

# Tác động của thói quen sử dụng mạng xã hội đến kết quả học tập của sinh viên trường Đại học Nguyễn Trãi



ThS. LÊ THỊ ÁNH TUYẾT  
BÙI THỊ TRANG  
NGUYỄN THỊ THANH THẢO  
*Trường Đại học Nguyễn Trãi*

**Tóm tắt:** Sự ra đời của mạng xã hội (MXH) là một phần không thể thiếu của cuộc cách mạng công nghệ. MXH có tác động đa chiều đến cuộc sống của người dùng, đặc biệt là giới trẻ. Có nhiều nghiên cứu đã chứng minh MXH có tác động đến hành vi, thói quen và có ảnh hưởng rất lớn đến kết quả học tập của sinh viên. Do đó, mục đích của nghiên cứu này là kiểm chứng ảnh hưởng thói quen sử dụng mạng xã hội có tác động như thế nào đến kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Nguyễn Trãi. Từ mẫu nghiên cứu gồm 300 sinh viên, nghiên cứu cho thấy việc sử dụng MXH có cả tác động tích cực và tiêu cực, tùy thuộc vào mục đích mà sinh viên sử dụng chúng.

**Từ khóa:** Mạng xã hội; Thói quen sử dụng mạng xã hội; Kết quả học tập của sinh viên; Tác động.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mạng xã hội ra đời lần đầu tiên năm 1995 là Classmate với mục đích kết nối bạn học. Với nhiều tiện ích, MXH đã nhanh chóng được đón nhận dẫn tới ra đời của các trang MXH như: Friendster ra đời năm 2002, Facebook năm 2006, TikTok năm 2016... Với nhiều tính năng đáp ứng nhu cầu của người dùng như giải trí, kết bạn, liên lạc, chia sẻ,...

Theo báo cáo của We Are Social & Meltwater, năm 2024, Việt Nam có 78,44 triệu người dùng internet. Kết nối di động đã hoạt động ở Việt Nam là 168,5 triệu kết nối, tương đương với 169,8% tổng dân số. Số lượng kết nối di động tại Việt Nam tăng 5,1 triệu (+3,2%) từ đầu năm 2023 đến đầu năm 2024 và có 72,70 triệu người dùng mạng xã hội ở Việt Nam, tương đương 73,3% tổng dân số. Cũng theo báo cáo này, thời gian trung bình người dùng ở Việt Nam dành để sử dụng internet mỗi ngày là 6 giờ 18 phút, trong đó thời gian dành cho truy cập mạng xã

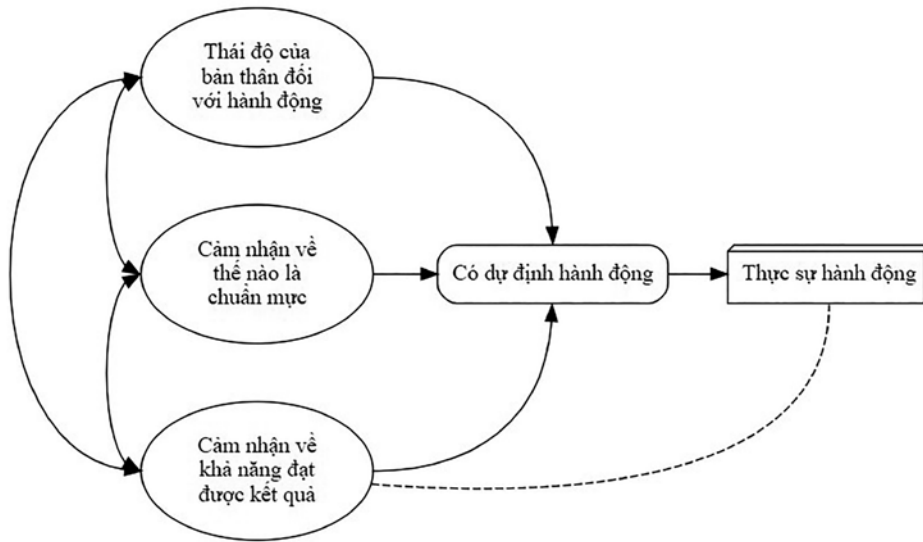
hội là 2 giờ 25 phút. Thời gian sử dụng internet chiếm hơn 25% thời gian mỗi ngày, nếu không có mục đích sử dụng rõ ràng và hiệu quả sẽ gây ra tình trạng lãng phí thời gian, ảnh hưởng đến cuộc sống, sinh hoạt của người dùng, đặc biệt là giới trẻ, học sinh, sinh viên,...

