

HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG



TIỂU LUẬN CUỐI KÌ Kỹ năng thuyết trình

Giảng viên hướng dẫn : Nguyễn Thị Thu Thảo
Sinh viên : Hoàng Việt Hưng
Mã sinh viên : B21DCPT126
Số thứ tự : 36
Nhóm : 31

Hà Nội 2024

Chủ đề : Ảnh hưởng của mạng xã hội đối với sức khỏe tinh thần của giới trẻ hiện nay.

1. Lời Chào:

Xin chào cô và các bạn, em tên Hoàng Việt Hưng

Hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau khám phá một chủ đề đang ngày càng trở nên quan trọng trong cuộc sống hiện đại - ảnh hưởng của mạng xã hội đối với sức khỏe tinh thần của giới trẻ.

2. Nêu Mục Đích Bài Thuyết Trình:

Trong thế kỷ 21, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu của cuộc sống hàng ngày, đặc biệt là đối với giới trẻ. Tuy nhiên, sức hấp dẫn của mạng xã hội không chỉ là những lợi ích mà nó mang lại mà còn đi kèm với những tác động đối với sức khỏe tinh thần của họ

Có bao nhiêu trong số chúng ta đã từng tự hỏi rằng mạng xã hội thực sự đang làm gì với tâm trí và tâm hồn của chúng ta? Điều gì xảy ra khi chúng ta dành quá nhiều thời gian trên các nền tảng xã hội? Câu hỏi này đặt ra một thách thức lớn cho tất cả chúng ta.

Hôm nay, đặt mình vào tâm trạng của một người trẻ đang lướt trên mạng xã hội, liệu họ cảm thấy như thế nào? Điều gì đang làm cho họ bận rộn mỗi ngày trên không gian ảo này? Và liệu rằng mạng xã hội có thực sự mang lại sự hạnh phúc cho họ, hay chỉ là một thế giới ảo, đầy rẫy áp lực và căng thẳng?

3. Giới Thiệu Các Nội Dung Chính của Bài Thuyết Trình:

Trong bài thuyết trình này, chúng ta sẽ tập trung vào bốn vấn đề chính:

- a. Áp lực về hình ảnh hoàn hảo và tự hình dung.
- b. Mất ngủ và mệt mỏi do sử dụng mạng xã hội.
- c. Cảm giác cô đơn và tách biệt trong một thế giới kỹ thuật số.
- d. Tiêu Cực Tác Động tới Tâm Trạng và Tâm Lý.

4. Trình Bày Nội Dung Chính của Bài Thuyết Trình:

Để hiểu rõ hơn về ảnh hưởng của mạng xã hội đối với sức khỏe tinh thần của giới trẻ, chúng ta sẽ đi vào chi tiết về từng điểm một và phân tích cách mà mạng xã hội có thể tác động đến tâm trạng và tâm lý của chúng ta.

a. Áp Lực về Hình Ảnh Hoàn Hảo và Tự Hình Dung:

- Chúng ta thường được truyền thông mạng xã hội nhìn thấy những hình ảnh chỉnh sửa và lối sống lý tưởng. Điều này tạo ra một tiêu chuẩn không thực tế về vẻ đẹp và hoàn hảo.

- Khi chúng ta liên tục so sánh bản thân với các hình ảnh được làm đẹp trên mạng xã hội, chúng ta có thể cảm thấy tự ti và không hài lòng với bản thân. Điều này có thể gây ra stress và ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta.

- Mạng xã hội thường tạo ra một không gian ảo, nơi mà mọi người thường chỉ chia sẻ những khía cạnh tích cực và hấp dẫn nhất của cuộc sống. Điều này tạo ra áp lực về hình ảnh hoàn hảo, khiến cho giới trẻ cảm thấy phải tuân theo những tiêu chuẩn không thực tế và không thể đạt được. Ví dụ, một số người trẻ có thể cảm thấy áp lực phải có một cơ thể hoàn hảo, một cuộc sống đầy đủ hoặc một hình ảnh cá nhân lý tưởng.

b. Mất Ngủ và Mệt Mỏi do Sử Dụng Mạng Xã Hội:

- Việc dành quá nhiều thời gian trên các nền tảng xã hội vào khuya có thể gây ra mất ngủ do ảnh hưởng đến chu kỳ giấc ngủ của chúng ta.

- Sự liên tục tiếp xúc với nội dung trên mạng xã hội, đặc biệt là những nội dung kích thích, có thể làm giảm chất lượng giấc ngủ và dẫn đến sự mệt mỏi vào ngày hôm sau.

