

MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ LỐI SỐNG INTERNET VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA NÓ ĐẾN HOẠT ĐỘNG GIAO TIẾP CỦA NGƯỜI DÙNG INTERNET VIỆT NAM

*TS. Huỳnh Văn Thông**

Lối sống (lifestyle) là thuật ngữ do nhà tâm lý học người Áo Alfred Adler đề xướng vào năm 1929, mô tả đời sống cá nhân, chỉ một tập hợp các hành vi cá nhân có ý nghĩa đối với cá nhân và cộng đồng trong một giai đoạn nhất định, bao gồm các quan hệ xã hội, sự tiêu dùng, giải trí, và ăn mặc (Wikipedia). Các hành vi thực hành lối sống là một hỗn hợp của các thói quen, phong tục và các hành động phù hợp. Lối sống cũng được nhìn nhận như một vấn đề có liên quan đến bản sắc của cá nhân (individual identity) trong đời sống xã hội và cũng là nhân tố có ảnh hưởng sâu sắc đến hoạt động giao tiếp của con người.

Internet trên thực tế đã trở thành môi trường sống thứ hai của con người vì thế việc hình thành một lối sống Internet không phải là điều gì khó hình dung. Một số vấn đề về sử dụng thời gian và về phong cách làm việc, lối sống di động được ghi nhận như những biểu hiện chính về lối sống Internet.

1. Sử dụng thời gian trên Internet

Người Việt truyền thống thường coi việc thức dậy sớm là một biểu hiện của sức khỏe và là một tập tính tốt trong sinh hoạt. Nguyên nhân ban đầu hình thành tập quán này có thể có liên quan đến vấn đề thích nghi với yêu cầu lao động trồng trọt trong điều kiện môi trường khí hậu nắng nóng. Nhưng về sau có thể là tập quán đó đã trở thành một thứ chuẩn mực xã hội về lối sống. Dậy sớm cùng mặt trời là một trong những phẩm chất được khuyến khích thực hiện và được đánh giá cao. Những thành ngữ như “thức khuya dậy sớm”, “đêm hôm khuya sớm” đều có ý nghĩa tích cực và có hàm ý khích lệ sự cần cù, chịu khó và chăm chỉ. Trong khi đó, những cách nói như “trưa trầy trưa trật” hàm ý chê bai. Chu kỳ ngủ sớm – thức sớm được các nhà nghiên cứu gọi là chu kỳ “kiểu chiến chiến”

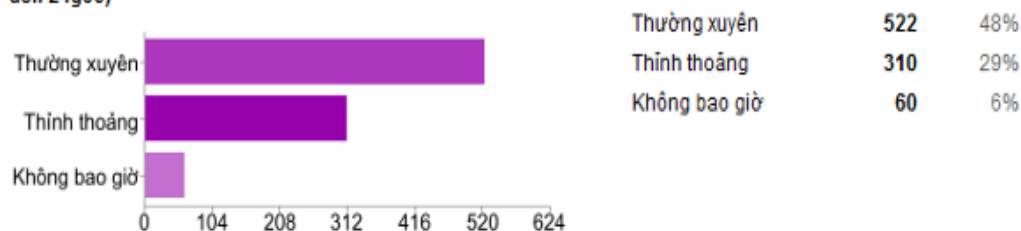
* Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP HCM

(“lark” sleep cycle). Trong khi đó, chu kỳ ngủ muộn – thức muộn được gọi là chu kỳ “kiểu cú” (“owl” sleep cycle)⁽¹⁾. Các khái niệm này là kết quả nghiên cứu của giới tâm lý học về chu kỳ thức-ngủ của con người. Những vấn đề cụ thể về nghiên cứu chu kỳ ngủ-thức của con người được tập trung quan sát trên cơ sở những phản ứng của các đối tượng nghiên cứu trước các kích thích liên quan đến phản xạ xã hội của họ về đời sống giao tiếp

