

NGHIÊN CỨU THỰC NGHIỆM “72 GIỜ KHÔNG SỬ DỤNG FACEBOOK”

Facebook là mạng xã hội phổ biến nhất tại Việt Nam với hơn 30 triệu người dùng, chiếm hơn 1/3 dân số nước ta. Mạng xã hội này là “ngôi làng toàn cầu” nơi người dùng có thể tự tạo dựng hình ảnh cá nhân riêng của bản thân, liên lạc, kết nối với những người bạn ngoài đời hay giao lưu với những người có cùng sở thích, mối quan tâm, công việc. Tuy nhiên, với sức hút mạnh mẽ, Facebook đang gây nghiện nhiều người, khiến họ phụ thuộc, lạm dụng sử dụng Facebook mà không ý thức được việc này. Đặc biệt, xu hướng người sử dụng Facebook càng ngày càng trẻ hóa, trong đó, thanh thiếu niên là bộ phận sử dụng nhiều nhất với mức độ “nghiện” Facebook rất đáng lo ngại.

Vì vậy, Chương trình Internet và Xã hội (VPIS) thực hiện thực nghiệm “3 ngày không Facebook” nhằm mục đích trả lời các câu hỏi: Bao nhiêu người tham gia cam kết không sử dụng Facebook trong 72 giờ mà vi phạm? Sự thay đổi tâm trạng của họ trong 3 ngày thực nghiệm như thế nào? Họ đã sử dụng những chiến lược ứng phó gì khi không được vào Facebook, có dành thời gian tham gia được những việc ý nghĩa hay không? Từ đó, chương trình nghiên cứu muốn đánh giá mức độ gắn bó, “nghiện” Facebook, tác động tâm lý của Facebook đối với người sử dụng.

1. Thiết kế nghiên cứu

Chương trình thực nghiệm “72 giờ không sử dụng Facebook” được thông báo tới sinh viên, học sinh, doanh nhân qua tờ rơi, facebook. Các thành viên đăng ký tham gia nghiên cứu bắt buộc phải có tài khoản Facebook và có sử dụng Facebook trong thời điểm hiện tại. Những người tham gia sau khi được giải thích về nghiên cứu phải cam kết sẽ cố gắng hoàn thành thử thách một cách nghiêm túc nhất. Người tham gia nghiên cứu cũng biết trước và đồng ý sẽ nhận điện thoại của nhóm nghiên cứu hàng ngày vào khoảng thời gian 12:00 và 22:00 để kiểm tra thông tin.

Trước khi tính thời gian thực nghiệm, khách thể nghiên cứu phải trả lời một số câu hỏi sàng lọc. Sau khi kết thúc thời gian nghiên cứu khoảng 6h người tham gia nghiên cứu cũng phải trả lời một bảng hỏi đầu ra. Bộ công cụ nghiên cứu được thiết kế gồm:

Câu hỏi đánh giá trước khi tham gia thực nghiệm gồm (a) các thông tin nhân khẩu học như giới tính, tuổi; vị trí công tác; (b) một số thông tin cơ bản về việc sử dụng Fb như có tài khoản năm nào; thời gian truy cập trung bình; thời gian mỗi lần truy cập trung bình; những ai có thể xem thông

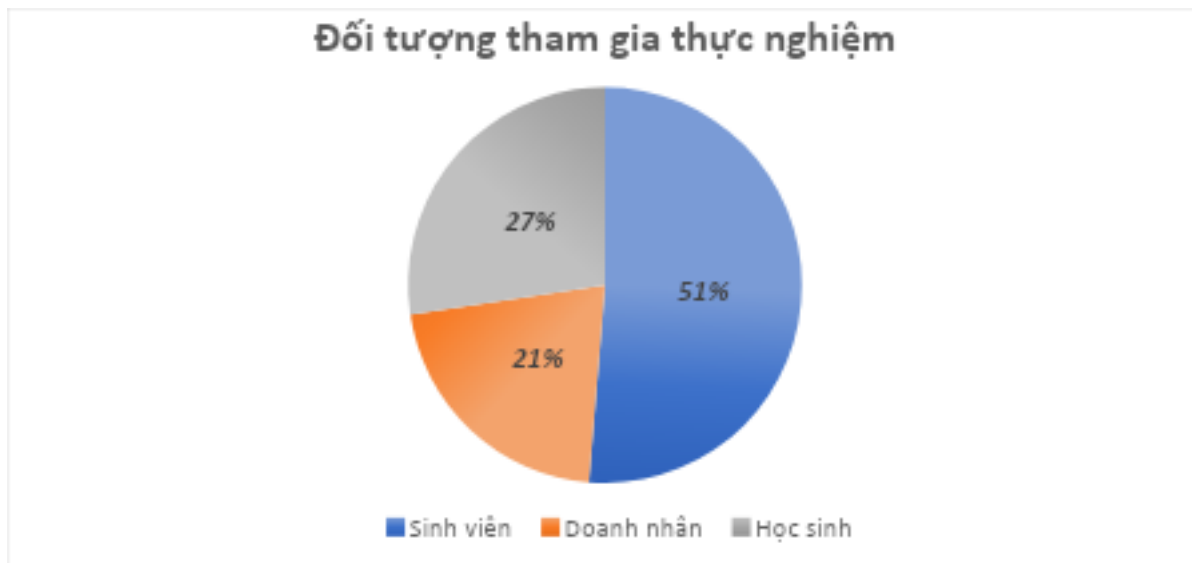
tin trên Fb và (c) 11 câu hỏi về quan điểm, cảm nhận của khách thể nghiên cứu về việc sử dụng FB (xem phụ lục).

Câu hỏi đánh giá quá trình gồm các câu hỏi xác định xem cá nhân có vi phạm cam kết vào FB từ kể từ lần kiểm tra trước hay không và 13 câu hỏi đánh giá các trạng thái cảm xúc của khách thể nghiên cứu sau một khoảng thời gian không vào FB (xem phụ lục)

Câu hỏi đánh giá đầu ra gồm phần câu hỏi của đánh giá quá trình và 11 câu hỏi về câu hỏi về quan điểm, cảm nhận của khách thể nghiên cứu về việc sử dụng FB giống như phần câu hỏi đánh giá đầu vào để so sánh (xem phụ lục)

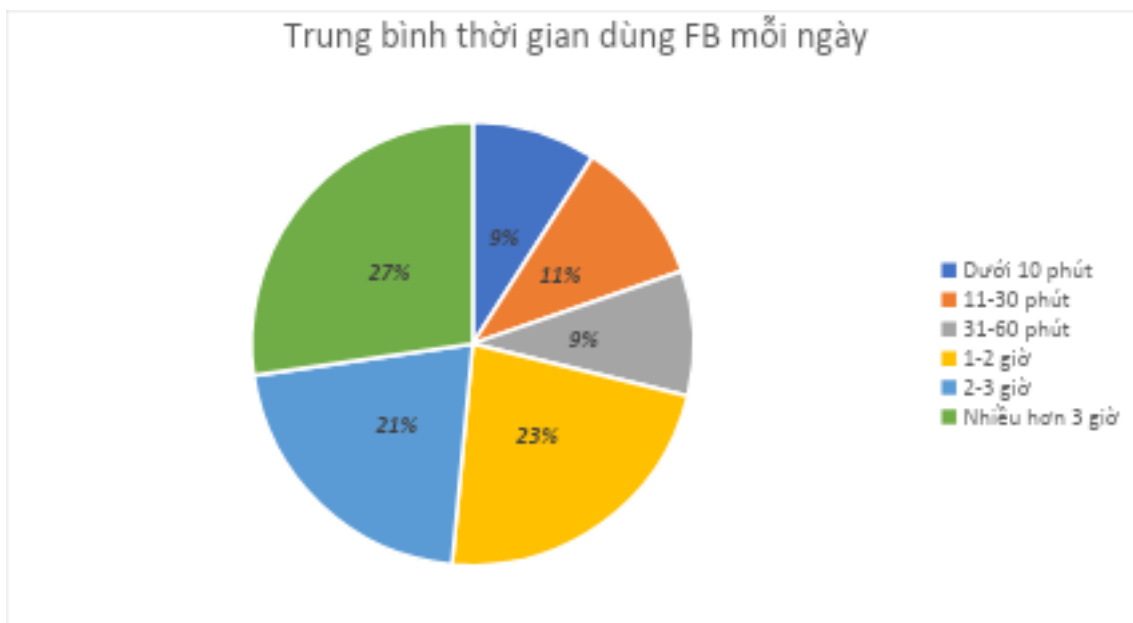
2. Đối tượng nghiên cứu

Số lượng khách thể tham gia nghiên cứu này gồm 66 người tham gia cụ thể có 34 sinh viên, 14 doanh nhân và 18 học sinh. (xem biểu đồ). Những người tham gia thực nghiệm xã hội có tuổi đời từ 17 đến 40, hiện đang học tại các trường cấp ba, đại học hoặc làm việc trong các công ty, tập đoàn, ngân hàng, trường đại học, hãng tin,...

