**TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ QUỐC DÂN**

**VIỆN CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ KINH TẾ SỐ**

**------------------------------------------**



**ĐỀ ÁN**

**ĐỀ TÀI**: PHÂN TÍCH DỮ LIỆU ẢNH HƯỞNG CỦA MẠNG XÃ HỘI TỚI

SỨC KHOẺ TINH THẦN CỦA NGƯỜI DÙNG

Giảng viên hướng dẫn: Phạm Văn Minh

Sinh viên: Nguyễn Mạnh Cường

Mã sinh viên: 11200694

Lớp: Hệ thống thông tin quản lý 62B

**Mục Lục**

[**1.1. Bối cảnh** 5](#_Toc131422792)

[**1.2. Mục tiêu và phạm vi của bài nghiên cứu** 7](#_Toc131422793)

[**2. Cơ sở lý thuyết** 8](#_Toc131422794)

[**2.1. Định nghĩa về loại hình truyền thông xã hội** 8](#_Toc131422795)

[**2.1.1. Mạng xã hội là gì ? Có những loại nào ? Quyền riêng tư, Xu hướng và chính sách quy định ?** 8](#_Toc131422796)

[**2.1.2. Các quan điểm, góc nhìn về việc sử dụng mạng xã hội**. 9](#_Toc131422797)

[**2.2. Sức khoẻ tinh thần là gì, các yếu tố ảnh hưởng tới sức khoẻ tinh thần.** 11](#_Toc131422798)

[**3. Nghiên cứu** 13](#_Toc131422799)

[**3.1. Phương pháp nghiên cứu** 13](#_Toc131422800)

[**3.2. Phương pháp thu thập dữ liệu** 14](#_Toc131422801)

[**3.2. Công cụ** 22](#_Toc131422802)

[**4. Kết quả nghiên cứu** 23](#_Toc131422803)

[**4.1. Dữ liệu** 23](#_Toc131422804)

[**4.2. Bảng phân bổ dữ liệu** 24](#_Toc131422805)

[**4.3. Báo cáo** 28](#_Toc131422806)

**4.4.Dashboard** ……………………………………………………………….……………………………………………………………41

[**5. TỔNG KẾT** 42](#_Toc131422809)

[**5.1.Kết luận** 42](#_Toc131422810)

[**5.2. Giải pháp** 43](#_Toc131422815)

[**6. Tài liệu tham khảo** 44](#_Toc131422820)

**Lời mở đầu**

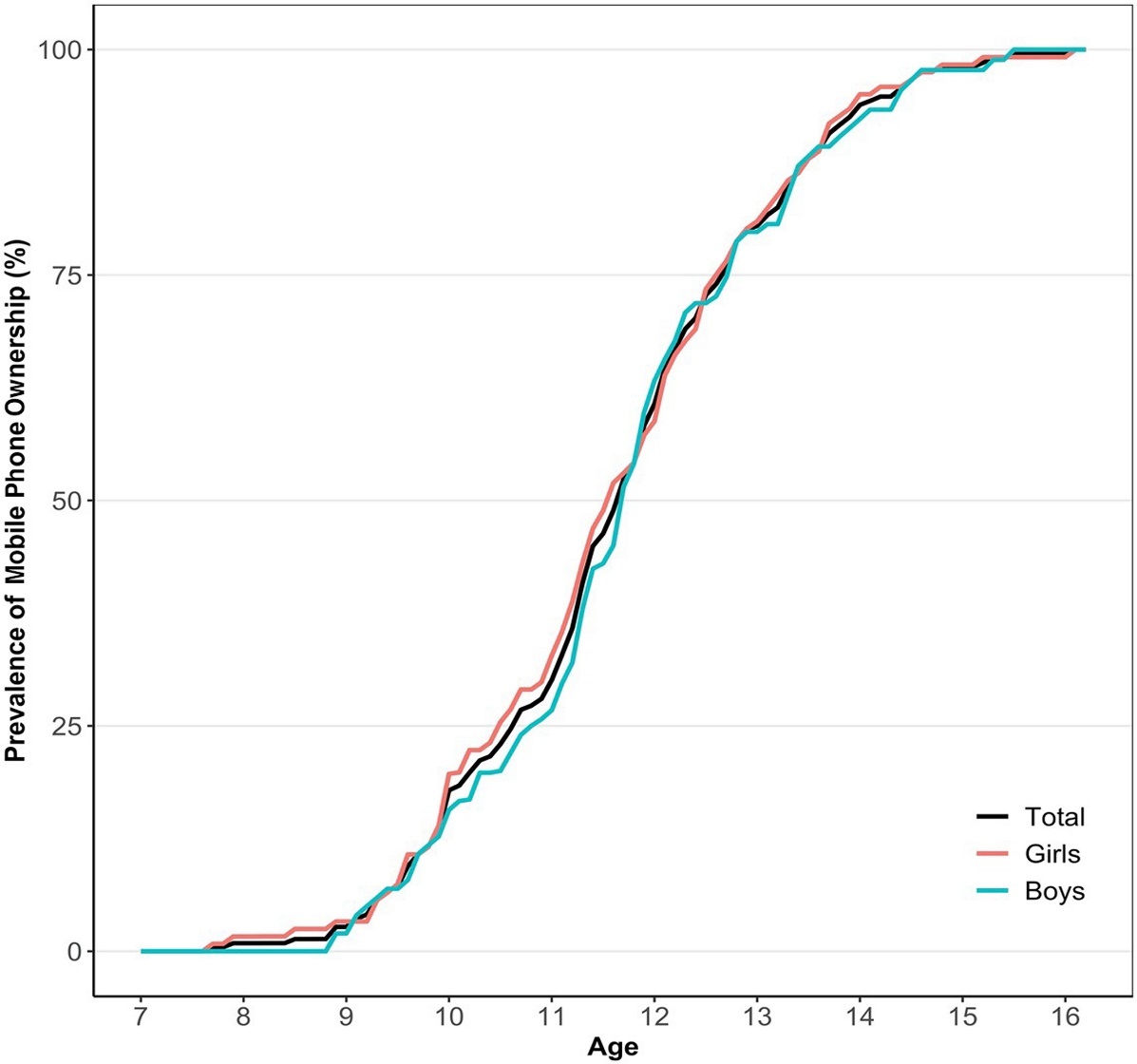
Mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của nhiều người, cung cấp một nền tảng để kết nối xã hội, chia sẻ thông tin và giải trí. Tuy nhiên, mối quan hệ giữa mạng xã hội và sức khỏe tinh thần đã trở thành một vấn đề ngày càng cấp bách .

