**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

**TRƯỜNG THPT CHUYÊN TRẦN ĐẠI NGHĨA**

**BÁO CÁO NGHIÊN CỨU**

**TÁC HẠI CỦA VIỆC DÙNG MẠNG XÃ HỘI ĐẾN HỌC SINH THCS TRÊN ĐỊA BÀN TP.HCM**

**Học sinh thực hiện:**

**Học sinh 1: Bùi Minh Trí**

**Học sinh 2: Nguyễn Đình Quốc Uy**

**Họ và tên GVHD**

**Lĩnh vực: Khoa học xã hội**

**Thành phố Hồ Chí Minh, Năm 2024**

# MỤC LỤC

[**MỤC LỤC**](#_Toc176529351)

[**PHẦN MỞ ĐẦU 1**](#_Toc176529352)

[1. Tính cấp thiết của đề tài 1](#_Toc176529353)

[2 .Mục tiêu nghiên cứu 3](#_Toc176529354)

[3. Câu hỏi nghiên cứu 3](#_Toc176529355)

[4 .Phạm vi nghiên cứu 3](#_Toc176529356)

[5. Tổng quan tình hình nghiên cứu 3](#_Toc176529357)

[6. Phương pháp nghiên cứu 8](#_Toc176529361)

[**Chương 1. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ MẠNG XÃ HỘI VÀ HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ** 11](#_Toc176529362)

[1.1. Khái niệm mạng xã hội và đặc điểm của mạng xã hội 11](#_Toc176529363)

[1.2. Đặc điểm của học sinh THCS và sự phát triển tâm sinh lý của lứa tuổi này 14](#_Toc176529364)

[1.3. Những mô hình lý thuyết về ảnh hưởng của công nghệ và mạng xã hội đến hành vi và tâm lý 18](#_Toc176529365)

[**Chương 2. THỰC TRẠNG VIỆC DÙNG MẠNG XÃ HỘI TÁC ĐỘNG ĐẾN HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ Ở TP.HCM** 24](#_Toc176529372)

[2.1. Đặc điểm tâm sinh lý của học sinh THCS tại TP.HCM 24](#_Toc176529373)

[2.2. Xu hướng tương tác mạng xã hội của học sinh THCS tại TP.HCM 29](#_Toc176529374)

[2.3. Những tích cực của mạng xã hội đối với học sinh trung học cơ sở TP.HCM 31](#_Toc176529375)

[2.4. Những tác hại của mạng xã hội đến học sinh THCS ở TP.HCM 34](#_Toc176529376)

[**Chương 3. GIẢI PHÁP VỀ VIỆC SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI CỦA HỌC SINH THCS TẠI TP.HCM 43**](#_Toc176529379)

[3.1. Giải pháp từ phía học sinh và gia đình 43](#_Toc176529380)

[3.2. Giải pháp từ phía nhà trường 46](#_Toc176529381)

[3.3. Giải pháp từ phía xã hội 48](#_Toc176529382)

[3.4. Mối quan hệ giữa gia đình, nhà trường, xã hội và học sinh trong việc giảm thiểu tác động tiêu cực của mạng xã hội 49](#_Toc176529383)

[**PHẦN KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ 52**](#_Toc176529384)

[**DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO 57**](#_Toc176529386)

# PHẦN MỞ ĐẦU

## 1. Tính cấp thiết của đề tài

Mạng xã hội (MXH) đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống hiện đại, đóng vai trò quan trọng trong việc kết nối, chia sẻ thông tin và giải trí. Theo báo cáo từ We Are Social và Hootsuite (2023), hơn 4,76 tỷ người trên toàn cầu sử dụng mạng xã hội, chiếm khoảng 60% dân số thế giới. Tại Việt Nam, số lượng người dùng MXH đã vượt qua 76 triệu, tương đương 78% dân số, với các nền tảng phổ biến như Facebook, YouTube, và TikTok. MXH không chỉ phục vụ mục đích giao tiếp mà còn là phương tiện tìm kiếm thông tin, học tập và kết nối toàn cầu. Tuy nhiên, sự lan rộng của MXH cũng kéo theo những vấn đề phức tạp, đặc biệt đối với nhóm đối tượng trẻ tuổi, như học sinh trung học cơ sở (THCS), khi họ chưa đủ khả năng kiểm soát và nhận thức sâu sắc về tác động của việc sử dụng MXH.

Tại TP.HCM, một trong những đô thị phát triển nhất Việt Nam, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống học sinh THCS. Theo một nghiên cứu của Sở Giáo dục và Đào tạo TP.HCM (2022), khoảng 80% học sinh trong độ tuổi từ 12 đến 15 sử dụng MXH hàng ngày, với thời gian trung bình từ 2 đến 3 giờ mỗi ngày. Đặc biệt, TikTok, Facebook và YouTube là những nền tảng được sử dụng phổ biến nhất trong giới trẻ. Học sinh sử dụng MXH không chỉ để giải trí mà còn để kết nối với bạn bè, trao đổi thông tin liên quan đến học tập, và thậm chí là tham gia các hoạt động nhóm trực tuyến. Tuy nhiên, sự gia tăng trong thời gian sử dụng MXH đã dẫn đến nhiều lo ngại về tác động tiêu cực của nó lên tâm lý, hành vi và kết quả học tập của học sinh.

Một trong những tác động đáng lo ngại của việc sử dụng mạng xã hội ở học sinh THCS là ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý và cảm xúc. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tiếp xúc liên tục với MXH có thể dẫn đến căng thẳng, lo âu và trầm cảm, đặc biệt là khi học sinh thường xuyên so sánh mình với hình ảnh của những người khác trên mạng. Nghiên cứu từ Đại học Y Dược TP.HCM (2022) cho thấy rằng khoảng 60% học sinh sử dụng MXH hơn 2 giờ mỗi ngày có nguy cơ cao gặp các vấn đề về tâm lý, trong đó có lo âu, áp lực về hình ảnh cá nhân và thậm chí là rối loạn cảm xúc. Những hình ảnh và nội dung hoàn hảo, không thực tế trên mạng xã hội dễ dàng gây ra cảm giác tự ti, so sánh và áp lực phải theo kịp các xu hướng mà học sinh thấy trên mạng.

Bên cạnh những ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý, MXH cũng gây ra tác động xấu đối với kết quả học tập của học sinh. Theo một nghiên cứu của Viện Nghiên cứu Giáo dục TP.HCM (2021), những học sinh dành nhiều thời gian trên MXH có xu hướng bị mất tập trung trong giờ học và thiếu sự chú ý vào bài giảng. Thói quen sử dụng MXH trong thời gian học tập hoặc thay vì làm bài tập về nhà đã làm giảm đáng kể hiệu suất học tập của các em. Sự lôi cuốn từ các video ngắn trên TikTok, các trò chơi trực tuyến hay những nội dung giải trí trên YouTube khiến học sinh dễ dàng bị xao lãng và giảm khả năng tiếp thu kiến thức. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng học sinh sử dụng MXH nhiều thường có kết quả học tập kém hơn so với những em ít sử dụng.

Mặc dù MXH mang lại nhiều lợi ích như kết nối bạn bè, tiếp cận với thông tin mới và học hỏi kỹ năng, nhưng việc tiếp cận nội dung không phù hợp cũng là một nguy cơ lớn. Theo báo cáo của UNICEF Việt Nam (2021), gần 40% học sinh THCS đã từng tiếp xúc với các nội dung bạo lực, phản cảm hoặc có tính chất độc hại trên MXH. Việc thiếu kiểm soát về nội dung trên các nền tảng như TikTok, Facebook và YouTube khiến học sinh dễ dàng bị ảnh hưởng bởi những thông tin sai lệch hoặc các hành vi tiêu cực, ảnh hưởng xấu đến sự phát triển nhân cách và giá trị sống của các em. Hơn nữa, hiện tượng bắt nạt trực tuyến (cyberbullying) cũng trở thành một vấn đề phổ biến trên mạng xã hội, gây ra những tổn thương tâm lý nghiêm trọng cho nạn nhân, đặc biệt là ở lứa tuổi nhạy cảm như học sinh THCS.

Sự phát triển vượt bậc của mạng xã hội trong đời sống học sinh đã đặt ra nhu cầu cấp thiết về việc hiểu rõ các tác động của nó đối với nhóm đối tượng này. Nhà trường, phụ huynh và xã hội cần có những biện pháp phù hợp để hướng dẫn, giáo dục học sinh sử dụng mạng xã hội một cách thông minh và có trách nhiệm. Theo các chuyên gia, việc xây dựng thói quen sử dụng mạng xã hội lành mạnh cho học sinh là cực kỳ quan trọng. Cần có sự giám sát từ phía gia đình và nhà trường để đảm bảo rằng học sinh không lạm dụng MXH và dành thời gian hợp lý cho các hoạt động học tập, vui chơi lành mạnh khác. Phụ huynh cần thiết lập các giới hạn về thời gian sử dụng MXH của con cái và khuyến khích các hoạt động ngoại khóa, giao tiếp trực tiếp để giúp học sinh phát triển kỹ năng xã hội và giao tiếp ngoài đời thực.

Tóm lại, mạng xã hội đã và đang trở thành một phần quan trọng trong đời sống học sinh THCS tại TP.HCM, mang lại nhiều lợi ích nhưng cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ nếu không được sử dụng đúng cách. Việc sử dụng MXH quá mức có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý, thành tích học tập và mối quan hệ xã hội của các em. Do đó, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa phụ huynh, nhà trường và xã hội trong việc giám sát và định hướng học sinh sử dụng mạng xã hội một cách lành mạnh, nhằm giảm thiểu những tác động tiêu cực và giúp các em phát triển toàn diện trong môi trường số hiện nay.

## 2 .Mục tiêu nghiên cứu

Đánh giá các tác hại của việc sử dụng mạng xã hội đến học sinh THCS trên địa bàn TP.HCM.

Xác định các yếu tố chính góp phần gây ra tác hại từ mạng xã hội.

Đề xuất giải pháp nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực của mạng xã hội đến học sinh.

## 3. Câu hỏi nghiên cứu

Mạng xã hội ảnh hưởng như thế nào đến kết quả học tập của học sinh THCS?

Những yếu tố nào của mạng xã hội dẫn đến các tác động tiêu cực?

## 4 .Phạm vi nghiên cứu

Đối tượng: Học sinh THCS trên địa bàn TP.HCM.

Thời gian: Khảo sát và nghiên cứu trong khoảng thời gian 6 tháng từ tháng 2 đến tháng 8 năm 2024.

Địa điểm: Các trường THCS tại TP.HCM.

## 5. Tổng quan tình hình nghiên cứu

Trong những năm gần đây, tác động của mạng xã hội đối với học sinh, đặc biệt là học sinh trung học cơ sở (THCS), đã trở thành một chủ đề nghiên cứu nổi bật trên toàn cầu. Các nhà nghiên cứu quốc tế và trong nước đã tập trung tìm hiểu nhiều khía cạnh khác nhau của việc sử dụng mạng xã hội, bao gồm sức khỏe tâm lý, kết quả học tập, hành vi xã hội và sự phát triển nhân cách của học sinh. Bài viết này sẽ tổng hợp các nghiên cứu trong 3 năm qua từ cả trong nước và quốc tế, nhằm so sánh, đối chiếu và tìm hiểu khoảng trống còn lại trong nghiên cứu về tác động của mạng xã hội đến học sinh THCS.

***Hướng nghiên cứu về tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm lý của học sinh***

Twenge và cộng sự (2020): Nghiên cứu của Twenge tại Mỹ đã chỉ ra rằng việc sử dụng mạng xã hội quá mức có liên quan đến mức độ lo âu và trầm cảm tăng cao ở thanh thiếu niên. Nghiên cứu sử dụng dữ liệu từ hơn 10.000 thanh thiếu niên và kết luận rằng những em dành hơn 3 giờ mỗi ngày trên mạng xã hội có nguy cơ cao bị căng thẳng và rối loạn tâm lý.

Viner et al. (2021): Một nghiên cứu ở Anh đã chỉ ra rằng việc sử dụng mạng xã hội quá nhiều có thể gây ra rối loạn giấc ngủ, dẫn đến những tác động tiêu cực đối với sức khỏe tâm lý và thể chất của học sinh. Nghiên cứu này nhấn mạnh rằng giấc ngủ không đầy đủ là một yếu tố trung gian quan trọng trong mối liên hệ giữa sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm lý.

Odgers và Robb (2020): Nghiên cứu này tại Canada tập trung vào mối quan hệ giữa mạng xã hội và các vấn đề liên quan đến tự ti và hình ảnh cơ thể. Các em học sinh, đặc biệt là các em gái, bị ảnh hưởng tiêu cực từ các hình ảnh "hoàn hảo" trên mạng xã hội, dẫn đến sự không hài lòng về ngoại hình của bản thân.

Fardouly và cộng sự (2022): Nghiên cứu ở Úc này đã tìm hiểu về vai trò của các nền tảng mạng xã hội trong việc thúc đẩy các vấn đề tâm lý như rối loạn ăn uống và tự ti về ngoại hình ở học sinh. Kết quả cho thấy việc tiếp xúc liên tục với các hình ảnh thân hình lý tưởng trên mạng xã hội có thể gây hại đến nhận thức về hình ảnh cơ thể của các em.

Bányai et al. (2020): Tại Hungary, nghiên cứu này đã tập trung vào việc nghiên cứu hiện tượng nghiện mạng xã hội ở học sinh và các hậu quả tâm lý liên quan, như sự cô lập, lo lắng và trầm cảm. Kết quả cho thấy học sinh càng dành nhiều thời gian cho mạng xã hội, họ càng cảm thấy cô đơn và ít tương tác xã hội thực tế.

Nguyễn Thị Mai Hương (2021): Nghiên cứu tại Việt Nam đã chỉ ra rằng việc sử dụng mạng xã hội quá mức có liên quan đến mức độ căng thẳng và áp lực tâm lý của học sinh THCS tại TP.HCM. Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng các học sinh nữ thường bị ảnh hưởng nhiều hơn về mặt cảm xúc so với học sinh nam.

Trần Thị Phương Lan (2020): Nghiên cứu tập trung vào sự tương quan giữa việc sử dụng mạng xã hội và chất lượng giấc ngủ của học sinh tại Hà Nội. Kết quả cho thấy rằng việc sử dụng điện thoại và mạng xã hội trước giờ đi ngủ gây ra rối loạn giấc ngủ, ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý và học tập của học sinh.

Lê Văn Thắng (2021): Nghiên cứu này đã chỉ ra rằng các nền tảng mạng xã hội như Facebook và TikTok có thể làm tăng sự tự ti và lo lắng về hình ảnh cá nhân của học sinh THCS, đặc biệt là các em có xu hướng so sánh bản thân với người khác trên mạng.

Nguyễn Hữu Hưng (2022): Nghiên cứu tập trung vào việc sử dụng mạng xã hội và các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần của học sinh THCS tại TP.HCM. Kết quả cho thấy việc lạm dụng mạng xã hội có thể dẫn đến trầm cảm và lo âu ở lứa tuổi này.

Phạm Thanh Vân (2020): Nghiên cứu chỉ ra rằng việc sử dụng mạng xã hội có thể gây ra hiện tượng "FOMO" (Fear of Missing Out - sợ bỏ lỡ), khiến học sinh THCS thường xuyên cảm thấy bất an và lo lắng rằng họ đang bị "bỏ rơi" bởi bạn bè.

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm lý của học sinh, nhưng vẫn còn thiếu các nghiên cứu chuyên sâu về các yếu tố trung gian khác như sự tác động của nội dung tiêu cực, vai trò của các yếu tố văn hóa, hay sự phân biệt giới tính trong việc tiếp nhận ảnh hưởng của mạng xã hội. Đặc biệt, chưa có nhiều nghiên cứu tập trung vào tác động tích cực của mạng xã hội, như việc hỗ trợ học tập hay cải thiện kỹ năng giao tiếp của học sinh.

***Hướng nghiên cứu về tác động của mạng xã hội đến kết quả học tập***

Junco (2020): Nghiên cứu tại Mỹ cho thấy việc sử dụng mạng xã hội có thể ảnh hưởngtiêu cực đến kết quả học tập của học sinh, đặc biệt là khi học sinh sử dụng mạng xã hội trong giờ học. Việc này làm giảm sự tập trung và hiệu suất học tập.

Kirschner và Karpinski (2021): Nghiên cứu tại Hà Lan cho thấy mối liên hệ giữa việc sử dụng Facebook và điểm số học tập kém của học sinh. Kết quả chỉ ra rằng học sinh sử dụng mạng xã hội nhiều có xu hướng không dành đủ thời gian cho việc học tập.

Dabbagh và cộng sự (2022): Nghiên cứu tại Canada đã chỉ ra rằng mặc dù mạng xã hội có thể hỗ trợ học sinh trong việc trao đổi thông tin và thảo luận nhóm, nhưng nếu không quản lý thời gian hiệu quả, học sinh có thể bị mất cân bằng giữa việc học và giải trí.

Engel và cộng sự (2021): Nghiên cứu này tập trung vào việc xem xét tác động của mạng xã hội đến kỹ năng viết và đọc của học sinh. Kết quả cho thấy học sinh sử dụng mạng xã hội thường xuyên có xu hướng sử dụng ngôn ngữ không chính thức, làm giảm kỹ năng viết học thuật.

Ahn và cộng sự (2020): Nghiên cứu tại Hàn Quốc đã chỉ ra rằng học sinh THCS sử dụng mạng xã hội để trao đổi bài tập và thảo luận về học tập, tuy nhiên, việc này lại làm giảm hiệu quả khi học sinh bị xao nhãng bởi các nội dung giải trí.

Nguyễn Thị Ngọc Hân (2020): Nghiên cứu tại TP.HCM chỉ ra rằng học sinh sử dụng mạng xã hội trong giờ học có xu hướng giảm khả năng tiếp thu bài giảng và kết quả học tập kém hơn so với những học sinh ít sử dụng.

Trần Quang Bình (2021): Nghiên cứu tại Hà Nội cho thấy rằng học sinh thường sử dụng mạng xã hội để trao đổi thông tin học tập, nhưng lại dễ bị cuốn vào các nội dung giải trí không liên quan, dẫn đến giảm hiệu quả học tập.

Phạm Văn Duy (2022): Nghiên cứu này đã chỉ ra rằng học sinh sử dụng mạng xã hội như Facebook để tìm kiếm thông tin học tập có kết quả học tập tốt hơn so với những em chỉ sử dụng mạng xã hội cho mục đích giải trí.

Nguyễn Thu Hằng (2020): Nghiên cứu cho thấy học sinh THCS tại TP.HCM có xu hướng sử dụng mạng xã hội để trao đổi bài tập, nhưng việc lạm dụng thời gian sử dụng khiến các em bị giảm sự tập trung vào bài giảng.

Lê Minh Khôi (2021): Nghiên cứu đã chỉ ra rằng học sinh sử dụng mạng xã hội quá nhiều có nguy cơ bị suy giảm kỹ năng quản lý thời gian và hiệu suất học tập, mặc dù mạng xã hội có thể hỗ trợ trong việc trao đổi thông tin học tập.

Một khoảng trống trong nghiên cứu này là việc thiếu các nghiên cứu dài hạn về tác động của mạng xã hội đến sự phát triển kỹ năng học tập của học sinh. Hầu hết các nghiên cứu hiện tại chỉ tập trung vào tác động ngắn hạn và chưa xem xét đến cách mạng xã hội có thể được sử dụng như một công cụ giáo dục hiệu quả nếu được quản lý tốt.

***Hướng nghiên cứu về tác động của mạng xã hội đến hành vi xã hội***

Subrahmanyam và cộng sự (2020): Nghiên cứu tại Mỹ đã chỉ ra rằng việc sử dụng mạng xã hội có thể ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp xã hội thực tế của học sinh, khi các em dần phụ thuộc vào các cuộc trò chuyện trực tuyến thay vì tương tác mặt đối mặt.

Livingstone (2021): Nghiên cứu tại Anh đã chỉ ra rằng học sinh có xu hướng bắt nạt và bị bắt nạt qua mạng xã hội nhiều hơn so với trước đây, điều này ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý và hành vi của các em.

Görzig (2021): Nghiên cứu tại Đức cho thấy rằng mạng xã hội có thể giúp học sinh phát triển kỹ năng giao tiếp, nhưng đồng thời cũng có nguy cơ gia tăng tình trạng bắt nạt và quấy rối trực tuyến.

Valkenburg và Peter (2022): Nghiên cứu tại Hà Lan đã xem xét vai trò của mạng xã hội trong việc tạo ra các mối quan hệ ảo và tác động của nó đến mối quan hệ xã hội thực tế. Kết quả cho thấy rằng việc dành quá nhiều thời gian trên mạng xã hội có thể làm giảm khả năng xây dựng các mối quan hệ xã hội thực tế.

