

DOI: <https://doi.org/10.59294/HIUJS.KHTT.2024.044>

## THÓI QUEN SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG

Nguyễn Thị Hải Yên<sup>4</sup>, Đặng Ngọc Minh, Nguyễn Trần Tâm Như,  
Nguyễn Thị Thu Ngân, Đỗ Xuân Biên và Trần Vinh Quang  
Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

### TÓM TẮT

Với sự phát triển của công nghệ thông tin và internet, sử dụng mạng xã hội ngày càng phổ biến, đặc biệt trong giới trẻ. Việc sử dụng mạng xã hội có khía cạnh tích cực và tiêu cực, tùy thuộc vào mục tiêu và mức độ sử dụng, cũng như mức độ thức về an toàn mạng. Dựa trên kết quả khảo sát bằng bảng hỏi với 254 sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng thực hiện từ tháng 3 đến tháng 9 năm 2023, bài báo này trình bày thói quen sử dụng mạng xã hội trong sinh viên. Trong đó, các mạng xã hội nào được sử dụng, tần suất sử dụng, mục đích sử dụng sẽ được làm rõ. Bên cạnh đó, nhận thức của sinh viên về tác động tích cực và tiêu cực của việc sử dụng mạng xã hội đến học tập và cuộc sống cũng như nhận thức về an toàn mạng cũng được trình bày.

**Từ khóa:** mạng xã hội, sinh viên, tần suất sử dụng, mục đích sử dụng, tác động

## SOCIAL MEDIA USING HABIT OF STUDENTS AT HONG BANG INTERNATIONAL UNIVERSITY

Nguyen Thi Hai Yen, Dang Ngoc Minh, Nguyen Tran Tam Nhu,  
Nguyen Thi Thu Ngan, Do Xuan Bien and Tran Vinh Quang

### ABSTRACT

With the development of information technology and the internet, the use of social media is becoming increasingly popular, especially in young people. The use of social media has both positive and negative impacts, depending on the purposes and the level of use, as well as the awareness of cybersecurity. Based on the results of the questionnaires survey of 254 students at Hong Bang International University conducted from March to September 2023, this paper presents the habit of using social media of students, focusing on which networks have been using, the frequency, and the purposes. In addition, students' opinions about the impacts of social media on their studies and life as well as their awareness of cybersecurity when using social media will be elaborated.

**Keywords:** Social media, student, frequency of use, purposes of use, impacts of use

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, sự phát triển của xã hội và công nghệ đã thay đổi nhanh chóng. Đặc biệt, mạng xã hội đã tăng trưởng đáng kể và tác động nhiều mặt đến cuộc sống. Các ứng dụng như Facebook, Instagram, Tiktok, Zalo, Twitter,... đang thu hút hàng triệu người dùng ở Việt Nam, trong đó, các bạn trẻ chiếm số lượng lớn, đặc biệt là sinh viên. Theo thống kê từ "Báo cáo số hóa Việt Nam 2021" của We Are Social và Hootsuite, vào tháng 1 năm 2021, tại Việt Nam gần 72 triệu người sử dụng mạng xã hội tương thích với 73.7% dân số [1]. Người Việt Nam dành gần 7 giờ mỗi ngày để tham gia các hoạt động liên quan đến internet [2].

<sup>4</sup>Tác giả liên lạc: Nguyễn Thị Hải Yên, Email: [sinhviendaihocnuty@gmail.com](mailto:sinhviendaihocnuty@gmail.com)  
(Ngày nhận bài: 10/03/2024; Ngày nhận bản sửa: 10/4/2024; Ngày duyệt đăng: 20/4/2024)

Tính chất phổ biến của mạng xã hội và xã hội ngày càng gia tăng đối với cuộc sống, công việc và đặc biệt là thế hệ trẻ. Sự cần thiết của việc có khả năng hiểu biết khoa học về tình hình và nhận thức hiện tại liên quan đến việc sử dụng mạng xã hội là vô cùng quan trọng. Hiểu rõ vấn đề này sẽ giúp họ sử dụng mạng xã hội đúng mục tiêu, tránh ảnh hưởng tiêu cực và nguy hiểm tiềm ẩn. Kết quả từ đề tài “Khảo sát thói quen sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng”, được trình bày trong bài báo này sẽ giúp làm rõ thói quen sử dụng và nhận thức của sinh viên về tác động của việc sử dụng mạng xã hội.

