 2. Cách quy đổi điểm

2.1.3. Phương pháp phân tích dữ liệu

Dữ liệu thu thập từ các phiếu khảo sát được xử lý và phân tích bằng phần mềm thống kê chuyên dụng nhằm đảm bảo tính chính xác và khách quan. Trước hết, nghiên cứu sử dụng các phương pháp thống kê mô tả bao gồm tần suất, tỷ lệ phần trăm, giá trị trung bình và độ lệch chuẩn để có cái nhìn tổng quan về thực trạng sử dụng mạng xã hội, các biểu hiện tâm lý và mức độ tập trung học tập của sinh viên tại Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung.

Bên cạnh đó, phân tích tương quan Pearson và hồi quy tuyến tính đơn biến được áp dụng để xác định sức mạnh cũng như chiều hướng tác động của mạng xã hội đến hai nhóm biến số phụ thuộc.

Cụ thể, nghiên cứu tập trung phân tích mức độ tác động của việc sử dụng mạng xã hội đến trạng thái tâm lý sinh viên và ảnh hưởng trực tiếp của mạng xã hội đến khả năng duy trì sự tập trung trong học tập. Việc tập trung vào các ảnh hưởng đơn lẻ này giúp nhận diện rõ ràng các tác nhân gây xao nhãng và áp lực tâm lý, từ đó tạo cơ sở thực tiễn vững chắc để thảo luận và đề xuất các giải pháp hỗ trợ sinh viên quản lý thời gian và sức khỏe tâm thần hiệu quả trong môi trường đại học.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Độ tin cậy của thang đo

Kết quả kiểm định độ tin cậy bằng hệ số Cronbach’s Alpha cho thấy các thang đo đều đạt mức tin cậy tốt.

Thang đo	Số biến quan sát	Cronbach’s Alpha
Mức độ sử dụng mạng xã hội	5	0,846
Tâm lý	5	0,871
Mức độ tập trung học tập	5	0,832

Bảng 3. Độ tin cậy của thang đo

Hệ số Cronbach’s Alpha của các thang đo đều lớn hơn 0,8, cho thấy các biến quan sát có độ tin cậy cao và đủ điều kiện để đưa vào phân tích tiếp theo.

2.2.2. Thực trạng mức độ sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hung

Kết quả cho thấy các chỉ số phản ánh mức độ sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung đều dao động từ 3,70 đến 4,15 điểm, với điểm trung bình chung đạt 3,91. Mức điểm này cho thấy mạng xã hội hiện diện với tần suất cao trong đời sống thường ngày của sinh viên và đã trở thành một hoạt động quen thuộc.

Trong các biểu hiện được khảo sát, hành vi sử dụng mạng xã hội trước khi đi ngủ có điểm trung bình cao nhất (4,15), đứng thứ nhất trong bảng xếp hạng. Điều này cho thấy phần lớn sinh viên có xu hướng kết thúc một ngày bằng việc truy cập mạng xã hội. Đứng thứ hai là thói quen kiểm tra mạng xã hội nhiều lần trong ngày với điểm trung bình 4,07, phản ánh nhu cầu cập nhật thông tin thường xuyên cũng như mức độ gắn bó khá chặt với môi trường trực tuyến. Bên cạnh đó, việc sử dụng mạng xã hội trên 3 giờ mỗi ngày đạt 3,88 điểm, cho thấy thời lượng dành cho hoạt động này chiếm phần đáng kể trong quỹ thời gian sinh hoạt.

Hai chỉ số còn lại là khó kiểm soát thời gian sử dụng (3,76 điểm) và sử dụng ngay sau khi thức dậy (3,70 điểm) tuy xếp ở vị trí cuối nhưng vẫn ở mức tương đối cao. Điều này cho thấy không chỉ tần suất sử dụng lớn mà sinh viên còn bắt đầu hình thành thói quen truy cập mạng xã hội ngay từ đầu ngày và gặp nhất định trong việc điều chỉnh thời gian sử dụng.

Nhìn chung, số liệu phản ánh thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên mang tính thường xuyên và kéo dài. Việc tập trung sử dụng vào thời điểm trước khi ngủ cũng như kiểm tra liên tục trong ngày là những đặc điểm đáng chú ý, có thể liên quan đến các tác động về tâm lý và khả năng tập trung học tập, sẽ được phân tích rõ hơn ở các phần sau của bài viết.

