

# TÁC ĐỘNG CỦA CÁC NGUỒN LỰC TÂM LÝ TỚI NGHIÊN ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH CỦA HỌC SINH THẾ HỆ Z

Phạm Minh Thu

*Viện Xã hội học và Tâm lý học.*

## TÓM TẮT

*Trong bối cảnh việc sử dụng công nghệ số (trong đó có điện thoại thông minh) đã trở thành một thiết yếu trong đời sống của con người, đặc biệt là đối với thế hệ sinh ra với công nghệ số - thế hệ Z, việc thế hệ này sử dụng quá mức và có những biểu hiện của nghiện điện thoại thông minh (gọi tắt là điện thoại) là điều đáng lo ngại của các bậc phụ huynh và các nhà chuyên trách. Với mục đích tìm hiểu sự tác động của các nguồn lực tâm lý tới nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z, nghiên cứu tiến hành khảo sát trên 375 học sinh trung học tại Hà Nội. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, trong mô hình hồi quy đơn biến, từng nguồn lực tâm lý đều giúp giảm mức độ nghiện điện thoại ở học sinh. Tuy vậy, khi kết hợp đồng thời các nguồn lực này trong mô hình hồi quy đa biến, chỉ có sự tự tin vào năng lực bản thân và khả năng hồi phục của học sinh mới có tác động có ý nghĩa. Kết quả này không chỉ nhấn mạnh đến vai trò của các nguồn lực tâm lý, nó còn là gợi ý cho việc thực hiện các biện pháp can thiệp nhằm giảm thiểu, cải thiện tình trạng nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z.*

**Từ khóa:** Nguồn lực tâm lý; Nghiện điện thoại thông minh; Thế hệ Z; Học sinh.

Ngày nhận bài: 23/9/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/10/2025.

## 1. Mở đầu

Khái niệm “nguồn lực tâm lý” (psychological resources) đã và đang được xác lập như một thành tố nền tảng trong việc lý giải năng lực thích ứng, duy trì sức khỏe tâm thần và tối ưu hóa tiềm năng phát triển của con người trong các bối cảnh sống đa dạng. Pretorius và Heyns (2005) xác định nguồn lực tâm lý là sức mạnh nội tại của cá nhân, hình thành từ quá trình tự đánh giá bản thân, trải nghiệm gia đình và mức độ hỗ trợ xã hội nhận được - cho thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa cảm nhận chủ quan và các nguồn lực xã hội trong cấu thành sức mạnh tâm lý. Trước đó, trong lý thuyết bảo tồn nguồn lực (Conservation of Resources Theory), Hobfoll (2002) đã cho rằng, nguồn lực tâm lý như những thực thể có giá trị được cá nhân nỗ lực tích lũy, bảo vệ và đầu tư để đối phó với các thách thức tâm lý. Theo đó, những yếu tố như cảm nhận về quyền kiểm soát, năng lực cá nhân hay sự hỗ trợ xã hội không chỉ có giá trị nội tại mà còn đóng vai trò bảo vệ trước nguy cơ mất mát tâm lý và căng thẳng kéo dài. Bên cạnh đó, với khái niệm

nguồn lực tâm lý (mà Luthans và cộng sự (2015) gọi là vốn tâm lý - Psychological Capital) là những trạng thái phát triển tâm lý tích cực của cá nhân, có thể rèn luyện và nâng cao với bốn thành phần, bao gồm sự lạc quan, niềm hy vọng, niềm tin về năng lực bản thân và khả năng phục hồi - được xem là những yếu tố không chỉ đóng vai trò bảo vệ mà còn thúc đẩy sự phát triển toàn diện về mặt cá nhân và tổ chức. Như vậy, nguồn lực tâm lý được hiểu là những năng lực, điểm mạnh về mặt tinh thần của cá nhân, có thể rèn luyện, phát triển với vai trò trung tâm trong việc bảo vệ sức khỏe, nâng cao năng lực thích ứng và chất lượng sống bền vững của con người trong bối cảnh xã hội đầy biến động. Điều này cũng đồng nghĩa với việc bất cứ ai sống trong môi trường nào, thời điểm của thế hệ nào cũng đều có những năng lực - nguồn lực tâm lý nội tại đó, trong đó có thế hệ Z.

