

THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ CHƠI TRÒ CHƠI TRỰC TUYẾN Ở HỌC SINH PHỔ THÔNG TẠI TÂY HẢI PHÒNG

Tạ Thị Thuý Ngân, Nguyễn Thị Tím Hué, Nguyễn Thị Thu Hà
Trường Đại học Hải Dương

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng mức độ sử dụng trò chơi trực tuyến (game online) của học sinh phổ thông tại khu vực Tây Hải Phòng. Nghiên cứu được tiến hành theo phương pháp khảo sát cắt ngang trên 2.195 học sinh từ lớp 8 đến lớp 12, sử dụng thang đo nghiện game của Kimberly Young làm công cụ thu thập dữ liệu. Dữ liệu thu được, được xử lý bằng các phương pháp thống kê mô tả nhằm xác định mức độ sử dụng trò chơi trực tuyến của học sinh theo các mức độ khác nhau. Kết quả nghiên cứu cho thấy phần lớn học sinh tham gia chơi trò chơi trực tuyến ở mức độ dưới trung bình và trung bình, phản ánh việc sử dụng trò chơi trực tuyến chủ yếu mang tính giải trí và tương đối cân bằng với các hoạt động học tập và sinh hoạt hằng ngày. Tuy nhiên, vẫn tồn tại một tỷ lệ nhất định học sinh có mức độ sử dụng game khá nhiều và quá nhiều tiềm ẩn nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và kết quả học tập. Những kết quả này góp phần cung cấp cơ sở thực tiễn quan trọng cho việc xây dựng các hoạt động giáo dục, tư vấn và phòng ngừa, nhằm hỗ trợ học sinh sử dụng trò chơi trực tuyến một cách lành mạnh và phù hợp với mục tiêu giáo dục.

Từ khóa: Hải Phòng; học sinh phổ thông; thực trạng; trò chơi trực tuyến.

Nhận bài ngày: 15.11.2025 gửi phản biện, chỉnh sửa, duyệt đăng ngày 29.01.2026

Liên hệ tác giả: Nguyễn Thị Tím Hué; email: nguyentimhue@gmail.com

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh chuyển đổi số và sự phát triển nhanh chóng của công nghệ thông tin, trò chơi trực tuyến đã trở thành một hình thức giải trí phổ biến đối với trẻ em và thanh thiếu niên trên toàn thế giới. Đặc biệt, học sinh phổ thông - lứa tuổi đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ về thể chất, nhận thức và cảm xúc cũng là nhóm đối tượng có mức độ tiếp cận và tham gia trò chơi trực tuyến ngày càng gia tăng. Sự phổ biến này đặt ra nhiều vấn đề cần được quan tâm từ góc độ giáo dục, tâm lý học và quản lý xã hội.

Nhiều nghiên cứu quốc tế cho thấy việc chơi trò chơi trực tuyến có thể mang lại một số lợi ích nhất định như giải trí, thư giãn, phát triển tư duy chiến lược và kỹ năng phối hợp trong môi trường số (Granic, Lobel & Engels, 2014). Tuy nhiên, khi thời gian và mức độ chơi vượt quá ngưỡng kiểm soát, trò chơi trực tuyến có thể gây ra những hệ quả tiêu cực đối với sức khỏe tâm thần, kết quả học tập, hành vi xã hội và sự phát triển nhân cách của học sinh (Kuss & Griffiths, 2012).

Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization – WHO) đã chính thức đưa “rối loạn chơi trò chơi trực tuyến” (Gaming Disorder) vào Phân loại bệnh quốc tế lần thứ 11 (ICD-11), nhấn mạnh đặc điểm cốt lõi là sự suy giảm kiểm soát hành vi chơi trò chơi trực tuyến, ưu tiên chơi trò chơi trực tuyến hơn các hoạt động khác và tiếp tục chơi bất chấp những hậu quả tiêu cực kéo dài (WHO, 2019). Tương tự, Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ cũng đề cập đến “Internet Gaming Disorder” như một lĩnh vực cần tiếp tục nghiên cứu trong DSM-5-TR, cho thấy mức độ quan tâm ngày càng tăng của cộng đồng khoa học đối với hiện tượng này (American Psychiatric Association, 2022).

Tại Việt Nam, cùng với sự gia tăng mạnh mẽ của thiết bị thông minh và các nền tảng trò chơi trực tuyến, học sinh phổ thông có nhiều điều kiện thuận lợi để tiếp cận và tham gia chơi trò chơi trực tuyến. Một số nghiên cứu trong nước bước đầu ghi nhận mối liên hệ giữa việc chơi trò chơi trực tuyến với các vấn đề như giảm hứng thú học tập, rối loạn giấc ngủ, khó khăn trong điều chỉnh

cảm xúc và hành vi ở học sinh. Tuy nhiên, các nghiên cứu này còn phân tán, khác biệt về công cụ đo lường, đối tượng và bối cảnh khảo sát.

