

MỐI QUAN HỆ GIỮA THỜI GIAN SỬ DỤNG THIẾT BỊ SỐ VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN: TRƯỜNG HỢP SINH VIÊN NGÀNH TÂM LÝ TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGUYỄN TẤT THÀNH TRONG BỐI CẢNH 4.0

Lê Thị Hằng

Khoa Khoa học giáo dục, Trường Đại học Nguyễn Tất Thành

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu sự tương quan giữa thời gian dùng thiết bị số và các vấn đề sự ổn định tinh thần của sinh viên ngành Tâm lý tại Đại học Nguyễn Tất Thành trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0. Nghiên cứu được tiến hành trên 250 sinh viên, sử dụng thang đo Internet Addiction Test (IAT) của Young để đánh giá cường độ sử dụng thiết bị số và bảng hỏi Youth Self-Report (YSR) của Achenbach để đánh giá các vấn đề sức khỏe tâm lý. Kết quả cho thấy có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê giữa thời gian sử dụng thiết bị số và các vấn đề sức khỏe tâm trí ($r = 0.412$). Đặc biệt, các hành vi hung tính ($r = 0.451$), lo âu/trầm cảm ($r = 0.367$), và vấn đề tư duy ($r = 0.339$) có mối liên hệ chặt chẽ với tần suất sử dụng thiết bị số cao. Các biến số nhân khẩu học như giới tính, năng lực học tập, và điều kiện tài chính gia đình không ảnh hưởng đến mối quan hệ này. Kết quả nhấn mạnh tầm quan trọng của việc quản lý thời gian sử dụng thiết bị số để cải thiện tinh thần lành mạnh của sinh viên.

Từ khóa: Sức khỏe tinh thần, thời gian sử dụng thiết bị số, sinh viên, Tâm lý học, cách mạng công nghiệp 4.0.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL DEVICE USAGE TIME AND MENTAL HEALTH: A CASE STUDY OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT NGUYEN TAT THANH UNIVERSITY IN THE CONTEXT OF INDUSTRY 4.0

Le Thi Hang

Faculty of Education Sciences, Nguyen Tat Thanh University

Abstract: This study aims to explore the correlation between the time spent using digital devices and mental health stability among Psychology students at Nguyen Tat Thanh University within the context of the Fourth Industrial Revolution. The study was conducted with 250 students, employing Young's Internet Addiction Test (IAT) to assess the intensity of digital device usage and Achenbach's Youth Self-Report (YSR) questionnaire to evaluate psychological health issues. The results revealed a statistically significant positive correlation between the time spent using digital devices and mental health problems ($r = 0.412$). Specifically, aggressive behaviors ($r = 0.451$), anxiety/depression ($r = 0.367$), and thought problems ($r = 0.339$) were strongly associated with high frequency of digital device usage. Demographic variables such as gender, academic performance, and family financial conditions did not influence this relationship. The findings highlight the importance of managing digital device usage time to enhance students' mental well-being.

Keywords: Mental health, digital device usage time, students, Psychology, Industry 4.0.

Nhận bài: 12/05/2025

Phản biện: 06/06/2025

Duyệt đăng: 09/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0, các thiết bị số như điện thoại thông minh, máy tính bảng, và máy tính xách tay đã trở thành những công cụ không thể thiếu, đóng vai trò trung tâm trong đời sống học tập, giải trí, và giao tiếp xã hội của sinh viên đại học, đặc biệt là thế hệ Gen Z – nhóm sinh viên sinh từ năm 1997 đến 2012, lớn lên cùng sự phát triển vượt bậc của công nghệ. Tuy nhiên, việc sử dụng thiết bị số kéo dài và không kiểm soát có thể gây ra những hệ lụy nghiêm trọng đối với sức khỏe cảm xúc, đặc biệt đối với sinh viên năm nhất, những người đang đối mặt với giai đoạn thích nghi đầy thách thức từ môi trường trung học phổ thông lên đại học. Giai đoạn này không chỉ đòi hỏi sự hòa nhập với môi trường giáo dục mới mà còn chịu ảnh hưởng từ áp lực xã hội và xu hướng gắn bó với công nghệ của Gen Z.

