

Đánh giá thực trạng nghiện sử dụng mạng xã hội của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

Tô Thị Bích Thủy^a

Tóm tắt:

Tại Việt Nam, các công trình nghiên cứu đánh giá thực trạng nghiện mạng xã hội (MXH) ở sinh viên (SV) chủ yếu sử dụng các thang đo khác và mẫu nghiên cứu thuộc các trường với các chuyên ngành khác giáo dục thể chất. Bài viết này vận dụng thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang để đánh giá thực trạng nghiện sử dụng MXH đối với 302 SV năm thứ nhất của Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh. Nghiên cứu được tiến hành thông qua bảng câu hỏi khảo sát dựa trên thang đo mức độ nghiện sử dụng MXH Bergen (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS). Mẫu nghiên cứu là các SV năm thứ nhất, đây là những SV vừa mới bước chân vào giảng đường đại học, bắt đầu cuộc sống tự lập và ít chịu sự giám sát của người lớn, dễ dàng tiếp cận với các loại hình giải trí khác nhau, nhất là trên không gian MXH. Kết quả nghiên cứu cho thấy, tổng điểm BSMAS trung bình là 16,01 (SD = 4,80). Tỷ lệ SV được xác định có dấu hiệu nghiện MXH (tổng điểm BSMAS $\geq$ 19) chiếm 22,85%. SV nam có xu hướng nghiện MXH nhiều hơn so với SV nữ, với tỷ lệ nghiện MXH ở nhóm nam là 16,23% và nhóm nữ là 6,62%.

Từ khóa: *nghiện mạng xã hội, sinh viên năm thứ nhất, thang đo đánh giá tình trạng nghiện mạng xã hội Bergen (BSMAS)*

^a Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh; 639 Nguyễn Trãi, phường Chợ Lớn, TP. Hồ Chí Minh. e-mail: thuybtt@upes.edu.vn.

Assessing the Situation of Social Media Addiction among First-Year Students at the Ho Chi Minh City University of the Physical Education and Sport.

To Thi Bich Thuy^a

Abstract:

In Vietnam, research projects assessing the situation of social media addiction in students mainly use other scales and research samples from universities with majors other than physical education. This article applies a cross-sectional descriptive study to assess the situation of social media addiction on 302 first-year students at the Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport. The study was conducted through a survey questionnaire based on the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). The research sample is first-year students, who have just entered university, started an independent life and are less supervised by adults, have easy access to different forms of entertainment, especially on social media. Survey results showed that, the mean BSMAS score was 16.01 (SD = 4.80). The percentage of students having signs of social media addiction (BSMAS score ≥ 19) accounted for 22.85%. Male students tend to be more addicted to social media than female students, with the rate of social media addiction in the male group being 16.23% and in the female group being 6.62%.

Keywords: *social media addiction, first-year students, Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*

Received: 1.5.2025; **Accepted:** 15.9.2025; **Published:** 30.9.2025

DOI: 10.59907/daujs.4.3.2025.437

^a Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport; 639 Nguyen Trai Street, Cho Lon Ward, Ho Chi Minh City, Vietnam. e-mail: thuybtt@upes.edu.vn

Đặt vấn đề

Việc sử dụng quá mức, có vấn đề, không thể kiểm soát hay nghiện mạng xã hội (MXH) đã ảnh hưởng tiêu cực tới các hoạt động xã hội, học tập/công việc, các mối quan hệ cá nhân, sức khỏe và tâm lý của thanh thiếu niên và đang trở thành mối quan tâm của không ít nhà nghiên cứu và quản lý xã hội. Theo phân tích của Kepios (tính đến tháng 2 năm 2025), số lượng người dùng MXH toàn cầu hiện ở mức 5,24 tỷ, tương ứng 63,9% tổng dân số thế giới (Datareportal, 2025a). Việt Nam có tỷ lệ người dùng rất cao, đạt khoảng 75,2% dân số toàn quốc với 76,2 triệu người sử dụng MXH (Datareportal, 2025b). Đặc biệt MXH rất được ưa chuộng sử dụng bởi những người trẻ tuổi, đáng kể đến là lứa tuổi sinh viên (SV). Trên thực tế, các ca nghiện MXH khá phổ biến và các nghiên cứu đã chứng minh sự tồn tại của nghiện MXH như là một trong các hội chứng nghiện hành vi khác (Cecilie Schou Andreassen et al., 2013). Các trang MXH có sức mạnh rất lớn khi nó khiến người sử dụng bị phụ thuộc và việc sử dụng liên tục lại ngày càng củng cố sự phụ thuộc ấy.

