

THỰC TRẠNG “NGHIỆN INTERNET” Ở HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGUYỄN LƯƠNG BẰNG, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

**Đinh Xuân Lâm,
Nguyễn Thị Hằng Phương⁺**

Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng
+ Tác giả liên hệ • Email: nthphuong@ued.udn.vn

Article History

Received: 25/4/2020

Accepted: 20/5/2020

Published: 25/5/2020

Keywords

students, secondary school,
Internet addiction.

ABSTRACT

The situation of students addicted to the Internet will have an impact on life quality, social relationships, academic performance and mental health problems such as anxiety disorders. The paper studies the current situation of Internet addiction of students at Nguyen Luong Bang Secondary School in Da Nang City today. The results of the study are the basis for managers, schools, teachers and parents to take appropriate measures to prevent this problem in students.

1. Mở đầu

Hiện nay, Internet đóng vai trò rất quan trọng trong đời sống của con người trên toàn thế giới, đưa lại cho chúng ta lượng thông tin khổng lồ của nhân loại. Ở Việt Nam, sử dụng Internet đã trở thành thói quen đối với mọi người, đặc biệt là học sinh (HS), sinh viên ở các thành phố lớn bởi rất nhiều tiện ích mà nó đem lại; tuy nhiên, những ảnh hưởng tiêu cực của Internet là một vấn đề rất đáng quan tâm.

Tại Hoa Kỳ, tác giả Kimberly Young (1998) nghiên cứu về mối quan hệ giữa trầm cảm và nghiện Internet cho thấy có sự gia tăng mức độ trầm cảm khi người bệnh nghiện Internet và ngược lại. Nghiên cứu này cho rằng những vấn đề có thể thấy trước việc bị trầm cảm hay nghiện Internet là lòng tự trọng kém, động cơ yếu, sự lo lắng bị hắt hủi, bỏ rơi.

Năm 2010, Viện Xã hội học Việt Nam công bố nghiên cứu về kết quả khảo sát xã hội học về trò chơi trực tuyến. Nghiên cứu với chủ đề “Dịch vụ trò chơi trực tuyến ở Việt Nam trong bối cảnh hội nhập quốc tế” được thực hiện trên phạm vi 6 tỉnh, thành. Có 1.320 người tham gia nghiên cứu, gồm người chơi game online, người không chơi và nhiều phụ huynh. Theo báo cáo, trong số những người được hỏi có 64,1% người cho rằng “game online là bước phát triển tất yếu của xã hội khi có Internet” (Lê Minh Công, 2011).

Nghiên cứu của nhóm tác giả Đặng Hoàng Minh và Nguyễn Thị Phương (2013) tiến hành trên 278 HS THCS (lớp 6 đến lớp 9) ở 4 trường tại Hà Nội, sử dụng Bảng tự báo cáo của thiếu niên (YSR) của Achenbach và thang IAT của Young. Kết quả cho thấy có mối tương quan thuận có ý nghĩa giữa mức độ sử dụng Internet và các vấn đề sức khỏe tâm thần nói chung ($r=3,91$), trong đó mức độ sử dụng Internet có mối tương quan chặt chẽ nhất với hành vi hung tính ($r = 0,43$), sau đó là với lo âu/trầm cảm (0,332); liên quan đến vấn đề tư duy (0,321).

Theo Điều tra Quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam năm 2013, tỉ lệ thanh niên sử dụng Internet đạt 73%, trong đó 50,2% thanh niên đô thị. Hơn 60% thanh thiếu niên truy cập mạng để tán gẫu và chơi game (dẫn theo Lê Minh Công, 2011).

Như vậy, tình trạng sử dụng Internet quá mức ở thanh thiếu niên là một vấn đề đáng báo động. Bài viết trình bày thực trạng “nghiện Internet” của HS Trường THCS Nguyễn Lương Bằng, TP. Đà Nẵng và đề xuất một số kiến nghị đối với vấn đề này.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Khách thể và phương pháp khảo sát

Để khảo sát thực trạng nghiện Internet và rối loạn lo âu của HS, chúng tôi chọn khách thể nghiên cứu là 316 HS ở cả 4 khối thuộc Trường THCS Nguyễn Lương Bằng, quận Liên Chiểu, TP. Đà Nẵng. Thời gian khảo sát: tháng 10/2019.

