

# THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI FACEBOOK CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ BA TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ThS. TẠ NHẬT ÁNH\*

Trang facebook hiện nay đã phát triển hơn cả một mạng xã hội (MXH); nó không chỉ giúp mọi người kết nối với nhau mọi lúc, mọi nơi, mà còn có thể chia sẻ thông tin, chơi game, tìm kiếm bạn bè... Những người trẻ tuổi và sinh viên (SV) có xu hướng dành nhiều thời gian cho việc tham gia và sử dụng facebook. Việc một cá nhân dành quá nhiều thời gian cho những công việc như chờ đợi những thông báo, ngay lập tức phản hồi các bình luận, thường xuyên cập nhật trạng thái hoặc đăng bất cứ ảnh gì mình có lên MXH... khiến cho quỹ thời gian dành cho các công việc khác như học tập, tìm hiểu thông tin và kết nối với cuộc sống thật bị ảnh hưởng nghiêm trọng, gây những ảnh hưởng tiêu cực như sự sa sút trong học tập, sự lỏng lẻo trong các mối quan hệ của đời sống thật... Do vậy, việc tìm hiểu về thực trạng mức độ sử dụng MXH - facebook - trên SV, đặc biệt là SV năm thứ 3, đối tượng đang phải dành rất nhiều thời gian cho việc học tập các kiến thức chuyên môn và các kĩ năng xã hội trở nên đặc biệt cần thiết.

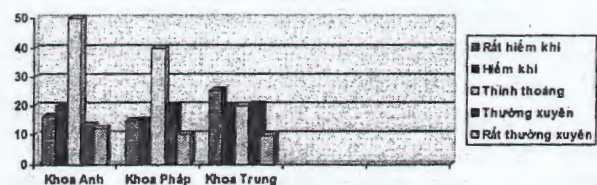
1. Nghiên cứu được tiến hành trên SV hệ sư phạm, năm thứ 3 ở cả 3 khoa Anh (60 SV), Pháp (40 SV) và Trung (hệ tại chức, 42 SV). Các phương pháp chính được sử dụng trong nghiên cứu bao gồm:  
- Phương pháp nghiên cứu tài liệu: thu thập những thông tin về các MXH cũng như những ảnh hưởng của chúng tới đời sống thể chất và tinh thần của mỗi cá nhân khi tham gia;  
- Phương pháp thống kê bằng bảng hỏi: dựa trên thang đo BFAS (Bergen Facebook Addiction- Thang Bergen đo độ nghiện Facebook) gồm 6 câu của tiến sĩ Cecilie Andraessen tại Đại học Bergen, Nauy. Chúng tôi đã xây dựng bảng hỏi gồm 22 câu nhằm thu thập các số liệu liên quan tới mức độ sử dụng mạng facebook (tần suất sử dụng, thời gian sử dụng, mức độ ảnh hưởng tới cuộc sống, khuynh hướng kết bạn...) của SV năm thứ 3;  
- Phương pháp phỏng vấn sâu: từ những số

liệu thu được từ bảng thống kê, nghiên cứu sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu với một số trường hợp, nhằm có thêm những thông tin hữu ích để lí giải sự lệ thuộc của SV vào MXH - facebook.

## 2. Kết quả nghiên cứu

1) **Tần suất sử dụng MXH - facebook của SV năm thứ 3, ĐHNN - ĐHQGHN.** Để kiểm tra tần suất sử dụng MXH, chúng tôi đã thiết kế bảng hỏi gồm 5 mức độ từ tần suất sử dụng ít đến tần suất sử dụng cao, kết quả thu được như sau:

Bảng 1. Tần suất sử dụng MXH - facebook của SV năm thứ 3 Đại học ngoại ngữ - ĐHQGHN



Theo thang đo mức độ nghiện facebook của Bergen thì mức độ rất hiếm khi và hiếm khi (mức thấp) cho ta thấy việc tham gia MXH chưa trở thành một thói quen đối với các cá nhân, họ được cho là nằm trong nhóm an toàn. Mức độ bình thường (mức trung bình) chỉ ra rằng các hoạt động dành cho facebook đang dần dần trở thành những thói quen của một cá nhân nào đó, do vậy cá nhân đó được xếp vào nhóm nguy cơ sẽ bị nghiện facebook. Mức độ thường xuyên và rất thường xuyên (mức cao) nói lên rằng cá nhân đã bị nghiện facebook, các hoạt động dành cho facebook đã trở thành một thói quen bền vững, thậm chí khi nó gây những ảnh hưởng xấu cho công việc và học tập của họ, nhưng họ vẫn không thể thay đổi và kiểm soát được nó.