2.2.3. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến tâm lý sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hưng

Kết quả nghiên cứu cho thấy các biểu hiện liên quan đến tác động tâm lý của mạng xã hội đối với sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hưng đều có điểm trung bình tương đối cao, với mức trung bình chung đạt 3,73. Điều này cho thấy việc sử dụng mạng xã hội không chỉ dừng lại ở nhu cầu giải trí hay cập nhật thông tin mà còn có liên hệ nhất định đến trạng thái cảm xúc của người học.

Trong các nội dung được khảo sát, yếu tố nội dung trên mạng xã hội ảnh hưởng đến tâm trạng có điểm trung bình cao nhất (3,95), đứng đầu bảng xếp hạng. Kết quả này cho thấy sinh viên khá nhạy cảm trước những thông tin, hình ảnh và bình luận xuất hiện trên các nền tảng trực tuyến. Tiếp theo là cảm giác căng thẳng sau khi sử dụng mạng xã hội quá nhiều với mức điểm 3,83 và xu hướng so sánh bản thân với người khác đạt 3,72 điểm. Những con số này phản ánh thực tế rằng môi trường mạng có thể tạo ra áp lực vô hình,

đặc biệt khi người dùng thường xuyên tiếp xúc với hình ảnh thành công, cuộc sống hoàn hảo hay những chuẩn mực được xây dựng trên không gian số.

Hai chỉ số còn lại gồm áp lực phải duy trì hình ảnh cá nhân trên mạng xã hội (3,61 điểm) và cảm giác lo lắng khi không thể truy cập (3,54 điểm) tuy thấp hơn nhưng vẫn ở mức trên trung bình. Điều này cho thấy nhu cầu được kết nối và cập nhật thông tin liên tục vẫn đóng vai trò quan trọng trong đời sống tinh thần của một bộ phận sinh viên.

Các kết quả trên cho thấy mạng xã hội đang có ảnh hưởng nhất định đến cảm xúc và trạng thái tâm lý của sinh viên. Mặc dù mức độ chưa đến ngưỡng quá cao, nhưng sự hiện diện thường xuyên của các yếu tố gây dao động cảm xúc là vấn đề cần được lưu ý khi xem xét tác động lâu dài đến sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập.

2.2.4. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến mức độ tập trung học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hưng

Kết quả cho thấy mạng xã hội có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ tập trung học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt - Hưng, với điểm trung bình chung đạt 3,83, thuộc mức cao. Các chỉ số khảo sát đều phản ánh tình trạng xao nhãng trong quá trình học tập có liên quan đến việc sử dụng mạng xã hội.

Ở nhóm các biểu hiện liên quan trực tiếp đến hành vi học tập, kết quả cho thấy sinh viên có xu hướng bị gián đoạn trong quá trình làm bài nhiều hơn là trong quá trình ngồi nghe giảng. Cụ thể, việc mất nhiều thời gian để hoàn thành bài tập đạt mức 4,32, cho thấy tác động rõ nhất của mạng xã hội thể hiện ở hiệu suất làm việc cá nhân. Điều này cho thấy quá trình tự học dễ bị ảnh hưởng hơn khi sinh viên chủ động sử dụng thiết bị cá nhân.

Bên cạnh đó, các yếu tố gây xao nhãng tạm thời như bị phân tâm bởi thông báo (4,02) hay kiểm tra mạng xã hội trong lúc học (3,94) cho thấy sự can thiệp liên tục của môi trường số vào tiến trình học tập. Những hành vi này không nhất thiết khiến sinh viên dừng hẳn việc học, nhưng làm dòng suy nghĩ bị đứt đoạn và giảm mức độ tập trung sâu.