Tại Việt Nam, đã có một số công trình nghiên cứu đánh giá thực trạng nghiện MXH ở SV, nhưng chủ yếu sử dụng các thang đo khác và mẫu nghiên cứu thuộc các trường với các chuyên ngành khác giáo dục thể chất. SV chuyên ngành giáo dục thể chất là những đối tượng có chương trình học mà các môn thực hành vận động thể chất chiếm tỷ lệ lớn, cụ thể ở Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh chiếm tới 51/140 tín chỉ (36,4%). Từ cơ sở đó, tác giả đã tiến hành đề tài nghiên cứu *Đánh giá thực trạng nghiện sử dụng mạng xã hội của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh*. Nghiên cứu sử dụng công cụ đo lường là thang điểm đánh giá tình trạng nghiện MXH Bergen (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS), đồng thời chỉ tiến hành trên các SV năm thứ nhất. Đây là những SV vừa mới bước chân vào giảng đường đại học, ở trong giai đoạn được coi là then chốt với những thay đổi cả về thể chất, tinh thần và môi trường xã hội. Với một số SV, có thể đây là lần đầu họ phải sống xa nhà (trong ký túc xá hoặc nhà trọ), được gia đình trang bị các thiết bị điện tử (dành cho học tập, liên lạc với người thân,...). Như vậy, khi này cùng với việc SV bắt đầu cuộc sống tự lập thì họ ít chịu sự giám sát của người lớn, dễ dàng tiếp cận với các loại hình giải trí khác nhau, nhất là trên không gian MXH.

Thông qua kết quả nghiên cứu thu được có thể mang lại hiệu quả tích cực trong việc đề xuất, khuyến nghị SV điều chỉnh thói quen của hành vi sử dụng MXH hằng ngày để không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tổng thể cũng như các mặt khác của chất lượng cuộc sống đối với bản thân ngay từ khi họ mới là SV năm thứ nhất.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu

Vận dụng thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang và phương pháp chọn mẫu thuận tiện đối với khách thể nghiên cứu là SV đang học năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh ở thời điểm tiến hành nghiên cứu (năm học 2024 - 2025).

Số lượng SV năm thứ nhất tính đến thời điểm tiến hành khảo sát (tháng 4 năm 2025) là 554, tổng thể ở đây nhỏ, vì vậy trong đề tài này tác giả sử dụng công thức tính cỡ mẫu theo Yamane (1967) như sau: $n = \frac{N}{1+N(e)^2}$ (Benjamin J Tepping, 1968)

Trong đó: n là cỡ mẫu tối thiểu; N là quy mô dân số của nghiên cứu; e là biên độ sai số trong phép tính (e = 5%). Từ đó tính được cỡ mẫu ước lượng là n = 232. Thực tế, nghiên cứu khảo sát được 302 SV.

Phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp tham khảo tài liệu: Thông qua việc thu thập, tổng hợp, phân tích tài liệu tham khảo nhằm hệ thống hóa kiến thức, lựa chọn phương thức tổ chức nghiên cứu phù hợp, rút ra những kết luận khoa học có liên quan đến nội dung nghiên cứu.

- Phương pháp phỏng vấn: Tiến hành điều tra thông qua bảng câu hỏi tự điền được thiết kế sẵn, xây dựng trực tuyến dựa trên biểu mẫu của Google Form, sau đó copy đường link gửi cho SV thực hiện (dựa trên cơ sở tự nguyện). Các phiếu trả lời được thu thập và xử lý số liệu. Bảng câu hỏi khảo sát bao gồm hai phần: Phần 1 gồm các câu hỏi về đặc điểm của khách thể nghiên cứu; Phần 2 gồm các câu hỏi của Thang đo đánh giá tình trạng nghiện MXH Bergen (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS).

Công cụ thu thập số liệu

Thang đo BSMAS là một bảng câu hỏi tự báo cáo để đánh giá mức độ nghiện hoặc sử dụng có vấn đề các nền tảng truyền thông xã hội (Cecilie Schou Andreassen et al., 2016) được kế thừa, cập nhật từ thang đo nghiện Facebook của Bergen (Bergen Facebook Addiction Scale, BFAS) (Cecilie Schou Andreassen et al., 2012). Quá trình điều chỉnh BSMAS từ BFAS chỉ liên quan đến việc thay thế thuật ngữ "Facebook" bằng "mạng xã hội". Trong nghiên cứu này, tác giả sử dụng thang đo BFAS phiên bản tiếng Việt (Viet-BFAS), trong đó thuật ngữ "Facebook" được thay thế bởi "mạng xã hội" (LT Chương et al., 2020). Bản dịch này được nhóm nghiên cứu của Trường Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh thực hiện và qua thực nghiệm đã chứng minh phù hợp cho việc đánh giá tình trạng nghiện Facebook với độ tin cậy và tính giá trị ở mức tốt.

Thang đo BSMAS gồm 6 thành phần cơ bản của hành vi nghiện sử dụng MXH: (1) Mức độ nổi bật, quan tâm đến MXH (Salience); (2) Sự dung nạp của tình trạng nghiện

(Tolerance); (3) Sự thay đổi tâm trạng (Mood modification); (4) Sự tái nghiện/ tái lập thói quen sử dụng MXH (Relapse); (5) Sự rút lui (Withdrawal); (6) Xung đột (Conflict). Bộ câu hỏi đánh giá mức độ thường xuyên của mỗi thành phần trong phạm vi thời gian là một năm tính đến thời điểm nghiên cứu, bằng thang đo Likert 5 điểm: Từ 1 (rất hiếm khi) đến 5 (rất thường xuyên). Tổng điểm thu được từ cả thang đo sẽ nằm trong khoảng từ 6 - 30 điểm, điểm số càng cao cho thấy mức độ nghiện sử dụng MXH càng lớn. Trong nghiên cứu sử dụng điểm cắt của thang đo là 19 (SV được coi là có dấu hiệu nghiện MXH khi có tổng điểm BSMAS ≥ 19 và không nghiện khi BSMAS < 19 điểm).

