ẢNH HƯỞNG CỦA THÓI QUEN SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH ĐỐI VỚI GẮN KẾT XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

Nguyễn Hà Phương, Khúc Năng Toàn
Khoa Tâm lý – Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tóm tắt: *Nghiên cứu nhằm làm rõ ảnh hưởng của thói quen sử dụng điện thoại thông minh đối với gắn kết xã hội của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Dữ liệu thu thập từ 300 sinh viên chính quy thông qua bảng hỏi Likert 5 mức độ, kết hợp thang đo Smartphone Addiction Scale – Short Version và các thang đo gắn kết xã hội. Kết quả cho thấy sinh viên sử dụng điện thoại thực tế trung bình 4–6 giờ/ngày (21,5% vượt 8 giờ), cao hơn đáng kể so với tự đánh giá; mức độ nghiện và hành vi phubbing đạt mức "thường xuyên" (M = 3,13). Phân tích hồi quy tuyến tính bội cho thấy mô hình giải thích 67,9% biến thiên mức độ sử dụng điện thoại. Gắn kết với bạn bè tác động nghịch biến mạnh nhất (β = −0,49, p < 0,05), trong khi gắn kết với tập thể/tổ chức và gia đình có tác động thuận biến. Kết quả khẳng định gắn kết xã hội thực tế, đặc biệt gắn kết ngang hàng, đóng vai trò bảo vệ quan trọng, đồng thời gợi ý các giải pháp đồng bộ nhằm nâng cao gắn kết và thúc đẩy sử dụng điện thoại lành mạnh.*

Từ khóa: *thói quen sử dụng điện thoại thông minh; gắn kết xã hội; sinh viên sư phạm; phubbing; vốn xã hội.*

THE IMPACT OF SMARTPHONE USAGE HABITS ON SOCIAL CONNECTEDNESS AMONG STUDENTS AT HANOI NATIONAL UNIVERSITY OF EDUCATION

Abstract: *This study aims to clarify the impact of smartphone usage habits on the social connectedness of students at Hanoi National University of Education. Data were collected from 300 full-time students using a 5-point Likert questionnaire combining the Smartphone Addiction Scale – Short Version and social connectedness scales. Results show that actual daily smartphone use averages 4–6 hours (21.5% exceeding 8 hours), significantly higher than self-reports; addiction and phubbing levels reach "frequent" (M = 3.13). Multiple linear regression explains 67.9% of the variance in smartphone use. Peer connectedness has the strongest negative effect (β = −0.49, p < 0.05), while institutional and family connectedness show positive effects. The findings confirm that real-life social connectedness, particularly peer bonds, serves as a key protective factor and support recommendations for balanced smartphone use and stronger social ties among teacher-education students.*

Keywords: *smartphone usage habits; social connectedness; teacher-education students; phubbing; social capital.*

Nhận bài: 05/06/2026 *Phản biện: 06/07/2026* *Duyệt đăng: 10/07/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phổ cập điện thoại thông minh đã tái định hình đời sống xã hội của thanh thiếu niên và sinh viên. Theo thống kê quốc tế, thời gian sử dụng điện thoại trung bình toàn cầu khoảng 4 giờ/ngày, trong khi Gen Z thường vượt 6 giờ. Tại Việt Nam, nhiều khảo sát ghi nhận giới trẻ dành 9–13 giờ/ngày cho thiết bị này. Điện thoại vừa là công cụ duy trì kết nối (nhắn tin, gọi video, mạng xã hội) vừa tiềm ẩn nguy cơ làm suy giảm tương tác trực tiếp, tăng hành vi phubbing (ưu tiên điện thoại hơn người đối diện) và làm yếu gắn kết xã hội thực tế.

