

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CÔNG NGHỆ HIỆN ĐẠI VÀ TÁC ĐỘNG CỦA NÓ ĐẾN SỰ CHÚ Ý, KHẢ NĂNG TẬP TRUNG CỦA GIỚI TRẺ: THÁCH THỨC VÀ GIẢI PHÁP

Nguyễn Phan Hạ Anh
Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: Sự phát triển nhanh chóng của công nghệ hiện đại đang ảnh hưởng sâu sắc đến khả năng tập trung và chú ý của giới trẻ, vừa mang đến cơ hội, vừa đặt ra không ít thách thức. Nghiên cứu này tìm hiểu những khái niệm quan trọng như sự xao nhãng kỹ thuật số, đa nhiệm, kích thích quá mức, thời gian sử dụng màn hình, nghiện công nghệ và sự suy giảm tương tác trực tiếp giữa con người với nhau. Các nghiên cứu chỉ ra rằng việc sử dụng thiết bị số và mạng xã hội quá mức có thể làm giảm hiệu suất học tập, tăng mức độ căng thẳng và làm suy yếu kỹ năng giao tiếp xã hội. Để giải quyết vấn đề này, cần có những giải pháp thiết thực ở cả cấp độ cá nhân, gia đình và giáo dục.

Từ khóa: Công nghệ hiện đại; Khả năng tập trung và sự chú ý; Giới trẻ; Giải pháp hiệu quả

THE DEVELOPMENT OF MODERN TECHNOLOGY AND ITS IMPACT ON YOUNG PEOPLE'S ATTENTION AND CONCENTRATION: CHALLENGES AND SOLUTIONS

Nguyen Phan Ha Anh
Tien Giang University

Abstract: The rapid advancement of modern technology has significantly impacted the attention span and concentration abilities of young people, posing both challenges and opportunities. This paper examines key concepts related to digital distraction, multitasking, overstimulation, screen time, technology addiction, and the decline of face-to-face interactions. Research indicates that excessive use of digital devices and social media leads to reduced productivity, lower academic performance, increased stress levels, and impaired social skills. To address these issues, effective solutions must be implemented at individual, family, and educational levels.

Keywords: modern technology; span and concentration abilities; young people; effective solutions

Nhận bài: 20/02/2025

Phản biện: 22/03/2025

Duyệt đăng: 25/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc duy trì sự chú ý và khả năng tập trung đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Trong học tập, khả năng này giúp học sinh nắm bắt và ghi nhớ kiến thức hiệu quả, giải quyết các vấn đề phức tạp và phát triển kỹ năng chuyên môn sâu rộng. Tại nơi làm việc, sự tập trung cao độ không chỉ tăng năng suất mà còn nâng cao chất lượng công việc, giảm thiểu sai sót và lỗi lầm.

Tuy nhiên, việc mất đi sự chú ý và khả năng tập trung có thể dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng. Trong học tập, thiếu tập trung gây khó khăn trong việc nắm bắt kiến thức và phát triển kỹ năng, làm giảm động lực học tập. Tại nơi làm việc, sự thiếu chú ý có thể làm giảm năng suất, tăng tỷ lệ sai sót và lỗi lầm, ảnh hưởng đến hiệu quả công việc. Mất tập trung cũng gây khó khăn trong việc sáng tạo và giải quyết vấn đề, làm giảm khả năng phát triển ý tưởng mới và tìm ra giải pháp hiệu quả.

Vì vậy, việc giữ được sự chú ý và khả năng tập trung là rất quan trọng để đảm bảo thành công cá nhân và một cuộc sống cân bằng. Hiện nay, giới

trẻ đang đối mặt với nhiều thử thách do sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ hiện đại. Các thiết bị điện tử và mạng internet, mặc dù mang lại nhiều tiện ích, nhưng cũng đem đến những thách thức lớn về sức khỏe tinh thần và khả năng tập trung. Vì vậy, việc áp dụng các giải pháp hiệu quả là cần thiết để giúp giới trẻ phát triển và duy trì khả năng tập trung trong cuộc sống số hóa ngày nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Một số khái niệm liên quan

Phân tâm kỹ thuật số (Digital Distraction) là tình trạng mất tập trung do sự ảnh hưởng của các thiết bị điện tử và công nghệ số như điện thoại thông minh, máy tính, máy tính bảng và các thiết bị kết nối khác. Những thiết bị này cung cấp rất nhiều thông tin, ứng dụng và dịch vụ giải trí, dẫn đến việc người dùng dễ bị phân tâm và khó tập trung vào công việc hay các hoạt động quan trọng khác.

Đa nhiệm (Multitasking) là khái niệm chỉ khả năng thực hiện nhiều nhiệm vụ hoặc hoạt động cùng một lúc. Trong bối cảnh công nghệ, đa nhiệm

thường liên quan đến việc sử dụng một thiết bị để xử lý nhiều tác vụ đồng thời, chẳng hạn như mở nhiều ứng dụng trên máy tính hoặc điện thoại thông minh cùng lúc.