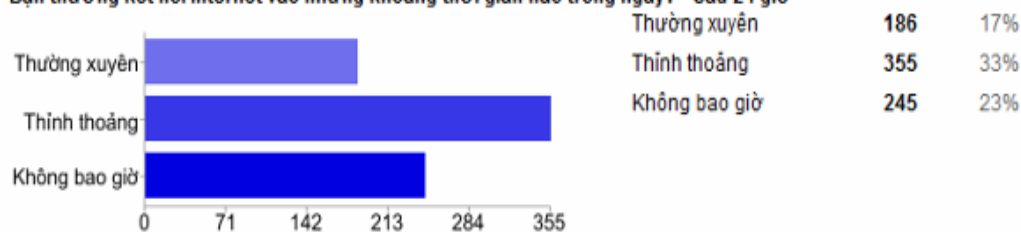
Nhưng hiện nay tập quán ngủ sớm – dậy sớm của người Việt đang chịu ảnh hưởng bởi cách sử dụng thời gian trên Internet. Khảo sát của chúng tôi về thời gian truy cập Internet của người dùng cho thấy, tỷ lệ người dùng có truy cập Internet từ sau 22 giờ đến 24 giờ chiếm tổng cộng **77%**, truy cập Internet sau 24 giờ chiếm tổng cộng **50%** số người dùng Internet tham gia trả lời khảo sát. Con số này có thể chưa đủ sức khái quát cho toàn bộ xã hội Việt Nam, nhưng cũng có thể phản ánh phần nào thực tế mới về sự thay đổi tập quán sử dụng thời gian. Việc truy cập Internet nhiều vào đêm khuya sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến mốc thời gian thức dậy buổi sáng. Đặc biệt, giới trẻ Việt Nam là người dùng Internet dưới **30** tuổi đang có xu hướng dành nhiều thời gian hơn để ngủ ban ngày và sử dụng nhiều thời gian hơn cho việc truy cập Internet vào ban đêm. Tỷ lệ người dùng Internet Việt Nam dưới 30 tuổi có thói quen truy cập Internet thường xuyên sau 22 giờ trong khảo sát của chúng tôi là **78,2%**, trong đó **42,8%** thường xuyên truy cập Internet sau 24 giờ.

¹ Giới nghiên cứu còn cho rằng có một kiểu chu kỳ ngủ - thức nữa là “kiểu chim ruồi” (“humming-bird” sleep cycle)

Bạn thường kết nối Internet vào những khoảng thời gian nào trong ngày? - Buổi khuya (khoảng từ sau 22 giờ đến 24g00)



Bạn thường kết nối Internet vào những khoảng thời gian nào trong ngày? - Sau 24 giờ



Biểu đồ 1: Một số liệu khảo sát về thời gian truy cập Internet của người dùng Internet Việt Nam (nguồn: khảo sát Văn hóa Internet)

Tỷ lệ thời gian hoạt động ban đêm nhiều hơn trên thế giới ảo có thể dần dần sẽ tác động và chuyển đổi chu kỳ ngủ - thức “kiểu chiến chiến” của người Việt trẻ sang chu kỳ “kiểu cú”. Và điều này có dấu hiệu rõ ràng trên giới trẻ dưới 30 tuổi qua kết quả khảo sát của chúng tôi vừa nêu.

Nhưng đại đa số hoạt động của xã hội Việt Nam về cơ bản vẫn đang được thiết kế theo chu kỳ ngủ - thức “kiểu chiến chiến”, ví dụ như giờ vào lớp học, giờ bắt đầu làm việc, giờ nghỉ, ... Thực tế này khiến cho những người chịu ảnh hưởng của chu kỳ ngủ - thức “kiểu cú” sẽ gặp khó khăn. Trong cách nhìn của xã hội “kiểu chiến chiến”, những người thuộc “kiểu cú” sẽ bị chê trách vì hay xử lý “lệch pha” về thời gian. Nhiều học sinh, sinh viên hiện nay thường xuyên đến lớp buổi sáng trễ giờ (vì ngủ nướng) hoặc đến lớp trong tình trạng ngái ngủ do đêm trước thức khuya lên mạng. Họ thường không đạt được hiệu suất làm việc cao nhất vào buổi sáng – khoảng thời gian mà những người thuộc “kiểu chiến chiến” thường coi trọng và thường đạt được hiệu suất làm việc cao hơn.