Nghiên cứu cho thấy việc sử dụng mạng xã hội quá mức có thể gây tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần, bao gồm tăng nguy cơ mắc bệnh trầm cảm, lo âu và cô lập bản than với xã hội. Bên cạnh đó, các vấn đề như quấy rối trực tuyến, bắt nạt trên mạng và chỉ trích về vóc dáng cũng là những vấn đề phổ biến có thể gây tổn thương đến tâm trí. Tuy nhiên, mạng xã hội cũng được cho là có những tác động tích cực đến sức khỏe tâm thần, như giảm bớt cô đơn và cung cấp hỗ trợ xã hội cho những người mắc bệnh mãn tính hoặc khuyết tật. Mặc dù vậy, tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần rất phức tạp và đa chiều, và cần phải được khám phá sâu hơn.

Trong bài viết này, chúng ta sẽ khám phá tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tinh thần, bàn luận cả những tác động tích cực và tiêu cực, và thảo luận về các giải pháp tiềm năng để thúc đẩy việc sử dụng mạng xã hội lành mạnh và giảm thiểu bất kỳ tác động tiêu cực.

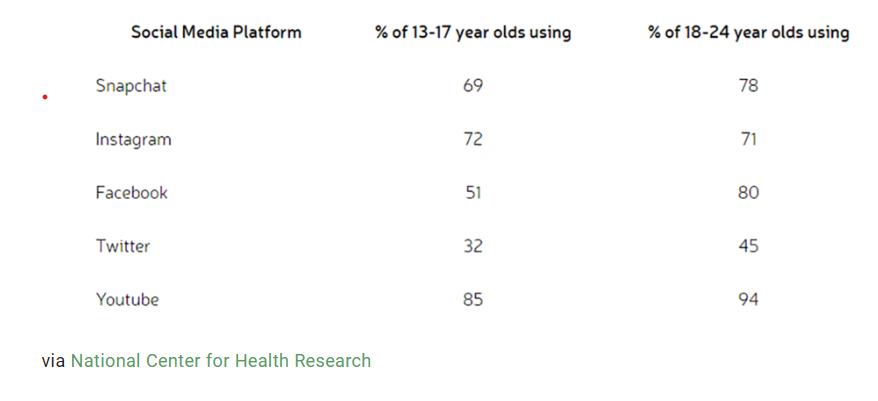
## **1.1. Bối cảnh**

Bối cảnh hiện nay của việc sở hữu mạng xã hội và điện thoại di động là đáng chú ý. Theo số liệu thống kê, tính đến năm 2022, số lượng người sử dụng mạng xã hội trên toàn cầu đã đạt hơn 4.2 tỷ người, tương đương với hơn 53% dân số thế giới. Ngoài ra, số lượng điện thoại di động được sản xuất và bán ra trên toàn cầu cũng đang tăng nhanh chóng, với dự báo sẽ đạt hơn 1.5 tỷ chiếc trong năm 2022.



*Mô hình trên thể hiện % sự sở hữu điện thoại di động theo độ tuổi (2022)*

* Trung bình chỉ có 25% người sở hữu điện thoại di dộng ở tuổi 11
* Nhưng từ 13 tuổi đã tang lên tới **75%** và qua 16 tuổi đã là tiệm cận **100%.**



**Bảng mô tả % người dùng theo nền tảng mạng xã hội và tuổi của người dùng.**

Sự phổ biến của mạng xã hội và điện thoại di động đã thúc đẩy sự phát triển của nền tảng truyền thông xã hội và tạo ra nhiều cơ hội cho kinh doanh và tiếp thị trực tuyến. Tuy nhiên, việc sử dụng quá mức các thiết bị này có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm lý, như cô đơn, lo âu và trầm cảm. Ngoài ra, các hoạt động trên mạng xã hội cũng có thể dẫn đến các vấn đề liên quan đến an ninh mạng và quyền riêng tư.

Vì vậy, việc nghiên cứu tác động của mạng xã hội và điện thoại di động đến sức khỏe tâm lý tinh thần là rất cần thiết.

## **1.2. Mục tiêu và phạm vi của bài nghiên cứu**

**\* Mục tiêu** của việc nghiên cứu tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm lý là để hiểu như thế nào việc sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến tâm lý của cá nhân. Chủ đề này nhằm mục đích điều tra các tác động tiềm năng tích cực và tiêu cực của mạng xã hội đến sức khỏe tâm lý và tìm ra các chiến lược có thể giúp giảm thiểu bất kỳ tác động tiêu cực nào.

**\* Phạm vi** của chủ đề này là khảo sát các yếu tố khác nhau ảnh hưởng đến việc sử dụng mạng xã hội, chẳng hạn như động lực, tần suất, nội dung và phản hồi, và cách chúng liên quan đến kết quả tâm lý như tâm trạng, lòng tự trọng, lo âu, trầm cảm và cô đơn.

**\*Một số câu hỏi nghiên cứu đưa ra cho chủ đề này là:**

*- Việc sử dụng mạng xã hội khác nhau như thế nào giữa các nhóm tuổi,?*

*- Sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ như thế nào ?*

*- Sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến stress, rối loạn tâm lý như thế nào ?*

*- Sử dụng mạng xã hội đóng góp cho việc đe doạ, quấy rối trực tuyến và so sánh giữa mọi người trong xã hội như thế nào?*

*- Làm thế nào để điều chỉnh thời gian và việc sử dụng mạng xã hội để thúc đẩy và bảo vệ và ổn định sức khỏe tinh thần ?*

**2. Cơ sở lý thuyết**

## **2.1. Định nghĩa về loại hình truyền thông xã hội**

### **2.1.1. Mạng xã hội là gì ? Có những loại nào ? Quyền riêng tư, Xu hướng và chính sách quy định ?**

- Mạng xã hội đề cập đến các nền tảng và công cụ kỹ thuật số cho phép mọi người kết nối, chia sẻ và trao đổi thông tin, ý kiến và kinh nghiệm với những người khác trực tuyến. Các nền tảng truyền thông xã hội bao gồm các trang web và ứng dụng phổ biến như Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, TikTok và YouTube, trong số những nền tảng khác. Mạng xã hội ngày càng trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của mọi người, cung cấp một cách để duy trì kết nối với bạn bè và gia đình, chia sẻ tin tức và thông tin cũng như tham gia vào các cộng đồng trực tuyến với những người có cùng mục tiêu hoặc mục tiêu.

- Các loại nền tảng truyền thông xã hội: Các nền tảng truyền thông xã hội có thể được phân loại thành các loại khác nhau dựa trên tính năng và chức năng của chúng. Một số loại nền tảng truyền thông xã hội phổ biến bao gồm các trang mạng xã hội (như Facebook và LinkedIn), các trang microblogging (như Twitter và Tumblr), các nền tảng chia sẻ hình ảnh và video (như Instagram và YouTube), các ứng dụng nhắn tin (như WhatsApp và Snapchat) và các diễn đàn và bảng thảo luận (như Reddit và Quora).