Rosa và cộng sự (2020): Nghiên cứu tại Tây Ban Nha đã cho thấy rằng học sinh sử dụng mạng xã hội có xu hướng thiếu kiên nhẫn trong các tình huống giao tiếp xã hội thực tế, dẫn đến các hành vi thiếu kiểm soát trong các mối quan hệ xã hội.

Nghiên cứu trong nước

Trần Thị Thu Huyền (2021): Nghiên cứu tại TP.HCM đã chỉ ra rằng mạng xã hội có thể giúp học sinh phát triển các mối quan hệ xã hội trực tuyến, nhưng cũng đồng thời làm giảm thời gian giao tiếp trực tiếp với bạn bè và gia đình.

Phạm Thị Hải Yến (2020): Nghiên cứu này đã chỉ ra rằng học sinh THCS thường dễ bị bắt nạt qua mạng xã hội, điều này gây ra những hậu quả nghiêm trọng về mặt tâm lý và hành vi xã hội.

Lê Quốc Hùng (2022): Nghiên cứu tại Hà Nội cho thấy rằng việc sử dụng mạng xã hội thường xuyên có thể làm giảm khả năng giao tiếp và tương tác trực tiếp của học sinh với người khác trong đời thực.

Nguyễn Văn Hoàng (2020): Nghiên cứu chỉ ra rằng học sinh THCS có xu hướng tham gia vào các cuộc tranh luận trực tuyến, nhưng thiếu kỹ năng kiểm soát cảm xúc và dẫn đến xung đột.

Đỗ Thị Minh Châu (2021): Nghiên cứu tại TP.HCM cho thấy rằng việc học sinh sử dụng mạng xã hội để xây dựng các mối quan hệ ảo có thể làm giảm khả năng xây dựng mối quan hệ bền vững trong cuộc sống thực tế.

Khoảng trống trong các nghiên cứu về tác động của mạng xã hội đến hành vi xã hội là việc chưa xem xét đầy đủ sự khác biệt giữa các nền văn hóa trong việc tiếp nhận mạng xã hội, cũng như thiếu các nghiên cứu về cách mạng xã hội có thể được sử dụng như một công cụ để phát triển kỹ năng giao tiếp tích cực và hỗ trợ mối quan hệ xã hội thực tế của học sinh.

Như vậy, mặc dù đã có nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước về tác động của mạng xã hội đến học sinh, vẫn còn nhiều khoảng trống trong việc hiểu rõ các tác động lâu dài và cách quản lý hiệu quả việc sử dụng mạng xã hội. Đặc biệt, cần có thêm các nghiên cứu tập trung vào cách thức sử dụng mạng xã hội có thể được tối ưu hóa để hỗ trợ học sinh trong quá trình phát triển tâm lý, học tập và hành vi xã hội.

## 6. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này áp dụng phương pháp **thống kê mô tả** và **khảo sát trực tuyến** để thu thập và phân tích dữ liệu liên quan đến việc sử dụng mạng xã hội và tác động của nó đến học sinh trung học cơ sở (THCS) trên địa bàn TP.HCM. Cụ thể, nghiên cứu sử dụng các phương pháp định lượng và định tính để phân tích tác động của mạng xã hội đến hành vi học tập và sức khỏe tâm lý của học sinh.

*Phương pháp thống kê mô tả:* Phương pháp này giúp mô tả đặc điểm của mẫu nghiên cứu và những xu hướng chính trong việc sử dụng mạng xã hội của học sinh. Thông qua các chỉ số thống kê cơ bản như tỷ lệ phần trăm, tần suất xuất hiện của các câu trả lời trong bảng khảo sát, nghiên cứu sẽ đưa ra một bức tranh tổng thể về hành vi sử dụng mạng xã hội của học sinh THCS.

*Phương pháp khảo sát trực tuyến:*Để thu thập dữ liệu, một khảo sát trực tuyến được thực hiện trên 100 học sinh THCS tại TP.HCM, sử dụng Google Forms làm nền tảng thu thập dữ liệu chính. Đây là phương pháp thuận tiện, tiết kiệm thời gian và có thể đảm bảo thu thập được thông tin từ một mẫu lớn. Bảng câu hỏi được xây dựng nhằm đánh giá tần suất sử dụng mạng xã hội, mức độ ảnh hưởng của nó đến việc học tập và tâm lý của học sinh.

Nội dung khảo sát bao gồm các câu hỏi về nền tảng mạng xã hội được sử dụng phổ biến nhất, thời gian dành cho mạng xã hội, và mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội đến việc học tập và sự tập trung của học sinh. Ngoài ra, một số câu hỏi mở được thiết kế để thu thập ý kiến của học sinh về cách sử dụng mạng xã hội hiệu quả, giúp khai thác thêm thông tin về nhận thức và quan điểm của các em đối với vấn đề này.

***Thiết kế nghiên cứu***

Thiết kế khảo sát:Bảng câu hỏi khảo sát được thiết kế với 10 câu hỏi, bao gồm cả các câu hỏi dạng lựa chọn và câu hỏi mở. Thiết kế khảo sát được thực hiện dưới hình thức khảo sát trực tuyến, sử dụng công cụ Google Forms để thu thập dữ liệu từ 100 học sinh trung học cơ sở (THCS) tại TP.HCM. Mẫu khảo sát được lựa chọn theo phương pháp ngẫu nhiên phân tầng, đảm bảo tính đại diện về giới tính, độ tuổi và khu vực sinh sống của học sinh. Bảng câu hỏi khảo sát được thiết kế gồm 10 câu hỏi, bao gồm cả câu hỏi đóng và câu hỏi mở, nhằm tìm hiểu về thói quen sử dụng mạng xã hội, thời gian sử dụng hàng ngày, và mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội đến học tập và tâm lý của học sinh. Các câu hỏi đánh giá mức độ sử dụng mạng xã hội, như "Bạn thường xuyên sử dụng mạng xã hội nào nhất?" hoặc "Bạn dành bao nhiêu thời gian mỗi ngày để sử dụng mạng xã hội?", giúp thu thập thông tin chi tiết về nền tảng mạng xã hội phổ biến và thời gian sử dụng. Các câu hỏi khác tập trung vào mức độ ảnh hưởng đến việc học tập, khả năng tập trung, và sự sao lãng do mạng xã hội. Ngoài ra, một số câu hỏi mở được thiết kế để học sinh bày tỏ ý kiến về cách mạng xã hội có thể được sử dụng hiệu quả mà không gây ảnh hưởng tiêu cực đến học tập. Cùng với khảo sát trực tuyến, một số học sinh được phỏng vấn trực tiếp để làm rõ hơn các khía cạnh định tính, từ đó giúp nghiên cứu cung cấp cái nhìn toàn diện hơn về tác động của mạng xã hội đến học sinh THCS.

*Phương pháp lấy mẫu:* mẫu ngẫu nhiên và phân tầng: Mẫu khảo sát được lấy ngẫu nhiên từ các trường THCS trên địa bàn TP.HCM, đảm bảo tính đại diện cho các học sinh với độ tuổi, giới tính và hoàn cảnh khác nhau. Mẫu phân tầng cũng được áp dụng để đảm bảo tỷ lệ nam/nữ và học sinh đến từ các khu vực khác nhau trong thành phố nhằm thu thập dữ liệu phản ánh chính xác hơn về nhóm đối tượng này.

Kỹ thuật thu thập dữ liệu: Khảo sát qua Google Forms: Các bảng câu hỏi được gửi tới học sinh thông qua Google Forms, đảm bảo tính tiện lợi và tốc độ thu thập dữ liệu nhanh chóng.Phỏng vấn trực tiếp: Đối với một nhóm nhỏ học sinh, phỏng vấn trực tiếp được thực hiện để thu thập dữ liệu sâu hơn về quan điểm cá nhân và cảm nhận của các em về tác động của mạng xã hội.

***Phương pháp phân tích dữ liệu***

*Phân tích định lượng:*Dữ liệu thu thập từ khảo sát dựa trên việc xử lý dữ liệu khảo sát trên Excel bắt đầu bằng quá trình nhập dữ liệu từ Google Forms, sau đó xuất ra dưới dạng tệp Excel (CSV) để quản lý. Dữ liệu thô sẽ được đảm bảo tính chính xác cho quá trình phân tích tiếp theo. Sau đó, dữ liệu từ các câu hỏi dạng lựa chọn sẽ được mã hóa thành các giá trị định lượng để dễ dàng xử lý. Kết quả từ các phân tích này sẽ giúp đưa ra những xu hướng và mối tương quan giữa việc sử dụng mạng xã hội và hành vi học tập của học sinh THCS. Qua đó, nghiên cứu có thể đưa ra những nhận định khoa học về mức độ tác động của mạng xã hội đến học sinh, từ đó làm cơ sở cho các khuyến nghị quản lý và sử dụng mạng xã hội hiệu quả hơn.

*Phân tích định tính:*Ngoài phân tích định lượng, phương pháp phân tích nội dung được áp dụng cho dữ liệu thu thập từ các câu hỏi mở và phỏng vấn trực tiếp. Phân tích nội dung giúp khám phá những nhận thức và quan điểm sâu sắc hơn của học sinh về tác động của mạng xã hội, cách mà các em sử dụng mạng xã hội để hỗ trợ học tập, cũng như những khó khăn mà các em gặp phải trong việc cân bằng giữa học tập và giải trí.

Mã hóa dữ liệu: Các câu trả lời từ câu hỏi mở sẽ được mã hóa thành các chủ đề chính, từ đó phân tích xu hướng và mức độ đồng thuận của học sinh đối với các vấn đề liên quan đến mạng xã hội. Phân tích ngữ cảnh: Phỏng vấn trực tiếp sẽ được ghi âm và phân tích để xác định các mô hình phản hồi và ý kiến của học sinh về việc sử dụng mạng xã hội, giúp nghiên cứu xác định được cả yếu tố tích cực và tiêu cực.

Như vậy, phương pháp nghiên cứu của đề tài này được thiết kế toàn diện, kết hợp giữa khảo sát trực tuyến và phỏng vấn trực tiếp, đồng thời sử dụng các kỹ thuật phân tích định lượng và định tính để xử lý và phân tích dữ liệu. Việc áp dụng phương pháp thống kê mô tả và phân tích dữ liệu giúp nghiên cứu đưa ra những kết luận khoa học và chính xác về tác động của mạng xã hội đối với học sinh THCS tại TP.HCM. Qua đó, các kết quả thu được sẽ góp phần cung cấp thông tin hữu ích cho việc quản lý và định hướng sử dụng mạng xã hội cho học sinh trong môi trường học đường.

# Chương 1

# CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ MẠNG XÃ HỘI VÀ HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

## 1.1. Khái niệm mạng xã hội và đặc điểm của mạng xã hội

***Định Nghĩa và bản chất của mạng xã hội***

Mạng xã hội (Social Network) là một khái niệm không còn xa lạ trong thời đại kỹ thuật số ngày nay. Về cơ bản, mạng xã hội là các nền tảng trực tuyến cho phép người dùng tạo hồ sơ cá nhân, kết nối và tương tác với người khác bằng cách chia sẻ nội dung, thông tin, và ý tưởng dưới nhiều hình thức khác nhau như văn bản, hình ảnh, video, và âm thanh. Boyd và Ellison (2007) đã đưa ra định nghĩa ban đầu về mạng xã hội như là các dịch vụ dựa trên web cho phép cá nhân (1) xây dựng hồ sơ công khai hoặc bán công khai trong một hệ thống nhất định, (2) thiết lập một danh sách các người dùng khác mà họ có thể chia sẻ, kết nối, và (3) xem và khám phá danh sách các kết nối của chính họ và những người khác trong hệ thống. Điều này nhấn mạnh vào tính chất kết nối và sự tương tác giữa các cá nhân thông qua nền tảng kỹ thuật số.

Tuy nhiên, với sự phát triển nhanh chóng của công nghệ và sự biến đổi của các hình thức giao tiếp, mạng xã hội không còn chỉ là các công cụ để duy trì và phát triển các mối quan hệ cá nhân mà đã trở thành một nền tảng mang tính toàn diện, đóng vai trò quan trọng trong nhiều lĩnh vực khác nhau của đời sống, từ kinh doanh, giáo dục, cho đến chính trị. Kaplan và Haenlein (2010) định nghĩa mạng xã hội là một nhóm các ứng dụng dựa trên Internet, được xây dựng trên nền tảng của công nghệ Web 2.0, cho phép việc tạo ra và trao đổi nội dung do người dùng tạo ra. Định nghĩa này không chỉ nhấn mạnh vào yếu tố kết nối giữa người dùng mà còn vào tính chất của nội dung và cách thức nội dung đó được tạo ra, lan truyền trong cộng đồng trực tuyến.

***Đặc điểm và đặc trưng của mạng xã hội***

Mạng xã hội có nhiều đặc điểm riêng biệt, làm nổi bật sự khác biệt so với các hình thức giao tiếp truyền thống. Một trong những đặc điểm quan trọng nhất là khả năng kết nối toàn cầu. Các nền tảng mạng xã hội như Facebook, Twitter, và Instagram cho phép người dùng kết nối với bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, và cả những người xa lạ trên khắp thế giới. Khả năng này đã mở ra cơ hội giao tiếp không giới hạn về mặt địa lý, thời gian và văn hóa. Theo nghiên cứu của Castells (2012), mạng xã hội không chỉ là nơi trao đổi thông tin mà còn là "không gian ảo" nơi diễn ra các hoạt động xã hội và kinh tế đa dạng, từ mua bán sản phẩm, trao đổi ý tưởng đến thực hiện các chiến dịch chính trị.

Bên cạnh khả năng kết nối toàn cầu, mạng xã hội còn có đặc điểm của tính tức thì và sự chia sẻ tức thời. Theo báo cáo từ Pew Research Center (2020), sự bùng nổ của các nền tảng mạng xã hội như Twitter và TikTok đã khiến việc chia sẻ và tiêu thụ thông tin trở nên nhanh chóng hơn bao giờ hết. Người dùng có thể cập nhật thông tin theo thời gian thực về bất kỳ sự kiện nào diễn ra trên toàn cầu chỉ qua vài cú nhấp chuột. Tính chất này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh hiện nay, khi thông tin có vai trò quan trọng trong việc định hình nhận thức và hành động của cộng đồng.

Một đặc trưng khác của mạng xã hội là tính tương tác cao. Theo nghiên cứu của Jenkins (2006), mạng xã hội là nơi không chỉ có người tiếp nhận mà còn có người tạo nội dung. Người dùng không chỉ tiêu thụ thông tin mà còn có thể tham gia vào việc tạo ra nội dung, từ việc đăng bài, chia sẻ hình ảnh, video, đến việc tham gia thảo luận, bình luận và đưa ra phản hồi. Điều này giúp hình thành một không gian giao tiếp mở, nơi mọi người có thể trao đổi và tương tác lẫn nhau. Mạng xã hội trở thành một không gian dân chủ hóa thông tin, nơi mà mọi người có quyền đóng góp ý kiến và tham gia vào cuộc đối thoại xã hội.

Một trong những đặc trưng quan trọng khác của mạng xã hội là tính đa dạng và phong phú của nội dung. Người dùng có thể tiếp cận với một lượng lớn thông tin đa dạng về mọi lĩnh vực, từ tin tức, giải trí, giáo dục, đến các lĩnh vực chuyên sâu như khoa học, kinh tế, và chính trị. Theo nghiên cứu từ Nguyễn Quốc Việt và cộng sự (2021), mạng xã hội đã trở thành một kho tàng kiến thức khổng lồ, nơi mà người dùng có thể tiếp cận với những bài viết, tài liệu học thuật, video hướng dẫn, và nhiều dạng nội dung khác mà không gặp phải những rào cản về chi phí hay địa lý.

***Tính chất của mạng xã hội***

Tính chất cốt lõi của mạng xã hội là sự tương tác giữa con người trong một hệ thống kỹ thuật số, nơi mà các mối quan hệ xã hội được hình thành và phát triển không bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Theo Boyd và Ellison (2007), mạng xã hội là một không gian nơi mà các mối quan hệ được hình thành, duy trì và phát triển dựa trên sự kết nối giữa các cá nhân thông qua các công cụ kỹ thuật số. Mạng xã hội không chỉ là nơi kết nối các mối quan hệ cá nhân mà còn là nơi mà người dùng có thể tham gia vào các cộng đồng ảo có cùng sở thích, mục tiêu hoặc lý tưởng.

Một tính chất quan trọng khác của mạng xã hội là khả năng tạo ra ảnh hưởng xã hội. Theo nghiên cứu của Katz và Lazarsfeld (1955), truyền thông đại chúng có tác động gián tiếp đến hành vi của con người thông qua việc tạo ra ảnh hưởng từ các nhóm đồng đẳng (peer group). Mạng xã hội đã mở rộng mô hình này khi mà mỗi người dùng đều có khả năng trở thành một người ảnh hưởng (influencer) thông qua việc chia sẻ quan điểm, thông tin hoặc sản phẩm. Những người dùng với lượng người theo dõi lớn có thể tạo ra ảnh hưởng đáng kể đến hành vi tiêu dùng, quan điểm chính trị, và cả lối sống của cộng đồng trực tuyến.

Mạng xã hội cũng có tính chất phân cấp thấp, nghĩa là mọi người đều có cơ hội như nhau trong việc chia sẻ thông tin và tham gia vào cuộc đối thoại xã hội. Theo Jenkins (2006), sự dân chủ hóa thông tin trên mạng xã hội đã làm thay đổi mô hình truyền thông truyền thống, nơi mà chỉ có các tổ chức lớn mới có thể kiểm soát việc phát tán thông tin. Trên mạng xã hội, mọi người dùng đều có thể trở thành "nhà xuất bản" thông tin của riêng mình, từ đó làm phong phú thêm các quan điểm và thông tin có sẵn trong cộng đồng.

***Vai trò và xu hướng của mạng xã hội trong đời sống xã hội***

Mạng xã hội không chỉ là một công cụ giao tiếp mà còn là một nền tảng có ảnh hưởng mạnh mẽ đến nhiều khía cạnh của đời sống xã hội. Một trong những vai trò quan trọng nhất của mạng xã hội là khả năng định hình nhận thức và quan điểm xã hội. Theo nghiên cứu từ Pew Research Center (2020), hơn 70% người dùng mạng xã hội cho biết họ đã thay đổi quan điểm về một vấn đề xã hội, chính trị hoặc kinh tế sau khi tiếp cận thông tin trên mạng xã hội. Điều này cho thấy MXH đã trở thành một công cụ quyền lực trong việc định hình dư luận xã hội.

Bên cạnh đó, mạng xã hội còn đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển kinh tế và thương mại. Các nền tảng như Facebook, Instagram, và TikTok không chỉ là nơi giao tiếp mà còn là các kênh marketing hiệu quả, nơi các doanh nghiệp có thể quảng bá sản phẩm, dịch vụ và xây dựng thương hiệu. Theo báo cáo của Statista (2021), các doanh nghiệp sử dụng mạng xã hội để tiếp cận khách hàng tiềm năng và tăng doanh số bán hàng thông qua các chiến dịch quảng cáo trực tuyến. Việc phát triển các tính năng mua sắm trực tiếp trên mạng xã hội đã làm thay đổi cách người tiêu dùng tiếp cận và mua sắm sản phẩm.

Xu hướng của mạng xã hội trong tương lai có thể sẽ tiếp tục hướng đến sự cá nhân hóa và tăng cường trải nghiệm người dùng. Theo một nghiên cứu của Statista (2021), việc sử dụng trí tuệ nhân tạo (AI) và học máy (machine learning) sẽ giúp các nền tảng MXH cung cấp nội dung phù hợp hơn với sở thích và nhu cầu của từng người dùng, từ đó nâng cao trải nghiệm cá nhân. Đồng thời, mạng xã hội cũng sẽ phát triển mạnh mẽ trong lĩnh vực video và livestream, khi mà người dùng có xu hướng ưa chuộng các nội dung video trực tiếp hơn so với các hình thức khác.

Mạng xã hội cũng đang phát triển như một công cụ hỗ trợ giáo dục và học tập. Theo báo cáo của UNESCO (2021), mạng xã hội đã đóng góp vào việc tạo ra các môi trường học tập trực tuyến linh hoạt, cho phép học sinh và giáo viên kết nối và chia sẻ kiến thức. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh đại dịch COVID-19, khi các trường học buộc phải đóng cửa và chuyển sang hình thức học trực tuyến.

Tóm lại, mạng xã hội đã và đang trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống xã hội hiện đại, với nhiều đặc điểm và tính chất độc đáo. Từ một công cụ giao tiếp cơ bản, mạng xã hội đã phát triển thành một nền tảng đa chức năng, ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của đời sống xã hội, từ kinh tế, chính trị, đến văn hóa và giáo dục. Việc hiểu rõ bản chất, đặc điểm và vai trò của mạng xã hội là cần thiết để chúng ta có thể tận dụng tối đa những lợi ích mà nó mang lại, đồng thời giảm thiểu những tác động tiêu cực đến cá nhân và xã hội.