Theo nghiên cứu của Twenge và cộng sự (2018), thời gian sử dụng thiết bị số quá mức có liên quan chặt chẽ đến sự gia tăng các rối loạn tâm lý như bất an, trầm cảm, và giảm khả năng tập trung ở thanh thiếu niên và người trẻ, đặc biệt trong nhóm Gen Z, vốn quen thuộc với việc tiếp cận thông tin nhanh chóng qua các nền tảng số.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về tác động của thiết bị số đến sự ổn định tinh thần vẫn còn hạn chế, đặc biệt khi xem xét đến bối cảnh sinh viên đại học thuộc thế hệ Gen Z. Một nghiên cứu của Nguyễn Thị Hồng và Lê Văn Thành (2020) đã chỉ ra rằng sinh viên đại học ở Việt Nam dành trung bình từ 5 đến 7 giờ mỗi ngày cho các thiết bị số, với các hoạt động chính bao gồm học tập trực tuyến, giải trí qua mạng xã hội, và giao tiếp ảo [2]. Tuy nhiên, các nghiên cứu này chưa đi sâu

vào nhóm sinh viên ngành Tâm lý, một đối tượng đặc biệt nhạy cảm với các vấn đề tâm lý do tính chất chuyên môn đòi hỏi sự hiểu biết sâu sắc về hành vi và cảm xúc, cũng như giai đoạn phát triển cá nhân đầy biến động của Gen Z. Đặc điểm của thế hệ này, như sự phụ thuộc vào công nghệ và nhu cầu thể hiện bản thân trên các nền tảng trực tuyến, có thể làm gia tăng nguy cơ ảnh hưởng tiêu cực từ việc lạm dụng thiết bị số.

Xuất phát từ thực trạng trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm khám phá mối quan hệ giữa thời gian sử dụng thiết bị số và sức khỏe lý của sinh viên năm nhất ngành Tâm lý tại Đại học Nguyễn Tất Thành, với trọng tâm là thế hệ Gen Z. Nghiên cứu không chỉ tập trung vào việc đánh giá mức độ ảnh hưởng của thiết bị số mà còn xem xét vai trò của các yếu tố cấu trúc dân số như giới tính, điểm số học tập, và điều kiện kinh tế hộ gia đình, và đặc điểm thế hệ Gen Z trong mối quan hệ này. Bằng cách làm rõ các yếu tố này, nghiên cứu hy vọng cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các chiến lược hỗ trợ sinh viên, giúp họ cân bằng giữa việc sử dụng công nghệ và duy trì sức khỏe tinh thần trong bối cảnh số hóa mạnh mẽ.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên 250 sinh viên ngành Tâm lý tại Đại học Nguyễn Tất Thành, TP. Hồ Chí Minh, trong năm học 2024-2025. Mẫu được chọn ngẫu nhiên từ 10 lớp học, đảm bảo tính đại diện theo giới tính và điều kiện kinh tế gia đình. Độ tuổi trung bình của đối tượng là 18.5 tuổi (SD = 0.7). Mẫu bao gồm 65% nữ và 35% nam, phản ánh tỷ lệ giới tính đặc trưng của ngành Tâm lý.

2.2. Phương pháp tiến hành nghiên cứu

a) Thang đo Internet Addiction Test (IAT)

Thang đo IAT, được phát triển bởi Young (1996), được sử dụng để đánh giá độ thường xuyên sử dụng thiết bị số [3]. Thang đo gồm 20 câu hỏi, mỗi câu có 5 mức trả lời (0: không bao giờ; 1: hiếm khi; 2: thỉnh thoảng; 3: thường xuyên; 4: rất thường xuyên; 5: luôn luôn). Tổng điểm được tính bằng cách cộng điểm của tất cả các câu, với các mức phân loại như sau:

- 20-39 điểm: Sử dụng ở ngưỡng trung bình.
- 40-69 điểm: Sử dụng ở mức độ thường xuyên.
- 70-100 điểm: Sử dụng ở cường độ rất thường xuyên.

b) Bảng hỏi Youth Self-Report (YSR)

Bảng hỏi YSR của Achenbach được sử dụng

để đánh giá các vấn đề sức khỏe tinh thần [4]. Bảng hỏi gồm 112 mục, yêu cầu sinh viên tự đánh giá các biểu hiện hành vi và cảm xúc trên thang 3 mức (0: không đúng; 1: đôi khi đúng; 2: rất đúng). YSR đánh giá 8 hội chứng sức khỏe tinh thần, bao gồm các rối loạn lo âu/trầm cảm, thu mình/trầm cảm, phản nản thể chất, vấn đề giao tiếp xã hội, khó khăn trong tập trung, rối loạn tư duy, hành vi chống đối, và biểu hiện hung tính..

