

ẢNH HƯỞNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐẾN SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN

Lê Trọng Phong
Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Tóm tắt: Mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày của hàng tỷ người trên toàn thế giới. Tuy nhiên, việc sử dụng mạng xã hội ngày càng tăng đi kèm với nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần. Bài viết này xem xét tác động của mạng xã hội đối với sức khỏe tâm thần của người dùng, đặc biệt là liên quan đến lo âu, trầm cảm, lòng tự trọng và các rối loạn cảm xúc khác. Nó tập trung vào việc thảo luận về các rủi ro tiềm ẩn, các yếu tố góp phần vào những tác động tiêu cực và các phương pháp giảm thiểu tác động xấu của mạng xã hội.

Từ khóa: Mạng xã hội; Sức khỏe tâm thần; Sinh viên

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON STUDENTS' MENTAL HEALTH

Le Trong Phong
Vinh University of Technology Education

Abstract: Social media has become an indispensable part of daily life for billions of people worldwide. However, the increasing use of social media is accompanied by numerous issues related to mental health. This article examines the impact of social media on users' mental health, particularly concerning anxiety, depression, self-esteem, and other emotional disorders. It focuses on discussing potential risks, factors contributing to negative effects, and methods to mitigate the adverse impact of social media.

Keywords: Social media; Mental health; Students

Nhận bài: 23/10/2024

Phản biện: 13/11/2024

Duyệt đăng: 26/11/2024

I. GIỚI THIỆU

Sự phát triển nhanh chóng của công nghệ thông tin đã mở ra nhiều phương thức giao tiếp mới, trong đó mạng xã hội là phương tiện phổ biến nhất. Các nền tảng như Facebook, Instagram, Twitter, TikTok không chỉ cho phép người dùng kết nối, chia sẻ và tương tác mà còn có thể tạo ra một môi trường cạnh tranh và so sánh liên tục.

Mặc dù mạng xã hội có thể giúp xóa bỏ cảm giác bị cô lập đối với nhiều người trẻ tuổi. Nhưng việc gia tăng sử dụng mạng xã hội hoặc bị nghiện mạng xã hội cũng có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần của giới trẻ. Một cuộc khảo sát trực tuyến xuyên quốc gia năm 2022 tại Hoa Kỳ, Vương quốc Anh, Úc và Na Uy cho thấy, việc sử dụng mạng xã hội để giải trí hoặc để giảm bớt sự cô đơn trong thời kỳ đại dịch có liên quan đến sự giảm sút về sức khỏe tâm thần. Tuy nhiên, sử dụng mạng xã hội với mục đích để liên lạc cá nhân và duy trì các mối quan hệ thì có tác dụng thúc đẩy sức khỏe tâm thần được tốt hơn. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy rằng nếu dành quá nhiều thời gian để sử dụng mạng xã hội trong một ngày thì có thể làm suy giảm sức khỏe tâm thần

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa

Dịch bệnh (CDC), số ca cố gắng tự tử ở thanh thiếu niên Hoa Kỳ đã tăng 31% từ năm 2019 đến năm 2020 và số lần đến khoa cấp cứu vì nghi ngờ có ý định tự tử vào năm 2021 ở các bé gái ở độ tuổi 12–17 cao hơn 51% so với trong cùng kỳ năm 2019.

Qua đó cho thấy, mạng xã hội có thể tác động mạnh mẽ đến sức khỏe tâm thần của người dùng, đặc biệt là ở giới trẻ.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Các vấn đề tâm lý liên quan đến mạng xã hội

Lê Ngọc Sơn và cộng sự (2019), nghiên cứu về “Truyền thông mạng xã hội và các vấn đề tâm lý của giới trẻ Việt Nam” xem xét cả ảnh hưởng tích cực và tiêu cực của mạng xã hội, như khả năng kết nối, học hỏi so với nguy cơ gia tăng căng thẳng, trầm cảm và lo âu. Đặc biệt, nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự lạm dụng mạng xã hội có thể gây rối loạn tâm lý, giảm khả năng tương tác trực tiếp và làm suy yếu các mối quan hệ xã hội. Từ kết quả nghiên cứu, nhóm tác giả đã đề xuất một số giải pháp nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực, đồng thời phát huy những lợi ích tích cực từ mạng

xã hội đối với thanh niên Việt Nam.

Nhóm nghiên cứu tại Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (2020) về "Ảnh hưởng của mạng xã hội Facebook đến đời sống và học tập của sinh viên Việt Nam" đã chỉ rõ ảnh hưởng tích cực cũng như tiêu cực của mạng xã hội. Về mặt tích cực: Facebook được xem là một công cụ hỗ trợ học tập hiệu quả, giúp sinh viên tìm kiếm tài liệu, trao đổi với bạn bè và giảng viên một cách nhanh chóng. Ngoài ra, Facebook cũng cải thiện khả năng kết nối trong các mối quan hệ xã hội và mang đến cơ hội việc làm. Ảnh hưởng tiêu cực: Lạm dụng Facebook dẫn đến các vấn đề như xao nhãng học tập, mất cân bằng tâm lý, thậm chí gây áp lực xã hội khi so sánh bản thân với người khác.