Xử lý và phân tích số liệu

Dữ liệu được xuất ra dưới dạng Excel, lọc số liệu thu thập được rồi tiến hành mã hóa sau đó xử lý và phân tích bằng phần mềm thống kê SPSS 26.0. Các kết quả thống kê mô tả được trình bày dưới dạng tần số (n) và tỷ lệ phần trăm (%) đối với biến định tính, điểm trung bình (M) và độ lệch chuẩn (SD) đối với biến định lượng. Phần thống kê suy luận áp dụng phép kiểm định chi bình phương, phân tích tỷ suất chênh Odds Ratio (OR) với KTC 95%. Kết quả có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Kết quả nghiên cứu

Đặc điểm khách thể nghiên cứu

Trong số 302 SV năm thứ nhất tham gia nghiên cứu và hoàn thiện bảng câu hỏi khảo sát, có 76,16% SV nam và 23,84% SV nữ. Như vậy tỷ lệ giới tính là Nam:Nữ = 3,2:1.

Lứa tuổi trung bình của SV là $19,29 \pm 0,79$ (trong khoảng 19 - 24 tuổi).

Có tới 72,85% SV phải sống xa nhà, gồm 69 bạn nội trú ký túc xá và 151 SV ở nhà trọ. Chỉ có 27,15% SV vẫn ở tại nhà với gia đình tại TP. Hồ Chí Minh.

Để có thể lý giải rõ ràng hơn về thực trạng nghiện sử dụng MXH của SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh (thông qua thang đo BSMAS) thì ở phần thông tin cơ bản của cá nhân, tác giả đã đặt thêm một số câu hỏi để tìm hiểu về đặc điểm sử dụng MXH của họ, kết quả như sau:

Bảng 1. Một số đặc điểm sử dụng MXH của khách thể nghiên cứu, n = 302 (%)

Đặc điểm sử dụng MXH		n (%)
Những phương tiện truy cập MXH đang sở hữu	Điện thoại thông minh (smartphone)	302 (100%)
	Máy tính bảng (tablet)	15 (4,97%)
	Máy tính xách tay (laptop)	60 (19,87%)
	Máy vi tính	17 (5,63%)

Đặc điểm sử dụng MXH		n (%)
Thời gian được tiếp cận sử dụng MXH	Dưới 1 năm	3 (0,99%)
	Từ 1 năm đến dưới 2 năm	18 (5,96%)
	Từ 2 năm đến dưới 5 năm	78 (25,83%)
	Từ 5 năm trở lên	203 (67,22%)
Các trang MXH thường xuyên được sử dụng, có tài khoản truy cập	Facebook	270 (89,4%)
	Youtube	197 (65,23%)
	Zalo	226 (74,83%)
	Tiktok	249 (82,45%)
	Instagram	141 (46,69%)
	Khác (ngoài các trang đã liệt kê ở trên)	35 (11,59%)
Các mục đích sử dụng MXH	Liên lạc, trao đổi với mọi người (qua tin nhắn, cuộc gọi trực tuyến)	281 (93,05%)
	Giải trí (nghe nhạc, xem phim, chơi games...)	259 (85,76%)
	Cập nhật tin tức mới (về công việc, đời sống, thời sự, về người khác...)	227 (75,17%)
	Học tập các kỹ năng mới (ngoại ngữ, nấu ăn...)	211 (69,87%)
	Bán hàng	33 (10,93%)
	Chia sẻ thông tin	98 (32,45%)
	Theo dõi người nổi tiếng, thần tượng	114 (37,75%)
	Mục đích khác	29 (9,6%)
Thời lượng sử dụng MXH trong một ngày	Dưới 1 giờ	13 (4,31%)
	Từ 1 giờ đến 2 giờ	56 (18,54%)
	Từ trên 2 giờ đến 5 giờ	151 (50%)
	Trên 5 giờ	82 (27,15%)

Đánh giá thực trạng nghiện sử dụng MXH của SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh

Kết quả khảo sát cho thấy, tổng điểm chỉ số BSMAS trung bình là 16,01 (SD = 4,80; range: 6 - 30), hai giá trị xuất hiện thường xuyên nhất (mode) là 17 và 18. Có sự khác biệt tương đối giữa nam và nữ về tổng điểm BSMAS, ở đây SV nữ có tổng điểm BSMAS cao hơn so với SV nam ($16,90 \pm 4,02$ so với $15,73 \pm 5,00$).