- Các xu hướng truyền thông xã hội: Truyền thông xã hội luôn có những xu hướng mới và thay đổi liên tục. Một số xu hướng truyền thông xã hội hiện nay bao gồm tăng cường trải nghiệm người dùng, phát triển tính năng video và trực tiếp, đẩy mạnh thương mại điện tử và sử dụng trí tuệ nhân tạo để tăng cường trải nghiệm người dùng.

- Các chính sách và quy định truyền thông xã hội: Do tầm quan trọng của truyền thông xã hội, nhiều quốc gia đã ban hành các chính sách và quy định để kiểm soát và giám sát hoạt động của các nền tảng truyền thông xã hội. Một số chính sách và quy định truyền thông xã hội bao gồm bảo vệ quyền riêng tư và bảo mật dữ liệu người dùng, kiểm soát nội dung và chống lại tin tức giả và thông tin sai lệch.

### **2.1.2. Các quan điểm, góc nhìn về việc sử dụng mạng xã hội**.

1. Tác động tích cực: Mạng xã hội đã cách mạng hoá cách chúng ta giao tiếp và kết nối với nhau. Nó cho phép con người từ các khu vực khác nhau kết nối và chia sẻ thông tin, đây có thể là một công cụ mạnh mẽ để xây dựng cộng đồng và tạo liên kết xã hội. Mạng xã hội cũng có thể là một công cụ mạnh mẽ để thúc đẩy hoạt động chính trị và nâng cao nhận thức về các vấn đề xã hội quan trọng. Ví dụ, nó đã được sử dụng để quyên tiền cho từ thiện, tổ chức các cuộc biểu tình chính trị và hỗ trợ các vấn đề như bảo vệ môi trường và quyền con người.

2. Tác động tiêu cực: Mặc dù có nhiều lợi ích, mạng xã hội cũng có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm lý và trạng thái tinh thần. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc sử dụng quá mức mạng xã hội, đặc biệt là đối với những người trẻ tuổi, có thể dẫn đến trầm cảm, lo âu và các vấn đề sức khỏe tâm lý khác. Mạng xã hội cũng có thể góp phần vào việc lan truyền tin sai và tin giả, có thể có những hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe và an toàn của cộng đồng. Ngoài ra, mạng xã hội cũng có thể tạo điều kiện cho sự quấy rối trực tuyến và bắt nạt qua mạng, đặc biệt có hại đối với những nhóm dễ bị tổn thương như trẻ em và thanh niên.

3. Quản lý thời gian: Mạng xã hội có thể gây nghiện và tốn thời gian, chiếm giữ thời gian của những hoạt động quan trọng khác như công việc, học tập và giao tiếp trực tiếp. Nhiều người khó khăn trong việc thiết lập giới hạn và hạn chế việc sử dụng mạng xã hội, dẫn đến mất năng suất và những vấn đề khác về quản lý thời gian.

4. Riêng tư và an ninh: Việc sử dụng mạng xã hội có thể làm mất đi quyền riêng tư của người dùng, đặc biệt là khi người dùng chia sẻ quá nhiều thông tin cá nhân. Họ có thể trở thành mục tiêu của các tấn công mạng, lừa đảo hoặc xâm nhập vào tài khoản. Vì vậy, người dùng cần phải thận trọng và biết cách bảo vệ thông tin cá nhân của mình trên mạng xã hội.

5. Sự phụ thuộc vào mạng xã hội: Với việc mạng xã hội trở thành một phần không thể thiếu của cuộc sống hiện đại, một số người trở nên quá phụ thuộc vào nó. Họ có thể cảm thấy buồn bã, cô đơn hoặc thiếu tự tin nếu không được đánh giá hoặc có lượt thích và chia sẻ trên mạng xã hội. Điều này có thể dẫn đến mất cân bằng trong cuộc sống và ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý.

## **2.2. Sức khoẻ tinh thần là gì, các yếu tố ảnh hưởng tới sức khoẻ tinh thần.**

**\*Sức Khoẻ tinh thần là gì ?**

\* Khái niệm: “Sức khỏe tinh thần là một trạng thái khỏe mạnh mà trong đó, mỗi cá nhân nhận biết được khả năng của bản thân, có thể ứng phó với sự căng thẳng thông thường, làm việc hiệu quả và có sự đóng góp cho cộng đồng” - Theo tổ chức y tế thế giới WHO.

Sức khỏe tinh thần đóng vai trò then chốt trong sức khỏe toàn diện của con người. Sức khỏe tinh thần không ổn định tác động đến khả năng đưa ra quyết định, khả năng nắm bắt cơ hội và khả năng làm tốt trách nhiệm của cá nhân đối với gia đình và các quan hệ xã hội khác (bạn bè, nơi làm việc và cộng đồng).

Một người có sức khỏe tinh thần tốt chắc chắn sẽ luôn nhìn thấy những khía cạnh tích cực trong mọi vấn đề. Cuộc sống nhờ vậy sẽ bình lặng hơn và dù có gặp khó khăn hay trắc trở cũng có thể mạnh mẽ đối diện và vượt qua. Nếu có một tinh thần khỏe mạnh, bạn chắc chắn là một người chào ngày mới bằng những nụ cười tươi, ăn ngon miệng, ngủ yên giấc, sống chan hòa với mọi người và luôn tự tin với chính bản thân mình.

Ngược lại, nếu một người có sức khỏe tinh thần bất ổn, họ chắc chắn đang phải đối diện với thật nhiều điều tồi tệ và tiêu cực. Thậm chí, tình trạng này còn gây ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất, khả năng xử lý công việc và các mối quan hệ xung quanh.

**\*Có nhiều tác nhân ảnh hưởng tới sức khoẻ tinh thần, sau đây là một số tác nhân chính:**

*- Stress*: Stress có thể gây ra tình trạng mệt mỏi, lo lắng, giảm năng suất làm việc và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và các bệnh khác.

- *Môi trường*: Môi trường xung quanh chúng ta có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ tinh thần của chúng ta. Một môi trường ồn ào, bụi bẩn, đông đúc có thể gây ra tình trạng lo lắng và căng thẳng.

- *Sự cô đơn:* Sự cô đơn có thể dẫn đến tình trạng trầm cảm và lo lắng.

- *Rối loạn tâm lý*: Rối loạn tâm lý như trầm cảm, rối loạn lo âu và rối loạn tâm thần có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ tinh thần của chúng ta.

- *Thuốc lá và cồn*: Thuốc lá và cồn có thể gây ra rất nhiều vấn đề sức khoẻ, bao gồm cả tác động xấu đến sức khoẻ tinh thần.

