

BIỆN PHÁP GIÚP SV SỬ DỤNG HIỆU QUẢ ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH TRONG HỌC TẬP Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC

Nguyễn Thị Thanh Hiếu

Khoa Sư phạm và Khoa học cơ bản, Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: ĐTTM ngày nay không chỉ là công cụ liên lạc mà còn trở thành một phương tiện hỗ trợ quan trọng trong việc học tập của SV. Tuy nhiên, để tận dụng tối đa lợi ích từ điện thoại trong việc học, SV cần phải quản lý thời gian và cách thức sử dụng điện thoại một cách hiệu quả, hợp lý. Không chỉ bản thân SV, mà GV, nhà trường cũng đóng một vai trò không nhỏ trong việc giúp SV sử dụng điện thoại một cách có kiểm soát, có mục tiêu nhằm đem đến hiệu quả học tập tích cực, hạn chế những tác động tiêu cực do việc lạm dụng điện thoại gây ra.

Từ khóa: ĐTTM, SV, GV, nhà trường, học tập.

MEASURES TO HELP STUDENTS EFFECTIVELY USE SMARTPHONES IN STUDYING AT UNIVERSITY

Nguyen Thi Thanh Hieu

Faculty of Education and Basic Sciences, Tien Giang University

Abstract: Smartphones today are not only a communication tool but have also become an important means of supporting students' learning. However, to take full advantage of the benefits of phones in studying, students need to manage the time and ways of using phones effectively and reasonably. Not only the students themselves, but also lecturers and schools also play a significant role in helping students use their phones in a controlled and targeted way to bring about positive learning effects and limit negative effects caused by phone abuse.

Keywords: Smartphones, students, lecturers, school, learning.

Nhận bài: 18/12/2024

Phản biện: 09/01/2025

Duyệt đăng: 13/01/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quản lý sinh viên (SV) đại học sử dụng điện thoại hiệu quả là một vấn đề quan trọng trong thời đại công nghệ hiện nay, khi mà điện thoại thông minh (ĐTTM) trở thành công cụ không thể thiếu trong học tập và sinh hoạt hàng ngày của các em. Tuy nhiên, nếu không có phương pháp quản lý tốt, điện thoại có thể gây xao nhãng, ảnh hưởng đến sức khỏe, đặc biệt là giảm hiệu quả học tập trong nhà trường. Vì vậy, không chỉ bản thân SV mà cả giảng viên (GV), nhà trường, cùng kiểm soát việc sử dụng điện thoại của SV sao cho đạt được hiệu quả tốt nhất trong học tập.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tầm quan trọng của ĐTTM đối với việc học của SV

Tài liệu học tập dễ dàng truy cập: ĐTTM giúp SV có thể truy cập nhanh chóng vào các tài liệu học tập từ sách, bài giảng trực tuyến, đến các ứng dụng học tập. Các nền tảng học trực tuyến hoặc các khóa học qua YouTube có thể được truy cập trực tiếp từ điện thoại, giúp SV học mọi lúc, mọi nơi.

Ứng dụng hỗ trợ học tập: Điện thoại có rất nhiều ứng dụng học tập được phát triển để hỗ trợ SV trong việc học, như ứng dụng hỗ trợ học ngoại ngữ, ứng dụng giúp soạn thảo, lưu trữ và chia sẻ tài liệu; Ứng dụng hỗ trợ quản lý thời gian: Điện thoại có thể giúp SV lên lịch học tập, nhắc nhở về các kỳ thi, hạn nộp bài tập và các hoạt động quan

trọng khác. Các ứng dụng như Google Calendar có thể giúp SV tổ chức và quản lý thời gian học một cách hiệu quả,...

Khả năng học từ xa: Đặc biệt trong bối cảnh học online ngày càng phát triển, điện thoại trở thành công cụ thiết yếu để tham gia các lớp học trực tuyến qua Zoom, Google Meet hoặc các nền tảng học trực tuyến khác. Điều này giúp SV học tập linh hoạt hơn, đặc biệt trong các khóa học hoặc sự kiện không thể tham dự trực tiếp.