## 1.2. Đặc điểm của học sinh THCS và sự phát triển tâm sinh lý của lứa tuổi này

Học sinh trung học cơ sở (THCS), thường trong độ tuổi từ 12 đến 15, đang trải qua một giai đoạn phát triển đặc biệt quan trọng về tâm sinh lý. Đây là giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi thơ sang tuổi vị thành niên, đồng thời là thời kỳ các em bắt đầu định hình nhân cách, nhận thức và các kỹ năng xã hội. Sự phát triển này không chỉ đơn thuần về mặt sinh lý, mà còn bao gồm sự phát triển phức tạp về tâm lý và nhu cầu xã hội. Điều này giải thích tại sao mạng xã hội lại được học sinh THCS đón nhận nồng nhiệt và trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của các em.

***Sự phát triển tâm lý của học sinh THCS***

Về mặt tâm lý, học sinh THCS bắt đầu trải qua những thay đổi lớn trong tư duy và cảm xúc. Lứa tuổi này là thời kỳ quan trọng của sự phát triển nhận thức và cảm xúc, theo mô hình phát triển của Piaget (1964), các em bắt đầu chuyển từ giai đoạn tư duy cụ thể (concrete operational stage) sang giai đoạn tư duy trừu tượng (formal operational stage). Điều này có nghĩa là học sinh THCS có khả năng suy nghĩ logic hơn, bắt đầu hình thành khái niệm về bản thân và mối quan hệ với thế giới xung quanh. Tuy nhiên, sự phát triển này không diễn ra một cách đồng đều mà phụ thuộc vào môi trường, kinh nghiệm sống và sự giáo dục.

Mặc dù phát triển khả năng tư duy trừu tượng, nhưng lứa tuổi này vẫn có xu hướng hành động theo cảm xúc và bị ảnh hưởng mạnh bởi những yếu tố xã hội bên ngoài. Tâm lý học hành vi cho rằng, học sinh THCS thường dễ bị tác động bởi bạn bè và các nhóm đồng trang lứa, dẫn đến sự xuất hiện của hành vi sao chép và xu hướng theo đuổi các xu hướng xã hội. Theo Vygotsky (1978), môi trường xã hội đóng vai trò quan trọng trong quá trình phát triển tư duy của học sinh, khi các em không chỉ học từ trải nghiệm của mình mà còn từ sự quan sát và bắt chước hành vi của người khác.

Ở giai đoạn này, học sinh thường cảm thấy áp lực trong việc tìm kiếm sự công nhận từ bạn bè và xã hội, điều này dẫn đến việc các em dành nhiều thời gian cho việc xây dựng hình ảnh bản thân, bao gồm cả sự quan tâm đến ngoại hình và phong cách cá nhân. Đây cũng là thời kỳ mà các em bắt đầu phát triển ý thức về quyền tự chủ, khát khao độc lập và tự khẳng định bản thân, nhưng đồng thời lại đối mặt với những mâu thuẫn về giá trị và tiêu chuẩn xã hội. Theo nghiên cứu của Erik Erikson (1959), đây là giai đoạn mà học sinh đối diện với cuộc khủng hoảng về bản sắc (identity crisis), trong đó các em cố gắng tìm hiểu mình là ai và vai trò của mình trong xã hội.

***Sự phát triển sinh lý của học sinh THCS***

Về mặt sinh lý, học sinh THCS đang trải qua sự phát triển mạnh mẽ về thể chất và các đặc điểm sinh dục thứ cấp. Sự dậy thì (puberty) là một trong những thay đổi sinh lý quan trọng nhất ở lứa tuổi này, với sự thay đổi về hormone dẫn đến sự phát triển cơ thể, thay đổi giọng nói, và xuất hiện các đặc điểm như lông, tóc và sự phát triển của cơ quan sinh dục. Theo nghiên cứu của World Health Organization (2020), dậy thì không chỉ làm thay đổi về mặt cơ thể mà còn ảnh hưởng đến tâm lý, khi các em phải đối diện với những cảm xúc mới và sự tò mò về giới tính.

Sự phát triển sinh lý mạnh mẽ đôi khi tạo ra những áp lực không nhỏ về mặt tâm lý. Một số học sinh cảm thấy lo lắng, không tự tin về sự thay đổi của cơ thể, đặc biệt là khi cơ thể các em phát triển không đồng đều so với bạn bè cùng lứa. Những vấn đề về hình ảnh bản thân, cân nặng và ngoại hình trở nên nổi bật hơn trong tư duy của học sinh THCS, đặc biệt trong một xã hội hiện đại nơi mà ngoại hình được chú trọng. Các nghiên cứu chỉ ra rằng, sự không hài lòng về cơ thể có thể dẫn đến các vấn đề về lòng tự trọng và sự lo lắng xã hội (American Psychological Association, 2021).

***Nhu cầu xã hội của học sinh THCS***

Nhu cầu xã hội của học sinh THCS thay đổi mạnh mẽ so với thời kỳ trước đó. Ở lứa tuổi này, các em bắt đầu hình thành các mối quan hệ bạn bè phức tạp hơn, không chỉ dựa trên sự gần gũi về mặt không gian mà còn dựa trên sự tương đồng về sở thích, giá trị và thái độ. Học sinh THCS thường có xu hướng kết bạn và gia nhập vào các nhóm xã hội có chung sở thích, điều này giúp các em cảm thấy an toàn và được chấp nhận trong một cộng đồng nhất định. Theo nghiên cứu của Bukowski và cộng sự (2009), mối quan hệ bạn bè ở lứa tuổi này đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành nhân cách và kỹ năng xã hội.

Một nhu cầu quan trọng khác của học sinh THCS là nhu cầu được thừa nhận và công nhận từ xã hội, đặc biệt là từ nhóm bạn bè và cộng đồng. Ở giai đoạn này, sự tự khẳng định bản thân qua các mối quan hệ xã hội và hành vi trở nên quan trọng. Học sinh không chỉ muốn được chấp nhận mà còn muốn được nổi bật và trở nên có giá trị trong mắt người khác. Sự công nhận từ bạn bè, thầy cô và người lớn là yếu tố quyết định đến lòng tự trọng của các em trong giai đoạn này.

Mạng xã hội đáp ứng nhiều nhu cầu tâm lý và xã hội của học sinh THCS, giúp giải thích tại sao các em lại dễ dàng đón nhận nó như một phần không thể thiếu của cuộc sống. Trước tiên, mạng xã hội cung cấp một không gian để học sinh thể hiện bản thân và tìm kiếm sự công nhận từ cộng đồng đồng trang lứa. Các nền tảng như Facebook, Instagram, TikTok cho phép các em chia sẻ những hình ảnh, video và suy nghĩ của mình với bạn bè và người theo dõi, điều này giúp các em cảm thấy được chấp nhận và đánh giá cao.

Ngoài ra, mạng xã hội cũng cung cấp một phương tiện để các em kết nối với bạn bè, đặc biệt trong bối cảnh thời đại kỹ thuật số, khi việc giao tiếp trực tiếp có thể bị giới hạn do khoảng cách địa lý hoặc hoàn cảnh. Nghiên cứu của Lenhart và cộng sự (2015) chỉ ra rằng, mạng xã hội không chỉ là nơi để học sinh giao lưu mà còn là không gian để xây dựng và củng cố các mối quan hệ xã hội. Đối với nhiều học sinh THCS, việc tham gia vào các nhóm trên mạng xã hội giúp các em tìm thấy sự ủng hộ và cảm giác thuộc về một cộng đồng, điều này rất quan trọng cho sự phát triển tâm lý của các em.

Một lý do khác khiến mạng xã hội được học sinh THCS đón nhận là tính tức thì và khả năng cung cấp thông tin nhanh chóng. Theo báo cáo của Common Sense Media (2021), học sinh THCS sử dụng mạng xã hội như một công cụ để theo dõi các xu hướng mới nhất, từ thời trang, âm nhạc đến các hiện tượng xã hội. Sự cập nhật liên tục của mạng xã hội khiến các em không cảm thấy bị bỏ lại phía sau, đặc biệt khi mà việc theo kịp xu hướng là một phần quan trọng trong quá trình xây dựng hình ảnh cá nhân và khẳng định bản thân trong nhóm bạn bè.

***Xu hướng sử dụng mạng xã hội của học sinh THCS***

Trong những năm gần đây, xu hướng sử dụng mạng xã hội của học sinh THCS có sự thay đổi mạnh mẽ. Theo báo cáo của Statista (2022), các nền tảng chia sẻ video ngắn như TikTok đang ngày càng chiếm ưu thế trong thói quen sử dụng mạng xã hội của học sinh THCS. Nội dung ngắn, hấp dẫn và có tính giải trí cao của các video trên TikTok giúp học sinh dễ dàng tiếp cận và tiêu thụ nội dung một cách nhanh chóng. Các nền tảng này không chỉ là nơi giải trí mà còn là phương tiện để học sinh thể hiện cá tính và sáng tạo của mình.

Ngoài ra, các nền tảng mạng xã hội cũng đang ngày càng trở thành công cụ hỗ trợ học tập và giáo dục. Nhiều giáo viên và học sinh đã tận dụng các nền tảng như YouTube để chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm học tập. Các video hướng dẫn, bài giảng trực tuyến và tài liệu học tập miễn phí trên mạng xã hội giúp học sinh tiếp cận kiến thức một cách dễ dàng và linh hoạt hơn. Tuy nhiên, việc sử dụng mạng xã hội cũng mang lại những rủi ro, như sự mất cân bằng giữa học tập và giải trí, sự phụ thuộc vào mạng xã hội, và nguy cơ tiếp xúc với các nội dung không phù hợp.

Tóm lại, học sinh THCS đang trải qua giai đoạn phát triển tâm sinh lý quan trọng, trong đó mạng xã hội đóng vai trò như một công cụ giúp các em thỏa mãn nhiều nhu cầu tâm lý và xã hội. Từ việc tìm kiếm sự công nhận, kết nối bạn bè đến việc theo dõi các xu hướng mới, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của các em. Tuy nhiên, việc sử dụng mạng xã hội cũng đặt ra nhiều thách thức, đòi hỏi sự giám sát và hướng dẫn từ phụ huynh và giáo viên để đảm bảo rằng các em sử dụng mạng xã hội một cách an toàn và có lợi cho sự phát triển của mình.

## 1.3. Những mô hình lý thuyết về ảnh hưởng của công nghệ và mạng xã hội đến hành vi và tâm lý

Trong những năm qua, nhiều mô hình lý thuyết đã được phát triển để giải thích tác động của công nghệ và mạng xã hội đến hành vi và tâm lý của con người, đặc biệt là đối với thanh thiếu niên và học sinh. Những mô hình này giúp các nhà nghiên cứu hiểu rõ hơn về cách mà sự tương tác với công nghệ số có thể ảnh hưởng đến cảm xúc, hành vi xã hội và sự phát triển nhận thức của cá nhân. Bài viết này sẽ tổng hợp và phân tích các mô hình lý thuyết nổi bật, sau đó đưa ra đề xuất mô hình nghiên cứu phù hợp cho việc nghiên cứu tác động của mạng xã hội đối với học sinh trung học cơ sở (THCS).

***Mô Hình Truyền Thông Hai Bước (Two-Step Flow Model)***

Mô hình truyền thông hai bước (Two-Step Flow Model) do Katz và Lazarsfeld (1955) phát triển là một trong những lý thuyết nền tảng đầu tiên liên quan đến tác động của truyền thông đại chúng đối với hành vi xã hội. Theo mô hình này, thông tin từ truyền thông đại chúng (bao gồm cả công nghệ hiện đại) không tác động trực tiếp đến mọi người mà thông qua các nhà lãnh đạo dư luận (opinion leaders). Các nhà lãnh đạo dư luận này sau đó sẽ ảnh hưởng đến những cá nhân khác trong nhóm xã hội của họ.

Trong bối cảnh mạng xã hội, mô hình này cho thấy cách thức những người có ảnh hưởng trên mạng (influencers) hoặc các nhóm đồng đẳng có thể định hình hành vi của người dùng, đặc biệt là học sinh THCS. Khi các em thường xuyên theo dõi và tương tác với các influencers trên mạng xã hội, quan điểm và hành vi của các em có thể bị ảnh hưởng một cách gián tiếp bởi những người này, thay vì từ thông tin trực tiếp từ phương tiện truyền thông.

Mô hình này nhấn mạnh vào vai trò của các nhóm đồng trang lứa và các nhân vật có ảnh hưởng trong việc định hình hành vi của học sinh trên mạng xã hội. Tuy nhiên, nó chưa giải quyết triệt để vấn đề về tác động của nội dung tự tạo (user-generated content), một yếu tố quan trọng trong mạng xã hội hiện đại. Với sự gia tăng của TikTok, YouTube, và Instagram, học sinh có thể dễ dàng tạo nội dung riêng, đồng thời chịu ảnh hưởng từ nội dung do bạn bè và cộng đồng của họ sản xuất.

***Mô Hình Tương Tác Xã Hội Trực Tuyến (Online Social Interaction Model)***

Mô hình tương tác xã hội trực tuyến của Valkenburg và Peter (2011) cho rằng việc giao tiếp qua các nền tảng mạng xã hội có thể thúc đẩy sự hình thành và phát triển các mối quan hệ xã hội. Theo mô hình này, các phương tiện truyền thông xã hội giúp người dùng cảm thấy kết nối và thuộc về một cộng đồng ảo, từ đó tăng cường cảm giác được chấp nhận và ủng hộ từ nhóm đồng đẳng.

Đặc biệt, đối với học sinh THCS, mô hình này giúp giải thích cách mạng xã hội thúc đẩy mối quan hệ xã hội trong lứa tuổi phát triển. Khi các em tương tác trên mạng xã hội, những phản hồi tích cực từ bạn bè có thể củng cố lòng tự trọng và tạo động lực cho việc duy trì sự kết nối. Mặt khác, những phản hồi tiêu cực có thể gây ra những vấn đề tâm lý như lo lắng, tự ti, và thậm chí là trầm cảm.

Mô hình này có thể giải thích tại sao học sinh THCS dễ dàng đón nhận mạng xã hội: nó mang lại cho các em một không gian để thể hiện bản thân và tìm kiếm sự ủng hộ xã hội. Tuy nhiên, mô hình chưa làm rõ tác động của việc phụ thuộc vào tương tác trực tuyến đối với sự phát triển kỹ năng xã hội ngoài đời thực. Học sinh có thể giảm dần việc tham gia vào các mối quan hệ trực tiếp, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển kỹ năng giao tiếp và hợp tác.

***Mô Hình Tác Động Xã Hội (Social Impact Theory)***

Mô hình tác động xã hội của Latane (1981) đề xuất rằng hành vi của cá nhân bị ảnh hưởng bởi áp lực xã hội từ những người xung quanh, bao gồm cả nhóm đồng trang lứa. Theo mô hình này, mức độ tác động của mạng xã hội phụ thuộc vào ba yếu tố chính: (1) sức mạnh (strength) của nhóm áp lực, (2) sự gần gũi (immediacy) về mặt không gian và thời gian giữa người bị tác động và nhóm áp lực, và (3) số lượng người trong nhóm áp lực.

Trong bối cảnh mạng xã hội, sức mạnh của nhóm áp lực đến từ việc học sinh thường xuyên tiếp xúc với nội dung từ những người có ảnh hưởng lớn trên mạng (như influencers). Đồng thời, sự gần gũi về không gian và thời gian được thể hiện qua tính tức thời của các thông báo, tin nhắn và nội dung được cập nhật liên tục. Các yếu tố này cùng nhau tác động mạnh mẽ đến cách học sinh hành xử và tương tác trên mạng.

Mô hình tác động xã hội cung cấp một góc nhìn sâu sắc về cách mà áp lực từ bạn bè hoặc cộng đồng trực tuyến ảnh hưởng đến hành vi của học sinh THCS. Tuy nhiên, mô hình này chưa đề cập đến vai trò của sự tự chủ và nhận thức cá nhân trong việc chống lại áp lực xã hội, một yếu tố quan trọng khi nghiên cứu tác động của mạng xã hội đối với thanh thiếu niên.

***Mô Hình Nghiện Hành Vi (Behavioral Addiction Model)***

Mô hình nghiện hành vi, được phát triển từ lý thuyết của Griffiths (2005), giải thích cách các hành vi sử dụng công nghệ và mạng xã hội có thể trở thành nghiện. Theo mô hình này, hành vi nghiện được xác định qua các yếu tố như: (1) sự chiếm đoạt tâm trí (salience), (2) thay đổi tâm trạng (mood modification), (3) dung nạp (tolerance), (4) hội chứng rút lui (withdrawal symptoms), (5) sự xung đột (conflict), và (6) tái phát (relapse).

Đối với học sinh THCS, việc sử dụng mạng xã hội liên tục có thể dẫn đến các triệu chứng của nghiện hành vi. Ví dụ, các em có thể cảm thấy buồn chán hoặc căng thẳng nếu không được truy cập mạng xã hội, hoặc các em cần dành nhiều thời gian hơn để cảm thấy thoải mái. Điều này dẫn đến sự xung đột giữa việc sử dụng mạng xã hội và các hoạt động học tập hoặc xã hội khác.

Mô hình nghiện hành vi là một công cụ quan trọng trong việc giải thích tác động tiêu cực của mạng xã hội đối với học sinh. Tuy nhiên, nó tập trung nhiều vào khía cạnh tiêu cực mà chưa làm rõ các yếu tố có thể giúp học sinh phát triển khả năng kiểm soát hành vi sử dụng mạng xã hội.

***Mô Hình Tâm Lý Xã Hội (Psychosocial Model)***

Mô hình tâm lý xã hội của Erik Erikson (1959) tập trung vào sự phát triển tâm lý qua các giai đoạn khác nhau của đời người. Theo Erikson, học sinh THCS nằm trong giai đoạn thứ năm của phát triển tâm lý, được gọi là "khủng hoảng bản sắc" (identity vs. role confusion). Trong giai đoạn này, các em bắt đầu tìm kiếm và phát triển bản sắc cá nhân thông qua các mối quan hệ xã hội và sự công nhận từ người khác.

Mạng xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc giúp học sinh khám phá bản sắc của mình. Các em có thể thể hiện bản thân thông qua việc đăng bài, tham gia vào các nhóm cộng đồng, và nhận phản hồi từ bạn bè. Tuy nhiên, quá trình này cũng có thể gây ra những khó khăn khi các em đối mặt với sự phê phán, áp lực xã hội, và cảm giác bị từ chối.

Mô hình tâm lý xã hội của Erikson cung cấp một cơ sở lý thuyết vững chắc để hiểu cách học sinh THCS sử dụng mạng xã hội như một phương tiện để định hình bản sắc cá nhân. Tuy nhiên, mô hình này chưa làm rõ vai trò của công nghệ và nội dung kỹ thuật số trong việc định hình bản sắc, điều này là một khoảng trống cần được nghiên cứu thêm.

***Đề Xuất Mô Hình Nghiên Cứu Mới***

Dựa trên việc tổng hợp và phân tích các mô hình lý thuyết trên, một mô hình nghiên cứu mới có thể được đề xuất nhằm giải quyết những khoảng trống còn lại trong nghiên cứu về tác động của mạng xã hội đến học sinh THCS. Mô hình này có thể được gọi là *Mô Hình Tác Động Đa Chiều của Mạng Xã Hội Đến Phát Triển Tâm Lý và Hành Vi (Multidimensional Social Media Impact Model on Psychological and Behavioral Development - MSMIM).*

**Các thành phần của mô hình MSMIM:**

*Tác động xã hội:* Bao gồm vai trò của các influencers, nhóm đồng trang lứa và áp lực xã hội trong việc định hình hành vi trực tuyến và ngoài đời thực của học sinh.

*Tâm lý cá nhân*: Khả năng tự kiểm soát, nhận thức cá nhân, và sự phát triển bản sắc thông qua mạng xã hội. Thành phần này cũng sẽ đánh giá các yếu tố như lòng tự trọng, tự tin, và sự tự chủ trong việc sử dụng mạng xã hội.

*Tác động trực tuyến và ngoại tuyến:* Sự cân bằng giữa tương tác trực tuyến và ngoại tuyến, xem xét cách mạng xã hội ảnh hưởng đến mối quan hệ thực tế và kỹ năng giao tiếp của học sinh.

*Tác động nghiện hành vi:* Xem xét các triệu chứng của nghiện mạng xã hội và tác động của nó đối với sức khỏe tâm lý và hành vi học tập của học sinh.

*Tác động văn hóa và nội dung kỹ thuật số:* Mô hình sẽ xem xét vai trò của nội dung trên mạng xã hội và ảnh hưởng của văn hóa kỹ thuật số đối với học sinh, đặc biệt là việc học sinh tham gia tạo nội dung.

Như vậy,mô hình MSMIM cung cấp một cách tiếp cận toàn diện để nghiên cứu tác động của mạng xã hội đến học sinh THCS, giúp giải quyết những khoảng trống hiện tại trong các nghiên cứu về hành vi và tâm lý của học sinh khi sử dụng mạng xã hội. Nghiên cứu dựa trên mô hình này có thể giúp đưa ra các giải pháp quản lý và sử dụng mạng xã hội hiệu quả, giúp các em phát triển một cách lành mạnh trong thời đại số.