Giới trẻ ở Việt Nam, trong đó có sinh viên hầu hết đều sử dụng MXH, cụ thể theo nghiên cứu của (Trần Thị Minh Đức & Bùi Thị Hồng Thái, 2018) thực hiện ở sáu thành phố lớn là Hà Nội, Hải Phòng, Vinh, Huế, Đà Nẵng và TP. HCM đã cho kết quả là 99% sinh viên sử dụng MXH, nghiên cứu cũng chỉ ra sinh viên sử dụng MXH với thời gian trung bình là từ 3 giờ đến 5 giờ mỗi ngày. Đồng thời, đã có nghiên cứu đã cho thấy việc sử dụng internet và ảnh hưởng đến sinh viên, cụ thể: hơn 60% sinh viên tham gia nghiên cứu đồng ý rằng việc sử dụng internet làm lãng phí thời gian; 45,5% sinh viên đồng tình rằng việc sử dụng internet có thể gây mệt mỏi và ảnh hưởng đến sức khỏe; sinh viên có

thành tích học tập xuất sắc truy cập internet trung bình 17,6 giờ mỗi tuần, trong khi sinh viên học kém truy cập trung bình 31,9 giờ mỗi tuần. Ngoài ra, nghiên cứu còn phát hiện ra rằng: sinh viên thường sử dụng internet cho mục đích giải trí nhiều hơn là học tập, cụ thể: 70% sinh viên thừa nhận dành phần lớn thời gian trực tuyến để truy cập mạng xã hội, xem video và chơi game và chỉ có 25% sinh viên sử dụng internet chủ yếu

nghiên cứu

Lý thuyết hành vi có kế hoạch (TPB) được đề xuất bởi (Ajzen, 1991) cho rằng ý định thực hiện hành vi sẽ chịu ảnh hưởng bởi ba nhân tố như thái độ đối với hành vi, tiêu chuẩn chủ quan và nhận thức về kiểm soát hành vi. Lý thuyết cho thấy tầm quan trọng của thái độ đối với hành vi, chuẩn chủ quan và kiểm soát nhận thức hành vi dẫn đến sự hình thành của một ý định hành vi.



Nguồn: (Ajzen, 1991)

Hình 1.1: Mô hình Lý thuyết hành vi có kế hoạch (TPB)

để tìm kiếm tài liệu học tập và nghiên cứu. Một số sinh viên cho biết họ cảm thấy áp lực khi phải duy trì sự hiện diện trực tuyến, dẫn đến tình trạng căng thẳng và lo âu (Trần Minh Trí & Đỗ Minh Hoàng, 2013).

Như vậy, trước sự phát triển bùng nổ của các MXH hiện nay, cũng như thói quen sử dụng MXH của sinh viên. Cần có thêm các nghiên cứu để làm rõ tác động của thói quen sử dụng MXH đến kết quả học tập của sinh viên từ nhiều góc nhìn khác nhau. Từ đó có những khuyến nghị để sinh viên nói chung và sinh viên trường Đại học Nguyễn Trãi nói riêng biết cách sử dụng MXH hiệu quả cho việc học tập.

## 2. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### 2.1. Cơ sở lý luận

#### 2.1.1 Lý thuyết nền tảng được sử dụng trong

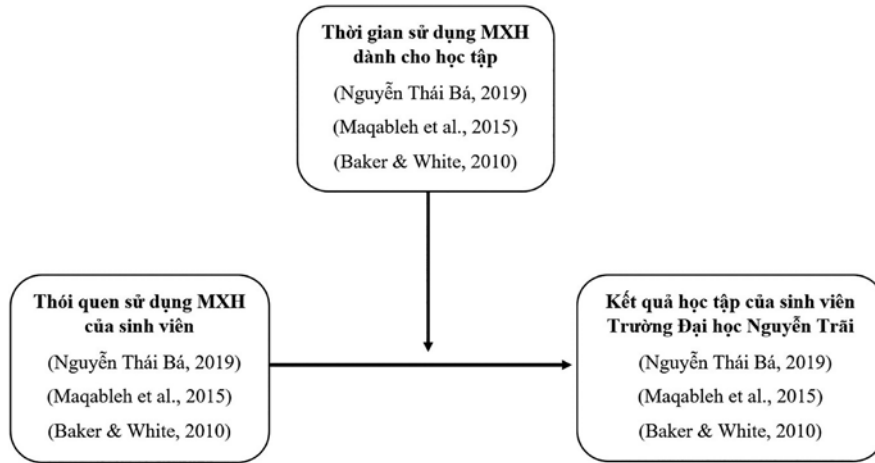
Lý thuyết hành vi có kế hoạch sử dụng để xem xét các yếu tố có mối liên hệ với hành vi lựa chọn giữa học tập và các vấn đề sử dụng MXH của sinh viên, xem các yếu tố khác nhau thuộc về cá nhân sẽ có sự ảnh hưởng khác nhau như thế nào đến sự lựa chọn của sinh viên giữa hoạt động học tập và hoạt động sử dụng MXH.