Bảng 2. Kết quả khảo sát tổng điểm BSMAS

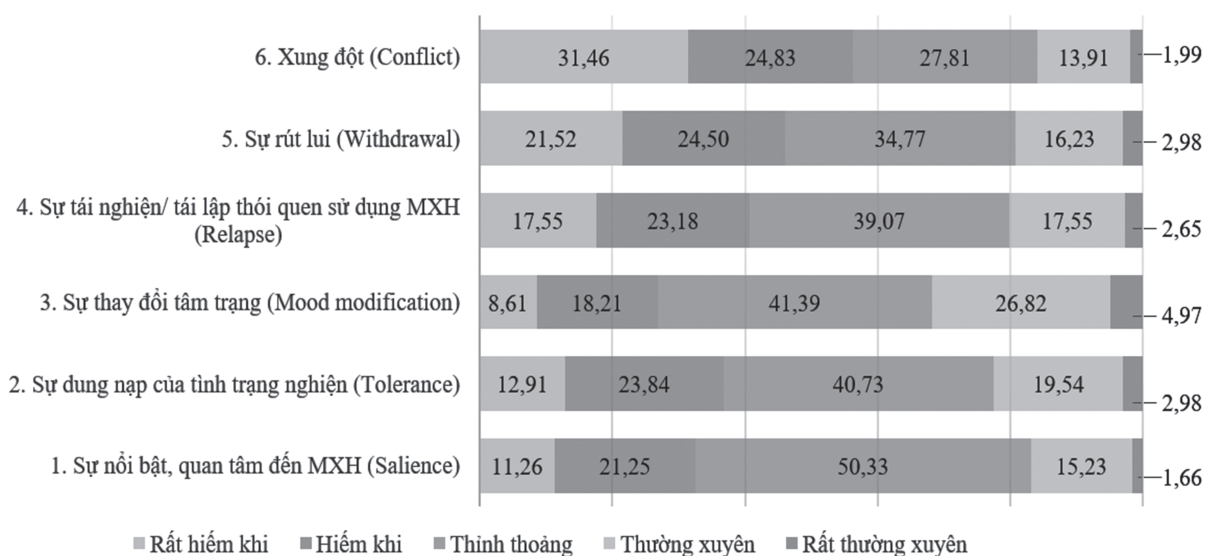
Nội dung		Giá trị (M $\pm$ SD)
Tổng điểm BSMAS		16,01 $\pm$ 4,80
So sánh tổng điểm BSMAS theo giới tính	Nam	15,73 $\pm$ 5,00
	Nữ	16,90 $\pm$ 4,02

Bảng 3 trình bày kết quả phân tích điểm của từng thành phần cơ bản trong thang đo BSMAS. Ta nhận thấy rằng, các biểu hiện có điểm số cao hơn bao gồm “Sử dụng MXH để quên đi những vấn đề cá nhân” (M $\pm$ SD = 3,01 $\pm$ 1,00), “Cảm thấy có một sự thôi thúc để sử dụng MXH ngày càng nhiều hơn nữa” (M $\pm$ SD = 2,76 $\pm$ 1,01), “Dành nhiều thời gian để suy nghĩ về MXH hoặc lập kế hoạch làm thế nào để sử dụng nó” (M $\pm$ SD = 2,75 $\pm$ 0,91) và “Đã cố gắng hạn chế việc sử dụng MXH nhưng không thành công” (M $\pm$ SD = 2,65 $\pm$ 1,05). Các biểu hiện có điểm số thấp hơn gồm “Trở nên bồn chồn hoặc khó chịu nếu bị cấm sử dụng MXH” (M $\pm$ SD = 2,55 $\pm$ 1,09) và “Sử dụng MXH nhiều đến mức có tác động tiêu cực đến công việc hoặc học tập của bản thân” (M $\pm$ SD = 2,30 $\pm$ 1,11).

Bảng 3. Mô tả tình trạng nghiện MXH theo điểm của từng thành phần trong thang đo BSMAS

Nội dung	Giá trị (M $\pm$ SD)
(1) Sự nổi bật, quan tâm đến MXH (Salience) - Dành nhiều thời gian để suy nghĩ về MXH hoặc lập kế hoạch làm thế nào để sử dụng nó	2,75 $\pm$ 0,91
(2) Sự dung nạp của tình trạng nghiện (Tolerance) - Cảm thấy có một sự thôi thúc để sử dụng MXH ngày càng nhiều hơn nữa	2,76 $\pm$ 1,01
(3) Sự thay đổi tâm trạng (Mood modification) - Sử dụng MXH để quên đi những vấn đề cá nhân	3,01 $\pm$ 1,00
(4) Sự tái nghiện/ tái lập thói quen sử dụng MXH (Relapse) - Đã cố gắng hạn chế việc sử dụng MXH nhưng không thành công	2,65 $\pm$ 1,05
(5) Sự rút lui (Withdrawal) - Trở nên bồn chồn hoặc khó chịu nếu bị cấm sử dụng MXH	2,55 $\pm$ 1,09
(6) Xung đột (Conflict) - Sử dụng MXH nhiều đến mức có tác động tiêu cực đến công việc hoặc học tập của bản thân	2,30 $\pm$ 1,11
Tổng điểm BSMAS	16,01 $\pm$ 4,80