Để xác định mức độ nghiện Internet, chúng tôi sử dụng thang đo của Kimberly S. Young (2007), thang đo đã kiểm định năm 1999, gồm 20 tiêu chí; mỗi tiêu chí này được đánh giá ở 6 mức độ khác nhau: 0= Không bao giờ; 1 = Hiếm khi; 2 = Thỉnh thoảng; 3 = Thường xuyên; 4 = Thường xuyên hơn 5 = Luôn luôn. Tổng hợp điểm của 20 tiêu chí đánh giá đã phân loại các mức độ nghiện: 0-29 điểm: Sử dụng Internet ở mức bình thường (người sử dụng kiểm soát tốt hoạt động sử dụng Internet của mình); 30-49 điểm: Nghiện Internet nhẹ (người sử dụng có thể trực

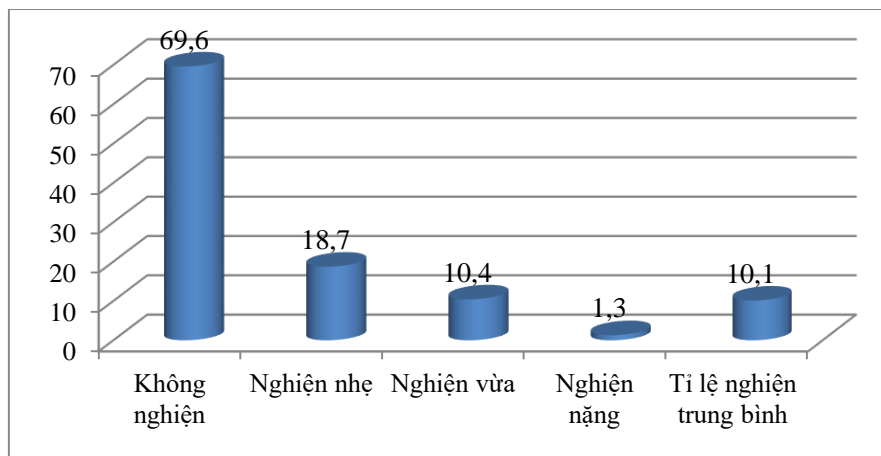
tuyến hơi dài nhưng vẫn có thể kiểm soát được hoạt động sử dụng của mình); 50-79 điểm: Nghiện Internet ở mức vừa (người sử dụng thường xuyên gặp phải những vấn đề do Internet mang lại, cần phải xem những tác động đó đến cuộc sống); 80-100 điểm: Nghiện Internet ở mức nặng (cần được kiểm tra, chẩn đoán và có cách thức hỗ trợ hợp lý).

Ngoài ra, chúng tôi sử dụng thang đo của Zung (1990) với 4 mức độ để đánh giá mối quan hệ giữa các yếu tố này và phần mềm SPSS 20.0 để phân tích số liệu thu được. Với mức điểm từ 40 trở lên được xem là có rối loạn lo âu (chúng tôi sử dụng từ “rối loạn lo âu” để thể hiện những HS có 40 điểm trở lên).

2.2. Kết quả khảo sát thực trạng nghiện Internet và rối loạn lo âu của học sinh Trường Trung học cơ sở Nguyễn Lương Bằng

2.2.1. Thực trạng nghiện Internet của học sinh Trường Trung học cơ sở Nguyễn Lương Bằng

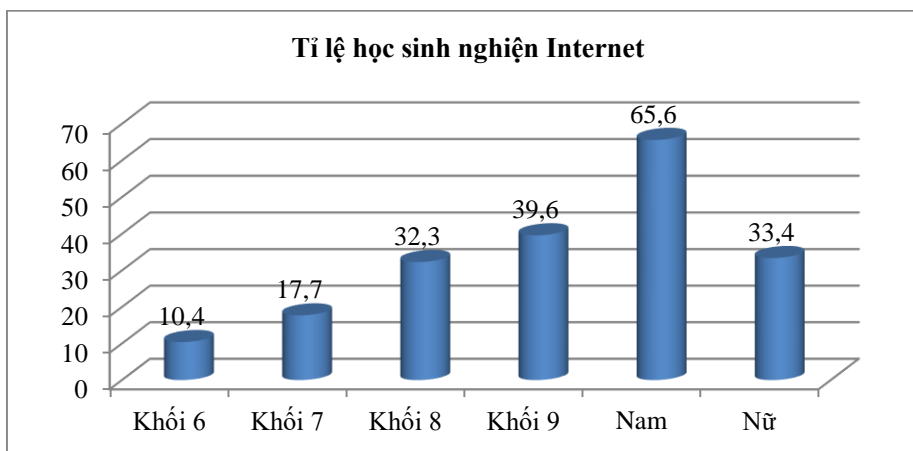
Qua điều tra thực trạng nghiện Internet bằng đo test của tác giả Dr. Kimberly S. Young trên 316 HS Trường THCS Nguyễn Lương Bằng, với độ tin cậy của thang đo là Cronbach's = 80,6, chúng tôi thu được kết quả: 220 HS sử dụng Internet ở mức độ bình thường, chiếm 69,6%; có 96 HS nghiện Internet, chiếm 30,4%. Trong số 96 HS nghiện Internet thì có 59 HS nghiện ở mức độ nhẹ, chiếm 18,7%; mức độ nghiện vừa có 33 HS, chiếm 10,4%; mức độ nghiện nặng là 4 HS, chiếm 1,3%.