#### 2.1.2. Mô hình và giả thuyết nghiên cứu

- Mô hình nghiên cứu:

Dựa trên những công trình nghiên cứu tổng quan, nhóm tác giả kế thừa kết quả từ các công trình nghiên cứu của (Nguyễn Thái Bá, 2019), (Maqableh et al., 2015), (Baker & White, 2010) làm mô hình nghiên cứu, mô hình nghiên cứu của nhóm tác giả như sau:

- Giả thuyết nghiên cứu: thói quen sử dụng mạng xã hội có tác động đến kết quả học tập của sinh viên tại Trường Đại học Nguyễn Trãi.



Nguồn: Nhóm tác giả đề xuất

Hình 1.2: Mô hình nghiên cứu

**2.2. Phương pháp nghiên cứu**

Trong nghiên cứu này, tác giả lựa chọn kết hợp các phương pháp nghiên cứu để nghiên cứu về “Tác động của thói quen sử dụng mạng xã hội đến kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Nguyễn Trãi”, trong đó:

**2.2.1 Nghiên cứu định tính**

Trước tiên là nghiên cứu tại bàn bằng việc lấy thông tin từ các bài báo, tạp chí ngành, internet, bản tin, những trang web uy tín về học thuật.

Sau khi thu thập được thông tin, nhóm tác giả tiến hành phân tích, tổng hợp các dữ liệu để xây dựng cơ sở lý thuyết, phát triển mô hình và giả thuyết nghiên cứu cho đề tài.

**2.2.2. Nghiên cứu định lượng**

Nhóm tác giả thực hiện khảo sát bằng bảng hỏi về tác động của thói quen sử dụng mạng xã hội đến kết quả học tập của sinh viên. Mẫu khảo sát gồm 300 sinh viên tại Trường Đại học Nguyễn Trãi.

**2.2.3. Phương pháp thu thập dữ liệu**

- Phương pháp thu thập dữ liệu thứ cấp:

Phân tích dữ liệu thứ cấp được sử dụng để rà soát và tổng hợp những thông tin, tư liệu liên quan đến mối quan hệ của việc sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên. Nghiên cứu thu thập dữ liệu thứ cấp từ nguồn như sau:

- Nghiên cứu tại bàn:

- Các bài báo, báo cáo, tạp chí khoa học, đề tài nghiên cứu và các công bố trong nước và quốc tế về các nội dung nghiên cứu.

- Các phiếu khảo sát được thực hiện qua tìm hiểu thông tin về tác động của thói quen sử dụng mạng xã hội đến kết quả học tập của sinh viên tại Việt Nam cũng như các quốc gia đã phát triển mạng xã hội ở khu vực châu Âu, Mỹ...

- Khảo sát bằng bảng câu hỏi:

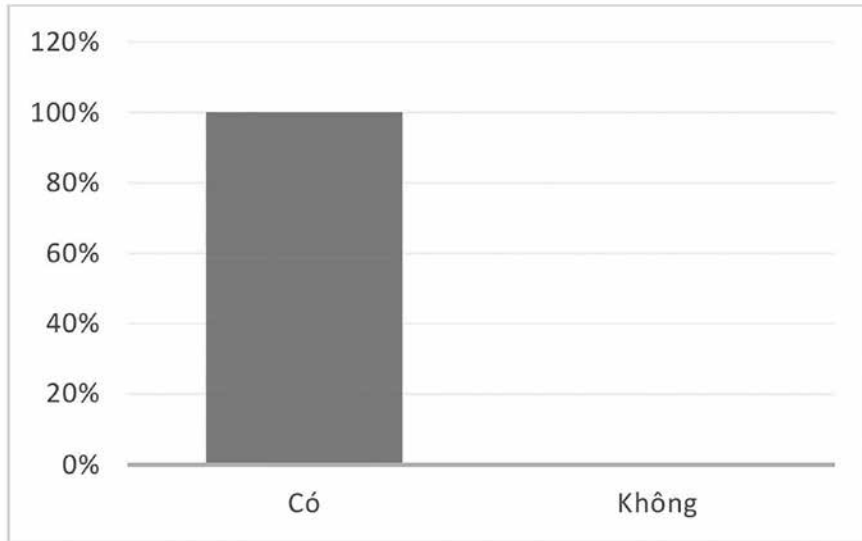
Theo (Green, 1991) số lượng mẫu tối thiểu là 50 + 8m (Trong đó m là số lượng biến độc lập). Theo công thức thì số lượng mẫu tối thiểu của nghiên cứu này là 58 mẫu khảo sát. Tuy nhiên, để đảm bảo tính khách quan và tính phổ biến, nhóm tác giả quyết định số lượng mẫu khảo sát của nghiên cứu này là 300 phiếu.

