

[Lo lắng khi không có điện thoại bên cạnh. 1](#)

[Điện thoại làm ảnh hưởng Đến hoạt động khác. 4](#)

[1. Dữ liệu thu thập cho thấy việc sử dụng điện thoại đã ảnh hưởng tới thói quen ngủ của học sinh. 4](#)

[2. Hoạt động học tập 6](#)

[3. Điện thoại làm ảnh hưởng đến các hoạt động trong gia đình và xã hội. 8](#)

Theo bài nghiên cứu của nhóm Caglar Yildirim (Caglar Yildirim, 2016) về nomophobia ở học sinh phổ nhĩ kỳ, có 42.6% sinh viên sử dụng điện thoại thông minh có triệu chứng, hành vi nomophobia (no mobile phone). Caglar Yildirim chỉ ra việc không được giao tiếp và không thể tiếp cận thông tin là 2 mức độ sợ hãi của sinh viên khi không được sử dụng điện thoại. Đáng lưu ý, những người trẻ tuổi trong nghiên cứu cho biết họ có mức độ sợ hãi cao nhất về việc hết pin điện thoại thông minh.

Cũng trong nghiên cứu của mình, Pavithra (Pavithra, 2015) đã chỉ ra rằng nỗi sợ nomophobia ở học sinh đang phổ biến rộng rãi. Có đến 39.5% trong số 200 sinh được viên đại học y khoa ở Bangalore được nghiên cứu có biểu hiện của nomophobia.

The final conclusion is:Dựa trên kết quả thu thập được, học sinh có các biểu hiện lo lắng, khó chịu khi không có điện thoại bên cạnh và có luôn kiểm tra điện thoại 1 cách thường xuyên. Bên cạnh đó, học sinh có những biểu hiện như sử dụng điện thoại quá đà dẫn đến thay đổi thói quen khác như đi ngủ muộn hơn, tập trung vào điện thoại nhiều hơn đời sống thực.

Trong số 47% sinh viên sử dụng điện thoại với tần suất cao (trên 5 giờ mỗi ngày), học sinh có các biểu hiện lo lắng khi không có điện thoại bên cạnh. Có tới 50% học sinh có cảm giác thiếu thốn, rất cần điện thoại khi không có điện thoại bên cạnh và 75% cảm thấy lo lắng khi điện thoại hết pin. Lý do chủ yếu của học sinh đưa ra đó là họ không thể kết nối với người khác ( 50%). Từ đó chúng ta có thể thấy rằng việc học sinh có nỗi lo sợ khi không được kết nối, tiếp cận các thông tin.

Nỗi sợ không thể kết nối, giao tiếp với người khác dần hình thành nên thói quen kiểm tra điện thoại thường xuyên của học sinh. Có 25% học sinh kiểm tra điện thoại ở tần suất cao ( 1-2 minutes/time) và 25% kiểm tra ở tần suất trung bình cao ( 3-4 minutes/time ). Bên cạnh đó có đến 50% học sinh xảy ra hiện tượng thông báo ảo ( do học sinh tự tưởng tượng ra). Điều này cho thấy rằng học sinh luôn có tâm lý sợ bỏ lỡ thông tin trên điện thoại. Nỗi sợ đã tạo ra sự ám ảnh của tiếng thông báo điện thoại.

Trong khi đó tỉ lệ này cũng tương đương ở nhóm sử dụng từ 3-5 giờ. Trong số 53% sinh viên sử dụng điện thoại với tần suất trung bình, học sinh có cũng các biểu hiện lo lắng khi không có điện thoại bên cạnh. Có tới 22% học sinh có cảm giác thiếu thốn, rất cần điện thoại khi không có điện thoại bên cạnh và 78% cảm thấy lo lắng khi điện thoại hết pin. Lý do chủ yếu của học sinh đưa ra đó là họ không thể kết nối với người khác ( 67%).