Đối với sinh viên sư phạm, gắn kết xã hội có ý nghĩa đặc biệt. Họ không chỉ cần phát triển bản thân mà còn phải chuẩn bị kỹ năng xây dựng cộng đồng lớp học, hợp tác với đồng nghiệp và phụ huynh trong tương lai. Gắn kết xã hội giúp giảm cô đơn, hỗ trợ sức khỏe tâm lý, thúc đẩy học tập nhóm và hình thành năng lực nghề nghiệp. Tuy nhiên, áp lực học tập, thực tập sư phạm sớm và xu hướng sống xa nhà khiến nhiều sinh viên dễ rơi vào cơ chế bù đắp bằng điện thoại, dẫn đến vòng lặp cô lập và suy giảm vốn xã hội.

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu quốc tế về mối liên hệ giữa sử dụng điện thoại và gắn kết xã hội (thuyết chuyển dịch, thuyết bù đắp, lý thuyết vốn xã hội của Putnam), bằng chứng tại Việt Nam còn hạn chế, chủ yếu tập trung vào nghiện điện thoại và sức khỏe tâm thần lâm sàng. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm: (1) khảo sát thực trạng sử dụng điện thoại và gắn kết xã hội của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội; (2) phân tích mối quan hệ giữa các khía cạnh gắn kết xã hội với mức độ sử dụng điện thoại; (3) đề xuất giải pháp nâng cao gắn kết xã hội thực tế và thúc đẩy thói quen sử dụng điện thoại lành mạnh.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

Gắn kết xã hội được hiểu là trải nghiệm chủ quan về cảm giác thuộc về, được hỗ trợ và kết nối ý nghĩa với người khác cũng như cộng đồng (Lee & Robbins, 1995; Lee và cộng sự, 2001). Nó mang tính đa chiều bao gồm nhận thức gắn với cảm giác thuộc về, lòng tin; cảm xúc thiên hướng hỗ trợ hay sự gần gũi và hành vi thể hiện qua tần

suất, chất lượng tương tác. Theo lý thuyết vốn xã hội, gắn kết gồm ba dạng: ràng buộc - gia đình, bạn thân, cầu nối - bạn đồng trang lứa, nhóm khác biệt, và liên kết - giảng viên, tổ chức (Putnam, 2000). Với sinh viên đại học, gắn kết ngang hàng và gắn kết với nhà trường đóng vai trò then chốt trong thích nghi và phát triển nghề nghiệp.

Thói quen sử dụng điện thoại thông minh không chỉ là thời lượng mà còn bao gồm tần suất kiểm tra, mục đích hành động và mức độ phụ thuộc. Mô hình I-PACE (Brand và cộng sự) và lý thuyết bù đắp Internet (Kardefelt-Winther, 2014) giải thích rằng khi gắn kết thực tế thấp, cá nhân dễ dùng điện thoại để điều chỉnh cảm xúc tiêu cực, hình thành vòng lặp phụ thuộc. Thuyết chuyển dịch cho rằng thời gian dành cho điện thoại thay thế tương tác mặt đối mặt, trong khi thuyết kích thích cho rằng điện thoại có thể bổ sung kết nối trong điều kiện khoảng cách địa lý.

Các nghiên cứu trước đây cho thấy sử dụng điện thoại quá mức thường liên quan đến suy giảm chất lượng mối quan hệ bạn bè, gia đình và tăng cô đơn (Kushlev và Dunn, 2019; Rotondi và cộng sự, 2017). Tuy nhiên, khi dùng có chủ đích cho giao tiếp, điện thoại có thể duy trì gắn kết (Holtzman và cộng sự, 2021; Stevic và cộng sự, 2021). Tại Việt Nam, dữ liệu về mối quan hệ này trên sinh viên sư phạm còn thiếu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là sinh viên đang theo học chính quy tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội - một trường sư phạm hàng đầu với đặc thù đào tạo giáo viên, nơi gắn kết xã hội có thể đóng vai trò quan trọng do tính chất cộng đồng học tập và thực tập sư phạm. Đây là nhóm đối tượng phù hợp vì sinh viên sư phạm thường chịu áp lực học tập cao do chương trình đào tạo nặng về lý thuyết, thực hành sư phạm và yêu cầu rèn luyện nghiệp vụ, đồng thời môi trường học tập tại một trường đại học sư phạm lớn có đặc thù về mối quan hệ xã hội trong lớp học, ký túc xá và các hoạt động ngoại khóa. Đối tượng bao gồm sinh viên từ năm nhất đến năm cuối.