Độ lệch pha này về cách thức sử dụng thời gian trong ngày có thể gây nên một số vấn đề xã hội rất cụ thể, và hình thành những lực tác động khác nhau lên sự phát triển của giới trẻ. Đặc biệt, điều này có thể gây nên những vấn đề có tính xung đột văn hoá giữa xã hội “kiểu chiền chiện” với những người thuộc “kiểu cú”. Các phản ứng của xã hội “kiểu chiền chiện” trước những biểu hiện về sử dụng thời gian của những người thuộc “kiểu cú” ở Việt Nam hiện nay có phần căng thẳng quá mức cần thiết. Chưa kể, nếu cân nhắc vấn đề này trên phương diện sức khoẻ, có thể có những ảnh hưởng lâu dài không tốt cho sức khoẻ của thế hệ trẻ. Trong khi hầu như chúng ta không có cách nào tác động đến thói quen tham gia xã hội Internet rất khuya của nhiều người, nhất là những người thuộc thế hệ 7x trở về sau, thì việc điều chỉnh lịch biểu làm việc trong ngày có lẽ là cách duy nhất có thể làm để hạn chế các hậu quả của sự thay đổi này. Một kịch bản thay đổi như thế đã được nhìn thấy ở ngay những nước Đông Nam Á có khí hậu nắng nóng và có nền văn hoá tương cận với Việt Nam, chẳng hạn Thái Lan, Singapore.

Cũng theo thực tế này, có thể dự báo rằng, trong một tương lai không xa, khi mà các thế hệ những người có chu kỳ thức – ngủ “kiểu cú” ngày càng đông hơn, thì không phải là không có kịch bản xã hội Việt Nam sẽ thay đổi mô hình sử dụng thời gian: giờ làm việc buổi sáng sẽ muộn hơn, giờ đi ngủ ban đêm sẽ muộn hơn. Một khảo sát nhanh của chúng tôi thực hiện trên Facebook với **327** người trả lời cho thấy có **80,4%** (263) người thích phương án giờ làm việc buổi sáng sẽ lùi lại, bắt đầu trong khoảng từ 08:00 đến 10:00, trong đó mốc 08:00 có số người chọn cao nhất (**171** người chiếm **52,3%**). Mốc thời gian tâm lý về giờ bắt đầu làm việc trong cộng đồng người Việt trẻ có thể đã xê dịch về mốc muộn hơn khoảng 1 giờ đồng hồ so với mốc giờ bắt đầu làm việc từ trước đến nay.

Trên thực tế, chúng ta cũng có thể có một so sánh ngay trong lòng văn hoá Việt Nam. Xã hội nông thôn Việt Nam về cơ bản theo “kiểu chiền chiện” rõ hơn, trong khi đó xã hội đô thị Việt Nam, nhất là các thành phố lớn, theo “kiểu cú” rõ hơn. Vì thế, ở các đô thị lớn người ta thường dậy muộn hơn và giờ bắt đầu làm việc ở nhiều cơ quan đã được quy định là 08:00, trong khi phần lớn các đơn vị có xu hướng quy định là 07:00 hoặc 07:30. Khối trường học cũng là khối chịu ảnh hưởng của “kiểu chiền chiện” rõ nhất, các trường quy định giờ vào lớp rất sớm. Đối với các gia đình trẻ mà các cặp bố mẹ trẻ có xu hướng “kiểu cú”, những lệch pha về thời gian có thể dẫn đến những khó khăn không nhỏ trong tập quán sinh hoạt và thậm chí gây ảnh hưởng không tốt đến trẻ em. Xu hướng sử dụng thời