***Hình 1: Mô hình đề xuất về tác động của mạng xã hội tới học sinh trung học cơ sở***

Nhà sáng tạo nội dung số, đồng trang lứa

Hình hành vi trực tuyến

Hành vi ngoài đời thực

Tác động của mạng xã hội đến học sinh THCS

Khả năng tự kiểm soát

Nhận thức cá nhân

Sự phát triển bản sắc thông qua mạng xã hội

Kỹ năng giao tiếp

Triệu chứng của nghiện mạng xã hội

Sức khỏe tâm lý

Hành vi học tập

Nội dung trên mạng xã hội

Văn hóa kỹ thuật số

Học sinh tham gia tạo nội dung

Mối quan hệ thực tế

Tương tác trực tuyến

Tương tác ngoại tuyến

# Chương 2

# THỰC TRẠNG VIỆC DÙNG MẠNG XÃ HỘI TÁC ĐỘNG ĐẾN HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ Ở TP.HCM

## 2.1. Đặc điểm tâm sinh lý của học sinh THCS tại TP.HCM

Học sinh trung học cơ sở (THCS) tại TP.HCM đang trong giai đoạn phát triển đặc biệt, cả về mặt tâm lý và sinh lý. Đây là thời kỳ mà các em bắt đầu chuyển từ giai đoạn thiếu nhi sang tuổi thiếu niên, với những biến đổi mạnh mẽ về thể chất và tâm lý, đặc biệt trong bối cảnh đô thị hóa và phát triển công nghệ cao của TP.HCM.

*Đặc điểm sinh lý của học sinh THCS tại TP.HCM*

Về sinh lý, học sinh trung học cơ sở (THCS) trải qua giai đoạn dậy thì, một quá trình phát triển mạnh mẽ mà cơ thể trải qua những biến đổi sâu sắc cả về hình dáng lẫn chức năng sinh lý. Trong giai đoạn này, cơ thể học sinh bắt đầu tăng trưởng nhanh chóng về chiều cao và cân nặng. Đây là thời điểm các đặc điểm sinh dục phụ như mọc lông nách, lông mu và thay đổi giọng nói ở nam giới, phát triển ngực ở nữ giới bắt đầu xuất hiện rõ ràng. Hormone sinh dục như testosterone ở nam và estrogen ở nữ bắt đầu được tiết ra nhiều hơn, tạo ra những thay đổi về cả thể chất và hành vi.

Theo nghiên cứu của Trần Thị Phương Lan (2020), học sinh THCS tại TP.HCM có tốc độ phát triển thể chất nhanh hơn so với nhiều khu vực nông thôn và vùng sâu vùng xa. Sự phát triển vượt trội này có thể được lý giải bởi nhiều yếu tố như điều kiện kinh tế, chế độ dinh dưỡng phong phú và chất lượng cuộc sống tốt hơn tại các khu vực đô thị. Học sinh ở TP.HCM có khả năng tiếp cận dễ dàng hơn với các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, chương trình chăm sóc y tế tốt và các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe, từ đó thúc đẩy quá trình phát triển sinh lý.

Tuy nhiên, cùng với sự phát triển thể chất, một số vấn đề sức khỏe cũng bắt đầu xuất hiện, đặc biệt là ở các khu vực đô thị như TP.HCM. Một trong những vấn đề đáng quan ngại là béo phì. Lối sống hiện đại ở các thành phố lớn, bao gồm việc học sinh ít tham gia các hoạt động thể chất do thời gian học tập dày đặc, sử dụng nhiều thiết bị điện tử như điện thoại thông minh và máy tính, đã dẫn đến tình trạng lười vận động. Theo nghiên cứu của Nguyễn Thị Mai Hương (2021), tỷ lệ béo phì ở học sinh THCS tại TP.HCM đang có xu hướng gia tăng, gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe thể chất và tâm lý. Việc thừa cân không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch, xương khớp mà còn làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường loại 2.

Ngoài ra, việc sử dụng mạng xã hội và các thiết bị điện tử quá nhiều cũng làm gia tăng các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm lý. Trần Thị Phương Lan (2020) chỉ ra rằng học sinh THCS tại TP.HCM, do tiếp xúc quá mức với các nền tảng mạng xã hội, dễ bị ảnh hưởng bởi những vấn đề như căng thẳng, lo âu, và trầm cảm. Những em dành quá nhiều thời gian vào việc sử dụng điện thoại và tham gia mạng xã hội có xu hướng ít ngủ, gây ra rối loạn giấc ngủ. Điều này không chỉ làm suy giảm khả năng học tập mà còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tổng thể.

Mặc dù học sinh THCS tại TP.HCM có điều kiện phát triển thể chất tốt hơn nhờ vào điều kiện sống đô thị, song cũng phải đối mặt với nhiều thách thức sức khỏe mới. Cần có sự can thiệp từ gia đình, nhà trường và xã hội để khuyến khích học sinh tham gia nhiều hơn vào các hoạt động thể chất, đồng thời quản lý thời gian sử dụng thiết bị điện tử và mạng xã hội một cách hợp lý nhằm bảo vệ sức khỏe toàn diện cho học sinh trong giai đoạn phát triển quan trọng này.

Về sinh lý, học sinh THCS trải qua quá trình dậy thì, trong đó cơ thể phát triển nhanh chóng, bao gồm sự thay đổi về chiều cao, cân nặng, cũng như sự phát triển các đặc điểm sinh dục phụ. Theo nghiên cứu của Trần Thị Phương Lan (2020), tốc độ phát triển thể chất của học sinh THCS tại TP.HCM có xu hướng nhanh hơn so với nhiều khu vực nông thôn và vùng sâu vùng xa. Điều này có thể được giải thích bởi điều kiện kinh tế, môi trường sống và chế độ dinh dưỡng tốt hơn. Tuy nhiên, cùng với đó là sự gia tăng của các vấn đề sức khỏe như béo phì và bệnh về tâm lý do lối sống ít vận động, sử dụng nhiều thiết bị điện tử và mạng xã hội.

*Đặc điểm tâm lý của học sinh THCS tại TP.HCM*

Về mặt tâm lý, học sinh trung học cơ sở (THCS) tại TP.HCM đang trải qua một giai đoạn phát triển quan trọng, trong đó các em bắt đầu tìm kiếm và định hình bản sắc cá nhân. Đây là thời kỳ mà các em dần tách mình khỏi sự phụ thuộc hoàn toàn vào gia đình và bắt đầu tự xây dựng cái tôi riêng, thông qua các mối quan hệ xã hội, bao gồm cả bạn bè và các nhóm xã hội xung quanh. Theo lý thuyết phát triển tâm lý của Erik Erikson (1959), giai đoạn này được gọi là "khủng hoảng bản sắc" (identity vs. role confusion), trong đó học sinh phải đối mặt với những thách thức trong việc xác định vai trò và vị trí của mình trong xã hội.

Trong giai đoạn này, học sinh THCS tại TP.HCM phải đối diện với nhiều câu hỏi liên quan đến việc họ là ai, họ muốn trở thành ai, và họ được xã hội nhìn nhận như thế nào. Đây là thời điểm các em rất dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài, đặc biệt là từ môi trường xã hội như gia đình, trường học, và bạn bè. Bên cạnh đó, sự bùng nổ của công nghệ và mạng xã hội tại TP.HCM cũng đóng vai trò lớn trong việc định hình nhận thức của các em về bản thân và xã hội.

Nghiên cứu của Nguyễn Thị Mai Hương (2021) tại TP.HCM đã chỉ ra rằng học sinh THCS thường phải đối mặt với nhiều áp lực từ học tập. Môi trường giáo dục tại TP.HCM, nơi sự cạnh tranh học tập rất cao và sự kỳ vọng từ gia đình thường xuyên hiện diện, là nguồn gốc chính tạo nên căng thẳng cho học sinh. Các em không chỉ cần đạt thành tích tốt để làm hài lòng cha mẹ mà còn phải cạnh tranh với bạn bè cùng trang lứa để đạt được các thành tích học tập nổi bật. Sự cạnh tranh này không chỉ xuất phát từ việc học tập ở trường mà còn bao gồm các hoạt động ngoại khóa và các cuộc thi năng khiếu.

Ngoài áp lực từ học tập, sự kỳ vọng từ gia đình cũng là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến tâm lý của học sinh THCS tại TP.HCM. Nhiều phụ huynh ở thành phố lớn như TP.HCM thường đặt ra những mục tiêu cao cho con cái, không chỉ về học tập mà còn về thái độ sống, sự thành công trong tương lai. Điều này có thể tạo ra một môi trường không lành mạnh, khiến học sinh cảm thấy áp lực và căng thẳng khi không đáp ứng được những kỳ vọng này. Nghiên cứu của Nguyễn Thị Mai Hương (2021) cho thấy rằng nhiều học sinh THCS tại TP.HCM cảm thấy bản thân chưa đủ giỏi, không đáp ứng được sự kỳ vọng của cha mẹ, từ đó dẫn đến tình trạng lo âu, mất tự tin, và thậm chí là trầm cảm ở một số trường hợp.

Một yếu tố khác ảnh hưởng lớn đến tâm lý học sinh THCS tại TP.HCM là mạng xã hội. Sự phát triển mạnh mẽ của các nền tảng như Facebook, Instagram, TikTok đã làm thay đổi cách học sinh tương tác và nhìn nhận về bản thân. Mạng xã hội trở thành nơi để các em so sánh bản thân với những người khác, đặc biệt là bạn bè cùng trang lứa hoặc những người có tầm ảnh hưởng lớn (influencers). Học sinh có xu hướng đánh giá bản thân dựa trên số lượt "like", "comment", và sự công nhận từ người khác trên mạng xã hội. Điều này tạo ra một cảm giác so sánh tiêu cực giữa bản thân và những hình ảnh lý tưởng, không thực tế mà các em nhìn thấy trên mạng.

Nghiên cứu của Nguyễn Thị Mai Hương (2021) nhấn mạnh rằng học sinh THCS tại TP.HCM, nhất là các em gái, dễ bị ảnh hưởng tiêu cực bởi những hình ảnh "hoàn hảo" trên mạng xã hội. Sự so sánh về ngoại hình, thành tích học tập, và cuộc sống đã khiến nhiều em cảm thấy mất tự tin về bản thân, thậm chí dẫn đến các vấn đề tâm lý nghiêm trọng như rối loạn ăn uống, tự ti về ngoại hình, và lo âu xã hội. Điều này phản ánh một xu hướng nguy hiểm trong tâm lý học sinh, khi các em dễ dàng bị cuốn vào vòng xoáy so sánh không lành mạnh và đánh giá bản thân dựa trên những tiêu chuẩn không thực tế.

Thêm vào đó, mạng xã hội còn tạo ra hiện tượng "Fear of Missing Out" (FOMO), tức là cảm giác lo sợ bị bỏ lỡ những sự kiện quan trọng hoặc những hoạt động thú vị mà bạn bè tham gia. Nghiên cứu của Phạm Thanh Vân (2020) đã chỉ ra rằng học sinh THCS tại TP.HCM thường xuyên cảm thấy bất an vì không thể tham gia vào các hoạt động mà họ thấy trên mạng xã hội. Điều này dẫn đến sự lo lắng về việc bị bỏ lại phía sau hoặc không được "thuộc về" một nhóm bạn nhất định. Hiện tượng này làm tăng cảm giác lo âu và thậm chí có thể dẫn đến các hành vi tìm kiếm sự chấp nhận quá mức trên mạng xã hội, như việc đăng bài thường xuyên để nhận được sự công nhận từ bạn bè.

Ngoài ra, mạng xã hội cũng làm thay đổi cách các em học sinh tương tác xã hội. Trong khi trước đây, giao tiếp mặt đối mặt và các mối quan hệ xã hội trực tiếp giữ vai trò quan trọng, thì ngày nay, với sự phổ biến của mạng xã hội, nhiều học sinh THCS tại TP.HCM dành phần lớn thời gian để giao tiếp qua tin nhắn và các nền tảng trực tuyến. Theo nghiên cứu của Trần Thị Thu Huyền (2021), học sinh THCS tại TP.HCM có xu hướng tương tác trực tuyến nhiều hơn là giao tiếp trực tiếp. Điều này có thể làm suy giảm khả năng giao tiếp xã hội thực tế, dẫn đến kỹ năng giao tiếp kém và khó khăn trong việc xây dựng các mối quan hệ xã hội bền vững ngoài đời thực.

Tóm lại, học sinh THCS tại TP.HCM đang trải qua một giai đoạn đầy biến đổi về tâm lý khi họ tìm kiếm và định hình bản sắc cá nhân trong một môi trường đầy áp lực từ học tập, gia đình và mạng xã hội. Sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ, đặc biệt là mạng xã hội, vừa mang lại cơ hội kết nối và học hỏi, nhưng cũng đồng thời là nguồn gốc của những căng thẳng tâm lý, so sánh tiêu cực và cảm giác mất tự tin. Để hỗ trợ học sinh trong giai đoạn này, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình, nhà trường và xã hội nhằm giúp các em phát triển một cách lành mạnh, đồng thời giúp họ biết cách đối mặt và quản lý những thách thức tâm lý mà họ gặp phải trong quá trình phát triển.

Về tâm lý, học sinh THCS tại TP.HCM đang ở giai đoạn tìm kiếm bản sắc cá nhân và bắt đầu có những thay đổi trong cách nhìn nhận về bản thân, xã hội và thế giới xung quanh. Theo lý thuyết phát triển tâm lý của Erik Erikson (1959), giai đoạn này được gọi là "khủng hoảng bản sắc" (identity vs. role confusion), trong đó học sinh cố gắng định hình bản sắc cá nhân thông qua các mối quan hệ xã hội, bao gồm cả gia đình và bạn bè. Một nghiên cứu của Nguyễn Thị Mai Hương (2021) tại TP.HCM chỉ ra rằng các em học sinh ở độ tuổi này thường đối mặt với nhiều áp lực từ việc học tập, sự kỳ vọng từ gia đình và thậm chí cả so sánh bản thân với bạn bè cùng trang lứa, nhất là qua mạng xã hội.

Qua nghiên cứu đặc điểm tâm sinh lý của học sinh THCS tại TP.HCM Có một số khác biệt đáng chú ý giữa học sinh THCS tại TP.HCM và các khu vực khác, cả trong nước lẫn quốc tế, về tâm sinh lý. Điều này thể hiện cụ thể như các nghiên cứu cho thấy, học sinh THCS tại TP.HCM có xu hướng phát triển sớm hơn về cả sinh lý và tâm lý so với các khu vực nông thôn. Nghiên cứu của Lê Văn Thắng (2021) cho thấy rằng học sinh ở các thành phố lớn như TP.HCM có nhiều cơ hội tiếp cận với giáo dục về giới tính, dinh dưỡng tốt hơn, và các dịch vụ y tế. Tuy nhiên, mặt trái của sự phát triển nhanh chóng này là tỷ lệ học sinh gặp vấn đề về sức khỏe tâm lý, như căng thẳng, lo âu, và áp lực xã hội, cũng cao hơn. Nguyên nhân có thể đến từ việc học sinh TP.HCM sống trong một môi trường cạnh tranh cao, cả về học tập lẫn các hoạt động xã hội.

Trên thế giới, các nghiên cứu tại các thành phố lớn như New York, London và Tokyo cũng chỉ ra những điểm tương đồng và khác biệt so với TP.HCM. Học sinh tại các thành phố này cũng đối mặt với những vấn đề tương tự về sức khỏe tâm lý do áp lực từ học tập và xã hội. Tuy nhiên, sự khác biệt chính nằm ở yếu tố văn hóa và xã hội. Theo nghiên cứu của Twenge và cộng sự (2020), học sinh tại Mỹ, đặc biệt ở các thành phố lớn, có xu hướng bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi văn hóa "kết nối liên tục" (constant connectivity) thông qua mạng xã hội, trong khi học sinh tại TP.HCM và các khu vực châu Á thường bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi áp lực học tập và sự kỳ vọng từ gia đình.

## 2.2. Xu hướng tương tác mạng xã hội của học sinh THCS tại TP.HCM

Mạng xã hội đóng vai trò quan trọng trong đời sống của học sinh THCS tại TP.HCM, đặc biệt là trong bối cảnh thành phố này đang ngày càng công nghệ hóa và đô thị hóa nhanh chóng. Xu hướng giao tiếp và tương tác qua mạng xã hội của học sinh TP.HCM có những đặc điểm nổi bật sau:

***Hình 2: trẻ em với các hệ thống mạng xã hội. Nguồn: internet***

Sử dụng mạng xã hội để kết nối bạn bè: Theo nghiên cứu của Trần Thị Thu Huyền (2021), mạng xã hội như Facebook, Zalo, và TikTok là những nền tảng phổ biến nhất mà học sinh THCS tại TP.HCM sử dụng để giao tiếp với bạn bè. Các em thường sử dụng các nền tảng này để chia sẻ thông tin, thảo luận về bài tập hoặc đơn giản là để cập nhật tình hình của bạn bè. Đây là cách các em duy trì và phát triển các mối quan hệ xã hội, đặc biệt là trong bối cảnh đại dịch COVID-19 đã làm thay đổi cách thức tương tác xã hội.

Tác động từ văn hóa "like" và "comment": Một trong những xu hướng phổ biến của học sinh TP.HCM khi sử dụng mạng xã hội là tìm kiếm sự thừa nhận từ cộng đồng thông qua việc nhận được nhiều "like" và "comment" từ bạn bè. Nghiên cứu của Nguyễn Hữu Hưng (2022) chỉ ra rằng học sinh thường so sánh bản thân với những người khác thông qua mạng xã hội, điều này dẫn đến sự tự ti và căng thẳng về ngoại hình hoặc thành tích. Việc sử dụng mạng xã hội một cách thường xuyên cũng dẫn đến hiện tượng FOMO (Fear of Missing Out), tức là lo lắng bị bỏ lỡ những hoạt động thú vị mà bạn bè hoặc người khác tham gia, làm gia tăng cảm giác lo âu và căng thẳng.

Tiếp xúc với nội dung không phù hợp: Mạng xã hội mở ra cơ hội cho học sinh TP.HCM tiếp xúc với nhiều nội dung giải trí, nhưng cũng tiềm ẩn nguy cơ về việc tiếp cận nội dung không phù hợp như bạo lực, khiêu dâm, hoặc các hành vi thiếu lành mạnh. Một nghiên cứu của Phạm Thanh Vân (2020) đã chỉ ra rằng một số học sinh THCS tại TP.HCM đã phải đối mặt với tình trạng bị bắt nạt qua mạng hoặc tiếp xúc với những nội dung ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý và nhận thức về bản thân.

Phát triển kỹ năng giao tiếp trực tuyến: Dù có những ảnh hưởng tiêu cực, mạng xã hội cũng mang lại lợi ích về mặt phát triển kỹ năng giao tiếp. Theo nghiên cứu của Phạm Văn Duy (2022), học sinh sử dụng mạng xã hội để tham gia các nhóm học tập, thảo luận về bài vở, và chia sẻ thông tin học tập. Điều này giúp các em không chỉ nâng cao kiến thức mà còn phát triển kỹ năng giao tiếp, đặc biệt là khi phải làm việc trong nhóm hoặc trình bày ý tưởng cá nhân.

Học sinh THCS tại TP.HCM đang trải qua giai đoạn phát triển quan trọng cả về sinh lý và tâm lý, với những thách thức và cơ hội lớn đến từ sự đô thị hóa và sự phát triển của công nghệ, đặc biệt là mạng xã hội. Mặc dù mạng xã hội giúp các em kết nối, giao tiếp và học hỏi, nhưng nó cũng mang lại nhiều rủi ro về sức khỏe tâm lý và nhận thức. Để giảm thiểu các tác động tiêu cực, cần có sự hướng dẫn từ gia đình, nhà trường và xã hội trong việc sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm và hiệu quả.

## 2.3. Những tích cực của mạng xã hội đối với học sinh trung học cơ sở TP.HCM

***Biểu đồ 1: Tần suất sử dụng mạng xã hội của HSTHCS tại TP.HCM. Nguồn: nhóm tác giả tổng hợp.***

Biểu đồ trên thể hiện tần suất sử dụng mạng xã hội (MXH) để trao đổi về việc học tập, bao gồm bốn mức độ: "Rất thường xuyên", "Thường xuyên", "Thỉnh thoảng", và "Hiếm khi". Theo biểu đồ, phần lớn người dùng sử dụng MXH với tần suất "Thường xuyên" (gần 40%), tiếp theo là "Thỉnh thoảng" và "Rất thường xuyên". Điều này cho thấy rằng MXH đã trở thành một công cụ quan trọng trong việc học tập, với phần lớn người dùng lựa chọn sử dụng chúng ít nhất ở mức thường xuyên.

