Thông tin khoa học

LỢI ÍCH VÀ TÁC HẠI CỦA INTERNET VÀ MẠNG XÃ HỘI TÁC ĐỘNG ĐẾN HỌC SINH, SINH VIÊN

Đại tá,ThS, Giảng viên chính. Phạm Văn Hùng

Trưởng Khoa Quân sự Biệt phái - Đại học Kinh tế quốc dân

Internet đã và đang trở thành một phần không thể thiếu đối với cuộc sống của con người. Nó đem lại rất nhiều lợi ích giá trị như cung cấp những ứng dụng cho cuộc sống hàng ngày, cung cấp thông tin, trao đổi công việc…bên cạnh những lợi ích to lớn đó thì internet cũng gây ra những tác hại không hề nhỏ. Vậy, lợi ích của internet **là gì và tác hại của internet là gì.** Tôi tập trung bài tham luận nội dung " Lợi ích và tác hại của internet và mạng xã hội ảnh hưởng đến học sinh, sinh viên".

Internet là gì? Internet là hệ thống thông tin toàn cầu có thể truy cập cộng đồng các máy tính với nhau thông qua gói dữ liệu dựa trên giao thức liên kết mạng đã được chuẩn hóa. Hệ thống này gồm rất nhiều máy tính của tất cả các đơn vị doanh nghiệp, công ty, trường học, người dùng cá nhân….trên toàn cầu sử dụng với nhau.

Đến nay, sau 21 năm hoạt động Internet trở thành một thuật ngữ hầu như ai cũng biết, một phương tiện truyền thông ai ai cũng đang sử dụng, thậm chí với một số bộ phận còn phụ thuộc hoàn toàn. Tầm ảnh hưởng của interne, mạng xã hội phát tán mạnh mẽ khi nó bắt đầu phát huy công dụng giải trí của mình, người ta không chỉ có thể tìm tư liệu mà còn xem phim, nghe nhạc, chơi game, chia sẻ, tán gẫu với nhau trên mạng. Hàng triệu triệu người vào mạng mỗi ngày, ở nước nào mà chẳng có những quán cà phê Internet, nhà nhà nối mạng, người người vào mạng, nhưng số người vào mạng để làm việc, học tập, truy cập tài liệu thì ít mà số người vào mạng để tán gẫu hay chơi game thì nhiều. Đặc biệt Internet, mạng xã hội đang chiếm lĩnh giới trẻ với một tốc độ chóng mặt, những trò chơi trực tuyến nhanh chóng tìm được những tín đồ trung thành và cuồng nhiệt, những buổi tán gẫu thâu đêm, những chiêu trò câu like ngày càng phổ biến. Giới trẻ và sự mê đắm của họ trong Internet, mạng xã hội trở thành một trong những mối quan tâm hàng đầu của xã hội hiện nay và không ai có thể dự đoán được hệ lụy lớn lao của game online và mạng xã hội đối với giới trẻ sẽ lớn đến chừng nào.

Internet và mạng xã hội giúp chúng ta có thể dễ dàng nắm bắt được các thông tin từ rất nhiều nguồn khác nhau trên internet và đặc biệt là thông qua mạng xã hội với tốc độ lan truyền nhanh chóng bởi vì mục đích của Internet và mạng xã hội là cho phép người dùng giao lưu và chia sẻ thông tin một cách có hiệu quả, vượt ra ngoài những giới hạn về địa lý và thời gian. Những lợi ích mà in ternet và mạng xã hội mang lại cho chúng ta rất nhiều và tác động tích cực nếu chúng ta biết cách sử dụng chúng một cách hợp lý. Nó có thể giúp chúng ta:

* Những lợi ích của internet mang lại

Internet mang lại rất nhiều lợi ích trong cuộc sống giúp cung cấp thông tin tối ưu trên toàn cầu mà dù ở bất cứ nơi đâu bạn cũng có thể truy cập được. Hiểu một cách đơn giản thì internet có những lợi ích sau:

1. Tìm kiếm thông tin và phát triển kinh tế, xã hội: Internet có thể nói là một kho chứa đựng những kiến thức khổng lồ. Nó giúp cho chúng ta dễ dàng, nhanh chóng tìm kiếm những thông tin, tin tức dù mới hay đã cũ. Bạn có thể tìm kiếm một vấn đề nào đó mà bạn quan tâm bằng cách search trên Google sẽ có rất nhiều trang web hiện ra chứa đựng những thông tin liên quan. Đặc biệt với cuộc cách mạng công nghệ 4.0 hiện nay thì Internet và mạng xã hội giúp cho các quốc gia quản lý, điều hành kinh tế, xã hội và giải phóng sức lao động của con người.

2. Phục vụ học tập: Internet cũng đóng vai trò rất quan trọng trong lĩnh vực giáo dục, đào tạo. Bạn có thể học trực tuyến hay đào tạo từ xa thông qua mạng Internet. Nó giúp bạn tiết kiệm rất nhiều thời gian hay có thể dễ dàng trao đổi trực tuyến với giáo viên khi có những câu hỏi cần được giải đáp. Không chỉ trong lĩnh vực giáo dục và đào tạo mà ngay đến chính phủ cũng có một cổng thông tin điện tử.

3. Trao đổi thư từ thay cách truyền thống: Bạn có thể dùng email để trao đổi thư từ với nhau một cách nhanh chóng thay bằng cách gửi thư truyền thống. Dùng email có thể gửi tài liệu, liên lạc với nhau bất kể thời gian và không gian.

4. Giới thiệu bản thân mình với mọi người: Chúng ta có thể giới thiệu tính cách, sở thích, quan điểm của bản thân trên mạng xã hội và nó có thể giúp chúng ta tìm kiếm những cơ hội phát triển khả năng của bản thân.

5. Kết nối bạn bè:

Chúng ta có thể biết được nhiều thông tin về bạn bè hoặc người thân bằng cách kết bạn trên mạng xã hội. Chúng ta cũng có thể gặp gỡ và giao lưu kết bạn với tất cả mọi người trên thế giới có cùng sở thích hay quan điểm giống mình. Từ đó có thể xây dựng mối quan hệ tốt đẹp hơn hoặc hợp tác với nhau về nhiều mặt.

6. Tiếp nhận thông tin, học hỏi kiến thức và kỹ năng:

Việc cập nhật thông tin trong một xã hội hiện đại như hiện nay là điều nên làm và cần phải làm, nó giúp chúng ta dễ dàng tìm hiểu, nắm bắt được nhiều thông tin quan trọng. Học hỏi thêm rất nhiều kiến thức, trau dồi những kĩ năng giúp cho bạn hoàn thiện bản thân mình hơn nữa.

7. Kinh doanh:

Bán và mua hàng online không còn xa lạ với tất cả chúng ta vì thế mạng xã hội là một môi trường kinh doanh vô cùng lí tưởng. Bạn cũng có thể dùng nó để quảng cáo cho những sản phẩm của công ty, giúp cho bạn có thể tìm kiếm được những khách hàng tiềm năng.

8. Bày tỏ quan niệm cá nhân: trải qua rất nhiều hoạt động căng thẳng trong cuộc sống, mỗi con người cần bày tỏ và cần nhận được sự sẻ chia để chúng ta cảm thấy thanh thản hơn. Thế nhưng việc chia sẻ vấn đề của mình ngoài đời thực đôi khi trở nên khó khăn với một số người ít nói. Chính vì thế việc viết ra những suy nghĩ của mình qua bàn phím máy tính sẽ giúp chúng ta giải tỏa được phần nào.

9. Mang đến lợi ích về sức khoẻ:

Giúp cải thiện não bộ và làm chậm quá trình lão hoá, nghiên cứu của giáo sư Gary Small tại trường Đại học California Los Angeles cho thấy càng sử dụng và tìm kiếm nhiều thông tin với internet, não bộ sẽ càng được rèn luyện tốt hơn và các khả năng phán đoán, quyết định cũng sẽ từ đó phát triển thêm. Ông còn đồng thời nhận thấy rằng, việc sử dụng internet nhiều có thể giúp cho não bộ hoạt động tốt hơn, giúp làm giảm quá trình lão hóa và làm cho người lớn tuổi vẫn có suy nghĩ hết sức lạc quan.