- Phương pháp thu thập dữ liệu sơ cấp:

Nghiên cứu thu thập thông tin sơ cấp bằng phỏng vấn thông qua bảng khảo sát, việc khảo sát được thực hiện trực tiếp. Nhóm tác giả lựa chọn mẫu ngẫu nhiên gồm 300 sinh viên đang học tập tại Trường Đại học Nguyễn Trãi tại cơ sở số 28A Lê Trọng Tấn, phường La Khê, quận Hà Đông, TP. Hà Nội.

**2.2.4. Phương pháp phân tích dữ liệu**

Dữ liệu định tính sau khi thu thập sẽ được mô tả, so sánh và phát hiện mối quan hệ bản chất, góp phần vào điều chỉnh và xây dựng mô hình nghiên cứu, đồng thời bàn luận và lý giải kết quả từ nghiên cứu định lượng. Thông tin định lượng



Nguồn: Nhóm tác giả

Hình 3.1: Số lượng sinh viên sử dụng MXH

sẽ được phân tích với sự trợ giúp của phần mềm Excel. Các kết quả thu được có tác dụng thống kê mô tả, giúp đưa ra các số liệu chứng minh cho mức độ dự định, hành vi cũng như mối quan hệ và ảnh hưởng của các yếu tố trong mô hình nghiên cứu.

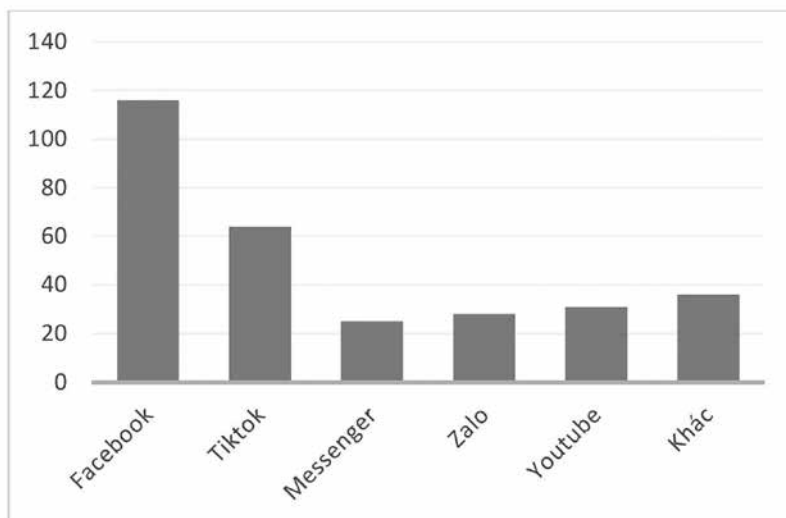
### 3. TÁC ĐỘNG CỦA THÓI QUEN SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI ĐẾN KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC

#### NGUYỄN TRÃI

##### 3.1 Tình hình sử dụng MXH của sinh viên Trường ĐH Nguyễn Trãi

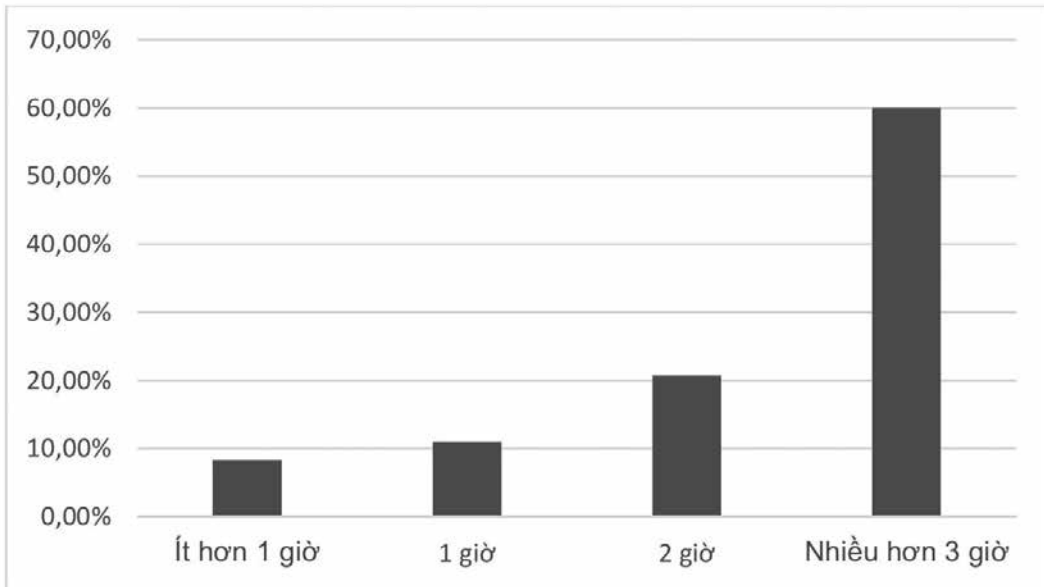
###### 3.1.1 Số lượng sinh viên sử dụng MXH

