

THỰC TRẠNG LẠM DỤNG INTERNET Ở SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HIẾN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phạm Thị Thanh Vân
Trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng lạm dụng internet ở sinh viên trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu thực hiện khảo sát trên 387 sinh viên đang theo học tại trường Đại học Văn Hiến. Từ kết quả nghiên cứu này, bài viết trình bày thực trạng lạm dụng internet ở sinh viên Trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh. Qua đó cho thấy, về mức độ lạm dụng internet của sinh viên.

Từ khóa: lạm dụng internet, sinh viên, Trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh

THE CURRENT STATUS OF INTERNET ABUSE AMONG STUDENTS AT VAN HIEN UNIVERSITY, HO CHI MINH CITY

Phạm Thị Thanh Vân
Van Hien University, Ho Chi Minh City

Abstract: This study was conducted to assess the current situation of internet abuse among students at Van Hien University, Ho Chi Minh City. The study conducted a survey on 387 students studying at Van Hien University. From the results of this study, the article presents the current situation of internet abuse among students at Van Hien University, Ho Chi Minh City. Thereby, it shows that, regarding the level of internet abuse among students.

Keywords: internet abuse, students, Van Hien University, Ho Chi Minh City

Nhận bài: 15/08/2025

Phản biện: 16/09/2025

Duyệt đăng: 21/09/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Internet đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống hiện đại, đặc biệt đối với sinh viên. Tuy nhiên, bên cạnh sự tiện lợi và khả năng kết nối không giới hạn của Internet cũng tiềm ẩn nguy cơ bị lạm dụng, dẫn đến những ảnh hưởng tiêu cực đối với sức khỏe thể chất, tinh thần và kết quả học tập của sinh viên. Theo Öztürk và cộng sự (2007) cho rằng, nhóm tuổi 16–24 có tỷ lệ sử dụng Internet cao nhất và điều này cho thấy rằng sinh viên đại học, đang trong giai đoạn quan trọng của sự phát triển xã hội và cảm xúc, là nhóm có nguy cơ tiềm ẩn gây ra tình trạng phụ thuộc vào Internet.

Theo Li (2015), tình trạng lạm dụng Internet của sinh viên xuất phát từ việc không kiểm soát được thời gian sử dụng dẫn đến việc sử dụng Internet quá mức. Nhiều sinh viên dành phần lớn thời gian hàng ngày để truy cập Internet, thời gian có thể từ 5 giờ đến “cả ngày”, đặc biệt khi sử dụng các thiết bị như điện thoại và máy tính. Nhiều sinh viên nói rằng họ không thể phân biệt được chính xác lượng thời gian sử dụng Internet cho mục đích học tập hoặc liên quan đến công việc với thời gian dành cho mục đích không liên quan đến học tập/công việc (ví dụ: Đang viết một bài báo cáo, thì mở sang trình duyệt khác song song). Khoảng thời gian dài nhất mà sinh viên sử dụng Internet cho 1 lượt truy cập dao động từ trên

3 giờ. Đặc biệt, vào mùa hè, nhiều sinh viên dành gần như cả ngày trên Internet để mua sắm online, xem video, chơi game, hoặc xem phim.