Nỗi sợ không thể kết nối, giao tiếp với người khác dần hình thành nên thói quen kiểm tra điện thoại thường xuyên của học sinh. Có 25% học sinh kiểm tra điện thoại ở tần suất khá cao ( 3-4 minutes/time ). Bên cạnh đó có đến 56% học sinh xảy ra hiện tượng thông báo ảo ( do học sinh tự tưởng tượng ra).

# Điện thoại làm ảnh hưởng Đến hoạt động khác.

Theo như nghiên cứu của Mariano Cholz (Cholz, 2012) về nghiện điện thoại di động: Thử nghiệm về sự phụ thuộc vào điện thoại di động ở thanh thiếu niên , cho thấy rằng sự phụ thuộc vào điện thoại có các đặc trưng như: sử dụng quá mức, khó kiểm soát việc sử dụng, việc sử dụng điện thoại can thiệp vào các hoạt động khác và cảm giác khó chịu khi không có điện thoại bên cạnh.

**Dữ liệu thu thập cho thấy việc sử dụng điện thoại đã ảnh hưởng tới thói quen ngủ của học sinh.**

Số học sinh sử dụng điện thoại với tần suất cao ( trên 5 giờ ) và có nguy cơ bị nghiện điện thoại chiếm khoảng 47% trên tổng số

học sinh được khảo sát. Trong số 47% học sinh này, tất cả đều sử dụng điện thoại trước khi ngủ và có thời gian đi ngủ khá là muộn (Sau 12h). Có 25% ngủ trong khoảng 0-1 a.m, 37% ngủ trong khoảng 2 a.m và 13% ngủ sau 2 giờ. Điều này cho thấy rằng học sinh sử dụng điện thoại làm ảnh hưởng đến hoạt động ngủ của họ.

Có tới 50% học sinh cảm thấy trần trọc khó ngủ và 37% cảm thấy khó chịu và muốn sử dụng điện thoại. Số liệu cho thấy rằng sự có mặt của điện thoại trước khi là thói quen không thể thiếu của học sinh. Thói quen sử dụng điện thoại quá đà này đã làm ảnh hưởng đến thời gian và chất lượng giấc ngủ. Có 13% học sinh cảm thấy mệt mỏi và 62% học sinh cảm thấy thiếu ngủ khi thức dậy.

Ở nhóm 53% học sinh sử dụng điện thoại với tần suất trung bình (3-5 giờ), thời gian đi ngủ của học sinh ở khoảng từ 0-1 a.m (78%), có 11% ngủ sau 1 giờ. Có 45% cảm thấy khó chịu và muốn sử dụng điện thoại. Thói quen sử dụng điện thoại quá đà này đã làm ảnh hưởng đến thời gian và chất lượng giấc ngủ. Có 33% học sinh cảm thấy mệt mỏi và 22% học sinh cảm thấy thiếu ngủ khi thức dậy. Điều này cho thấy việc điện thoại cũng ảnh hưởng đến thời gian ngủ của học sinh sử dụng điện thoại từ 3-5 giờ nhưng các ảnh hưởng của nó đã được giảm đi đáng kể. Các tỉ lệ của nhóm sử dụng từ 3-5 giờ đều ít hơn nhóm sử dụng quá 5 giờ.

## Hoạt động học tập

**Bài nghiên cứu của Jamaluddin Abd Rashid (Jamaluddin Abd Rashid, 2020) đã khảo sát học sinh THCS ở Shah Alam của về mối quan hệ giữa nghiện điện thoại và học tập và đã chỉ ra rằng: tất cả học sinh đều phụ thuộc vào điện thoại di động trong bất kỳ hoạt động nào. Tình trạng này khiến học sinh nghiện điện thoại di động và có thể không thể sống thiếu nó. Việc sử dụng quá mức này dẫn đến nghiện điện thoại di động và ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập ở trường.**

