Ảnh hưởng của mạng xã hội đến sinh viên Trường Đại học Bình Dương - Phân hiệu Cà Mau

The impact of social media on students at Binh Duong University - Ca Mau campus

Phan Thị Ngọc Trân, Nguyễn Văn Mạnh

Trường Đại học Bình Dương, Phân hiệu Cà Mau

Tác giả liên hệ: Phan Thị Ngọc Trân. Email: 23210301037@student.bdu.edu.vn.

Tóm tắt: Bài viết này phân tích những tác động tiêu cực của mạng xã hội đến sinh viên Trường Đại học Bình Dương – Phân hiệu Cà Mau, với ba khía cạnh chính như kết quả học tập, tâm lý và sức khỏe thể chất. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên dành nhiều thời gian cho mạng xã hội, đặc biệt là Facebook, TikTok và YouTube, với hơn 45% sinh viên sử dụng mạng xã hội trên 6 giờ mỗi ngày. Mặc dù mạng xã hội hỗ trợ kết nối và tìm kiếm thông tin, nhưng việc lạm dụng nó đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng tập trung, gây mất ngủ và giảm thị lực. Về mặt tâm lý, sinh viên chịu áp lực từ việc so sánh bản thân với những hình ảnh "hoàn hảo" trên mạng, dẫn đến cảm giác tự ti, lo âu và cô lập. Các ảnh hưởng tiêu cực khác bao gồm thiếu giao tiếp trực tiếp, đau cổ và vai do thói quen sử dụng thiết bị điện tử trong thời gian dài. Để giảm thiểu những tác động tiêu cực này, bài viết đưa ra các khuyến nghị như tăng cường quản lý thời gian, thúc đẩy giao tiếp trực tiếp, và khuyến khích sử dụng mạng xã hội cho mục đích học tập một cách hiệu quả hơn. Cuối cùng, việc giáo dục sinh viên về nhận thức và kỹ năng sử dụng mạng xã hội là cần thiết để duy trì sức khỏe tâm lý, thể chất và cải thiện kết quả học tập.

Từ khóa: *Ảnh hưởng tiêu cực; Mạng xã hội; Sinh viên*

Abstract: This paper analyzes the negative impacts of social media on students at Binh Duong University - Ca Mau Campus, focusing on three main aspects: academic performance, mental health, and physical health. The research findings indicate that students spend a significant amount of time on social media, particularly on platforms like Facebook, TikTok, and YouTube, with more than 45% of students using social media for over six hours daily. Although social media facilitates connection and information retrieval, its excessive use has severely impacted students' concentration, resulting in sleep deprivation and impaired vision. Psychologically, students face pressure from comparing themselves to the "perfect" images portrayed online, leading to feelings of inferiority, anxiety, and isolation. Other negative effects include the lack of direct communication and neck and shoulder pain due to prolonged use of electronic devices. To mitigate these adverse effects, the paper recommends measures such as enhancing time management, promoting direct communication, and encouraging the use of social media for academic purposes more effectively. Finally, educating students on social media awareness and skills is crucial to maintaining mental and physical health and improving academic outcomes.

Keywords: *Negative impacts; Social media; Students*

1. Đặt vấn đề

Hiện nay kỉ nguyên số đang phát triển một cách nhanh chóng, mỗi giây mỗi phút trôi qua có vô số hoạt động diễn ra trên không gian mạng, cùng với sự phát triển của công nghệ và sự xuất hiện của mạng xã hội trên nhiều lĩnh vực khác nhau như: giao tiếp, truyền tải thông tin, mua bán,… Sự xuất hiện của các nền tảng mạng xã hội trên thế giới nói chung Việt Nam nói riêng là một bước tiến nổi bật trong lĩnh vực công nghệ thu hút càng ngày càng nhiều thành viên tham gia. Tại Việt Nam theo báo cáo tổng quan về tình hình thị trường Digital tại Việt Nam năm 2023 [1], tính đến đầu năm 2023 có 77.93 triệu người sử dụng Internet, tương đương 79.1% so với tổng dân số, tăng thêm 5.3 triệu người (+7.3%) so với đầu năm 2022. Điều này cho thấy vẫn còn khoảng 20.9% dân số Việt Nam (khoảng 20.6 triệu người) chưa tiếp cận được với Internet, mặc dù tỷ lệ này đã giảm đi gần 6% so với mức 26.8% của năm 2022, phần lớn tại Việt Nam họ sử dụng các mạng xã hội như: Facebook, Youtube, Zalo, Instagram, Twitter… [2]. Phần lớn sử dụng mạng xã hội chiếm tỉ lệ cao nhất là sinh viên, theo số liệu năm 2023 thì mạng xã hội được xác định là một nhân tố tác động lớn đến các khía cạnh đời sống, nhận thức của đại bộ phận sinh viên. Kết quả khảo sát từ 26.331 sinh viên cho thấy, gần như tất cả sinh viên đều sử dụng Facebook và Zalo với tỷ lệ rất cao (97.8% và 97%). Ngoài Facebook và Zalo, Instagram và Tiktok cũng là hai dịch vụ mạng xã hội được sinh viên sử dụng rất nhiều với tỷ lệ lần lượt là 84.7% và 85.6%. Xu hướng đáng chú ý là sinh viên thường dùng cùng một lúc nhiều dịch vụ mạng xã hội khác nhau, có 85,1% sinh viên lựa chọn "lên mạng xã hội" là việc họ làm hàng ngày [3].