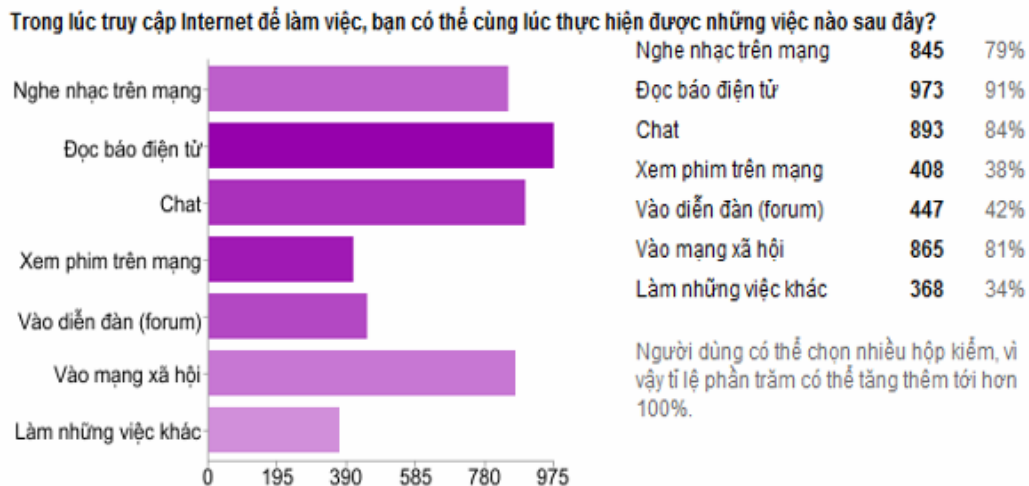
gian trong ngày theo “kiểu cú” cũng là một trong những nguyên nhân khiến nhiều người trong giới trẻ hiện nay có phản ứng giao tiếp chậm chạp và ít nhạy cảm vào thời gian đầu ngày vì họ phải thức dậy quá sớm và không đạt được mức độ tỉnh táo cần thiết để tham gia hoạt động giao tiếp xã hội.

2. Kiểu làm việc trên Internet

Kiểu làm việc phổ biến trên Internet hiện nay của nhiều người là kiểu làm việc đa nhiệm (multitasking), nhưng là kiểu đa nhiệm đồng thời (concurrent multitasking - CMT), nghĩa là người làm việc trên mạng thường có xu hướng cùng một lúc làm nhiều việc, mà phổ biến nhất là kiểu vừa làm việc – vừa giải trí – vừa giao tiếp.

Đa nhiệm không phải là chuyện khác thường. Trong thực tế cuộc sống, thường thì ai cũng có lúc phải giải quyết nhiều việc, nhưng thường là giải quyết tuần tự. Còn trong xã hội Internet, dường như kiểu làm việc CMT trở nên rất phổ biến, thậm chí đã trở thành một phần của lối sống Internet.

