

# Nghiện điện thoại thông minh trong giới trẻ Nhật Bản hiện nay

Nguyễn Thị Châu<sup>(\*)</sup>

**Tóm tắt:** Cùng với sự phát triển của thiết bị điện tử, việc sử dụng điện thoại thông minh ngày càng trở nên phổ biến, nhất là ở giới trẻ. Thực trạng này cũng đang diễn ra ở Nhật Bản. Đi kèm với tiện ích mà điện thoại thông minh mang lại còn có không ít những hệ lụy, đó là hiện tượng nghiện điện thoại thông minh. Bài viết đề cập đến thực trạng nghiện điện thoại thông minh ở giới trẻ Nhật Bản hiện nay, khiến nó trở thành vấn đề xã hội nghiêm trọng gây ảnh hưởng tiêu cực đến nhiều mặt của cá nhân và xã hội. Trong bối cảnh đó, Nhật Bản đã ban hành một số chính sách và giải pháp nhằm cải thiện, hạn chế tình trạng nghiện điện thoại thông minh ở giới trẻ và bước đầu đã gặt hái được một số thành quả nhất định. Những kinh nghiệm của Nhật Bản sẽ là bài học tốt cho các quốc gia khác ở châu Á, trong đó có Việt Nam - nơi mà vấn đề nghiện điện thoại ở giới trẻ đang ngày càng gia tăng.

**Từ khóa:** Điện thoại thông minh, Nghiện điện thoại thông minh, Buồn chán, Quan hệ cá nhân, Tự nhận thức, Nhật Bản

**Abstract:** *The evolution of electronic devices entails the widespread use of smartphones, especially among young Japanese. Along with the convenience that smartphones bring, there are such consequences as smartphone addiction which has become a social problem. The article refers to the current situation of smartphone addiction among Japanese youth, which negatively affects several aspects of individuals and society. In that context, Japan has issued some policies and solutions to limit this matter and has initially achieved certain results. The experience of Japan is a good lesson for other countries in Asia, including Vietnam, where cell phone addiction among young people is increasingly alarming.*

**Keywords:** Smartphone, Smartphone Addiction, Boredom, Personal Relationship, Self-awareness, Vietnam, Japan

## 1. Mở đầu

Nhật Bản là đất nước phát triển mạnh về công nghệ thông tin (IT) và có mức độ phổ cập tỷ lệ sở hữu điện thoại thông minh

(*smartphone*) cao trong giới trẻ. Hầu hết những người từ độ tuổi thanh thiếu niên đều sở hữu ít nhất một chiếc điện thoại và việc sử dụng trở nên phổ biến, khiến giới trẻ ngày càng phụ thuộc vào nó. Vì vậy, nghiện điện thoại thông minh (*smartphone addiction*) đã trở thành một vấn đề có tính

---

<sup>(\*)</sup>ThS., Viện Ngoại ngữ, Đại học Bách khoa Hà Nội;  
Email: chau.nguyenthi@hust.edu.vn

xã hội ở Nhật Bản, được nhiều học giả quan tâm nghiên cứu.

Thế nào là nghiện điện thoại thông minh? Hiện có nhiều cách hiểu khác nhau xung quanh vấn đề này. Theo Panova Tayana và Carbonell Xavier (2018: 256-257), đó là một dạng phụ thuộc tâm lý hoặc hành vi vào điện thoại di động, liên quan chặt chẽ với các hình thức lạm dụng phương tiện kỹ thuật số khác như nghiện truyền thông xã hội hoặc nghiện Internet. Quan điểm này đã được Masaru Tateno (2019) đồng thuận và cụ thể hóa, cho rằng nghiện điện thoại thông minh là việc sử dụng điện thoại thông minh quá mức, khó kiểm soát việc sử dụng điện thoại, điện thoại thông minh được ưu tiên hơn các hoạt động khác, hoặc sẽ có các triệu chứng như cáu kỉnh, lo lắng khi không được sử dụng điện thoại thông minh... Hiện tượng này đang ngày càng gia tăng ở Nhật Bản với hàng loạt các hệ lụy.