Cùng sự phát triển vượt bậc của mạng xã hội đã giúp sinh viên rất nhiều trong việc học tập nó tạo ra môi trường tốt cho sinh viên mở rộng kiến thức, tuy nó mang lại nhiều lợi ích trong học tập như: nguồn tìm kiếm thông tin vô tận, kết nối mọi người lại với nhau,... nhưng nó vẫn ảnh hưởng tiêu cực tới sinh viên khi sử dụng thời lượng lớn trong khoảng thời gian không thích hợp và sẽ gây ảnh hưởng đến sức khỏe, tâm lí, hành vi và hoạt động sống hằng ngày của sinh viên. Nghiên cứu này nhằm đánh giá thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên. Từ đó đưa ra các khuyến nghị để giải quyết những tác động tiêu cực của mạng xã hội ảnh hưởng đến kết quả học tập, ảnh hưởng đến tâm lí; ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên Trường đại học Bình Dương – Phân hiệu Cà Mau.

2. Cơ sở lý thuyết và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mạng xã hội

Mạng xã hội như sau: "Mạng xã hội trực tuyến là các dịch vụ dựa trên web cho phép cá nhân (i) xây dựng hồ sơ công khai hoặc bán công khai trong hệ thống, (ii) tạo danh sách những người dùng khác mà họ chia sẻ liên hệ, (iii) xem và điều hướng danh sách các kết nối của họ cũng như của người khác trong hệ thống" [4]. Theo khoản 22, Điều 3, Nghị Định số 72/2013/NĐ-CP về quản lý, cung cấp, sử dụng dịch vụ Internet và thông tin trên mạng: "Mạng xã hội là hệ thống thông tin cung cấp cho cộng đồng người sử dụng mạng các dịch vụ lưu trữ, cung cấp, sử dụng, tìm kiếm, chia sẻ thông tin, bao gồm dịch vụ tạo trang thông tin điện tử cá nhân, diễn đàn (forum), trò chuyện (chat) trực tuyến, chia sẻ âm thanh, hình ảnh và các hình thức dịch vụ tương tự khác" [5].

Như vậy, "mạng xã hội" thường được định nghĩa là một nền tảng trực tuyến cho phép người dùng tạo hồ sơ cá nhân, kết nối và tương tác với những người dùng khác thông qua các tính năng chia sẻ thông tin, hình ảnh, video, và các bài viết cá nhân hoặc nhóm. Mạng xã hội không chỉ giúp duy trì quan hệ xã hội mà còn phát triển các mối quan hệ mới, cho phép việc truyền thông tin và hình thành cộng đồng ảo. Các mạng xã hội như Facebook, Youtube, Zalo, Instagram, Twitter… đã trở thành các công cụ không thể thiếu

trong cuộc sống cá nhân cũng như trong lĩnh vực kinh doanh và học thuật.

2.2. Một số nền tảng mạng xã hội

Một số nền tảng mạng xã hội phổ biến nhất ở Việt Nam hiện nay, bao gồm: (i) Facebook: Đây là một trong những nền tảng mạng xã hội phổ biến ở Việt Nam và trên toàn thế giới, đây cũng được coi là mạng xã hội lớn nhất toàn cầu với số lượng người dùng không ngừng tăng trưởng cao. (ii) Instagram: Đây là một trong những xã hội ra mắt từ năm 2010 đến nay đã nhận được số lượng người truy cập lớn, với ứng dụng này bạn sẽ có thể đăng tải và chia sẻ các hình ảnh video theo tính chất cá nhân cho những người theo dõi hoặc nhóm đối tượng theo dõi tài khoản. (iii) Tik Tok: Trong khoảng thời gian gần đây Tik Tok như là một mạng xã hội lớn du nhập vào thị trường Việt Nam, mạng xã hội này được xuất phát từ Trung Quốc nhưng đến nay nó đã phát triển mạnh với việc chia sẻ những video ngắn nhưng rất độc đáo. (iv) YouTube: Đây là một trong những mạng xã hội vô cùng lớn với lượng người truy cập cao dùng để xem các video chia sẻ kiến thức trên mạng xã hội, đây là một trong những những mạng xã hội giúp cho mọi người có thể học tập các kiến thức một cách nhanh chóng. (v) Zalo: là một trong những mạng xã hội phổ biến nhất ở Việt Nam, vai trò của mạng xã hội này chính là để kết nối, nhắn tin, gọi điện nhanh chóng và dễ dàng, thông thường mạng xã hội này sẽ được sử dụng cho công việc có tính bảo mật tốt hơn các tài khoản khác [6].

2.3. Vai trò của mạng xã hội

Mạng xã hội đóng vai trò ngày càng quan trọng trong cuộc sống của sinh viên hiện nay, ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh trong học tập, giao tiếp và phát triển cá nhân. (i) Đầu tiên, mạng xã hội cung cấp một nền tảng tuyệt vời để kết nối và giao lưu giữa sinh viên, giúp họ duy trì mối quan hệ bạn bè và mở rộng mạng lưới xã hội của mình. Việc sử dụng mạng xã hội tạo điều kiện cho sinh viên tương tác, chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ nhau trong học tập, từ đó nâng cao trải nghiệm học tập tổng thể. (ii) Thứ hai, mạng xã hội cũng là công cụ hữu ích cho việc tìm kiếm thông tin và tài liệu học tập. Sinh viên có thể tham gia vào các nhóm học tập trên mạng xã hội để trao đổi kiến thức, chia sẻ tài liệu học tập và nhận được sự hỗ trợ từ bạn bè và giảng viên [7]. Mạng xã hội có khả năng cung cấp thông tin nhanh chóng và dễ dàng, giúp sinh viên cập nhật kiến thức mới và tìm hiểu các chủ đề học thuật. (iii) Cuối cùng, mạng xã hội còn đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển kỹ năng mềm của sinh viên, bao gồm kỹ năng giao tiếp, quản lý thời gian và làm việc nhóm. Các nghiên cứu cho thấy rằng sinh viên tham gia vào các hoạt động trực tuyến, như tổ chức sự kiện hoặc tham gia các dự án cộng đồng qua mạng xã hội, sẽ cải thiện đáng kể khả năng hợp tác và giao tiếp của mình [9]. Như vậy, mạng xã hội không chỉ là một công cụ giải trí mà còn là một phần thiết yếu trong quá trình học tập và phát triển cá nhân của sinh viên.