Sự lo âu và trầm cảm: Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc sử dụng mạng xã hội liên tục có thể làm gia tăng mức độ lo âu và trầm cảm ở người dùng. Một trong những nguyên nhân chính là hiện tượng so sánh xã hội. So sánh bản thân với người khác: Trên mạng xã hội, người dùng thường bị ảnh hưởng bởi những hình ảnh hoặc câu chuyện "hoàn hảo" mà người khác đăng tải, tạo ra một khoảng cách lớn giữa thực tế và hình ảnh lý tưởng. Điều này có thể khiến người dùng cảm thấy thua kém, tự ti, hoặc không hài lòng về bản thân. Khi liên tục nhận thấy bản thân không đạt được những tiêu chuẩn "ảo" trên mạng, người dùng dễ bị cô lập và cô đơn, làm tăng nguy cơ trầm cảm. Một nghiên cứu từ Đại học Pennsylvania (2018) cho thấy việc giảm thời gian sử dụng mạng xã hội có thể giúp cải thiện sức khỏe tâm lý đáng kể.

Tăng cường sự tự chỉ trích: Mạng xã hội thúc đẩy hiện tượng "so sánh xã hội hướng lên", trong đó người dùng thường tập trung vào những khía cạnh tích cực của người khác, dẫn đến cảm giác thất vọng với bản thân. Kết quả là: Tự chỉ trích và mất cân bằng cảm xúc: Việc này có thể tạo ra một vòng xoáy tiêu cực, trong đó người dùng ngày càng cảm thấy bản thân không đủ tốt, kéo theo sự không hài lòng về hình thể, thành tựu cá nhân hoặc các khía cạnh khác trong cuộc sống. Sự phụ thuộc vào sự công nhận bên ngoài: Những lượt thích (likes), bình luận, hoặc chia sẻ trở thành thước đo giá trị bản thân, dễ dẫn đến căng thẳng khi không nhận được sự công nhận mong muốn.

Rối loạn giấc ngủ: Ánh sáng từ màn hình thiết bị làm ức chế sản xuất melatonin, một hormone quan trọng giúp điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ. Điều này làm người dùng khó vào giấc hoặc ngủ không sâu. Việc tiếp cận lượng lớn thông tin hoặc tương

tác trên mạng xã hội ngay trước khi đi ngủ có thể khiến não bộ trở nên kích thích quá mức, gây khó ngủ hoặc giấc ngủ bị gián đoạn. Rối loạn giấc ngủ kéo dài có thể dẫn đến suy giảm khả năng tập trung, mệt mỏi, và các vấn đề tâm lý khác.

Áp lực xã hội và hội chứng FOMO (Fear of Missing Out): Người dùng lo sợ rằng mình đang bỏ lỡ những trải nghiệm thú vị mà bạn bè hoặc người khác đang chia sẻ. Điều này khiến họ liên tục kiểm tra mạng xã hội, dẫn đến căng thẳng và mất cân bằng. FOMO tạo ra nhu cầu phải tham gia hoặc "bắt kịp" các hoạt động được chia sẻ, dẫn đến sự mệt mỏi về tâm lý khi không đáp ứng được kỳ vọng. FOMO không chỉ gây căng thẳng tức thời mà còn làm giảm cảm giác thỏa mãn với cuộc sống, khiến người dùng cảm thấy không đủ đầy và dễ mắc các rối loạn tâm lý khác như lo âu xã hội.

2.2. Yếu tố tác động tiêu cực của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần

Thời gian sử dụng mạng xã hội: Việc dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội có mối liên hệ chặt chẽ với các ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý người dùng. Khi thời gian sử dụng tăng lên, người dùng dễ bị cuốn vào việc so sánh bản thân với người khác. Những hình ảnh được chỉnh sửa, các câu chuyện thành công hoặc lối sống hào nhoáng thường được chia sẻ trên mạng xã hội có thể tạo cảm giác tự ti và không hài lòng với bản thân. Điều này dễ dẫn đến căng thẳng, lo lắng và giảm sút lòng tự trọng. Ngoài ra, việc lạm dụng mạng xã hội có thể khiến người dùng mất kiểm soát thời gian, ảnh hưởng đến giấc ngủ, công việc, học tập và các mối quan hệ thực tế. Thiếu sự cân bằng giữa thế giới thực và trực tuyến làm gia tăng nguy cơ bị cô lập xã hội, đồng thời dẫn đến các vấn đề như hội chứng FOMO, khi người dùng lo lắng rằng mình sẽ bỏ lỡ những trải nghiệm hoặc thông tin thú vị mà người khác đang chia sẻ.