2.3. Quy trình nghiên cứu

Dữ liệu được thu thập thông qua khảo sát trực tuyến trong khoảng thời gian từ tháng 10 đến tháng 12 năm 2024. Sinh viên được mời tham gia khảo sát qua email và các nhóm lớp trên mạng xã hội. Trước khi tham gia, tất cả sinh viên được giải thích về mục đích nghiên cứu và đảm bảo tính bảo mật thông tin. Phân tích dữ liệu được thực hiện bằng phần mềm SPSS 26, sử dụng các phép kiểm định t-test, ANOVA, và phân tích tương quan Pearson.

2.4. Kết quả

2.4.1. Mức độ sử dụng thiết bị số của sinh viên

Điểm trung bình của thang đo IAT là 22.7 (SD = 10.2), nằm trong mức “trung bình”. Trong đó, 12.4% sinh viên sử dụng thiết bị số ở mức “thường xuyên” và 2.8% ở mức “rất thường xuyên”. Các hoạt động phổ biến bao gồm sử dụng mạng xã hội (78%), xem video giải trí (65%), và học tập trực tuyến (52%).

Phân tích ANOVA và t-test cho thấy không có sự khác biệt đáng kể về ngưỡng sử dụng thiết bị số theo giới tính, kết quả học tập, hoặc điều kiện kinh tế gia đình ($p > 0.05$).

2.4.2. Thực trạng sức khỏe tinh thần của sinh viên

Tổng điểm trung bình của thang đo YSR là 41.3 (SD = 19.8), cao hơn mức trung bình của các nghiên cứu quốc tế (Rescorla et al., 2007) [5]. Biểu hiện hung tính đạt mức trung bình cao nhất (8.1), tiếp theo là lo âu/trầm cảm (7.2) và vấn đề tư duy (6.8). Các hội chứng như thu mình/trầm cảm và phản nản cơ thể có điểm trung bình thấp hơn.

Phân tích ANOVA cho thấy độ tuổi có ảnh hưởng đáng kể đến tổng điểm YSR ($p < 0.05$), trong khi các biến số nhân khẩu học như giới tính, năng lực học tập, và điều kiện tài chính gia đình không có tác động ($p > 0.05$).

2.5. Mối tương quan giữa thời gian sử dụng thiết bị số và sức khỏe tinh thần

2.5.1. Tương quan tổng quát

Kiểm định tương quan Pearson cho thấy Tồn tại mối quan hệ thuận có ý nghĩa về mặt thống kê giữa tổng điểm IAT và tổng điểm YSR ($r = 0.412$, $p < 0.01$). Điều này chỉ ra rằng sinh viên sử dụng

Bảng 1: Mối liên hệ giữa cường độ sử dụng thiết bị số và các hội chứng sức khỏe tinh thần

Hội chứng YSR	R	P
Lo âu/trầm cảm	0.367**	0.000
Thu mình/trầm cảm	0.294**	0.000
Phản nản cơ thể	0.201**	0.001
Vấn đề xã hội	0.256**	0.000
Vấn đề chú ý	0.289**	0.000
Vấn đề tư duy	0.339**	0.000
Phá bỏ quy tắc	0.152*	0.012
Hành vi hung tính	0.451**	0.000

(* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$)

Kết quả cho thấy mức độ sử dụng thiết bị số có mối tương quan mạnh nhất với hành vi hung tính ($r = 0.451$), tiếp theo là lo âu/trầm cảm ($r = 0.367$) và vấn đề tư duy ($r = 0.339$). Các hội chứng khác như thu mình/trầm cảm và vấn đề xã hội cũng có mối tương quan đáng kể nhưng ở mức trung bình.

2.5.3. Ảnh hưởng của các yếu tố nhân khẩu học

Phân tích Univariate cho thấy các yếu tố xã hội học như giới tính, thành tựu học tập, và hoàn cảnh tài chính gia đình không ảnh hưởng đến mối tương quan giữa mức độ sử dụng thiết bị số và các vấn đề sức khỏe tinh thần ($p > 0.05$). Điều này cho thấy mối quan hệ này tồn tại độc lập với các yếu tố nhân khẩu học.