Có sự tương đồng trong số liệu thu được về tần suất sử dụng facebook của SV khoa Anh và khoa Pháp, khi mà cả 2 khoa đều có số SV bị xếp vào

\* Bộ môn Tâm lí - Giáo dục, Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN

nhóm nguy cơ nghiện facebook khá cao (khoa Anh 50%, khoa Pháp 45%).

Đáng báo động là nhóm SV có tần suất sử dụng facebook thường xuyên và rất thường xuyên chiếm vị trí không nhỏ (khoa Anh 25,6%, khoa Pháp 30%, khoa Trung 30%). Những hoạt động được SV lựa chọn tần suất "thường xuyên" và "rất thường xuyên" bao gồm: "Có thói quen vào facebook mọi nơi, mọi lúc..."; "Dù ở nhà hay đi chơi với bạn bè cũng phải vào facebook vì sợ bỏ lỡ các thông tin"; "Rơi vào trạng thái buồn vu vơ, phải ra vào facebook thường xuyên để xem hoặc chờ đợi một thông báo".

**2) Thời gian sử dụng MXH - facebook và số lần vào facebook trong một ngày của SV năm thứ 3.** Theo các kết quả nghiên cứu về những rối loạn hành vi có liên quan tới Internet thì nếu một cá nhân dành hơn 5 tiếng một ngày (mức rất cao) cho việc vào các trang MXH nói chung, facebook nói riêng được coi là cá nhân đó đã "nghiện MXH". Tuy nhiên, trên thực tế ít cá nhân nào thừa nhận mình dành tới hơn 5 tiếng một ngày cho việc vào các trang MXH, do vậy các cá nhân được coi là "nghiện MXH" hoặc có nguy cơ nghiện MXH có xu hướng vào các trang MXH hơn 10 lần mỗi ngày, mỗi lần từ 20 phút trở lên, hoặc với trường hợp nghiện nặng họ sẽ không thể kiểm soát được số lần cũng như thời gian "lang thang trên các MXH".

Theo kết quả của *bảng 1*, chúng ta thấy số SV ở trong nhóm nghiện MXH chiếm từ 25%-30%, tuy nhiên nếu quan sát số liệu dưới đây chúng ta sẽ thấy những bất ngờ mới.

Quan sát *bảng 2* và *bảng 3* ta thấy, số lần tham gia vào trang facebook trong một ngày của SV ở cả 3 khoa ở mức 9 đến 10 lần/ngày khá lớn (từ 40% đến 45%), phỏng vấn thêm SV chúng tôi nhận thấy các em có thói quen cập nhật các thông tin facebook mọi lúc, mọi nơi, trong khi ăn sáng, ăn trưa, ăn tối, lúc nghỉ trưa, khi đi học, trước giờ học, trước khi đi ngủ, thậm chí cả trong giờ học... Mặt khác, số SV không kiểm soát...

được thời gian vào MXH chỉ khi nào chán mới ra khỏi MXH chiếm số lượng lớn (khoa Anh 40%, khoa Pháp 42%, khoa Trung 45,5%).

Người Việt Nam nói chung có xu hướng che giấu hoặc không thừa nhận bất cứ vấn đề gì của bản thân, nên để lựa chọn tần suất chúng ta hay chọn nhóm có ý nghĩa trung bình (thỉnh thoảng - chiếm 45%); thường xuyên và rất thường xuyên chỉ chiếm 25%-30%.