Annette Nazareth và cộng sự (2023) cho rằng, việc sử dụng Internet quá mức gây ra rủi ro nghiêm trọng cho học sinh và thanh thiếu niên. Trong đó, khi sử dụng Internet quá mức có thể làm giảm đi sự giao tiếp xã hội trực tiếp, giảm sáng tạo đối với hoạt động trải nghiệm thực tế, nguy cơ bị bắt nạt trên mạng, lãng phí thời gian, bỏ rơi gia đình, xâm phạm quyền riêng tư, thiếu ngủ, giảm hoạt động thể chất, tinh thần sa sút, gặp các rào cản tâm lý, giảm hành vi đọc sách, v.v., tất cả đều có tác động tiêu cực đến các mối quan hệ, gia tăng lo lắng. Theo Lay (1988) cho rằng, trên thực tế việc truy cập Internet một cách nhanh chóng, tiện dụng và dễ dàng trong môi trường đại học làm tăng nguy cơ sinh viên phải đối mặt với những hậu quả tiêu cực của Internet. Việc truy cập trực tuyến trong thời gian dài mà không nhận thức được thời gian trôi qua, nói cách khác, việc lạm dụng Internet quá mức khiến các yêu cầu học tập mà cá nhân cần hoàn thành bị trì hoãn. Có thể thấy rằng, việc sử dụng Internet một cách không lành mạnh trong suốt thời gian học đại học đã trở thành một vấn đề đáng lo ngại đáng báo động đối với sức khỏe cộng đồng.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để tìm hiểu thực trạng lạm dụng internet ở sinh viên trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh, tác giả tiến hành thực hiện khảo sát trên 387 sinh viên.

Nhằm tìm hiểu thực trạng và mức độ stress, lo âu, trầm cảm dựa trên các triệu chứng lâm sàng theo thang đo DASS 21, bảng hỏi tự kiểm nghiệm khả năng nghiện internet của cá nhân do tác giả Kimberly Young xây dựng để khảo sát sinh viên. Tiếp đó, sử dụng điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chính của đề tài nghiên cứu, được sử dụng với mục đích thu thập thông tin chính yếu về các biểu hiện, các yếu tố liên quan đến vấn đề lạm dụng internet của sinh viên Trường Đại học Văn

Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Kết quả kiểm định độ tin cậy thang đo

Kết quả kiểm định Cronbach's Alpha của thang đo ở 3 khía cạnh lần lượt là: 1) Mức độ lạm dụng internet là 0,922; 2) Yếu tố làm gia tăng quá mức thời gian sử dụng Internet là 0,865; 3) Vấn đề sức khỏe tâm thần (stress, lo âu, trầm cảm) là 0,954. Điều này cho thấy, kết quả đo lường từ thang đo trên mẫu khách thể của nghiên cứu có độ tin cậy và ổn định cao.

2.2.2. Thực trạng lạm dụng internet của sinh viên trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh

Kết quả đánh giá thực trạng mức độ lạm dụng internet của sinh viên trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh

Bảng 1. Mức độ lạm dụng internet của sinh viên của sinh viên trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh

Năm sinh viên	Mức độ lạm dụng internet				ĐTB	ĐLC
	Bình thường	Mức nhẹ	Mức vừa	Mức nặng		
Năm 1	4,2%	41,7%	50,0%	4,2%	2,5	0,677
Năm 2	11,0%	37,7%	47,4%	3,9%		
Năm 3	5,0%	39,8%	52,8%	2,5%		
Năm 4	0,0%	37,5%	58,3%	4,2%		
Tổng	7,0%	39,0%	50,6%	3,4%		

Ghi chú: ĐTB: Điểm trung bình, $1 \leq \text{ĐTB} \leq 4$; ĐLC: Độ lệch chuẩn

Kết quả phân bố tỷ lệ lạm dụng internet phân theo năm sinh viên (từ năm 1 đến năm 4) không có nhiều khác biệt lớn, điều này cho thấy dù là sinh viên ở năm nào cũng đều có mức độ sử dụng tương đồng nhau và phân bố chủ yếu lạm dụng ở mức vừa (dao động 47,4%–58,3% khi tính theo năm sinh viên).

Từ kết quả trên cho thấy, thực trạng lạm dụng internet ở sinh viên là một vấn đề đáng báo động, đa số sinh viên đều có dấu hiệu lạm dụng internet từ mức nhẹ (39,0%) đến mức vừa (50,6%). Vì vậy, cần có những giải pháp hiệu quả để giúp sinh viên cân bằng được thời gian sử dụng internet với các công việc khác.