Khả năng kết nối và giao tiếp: Điện thoại giúp SV kết nối nhanh chóng với GV, bạn học và các chuyên gia trong lĩnh vực học của mình. Họ có thể trao đổi thông tin qua email, tin nhắn hoặc gọi điện để giải đáp các thắc mắc hoặc thảo luận về bài tập; Các nhóm học trực tuyến, diễn đàn và các cộng đồng chia sẻ kiến thức như Facebook, Zalo,... có thể giúp SV trao đổi kiến thức, thảo luận về các vấn đề học tập và giải đáp thắc mắc không bị hạn chế không gian và thời gian.

Giải trí và thư giãn hợp lý: Một khía cạnh quan trọng nữa là điện thoại cũng có thể giúp SV thư giãn sau những giờ học căng thẳng, giúp tái tạo năng lượng để tiếp tục học tập. Các ứng dụng âm nhạc hoặc những video ngắn có thể giúp giảm căng thẳng, cải thiện tinh thần.

Cải thiện kỹ năng công nghệ: Việc sử dụng điện thoại giúp SV làm quen với công nghệ, điều

này rất quan trọng trong thế giới hiện đại. SV học được cách sử dụng các công cụ kỹ thuật số và nền tảng trực tuyến, điều này không chỉ hữu ích trong học tập mà còn trong công việc sau này.

2.2 Những hạn chế trong học tập nếu SV quá lạm dụng điện thoại

Mất tập trung và xao nhãng: Điện thoại có thể dễ dàng khiến SV mất tập trung, đặc biệt là khi nhận thông báo từ các ứng dụng mạng xã hội (Facebook, TikTok, v.v.). Việc xem các video giải trí, lướt mạng xã hội hoặc tham gia trò chuyện trực tuyến có thể khiến SV khó khăn trong việc duy trì sự tập trung vào bài học hoặc công việc học tập.

Giảm khả năng ghi nhớ và tiếp thu thông tin: Việc sử dụng điện thoại quá nhiều có thể gây phân tâm, khiến SV không chú ý đầy đủ trong quá trình học. Khi không tập trung, khả năng ghi nhớ và tiếp thu thông tin sẽ giảm sút, ảnh hưởng đến chất lượng học tập và kết quả thi cử.

Rối loạn giấc ngủ: Việc sử dụng điện thoại, đặc biệt là vào ban đêm, có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Ánh sáng xanh phát ra từ màn hình điện thoại ức chế việc sản xuất melatonin, hormone giúp điều chỉnh giấc ngủ, dẫn đến mất ngủ hoặc giấc ngủ không sâu.

Mỏi mắt và đau lưng: Việc sử dụng điện thoại trong thời gian dài có thể gây ra các vấn đề về mắt như khô mắt, mỏi mắt, thậm chí là đau cổ và lưng do tư thế không đúng khi sử dụng điện thoại.

Phát triển thói quen trì hoãn: Lạm dụng điện thoại, đặc biệt là khi sử dụng các ứng dụng giải trí như game, video hoặc mạng xã hội, có thể dẫn đến thói quen trì hoãn. SV có thể bỏ qua việc học, dồn bài tập hoặc ôn thi vào phút cuối, dẫn đến kết quả học tập kém và căng thẳng.

Giảm khả năng giao tiếp trực tiếp: Việc quá phụ thuộc vào điện thoại có thể khiến SV giảm thiểu các cuộc giao tiếp trực tiếp với bạn bè, GV hoặc người thân. Điều này không chỉ làm giảm kỹ năng giao tiếp xã hội mà còn ảnh hưởng đến mối quan hệ, sự kết nối và khả năng học hỏi thông qua thảo luận, chia sẻ ý tưởng.

Thiếu tính kỷ luật trong việc học: ĐTTM cung cấp nhiều thông tin và công cụ hữu ích, nhưng nếu không có sự kiểm soát và kỷ luật, SV có thể bị cuốn vào vòng xoáy của việc lướt web vô bổ, chơi game hoặc lướt mạng xã hội. Điều này dẫn đến sự thiếu hiệu quả trong học tập, vì SV không thể duy trì một kế hoạch học tập nghiêm túc và có tổ chức.