Sự kích thích quá mức (Overstimulation)

là trạng thái mà một người hoặc một sinh vật bị tiếp nhận quá nhiều kích thích từ môi trường xung quanh, dẫn đến cảm giác quá tải và khó chịu. Các kích thích có thể đến từ âm thanh, ánh sáng, mùi hương, cảm giác chạm, thông tin, hoặc hoạt động thể chất. Khi bị kích thích quá mức, khả năng xử lý thông tin và phản ứng của não bộ và cơ thể có thể bị suy giảm.

Thời gian sử dụng màn hình (Screen Time)

là khoảng thời gian mà một người dành để sử dụng các thiết bị điện tử có màn hình như điện thoại thông minh, máy tính bảng, máy tính và tivi. Thời gian này có thể bao gồm các hoạt động như làm việc, học tập, giải trí, chơi game, lướt mạng xã hội và xem video.

Nghiện công nghệ (Technology Addiction) là tình trạng một người sử dụng công nghệ quá mức và không thể kiểm soát được việc sử dụng các thiết bị điện tử như điện thoại thông minh, máy tính, máy tính bảng, trò chơi điện tử và mạng xã hội. Tình trạng này có thể gây ra các ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống cá nhân, công việc, học tập và các mối quan hệ xã hội.

Thiếu tương tác xã hội trực tiếp (Lack of Face-to-Face Interaction) là tình trạng mà một người có ít hoặc không có các cuộc gặp gỡ, giao tiếp trực tiếp với người khác trong đời sống hàng ngày. Thay vào đó, họ chủ yếu tương tác qua các phương tiện kỹ thuật số như điện thoại, email, tin nhắn hoặc mạng xã hội.

2.2. Tác động của công nghệ hiện đại đến sự chú ý và khả năng tập trung của giới trẻ

2.2.1. Phân tâm kỹ thuật số (Digital Distraction)

Công nghệ hiện đại, đặc biệt là các thiết bị điện tử và mạng xã hội, thường xuyên gửi thông báo và cập nhật, gây gián đoạn liên tục trong quá trình học tập và làm việc. Giới trẻ dễ dàng bị phân tâm bởi các tin nhắn, cuộc gọi và thông báo từ các ứng dụng mạng xã hội như Facebook, Instagram và TikTok, dẫn đến giảm khả năng tập trung vào các nhiệm vụ quan trọng. Một nghiên cứu của Deloitte năm 2021 cho thấy người dùng trung bình kiểm tra điện thoại của họ 47 lần mỗi ngày, và con số này tăng lên đến 82 lần mỗi ngày ở nhóm người trẻ tuổi từ 18-24.

2.2.2. Đa nhiệm (Multitasking)

Nhiều bạn trẻ có thói quen thực hiện nhiều công việc cùng lúc, chẳng hạn như vừa làm bài tập vừa xem video hoặc lướt mạng xã hội. Mặc dù có vẻ như đa nhiệm giúp tiết kiệm thời gian, thực tế lại cho thấy điều này làm giảm hiệu quả và chất lượng của từng nhiệm vụ. Đa nhiệm yêu cầu não bộ phải chia sẻ sự chú ý, dẫn đến giảm khả năng tập trung và hiệu suất công việc. Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford (2009), những người thường xuyên thực hiện nhiều nhiệm vụ cùng lúc có thể bị suy giảm hiệu suất và mất khả năng tập trung vào một nhiệm vụ đơn lẻ so với những người không thường xuyên đa nhiệm. Nghiên cứu của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (APA) cho thấy rằng việc chuyển đổi giữa các nhiệm vụ có thể làm giảm hiệu suất công việc lên đến 40%.

2.2.3. Thời gian sử dụng màn hình (Screen Time)

Dành quá nhiều thời gian trước màn hình có thể gây mệt mỏi cho mắt và làm giảm khả năng tập trung. Nghiên cứu cho thấy việc sử dụng thiết bị điện tử vào ban đêm có thể ảnh hưởng tiêu cực đến giấc ngủ, dẫn đến sự mệt mỏi và thiếu năng lượng vào ngày hôm sau. Thời gian dài sử dụng màn hình cũng có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe tinh thần như lo âu và trầm cảm. Theo một nghiên cứu của Common Sense Media (2019), trẻ em trung bình dành khoảng 7 giờ 22 phút mỗi ngày cho việc giải trí bằng thiết bị điện tử, không tính thêm thời gian học tập trực tuyến hay làm bài tập. Nghiên cứu khác từ Journal of Adolescence (2016) cũng chỉ ra rằng thanh thiếu niên sử dụng thiết bị điện tử ít nhất 3 giờ mỗi ngày có nguy cơ rối loạn giấc ngủ cao hơn 55% so với những người sử dụng ít hơn 1 giờ mỗi ngày.