Bảng 2. Sự khác biệt về mức độ sử dụng internet với các biến liên quan của sinh viên trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh

Các biến liên quan		Mức độ lạm dụng internet			
		ĐTB	ĐLC	F	p
Giới tính	Nam (M1)	2,50	0,711	3,193	0,075
	Nữ (M2)	2,51	0,630		
Mức ý nghĩa	p>0,05				
Năm sinh viên	Năm nhất (M1)	2,54	0,651	1,016	0,385
	Năm 2 (M2)	2,44	0,741		
	Năm 3 (M3)	2,53	0,633		
	Năm 4 (M4)	2,67	0,565		
Mức ý nghĩa	p> 0,05				

Tổng thời gian sử dụng internet mỗi ngày	Từ 30 phút- 1 tiếng (M1)	2,56	0,705	5,283	0,00
	Từ 1 – 3 tiếng (M2)	2,32	0,677		
	Từ 3-6 tiếng (M3)	2,45	0,634		
	Trên 6 tiếng (M4)	2,69	0,696		
Mức ý nghĩa	M4>M2,3 (p=0,00)				
Kết quả học tập	Dưới 2,5 (M1)	2,63	0,518	0,69	0,55
	Từ 2,5 đến cận 3,5 (M2)	2,46	0,707		
	Từ 3,2 đến cận 3,6 (M3)	2,55	0,625		
	Trên 3,6 (M4)	2,48	0,784		
Mức ý nghĩa	p>0,05				

Các biến như giới tính, năm sinh viên, kết quả học tập không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy, dù là thuộc giới tính nam hay nữ, thuộc năm sinh viên nào hay kết quả học tập ra sao cũng không có sự liên quan đến thời gian sử dụng internet của sinh viên trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh.

Khi phân tích đối với biến “tổng thời gian sử dụng internet mỗi ngày” điểm trung bình (ĐTB) về mức độ lạm dụng internet của các nhóm thời gian sử dụng như sau: Từ 30 phút đến 1 tiếng (M1 = 2,56, ĐLC = 0,705); Từ 1 đến 3 tiếng (M2 = 2,32, ĐLC = 0,677); Từ 3 đến 6 tiếng (M3 = 2,45, ĐLC = 0,634); Trên 6 tiếng (M4 = 2,69, ĐLC = 0,696). Kết quả kiểm định F ($F = 5,283$, $p = 0,00$) cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) về mức độ lạm dụng internet giữa các nhóm thời gian sử dụng. Cụ thể: Nhóm sử dụng trên 6 tiếng/ngày có mức độ lạm dụng internet cao hơn đáng kể so với nhóm sử dụng từ 1 đến 3 tiếng/ngày và từ 3 đến 6 tiếng/ngày ($p = 0,00$). Điều này cho thấy thời gian sử dụng internet càng nhiều, nguy cơ lạm dụng internet có xu hướng càng nặng.

Nhìn chung, dựa trên kết quả kiểm định tương quan giữa mục đích sử dụng, thời gian sử dụng internet với mức độ lạm dụng internet của sinh viên trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy, mục đích sử dụng internet và thời gian sử dụng internet đều có mối tương quan dương với mức độ lạm dụng internet, mặc dù mức độ tương quan không quá mạnh. Điều này cho thấy cả hai yếu tố đều đóng vai trò quan trọng trong việc dự đoán nguy cơ lạm dụng internet của sinh viên. Ngoài ra, thời gian sử dụng internet có mối tương quan mạnh hơn với mức độ lạm dụng internet so với mục đích sử dụng internet, điều này phù hợp với kết quả phân tích trước đó về sự khác biệt giữa các nhóm thời gian sử dụng internet.

Có thể thấy rằng, các vấn đề sức khỏe tâm thần như stress, lo âu, và trầm cảm đều có mối liên hệ,

ảnh hưởng với mức độ lạm dụng internet. Trong đó, trường hợp gặp các vấn đề stress, lo âu, trầm cảm đều có xu hướng lạm dụng internet trầm trọng. Điều này khẳng định sức khỏe tâm thần là một yếu tố quan trọng khi đánh giá vấn đề lạm dụng internet.