2.6. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên ngành Tâm lý tại Đại học Nguyễn Tất Thành có mức độ sử dụng thiết bị số trung bình, nhưng một tỷ lệ nhỏ (2.8%) sử dụng ở mức rất thường xuyên, có nguy cơ nghiện thiết bị số. Điều này tương đồng với nghiên cứu của Kuss và Griffiths (2017), khi cho rằng việc sử dụng thiết bị số kéo dài có thể dẫn đến các hành vi nghiện và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần [6].

Mối tương quan mạnh giữa mức độ sử dụng thiết bị số và hành vi hung tính có thể được giải thích bởi việc tiếp xúc kéo dài với các nội dung tiêu cực trên mạng xã hội hoặc trò chơi điện tử, như đã được chỉ ra trong nghiên cứu của Anderson và cộng sự (2010) [7]. Tương tự, mối liên hệ với lo âu/trầm cảm và vấn đề tư duy phản ánh xu hướng sinh viên sử dụng thiết bị số như một cách để đối phó với căng thẳng, nhưng lại dẫn đến sự cô lập xã hội và suy giảm sức khỏe tinh thần.

Điểm đáng chú ý là các yếu tố nhân khẩu học không ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa sử dụng

thiết bị số ở mức độ cao có xu hướng gặp nhiều vấn đề sức khỏe tinh thần hơn.

2.5.2. Tương quan theo hội chứng sức khỏe tinh thần

thiết bị số và sức khỏe tinh thần, điều này cho thấy vấn đề này mang tính phổ quát trong nhóm sinh viên. Tuy nhiên, độ tuổi có ảnh hưởng đến các vấn đề sức khỏe tinh thần chung, có thể do đặc điểm tâm lý ở giai đoạn đầu đại học, khi sinh viên phải đối mặt với áp lực học tập và thay đổi môi trường sống.

2.7. Gợi ý giải pháp cho thực trạng sử dụng thiết bị số và sức khỏe tinh thần của sinh viên ngành Tâm lý, Đại học Nguyễn Tất Thành

Thứ nhất: Xây dựng chương trình giáo dục về quản lý thời gian sử dụng thiết bị số

Để giúp sinh viên nhận thức được tác động tiêu cực của việc sử dụng thiết bị số quá mức, trường đại học cần tổ chức các chương trình giáo dục chuyên sâu. Các buổi hội thảo hoặc khóa học ngắn hạn về sử dụng thiết bị số lành mạnh nên được triển khai ngay từ đầu năm học, hướng dẫn sinh viên cách đặt giới hạn thời gian trực tuyến, ưu tiên các hoạt động ngoại tuyến, và nhận biết dấu hiệu nghiện thiết bị số. Ngoài ra, việc tích hợp nội dung này vào các môn học tâm lý học và khuyến khích sử dụng ứng dụng quản lý thời gian như Forest sẽ giúp sinh viên tự điều chỉnh thói quen sử dụng thiết bị hiệu quả hơn.

Thứ hai: Thúc đẩy các hoạt động ngoại tuyến và giao tiếp xã hội

Việc khuyến khích sinh viên tham gia các hoạt động thực tế là cách hữu hiệu để giảm sự phụ thuộc vào thiết bị số và cải thiện sức khỏe tinh thần. Trường có thể tổ chức các câu lạc bộ, sự kiện thể thao, hoặc hoạt động tình nguyện để tạo cơ hội giao lưu trực tiếp cho sinh viên. Việc thiết lập các “khu vực không màn hình” trong thư viện hoặc phòng sinh hoạt chung cũng giúp sinh viên tập trung vào các hoạt động không liên quan đến công nghệ. Ngoài ra, khuyến khích các nhóm học

tập trực tiếp sẽ giúp xây dựng mối quan hệ xã hội thực tế, giảm cảm giác cô lập.