2.4. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến sinh viên

Trước hết, mạng xã hội có thể hỗ trợ việc học tập bằng cách cung cấp một không gian trao đổi thông tin và kiến thức nhanh chóng giữa sinh viên và giảng viên. Tuy nhiên, việc sử dụng quá nhiều mạng xã hội có thể dẫn đến sự phân tán tập trung và giảm thời gian dành cho việc học tập. Ngoài ra, một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự phụ thuộc vào mạng xã hội làm tăng mức độ căng thẳng và lo lắng, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập của sinh viên [10]. Mặc dù mạng xã hội có thể là công cụ học tập hiệu quả khi sử dụng đúng cách, nhưng việc lạm dụng có thể gây ra những tác động tiêu cực đến hiệu quả học tập. Do đó, sự cân bằng trong việc sử dụng mạng xã hội là yếu tố then chốt để đảm bảo sinh viên có thể tận dụng các lợi ích mà không bị ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học.

Mạng xã hội có tác động mạnh mẽ đến tâm lý của sinh viên, đặc biệt trong việc hình thành cảm giác tự ti và so sánh xã

hội. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sinh viên thường cảm thấy áp lực khi so sánh bản thân với hình ảnh "hoàn hảo" được chia sẻ trên mạng xã hội [11]. Ngoài ra, việc sử dụng mạng xã hội quá mức có thể dẫn đến sự cô lập và lo lắng do thiếu tương tác trực tiếp với mọi người. Một số sinh viên cũng trải qua sự phụ thuộc vào mạng xã hội, dẫn đến sự suy giảm khả năng kiểm soát cảm xúc và gia tăng tình trạng căng thẳng. Tuy nhiên, mạng xã hội cũng mang lại lợi ích khi được sử dụng đúng cách, giúp giảm căng thẳng nhờ vào việc kết nối và chia sẻ hỗ trợ tinh thần. Vì vậy, việc quản lý sử dụng mạng xã hội hợp lý là cần thiết để duy trì sức khỏe tâm lý của sinh viên.

Mạng xã hội có tác động đáng kể đến sức khỏe của sinh viên, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Việc sử dụng mạng xã hội trong thời gian dài có liên quan đến sự suy giảm chất lượng giấc ngủ, một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của sinh viên. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội có thể dẫn đến lối sống ít vận động, gia tăng nguy cơ béo phì và các vấn đề về sức khỏe khác. Ngoài ra, sinh viên có xu hướng gặp các vấn đề về sức khỏe tâm lý như lo lắng và trầm cảm khi đối mặt với áp lực xã hội và so sánh không lành mạnh trên mạng xã hội. Tuy nhiên, khi được sử dụng một cách điều độ và có kiểm soát, mạng xã hội cũng có thể là một công cụ giúp sinh viên nâng cao sức khỏe tinh thần nhờ vào sự kết nối và hỗ trợ từ bạn bè và gia đình. Do đó, quản lý thời gian và cách thức sử dụng mạng xã hội là cần thiết để bảo vệ sức khỏe của sinh viên.

Từ những nghiên cứu thực nghiệm cho thấy, mạng xã hội đã ảnh hưởng đến kết quả học tập, mạng xã hội ảnh hưởng đến tâm lí, mạng xã hội ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên trên nhiều phương diện cả mặt tích cực và tiêu cực.

2.5. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng phương pháp điều tra khảo sát từ ngày 5/9/2024 đến 30/9/2024, đã gửi cho 250 sinh viên Trường đại học Bình Dương – Phân hiệu Cà Mau và đã thu được 200 phiếu khảo sát, số liệu được xử lí và áp dụng phương pháp thống kê mô tả bằng MS. Excel bao gồm: tính tần số, tần suất (phần trăm) của các phương án nhiều tùy chọn và trả lời. Ngoài ra, nghiên cứu còn được áp dụng phương pháp phân tích tài liệu và các số liệu từ các bài báo, công trình nghiên cứu khoa học trên các tạp chí uy tín hiện nay.

3. Kết quả khảo sát

3.1. Thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên

3.1.1. Đánh giá mức độ sử dụng mạng xã hội

Kết quả điều tra mức độ sử dụng mạng xã hội của sinh viên cho thấy, trên tổng số 200 sinh viên tại trường này đều sử dụng ít nhất một nền tảng mạng xã hội (chiếm 100%). Từ kết quả cho thấy hiện nay mạng xã hội được sử dụng phổ biến hầu hết ở tường đại học.