## 2. TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU

Các vấn đề liên quan đến mạng xã hội đã thu hút sự quan tâm không chỉ từ chính phủ, các trường học, truyền thông, học viên, sinh viên mà còn từ cộng đồng khoa học trong năm 2023. Nhiều nghiên cứu đã được thực hiện, đưa ra khuyến nghị và giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả trong việc sử dụng mạng xã hội, đặc biệt là đối với người trẻ. Một số nghiên cứu đáng chú ý bao gồm:

Nguyễn Lan Nguyên "Ảnh hưởng của việc sử dụng mạng xã hội Facebook đến học tập và đời sống của sinh viên hiện nay" tổng hợp và phân tích kết quả của các nghiên cứu liên quan đến mạng xã hội, đặc biệt là Facebook và hoạt động của họ đến với công việc học tập và cuộc sống của sinh viên. Đề tài nghiên cứu đã đưa ra được những tác động tích cực và tiêu cực khi sinh viên sử dụng Facebook [3].

Nguyễn Thái Bá với nghiên cứu "Sử dụng mạng xã hội và thành tích học tập của sinh viên" đã khảo sát và mô tả thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên Khoa Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội. Tác giả đi tìm hiểu sâu và phân tích thông tin cơ bản về thói quen sử dụng mạng xã hội của người dùng sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy thói quen sử dụng mạng xã hội của sinh viên thiếu kiểm soát, dẫn đến phân bổ thời gian không hợp lý cho các hoạt động học tập và ngoại khóa [4].

Nghiên cứu "Một số ảnh hưởng của internet và mạng xã hội đối với thanh niên: Nghiên cứu tổng quan" của Phạm Ngọc Tân và cộng sự đăng trên Tạp chí Học viện Phụ nữ Việt Nam thảo luận về tác động tích cực và tiêu cực của internet và mạng xã hội đối với thanh niên. Ở khía cạnh cực đoan, các tác giả nhấn mạnh lợi thế trong công việc tìm kiếm việc làm và tiến hành các hoạt động kinh doanh cũng như lợi ích trong tiếp cận giáo dục và khía cạnh cực của các hoạt động thông tin và truyền thông thông tin [5].

Nghiên cứu của Dương Thị Thanh và cộng sự đã trình bày thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên Khoa Mầm non và Tiểu học, Trường Đại học Tây Bắc. Cho biết, 100% sinh viên được nghiên cứu đều sử dụng mạng xã hội với nhiều mục đích, tần suất sử dụng khác nhau nhưng chung một đặc điểm quan trọng là vẫn mang tính chất tự phát, cá nhân, chưa có sự định hướng [6].

Nghiên cứu “Thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Y tế Thái Bình từ 2020 đến 2023” của Vũ Thị Lệ, cho biết 99.3% sinh viên sử dụng mạng xã hội, trong đó Facebook, Youtube và Zalo là những nền tảng phổ biến nhất. Tác giả cho rằng mạng xã hội có cả tác động tích cực và tiêu cực đối với công việc học tập của sinh viên, ví dụ như tạo điều kiện thuận lợi cho việc giao tiếp tiếp theo với bạn bè và giáo viên, nhưng cũng gây xao lãng và hình ảnh tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần [7].

Bài nghiên cứu được thực hiện trên mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội, thói quen học tập và kết quả học tập của sinh viên đại học. Phát hiện cho thấy rằng sinh viên đại học đã làm quen với việc sử dụng mạng xã hội thông qua nhiều thiết bị khác nhau như điện thoại Android, máy tính xách tay, ipad và nhiều loại thiết bị thông tin khác nhau có sẵn và điều này dẫn đến mức độ sử dụng mạng xã hội cao trong số sinh viên đại học được khảo sát. Kết quả cũng cho thấy mối quan hệ tồn tại giữa việc sử dụng mạng xã hội, thói quen học tập và kết quả học tập của sinh viên đại học [8].

Tác giả chỉ ra rằng, hầu hết sinh viên tại Đại học Ahmadu Bello đã tận dụng các trang mạng xã hội để nâng cao mối quan hệ xã hội của họ với bạn bè, các mối quan hệ và những người khác. Họ cũng

sử dụng phương tiện xã hội để chia sẻ và trao đổi thông tin học thuật. Mặc dù họ được hưởng những lợi ích này từ mạng xã hội, một số sinh viên cho biết rằng mạng xã hội đã dẫn đến sự mất tập trung trong lớp học và thói quen đọc sách do giảm thời gian đọc [9].

Các nghiên cứu trên về mạng xã hội đã cung cấp cơ sở lý luận và công cụ quan trọng cho việc nghiên cứu thực tiễn về tác động của mạng xã hội. Những nghiên cứu này đã tập trung vào việc đánh giá tác động tích cực và tiêu cực của mạng xã hội đối với cuộc sống và học tập, và nhấn mạnh sự cần thiết của việc sử dụng mạng xã hội một cách cân nhắc và có trách nhiệm. Đây là tiền đề giúp bài nhóm chúng tôi thừa hưởng được những cơ sở lý luận và công cụ thực hiện bài nghiên cứu được đào sâu hơn trong vấn đề sử dụng mạng xã hội của sinh viên.