- *Chế độ ăn uống và lối sống*: Chế độ ăn uống và lối sống không lành mạnh có thể dẫn đến tình trạng mệt mỏi, căng thẳng và giảm năng suất làm việc.

- *Mất ngủ:* Mất ngủ có thể gây ra tình trạng lo lắng và căng thẳng, và gây ra các vấn đề sức khoẻ khác.

Các tác nhân này có thể gây ra nhiều tình trạng sức khoẻ tinh thần khác nhau, vì vậy, việc đối phó và quản lý các tác nhân này là rất quan trọng để giữ gìn sức khoẻ tinh thần.

# **3. Nghiên cứu**

## **3.1. Phương pháp nghiên cứu**

\**Khái niệm*: *Phương pháp nghiên cứu định lượng* là một phương pháp nghiên cứu trong khoa học xã hội, được sử dụng để đo lường một hoặc nhiều biến số và phân tích mối quan hệ giữa chúng. Phương pháp này thường được sử dụng để xác định sự ảnh hưởng của một hoặc nhiều yếu tố đến một kết quả cụ thể.

Các bước chính của phương pháp nghiên cứu định lượng bao gồm:

1. Thiết kế nghiên cứu: Điều này bao gồm lựa chọn các biến số, thiết kế các câu hỏi, xác định đối tượng nghiên cứu và phương pháp thu thập dữ liệu.
2. Thu thập dữ liệu: Dữ liệu được thu thập thông qua các phương pháp khảo sát, thăm dò hoặc thí nghiệm để đo lường các biến số.
3. Xử lý dữ liệu: Sau khi dữ liệu được thu thập, nó được xử lý để loại bỏ các giá trị bất thường và thiếu sót, và chuyển đổi sang các biến số khác để phân tích.
4. Phân tích dữ liệu: Phân tích dữ liệu để xác định mối quan hệ giữa các biến số và đưa ra kết luận về tác động của các yếu tố đến kết quả.
5. Trình bày kết quả: Kết quả được trình bày bằng các biểu đồ, bảng biểu hoặc báo cáo để trình bày các kết quả của nghiên cứu và giải thích ý nghĩa của chúng.

Phương pháp nghiên cứu định lượng là một công cụ hữu ích để giải quyết các câu hỏi nghiên cứu liên quan đến các biến số định lượng. Nó được sử dụng trong nhiều lĩnh vực, bao gồm khoa học xã hội, kinh tế học, y học và nhiều lĩnh vực khác.

## **3.2. Phương pháp thu thập dữ liệu**

***\*Tổ chức một cuộc khảo sát về việc sử dụng các trang mạng xã hội và sức khỏe tinh thần của những người từ 40 tuổi trở xuống.***

**Bộ dữ liệu được thu thập từ 791 người tham gia**

**Form khảo sát :**

**Phần 1: Câu hỏi liên quan đến cá nhân bạn.**

1. \*Thể hiện sự đồng ý tham gia nghiên cứu và xử lý dữ liệu ẩn danh cho mục đích khoa học. Ngoài ra, vui lòng xác nhận rằng bạn hiện đang sử dụng các trang mạng xã hội và tuổi của bạn không lớn hơn 40.

* Đồng ý

1. \*Bạn bao nhiêu tuổi ?
   * Dưới 18
   * 18-25
   * 26-40
2. \*Giới tính

* Nam
* Nữ

1. \*Cân nặng và chiều cao theo điểm BMI
   * Dưới 18.5 (Thiếu cân, suy dinh dưỡng)
   * 18.5 – 25 ( bình thường)
   * Trên 25 (thừa cân)
2. \*Tình trạng hôn nhân
   * Chưa kết hôn
   * Đã kết hôn
   * Khác
3. \*Trình độ học vẫn
   * Tiểu học
   * Trung học
   * Đại học/cao hơn.
4. \*Nghề nghiệp
   * Dịch vụ
   * Kinh doanh
   * Học sinh, sinh viên
   * Khác
   * Thất nghiệp/ chưa có việc làm
5. \*Tình trạng kinh tế
   * Thấp
   * Trung bình
   * Cao
6. \*Bạn có phải người hút thuốc không ?
   * Người hút thuốc
   * Không phải.

**Phần 2: câu hỏi liên quan đến việc sử dụng các trang mạng xã hội**

1. \*Bạn thường dùng trang mạng xã hội nào ?

* Facebook
* Khác

1. \*Bạn thường dùng thiết bị gì để truy cập vào mạng xã hội

* Điện thoại di động
* Thiết bị khác

1. \*Loại kết nối internet mà bạn sử dụng ?
   * Broadband (Wi-Fi)
   * Mạng di đồng (3G 4G, LTE)
2. \* Tài khoảng mạng xã hội của bạn đã dùng được bao lâu rồi ?
   * Dưới 5 năm
   * 5-10 năm
   * Trên 10 năm
3. \* Thường thi bao lâu bạn sẽ đăng một bài viết, dòng trạng thái, ảnh , video lên mạng xã hội ?
   * Nhỏ hơn 1 ngày
   * 1 – 5 ngày
   * Nhiều hơn 5 ngày
4. \* Mỗi ngày bạn dành bao nhiêu giờ trên mạng xã hội?
   * Dưới 1 giờ
   * 1-3 giờ
   * Nhiều hơn 3 giờ
5. \* Khi nào thì bạn hay dùng mạng xã hội ?
   * Bất cứ lúc nào
   * Vào một thời điểm cụ thể
6. \* Bạn có bao nhiêu người bạn trên mạng xã hội ?
   * Dưới 500
   * 500-2000
   * Trên 2000
7. \*Bạn ở trong bao nhiêu hội nhóm trên mạng xã hội ?
   * Ít hơn 5
   * 5-10
   * Nhiều hơn 10
8. \*Mục đích chính của bạn trong việc sử dụng mạng xã hội là gì?

