

Chứng nghiện Điện thoại và Ngại giao tiếp

Phân tích thói quen lạm dụng điện thoại buổi tối. Thiếu ngủ do thói quen.

- 1. How often do you use smartphone per day?
- 2. Do you use phone before bedtime?
- 3. what time do you sleep ?

Cảm giác khi không sử dụng trước khi ngủ. Làm cho điện thoại trở nên không thể thiếu.

- 1. If you don't use your phone and try to sleep before this time, how would you feel?

Cảm giác khi thức dậy.

- 1. How do you feel when you wake up?
- 2. How long has this habit been around for?

Có hay cảm thấy khó chịu với mọi thứ hằng ngày không (1 biểu hiện của việc thiếu ngủ, mệt mỏi gây ra cảm giác khó chịu với mọi thứ)

- 1. Are you irritable in everyday activities?

Hỏi về cảm giác khi không có điện thoại bên cạnh. Đánh giá sự quan trọng của điện thoại với mỗi người.

- 1. How do you feel without your phone?
- 2. Do you regularly check your phone for notification?
- 3. How often do you check your phone for notification?

Điện thoại làm chúng ta có cảm giác lo âu, căng thẳng. Chúng ta thường xuyên kiểm tra điện thoại để chắc chắn rằng không bị bỏ lỡ thứ gì đó (tin nhắn, thông báo) 1 cách thường xuyên (dựa vào tần suất ở trên suy ra mức độ).Dựa vào tần suất check điện thoại ở trên và tần suất các hiện tượng tiếng rung bóng ma suy ra chúng ta luôn có cảm giác sợ bỏ lỡ thứ gì đó trên điện thoại. => Điện thoại gây ra các áp lực khiến cho chúng ta luôn phải cảnh giác. (Thông báo...)

- 1. Sometimes you feel your phone vibrate like notification or incoming call, but when you check again nothing?

Cảm giác ở trên + nỗi lo sợ khi thiếu điện thoại làm cho sự quan trọng của điện thoại trở nên lớn hơn. Cảm giác lo lắng khi không có điện thoại để phục vụ các nhu cầu của mình.

- 1. Are you worried when your phone is low on battery power?
- 2. Why do you feel worried when your phone battery runs out?

Phân tích chứng ngại giao tiếp có thể xảy ra khi sử dụng điện thoại (khi sử dụng điện thoại thì có xu hướng tham gia, không muốn bỏ lỡ các thông báo tin nhắn. Nhưng trong cuộc sống thì)

Xu hướng muốn giao tiếp qua điện thoại hơn gặp mặt (ngại giao tiếp) dựa vào các tần suất ở câu hỏi dưới. Chúng ta thường có xu hướng giao tiếp qua điện thoại hơn thay vì gặp mặt trực tiếp. Đa số cho rằng việc sử dụng để giao tiếp thoải mái hơn gặp mặt trực tiếp.

- 1. Do you feel comfortable using your phone to communicate, connect with others or meet in person?

Điện thoại làm chúng ta có cảm giác an toàn. Khi người lạ hỏi thì nhìn vào điện thoại 1 cách vô thức như 1 sự lảng tránh, cuống quýt khi nói chuyện. Cảm giác đề phòng tránh giao tiếp với người lạ.

- 1. When a stranger comes to ask a story, do you often look at smartphone even though there is not notification or phone call?

Điện thoại làm tổn hại các mối quan hệ trong gia đình. Chúng ta thường dành nhiều thời gian cho điện thoại và dành ít thời gian cho gia đình. Điều này có thể làm cho các mối quan hệ trong gia đình xấu đi. Có thể cần hỏi thêm.

- 1. Does using your phone make you spend less time with family (less talking,sharing)?

2. Trong các thời gian trong gia đình bạn sử dụng điện thoại vào mục đích gì?
3. Bạn có hay chia sẻ các thông tin cho người thân không?

Khi đi chơi người trẻ cũng dùng điện thoại để tránh các bầu không khí im lặng.

1. When going out with friends (café, ..), do you use your cell phone when the atmosphere is quiet?
2. Khi ở trong bầu không khí đó bạn cảm thấy thế nào khi không có điện thoại (áp lực, bình thường, bối rối, không thoải mái)?
3. Bạn có hay bắt đầu câu chuyện cho bầu không khí im lặng đó không?
4. Khi bạn muốn diễn ra 1 điều gì đó bạn có ngại ngùng hay khó diễn tả nó hay không?

Hỏi về sự ảnh hưởng của điện thoại tới việc học.

Đa số học sinh bị điện thoại làm phiền khi học tập.

1. Will the phone distract you while studying by yourself?

Cụ thể hơn có tới bla bla % học sinh có hiện tượng bị điện thoại thu hút sự chú ý và bỏ quên việc học của mình. Có thể ảnh hưởng đến quá trình học tập và kết quả.

1. Have you ever been studying and received a text message, you reply to that message and unconsciously use your phone and forget to study?

Trong các giờ học thì học sinh có xu hướng (dựa vào thông số để nói). Gây mất tập trung trong học tập.

1. In the course of class, how did the phone distract you from studying?
2. Khi thắc mắc 1 vấn đề bạn có hay hỏi giáo viên không?

Kết quả học tập mà học sinh thu nhận được thường (dựa vào kết quả để nói). Suy ra điện thoại ảnh hưởng đến việc học tập của học sinh.

1. Are the study results as you expected?

Từ đó gián tiếp gây ra các áp lực về học tập.

1. Do you feel pressured to study?

Bảng câu hỏi

Thực hiện Bảng câu hỏi gồm 15 - 20 người

Số lượng câu hỏi từ 20-15 câu hỏi

Tôi sẽ làm một bảng câu hỏi với học sinh, sinh viên (cả nam và nữ) ở Việt Nam.

chủ đề: Thói quen sử dụng điện thoại của học sinh, sự quan trọng của điện thoại đối với học sinh, mối quan hệ giữa điện thoại và các mối quan hệ trong cuộc sống và học tập.

Mục đích: Thực hiện bảng câu hỏi giúp tôi khai thác được nhiều dữ liệu chuyên sâu từ học sinh. Nó giúp tôi làm rõ và khẳng định những điều mà tôi chưa chắc chắn.

Interview