Biểu đồ 1. Mức độ nghiện Internet của HS trong diện điều tra

Điểm trung bình của mức độ nghiện Internet của HS ở mức nhẹ (mean = 1,43). Tỷ lệ nghiện Internet trung bình của HS Trường Nguyễn Lương Bằng là 10,1%.

Qua trò chuyện với HS và cô giáo chủ nhiệm các lớp, có thể thấy tình trạng HS sử dụng Internet ngày càng nhiều. Hiện nay đa phần HS đều có điện thoại di động kết nối mạng 3G, máy tính kết nối mạng Internet tại nhà; cho nên thời gian rảnh ngoài việc tìm kiếm thông tin phục vụ cho học tập, các em đều vào các trang mạng xã hội để giải trí như (chơi game, Facebook..), có nhiều HS còn trốn học, nói dối bố mẹ xin tiền để đi chơi game online.



Biểu đồ 2. Mức độ nghiện Internet của HS (theo khối lớp và giới tính)

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong số 96 HS THCS nghiện Internet ở thì tỉ lệ nghiện theo khối lớp có sự khác biệt rõ rệt và tăng dần lên theo từng khối lớp. Cụ thể, ở khối lớp 6 có 10 HS nghiện Internet chiếm 10,4%; khối lớp 7 có 17 HS nghiện Internet chiếm 17,7%; khối lớp 8 có 31 HS nghiện Internet chiếm 32,3%; khối lớp 9 có 38 em nghiện Internet, chiếm 39,6%.

Như vậy, HS học ở lớp cao hơn thì số lượng nghiện Internet nhiều hơn. Từ việc điều tra thực tế, quan sát và trò chuyện với giáo viên, có thể thấy tình trạng HS trốn học đi chơi game nhiều thường là tập trung ở khối lớp 8 và 9 với ($p < 0,01$). Nguyên nhân thực tế này có thể do học ở những lớp cao thì càng nhiều áp lực, căng thẳng nên các em cho rằng đi chơi game để thư giãn, giải tỏa căng thẳng...

Xét theo giới tính, tỉ lệ HS nam nghiện là 65,6% , nữ là 33,4%. Tỉ lệ HS nam nghiện gấp đôi HS nữ. Chúng tôi cho rằng sở dĩ tỉ lệ nghiện Internet ở nam cao hơn nữ là vì do bản tính của nam là mạnh mẽ, thích khám phá hơn nữ, nhưng khả năng kiểm soát, kiềm chế lại thấp hơn.

2.2.2. Mức độ lo âu của học sinh nghiện Internet Trường Trung học cơ sở Nguyễn Lương Bằng

Kết quả điều tra 96 HS nghiện Internet cho thấy, có 37 HS không trầm cảm chiếm tỉ lệ 38,5%; có 59 HS lo âu chiếm 61,5%, trong đó mức độ lo âu nhẹ có 29 HS, chiếm 30,2%; lo âu vừa có 26 HS, chiếm 27,1%; Rất lo âu có 4 HS, chiếm 4,2%. Tính độ tin cậy của thang đo lo âu với Cronbach's = 77,7; điểm trung bình mức độ lo âu là 1,97.

Qua phương pháp trò chuyện, quan sát, dự giờ ở lớp, chúng tôi nhận thấy ở những em nghiện Internet thỉnh thoảng có cảm giác buồn (sắc mặt thường ít tươi vui, hay buồn rầu, cáu gắt). Ngoài ra ở một số em còn hay ngồi một mình, ít chơi với bạn bè trong lớp, một số em không có bạn thân.

Khi trò chuyện về tương lai và hiện tại của mình, một số em cho rằng: rất chán nản về tương lai và không hi vọng gì về tương lai sau này. Cảm nhận về bản thân, các em thường cho rằng mình rất xấu xa, có lỗi rất nhiều với người thân trong gia đình. Bên cạnh đó, các em thường không thích thú với cuộc sống xung quanh mình, không muốn nói chuyện với mọi người. Thực tế này cho thấy mức độ trầm cảm ở HS nghiện Internet hiện nay đang ở mức báo động, nếu như không có biện pháp hữu hiệu sẽ để lại nhiều tác động tiêu cực đối với các em cũng như gia đình và xã hội.