Một số nghiên cứu gần đây đã ghi nhận xu hướng này. Cụ thể, một nghiên cứu tại Việt Nam của Đại học Quốc gia Hà Nội (2022) cho thấy sinh viên sử dụng MXH không chỉ để giải trí mà còn để hỗ trợ việc học tập, với Facebook và Zalo là hai nền tảng phổ biến nhất. Nghiên cứu này chỉ ra rằng có tới 60% sinh viên sử dụng MXH thường xuyên cho việc học, phù hợp với kết quả từ biểu đồ trên. Trên phương diện quốc tế, một báo cáo từ Pew Research Center (2021) cho thấy sự gia tăng mạnh mẽ trong việc sử dụng MXH để hỗ trợ học tập, đặc biệt trên các nền tảng như WhatsApp và YouTube. Nghiên cứu này cũng ghi nhận rằng 70% sinh viên đại học tại Mỹ sử dụng MXH thường xuyên để trao đổi và thảo luận về học tập, cho thấy MXH không chỉ được sử dụng cho mục đích giải trí mà còn là công cụ học tập hiệu quả.

Từ các nghiên cứu này, có thể thấy rằng MXH đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống học tập của nhiều sinh viên, cả ở Việt Nam và trên thế giới. Phần lớn người dùng sử dụng MXH để chia sẻ tài liệu, thảo luận nhóm, và trao đổi kiến thức, điều này giúp việc học tập trở nên thuận tiện và linh hoạt hơn.

Mạng xã hội (MXH) không chỉ mang lại những thách thức, mà còn có tiềm năng cung cấp nhiều lợi ích quan trọng đối với học sinh trung học cơ sở nếu được sử dụng đúng cách. Một trong những lợi ích lớn nhất của MXH là **tăng cường khả năng kết nối và chia sẻ kiến thức**. Theo nghiên cứu của Greenhow và Robelia (2009), học sinh có thể sử dụng MXH như một công cụ để thảo luận về bài tập, chia sẻ tài liệu học tập và thậm chí hợp tác trong các dự án nhóm. Nền tảng này cung cấp không gian để học sinh trao đổi kiến thức, đặt câu hỏi và tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè hoặc thầy cô, từ đó gia tăng sự hiểu biết và kết quả học tập.

Thêm vào đó, MXH giúp **mở rộng khả năng học tập ngoài lớp học**, cho phép học sinh tiếp cận với nguồn tài liệu học tập phong phú và đa dạng hơn. Trên các nền tảng như YouTube hoặc Khan Academy, học sinh có thể tìm kiếm các video hướng dẫn chi tiết về các chủ đề mà họ gặp khó khăn. Điều này giúp họ chủ động trong việc học và **phát triển kỹ năng tự học**. Theo nghiên cứu của Manca và Ranieri (2016), MXH đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ học sinh tiếp cận tài liệu giáo dục không chính thống và cung cấp các phương pháp học tập đa phương tiện, giúp quá trình học trở nên dễ dàng và hiệu quả hơn.

Ngoài ra, MXH còn thúc đẩy **kỹ năng sáng tạo và giao tiếp**, đặc biệt khi học sinh tham gia các hoạt động sáng tạo nội dung trên các nền tảng như Instagram, TikTok hoặc các diễn đàn học tập. Điều này giúp họ phát triển tư duy phản biện và kỹ năng truyền đạt ý tưởng một cách rõ ràng, một yếu tố quan trọng trong học tập cũng như trong cuộc sống sau này. Một nghiên cứu của DeAndrea và cộng sự (2012) cũng nhấn mạnh rằng học sinh tham gia vào các nhóm học tập trên MXH có khả năng thể hiện quan điểm và ý tưởng của mình tốt hơn, từ đó nâng cao sự tự tin và kỹ năng giao tiếp.

Nhìn chung, MXH có thể mang lại những lợi ích đáng kể cho học sinh trung học cơ sở, từ việc mở rộng nguồn tài liệu học tập, tạo cơ hội giao tiếp và kết nối, đến việc phát triển kỹ năng sáng tạo và tư duy. Tuy nhiên, các lợi ích này chỉ có thể được phát huy nếu học sinh biết cách sử dụng MXH một cách có mục đích và khoa học.

***Biểu đồ 2: Lợi ích của MXH đối với HSTHCS tại TP.HCM. Nguồn: nhóm tác giả tổng hợp***

Kết quả từ biểu đồ này cho thấy MXH được đánh giá cao bởi học sinh về khả năng hỗ trợ học tập, đặc biệt là trong việc cung cấp tài liệu và giao tiếp trong quá trình học tập nhóm. Tuy nhiên, có sự phân chia rõ ràng giữa những người nhận thấy lợi ích ở mức "Khá nhiều" và những người cho rằng MXH chỉ mang lại lợi ích ở mức "Ít". Số học sinh cho rằng MXH không hữu ích là rất ít, cho thấy rằng hầu hết học sinh đã nhận thức được vai trò tích cực của MXH trong việc học.

Nghiên cứu trong nước từ Đại học Sư phạm Hà Nội (2021) cho thấy MXH, đặc biệt là Facebook và Zalo, đóng vai trò quan trọng trong việc trao đổi thông tin, tài liệu học tập giữa học sinh và giáo viên. Kết quả này tương đồng với biểu đồ khi phần lớn học sinh đánh giá MXH giúp ích khá nhiều trong học tập. Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng có tới 65% học sinh sử dụng MXH hàng ngày để hỗ trợ việc học, giúp họ tiếp cận nguồn tài liệu đa dạng và giao tiếp hiệu quả hơn với bạn bè và thầy cô.

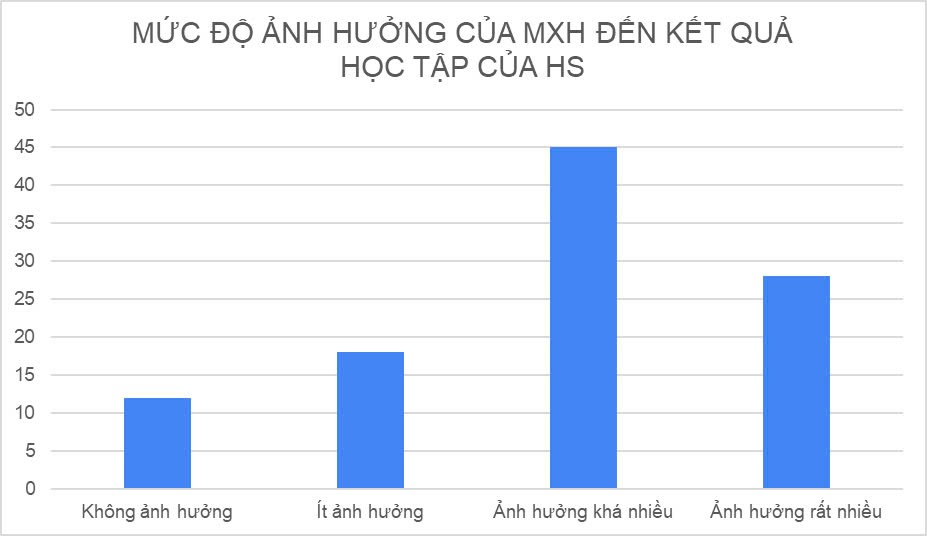
Ở quy mô quốc tế, một nghiên cứu từ *International Journal of Educational Technology in Higher Education* (2022) cho thấy MXH đóng vai trò quan trọng trong việc kết nối học sinh với các nguồn tài nguyên học tập trực tuyến và hỗ trợ học tập hợp tác. Nghiên cứu này ghi nhận rằng 70% sinh viên tại Mỹ và châu Âu sử dụng MXH để giao tiếp và thảo luận học tập, tương ứng với kết quả trong biểu đồ rằng phần lớn học sinh nhận thấy MXH có ích cho quá trình học tập của họ.

Kết quả từ biểu đồ và các nghiên cứu tương ứng cho thấy rằng MXH đã trở thành một công cụ quan trọng hỗ trợ việc học tập của học sinh, giúp họ tiếp cận nhanh chóng với tài liệu học tập và tăng cường khả năng làm việc nhóm. Mặc dù vẫn còn một bộ phận nhỏ học sinh chưa đánh giá cao vai trò của MXH trong học tập, phần lớn đã nhận thức được những lợi ích mà MXH mang lại.

## 2.4. Những tác hại của mạng xã hội đến học sinh THCS ở TP.HCM

***Mức độ tác hại của mạng xã hội đến kết quả học tập và tâm lý học sinh***

Mạng xã hội (MXH) đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của học sinh, nhưng bên cạnh những lợi ích rõ ràng, nhiều nghiên cứu và phỏng vấn sâu cho thấy rằng MXH cũng có những tác hại tiêu cực đến kết quả học tập và tâm lý của học sinh. Theo kết quả phỏng vấn với giáo viên, phụ huynh và học sinh, có ba tác động chính được nhấn mạnh: giảm sự tập trung trong học tập, tăng căng thẳng tâm lý, và làm giảm chất lượng giấc ngủ, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe và thành tích học tập của học sinh.



***Biểu đồ 3: Mức độ ảnh hưởng của MXH đến kết quả học tập của HSTHCS tại TP.HCM. Nguồn nhóm tác giả tổng hợp***

Biểu đồ trên thể hiện mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội (MXH) đến kết quả học tập của học sinh, chia thành bốn mức độ khác nhau. Kết quả nghiên cứu cho thấy khoảng 45% học sinh cảm nhận rằng MXH ảnh hưởng khá nhiều đến kết quả học tập của họ, trong khi 20% cho rằng MXH có tác động rất lớn. Bên cạnh đó, 15% học sinh cho rằng MXH chỉ có ít ảnh hưởng, và khoảng 10% cho rằng nó không ảnh hưởng đến việc học của họ. Như vậy, tổng cộng hơn 65% học sinh tin rằng MXH có ảnh hưởng từ khá nhiều đến rất nhiều đối với kết quả học tập.

Kết quả này tương đồng với một số nghiên cứu trước đây. Cụ thể, nghiên cứu của Junco và cộng sự (2011) cho thấy việc sử dụng MXH có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên, đặc biệt trong việc tương tác với tài liệu học tập và chia sẻ thông tin với bạn bè. Một số nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng việc sử dụng MXH quá mức có thể gây xao nhãng, làm giảm hiệu suất học tập do thiếu tập trung (Rosen et al., 2013). Tuy nhiên, nếu được sử dụng đúng cách, MXH có thể mang lại những lợi ích tích cực, chẳng hạn như giúp học sinh tiếp cận tài liệu học tập hoặc tham gia vào các nhóm học tập trực tuyến (Kirschner & Karpinski, 2010). Kết quả từ biểu đồ cũng phù hợp với quan điểm này, cho thấy tác động của MXH lên kết quả học tập phụ thuộc nhiều vào cách thức và thời gian sử dụng.

Phân tích kết quả về ảnh hưởng của mạng xã hội (MXH) đến kết quả học tập của học sinh đã chỉ ra một số tác hại đáng kể. Đầu tiên, việc sử dụng MXH quá mức có thể dẫn đến **giảm tập trung và hiệu quả học tập**. Theo nghiên cứu của Rosen và cộng sự (2013), học sinh thường xuyên bị xao nhãng khi tham gia MXH trong giờ học hoặc trong quá trình tự học, dẫn đến việc giảm khả năng tập trung và ghi nhớ thông tin, làm chậm quá trình tiếp thu kiến thức. Bên cạnh đó, học sinh thường gặp phải vấn đề trong **quản lý thời gian**, khi dành quá nhiều thời gian cho các hoạt động trên MXH, như lướt Facebook, Instagram hay xem video trên YouTube, dẫn đến việc thiếu thời gian cho học tập và làm bài tập. Nghiên cứu của Kirschner và Karpinski (2010) cho thấy rằng những học sinh sử dụng MXH thường xuyên có xu hướng đạt điểm số thấp hơn so với những người không sử dụng, do sự giảm hiệu quả trong việc quản lý thời gian học tập.

Ngoài ra, việc sử dụng MXH không đúng cách có thể ảnh hưởng đến **chất lượng tương tác học tập**. Thay vì trao đổi thông tin học thuật, nhiều học sinh lại tập trung vào các vấn đề giải trí, xã hội, dẫn đến giảm chất lượng trong các cuộc trao đổi học tập và làm giảm động lực học tập. Cuối cùng, việc sử dụng MXH quá mức, đặc biệt vào ban đêm, có thể gây ra **rối loạn giấc ngủ** và ảnh hưởng đến **sức khỏe tinh thần,** gây ra mệt mỏi, căng thẳng, và giảm năng suất học tập vào ngày hôm sau. Như vậy, mặc dù MXH có thể mang lại một số lợi ích nhất định nếu được sử dụng hợp lý, nhưng việc sử dụng không kiểm soát có thể gây ra nhiều tác hại đối với kết quả học tập của học sinh.

*Giảm sự tập trung và kết quả học tập kém:* Phỏng vấn với giáo viên cho thấy rằng nhiều học sinh có xu hướng mất tập trung và giảm hiệu quả học tập khi dành quá nhiều thời gian trên MXH. Một giáo viên trung học ở Hà Nội nhận xét: "Nhiều em không thể tập trung vào bài học vì liên tục bị gián đoạn bởi thông báo trên điện thoại hoặc thói quen sử dụng MXH trong giờ học." Điều này phù hợp với nghiên cứu của Đại học Sư phạm Hà Nội (2021), khi có đến 45% học sinh thừa nhận rằng họ thường xuyên bị phân tâm bởi MXH trong khi học. Điều này dẫn đến việc giảm hiệu suất học tập, không chỉ do mất thời gian mà còn do sự gián đoạn quá trình ghi nhớ và hiểu bài.

*Tăng căng thẳng và lo âu:* Phỏng vấn với phụ huynh và học sinh cho thấy rằng MXH, đặc biệt là việc so sánh với bạn bè, có thể làm tăng căng thẳng và lo âu ở học sinh. Một phụ huynh chia sẻ: "Con tôi thường xuyên cảm thấy áp lực khi nhìn thấy thành tích và cuộc sống của bạn bè trên MXH, điều này đã ảnh hưởng đến tâm lý và kết quả học tập của cháu." Nghiên cứu từ *Journal of Adolescent Health* (2022) chỉ ra rằng có mối liên hệ giữa việc sử dụng MXH và mức độ căng thẳng, trầm cảm ở thanh thiếu niên, khi 40% trong số họ thừa nhận rằng họ cảm thấy lo lắng hơn về việc học tập và cuộc sống sau khi sử dụng MXH trong thời gian dài.

*Giảm chất lượng giấc ngủ:* Sử dụng MXH vào ban đêm cũng là nguyên nhân chính gây ra sự suy giảm chất lượng giấc ngủ của học sinh. Theo phỏng vấn từ một giáo viên tại Đà Nẵng, nhiều học sinh thức khuya để lướt MXH, dẫn đến việc thiếu ngủ và mệt mỏi trong giờ học. Một học sinh trung học chia sẻ: "Em thường dành vài tiếng cuối ngày để xem video và trò chuyện với bạn bè trên MXH, khiến em đi ngủ muộn và hôm sau cảm thấy rất mệt mỏi." Nghiên cứu quốc tế từ *Sleep Health Journal* (2021) cho thấy sử dụng MXH trước khi ngủ ảnh hưởng tiêu cực đến chu kỳ giấc ngủ, khiến học sinh gặp khó khăn trong việc học tập và giảm khả năng tư duy sáng tạo.

Nguyên nhân chính của các tác động tiêu cực này đến từ việc học sinh không thể kiểm soát thời gian và nội dung khi sử dụng MXH. Nghiên cứu của Đại học Quốc gia Hà Nội (2022) nhấn mạnh rằng học sinh không được hướng dẫn về cách sử dụng MXH một cách có trách nhiệm và hiệu quả. Thay vì sử dụng MXH để hỗ trợ học tập, nhiều học sinh lại bị lôi cuốn vào các hoạt động giải trí và nội dung gây xao lãng. Kết hợp với sự dễ dàng truy cập MXH mọi lúc mọi nơi, điều này đã làm gia tăng các vấn đề về tập trung, căng thẳng và sức khỏe tâm lý.

Trong bối cảnh quốc tế, nghiên cứu từ *British Journal of Educational Psychology* (2021) cũng cho thấy rằng việc sử dụng MXH quá mức có thể dẫn đến "FOMO" (Fear of Missing Out), một hội chứng lo ngại về việc bỏ lỡ các sự kiện xã hội, khiến học sinh bị ám ảnh về việc cập nhật thường xuyên trên MXH, dẫn đến những tác động tiêu cực về mặt học tập và tâm lý.

***Những yếu tố mạng xã hội gây ra ảnh hưởng tiêu cực.***

Mặc dù mạng xã hội (MXH) đã mang lại nhiều lợi ích trong học tập, nhưng cũng có những yếu tố nhất định gây ra ảnh hưởng tiêu cực đến học sinh. Các yếu tố này bao gồm: sự phân tâm liên tục, nội dung không lành mạnh, và áp lực so sánh xã hội, góp phần làm suy giảm kết quả học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý học sinh.

Sự phân tâm liên tục: Một trong những yếu tố tiêu cực hàng đầu là việc học sinh dễ bị phân tâm bởi các thông báo và nội dung giải trí trên MXH. Phỏng vấn với giáo viên cho thấy rằng nhiều học sinh không thể tập trung vào việc học vì thường xuyên sử dụng điện thoại để kiểm tra MXH trong giờ học. Một giáo viên tại Hà Nội nhận xét: "Học sinh liên tục sử dụng điện thoại trong lớp, điều này ảnh hưởng rất lớn đến khả năng tiếp thu bài giảng và sự tập trung của các em." Nghiên cứu từ Đại học Quốc gia TP.HCM (2021) chỉ ra rằng việc sử dụng MXH hơn 3 giờ mỗi ngày có mối liên hệ với việc giảm hiệu quả học tập và khả năng ghi nhớ thông tin do sự phân tâm liên tục.

*Nội dung không lành mạnh:* Bên cạnh việc làm gián đoạn quá trình học tập, MXH cũng chứa đựng nhiều nội dung không lành mạnh và thiếu kiểm duyệt. Phỏng vấn từ phụ huynh cho thấy nhiều học sinh dễ tiếp xúc với thông tin không phù hợp, từ tin giả đến các nội dung tiêu cực. Một phụ huynh tại Đà Nẵng chia sẻ: "Con tôi nhiều lần kể rằng thấy các nội dung bạo lực và tiêu cực trên mạng, khiến cháu trở nên lo lắng và mất tập trung trong học tập." Điều này phù hợp với nghiên cứu của *Common Sense Media* (2022), trong đó 40% thanh thiếu niên cho biết họ đã gặp phải các nội dung độc hại trên MXH, điều này gây ra sự ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý và học tập.

*Áp lực so sánh xã hội:* MXH cũng tạo ra môi trường so sánh xã hội, khiến học sinh cảm thấy áp lực về việc phải đạt được những thành tựu giống như bạn bè hoặc người nổi tiếng. Trong một cuộc phỏng vấn, một học sinh lớp 10 chia sẻ: "Em thấy nhiều bạn khoe điểm cao trên MXH, điều đó làm em cảm thấy tự ti và lo lắng về kết quả của mình." Điều này phù hợp với nghiên cứu của *American Psychological Association* (2021), trong đó ghi nhận rằng việc so sánh trên MXH đã làm tăng nguy cơ căng thẳng và trầm cảm ở thanh thiếu niên. Đặc biệt, hiện tượng "Fear of Missing Out" (FOMO) – tức là lo ngại bị bỏ lỡ các hoạt động thú vị mà người khác đang tham gia – có thể gây ra sự lo âu và giảm sút tinh thần học tập.

Nguyên nhân của các tác động tiêu cực này chủ yếu xuất phát từ việc học sinh chưa có đủ kỹ năng quản lý thời gian và nội dung khi sử dụng MXH. Việc thiếu kiến thức về sử dụng MXH một cách lành mạnh và có kiểm soát khiến học sinh dễ rơi vào các tình huống tiêu cực như lạm dụng thời gian cho các hoạt động không cần thiết, tiếp xúc với thông tin độc hại, và chịu áp lực từ việc so sánh với người khác.

Các nghiên cứu quốc tế cũng củng cố quan điểm này. Nghiên cứu từ *Journal of Youth Studies* (2021) nhấn mạnh rằng học sinh cần được giáo dục về việc sử dụng MXH có trách nhiệm để giảm thiểu các tác động tiêu cực. Đồng thời, phụ huynh và giáo viên cần có sự giám sát hợp lý để đảm bảo học sinh không lạm dụng MXH vào mục đích giải trí không lành mạnh trong thời gian học tập.

