# BẢNG CÂU HỎI KHẢO SÁT

Đề tài: Ảnh hưởng của mạng xã hội đến cuộc sống của sinh viên

Tổng số câu hỏi: 60

## 1. Ảnh hưởng đến thành tích học tập (Nguồn: Giunchiglia et al., 2020)

1. Bạn dành bao nhiêu thời gian mỗi ngày cho mạng xã hội trên điện thoại di động?
2. Bạn có cảm thấy việc sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến điểm số của bạn không?
3. Bạn có thường xuyên kiểm tra mạng xã hội trong giờ học không?
4. Việc sử dụng mạng xã hội có làm bạn mất tập trung khi học không?
5. Bạn có sử dụng mạng xã hội để hỗ trợ việc học không?

## 2. Ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần (Nguồn: Barry et al., 2017)

1. Bạn có cảm thấy lo lắng khi không thể truy cập mạng xã hội không?
2. Bạn có so sánh bản thân với người khác trên mạng xã hội không?
3. Việc sử dụng mạng xã hội có khiến bạn cảm thấy cô đơn không?
4. Bạn có từng trải qua bắt nạt trên mạng xã hội không?
5. Bạn có cảm thấy áp lực khi sử dụng mạng xã hội không?

## 3. Quản lý thời gian và thói quen sử dụng (Nguồn: Olebara et al., 2021)

1. Bạn có lập kế hoạch thời gian sử dụng mạng xã hội không?
2. Bạn có cảm thấy mất kiểm soát thời gian khi sử dụng mạng xã hội không?
3. Việc sử dụng mạng xã hội có ảnh hưởng đến thời gian học tập của bạn không?
4. Bạn có thường xuyên trì hoãn công việc do mạng xã hội không?
5. Bạn có sử dụng công cụ để giới hạn thời gian trên mạng xã hội không?

## 4. Ảnh hưởng đến mối quan hệ xã hội (Nguồn: Quan-Haase & McCay-Peet, 2017)

1. Bạn sử dụng mạng xã hội để giữ liên lạc với bạn bè và gia đình như thế nào?
2. Bạn có cảm thấy mạng xã hội giúp bạn kết nối với người khác không?
3. Bạn có từng gặp mâu thuẫn với ai đó trên mạng xã hội không?
4. Bạn có cảm thấy mối quan hệ của mình bị ảnh hưởng bởi mạng xã hội không?
5. Bạn có sử dụng mạng xã hội để tham gia vào các nhóm hoặc cộng đồng không?

## 5. Thói quen sử dụng và nghiện mạng xã hội (Nguồn: Alwagait et al., 2015)

1. Bạn có cảm thấy mình nghiện mạng xã hội không?
2. Bạn có từng cố gắng giảm thời gian sử dụng mạng xã hội không?
3. Bạn có cảm thấy khó chịu khi không thể truy cập mạng xã hội không?
4. Bạn có thường xuyên kiểm tra mạng xã hội ngay cả khi không có thông báo mới không?
5. Bạn có cảm thấy việc sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn không?

## 6. Ảnh hưởng đến định hướng nghề nghiệp (Nguồn: Selwyn, 2009)

1. Bạn có sử dụng mạng xã hội để tìm kiếm cơ hội nghề nghiệp không?
2. Bạn có theo dõi các chuyên gia trong lĩnh vực của mình trên mạng xã hội không?
3. Bạn có cảm thấy mạng xã hội giúp bạn phát triển kỹ năng nghề nghiệp không?
4. Bạn có chia sẻ thành tựu học tập hoặc nghề nghiệp của mình trên mạng xã hội không?
5. Bạn có nhận được phản hồi tích cực từ nhà tuyển dụng thông qua mạng xã hội không?

## 7. An toàn và quyền riêng tư (Nguồn: Alim, 2015)

1. Bạn có thực hiện các bước để bảo vệ quyền riêng tư của mình trên mạng xã hội không?
2. Bạn có chia sẻ thông tin cá nhân nhạy cảm trên mạng xã hội không?
3. Bạn có từng gặp sự cố liên quan đến quyền riêng tư trên mạng xã hội không?
4. Bạn có cảm thấy an toàn khi sử dụng mạng xã hội không?
5. Bạn có biết cách thiết lập quyền riêng tư trên các nền tảng mạng xã hội không?

## 8. Ảnh hưởng đến nhận thức xã hội (Nguồn: Quan-Haase & McCay-Peet, 2017)

1. Bạn có cảm thấy mạng xã hội giúp bạn nhận thức rõ hơn về các vấn đề xã hội không?
2. Bạn có tham gia vào các chiến dịch xã hội hoặc từ thiện thông qua mạng xã hội không?
3. Bạn có cảm thấy mạng xã hội thúc đẩy sự tham gia của bạn vào cộng đồng không?
4. Bạn có chia sẻ quan điểm cá nhân về các vấn đề xã hội trên mạng xã hội không?
5. Bạn có cảm thấy mạng xã hội ảnh hưởng đến quan điểm chính trị của bạn không?

## 9. Ảnh hưởng đến hành vi học tập (Nguồn: Giunchiglia et al., 2020)

1. Bạn có sử dụng mạng xã hội để trao đổi bài tập với bạn bè không?
2. Bạn có cảm thấy mạng xã hội giúp bạn hiểu bài học tốt hơn không?
3. Bạn có thường xuyên bị xao nhãng bởi mạng xã hội khi học tập không?
4. Bạn có sử dụng mạng xã hội để tìm kiếm thông tin học tập không?
5. Bạn có cảm thấy việc sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến hiệu suất học tập của bạn không?

## 10. Ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất (Nguồn: Olebara et al., 2021)

1. Bạn có cảm thấy việc sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn không?
2. Bạn có cảm thấy mệt mỏi sau khi sử dụng mạng xã hội trong thời gian dài không?
3. Bạn có cảm thấy đau mắt hoặc đau đầu sau khi sử dụng mạng xã hội không?
4. Bạn có dành thời gian để nghỉ ngơi sau khi sử dụng mạng xã hội không?
5. Bạn có thực hiện các bài tập thể dục để giảm thiểu tác động tiêu cực của mạng xã hội không?

## 11. Mục đích sử dụng mạng xã hội (Nguồn: Alwagait et al., 2015)

1. Bạn chủ yếu sử dụng mạng xã hội để làm gì?
2. Bạn có sử dụng mạng xã hội để giải trí không?
3. Bạn có sử dụng mạng xã hội để cập nhật tin tức không?
4. Bạn có sử dụng mạng xã hội để kết nối với bạn bè không?
5. Bạn có sử dụng mạng xã hội để học tập không?

## 12. Đánh giá tổng quan (Nguồn: Giunchiglia et al., 2020 và Startquestion)

1. Bạn đánh giá tổng thể tác động của mạng xã hội đến cuộc sống của bạn như thế nào?
2. Bạn có cảm thấy mạng xã hội mang lại nhiều lợi ích hơn là tác hại không?
3. Bạn có đề xuất nào để giúp sinh viên sử dụng mạng xã hội hiệu quả hơn không?
4. Bạn có từng nhận được sự hỗ trợ học tập hoặc giúp đỡ từ các cộng đồng/nhóm trên mạng xã hội không?
5. Bạn có cảm thấy tội lỗi về thời gian bạn dành cho mạng xã hội không?