Nguyên do trước tiên của thực tế này là khả năng xử lý đa nhiệm của máy tính ngày càng mạnh hơn, và giới trẻ cũng có xu hướng tận dụng ưu thế của nghe-nhìn cùng lúc. Có thể nói máy tính đã chuyển khả năng xử lý đa nhiệm của nó cho con người. Nhưng làm việc đa nhiệm đồng thời trở thành thói quen của giới trẻ không đơn giản là do hỗ trợ kỹ thuật. Trong một điều kiện kỹ thuật như thế, người lớn tuổi hơn vẫn không làm việc đa nhiệm đồng thời. Vậy vấn đề có thể còn do những nguyên nhân khác nữa. Thói quen này xuất hiện từ thời kỳ con người chưa phải đảm nhận các công việc gì chính thức, mà chủ yếu là dùng máy tính để giải trí, học bài, chơi games, nghe nhạc, ... Trong hoàn cảnh đó, người ta có thể vừa học bài, vừa đeo headphone nghe nhạc, vừa tra cứu Google, vừa soạn thảo văn bản, vừa mở cửa sổ chat, giao lưu mạng xã hội với bạn bè, vừa nghe và xem tivi. Dần dần điều này dẫn đến thói quen làm việc CMT của giới trẻ. Khảo sát của chúng tôi cho thấy, khi làm việc trên máy tính có nối mạng Internet, người dùng Internet có xu hướng cùng lúc mở ít nhất 3 cửa sổ Windows với 4-5 phiên truy cập (session) Internet đồng thời.



Biểu đồ 2: Một số liệu khảo sát về thói quen làm việc đa nhiệm đồng thời trên Internet của người dùng Internet Việt Nam

(nguồn: khảo sát Văn hóa Internet)

Thực tế làm việc CMT có thể để lại những hậu quả khá phức tạp về hành vi giao tiếp xã hội của nhiều người có xu hướng này. Hậu quả dễ thấy nhất là sự suy giảm tương tác xã hội và giao tiếp của những người này với những triệu chứng có liên quan đến “tự kỷ xã hội” (social autism). Quan sát thực tế của chúng tôi khi giao tiếp mặt đối mặt đối với những người làm việc kiểu CMT cho thấy, những người này có thể có những triệu chứng như:

- **Ngôn ngữ cơ thể, nét mặt, ngữ điệu và các tín hiệu phi ngôn ngữ khác bị mất đi đáng kể** trong hoạt động giao tiếp. Điều này phá vỡ sự gắn kết chung của con người thông qua hoạt động giao tiếp và thường gây thất vọng cho những bên liên quan. Sự suy giảm này khiến nhiều người thực sự thích giao tiếp bằng văn bản hơn, chẳng hạn giao tiếp qua email và tin nhắn chat (IM).
- **Thường ngại tiếp xúc thị giác với người khác trong giao tiếp**, khó chịu với ánh mắt, dễ bị người khác đánh giá là không quan tâm hoặc không tôn trọng. Thực tế này cũng dẫn đến tình trạng gọi là “lúng túng xã hội” (social awkwardness) ở không ít người thuộc nhóm này. Trạng thái lúng túng xã hội cũng dẫn những người này đến những biểu hiện thiếu thân mật trong giao tiếp.
- **Thiếu kiểm soát cảm xúc**, họ dường như hay bị bất ngờ và gần như bị “phục kích” bởi các phản ứng của chính họ với các tình huống khó chịu. Và trong cái nhìn của người khác, nhất là những người

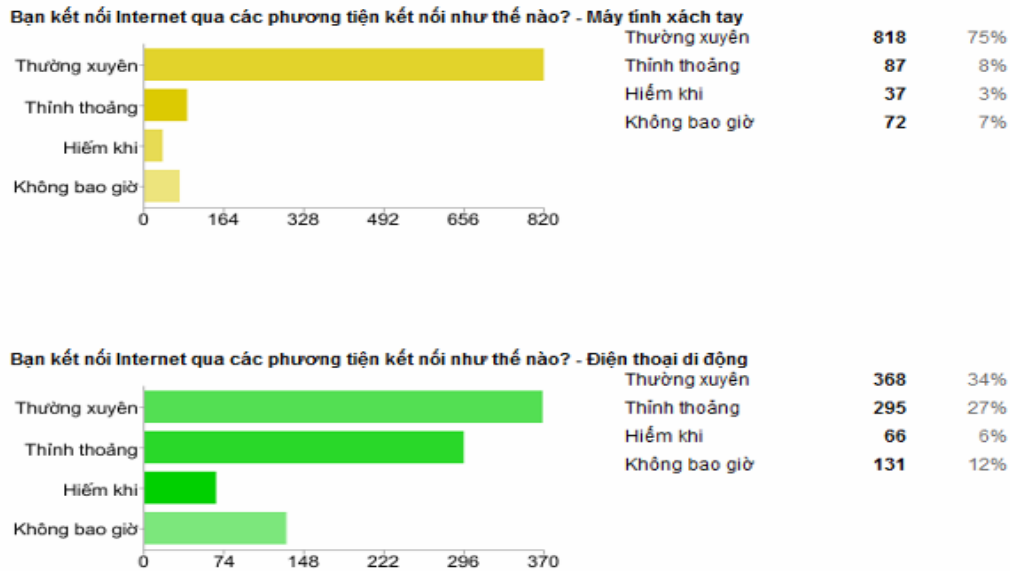
không chịu ảnh hưởng của kiểu làm việc CMT, thì những biểu hiện thiếu kiểm soát cảm xúc của những người làm việc CMT là một trong những kiểu phản ứng bị xem là khác thường và khó coi trong hoạt động giao tiếp.

