ẢNH HƯỞNG CỦA NỖI SỢ BỊ BỎ LỠ ĐẾN HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Nguyễn Thị Quyên
Email: quyen.hnue9@gmail.com

Tóm tắt: *Nghiên cứu nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO) và hoạt động học tập của học sinh trung học phổ thông (THPT) trên địa bàn tỉnh Vĩnh Phúc. Trên cơ sở khảo sát 300 học sinh lớp 10, 11 và 12, nghiên cứu sử dụng các phương pháp: điều tra bằng bảng hỏi, phỏng vấn sâu, nghiên cứu trường hợp, phương pháp thống kê toán học. Kết quả cho thấy FoMO ở đa số học sinh ở mức trung bình, biểu hiện rõ trên ba khía cạnh: nhận thức, cảm xúc và hành vi. FoMO có tác động tiêu cực đến các mặt của hoạt động học tập, đặc biệt là thời gian học tập, sự tập trung, tính chuyên cần và mức độ hoàn thành bài tập. Ngoài ra, mức độ ảnh hưởng có sự khác biệt theo giới tính và độ tuổi. Kết quả nghiên cứu khẳng định FoMO là một yếu tố cản trở quá trình học tập, từ đó nhấn mạnh sự cần thiết của các biện pháp hỗ trợ nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực và nâng cao hiệu quả học tập cho học sinh trung học phổ thông.*

Từ khoá: *Nỗi sợ bị bỏ lỡ, FoMO, học sinh trung học phổ thông, hoat động học tập.*

THE IMPACT OF FEAR OF MISSING OUT (FoMO) ON THE LEARNING ACTIVITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Nguyen Thi Quyen
Email: quyen.hnue9@gmail.com

Abstract: *This study investigates the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and the learning activities of high school students in Vinh Phuc province. Based on a survey of 300 students in grades 10, 11, and 12, the research employed questionnaires, in-depth interviews, case studies, and statistical analysis. Findings indicate that FoMO among most students remains at a moderate level, manifested across three dimensions: cognition, emotion, and behavior. FoMO exerts negative effects on various aspects of learning, particularly study time, concentration, attendance, and assignment completion. Moreover, the degree of impact varies by gender and age. The results confirm that FoMO is a barrier to effective learning, highlighting the necessity of implementing supportive measures to mitigate its negative influence and enhance academic performance among high school students.*

Keywords: *Fear of Missing Out, FoMO, high school students, learning activities*

Nhận bài: 20/08/2025 *Phản biện: 19/09/2025* *Duyệt đăng: 23/09/2025*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học sinh, thanh niên là tỷ lệ những người sử dụng các công cụ truyền thông xã hội, Internet nhiều hơn rất nhiều so với toàn thể dân chúng, họ sử dụng vào mục đích để giải trí, giao tiếp với bạn bè và học tập. Một trong những điểm đánh giá sinh viên "thế hệ mới" là tư duy công nghệ thông tin và các kỹ năng liên quan đến công nghệ. Tuy nhiên, việc sử dụng Internet có thể trở thành những vấn đề đối với học sinh nếu không thể kiểm soát được những hoạt động của bản thân mình.

Năm 2018, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã công bố nghiên cứu về ảnh hưởng mạng xã hội đối với người trẻ châu Á, trong 6000 người tham gia khảo sát ở độ tuổi từ 12-22 tuổi tại 3 quốc gia: Việt Nam, Trung Quốc, Hàn Quốc, đã chỉ ra rằng nhiều người trong số người tham gia có tình trạng phụ thuộc vào thế giới ảo, gây hậu quả đối với học tập, công việc, sức khỏe cá nhân và sinh hoạt. Tại Việt Nam, theo khảo sát của UNICEF năm 2022, cho thấy có đến 83% trẻ em Việt Nam từ 12-13 tuổi sử dụng Internet hằng ngày, ở tuổi 14-15 là 93%.

Những năm gần đây, một số nghiên cứu trên thế giới và trong nước đã nâng cao nhận thức một hiện tượng mới có tên là Nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO), có liên quan đến việc sử dụng Internet, đặc biệt là liên quan đến việc sử dụng quá mức mạng xã hội. Một đặc trưng của FoMO là mong muốn duy trì kết nối liên tục với mong muốn nắm bắt được những gì người khác đang làm.