Bảng 1. Mạng xã hội được sinh viên thường sử dụng

Mạng xã hội	Số người	Tỷ lệ (%)
Facebook	195	97,5%
Zalo	85	42,5%
Tik Tok	187	93,5%
Instagram	55	27,5%
Youtube	181	90,5%
Google	154	77%

Từ bảng 1 (theo câu trả lời được lựa chọn nhiều đáp án) cho thấy, sinh viên tại Trường Đại học Bình Dương - Phân hiệu Cà Mau thường sử dụng các mạng xã hội, kết quả cho thấy ứng dụng Facebook chiếm tỉ lệ 97,5% với 195 lượt chọn giải trí, bắt trend, cập nhật tin tức...; Zalo chiếm tỉ lệ 42,5% với 85 lượt chọn do sinh viên cần nhận những thông báo từ giảng viên ở các group học tập; Tik Tok chiếm tỉ lệ 93,5% với 187 lượt chọn là kênh giải trí cùng với những video giải trí; Instagram chiếm 27,5% với 55 lượt chọn; Youtube chiếm tỉ lệ 90,5% với 181 lượt chọn ưu điểm là tính tiện dụng trong việc chia sẻ các video trực tuyến với những

hình ảnh, âm thanh và chuyển động của nội dung các video tạo ra tác động trực quan tới mặt cảm xúc của người dùng. Youtube có khả năng chứa đựng số lượng video lớn với đầy đủ các chương trình truyền hình, video và phim ảnh. Google chiếm tỉ lệ 77% với 154 lượt chọn vì sinh viên bắt buộc phải có một tài khoản Google của Trường dùng để làm bài tập, liên lạc với giảng viên. Từ kết quả cho thấy phần lớn sinh viên Trường Đại học Bình Dương - Phân hiệu Cà Mau sử dụng Facebook chiếm tỉ lệ cao nhất 97,5% với tổng lựa chọn là 195 lượt chọn. Bởi do sự tiện lợi của Facebook nó có nhiều ưu điểm vượt trội như: giao diện đơn giản, dễ sử dụng, tìm kiếm dễ dàng, nhiều tùy chọn giải trí, cập nhật tin tức. Chiếm thấp nhất là Instagram chiếm 27,5% với tổng lượt chọn là 55 do ứng dụng không phổ biến đối với sinh viên trường.

Thực trạng này cho thấy sinh viên đang dành nhiều thời gian trên mạng xã hội, đặc biệt là cho các mục đích giải trí và kết nối. Việc sử dụng các nền tảng phổ biến như Facebook, TikTok và YouTube là xu hướng chính, trong khi các nền tảng khác như Zalo và Google chủ yếu phục vụ cho học tập. Tuy nhiên, việc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội có thể gây ra tác động tiêu cực đến hiệu quả học tập và sức khỏe nếu không được quản lý hợp lý. Do đó, cần có các biện pháp kiểm soát thời gian và định hướng sử dụng mạng xã hội một cách hiệu quả hơn.

3.1.2. Đánh giá thời gian sử dụng mạng xã hội

Dựa vào số liệu Bảng 2 có thể thấy rằng thời gian sử dụng mạng xã hội của sinh viên Phân hiệu Đại học Bình Dương tại Cà Mau chiếm phần lớn quỹ thời gian hàng ngày của họ. Cụ thể, 45% sinh viên sử dụng mạng xã hội trên 6 giờ mỗi ngày, trong khi chỉ 14% dành ít hơn 2 giờ. Điều này cho thấy mức độ phụ thuộc cao vào mạng xã hội trong cuộc sống hàng ngày của sinh viên. Đa số sinh viên thường dùng mạng xã hội để giao tiếp, kết nối bạn bè và tìm kiếm thông tin giải trí, chiếm lần lượt 97% và 93,5%. Tuy nhiên, chỉ có 62,5% sử dụng mạng xã hội cho mục đích học tập và nghiên cứu. Thực trạng này đặt ra mối lo ngại về việc sinh viên có thể lạm dụng mạng xã hội, dành quá nhiều thời gian cho các hoạt động không liên quan đến học tập. Việc này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập, sức khỏe tinh thần và thể chất của sinh viên.

Bảng 2. Thời gian sử dụng mạng xã hội của sinh viên

Thời gian mỗi ngày	Số người	Tỷ lệ (%)
1-2 giờ	28	14%
2-3 giờ	37	18,5%
4-5 giờ	45	22,5%
Trên 6 giờ	90	45%

Thời gian sinh viên sử dụng mạng xã hội đang ở mức cao, với 45% sinh viên dành hơn 6 giờ mỗi ngày cho hoạt động này. Điều này đặt ra vấn đề về việc quản lý thời gian và cân bằng giữa việc sử dụng mạng xã hội và các hoạt động khác như học tập. Mặc dù mạng xã hội cung cấp nhiều lợi ích, nhưng việc lạm dụng có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực đối với sức khỏe và hiệu quả học tập. Để cải thiện tình trạng này, cần có những biện pháp khuyến khích sinh viên sử dụng mạng xã hội một cách hợp lý, đồng thời nâng cao ý thức về việc quản lý thời gian của sinh viên.

3.2. Ảnh hưởng của mạng xã hội

3.2.1. Ảnh hưởng đến học tập của sinh viên

Bảng 3. Mục đích sử dụng mạng xã hội của sinh viên

Mục đích	Số người	Tỷ lệ (%)
Giao tiếp và kết nối với bạn bè	194	97%
Tìm kiếm thông tin và giải trí	187	93,5%
Học tập và nghiên cứu	125	62,5%
Mua sắm và kinh doanh	84	42%

Dựa trên Bảng 3 về mục đích sử dụng mạng xã hội của sinh viên Phân hiệu Đại học Bình Dương tại Cà Mau, phần lớn sinh viên sử dụng mạng xã hội để giao tiếp và kết nối với bạn bè, chiếm tỷ lệ cao nhất với 97%. Điều này cho thấy sinh viên ưu tiên sử dụng các nền tảng mạng xã hội để duy trì và phát triển các mối quan hệ xã hội. Mục đích phổ biến tiếp theo là tìm kiếm thông tin và giải trí với 93,5% sinh viên sử dụng mạng xã hội cho hoạt động này. Đáng chú ý là chỉ có 62,5% sinh viên sử dụng mạng xã hội để học tập và nghiên cứu, một tỷ lệ thấp so với các mục đích giải trí và giao tiếp. Điều này phản ánh rằng sinh viên vẫn chưa tận dụng tối đa tiềm năng của mạng xã hội cho việc học tập và phát triển kỹ năng. Bên cạnh đó, có 42% sinh viên sử dụng mạng xã hội cho mục đích mua sắm và kinh doanh, cho thấy xu hướng gia tăng của thương mại điện tử và kinh doanh trực tuyến trong đời sống của sinh viên.