- **Để bị phân tâm**, khó có khả năng tập trung suy nghĩ do thường xuyên phải chuyển đổi suy nghĩ trong khi làm việc CMT. Chúng tôi thực hiện một khảo sát webcam đối với 25 phiên trò chuyện với những người trong độ tuổi từ 18 đến 25 và có đề nghị họ xác nhận đang làm việc kiểu CMT trong khi chat với chúng tôi. Kết quả quan sát ánh mắt và nét mặt qua webcam cho thấy, số lần trung bình những người này chuyển sự chú ý của ánh mắt và nét mặt là **102 lần** trong khoảng thời gian 30 phút, tức là trung bình khoảng **3,4 lần/phút**. Một tình trạng phân tán chú ý như thế khó lòng không ảnh hưởng đến chất lượng làm việc nói chung và chất lượng giao tiếp nói riêng. Như vậy, nhiều biểu hiện cho thấy kiểu làm việc CMT có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giao tiếp. Trên thực tế, những người có kiểu làm việc này hay bị đánh giá là “đáng ghét” trong hoạt động giao tiếp mặt đối mặt cũng như ngay trong hoạt động giao tiếp trực tuyến, đơn giản là vì họ thường đánh mất nhiều phản xạ phản hồi trực tiếp do tình trạng xử lý nhiều luồng thông tin cùng lúc. Trên thực tế đây là vấn đề đã được các nhà nghiên cứu quan tâm và đề ra các phương pháp để khảo sát và đánh giá đây

3. Lối sống di động trong xã hội Internet

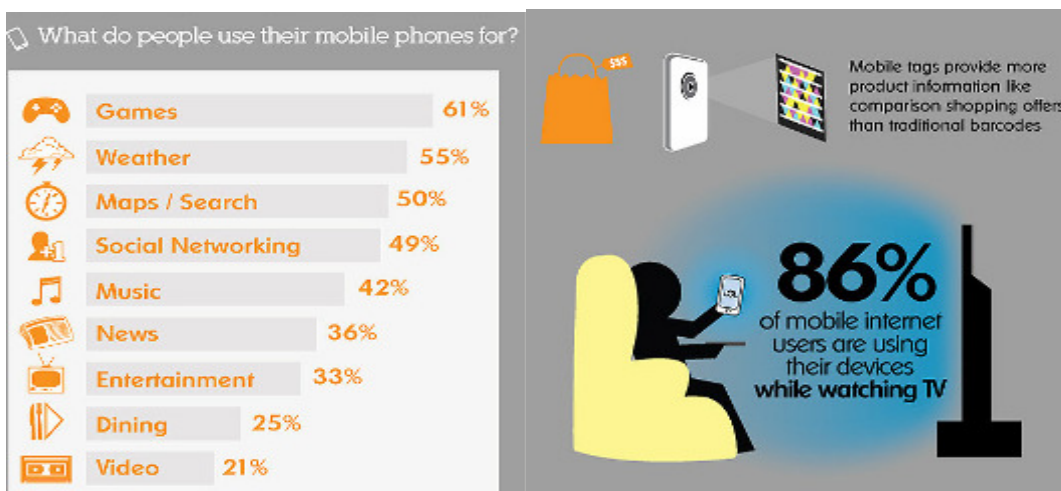
Lối sống di động là một dấu hiệu nhận diện khá điển hình đối với các “công dân” của xã hội Internet, hậu thuẫn cho sự hình thành những nếp nghĩ mới và thói quen văn hoá kiểu “du cư”, trở thành một trong những nhân tố quan trọng góp phần làm cho tinh thần cá nhân ngày càng phát triển hơn. Nếp nghĩ và thói quen của lối sống di động trong xã hội Internet có thể được nhìn thấy qua những hiện tượng kiểu như:

- Ngày càng có nhiều người có xu hướng mang theo máy tính xách tay để làm việc và truy cập thông tin, đặc biệt là ở những không gian công cộng trong đô thị. Xu hướng này cũng gia tăng đáng kể khi mà các điều kiện kết nối Internet không dây trở nên phổ biến và giá máy tính xách tay rẻ hơn trước rất nhiều. Trong khảo sát của chúng tôi, số người dùng Internet có kết nối Internet thường xuyên bằng máy tính xách tay là 75% và bằng điện thoại di động là 34%.



Biểu đồ 3: Một số liệu khảo sát về truy cập Internet qua phương tiện máy tính xách tay và điện thoại di động của người dùng Internet Việt Nam (nguồn: khảo sát Văn hóa Internet)

- Nghe nhạc, xem phim, xem tivi, các dịch vụ giải trí nói chung và các dịch vụ tra cứu thông tin trên Internet qua các thiết bị cầm tay ngày càng trở nên phổ biến. Một thống kê tại thời điểm tháng 4/2011 về người dùng điện thoại di động cho thấy mức độ cụ thể của việc khai thác các dịch vụ giải trí và tra cứu thông tin Internet qua điện thoại di động:



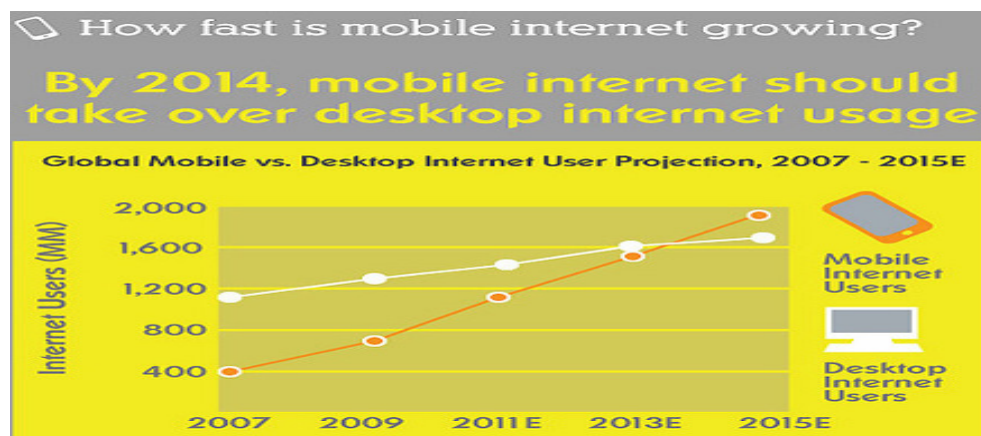
Hình 1: Thống kê toàn cầu về sử dụng Mobile Internet (nguồn: <http://digitalbuzzblog.com>)

- Sử dụng các phương tiện liên lạc di động nhiều hơn. Số liệu thống kê đến năm 2010 của International Telecommunication Union cho thấy tại thời điểm tháng 10/2010 tỷ lệ người dùng điện thoại di động đã lên đến 76,2% dân số toàn cầu (khoảng 5,2 tỷ người dùng). Đáng lưu ý là các thế hệ điện thoại di động mới đều có khả năng kết nối mạng Internet qua đường tín hiệu wifi hoặc 3G, tạo điều kiện cho người sử dụng có thể truy cập Internet hầu như mọi lúc mọi nơi.