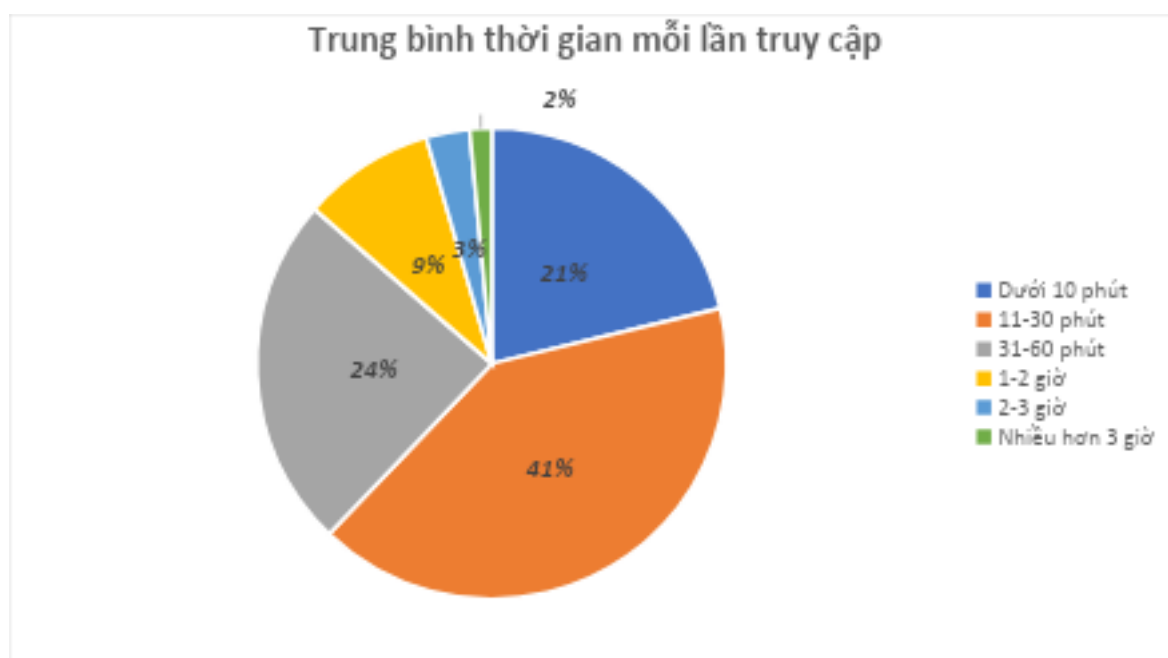


Tại thời điểm trước khi thỏa thuận bắt đầu tính thời gian tham gia thực nghiệm, 66 đáp viên được yêu cầu trả lời câu hỏi đánh giá trước khi tham gia thực nghiệm. Nhóm câu hỏi đầu vào chủ yếu để đánh giá tình trạng sử dụng Facebook và mức độ sử dụng Facebook của đáp viên. Người được hỏi đánh giá mức độ từ 1 – 5, với 1 là hoàn toàn không đồng ý và 5 là hoàn toàn đồng ý.

Hơn một nửa số người tham gia thực nghiệm xã hội (53%) có thời gian sử dụng Facebook lâu năm (từ 6 – 9 năm). Đa số người được hỏi có thời gian sử dụng Facebook mỗi ngày trên 1 tiếng, thậm chí có tới 27% đáp viên trải qua 3 tiếng mỗi ngày để dùng Facebook.



Chỉ có 3% người tham gia cho biết với mỗi lần truy cập Facebook, họ chỉ dành tối đa 10 phút, cũng rất ít người (2%) truy cập nhiều hơn 3 giờ. Còn lại chủ yếu đáp viên sử dụng Facebook mỗi lần hơn 10 phút đến 1 tiếng (65%).



Trong ba đối tượng tham gia thực nghiệm xã hội, sinh viên là những người có thời gian truy cập Facebook mỗi lần nhiều nhất, hầu hết sinh viên đều sử dụng Facebook từ 2 đến 3 tiếng một ngày.

Thời gian vào FB trung bình (theo thang điểm 1-5 với 5 là mức cao nhất)			Trung bình thời gian mỗi lần vào Facebook		Số lượng bạn FB (số lượng bạn)	
	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
Sinh viên	4.79(a)	1.343	2.53	.861	574.65(a)	408.059
Doanh nhân	4.79(a)	.975	2.29	1.437	502.64	358.437
Học sinh	2.56(b)	1.423	2.11	1.231	284.28(b)	333.838

Đa số đáp viên có số bạn bè trên Facebook từ 200 - 500. Sinh viên là đối tượng có số lượng bạn bè trên Facebook nhiều nhất, có nhiều người kết bạn với hơn 800 người trên Facebook, có sinh viên có 1900 bạn bè.

Về mục đích sử dụng Facebook của các đáp viên, 90% học sinh, sinh viên đều xếp hạng hoạt động nhiều nhất trên Facebook là kết nối, giữ liên lạc với bạn bè, ngoài ra họ còn sử dụng cho việc học tập, tìm kiếm việc làm, xem tin tức giải trí, mua bán online giá rẻ. Đối với doanh nhân, người đi làm, 98% các đáp viên đều khẳng định mục đích chủ yếu họ sử dụng Facebook là để kết nối bạn bè, đồng nghiệp, đối tác, còn lại một số người sử dụng cho công việc, cập nhật thông tin xã hội, công việc và bạn bè, đọc tin tức, bài viết chuyên môn hay.

Số điểm trung bình của đáp viên khi đánh giá mức độ sử dụng Facebook trước khi tham gia thực nghiệm là 3.211. Như vậy, mức độ “nghiện” Facebook của các đối tượng tham gia khá cao, đa số mọi người đều coi Facebook là một hoạt động thường nhật hằng ngày và không thể thiếu trong cuộc sống: ***“Em dùng Facebook như kiểu phản xạ không điều kiện. Lúc nào có thời gian là em đều vào. Nói chung thời gian rảnh thì vào hết mà so với mọi người có vẻ nghiện nhiều hơn. Trước đây thời gian rảnh rất nhiều, chủ yếu ở một mình nên thời gian vào Facebook gần như là cuộc sống, buồn cũng vào, vui cũng vào, không có việc gì vào cũng vào hoặc nhiều khi nhiều việc quá***

muốn nghỉ cũng vào Facebook.”. Những người có số điểm thấp hơn trung bình thường có số lượng bạn bè trên Facebook giới hạn ở mức 250 - 500 bạn. Những người có số điểm đặc biệt cao (từ từ 3.3 - 4 điểm) thường có số lượng bạn bè là trên 800 người, trừ trường hợp kết bạn vì mục đích và đặc tính của công việc.