Hiện nay, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của sinh viên. Với sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ thông tin và truyền thông, các nền tảng mạng xã hội



Nguồn: Nhóm tác giả

Hình 3.2: Các nền tảng MXH sinh viên sử dụng



Nguồn: Nhóm tác giả

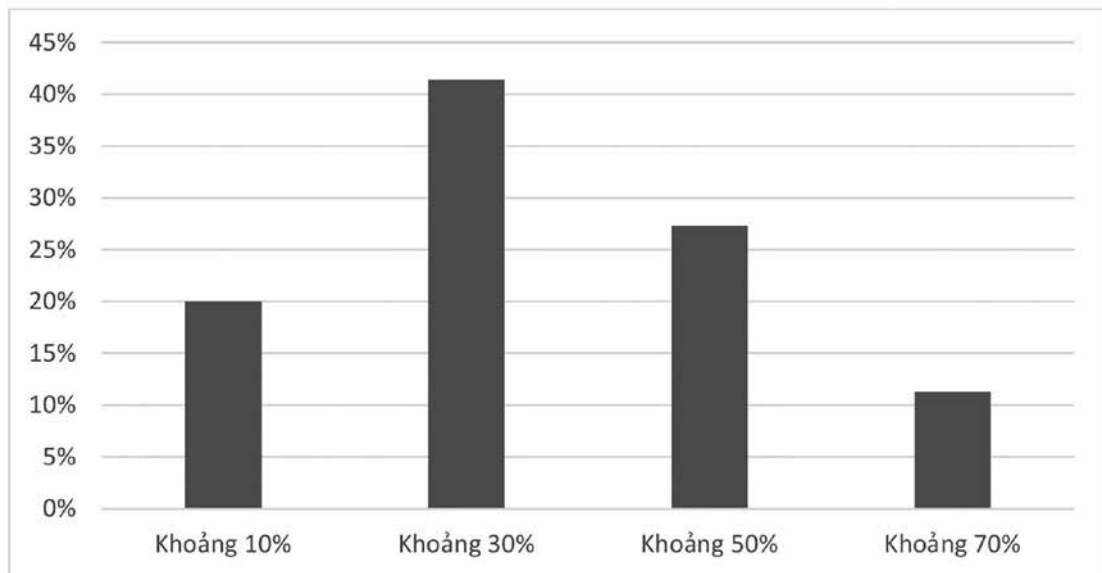
Hình 3.3: Thời gian sử dụng MXH của sinh viên

không chỉ phục vụ mục đích giải trí mà còn là công cụ hữu ích trong học tập và giao tiếp. Sinh viên sử dụng mạng xã hội để cập nhật tin tức, kết nối với bạn bè và gia đình, cũng như tham gia vào các nhóm học tập trực tuyến, giúp họ chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm học tập một cách hiệu quả. Nhóm tác giả đã khảo sát 300 sinh viên Trường Đại học Nguyễn Trãi thì kết quả là 100%

sinh viên sử dụng MXH, cho thấy MXH là một phần không thể thiếu đối với mỗi sinh viên.