Bên cạnh đó, phần lớn các nghiên cứu hiện nay tập trung vào hậu quả hoặc nguy cơ của việc chơi trò chơi trực tuyến, trong khi việc mô tả thực trạng mức độ chơi trò chơi trực tuyến của học sinh phổ thông một cách hệ thống, dựa trên dữ liệu thực chứng, vẫn còn hạn chế. Việc thiếu hụt các nghiên cứu thực trạng có thể ảnh hưởng đến quá trình xây dựng chính sách, chương trình can thiệp và các hoạt động giáo dục phòng ngừa phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh. Do đó, việc nghiên cứu thực trạng mức độ chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông là cần thiết và có ý nghĩa khoa học cũng như thực tiễn.

2. NỘI DUNG

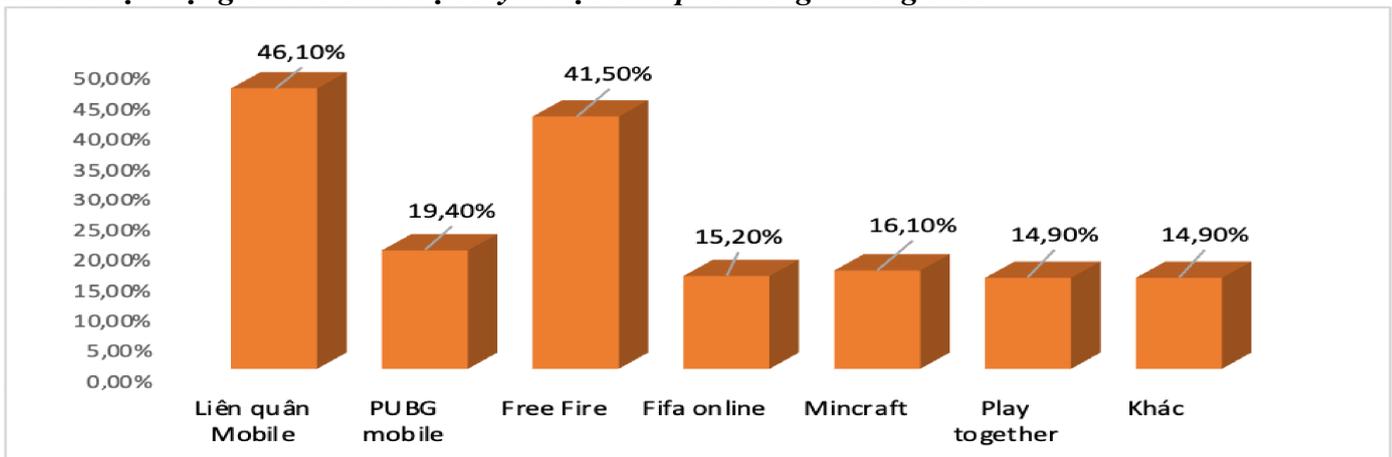
2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 2.195 học sinh từ lớp 8 đến lớp 12 tại 14 trường phổ thông Tây Hải Phòng. Học sinh từ 14 đến 18 tuổi đã được đưa vào nghiên cứu; số học sinh nam là 1.155 (52,6%) và 1.021 học sinh nữ (46,5%). Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trong 3 tháng và được sự đồng ý của phụ huynh học sinh, ban giám hiệu và giáo viên chủ nhiệm cũng như các em học sinh.

Các nội dung nghiên cứu chính tại địa bàn khảo sát bao gồm: 1) Các trò chơi trực tuyến học sinh thường chơi; 2) Mức độ chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông; 3) Biểu hiện hành vi chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông.

2.2. Thực trạng mức độ chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông tại Tây Hải Phòng

2.2.1. Thực trạng các trò chơi trực tuyến học sinh phổ thông thường chơi



Biểu đồ 1. Các trò chơi trò chơi trực tuyến học sinh thường chơi

Kết quả khảo sát được thể hiện ở biểu đồ 2.1 trên cho thấy: “Liên quân Mobile” là trò chơi được 46,1% học sinh lựa chọn, đứng đầu về mức độ phổ biến. Đây là trò chơi trực tuyến thuộc thể loại MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) có lối chơi đồng đội, cạnh tranh cao, phù hợp với xu hướng chơi nhóm và giao tiếp xã hội của học sinh.