Tâm lý đáp viên trước khi tham gia thực nghiệm rất khác nhau, tùy thuộc vào mức độ gắn bó Facebook của họ. Đối với sinh viên, chỉ có một số bạn rất hứng thú với trải nghiệm này và mong muốn thử thách bản thân: *“Em nghĩ rất thoải mái, nghĩ đây giống trò chơi”, “Em rất tò mò vì nó giống như một thách thức. Trong 3 ngày sẽ có điều gì thay đổi xảy ra, tìm 1 đối tượng trung gian để giải đáp những tò mò đó – là 1 bạn cùng lớp để cùng trao đổi cập nhật thông tin trong những ngày không dùng”*. Còn lại, đa số các bạn sinh viên vì thường xuyên sử dụng Facebook và dành nhiều thời gian cho hoạt động này trong ngày nên đều cảm thấy lo lắng khả năng kiểm soát của bản thân: *“Lúc nhận lời em hơi lo sợ, nghĩ là mình sẽ không dùng được Facebook trong 3 ngày, cảm thấy hơi gò bó vì bị bắt buộc”; “Em sợ mất liên lạc với mọi người, cảm thấy sẽ thiếu thiếu cái gì đó trong mấy ngày tới.”*

Ngược lại, đối với doanh nhân, do kiểm soát thời lượng sử dụng Facebook hằng ngày khá tốt nên đa số không quá lo ngại khi tham gia thực nghiệm: *“Trước khi tham gia mình rất rõ việc sử dụng Facebook của bản thân vì kiểm soát được vấn đề thời gian dùng Facebook, vì bản thân là thói quen thành lập trong vòng một năm nay rồi”; “Bình thường em chia sẻ rất nhiều, cập nhật thông tin rất nhiều, cũng kết nối bạn bè nhiều nhưng mà không có cũng thấy bình thường, chỉ cảm thấy cũng thiếu thiếu thôi. Chẳng qua chỉ nó là trải nghiệm, là thách thức đối với mình”*. Tuy nhiên, một số người tham gia dành nhiều thời gian sử dụng Facebook mỗi ngày cũng khá lo sợ và bồn chồn: *“Bản khoản tham gia chương trình này là không biết làm cái gì cho hết 3 ngày vì là so với mọi người, em thời gian rảnh rất nhiều, chủ yếu nếu không đi dạy thì em đi học. Em tham gia là thứ 6, thứ 7, chủ nhật thì lại đúng thời điểm em phải lên xe để đi Hà Nội. Mà nếu ở trên xe thì em hoàn toàn không có thao tác gì, không có một hoạt động gì cả nên em thường vào Facebook. Em suy nghĩ là không biết làm gì cho hết thời gian này nên em nghĩ là em bị nghiện nặng.”*

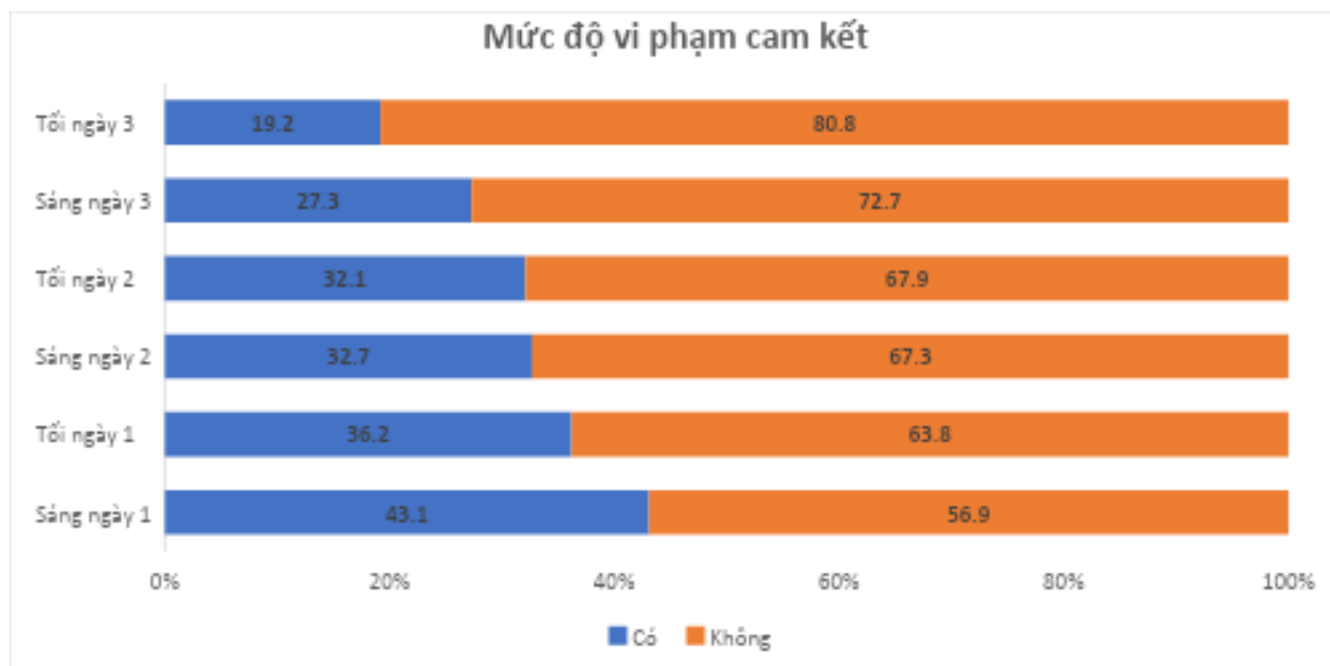
3. Quá trình thực nghiệm

3.1. Những trường hợp vi phạm

Khách thể tham gia nghiên cứu được kiểm tra 2 lần/ ngày vào 9h sáng và 9h tối hàng ngày.

Số liệu cho thấy tỉ lệ vi phạm như sau:

	Sáng ngày 1		Tối ngày 1		Sáng ngày 2		Tối ngày 2		Sáng ngày 3		Tối ngày 3	
	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không
Có truy cập vào FB	43.1	56.9	36.2	63.8	32.7	67.3	32.1	67.9	27.3	72.7	19.2	80.8
Truy cập bao nhiêu lần	1 (40.7), 2 (18.5), 3 (22.2), 4 (3.7), > 5 (14.8)		1 (41.7), 2 (33.3), 3 (8.3), 4 (12.5), > 5 (4.2)		1 (38.9) 2 (33.3) 3 (16.7) > 5(11.2) (5-8 lần)		1 (38.9) 2 (27.8) 3 (16.7) 4 (5.6) > 5 (11.2)		1 (28.6) 2 (35.7) 3 (21.4) 4 (7.1) >5 (7.1)		1 (45.5) 2 (36.4) 3 (9.1) >5 (9.1)	



Sau 6 giờ đầu tiên, tỉ lệ vi phạm là 43,1%; 6 giờ tiếp theo tỉ lệ vi phạm là 36,2%... (tham khảo trên biểu đồ). Gần 50% người tham gia thực nghiệm đã không thể giữ đúng cam kết ngay buổi sáng đầu tiên tham gia. Có những người vi phạm trên 5 lần và 1 trường hợp duy nhất truy cập đến 7 lần. Còn lại đa số trung bình vi phạm 1 – 3 lần. Số lượng đáp viên truy cập Facebook những ngày sau giảm dần do đã quen với việc không sử dụng Facebook. Tuy nhiên, mức vi phạm vẫn khá cao trên 20% số người tham gia chương trình. Tất cả các lần kiểm tra đều có người vi phạm cam kết trên 5 lần, đặc biệt có những người vi phạm 7 lần vào sáng ngày thứ nhất và thứ hai.

Tổng số lần vi phạm

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid .00	25	37.9	37.9	37.9
1.00	7	10.6	10.6	48.5
2.00	13	19.7	19.7	68.2
3.00	6	9.1	9.1	77.3
4.00	6	9.1	9.1	86.4
5.00	2	3.0	3.0	89.4
6.00	4	6.1	6.1	95.5
7.00	3	4.5	4.5	100.0
Total	66	100.0	100.0	

Trong 3 ngày, tỉ lệ không vi phạm không vào Facebook là 25 người chiếm 37.9%, trong khi đó, có 3 người vi phạm đến 7 lần (3 người); tỉ lệ những người vi phạm 2 lần là nhiều nhất (chiếm 19,7%)

	Sáng ngày 1		Tối ngày 1		Sáng ngày 2		Tối ngày 2		Sáng ngày 3		Tối ngày 3	
	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không
Sinh viên	21.5%	30.8%	12.1%	32.8%	14.5%	32.7%	14.3%	30.4%	10.9%	34.5%	5.8%	34.6%
Doanh nhân	7.7%	12.3%	8.6%	15.5%	3.6%	16.4%	5.4%	17.9%	5.5%	16.4%	5.8%	19.2%
Học sinh	13.8%	13.8%	15.5%	15.5%	14.5%	18.2%	12.5%	19.6%	10.9%	21.8%	7.7%	26.9%

Tương quan đối tượng và việc vi phạm cam kết

Nhìn vào bảng so sánh thì đa số những người tham gia vi phạm truy cập Facebook trong quá trình thực nghiệm là sinh viên và học sinh với tỉ lệ rất cao. Đây cũng là 2 đối tượng dành nhiều thời gian sử dụng Facebook nhất và có nhiều thời gian rảnh hơn.