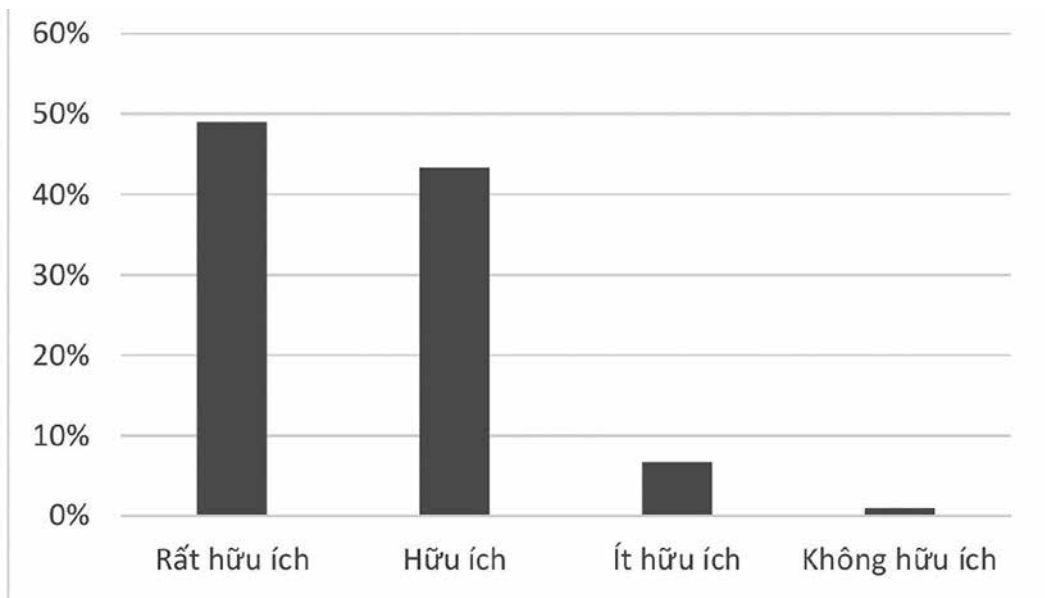
3.1.2. Các nền tảng MXH sinh viên sử dụng

Trong số các nền tảng MXH được sinh viên sử dụng thì Facebook là MXH phổ biến nhất với 116 sinh viên chiếm 38,7% so với tổng số sinh viên đã được khảo sát, theo sau đó là TikTok với 21,3% sinh viên sử dụng và một số MXH được



Nguồn: Nhóm tác giả

Hình 3.4: Tỷ lệ thời gian sử dụng MXH của sinh viên dành cho việc học tập



Nguồn: Nhóm tác giả

Hình 3.5: Đánh giá của sinh viên về mức độ hữu ích của MXH với việc tìm kiếm tài liệu học tập, nghiên cứu

sinh viên sử dụng chiếm 12%, tiếp đó là YouTube với 27 sinh viên chiếm 10,3% so với sinh viên điển mẫu khảo sát. Ngoài những MXH đã phổ biến thì cũng có những MXH mới khá nổi bật trong thời gian gần đây được sử dụng bởi các sinh viên như Zalo hay Messenger nhưng với tỷ lệ không cao, chỉ chiếm lần lượt 9% và 18,7%.

### 3.1.3 Thời gian sử dụng MXH hàng ngày của sinh viên

Theo kết quả nhóm tác giả đã làm khảo sát 300 sinh viên Trường Đại học Nguyễn Trãi cho thấy kết quả phần lớn sinh viên sử dụng MXH nhiều hơn 3 giờ chiếm 60%; tiếp đó là 20,7% sinh viên sử dụng MXH 2 giờ mỗi ngày; 1 giờ/ngày chiếm 11% và số sinh viên sử dụng ít hơn 1 giờ mỗi ngày chỉ chiếm 8,3%.

### 3.1.4. Tỷ lệ thời gian sử dụng MXH dành cho học tập của sinh viên

Trong số thời gian sinh viên sử dụng mạng xã hội hàng ngày, sinh viên dành thời gian cho việc không nhiều, cụ thể: số liệu khảo sát đã cho thấy 124 sinh viên (41,4% số sinh viên) dành 30% thời gian sử dụng MXH cho việc học; có 82 sinh viên (27,3% số sinh viên) dành 50% thời gian sử dụng MXH cho việc học; tiếp đó có 60 sinh viên (chiếm 20% số sinh viên) dành 10% thời gian sử

dụng MXH cho việc học và chỉ có 11,3% số sinh viên (34 sinh viên) dành 70% thời gian sử dụng MXH cho việc học tập.

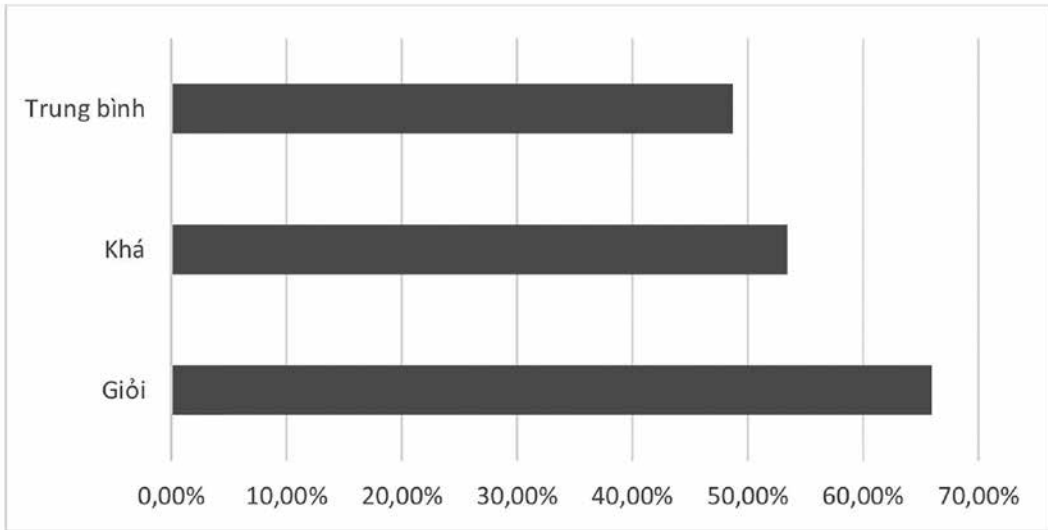
### 3.1.5. Đánh giá của sinh viên về mức độ hữu ích của MXH với việc tìm kiếm tài liệu