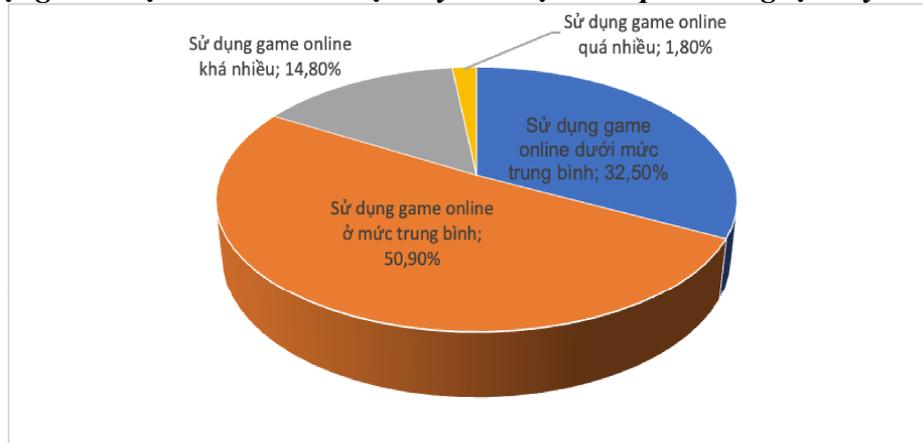
“Free Fire” với 41,5% học sinh chơi, là trò chơi bắn súng sinh tồn (battle royale) có lối chơi nhanh, phù hợp với thời gian giải trí ngắn, dễ tiếp cận trên điện thoại di động, thu hút nhiều học sinh. “PUBG Mobile” chiếm 19,4%, cũng thuộc thể loại battle royale nhưng có đồ họa và lối chơi phức tạp hơn Free Fire, nên mức độ phổ biến thấp hơn trong nhóm học sinh phổ thông.

Các trò chơi khác như Minecraft (16,1%) và FIFA Online (15,2%) thu hút học sinh có sở thích đa dạng, Minecraft nổi bật với tính sáng tạo và xây dựng thế giới mở, còn FIFA Online phù hợp với những học sinh yêu thích thể thao, bóng đá. Play Together và các trò chơi khác chiếm khoảng 14,9%, cho thấy sự đa dạng trong sở thích chơi trò chơi trực tuyến của học sinh, không chỉ tập trung vào các trò chơi trực tuyến bắn súng hay MOBA mà còn có các trò chơi trực tuyến xã hội, mô phỏng.

Các trò chơi trực tuyến mà học sinh thường chơi là do các trò chơi phổ biến đều có đặc điểm dễ tiếp cận trên điện thoại di động, phù hợp với thói quen sử dụng thiết bị của học sinh phổ thông.

Ngoài ra, các trò chơi trực tuyến có tính tương tác xã hội cao, cho phép chơi nhóm, giao tiếp với bạn bè, tạo cảm giác kết nối và giảm căng thẳng sau giờ học. Tuy nhiên, với tỉ lệ cao học sinh chơi trò chơi trực tuyến đặt ra thách thức về quản lý thời gian, tránh ảnh hưởng tiêu cực đến học tập và sức khỏe tâm thần của học sinh.

2.2.2. Thực trạng mức độ chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông tại Tây Hải Phòng



Biểu đồ 2. Mức độ chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông tại Tây Hải Phòng

Để kiểm tra mức độ chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông tại Tây Hải Phòng, chúng tôi sử dụng thang đo nghiện trò chơi trực tuyến của TS. Kimberly Young. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, hơn một nửa học sinh chơi trò chơi trực tuyến ở mức độ trung bình (chiếm 50,9%), có thể coi là mức sử dụng phổ biến, cân bằng giữa giải trí và các hoạt động khác. Mức độ này phản ánh thói quen chơi trò chơi trực tuyến của đa số học sinh lành mạnh, sử dụng trò chơi trực tuyến như một hình thức giải trí, giảm căng thẳng mà không ảnh hưởng nghiêm trọng đến học tập và sinh hoạt hàng ngày.

Mức độ chơi trò chơi trực tuyến dưới trung bình chiếm 32,5% (714 học sinh), thể hiện khoảng một phần ba học sinh chơi trò chơi trực tuyến với tần suất thấp. Đây được coi là mức sử dụng lành mạnh, không ảnh hưởng nhiều đến học tập và sinh hoạt hàng ngày của các em. Mức độ này phản ánh thói quen chơi trò chơi trực tuyến như một hình thức giải trí vừa phải, giúp học sinh thư giãn, giảm căng thẳng mà không gây ra các tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần hay hiệu quả học tập. Việc duy trì mức sử dụng trò chơi trực tuyến ở mức thấp hoặc vừa phải cũng phù hợp với các nghiên cứu về quản lý căng thẳng và sức khỏe tâm thần ở học sinh Việt Nam, trong đó nhấn mạnh tầm quan trọng của việc cân bằng giữa giải trí và trách nhiệm học tập để bảo vệ sức khỏe tâm thần và phát triển toàn diện của học sinh.

Tuy nhiên, vẫn tồn tại một nhóm nhỏ học sinh chơi trò chơi trực tuyến với mức độ khá nhiều (chiếm 14,8%) và quá nhiều (chiếm 1,8%), có thể gây ra các tác động tiêu cực về sức khỏe tâm thần và kết quả học tập nếu không được kiểm soát và hỗ trợ kịp thời. Do đó, việc giáo dục kỹ năng quản lý thời gian và kiểm soát thói quen chơi trò chơi trực tuyến là cần thiết để duy trì sự cân bằng này và hạn chế các nguy cơ nghiện trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông.