2.2.3. Mối tương quan giữa mức độ nghiện Internet và rối loạn lo âu ở học sinh Trường Trung học cơ sở Nguyễn Lương Bằng

Khảo sát mối quan hệ giữa mức độ nghiện Internet và rối loạn lo âu của HS Trường THCS Nguyễn Lương Bằng cho thấy, có sự tương quan chặt chẽ, có ý nghĩa giữa chỉ số nghiện Internet và rối loạn lo âu, với $r = 0,427$; $p < 0,00$ (xem bảng).

Bảng. Mối tương quan giữa mức độ nghiện Internet và rối loạn lo âu

Chú thích: $**p < 0,01$

	Mức độ nghiện Internet	Mức độ lo âu
Mức độ nghiện Internet	1	R = 0.427** Sig = 0.00
Mức độ lo âu	R = 0.427** Sig = 0.00	1

Kết quả này cho thấy, mức độ nghiện Internet càng cao thì khả năng có rối loạn lo âu càng nhiều. Ngược lại việc dành nhiều thời gian cho Internet đồng nghĩa với việc rút lui khỏi các mối quan hệ xã hội thực tế và đi vào các quan hệ ảo trên mạng. Nếu tình trạng này kéo dài thì nguy cơ dẫn đến trầm cảm rất lớn. Đây là kết quả đáng lưu ý ở lứa tuổi THCS là lứa tuổi đang hình thành và phát triển mạnh mẽ về nhân cách, xác lập giá trị cuộc sống và các quan hệ xã hội. Việc dành nhiều thời gian cho Internet sẽ khiến các em tự cô lập bản thân với thế giới thực bên ngoài.

Số liệu trong bảng chỉ ra, có mối tương quan chặt chẽ giữa việc sử dụng Internet và mức độ rối loạn lo âu ở HS THCS, với $R = 0,427$, $Sig = 0,00$. Bên cạnh những yếu tố liên quan đến việc sử dụng Internet, HS THCS hiện nay phải đối diện với rất nhiều vấn đề khó khăn trong cuộc sống hằng ngày như: bạo lực học đường, vấn đề trong mối quan hệ với bạn bè, thầy cô, bố mẹ, áp lực học tập cùng với những kì vọng của cha mẹ, của xã hội... Trong khi đó, lứa tuổi THCS là giai đoạn của quá trình hình thành và phát triển mạnh mẽ về nhân cách, trải nghiệm cuộc sống chưa nhiều, năng lực giải quyết vấn đề còn hạn chế, những áp lực nhiều mặt của cuộc sống có thể dễ gây cho các em căng thẳng, lo âu.

Mặt khác, có thể nhiều HS không có vấn đề rối loạn lo âu từ trước nhưng khi tiếp xúc với Internet, các em bị hấp dẫn bởi những ứng dụng của Internet: game online, trò chuyện trực tuyến, mạng xã hội... Việc ngày càng dành nhiều thời gian cho Internet có nghĩa là các em càng dần dần rút khỏi các mối quan hệ có ý nghĩa trong cuộc sống thực, gia

tăng mức độ cách li xã hội, có thể gặp những tình huống rủi ro do việc sử dụng Internet không phù hợp mang lại và sau một thời gian sử dụng Internet quá mức có thể dẫn đến rối loạn lo âu hoặc gia tăng rối loạn lo âu.

Kết quả nghiên cứu về thực trạng mức độ sử dụng Internet với rối loạn lo âu có những nét tương đồng với nghiên cứu của các tác giả Young (2008); Young Sik Lee và cộng sự (2008); A.Aykut Ceyhan và cộng sự (2008); A.Aykut Ceyhan và cộng sự (2009); Lê Minh Công (2011) ở nhận định có sự gia tăng giữa mức độ trầm cảm và nghiện Internet ở các mức độ và ngược lại.