Kết quả từ biểu đồ trên cho thấy được sinh viên Trường Đại học Nguyễn Trãi đã đánh giá MXH là một phương tiện “Rất hữu ích” trong việc tìm kiếm tài liệu với 147 sinh viên chiếm 49% so với tổng số sinh viên đã được khảo sát. Và có 130 sinh viên lại đánh giá MXH “Hữu ích” trong việc tìm kiếm tài liệu chiếm 43,3% so với tổng số sinh viên điển phiếu khảo sát. Ngoài ra thì có một số sinh viên khác cho rằng MXH “Ít hữu ích” và “Không hữu ích” với tỷ lệ lần lượt là 6,7% và 1%. Phần lớn sinh viên Trường Đại học Nguyễn Trãi đánh giá MXH “Rất hữu ích” và “Hữu ích” với việc tìm kiếm tài liệu, bởi MXH giúp họ tiếp cận nhanh chóng và dễ dàng với nguồn tài liệu phong phú và đa dạng.

## 3.2. Phân tích kết quả nghiên cứu

Thông qua khảo sát thời gian sử dụng MXH của sinh viên và tỷ lệ thời gian sử dụng MXH dành cho việc học tập, nhóm tác giả đã thống kê kết quả nghiên cứu như sau:

- Nhóm sinh viên học lực giỏi có thời gian



Nguồn: Nhóm tác giả

Hình 3.6: Thời gian sử dụng MXH cho việc học ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên

sử dụng MXH là 191 giờ, trong đó có 76 giờ là dành cho việc học tập. Như vậy, nhóm sinh viên giỏi đã dùng 66,1% thời gian sử dụng MXH cho việc học tập.

- Nhóm sinh viên học lực khá có thời gian sử dụng MXH là 175 giờ, thời gian dành cho việc học là 61 giờ. Nhóm sinh viên học lực khá đã dùng 53,5% thời gian sử dụng MXH cho việc học tập

- Nhóm sinh viên có học lực trung bình có thời gian sử dụng MXH là 174 giờ, tuy nhiên thời gian dành cho việc học tập khá thấp là 57 giờ, chiếm 48,7% thời gian truy cập vào MXH.

Qua kết quả khảo sát, nhóm tác giả nhận thấy: Nhóm sinh viên giỏi có thời gian sử dụng MXH dành cho việc học tập là nhiều nhất, tiếp theo là nhóm sinh viên có học lực khá và cuối cùng là nhóm sinh viên trung bình. Từ đó cho thấy mối quan hệ tỷ lệ thuận giữa thời gian sử dụng MXH dành cho học tập với kết quả học tập của sinh viên.

Kết quả nghiên cứu của nhóm tác giả có nét tương đồng so với những nghiên cứu trước, cho thấy thói quen sử dụng MXH có ảnh hưởng tới kết quả học tập của sinh viên, cụ thể: Sinh viên dành càng nhiều thời gian sử dụng MXH cho việc học tập thì kết quả học tập của sinh viên càng tốt và ngược lại.

#### 4. MỘT SỐ KHUYẾN NGHỊ TỪ NGHIÊN CỨU

Sử dụng mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống hiện đại, đặc biệt là đối với sinh viên. Tuy nhiên, việc dành quá nhiều thời gian cho MXH có thể ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập. Để giảm bớt tác động này, sinh viên cần áp dụng một số biện pháp cụ thể và hiệu quả như sau:

Trước hết, sinh viên nên đặt ra thời gian biểu rõ ràng cho việc sử dụng MXH. Hãy xác định những khoảng thời gian cụ thể trong ngày để kiểm tra và cập nhật thông tin trên MXH, ví dụ như 30 phút vào buổi sáng và 30 phút vào buổi tối. Điều này giúp hạn chế thời gian lãng phí và tập trung vào việc học tập một cách hiệu quả hơn.