Biểu đồ 1 cung cấp thông tin giúp hiểu rõ hơn về các biểu hiện của hành vi nghiện sử dụng MXH của khách thể nghiên cứu. Trong số những SV tham gia nghiên cứu, có tới 31,79% báo cáo rằng họ thường xuyên/ rất thường xuyên sử dụng MXH để quên đi những vấn đề cá nhân (Biểu hiện 3). Khoảng 22,52% SV thường xuyên/ rất thường xuyên cảm thấy có một sự thôi thúc để sử dụng MXH ngày càng nhiều hơn nữa (Biểu hiện 2). 20,20% SV đã cố gắng hạn chế việc sử dụng MXH nhưng không thành công (Biểu hiện 4). Số lượng SV trở nên bồn chồn hoặc khó chịu nếu bị cấm sử dụng MXH chiếm 19,21% (Biểu hiện 5). Khoảng 16,89% SV dành nhiều thời gian để suy nghĩ về MXH hoặc lập kế hoạch làm thế nào để sử dụng nó (Biểu hiện 1). Chỉ có 15,90% SV sử dụng MXH nhiều đến mức có tác động tiêu cực đến công việc hoặc học tập của bản thân (Biểu hiện 6).



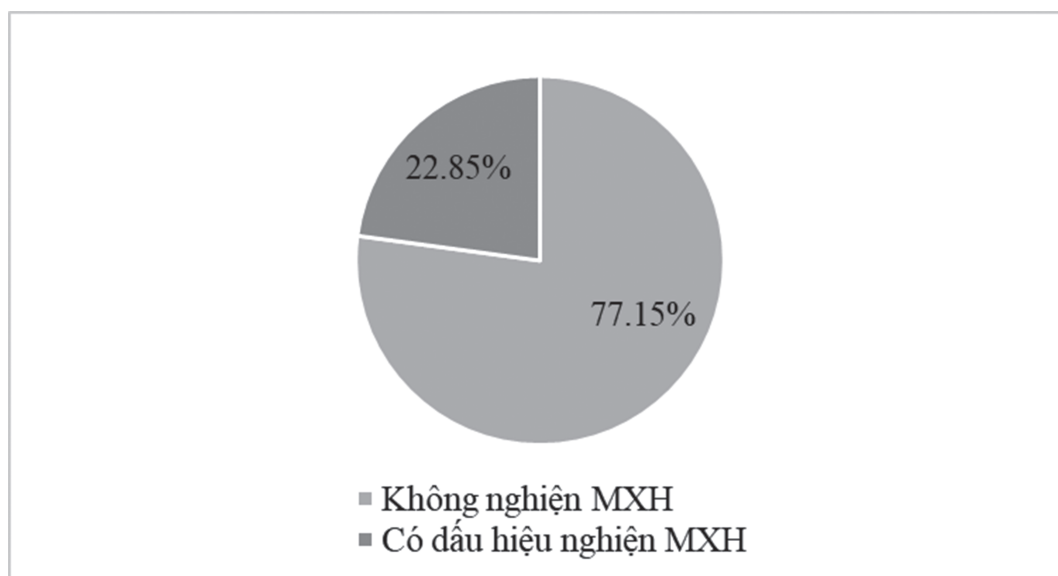
Biểu đồ 1. Tỷ lệ điểm của các thành phần BSMAS

Kết quả khảo sát ở bảng 4 cho thấy SV nam có xu hướng nghiện MXH nhiều hơn so với SV nữ, với tỷ lệ nghiện MXH ở nhóm nam và nhóm nữ tương ứng là 16,23% và 6,62%. Thực hiện kiểm định chi bình phương, tỷ số Odds (OR = 0,704; KTC 95%: 0,385 - 1,288) cho thấy nhóm SV nam có dấu hiệu nghiện MXH cao gấp 0,704 lần so với nhóm SV nữ. Tuy nhiên mối liên quan này không có ý nghĩa thống kê với $p = 0,254$.

**Bảng 4. Kết quả khảo sát mức độ nghiện MXH
theo thang điểm BSMAS, n = 302 (%)**

Mức độ nghiện MXH theo thang điểm BSMAS		Nữ	Nam	Tổng
Không nghiện MXH (BSMAS < 19)	n (%)	52 (17,22%)	181 (59,93%)	233 (77,15%)
Có dấu hiệu nghiện MXH (BSMAS ≥ 19)	n (%)	20 (6,62%)	49 (16,23%)	69 (22,85%)
Tổng	n (%)	72 (23,84%)	230 (76,16%)	302 (100%)
Kết quả kiểm định: $\chi^2 = 1,304$; df = 1; p = 0,254 OR = 0,704; KTC 95%: 0,385-1,288				

Có 69 SV được xác định là có dấu hiệu nghiện MXH (có tổng điểm BSMAS từ 19 trở lên), chiếm tỷ lệ 22,85%.



Biểu đồ 2. Phân loại mức độ nghiện MXH theo thang điểm BSMAS

Bàn luận

Đặc điểm khách thể nghiên cứu

Trong số 302 SV có 76,16% SV nam và 23,84% SV nữ. Do đặc thù chuyên ngành giáo dục thể chất có liên quan đến năng khiếu thể dục thể thao nên tỷ lệ giới tính này có sự khác biệt lớn so với các nghiên cứu được tiến hành trên SV ở các trường khác.