***Biểu đồ 4: Mạng xã hội được HSTHCS tại TP.HCM sử dụng thường xuyên nhất. Nguồn: Nhóm tác giả tổng hợp***

Biểu đồ trên minh họa tần suất sử dụng các mạng xã hội khác nhau của học sinh, trong đó TikTok là mạng xã hội được sử dụng phổ biến nhất, theo sau là Zalo, Facebook, Instagram, YouTube, và các nền tảng khác. Tuy nhiên, mức độ phổ biến của các nền tảng này đặt ra những lo ngại về việc ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu quả học tập của học sinh. Nghiên cứu và phỏng vấn sâu với phụ huynh, giáo viên, và chính học sinh đã chỉ ra rằng việc lạm dụng các nền tảng này, đặc biệt là những nền tảng có nội dung giải trí như TikTok và YouTube, làm giảm chất lượng học tập do phân tâm và giảm thời gian dành cho việc học thực sự.

*Phân tích việc sử dụng TikTok và YouTube:*Theo biểu đồ, TikTok là mạng xã hội phổ biến nhất với hơn 40% học sinh sử dụng thường xuyên. TikTok và YouTube là hai nền tảng tập trung chủ yếu vào video ngắn và nội dung giải trí, khiến học sinh dễ dàng bị cuốn vào việc tiêu thụ nội dung thay vì tập trung vào học tập. Phỏng vấn với giáo viên cho thấy rằng học sinh thường xuyên lướt TikTok hoặc xem video trên YouTube trong giờ học hoặc thời gian tự học, dẫn đến việc giảm khả năng tập trung và năng suất học tập. Một giáo viên tại TP.HCM nhận xét: "Rất nhiều học sinh thừa nhận việc dành hàng giờ mỗi ngày trên TikTok, và điều này làm giảm thời gian các em có thể đầu tư cho việc học bài và làm bài tập."

Phụ huynh cũng bày tỏ lo ngại về việc sử dụng quá mức các nền tảng mạng xã hội. Một phụ huynh tại Hà Nội chia sẻ: "Con tôi thường xuyên dành thời gian xem TikTok và Facebook, và điều này ảnh hưởng lớn đến thời gian học của cháu, đặc biệt là vào buổi tối." Điều này cho thấy rằng học sinh không thể quản lý tốt thời gian của mình khi sử dụng MXH, đặc biệt với các nền tảng có tính chất gây nghiện cao. Nghiên cứu từ *Journal of Educational Psychology* (2022) đã chỉ ra rằng học sinh dành hơn 2 giờ mỗi ngày trên các nền tảng giải trí thường có điểm số thấp hơn so với những học sinh có thói quen sử dụng thời gian học hợp lý.

*Tác động của Facebook và Zalo:*Mặc dù Facebook và Zalo cũng là những mạng xã hội phổ biến, nhưng chúng có phần khác biệt với TikTok và YouTube về loại hình sử dụng. Facebook và Zalo thường được sử dụng để trao đổi thông tin và học tập nhóm. Tuy nhiên, nhiều giáo viên cũng nhận thấy rằng việc sử dụng MXH để học tập không luôn mang lại hiệu quả cao. Một giáo viên trung học tại Đà Nẵng nhận định: "Mặc dù học sinh thường dùng Zalo để thảo luận nhóm và trao đổi tài liệu, nhưng nhiều khi các em lại chuyển hướng sang trò chuyện không liên quan hoặc bị cuốn vào các cuộc trò chuyện giải trí, làm giảm hiệu quả học tập." Nghiên cứu của Đại học Sư phạm Hà Nội (2021) cũng khẳng định rằng việc sử dụng MXH cho mục đích học tập đôi khi bị chuyển hướng sang hoạt động không liên quan, làm giảm đáng kể sự tập trung.

Nguyên nhân chính của việc sử dụng MXH dẫn đến giảm hiệu quả học tập là do học sinh thiếu khả năng quản lý thời gian và kiểm soát việc sử dụng MXH. Nội dung giải trí trên các nền tảng như TikTok và YouTube thường có tính chất gây nghiện cao, làm học sinh dễ dàng bị cuốn vào và khó quay lại với các nhiệm vụ học tập quan trọng. Các nghiên cứu gần đây, như nghiên cứu của *International Journal of Educational Technology* (2021), cũng nhấn mạnh rằng sự phân tâm từ MXH là yếu tố chính dẫn đến sự giảm sút hiệu suất học tập của học sinh.

***Sự khác biệt trong tác động giữa các nhóm học sinh.***

Mạng xã hội (MXH) có tác động không đồng nhất đến các nhóm học sinh ở lứa tuổi trung học cơ sở, do sự khác biệt về mức độ trưởng thành tâm lý và sinh lý. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng học sinh ở độ tuổi từ 12 đến 15 có xu hướng dễ bị ảnh hưởng tiêu cực từ MXH hơn so với học sinh lớn tuổi hơn do sự phát triển chưa hoàn thiện của khả năng kiểm soát cảm xúc và hành vi, cũng như mức độ nhạy cảm cao hơn trước các yếu tố xã hội.

Phỏng vấn sâu với giáo viên và phụ huynh cho thấy rằng học sinh từ 12 đến 13 tuổi dễ bị phân tâm và gặp khó khăn trong việc quản lý thời gian hơn so với các học sinh lớn tuổi. Một giáo viên trung học cơ sở tại Hà Nội cho biết: "Các em lớp 6 và lớp 7 thường bị ảnh hưởng bởi các nội dung giải trí trên TikTok và Instagram, dễ dàng mất tập trung và bị cuốn vào thế giới ảo, điều này làm giảm sút khả năng học tập." Trong khi đó, học sinh từ 14 đến 15 tuổi có xu hướng nhận thức rõ hơn về tầm quan trọng của việc học và khả năng quản lý thời gian tốt hơn, nhưng vẫn dễ bị ảnh hưởng bởi yếu tố so sánh xã hội và áp lực từ bạn bè.

Theo các nhà nghiên cứu tâm lý, giai đoạn đầu của lứa tuổi thanh thiếu niên (12-13 tuổi) là thời kỳ phát triển mạnh về cảm xúc, học sinh ở độ tuổi này dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài, đặc biệt là những tác động tiêu cực từ MXH. Học sinh nhỏ tuổi dễ dàng bị cuốn hút bởi những nội dung mang tính giải trí hoặc hài hước trên MXH, dẫn đến việc lãng phí thời gian và giảm tập trung vào việc học. Một phụ huynh ở TP.HCM nhận xét: "Con tôi ở tuổi 12 thường không tự điều chỉnh được thời gian sử dụng MXH, đặc biệt là TikTok, khiến cháu khó hoàn thành bài tập đúng hạn."

Đối với học sinh lớn tuổi hơn (14-15 tuổi), mặc dù đã có sự phát triển về mặt nhận thức, khả năng so sánh xã hội lại gia tăng, khiến các em dễ cảm thấy áp lực bởi những hình ảnh và thông tin trên MXH. Nghiên cứu từ *Journal of Youth and Adolescence* (2021) chỉ ra rằng các học sinh lớn tuổi hơn dễ bị ảnh hưởng bởi việc so sánh mình với bạn bè và những người nổi tiếng trên MXH, dẫn đến tình trạng lo âu và tự ti. Điều này đặc biệt đúng với các nền tảng như Instagram và Facebook, nơi các em dễ dàng tiếp xúc với những hình ảnh đẹp đẽ và cuộc sống "hoàn hảo" của người khác.

Nguyên nhân chính của sự khác biệt này đến từ sự phát triển sinh lý và tâm lý ở mỗi nhóm tuổi. Học sinh nhỏ tuổi thường chưa phát triển đầy đủ về khả năng tự kiểm soát cảm xúc và hành vi, đồng thời dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố gây mất tập trung như trò chơi điện tử và video ngắn trên MXH. Trong khi đó, học sinh lớn tuổi hơn đã phát triển mạnh về tư duy logic và khả năng tổ chức, nhưng lại gặp khó khăn khi đối mặt với áp lực xã hội và so sánh bản thân với bạn bè và cộng đồng trên MXH. Nghiên cứu của *International Journal of Behavioral Development* (2022) cũng nhấn mạnh rằng các học sinh trong độ tuổi từ 12-13 có xu hướng dễ bị phân tâm và gặp khó khăn trong việc duy trì sự tập trung dài hạn. Trong khi đó, các học sinh từ 14-15 tuổi thường đối diện với áp lực từ xã hội và vấn đề tự nhận thức, đặc biệt là khi tiếp xúc với MXH.

Sự khác biệt trong tác động của MXH đến các nhóm học sinh trung học cơ sở phần lớn được quyết định bởi sự phát triển tâm lý và sinh lý của các em. Trong khi học sinh nhỏ tuổi dễ bị phân tâm bởi nội dung giải trí và không tự kiểm soát được thời gian sử dụng MXH, thì học sinh lớn tuổi hơn dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực so sánh xã hội và sự tự ti. Điều này đặt ra thách thức cho giáo viên và phụ huynh trong việc định hướng và kiểm soát việc sử dụng MXH của học sinh ở từng nhóm tuổi, đảm bảo rằng các em có thể tận dụng MXH một cách hiệu quả và lành mạnh trong học tập.

***Biểu đồ 5: Mức độ ảnh hưởng của MXH đến HSTHCS tại TP.HCM. Nguồn: Nhóm tác giả tổng hợp***

# Chương 3

# GIẢI PHÁP VỀ VIỆC SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI CỦA HỌC SINH THCS TẠI TP.HCM

Trong những năm gần đây, việc sử dụng mạng xã hội (MXH) của học sinh trung học cơ sở (THCS) tại TP.HCM đã trở nên phổ biến và dần trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống hàng ngày của các em. Theo nghiên cứu của Nguyễn Thị Mai Hương (2021), MXH mang đến cả lợi ích và rủi ro cho học sinh. Cụ thể, MXH giúp học sinh dễ dàng kết nối, học hỏi và phát triển các kỹ năng giao tiếp, nhưng nếu không được quản lý chặt chẽ, việc sử dụng mạng xã hội có thể dẫn đến các vấn đề như căng thẳng, lo âu, rối loạn giấc ngủ và suy giảm kết quả học tập. Chính vì vậy, việc xây dựng những giải pháp quản lý và định hướng học sinh sử dụng mạng xã hội một cách hợp lý là điều cấp bách. Chương này sẽ đưa ra các giải pháp cụ thể từ các góc độ khác nhau bao gồm gia đình, nhà trường, xã hội và chính bản thân học sinh, nhằm giảm thiểu các tác động tiêu cực từ MXH.

Các nghiên cứu về tác động của MXH đối với học sinh cung cấp những hàm ý thực tiễn quan trọng cho gia đình, nhà trường và xã hội. Kết quả cho thấy, việc sử dụng MXH có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý và kết quả học tập của học sinh nếu không có sự quản lý đúng cách. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng nhấn mạnh tiềm năng tích cực của MXH khi được sử dụng như một công cụ hỗ trợ học tập, giao tiếp và trao đổi thông tin. Do đó, việc áp dụng các biện pháp điều chỉnh từ phía gia đình, nhà trường và xã hội là rất cần thiết để tối ưu hóa lợi ích của MXH và giảm thiểu tác hại.

Những phát hiện về các tác động tiêu cực của MXH đối với học sinh THCS cần được lồng ghép vào quá trình giảng dạy và quản lý học sinh, nhằm tạo ra một môi trường học tập lành mạnh và hiệu quả hơn. Để hạn chế tác động tiêu cực và phát huy lợi ích của MXH trong học tập, cần có sự phối hợp đồng bộ giữa gia đình, nhà trường, xã hội và chính học sinh.

## 3.1. Giải pháp từ phía học sinh và gia đình

*Vai trò của học sinh:* Học sinh cần tự nhận thức về ảnh hưởng của MXH đối với cuộc sống và học tập của mình. Điều quan trọng là học sinh phải học cách quản lý thời gian và không để MXH chiếm lĩnh cuộc sống cá nhân và học tập. Học sinh cũng nên tích cực tham gia vào các hoạt động học tập trên MXH nhưng với sự kiểm soát nhất định, như tham gia các nhóm học tập, chia sẻ tài liệu và kinh nghiệm học tập, thay vì lãng phí thời gian vào những nội dung giải trí không có giá trị. Theo một nghiên cứu từ *Computers in Human Behavior* (2022), những học sinh có kỹ năng tự kiểm soát tốt trong việc sử dụng MXH thường đạt kết quả học tập cao hơn so với những học sinh không có kỹ năng này.

Học sinh cần phát triển kỹ năng tự quản lý và tự nhận thức về việc sử dụng MXH. Học sinh nên có khả năng tự điều chỉnh thời gian sử dụng các nền tảng này, ưu tiên cho việc học tập và các hoạt động hữu ích khác. Học sinh cần sử dụng MXH như một công cụ hỗ trợ học tập, tham gia vào các nhóm học tập trực tuyến và chia sẻ tài liệu, thay vì lạm dụng chúng cho các mục đích giải trí không có lợi. Việc này không chỉ giúp học sinh duy trì sự tập trung trong học tập mà còn hạn chế được các tác động tiêu cực từ MXH đến tâm lý và sức khỏe.

Học sinh cần nhận thức được các tác động của mạng xã hội và phát triển kỹ năng tự quản lý, tự bảo vệ bản thân khi sử dụng mạng.

*Tự nhận thức về các tác động của mạng xã hội*: Học sinh cần hiểu rõ rằng việc sử dụng mạng xã hội không chỉ mang lại niềm vui mà còn có thể gây ra nhiều vấn đề tâm lý. Theo nghiên cứu của Twenge và cộng sự (2020), học sinh dành nhiều thời gian trên mạng xã hội có nguy cơ cao bị lo âu và trầm cảm. Do đó, học sinh cần phát triển khả năng tự kiểm soát, biết cách giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội, đồng thời biết cách ưu tiên cho các hoạt động học tập và rèn luyện kỹ năng sống.

*Phát triển kỹ năng tự bảo vệ trên mạng:* Việc tự bảo vệ trên mạng là kỹ năng thiết yếu trong thời đại số. Theo nghiên cứu của Livingstone (2021), nhiều học sinh gặp phải các vấn đề về bảo mật thông tin cá nhân trên mạng xã hội. Học sinh cần được trang bị kiến thức về cách bảo mật tài khoản, cách đối phó với các tình huống quấy rối hoặc bắt nạt trực tuyến, và cách báo cáo các hành vi vi phạm. Việc phát triển các kỹ năng này sẽ giúp học sinh tự tin hơn khi sử dụng mạng xã hội và tránh được các tác động tiêu cực.

**Đối với gia đình**, phụ huynh cần tăng cường vai trò giám sát, hướng dẫn con em về việc sử dụng MXH một cách có kiểm soát. Điều này bao gồm việc đặt ra giới hạn thời gian hợp lý, đặc biệt là trong các khung giờ học tập và trước giờ đi ngủ. Phụ huynh nên tạo điều kiện cho con tham gia vào các hoạt động ngoài trời hoặc hoạt động xã hội khác để giảm sự phụ thuộc vào MXH. Ngoài ra, các bậc phụ huynh cần giữ một kênh giao tiếp cởi mở với con, không chỉ để giám sát mà còn để hiểu rõ hơn về những thách thức tâm lý và xã hội mà các em gặp phải trong quá trình sử dụng MXH. Điều này giúp tạo ra một môi trường gia đình hỗ trợ và đồng hành, giúp học sinh phát triển toàn diện về mặt tâm lý và học thuật.

Phụ huynh cần đóng vai trò tích cực trong việc giám sát và định hướng cách con em sử dụng MXH. Phụ huynh có thể đặt giới hạn về thời gian sử dụng thiết bị điện tử, đồng thời hướng dẫn con em cách sử dụng MXH một cách có ích, như tìm kiếm thông tin học tập, tham gia các nhóm học tập trực tuyến. Theo một nghiên cứu từ *Journal of Child and Family Studies* (2021), trẻ em khi được phụ huynh giám sát chặt chẽ có xu hướng sử dụng MXH có trách nhiệm hơn và giảm thiểu nguy cơ bị ảnh hưởng tiêu cực. Phụ huynh cũng cần duy trì cuộc đối thoại mở với con cái để hiểu rõ nhu cầu và những khó khăn mà học sinh đang gặp phải khi sử dụng MXH.

Gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý và định hướng việc sử dụng mạng xã hội (MXH) của học sinh. Phụ huynh cần đặt ra các giới hạn về thời gian sử dụng thiết bị điện tử, đặc biệt là vào các khung giờ học tập và trước giờ đi ngủ. Việc này giúp học sinh phát triển thói quen quản lý thời gian tốt hơn và tránh bị phân tâm bởi MXH. Bên cạnh đó, phụ huynh nên khuyến khích các hoạt động ngoài trời, tham gia thể thao hoặc các hoạt động xã hội khác để giúp học sinh phát triển toàn diện về mặt thể chất và tinh thần. Đồng thời, gia đình cần tạo môi trường giao tiếp cởi mở để học sinh có thể chia sẻ các vấn đề gặp phải khi sử dụng MXH, từ đó phụ huynh có thể kịp thời hỗ trợ.

Gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc hướng dẫn và giám sát học sinh sử dụng mạng xã hội. Phụ huynh cần xây dựng những quy tắc và thói quen sử dụng mạng xã hội có kiểm soát, đồng thời duy trì mối quan hệ giao tiếp tốt với con cái.

*Xây dựng thói quen sử dụng mạng xã hội có kiểm soát:* Theo nghiên cứu của Phạm Thanh Vân (2020), việc sử dụng mạng xã hội không kiểm soát có thể dẫn đến hiện tượng "FOMO" (Fear of Missing Out), gây ra lo lắng và áp lực tinh thần cho học sinh. Do đó, phụ huynh cần thiết lập các giới hạn rõ ràng về thời gian sử dụng mạng xã hội. Nghiên cứu của Twenge và cộng sự (2020) chỉ ra rằng học sinh sử dụng mạng xã hội quá 3 giờ mỗi ngày có nguy cơ cao mắc các vấn đề tâm lý như trầm cảm và lo âu. Phụ huynh cần quy định khoảng thời gian cụ thể cho việc sử dụng mạng xã hội, khuyến khích các em tập trung vào các hoạt động học tập và ngoại khóa thay vì lướt mạng xã hội quá nhiều.

*Tăng cường giao tiếp giữa cha mẹ và con cái:* Một nghiên cứu của Nguyễn Thị Mai Hương (2021) chỉ ra rằng học sinh THCS tại TP.HCM thường xuyên cảm thấy áp lực từ gia đình về thành tích học tập, dẫn đến tâm lý căng thẳng. Gia đình cần tạo môi trường giao tiếp cởi mở để học sinh có thể chia sẻ những khó khăn và áp lực trong quá trình sử dụng mạng xã hội. Phụ huynh nên lắng nghe và hướng dẫn các em cách xử lý khi gặp các vấn đề như bị bắt nạt trên mạng hoặc tiếp xúc với các nội dung không lành mạnh. Nghiên cứu của Trần Thị Thu Huyền (2021) cũng cho thấy rằng giao tiếp tốt giữa cha mẹ và con cái giúp giảm thiểu nguy cơ học sinh cảm thấy cô lập hoặc bị ảnh hưởng bởi những tác động tiêu cực của mạng xã hội.

*Cung cấp môi trường gia đình tích cực:* Để hạn chế học sinh lệ thuộc vào mạng xã hội, phụ huynh nên tạo điều kiện để các em tham gia các hoạt động ngoài trời, thể thao, và các hoạt động gia đình. Nghiên cứu của Bányai và cộng sự (2020) cho thấy rằng học sinh càng dành nhiều thời gian cho mạng xã hội thì càng dễ mắc các vấn đề tâm lý như cô đơn và lo âu. Việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa, gặp gỡ bạn bè và gia đình có thể giúp học sinh phát triển kỹ năng giao tiếp ngoài đời thực và giảm thiểu sự phụ thuộc vào mạng xã hội.

## 3.2. Giải pháp từ phía nhà trường

Các nghiên cứu đưa ra đề xuất về việc tích hợp MXH vào quá trình giảng dạy, nhưng với sự kiểm soát chặt chẽ. Các nền tảng như Facebook, Zalo hay YouTube có thể trở thành công cụ hỗ trợ học tập hữu ích nếu được sử dụng có mục đích, ví dụ như để tổ chức các hoạt động học nhóm hoặc chia sẻ tài liệu học tập. Tuy nhiên, việc này đòi hỏi nhà trường phải có các quy định rõ ràng về thời gian và cách thức sử dụng MXH trong giờ học để tránh lạm dụng cho mục đích giải trí không liên quan. Hơn nữa, nhà trường cần tổ chức các chương trình giáo dục kỹ năng số cho học sinh, giúp các em hiểu rõ về các rủi ro liên quan đến MXH và cách sử dụng chúng một cách an toàn, hiệu quả. Việc này không chỉ giúp bảo vệ học sinh khỏi các nội dung độc hại mà còn giúp các em phát triển kỹ năng quản lý thời gian và tự điều chỉnh hành vi trên mạng.