Những người này cho biết lý do bao gồm do mong muốn cá nhân, do có công việc bắt buộc phải vào Facebook hoặc do sự tác động của bạn bè. Điều này cũng khiến họ nhận ra mức độ phụ thuộc của bản thân vào mạng xã hội và có 1 người đã khẳng định mình không thể sống thiếu mạng xã hội khi đã vào Facebook trong 5/6 lần được hỏi.

Một nữ nhân viên văn phòng chia sẻ trường hợp mình vi phạm cam kết: *“Em có hai lần vi phạm. Đầu tiên là tối thứ 6, cũng là ngày đầu tiên, em có hẹn với một nhóm bạn nhưng tất cả người trong nhóm đây em chỉ liên hệ qua facebook, chưa bao giờ có số điện thoại vì cứ nghĩ có facebook là ok rồi. Cả ngày thứ 6 cũng bận nên em cũng không check xem là cuối cùng chốt là ở đâu, thời gian như thế nào, gặp nhau ra sao. Đến tối chuẩn bị tan làm rồi mới chạy đến chỗ hẹn em mới tá hỏa lên chưa biết chỗ hẹn ở đâu thì em đành dùng facebook để nhắn cho mọi người hỏi địa chỉ vào điện thoại. Lần thứ 2 là vào ngày thứ 2 tham gia, hôm đấy em cũng đi ra ngoài rất nhiều. Em nghĩ vào facebook rất khó nhưng sếp của em có nói với em một thông tin là trên facebook đang nói về tin quan trọng, em đành phải kiểm tra vì một phần liên quan đến công việc nữa. Lần thứ 3 em suýt vi*

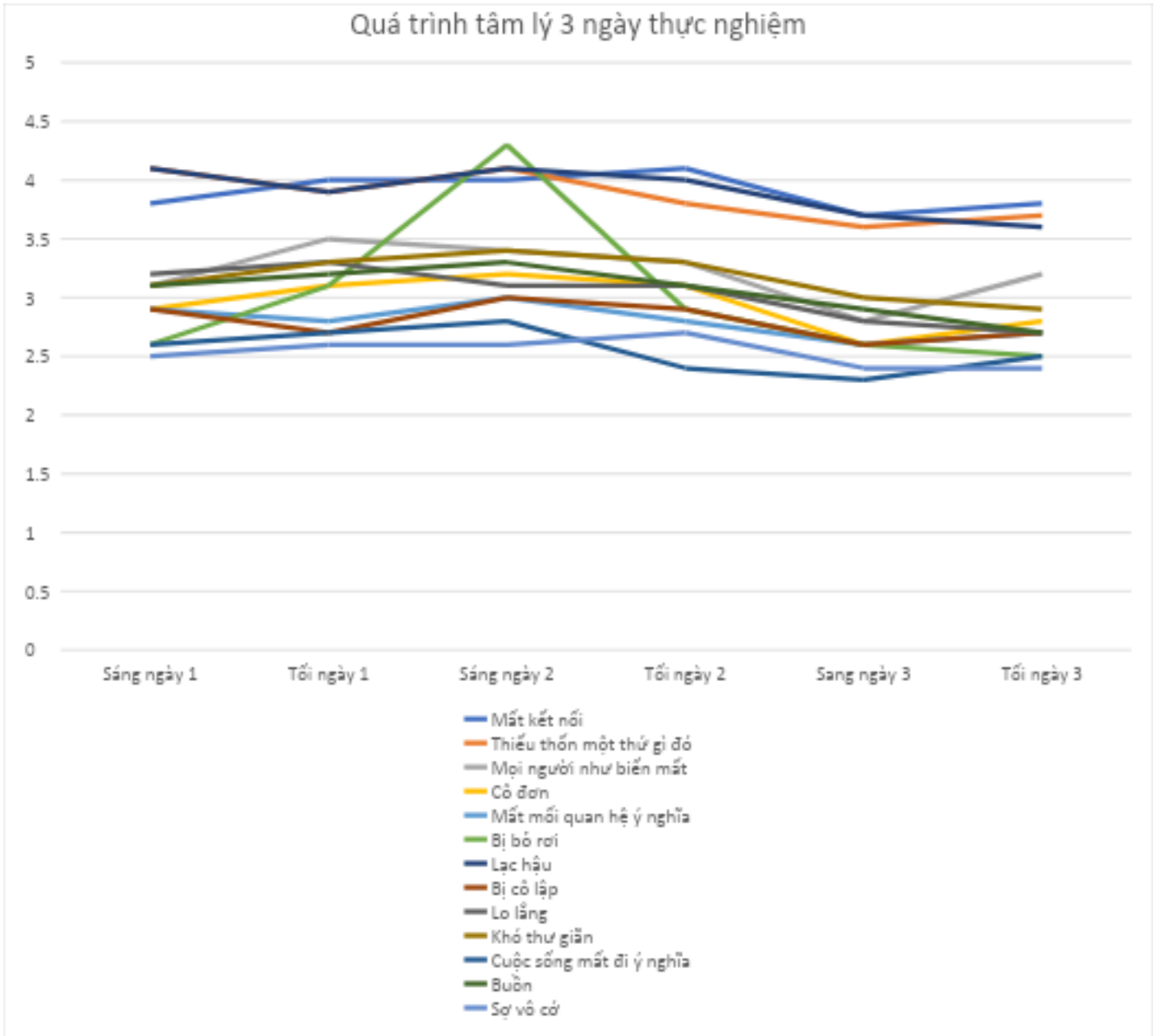
phạm là vì em ngủ dậy theo thói quen là em vào.”

3.2. Diễn biến tâm lý trong thực nghiệm

Sự thay đổi tâm trạng qua 3 ngày không sử dụng Facebook (tại 6 lần đo trong thực nghiệm và 1 lần đo sau thực nghiệm) như sau:

	Mất kết nối	Thiếu thốn một thứ gì đó	Mọi người như biến mất	Cô đơn	Mất mối quan hệ ý nghĩa	Bị bỏ rơi	Lạc hậu	Bị cô lập	Lo lắng	Khó thư giãn	Cuộc sống mất đi ý nghĩa	Buồn	Sợ vô cớ
Sáng ngày 1	3.8	4.1	3.1	2.9	2.9	2.6	4.1	2.9	3.2	3.1	2.6	3.1	2.5
Tối ngày 1	4	3.9	3.5	3.2	2.8	3.1	3.9	2.7	3.3	3.3	2.7	3.2	2.6
Sáng ngày 2	4	4.1	3.4	3.1	3	4.3	4.1	3	3.1	3.4	2.8	3.3	2.6
Tối ngày 2	4.1	3.8	3.3	3.1	2.8	2.9	4	2.9	3.1	3.3	2.4	3.1	2.7
Sáng ngày 3	3.7	3.6	2.8	2.6	2.6	2.6	3.7	2.6	2.8	3	2.3	2.9	2.4
Tối ngày 3	3.8	3.7	3.2	2.8	2.7	2.5	3.6	2.7	2.7	2.9	2.5	2.7	2.4

Trục tung là điểm số, điểm càng cao tức là càng thấy phát biểu đó đúng với mình. Điểm số trong hình phản ánh điểm trung bình của toàn thể mẫu nghiên cứu. Trục hoành là thời gian. 6 lần kiểm tra trong 3 ngày.