Có tới 72,85% SV sống ở ký túc xá và ở nhà trọ, phần lớn thừa nhận đây là lần đầu tiên họ sống xa nhà. Điều này có thể dễ dàng lý giải, cũng giống như nhiều trường đại học khác ở TP. Hồ Chí Minh thì SV theo học tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh đến từ nhiều vùng miền khác nhau.

100% SV truy cập MXH bằng thiết bị điện tử di động cá nhân (điện thoại thông minh, máy tính bảng, máy tính xách tay). Hầu hết SV đều khẳng định rằng, điện thoại thông minh là thiết bị được sử dụng để lên mạng nhiều nhất vì nó có thể mang theo và kết nối Internet mọi lúc, mọi nơi (nhờ các tính năng vượt trội và thiết kế ưu việt, nhỏ gọn).

Phần lớn SV được tiếp cận sử dụng MXH trong khoảng thời gian từ 5 năm trở lên, chỉ có 0,99% là dưới 1 năm. Như vậy, độ tuổi sử dụng MXH giảm xuống, nguyên nhân chủ yếu là vì các bạn trẻ trong thời đại công nghệ hóa, hiện đại hóa được tiếp xúc với các thiết bị điện tử hay Internet quá sớm. Tính tò mò, ham muốn khám phá, tìm tòi khiến các bạn sử dụng các MXH cũng như các phương tiện thông tin khác sớm hơn so với độ tuổi cho phép.

Tất cả SV tham gia khảo sát này đều cho biết họ có sử dụng MXH, trong đó các trang MXH mà SV có tài khoản truy cập và được sử dụng nhiều nhất lần lượt là: Facebook, Tiktok, Zalo, Youtube, Instagram. Điều này cho thấy, trong suốt nhiều năm và ngay cả ở thời điểm hiện tại Facebook vẫn là một trang MXH được yêu thích nhất không chỉ đối với SV trên thế giới mà còn trong SV Việt Nam. Nếu như Facebook thu hút các bạn trẻ bởi tính năng chia sẻ, kết nối bạn bè trên thế giới và mọi bình luận cũng như kết bạn đều công khai ai cũng có thể xem và tương tác được thì Tiktok mặc dù còn khá non trẻ nhưng lại được các bạn trẻ rất ưa thích hiện nay. Ban đầu nó chỉ là một nền tảng để chia sẻ video giải trí và xu hướng mới, thì thời gian qua, giới trẻ ngày nay coi nền tảng này như một công cụ để tìm kiếm thông tin, cập nhật xu hướng. Sự nổi lên của Tiktok như một công cụ khám phá là một phần trong quá trình chuyển đổi tìm kiếm kỹ thuật số.

SV sử dụng MXH vào nhiều mục đích khác nhau, trong đó hai mục đích hàng đầu là “Liên lạc, trao đổi với mọi người qua tin nhắn, cuộc gọi trực tuyến” và “Nhu cầu giải trí như xem phim, nghe nhạc, chơi games”. Điều này có thể lý giải thông qua những tính năng đa dạng của MXH, nó giúp cho người dùng kết nối và giữ liên lạc với nhau vượt qua trở ngại về không gian và thời gian, giúp mỗi cá nhân tiết kiệm chi phí về vật chất cũng như thời gian trong việc giao lưu kết nối bạn bè, chỉ cần một tin nhắn, một cuộc gọi video có thể nhìn thấy người thân thay thế cho việc viết thư truyền thống. Ngoài ra, MXH cũng ngày càng phát triển các tính năng về giải trí (phim ảnh, âm nhạc, các loại hình game trực tuyến,...), cho nên việc SV sử dụng MXH tất nhiên theo xu hướng sẽ gắn với việc giải trí hàng ngày của họ. Hai mục đích sử dụng cũng chiếm tỷ lệ cao tiếp theo trong SV là “Cập nhật tin tức mới về công việc, đời sống, thời sự, về người khác” và “Học tập các kỹ năng mới như ngoại ngữ, nấu ăn”. Ngoài ra SV còn sử dụng MXH vào các mục đích khác như: Theo dõi người nổi tiếng, thần tượng; chia sẻ thông tin; bán hàng,...

Về thời lượng sử dụng MXH trong ngày thì có tới 77,15% SV có thời lượng sử dụng > 2 giờ, trong đó có 27,15% SV dùng MXH > 5 giờ. Điều này cho thấy thời lượng sử dụng MXH của SV là quá cao so với khuyến cáo của các kênh thông tin cũng như các nghiên cứu trước đây với ngưỡng sử dụng MXH là 1 - 2 giờ/ ngày (Đài truyền hình Việt Nam, 2018). Hội thảo khoa học với chủ đề “Mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên tại Việt Nam” do Viện Đào tạo Y học Dự phòng và Y tế Công cộng thuộc trường Đại học Y Hà Nội tổ chức vào tháng 10/2024, dân số Việt Nam sử dụng MXH với thời gian trung bình mỗi ngày là 2 giờ 25 phút (Ánh Dương, 2024).