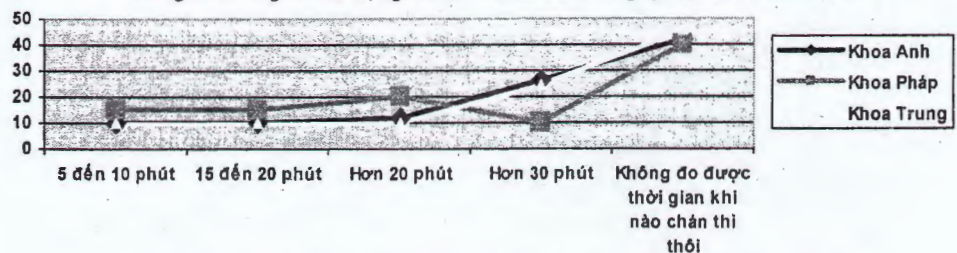
Tuy nhiên, trên thực tế số lượng SV có khó khăn trong việc kiểm soát thời gian tham gia vào MXH - một biểu hiện phổ biến ở những người nghiện MXH - chiếm một con số báo động (45%). Nhiều SV tâm sự ngày thi đến gần mà không thể chú tâm vào học tập, lúc nào cũng muốn trò chuyện với bạn bè trên facebook. Nhưng rất ít SV tự đánh giá là mình đã bị "nghiện facebook".

**3) Khuynh hướng kết bạn và số lượng bạn bè trên facebook của SV năm thứ 3.** Theo những nghiên cứu về hội chứng nghiện MXH, thì một người có hơn 400 hoặc 500 bạn bè trên các MXH, đồng thời phần lớn số bạn bè đó là những người không quen biết thì mức độ nghiện MXH là khá cao.

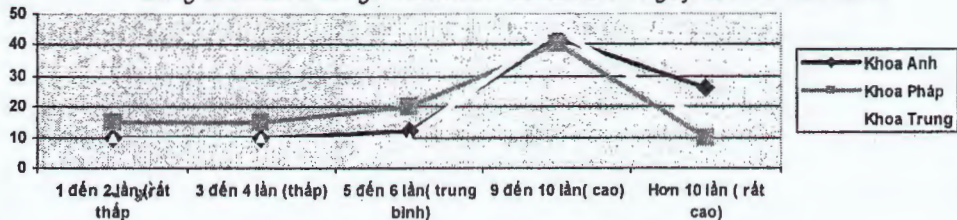
Qua kết quả điều tra thấy rằng, số lượng SV có mức độ bạn ảo, bạn không quen biết khá cao, tập trung ở mức 30%- 50% bạn bè trên facebook, tổng số bạn bè của nhiều SV ở mức 300 - 500 người chiếm từ 35% đến 45%.

Như vậy, chúng ta cũng hình dung ra thời gian một SV cần có để có thể đọc hết thông báo của 500 người bạn, chưa kể thời gian dành cho bình luận, hay đăng tải những vấn đề của bản thân. Do vậy, việc ảnh hưởng tiêu cực tới học tập là không thể tránh khỏi.

*Bảng 2. Thời gian sử dụng MXH - facebook /1 ngày của SV năm thứ 3*



*Bảng 3. Số lần tham gia vào MXH - facebook /1 ngày của SV năm thứ 3*



Mặt khác, khuynh hướng kết bạn với quá nhiều người bạn, thậm chí phần lớn là bạn không quen biết trên facebook khiến SV sẽ bị sao lãng và lỏng lẻo với các mối quan hệ xã hội thật như gia đình, bạn bè thân thiết.

**4) Ảnh hưởng của việc tham gia MXH facebook tới việc gia tăng các biểu hiện rối loạn giấc ngủ của SV năm thứ 3.** Một trong những biểu hiện điển hình của nhóm người nghiện Internet nói chung và MXH nói riêng là sự rối loạn giấc ngủ và sự biến đổi tâm trạng khi tham gia vào MXH. Họ thường ngủ rất muộn (sau 24 giờ) và trở thành thói quen không thể kiểm soát, tâm trạng thay đổi từ việc rất hào hứng khi tham gia và cảm thấy một sự thôi thúc phải tham gia nhiều hơn nữa đến lúc luôn bồn chồn, thấp thỏm sợ bị bỏ lỡ thông tin của mọi người, hoặc sợ bị mọi người lãng quên, không chú ý nên phải cập nhật thông tin của bạn bè và bản thân càng ngày càng nhiều hơn nữa.