- Trong một bài đánh giá có hệ thống được tổng hợp từ 20 nghiên cứu khác nhau về chủ đề này, các nhà khoa học chỉ ra những bằng chứng không thể chối cãi về mối tương quan giữa thời gian ngủ với việc sử dụng thiết bị điện tử cũng như sự suy giảm chất lượng, thời lượng ngủ, gia tăng tình trạng buồn ngủ kéo dài trong ngày. Theo đó, nếu điện thoại nằm trong vùng có thể với tay đến từ vị trí nằm, người dùng có xu hướng ngủ ít sâu và ngắn hơn. Kết quả này vẫn xảy ra khi người dùng không sử dụng điện thoại trên giường.

c. Cảm Giác Cô Đơn và Tách Biệt trong Một Thế Giới Kỹ Thuật Số:

- Mạng xã hội có thể tạo ra cảm giác cô đơn và tách biệt dù chúng ta luôn kết nối với hàng trăm hoặc thậm chí hàng ngàn người khác.

- Các mối quan hệ phát triển một cách hời hợt.

- Một mối quan hệ chỉ có ý nghĩa khi nó được hình thành và duy trì dựa trên những cảm xúc, thái độ chân thành. Điều này dường như chẳng còn thấy nhiều trên phương tiện truyền thông xã hội hiện đại. Với xu hướng phát triển tập trung vào bản thân, tồn tại xung quanh mỗi người một áp lực vô hình về việc làm

thể nào để đời sống trên mạng xã hội trông thật tốt đẹp dù thực tế thì không hẳn vậy. Thay vì kể về những câu chuyện đời thường, một số người chọn chia sẻ về những thành tựu, kỳ nghỉ hoặc những bữa ăn đẹp mắt. Chính vì quá quan tâm đến các giá trị từ thế giới ảo, chúng ta dần quên mất việc vun đắp cho các mối quan hệ trong đời sống thật. Thái độ hời hợt, những câu nói lạnh lùng, thờ ơ với mọi người xung quanh là điều dễ thấy. Vì sự kết nối không còn bền chặt, cảm giác trống vắng về mối quan hệ sẽ xuất hiện khiến bạn dễ cảm thấy cô đơn ngay cả khi ở giữa chốn đông người.

- Khi chúng ta thấy cuộc sống hoàn hảo của người khác trên mạng xã hội, chúng ta có thể cảm thấy không đủ hoặc không đáng để chia sẻ với người khác. Điều này có thể dẫn đến cảm giác cô đơn và cô lập.

d. Tiêu Cực Tác Động tới Tâm Trạng và Tâm Lý:

- Nghiên cứu đã chỉ ra mối liên kết giữa việc sử dụng mạng xã hội với tăng cường cảm giác lo lắng, trầm cảm và căng thẳng ở giới trẻ.

- Do sự đa dạng của thông tin được chia sẻ trên mạng, khiến người dùng gặp khó khăn trong việc chọn lọc và tiếp nhận các thông tin chính xác.

- Sự lây lan nhanh chóng của “fake news”, khó kiểm soát chất lượng nội dung.

- Các đối tượng lừa đảo sử dụng nền tảng này để chiếm đoạt tiền của người khác, bôi nhọ danh dự nhân phẩm của người khác, v.v.

- Bị các đối tượng xấu đánh cắp thông tin cá nhân qua các nền tảng mạng xã hội.

- Các nghiên cứu đã chỉ ra, việc sử dụng mạng xã hội có thể kích thích dopamine – hormone tạo ra cảm giác gây nghiện. Do đó, sử dụng mạng xã hội sai cách có thể gây ra tình trạng nghiện mạng xã hội. Điều này không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý mà còn tới các hoạt động thường ngày khác.

- Sự so sánh không lành mạnh và áp lực về hiệu suất trên mạng xã hội có thể làm suy giảm hạnh phúc và sự hài lòng với bản thân.

Vậy sử dụng mạng xã hội như thế nào để tránh những tác động tiêu cực?

Làm thế nào để tránh những tác động tiêu cực từ mạng xã hội? Điều này đến từ chính sự chủ động của mỗi người trong cách sử dụng mạng xã hội, trong đó:

- Tham gia và sử dụng mạng xã hội một cách tích cực trong việc đăng tải, chia sẻ, hay tiếp nhận nội dung.

- Phối hợp với các cơ quan tổ chức để kịp thời ngăn chặn và xử lý những cá nhân chia sẻ thông tin tiêu cực, sai sự thật, gây ảnh hưởng đến cộng đồng.

- Chủ động bảo vệ quyền riêng tư và thông tin cá nhân của mình.

- Thận trọng trước những mối quan hệ trên mạng xã hội.

- Quản lý thời gian dành cho mạng xã hội một cách hợp lý.

5. Kết Thúc Bài Thuyết Trình:

- Trong khi chúng ta không thể phủ nhận sức mạnh và tầm quan trọng của mạng xã hội trong thế giới hiện đại, chúng ta cũng cần nhận ra những hậu quả không mong muốn mà nó có thể mang lại.

- Hãy nhớ rằng sức khỏe tinh thần của chúng ta cũng rất quan trọng. Hãy cân nhắc và sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm. Chúng ta cần thực sự tạo ra sự cân bằng giữa thế giới kỹ thuật số và thế giới thực để bảo vệ tinh thần và trí óc của mình.

- Cảm ơn cô và các bạn đã lắng nghe. Chúc quý vị và các bạn một ngày tốt lành!