Điện thoại thông minh (sau đây được gọi tắt là điện thoại) hiện nay là một phần thiết yếu trong đời sống của thế hệ Z - những người được sinh ra từ giữa những năm 1990 đến đầu những năm 2010 - là thế hệ đầu tiên khi sinh ra đã có sẵn internet (Prensky, 2001), vì nó cung cấp khả năng truy cập tức thời đến thông tin, công cụ học tập, mạng xã hội, giải trí đa dạng và tương tác xã hội không biên giới. Trẻ em và thanh thiếu niên ngày càng dành nhiều thời gian giải trí với các thiết bị màn hình, bao gồm điện thoại (Common Sense Media, 2015; Twenge, Martin và Spitzberg, 2019), thậm chí dẫn đến nghiện điện thoại. Nghiện điện thoại thông minh là tình trạng sử dụng điện thoại đã đáp ứng một nhu cầu mãnh liệt (thể hiện ở sự phụ thuộc, thói quen và hành vi gây nghiện) đến mức cá nhân gặp khó khăn khi thực hiện các hoạt động cơ bản của cuộc sống hàng ngày nếu cùng lúc đó không sử dụng điện thoại và do đó gây ra sự sao nhãng các khía cạnh khác trong cuộc sống của một người (Sunday, Adesope và Maarhuis, 2021). Tình trạng này làm dấy lên sự lo ngại của cha mẹ, các chuyên gia y tế và các nhà giáo dục về ảnh hưởng của thời gian sử dụng màn hình đến sức khỏe tinh thần của thế hệ trẻ (Kardaras, 2016). Một số nghiên cứu gần đây đã chỉ ra mối liên hệ tiêu cực giữa thời gian sử dụng màn hình - đặc biệt là việc lạm dụng, nghiện điện thoại - với sức khỏe tâm lý, chất lượng giấc ngủ, hiệu quả học tập, năng lực cá nhân và sự gắn kết xã hội của trẻ vị thành niên. Một số bằng chứng cho thấy việc sử dụng điện thoại với mục đích giải trí có thể dự báo sự suy giảm về mặt cảm xúc, gia tăng lo âu, trầm cảm và giảm mức độ hài lòng với cuộc sống (Babic và cộng sự, 2017; Twenge và Campbell, 2018; Twenge và cộng sự, 2019). Đồng thời, nghiện điện thoại còn có liên quan đến giảm mức độ tham gia học tập và rối loạn giấc ngủ, đặc biệt khi sử dụng thiết bị vào ban đêm (Sunday và cộng sự, 2021; Meng và cộng sự, 2025; Ragupathi, Ibrahim, Tan và Andrew, 2020; Izquierdo-Condoy và cộng sự, 2025), làm gia tăng tình trạng kiệt sức trường học ở trẻ vị thành niên (Đinh Thị Hồng Vân và Đỗ Thị Lệ Hằng, 2025) và mối quan hệ thuận chiều với cảm giác cô đơn (Đỗ Thị Lệ Hằng và Cao Phương Thảo, 2025). Những kết quả này cho thấy những hệ lụy của lạm dụng, nghiện điện thoại và đặt ra một vấn đề là liệu có yếu tố nào có thể bảo vệ, giúp giảm thiểu nghiện điện thoại hay không?

Nhiều nghiên cứu gần đây đã làm sáng tỏ vai trò bảo vệ của các nguồn lực tâm lý - bao gồm niềm tin về giá trị bản thân, niềm tin vào năng lực bản thân, khả năng hồi phục và khả năng tự chủ - trong việc giảm thiểu nghiện điện thoại ở thanh thiếu niên. Niềm tin về giá trị bản thân được ghi nhận có mối tương quan tiêu cực với nghiện điện thoại, tuy mức độ liên hệ chưa thống nhất giữa các nghiên cứu (Lee và cộng sự, 2018; Peng và cộng sự, 2020; Wang và Lei, 2021). Niềm tin vào năng lực bản thân càng cao thì xu hướng nghiện càng thấp, đặc biệt trong bối cảnh áp lực học tập và môi trường gia đình có tính hỗ trợ (Alfaini và Daulay, 2022; Made và Mammunia, 2024). Tương tự, khả năng hồi phục không chỉ giúp giảm trực tiếp hành vi sử dụng điện thoại có vấn đề mà còn tác động gián tiếp thông qua các yếu tố như cảm nhận hỗ trợ xã hội, cảm giác thuộc về nhà trường và khả năng phục hồi trong học tập (Hao, Jin, Huang, Akram và Cui, 2023; Li và Liu, 2025; Nasution và Daulay, 2022).

Có thể thấy, các kết quả nghiên cứu đã cho thấy vai trò của các nguồn lực tâm lý trong việc cải thiện tình trạng nghiện điện thoại trên đối tượng thanh thiếu niên, trong đó có học sinh thế hệ Z. Mặc dù vậy, ngay cả các nguồn lực tâm lý và nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z ở các nước khác nhau cũng sẽ khác nhau. Chính vì vậy, việc tác động của các nguồn lực tâm lý đến tình trạng nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z càng phải được xem xét thêm với mục đích tìm câu trả lời cho các câu hỏi sau: 1/ Tác động của các nguồn lực tâm lý đến nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z đang diễn ra theo chiều hướng nào?; (2) Mức độ tác động của từng yếu tố đó ra sao?

## **2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu**

### **2.1. Mẫu nghiên cứu**

Sau khi được sự cho phép của Ban giám hiệu các trường, học sinh được giải thích về mục đích nghiên cứu và biết rõ về việc được bảo mật thông tin cá nhân khi tham gia trả lời phiếu, các em đã đồng ý và tự nguyện tham gia trả lời. Khảo sát được thực hiện vào tháng 1 năm 2025.