Mục đích sử dụng mạng xã hội của sinh viên chủ yếu tập trung vào các hoạt động giao tiếp, kết nối và giải trí, chiếm tỷ lệ cao. Tuy nhiên, việc sử dụng mạng xã hội cho học tập và nghiên cứu vẫn chưa được khai thác đúng mức. Điều này gợi ý cần có sự định hướng và hỗ trợ sinh viên tận dụng mạng xã hội cho việc học một cách hiệu quả hơn. Ngoài ra, xu hướng mua sắm và kinh doanh trên mạng xã hội cho thấy tiềm năng phát triển kỹ năng kinh doanh trực tuyến của sinh viên.

3.2.2. Ảnh hưởng đến tâm lí sinh viên

Bảng 4. Ảnh hưởng tiêu cực đến tinh thần của sinh viên

Những hiện tượng tiêu cực	Số người	Tỷ lệ (%)
So sánh bản thân với người khác	174	87%
Tiếp xúc với nội dung tiêu cực	192	96%
Lo âu và căng thẳng	73	36,5%
Thiếu giao tiếp trực tiếp	96	48%

Từ số liệu bảng 4 rút ra những nhận xét sau: Câu hỏi được lựa chọn nhiều đáp án chiếm tỉ lệ cao nhất lên 96% với 192 lượt chọn cho rằng tiếp xúc với nội dung tiêu cực trên mạng xã hội có thể gây ảnh hưởng đáng kể đến tâm lý của sinh viên vì nhiều lý do. Trước hết, nội dung tiêu cực thường chứa các thông tin về bạo lực, thiên tai, xung đột, và các tình huống bi thảm, làm tăng mức độ lo âu và căng thẳng. Sinh viên, khi tiếp xúc thường xuyên với những thông tin này, dễ cảm thấy mất an toàn và bất an về thế giới xung quanh.

Đứng thứ hai với 174 lượt chọn chiếm 87% với việc so sánh bản thân với người khác trên mạng xã hội có thể gây ra nhiều ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý của sinh viên. Khi sinh viên thường xuyên so sánh cuộc sống của mình với những hình ảnh và thông tin được chọn lọc kỹ lưỡng từ người khác, họ dễ cảm thấy tự ti và không hài lòng với bản thân. Điều này có thể dẫn đến cảm giác thiếu tự tin và giá trị tự thân giảm sút. Hơn nữa, sự so sánh liên tục này có thể gây ra lo âu và trầm cảm, khi sinh viên cảm thấy mình kém cỏi hoặc không đạt được những tiêu chuẩn mà họ thấy trên mạng. Thiếu giao tiếp trực tiếp cũng có thể gây ra ảnh hưởng tâm lí cho sinh viên khi sử dụng mạng xã hội với 96 lượt chọn chiếm 48% thiếu giao tiếp trực tiếp làm ảnh hưởng đến tâm lý sinh viên vì nó khiến họ dễ cảm thấy cô đơn và cô lập, dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tinh thần như lo âu và trầm cảm. Giao tiếp trực tiếp là yếu tố quan trọng giúp xây dựng và duy trì các mối quan hệ xã hội chặt chẽ, cung cấp sự hỗ trợ cảm xúc mà giao tiếp qua mạng xã hội không thể thay thế hoàn toàn.

Cuối cùng mạng xã hội gây ra nỗi lo âu và căng thẳng cho sinh viên với 73 lượt chọn chiếm 36,5% đây không phải là lí do chủ yếu gây ra tâm lí cho sinh viên Trường Đại học Bình Dương - Phân hiệu Cà Mau, nó chỉ chiếm phần nhỏ điều cần quan tâm nhất là tiếp xúc những nội dung tiêu cực chiếm 96% cao nhất so với những lí do khác.

Mạng xã hội có ảnh hưởng tiêu cực đáng kể đến tâm lý của sinh viên, với việc tiếp xúc với nội dung tiêu cực và so sánh xã hội là hai yếu tố gây áp lực lớn nhất. Sinh viên dễ bị căng thẳng và lo âu do những chuẩn mực không thực tế trên mạng xã hội. Thiếu giao tiếp trực tiếp cũng là một yếu tố khiến sinh viên cảm thấy cô đơn và cô lập. Việc quản lý và điều chỉnh cách sử dụng mạng xã hội hợp lý là cần thiết để giảm thiểu những ảnh hưởng tiêu cực này. Tạo điều kiện cho các hoạt động giao tiếp trực tiếp và tương tác thực tế có thể giúp sinh viên cải thiện sức khỏe tâm lý.

