ỨNG XỬ ĐA NHIỆM VỚI THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ TRONG LỚP HỌC: MỘT NGHIÊN CỨU VỀ TRẢI NGHIỆM VÀ NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN VIỆT NAM

Trần Minh Châu
Đại học Kinh tế Quốc dân

Tóm tắt: *Việc sinh viên sử dụng thiết bị điện tử để đa nhiệm trong các buổi học ngày càng phổ biến, làm dấy lên lo ngại về tác động tiêu cực đến hoạt động học tập trong lớp học. Thông qua khảo sát với 217 sinh viên, nghiên cứu này tìm hiểu thói quen sử dụng thiết bị, nhận thức về ảnh hưởng của việc đa nhiệm, và phản ứng của sinh viên đối với các chính sách hạn chế thiết bị. Kết quả cho thấy việc sử dụng thiết bị trong lớp học là rất phổ biến. Mặc dù sinh viên ghi nhận một số tác động tiêu cực đến khả năng hiểu bài và sự tập trung, tác động đến sự tham gia các hoạt động trong lớp học có phần mờ nhạt hơn. Dù nhận thức được tác động tiêu cực, nhiều sinh viên vẫn gặp khó khăn trong việc giảm thiểu hành vi đa nhiệm và hoài nghi về hiệu quả của các biện pháp cấm sử dụng thiết bị điện tử. Kết quả nghiên cứu cung cấp một số gợi ý cho việc xây dựng chiến lược tích hợp công nghệ hiệu quả trong môi trường giáo dục đại học.*

Từ khóa: *đa nhiệm, sử dụng thiết bị điện tử, công nghệ*

DIGITAL MULTITASKING IN THE CLASSROOM: A STUDY OF VIETNAMESE UNIVERSITY STUDENTS' EXPERIENCES AND PERCEPTIONS

Abstract: *The use of electronic devices for multitasking during class has become increasingly common among students, raising concerns about negative impacts on classroom learning. Through a survey of 217 students, this study examines device usage habits, perceptions regarding the effects of multitasking, and student reactions to policies restricting device use. The results indicate that device usage in the classroom is widespread. Although students acknowledge certain negative effects on comprehension and concentration, the impact on participation in classroom activities appears less pronounced. Despite recognizing these negative consequences, many students struggle to curb multitasking behavior and remain skeptical about the effectiveness of bans on electronic devices. The findings offer insights for developing effective technology integration strategies within higher education settings.*

Key words*: multitasking, electronic device usage, technology*

Nhận bài: 26/07/2026 Phản biện: 26/08/2026 Duyệt đăng: 29/08/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc tích hợp các thiết bị điện tử, đặc biệt là điện thoại thông minh và máy tính xách tay, đã thay đổi mạnh mẽ môi trường học tập tại các trường đại học. Dù công nghệ mở ra cơ hội học tập mới, nó cũng tạo điều kiện cho hành vi đa nhiệm. Theo Junco (2012), đa nhiệm được định nghĩa là việc chuyển đổi nhanh giữa nhiều nhiệm vụ mà không có cấu trúc rõ ràng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc sử dụng công nghệ để làm nhiều việc một lúc trong lớp học có thể hỗ trợ nhiều cho hoạt động dạy và học. Ví dụ như việc sử dụng công nghệ đúng cách có thể nâng cao khả năng truy cập thông tin và tăng cường sự tham gia của sinh viên (Ansari et al., 2020; Chen & Yan, 2016).

Tuy nhiên, đa nhiệm gây ra nhiều hệ quả tiêu cực vượt ra ngoài phạm vi học tập, đặc biệt khi liên quan đến các hoạt động phi học thuật. Các nghiên cứu (Ophir, Nass & Wagner, 2009; Junco, 2012; Aguilar-Roca, N. M., Williams, A. E., & O'Dowd, D. K., 2012) cho thấy việc xen kẽ giữa nhiệm vụ học tập và hoạt động như lướt mạng xã hội hay nhắn tin làm suy giảm quá trình xử lý thông tin, giảm khả năng ghi nhớ và kéo theo kết quả học tập thấp hơn.

Tuy trên thế giới đã có nhiều nghiên cứu cho thấy ảnh hưởng trái chiều của việc đa nhiệm trên các thiết bị điện tử trong lớp học, bằng chứng thực nghiệm tại Việt Nam còn hạn chế. Vì vậy, nghiên cứu này nhằm khảo sát ảnh hưởng của việc đa nhiệm đó đến hoạt động học tập của sinh viên và tìm hiểu nhận thức của sinh viên về các chính sách quản lý hành vi này.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát với 217 sinh viên đại học tại một số trường ở Hà Nội. Phương pháp chọn mẫu thuận tiện được sử dụng do giới hạn về thời gian và nguồn lực. Khảo sát thu thập dữ liệu về thói quen sử dụng thiết bị, hiệu suất học tập tự đánh giá, và thái độ đối với các chính sách hạn chế thiết bị. Phân tích thống kê mô tả được áp dụng để xử lý dữ liệu.

Kết quả khảo sát cho thấy điện thoại thông minh và máy tính xách tay là hai thiết bị phổ biến nhất cho việc đa nhiệm. Các hoạt động trong bài học mà sinh viên chủ yếu thao tác gồm tra cứu thông tin, làm bài tập online, và ghi chú. Các hoạt động ngoài bài học chủ yếu là nhắn tin và lướt web.

Về ảnh hưởng của đa nhiệm đến khả năng hiểu bài 48% sinh viên cho rằng họ gặp khó khăn trong việc hiểu bài khi vừa học vừa sử dụng thiết bị. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đó,

cho thấy rằng việc đa nhiệm thường làm phân tán nguồn lực nhận thức, dẫn đến giảm khả năng tập trung và ghi nhớ tài liệu học thuật (Ophir, Nass, & Wagner (2009)).