* Giao tiếp với xã hội
* Giết thời gian
* Kết thêm bạn mới
* Khác

1. \* CBạn có tin rằng mạng xã hội là một điều tốt không ?
   * Có
   * Không
2. \* Khi bạn nhìn, đọc được một tin gì đó trên mạng xã hội thì bạn có ngay lập tức tin vào điều dó hay không ?
   * Có
   * Không
3. \* Bạn đã bao giờ trải qua cảm giác áp lực đồng trang lứa (peer pressure) cho tới nay chưa ?
   * có
   * không
4. \* Bạn có thường bị ảnh hưởng bởi những bài đăng của người khác hay không ?
   * Thi thoảng
   * Luôn Luôn
   * Không bao giờ
5. \* Bạn có bao giờ so sánh bản thân mình với thành công hay sự hào nhoàng, sang chảnh của người khác hay không ?
   * Thi thoảng
   * Luôn luôn
   * Không bao giờ
6. \* Bạn có nghĩ rằng sức khoẻ tinh thần của bạn sẽ trở nên tốt hơn NẾU bạn không sử dụng mạng xã hội không ?
   * Có
   * Không
7. \*Nếu câu trả lời trên là có, thì bạn có đang cố gắng kiểm soát hoặc giảm thời gian sử dụng mạng xã hội hay không ?
   * Có
   * Không

**Phần 3: Đánh giá tâm lý**

Cho biết tần suất của những việc dưới đây mô tả về bạn

**Mức độ cô đơn**

1. \*Trong 30 ngày qua, tôi cảm thấy thiếu sự đồng hành.
   * Không bao giờ
   * Hiếm khi
   * Thi thoảng
   * Thưởng xuyên
2. \*Trong vòng 30 ngày qua, không có ai mà tôi có thể nhờ đến.
   * Không bao giờ
   * Hiếm khi
   * Thi thoảng
   * Thưởng xuyên
3. \*Trong vòng 30 ngày qua, tôi cảm thấy bị bỏ rơi, cô đơn.
   * Không bao giờ
   * Hiếm khi
   * Thi thoảng
   * Thưởng xuyên

**Sức khoẻ**

1. \* Trong hai tuần qua, tôi không có hứng thú hoặc niềm vui khi làm các việc
   * Không ngày nào (0)
   * Vài ngày (1)
   * Nhiều hơn nửa số ngày (2)
   * Gần như mọi ngày (3)
2. \*Trong hai tuần qua, tôi cảm thấy buồn bã, trầm cảm hoặc tuyệt vọng..
   * Không ngày nào (0)
   * Vài ngày (1)
   * Nhiều hơn nửa số ngày (2)
   * Gần như mọi ngày (3)
3. \* Trong hai tuần qua, tôi gặp khó khăn trong việc ngủ đủ giấc hoặc giữ giấc ngủ, ngủ quá nhiều.
   * Không ngày nào (0)
   * Vài ngày (1)
   * Nhiều hơn nửa số ngày (2)
   * Gần như mọi ngày (3)

**Rối loạn lo âu**

1. \*Trong 2 tuần vừa qua, bạn cảm thấy bồn chồn, lo lắng và căng thẳng.
   * Không ngày nào (0)
   * Vài ngày (1)
   * Nhiều hơn nửa số ngày (2)
   * Gần như mọi ngày (3)
2. \*Trong 2 tuần vừa qua, bạn đã không thể ngừng hoặc kiểm soát sự lo lắng ?
   * Không ngày nào (0)
   * Vài ngày (1)
   * Nhiều hơn nửa số ngày (2)
   * Gần như mọi ngày (3)
3. \*Trong hai tuần vừa qua, có bao nhiêu ngày bạn lo lắng về nhiều thứ khác nhau ?
   * Không ngày nào (0)
   * Vài ngày (1)
   * Hơn một nửa số ngày (2)
   * Gần như mọi ngày (3)

**Chất lượng giấc ngủ**

1. \* Trong tháng vừa qua, bạn thường đi ngủ vào lúc mấy giờ tối ?
   * Trước 10.00 PM
   * 10.01 PM đến 12.00 AM
   * 12.01 AM đến 2.00 AM
   * Sau 2.00 AM
2. \* Trong tháng vừa qua, trung bình bạn dành bao nhiêu thời gian để vào giấc ngủ mỗi tối ?

* Nhỏ hơn 15 phút
* Từ 15-30 phút
* Từ 31-60
* Nhiều hơn 60 phút

1. \* Trong tháng trước, bạn thường thức dậy lúc mấy giờ ?

* Trước 5.00 AM
* 5.00 AM đến 7.00 AM
* 7.01 AM đến 9.00 AM
* Sau 9.00 AM

1. \* Trong tháng trước, bạn thực sự dành bao nhiêu giờ để ngủ buổi tối?

* Nhỏ hơn 4
* 4 - 6
* 7 - 8
* Nhiều hơn 8

1. \* Trong tháng trước, trung bình một ngày bạn dành bao nhiêu giờ để ngủ ?

* Nhỏ hơn 5
* 5-7
* 8 - 10
* Nhiều hơn 10

Góp ý…………………………………………………………………………………

## **3.2. Công cụ**

1.  Microsoft Excel

- Microsoft Excel: Là một phần mềm bảng tính được sử dụng cho phân tích và quản lý dữ liệu.

- Excel cho phép người dùng tạo, định dạng và xử lý dữ liệu trong các bảng tính. Nó bao gồm nhiều tính năng như các công thức, biểu đồ, bảng tổng hợp và định dạng có điều kiện.

- Excel thường được sử dụng cho phân tích tài chính, lập ngân sách và trực quan hóa dữ liệu.

- Trong nghiên cứu này, thì Excel dùng để tổng hợp dữ liệu, phân, và cleaning dữ liệu.

2.  SQL Server

- SQL Server: Là một hệ thống quản lý cơ sở dữ liệu quan hệ (RDBMS) được sử dụng để lưu trữ, quản lý và truy xuất dữ liệu.

- SQL Server cho phép người dùng tạo và quản lý cơ sở dữ liệu, bảng, chế độ xem và thủ tục lưu trữ.

- Nó sử dụng ngôn ngữ truy vấn cấu trúc (SQL) để tương tác với dữ liệu. SQL Server thường được sử dụng cho việc quản lý và phân tích dữ liệu quy mô doanh nghiệp.

- Trong bài nghiên cứu này, thì SQL Server dùng để truy vẫn dữ liệu.

3.  Power BI

- Power BI: Là một dịch vụ phân tích kinh doanh được sử dụng để tạo các trực quan và báo cáo tương tác.

- Power BI cho phép người dùng kết nối với nhiều nguồn dữ liệu, tạo mô hình dữ liệu và trực quan hóa dữ liệu bằng cách sử dụng biểu đồ, bảng và bản đồ. Nó bao gồm các tính năng cho việc khám phá và phân tích dữ liệu, chẳng hạn như khả năng khoan xuống và lọc dữ liệu. Power BI thường được sử dụng cho thông tin kinh doanh và trực quan hóa dữ liệu.

# **4. Kết quả nghiên cứu**

## **4.1. Dữ liệu**

- Tập dữ liệu gồm **791** bản ghi khác nhau.

- Tập dữ liệu này chứa phản hồi từ những người có giới hạn độ tuổi (15–40) thuộc thế hệ trẻ.( Trong đó 432 là nữ và 369 là nam).