## **2. Tình trạng nghiện điện thoại thông minh ở giới trẻ Nhật Bản**

Để xác định việc nghiện điện thoại thông minh, các học giả Nhật Bản đã dựa trên 20 tiêu chí đồng thời cũng là những biểu hiện chính của triệu chứng nghiện điện thoại thông minh, bao gồm: (1) Dành thời gian cho điện thoại nhiều hơn dự định; (2) Có thể bỏ bê công việc và trách nhiệm gia đình để dành thời gian trên mạng; (3) Dành thời gian cho Internet và mạng thay vì cho bạn bè, người thân; (4) Dễ dàng kết bạn trực tuyến; (5) Bị mọi người xung quanh phàn nàn về việc bản thân dành quá nhiều thời gian trên mạng; (6) Việc dành thời gian trên mạng và điện thoại làm ảnh hưởng tới điểm số và việc học tập; (7) Mặc dù bận nhưng vẫn dành thời gian kiểm tra email và line; (8) Hiệu quả công việc giảm sút do ảnh hưởng bởi

Internet, điện thoại; (9) Đã từng nói dối, cố gắng che giấu khi bị hỏi đang làm gì trên mạng; (10) Tìm sự an ủi trên mạng nhằm xoa dịu tâm hồn và thoát khỏi lo lắng của đời sống; (11) Đã từng suy nghĩ nghiêm túc về việc ngừng sử dụng điện thoại thông minh và Internet; (12) Đã từng lo sợ cuộc sống trở nên nhàm chán, trống rỗng khi không có điện thoại; (13) Dễ trở nên cáu gắt khi bị làm phiền trong lúc đang lên mạng; (14) Thời gian ngủ và nghỉ ngơi bị giảm do dùng mạng và điện thoại đến khuya; (15) Ngay cả khi bị ngắt kết nối vẫn tưởng tượng về việc truy cập Internet; (16) Thường chần chừ, trì hoãn khi phải dừng việc truy cập; (17) Đã từng cố gắng giảm thời gian lên mạng nhưng không làm được; (18) Nói dối về thời gian sử dụng điện thoại và mạng; (19) Sẵn sàng lựa chọn ở nhà chơi điện thoại thay cho hò hẹn; (20) Tâm trạng không tốt khi không sử dụng điện thoại và điều này được cải thiện khi bắt đầu sử dụng lại điện thoại và mạng (Inashima và cộng sự, 2019: 2).

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra có không ít nguyên nhân gây nên tình trạng nghiện điện thoại trong giới trẻ Nhật Bản, nhưng tập trung chủ yếu vào các nguyên nhân chính liên quan đến ví điện tử, lưu trữ cá nhân, việc học, ý thức về giá trị... Nghiên cứu điều tra năm 2022 của Viện nghiên cứu Dữ liệu Tiếp thị di động (MMD) cho thấy, số lượng người nghiện điện thoại thông minh nhiều nhất là phụ nữ trong độ tuổi từ 20-30, chiếm tới 32,7%, với mục đích như dùng ví điện tử, lưu trữ thông tin cá nhân (Yoshida, 2022: 2). Đối với độ tuổi trẻ hơn như học sinh trung học, tần suất sử dụng điện thoại liên quan đến việc học, tự nhận thức, sự nhàm chán trong mối quan hệ cá nhân lại là những nhân tố chính hình thành xu hướng nghiện điện thoại (Mishama,

2019). Đối với lứa tuổi sinh viên đại học, xu hướng nghiện điện thoại thông minh lại dựa trên việc ý thức về giá trị như: công nhận tiện ích của điện thoại thông minh, sự tiện dụng trong giao tiếp thông qua không gian ảo..., biến người sử dụng trở thành “nghiện và chịu sự phụ thuộc vào điện thoại” (Atsumi và cộng sự, 2019: 52).