Tương tác với nội dung tiêu cực: Nội dung tiêu cực trên mạng xã hội bao gồm các tin tức không lành mạnh, những lời bình luận ác ý, hoặc các cuộc tranh cãi trực tuyến. Việc tiếp xúc thường xuyên với các nội dung này có thể làm gia tăng cảm giác bất an, căng thẳng, thậm chí dẫn đến trầm cảm. Các cuộc tranh luận trực tuyến thường không mang tính xây dựng, thay vào đó dễ dẫn đến xung đột cá nhân hoặc cảm giác bị tổn thương sâu sắc khi bị chỉ trích công khai. Hơn nữa, thuật toán của các nền tảng mạng xã hội thường ưu tiên hiển thị các nội dung gây tranh cãi hoặc kích động, nhằm tăng thời gian tương tác của người

dùng. Điều này khiến những nội dung tiêu cực dễ dàng tiếp cận hơn, tạo ra một vòng lặp độc hại, nơi người dùng bị cuốn vào môi trường tiêu cực mà không thể thoát ra.

Độ tuổi và tính cách cá nhân: Giới trẻ, đặc biệt là thanh thiếu niên, là đối tượng dễ bị tổn thương nhất bởi mạng xã hội. Đây là giai đoạn mà tâm lý và nhân cách chưa hoàn thiện, khiến họ dễ dàng bị ảnh hưởng bởi các tiêu chuẩn xã hội không thực tế hoặc áp lực từ bạn bè đồng trang lứa. Tính cách nhạy cảm hoặc những người có khuynh hướng dễ lo âu cũng dễ bị tác động tiêu cực mạnh hơn.

Đối với thanh thiếu niên, việc sử dụng mạng xã hội đôi khi trở thành một công cụ để khẳng định bản thân. Họ thường cảm thấy áp lực phải thể hiện hình ảnh hoàn hảo, từ ngoại hình đến cuộc sống cá nhân. Khi không đạt được sự chú ý hoặc phản hồi mong muốn từ bạn bè, họ dễ cảm thấy cô đơn, thất vọng, và mất phương hướng.

Ngoài ra, người lớn tuổi hoặc những người trưởng thành có khả năng tự kiểm soát tốt hơn thường ít bị ảnh hưởng hơn. Tuy nhiên, những cá nhân có xu hướng bị ảnh hưởng tâm lý, chẳng hạn như người bị trầm cảm hoặc rối loạn lo âu, cũng gặp khó khăn khi sử dụng mạng xã hội một cách lành mạnh.

2.3. Giải pháp giảm thiểu tác động tiêu cực của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần sinh viên

2.3.1 Nâng cao nhận thức về sử dụng mạng xã hội cho sinh viên

Việc nâng cao nhận thức là bước đầu tiên và quan trọng nhằm giúp SV hiểu rõ về những tác động tiêu cực của mạng xã hội, từ đó có cách bảo vệ sức khỏe tâm thần.

Các tổ chức đoàn thể trong trường và thầy cô giáo tuyên truyền cho SV nhận biết các dấu hiệu tâm lý bất ổn như lo âu, căng thẳng hoặc trầm cảm do mạng xã hội. Đồng thời, SV cần được cung cấp kiến thức về cách sử dụng mạng xã hội an toàn và hiệu quả.

Để thực hiện có hiệu quả các nội dung trên, bên cạnh tổ chức dạy học kỹ năng mềm cho SV như hiện nay, nhà trường có thể tổ chức hội thảo hoặc các buổi chia sẻ kinh nghiệm. Ngoài ra, phát hành tài liệu, video, hoặc infographic trên các kênh truyền thông nội bộ cũng là cách tiếp cận hiệu quả. SV cần được hướng dẫn về quản lý thời gian sử dụng mạng xã hội, chọn lọc thông tin và tránh xa các nội dung tiêu cực.

2.3.2 Xây dựng thói quen sử dụng mạng xã hội lành mạnh

Việc hình thành thói quen tốt khi sử dụng mạng xã hội giúp SV kiểm soát thời gian và giảm phụ thuộc vào các nền tảng này.

Nội dung của biện pháp này là giúp SV có thể sử dụng các ứng dụng hỗ trợ quản lý thời gian như Forest hoặc StayFocusd. Ngoài ra, tắt các thông báo không cần thiết và tham gia các chiến dịch như "Digital Detox Day" (một ngày không sử dụng mạng xã hội) để giảm áp lực tinh thần.