Theo Hair và cộng sự (2014), cỡ mẫu tối thiểu cho EFA cần đạt từ 100 quan sát trở lên. Đồng thời, để đảm bảo độ tin cậy và tính ổn định của kết quả hồi quy, Harris (1985) và Green (1991) khuyến nghị tỷ lệ giữa số quan sát trên mỗi biến độc lập nên dao động trong khoảng từ 5:1 đến 10:1. Nghiên cứu được thiết kế với thang đo bao gồm 29 biến quan sát. Áp dụng công thức với tỷ lệ tối thiểu 10: 1, cho ra cỡ mẫu tối thiểu cần đạt là: 29 x 10 = 290 phiếu.

Công cụ đo lường được xây dựng trên cơ sở kế thừa và điều chỉnh các thang đo quốc tế uy tín, đồng thời bổ sung một số tiêu chí phù hợp với đặc thù văn hóa và môi trường học tập của sinh viên Việt Nam. Cụ thể, mức độ sử dụng điện thoại được đánh giá qua 14 tiêu chí kết hợp Smartphone Addiction Scale – Short Version (Kwon và cộng sự, 2013) với Generic Scale of Phubbing (Chotpitayasunondh và Douglas, 2018); trong khi gắn kết xã hội được đo lường bằng 15 tiêu chí kế thừa từ Social Connectedness Scale-Revised (Lee và cộng sự, 2001), School Connectedness Scale và Family Connectedness Scale (Eisenberg và Resnick, 2006), đã được điều chỉnh cho phù hợp với ngữ cảnh sinh viên đại học. Tất cả các tiêu chí đều sử dụng thang đo Likert 5 mức độ từ "hoàn toàn không đồng ý" đến "hoàn toàn đồng ý". Dữ liệu được thu thập trong tháng 2 năm 2026 thông qua cả hình thức trực tuyến và trực tiếp, sau đó được xử lý và phân tích bằng phần mềm IBM SPSS Statistics 22.0 với các kỹ thuật thống kê mô tả, kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha, phân tích nhân tố khám phá, tương quan Pearson và hồi quy tuyến tính bội.

Mẫu nghiên cứu gồm 300 sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, với tỷ lệ nữ chiếm 61,2% và nam chiếm 38,7%, phản ánh đặc thù giới tính ở trường sư phạm. Đối tượng tham gia khảo sát chủ yếu là sinh viên năm nhất và năm hai chiếm 49,7%, các khóa khác phân bố tương đối đồng đều. Về chuyên ngành, mẫu phân bố đều: Khoa học xã hội và nhân văn chiếm 54,1%; Khoa học tự nhiên chiếm 28,9%, Khoa học giáo dục và đào tạo giáo viên với 12,2% và nhóm ngành khác chiếm 4,3% . Phần lớn sinh viên tham gia khảo sát đến sống nội trú ký túc xá với tỷ lệ khoảng 38,2%.

Bên cạnh phương pháp định lượng, nghiên cứu kết hợp thu thập dữ liệu định tính thông qua phỏng vấn sâu bán cấu trúc. Nhóm nghiên cứu đã thực hiện phỏng vấn 8 sinh viên từ năm nhất đến năm 4 của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Mục đích của phỏng vấn là làm rõ hơn các cơ chế, trải nghiệm thực tế và các yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa gắn kết xã hội và căng thẳng học tập, từ đó bổ trợ và giải thích sâu thêm cho kết quả định lượng.

III. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Thực trạng sử dụng điện thoại và gắn kết xã hội

Sinh viên tự đánh giá thời lượng sử dụng chủ yếu dưới 4 giờ/ngày (44,5% dưới 2 giờ; 36,8% từ 2–4 giờ). Tuy nhiên, dữ liệu thực tế cho thấy 77,3% sử dụng từ 4 giờ trở lên, trong đó 21,5% vượt 8 giờ/ngày. Số lần cầm máy thực tế cũng cao hơn đáng kể: hơn 71% cầm trên 90 lần/ngày, 35,8% vượt 120 lần. Một số sinh viên tỏ ra bất ngờ với thời gian thực tế sử dụng này: "Em không nghĩ mình dùng nhiều vậy" (Nữ, 19 tuổi, sinh viên năm thứ hai) hay "Em nghĩ là có gì đó không đúng lắm, sao em lại sử dụng nhiều vậy ta" (Nữ, 21 tuổi, sinh viên năm thứ ba). Trên thực tế, việc sinh viên sử dụng điện thoại với thời lượng nhiều hơn tự đánh giá. Việc này chủ yếu xuất phát từ hành động không có chủ đích. Điều này phần nào được phản ánh thông giá sự chênh lệch giữa số lần cầm máy trung bình: từ 60 - 90 lần tăng lên mức 90 - 120 lần. Khung giờ sử dụng tập trung buổi tối và khuya (32,3% từ 22:00–00:00; 21,5% từ 00:00–6:00).

Mục đích sử dụng nổi bật là giải trí (M = 3,27) và kết nối xã hội (M = 3,24); học tập và tiện ích tài chính ở mức trung bình cao; sức khỏe thấp nhất (M = 2,69). Mức độ nghiện và phubbing đạt trung bình tổng thể M = 3,13 (khoảng "thường xuyên"). Tiêu chí cao nhất là "dùng điện thoại để tránh né người không thoải mái" (M = 3,31), tiếp theo là lo lắng bỏ lỡ thông tin (M = 3,21) và kiểm tra điện thoại ngay khi thức dậy (M = 3,20).

Bảng 1: Kết quả thống kê mục đích sử dụng điện thoại

Mục đích sử dụng điện thoại	Mức độ sử dụng
Kết nối xã hội: Nhắn tin, gọi điện, mạng xã hội (Zalo, Messenger, Facebook...)	3,24
Giải trí: Xem video ngắn, phim (TikTok, YouTube, Netflix...), chơi game.	3,27
Học tập và công việc: Tra cứu tài liệu, Email, ứng dụng ghi chú, AI (Chat GPT, Gemini AI...), học tập (Duolingo, Super Chinese,...)	3,17
Tiện ích và Tài chính: Ngân hàng số, ví điện tử, đặt xe, mua sắm (Shopee, Grab...).	3,22
Sức khỏe và Thể dục: Đo chu kỳ kinh nguyệt, thiền định, ghi chú cảm xúc,...	2,69

Nguồn: Kết quả khảo sát, 2026.

Mục đích giải trí và kết nối xã hội được đánh giá là hai mục đích chính trong hoạt động sử dụng điện thoại của sinh viên. Theo đó, mục đích giải trí được đánh giá nhiều hơn cả với mức đánh giá là 3,27/5. Bên cạnh đó, mức độ sử dụng gắn với các mục đích khác như học tập và công việc hay tiện ích tài chính cũng ở mức thường xuyên (vượt mức giá trị Trung bình trong thang đo) song chưa thực sự nổi bật. Mục đích gắn với sức khỏe ít được chú trọng hơn, chỉ ở mức 2,69/5.