Mẫu nghiên cứu gồm 375 học sinh từ lớp 8 đến lớp 11 của hai trường trung học (một trường trung học cơ sở và một trường trung học phổ thông) tại Hà Nội, với 48,6% nam và 51,4% nữ. Tỷ lệ học sinh được phân bố tương đối đồng đều ở 4 khối lớp, trong đó có 27,5% học sinh khối 8, tiếp đến là khối 9, khối 11 và khối 10 (lần lượt tỷ lệ này là 26,1%; 25,9% và 20,5%).

### **2.2. Công cụ nghiên cứu**

Ngoài các câu hỏi về đặc điểm nhân khẩu học, bảng hỏi được thiết kế bao gồm các thang đo nhằm đánh giá các nguồn lực tâm lý và nghiện điện thoại, phục vụ cho việc trả lời các câu hỏi nghiên cứu. Cụ thể, trong nghiên cứu này, nguồn lực tâm lý được xem là các yếu tố tác động, bao gồm bốn thang đo chính: 1/ Tự tin vào giá trị bản thân; 2/ Tự tin vào năng lực tổng thể; 3/ Tự chủ và 4/ Khả năng

phục hồi. Cuối cùng, nghiên cứu điện thoại được xác định là biến phụ thuộc trong mô hình nghiên cứu, phản ánh mức độ lệ thuộc và sử dụng điện thoại của mẫu nghiên cứu.

Thang đo *Tự tin vào giá trị bản thân* (Rosenberg Self-Esteem scale) do Rosenberg xây dựng (1979) xoay quanh việc nhận thức về khả năng, phẩm chất và giá trị của bản thân. Thang đo ban đầu gồm 10 mệnh đề, trong đó có các mệnh đề tích cực (ví dụ: “Tôi cảm thấy mình có một số phẩm chất tốt”; “Tôi cảm thấy mình là người có giá trị, ít nhất ngang hàng với những người khác”) và các mệnh đề tiêu cực (ví dụ: “Tôi nghĩ mình chẳng có gì giỏi cả”; “Tôi có xu hướng cảm thấy mình là kẻ thất bại”), được đánh giá theo thang Likert 4 mức độ từ 1 (rất không đồng ý) đến 4 (rất đồng ý). Sau khi kiểm tra độ tin cậy, một mệnh đề (mệnh đề số 8) đã bị loại bỏ do hệ số tương quan biến - tổng không đạt ngưỡng chấp nhận được ( $r < 0,30$ ), kết quả là thang đo chính thức còn lại 9 mệnh đề. Các mệnh đề tiêu cực đã được đảo điểm khi tính điểm toàn thang đo. Tổng điểm dao động từ 9 đến 36, với điểm số cao hơn phản ánh mức độ tự tin vào giá trị bản thân cao hơn. Thang đo thể hiện độ tin cậy tốt với hệ số Alpha của Cronbach = 0,80 và hệ số tương quan biến - tổng dao động từ 0,39 đến 0,62.

Thang đo *Tự tin vào năng lực tổng thể* (Generalized Self-Efficacy Scale) do Schwarzer và cộng sự phát triển (1995) nhằm đo lường niềm tin của cá nhân vào khả năng thực hiện các nhiệm vụ khó khăn hoặc ứng phó với nghịch cảnh. Thang gồm 10 mệnh đề, phản ánh kỳ vọng thành công mang tính ổn định nội tại, với các ví dụ tiêu biểu như: “Nếu bị ai cản bước, tôi vẫn có thể tìm được cách để đạt được điều mình muốn”, “Tôi có thể bình tĩnh khi đối mặt với khó khăn vì tin vào khả năng ứng phó của mình” hoặc “Tôi thường có thể xử lý được bất cứ việc gì xảy ra theo cách của mình”. Các mệnh đề được đánh giá theo thang Likert 4 mức độ từ 1 (hoàn toàn không đúng) đến 4 (hoàn toàn đúng). Tổng điểm dao động từ 10 đến 40, trong đó điểm cao hơn thể hiện mức độ tự tin vào năng lực bản thân cao hơn. Thang đo cho thấy độ tin cậy cao với Alpha của Cronbach = 0,87 và hệ số tương quan biến - tổng trong khoảng từ 0,46 đến 0,62.

Thang đo *Tự chủ* (Sense of Mastery) do Pearlin và cộng sự phát triển vào năm 1981, nhằm đánh giá mức độ cá nhân cảm nhận khả năng kiểm soát các tình huống và điều hành cuộc sống của chính mình. Thang gồm 5 mệnh đề, với một số ví dụ tiêu biểu như: “Tôi chưa biết cách lập kế hoạch để hoàn thành tốt công việc hoặc bài tập” và “Tôi ít khi kiểm soát được các việc của bản thân khi mọi thứ diễn ra không như mong muốn”. Các mệnh đề được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ, từ 1 (đúng hoàn toàn) đến 5 (không đúng chút nào). Tổng điểm dao động từ 5 đến 25, trong đó điểm số cao hơn phản ánh mức độ tự chủ cao hơn. Thang đo thể hiện độ tin cậy tốt với Alpha của Cronbach = 0,78 và hệ số tương quan biến - tổng trong khoảng từ 0,47 đến 0,65.