2.3. Đề xuất giải pháp

Nghiên cứu về thực trạng lạm dụng internet của sinh viên Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh, đã mang lại những kết quả quan trọng, góp phần làm rõ vấn đề và định hướng giải pháp trong bối cảnh công nghệ số ngày càng phát triển. Dựa trên các kết quả nghiên cứu, đề xuất một số biện pháp chính yếu để giảm nguy cơ lạm dụng internet ở sinh viên, cụ thể:

1) Nâng cao nhận thức cho sinh viên về việc sử dụng internet,

2) Hỗ trợ sinh viên về các kỹ năng sử dụng internet và quản lý thời gian hiệu quả,

3) Đánh giá, tư vấn và hỗ trợ tâm lý cho sinh viên giải quyết vấn đề tâm lý do sử dụng internet – đã được xây dựng dựa trên các nguyên tắc khoa học, thực tiễn và phù hợp với đặc điểm của sinh viên.

Bên cạnh đó, đề xuất một số kiến nghị cụ thể dành cho các đối tượng liên quan, bao gồm nhà trường, nhà tâm lý và cố vấn học tập, sinh viên, và gia đình của sinh viên, nhằm phối hợp thực hiện các biện pháp đã đề xuất một cách hiệu quả.

2.3.1. Với nhà trường

Tăng cường giáo dục nhận thức: Nhà trường cần tổ chức thường xuyên các chương trình hội thảo, tọa đàm hoặc chiến dịch truyền thông về sử dụng internet an toàn và hiệu quả. Các hoạt động này nên được phối hợp với Đoàn Thanh niên và Hội Sinh viên để đảm bảo tính hấp dẫn và tiếp cận rộng rãi.

Phát triển cơ sở hạ tầng hỗ trợ: Nhà trường nên đầu tư vào việc xây dựng hoặc mở rộng phòng tư vấn tâm lý, cung cấp nguồn lực cho các buổi đào tạo kỹ năng quản lý thời gian và sử dụng internet. Đồng thời, tích hợp nội dung giáo dục về internet

vào chương trình sinh hoạt tuần công dân đầu năm học để đảm bảo tính bền vững.

Khuyến khích hoạt động thay thế: Tạo điều kiện tổ chức và khuyến khích cho sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa, thể thao hoặc câu lạc bộ để giảm sự phụ thuộc vào internet như một phương tiện giải trí duy nhất.

2.3.2. Với nhà tâm lý và cố vấn học tập

Sàng lọc và nhận diện sớm: Nhà tâm lý và cố vấn học tập cần phối hợp với nhà trường để triển khai các đợt đánh giá nguy cơ lạm dụng internet và sức khỏe tâm thần định kỳ, nhằm phát hiện sớm các sinh viên có dấu hiệu căng thẳng, lo âu hoặc trầm cảm liên quan đến lạm dụng internet.

Tư vấn chuyên sâu: Áp dụng các phương pháp hỗ trợ tâm lý hoặc sơ cứu tâm lý trong các lần tư vấn hỗ trợ hoặc trong các buổi tham vấn cá nhân hoặc nhóm, giúp sinh viên thay đổi suy nghĩ tiêu cực và xây dựng thói quen sử dụng internet tích cực. Cố vấn học tập cũng cần theo dõi sát sao tiến trình học tập của sinh viên để kịp thời hỗ trợ khi cần.

2.3.3. Với sinh viên

Tự nâng cao ý thức: Sinh viên cần chủ động tìm hiểu về tác động của việc lạm dụng internet thông qua các tài liệu, hội thảo hoặc chương trình do nhà trường tổ chức, từ đó tự điều chỉnh thói quen sử dụng internet của bản thân theo hướng tích cực.

Thực hành kỹ năng quản lý: Áp dụng các kỹ năng quản lý thời gian và sử dụng internet đã được hướng dẫn, như đặt giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội (1-2 tiếng/ngày), ưu tiên học tập và tham gia các hoạt động thực tế thay vì phụ thuộc vào giải trí trực tuyến.