Để thực hiện các nội dung này, cách thực hiện như sau: lồng ghép nội dung hướng dẫn quản lý thời gian sử dụng mạng xã hội cho SV ngay trong buổi định hướng đầu khóa học. Đoàn thanh niên, Hội SV phát động các thử thách hạn chế mạng xã hội hoặc kêu gọi tham gia qua các chiến dịch truyền thông sáng tạo.

2.3.3 Thúc đẩy các hoạt động ngoại tuyến

Tham gia các hoạt động ngoại tuyến không chỉ giúp SV giảm thời gian tiếp xúc với mạng xã hội mà còn tăng cường giao tiếp trực tiếp và tận hưởng cuộc sống thực.

Tổ chức các sự kiện thể dục thể thao, văn hóa nghệ thuật, hoặc chương trình thiện nguyện. SV cũng được khuyến khích tham gia các câu lạc bộ và nhóm sở thích để mở rộng mối quan hệ xã hội.

Nhà trường học có thể tạo điều kiện tổ chức các buổi giao lưu ngoại tuyến ngay tại khuôn viên trường và ghi nhận thành tích của SV khi tham gia các hoạt động này. Việc thúc đẩy các hoạt động như đọc sách, tham quan thiên nhiên hoặc tham gia dự án cộng đồng cũng giúp SV cân bằng cuộc sống.

2.3.4 Hỗ trợ tâm lý chuyên sâu

Cần thiết lập một hệ thống hỗ trợ tâm lý để SV có nơi tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp vấn đề.

Nhà trường nên xây dựng phòng tư vấn tâm lý với đội ngũ chuyên gia chuyên nghiệp, đồng thời triển khai các dịch vụ tư vấn miễn phí hoặc qua ứng dụng trực tuyến.

Định kỳ tổ chức các buổi đào tạo kỹ năng nhận diện stress, lo âu, hoặc trầm cảm do mạng xã hội gây ra. Việc khảo sát tâm lý SV thường xuyên cũng giúp phát hiện sớm và can thiệp kịp thời.

2.3.5 Kiểm soát nội dung trên mạng xã hội

Để giảm thiểu nguy cơ tiếp xúc với những nội dung tiêu cực, SV cần được hướng dẫn cách kiểm soát và chọn lọc thông tin.

Tổ chức các khóa học ngắn hạn về kỹ năng chọn lọc và đánh giá thông tin. Đồng thời, phát động phong trào "Lan tỏa nội dung tích cực" nhằm khuyến khích SV chia sẻ các giá trị tốt đẹp,

tránh lan truyền thông tin sai lệch.

SV nên được hướng dẫn sử dụng các công cụ lọc nội dung hoặc thiết lập bộ lọc trên mạng xã hội để tránh tiếp cận những thông tin không phù hợp hoặc độc hại.

2.3.6 Vai trò của gia đình và cộng đồng

Gia đình và cộng đồng đóng vai trò quan trọng trong việc đồng hành cùng SV giảm áp lực từ mạng xã hội.

Phụ huynh cần dành thời gian lắng nghe và chia sẻ cùng con em, giúp họ vượt qua khó khăn khi sử dụng mạng xã hội.

Các tổ chức cộng đồng có thể phát động chiến dịch nâng cao nhận thức về tác động tiêu cực của mạng xã hội, đồng thời tạo ra môi trường an toàn, hỗ trợ tâm lý cho sinh viên.

Có thể nói, giảm thiểu tác động tiêu cực từ

mạng xã hội đòi hỏi sự kết hợp giữa nhận thức cá nhân, hỗ trợ của trường học, gia đình và cộng đồng. Các giải pháp trên không chỉ giúp SV sử dụng mạng xã hội hiệu quả hơn mà còn xây dựng một môi trường học tập và cuộc sống lành mạnh, cân bằng.

III. KẾT LUẬN

Mạng xã hội không chỉ là một công cụ để kết nối mà còn có thể tác động đáng kể đến sức khỏe tâm thần của người dùng. Nhận thức được những tác động tiêu cực của mạng xã hội và áp dụng các biện pháp phòng ngừa có thể giúp người dùng duy trì sức khỏe tâm lý lành mạnh hơn. Trong bối cảnh hiện đại, điều quan trọng là phát triển các chiến lược hiệu quả để tận dụng lợi ích của mạng xã hội mà không làm ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Lê Ngọc Sơn và cộng sự (2019), *Truyền thông mạng xã hội và các vấn đề tâm lý của giới trẻ Việt Nam*, Hội Khoa học Tâm lý Việt Nam

Nhóm nghiên cứu tại Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (2020), *Ảnh hưởng của mạng xã hội Facebook đến đời sống và học tập của sinh viên Việt Nam*, Đại học Quốc gia Hà Nội

Ubydul Haque và cộng sự (2022), *Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis*, Epidemiologia

Jean M. Twenge et al (2017), *Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents*, Clinical Psychological Science