Thang đo *Khả năng hồi phục* được xây dựng riêng cho nghiên cứu này nhằm đánh giá mức độ điều chỉnh và thích ứng của cá nhân trước những thất bại

hoặc tình huống khó khăn. Thang gồm 6 mệnh đề, phản ánh khả năng đối diện và vượt qua nghịch cảnh, với các ví dụ như: “Tôi thường tự nhủ rằng mình có đủ khả năng để vượt qua khó khăn” hoặc “Tôi có thể bình tĩnh khi gặp những tình huống căng thẳng”. Các mệnh đề được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ, từ 1 (đúng hoàn toàn) đến 5 (không đúng chút nào). Tổng điểm dao động từ 6 đến 30, với điểm cao hơn cho thấy mức độ hồi phục tâm lý tốt hơn. Thang đo có độ tin cậy chấp nhận được với Alpha của Cronbach = 0,74 và hệ số tương quan biến - tổng trong khoảng từ 0,38 đến 0,62.

Thang đo *Nghiện điện thoại* (Smartphone Addiction Scale) là phiên bản rút gọn do Kwon và cộng sự (2013) phát triển gồm 10 mệnh đề, phản ánh mức độ sử dụng điện thoại quá mức và tình trạng lệ thuộc vào thiết bị này trong đời sống hàng ngày. Thang đo tập trung vào các biểu hiện hành vi sử dụng không kiểm soát, với các ví dụ như: “Tôi sẽ không thể chịu đựng được nếu không có điện thoại” hoặc “Tôi liên tục kiểm tra điện thoại của mình để không bỏ lỡ cuộc trò chuyện giữa những người khác trên mạng xã hội (Zalo, Messenger, Facebook...)”. Các mệnh đề được đánh giá theo thang Likert 4 mức độ, từ 1 (không bao giờ) đến 4 (thường xuyên). Tổng điểm dao động từ 10 đến 40, trong đó điểm cao hơn phản ánh mức độ nghiện điện thoại nhiều hơn. Thang đo cho thấy độ tin cậy cao với Alpha của Cronbach = 0,84, hệ số tương quan biến - tổng dao động từ 0,43 đến 0,67.

### **2.3. Các phép phân tích**

Dữ liệu khảo sát định lượng được xử lý bằng phần mềm thống kê SPSS phiên bản 22.0, sử dụng các phương pháp phân tích chính bao gồm: phân tích mô tả nhằm tổng hợp và đánh giá các đặc điểm cơ bản của dữ liệu thông qua các chỉ số như điểm trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD)... Đồng thời, phân tích này còn phục vụ mục đích kiểm tra độ tin cậy nội tại của các thang đo thông qua hệ số Alpha của Cronbach và đánh giá phân bố điểm dữ liệu của các thang đo nhằm xác định tính phù hợp với giả định phân phối chuẩn. Phân tích suy luận được tiến hành để kiểm tra mối quan hệ giữa các biến nghiên cứu, sử dụng hệ số tương quan nhằm xác định mức độ liên hệ giữa các nguồn lực tâm lý và các biến định lượng khác. Bên cạnh đó, các mô hình hồi quy đơn biến và đa biến được áp dụng để phân tích ảnh hưởng độc lập và đồng thời của các biến độc lập đến biến phụ thuộc, giúp làm sáng tỏ các yếu tố dự báo chính trong hệ thống nguồn lực tâm lý của đối tượng nghiên cứu.

## **3. Kết quả nghiên cứu**

### **3.1. Thống kê mô tả các thang đo**

Các tham số mô tả của các thang đo Nguồn lực tâm lý (xem bảng 1) cho thấy phân phối điểm của các thang đo có dạng xấp xỉ phân phối chuẩn. Cụ thể, các điểm số tập trung chủ yếu quanh giá trị trung bình và phân tán đều về hai phía, với xu hướng nghiêng nhẹ về phía các giá trị cao hơn. Hình dạng phân phối

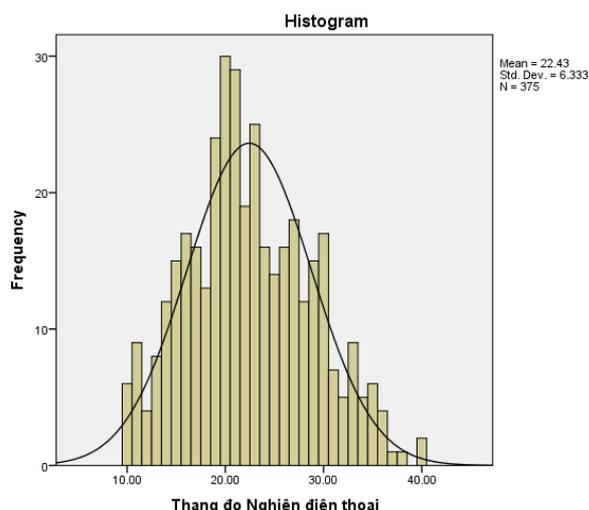
gần giống hình chuông, và độ chênh lệch giữa giá trị trung bình và trung vị là không đáng kể. Các chỉ số độ nghiêng dao động từ -0,08 đến 0,00, nằm trong ngưỡng chấp nhận được từ -2 đến +2; trong khi đó, các chỉ số độ nhọn dao động trong khoảng từ -0,11 đến 0,79, cũng nằm trong phạm vi cho phép từ -7 đến +7. Theo các tiêu chuẩn thống kê được đề xuất bởi Kim (2013), với số lượng mẫu trên 200 người, các giá trị độ nghiêng và độ nhọn trong khoảng này có thể được xem là bằng chứng cho thấy dữ liệu phân phối xấp xỉ chuẩn. Với điểm trung bình của các thang đo này chỉ nằm trong khoảng trên trung bình một chút đã cho thấy học sinh thể hệ Z chỉ đang sở hữu mức độ nguồn lực tâm lý một cách vừa phải và không phải là tốt. Điều này hàm ý rằng các nguồn lực tâm lý của nhóm đối tượng này chưa thực sự nổi trội hoặc rõ nét.