### 3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu khoa học của chúng tôi sử dụng cả phương pháp định lượng và định tính để thu thập và phân tích dữ liệu.

Đối với phương pháp định lượng, chúng tôi đã tiến hành một cuộc khảo sát có cấu trúc thông qua việc phát hành các bảng khảo sát trực tuyến và trực tiếp từ ngày 15/4-20/5/2023 đến các bạn sinh viên từ năm 1 đến năm 6, với 6 khoa khác nhau. Trong các bảng khảo sát này, chúng tôi đã sử dụng các câu hỏi đa lựa chọn và thang đo đánh giá để thu thập dữ liệu về tần suất sử dụng mạng xã hội của sinh viên, mục đích sử dụng, và các ảnh hưởng của việc sử dụng mạng xã hội đối với học tập và quan hệ xã hội.

Đối với phương pháp định tính, chúng tôi đã tiến hành các cuộc phỏng vấn sâu với một số sinh viên được chọn mẫu. Trong cuộc phỏng vấn này, chúng tôi đã sử dụng các câu hỏi mở để thu thập ý kiến, trải nghiệm và suy nghĩ sâu hơn về việc sử dụng mạng xã hội và các ảnh hưởng của nó đối với cuộc sống học tập và cá nhân của họ.

Thông qua bảng khảo sát thu thập được 262 phiếu, nhưng có 8 phiếu bị loại trừ do điền thiếu thông tin và không đủ cơ sở làm kết quả nghiên cứu nên chỉ còn 254 phiếu hợp lệ.

### 4. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

Thông qua cuộc khảo sát và phỏng vấn sâu về thói quen sử dụng mạng xã hội của sinh viên tại Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, một xu hướng kèp trong việc sử dụng mạng xã hội đã xuất hiện, bộc lộ cả khía cạnh tích cực và tiêu cực. Rõ ràng là tất cả sinh viên đều tham gia vào mạng xã hội, nhưng sử dụng khác nhau về lựa chọn nền tảng, tần suất, nhận thức, cách tiếp cận, mục đích và tiêu chí lựa chọn. Điều này nêu bật tính chất phức tạp của việc sử dụng mạng xã hội trong sinh viên, nhấn mạnh sự cần thiết phải có một phương pháp để hướng dẫn việc sử dụng theo hướng tiếp cận tích cực, khoa học và dựa trên quy tắc nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực và tối đa hóa lợi ích vốn có của nó.

#### 4.1. Thực trạng việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

##### 4.1.1. Mạng xã hội và tần suất sử dụng

**Bảng 1.** Tần suất sử dụng mạng xã hội

Loại hình mạng xã hội	Facebook	Instagram	Zalo	Tiktok	Youtube	Twitter	Wechat
Số lượng sinh viên sử dụng	241	175	231	184	221	87	78
Tỷ lệ (%)	19.8	14.3	18.9	15.1	18.1	7.1	6.4
Tần suất (giờ/ngày)	3.0	2.4	2.2	3.3	2.5	1.4	1.3

Cuộc khảo sát cho thấy 98.9% sinh viên tích cực sử dụng mạng xã hội, chỉ có 1.1% không tham gia. Việc áp dụng nhất trí này nhấn mạnh vai trò không thể thiếu của phương tiện truyền thông xã hội trong đời sống sinh viên.

Mức độ phổ biến của nền tảng: Facebook dẫn đầu với 241 người dùng, tiếp theo là Zalo với 231, 18.9%. Tiktok, mặc dù là một nền tảng mới hơn nhưng cho thấy tỷ lệ tương tác cao, với sinh viên dành trung bình 3.3 giờ mỗi ngày. Điều này có thể là do định dạng nội dung hấp dẫn và quyền tự do sáng tạo. Facebook, với các tính năng đa dạng như nhắn tin, gọi điện video và cập nhật tin tức, là nền tảng được sử dụng nhiều thứ hai. So sánh với các nghiên cứu trước đây cho thì mạng xã hội Facebook là mạng phổ biến nhất, với tần suất sử dụng là 19.8%. Nền tảng ít được sử dụng hơn: Twitter và Wechat, lần lượt chỉ có 87 và 78 người dùng, cho thấy sức hấp dẫn hạn chế, có thể do giao diện kém trực quan hơn và mức độ phổ biến thấp hơn trong bối cảnh tiếng Việt.