Ngoài ra, sự cô đơn trong xã hội hiện đại cũng khiến giới trẻ phụ thuộc vào điện thoại thông minh nhiều hơn. Những người nhút nhát, thiếu hòa đồng sẽ tìm thấy sự tự tin khi sử dụng điện thoại thông minh để tương tác, hình thành các mối quan hệ xã hội, thậm chí lạm dụng nó trong việc tìm kiếm bạn tình qua hình thức trực tuyến. Đối với họ, điện thoại thông minh là phương thức chính để tìm kiếm các mối quan hệ và sự giao tiếp tương tác với bạn bè ảo, việc này đang dần trở thành trào lưu của giới trẻ Nhật Bản, kết quả là những người thích kết bạn trực tuyến có được nhiều trải nghiệm hơn so với thế giới thực. Họ đã bỏ qua những người bạn bên ngoài thế giới thực, nuôi dưỡng những tình bạn ảo thông qua điện thoại thông minh, tìm kiếm sự hỗ trợ về mặt xã hội, điều họ không tìm được ở đời thực (Otsuka và các cộng sự, 2020: 14).

Đặc biệt, việc sử dụng điện thoại thông minh để chơi trò chơi điện tử (game) và giải trí là một trong những nguyên nhân chính góp phần tạo ra tình trạng nghiện điện thoại trong giới trẻ Nhật Bản. Những người nghiện game có thể chơi trực tuyến và ngoại tuyến trên điện thoại thông minh. Khảo sát năm 2017 của Chính phủ Nhật Bản cho thấy, tỷ lệ sử dụng Internet trên điện thoại cao nhất là ở nhóm tuổi từ 20-29 (chiếm 99,2%), tiếp đó là nhóm tuổi từ 13-19 (chiếm 98,4%), đây cũng là nhóm tuổi có tỷ lệ nghiện game và điện thoại thông minh cao (Tateno và các cộng sự, 2019).

### 3. Ảnh hưởng của tình trạng nghiện điện thoại thông minh đến giới trẻ Nhật Bản

*Thứ nhất, tác động lớn đến đời sống xã hội cũng như cá nhân của giới trẻ.*

Nghiện điện thoại thông minh đã gây ảnh hưởng không nhỏ đến cuộc sống, công việc của giới trẻ Nhật Bản. Việc dành quá nhiều thời gian cho nó khiến họ bị giảm thời gian dành cho công việc, học tập và giải trí. Việc lựa chọn tương tác với xã hội thông qua mạng xã hội thay vì tương tác trực tiếp cũng làm ảnh hưởng đến mối quan hệ cá nhân và xã hội, đẩy một số người trẻ Nhật Bản vào cảm giác cô đơn, tình cảm thật trong xã hội bị thay thế bằng những tình cảm ảo, khiến họ xa lánh thế giới thật, hạn chế nhu cầu tương tác với xã hội bởi họ chỉ có thể tự tin trong thế giới ảo mà điện thoại thông minh đem lại; điều này làm cho họ trở nên mất phương hướng, khó giao tiếp theo cách thông thường và dần trở nên lệ thuộc vào điện thoại. Điện thoại thông minh sẽ là con dao hai lưỡi nếu như người sử dụng không biết cân bằng giữa tiện ích và những hệ lụy mà nó mang lại. Đặc biệt nó còn gắn liền với xu thế trầm cảm kiểu hiện đại (Modern-Type Depression, gọi tắt là MTD). Hiện nay, tỷ lệ thanh niên mắc MTD trong giới trẻ Nhật Bản ngày càng gia tăng và trở thành vấn đề xã hội cần được quan tâm (Ye và cộng sự, 2016).

*Thứ hai, làm giảm thời gian dành cho các công việc khác.*

Nghiện điện thoại thông minh đã làm giảm quỹ thời gian dành cho các công việc khác, điều này đã được minh chứng qua điều tra nghiên cứu năm 2021 của Tập đoàn viễn thông KDDI về thời lượng sử dụng điện thoại thông minh của giới trẻ Nhật Bản trong độ tuổi từ 18-22. Kết quả nghiên cứu này cho thấy thời lượng sử dụng điện thoại thông minh của nhóm này ngày

càng gia tăng, có tới 22,7% dành hơn 5 giờ mỗi ngày, 18% dành hơn từ 1-2 giờ, 16,5% dành từ 2-3 giờ. Nghiên cứu này cũng chỉ ra giới trẻ sử dụng điện thoại chủ yếu với mục đích liên lạc bằng tin nhắn là phổ biến nhất với 72,5%, tiếp theo là “xem video” với 66,1%, “nghe nhạc” là 52,7% và “trò chơi” là 44,1%, chỉ có khoảng 16,1% là sử dụng điện thoại thông minh cho lớp học trực tuyến và làm bài trực tuyến<sup>1</sup>.