Những cảm xúc thường thấy ở mức cao hơn trung bình bao gồm: **Mất kết nối với bạn bè, Lạc hậu do không nắm được các thông tin đang diễn ra và cảm thấy thiếu thốn một thứ gì đó.**

Chỉ số **cảm thấy mất kết nối với bạn bè** luôn nằm ở mức cao giải thích lý do vì sao nhiều người tham gia cảm thấy bức bối và buộc phải vi phạm cam kết để hoàn thành công việc với đồng nghiệp, phục vụ nhóm học tập hoặc hẹn những buổi đi chơi: “*Em có vi phạm 2-3 lần vì bản thân*

rất thích giao lưu xã hội, thế nên hầu hết là em sẽ gặp bạn bè, hoặc hoạt động xa xa nào đấy. Tất cả mọi người bây giờ đều biết là Facebook trở thành một công cụ để liên lạc. Lí do mà em vi phạm là vì trong 3 ngày đấy chủ yếu em có rất nhiều cuộc hẹn, hẹn chủ yếu trên Facebook. Em đành phải vào check thông tin hoặc là vào để nói với mọi người rằng là em không online Facebook và liên lạc cho em theo số này”. Khi tham gia vào dự án, ngoài việc không được đọc tin tức và cập nhật từ bạn bè trên Facebook Newsfeed, họ cũng không được sử dụng phương tiện liên lạc hữu dụng là Facebook Messenger, nên việc bị mất kết nối với những người xung quanh là điều dễ hiểu. Tuy đã có những ứng dụng gọi và nhắn tin miễn phí được sử dụng thay thế như Zalo, Viber, Whatsapp hay iMess trên iPhone, thậm chí là nhắn tin SMS và gọi điện thông thường, việc mất kết nối là không thể tránh khỏi khi họ cần liên lạc với nhóm bạn bè để thảo luận kế hoạch đi chơi cuối tuần, hay cập nhật tin tức của nội bộ lớp học, công ty. Trong 36 giờ đầu của thực nghiệm xã hội, sự mất kết nối và thiếu thông tin được thể hiện khá rõ ràng và đôi lúc còn gây khó chịu cho người tham gia khảo sát: “*Khi các bạn trao đổi về một vấn đề của lớp thì em rất muốn vào Facebook, có những sự kiện được hẹn trên Facebook thì em rất muốn check để tham gia*”; “*Những công việc học hành, cơ hội đi làm thêm đều trên Facebook nên nó làm em suy nghĩ và muốn vào Facebook. Rồi em thường xuyên cảm giác cô đơn mất kết nối muốn nói chuyện với bạn bè để chia sẻ*”. Nhiều tập thể, lớp học, cơ quan sử dụng Facebook để tổ chức thông báo, truyền thông nội bộ, bàn bạc học tập, công việc nên nhiều người chia sẻ họ đã phải rất vất vả để cập nhật những thông tin này, có người đã thừa nhận mình phải nhờ bạn bè chuyển lời để nói chuyện trên Facebook với những người khác, vì hoàn toàn không có cách nào có thể thay thế thảo luận nhóm trên Facebook: “*Phân công công việc của các nhóm trong mỗi tuần đều ở trên Facebook nên đó là yếu tố kích thích em vào đó*”; “*Phải thông báo giao việc với mọi người qua Facebook nên em cảm thấy rất khó khăn. Đôi lúc em cảm thấy buồn, muốn nói chuyện với mọi người.*”

Phần lớn mọi người sử dụng Facebook như phương tiện kết nối với bạn bè, đồng thời cập nhật tình hình tin tức, thời tiết, văn hoá, giải trí và để giết thời gian. Do đó, khi không được sử dụng Facebook, thời gian đầu họ đều **cảm thấy thiếu mất một thứ gì đó**: “*Em chỉ cảm thấy thiếu cái gì đấy. Em cần có hoạt động gì đó thay thế vì em không thể nói chuyện với bạn*”. Cảm giác này kéo dài và luôn duy trì ở mức độ khá cao so với các cảm xúc khác, đến mức nhiều người thừa nhận

khi rảnh tay đã nhiều lần mở điện thoại ra và ấn vào biểu tượng Facebook App trên smartphone trong vô thức, và ngay lập tức thoát ra khi nhớ tới việc mình là một phần của dự án thực nghiệm: “Em suýt vi phạm nhưng may Internet của em chậm nên em out luôn. Suýt vi phạm không phải là em cố tình mà là chán quá em cầm điện thoại lên di thế này thì tay em vô thức ấn vào”. Facebook đã trở thành một thói quen, một phần không thể thiếu trong hoạt động hàng ngày của đáp viên nên khi không có nó, họ đều cảm thấy thiếu và trống trải: “Thời gian muốn vào Facebook nhất là buổi tối sau khi đi dạy về rất muốn vào, khi nào rảnh quá không biết làm gì thì em muốn vào. Em dùng Facebook để lấy thông tin, kết nối, nó như là thói quen, không dùng có cái gì đó thiếu thiếu”. Chỉ số này đặc biệt cao khi dự án mới bắt đầu (Mức độ 3 – Trưa Thứ 6, 16/12) và khi đáp viên có thời gian rảnh (Mức độ 2.9 – Tối Chủ nhật, 17/12). Tuy nhiên, chỉ số này giảm dần trong 36 giờ tiếp theo của thực nghiệm xã hội, khi đáp viên đã quen dần với yêu cầu của dự án.

Về vấn đề cập nhật tin tức xã hội, 95% đáp viên khẳng định họ đã hình thành thói quen đọc báo mạng hoặc là đọc báo với tần suất nhiều hơn bình thường, do Facebook đã không còn là kênh thông tin chính. Tuy nhiên khác với thông thường, họ không thể vào Facebook để xem những tin tức nổi bật được bạn bè hoặc những trang lớn chia sẻ nên phải mất khá nhiều thời gian đọc lướt tin tức. Do đó theo họ, đọc tin tức từ Facebook vẫn là cách tiết kiệm thời gian, khiến Facebook giống như một “bộ lọc” những tin hay, tin cần cập nhật. Do đó, khi không có nhiều thời gian, nhiều người cho rằng họ cập nhật được ít tin tức hơn so với khi còn sử dụng Facebook: “Thời điểm đấy ở quê em lụi mà em dạy bù hai nhóm thì các bạn chủ yếu nhắn tin cho em qua Facebook để hỏi lịch học hoặc cập nhật nhưng nói đang ngập thì hầu như em không biết và em thấy báo chí cập nhật không nhanh như thế cho nên bị lỡ rất nhiều thông tin”.

24 giờ sau khi thực nghiệm xã hội bắt đầu, khá nhiều cảm xúc khác của đáp viên ở mức đỉnh điểm, bao gồm: **Cảm thấy bồn chồn không yên, cảm thấy cô đơn, cảm thấy lo lắng và cuối cùng là thấy mình đang mất đi các mối quan hệ ý nghĩa:** “Ngày đầu em rất bồn chồn, rất muốn vào Facebook”; “Ngày đầu vào buổi sáng em cảm thấy bồn chồn, lo lắng thiếu thốn một cái gì đó. Đến buổi tối đi học về, em cứ cầm điện thoại lên rồi lại đặt xuống như một thói quen, cảm thấy bứt rứt khó chịu và nằm suy nghĩ về nhiều thứ trên Facebook”. Đáp viên cảm thấy bồn chồn không yên hay lo lắng chủ yếu là vì sợ bị lỡ mất thông tin quan trọng thông báo trên Facebook, trong các hội

nhóm; sợ không kịp trả lời những tin nhắn hỏi han, bàn công việc còn đang dở dang của bạn bè, đôi khi là đối tác. “Ba ngày đó em đang theo dõi một thông tin trên Messenger mà mọi người vẫn đang nói rất nhiều, mình không vào, không làm gì được, lại phải bốc điện thoại lên hỏi bọn mà đang nói gì đấy”. Một vài người cảm thấy khá khó chịu khi biểu tượng icon của Facebook trên màn hình điện thoại thường xuyên nhảy thông báo (notification) nhưng mình không thể nhấn vào, nên thấy bứt rứt, bồn chồn khó tả: “Ngày đầu tiên em phải nhắc nhở mình rất nhiều lần là không được ấn vào, nhìn thấy Messenger thông báo là không được ấn vào hoặc là tắt đi, thoát ra”. Những người phản hồi rằng mình thấy cô đơn khi không dùng Facebook thường nêu ra trường hợp là bạn bè hay đồng nghiệp ở cơ quan đều sử dụng, do đó khi bản thân không được dùng thấy rất lạc lõng. Trạng thái cô đơn còn dễ cảm nhận thấy khi trong cuộc gặp mặt với bạn bè, mọi người vẫn cầm điện thoại trên tay và tranh thủ vào Facebook thay vì hoàn toàn tập trung vào cuộc nói chuyện, còn đáp viên thì lại nằm ngoài thế giới mạng xã hội đó: “Ngày đầu thấy em hơi khó chịu vì bạn bè ai cũng dùng cả, nhất là đi cà phê nói chuyện ai cũng cầm mặt vào điện thoại, em đứng kiêu không có gì làm”.