Đánh giá thực trạng nghiện sử dụng MXH của SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

Trong nghiên cứu này, tổng điểm BSMAS là $16,01 \pm 4,80$. Kết quả này thấp hơn so với nghiên cứu của Trang Lạc Uyên (2023) có tổng điểm BSMAS là $17,97 \pm 3,71$ (Trang Lạc Uyên, 2023). Có thể nhận thấy sự khác biệt lớn trong 2 nghiên cứu này: Thứ nhất là về thành phần nghề nghiệp (điều kiện của khách thể tham gia nghiên cứu là công dân Việt Nam từ 18 tuổi trở lên và hiện đang sinh sống tại Việt Nam chứ không chỉ là SV), thứ hai là về độ tuổi ($30,18 \pm 7,61$ so với $19,29 \pm 0,79$), thứ ba là về tỷ lệ giới tính Nam:Nữ (1:1,09 so với 3,2:1).

Có nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng có sự khác biệt đáng kể về tỷ lệ mắc chứng nghiện MXH đối với SV đại học ở các quốc gia/ khu vực khác nhau do sự khác biệt về tiêu chí chẩn đoán và công cụ đánh giá, phương pháp nghiên cứu, các yếu tố văn hóa xã hội, độ tuổi cũng như cỡ mẫu tham gia khảo sát. Bảng 5 bên dưới trình bày kết quả đánh giá điểm theo thang đo BSMAS (gồm tổng điểm BSMAS và điểm của 6 thành phần cơ bản) trong một vài nghiên cứu trên thế giới đã được thực hiện để so sánh với nghiên cứu hiện tại của đề tài này.

Bảng 5. Kết quả đánh giá điểm theo thang đo BSMAS trong một vài nghiên cứu

Nội dung	Giá trị (M ± SD)			
	Nghiên cứu hiện tại	(Serene En Hui Tung et al., 2022)	(Iqbal Pramukti et al., 2023)	(Kamolthip Ruckwongpatr et al., 2024)
1. Salience	$2,75 \pm 0,91 *$	$2,93 \pm 1,10 *$	$3,04 \pm 0,99 *$	$2,68 \pm 1,00 *$
2. Tolerance	$2,76 \pm 1,01 *$	$3,03 \pm 1,14 *$	$3,31 \pm 1,02 *$	$2,62 \pm 1,00$
3. Mood modification	$3,01 \pm 1,00 *$	$2,93 \pm 1,25 *$	$3,02 \pm 1,23 *$	$2,76 \pm 1,15 *$
4. Relapse	$2,65 \pm 1,05$	$2,87 \pm 1,13$	$2,78 \pm 1,00$	$2,65 \pm 1,07 *$

Nội dung	Giá trị (M ± SD)			
	Nghiên cứu hiện tại	(Serene En Hui Tung et al., 2022)	(Iqbal Pramukti et al., 2023)	(Kamolthip Ruckwongpatr et al., 2024)
5. Withdrawal	2,55 ± 1,09	2,52 ± 1,16	2,26 ± 1,06	2,29 ± 1,06
6. Conflict	2,30 ± 1,11	2,51 ± 1,21	2,27 ± 1,06	2,23 ± 1,11
Tổng điểm BSMAS	16,01 ± 4,80	16,80 ± 5,40	16,68 ± 4,50	15,22 ± 4,69
Một số thông tin cá nhân của khách thể nghiên cứu	n = 302 Nữ: 23,84% Nam: 76,16% Age: 19,29 ± 0,79	n = 380 Nữ: 71,6% Nam: 28,4% Age: 24,04 ± 5,07	n = 458 Nữ: 74% Nam: 26% Age: 22,46 ± 8,07	n = 801 Nữ: 66,9% Nam: 33,1% Age: 20,69 ± 3,78

(Ghi chú: Những kết quả có đánh dấu * biểu thị thành phần có điểm số cao hơn cả trong từng nghiên cứu)

Tỷ lệ SV được xác định có dấu hiệu nghiện MXH là 22,85%. Tỷ lệ này cao hơn một chút so với nghiên cứu của Kamolthip Ruckwongpatr và cộng sự là 21,2% (Kamolthip Ruckwongpatr et al., 2024). Nghiên cứu này cũng sử dụng điểm cắt của thang đo BSMAS là 19, sự khác biệt về kết quả này có thể do sự khác biệt về cỡ mẫu, giới tính, lứa tuổi trung bình và chuyên ngành học tập cũng như khóa học của SV.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy SV nam có xu hướng nghiện MXH nhiều hơn so với SV nữ. Mục đích chủ yếu khi sử dụng các trang MXH của các SV nam là để giải trí (xem phim, nghe nhạc, chơi game trực tuyến), với thời lượng rất cao. Trong số 233 SV có thời lượng sử dụng MXH trong ngày > 2 giờ, có tới 71,67% là SV nam, chỉ có 28,33% là nữ.