2.2.3. Thực trạng biểu hiện hành vi chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông tại Tây Hải Phòng

Bảng 1. Thực trạng biểu hiện hành vi chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông tại Tây Hải Phòng

Mã số	Biểu hiện	ĐTB	ĐLC
TC1	Em có chơi trò chơi trực tuyến lâu hơn em dự định	1.89	1.31
TC2	Em từng không làm bài tập, công việc nhà,... để dành thời gian chơi trò chơi trực tuyến	1.48	1.23
TC3	Em thích ở trên mạng chơi trò chơi trực tuyến hơn so với dành thời gian cho người thân của em	1.23	1.35
TC4	Em tạo dựng các mối quan hệ thân mật trên mạng với những người chơi trò chơi trực tuyến khác	1.50	1.54

TC5	Những người khác phàn nàn với em về lượng thời gian em sử dụng trên mạng	1.85	1.39
TC6	Việc học tập của em (bài tập về nhà) bị ảnh hưởng bởi lượng thời gian em online	1.64	1.42
TC7	Em thường chơi trò chơi trực tuyến trước khi làm các việc cần thiết khác	1.39	1.42
TC8	Có lúc việc học tập và kết quả học tập của em bị ảnh hưởng bởi trò chơi trực tuyến	1.53	1.40
TC9	Em trở nên phòng vệ hoặc bí mật khi một ai đó hỏi em làm gì khi online	1.32	1.56
TC10	Em cảm thấy phải thoát khỏi những suy nghĩ/vấn đề khó khăn trong cuộc sống bằng trò chơi trực tuyến	1.47	1.52
TC11	Em dự định trước về thời gian khi nào thì em sẽ tiếp tục chơi trò chơi trực tuyến	1.72	1.56
TC12	Em sợ rằng cuộc sống sẽ buồn tẻ, trống rỗng và tẻ nhạt khi không có trò chơi trực tuyến	1.47	1.58
TC13	Em cáu kỉnh hoặc bực mình với người khác khi họ làm phiền em lúc chơi trò chơi trực tuyến	1.47	1.48
TC14	Em đã từng mất ngủ hoặc thiếu ngủ vì chơi trò chơi trực tuyến quá muộn	1.19	1.47
TC15	Em cảm thấy bồn chồn khi offline, hoặc em có cảm giác phấn khích khi được chơi trò chơi trực tuyến lại	1.13	1.44
TC16	Em có tự nói với mình “chỉ một vài phút nữa thôi” khi em chơi trò chơi trực tuyến	1.60	1.60
TC17	Em cố gắng giảm thời lượng chơi trò chơi trực tuyến nhưng em đã thất bại	1.34	1.51
TC18	Em cố gắng giấu người khác là em đã chơi trò chơi trực tuyến bao lâu	1.06	1.48
TC19	Em lựa chọn dành nhiều thời gian để online hơn là thời gian đi chơi với bạn bè và người thân	1.17	1.41
TC20	Em cảm thấy phấn khích mỗi khi chiến thắng trong trò chơi trực tuyến	2.74	1.84

Kết quả phân tích các biểu hiện hành vi chơi trò chơi trực tuyến của học sinh cho thấy đa số các biểu hiện có điểm trung bình (ĐTB) ở mức thấp, dao động từ 1,06 đến 1,89, ngoại trừ một biểu hiện có ĐTB cao hơn rõ rệt. Điều này phản ánh rằng phần lớn học sinh trong mẫu nghiên cứu chưa có biểu hiện nghiện trò chơi trực tuyến rõ ràng, mà chủ yếu dừng ở mức sử dụng thấp hoặc trung bình.

Cụ thể, các biểu hiện liên quan đến mất kiểm soát thời gian chơi và ưu tiên chơi trò chơi trực tuyến hơn các hoạt động khác có ĐTB tương đối thấp. Biểu hiện “Em có chơi trò chơi trực tuyến lâu hơn em dự định” (TC1) có ĐTB = 1,89, là một trong những biểu hiện cao nhất trong nhóm các hành vi mất kiểm soát, cho thấy một bộ phận học sinh đôi khi gặp khó khăn trong việc kiểm soát thời gian chơi trò chơi trực tuyến. Tuy nhiên, các biểu hiện nghiêm trọng hơn như “không làm bài tập hoặc công việc nhà để chơi trò chơi trực tuyến” (TC2, ĐTB = 1,48), “ưu tiên chơi trò chơi trực tuyến hơn dành thời gian cho người thân” (TC3, ĐTB = 1,23) hay “lựa chọn online hơn gặp gỡ bạn bè và gia đình” (TC19, ĐTB = 1,17) đều có ĐTB thấp, cho thấy mức độ ảnh hưởng của trò chơi trực tuyến đến các mối quan hệ xã hội và trách nhiệm cá nhân nhìn chung chưa rõ nét.