Chúng ta không thể phủ nhận những lợi ích mà mạng xã hội đã mang đến cho con người hiện nay như giúp ích cho công việc, cho việc tìm kiếm thông tin, thiết lập các mối quan hệ cá nhân hay giải trí… Tuy nhiên, nó cũng chứa đựng nhiều nguy cơ, rủi ro tiềm ẩn có thể ảnh hưởng xấu tới công việc, mối quan hệ cá nhân và cuộc sống của người sử dụng.

* Tác hại của internet đối với con người

Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích đó thì internet cũng mang lại rất nhiều tác hại, nó giống như con dao hai lưỡi vừa giúp ích nhưng vừa làm hại con người. Tác hại của internet rất nhiều, chúng ta có thể kể qua một vài tác hại lớn như:

1. Internet ảnh hưởng đến an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội: Ngoài những mặt tích cực, Internet đang chứa đựng nhiều nguy cơ đe dọa đến an ninh trật tự của từng quốc gia và từng địa phương.. Một số website do các tổ chức, cá nhân ở nước ngoài đăng ký thành lập. Lợi dụng Internet các thế lực thù địch và bọn tội phạm đang xâm phạm an ninh trật tự địa phương bằng các hình thức thủ đoạn sau:

Bọn tội phạm công nghệ cao lợi dụng các website tán phát virus để thu thập thông tin cá nhân: họ tên đăng nhập, số điện thoại, các mối quan hệ, email, mã số tài khoản tín dụng ngân hàng, mật khẩu… nhằm lừa đảo chiếm đoạt tiền, thậm chí tống tiền nhiều người.

Nguy hiểm nhất là các thế lực thù địch và bọn phản động trong và ngoài nước đang tận dụng các website, blog, mạng xã hội, để tăng cường chống phá, tuyên truyền, xuyên tạc các chủ trương chính sách của đảng, sự điều hành quản lý của nhà nước, triệt để lợi dụng các vấn đề thời sự, nhạy cảm, được dư luận quan tâm, nhưng chưa được giải quyết tốt, để lôi kéo, kích động nhân dân biểu tình, tụ tập đông người chống đối chính quyền.

2. Các trang web đen tràn ngập: Thế giới internet hiện nay đang tràn lan các trang web đăng tải những nội dung dung tục, thông tin "tư vấn" nhảm nhí và rất nhiều phim "đen". Nghiêm trọng hơn là những trang web sex chiếu những bộ "phim người lớn" của Nhật Bản, Châu Âu… được thực hiện bởi dàn diễn viên chuyên nghiệp. Đây là những

bộ phim mang tính chất khiêu dâm, dung tục, trái với thuần phong mỹ tục của người Việt Nam và có ảnh hưởng đến tâm sinh lí người xem. Đối tượng mà những trang web này hướng tới chính là giới trẻ. Từ lâu, những bộ phim này đã tác động không nhỏ đến tâm, sinh lý và là một trong những nguyên nhân chính ảnh hưởng tới lối sống thiếu lành mạnh, buông thả của một bộ phận thanh niên.

3. Tăng tình cảm ảo, xa rời tình cảm thật: Với internet, qua các trang mạng xã hội, bạn có thể kết bạn được rất nhiều người, ở nhiều nơi trong nước và trên thế giới.Chỉ cần ngồi ở nhà thôi thì bạn cũng có thể nói chuyện, tâm sự và chia sẻ vui buồn với những bạn ở rất xa, có thể có cả những người bạn từng học tập chung với bạn. Cũng vì sự tiện lợi này, bạn sẽ ít dành thời gian cho các mối quan hệ cũ, ít có những cuộc gặp thật ngoài đời để đi chơi, ăn uống, ôn lại những kỷ niệm với nhau, từ đó, tình cảm bạn bè thật sự ở ngoài đời dần dần phai nhạt.