3.2.3. Ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên

Bảng 5 cho thấy những lí do ảnh hưởng đến sức khỏe sinh viên khi sử dụng mạng xã hội câu hỏi được lựa chọn nhiều đáp án, chiếm tỉ lệ cao nhất chiếm 100% cho 200 lượt chọn đáp án sử dụng mạng xã hội gây giảm thị lực do nó gây giảm thị lực làm ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên vì việc sử dụng màn hình điện tử quá mức có thể dẫn đến hội chứng mỏi mắt kỹ thuật số, gây đau mắt, mờ mắt và đau đầu, ảnh hưởng tiếp theo gây mất ngủ chiếm 76% với 190 lượt chọn khi mất ngủ làm ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên vì thiếu ngủ kéo dài có thể dẫn đến giảm khả năng tập trung, suy giảm trí nhớ và các bệnh tim mạch.

Sử dụng mạng xã hội gây ra đau cổ và vai cho sinh viên 150 lượt chọn và chiếm tỉ lệ 60% do sinh viên thường truy cập mạng xã hội bằng các thiết bị như máy tính, điện thoại thông minh, laptop,… Khi dùng thời gian dài gây ra đau cổ và vai cho sinh viên, việc gây ra rối loạn ăn uống chiếm tỉ lệ 14.4% với 36 lượt chọn do sinh viên có thói quen vừa ăn uống vừa sử dụng mạng xã hội nên ảnh hưởng đến dạ dày của sinh viên lâu ngày dẫn đến các bệnh về dạ dày nhưng nổi bật nhất vẫn là gây giảm thị lực cho sinh Trường Đại học Bình Dương - Phân hiệu Cà Mau chiếm 100%.

Bảng 5. Ảnh hưởng đến sức khỏe sinh viên

Vấnđề sức khỏe	Số người	Tỷ lệ (%)
Mất ngủ	190	76%
Đau cổ và vai	150	60%
Giảm sút thị lực	200	100%
Rối loạn ăn uống	36	14.4%

Mạng xã hội ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất của sinh viên, đặc biệt là vấn đề về thị lực và giấc ngủ. Sử dụng thiết bị điện tử kéo dài không chỉ gây ra mỏi mắt mà còn ảnh hưởng đến hệ cơ xương và thói quen sinh hoạt. Việc quản lý thời gian và cách sử dụng mạng xã hội hợp lý là cần thiết để giảm thiểu các vấn đề sức khỏe. Sinh viên cần có ý thức về việc bảo vệ sức khỏe thông qua nghỉ ngơi đầy đủ và điều chỉnh thói quen sử dụng mạng xã hội. Việc giảm thời gian sử dụng các thiết bị điện tử cũng là một bước quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe tổng thể.

3.3. Một số khuyến nghị

3.3.1. Đối với sinh viên

Giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội: Sinh viên nên xây dựng kế hoạch quản lý thời gian rõ ràng để tránh sử dụng mạng xã hội quá mức. Một gợi ý là đặt ra khung giờ cụ thể trong ngày để truy cập mạng xã hội, ví dụ như vào buổi sáng hoặc giờ nghỉ giải lao. Điều này giúp sinh viên kiểm soát thời gian sử dụng, tránh tình trạng mất tập trung và ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập. Hạn chế sử dụng mạng xã hội vào buổi tối, đặc biệt là trước giờ đi ngủ, nhằm cải thiện chất lượng giấc ngủ và sức khỏe tổng thể. Sinh viên có thể sử dụng các công cụ hẹn giờ hoặc ứng dụng quản lý thời gian để giám sát và giảm thiểu thói quen lướt mạng xã hội không cần thiết. Việc này không chỉ giúp cải thiện sức khỏe tinh thần mà còn tăng cường khả năng tập trung vào học tập.

Tăng cường hoạt động ngoại khóa và giao tiếp trực tiếp: Mạng xã hội có thể khiến sinh viên cảm thấy cô đơn và thiếu sự kết nối trực tiếp với những người xung quanh. Để khắc phục điều này, các trường học nên khuyến khích sinh viên tham gia các

hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ và sự kiện xã hội. Những hoạt động này không chỉ giúp sinh viên phát triển kỹ năng giao tiếp, mà còn tạo ra cơ hội để xây dựng mối quan hệ thực tế, từ đó giảm bớt thời gian dành cho mạng xã hội. Giao tiếp trực tiếp với bạn bè, gia đình và thầy cô cũng giúp sinh viên giảm cảm giác lo âu, căng thẳng do ảnh hưởng từ mạng xã hội. Đồng thời, sinh viên có thể tham gia các hoạt động tình nguyện để phát triển tinh thần đoàn kết và tương tác xã hội. Việc tăng cường sự kết nối ngoài đời thực là cách tốt để duy trì sức khỏe tâm lý và cảm giác hạnh phúc.

Nâng cao nhận thức về các ảnh hưởng tiêu cực của mạng xã hội: Sinh viên cần được giáo dục và nhận thức đầy đủ về những ảnh hưởng tiêu cực của mạng xã hội đối với sức khỏe tâm lý và thể chất. Nhà trường có thể tổ chức các buổi hội thảo hoặc chương trình đào tạo nhằm cung cấp thông tin về những rủi ro tiềm ẩn khi lạm dụng mạng xã hội, bao gồm áp lực so sánh xã hội, căng thẳng và lo âu. Sinh viên cần hiểu rõ rằng không phải tất cả những gì trên mạng xã hội đều phản ánh sự thật, và họ nên tự tin vào giá trị bản thân thay vì so sánh với những hình ảnh hoàn hảo được chia sẻ trên mạng. Việc nâng cao nhận thức này giúp sinh viên kiểm soát cảm xúc tốt hơn và tránh các tác động tiêu cực từ mạng xã hội. Ngoài ra, sinh viên có thể thực hành các kỹ thuật giảm căng thẳng như thiền hoặc tập thể dục để cân bằng cuộc sống.