- Dữ liệu đã qua xử lý:



## **4.2. Bảng phân bổ dữ liệu**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Task 1. Phân bổ các câu hỏi dựa trên bảng câu hỏi về sức khoẻ .** | | | |  | | | | **Trong vòng 4 tuần qua, tần suất mà người trả lời gặp vấn đề về các vấn đề dưới đây là bao nhiêu lần?** | Tần số (n) | % | | **Không có hứng thú hoặc niềm vui khi làm việc** | | | | Không bao giờ | 208 | 26,3 | | Vài ngày | 375 | 47,4 | | Nhiều hơn nửa số ngày | 115 | 14,5 | | Gần như tất cả mọi ngày | 93 | 11,7 | |  |  |  | |  |  |  | | **Cảm thấy tồi tệ, chán nản, mất hi vọng** | | | | Không bao giờ | 257 | 32,4 | | Vài ngày | 334 | 42,2 | | Nhiều hơn nửa số ngày | 86 | 10,8 | | Gần như tất cả mọi ngày | 114 | 14,4 | |  |  |  | | **Gặp rắc rối với việc chum vào giấc ngủ, hoặc ngủ quá nhiều** |  |  | | Không bao giờ | 286 | 36,1 | | Vài ngày | 296 | 37,4 | | Nhiều hơn nửa số ngày | 99 | 12,5 | | Gần như tất cả mọi ngày | 110 | 13,9 | |  |  |  | | **Cảm thấy bản thân tồi tệ hoặc thất bại** |  |  | | Không bao giờ | 359 | 45,3 | | Vài ngày | 234 | 29,5 | | Nhiều hơn nửa số ngày | 79 | 9,99 | | Gần như tất cả mọi ngày | 119 | 15,0 | |  |  |  | | **Nghĩ rằng bản thân sẽ tốt hơn nếu chết đi hoặc làm tổn thương bản thân.** | | | | Không bao giờ | 472 | 59,6 | | Vài ngày | 198 | 25,0 | | Nhiều hơn nửa số ngày | 79 | 9,99 | | Gần như tất cả mọi ngày | 119 | 15,4 |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Task 2: Phân bố các câu hỏi dựa trên thang đo rồi loạn lo âu** |  |  | |  |  |  | | **Cảm thấy lo lắng, hồi hộp hoặc căng thẳng** | Tần suất | % | | Không bao giờ | 291 | 36,78 | | Vài ngày | 328 | 41,47 | | Nhiều hơn nửa số ngày | 79 | 9,99 | | Gần như tất cả mọi ngày | 119 | 15,04 | | **Dễ trở lên khó chịu hoặc cáu kỉnh** | | | | Không có ngày nào | 266 | 33,63 | | Vài ngày | 294 | 37,17 | | Nhiều hơn một nửa số ngày | 86 | 10,87 | | Gần như mọi ngày | 145 | 18,33 |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Task 3: Phân bố dựa trên số liệu về chất lượng giấc ngủ** |  |  | | **Bạn thường đi ngủ lúc mấy giờ ?** |  |  | | 8.00 PM tới 10.00 PM | 47 | 5.94 | | 10.01 PM tới 12.00 AM | 405 | 51.20 | | 12.01 AM tới 2.00 AM | 232 | 29.33 | | 2.01 AM tới 5.00 AM | 107 | 13.53 | | **Thông thường mất bao lâu để bạn chìm vào giấc ngủ?** |  |  | | Trong khoảng 15 p | 322 | 40.71 | | 16–30 p | 281 | 35.52 | | 31–60 p | 95 | 12.01 | | Nhiều hơn 60p | 93 | 11.76 | | **Bạn thường dạy lúc mấy giờ sáng** |  |  | | Trong khoảng 5.00 AM | 61 | 7.71 | | 5.01 AM tới 7.00 AM | 286 | 36.16 | | 7.01 AM tới 9.00 AM | 245 | 30.97 | |  |  |  | |  |  |  | | **Bạn thực sự ngủ bao nhiêu tiếng vào ban đêm?** |  |  | | Ít hơn 4 h | 64 | 8.09 | | 4 tới 6 h | 440 | 55.63 | | 7 tới 8 h | 254 | 32.11 | | Nhiều hơn 8 h | 33 | 4.17 | | **Bạn dành bao nhiêu tiếng ở trên giường** |  |  | | Ít hơn 4 h | 13 | 1.64 | | 4 tới 6 h | 389 | 49.18 | | 7 tới 8 h | 340 | 42.99 | | Nhiều hơn 8 h | 49 | 6.19 | | **Đánh giá chất lượng tổng thể giấc ngủ của bạn** |  |  | | Rất tổt | 218 | 27.56 | | Khá tốt | 376 | 47.53 | | Khá tệ | 111 | 14.04 | | Rất tệ | 86 | 10.87 |  **4.3. Báo cáo****a, Thói quen, độ tuổi, mục tiêu sử dụng mạng xã hội.** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| - Cột "Dùng mọi lúc" có giá trị cao nhất với 490, cho thấy rằng nhiều người dùng sử dụng mạng xã hội liên tục trong suốt ngày và đêm. Điều này cho thấy mạng xã hội đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của người dùng.  - Cột "Dùng đêm và đêm muộn" có giá trị 116, cho thấy rằng một số người dùng sử dụng mạng xã hội vào thời điểm khuya và đêm muộn..  - Cột "Dùng tối" có giá trị 93, cho thấy rằng một số người dùng thường sử dụng mạng xã hội vào thời điểm tối trong ngày. Điều này có thể phản ánh việc người dùng sử dụng mạng xã hội để giải trí hoặc tìm kiếm thông tin vào cuối ngày làm việc.  - Cột "Dùng chiều" có giá trị 56, cho thấy rằng một số người dùng thường sử dụng mạng xã hội vào thời điểm chiều trong ngày, có thể là trong khoảng thời gian giữa buổi trưa và tối.  - Cột "Dùng sáng" có giá trị thấp nhất với 36, cho thấy rằng ít người dùng sử dụng mạng xã hội vào thời điểm sáng sớm. Điều này có thể do các người dùng dành thời gian cho các hoạt động khác vào buổi sáng hoặc không có nhu cầu sử dụng mạng xã hội vào thời điểm này.  Ở trong bộ dữ liệu này “Dùng mọi lúc có một lượng ” chiếm gần **62%** trong tổng số người.  - Dùng SQL để tạo thêm một cột độ tuổi  Sql :    Kết quả:      - Phần 1: Độ tuổi từ 20 trở xuống, thời gian phổ biến nhất là bất cứ lúc nào trong ngày với 110 người dùng, theo sau đó là tối với 32 người dùng và đêm đến đêm muộn với 25 người dùng. Sáng và chiều đều có số lượng người dùng ít hơn.  - Phần 2: Độ tuổi từ 31 đến 40 tuổi, thời gian phổ biến nhất là bất cứ lúc nào trong ngày với 41 người dùng, theo sau đó là đêm đến đêm muộn với 11 người dùng và tối với 10 người dùng. Sáng và chiều đều có số lượng người dùng ít hơn.  - Phần 3: Độ tuổi từ 21 đến 30 tuổi, thời gian phổ biến nhất là bất cứ lúc nào trong ngày với 339 người dùng, theo sau đó là tối với 51 người dùng và đêm đến đêm muộn với 80 người dùng. Sáng và chiều đều có số lượng người dùng ít hơn.  - Nhìn chung, biểu đồ của bạn cho thấy rằng thời gian sử dụng mạng xã hội phổ biến nhất trong ngày là bất cứ lúc nào, nhưng phần lớn người dùng trong các nhóm độ tuổi đều sử dụng vào thời điểm tối hoặc đêm đến đêm muộn. Sáng và chiều có số lượng người dùng ít hơn.    **b, Ảnh hướng của thời gian sử dụng MXH tới sức khoẻ và giấc ngủ**    - Có 450 người (56,89%) sử dụng mạng xã hội để giữ liên lạc và kết nối với mọi người. Điều này cho thấy mạng xã hội là một công cụ quan trọng trong việc giữ liên lạc và kết nối giữa các người trong một nhóm hoặc cộng đồng.  - Có 207 người (26,17%) sử dụng mạng xã hội để giết thời gian. Cho thấy rằng mạng xã hội đã trở thành một công cụ hết sức cần thiết cho những khoảng thời gian trống. Tuy nhiên xả stress hay lãng phí thời gian thì còn tuỳ thuộc vào cách dùng của từng người  - Có 106 người (13,4 %) sử dụng mạng xã hội để kết bạn mới. Mạng xã hội có thể nói là một công cụ quan trọng để mở rộng mối quan hệ xã hội và tìm kiếm những người bạn mới.  - Chỉ có 27 người (3,41%) sử dụng mạng xã hội cho công việc. Rằng mạng xã hội chưa được sử dụng rộng rãi như một công cụ làm việc trong nhóm hoặc tổ chức. Mặc dù đây chưa phải 100% nhưng đa số người dùng chưa tối ưu hoá được công dụng của mạng xã hội cho công việc của họ.  - Chỉ có một phần rất nhỏ người tham gia nói rằng họ sử dụng mạng xã hội để cập nhật tin tức mới, hàng ngày. Tức phần cập nhập tin tức hằng ngày đều xếp sau các mục tiêu khác ( đa phần là để giết thời gian).        Ta có thể nhìn thấy *điểm tương tự* ở cả 3 biểu đồ trên:  - Khi ta xếp theo số giờ sử dụng trong 1 ngày thì số người đều giảm từ 291 ở 1-3 giờ xuống 204 ở 3-5 giờ, xuống tiếp 176 ở nhiều hơn 5 giờ/ngày, rồi cuối cùng, ít nhất là 120 ở nhỏ hơn 1 giờ/ngày.  Tức là lượng sử dụng 1-3 giờ một ngày được nhiều người chọn nhất, tiếp đến là 3-5 giờ/ ngày, tiếp đến là nhiều hơn 5 giờ, còn cuối cùng là nhỏ hơn 1 giờ / ngày.  - Các đường half days, nearly everyday, not at all, several days đều đi theo một xu hướng giống nhau.  - Thử nhìn vào biểu đồ liên quan đến lo lắng về nhiều thứ:   * Khi nhìn vào vùng màu cam (not at all – không có ngày nào cả) thì sẽ thấy vùng cam (not at all – tức là không lo lắng nhiều thứ ngày nào cả - tích cực) đầu tiên là 98/291 – 33,67% đã tăng một lượng không đáng kể lên thành 35,29% ở mục 3-5 giờ. Tuy nhiên đến vùng lớn hơn 5 giờ đã giảm sâu, chỉ 37/176 tức 21,02 % * Còn khi nhìn vào vùng màu xám đen (nearly everyday – gần như mọi ngày đều lo lắng như vậy) thì sẽ thấy ban đầu chỉ có 36/291 -12,37% , thấp hơn rất nhiều so với vùng cam. Tuy nhiên khi tang giờ sử dụng lên 3-5 giờ thì vùng xám đã tang lên thành 18,62%, chưa dừng lại ở đó, khi tăng lên quá 5h/ngày thì vùng xám thành 49/176 (to hơn cả vùng cam) và chiếm 27,84 %, còn khi chỉ còn 1 giờ /ngày sử dụng MXH thì giảm chỉ còn 19,1%.   Từ xu hướng trên ta có thể rút ra nhận xét là Thời gian sử dụng MXH ít nhiều có ảnh hướng tới sức khoẻ tinh thần nếu dùng nhiều hơn 5 tiếng/ngày sẽ có nguy cơ bị ảnh hưởng hoặc mắc các bệnh sức khoẻ tinh thần cao hơn so với chỉ dụng 0 – 3 tiếng/ngày.    - Có thể thấy được dòng xanh (5-7h – là bình thường , không nhiều không ít, đủ để duy trì sức khoẻ) đã giảm số lượng khi tăng giờ sử dụng từ 1-3 lên 3-5 rồi nhiều hơn 5, nhưng khi giảm giờ sử dụng thì dong xanh lại tăng lên.  - Tiếp theo ta xem đến 3 dòng tím (8-10h), vàng (nhiều hơn 10h), cam (ít hơn 5h) đây đều là số giờ khác thường (hoặc quá ít hoặc quá nhiều). **Con số xấu** này đều tăng lên khi tăng giờ sử dụng từ 3-5h lên quá 5h một ngày, nhưng khi giảm thời gian sử dụng xuống ít hơn 1h , thì nó đã giảm xuống.  \* *Khi dành quá nhiều thời gian trong 1 ngày để sử dụng mạng xã hội thì sẽ ảnh hưởng không tốt tới giấc ngủ.*    ***Báo cáo trên gồm có :***  - **Biểu đồ treemap** thể hiện tương quan giữa chất lượng giấc ngủ với số giờ sử dụng MXH/ngày.  - **Biểu đồ pie** thời gian thực sự ngủ mỗi tối của người dùng MXH  - **Biểu đồ cột** thể hiện tương quan giữa số giờ sử dụng MXH với số ngày cảm giác tệ hại, chán nản, thất vọng trong 30 ngày gần nhất của người dùng.  **\*CHỌN THỜI GIAN CẢM THẤY CHÁN NẢN, THẤT VỌNG LÀ “Nearly everyday” - – tức là gần như mọi ngày :**    - Hầu hết những người có cảm giác tệ hại, chán nản, thất vọng trong gần như toàn bộ 30 ngày gần nhất khi nhìn vào biểu đồ treemap thì đều có thời gian sử dụng MXH trong 1 ngày là “more than 5 hours ” – tức lớn hơn 5 giờ ( Dù cho chất lượng giấc ngủ có tốt hay là tệ).  - Phần trăm số người có cảm giác này trong biểu đồ pie ở mục ngủ ít hơn 4 tiếng 4 ngày cũng cao hơn các mục còn lại (chiếm 26/64 chỉ ngủ ít hơn 4 tiếng/ngày), những người có cảm giác trên chỉ chiếm một phần rất nhỏ trong những người ngủ từ 4-6 tiếng và 7-8 tiếng lần lượt là 39/440 và 46/254 .  **\*CHỌN THỜI GIAN CẢM THẤY CHÁN NẢN, THẤT VỌNG LÀ “Not at all” - – tức là không có ngày nào cảm thấy như vậy :**    - Đa số những người không có cảm giác chán nản, thất vọng, tệ hại trong 30 ngày gần nhất thì đều sử dụng MXH trong một ngày không quá nhiều ( từ 1-3 giờ) thậm chí trong mục chất lượng giấc ngủ “Farely bad” – tức là khá tệ, thì số người sử dụng MXH ít hơn 1 giờ/ngày là nhiều hơn cả.  - Một phần nhỏ những người không có cảm giác chán nản, thất vọng trong 30 ngày gần nhất vẫn sử dụng MXH lớn hơn 5 giờ/ ngày NHƯNG con số đó là không nhiều.  - Hầu hết những người không có cảm giác chán nản, thất vọng, tệ hại trong 30 ngày gần nhất thì đều ngủ từ 4-8 tiếng / ngày.  **\*CHỌN THỜI GIAN THỰC SỰ NGỦ TRONG MỘT ĐÊM LÀ “Less than 4 hours”- – tức là ít hơn 4 tiếng :**    - Trong phần chất lượng giấc ngủ “Very bad” – tức rất tệ, ta có thể thấy rằng số người dùng MXH quá 5 tiếng/ ngày chiếm quá nửa.  Trong phần “Farely bad”- tức khá tệ, thì số người dùng từ 1-3 tiếng và nhiều hơn 5 tiếng chỉ cần nhìn bằng mắt thường cũng có thể thấy rằng lớn hơn rất nhiều so với số người dùng ít hơn 1 tiếng/ngày.  - Hầu hết những người ngủ ít hơn 4 tiếng / ngày này đều sử dụng MXH quá 5 tiếng/ ngày.  Một phần là do thời gian sử dụng MXH của họ đã chiếm quá nhiều, phần nữa có thể do việc quản lý thời gian chưa được tốt. |  |  |
| - Ta có thể nhìn thấy phần YES bị peer pressure nhiều hơn phần NO .  - Khi so sánh mục sử dụng nhiều hơn 5 tiếng ta sẽ thấy phần YES (13,15%) > NO (9,1 %) chứng tỏ rằng khi sử dụng nhiều hơn 5 tiếng sẽ có nguy cơ bị peer pressure cao hơn .  - Khi so sánh mục sử dụng ít hơn 1 tiếng ta sẽ thấy phần YES < NO, điều này chứng tỏ rằng những người dùng ít hơn 1 tiếng sẽ có nguy cơ bị peer pressure thấp hơn.  - Tổng quan, bộ dữ liệu cho thấy rằng sử dụng mạng xã hội có thể gây áp lực từ đồng nghiệp (peer pressure) trên người dùng, nhưng việc sử dụng mạng xã hội ở mức độ hợp lý (ít hơn hoặc bằng 5 giờ mỗi ngày) có thể giúp giảm bớt áp lực đó. |  |  |