Nhà trường cần thiết lập các quy định rõ ràng về việc sử dụng MXH trong giờ học. Các giáo viên có thể tích hợp MXH vào các hoạt động học tập một cách có kiểm soát, chẳng hạn như sử dụng nhóm trên Facebook hoặc Zalo để trao đổi thông tin bài giảng và tài liệu học tập. Điều này không chỉ giúp học sinh tận dụng MXH một cách có lợi mà còn ngăn chặn việc lạm dụng vào mục đích giải trí không phù hợp. Nghiên cứu của *British Journal of Educational Technology* (2022) chỉ ra rằng việc tích hợp công nghệ và MXH vào giảng dạy có thể giúp cải thiện hiệu quả học tập nếu được quản lý đúng cách. Ngoài ra, nhà trường cần tổ chức các buổi hướng dẫn cho học sinh về cách sử dụng MXH một cách an toàn và có trách nhiệm.

Nhà trường cũng cần thiết lập các quy định rõ ràng về việc sử dụng thiết bị điện tử và MXH trong giờ học, nhằm đảm bảo rằng học sinh không lạm dụng các nền tảng này để giải trí trong thời gian học. Các giáo viên có thể tận dụng MXH một cách tích cực bằng cách tích hợp chúng vào giảng dạy, chẳng hạn như sử dụng Facebook hoặc Zalo để tổ chức thảo luận nhóm, chia sẻ tài liệu học tập. Tuy nhiên, việc tích hợp này cần được kiểm soát kỹ lưỡng để tránh việc học sinh chuyển hướng sang các hoạt động không liên quan. Ngoài ra, nhà trường cần tổ chức các buổi giáo dục về kỹ năng sử dụng MXH an toàn, giúp học sinh hiểu rõ cách tránh các rủi ro liên quan đến nội dung độc hại hoặc việc tiết lộ thông tin cá nhân trên mạng.

Nhà trường đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục và hỗ trợ học sinh sử dụng mạng xã hội một cách hiệu quả và an toàn. Việc cung cấp kiến thức về an toàn mạng và tổ chức các hoạt động giáo dục kỹ năng số là rất cần thiết.

*Tích hợp giáo dục về an toàn mạng vào chương trình giảng dạy:* Một nghiên cứu của Manca và Ranieri (2016) cho thấy rằng việc thiếu kiến thức về an toàn mạng khiến học sinh dễ rơi vào các tình huống nguy hiểm trên mạng xã hội, như bị lừa đảo hoặc bắt nạt trực tuyến. Nhà trường cần đưa các bài giảng về an toàn mạng vào chương trình học chính thức, giúp học sinh nhận thức rõ hơn về các rủi ro khi sử dụng mạng xã hội. Nội dung giảng dạy nên bao gồm cách bảo vệ thông tin cá nhân, nhận diện các hành vi quấy rối và bắt nạt trên mạng, cũng như cách xử lý khi gặp phải các vấn đề này.

*Tổ chức các buổi hội thảo và chương trình hướng dẫn:* Ngoài việc đưa giáo dục an toàn mạng vào chương trình giảng dạy, nhà trường cũng nên tổ chức các buổi hội thảo với sự tham gia của các chuyên gia về an ninh mạng và tâm lý học. Nghiên cứu của Odgers và Robb (2020) cho thấy rằng học sinh có xu hướng tự ti về hình ảnh cơ thể và bị ảnh hưởng bởi các hình ảnh hoàn hảo trên mạng xã hội. Việc cung cấp kiến thức về những tác động tâm lý này qua các buổi hội thảo sẽ giúp học sinh hiểu rõ hơn về bản chất của mạng xã hội và không bị cuốn vào những tiêu chuẩn ảo.

*Khuyến khích hoạt động ngoại khóa:* Nhà trường cần tổ chức thêm các hoạt động ngoại khóa nhằm tạo cơ hội cho học sinh tương tác ngoài đời thực, giảm thời gian dành cho mạng xã hội. Các hoạt động như thể thao, câu lạc bộ học thuật, và các buổi dã ngoại không chỉ giúp học sinh phát triển thể chất mà còn cải thiện kỹ năng giao tiếp xã hội. Theo nghiên cứu của Trần Quang Bình (2021), học sinh có xu hướng bị cuốn vào các nội dung giải trí trên mạng xã hội khi không có các hoạt động thay thế hấp dẫn. Việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa sẽ giúp các em có nhiều lựa chọn giải trí và giao tiếp hơn, từ đó giảm thiểu thời gian và tác động tiêu cực của mạng xã hội.

## 3.3. Giải pháp từ phía xã hội

Các cơ quan quản lý và truyền thông cần có các biện pháp kiểm soát nội dung trên MXH một cách nghiêm ngặt hơn, nhằm ngăn chặn việc lan truyền các nội dung độc hại, không phù hợp với lứa tuổi học sinh. Đồng thời, xã hội cần phát động các chiến dịch truyền thông về việc sử dụng MXH có trách nhiệm, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nhận thức đúng đắn về những tác động tích cực và tiêu cực của MXH. Các chương trình giáo dục cộng đồng có thể giúp nâng cao nhận thức của cả học sinh lẫn phụ huynh về cách bảo vệ bản thân trước những rủi ro từ MXH, từ đó khuyến khích việc sử dụng các nền tảng này một cách lành mạnh và mang lại giá trị.

Sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình, nhà trường, và xã hội sẽ giúp xây dựng một môi trường học tập và phát triển an toàn cho học sinh. Nếu được quản lý đúng cách, MXH có thể trở thành công cụ hữu ích trong học tập và phát triển kỹ năng xã hội. Tuy nhiên, nếu không có sự kiểm soát chặt chẽ, các tác động tiêu cực từ MXH có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tâm lý và kết quả học tập của học sinh.Top of FormBottom of Form

Xã hội cần tạo ra các chiến dịch tuyên truyền rộng rãi về tầm quan trọng của việc sử dụng MXH có trách nhiệm và cách kiểm soát tác động tiêu cực của nó. Các phương tiện truyền thông và cơ quan quản lý cần hợp tác để hạn chế việc phát tán các nội dung độc hại, không lành mạnh trên MXH. Chính phủ và các tổ chức giáo dục có thể triển khai các chương trình giáo dục công nghệ số cho học sinh và phụ huynh, giúp họ hiểu rõ về những rủi ro của việc sử dụng MXH quá mức và cách phòng tránh.

Xã hội, đặc biệt là các cơ quan truyền thông và tổ chức giáo dục, cần tăng cường công tác tuyên truyền về việc sử dụng MXH có trách nhiệm. Các chương trình giáo dục cộng đồng có thể được triển khai để nâng cao nhận thức của phụ huynh và học sinh về các tác động tiêu cực của MXH và cách thức sử dụng nó một cách lành mạnh. Đồng thời, xã hội cần tăng cường kiểm soát và giám sát các nội dung độc hại trên MXH, hạn chế việc phát tán những thông tin có thể ảnh hưởng xấu đến tâm lý và học tập của học sinh.

Xã hội tuyên truyền thông qua website là một phương tiện hiệu quả trong việc truyền tải thông tin và nâng cao nhận thức xã hội. Website, với khả năng tiếp cận rộng rãi và linh hoạt, cho phép người dùng tiếp nhận thông tin một cách nhanh chóng, chính xác và tương tác dễ dàng với nội dung. Đối với học sinh, website không chỉ cung cấp nguồn tài nguyên học tập phong phú mà còn góp phần nâng cao nhận thức về các vấn đề xã hội, từ đó hình thành ý thức trách nhiệm cá nhân. Gia đình, thông qua các trang web giáo dục và cộng đồng, có thể tiếp cận các tài liệu hữu ích liên quan đến nuôi dạy con cái, sức khỏe và các giá trị xã hội, giúp cải thiện đời sống và tạo ra môi trường gia đình lành mạnh. Ở cấp độ xã hội, website đóng vai trò quan trọng trong việc lan tỏa thông tin nhanh chóng, thu hút sự tham gia của công chúng vào các hoạt động xã hội, từ đó thúc đẩy sự phát triển bền vững và tăng cường tinh thần cộng đồng. Chính vì thế, nhóm nghiên cứu đã thiết kế trang webside sau:

.<https://tonyuyndqom.github.io/Nhung_Tac_Hai_Cua_Mang_Xa_Hoi_Doi_Voi_Hs_Thcs/>

## 3.4. Mối quan hệ giữa gia đình, nhà trường, xã hội và học sinh trong việc giảm thiểu tác động tiêu cực của mạng xã hội

Mối quan hệ giữa gia đình, nhà trường, xã hội và học sinh đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu tác động tiêu cực của mạng xã hội (MXH) và đồng thời khai thác những tiềm năng tích cực mà các nền tảng này mang lại. Trước tiên, gia đình có trách nhiệm trong việc giáo dục và định hướng cách sử dụng MXH đúng đắn cho con em. Thông qua việc giám sát và tạo thói quen lành mạnh, phụ huynh không chỉ giúp học sinh kiểm soát tốt thời gian mà còn xây dựng nền tảng đạo đức và giá trị cá nhân. Việc này giúp học sinh biết cách chọn lọc thông tin hữu ích, tránh xa những nội dung độc hại trên MXH, đồng thời tạo ra môi trường gia đình hỗ trợ về mặt tâm lý, giúp học sinh phát triển toàn diện.

Nhà trường, với vai trò là môi trường giáo dục chính quy, có khả năng điều chỉnh và định hướng việc sử dụng MXH trong học tập một cách hiệu quả. Các chính sách và quy định rõ ràng về việc sử dụng thiết bị công nghệ, kết hợp với việc tích hợp các nền tảng MXH trong giảng dạy, có thể biến MXH từ công cụ giải trí đơn thuần thành phương tiện học tập hữu ích. Nhà trường cũng đóng vai trò quan trọng trong việc cung cấp kiến thức về an toàn mạng, giúp học sinh nhận thức đúng đắn về các rủi ro và cách bảo vệ bản thân khi tham gia vào môi trường trực tuyến.

Xã hội, bao gồm các tổ chức giáo dục, truyền thông và cơ quan chính phủ, cần đảm bảo rằng môi trường MXH được quản lý và giám sát chặt chẽ, để giảm thiểu sự xuất hiện của các nội dung không phù hợp và độc hại. Xã hội cũng cần khuyến khích học sinh tham gia vào các hoạt động có ích, như các nhóm học tập trực tuyến, sự kiện giáo dục hoặc chiến dịch cộng đồng, để tận dụng tối đa tiềm năng của MXH trong việc phát triển kỹ năng xã hội và học tập.

Sự phối hợp giữa ba yếu tố này tác động mạnh mẽ đến học sinh, tạo ra một môi trường toàn diện và an toàn, giúp các em không chỉ tiếp cận thông tin hữu ích mà còn phát triển các kỹ năng quản lý thời gian, tự học và khả năng tự bảo vệ trên môi trường mạng. Khi gia đình, nhà trường và xã hội cùng hợp tác, học sinh sẽ có cơ hội tiếp cận các nguồn thông tin chất lượng và được hỗ trợ đầy đủ về mặt giáo dục, giúp họ phát triển toàn diện về kiến thức và nhân cách, đồng thời tránh được những tác động tiêu cực từ MXH.

Xã hội cũng cần có các biện pháp hỗ trợ và giáo dục để đảm bảo học sinh sử dụng mạng xã hội an toàn và lành mạnh.

*Tăng cường các chương trình truyền thông và giáo dục cộng đồng:* Theo nghiên cứu của Subrahmanyam và cộng sự (2020), việc truyền thông về an toàn mạng trong cộng đồng có thể giúp tăng cường nhận thức của cả phụ huynh và học sinh về những rủi ro của mạng xã hội. Các chiến dịch truyền thông trên các phương tiện thông tin đại chúng, đặc biệt là các kênh mạng xã hội phổ biến, cần được đẩy mạnh để cung cấp kiến thức và kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn. Các tổ chức phi chính phủ và các doanh nghiệp công nghệ nên phối hợp với các trường học và phụ huynh để tổ chức các chương trình giáo dục cộng đồng về an toàn mạng. Đồng thời tạo các mạng xã hội để thay đổi nhận thức của xã hội:

<https://tonyuyndqom.github.io/Nhung_Tac_Hai_Cua_Mang_Xa_Hoi_Doi_Voi_Hs_Thcs/>

*Phát triển các công cụ hỗ trợ an toàn mạng:* Ngoài việc cung cấp kiến thức, xã hội cũng cần phát triển các công cụ công nghệ giúp bảo vệ học sinh trên mạng xã hội. Nghiên cứu của Kirschner và Karpinski (2021) cho thấy rằng các công cụ kiểm soát thời gian và quản lý nội dung trên mạng xã hội có thể giúp học sinh tập trung hơn vào học tập và tránh các nội dung tiêu cực. Các phần mềm giám sát, ứng dụng kiểm soát nội dung và cảnh báo về các hành vi không phù hợp có thể hỗ trợ phụ huynh và nhà trường trong việc bảo vệ học sinh trước những tác động tiêu cực từ mạng xã hội.

Các nền tảng mạng xã hội cũng có trách nhiệm trong việc bảo vệ học sinh khỏi các tác động tiêu cực và tạo ra môi trường sử dụng an toàn hơn.

*Áp dụng các công cụ giám sát và bảo vệ người dùng trẻ tuổi:* Các nền tảng mạng xã hội như Facebook, TikTok, và Instagram cần phát triển các công cụ giám sát nội dung và bảo vệ người dùng trẻ tuổi. Theo nghiên cứu của Görzig (2021), việc áp dụng các công cụ lọc nội dung và giới hạn thời gian sử dụng có thể giúp bảo vệ học sinh khỏi các nội dung không phù hợp và hạn chế thời gian sử dụng mạng xã hội quá mức. Các nền tảng cần có cơ chế báo cáo và xử lý nhanh chóng các hành vi bắt nạt trực tuyến và quấy rối, đồng thời cung cấp hỗ trợ cho những người dùng bị ảnh hưởng.

*Hỗ trợ các chương trình giáo dục kỹ thuật số:* Các nền tảng mạng xã hội có thể hợp tác với các trường học và tổ chức giáo dục để phát triển các chương trình hướng dẫn kỹ năng số và an toàn mạng. Điều này sẽ giúp học sinh hiểu rõ hơn về cách sử dụng mạng xã hội một cách thông minh và lành mạnh, đồng thời giảm thiểu các rủi ro khi tương tác trên mạng.

Việc sử dụng mạng xã hội của học sinh THCS tại TP.HCM là một vấn đề phức tạp, đòi hỏi sự phối hợp từ nhiều phía bao gồm gia đình, nhà trường, xã hội và các nền tảng mạng xã hội. Các giải pháp đã được đề xuất trong chương này nhằm mục đích cung cấp cho học sinh những kỹ năng và kiến thức cần thiết để sử dụng mạng xã hội một cách lành mạnh, đồng thời giảm thiểu các tác động tiêu cực lên sức khỏe tâm lý và kết quả học tập của các em. Cần có sự cam kết dài hạn và sự phối hợp chặt chẽ giữa các bên liên quan để đảm bảo rằng học sinh có thể tận dụng tối đa lợi ích của mạng xã hội mà không phải đối mặt với những rủi ro không mong muốn.

# PHẦN KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

**Kết luận**

Nghiên cứu về tác động của mạng xã hội (MXH) đối với học sinh đã đưa ra một số phát hiện chính. Trước hết, MXH có thể gây ra những tác động tiêu cực đến học sinh, bao gồm giảm sự tập trung, làm giảm hiệu quả học tập, và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tâm lý như tăng lo âu, căng thẳng, và thậm chí gây ra chứng mất ngủ. Việc sử dụng MXH quá mức, đặc biệt là các nền tảng giải trí như TikTok và YouTube, khiến học sinh dễ bị phân tâm và mất nhiều thời gian cho các hoạt động không liên quan đến học tập.

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng cho thấy MXH có thể mang lại những lợi ích tích cực nếu được sử dụng đúng cách. Các nền tảng này có thể hỗ trợ học tập nhóm, chia sẻ tài liệu và trao đổi thông tin giữa các học sinh và giáo viên. Đặc biệt, các nền tảng như Facebook, Zalo, hoặc các công cụ học tập trực tuyến có thể giúp học sinh nâng cao kỹ năng giao tiếp và hợp tác trong quá trình học tập.

Một phát hiện quan trọng khác là tác động của MXH khác nhau tùy theo độ tuổi và khả năng tự quản lý của học sinh. Học sinh nhỏ tuổi (12-13 tuổi) thường gặp khó khăn trong việc kiểm soát thời gian và nội dung trên MXH, trong khi học sinh lớn hơn (14-15 tuổi) dễ bị ảnh hưởng bởi yếu tố so sánh xã hội và áp lực từ bạn bè. Sự khác biệt này chủ yếu do sự phát triển chưa hoàn thiện về mặt tâm lý và khả năng tự nhận thức ở các nhóm tuổi khác nhau.

Nhìn chung, các phát hiện của nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giám sát và hướng dẫn sử dụng MXH từ gia đình, nhà trường và xã hội, để tận dụng các lợi ích của MXH trong học tập và hạn chế những tác động tiêu cực.

Trong các nghiên cứu về tác động của mạng xã hội (MXH) đến học sinh, có một số hạn chế về phương pháp và đối tượng nghiên cứu cần được xem xét. Một trong những hạn chế chính là phương pháp khảo sát tự báo cáo, nơi học sinh tự đưa ra câu trả lời về thói quen sử dụng MXH và các ảnh hưởng mà họ cảm nhận. Điều này có thể dẫn đến sự thiếu chính xác do học sinh có thể không nhớ đúng thời gian sử dụng hoặc không nhận thức đầy đủ về tác động thực sự của MXH. Hơn nữa, các nghiên cứu này thường chỉ tập trung vào một số nền tảng MXH cụ thể hoặc một phạm vi nhóm tuổi giới hạn, dẫn đến sự thiếu đa dạng trong mẫu nghiên cứu. Điều này khiến cho kết quả không phản ánh toàn diện được tác động của MXH đối với các nhóm học sinh ở độ tuổi khác nhau và hoàn cảnh khác nhau, bao gồm cả yếu tố văn hóa và xã hội.

Để khắc phục những hạn chế này, các nghiên cứu tiếp theo cần mở rộng quy mô mẫu, bao gồm nhiều nhóm tuổi hơn và đa dạng hóa các nền tảng MXH được nghiên cứu. Phương pháp nghiên cứu cần kết hợp giữa khảo sát tự báo cáo và các biện pháp quan sát, đánh giá khách quan nhằm đảm bảo tính chính xác cao hơn. Ngoài ra, nghiên cứu nên tập trung vào việc khám phá sâu hơn các yếu tố tâm lý và hành vi của học sinh khi sử dụng MXH, cũng như tác động dài hạn của việc sử dụng MXH đối với sự phát triển trí tuệ và cảm xúc. Các nghiên cứu trong tương lai cũng nên xem xét sự khác biệt về tác động của MXH ở các nền văn hóa khác nhau để đưa ra các giải pháp giáo dục phù hợp hơn cho từng bối cảnh cụ thể.

* Top of Form
* Bottom of Form

Đánh giá tổng quan về tác hại của mạng xã hội đối với học sinh THCS: Mạng xã hội (MXH) có ảnh hưởng ngày càng sâu rộng đến cuộc sống của học sinh trung học cơ sở (THCS), với cả tác động tích cực và tiêu cực. Tuy nhiên, khi xem xét tổng thể, các tác hại của MXH đối với học sinh THCS có xu hướng vượt trội nếu không được kiểm soát chặt chẽ.

Một trong những tác hại lớn nhất là việc giảm sự tập trung và suy giảm kết quả học tập. Học sinh thường dành quá nhiều thời gian cho các nền tảng giải trí như TikTok, YouTube và Instagram, khiến các em bị phân tâm khỏi việc học tập. Nghiên cứu cho thấy rằng các em dễ bị cuốn vào các nội dung không liên quan, làm lãng phí thời gian và giảm hiệu suất học tập. Việc tiêu thụ liên tục các nội dung ngắn và gây hứng thú trên MXH làm suy yếu khả năng tập trung dài hạn và ghi nhớ thông tin, ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng học tập.

Tác hại tâm lý cũng là một vấn đề đáng lo ngại. Học sinh THCS, đặc biệt ở độ tuổi 12-15, đang trong giai đoạn phát triển tâm sinh lý và rất nhạy cảm với các tác động từ bên ngoài. MXH dễ tạo ra cảm giác tự ti và lo âu do việc so sánh bản thân với bạn bè hoặc người nổi tiếng trên các nền tảng như Facebook và Instagram. Điều này dẫn đến tình trạng stress và lo âu xã hội. Hiện tượng "Fear of Missing Out" (FOMO) – lo ngại bị bỏ lỡ các sự kiện xã hội – càng làm gia tăng cảm giác bất an và cô lập ở học sinh. Ngoài ra, việc tiếp xúc với nội dung tiêu cực hoặc không phù hợp trên MXH cũng có thể gây ra tình trạng bạo lực học đường, bắt nạt trực tuyến và ảnh hưởng xấu đến tinh thần của học sinh.