2.3.4. Sự kích thích quá mức (Overstimulation)

Các nội dung trên internet, đặc biệt là video và trò chơi điện tử, thường được thiết kế để kích thích mạnh mẽ giác quan và giữ chân người dùng. Giới trẻ dễ bị cuốn hút và dành nhiều thời gian cho những hoạt động này, làm giảm khả năng tập trung vào các nhiệm vụ ít hấp dẫn hơn nhưng quan trọng như học tập và công việc. Sự kích thích liên tục này có thể làm cho não bộ khó thích nghi với các hoạt động yêu cầu sự chú ý dài hạn và tập trung cao độ. Theo báo cáo của Entertainment Software Association (2020), khoảng 70% thanh thiếu niên chơi trò chơi điện tử ít nhất 1 giờ mỗi ngày, và 30% dành ít nhất 3 giờ mỗi ngày cho hoạt động này. Một nghiên cứu của International

Journal of Environmental Research and Public Health (2020) cho thấy rằng thời gian sử dụng các thiết bị kỹ thuật số tăng lên có liên quan đến việc giảm khả năng chú ý và tăng mức độ phân tâm ở trẻ em và thanh thiếu niên.

2.3.5. Nghiện công nghệ (Technology Addiction)

Một số bạn trẻ trở nên nghiện các thiết bị điện tử và internet, khiến họ khó tập trung vào các hoạt động khác. Nghiện công nghệ không chỉ ảnh hưởng đến khả năng tập trung mà còn gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe tinh thần và thể chất, như căng thẳng, lo âu và thậm chí là các rối loạn giấc ngủ. Theo một nghiên cứu của Pew Research Center (2018), khoảng 45% thanh thiếu niên cho biết họ gần như liên tục online. Nghiện công nghệ có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần, bao gồm lo âu và trầm cảm. Nghiên cứu của Journal of Youth Studies (2018) cho thấy rằng thanh thiếu niên nghiện smartphone có nguy cơ cao gặp phải các vấn đề về học tập và các hoạt động xã hội, ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tập trung và thành tích học tập.

2.3.6. Thiếu tương tác xã hội trực tiếp (Lack of Face-to-Face Interaction)

Sự phụ thuộc vào công nghệ có thể làm giảm thời gian dành cho tương tác xã hội trực tiếp. Các kỹ năng xã hội, như lắng nghe và giao tiếp mặt đối mặt, có thể bị suy giảm khi giới trẻ dành quá nhiều thời gian trên mạng. Sự thiếu hụt này có thể làm giảm khả năng tập trung khi tham gia các hoạt động xã hội và học tập. Báo cáo của American Psychological Association (2017) chỉ ra rằng thanh thiếu niên ngày nay dành ít thời gian cho các hoạt động xã hội trực tiếp hơn so với các thế hệ trước, điều này có thể dẫn đến giảm kỹ năng giao tiếp và sự chú ý trong các tình huống xã hội.

2.3. Giải pháp

2.3.1. Giải pháp đến từ mỗi bản thân

Quản lý thời gian sử dụng thiết bị điện tử: Sử dụng ứng dụng quản lý thời gian hoặc cài đặt trên điện thoại để giới hạn thời gian sử dụng các ứng dụng giải trí. Ví dụ, đặt giới hạn 2 giờ mỗi ngày cho việc sử dụng mạng xã hội.

Áp dụng kỹ thuật học tập hiệu quả: Sử dụng phương pháp Pomodoro, làm việc trong khoảng 25 phút rồi nghỉ 5 phút, để tăng cường sự tập trung và hiệu quả học tập.

Thực hành thiền định hoặc yoga: Thực hành thiền hoặc yoga hàng ngày để giảm căng thẳng và cải thiện khả năng tập trung.

Tham gia hoạt động thể chất và ngoài trời: Dành thời gian tham gia các hoạt động thể thao hoặc dã ngoại để giảm thời gian tiếp xúc với màn hình và cải thiện sức khỏe tổng thể.

Đặt mục tiêu và kế hoạch học tập cụ thể: Xây dựng kế hoạch học tập và làm việc cụ thể, đặt ra các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn để duy trì động lực và tập trung.

2.3.2. Giải pháp đến từ gia đình

Thiết lập quy định rõ ràng về thời gian sử dụng thiết bị điện tử: Đặt ra các quy tắc về thời gian sử dụng thiết bị điện tử, chẳng hạn như không sử dụng điện thoại trong giờ ăn hoặc trước khi đi ngủ.

Khuyến khích các hoạt động gia đình: Tạo ra các hoạt động gia đình như đọc sách cùng nhau, chơi board game, hoặc tham gia các chuyến dã ngoại để tăng cường gắn kết và giảm thiểu thời gian trước màn hình.