**Bảng 1:** Tham số mô tả các thang đo Nguồn lực tâm lý cá nhân

Các thang đo	N	M	Md	Sd	Skew	Kurt	Min	Max
1. Tự tin vào giá trị bản thân	375	23,56	23,00	4,90	0,00	-0,17	11	36
2. Tự tin vào năng lực tổng thể	375	28,08	28,00	5,02	-0,05	0,79	10	40
3. Tự chủ	375	15,23	15,00	4,24	-0,08	0,16	5	25
4. Khả năng phục hồi	375	19,55	19,00	4,59	-0,03	0,11	6	30

*Ghi chú:* N: Số lượng; M: Điểm trung bình; Md: Điểm trung vị; Sd: Độ lệch chuẩn; Skew: Độ nghiêng; Kurt: Độ nhọn; Min: Điểm thấp nhất; Max: Điểm cao nhất.

Các tham số thống kê mô tả của thang đo Nghiện điện thoại (biểu đồ 1) cho thấy thang đo này có phân phối điểm xấp xỉ chuẩn. Cụ thể, giá trị độ nghiêng (Skewness) là 0,26 và độ nhọn (Kurtosis) là -0,43, đều nằm trong khoảng chấp nhận được để đánh giá phân phối chuẩn, theo tiêu chuẩn do Kim (2013) đề xuất (giá trị độ nghiêng trong khoảng  $\pm 2$  và giá trị độ nhọn trong khoảng  $\pm 7$ ). Phân phối điểm trải rộng, tập trung chủ yếu quanh giá trị trung bình và nghiêng nhẹ về phía trung tâm, cho thấy thang đo không bị lệch cực đoan về phía cao hay thấp. Hình ảnh phân bố điểm của thang đo cũng cho thấy đa số học sinh lựa chọn phương án 2 - “hiếm khi” và phương án 3 - “thỉnh thoảng” đã nói lên rằng chỉ có một tỷ lệ nhỏ học sinh có dấu hiệu rõ ràng của nghiện điện thoại. Kết quả cho thấy rằng tình trạng nghiện điện thoại của học sinh hiện ở mức thấp, phản ánh thực trạng hành vi sử dụng điện thoại phổ biến, nhưng chưa đến mức lạm dụng và quá mức dẫn đến nghiện điện thoại.



Số lượng (N)	375
Điểm trung bình (M)	22,43
Điểm trung vị (Md)	22,00
Độ lệch chuẩn (Sd)	6,33
Độ nghiêng (Skew)	0,26
Độ nhọn (Kurt)	-0,43
Giá trị nhỏ nhất (Min)	10
Giá trị lớn nhất (Max)	40

**Biểu đồ 1:** Phân bố điểm và các tham số thống kê của thang đo Nghiện điện thoại

### 3.2. Vai trò của các nguồn lực tâm lý đối với nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z

#### 3.2.1. Mối tương quan giữa các nguồn lực tâm lý và nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z

**Bảng 2:** Mối tương quan giữa các nguồn lực tâm lý và nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z

Biến số	1	2	3	4
1. Tự tin vào giá trị bản thân	-			
2. Tự tin vào năng lực tổng thể	0,50***	-		
3. Tự chủ	0,43***	0,43***	-	
4. Khả năng hồi phục	0,37***	0,42***	0,25***	-
5. Nghiện điện thoại	-0,23***	-0,28***	-0,19***	-0,28***

Ghi chú: \*\*\*:  $p < 0,001$ ; hệ số tương quan Pearson.

Kết quả phân tích mối tương quan cho thấy một bức tranh nhất quán và có ý nghĩa về mối quan hệ giữa các nguồn lực tâm lý và nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z. Cụ thể, các yếu tố như tự tin vào năng lực tổng thể ( $r = -0,23$ ), khả năng hồi phục ( $r = -0,28$ ), tự tin vào giá trị bản thân ( $r = -0,23$ ), tự chủ ( $r = -0,19$ ) đều có mối tương quan nghịch chiều với nghiện điện thoại ( $p < 0,001$ ). Những mối quan hệ này không chỉ mang tính chất thống kê mà còn mang hàm ý thực tiễn sâu sắc: càng được trang bị đầy đủ nguồn lực tâm lý, học sinh càng ít có nghiện điện thoại và sử dụng điện thoại một cách quá mức.