Các mối quan hệ cá nhân trên Facebook thực tế cũng khá là quan trọng với một vài người. Họ tin rằng khó có thể giữ được những mối quan hệ ấy nếu không có Facebook. Phần lớn đó là những mối quan hệ với bạn bè, đồng nghiệp cũ, những người đi học, đi làm ở xa và dù không có cơ hội để thường xuyên nói chuyện hay gặp mặt, họ vẫn rất muốn duy trì mối quan hệ và cập nhật về cuộc sống của bạn bè: “Em có một số mối quan hệ cần phải liên lạc qua mạng xã hội bởi vì là họ ở nước ngoài thì 3 ngày đấy liên lạc cắt đứt hẳn”. Họ cho rằng đây là những mối quan hệ mà khó có thể duy trì nếu chỉ thông qua các ứng dụng gọi điện và nhắn tin thông thường, vì sẽ quá mất thời gian và không chắc cả hai bên sẽ có thời gian rảnh cùng lúc để làm việc đó. Do vậy, Facebook Newsfeed là công cụ giữ liên lạc hữu hiệu khi không đòi hỏi sự chủ động hay trả lời tức thời.

Số lượng bạn bè trên Facebook cũng ảnh hưởng rất nhiều đến trạng thái tâm lý của những người tham gia thực nghiệm. Những người tích cực tham gia giao lưu, kết bạn trên Facebook với hơn 500 bạn bè đều có đánh giá mức độ **cảm thấy cô đơn, lạc lõng, lạc hậu thông tin** so với bạn bè ở mức cao (4 hoặc 5). Ngược lại, những người có số lượng bạn bè kết nối trên Facebook ít hơn 300 thường kiểm soát được các trạng thái tiêu cực tốt hơn khi không sử dụng, họ cảm thấy Facebook không thực sự ảnh hưởng hay quá quan trọng đến cuộc sống và các mối quan hệ ý nghĩa.

Những người này sau khi trải qua quá trình thực nghiệm trở nên tích cực hơn trong việc điều chỉnh mức độ sử dụng Facebook để tránh lãng phí thời gian và tập trung hơn vào các hoạt động sở thích và kết nối bạn bè ở ngoài đời thực.

Những chỉ số đặc biệt thấp bao gồm: **Cảm thấy cuộc sống mất đi ý nghĩa** và **Sợ hãi vô cớ**. 100% đáp viên tin rằng cuộc sống của mình bao gồm rất nhiều yếu tố, hơn là chỉ tính đến những tương tác ảo trên Facebook. Do phần lớn những tính năng của Facebook có thể được thay thế bằng việc dùng một hay nhiều phương tiện, ứng dụng điện thoại khác trong trường hợp bắt buộc, nên họ không quá bi quan hay tiêu cực khi không dùng Facebook trong một vài ngày.

Sau 3 ngày trải nghiệm không dùng Facebook, nhiều đáp viên mong muốn nhanh chóng quay trở lại sử dụng bình thường mạng xã hội này với sự **tò mò** liệu bạn bè, người thân có lo lắng sự biến mất của họ hay trò chuyện gì với họ trên Facebook không. Điều này thể hiện nhiều người rất quan tâm tầm quan trọng và sự ảnh hưởng của bản thân trên mạng xã hội. Họ sử dụng Facebook không chỉ để kết nối với bạn bè, người thân mà còn muốn khẳng định, xây dựng hình ảnh bản thân và tạo sức ảnh hưởng, tác động đến người khác. Những đáp viên này thường có coi **Facebook là một phần không thể thiếu trong cuộc sống** và là một **thành viên tích cực tương tác trên mạng xã hội** (với mức đánh giá 4 hoặc 5).

Các đáp viên chia sẻ rất nhiều về cảm xúc và diễn biến tâm lý của bản thân trong ba ngày thực nghiệm xã hội. Đối với học sinh, sinh viên - những đối tượng thường xuyên truy cập Facebook, đa số người tham gia thực nghiệm đều nảy sinh nhiều cảm xúc tiêu cực như lo sợ, buồn, bồn chồn:

“Ngày đầu vào buổi sáng em cảm thấy bồn chồn, lo lắng thiếu thốn một cái gì đó. Đến buổi tối đi học về, em cứ cầm điện thoại lên rồi lại đặt xuống như một thói quen, cảm thấy bứt rứt khó chịu và nằm suy nghĩ về nhiều thứ trên Facebook. Vào ngày thứ hai, độ lo lắng có vẻ tăng lên, em thường xuyên phải gọi cho bạn bè, gọi điện thoại cho những người hay online trên Facebook để cập nhật thông tin. Đến ngày cuối cùng, em bớt dần lo lắng vì ngày mai sẽ được dùng Facebook, nhưng tò mò không hiểu là có chuyện gì sẽ xảy ra trong ngày mai”.

“Ngày đầu em rất bồn chồn, rất muốn vào Facebook. Đến ngày thứ hai thì em tìm cách thức để chống lại những cảm giác khi không vào Facebook như xem nhờ Facebook của một bạn khác, ngày cuối cùng em rất muốn vào và cảm thấy sung sướng khi kết thúc 3 ngày thực nghiệm”

“Ngày thứ nhất của em rất bình thường vì em làm cho mình bận rộn bởi các công việc ở trường. Ngày 2 em bắt đầu cảm thấy lo lắng, tò mò vì thiếu thông tin. Các bạn đang nói về những vấn đề ở trên Facebook mà mình không biết. Tối ngày thứ 2 đã phải nhắn tin cho rất nhiều người để cập nhật nhưng vẫn hoang mang. Vào ngày thứ ba, em tiếp tục hỏi mọi người trên lớp một cách trực tiếp để cập nhật và biết chính xác thông tin. Đến tối sắp kết thúc thì em lên kế hoạch dùng nhiều hơn xem thông tin các nhóm trên mạng mà mình tham gia để cập nhật lại thông tin trong ba ngày và lấy các tài liệu cần thiết.”

“Ngày đầu tiên thì bình thường, em đã chủ động cắt điện thoại không dùng. Ngày thứ hai thì em rất khó chịu và rất muốn dùng, thấy mình bị mất thông tin và liên lạc với mọi người. Sau đó em đã gọi điện cho nhiều bạn bè hơn, đã xem phim trên Youtube để giúp quên Facebook đi. Tuy nhiên, em vẫn khó chịu vì không giải quyết được. Ngày thứ 3 em mong từng giờ trôi qua sau khi bạn gọi điện check hỏi mình thì được phép vào Facebook.”

Nhiều sinh viên, học sinh còn bày tỏ niềm sung sướng khi được trở lại sử dụng Facebook vào ngày kết thúc nghiên cứu và càng khẳng định hơn mức độ gắn bó và tầm quan trọng của Facebook trong cuộc sống của họ: *“Em rất vui vì đã được “sổ lòng” quay về những ngày bình thường”*; *“Em cảm thấy mình như một anh hùng vì đã làm được điều mà mình nghĩ là mình không vượt qua được và hứa là lần sau sẽ không tham gia một thực nghiệm như vậy nữa”*; *“Facebook thực sự quan trọng đối với cuộc sống của chúng ta, thậm chí qua thực nghiệm này còn kích thích người khác sử dụng FB nhiều hơn”*.

Đối với doanh nhân và người đi làm, do có nhiều công việc cơ quan, gia đình phải giải quyết và có khả năng kiểm soát thời gian sử dụng Facebook tốt, họ kiểm chế cảm xúc tiêu cực tốt hơn bằng nhiều hình thức hoạt động thay thế Facebook nên họ không quá bối rối:

“Ngày đầu tiên mình không vào cảm giác rất là khó chịu. Đến ngày thứ 2 không nhớ có vào hay không nhưng đến ngày thứ 3 thì bắt buộc là có một cái groupchat bạn bè thân là hẹn hò trên

đấy, hẹn ngày giờ gặp nhau thì cũng phải vào group, tức là thay vì thói quen ít khi dùng điện thoại thì em đã nhắc máy lên gọi kiểm tra thông tin”.