Theo Lê Phạm Tuấn Vinh cho biết: Thời lượng sử dụng mạng xã hội của sinh viên rất lớn. Theo thống kê sơ bộ hiện nay thời lượng sinh viên sử dụng mạng xã hội trung bình là 5 giờ/ngày. Sinh viên sử dụng mọi lúc, mọi nơi, mọi thời điểm, thậm chí nhiều sinh viên “nghiện” mạng xã hội. Trong đó, đa số sinh viên sử dụng mạng xã hội trong khoảng thời gian 1 giờ mỗi ngày (chiếm tỷ lệ 29.8%); tỷ lệ sử dụng mạng xã hội từ 2 đến 3 giờ mỗi ngày là 16.7%; đặc biệt có tới 4.8% sinh viên sử dụng mạng xã hội trên 5 giờ mỗi ngày, thậm chí có 2.4% sinh viên ngoài các việc thiết yếu dành phần lớn thời gian cho mạng xã hội. So với kết quả nghiên cứu của Tiffany A và cộng sự năm 2009, sinh viên các trường đại học Hoa Kỳ sử dụng Facebook trung bình từ 10 đến 30 phút mỗi ngày, thấp hơn nhiều so với kết quả nghiên cứu thực trạng ở sinh viên ở Việt Nam. Đây có thể coi là một điểm đáng lo ngại khi một bộ phận không nhỏ sinh viên đang “nghiện” mạng xã hội. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, học tập cũng như công việc và các hoạt động khác của sinh viên. Mạng xã hội đã trở thành một trong những thứ không thể thiếu đối với sinh viên ngày nay.

Tóm lại, mỗi bạn sinh viên có những mục đích sử dụng các trang mạng xã hội là khác nhau, thế nên tần suất các bạn sử dụng là khác nhau là điều rất bình thường.

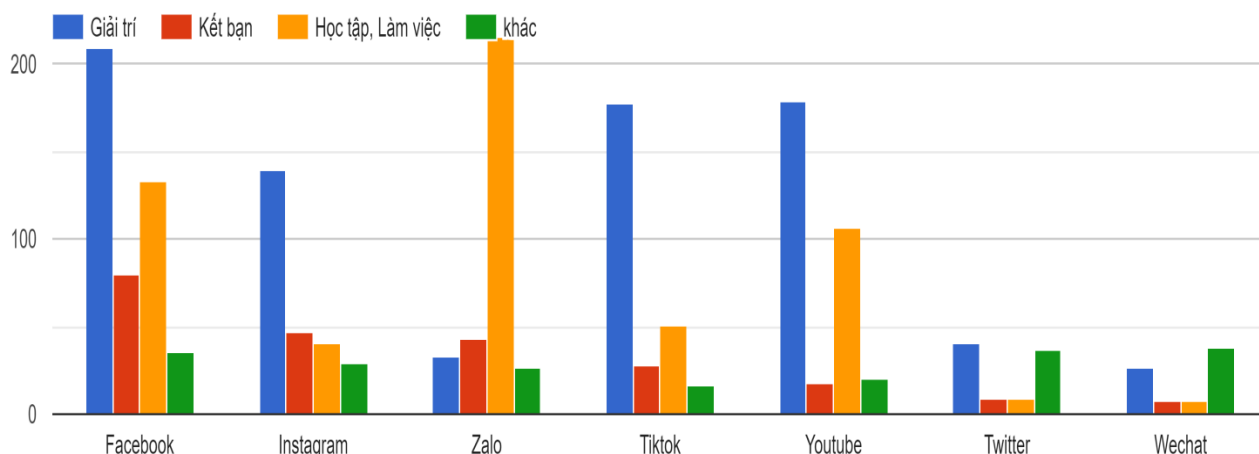
#### 4.1.2. Mục đích sử dụng mạng xã hội của sinh viên trong giờ học

Sinh viên sử dụng mạng xã hội (Bảng 2) kéo dài trong các giờ học trên lớp nhằm hai mục đích chính:

- Phục vụ học tập: 44.1% sinh viên sử dụng mạng xã hội để tải xuống tài liệu học tập, cho thấy cách tiếp cận chủ động nhằm tận dụng các nền tảng này vì lợi ích giáo dục.
- Giải trí: một phần đáng kể 38.4% sử dụng nó để nhắn tin cá nhân và 17.3% để giải trí như chơi game và xem video trong giờ học, nổi bật lên xu hướng đáng lo ngại về sự mất tập trung học tập.