### 3.2.2. Vai trò của các nguồn lực tâm lý đến nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z

Sau khi xem xét mối tương quan giữa các nguồn lực tâm lý và nghiện điện thoại, với mục đích xem xét khả năng dự báo của các nguồn lực tâm lý tới nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z, hai mô hình hồi quy, bao gồm hồi quy đơn biến và hồi quy đa biến đã được sử dụng; trong đó các biến số độc lập được xác định là các nguồn lực tâm lý, biến phụ thuộc là nghiện điện thoại.

\* *Vai trò độc lập của các nguồn lực tâm lý đến nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z*

**Bảng 3:** Dự báo ảnh hưởng của các nguồn lực tâm lý đến nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z trong mô hình hồi quy đơn biến

Các biến số ảnh hưởng	R <sup>2</sup>	SE	B	t	p
1. Tự tin vào giá trị bản thân	0,05	0,06	-0,30	-4,55	< 0,001
2. Tự tin vào năng lực tổng thể	0,08	0,06	-0,36	-5,68	< 0,001
3. Tự chủ	0,04	0,08	-0,29	-0,19	< 0,001
4. Khả năng hồi phục	0,08	0,07	-0,38	-5,58	< 0,001

Ghi chú: Biến phụ thuộc: Nghiện điện thoại.

Kết quả phân tích hồi quy đơn biến (bảng 3) cho thấy rằng tất cả các yếu tố thuộc nhóm nguồn lực tâm lý đều có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z, với hệ số xác định R<sup>2</sup> dao động từ 0,037 đến 0,080 và đều có ý nghĩa thống kê ở mức p < 0,001. Điều này chứng tỏ mỗi nguồn lực tâm lý, xét riêng lẻ, đều góp phần giải thích sự thay đổi trong hành vi nghiện điện thoại của học sinh. Trong số đó, yếu tố tự tin vào năng lực tổng thể có mức độ ảnh hưởng mạnh nhất (R<sup>2</sup> = 0,080), tiếp theo là khả năng hồi phục với R<sup>2</sup> = 0,077. Yếu tố có ảnh hưởng thấp nhất trong nhóm là sự tự chủ.

**Bảng 4:** Dự báo ảnh hưởng của các nguồn lực tâm lý đến nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z trong mô hình hồi quy đa biến

Các biến số ảnh hưởng	Beta	Mô hình
Tự tin vào giá trị bản thân	-0,07	F = 12,29; R <sup>2</sup> = 0,12; R <sup>2</sup> Δ = 0,11; VIF = [1,26 - 1,49]
Tự tin vào năng lực tổng thể	-0,15*	
Tự chủ	-0,05	
Khả năng hồi phục	-0,18**	

Ghi chú: Biến phụ thuộc: Nghiện điện thoại; \*: p < 0,05; \*\*: p < 0,01.

Kết quả phân tích hồi quy đa biến cho thấy mô hình với sự kết hợp của bốn nguồn lực tâm lý đã dự đoán nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z với hệ số  $R^2$  hiệu chỉnh đạt 0,11 ( $p < 0,001$ ). Trong số các nguồn lực nội tại được xét đến, hai yếu tố là sự tự tin vào giá trị bản thân và tính tự chủ không cho thấy ảnh hưởng có ý nghĩa đến nghiện điện thoại ( $p > 0,001$ ). Trong khi đó, hai yếu tố còn lại là sự tự tin vào năng lực tổng thể và khả năng hồi phục đều có ảnh hưởng tiêu cực đến xu hướng này với mức độ khác nhau. Đáng chú ý, khả năng hồi phục cho thấy tác động mạnh hơn, với hệ số Beta đạt -0,18 ( $p < 0,05$ ), cho thấy rằng học sinh có khả năng phục hồi tâm lý cao thường ít có nguy cơ nghiện điện thoại hơn.

Khi xem xét mô hình hồi quy đa biến theo giới tính, sự kết hợp tất cả các nguồn lực tâm lý có thể giải thích được 8,8% sự thay đổi của nghiện điện thoại ở nam sinh ( $p = 0,001$ ); trong đó chỉ có sự tự tin vào năng lực tổng thể mới có tác động có ý nghĩa (giá trị Beta là -0,22 với  $p < 0,05$ ). Trong khi sự kết hợp này có thể giải thích được 6,3% sự thay đổi của nghiện điện thoại ở nữ sinh ( $p < 0,05$ ); trong đó khả năng hồi phục mới có tác động có ý nghĩa (giá trị Beta là -0,20 với  $p < 0,05$ ). Điều này cho thấy rằng giữa nam sinh và nữ sinh, các nguồn lực tâm lý không chỉ khác nhau về mức độ tác động mà còn phát huy vai trò riêng biệt khi được xem xét đồng thời trong mô hình, dẫn đến sự khác biệt trong cách chúng ảnh hưởng đến mức độ nghiện điện thoại.