“Ngày thứ 6 là ngày làm việc nên liên quan đến dùng facebook nhiều hơn. Một số đồng nghiệp hay đối tác thường có thói quen dùng facebook để bảo check tài liệu hay công việc nhưng họ mà không thấy em xem thì sẽ gọi điện nhắc. Em phải thông báo tiếp là có gì thì gửi mail thôi đừng gửi qua facebook nữa. Tối 6 em mới bắt đầu nghĩ đến vấn đề facebook khi bắt đầu rảnh, em muốn dùng nên em bắt đầu lôi sách vở em mua ra đọc. Ngày thứ bảy em ngủ nướng và đi cà phê với bạn bè. Em có nhóm bạn thân có một nguyên tắc là đi với nhau không dùng nên không có vấn đề gì. Chủ nhật em có nhiều công việc bận rộn nên đến tối chủ nhật có thời gian rảnh mới bắt đầu nghĩ đến chuyện Facebook tiếp. Em lại dùng các hình thức khác để giải trí”.

“Vì tham gia vào cuối tuần nên em rất sốc vì cuối tuần phải sử dụng rất nhiều. Thực ra ảnh hưởng của Facebook lúc em không vào thì không đến nỗi. Ảnh hưởng lớn nhất là lúc đấy đang theo dõi cái thông tin gì đấy trên messenger ấy. Mọi người vẫn đang nói rất nhiều, trong 3 ngày đấy mình không vào, mình không làm gì được, lại phải bốc điện thoại lên hỏi bọn mày đang nói gì đấy. Ngày đầu tiên nhắc nhở rất nhiều lần là không được vào, nhìn thấy Messenger là không được ấn vào hoặc là tắt đi, thoát ra gì đấy. Bắt đầu đến ngày thứ 2, thứ 3 thì cũng đỡ hơn. Và gần như là cũng không vấn đề, không khó khăn lắm. Hai ngày cuối của em thì thấy nó nặng xem xem như nhau, không khó khăn”.

“Cảm thấy thấy hơi thiếu trong thời gian đầu còn như khoảng sau ngày đầu tiên là thấy mọi thứ vào quỹ đạo bình thường. Kiểu thay đổi, như lúc trước muốn vào Facebook giờ muốn đọc tin thì đọc kiểu khác, rồi nói chuyện với bạn theo kiểu khác”.

3.3. Cách thức kiểm soát không vào Facebook:

Việc tạm dừng một thói quen hằng ngày trong ba ngày khiến các đáp viên đều phải vạch ra cho bản thân những cách thức để thay thế hoạt động đó và kiểm soát ham muốn, cắt đứt “con nghiện” Facebook. Chủ yếu các đáp viên khắc phục việc không thể **liên lạc, kết nối** với mọi người bằng cách thay thế ứng dụng Facebook và Messenger bằng các công cụ tương tự như trao đổi qua Mail, Zalo, I-mess, Line hoặc liên lạc trực tiếp qua tin nhắn và gọi điện. Tuy nhiên, các đáp viên

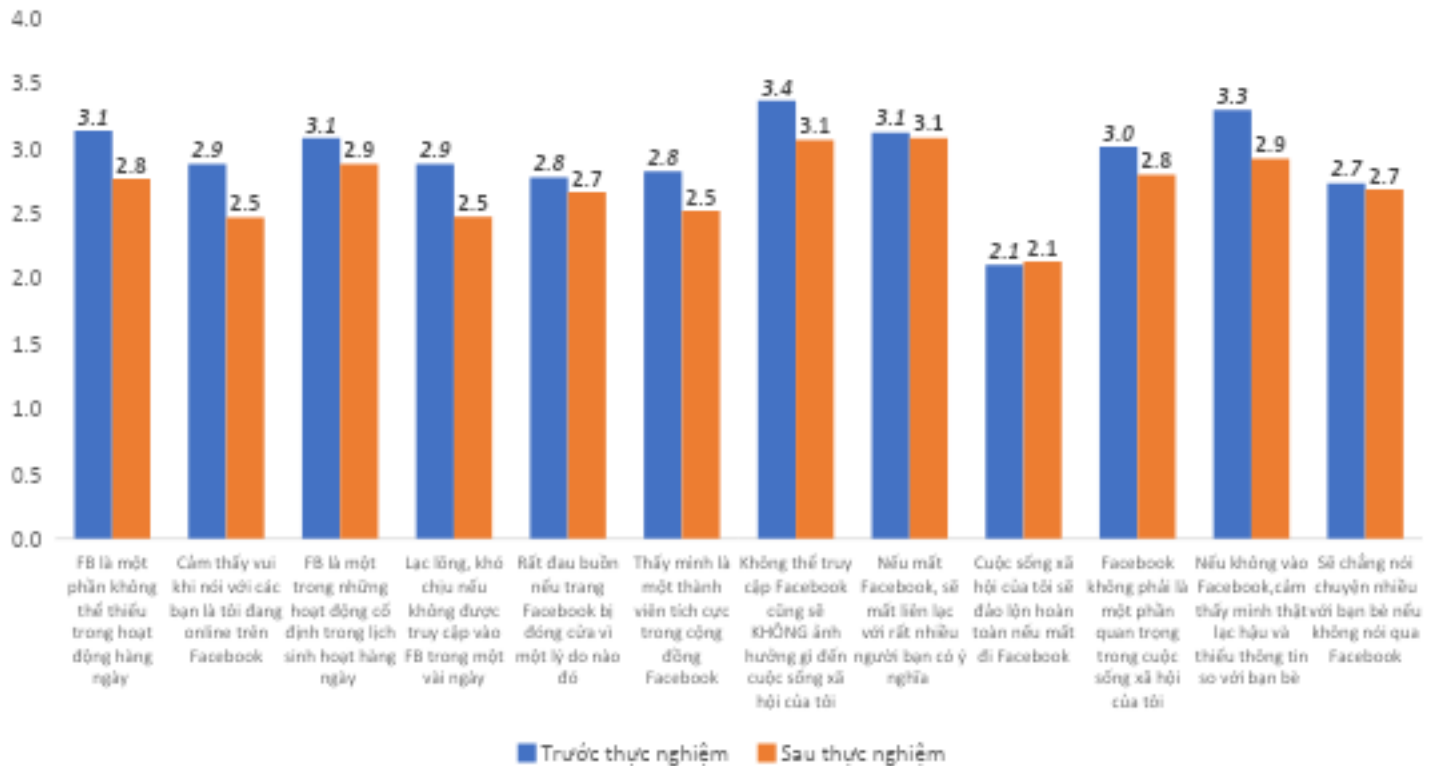
cũng chia sẻ rằng, khi thay thế bằng các hình thức liên lạc khác, họ cũng nhận thấy ích lợi kết nối của Facebook: "Từ thứ 2 đến thứ 5 có thể cai được nhưng thứ 6-7 thì hơi khó bởi vì facebook cũng có cái lợi, để liên lạc với bạn bè nhanh hơn. Như khi hẹn 7 người thì nếu thay đổi thời gian mà phải liên lạc với từng người thì rất lãng phí thời gian thì đây chính là lợi ích của group chat facebook. Thời gian khác trong tuần thì có thể thay thế bằng cách xem film, đọc sách hoặc cần nhắn tin cho mọi người thì nhắn tin bằng tin nhắn group trên Am6. Nhưng thời lượng chat trên group chat không mất quá nhiều thời gian, nếu được sử dụng thì vẫn sẽ sử dụng, có thể hạn chế bằng cách lướt ít thôi có đôi lúc mất khoảng 1-2 tiếng cho việc lướt xem các trang mạng khác thấy mình dùng quá nhiều thời gian cho những việc vô bổ ấy."

Việc cập nhật tin tức và các thông tin bổ ích thường được các đáp viên lựa chọn ấn trực tiếp vào những trang báo hoặc đọc sách. "Em dành thời gian cho các hoạt động khác như đọc sách, nghe nhạc"; "Khi mà muốn vào facebook thì em sẽ bấm vào một trang khác mà em thích đọc. Ví dụ Cafebiz hay những trang mà nó chia sẻ những thông tin rất là hay thì em sẽ vào đọc. Nếu cần cho công việc thì em sẽ vào trang web của công ty"; "Một số việc khác em làm là đọc sách hoặc đọc tin bằng cách gõ hẫ cái trang web cần đọc sách, đọc báo".