**Bảng 2.** Mục đích sử dụng mạng xã hội

Mục đích	Phục vụ học tập	Giải trí	
		Kiểm tra tin nhắn	Chơi game, nghe nhạc, xem phim
Số lượng sinh viên sử dụng	211	184	83
Tỷ lệ (%)	44.1	38.4	17.3



**Hình 1.** Mục đích và các loại hình mạng xã hội thông dụng

## 4.2. Nhận thức của sinh viên về tác động của việc sử dụng mạng xã hội

### 4.2.1. Tầm quan trọng của mạng xã hội

**Bảng 3.** Cảm giác khi không sử dụng mạng xã hội

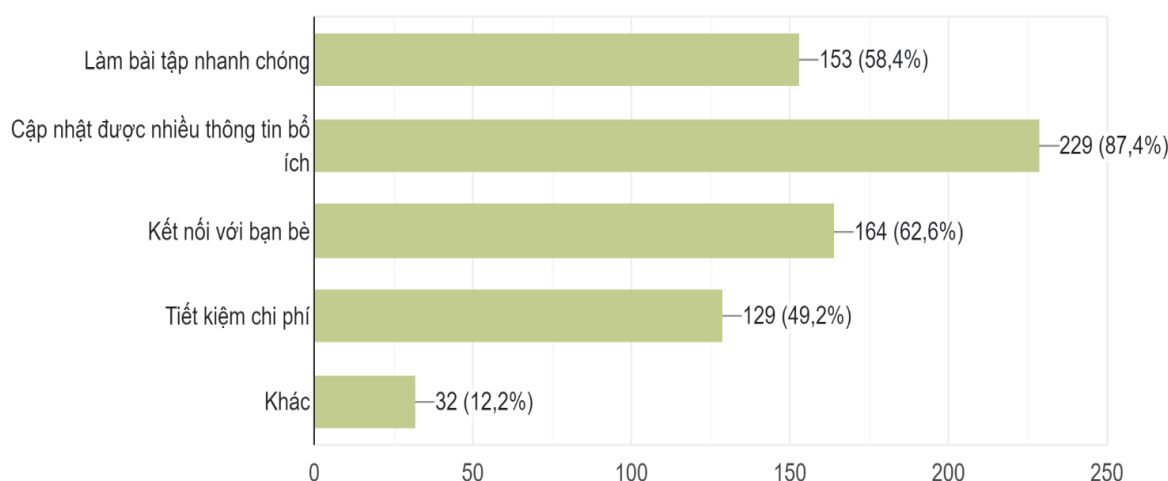
	Có thì tốt hơn	Không có cũng không sao	Thấy thiếu không chịu được	Tổng
Số sinh viên	111	98	72	281
Tỷ lệ (%)	39.5	34.9	25.6	100

Cuộc sống với mạng xã hội: 39.5% sinh viên cảm thấy mạng xã hội nâng cao cuộc sống của họ, cho thấy vai trò của nó trong việc kết nối và trao đổi thông tin.

Cuộc sống không có phương tiện truyền thông xã hội: 34.9% tin rằng họ có thể xoay sở mà không cần nó, cho thấy quan điểm cân bằng giữa một bộ phận đáng kể sinh viên.

Sự phụ thuộc vào mạng xã hội: 25.6% bày tỏ khó khăn khi tưởng tượng cuộc sống không có mạng xã hội, cho thấy sự phụ thuộc ngày càng tăng trong giới trẻ.

### 4.2.2. Sử dụng mạng xã hội có tác động tích cực gì đối với sinh viên trong học tập



**Hình 2.** Tác động tích cực khi sử dụng mạng xã hội

Mạng xã hội là một phần không thể thiếu trong giới trẻ ngày hôm nay, sinh viên tại Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng cũng như vậy và việc sử dụng của mỗi sinh viên là khác nhau. Trong đó, việc sinh viên tại trường cập nhật thông tin chiếm hầu như đa số trong phân khảo sát. Ngày nay, các trang