Tìm kiếm hỗ trợ khi cần: Khi nhận thấy bản thân gặp khó khăn trong việc kiểm soát sử dụng internet hoặc có dấu hiệu tâm lý bất ổn (như buồn chán kéo dài, mất ngủ), sinh viên nên chủ động liên hệ với phòng tư vấn tâm lý hoặc cố vấn học tập để được hỗ trợ kịp thời.

2.3.4. Với gia đình của sinh viên

Giám sát và đồng hành: Gia đình cần giữ liên

lạc thường xuyên với sinh viên, đặc biệt những em sống xa nhà, để theo dõi thói quen sử dụng internet và tình trạng tâm lý. Cha mẹ có thể khuyến khích con tham gia các hoạt động gia đình hoặc xã hội khi về nhà để giảm thời gian online.

Hỗ trợ tinh thần: Tạo môi trường giao tiếp cởi mở, lắng nghe và động viên con khi gặp khó khăn, thay vì chỉ trích hoặc phán xét, nhằm giảm thiểu cảm giác cô đơn – một yếu tố thường dẫn đến lạm dụng internet.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thực trạng trên chỉ ra một vấn đề đáng lo ngại về lượng thời gian đáng kể mà sinh viên Đại học Văn Hiến dành cho việc sử dụng internet, phản ánh mức độ phụ thuộc cao vào internet trong học tập và sinh hoạt hàng ngày. Tỷ lệ lạm dụng internet ở mức vừa phải (50,6%) và một tỷ lệ nhỏ nhưng đáng chú ý ở mức nghiêm trọng (3,4%) nhấn mạnh sự cần thiết phải nâng cao nhận thức và can thiệp để giải quyết vấn đề này trong cộng đồng sinh viên. Mối tương quan thuận chặt chẽ giữa thời gian sử dụng internet, các vấn đề sức khỏe tâm thần (stress, lo âu, trầm cảm) và mức độ lạm dụng internet cho thấy sự tương tác phức tạp giữa các yếu tố này, điều này cho thấy, việc sử dụng internet quá mức có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe tâm thần, từ đó có nguy cơ làm gia tăng hành vi lạm dụng internet hơn.

Kết quả nghiên cứu là cơ sở để xây dựng các phương pháp và cách thức để giảm thiểu lạm dụng internet ở sinh viên. Trong đó, việc tổ chức các hoạt động nâng cao nhận thức thông qua các chương trình giáo dục nhằm thúc đẩy thói quen sử dụng internet lành mạnh, chẳng hạn như các chiến lược quản lý thời gian và đào tạo kỹ năng xây dựng kế hoạch và mục tiêu cá nhân. Ngoài ra, việc tích hợp các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần, như tư vấn tâm lý và các buổi hội thảo quản lý stress, trong môi trường đại học có thể giúp giải quyết các thách thức tâm lý liên quan.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Milková E., Ambrožová P. (2018). Internet Use and Abuse: Connection with Internet Addiction, *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, Vol. 11, No. 2, pp. 22-28, online ISSN 1803-1617, printed ISSN 2336-2375, doi: 10.7160/eriesj.2018.110201.
- Öztürk, Ö., Odabasioglu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A (2007). Internet addiction: clinical aspects and treatment strategies. *Journal of Dependence*, 8, 36–41.
- Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55, 1091–1097
- Li W, O'Brien JE, Snyder SM, Howard MO (2015) Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in U.S. University Students: A Qualitative-Method Investigation. *PLoS ONE* 10(2): e0117372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117372>.
- Annette Nazareth, A., & Gautam, A. (2023). Effectiveness of Informational Booklet on knowledge of Interventional Strategies regarding Internet overuse among Students of Selected Degree Colleges in Udaipur city (Rajasthan). *International Journal of Nursing Education and Research*.
- Lay, C. H. (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior and Personality*, 3, 201–214.