Ở chiều cạnh cảm nhận chủ quan, việc khó duy trì sự tập trung trong suốt buổi học (3,78) và cảm thấy hiệu quả học tập giảm (3,69) có mức thấp hơn so với các hành vi cụ thể. Đáng chú ý, chỉ số “Việc sử dụng mạng xã hội làm giảm hiệu quả học tập” có độ lệch chuẩn cao nhất (0,91), cho thấy sự khác biệt khá rõ trong cách sinh viên tự

nhìn nhận vấn đề này. Sự chênh lệch này có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân. Trước hết, khả năng tự quản lý thời gian và mức độ tập trung của mỗi sinh viên là không giống nhau. Một số sinh viên có thể cho rằng mình vẫn kiểm soát được việc học dù thường xuyên sử dụng mạng xã hội, trong khi những người khác lại cảm nhận rõ sự suy giảm hiệu quả. Bên cạnh đó, khi tự đánh giá, sinh viên có thể dễ thừa nhận những biểu hiện cụ thể như “mất nhiều thời gian” (4,32) hay “bị phân tâm” (4,02), nhưng lại dè dặt hơn khi khẳng định rằng hiệu quả học tập của mình thực sự giảm (3,69). Điều này cho thấy nhận thức về hậu quả cuối cùng chưa hoàn toàn thống nhất giữa các cá nhân.

Kết quả khảo sát cho thấy việc sử dụng mạng xã hội có liên hệ nhất định đến sự suy giảm khả năng tập trung và kéo dài thời gian học tập của sinh viên. Điều này gợi ý rằng việc quản lý thời gian và kiểm soát tần suất sử dụng mạng xã hội có thể là yếu tố quan trọng trong việc cải thiện hiệu quả học tập.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu được thực hiện nhằm khảo sát thực trạng sử dụng mạng xã hội và những ảnh hưởng liên quan đến tâm lý cũng như mức độ tập trung học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Việt – Hung. Kết quả khảo sát trên 400 sinh viên cho thấy mạng xã hội đang được sử dụng với tần suất cao và đã trở thành một hoạt động quen thuộc trong đời sống hằng ngày của người học.

Bên cạnh đó, các chỉ số cho thấy sinh viên có những biểu hiện chịu tác động về mặt tâm lý như dao động cảm xúc, căng thẳng khi sử dụng quá nhiều và xu hướng so sánh bản thân với người khác. Đồng thời, việc bị phân tâm bởi thông báo, kiểm tra mạng xã hội trong lúc học và kéo dài thời gian hoàn thành bài tập phản ánh sự gián đoạn nhất định trong quá trình học tập.

Từ kết quả trên, có thể thấy việc sử dụng mạng xã hội nếu thiếu kiểm soát có thể ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần và hiệu quả học tập. Do đó, nâng cao ý thức quản lý thời gian và xây dựng thói quen sử dụng hợp lý là cần thiết nhằm hạn chế những tác động không mong muốn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Abraham Harold Maslow (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Trần Thị Minh Đức & Bùi Thị Hồng Thái (2015). Các loại hình hoạt động trên mạng xã hội của sinh viên và những yếu tố ảnh hưởng. *Tạp chí Khoa học ĐHQGHN: Khoa học Xã hội và Nhân văn*, 31(2), 1-10. <https://js.vnu.edu.vn/SSH/article/view/217/210>.
- Leon Festinger (1957). Social comparison theory. *Selective Exposure Theory*, 16(401), 3. http://www.bahaistudies.net/asma/selective_exposure-wiki.pdf#page=18
- Hoàng Thị Kim Liên (2024). Ảnh hưởng của mạng Xã hội đến đạo đức, lối sống của Sinh Viên hiện Nay (nghiên cứu Sinh Viên ở thành phố Đà Nẵng). *Tạp Chí Khoa học Và Công nghệ - Đại học Đà Nẵng*, 22(2), 1-6. <https://jst-ud.vn/jst-ud/article/view/8917>.
- Nguyễn Lan Nguyễn (2020). Tác động của mạng xã hội facebook đến sinh viên hiện nay: Thực trạng và đề xuất chính sách. *Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội: Nghiên cứu Chính sách và Quản lý*.
- Hà Văn Thiệu & Hồ Thị Thuý (2024). Tác động của mạng xã hội đến hành vi lệch chuẩn của học sinh, sinh viên và biện pháp khắc phục. *Tạp chí Tâm lý - Giáo dục*, 30 (3), 24-31. <https://tamlygiaoduc.com.vn/wp-content/uploads/2024/05/24-31.pdf>