mạng xã hội phát triển nhanh chóng, chính vì thế thông tin được cập nhật liên tục, nội dung phong phú, đa dạng, tin cập nhật nhanh chóng,... chính những điều đó khiến nhiều sinh viên thích sử dụng mạng xã hội. Trong đó, mạng xã hội giúp sinh viên trong học tập rất nhiều. Việc các trang thông tin có thể giúp sinh viên tra cứu tài liệu dễ dàng, có thể học nhiều bài học mới trên các trang mạng. Không những vậy, việc kết nối với bạn bè cũng rất dễ dàng, chỉ điện thoại hay máy tính cá nhân có kết nối bạn thì ta có thể trò chuyện với bạn bè ở khắp mọi nơi. Ngày xưa, nếu sử dụng thư tay hay muốn gặp mặt hội họp cũng rất khó khăn, thì ngày nay, nếu như các bạn không gặp trực tiếp thì ta gặp mặt hay học tập với nhau trên các trang mạng xã hội cũng rất thuận tiện. Việc kết nối học tập với nhau với các bạn bè trên mọi nơi rất phổ biến, ta có thể kết bạn nhiều nơi, học được nhiều nền văn hoá khác nhau, giao lưu kinh nghiệm. Nếu như ngày trước khi gặp một bài tập khó, hay ta muốn tham khảo tài liệu cũng bị hạn chế. Thế hệ trước thì mọi người phải ra thư viện, các nhà sách hay gặp giảng viên để tham khảo, điều đó rất bất tiện và có khi còn tốn thêm nhiều chi phí. Ngày nay tài liệu miễn phí trên mạng cũng rất nhiều và vô vàng nhiều ngôn ngữ khắp mọi nơi trên thế giới. Điều này tốn rất ít chi phí hay hầu như là không tốn khoản nào. Sinh viên có thể tham khảo để làm bài tập, hay phụ vụ học tập. Sinh viên có thể học thêm nhiều kiến thức và kỹ năng trong cuộc sống rất nhiều. Từ ngoài những thực tế và từ bảng khảo sát ta có thể nhận thấy rằng mạng xã hội đã đem lại nhiều điều tích cực đến với sinh viên. Nó giúp sinh viên được thêm nhiều thông tin hữu ích, kết nối được các bạn bốn phương khắp mọi nơi giúp hội nhập với toàn cầu. Không những vậy, mạng xã hội giúp các bạn sinh viên nâng cao khả năng nhận thức và kỹ năng của bản thân mình.

Theo bạn ý kiến một bạn sinh viên năm 3 ngành Truyền thông đa phương tiện, Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng cho biết: Mạng xã hội là môi trường phát triển cho giới trẻ, các bạn có thể học tập và làm việc ở trên đó, giống như là tìm kiếm tài liệu nghiên cứu, giải tress. Ngoài ra mạng xã hội cung cấp nhiều thông tin, nhiều kỹ năng, sinh viên có thể tìm kiếm thông tin trên mạng xã hội để làm bài dễ hơn, mà không phải mất nhiều thời gian tới thư viện, hay thuê gia sư,...

Một số phụ huynh khác cũng nêu lên ý kiến: Hiện nay mạng xã hội như một kho tàng kiến thức, giúp các bạn sinh viên tìm kiếm và khai thác rất nhiều thông tin và kiến thức ở trên mạng xã hội giúp phục vụ cho việc học tập tốt hơn, giúp các bạn sinh viên kết nối chia sẻ và học tập với thầy cô và bạn bè đồng môn. Mạng xã hội giúp hình thành môi trường tương tác kiểu mới, giúp tìm kiếm cơ hội việc làm, kiếm tiền, giải trí... các bạn được học hỏi nhiều điều bổ ích và nhanh chóng, tiện lợi: như thời chúng tôi ngày xưa đi học, muốn tìm từ gì hay nội dung gì đó phải đi tìm, mua từ điển hay sách mà tốn rất nhiều thời gian mới có được cái nội dung. Còn bây giờ chỉ cần sợt một cái là có nội dung trả lời ngay, nó rất là tiện ích cho tất cả mọi người chứ không riêng gì các bạn trẻ, ai sử dụng cũng hay cũng thích. Vì mạng xã hội có đủ mọi lĩnh vực đáp ứng được nhu cầu của người sử dụng chúng.

#### 4.2.3. Sử dụng mạng xã hội có tác động tiêu cực đối với sinh viên trong học tập

**Bảng 4.** Tác động tiêu cực khi sử dụng mạng xã hội

	Ảnh hưởng đến kết quả học tập	Lãng phí thời gian	Tổng
Số sinh viên lựa chọn	106	148	254
Tỷ lệ (%)	42.4	57.6	100

Bên cạnh những điều tích cực thì mạng xã hội cũng tiềm ẩn rất nhiều mặt tiêu cực mà nó đem lại cho sinh viên nói riêng và các bạn trẻ nói chung. Ngày nay mạng xã hội phát triển một cách chóng mặt, chính vì thế qua bảng khảo sát sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng đã chọn ra hai cái tác động tiêu cực chính trong học tập: ảnh hưởng đến kết quả học tập (42.4%) và lãng phí thời gian (57.6%). Việc phát triển của mạng xã hội dẫn đến thông tin có rất nhiều và được cập nhật liên tục, chính vì vậy mà sinh viên không biết chọn lọc thông tin như thế nào. Ngày nay bạn trẻ ai ai cũng sử