The first conclusion is: Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy rằng điện thoại có ảnh hưởng xấu đến quá trình và kết quả học tập. Điện thoại làm xao nhãng quá trình tự học và gây mất tập trung khi nghe giảng của học sinh. Những ảnh hưởng đó của điện thoại đã làm cho học sinh nhiều (94.1% tổng số) có kết quả kém và không đạt kết quả như mong muốn. Từ việc kết quả không như mong muốn, dẫn tới sự áp lực của học sinh trong quá trình học tập. Điện thoại đã gián tiếp gây ra các áp lực học hành cho học sinh. Những ảnh hưởng này của điện thoại xảy ra nhiều hơn ở học sinh có sử dụng điện thoại cao quá 5 giờ.

Trong nhóm học sinh sử dụng điện thoại với tần suất cao, điện thoại đã làm ảnh hưởng đến hoạt động học tập của học sinh. Cụ thể là có 25% thường xuyên sử dụng khi tự học. Học sinh không thể tập trung vào việc tự học do sự thu hút của điện thoại (thông báo, tin nhắn ) đã làm học sinh sử dụng trong vô thức mà quên mất việc học. Trong các giờ học trên lớp thì có hơn 88% học sinh cho rằng họ bị điện thoại thu hút bởi các lý do sau: Tin nhắn đến, sự thu hút của các trang web. Điều này dẫn đến sự mất tập trung trong học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập.

Bên cạnh đó, 53% học sinh ở nhóm sử dụng điện thoại trung bình ( 3-5 giờ mỗi ngày), cũng cho thấy rằng việc sử dụng điện thoại ảnh hưởng đến việc học của họ. Có 22% học sinh thường xuyên bị thu hút và sử dụng điện thoại trong khi tự học vì thông báo và các tin nhắn. Trong các giờ học trên lớp, có 89% học sinh cho rằng họ bị điện thoại thu hút bởi các lý do sau: Tin nhắn đến, sự thu hút của các trang web.

Việc sử dụng điện thoại đã làm ảnh hưởng xấu đến kết quả học tập của học sinh. Ở 53% học sinh sử dụng điện thoại từ 3-5 giờ có đến 44% học sinh đạt kết quả không như kỳ vọng nhưng ở mức ổn. Nhưng ở 47% học sinh sử dụng điện thoại tần suất cao thì có đến 50% học sinh có kết quả không như kỳ vọng nhưng tạm chấp nhận và 12% học sinh đạt kết quả không như kỳ vọng. Điều này cho thấy rằng điện thoại việc sử dụng điện thoại với tần suất cao sẽ càng làm ảnh hưởng xấu đến kết quả học tập.

Tỉ lệ học sinh cảm thấy áp lực trong học tập ở nhóm học sinh sử dụng điện thoại quá 5 giờ mỗi ngày cao hơn nhóm học sinh sử dụng từ 3-5 giờ mỗi ngày (38% > 33% ). Cả 2 nhóm học sinh không có học sinh nào không cảm thấy áp lực trong học tập.

## Điện thoại làm ảnh hưởng đến các hoạt động trong gia đình và xã hội.

Bian Mengwei Casey's research (Casey, 2012), which surveyed 565 university students in China, showed that subjects susceptible to phone addiction were able to reduce communication with family members and friends more.

The second conclusion is :Kết quả thu được cũng cho thấy rằng điện thoại đã làm ảnh hưởng xấu đến các mối quan hệ của học sinh. Trong các thời gian dành cho gia đình, học sinh thường dùng điện thoại để làm các việc cá nhân và ít khi tham gia các hoạt động trong gia đình (nói chuyện,..). Điều này có thể làm cho sự thân thiết giữa các thành viên trong gia đình giảm đi (ít chia sẻ,..).

Trong những tình huống thường ngày như người lạ bắt chuyện, các bầu không khí im lặng, học sinh thường có xu hướng sử dụng điện thoại như để thể hiện sự bối rối hoặc né tránh những tình huống ấy. Sự không có mặt, hết pin của điện thoại trong những tình huống ấy đã tạo ra cho học sinh cảm giác không thoải mái. Qua đó ảnh hưởng đến việc mở rộng và quan hệ bền chặt với các mối quan hệ bên ngoài.