Tận dụng mạng xã hội cho mục đích học tập: Sinh viên có thể tận dụng các nền tảng mạng xã hội như Facebook, YouTube và Google để hỗ trợ cho việc học tập và nghiên cứu. Thay vì chỉ sử dụng mạng xã hội cho mục đích giải trí, sinh viên nên tham gia các nhóm học tập, thảo luận trực tuyến để trao đổi kiến thức và kinh nghiệm học tập. Các kênh video hướng dẫn học tập, các bài giảng trực tuyến có thể giúp sinh viên nắm bắt nhanh chóng những khái niệm mới và cải thiện hiệu quả học tập. Sinh viên cũng nên sử dụng mạng xã hội để kết nối với giảng viên và chuyên gia trong ngành nhằm tìm kiếm thông tin bổ ích cho việc nghiên cứu. Việc này giúp mạng xã hội trở thành công cụ học tập hữu ích thay vì chỉ là phương tiện giải trí.

Rèn luyện thói quen sử dụng mạng xã hội có trách nhiệm: Sinh viên cần tự rèn luyện thói quen sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm, tránh chia sẻ hoặc lan truyền những thông tin sai lệch hoặc tiêu cực. Việc kiểm soát nội dung mà sinh viên tiếp xúc hàng ngày có thể giúp giảm bớt tác động tiêu cực đến tâm lý. Đọc và chia sẻ những nội dung tích cực, học hỏi từ các nguồn đáng tin cậy sẽ giúp sinh viên có cái nhìn lạc quan hơn về cuộc sống. Để làm được điều này, sinh viên cần phải cẩn trọng trong việc chọn lọc nguồn tin và luôn xác minh trước khi tin tưởng vào bất kỳ thông tin nào trên mạng. Học cách kiểm soát cảm xúc khi tiếp xúc với thông tin tiêu cực cũng là kỹ năng quan trọng giúp bảo vệ sức khỏe tinh thần.

3.3.2. Đối với phụ huynh

Tăng cường giao tiếp và hiểu biết về thói quen sử dụng mạng xã hội của con: Phụ huynh cần thường xuyên trò chuyện với con để hiểu rõ hơn về thói quen sử dụng mạng xã hội của con mình. Thay vì cấm đoán, cha mẹ nên lắng nghe và thấu hiểu những nhu cầu của con đối với mạng xã hội, giúp con nhận thức về những tác động tích cực và tiêu cực của nó. Thông qua việc giao tiếp cởi mở, cha mẹ có thể khuyến khích con sử dụng mạng xã hội một cách hợp lý, phục vụ cho việc học tập và phát triển kỹ năng. Đồng thời, phụ huynh nên thảo luận với con về những rủi ro từ việc tiếp xúc với nội dung tiêu cực, cũng như tác động của việc so sánh bản thân với những hình ảnh không thực tế trên mạng. Việc hiểu biết về các nền tảng mạng xã hội cũng giúp phụ huynh tạo dựng niềm tin và hỗ trợ con trong việc kiểm soát thời gian sử dụng.

Đặt ra giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội hợp lý cho con: Phụ huynh có thể đóng vai trò hướng dẫn con đặt ra những

giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội hợp lý. Điều này giúp con không chỉ dành thời gian cho các hoạt động giải trí mà còn đảm bảo có đủ thời gian cho học tập, nghỉ ngơi và giao tiếp ngoài đời thực. Việc giới hạn thời gian sử dụng vào buổi tối, đặc biệt là trước giờ đi ngủ, sẽ giúp con cải thiện chất lượng giấc ngủ, tránh mất ngủ và căng thẳng. Phụ huynh có thể tạo ra các hoạt động gia đình thú vị để khuyến khích con tham gia thay vì dán mắt vào thiết bị điện tử quá nhiều. Bằng cách làm gương trong việc sử dụng công nghệ, phụ huynh có thể giúp con rèn luyện thói quen quản lý thời gian và duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần.

Khuyến khích con tham gia các hoạt động xã hội và ngoại khóa: Thay vì dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội, phụ huynh nên khuyến khích con tham gia các hoạt động xã hội và ngoại khóa để phát triển kỹ năng giao tiếp và kỹ năng sống. Những hoạt động thể thao, câu lạc bộ, và tình nguyện giúp con tăng cường sự tự tin, đồng thời xây dựng mối quan hệ thực tế, giảm bớt sự phụ thuộc vào mạng xã hội. Phụ huynh có thể cùng con khám phá những sở thích cá nhân, từ đó định hướng cho con phát triển kỹ năng và đam mê. Việc khuyến khích con giao tiếp trực tiếp với bạn bè và gia đình giúp tạo sự cân bằng giữa cuộc sống thực và thế giới ảo. Điều này không chỉ cải thiện sức khỏe tinh thần mà còn giúp con xây dựng mối quan hệ bền vững và ý nghĩa hơn trong đời sống.