Ảnh hưởng của đa nhiệm đến mức độ tham gia lớp học chưa rõ ràng khi 42% sinh viên cho biết họ vẫn tham gia trả lời câu hỏi, thảo luận nhóm mặc dù có đa nhiệm, còn lại chọn trung lập.

Về ảnh hưởng đến sự tập trung, dữ liệu khảo sát cho thấy tỷ lệ lựa chọn phương án trung lập khá cao. Điều này có thể cho thấy sinh viên tin rằng họ có thể kiểm soát hành vi đa nhiệm mà không làm giảm đáng kể khả năng tập trung. Tuy nhiên, cũng có khả năng sinh viên nhận thức được những hệ quả tiêu cực về mặt nhận thức của đa nhiệm nhưng vẫn tiếp tục thực hiện hành vi này. Việc thiếu sự đồng thuận mạnh mẽ (đồng ý hay không đồng ý) cũng phản ánh tính phức tạp của hành vi đa nhiệm, nơi sinh viên có thể cho rằng mình đang đa nhiệm một cách hiệu quả.

Về nhận thức và hành động của sinh viên đối với đa nhiệm:

Theo dữ liệu thu thập được, sinh viên nhìn chung có nhận thức về những tác động tiêu cực của hành vi đa nhiệm và đã có những nỗ lực điều chỉnh hành vi. 58% sinh viên đồng ý rằng đa nhiệm ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập, và 71 % sinh viên từng cân nhắc việc giảm hành vi đa nhiệm và từng thử giảm hành vi này ít nhất một lần. Dù nhận thức được rủi ro, việc duy trì hành vi giảm đa nhiệm lâu dài vẫn là thách thức lớn đối với sinh viên vì nhiều sinh viên thừa nhận họ không duy trì việc giảm đa nhiệm được quá một tuần.

Nghiên cứu cũng tìm hiểu quan điểm của sinh viên về các chính sách hạn chế thiết bị. Một tỷ lệ lớn sinh viên bày tỏ sự hoài nghi về lợi ích và hiệu quả của việc cấm sử dụng thiết bị điện tử trong lớp. Nhiều sinh viên cho rằng thái độ hoài nghi này bắt nguồn từ khả năng vi phạm quy định hoặc tiếp tục bị phân tâm bởi các hoạt động ngoài bài học. Tương tự, nhiều sinh viên thừa nhận sẵn sàng vi phạm quy định nếu có lệnh cấm. Tuy nhiên, sự tuân thủ này có thể được củng cố nếu bạn học xung quanh cùng tuân thủ quy định. Điều này gợi ý rằng sinh viên có thể chịu tác động mạnh mẽ từ áp lực đồng trang lứa.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này nhấn mạnh vai trò phổ biến của thiết bị điện tử trong lớp học đại học và những ảnh hưởng phức tạp của chúng đến kết quả học tập. Dù sinh viên nhận thức được hậu quả tiêu cực, việc thay đổi hành vi vẫn gặp nhiều khó khăn nếu thiếu những biện pháp hỗ trợ phù hợp.

Dựa trên những kết quả nghiên cứu thu được, chúng tôi đề xuất một số khuyến nghị nhằm nâng cao hiệu quả học tập và giảm thiểu tác động tiêu cực của hành vi đa nhiệm trong lớp học như sau. Thứ nhất, các cơ sở giáo dục cần tăng cường tổ chức các chương trình hướng dẫn, hội thảo về kỹ năng quản lý việc sử dụng thiết bị cá nhân trong học tập, nhấn mạnh vào tác hại tiềm tàng của đa nhiệm và lợi ích của việc duy trì sự tập trung. Thứ hai, thay vì áp đặt lệnh cấm tuyệt đối đối với thiết bị điện tử, nhà trường nên khuyến khích sinh viên tự điều chỉnh hành vi sử dụng thiết bị, chẳng hạn như chỉ sử dụng phục vụ mục đích học tập trong giờ học. Thứ ba, có thể tận dụng sức mạnh của áp lực đồng trang lứa bằng cách xây dựng môi trường lớp học khuyến khích sự tuân thủ chung, đồng thời áp dụng cơ chế khen thưởng tập thể khi sinh viên thực hiện tốt quy định. Thứ tư, việc thiết kế các bài giảng có tính tương tác cao, tích hợp công nghệ một cách hợp lý như khảo sát nhanh, bài kiểm tra trực tuyến hay thảo luận nhóm qua nền tảng số sẽ giúp sinh viên tập trung sử dụng thiết bị đúng mục đích. Thứ năm, nhà trường nên hỗ trợ sinh viên bằng cách cung cấp tài liệu hướng dẫn về các kỹ thuật tăng cường sự tập trung như phương pháp "quả cà chua" Pomodoro hoặc các chiến lược quản lý thời gian sử dụng thiết bị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Aguilar-Roca, N. M., Williams, A. E., & O'Dowd, D. K. (2012). The impact of laptop-free zones on student performance and attitudes in large lectures. Computers & Education, 59(4), 1300–1308.

Ansari, J. A. N., & Khan, N. A. (2020). Exploring the role of social media in collaborative learning the new domain of learning. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 17(1), 1–16.

Chen, Q., & Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. Computers in Human Behavior, 54, 34–42.

Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. Computers in Human Behavior, 28(6), 2236-2243.

Hembrooke, H., & Gay, G. (2003). The laptop and the lecture: The effects of multitasking in learning environments. Journal of computing in higher education, 15, 46-64.

Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 106(37), 15583–15587.

Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. Computers in Human Behavior, 29(3), 948–958.

Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2015). The developing brain in a multitasking world. Developmental Review, 35, 42-63.