dụng mạng xã hội rất nhiều, thậm chí có khi lên đến 12 tiếng/ngày hoặc hơn, điều này là việc đáng báo động. Việc ta sống ảo trên thế giới không thật, khiến sinh viên lãng phí rất nhiều thời gian vào nó. Có bạn vì dành thời gian vào nó rất nhiều khiến ảnh hưởng đến kết quả học tập. Có sinh viên thậm chí lên lớp chỉ để cho đó, ngồi chỉ bấm điện thoại và lướt các trang mạng xã hội, điều này khiến sinh viên không có một kiến thức nào, ra về trong đầu chỉ có sáo rỗng. Có khi các bạn tìm kiếm những cách nào lướt “like”, lướt tương tác, hay làm sao tăng lượt follower trên trang mạng xã hội cá nhân của mình còn nhiều hơn cách làm sao các bạn học như thế nào cho hiệu quả, hoặc các bạn lợi dụng các mạng xã hội để gian lận trong học tập của mình. Việc cập nhật thông tin, hay bắt các “trend” như thế nào còn nhanh hơn việc cập nhật thêm nhiều kiến thức cho bản thân. Việc quá lãng phí vào mạng xã hội dẫn đến rất nhiều hệ lụy, nó ảnh hưởng đến học tập, cả về lẫn tinh thần và sức khỏe của bản thân mình, nó khiến ta dần bị lệ thuộc vào nó quá nhiều, dẫn đến chính ta đang phục vụ cho nó.

Theo như một phụ huynh khác cho biết: Mạng xã hội vừa là công cụ, phương tiện vừa là môi trường hỗ trợ con người rất nhiều trong cuộc sống hàng ngày. Hiện nay các bạn trẻ nói chung, các bạn sinh viên nói riêng sử dụng mạng xã hội với tần suất rất cao, và chiếm nhiều thời gian trong cuộc sống, trong mỗi ngày. Các bạn trẻ sử dụng mạng xã hội để giải trí, để kết nối giao tiếp, xem tin tức, để tìm kiếm thông tin, học tập, làm việc... vì vậy nếu không kiểm soát tốt sẽ gây ra nhiều hệ quả không tốt, nhiều hệ lụy, nhiều bạn trẻ hiện nay bị nghiện mạng xã hội nên dành hầu hết thời gian trên mạng, sống ảo, xa rời thực tế. Môi trường ảo trên mạng xã hội cũng rất phức tạp, việc giao tiếp trên mạng xã hội cũng phát sinh nhiều biến thái tiêu cực, từ việc sử dụng ngôn từ lời nói trong giao tiếp thiếu chuẩn mực đạo đức rồi từ mạng xã hội dẫn đến xảy ra những việc đáng tiếc ở ngoài đời.

Mạng xã hội tạo cho các bạn trẻ sống hai mặt, tự do thể hiện những suy nghĩ và lối sống ích kỷ thực dụng... nhiều bạn trẻ bị cuốn vào những cái chưa đẹp không hay, vì trên đó cái gì cũng có, nhất là những cái xấu thì lại dễ học dễ coi, vì các bạn còn quá trẻ nên cái ý thức chưa được khôn ngoan và trưởng thành, trong việc tìm kiếm thông tin và phải dừng lại ở đâu nên rất dễ bị tiêm nhiễm những cái xấu, những lời hay ý đẹp thì các bạn lại khó học, khó nhớ, còn những lời cộc cằn, thô lỗ thì các bạn lại dễ bị cuốn theo... mạng xã hội hầu như tất cả những thứ mà con người muốn tìm kiếm cả những sự xấu xa, nên nếu các bạn chưa đủ ý thức thì dễ bị tiêm nhiễm.

### 4.3. Ý kiến của sinh viên về việc từ bỏ mạng xã hội trong tương lai

**Bảng 5.** Ý kiến về việc từ bỏ mạng xã hội

	Sẵn sàng từ bỏ	Không muốn từ bỏ	Chưa quyết định	Tổng
Số sinh viên lựa chọn	32	176	46	254
Tỷ lệ (%)	12.5	69.4	18.1	100

Theo Bảng 5, phần lớn sinh viên (69.4%) không muốn từ bỏ mạng xã hội trong tương lai, cho thấy nó đã hòa nhập sâu sắc vào cuộc sống hàng ngày của họ. Chỉ 12.5% sẵn sàng từ bỏ mạng xã hội, có thể do trải nghiệm tiêu cực hoặc mong muốn có một lối sống tách biệt hơn. Một phần sinh viên (18.1%) chưa có quyết định rằng có nên từ bỏ mạng xã hội hay không, điều này phản ánh nhiều thái độ khác nhau đối với mạng xã hội và vai trò của nó trong cuộc sống của họ.