Thông qua phỏng vấn chúng tôi nhận thấy SV thường đi ngủ khá muộn, sau 23 và 24 giờ, lí do đi ngủ muộn ngoài vấn đề liên quan đến học tập thì những lí do được như để xem phim, chơi bài, chơi game, xem bóng đá... không phải là ít (chiếm từ 25-30%) đặc biệt tập trung ở SV nam. Lí do đi ngủ muộn của SV nữ thường liên quan tới việc cập nhật trạng thái hoặc chia sẻ, đăng tải ảnh hay thông tin nào đó... do vậy, trong nghiên cứu của tiến sĩ Cecilie Andraessen tại đại học Bergen, Na Uy thì phụ nữ cũng có khuynh hướng nghiện MXH nhiều hơn nam giới vì bản tính thích trò chuyện của mình.

Mặt khác, chúng tôi cũng nhận thấy rằng việc tham gia vào MXH khiến con người có xu hướng khoe khoang và đố kị nhiều hơn, vì cảm giác rất sợ thua kém bạn bè khi mình không có gì mới để đăng tải hàng ngày.

**3. Kết luận và khuyến nghị:** - Mức độ SV sử dụng facebook là khá thường xuyên. Trong đó SV khoa Trung có tần suất sử dụng thấp nhất, sau đó đến khoa Pháp và cao nhất là khoa Anh; - SV không tự đánh giá được mức độ lệ thuộc và ảnh hưởng tiêu cực của việc tham gia vào MXH của bản thân; - SV dành quá nhiều thời gian tham gia vào MXH vì những lí do ít liên quan đến học tập và không phục vụ cho việc học tập.

**1) Đối với SV.** Để kiểm soát và hạn chế việc sử dụng facebook nên dành thời gian nhiều hơn tới các mối quan hệ gia đình, bạn bè trong đời sống thật, để tránh cảm giác bồn chồn, buồn chán khi không cập

nhật liên tục thông tin trên facebook, hãy gặp gỡ, đi dạo với bạn bè, chơi thể thao...

**2) Đối với nhà trường.** Nên tổ chức nhiều sự kiện ý nghĩa và hấp dẫn để giúp SV ít quan tâm tới những mối quan hệ ảo. Ban cố vấn học tập nên quan tâm tới việc tư vấn và định hướng cho SV kĩ năng quản lí thời gian từ năm thứ nhất và trong suốt quá trình học tập để giúp SV đạt hiệu quả cao nhất trong tất cả các hoạt động của mình. □

#### Tài liệu tham khảo

1. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/245251.php>
2. <http://www.medilexicon.com/medicaldictionary.php>
3. <http://personalweb.about.com/od/socialmediaaddiction/a/Social-Networking-Addiction.htm>
4. <http://hn.24h.com.vn/tin-video/video-5-anh-bao-dong-hoi-chung-nghien-mang-xa-hoi-c499a521889.html>
5. <http://www.baomoi.com/Gioi-tre-voi-nguy-co-nghien-mang-xa-hoi-Facebook/76/3275601.epi>
6. [http://xahoithongtin.com.vn/201302220\\_85821437p0c109/nghien-facebook-doc-hai-hon-nghien-ruou-thuoc-la.htm](http://xahoithongtin.com.vn/201302220_85821437p0c109/nghien-facebook-doc-hai-hon-nghien-ruou-thuoc-la.htm)
7. <http://vnexpress.net/gl/khoa-hoc/2012/02/mang-xa-hoi-de-gay-nghien-hon-ruou/>

#### SUMMARY

*This report outlined the current status of use of the social networks - facebook the 3rd year students who spend a lot of time for learning the knowledge and expertise social skills. Addition, report states several proposal to help school students control using social network facebook in students.*

### THÔNG BÁO

**Tạp chí Giáo dục** ra 1 tháng 2 kì, đặt mua thuận tiện tại các bưu cục địa phương (Mã số **C192**) hoặc đặt mua trực tiếp tại Tòa soạn (số lượng lớn) theo địa chỉ: **TẠP CHÍ GIÁO DỤC, 4 Trịnh Hoài Đức, quận Đống Đa, Hà Nội.**

Kính mời bạn đọc, các đơn vị giáo dục, trường học đặt mua **Tạp chí Giáo dục năm 2014.** Mọi liên hệ xin gửi về địa chỉ trên hoặc liên lạc qua số điện thoại: 04.37345363; Fax: 04.37345363.

Xin trân trọng cảm ơn.

**TẠP CHÍ GIÁO DỤC**