Giảm sự sáng tạo, khả năng tự học: Nếu SV quá phụ thuộc vào điện thoại để tra cứu thông tin hoặc làm bài tập, họ có thể không phát triển được khả năng tự học độc lập và sáng tạo. Họ sẽ thiếu

kỹ năng tự học, tìm kiếm và xử lý thông tin một cách độc lập, dẫn đến việc học trở nên thụ động. Hơn nữa, việc sử dụng điện thoại quá nhiều, đặc biệt là khi lướt web hoặc xem video ngắn, có thể làm giảm khả năng tập trung vào việc tư duy sâu sắc. Các công việc như đọc sách, làm bài tập khó, hoặc nghiên cứu học thuật đòi hỏi sự kiên nhẫn và tập trung, điều mà việc sử dụng điện thoại quá mức có thể làm suy yếu.

Mất cân bằng giữa học tập và giải trí: Việc lạm dụng điện thoại có thể khiến SV dễ dàng mất đi sự cân bằng giữa học tập và giải trí. Thay vì dành thời gian để ôn luyện, làm bài tập, hoặc tham gia các hoạt động học thuật, họ có thể bị cuốn vào các hoạt động giải trí, làm giảm hiệu quả học tập và dẫn đến kết quả học tập không như mong muốn.

2.3 Một số biện pháp giúp SV sử dụng ĐTTM một cách có hiệu quả trong học tập

2.3.1. Đối với SV

Việc sử dụng điện thoại một cách có kiểm soát và có mục tiêu sẽ giúp SV tận dụng được lợi ích mà nó mang lại mà không bị ảnh hưởng đến quá trình học tập. Dưới đây là một số biện pháp mà SV có thể áp dụng để sử dụng điện thoại hiệu quả trong quá trình học tập:

Xác định mục đích sử dụng: SV cần biết rõ khi nào và vì lý do gì họ sử dụng điện thoại (học tập, nghiên cứu, giải trí, kết nối xã hội, ...). Việc sử dụng điện thoại cần được kiểm soát để tránh lãng phí thời gian vào các hoạt động không cần thiết.

Lên kế hoạch sử dụng: Mỗi ngày, SV có thể lên kế hoạch sử dụng điện thoại theo thời gian biểu cụ thể (chẳng hạn 30 phút giải trí, 1 giờ học trực tuyến,...) để đảm bảo thời gian học tập không bị ảnh hưởng.

Ứng dụng vào quản lý công việc: Các ứng dụng như Google Calendar, Notion,... giúp SV lên kế hoạch học tập, nhắc nhở lịch thi, bài vở cần làm. Quản lý thời gian hiệu quả sẽ giúp SV không bị quên hoặc bỏ sót các công việc quan trọng.

Ứng dụng học trực tuyến: SV có thể tận dụng các ứng dụng như google Meet, Zoom hoặc các nền tảng học trực tuyến của nhà trường để bổ sung kiến thức và học hỏi thêm ngoài giờ học trên lớp.

Tắt thông báo hoặc sử dụng chế độ "Không làm phiền": ứng dụng chặn các website hoặc các trang giải trí trong khoảng thời gian học tập. Những ứng dụng mạng xã hội, tin nhắn, email có thể khiến SV mất tập trung trong giờ học hoặc khi học bài. Việc tắt thông báo giúp giảm thiểu sự xao nhãng trong việc học, giúp họ tập trung hơn, tạo không gian học tập không bị ảnh hưởng bởi điện thoại.

Khi học, SV có thể đặt điện thoại ở chế độ

im lặng hoặc để ngoài phòng học, nơi không dễ tiếp cận. Điều này giúp giảm thiểu sự cảm dỗ và phân tâm.

Sử dụng phương pháp Pomodoro (phương pháp quản lý thời gian): Một kỹ thuật quản lý thời gian rất hiệu quả là Pomodoro, ví dụ SV làm việc tập trung trong 30 phút, sau đó nghỉ 5 phút. Trong thời gian nghỉ, họ có thể kiểm tra điện thoại nếu muốn.