Kết luận

Tổng điểm chỉ số BSMAS trung bình là 16,01 (SD = 4,80). Số SV được xác định là có dấu hiệu nghiện MXH chiếm tỷ lệ 22,85%. SV nam có xu hướng nghiện MXH nhiều hơn so với SV nữ, với tỷ lệ nghiện MXH ở nhóm nam và nhóm nữ tương ứng là 16,23% và 6,62%. Các biểu hiện có tác động nhiều nhất đến hành vi nghiện sử dụng MXH của SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh bao gồm “Sử dụng MXH để quên đi những vấn đề cá nhân”, “Cảm thấy có một sự thôi thúc để sử dụng MXH ngày càng nhiều hơn nữa” và “Dành nhiều thời gian để suy nghĩ về MXH hoặc lập kế hoạch làm thế nào để sử dụng nó”.

Trên cơ sở các kết quả thu được từ nghiên cứu, khuyến nghị SV nên có nhận thức đúng và quản lý tốt việc sử dụng MXH, xây dựng thời gian biểu trong ngày hợp lý. Nhà trường cần tổ chức nhiều hoạt động lành mạnh (mở các lớp ngoại khóa, các câu lạc bộ, các hoạt động cộng đồng,...) để tạo sân chơi giúp cho SV có cơ hội học hỏi, thể hiện bản thân, mở rộng mối quan hệ, ít tiêu tốn nhiều thời gian vào các trang MXH. Cần có thêm những nghiên cứu sâu hơn về ảnh hưởng của việc nghiện sử dụng MXH đối với các mặt khác nhau của đời sống SV như kết quả học tập, sức khỏe (thể chất, tâm thần, xã hội),... để có thể đưa ra các bằng chứng thuyết phục, từ đó có hướng tiếp cận và can thiệp phù hợp để nâng cao nhận thức của SV, cải tiến những giải pháp đã có hoặc đề ra những giải pháp mới triệt để hơn.

Tài liệu tham khảo

- Cecilie Schou Andreassen, Joël Billieux, Mark D Griffiths, Daria J Kuss, Zsolt Demetrovics, Elvis Mazzoni, & Ståle Pallesen (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of addictive behaviors*, 30(2), 252-262.
- Cecilie Schou Andreassen, Mark D Griffiths, Siri Renate Gjertsen, Elfrid Krossbakken, Siri Kvam, & Ståle Pallesen (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of behavioral addictions*, 2(2), 90-99.
- Cecilie Schou Andreassen, Torbjørn Torsheim, Geir Scott Brunborg, & Ståle Pallesen (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Ánh Dương (2024). Lạm dụng mạng xã hội khiến thanh thiếu niên có nguy cơ trầm cảm. *Tạp chí điện tử Thông tin và Truyền thông*.
- LT Chương, ĐĐ Minh, & MP Thảo (2020). Độ tin cậy và tính giá trị của thang điểm đánh giá tình trạng nghiện Facebook của đại học Bergen phiên bản tiếng Việt (Viet-BFAS). *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*, 24(1), 138-144.
- Đài Truyền hình Việt Nam (2018). Chỉ nên dành tối đa 1 - 2 giờ/ngày cho mạng xã hội. *Đài Truyền hình Việt Nam*.
- Datareportal (2025a). Digital 2025: Global overview report. *DataReportal*, Available from <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>.
- Datareportal (2025b). Digital 2025: Vietnam. *Datareportal*, Available from <https://datareportal.com/reports/digital-2025-vietnam>.
- Iqbal Pramukti, Ira Nurmalia, Siti R Nadhiroh, Serene En Hui Tung, Wan Ying Gan, Yan-Li Siaw, Yung-Ning Yang, Mark D Griffiths, Chung-Ying Lin, & Amir H Pakpour (2023). Problematic use of internet among Indonesia university students: Psychometric evaluation of Bergen social media addiction scale and internet gaming disorder scale-short form. *Psychiatry Investigation*, 20(12), 1103-1111.

- Kamolthip Ruckwongpatr, Chirawat Paratthakonkun, Usanut Sangtongdee, Iqbal Pramukti, Ira Nurmala, Kanokwan Angkasith, Weena Thanachaisakul, Jatuphum Ketchatturat, Mark D Griffiths, & Yi-Kai Kao (2024). Validity, reliability, and measurement invariance of the Thai smartphone application-based addiction scale (SABAS) and Bergen social media addiction scale (BSMAS). *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(4), 293-302.
- Benjamin J Tepping (1968). *Elementary Sampling Theory*, Taro Yamane. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1967. pp. x-405. In: Taylor & Francis.
- Trang Lạc Uyên (2023). *Mối liên hệ giữa sử dụng mạng xã hội có vấn đề và trầm cảm tại Việt Nam: Vai trò trung gian của nhận thức chú ý chánh niệm*. Khóa luận tốt nghiệp bộ môn Tâm lý học, Trường Đại học Hoa Sen.
- Serene En Hui Tung, Wan Ying Gan, Jung-Sheng Chen, Kamolthip Ruckwongpatr, Iqbal Pramukti, Siti R Nadhiroh, Yen-Ling Chang, Chien-Chin Lin, Amir H Pakpour, & Chung-Ying Lin (2022). Internet-related instruments (Bergen social media addiction scale, smartphone application-based addiction scale, internet gaming disorder scale-short form, and nomophobia questionnaire) and their associations with distress among Malaysian university students. *Healthcare*, 10(8), 1448. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081448>.