Thứ hai, sử dụng các ứng dụng và công cụ hỗ trợ quản lý thời gian là một giải pháp hữu ích. Có nhiều ứng dụng như Forest, StayFocusd hay Freedom có thể giúp sinh viên kiểm soát thời gian sử dụng MXH và ngăn chặn truy cập vào những trang web gây xao nhãng. Bằng cách này, sinh viên có thể duy trì sự tập trung và cải thiện hiệu suất học tập.

Cuối cùng, sinh viên cần sử dụng MXH một cách thông minh và có mục đích. Thay vì lướt mạng tùy tiện, sinh viên nên tham gia các nhóm học tập trực tuyến, theo dõi các trang về giáo dục và khoa học, hoặc sử dụng MXH để tìm kiếm tài liệu học tập. Điều này không chỉ giúp giảm bớt

tác động tiêu cực mà còn biến MXH thành công cụ hỗ trợ học tập hiệu quả.

Tóm lại, việc kiểm soát thói quen sử dụng MXH là điều cần thiết để đảm bảo kết quả học tập của sinh viên. Bằng cách thiết lập thời gian biểu, sử dụng công cụ hỗ trợ và tận dụng MXH một cách thông minh, sinh viên có thể cân bằng giữa giải trí và học tập, từ đó đạt được thành tích học tập tốt hơn.

## 5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu về “Tác động của thói quen sử dụng mạng xã hội đến kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Nguyễn Trãi” đã hệ thống hóa các vấn đề lý luận và thực tiễn liên quan đến sự ảnh hưởng của MXH đến kết quả học tập của sinh viên.

Việc thực hiện khảo sát đối với 300 sinh viên Trường Đại học Nguyễn Trãi, sau đó thống kê xử lý số liệu và đánh giá để tìm ra sự ảnh hưởng của MXH đến kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Nguyễn Trãi. Bài nghiên cứu đã nghiên cứu được một biến yếu tố tác động trực tiếp tới kết quả học tập của sinh viên là thời gian sử dụng mạng xã hội dành cho việc học tập. Thời gian sử dụng mạng xã hội dành cho việc học tập là một biến ảnh hưởng trực tiếp và mạnh mẽ đến kết quả học tập của sinh viên. Theo nghiên cứu thì hầu hết tất cả các sinh viên dành từ 2-3 giờ mỗi ngày sử dụng MXH, những tỷ lệ thời gian dành cho việc học còn khá ít so với mặt bằng chung nên kết quả học tập chưa có sự cải thiện tích cực về điểm số. Qua đây, nhóm tác giả nhận thấy rằng: Nhóm sinh viên giỏi có thời gian sử dụng MXH dành cho việc học tập là nhiều nhất, tiếp theo là nhóm sinh viên có học lực khá và cuối cùng là nhóm sinh viên trung bình. Từ đó cho thấy mối quan hệ tỷ lệ thuận giữa thời gian sử dụng MXH dành cho học tập với kết quả học tập của sinh viên.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ainin, S., Naqshbandi, M. M., Moghavemi, S., & Jaafar, N. I. (2015). Facebook usage, socialization and academic performance. *Computers and Education*, 83, 64–73. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.12.018>
2. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human*

*Decision Processes*, 50(2), 179–211.

3. Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 18, 1–8.

4. Baker, R. K., & White, K. M. (2010). Predicting adolescents' use of social networking sites from an extended theory of planned behaviour perspective. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1591–1597.

5. Bou-Hamad, I. (2020). The impact of social media usage and lifestyle habits on academic achievement: Insights from a developing country context. *Children and Youth Services Review*, 118(August), 105425. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105425>

6. Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499–510.

7. Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66–76.

8. Hughes, A. L., & Palen, L. (2012). The evolving role of the public information officer: An examination of social media in emergency management. *Journal of Homeland Security and Emergency Management*, 9(1).

9. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143.

10. Lê Thị Thanh Hà & Trần Tuấn Anh. (2017). Nghiên Cứu Các Nhân Tố Của Mạng Xã Hội Tác Động Đến Kết Quả Học Tập Của Sinh Viên Trường Đại Học Công Nghiệp Thực Phẩm Tp. HCM (Hufi). *Tạp Chí Khoa Học Công Nghệ và Thực Phẩm*, 11, 104–112.

11. Maqableh, M., Rajab, L., Quteshat, W., Maşadeh, R. M. T., Khatib, T., & Karajeh, H. (2015). The Impact of Social Media Networks Websites Usage on Students' Academic Performance. *Communications and Network*, 07(04), 159–171. <https://doi.org/10.4236/cn.2015.74015> ■