Từ kết quả thực trạng mức độ sử dụng Internet với rối loạn lo âu ở HS Trường THCS Nguyễn Lương Bằng, TP. Đà Nẵng, có thể kết luận: tỉ lệ nghiện Internet ở HS của Trường tương đối cao chiếm (30,4%); tỉ lệ nghiện có sự khác biệt rõ ràng và tăng lên theo từng khối lớp. Tỉ lệ HS nam nghiện Internet nhiều hơn HS nữ. Trong số 96 HS nghiện Internet có ở cả 3 mức độ (nặng, trung bình và nhẹ). Có mối liên hệ chặt chẽ giữa nghiện game với mức độ trầm cảm ở HS, trong số HS nghiện Internet thì có 59 em có rối loạn lo âu, chiếm 61,5%. Số HS nghiện Internet và rối loạn lo âu có mối tương quan chặt chẽ, với $r = 0.427$ và $p < 0.00$. Điều này cho thấy, nhà trường, gia đình và xã hội cần phải có những giải pháp hữu hiệu để giáo dục nâng cao nhận thức, giúp HS có thái độ, hành vi đúng trong việc sử dụng Internet để mang lại hiệu quả tích cực; đồng thời, ngăn ngừa kịp thời những hành vi tiêu cực khi sử dụng Internet ở các em. Đối với bản thân HS, cần xây dựng thời gian biểu một cách khoa học để có sự phân bố thời gian học tập, lao động, vui chơi giải trí hợp lí. Có kế hoạch học tập, ôn thi rõ ràng cụ thể khoa học, hợp lí để tránh stress. Tham gia các hoạt động, trò chơi lành mạnh, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè, người thân và thầy cô giáo... Khi có biểu hiện căng thẳng mệt mỏi, khó tập trung chú ý và ghi nhớ... nên sử dụng những biện pháp thư giãn tinh thần phù hợp như: nghe nhạc, đọc sách, chơi thể thao, tham gia các hoạt động tập thể và ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng...

3. Kết luận

Vấn đề nghiện Internet và ảnh hưởng tiêu cực của nó đối với con người, nhất là lứa tuổi HS phổ thông hiện nay là chủ đề được các nhà nghiên cứu trên thế giới và Việt Nam rất quan tâm.

Nghiên cứu này chỉ ra hiện tượng HS nghiện Internet là một thực tế đáng báo động đối với xã hội nói chung và ngành Giáo dục nói riêng, là mối quan tâm lo ngại của các gia đình hiện nay. Để ngăn ngừa và hạn chế tình trạng này cần có sự chung sức, phối hợp của Nhà trường - Gia đình - Xã hội và sự nỗ lực của bản thân HS. Từ đó, nâng cao nhận thức cho HS về những ảnh hưởng tiêu cực của Internet đối với cuộc sống, đặc biệt là vấn đề nghiện Internet, định hướng cho các em về việc sử dụng Internet một cách hợp lí, hướng các em đến những hoạt động lành mạnh thiết thực, ý nghĩa, mang tính giáo dục.

Tài liệu tham khảo

- Aykut Ceyhan, Ph.D and Esra Ceyhan, Ph.D (2008). *Loneliness, Depression, and Computer Self-Efficacy as Predictors of Problematic Internet Use*. CyberPsychology & Behavior, 11(6), 699-701.
- Đặng Hoàng Minh, Nguyễn Thị Phương (2013). *Tương quan giữa mức độ sử dụng internet và các vấn đề sức khoẻ tâm thần của học sinh trung học cơ sở*. Tạp chí Khoa học, Đại học Quốc gia Hà Nội, Nghiên cứu giáo dục, tập 29, số 2, tr 34-42.
- Kimberly S. Young and Robert C. Rodgers (1998). *The Relationship Between Depression and Internet*. Addiction by Paper published in CyberPsychology & Behavior, 1(1), 25-28, 1998.
- Kimberly Young (2007) *Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications*. Cyberpsychology & Behavior, 10, 5.
- Lê Minh Công (2009). *Nghiện Internet - game online ở thanh thiếu niên, báo cáo qua ba trường hợp lâm sàng*. Kì yếu hội thảo quốc tế “Nhu cầu, định hướng và đào tạo tâm lí học đường Việt Nam”, Viện Tâm lí học Việt Nam, tr 26-31.
- Lê Minh Công (2011). *Một số rối loạn tâm thần thường gặp ở trẻ em và thanh thiếu niên*. NXB Tổng hợp Đồng Nai.
- Nguyễn Thơ Sinh (2007). *Bệnh trầm cảm trong xã hội hiện đại - cách nhận diện và phòng tránh*. NXB Phụ nữ.
- Young Sik Lee, Doug Hyun Han, Kevin C. Yang, Melissa A. Daniels, Chul Na, Baik Seok Kee, Perry F. Renshaw (2008). *Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive Internet users*. Journal of Affective Disorders, 109, 165-169.
- Zung WW, Magruder-Habib K, Velez R, Alling W. (1990), *The comorbidity of anxiety and depression in general medical patients: a longitudinal study*. The Journal of Clinical Psychiatry, 51(6, Suppl), 77-80.