4. Kết luận

Mạng xã hội đang trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống của sinh viên, đặc biệt là ở Trường Đại học Bình Dương – Phân hiệu Cà Mau, khi phần lớn sinh viên sử dụng các nền tảng này mỗi ngày. Tuy nhiên, việc sử dụng quá mức mạng xã hội đã dẫn đến nhiều ảnh hưởng tiêu cực về mặt sức khỏe, tâm lý và kết quả học tập của sinh viên. Các vấn đề như giảm thị lực, mất ngủ, căng thẳng, và giảm khả năng tập trung là những hệ quả thường gặp. Ngoài ra, sự phụ thuộc vào mạng xã hội đã làm gia tăng cảm giác cô đơn, tự ti và thiếu giao tiếp trực tiếp, ảnh hưởng đến khả năng tương tác xã hội của sinh viên. Mặc dù mạng xã hội mang lại nhiều lợi ích, chẳng hạn như cung cấp một nền tảng để sinh viên tìm kiếm thông tin, kết nối với bạn bè và thậm chí hỗ trợ cho việc học tập, nhưng việc sử dụng không đúng cách đã gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng. Sinh viên dễ dàng bị cuốn vào việc so sánh bản thân với những hình ảnh "hoàn hảo" trên mạng, từ đó cảm thấy tự ti, lo âu và đôi khi dẫn đến trầm cảm. Bên cạnh đó, việc sinh viên thiếu kiểm soát về thời gian sử dụng mạng xã hội cũng là một vấn đề đáng lo ngại, đặc biệt khi hơn 45% sinh viên dành trên 6 giờ mỗi ngày để truy cập các nền tảng này.

Để giải quyết những vấn đề tiêu cực này, sinh viên cần có nhận thức rõ ràng về những nguy cơ mà mạng xã hội có thể mang lại. Đồng thời, việc xây dựng một môi trường học tập tích cực và khuyến khích giao tiếp trực tiếp sẽ giúp sinh viên cân bằng giữa cuộc sống thực và thế giới ảo. Cần thiết phải đề ra các biện pháp quản lý thời gian sử dụng mạng xã hội hợp lý và khuyến khích sinh viên tham gia vào các hoạt động xã hội, ngoại khóa, giúp họ phát triển toàn diện về sức khỏe tinh thần lẫn thể chất.

Tài liệu tham khảo

[1] We are social, *Báo cáo tổng quan về tình hình thị trường Digital tại Việt Nam năm 2023.* Địa chỉ: https://www.brandsvietnam.com/library/doc/64cae7b9a9ec2-we-are-social-vietnam-digital-2023. Truy cập [25/12/2024].

[2] V. Đ. Cương, *Báo cáo Marketing của We Are Social 2023 có gì mới*, 2023. Địa chỉ: https://www.brandsvietnam.com/congdong/topic/330927-Bao-cao-Marketing-cua-We-Are-Social-2023-co-gi-moi. Truy cập [25/12/2024].

[3] N. Q. Huy, *Hơn 85% sinh viên được khảo sát lên mạng xã hội hàng ngày với mục đích gì,* 2023. Địa chỉ:

https://doanthanhnien.vn/tin-tuc/hoi-sinh-vien-viet-nam/hon-85_-sinh-vien-duoc-khao-sat-len-mang-xa-hoi-hang-ngay-voi-muc-dich-gi

[4] D. M. Boyd & N. B. Ellison, Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), pp.210-230, 2007. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x.

[5] Chính phủ, Theo khoản 22, Điều 3, Nghị Định số 72/2013 về quản lý, cung cấp, sử dụng dịch vụ Internet và thông tin trên mạng: "Mạng xã hội", 2013. Địa chỉ: https://thuvienphap-luat.vn/van-ban/Cong-nghe-thong-tin/Nghi-dinh-72-2013-ND-CP-quan-ly-cung-cap-su-dung-dich-vu-Internet-va-thong-tin-tren-mang-201110.aspx. Truy cập [26/12/2024].

[6] Ori Maketting Agency, Mạng xã hội là gì? Đặc điểm, phân loại và vai trò của mạng xã hội. Địa chỉ: https://oriagency.vn/vai-tro-cua-mang-xa-hoi. Truy cập [27/12/2024].

[7] D. T. A. Tiên, N. T. T. Việt, N. T. Thùy, N. C. Du, Tác động của mạng xã hội lên kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí khoa học và công nghệ - Trường Đại học Bình Dương*. 7(1), pp.163-172, 2024. Địa chỉ: https://jst.bdu.edu.vn/index.php/jst/article/download/224/187/816. Truy cập [27/12/2024].

[8] N. T. Tháp, Một số giải pháp nâng cao hiệu quả sử dụng mạng xã hội cho mục đích học tập của sinh viên Trường Cao đẳng Du lịch Hà Nội. *Nghiên cứu và trao đổi. Trường Cao đẳng Du lịch Hà Nội*, 2024. Địa chỉ: https://www.htc.edu.vn/rss/index.php?pageid=14457&topicid=139. Truy cập [27/12/2024].

[9] T. T. G. Bảo, Áp dụng vai trò của mạng xã hội vào giáo dục kỹ năng mềm cho sinh viên FPoly Cần Thơ, 2022. Địa chỉ: https://caodang.fpt.edu.vn/tin-tuc-poly/ap-dung-vai-tro-cua-mang-xa-hoi-vao-giao-duc-ky-nang-mem-cho-sinh-vien-fpoly-can-tho.html. Truy cập [27/12/2024].

[10] B. T. K. Giang, Mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và chỉ số xúc cảm của sinh viên năm thứ nhất. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ - Đại học Thái Nguyên*, 186(10), 2018. Địa chỉ: https://jst.tnu.edu.vn/jst/article/view/214/0. Truy cập [27/12/2024].

[11] N. T. Đạt, Tác động của so sánh xã hội đến tâm trạng tiêu cực, sự trầm cảm và hành vi mua sắm bốc đồng tại Việt Nam. *Tạp chí Kinh tế & Phát triển*, Số 321(2), 2024. Địa chỉ: https://ktpt.edu.vn/Uploads/Bai%20bao/2024/So%20321(2)/1694.pdf. Truy cập [27/12/2024].

Ngày nhận bài: 11/12/2024

Ngày hoàn thành sửa bài: 24/3/2025

Ngày chấp nhận đăng: 25/3/2025