Không sử dụng điện thoại quá khuya: Việc lướt điện thoại quá lâu vào buổi tối có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. SV nên hạn chế sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ, hoặc sử dụng chế độ "night shift" để giảm ánh sáng xanh.

Cân bằng giữa công việc và giải trí: Dù điện thoại có thể là công cụ học tập hữu ích, nhưng SV cần đảm bảo thời gian giải trí (chơi game, xem phim, lướt mạng xã hội) không chiếm quá nhiều thời gian.

Giao tiếp với bạn bè và thầy cô: Các ứng dụng như Google Meet, Zoom,... giúp SV giao tiếp với GV và bạn học, tham gia vào các nhóm học tập trực tuyến. Đây là những công cụ hữu ích cho việc trao đổi bài tập, làm việc nhóm và học hỏi lẫn nhau.

Học qua video và tài liệu online: SV có thể tìm kiếm tài liệu học từ các video học trực tuyến, podcast, hoặc các khóa học online để bổ sung kiến thức.

Chuyển từ phương tiện giải trí sang công cụ học tập: SV có thể tận dụng các ứng dụng đọc sách điện tử hoặc tải các tài liệu học tập trực tiếp lên điện thoại. Việc sử dụng điện thoại để nghe sách nói hoặc học qua các ứng dụng cũng là một cách tích cực để tiếp thu kiến thức mọi lúc, mọi nơi.

Sử dụng công nghệ hỗ trợ học tập: Một số ứng dụng hỗ trợ học ngoại ngữ có thể giúp SV học từ vựng và ngữ pháp hiệu quả thông qua điện thoại.

Tham gia nhóm học tập online: Các nhóm học tập trên Facebook, Zalo, hoặc các nền tảng học thuật khác là nơi tốt để SV trao đổi kiến thức, giải đáp thắc mắc, chia sẻ tài liệu học tập.

Sử dụng điện thoại để kết nối với thầy cô: Việc sử dụng email hoặc các ứng dụng nhắn tin như Zalo, Messenger giúp SV dễ dàng trao đổi với thầy cô và GV khi cần sự giúp đỡ.

2.3.2. Đối với GV

GV có thể đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý SV sử dụng điện thoại tại môi trường học tập đại học. Việc sử dụng điện thoại trong lớp học cần được kiểm soát hợp lý để tránh xao nhãng, đồng thời giúp SV tận dụng tối đa tiềm năng của công nghệ trong học tập. Dưới đây là một số cách GV có thể quản lý SV sử dụng điện

thoại hiệu quả:

Đưa ra quy tắc rõ ràng: GV nên thiết lập các quy định rõ ràng về việc sử dụng điện thoại trong lớp học, ví dụ như không sử dụng điện thoại trong giờ học trừ khi có sự cho phép hoặc yêu cầu đặc biệt. Điều này giúp SV hiểu được sự nghiêm túc của môi trường học tập và tránh xao nhãng.

Khuyến khích tắt điện thoại hoặc đặt chế độ im lặng: GV có thể yêu cầu SV tắt điện thoại hoặc chế độ im lặng trong suốt buổi học để tránh việc điện thoại gây mất tập trung.

Chỉ sử dụng điện thoại khi cần thiết, ví dụ nếu GV yêu cầu SV tra cứu thông tin trên điện thoại, điều này sẽ giúp họ tận dụng công nghệ một cách hiệu quả mà không làm gián đoạn quá trình học tập.

Khuyến khích sự tham gia chủ động: GV có thể khuyến khích SV tham gia các hoạt động học tập tương tác như thảo luận nhóm, giải quyết bài tập nhóm, hoặc đưa ra câu hỏi trực tiếp thay vì chỉ nghe giảng. Điều này sẽ giúp SV ít bị lôi cuốn vào điện thoại khi có nhiệm vụ tham gia.