Làm gương cho con cái: Cha mẹ cần làm gương bằng cách hạn chế sử dụng thiết bị điện tử và dành thời gian chất lượng cho gia đình.

Tạo môi trường học tập tại nhà: Sắp xếp một không gian học tập yên tĩnh, không bị xao lạc bởi thiết bị điện tử khác, để con cái có môi trường học tập tốt nhất.

Khuyến khích thói quen nghỉ ngơi lành mạnh: Đảm bảo con cái có thời gian nghỉ ngơi đầy đủ, không sử dụng thiết bị điện tử ít nhất 1 giờ trước khi đi ngủ để cải thiện chất lượng giấc ngủ.

2.3.3 Giải pháp đến từ nhà trường

Tích hợp kỹ thuật quản lý thời gian vào chương trình giảng dạy: Dạy học sinh về các kỹ thuật quản lý thời gian và tập trung, giúp họ áp dụng trong học tập và cuộc sống hàng ngày.

Giới hạn việc sử dụng thiết bị điện tử trong lớp học: Đặt ra quy định về việc sử dụng điện thoại và máy tính bảng trong giờ học để đảm bảo học sinh tập trung vào bài giảng.

Tạo môi trường học tập lành mạnh: Khuyến khích học sinh tham gia vào các hoạt động ngoại khóa và thể thao, giúp giảm thời gian sử dụng thiết bị điện tử và tăng cường sự gắn kết xã hội.

Đào tạo giáo viên về kỹ thuật giảng dạy hiệu quả: Cung cấp cho giáo viên các khóa đào tạo về kỹ thuật giảng dạy hiệu quả, giúp họ duy trì sự chú ý của học sinh và tạo ra các bài giảng hấp dẫn.

Thực hiện các chương trình giáo dục về sức khỏe tinh thần: Tổ chức các chương trình giáo dục về sức khỏe tinh thần, giúp học sinh nhận thức về tầm quan trọng của việc duy trì sự chú ý và khả năng tập trung trong học tập và cuộc sống.

III. KẾT LUẬN

Các nghiên cứu và khảo sát đã chỉ ra rằng, công nghệ đang ảnh hưởng đáng kể đến khả năng tập trung của giới trẻ, làm giảm hiệu suất học tập và làm việc cũng như ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần. Vấn đề này càng trở nên nghiêm trọng hơn khi sự phụ thuộc vào công nghệ dẫn đến hiện tượng “dễ quên” và sự lười biếng trong việc suy nghĩ và học hỏi.

Tuy nhiên, không phải là không có giải pháp. Để giải quyết vấn đề này, cần có sự hợp tác chặt chẽ giữa cá nhân, gia đình và hệ thống giáo dục. Các cá nhân cần tự quản lý thời gian và sử dụng công nghệ một cách có trách nhiệm, áp dụng các

kỹ thuật quản lý thời gian và tập trung để cải thiện hiệu suất học tập và công việc. Gia đình cần định hướng và giám sát việc sử dụng công nghệ của trẻ em, khuyến khích các hoạt động ngoài trời và tạo ra môi trường gia đình lành mạnh. Các nhà giáo cần tích hợp các kỹ năng quản lý thời gian và tập trung vào chương trình giảng dạy, hỗ trợ học sinh phát triển khả năng tự điều khiển và tập trung.

Chỉ khi có sự hợp tác đồng bộ từ các phía, chúng ta mới có thể giúp cho giới trẻ có lại khả năng tập trung và sự chú ý trong cuộc sống số hóa ngày nay, đồng thời đảm bảo họ phát triển toàn diện trong một môi trường văn hóa kỹ thuật số ngày càng phát triển.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. BTV Epoch Times Tiếng Việt, 10 tác động của sản phẩm công nghệ đối với sự phát triển của trẻ em
Nguồn: https://www.epochtimesviet.com/10-tac-dong-cua-san-pham-cong-nghe-doi-voi-su-phat-trien-cua-tre-em_318283.html
2. Tạp chí Doanh Nhân Sài Gòn, Công nghệ đang "giết chết" khả năng tập trung của con người
Nguồn: <https://doanhnhansaigon.vn/cong-nghe-dang-giet-chet-kha-nang-tap-trung-cua-con-nguoi-232254.html>
3. Anh Doãn, Công nghệ đang khiến con người sa lầy
Nguồn: <https://cand.com.vn/Cong-nghe/Cong-nghe-dang-khien-con-nguoi-sa-lay-i370661/>
4. Trí Vãn (Theo The Huffington Post), Công nghệ có thể ảnh hưởng đến trí não như thế nào?
Nguồn: https://baocantho.com.vn/cong-nghe-co-the-anh-huong-den-tri-nao-nhu-the-nao-a80203.html#google_vignette