Bảng 2: Kết quả thống kê mức độ nghiện sử dụng điện thoại

	Tiêu chí đánh giá	Giá trị TB
1	Tôi thường bị trễ hoặc bỏ lỡ những việc định làm do mải dùng điện thoại	2,96
2	Tôi thấy khó tập trung khi nghe giảng, làm bài tập hay làm việc vì bị ao nhãng bởi điện thoại.	3,08
3	Tôi cảm thấy cơ thể đau nhức và mệt mỏi khi sử dụng điện thoại	3,09
4	Tôi không thể chịu nổi nếu không có điện thoại bên cạnh	3,19
5	Tôi vẫn tiếp tục dùng điện thoại theo thói quen cũ kể cả khi có ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày	3,08
6	Tôi sử dụng điện thoại thông minh lâu hơn so với dự định ban đầu	3,22
7	Tôi lo lắng rằng mình sẽ bỏ lỡ điều gì đó quan trọng nếu không kiểm tra điện thoại	3,21
8	Tôi cảm thấy bực mình nếu người khác yêu cầu tôi bỏ điện thoại xuống để thực hiện các việc khác	3,07

9	Tôi dùng điện thoại để tránh né những người mà tôi cảm thấy không thoải mái khi ở gần	3,31
10	Việc đầu tiên tôi làm vào buổi sáng là kiểm tra điện thoại	3,20
11	Tôi dùng điện thoại một cách vô thức ngay cả khi không có dự định làm gì	3,06
12	Tôi thường dùng điện thoại trước khi đi ngủ	3,15
13	Tôi KHÔNG cài đặt bất kỳ giới hạn thời gian sử dụng nào trên điện thoại	3,08
14	Tôi luôn bật chế độ nhận các thông báo trên điện thoại	3,17
	Giá trị trung bình	3,13

Ghi chú: Điểm số được nhóm tác giả tiến hành quy đổi thành thang đánh giá 5 bậc cụ thể như sau: Rất hiếm khi: dưới 1,6; Thỉnh thoảng: từ 1,6 đến dưới 3; Thường xuyên: từ 3 đến dưới 3,6; Rất thường xuyên: từ 3,6 đến dưới 4,2; Luôn luôn: từ 4,2 đến 5.

Nguồn: Kết quả khảo sát, 2026

Bảng liệt kê 14 tiêu chí đánh giá dựa trên thang đo Smartphone Addiction Scale - Short Version liên quan đến mức độ gắn kết xã hội và các khía cạnh tiêu cực của việc sử dụng điện thoại. Mỗi tiêu chí được tính giá trị trung bình trên thang đo Likert 5 mức sau đó được quy đổi theo quy ước đã nêu. Kết quả thống kê trên Bảng 9 cho thấy mức độ nghiện sử dụng điện thoại thông minh và hành vi phubbing của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội đang ở mức trung bình cao, với giá trị trung bình tổng thể đạt 3,13 trên thang Likert 5 mức (thuộc khoảng "Thường xuyên"). Thang đo được xây dựng dựa trên sự kết hợp giữa Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV) và The Generic Scale of Phubbing (GSP), giúp đánh giá toàn diện cả mức độ nghiện và hành vi ưu tiên điện thoại hơn tương tác xã hội trực tiếp.

Kết quả thống kê cho thấy giá trị trung bình của 14 tiêu chí dao động từ 2,96 đến 3,31, với giá trị trung bình tổng thể là 3,13. Theo thang quy đổi của nhóm nghiên cứu, mức này nằm trong khoảng "Thường xuyên" (từ 3 đến dưới 3,6). Các biểu hiện nổi bật nhất bao gồm việc sử dụng điện thoại để tránh né tương tác xã hội không thoải mái (M = 3,31), kiểm tra điện thoại ngay khi thức dậy (M = 3,20), và lo lắng bỏ lỡ thông tin quan trọng nếu không kiểm tra (M = 3,21). Ngược lại, việc bị trễ việc do mải dùng điện thoại có mức thấp nhất (M = 2,96). Những con số này cho thấy sinh viên nhận thức rõ một số thói quen tiêu cực liên quan đến điện thoại, nhưng mức độ chưa đến ngưỡng nghiêm trọng. Tuy nhiên, sự chênh lệch giữa tự đánh giá (2–4 giờ/ngày) và sử dụng thực tế (có đến 21,5% trên 8 giờ/ngày) phản ánh hiện tượng "sử dụng vô thức" phổ biến, dẫn đến mất kiểm soát thời gian và gia tăng nguy cơ ảnh hưởng đến gắn kết xã hội thực tế.