**4.4.Dashboard**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **5. TỔNG KẾT****5.1. Kết luận** Mạng xã hội đã và đang ngày càng trở nên phổ biến và không thể thiếu trong cuộc sống hiện đại của chúng ta. Tuy nhiên, đi kèm với sự tiện lợi và những lợi ích của việc sử dụng mạng xã hội là các tác động tiêu cực đến sức khoẻ tinh thần của con người.  Từ việc phân tích dữ liệu trên, có thể thấy rằng:  - *Việc sử dụng mạng xã hội quá mức* có thể gây ra cảm giác cô đơn và lo lắng, thiếu tự tin; ít hứng thú với công việc; tăng cảm giác tệ hại, thất vọng, chán nản; làm bản thân dễ so sánh với người đồng trang lứa (peer pressure) từ đó gây ra nhiều hệ luỵ khác; cũng như gây ra sự nghiện nặng đối với việc sử dụng mạng xã hội. Sự cô đơn và lo lắng có thể xuất hiện do mạng xã hội không thực sự thay thế được giao tiếp trực tiếp giữa con người, khiến cho con người cảm thấy cô đơn hơn, dẫn đến rối loạn tâm lý.  - *Trầm cảm và khó ngủ cũng như chất lượng giấc ngủ không tốt* có thể là kết quả của việc dành quá nhiều thời gian sử dụng mạng xã hội thay vì tìm kiếm sự thư giãn từ những hoạt động khác như đọc sách, tập thể dục, gặp gỡ bạn bè, gia đình. **5.2. Giải pháp***\*Một số giải pháp để giảm thiểu tác động tiêu cực của mạng xã hội đến sức khoẻ tinh thần:* **Đầu tiên**, người dùng cần giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội và tăng cường kết nối xã hội ngoài mạng xã hội.**Thứ hai**, người dùng cần chủ động cập nhật thông tin và giảm tiếp xúc với nội dung tiêu cực.**Cuối cùng**, các tổ chức và cộng đồng có thể thúc đẩy một thái độ tích cực đối với việc sử dụng mạng xã hội và cung cấp các dịch vụ hỗ trợ tâm lý để giúp người dùng xử lý các vấn đề về sức khoẻ tinh thần liên quan đến mạng xã hội.**6. Tài liệu tham khảo**1.[Data set concerning the use of social networking sites and mental health problems 2.among the young generation in Bangladesh - ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352340921008684)3.[(PDF) Mental Health Analysis Via Social Media Data (researchgate.net)](https://www.researchgate.net/publication/326640726_Mental_Health_Analysis_Via_Social_Media_Data)4.[40+ Frightening Social Media and Mental Health Statistics — Etactics](https://etactics.com/blog/social-media-and-mental-health-statistics)5.[Wikipedia](https://www.wikipedia.org/)6.[The Effects of Social Media on Mental Health - Penn Medicine Lancaster General Health](https://www.lancastergeneralhealth.org/health-hub-home/2021/september/the-effects-of-social-media-on-mental-health)8.[Social media | Definition, History, Examples, & Facts | Britannica](https://www.britannica.com/topic/social-media) |  |  |
|  |  |  |