Nhóm các biểu hiện phản ánh ảnh hưởng của trò chơi trực tuyến đến học tập cũng có ĐTB ở mức thấp đến trung bình thấp. Các biểu hiện như “việc học tập bị ảnh hưởng bởi thời gian online” (TC6, ĐTB = 1,64) và “kết quả học tập bị ảnh hưởng bởi trò chơi trực tuyến” (TC8, ĐTB = 1,53) cho thấy chỉ một bộ phận nhỏ học sinh thừa nhận sự tác động tiêu cực của trò chơi trực tuyến đối với học tập. Điều này phù hợp với nhận định rằng, đối với đa số học sinh, trò chơi trực tuyến vẫn chủ yếu mang tính giải trí, chưa gây ra hệ quả học tập nghiêm trọng.

Các biểu hiện liên quan đến trạng thái cảm xúc và tâm lý khi chơi trò chơi trực tuyến như “cảm thấy phải thoát khỏi những suy nghĩ hoặc vấn đề khó khăn trong cuộc sống bằng trò chơi trực tuyến” (TC10, ĐTB = 1,47), “sợ cuộc sống buồn tẻ khi không có trò chơi trực tuyến” (TC12, ĐTB = 1,47), hay “cáu kỉnh khi bị làm phiền lúc chơi trò chơi trực tuyến” (TC13, ĐTB = 1,47) cũng đều có ĐTB thấp, cho thấy hành vi chơi trò chơi trực tuyến chưa trở thành chiến lược đối phó cảm xúc

chủ đạo của phần lớn học sinh.

Đáng chú ý, các biểu hiện đặc trưng của hội chứng nghiện như mất ngủ do chơi trò chơi trực tuyến (TC14, ĐTB = 1,19), bồn chồn khi offline hoặc quá phấn khích khi được chơi lại (TC15, ĐTB = 1,13), thất bại trong việc giảm thời lượng chơi (TC17, ĐTB = 1,34), hay cố gắng che giấu thời gian chơi trò chơi trực tuyến (TC18, ĐTB = 1,06) đều có ĐTB rất thấp. Điều này cho thấy tỷ lệ học sinh có biểu hiện nghiện trò chơi trực tuyến rõ ràng là không cao, phù hợp với kết quả phân loại mức độ chơi trò chơi trực tuyến tổng thể trong nghiên cứu.

Tuy nhiên, một ngoại lệ nổi bật là biểu hiện “*Em cảm thấy phấn khích mỗi khi chiến thắng trong trò chơi trực tuyến*” (TC20) có ĐTB = 2,74, cao hơn đáng kể so với các biểu hiện còn lại. Kết quả này phản ánh tính hấp dẫn và cơ chế thưởng – cảm xúc tích cực mà trò chơi trực tuyến mang lại cho học sinh. Đây là một phản ứng cảm xúc phổ biến và không mang tính bệnh lý, song cũng có thể đóng vai trò là yếu tố củng cố hành vi chơi trò chơi trực tuyến nếu không được kiểm soát hợp lý.

2.3. Bàn luận về kết quả nghiên cứu thực trạng

Kết quả nghiên cứu cho thấy đa số học sinh phổ thông tại khu vực Tây Hải Phòng tham gia trò chơi trực tuyến ở mức độ dưới trung bình và trung bình (chiếm 83,4%), trong đó nhóm chơi ở mức trung bình chiếm tỷ lệ cao nhất (50,9%). Phát hiện này phù hợp với quan điểm của Young (1998) khi cho rằng không phải mọi hành vi chơi trò chơi trực tuyến đều mang tính bệnh lý, mà phần lớn người chơi sử dụng Internet và trò chơi trực tuyến như một hình thức giải trí bình thường, phục vụ nhu cầu thư giãn và giảm căng thẳng sau học tập.

Sự phổ biến của mức độ chơi trò chơi trực tuyến trung bình trong nghiên cứu này cũng tương đồng với nhiều nghiên cứu quốc tế trên học sinh và thanh thiếu niên. Chẳng hạn, Griffiths và cộng sự (2012) chỉ ra rằng phần lớn thanh thiếu niên chơi trò chơi trực tuyến ở mức độ kiểm soát được, không gây ảnh hưởng tiêu cực đáng kể đến học tập hay các mối quan hệ xã hội, và chỉ một tỷ lệ nhỏ biểu hiện dấu hiệu nghiện trò chơi trực tuyến thực sự. Tương tự, nghiên cứu của Gentile (2009) trên học sinh Mỹ cho thấy khoảng 70–80% học sinh chơi trò chơi trực tuyến ở mức độ giải trí hoặc vừa phải, trong khi nhóm có nguy cơ nghiện chỉ chiếm tỷ lệ thấp.

Kết quả nghiên cứu cũng ghi nhận một tỷ lệ không nhỏ học sinh chơi trò chơi trực tuyến ở mức độ khá nhiều (14,8%) và quá nhiều (1,8%), nhóm này tiềm ẩn nguy cơ cao về các vấn đề sức khỏe tâm thần và kết quả học tập. Kết quả này tương đồng với nhận định của Young (2009) khi cho rằng nhóm người chơi ở mức độ cao thường gặp khó khăn trong kiểm soát hành vi, dễ xuất hiện các biểu hiện như giảm tập trung học tập, rối loạn giấc ngủ và căng thẳng tâm lý. Ngoài ra, Kuss và Lopez-Fernandez (2016) cũng khẳng định nghiện trò chơi trực tuyến có mối liên hệ chặt chẽ với lo âu, trầm cảm và suy giảm chức năng học đường ở thanh thiếu niên.