Chính vì vậy, tác giả lựa chọn đề tài nghiên cứu: "Ảnh hưởng của nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO) đến hoạt động học tập của học sinh THPT trên địa bàn tỉnh Vĩnh Phúc", nhằm làm rõ mối quan hệ giữa FoMO và các khía cạnh học tập (thời gian học, sự tập trung, tính chuyên cần, mức độ hoàn thành bài tập), từ đó đề xuất các khuyến nghị giúp giảm thiểu tác động tiêu cực của FoMO và nâng cao hiệu quả học tập của học sinh THPT.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể khảo sát và phương pháp nghiên cứu

Khách thể và địa bàn nghiên cứu

Nghiên cứu thu thập dữ liệu tại một số trường

trung học phổ thông trên địa bàn tỉnh Vĩnh Phúc, trong khoảng thời gian từ 11/2023 đến 07/2025. Khách thể là học sinh THPT lớp 10, 11 và 12; 300 phiếu khảo sát đã được phát.

Phương pháp nghiên cứu và tiêu chí đánh giá

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng kết hợp các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phương pháp phỏng vấn sâu, phương pháp nghiên cứu trường hợp, phương pháp thống kê toán học.

Tiêu chí đánh giá

STT	Các nhóm khía cạnh biểu hiện	Nội dung biểu hiện
1	Nhận thức	+ Tự ý thức của cá nhân có những sai lệch về lợi ích của mạng xã hội, cho rằng mạng xã hội là bắt buộc,… + Có những quan điểm và nhận thức cá nhân sai lệch về người khác khi cho rằng việc bản thân bị lãng quên chủ yếu xuất phát từ những người xung quanh. + Các quan điểm cho rằng trách nhiệm của mọi người là thể hiện tình cảm yêu thương và quan tâm đến những nhu cầu cá nhân của mình. + Nhận thức sai lệch của cá nhân về chính bản thân mình.
2	Cảm xúc	+ Có cảm giác bồn chồn, lo lắng, bứt rứt khi bị ngắt các kết nối với bạn bè haycảm giác thất vọng và thiếu tự tin về chính bản thân mình khi không còn nhận được sự quan tâm từ những người xung quanh. + Các cảm xúc kích động như cáu kỉnh khi biết bạn bè không mời mình tham gia vào một sự kiện hoặc một nhóm chat, vô cùng thất vọng hay vô cùng đau khổ khi bị mọi người lãng quên ở những buổi tiệc và buổi họp nhóm. + Cá nhân có cảm giác vô cùng lo lắng khi không kịp kiểm tra điện thoại, hộp thư hay mail thông báo công việc. + Cảm thấy rất hoang mang khi không mang theo điện thoại bên mình.
3	Hành vi	+ Có những hành vi quá khích khi bản thân bị gián đoạn việc liên lạc với những người xung quanh. + Kiểm tra các tài khoản mạng xã hội như Facebook, Gmail một cách liên tục. + Thường xuyên đăng cập nhật mọi lúc về những hình ảnh hoặc dòng trạng thái cá nhân lên mạng xã hội để mọi người biết. + Nhắn tin liên tục cho một vài thành viên trong nhóm để biết họ đang làm gì, gọi điện thoại liên tục để hỏi cho bằng được lí do tại sao mình không được mời hay bằng cách cố tình tạo ra sự trùng hợp để đến buổi họp hoặc buổi hẹn như những người được mời khác. + Có những hành động quá khích như gào thét, đập phá đồ đạc khi không vào được mạng internet để biết bạn bè đang tham gia hoạt động gì. + Để lại những bình luận châm chọc, chỉ trích khi nhìn thấy những bức hình chụp chung của bạn bè trên mạng xã hội mà không có mình. + Một số cá nhân còn có những hành vi mang tính tự hoại như tự cào cấu, hành hạ, dằn vặt bản thân khi không được mời vào nhóm hay những khi bị bạn bè bỏ quên lời mời trong những buổi tiệc.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng FOMO của học sinh trung học phổ thông