Thứ ba: Cung cấp dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần

Để phát hiện và can thiệp sớm các vấn đề sức khỏe tinh thần, trường cần thành lập trung tâm tư vấn tâm lý, cung cấp dịch vụ hỗ trợ tâm lý không mất phí hoặc chi phí để tiếp cận cho sinh viên. Các chương trình sàng lọc định kỳ sử dụng các công cụ như bảng hỏi YSR sẽ giúp xác định những sinh viên có nguy cơ cao về lo âu, trầm cảm, hoặc hành vi hung tính. Đồng thời, việc tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề với sự tham gia của chuyên gia tâm lý sẽ nâng cao nhận thức và trang bị kỹ năng đối phó với căng thẳng liên quan đến sử dụng thiết bị số.

Thứ tư: Hợp tác với gia đình và cộng đồng

Gia đình và cộng đồng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ sinh viên quản lý thời gian sử dụng thiết bị số. Trường nên tổ chức các buổi họp phụ huynh để chia sẻ thông tin về tác động của thiết bị số và khuyến khích phụ huynh giám sát, đồng hành cùng con em. Các chiến dịch truyền thông trên mạng xã hội hoặc kênh thông tin của trường có thể lan tỏa thông điệp về sử dụng thiết bị số lành mạnh. Hợp tác với các tổ chức phi chính phủ hoặc doanh nghiệp công nghệ để cung cấp tài liệu giáo dục cũng là cách tăng cường hiệu quả của các giải pháp này.

Thứ năm: Khuyến khích nghiên cứu và giám sát lâu dài

Để hiểu rõ hơn về tác động của thiết bị số, trường cần khuyến khích các nghiên cứu tiếp theo, không chỉ giới hạn ở sinh viên ngành Tâm lý mà còn mở rộng sang các ngành học khác. Việc xây dựng hệ thống giám sát dài hạn thông qua khảo sát định kỳ hoặc ứng dụng theo dõi thói quen sử

dụng thiết bị sẽ cung cấp dữ liệu giá trị để điều chỉnh các chính sách hỗ trợ sinh viên. Đồng thời, việc công bố kết quả nghiên cứu sẽ đóng góp vào việc xây dựng các chiến lược giáo dục quốc gia về sức khỏe tinh thần trong thời đại số.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác nhận tồn tại sự tương quan dương có ý nghĩa về mặt thống kê giữa thời gian sử dụng thiết bị số và các vấn đề sức khỏe tinh thần ở sinh viên ngành Tâm lý tại Đại học Nguyễn Tất Thành. Cụ thể, các biểu hiện như hành vi hung tính, lo âu/trầm cảm, và vấn đề tư duy cho thấy mối liên hệ chặt chẽ với mức độ sử dụng thiết bị số cao, phản ánh nguy cơ tiềm ẩn đối với sức khỏe tinh thần của sinh viên trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0. Những phát hiện này không chỉ làm nổi bật tác động tiêu cực của việc lạm dụng thiết bị số mà còn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xây dựng các chiến lược can thiệp kịp thời. Việc triển khai các chương trình giáo dục nhằm nâng cao nhận thức và kỹ năng quản lý thời gian sử dụng thiết bị số là cần thiết để giúp sinh viên đạt được sự cân bằng giữa học tập, giải trí và sức khỏe tinh thần. Đồng thời, các dịch vụ hỗ trợ tâm lý, kết hợp với sự phối hợp từ gia đình và cộng đồng, cần được ưu tiên để đảm bảo sinh viên có môi trường học tập lành mạnh và phát triển toàn diện. Trong dài hạn, việc tiếp tục nghiên cứu và giám sát sẽ góp phần xây dựng các chính sách giáo dục bền vững, đáp ứng nhu cầu của thế hệ trẻ trong thời đại số hóa. Kết quả này kêu gọi sự chung tay của các bên liên quan, từ nhà trường, gia đình đến xã hội, để bảo vệ và nâng cao chất lượng sức khỏe tinh thần cho sinh viên trong một thế giới ngày càng phụ thuộc vào công nghệ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- [2] Nguyễn Thị Hồng, & Lê Văn Thành. (2020). Thói quen sử dụng thiết bị số của sinh viên đại học ở Việt Nam: Một nghiên cứu định lượng. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, 16(3), 45-52.
- [3] Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- [4] Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the Youth Self-Report and 1991 Profile*. Burlington, VT: University of Vermont, Department of Psychiatry.
- [5] Rescorla, L. A., Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., et al. (2007). Behavioral and emotional problems reported by adolescents in 24 countries. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(2), 351-358.
- [6] Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- [7] Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., et al. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151-173.