Theo đề xuất của Ngô Nguyễn Trường An, cần có các chương trình “kiến thức truyền thông xã hội” để giúp sinh viên hiểu và định hướng hiệu quả trong bối cảnh kỹ thuật số đang phát triển nhanh chóng. Phương pháp giảng dạy sáng tạo: Người hướng dẫn nên liên tục cập nhật các phương pháp giảng dạy của mình để thu hút học sinh và giảm bớt sự cảm dỗ của mạng xã hội gây xao lãng trong giờ học.

Tóm lại, mặc dù mạng xã hội là một phần không thể thiếu trong cuộc sống sinh viên, cách sử dụng nó có sự đa dạng. Điều này đòi hỏi sự áp dụng các phương pháp khuyến khích việc sử dụng mạng xã hội một cách tích cực, đồng thời giảm thiểu các rủi ro liên quan đến tham gia quá mức và không hiệu quả.

## 5. KẾT LUẬN

Qua khảo sát cho thấy thói quen sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng chiếm tỷ lệ cao. Nó có những ảnh hưởng nhất định đến với học tập và cuộc sống đời thường của sinh viên cả về mặt tích cực lẫn tiêu cực. Thể loại mạng xã hội được ưa chuộng và sử dụng nhiều nhất là Facebook, tiếp theo đó là Zalo và Youtube, đây là ba nền tảng được các bạn sinh viên ưa chuộng. Nhưng gần đây mạng xã hội Tiktok là mạng được nhiều lượt truy cập nhiều nhất chiếm lấy thời gian của sinh viên rất cao từ 5 giờ/ngày trở lên. Sự thông dụng của mạng xã hội trong các bạn trẻ sinh viên cho thấy tầm quan trọng và không thể thiếu của nó, như được thể hiện trong khảo sát. Nhưng cũng đáng mừng là đa số sinh viên nhận ra được những điều nguy hiểm khi sử dụng mạng xã hội. Những vấn đề trên phần nào đóng góp vào việc giúp các bạn sinh viên nhận ra được những tác động tiêu cực của mạng xã hội, để các bạn sử dụng mạng xã hội sao cho hợp lý và đạt được hiệu quả tốt nhất, phục vụ cho việc học và những những mục đích có lợi cho bản thân.

## LỜI CẢM ƠN

Nghiên cứu này được Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng cấp kinh phí thực hiện dưới mã số đề tài SVTC16.31. Chúng tôi cảm ơn TS. Đỗ Xuân Biên và thầy ThS. Trần Vinh Quang đã tận tình hướng dẫn về mặt chuyên môn, giúp chúng tôi hoàn thành nghiên cứu này.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] "Báo cáo Việt Nam DIGITAL 2021", ngày 31/2/2023. <https://digitalvn.vn/vi/viet-nam-digital-2021/>.
- [2] Phi Long, "Internet Day 2022: Người dùng Internet Việt Nam đạt hơn 70% dân số sau 25 năm" ngày 7/12/2022. <https://vtv.vn/cong-nghe/internet-day-2022-nguoi-dung-internet-viet-nam-dat-hon-70-dan-so-sau-25-nam-2022120411142802.htm>.
- [3] Nguyễn Lan Nguyên "Ảnh hưởng của việc sử dụng mạng xã hội Facebook đến học tập và đời sống của sinh viên hiện nay", *Luận án Tiến sĩ*, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội, 2020.
- [4] Nguyễn Thái Bá, "Việc sử dụng mạng xã hội và kết quả học tập của sinh viên", *Luận văn Thạc sĩ*, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội, 2019.
- [5] Phạm Ngọc Tân, Tô Thị Hồng, Phạm Hồng Bắc, "Một số ảnh hưởng của Internet, mạng xã hội đến giới trẻ: Nghiên cứu tổng quan", *Tạp chí Khoa học Học viện Phụ nữ Việt Nam*, tập 15, số 3, tr. 59-68, 2021.
- [6] Dương Thị Thanh, Trần Thị Thu Hương, Nguyễn Phương Liên, "Thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên khoa Tiểu học – Mầm non, Trường Đại học Tây Bắc", *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Tây Bắc*, tập 25, số 24, tr 70-74, 2021.
- [7] Vũ Thị Lê, "Thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Y Dược Thái Bình", *Khoá luận tốt nghiệp*, Trường Đại học Y Dược Thái Bình, 2021.
- [8] Emmanuel Olabanji Obadara, Olaopa, Stephen Olufemi, "Social Media Utilisation, Study Habit and Undergraduate Students' Academic Performance in a University of Education in Nigeria", *DigitalCommons@University of Nebraska – Lincoln*, 2018.
- [9] N. Shehu, Allahde Shehu, "Challenges of Social Networking on Students' Reading Habit in Ahmadu Bello University, Zaria", *Research On Humanities And Social Sciences*, vol.4, no.19, 2014.