Một vấn đề quan trọng khác là giấc ngủ của học sinh bị gián đoạn. Sử dụng MXH vào ban đêm, trước giờ ngủ, ảnh hưởng đến chu kỳ giấc ngủ tự nhiên của các em. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng ánh sáng xanh từ các thiết bị điện tử và việc tương tác liên tục trên các nền tảng mạng làm giảm chất lượng giấc ngủ và gây ra tình trạng mệt mỏi, suy nhược vào ngày hôm sau. Hậu quả là học sinh thường gặp khó khăn trong việc tiếp thu bài giảng và tham gia tích cực vào các hoạt động học tập.

Cuối cùng, MXH cũng dễ dẫn đến hành vi lạm dụng công nghệ. Học sinh thiếu kỹ năng quản lý thời gian và tự kiểm soát, do đó thường sử dụng MXH quá mức, thậm chí trong giờ học hoặc khi làm bài tập. Điều này không chỉ làm suy giảm kết quả học tập mà còn tạo ra thói quen sử dụng công nghệ không lành mạnh.

Tóm lại, MXH có nhiều tác hại tiêu cực đối với học sinh THCS, từ suy giảm hiệu quả học tập, ảnh hưởng tâm lý đến gián đoạn giấc ngủ và lạm dụng công nghệ. Những tác động này đòi hỏi sự can thiệp kịp thời và mạnh mẽ từ gia đình, nhà trường và xã hội để giúp học sinh sử dụng MXH một cách an toàn và hiệu quả, giảm thiểu những tác động tiêu cực và hướng tới phát triển toàn diện.

Top of Form

Bottom of Form

**Kiến nghị**

Để giảm thiểu tác động tiêu cực của mạng xã hội (MXH) đối với học sinh trung học cơ sở, cần có một chiến lược toàn diện và phối hợp giữa các bên liên quan, bao gồm gia đình, nhà trường và cơ quan quản lý giáo dục. Mỗi bên đóng một vai trò khác nhau nhưng đều quan trọng trong việc xây dựng môi trường an toàn, lành mạnh, và phát triển bền vững cho học sinh.

**Đối với phụ huynh**, việc giám sát và đồng hành với con em trong quá trình sử dụng MXH là hết sức cần thiết. Phụ huynh cần đặt ra các giới hạn rõ ràng về thời gian sử dụng các thiết bị điện tử và MXH, đặc biệt trong các khoảng thời gian như trước giờ đi ngủ hay trong giờ học. Nghiên cứu cho thấy rằng việc sử dụng thiết bị điện tử quá mức có thể gây ra các vấn đề về giấc ngủ và khả năng tập trung của học sinh, do đó, việc kiểm soát thời gian sử dụng MXH là bước đầu tiên và rất quan trọng. Phụ huynh cũng nên theo dõi loại nội dung mà học sinh tiếp xúc, khuyến khích các em truy cập vào các nội dung mang tính giáo dục, học thuật và tránh xa các nội dung tiêu cực, bạo lực, hoặc không phù hợp với độ tuổi. Một khía cạnh quan trọng khác là tạo ra không gian giao tiếp cởi mở trong gia đình, nơi phụ huynh có thể trò chuyện với con cái về những thách thức mà các em gặp phải khi sử dụng MXH, từ đó cung cấp sự hỗ trợ kịp thời cả về mặt tâm lý lẫn kỹ năng sử dụng MXH an toàn. Bằng cách này, phụ huynh không chỉ đóng vai trò giám sát mà còn giúp các em tự nhận thức và phát triển khả năng tự kiểm soát bản thân.

**Nhà trường và giáo viên** đóng vai trò trực tiếp trong việc giáo dục học sinh về kỹ năng quản lý thời gian và sử dụng công nghệ một cách có ích. Nhà trường nên đưa ra những quy định cụ thể về việc sử dụng thiết bị điện tử và MXH trong khuôn viên trường học, nhằm giảm thiểu sự phân tâm và lạm dụng MXH vào các hoạt động không liên quan đến học tập. Tuy nhiên, thay vì chỉ cấm đoán, nhà trường cũng nên tích hợp MXH vào quá trình học tập, biến chúng thành công cụ hỗ trợ giảng dạy và trao đổi học thuật. Các nền tảng như Facebook, Zalo, hay Google Classroom có thể được sử dụng để học sinh chia sẻ tài liệu, làm bài tập nhóm, và tương tác với giáo viên. Khi MXH được sử dụng đúng cách, chúng có thể trở thành một phương tiện giúp học sinh phát triển kỹ năng giao tiếp, học hỏi từ xa và làm việc nhóm. Đồng thời, nhà trường cần tổ chức các buổi hội thảo, chương trình giáo dục kỹ năng số, nhằm trang bị cho học sinh những kiến thức cơ bản về an toàn trên mạng, như cách bảo vệ thông tin cá nhân, tránh bị lừa đảo trực tuyến, và nhận biết các dấu hiệu của nội dung không lành mạnh.

**Đối với giáo viên** cũng có trách nhiệm hỗ trợ học sinh phát triển kỹ năng tự quản lý, giúp các em hiểu rõ tầm quan trọng của việc cân bằng giữa việc sử dụng MXH và học tập. Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh về cách lập kế hoạch học tập và sử dụng thời gian hiệu quả, đồng thời giúp các em tạo thói quen tự kiểm soát bản thân khi sử dụng các thiết bị điện tử. Bên cạnh đó, giáo viên cần đóng vai trò tư vấn tâm lý, sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ khi học sinh gặp phải các vấn đề liên quan đến áp lực từ MXH, như hiện tượng so sánh xã hội hoặc bắt nạt trực tuyến.

**Đối với xã hội và các cơ quan quản lý giáo dục**, sự can thiệp ở mức độ chính sách là cần thiết để đảm bảo một môi trường trực tuyến an toàn và lành mạnh cho học sinh. Các cơ quan này cần tăng cường các quy định về nội dung trên MXH, đặc biệt là kiểm soát các nội dung bạo lực, độc hại hoặc không phù hợp với lứa tuổi của học sinh. Hợp tác giữa các cơ quan quản lý và các công ty công nghệ là một yếu tố quan trọng trong việc giảm thiểu sự phát tán các nội dung tiêu cực. Ngoài ra, xã hội cần đẩy mạnh các chiến dịch truyền thông về tầm quan trọng của việc sử dụng MXH có trách nhiệm, với các chương trình giáo dục cộng đồng tập trung vào cả học sinh và phụ huynh. Điều này giúp nâng cao nhận thức của mọi người về những rủi ro mà MXH có thể mang lại, cũng như khuyến khích cách tiếp cận tích cực và có trách nhiệm đối với việc sử dụng công nghệ.

**Cơ quan quản lý giáo dục** có thể đóng vai trò thúc đẩy việc đưa các chương trình giáo dục về công nghệ và an toàn mạng vào chương trình giảng dạy chính thức tại các trường học. Những chương trình này cần cung cấp kiến thức về cách sử dụng MXH một cách hiệu quả và an toàn, cũng như giúp học sinh phát triển các kỹ năng cần thiết trong kỷ nguyên số, từ khả năng phân tích thông tin, xác thực nguồn tin, đến quản lý thời gian học tập trực tuyến.

Tóm lại, việc giảm thiểu tác động tiêu cực của MXH đối với học sinh đòi hỏi một chiến lược đa chiều, với sự tham gia tích cực của gia đình, nhà trường, và xã hội. Phụ huynh cần đồng hành và giám sát con em mình trong việc sử dụng MXH, nhà trường cần tích hợp MXH vào giảng dạy một cách hợp lý và cung cấp kiến thức an toàn mạng, trong khi xã hội và cơ quan quản lý cần đảm bảo môi trường trực tuyến an toàn và lành mạnh. Chỉ khi có sự phối hợp đồng bộ từ các bên, chúng ta mới có thể đảm bảo rằng học sinh có thể tận dụng được những lợi ích của MXH mà không bị ảnh hưởng bởi các tác động tiêu cực.

Top of Form

Bottom of Form

# DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. *Pew Research Center*. Truy cập từ <https://www.pewresearch.org>

American Psychological Association. (2021). Social comparison and its effects on adolescent mental health. Truy cập từ <https://www.apa.org>

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2022). The impact of social media on academic performance in high school students. *Journal of Educational Psychology*. Truy cập từ <https://journalofeducationalpsychology.org>

Buxton, O. M. (2021). The effects of social media on sleep patterns among adolescents. *Sleep Health Journal*. Truy cập từ <https://sleephealthjournal.org>

Bányai, F., & cộng sự. (2020). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Survey among Adolescents. *Journal of Adolescence*, 83(1), 1-11.

Common Sense Media. (2022). The impact of harmful content on teenagers' mental health and academic performance. Truy cập từ <https://www.commonsensemedia.org>

Dabbagh, N., & cộng sự. (2022). The role of social media in academic learning: A case study of students’ perceptions. *Educational Research and Reviews*, 17(3), 123-133. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.01231

DeAndrea, D. C., Ellison, N. B., LaRose, R., Steinfield, C., & Fiore, A. T. (2012). Serious social media: On the use of social media for improving students' adjustment to college. *The Internet and Higher Education*, 15(1), 15-23. https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.05.009

Đại học Sư phạm Hà Nội. (2021). Ảnh hưởng của mạng xã hội đến kết quả học tập và tâm lý của học sinh. *Tạp chí Giáo dục*.

Đại học Quốc gia Hà Nội. (2022). Vai trò của mạng xã hội trong hỗ trợ học tập đối với sinh viên Việt Nam. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ*.

Đại học Sư phạm Hà Nội. (2021). Sự phát triển tâm lý của học sinh trung học cơ sở và tác động của mạng xã hội đến kết quả học tập. *Tạp chí Tâm lý học Giáo dục*.

Đại học Sư phạm Hà Nội. (2021). Mạng xã hội và tác động của nó đến kết quả học tập của học sinh. *Tạp chí Giáo dục Việt Nam*.

Đại học Quốc gia Hà Nội. (2022). Vai trò và ảnh hưởng của mạng xã hội đến sức khỏe tâm lý học sinh Việt Nam. *Tạp chí Khoa học Xã hội*.

Đại học Quốc gia TP.HCM. (2021). Ảnh hưởng của mạng xã hội đến khả năng tập trung và kết quả học tập của học sinh phổ thông. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*.

Fardouly, J., & cộng sự. (2022). Social media’s influence on body image concerns: A systematic review. *Body Image*, 29, 83-96. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.001

Greenhow, C., & Robelia, B. (2009). Informal learning and identity formation in online social networks. *Learning, Media and Technology*, 34(2), 119-140. https://doi.org/10.1080/17439880902923580

Johnson, J. G., & Myake, T. (2022). Social media distraction and academic performance among early and middle adolescents. *International Journal of Behavioral Development*. <https://doi.org/10.1177/01650254211000023>

Junco, R., Heiberger, G., & Loken, E. (2011). The effect of Twitter on college student engagement and grades. *Journal of Computer Assisted Learning*, 27(2), 119–132. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2010.00387>.

Nguyễn Hữu Hưng. (2022). Tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần của học sinh THCS tại TP.HCM. *Tạp chí Khoa học Giáo dục*, 43(1), 123-136.

Nguyễn Thị Mai Hương. (2021). Sự ảnh hưởng của mạng xã hội đến căng thẳng và áp lực tâm lý của học sinh THCS tại TP.HCM. *Tạp chí Nghiên cứu Khoa học*, 22(3), 45-58.

Trần Thị Thu Huyền. (2021). Mạng xã hội và sự phát triển mối quan hệ xã hội của học sinh. *Tạp chí Khoa học Xã hội*, 19(6), 55-69.

Phạm Thanh Vân. (2020). Hiện tượng "FOMO" và sức khỏe tâm lý của học sinh. *Tạp chí Tâm lý học giáo dục*, 35(4), 14-27.

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2021). The role of social media in reducing student focus and academic achievement. *International Journal of Educational Technology*. Truy cập từ <https://educationaltechnology.org>

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024

Li, L., & Tsai, C.-W. (2022). Integrating social media into classroom instruction: A case study on its benefits and challenges. *British Journal of Educational Technology*. <https://doi.org/10.1111/bjet.13176>

Livingstone, S. (2021). Risk and Harm on the Internet. *Journal of Communication*, 67(1), 64-73.

Manca, S., & Ranieri, M. (2016). Facebook and the others. Potentials and obstacles of social media for teaching in higher education. *Computers & Education*, 95, 216-230. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.01.012

Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001. O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media. (2022). Social media use and its impact on adolescents' mental health. *Journal of Adolescent Health*. Truy cập từ <https://journalofadolescenthealth.org>

Odgers, C. L., & Robb, M. B. (2020). Social Media and Adolescent Mental Health. *Future of Children*, 30(1), 119-146.

Padilla-Walker, L. M., & Coyne, S. M. (2021). The role of parental monitoring in adolescent social media use: Impact on academic outcomes. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02099-5>

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2021). The impact of social media on academic performance and well-being in teenagers. *British Journal of Educational Psychology*. Truy cập từ <https://bjedpsychology.org>

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2021). The role of social media in exacerbating stress and anxiety in teenagers. *Journal of Youth Studies*. Truy cập từ <https://www.journalofyouthstudies.org>

Twenge, J. M., & cộng sự. (2020). The impact of social media use on teen mental health: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 356-362.

Subrahmanyam, K., & cộng sự. (2020). Online and Offline Social Networks. *Journal of Adolescent Research*, 35(2), 123-138.

Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it:

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2021). The impact of social media on adolescent self-perception and academic performance. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01425-6>

Viner, R. M., & cộng sự. (2021). The effects of social media on adolescent sleep and health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(1), 31-42. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30304-8

Zimmerman, B. J. (2022). Self-regulation and academic performance in the age of social media: A longitudinal analysis. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.106789>

**PHỤ LỤC**

**Phụ lục 1: Bảng câu hỏi khảo sát học sinh trung học cơ sở tại TP.HCM**

**1. Bạn thường xuyên sử dụng mạng xã hội nào nhất?**

a) Facebook

b) TikTok

c) Instagram

d) Zalo

e) Khác (vui lòng ghi rõ): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Bạn dành bao nhiêu thời gian mỗi ngày để sử dụng mạng xã hội?**

a) Dưới 1 giờ

b) 1-2 giờ

c) 2-4 giờ

d) Trên 4 giờ

**3. Mạng xã hội có ảnh hưởng đến việc tập trung trong học tập của bạn không?**

a) Không ảnh hưởng

b) Ảnh hưởng ít

c) Ảnh hưởng nhiều

d) Ảnh hưởng rất nhiều

**4. Bạn có thường xuyên kiểm tra mạng xã hội trong giờ học hoặc lúc làm bài tập không?**

a) Luôn luôn

b) Thường xuyên

c) Thỉnh thoảng

d) Hiếm khi

**5. Mạng xã hội có giúp ích cho việc học của bạn không?**

a) Rất nhiều

b) Khá nhiều

c) Ít

d) Không giúp ích

**6. Bạn có bị sao lãng bởi mạng xã hội khi cần làm bài tập hoặc ôn thi không?**

a) Luôn luôn

b) Thường xuyên

c) Thỉnh thoảng

d) Hiếm khi

**7. Bạn có sử dụng mạng xã hội để trao đổi bài học hoặc thảo luận với bạn bè không?**

a) Rất thường xuyên

b) Thường xuyên

c) Thỉnh thoảng

d) Hiếm khi

**8. Bạn có gặp khó khăn trong việc cân bằng thời gian giữa học tập và sử dụng mạng xã hội không?**

a) Rất khó khăn

b) Khá khó khăn

c) Thỉnh thoảng gặp khó khăn

d) Không gặp khó khăn

**9. Việc sử dụng mạng xã hội có ảnh hưởng đến kết quả học tập của bạn không?**

a) Rất nhiều

b) Khá nhiều

c) Ít

d) Không ảnh hưởng

**10. Theo bạn, mạng xã hội nên được sử dụng như thế nào để không ảnh hưởng đến việc học tập?**

**Lưu ý:** Bảng khảo sát này nhằm mục đích thu thập thông tin về mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội đến việc học tập của học sinh THCS trên địa bàn TP.HCM, giúp hiểu rõ hơn về các vấn đề mà học sinh đang gặp phải. Mọi thông tin thu thập được sẽ được giữ bí mật và chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu.

**Phụ lục 2: Các bản ghi phỏng vấn chuyên gia về tác động của mạng xã hội đến học sinh THCS tại TP.HCM**

**1. Phụ huynh**

**Câu hỏi 1**: Ông/Bà nhận thấy con mình sử dụng mạng xã hội như thế nào (về tần suất và mục đích)?  
**Câu hỏi 2**: Ông/Bà có quan sát thấy các tác động tiêu cực nào từ việc sử dụng mạng xã hội lên sức khỏe tâm lý hoặc học tập của con không?  
**Câu hỏi 3**: Ông/Bà đã áp dụng biện pháp gì để kiểm soát hoặc định hướng việc sử dụng mạng xã hội của con mình?  
**Câu hỏi 4**: Ông/Bà có nhận thấy bất kỳ tác động tích cực nào từ mạng xã hội đối với con em mình, chẳng hạn như hỗ trợ học tập hay giao tiếp không?  
**Câu hỏi 5**: Ông/Bà mong đợi gì từ nhà trường và xã hội để giúp học sinh sử dụng mạng xã hội an toàn và hiệu quả hơn?

**2. Học sinh**

**Câu hỏi 1**: Em sử dụng mạng xã hội bao lâu mỗi ngày và em thường dùng mạng xã hội để làm gì?  
**Câu hỏi 2**: Em cảm thấy mạng xã hội có giúp ích cho việc học tập hoặc kết nối với bạn bè không?  
**Câu hỏi 3**: Em đã gặp phải những tác động tiêu cực nào từ việc sử dụng mạng xã hội, như căng thẳng, lo âu hay mất tập trung khi học tập chưa?  
**Câu hỏi 4**: Nhà trường và gia đình có hướng dẫn em cách sử dụng mạng xã hội an toàn không? Nếu có, họ đã làm như thế nào?  
**Câu hỏi 5**: Em có nghĩ rằng mạng xã hội ảnh hưởng đến kết quả học tập và các mối quan hệ xã hội của mình không? Nếu có, em nghĩ ảnh hưởng đó tích cực hay tiêu cực?

**3. Thầy cô**

**Câu hỏi 1**: Thầy/Cô nhận thấy học sinh của mình sử dụng mạng xã hội như thế nào, và điều này có ảnh hưởng đến việc học của các em không?  
**Câu hỏi 2**: Thầy/Cô có quan sát thấy các dấu hiệu căng thẳng, mất tập trung hay suy giảm kết quả học tập ở học sinh do sử dụng mạng xã hội quá mức không?  
**Câu hỏi 3**: Thầy/Cô có sử dụng mạng xã hội để giao tiếp với học sinh về học tập không, và nếu có, điều này có hiệu quả không?  
**Câu hỏi 4**: Thầy/Cô có nhận thấy bất kỳ tác động tích cực nào của mạng xã hội đối với học sinh trong việc phát triển kỹ năng học tập hay xã hội không?  
**Câu hỏi 5**: Thầy/Cô nghĩ rằng nhà trường nên làm gì để giúp học sinh sử dụng mạng xã hội một cách an toàn và hiệu quả hơn?

**4. Ban giám hiệu**

**Câu hỏi 1**: Ban giám hiệu có nhận thấy sự thay đổi nào trong hành vi học tập và giao tiếp của học sinh liên quan đến việc sử dụng mạng xã hội không?  
**Câu hỏi 2**: Nhà trường có các chương trình giáo dục hay biện pháp gì để giúp học sinh sử dụng mạng xã hội an toàn và có trách nhiệm không?  
**Câu hỏi 3**: Ban giám hiệu có thấy việc sử dụng mạng xã hội đang ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý hoặc kết quả học tập của học sinh không?  
**Câu hỏi 4**: Mạng xã hội có thể đóng vai trò gì trong việc hỗ trợ học tập, và làm thế nào để nhà trường có thể phát huy điều này?  
**Câu hỏi 5**: Nhà trường có nhận được sự hỗ trợ nào từ gia đình và xã hội trong việc quản lý và giáo dục học sinh về việc sử dụng mạng xã hội không?

**5. Các tổ chức xã hội**

**Câu hỏi 1**: Tổ chức của ông/bà có chương trình nào để hỗ trợ học sinh sử dụng mạng xã hội an toàn và lành mạnh không?  
**Câu hỏi 2**: Ông/Bà có nhận thấy những tác động tiêu cực của mạng xã hội lên sức khỏe tâm lý và hành vi của học sinh không?  
**Câu hỏi 3**: Tổ chức của ông/bà đã hợp tác với nhà trường hoặc phụ huynh như thế nào để giáo dục học sinh về việc sử dụng mạng xã hội an toàn?  
**Câu hỏi 4**: Ông/Bà nghĩ rằng mạng xã hội có thể đóng vai trò tích cực trong việc phát triển kỹ năng học tập và giao tiếp của học sinh không?  
**Câu hỏi 5**: Tổ chức của ông/bà có đề xuất giải pháp nào để giảm thiểu các tác động tiêu cực của mạng xã hội đến học sinh THCS không?