Kết quả phản ánh hiện tượng ước lượng thấp phổ biến ở nhóm trẻ (Parry và cộng sự, 2021) và hành vi kiểm tra vô thức. Với sinh viên sư phạm – nhóm được kỳ vọng có ý thức tự quản lý cao – sự chênh lệch này đáng lưu ý vì ảnh hưởng trực tiếp đến thời gian học tập, giấc ngủ và tương tác trực tiếp.

3.2. Mối quan hệ giữa gắn kết xã hội và mức độ sử dụng điện thoại

Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính bội cho thấy mô hình nghiên cứu giải thích khá tốt mối quan hệ giữa các khía cạnh gắn kết xã hội và mức độ sử dụng điện thoại thông minh của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Giá trị $F = 0,497$ với mức ý nghĩa $Sig. = 0,000 < 0,05$ khẳng định mô hình hồi quy tổng thể có ý nghĩa thống kê, nghĩa là tập hợp các biến độc lập gồm mức độ gắn kết với bạn bè, gắn kết với tập thể/tổ chức và gắn kết với gia đình giải thích được một phần biến thiên của biến phụ thuộc "Mức độ sử dụng điện thoại". Hệ số xác định $R^2 = 0,679$ cho thấy mô hình giải thích được 67,9% sự biến thiên của mức độ sử dụng điện thoại, phần còn lại (32,1%) chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố khác chưa được đưa vào mô hình hoặc sai số ngẫu nhiên. Giá trị R^2 này được đánh giá là khá cao trong các nghiên cứu về hành vi sử dụng công nghệ và gắn kết xã hội, chứng tỏ các khía cạnh gắn kết xã hội là những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến thói quen sử dụng điện thoại của sinh viên sư phạm.

Bảng 3: Kết quả phân tích hồi quy mối liên hệ giữa gắn kết xã hội với mức độ sử dụng điện thoại

Biến độc lập		**Hệ số chưa chuẩn hóa**		**Hệ số chuẩn hóa**	**Kiểm định t**	**Mức ý nghĩa Sig.**	**Thống kê cộng tuyến**	
		B	Std.Error	Beta			Độ chấp nhận của biến	Hệ số phóng đại phương sai
	(Constant)	3,069	,317		9,678	,000		
X1	TB_GKTH	-,50	,059	-,49	-,845	,040	,993	1,007
X2	TB_GKXH	,37	,055	,40	,682	,050	,989	1,012
X3	TB_GKGD	,31	,054	,33	,574	,007	,991	1,009
R^2					0,679			
Giá trị F					0,497 (p < 0,05)			
Biến phụ thuộc: Mức độ sử dụng điện thoại								

Nguồn: Kết quả xử lý số liệu, 2026

Kết quả hồi quy cho thấy không có đa cộng tuyến nghiêm trọng khi VIF dao động 1,007–1,012. Gắn kết với bạn bè tác động nghịch biến có ý nghĩa đến mức sử dụng điện thoại (B = −0,50; Beta = −0,49; Sig. = 0,040), đồng thời là yếu tố ảnh hưởng mạnh nhất. Ngược lại, gắn kết với tập thể/tổ chức (B = 0,37; Beta = 0,40; Sig. = 0,050) và gắn kết với gia đình (B = 0,31; Beta = 0,33; Sig. = 0,007) có xu hướng làm tăng sử dụng điện thoại, chủ yếu để duy trì liên lạc và phối hợp.

Mô hình có độ phù hợp khá tốt (R^2 = 67,9%). Kết quả phù hợp với lý thuyết bù đắp Internet và vốn xã hội, cho thấy gắn kết bạn bè trực tiếp có vai trò bảo vệ, góp phần hạn chế sử dụng điện thoại không lành mạnh, trong khi gắn kết gia đình và tập thể có thể làm tăng sử dụng điện thoại cho mục đích giao tiếp.