Ngoài ra, nhiều đáp viên nghĩ ra các hoạt động khác khiến họ bận rộn để thay thế việc sử dụng Facebook như: "Nếu còn em thời gian sẽ giải quyết nốt công việc ở cơ quan bởi công việc thì không bao giờ hết, chỉ có những việc mà mình chưa động đến thôi, thì mình sẽ quay lại những việc đấy để giải quyết nốt, tận dụng thời gian làm việc trong tuần vào cuối tuần"; "Em thường nghĩ ra các hoạt động thay thế như sơn móng chân, sơn móng tay, nói chung là làm đẹp. Chiến lược của em chính là việc nghĩ ra việc muốn làm trước cho ngày hôm sau"; "Em thường làm việc nhà: lau nhà, gấp quần áo. Ngoài ra những lúc bận thì không vào facebook. Chỉ khó nhất là lúc em đi với các bạn vì gần như ai cũng dùng hết, lâu lâu mới nói một câu nên thấy lạc lõng".

4. Đánh giá sau thực nghiệm

So sánh sự thay đổi về niềm tin, cảm giác khi bắt đầu tham gia thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm



Hầu hết các chỉ số đánh giá mức độ gắn bó với FB đều giảm sau quá trình thực nghiệm. Những chỉ số thay đổi nhiều nhất sau 72 giờ không FB là ***FB là một phần không thể thiếu, Cảm thấy vui khi nói bạn bè mình đang online, Cảm thấy lạc lõng, khó chịu nếu không dùng FB vài ngày, Nếu không vào FB cảm thấy mình lạc hậu.*** Điều này cho thấy sau quá trình thực nghiệm, những người tham gia nhận thấy Facebook không phải quá trọng đến mức không thể thiếu trong cuộc sống hằng ngày, họ có thể thay thế bằng các hoạt động và cách cập nhật thông tin và các cách kết nối khác.

Cả trước và sau thực nghiệm, tất cả các đáp viên đều không đồng ý rằng thiếu FB thì ***cuộc sống xã hội của họ bị đảo lộn hoàn toàn, sẽ mất liên lạc với rất nhiều người bạn có ý nghĩa, sẽ không nói chuyện nhiều với bạn bè.*** họ cho rằng có thể tiếp xúc, ***nói chuyện với bạn bè*** qua những kênh, ứng dụng, thiết bị khác. Điều đó thể hiện ở chỉ số này không thay đổi (lần lượt ở mức 2.1, 3.1 và 2.7). Tuy nhiên, việc mất FB vẫn ảnh hưởng đến các mối quan hệ ý nghĩa nhưng với khoảng cách địa lý xa họ không thể nói chuyện trực tiếp.

Hơn nửa số người được hỏi nhận thấy mặt tích cực của thực nghiệm xã hội, đó là giúp họ nhận thấy mức độ phụ thuộc của bản thân vào Facebook, thử làm những việc có ích hơn khi không có Facebook và có kế hoạch thay đổi tần suất sử dụng trong tương lai. Ngoài ra họ cũng mong muốn tìm ra cách thức quản lý không gian thông tin của Facebook hoặc có ứng dụng mạng xã hội khác có nhiều tính năng quản lý thông tin quy củ hơn vì họ nhận thấy Facebook chứa quá nhiều tin không kiểm soát được mức độ liên quan, yêu thích hay tính chân thực, chính xác nên họ lãng phí nhiều thời gian sử dụng nó.

Trong phần chia sẻ cảm nhận sau thực nghiệm, phần lớn đều đồng ý rằng nếu không có Facebook, họ sẽ mất liên lạc với rất nhiều bạn bè và vai trò kết nối xã hội của Facebook là không thể thay thế được: *“Mình nghĩ rằng Facebook ngày càng không chỉ là kết nối với mọi người mà là kênh thông tin nữa. Nên mình nghĩ thực sự nó có sức mạnh kết nối rất mạnh mẽ với rất nhiều người mà có thể mình hằng năm không gặp nhưng mình vẫn có cảm giác họ đâu đó gần gần mình. Đây là sức mạnh kết nối. Cái thứ hai nữa nó chứa nhiều kênh thông tin khác để tham khảo, rất hữu ích”*.

Bên cạnh đó, những điều mà không thể thay thế được việc sử dụng Facebook là thảo luận nhóm và cập nhật tin tức nội bộ liên tục, thường xuyên, nhanh chóng và bảo đảm ai cũng tiếp nhận được; phương án dự phòng khi quên điện thoại ở nhà, hay điện thoại hết pin mà cần liên lạc bạn bè; tiếp cận những tin tức nổi bật một cách nhanh nhất.

Tuy nhiên, khi không dùng Facebook, những thay đổi tích cực có thể nhận thấy là:

Đáp viên đi ngủ sớm hơn do không còn thói quen vào Facebook trước khi đi ngủ. Bản thân họ nhận thấy đây là thay đổi rất tích cực và muốn duy trì trong tương lai;

Tiết kiệm được rất nhiều thời gian. Đa số đáp viên đều cho rằng là việc lướt Facebook rất mất thời gian: *“Tức là lúc nào rảnh cứ cầm điện thoại như một thói quen, lang thang rất nhiều, rất tốn thời gian. Đôi khi đường truyền có phải lúc nào cũng nhanh đâu, một hồi nó xoay xoay ra đọc một cái tin hết 5 phút vì nó mất 5 phút để nó tải về chẳng hạn”*.

Tiếp thu được thêm kiến thức qua các kênh bổ ích khác; dành thời gian chăm sóc bản thân mỗi ngày (việc mà họ rất ít khi nghĩ tới khi dành thời gian cho Facebook);

Online shopping trên Facebook không còn là việc họ làm khi rảnh rỗi, do đó tiết kiệm được nhiều tiền; cảm thấy vui vẻ, toàn tâm toàn ý trong những cuộc đối thoại và những mối quan hệ với bạn bè. Bản thân họ mong muốn bạn bè mình cũng sẽ hạn chế sử dụng Facebook khi gặp gỡ trực tiếp; trở nên năng động hơn, làm được nhiều việc hơn trong cuộc sống hàng ngày.

Qua đó, một nửa số người tham gia thực nghiệm xã hội nghĩ tới việc sẽ thay đổi tần suất sử dụng Facebook bằng cách chỉ truy cập Facebook khi cần và tìm những cách khác để thay thế:

“Sau thực nghiệm, mình có dự định giảm và nghĩ là thành công bởi vì chỉ vào lúc rảnh, còn lúc nào rất là bận thì thôi, chỉ dùng trước khi đi ngủ để nó hết cơn nghiện. Trước đây, lúc nào mà rảnh mình cũng chăm chăm điện thoại trước khi hết pin và lang thang rất vớ vẩn. Nên mình nghĩ sẽ giảm thành công bởi vì quá ghét việc lãng phí thời gian như vậy.”

“Mình cũng có dự định giảm thế nhưng không biết có thành công hay không, không đặt ra kế hoạch cụ thể là giảm bao nhiêu một ngày, tức là tự động sẽ ít đi thôi. Bình thường chỉ sử dụng buổi tối tầm vào lúc 9 đến 12 giờ, bận thì sẽ không dùng”.

“Bình thường mình dùng Facebook không nhiều nhưng mà từ hồi tham gia dự án này, không phải giảm thời gian mà là dùng đúng lúc hơn. Ví dụ như khi gặp gỡ bạn bè, cuộc gặp gỡ trực tiếp mình sẽ không bao giờ sờ vào dùng điện thoại nữa.”

5. Kết luận

Sau khi tham gia thực nghiệm, các đối tượng đã có cái nhìn sâu sắc hơn mức độ “nghiện”, phụ thuộc của mình đối với Facebook, những tác động tích cực cũng như tiêu cực tác động đến cuộc sống hàng ngày để từ đó mỗi người quyết định điều chỉnh hành vi, mức độ sử dụng Facebook hợp lý và hiệu quả hơn. Nói chung, sinh viên vẫn là đối tượng “nghiện” Facebook nhất và khó có khả năng kiểm soát, điều chỉnh bản thân sử dụng mạng xã hội này tích cực hơn. Ngược lại, đối tượng doanh nhân và người đi làm ý thức sâu sắc trạng thái tâm lý của mình khi tham gia Facebook, từ đó họ bắt đầu vạch ra những chiến lược để cải thiện bản thân và biến môi trường mạng xã hội của mình lành mạnh, hữu ích và an toàn hơn. Qua nghiên cứu thực nghiệm, sức mạnh kết nối và chia sẻ thông tin của Facebook càng được khẳng định mạnh mẽ, đây là hai lợi ích hàng đầu và thu hút người sử dụng của mạng xã hội này.