*Thứ ba, gia tăng các nguy cơ về sức khỏe*

Nghiện điện thoại thông minh gây mất ngủ sẽ dẫn tới các hệ lụy như suy giảm trí nhớ, giảm chức năng não bộ, giảm sức đề kháng, suy giảm chất lượng giấc ngủ, tăng nguy cơ rối loạn tâm thần do họ có xu hướng nóng nảy hơn, cáu kỉnh hơn, dễ kích động hơn, không làm chủ được cảm xúc của bản thân. Những người nghiện điện thoại sẽ bị chán nản, buồn bực, khó chịu nếu như không được sử dụng điện thoại. Minh chứng cho điều này là hiện nay tại Nhật Bản, những người trẻ tuổi bị tổn thương não bộ do lối sống tách biệt, ít giao tiếp xã hội và nghiện điện thoại di động thông minh đang ngày càng gia tăng (TA và cộng sự, 2017; Higuchi, 2022).

#### **4. Giải pháp cải thiện tình trạng nghiện điện thoại thông minh ở giới trẻ Nhật Bản hiện nay**

Để khắc phục tình trạng nghiện điện thoại thông minh trong giới trẻ Nhật Bản, các nhà nghiên cứu cũng như Chính phủ nước này đã đề xuất nhiều giải pháp để khắc phục tình trạng trên, tiêu biểu như:

<sup>1</sup> Xem thêm: *Năm tài chính 2021: Khảo sát về mức độ sử dụng điện thoại thông minh trong độ tuổi 18-22 và thời gian xem video mỗi ngày năm 2021* (年度: 18~22歳のスマートフォン利用実態調査 | 1日の動画視聴時間は), <https://time-space.kddi.com/au-kddi/20210415/3098>

*Thứ nhất*, giới hạn thời gian sử dụng điện thoại thông minh trong ngày cũng như việc giữ khoảng cách với nó. Người nghiện điện thoại có thể đặt thời gian cụ thể cho việc ngừng sử dụng điện thoại như hẹn số thời gian tăng dần, đồng thời chia sẻ với gia đình, bạn bè, người thân lý do tại sao không thể trả lời tin nhắn hay nhận điện thoại thường xuyên như trước. Thậm chí có thể sử dụng App Afuri để quản lý thời gian, nó sẽ giúp người dùng quản lý thời gian một cách hiệu quả, hữu ích (Inoue và các cộng sự, 2018).

*Thứ hai*, tắt thông báo tin nhắn và điện thoại khi đang trong thời gian học tập, làm việc hay ngủ. Trên thực tế điện thoại thông minh được thiết kế để gây nghiện cho người dùng. Thiết bị này luôn thu hút sự chú ý bằng cách sử dụng màu sắc, âm thanh và chế độ rung để báo hiệu có thông báo mới. Việc tắt thông báo ứng dụng sẽ giúp người dùng giảm bớt thông tin gây nhiễu, mất tập trung.

*Thứ ba*, thay đổi các phương tiện khác cho các mục đích giao tiếp ngoài sử dụng điện thoại thông minh, đồng thời sắp xếp, xóa các ứng dụng hay dùng hoặc không dùng cho mục đích công việc, học tập, hoặc cho người nghiện điện thoại thông minh dùng điện thoại bị hạn chế chức năng (Watanabe và các cộng sự, 2015: 75)

*Thứ tư*, xây dựng một bộ quy tắc khi sử dụng điện thoại không chỉ trong môi trường công việc, học tập mà ở bất kỳ đâu. Nghiên cứu của Shiori Yoshida (2022) cho thấy, 68,5% số người được hỏi trong điều tra nghiên cứu đều cho rằng cần xây dựng một bộ quy tắc khi sử dụng điện thoại, điều này sẽ góp phần hạn chế những hệ lụy do nghiện điện thoại thông minh gây ra.