3.3. Thảo luận và hàm ý

Hệ thống giải pháp được xây dựng trên cơ sở lý luận và kết quả thực tiễn, lấy tăng cường gắn kết xã hội thực tế làm trọng tâm nhằm hạn chế sử dụng smartphone để bù đắp cảm xúc, phubbing và nguy cơ phụ thuộc điện thoại.

Đối với sinh viên: Sử dụng điện thoại có kiểm soát, giới hạn thời gian giải trí, áp dụng các khoảng thời gian không sử dụng thiết bị và tăng cường tham gia hoạt động nhóm, ngoại khóa, câu lạc bộ trực tiếp để củng cố gắn kết bạn bè.

Đối với nhà trường: Xây dựng quy định sử dụng điện thoại trong giờ học, tạo khu vực không điện thoại, tích hợp kỹ năng quản lý smartphone vào hoạt động giáo dục và tổ chức các chương trình tăng cường kết nối thực tế. Giảng viên cần làm gương và phối hợp hỗ trợ tâm lý khi cần thiết.

Đối với gia đình: Duy trì giao tiếp thường xuyên, xây dựng thời gian không điện thoại và khuyến khích các hoạt động chung nhằm hạn chế cảm giác cô đơn.

Đối với cơ quan quản lý: Phát triển chương trình giáo dục kỹ năng số và gắn kết xã hội, đưa tiêu chí sử dụng smartphone hợp lý vào đánh giá chất lượng đào tạo và tăng cường hợp tác, chia sẻ kinh nghiệm.

Việc triển khai đồng bộ các giải pháp sẽ góp phần giảm sử dụng điện thoại không lành mạnh và phubbing, đồng thời nâng cao năng lực tương tác trực tiếp – năng lực quan trọng đối với sinh viên sư phạm.

Nghiên cứu cũng có một số hạn chế như cỡ mẫu nhỏ, dữ liệu chủ yếu tự báo cáo và thiết kế cắt ngang, nên chưa thể khẳng định quan hệ nhân quả. Các nghiên cứu tiếp theo cần kết hợp dữ liệu screen time khách quan và thiết kế nghiên cứu dọc.

IV. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy thói quen sử dụng điện thoại thông minh có mối liên hệ đáng kể với gắn kết xã hội của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Trong đó, gắn kết với bạn bè là yếu tố bảo vệ nổi bật, có tác động nghịch chiều với mức độ sử dụng điện thoại; ngược lại, gắn kết với gia đình và tập thể có xu hướng làm tăng sử dụng điện thoại chủ yếu nhằm duy trì liên lạc và phối hợp hoạt động. Mô hình hồi quy có độ phù hợp tương đối tốt ($R^2 = 67,9\%$).

Trên cơ sở đó, nghiên cứu nhấn mạnh cần tăng cường các hoạt động giao tiếp trực tiếp, xây dựng môi trường học tập và ngoại khóa giàu tương tác, đồng thời hướng dẫn sinh viên sử dụng điện thoại có kiểm soát. Sự phối hợp giữa sinh viên, nhà trường và gia đình sẽ góp phần hạn chế sử dụng điện thoại không lành mạnh, tăng cường gắn kết xã hội và phát triển năng lực tương tác thực tế cho sinh viên sư phạm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). Multivariate data analysis (7th ed.). Pearson.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Computers in Human Behavior, 31, 351–354.

Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. PLoS ONE, 8(12), e83558.

Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. Journal of Counseling Psychology, 48(3), 310–318.

Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon & Schuster.

Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., & Quintana, D. S. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. Nature Human Behaviour, 5(11), 1535–1547.

Sun, S., Wang, X., & Wang, D. (2023). Smartphone usage patterns and social capital among university students: The moderating effect of sociability. Children and Youth Services Review, 155, 107276.

Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2019). Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. Journal of Social and Personal Relationships, 36(6), 1619–1639.