Đặt câu hỏi và kích thích tư duy: Khi GV yêu cầu SV tham gia vào cuộc trò chuyện, trả lời câu hỏi hoặc suy nghĩ về các vấn đề có liên quan đến bài học, SV sẽ ít có xu hướng lấy điện thoại ra.

Khuyến khích sự tự giác: GV có thể tạo ra những thử thách hoặc bài tập yêu cầu SV sử dụng điện thoại chỉ cho mục đích học tập, như tra cứu tài liệu, tìm kiếm video giảng dạy bổ sung, hoặc sử dụng các công cụ học tập khác. Khi SV hiểu được tầm quan trọng của việc sử dụng điện thoại có mục đích, họ sẽ tự giác hơn trong việc kiểm soát việc sử dụng điện thoại.

Ứng dụng học tập và tài liệu số: GV có thể khuyến khích SV sử dụng điện thoại để tiếp cận tài liệu học tập, tham gia các bài giảng trực tuyến hoặc sử dụng ứng dụng học thuật như Google Classroom hoặc các nền tảng học trực tuyến. Việc này giúp SV nhìn nhận điện thoại như một công cụ học tập hiệu quả.

Khuyến khích sử dụng các ứng dụng hỗ trợ học tập: GV có thể giới thiệu các ứng dụng học tập hữu ích như Evernote (ghi chú), Duolingo (học ngoại ngữ), Pocket (lưu trữ bài viết), hoặc các công cụ khác mà SV có thể sử dụng trên điện thoại để nâng cao khả năng học tập.

Tạo môi trường học trực tuyến: Sử dụng công cụ như Zoom, Google Meet, hay các phần mềm giảng dạy trực tuyến khác để SV có thể tham gia lớp học từ xa hoặc làm bài tập nhóm. Điều này không chỉ giúp SV quản lý thời gian học tập mà còn tận dụng điện thoại cho các hoạt động học tập thực tiễn.

Tổ chức các buổi học, thảo luận qua điện thoại:

Một số GV có thể sử dụng các ứng dụng học tập trực tuyến như Zoom, Skype, hoặc Google Meet để tổ chức các buổi thảo luận nhóm, giải đáp thắc mắc sau giờ học. Điều này không chỉ giúp SV tiết kiệm thời gian mà còn giúp họ duy trì kết nối với bài giảng.

Tạo nhóm học tập trên nền tảng trực tuyến: GV có thể tạo nhóm học tập trên các nền tảng như Zalo, Facebook, hoặc WhatsApp để SV có thể trao đổi thông tin, bài tập, thảo luận về bài giảng và giải đáp các câu hỏi. Việc sử dụng điện thoại ở đây sẽ mang lại lợi ích học tập cho SV.

Theo dõi sự tham gia của SV và phản hồi kịp thời: GV có thể yêu cầu SV gửi báo cáo, bài tập, hoặc tham gia thảo luận trực tuyến qua các nền tảng học tập và phản hồi bài làm kịp thời. Khi SV nhận thấy rằng việc sử dụng điện thoại sẽ được giám sát, họ sẽ có động lực để sử dụng điện thoại một cách nghiêm túc hơn.

Khuyến khích giải lao hợp lý: GV có thể tạo ra các khoảng thời gian nghỉ trong giờ học để SV có thể thư giãn và giải trí bằng điện thoại mà không ảnh hưởng đến tiến độ học tập. Điều này giúp SV cân bằng giữa việc học và việc giải trí, đồng thời giúp họ duy trì sự tập trung khi quay lại bài giảng.

Nâng cao nhận thức về việc sử dụng điện thoại: GV có thể thảo luận với SV về các vấn đề liên quan đến việc lạm dụng điện thoại, như ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần, giảm năng suất học tập, hoặc mất đi cơ hội giao tiếp trực tiếp với bạn bè và GV. Việc hiểu rõ những tác động tiêu cực sẽ giúp SV có ý thức hơn trong việc sử dụng điện thoại.