*Thứ năm*, tăng cường vận động và tập thể dục, khuyến khích giao tiếp ở thế giới

thực, giúp người nghiện điện thoại thay đổi thói quen và nhận thức về hành vi. Những hành động này giúp người nghiện điện thoại tích cực tham gia vào hoạt động xã hội, xa rời không gian ảo, thay đổi thói quen bằng nhiều cách, chẳng hạn như việc nghiện game có thể thay thế bằng hoạt động thể thao, cộng đồng; thói quen tương tác theo dõi người khác thông qua Facebook, Instagram, Twitter... được thay bằng việc gặp gỡ trực tiếp để tăng mức độ tương tác trực tiếp.

*Thứ sáu*, Chính phủ Nhật Bản tỏ ra quyết liệt, nỗ lực nhất trong việc đối phó với tình trạng nghiện game trong giới trẻ. Từ năm 2014, Chính phủ Nhật Bản đã có chính sách giao cho Tổ chức Chấn hưng giáo dục thanh thiếu niên quốc gia (国立青少年教育振興機構) đóng vai trò trung tâm trong việc thúc đẩy thanh niên, tổ chức các trại cai nghiện Internet và điện thoại thông minh tại nhà hoặc địa phương với sự hỗ trợ của nhân viên y tế cùng các phương pháp điều trị về tâm lý và liệu pháp gia đình trong khoảng từ 2-3 ngày hoặc 8-9 ngày, giúp người nghiện ly khai với môi trường Internet, điện thoại. Người nghiện ngoài việc được tiếp nhận tư vấn về tâm lý còn được tham gia nhiều hoạt động có tính cộng đồng như cùng nấu ăn, leo núi, chơi các trò chơi tập thể... (Theo: Hideki, 2018: 596). Đặc biệt, Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản và Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản còn yêu cầu các trường học phải tổ chức các lớp học đặc biệt về nghiện Internet và tổ chức các “trại huấn luyện” du lịch để giúp các sinh viên cai nghiện và xa rời môi trường gây nghiện. Chính sách giáo dục của Chính phủ được áp dụng với cả các hệ thống trường học và trung tâm cai nghiện cộng đồng với sự tham gia của Nhà nước,

người dân và các tổ chức khác. Ngoài ra, nhiều phong trào khác như “thải độc kỹ thuật số” (Digital Detox) cũng đã được tổ chức, lan tỏa, giúp nhiều người cải thiện và cân bằng giữa việc sử dụng điện thoại thông minh cho các mục đích như làm việc, học tập, giải trí, trao đổi thông tin liên lạc mà ít phụ thuộc vào nó (Higuchi, 2022).

*Thứ bảy*, ở cấp độ nhà nước, Nhật Bản đã chi ngân sách cho nhiều cuộc điều tra về mức độ nghiện game, Internet và điện thoại thông minh trên diện rộng cùng với sự tham gia của các tổ chức xã hội như: Cục Cứu trợ, Bộ phận Hỗ trợ chăm sóc trẻ em, Phòng Súc khỏe Bà mẹ và Trẻ em... thuộc Cục trẻ em và Gia đình trực thuộc Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi xã hội Nhật Bản; Văn phòng Điều phối chính sách thuộc Nội các Chính phủ; Bộ phận Chính sách người tiêu dùng thuộc Cơ quan các vấn đề về người tiêu dùng; Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao và Khoa học công nghệ Nhật Bản; Cục Chính sách Thông tin và Thương mại trực thuộc Bộ Kinh tế, Thương mại và Công nghiệp; Phòng Tội phạm công nghệ thông tin thuộc Cơ quan Cảnh sát Quốc gia... Ở quy mô nhỏ hơn, nhiều hội thảo, tọa đàm liên quan vấn đề này đã được các viện nghiên cứu, các trường đại học tổ chức và thu được không ít thành quả.

## 5. Kết luận và gợi mở

Cùng với những tiện ích của điện thoại thông minh, tình trạng nghiện điện thoại thông minh cũng đang gia tăng ở Nhật Bản, đặc biệt là trong giới trẻ, và ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh trong đời sống của giới trẻ, từ học hành, vui chơi, giải trí, đến công việc, thậm chí cả sức khỏe tinh thần và tính mạng. Điều này đã trở thành một vấn đề xã hội đáng quan ngại ở Nhật Bản. Nhiều giải pháp cũng như chính sách đã được nước này đưa ra nhằm cải thiện vấn đề trên và

đã từng bước gạt hái được những kết quả nhất định.