So với một số nghiên cứu quốc tế báo cáo tỷ lệ nghiện trò chơi trực tuyến cao hơn (khoảng 8–12%), tỷ lệ học sinh chơi trò chơi trực tuyến ở mức quá nhiều trong nghiên cứu này tương đối thấp. Sự khác biệt này có thể xuất phát từ đặc điểm văn hóa – xã hội, sự giám sát của gia đình, cũng như áp lực học tập trong bối cảnh giáo dục Việt Nam, vốn có thể góp phần hạn chế thời gian chơi trò chơi trực tuyến quá mức của học sinh. Bên cạnh đó, việc sử dụng thang đo nghiện trò chơi trực tuyến của Kimberly Young cũng có thể dẫn đến sự khác biệt nhất định khi so sánh với các nghiên cứu sử dụng tiêu chí chẩn đoán ICD-11 hoặc DSM-5 về rối loạn chơi trò chơi trực tuyến.

Kết quả nghiên cứu về các biểu hiện hành vi liên quan đến hành vi chơi trò chơi trực tuyến ở học sinh phổ thông cho thấy, phần lớn các biểu hiện liên quan đến hành vi chơi trò chơi trực tuyến của học sinh có ĐTB ở mức thấp, phản ánh rằng đa số học sinh trong mẫu nghiên cứu chưa xuất hiện các dấu hiệu nghiện trò chơi trực tuyến rõ ràng, mà chủ yếu dừng lại ở mức sử dụng thấp hoặc trung bình. Phát hiện này phù hợp với quan điểm của Young (1998, 2009) khi cho rằng không phải mọi hành vi chơi trò chơi trực tuyến đều mang tính bệnh lý và phần lớn thanh thiếu niên sử dụng trò chơi trực tuyến như một hình thức giải trí phổ biến, giúp thư giãn và giải tỏa căng thẳng sau học tập. Ở nhóm các biểu hiện liên quan đến mất kiểm soát thời gian chơi, mục “*chơi trò chơi trực tuyến lâu hơn dự định*” (TC1) có ĐTB cao nhất trong nhóm hành vi này. Kết quả này tương đồng với nhiều nghiên cứu quốc tế chỉ ra rằng việc vượt quá thời gian dự định là biểu hiện phổ biến nhất ở người chơi trò chơi trực tuyến, kể cả trong các nhóm chưa đạt ngưỡng nghiện, do đặc điểm hấp dẫn và tính

cuốn hút cao của trò chơi trực tuyến (Griffiths và cộng sự, 2012). Tuy nhiên, các biểu hiện nghiêm trọng hơn như bỏ bê học tập, công việc gia đình hay giảm tương tác với người thân và bạn bè đều có ĐTB thấp. Điều này cho thấy, trong bối cảnh nghiên cứu này, hành vi chơi trò chơi trực tuyến chưa xâm lấn đáng kể các lĩnh vực chức năng quan trọng của đời sống học sinh, khác với các mô tả về nghiện trò chơi trực tuyến thực sự trong các nghiên cứu lâm sàng (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016).

Các biểu hiện phản ánh ảnh hưởng của trò chơi trực tuyến đến học tập cũng chỉ xuất hiện ở mức thấp đến trung bình thấp. Phát hiện này tương đồng với nghiên cứu của Gentile (2009), trong đó tác giả cho rằng chỉ một tỷ lệ nhỏ học sinh có biểu hiện suy giảm kết quả học tập do chơi trò chơi trực tuyến, còn đa số vẫn duy trì được sự cân bằng giữa giải trí và học tập. Trong bối cảnh Việt Nam, kết quả này cũng phù hợp với nghiên cứu của Phạm Thị Yến Nhi và cộng sự (2024) tại TP. Hồ Chí Minh, khi tác giả ghi nhận rằng phần lớn học sinh chơi trò chơi trực tuyến không đạt ngưỡng nghiện và chỉ nhóm chơi với thời gian kéo dài mới có nguy cơ ảnh hưởng rõ rệt đến học tập.

Đối với các biểu hiện liên quan đến trạng thái cảm xúc và tâm lý, ĐTB thấp ở các mục như sử dụng trò chơi trực tuyến để né tránh vấn đề cuộc sống, cảm giác trống rỗng khi không chơi trò chơi trực tuyến hay cáu kỉnh khi bị làm phiền cho thấy hành vi chơi trò chơi trực tuyến chưa trở thành chiến lược đối phó cảm xúc chủ đạo của phần lớn học sinh. Điều này khác với các mô tả về nghiện trò chơi trực tuyến, trong đó trò chơi trực tuyến thường được sử dụng như một phương tiện điều hòa cảm xúc tiêu cực và né tránh căng thẳng kéo dài (Kardefelt-Winther, 2014). Sự khác biệt này củng cố nhận định rằng mẫu nghiên cứu hiện tại chủ yếu bao gồm nhóm học sinh chơi trò chơi trực tuyến mang tính giải trí hơn là mang tính lệ thuộc tâm lý.