2.3.3. Đối với nhà trường

Nhà trường có thể thúc đẩy việc sử dụng điện thoại để tham gia vào các hoạt động học tập ngoại khóa, giúp SV phát triển kỹ năng và kiến thức ngoài giờ học chính thức, như:

Các cuộc thi học thuật trực tuyến: Tổ chức các cuộc thi học thuật, thảo luận nhóm, hoặc các hoạt động học tập tương tác qua điện thoại để thi đua kiến thức.

Tham gia hội thảo: Tạo điều kiện cho SV tham gia các hội thảo hoặc sự kiện học thuật qua điện thoại để giúp SV học hỏi thêm từ các nguồn tài nguyên bên ngoài.

Nhà trường cần cung cấp các chương trình đào

trào về sức khỏe số, giúp SV hiểu rõ hơn về các vấn đề liên quan đến việc sử dụng điện thoại quá mức và cách duy trì sự cân bằng trong việc sử dụng công nghệ.

Khóa học về quản lý thời gian và tránh lạm dụng công nghệ: Tổ chức các buổi hướng dẫn về cách sử dụng điện thoại một cách có trách nhiệm, giúp SV phát triển kỹ năng tự quản lý thời gian và tránh bị xao nhãng bởi các ứng dụng không liên quan.

Tổ chức hội thảo về tác động của công nghệ đối với sức khỏe: Cung cấp các buổi hội thảo hoặc buổi thảo luận về tác động tiêu cực của việc sử dụng điện thoại quá mức đối với sức khỏe tinh thần và thể chất, cũng như cách duy trì một lối sống lành mạnh.

Nhà trường có thể triển khai các biện pháp để theo dõi và đánh giá hiệu quả của việc sử dụng điện thoại trong học tập.

Khảo sát SV về việc sử dụng điện thoại: Thực hiện các cuộc khảo sát để tìm hiểu thói quen sử dụng điện thoại của SV và đánh giá mức độ ảnh hưởng của việc sử dụng điện thoại đến kết quả học tập.

Khuyến khích SV chia sẻ kinh nghiệm: Tổ chức các buổi chia sẻ kinh nghiệm giữa SV về cách sử dụng điện thoại hiệu quả trong học tập, giúp mọi người học hỏi và điều chỉnh thói quen của mình.

Nhà trường có thể tổ chức các lớp học hoặc khóa học ngắn hạn về các kỹ năng công nghệ để giúp SV tận dụng tối đa tiềm năng của điện thoại trong học tập. Cung cấp cho SV các khóa học hoặc tài liệu hướng dẫn về cách sử dụng các công cụ công nghệ, các phần mềm học tập để nâng cao hiệu quả trong việc học.

III. KẾT LUẬN

Việc quản lý SV sử dụng điện thoại trong đại học không chỉ đơn thuần là yêu cầu hạn chế hoặc cấm sử dụng, mà còn cần hướng SV tới việc sử dụng điện thoại như một công cụ hỗ trợ học tập. Nhà trường kết hợp với GV cần tạo ra một môi trường học tập linh hoạt nhưng nghiêm túc, có tính kỷ luật nhằm giúp SV nhận thức được vai trò và trách nhiệm của mình khi sử dụng công nghệ, đồng thời khuyến khích sự tự giác và kỷ luật trong việc sử dụng điện thoại một cách có mục đích.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Có nên yêu cầu SV không sử dụng điện thoại trong giờ học không? <https://svvn.tienphong.vn/co-nen-yeu-cau-sinh-vien-khong-su-dung-dien-thoai-trong-gio-hoc-khong-post1691039.tpo>

Khai thác hiệu quả điện thoại trong giờ học, chuyên không quá khó! <https://giaoduc.net.vn/khai-thac-hieu-qua-dien-thoai-trong-gio-hoc-chuyen-khong-qua-kho-post212512.gd>

Ảnh hưởng của việc sử dụng ĐTTM đến kết quả học tập của SV. SV: Trịnh Nguyễn Thanh Trúc, Nguyễn Thị Hà, Nguyễn Thị Diễm Sương Khoa Khoa học xã hội và nhân văn, Trường Đại học Văn Hiến, Hội thảo khoa học SV lần IX – năm 2016.