#### **4. Thảo luận**

Mô hình hồi quy đơn biến đã cho thấy vai trò của các nguồn lực tâm lý trong việc giảm thiểu nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z. Việc tất cả các yếu tố tâm lý đều có ảnh hưởng đáng kể, dù ở mức độ khác nhau, phản ánh rằng các khía cạnh nội lực cá nhân như lòng tin vào giá trị, vào năng lực của bản thân, khả năng phục hồi sau khó khăn và sự tự chủ đều góp phần vào việc giảm thiểu tình trạng nghiện điện thoại. Trong khi đó, các mô hình hồi quy với sự kết hợp của bốn nguồn lực tâm lý chỉ giải thích được 11% sự thay đổi của nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z. Điều này cho thấy rằng mặc dù các nguồn lực tâm lý đóng vai trò nhất định trong việc dự đoán tình trạng nghiện điện thoại ở học sinh, chúng không phải là các yếu tố duy nhất. Vẫn còn nhiều biến số khác (như đặc điểm tính cách, áp lực học tập, ảnh hưởng bạn bè, nội dung mà học sinh xem trên điện thoại, sự hỗ trợ của gia đình...) có thể ảnh hưởng đến tình trạng này nhưng chưa được đưa vào mô hình. Giá trị hệ số hồi quy điều chỉnh ở mức trung bình thấp là phổ biến trong các nghiên cứu hành vi xã hội, đặc biệt khi phân tích các hành vi phức tạp như nghiện công nghệ.

Trong mô hình hồi quy đa biến, tự tin vào năng lực tổng thể và khả năng hồi phục đều cho thấy mối quan hệ nghịch chiều với nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z. Kết quả này cho thấy rằng những em có nội lực tâm lý tốt, tự tin vào năng lực bản thân và có khả năng vượt qua áp lực sẽ ít bị cuốn vào việc sử dụng điện thoại quá mức dẫn đến nghiện điện thoại. Kết quả này khá phù hợp với những kết quả nghiên cứu trước đó khi nhận thấy sự tự tin vào năng lực càng cao

thì xu hướng nghiện điện thoại càng thấp (Alfaini và Daulay, 2022; Made và Mamnunia, 2024), khả năng hồi phục giúp giảm trực tiếp hành vi sử dụng điện thoại có vấn đề (Hao và cộng sự, 2023; Li và Liu, 2025). Đây là kết quả phù hợp với các lý thuyết về năng lực cá nhân và điều chỉnh hành vi, trong đó những cá nhân có nội lực tâm lý tốt thường có khả năng tự điều tiết hành vi và vượt qua cám dỗ từ các yếu tố gây xao nhãng như thiết bị điện tử.

Khi phân tích theo giới tính, mô hình cho thấy sự khác biệt đáng kể: đối với nam sinh, yếu tố tự tin vào năng lực tổng thể là biến duy nhất có tác động có ý nghĩa, trong khi đối với nữ sinh, chỉ có khả năng hồi phục là yếu tố có ảnh hưởng. Điều này gợi ý những chiến lược can thiệp nên cân nhắc theo giới. Với nam sinh, việc nâng cao nhận thức về năng lực cá nhân, năng lực học tập có thể là hướng đi phù hợp để giảm thiểu nghiện điện thoại. Ngược lại, với nữ sinh, các chương trình tăng cường khả năng điều tiết cảm xúc, khả năng thích ứng với căng thẳng và các kỹ năng phục hồi tâm lý có thể hiệu quả hơn. Kết quả này gợi ý cho việc cần xem xét vai trò của biến giới tính như một biến số điều tiết trong mối quan hệ giữa các nguồn lực tâm lý và nghiện điện thoại ở học sinh thế hệ Z.

Những kết quả này cho thấy các yếu tố tâm lý cá nhân đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu nghiện điện thoại ở học sinh. Vì vậy, các chương trình giáo dục học đường không nên chỉ tập trung vào cảnh báo tác hại của việc sử dụng điện thoại mà cần tích hợp các nội dung giúp học sinh xây dựng sự tự tin, phát triển năng lực bản thân và nâng cao khả năng phục hồi tâm lý. Đồng thời, cần có những hoạt động dành riêng cho từng nhóm giới tính để tối ưu hóa hiệu quả can thiệp.

## 5. Kết luận

Có thể thấy rằng, các nguồn lực tâm lý ở học sinh thế hệ Z đều đóng vai trò tác động tích cực đối với việc giảm thiểu tình trạng nghiện điện thoại ở các em, trong đó sự tự tin vào năng lực tổng thể và khả năng hồi phục có tác động mạnh hơn và cần được chú ý hơn khi tiến hành những can thiệp nhằm giảm thiểu tình trạng nghiện điện thoại.