Kết quả khảo sát cho thấy, nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO) của học sinh THPT ở Vĩnh Phúc có ĐTB chung là 1.98, tương ứng với mức Trung bình thấp. Độ lệch chuẩn là 0,79 cũng khá lớn cho thấy độ phân tán của các giá trị trung bình khá lớn, từ đó có thể nhìn ra ở một số biểu hiện của nỗi sợ bị bỏ lỡ của học sinh THPT tập trung ở mức trung bình thấp và có sự khác biệt ở những biểu hiện khác nhau. Điều đó cho thấy học sinh THPT đã có những bước nhận thức tương đối đủ về bản thân, nhận định được những biểu hiện rõ rệt của FoMO: cảm giác sợ bỏ lỡ thông tin, bỏ lỡ các cuộc hẹn, bỏ lỡ các cuộc gặp gỡ bạn bè,… Đối với các bạn học sinh thì "Khi tôi có thời gian vui vẻ, điều quan trọng nhất là tôi phải chia sẻ thông tin chi tiết trực tuyến (ví dụ: cập nhật trạng thái trên mạng xã hội)" (ĐTB = 1,80, ĐLC = 1,02) có thể thấy ngay cả thứ tự ưu tiên của việc vui vẻ là luôn cập nhật trạng thái thông tin của bản thân, làm mới trang cá nhân liên tục với những hy vọng bạn bè mình hoặc người khác "thích" bài đăng, đồng nghĩa với công nhận bản thân các em. Điều này có thể thấy được sự nhận thức của các em khá tốt về những ảnh hưởng của FoMO về mối quan hệ xã hội.

2.2.2. Ảnh hưởng của FoMOs đến các yếu tố học tập của học sinh THPT

Từ kết quả bảng cho thấy, nỗi sợ bị bỏ lỡ của học sinh THPT có ĐTB chung là 1,93, tương ứng ở mức Trung bình thấp. Độ lệch chuẩn (ĐLC) cũng khá lớn là 0,87 cho thấy độ phân tán của các giá trị trung bình khá lớn. Các yếu tố ảnh hưởng của FoMOs với hoạt động học tập tập trung ở mức thấp và trung bình thấp. Điều này cho thấy FoMOs bước đầu đã có ảnh hưởng không nhỏ đối với các hoạt động học tập của học sinh THPT, tuy nhiên ảnh hưởng cũng chưa quá nghiêm trọng. Trong đó, ảnh hưởng nhẹ nhất là đối với "Kết quả học tập" ở mức Thấp với ĐTB = 1,70 và ĐLC = 1,02. Tuy nhiên, với các yếu tố "Thời gian học tập" với ĐTB = 2,23, ĐLC = 0,91 và Tình trạng hoàn thành bài tập với ĐTB =2, ĐLC = 0,93 cho thấy ảnh hưởng của FoMOs lên thời gian của học sinh, thời gian dành cho học tập bị giảm, từ đó giảm hiệu suất học tập, hiệu suất làm bài và những cảm giác không đủ tập trung để hoàn thiện được bài tập.

Ảnh hưởng của FOMOs đến thời gian học tập

Bảng. Ảnh hưởng của FoMOs đến thời gian học tập

	Hoạt động	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất	ĐTB	ĐLC	Mức độ
1	Em không đủ thời gian để làm bài tập về nhà vì mải tương tác, hoặc theo dõi các tương tác trên mạng xã hội do lo lắng không bắt kịp câu chuyện của các bạn.	1	4	2,35	1,10	Trung bình thấp
2	Mải chơi game đang hot để có chủ đề trao đổi với các bạn nên em không có thời gian để chuẩn bị bài mới cho buổi học hôm sau.	1	4	1,80	1,12	Trung bình thấp
3	Dù đang làm bài tập về nhà thì em cũng hay mở điện thoại ra kiểm tra liên tục vì sợ bỏ lỡ tin tức	1	4	2,55	1,02	Trung bình cao
Tổng				2.23	0,91	Trung bình thấp

Từ kết quả bảng khảo sát, có thể thấy nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO) của học sinh tác động đến thời gian học tập của học sinh THPT với ĐTB chung là 2,23, tương ứng với mức Trung bình thấp. Độ lệch chuẩn là 0,91 cũng khá lớn cho thấy độ phân tán của các giá trị trung bình khá lớn. Điều này cho thấy có sự ảnh hưởng khá lớn của FoMOs với thời gian học tập được biểu hiện rõ qua những hành động: không có đủ thời gian làm bài tập (ĐTB = 2,35, ĐLC = 1,10) hay Dù đang làm bài tập về nhà thì em cũng hay mở điện thoại ra kiểm tra liên tục vì sợ bỏ lỡ tin tức (ĐTB = 2.55, ĐLC = 1,02)