Có thể thấy, nghiện điện thoại thông minh đã trở thành vấn đề xã hội không chỉ của Nhật Bản mà còn ở nhiều nước châu Á như Trung Quốc, Hàn Quốc và cả Việt Nam. Những giải pháp đang được thực thi tại Nhật Bản có thể là những bài học kinh nghiệm giúp các quốc gia đi sau học hỏi và tiếp thu, nhằm hạn chế những hệ lụy mà tình trạng nghiện điện thoại thông minh đem lại. Cụ thể là:

*Thứ nhất* là việc cân bằng giữa mục đích và mục tiêu sử dụng điện thoại. Hiện nay do điều kiện và yêu cầu của công việc, học tập cũng như vui chơi giải trí, điện thoại thông minh cũng đã trở thành một vật bất ly thân khi giới trẻ Việt Nam hầu như ai cũng sở hữu từ 1 đến 2 cái. Tại Việt Nam, tình trạng nghiện điện thoại thông minh ở giới trẻ cũng ngày càng gia tăng. Nhằm hạn chế tình trạng trên, nhiều biện pháp đã được thực thi, trong đó việc cài đặt app hay phần mềm giới hạn thời gian sử dụng điện thoại khá phổ biến nhưng hầu hết là sử dụng các phần mềm hay app do Google sản xuất như: Unlock Clock, Post Box, We Flip, Paper Phone, Desert Island, Morph..., chứ chưa có phần mềm hay app sản xuất trong nước như Afuri của Nhật Bản. Nếu Việt Nam có thể kế thừa hay phát triển được những phần mềm, hoặc app tương tự như trên sẽ giúp chúng ta tiết kiệm được thời gian, công sức.

*Thứ hai*, tuy đây là vấn đề xã hội được Chính phủ Việt Nam quan tâm, đã đưa ra nhiều giải pháp nhằm hạn chế, giảm thiểu tình trạng nghiện điện thoại thông minh trong giới trẻ, nhưng ở Việt Nam vẫn chưa có trung tâm riêng biệt như Nhật Bản chuyên giúp điều trị căn bệnh “xã hội” đặc biệt này. Ở khía cạnh nào đó, khoản chi ngân sách

dành cho những hoạt động nhằm nâng cao nhận thức và giảm thiểu tình trạng nghiện điện thoại của giới trẻ Việt Nam còn hạn chế, không đáp ứng được nhu cầu. Trong khi đó, việc Chính phủ Nhật Bản nhận thức rõ mức độ trầm trọng của tình trạng trên và có hành động, giải pháp phù hợp đã góp phần giảm thiểu tình trạng nghiện điện thoại thông minh, phòng tránh những hệ lụy của nó. Đây là bài học hữu ích cho các nước đi sau, trong đó có Việt Nam.

*Thứ ba*, Nhật Bản đã đạt được những thành công nhất định trong việc phối hợp giữa Chính phủ và người dân, gia đình và nhà trường, các cơ quan và tổ chức xã hội nhằm chung tay hành động, giải quyết tình trạng nghiện điện thoại thông minh ở giới trẻ. Việc này cho chúng ta bài học về mối quan hệ hợp tác, đồng thuận nhất là khi đưa ra các giải pháp thực thi giữa Trung ương với địa phương □

### Tài liệu tham khảo

1. Hironao Watanabe, Ryotaro Mizuno, Shiori Tsuchida, Hidehiko Hayashi, Akinori Minazuki (2015), “Nghiên cứu về xu hướng phụ thuộc của người dùng điện thoại thông minh khi sử dụng các ứng dụng hạn chế chức năng”, *Tạp chí Thông tin giáo dục*, Đại học Sư phạm Naruto, số 12, tr. 39-44 (渡邊宏尚; 水野凌太郎; 土田 栞; 林 秀彦; 皆月昭則 (2015), “機能制限アプリケーションを用いたスマートフォンユーザの依存傾向に関する研究”, 鳴門教育大学情報教育ジャーナル No.12 pp.39-44).
2. Kato TA, Kanba S. (2017), “Modern-Type Depression as an “Adjustment” Disorder in Japan: The intersection of collectivistic society encountering an individualistic performance-based