Đáng chú ý, các biểu hiện đặc trưng của hội chứng nghiện như mất ngủ, bồn chồn khi không chơi trò chơi trực tuyến, thất bại trong việc giảm thời gian chơi hay che giấu hành vi chơi trò chơi trực tuyến đều có ĐTB rất thấp. Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy tỷ lệ nghiện trò chơi trực tuyến thực sự ở học sinh phổ thông thường dao động ở mức thấp (khoảng 3–15%), thấp hơn nhiều so với tỷ lệ học sinh có hành vi chơi trò chơi trực tuyến nói chung (Gentile, 2009; Phạm Thị Yến Nhi và cộng sự, 2024). Điều này cho thấy, trong nghiên cứu này, nhóm học sinh có nguy cơ nghiện trò chơi trực tuyến cao là tồn tại nhưng không chiếm tỷ lệ lớn.

Tuy nhiên, biểu hiện “*cảm thấy phấn khích mỗi khi chiến thắng trong trò chơi trực tuyến*” (TC20) có ĐTB cao vượt trội so với các biểu hiện khác. Phát hiện này phù hợp với các nghiên cứu về cơ chế thưởng và củng cố hành vi trong trò chơi điện tử, theo đó cảm xúc hưng phấn khi chiến thắng đóng vai trò là yếu tố củng cố tích cực, thúc đẩy người chơi tiếp tục tham gia trò chơi (King & Delfabbro, 2019). Mặc dù phản ứng cảm xúc này không mang tính bệnh lý, song nếu kết hợp với việc thiếu kiểm soát thời gian và áp lực tâm lý, có thể góp phần làm gia tăng nguy cơ phát triển hành vi chơi trò chơi trực tuyến quá mức.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã cung cấp bức tranh thực trạng về mức độ chơi trò chơi trực tuyến của học sinh phổ thông tại khu vực Tây Hải Phòng dựa trên thang đo nghiện trò chơi trực tuyến của Kimberly Young. Kết quả cho thấy phần lớn học sinh chơi trò chơi trực tuyến ở mức độ dưới trung bình và trung bình, phản ánh xu hướng sử dụng trò chơi trực tuyến chủ yếu mang tính giải trí và chưa gây ảnh hưởng tiêu cực rõ rệt đối với đa số học sinh. Tuy nhiên, vẫn tồn tại một tỷ lệ nhất định học sinh có mức độ sử dụng trò chơi trực tuyến cao và quá mức, tiềm ẩn nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và kết quả học tập. Những phát hiện này cho thấy việc theo dõi, đánh giá thường xuyên mức độ sử dụng trò chơi trực tuyến của học sinh là cần thiết, đồng thời là cơ sở khoa học cho các hoạt động giáo dục, tư vấn và phòng ngừa nhằm hỗ trợ học sinh sử dụng Internet và trò chơi trực tuyến một cách lành mạnh.

Để cải thiện thực trạng này, chúng tôi cho rằng, cần triển khai các biện pháp can thiệp mang tính phòng ngừa, giáo dục và hỗ trợ là cần thiết nhằm giảm thiểu các tác động tiêu cực của trò chơi trực tuyến đối với học sinh phổ thông tại khu vực Tây Hải Phòng như sau:

Thứ nhất, tăng cường giáo dục kỹ năng quản lý thời gian và tự kiểm soát hành vi cho học sinh. Nhà trường cần lồng ghép nội dung giáo dục kỹ năng quản lý thời gian, kiểm soát cảm xúc và sử

dụng Internet an toàn vào các môn học phù hợp hoặc các hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp. Việc trang bị cho học sinh khả năng nhận diện ranh giới giữa giải trí và trách nhiệm học tập sẽ giúp các em sử dụng trò chơi trực tuyến một cách hợp lý, hạn chế tình trạng chơi trò chơi trực tuyến kéo dài và mất kiểm soát.

Thứ hai, phát huy vai trò của tư vấn tâm lý học đường trong phòng ngừa nghiện trò chơi trực tuyến. Cần tăng cường hoạt động tư vấn tâm lý tại trường học nhằm sớm phát hiện và hỗ trợ học sinh có biểu hiện chơi trò chơi trực tuyến quá mức. Các hoạt động tư vấn cá nhân, tư vấn nhóm và giáo dục tâm lý có thể giúp học sinh hiểu rõ hơn về tác động của việc chơi trò chơi trực tuyến quá nhiều, đồng thời hỗ trợ các em xây dựng các chiến lược thay thế lành mạnh để giải tỏa căng thẳng.

Thứ ba, tăng cường phối hợp giữa nhà trường, gia đình và cộng đồng. Gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc giám sát và định hướng thói quen sử dụng trò chơi trực tuyến của học sinh. Nhà trường cần phối hợp với phụ huynh thông qua các buổi sinh hoạt chuyên đề, trao đổi thông tin định kỳ nhằm thống nhất các biện pháp quản lý thời gian chơi trò chơi trực tuyến của học sinh tại nhà. Bên cạnh đó, sự tham gia của các tổ chức đoàn thể và cộng đồng địa phương sẽ góp phần tạo môi trường sinh hoạt lành mạnh cho học sinh.