Ảnh hưởng của FOMOs đến kết quả học tập

Bảng. Ảnh hưởng của FoMOs kết quả học tập

	Hoạt động	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất	ĐTB	ĐLC	Mức độ
1	Em học không hiệu quả vì cảm thấy bất an, chán nản khi thấy ảnh các bạn tham gia hoạt động nào đó trên mạng mà không có em.	1	4	1,73	1,10	Trung bình thấp
2	Kết thúc buổi học em không nắm được nội dung bài thầy cô giảng vì mải trao đổi tin tức với bạn bè, lướt bảng tin trên các trang mạng xã hội	1	4	1,76	1,12	Trung bình thấp
3	Em không biết làm bài tập vì trên lớp luôn kiểm tra tin nhắn điện thoại nên không hiểu bài	1	4	1,62	1,08	Thấp
Tổng				1.70	1,02	Thấp

Từ kết quả bảng khảo sát, có thể thấy nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO) của học sinh tác động đến Kết quả học tập của học sinh THPT với ĐTB chung là 1,70, tương ứng với mức Thấp. Độ lệch chuẩn là 1,02 cũng khá lớn cho thấy độ phân tán của các giá trị trung bình khá lớn. Điều này cho thấy có sự ảnh hưởng không quá lớn của FoMOs với Tình trạng hoàn thành bài tập được biểu hiện rõ qua những hành động: Kết thúc buổi học em không nắm được nội dung bài thầy cô giảng vì mải trao đổi tin tức với bạn bè, lướt bảng tin trên các trang mạng xã hội (ĐTB = 1,76, ĐLC = 1,12) hay Em học không hiệu quả vì cảm thấy bất an, chán nản khi thấy ảnh các bạn tham gia hoạt động nào đó trên mạng mà không có em. (ĐTB = 1,73, ĐLC = 1,10).

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thực tiễn cho thấy nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO) có ảnh hưởng rõ rệt đến hoạt động học tập của học sinh THPT. Dựa trên các số liệu định lượng, có thể khẳng định rằng phần lớn học sinh đều chịu tác động của FoMO ở mức độ khác nhau, trong đó nổi bật nhất là biểu hiện lo lắng, bất an khi bỏ lỡ và nhu cầu duy trì kết nối thường xuyên trên mạng xã hội. Tuy nhiên, mức độ FoMO giữa các học sinh còn nhiều khác biệt và nhìn chung ở mức trung bình thấp, cho thấy cần có sự quan tâm trong việc phòng ngừa và định hướng.

Việc học tập của học sinh THPT vẫn còn nhiều thách thức dưới tác động của FoMO: một số học sinh duy trì được thói quen học tập ổn định, nhưng không ít học sinh bị ảnh hưởng đến thời gian học, sự tập trung, tính chuyên cần và khả năng hoàn thành bài tập. Nghiên cứu đã khẳng định rõ ràng rằng FoMO có tác động tiêu cực và trực tiếp đến chất lượng học tập của học sinh, đồng thời có sự khác biệt theo giới tính, học lực và khối lớp. Khi mức độ FoMO càng cao, khả năng học sinh gặp khó khăn trong việc quản lý thời gian, duy trì sự tập trung và hoàn thành nhiệm vụ học tập càng lớn. Điều này nhấn mạnh rằng, việc nâng cao nhận thức và kỹ năng ứng phó với FoMO là nền tảng quan trọng để học sinh THPT có thể duy trì hiệu quả học tập và phát triển một cách lành mạnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Lao động thương binh và Xã hội. (2023). *Vấn đề bảo vệ trẻ em Việt Nam trên môi trường mạng đang đặt ra nhiều thách thức,* website Bộ Lao động thương binh và xã hội, truy cập ngày 15/2/2025 (https://www.molisa.gov.vn/baiviet/239444).

2. Lenhart A., Duggan M., Perrin A., Stepler R., Rainie L., Parker K. Pew Research Center; (2015) *Teens, Social Media & Technology Overview 2015: Smartphones Facilitate Shifts in Communication Landscape for Teens. Pew Research Center*. (https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/)

3. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior,* 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

4. Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. CyberPsychology & Behavior, 9(5), 584–590. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584

5. Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J., & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. Personality and Individual Differences, 128, 133–138. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035

6. Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon P. (2015) I*nternet addiction is associated with social anxiety in young adults. Ann Clin Psychiatry.* 2015;27:4–9.