Ở nhóm học sinh sử dụng điện thoại từ 3-5 giờ , có khoảng 29% học sinh sử dụng mạng xã hội , 41% nhắn tin và 12% chơi game trong thời gian dành cho gia đình. Ở nhóm học sinh sử dụng điện thoại từ quá 5 giờ có khoảng 25% học sinh sử dụng mạng xã hội , 25% nhắn tin, 25% chơi game và 13% xem youtube trong thời gian dành cho gia đình. Cho thấy rằng việc trong các thời gian cho gia đình, học sinh thường dùng điện thoại cho các mục đích riêng của mình. Điều này có thể làm giảm đi sự thân thiết giữa các thành viên cho gia đình.

During your family time, what purpose do you use your phone?

Khi đặt ra tình huống hết pin trong khoảng thời gian dành cho gia đình, có 11% học sinh sặc và tiếp tục sử dụng điện thoại ở nhóm học sinh sử dụng từ 3-5 giờ. Ở nhóm học sinh sử dụng từ quá 5 giờ có đến 25% học sinh sặc và tiếp tục sử dụng điện. Điều này cho thấy rằng điện thoại làm cho học sinh trở nên ít giao tiếp với người thân trong gia đình hơn và tập trung vào điện thoại nhiều hơn.

If your phone is out of power, what will you do?

Bên cạnh đó, phần lớn học sinh đều cảm thấy thoải mái hơn khi sử dụng điện thoại để kết nối với người khác (66,67% ở nhóm học sinh sử dụng 3-5 giờ và 62.5% ở nhóm sử dụng quá 5 giờ ). Điều này cho thấy rằng học sinh có tâm lý ngại khi gặp mặt trực tiếp vì đa số học sinh cho rằng việc kết nối qua điện thoại thoải mái hơn là gặp mặt đối mặt. Khi gặp mặt người lạ học sinh thường có hành động như nhìn vào điện thoại 1 cách vô thức như 1 cách lảng tránh hoặc bối rối trong cuộc trò chuyện đó (66,67% ở nhóm học sinh sử dụng từ 3-5 giờ và 62.5% ở sử dụng quá 5 giờ). Điều này sẽ làm ảnh hưởng đến việc mở rộng các mối quan hệ trong cuộc sống của học sinh.

Khi gặp bầu không khí im lặng trong các cuộc trò chuyện với bạn bè, có 66,67% học sinh sử dụng điện thoại ở nhóm A và 100% sử dụng điện thoại ở nhóm B . Điều này cho thấy rằng việc sử dụng điện thoại như 1 cách tránh né các bầu không khí im lặng.

When going out with friends (café, ..), do you use your cell phone when the atmosphere is quiet?

Khi không có điện thoại trong những tình huống ấy, nhóm học sinh sử dụng điện thoại từ 3-5 có 11% cảm thấy không thoải mái nhưng sang đến nhóm sử dụng quá 5 giờ thì số học sinh cảm thấy không thoải mái lên đến 50%.Không có học sinh nào có các biểu hiện quá dữ dội như: Stress, Confused khi ở trong tình huống trên. Cho thấy rằng sự có mặt của điện thoại làm cho học sinh có cảm giác an toàn, thoải mái.

When in that atmosphere, how do you feel without a phone?

Trong những khoảng thời gian im lặng đó, có 22% học sinh nhóm sử dụng từ 3-5 giờ ít khi mở đầu 1 câu chuyện để tiếp tục cuộc trò chuyện. Tỷ lệ này còn lớn hơn ở nhóm sử dụng quá 5 giờ ( 37%). Điều này làm cho cuộc trò chuyện trở nên bế tắc, tạo ra không khí im lặng khó xử.

Do you often initiate stories for that silent atmosphere?