4. Lãng phí thời gian và xao nhãng học tập, làm việc: quá chú tâm vào mạng xã hội dễ dàng làm người ta quên đi mục tiêu thực sự của cuộc sống. Thay vì chú tâm tìm kiếm kiến thức để chuẩn bị hành trang cho tương lai bằng cách học hỏi những kỹ năng cần thiết, các bạn trẻ lại chỉ chăm chú để trở thành *"anh hùng bàn phím"* và nổi tiếng trên mạng. Ngoài ra, việc đăng tải những thông tin *"giật gân"* nhằm câu like không còn là chuyện xa lạ, song nó thực sự khiến người khác phát bực nếu dùng quá thường xuyên. Mạng xã hội cũng góp phần tăng sự ganh đua, sự cạnh tranh không ngừng nghỉ để tìm like và nó sẽ cướp đi đáng kể quỹ thời gian của bạn.

5. Nguy cơ mắc bệnh trầm cảm: các nghiên cứu gần đây cho thấy những ai sử dụng mạng xã hội càng nhiều thì càng cảm thấy tiêu cực hơn, thậm chí có thể dẫn đến trầm cảm. Điều này đặc biệt nguy hiểm với những ai đã được chẩn đoán mắc bệnh trầm cảm từ trước. Vì thế, nếu bạn phát hiện mình thường xuyên cảm thấy mất tinh thần, có lẽ đã đến lúc tạm biệt "facebook" trong một thời gian.

6. Giết chết sự sáng tạo: mạng xã hội là phương tiện hiệu quả nhất để làm tê liệt và giết chết quá trình sáng tạo. Quá trình lướt các trang mạng xã hội có tác động làm tê liệt não bộ tương tự như khi xem tivi trong vô thức.

7. Không trung thực và bạo lực trên mạng: *"Anh hùng bàn phím"* là một từ không còn xa lạ trong thời gian gần đây. Người ta cảm thấy thoải mái trên mạng nên họ thường nói những điều mà ngoài đời không dám phát biểu hoặc không có thực. Đồng thời vấn nạn bạo lực trên mạng càng nhức nhối thì ngoài đời con người cũng dần trở nên bạo lực hơn hẳn.

8. Thường xuyên so sánh bản thân với người khác: những gì người ta khoe khoang trên mạng không hẳn là con người thật của họ, và việc thường xuyên so sánh những thành tựu của mình với bạn bè trên mạng sẽ ảnh hưởng rất tiêu cực đến tinh thần của bạn. Hãy dừng việc so sánh và nhớ rằng ai cũng có điểm mạnh, điểm yếu của riêng mình. Từ những hành động thực tế để có thể làm tăng giá trị của bản thân là điều cần thiết đối với mỗi chúng ta.

9. Mất ngủ: ánh sáng nhân tạo tỏa ra từ màn hình các thiết bị điện tử sẽ đánh lừa não của bạn làm bạn khó ngủ hơn. Ngoài ra, nhiều bạn trẻ hiện nay sẵn sàng thức thâu đêm

chỉ vì đam mê các game online. Thiếu ngủ dẫn đến nhiều hệ lụy nghiêm trọng cho sức khỏe và tinh thần.

10. Thiếu riêng tư: đã có nhiều thông tin cho rằng các trang mạng xã hội bán thông tin cá nhân của người sử dụng, lại thêm nhiều nguy cơ từ hacker, virus. Những điều này đều cảnh báo rằng sự riêng tư cá nhân đang dần mất đi trong khi mạng xã hội càng phát triển.

11. Gây ra bệnh lười biếng

Không có số liệu thống kê về số người nghiện internet, nhưng trên thực tế, có rất nhiều người bỏ ra hằng giờ liền, thậm chí trên 8 tiếng đồng hồ, cả ngày để lướt mạng. Có thể họ chơi game, đọc sách báo, truy cập trang web mình yêu thích,... quên cả giờ cơm, giờ ngủ và cả giờ làm việc nhà, việc công.
Có không ít sinh viên, học sinh đã bỏ học hoặc bị đuổi học vì nghiện game. Internet có sức hút con người vô cùng mạnh, vì thế một khi bị nghiện internet, bạn sẽ mắc thêm chứng bệnh lười rất khó chữa.