Thứ tư, tạo điều kiện để học sinh tham gia các hoạt động thay thế tích cực. Việc đa dạng hóa các hoạt động thể thao, văn hóa, nghệ thuật và hoạt động trải nghiệm trong và ngoài nhà trường sẽ giúp học sinh có thêm lựa chọn giải trí lành mạnh, giảm sự phụ thuộc vào trò chơi trực tuyến. Các hoạt động này cũng góp phần tăng cường giao tiếp xã hội, nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho học sinh.

Thứ năm, xây dựng cơ chế theo dõi và can thiệp sớm đối với nhóm học sinh có nguy cơ cao. Nhà trường cần có cơ chế theo dõi định kỳ mức độ sử dụng trò chơi trực tuyến của học sinh, đặc biệt là nhóm có biểu hiện chơi trò chơi trực tuyến khá nhiều và quá nhiều. Việc đánh giá và can thiệp kịp thời sẽ giúp ngăn ngừa nguy cơ phát triển hành vi nghiện trò chơi trực tuyến và các hệ lụy liên quan.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). APA Publishing.
2. Lê Minh Công. (2011). *Thực trạng nghiện Internet ở học sinh THCS tại thành phố Biên Hòa, Đồng Nai* (Luận văn thạc sĩ).
3. Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
4. Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), pp.66–78.
5. Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308–318. <https://doi.org/10.2174/157340012803520414>
6. 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
7. King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Video game monetization (e.g., “loot boxes”): A blueprint for practical social responsibility measures. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 166–179. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0009-3>
8. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), pp.278-296.
9. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176
10. Milani, L., Osualdella, D., & Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), pp.681–684.

11. Phạm Thị Yên Nhi, Phạm Phương Thảo, Nguyễn Võ Phương Trang, & Trần Quang Trọng. (2024). Nghiện trò chơi trực tuyến và các yếu tố liên quan ở học sinh trung học phổ thông tại huyện Cần Giờ, Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y học Cộng đồng Việt Nam*, 65(Số chuyên đề 6), 230–236. <https://doi.org/10.52163/yhc.v65iCD6.1388>
12. Nguyễn Thị Phương Thảo. (2017). *Tác động của trò chơi trực tuyến đến việc học tập và nâng cao kiến thức của học sinh ở thời điểm hiện nay (Nghiên cứu trường hợp tại thành phố Ninh Bình)* (Luận văn thạc sĩ chuyên ngành Xã hội học).
13. Hà Văn Thiệu, Hồ Thị Thúy. (2024). Tác động của mạng xã hội đến hành vi lệch chuẩn của học sinh, sinh viên và biện pháp khắc phục. *Tạp chí Tâm lý – Giáo dục*, 30(03).
14. Võ Thị Ngọc Tố. (2020). Hành vi lệch chuẩn của học sinh THCS hiện nay. *Tạp chí Tâm lý học*, 5(254).
15. Đoàn Thị Ngọc Trâm, Cao Thị Như Ngọc. (2020). Thực trạng nghiện Internet ở học sinh trường THCS Lê Bá, quận Sơn Trà, thành phố Đà Nẵng. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ*, Đại học Đà Nẵng, 18(8), tr.89–92.
16. Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, L. H., Le, B. N., Nong, V. M.,... Ho, R. C. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC Public Health*, 17, pp.1–8.
17. Phạm Thị Kim Yến, Thạch Thị Mỹ Phương, Thạch Thị Thúy Huy, Nguyễn Văn Lợi. (2019). Sử dụng mạng xã hội và sự tác động của nghiện mạng xã hội đối với học sinh trường THCS Minh Trí. *Tạp chí Y học Việt Nam*, (11), tr.30–35.
18. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
19. Young, K. S. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246.
20. World Health Organization. (2019). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th rev.).

CURRENT SITUATION OF ONLINE GAMING ACTIVITY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE WESTERN AREA OF HAI PHONG PROVINCE

Abstract: *This study aimed to assess the current status of online game use among secondary school students in the western area of Hai Phong City. A cross-sectional survey design was employed, involving 2,195 students from grades 8 to 12. Data were collected using Kimberly Young's Internet Gaming Addiction Scale. The collected data were analyzed using descriptive statistical methods to determine different levels of online game use among students. The results indicated that the majority of students engaged in online gaming at low to moderate levels, suggesting that online games were primarily used for entertainment and were relatively balanced with daily learning and living activities. However, a certain proportion of students reported relatively high and excessive levels of online game use, which may pose potential risks to mental health and academic performance. These findings provide important empirical evidence for the development of educational, counseling, and preventive interventions aimed at supporting healthy and appropriate use of online games among secondary school students in alignment with educational objectives.*

Keywords: *Hai Phong; secondary school students; current status; online games.*