Từ kết quả nghiên cứu, một số gợi ý thực tiễn có thể được đưa ra. Đối với học sinh, cần cải thiện và gia tăng các nguồn lực tâm lý, xây dựng lối sống cân bằng giữa học tập, giải trí và các mối quan hệ xã hội thực tế hơn là sử dụng quá mức đến các thiết bị công nghệ dẫn đến tình trạng nghiện các thiết bị này. Trong gia đình, phụ huynh cũng nên quan tâm đến đời sống tinh thần và thói quen sử dụng thiết bị số của con một cách thấu hiểu, đồng thời trang bị kiến thức công nghệ cơ bản để có thể hỗ trợ con sử dụng thiết bị điện tử đúng cách. Thêm nữa, các biện pháp can thiệp nhằm giảm thiểu nghiện điện thoại cần có sự phân hóa theo giới (gia tăng sự tự tin vào năng lực ở nam và nâng cao khả năng hồi phục ở nữ), thay vì áp dụng chung cho toàn bộ học sinh thế hệ Z.

## Chú thích:

Nghiên cứu này được tài trợ bởi Quỹ Phát triển Khoa học và Công nghệ Quốc gia (NAFOSTED) trong đề tài mã số 501.02-2023.06.

## Tài liệu tham khảo

### Tài liệu tiếng Việt

1. Đinh Thị Hồng Vân, Đỗ Thị Lệ Hằng (2025). Nghiện điện thoại thông minh và kiệt sức trong học tập của trẻ vị thành niên. *Kỷ yếu hội thảo khoa học quốc tế “Tâm lý học và Giáo dục học trong kỷ nguyên số”*, tr. 1155-1163. NXB Đại học Sư phạm.

### Tài liệu tiếng Anh

2. Alfaini, N., & Daulay, N. (2022). The Effect of Self-Efficacy and Well-Being on Smartphone Addiction. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6561-6570.

3. Babic, M. J., Smith, J. J., Morgan, P. J., Eather, N., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2017). Longitudinal associations between changes in screen-time and mental health outcomes in adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 124-131.

4. Common Sense Media (2015). *Landmark report: US teens use an average of nine hours of media per day, tweens use six hours*. Author. Retrieved from <https://www.commonsensemedia.org/about-us/news/press-releases/landmark-report-us-teens-use-an-average-of-nine-hours-of-media-per-day>. Accessed on April 19, 2025.

5. Do Thi Le Hang, Cao Phuong Thao (2025). The Relationship between loneliness and problematic smartphone use among generation Z youth. *Proceeding of International Conferences: Psychological Issues among Adolescents in the Contemporary Context*, 352-360. Social Sciences Publishing House.

6. Hao, Z., Jin, L., Huang, J., Akram, H. R., & Cui, Q. (2023). Resilience and problematic smartphone use: a moderated mediation model. *Bmc Psychiatry*, 23(1), 36.

7. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324.

8. Izquierdo-Condoy, J. S., Paz, C., Nati-Castillo, H. A., Gollini-Mihalopoulos, R., Aveiro-Róbaló, T. R., Valeriano Paucar, J. R., ... & Ortiz-Prado, E. (2025). Impact of mobile phone usage on sleep quality among medical students across Latin America: multicenter cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e60630.

9. Kardaras, N. (2016). *Glow kids: How screen addiction is hijacking our kids-and how to break the trance*. St. Martin's Press.

10. Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.

11. 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.

12. Lee, J., Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., ... & Shin, Y. M. (2018). Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 38(3), 288-302.
13. Li, Q., & Liu, Z. (2025). Parental psychological control and adolescent smartphone addiction: roles of reactance and resilience. *BMC Psychology*, 13(1), 139.
14. Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press.
15. Made, S. A., & Mamnunia, A. A. (2024). Self-Efficacy and Family Resilience Affects Smartphone Addiction in Adolescents. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2), 112-120.
16. Meng, S., Qi, K., Shen, P., Zhang, M., Zhang, Y., Onyebuchi, N., ... & Ge, X. (2025). The effects of mobile phone addiction on learning engagement of Chinese college students-the mediating role of physical activity and academic self-efficacy. *BMC Public Health*, 25(1), 110.
17. Nasution, F. K., & Daulay, N. (2022). The influence of academic resilience and student well-being on smartphone addiction. *Jurnal Basicedu: Journal of Elementary Education*, 6(3), 4415-4422.
18. Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337-356.
19. Peng, S., Zhou, B., Wang, X., Zhang, H., & Hu, X. (2020). Does high teacher autonomy support reduce smartphone use disorder in Chinese adolescents? A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 105, 106319.
20. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants: Part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
21. Pretorius, T. B., & Heyns, P. M. (2005). *Fortitude as stress-resistance: Development and validation of the Fortitude Questionnaire (FORQ)*. Bellville, South Africa: University of the Western Cape.
22. Ragupathi, D., Ibrahim, N., Tan, K. A., & Andrew, B. N. (2020). Relations of bedtime mobile phone use to cognitive functioning, academic performance, and sleep quality in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7131.
23. Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York, NY: Basic Books.
24. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
25. Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114.
26. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.

27. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in US Adolescents' media use, 1976-2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329.
28. Wang, P. C., & Lei, L. (2021). How does problematic smartphone use impair adolescent self-esteem? A moderated mediation analysis. *Current Psychology*, 40(6), 2910-2916.
29. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.