- system”, *Am J Psychiatry*, Vol. 174(11), pp. 1051-3.
3. Koji Mishama (2019), “Các yếu tố liên quan đến nghiên điện thoại thông minh”, *Bản tin của Khoa Giáo dục Đương đại*, số 11, tr. 21-28 (三島浩路, 2019. “スマートフォン依存傾向に関連する要因”, 現代教育学部紀要, 第11号, pp. 21-28).
  4. Masaru Tateno (2019), “Phụ thuộc vào điện thoại thông minh: Hình thức mới của sự phụ thuộc vào Internet”, *Tap chí Tâm lý*, Quyển 121, số 7, tr. 549-555 (館農勝, 2019. “インターネット依存の新しいかたち—スマートフォン依存 (スマホ依存)”, 精神誌, 121 卷 7号, pp. 549-555).
  5. Masaru Tateno, Dai-Jin Kim, Alan R. Teo, Norbert Skokauskas, Anthony P. S. Guerrero and Takahiro A. Kato (2019), *Smartphone Addiction in Japanese College Students: Usefulness of the Japanese Version of the Smartphone Addiction Scale as a Screening Tool for a New Form of Internet Addiction*, truy cập ngày 7/3/2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6393743/>
  6. Matsushima Kobo, Ishikawa Ryotaro, Lin Mingming; Hashimoto Kazuyuki; Mori Ibuki, Nakamura Yuuko, Ishigaki Takuma, Miyashita Kazuhiro (2017), “Thí nghiệm về việc làm thang đo xu hướng nghiên điện thoại thông minh cho sinh viên đại học”, *Bản tin Nghiên cứu*, Khoa Giáo dục, Đại học Chiba, Tập 66, số 1, tr. 283-291 (松島公望, 石川亮太郎; 林明明; 橋本和幸; 毛利伊吹; 中村裕子; 石垣琢磨; 宮下一博, 2017. “大学生版スマートフォン依存傾向尺度作成の試み”, 千葉大学教育学部研究紀要, 第66巻, 第1号, pp. 283- 291).
  7. Nakamura Hideki (2018), “Nghiên truyền thông video và điện thoại thông minh từ thời thơ ấu - Thực trạng và biện pháp đối phó. Thực trạng và cách điều trị của các cơ sở điều trị nghiện: Nghiện truyền thông/điện thoại thông minh và cách điều trị”, *Hội nghị chuyên đề 7, Hội nghị thường niên lần thứ 65 của Hiệp hội Sức khỏe trẻ em Nhật Bản*, Tập 77, số 6, tr. 594-597 (中山秀紀 (2018), “映像メディア・スマホ依存は赤ちゃんの時から～現状とその対策～メディア・スマホ依存の現状とその治療 : 依存症の治療施設の現状と治療”, 第65回日本小児保健協会学術集会シンポジウム 7, 第77巻, 第6号, pp. 594-597).
  8. Panova, Tayana; Carbonell, Xavier (2018), “Is smartphone addiction really an addiction?”, *Journal of Behavioral Addictions*, Vol. 7 (2), pp. 252–259. doi:10.1556/2006.7.2018.49, tr. 256-257
  9. Seiichiro Higuchi (2022), “Digital detox’ gains allure in Japan amid rising screen times”, *The Japantime*, ngày 8/3/2022, <https://www.japantimes.co.jp/news/2022/03/08/national/science-health/japan-digital-detox/>, truy cập ngày 03/3/2023.
  10. Shaoyu Ye, Atsushi Toshimori và Tatsuya Horita (2016), “Nghiện điện thoại thông minh ở sinh viên đại học, mối quan hệ giữa mạng xã hội và sự cô đơn, và ảnh hưởng của các đặc điểm cá nhân đối với họ”, *Hiệp hội Nghiên cứu Thông tin xã hội (SSI), Hội nghị thường niên lần thứ III năm 2016*, tr. 1-6 (叶少瑜, 歳森 敦; 堀田 龍也, 2016. “大学生のスマートフォン依存, 社会的ネットワークと孤独感の関係, 及びそれらに対する個人特性の影響”, 社会情報学会 (SSI, 2016), 年学会大会 III, pp 1-6),