12. Thờ ơ và ỷ lại

"Có internet, tôi đã có cả thế giới trong tay rồi!". Đó có thể là câu nói cửa miệng của nhiều người "đam mê" internet.
Thực sự đúng, bạn muốn tìm hiểu về Đà Lạt, Nha Trang, xa hơn là về Paris, Luân Đôn, New York,…hay bất cứ một kiến thức nào đó, bạn tin rằng với Google, bạn sẽ có tất cả.
Thay vì bạn sẽ mang ba lô đến một trong những nơi này theo kế hoạch một lần, hai lần mỗi năm thì giờ đây bạn lại cảm thấy chẳng có gì thú vị khiến bạn mua vé xe đến đó nữa, nhất là khi đã tìm hiểu được rất nhiều tài liệu, hình ảnh,… (mà bạn cho là đã khá đủ rồi) về nơi ấy trên mạng rồi.
Bạn thờ ơ và ỷ lại với những việc lẽ ra chính bạn phải bắt tay vào làm, bạn trông cậy vào các kết quả dò tìm của internet.

13. Tác hại của việc quá nghiện internet

Khác hoàn toàn với những chất kích thích có tác dụng độc hại như thuốc lá, rượu bia, việc thường xuyên sử dụng Internet có thể hỗ trợ rất nhiều cho cuộc sống, công việc, các nhu cầu giải trí của chúng ta. Tuy nhiên theo nghiên cứu mới nhất từ các nhà khoa học Trung Quốc, việc sử dụng Internet quá nhiều, thường được gọi là chứng "nghiện Internet" có thể gây tổn thương cho cấu trúc bộ não của con người.

Các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu với 17 đối tượng thanh thiếu niên gặp phải triệu chứng rối loạn và "nghiện Internet" và đã khám phá ra sự can thiệp vào cấu trúc, chức năng của phần tổ chức bên trong não, điều này sẽ gây suy giảm nhận thức của con người tương tự như việc nghiện bia rượu, cờ bạc gây ra

Từ những vấn đề nêu trên, chúng ta thấy rằng, những thông tin được báo chí đăng hay được truyền tải từ mạng xã hội đã được lan tỏa rộng rãi và được dư luận hết sức quan tâm, mặc dù người đọc hay chia sẻ thông tin đó trên mạng xã hội, đều chưa biết

thực hư sự chính xác của thông tin đó ra sao. Xét về góc độ này, chúng ta có thể thấy được mặt trái của mạng xã hội, mọi người đều có thể đọc và chia sẻ những thông tin mà không hiểu rõ về vấn đề, chính điều này đã vô tình gây ra những rắc rối, những ảnh hưởng xấu tới cuộc sống cá nhân của những người trong cuộc.
Một điều đáng lưu ý nữa là việc lạm dụng internet ở giới trẻ hiện nay, họ tốn nhiều thời gian, công sức vào thế giới ảo Game Online và hậu quả thật khó mà lường trước được, có trường hợp mất cả tính mạng

Như vậy việc sử dụng internet sao cho đúng cách, đúng thời điểm, đúng mục đích sẽ mang lại cho chúng ta rất nhiều lợi ích về tất cả mọi mặt, đừng nên quá lạm dụng cũng như thờ ơ với internet hãy cùng nhau chung tay xây dựng 1 mạng internet vững mạnh và khai thác tài nguyên ở chúng

Do đó, bên cạnh phát huy được những mặt tích cực của mạng xã hội thì cần loại bỏ và ngăn chặn được những mặt tiêu cực của nó. Và có không có giải pháp nào hiệu quả và tối ưu hơn đó là từ sự nhận thức, mục đích của người sử dụng. Với học sinh, sinh viên thì việc sử dụng Internet và mạng xã hội hiệu quả là hãy biết khai thác thông tin từ những trang web "sạch" có uy tín, tìm các trang web phục vụ học tập để tránh những hậu quả đáng tiếc có thể xảy ra.

P.V.H