- <https://www.sgu.ac.jp/soc/ssi/papers/7.pdf>, truy cập ngày 01/3/2023.
11. Shuichiro Inashima và Yoshihiro Horio (2019), “Mối quan hệ giữa thói quen sinh hoạt và xu hướng nghiện internet trên điện thoại thông minh của sinh viên đại học”, *Nghiên cứu phát triển con người*, Số 10, tr. 1-10 (稲嶋修一郎; 堀尾良弘, 2019. “大学生のスマートフォン使用におけるインターネット依存傾向と生活習慣との関係”, 人間発達学研究, 第10号, pp. 1-10).
  12. Shiori Yoshida (2022), *Khảo sát sự phụ thuộc của điện thoại thông minh và điện thoại thông minh đi bộ năm 2022* (吉田詩織 (2022), “2022年スマホ依存と歩きスマホに関する定点調査”), [https://mmdlabo.jp/investigation/detail\\_2131.html](https://mmdlabo.jp/investigation/detail_2131.html), truy cập ngày 28/2/2023.
  13. Tsubasa Inoue, Rui Katsura, Yasuko Kitahara, 2018. “Nghiên cứu khám phá về việc sử dụng ứng dụng để cải thiện xu hướng phụ thuộc vào điện thoại thông minh: Ví dụ về việc sử dụng app Afuri để kiểm soát thời gian sử dụng điện thoại thông minh”, *Hội nghị thường niên lần thứ 82 của Nisshin*, tr. 75-82 (井上翼・桂瑠以・北原靖子, 2018. “スマートフォン依存傾向改善にアプリを用いることの探索的検討: スマホ利用時間のコントロールにアプリを用いた事例”, 日心第82回大会, tr. 75-82), [https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/82/0/82\\_1AM-024/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/82/0/82_1AM-024/_pdf), truy cập ngày 01/3/2023.
  14. Yuichiro Otsuka, Yoshitaka Kaneita, Osamu Itani, Yuuki Matsumoto (2020), *A Systematic Study on the Reliability and Validity of the Japanese Smartphone Addiction Scale among the Youth in Japan*, <https://assets.researchsquare.com/files/rs-15836/v1/258768b5-334a-43ee-9ec3-89cca1bb2849.pdf?c=1631831330>, truy cập ngày 06/3/2023.
  15. Yuka Atsumi và Mikayo Ando (2019), “Xu hướng phụ thuộc vào điện thoại thông minh của sinh viên đại học và sau đại học: liên quan đến sự nhàm chán và mối quan hệ cá nhân”, *Kỷ yếu Trung tâm phát triển giáo dục, Đại học Okayama*, Tập 9, tr. 47-56 (厚見由佳; 安藤美華代 (2019), “大学生・大学院生のスマートフォン依存傾向における退屈感と対人関係の関連”, 岡山大学教師教育開発センター紀要, 第9号, pp.47-56).

(tiếp theo trang 62)

Tuy không thể được đưa ngay vào áp dụng trong thực tiễn để khắc phục những bất cập của các quy định pháp luật về thừa kế thế vị trong quá trình áp dụng, nhưng đây là những kiến nghị, đề xuất có tính khoa học, có giá trị tham khảo trong quá trình các cơ quan có thẩm quyền nghiên cứu, sửa đổi các quy định pháp luật về thừa kế thế vị ở Việt Nam. Ngoài ra, các đề xuất này có thể được xem xét, nghiên cứu để làm cơ sở ban hành giải đáp nghiệp vụ của Tòa án nhân

dân tối cao cho các tòa án, góp phần tháo gỡ những khó khăn vướng mắc trong quá trình giải quyết các vụ án liên quan đến thừa kế thế vị trong thực tiễn, đồng thời góp phần bảo vệ quyền lợi cho những người thừa kế là người thân thuộc nhất của người để lại di sản một cách trực tiếp, phù hợp với đạo lý và truyền thống tốt đẹp của dân tộc Việt Nam.

Luận án được bảo vệ thành công tại Hội đồng chấm luận án cấp Học viện, họp tại Học viện Khoa học xã hội năm 2022.

TA.  
giới thiệu