Bảng 1: *Thống kê về dịch vụ viễn thông toàn cầu năm 2010 của International Telecommunication Union*

Key Global Telecom Indicators for the World Telecommunication Service Sector in 2010 (all figures are estimates)									
	Global	Developed nations	Developing nations	Africa	Arab States	Asia & Pacific	CIS	Europe	The Americas
Mobile cellular subscriptions (millions)	5,282	1,436	3,846	333	282	2,649	364	741	880
Per 100 people	76.2%	116.1%	67.6%	41.4%	79.4%	67.8%	131.5%	120.0%	94.1%
Fixed telephone lines (millions)	1,197	506	691	13	33	549	74	249	262
Per 100 people	17.3%	40.9%	12.1%	1.6%	9.4%	14.0%	26.6%	40.3%	28.1%
Mobile broadband subscriptions (millions)	940	631	309	29	34	278	72	286	226
Per 100 people	13.6%	51.1%	5.4%	3.6%	9.7%	7.1%	25.9%	46.3%	24.2%
Fixed broadband subscriptions (millions)	555	304	251	1	8	223	24	148	145
per 100 people	8.0%	24.6%	4.4%	0.2%	2.3%	5.7%	8.7%	23.9%	15.5%
Source: International Telecommunication Union (October 2010)								via: mobiThinking	

Một phân tích thống kê và dự báo khác từ website nghiên cứu <http://digitalbuzzblog.com> cũng cho thấy số người dùng Internet qua các thiết bị di động (mobile Internet) cũng đang gia tăng rất nhanh và chiếm ưu thế vượt trội so với kết nối Internet cố định (desktop Internet):



Hình 2: *Thống kê và dự báo tăng trưởng số người dùng Mobile Internet 2007-2015 (nguồn: <http://digitalbuzzblog.com>)*

Theo khảo sát của chúng tôi, số người dùng Internet tham gia trả lời khảo sát xác nhận có kết nối Internet bằng điện thoại di động là **67%**, trong đó có **34%** thường xuyên kết nối.

Trong khi đó, xã hội Việt Nam truyền thống là xã hội quen với nếp sống định cư và vẫn duy trì những tập quán văn hoá và lối sống của cộng đồng, chú trọng nhiều hơn đến xu hướng ổn định và ít di chuyển, thậm chí có phần dị ứng với lối sống hay di chuyển và mang theo mọi thứ của lớp trẻ. Thậm chí, nếu quan sát kỹ nếp sống của giới trẻ Việt Nam hiện nay thì thời gian thức khuya của họ đang có xu hướng gia tăng rõ rệt do sử dụng Internet vào ban đêm. Ban đêm cũng là thời gian mà giới trẻ, đặc biệt là giới trẻ ở tuổi học đường, dễ dàng rời bỏ những quy định của xã hội “định cư” ban ngày do người lớn kiểm soát để bước vào xã hội “du cư” của Internet để lướt web và “tung hoành ngang dọc” trên phạm vi của thế giới ảo toàn cầu. Và thực tế này trước mắt dẫn đến sự thay đổi tập quán dậy sớm của người Việt – một tập quán lâu đời gắn liền với nếp sống của cư dân vùng nắng nóng. Nó cũng hàm ẩn nhiều sự biến đổi về tâm tính văn hoá của các thế hệ người Việt tương lai mà có thể giờ đây chúng ta còn chưa lường hết hệ quả cũng như hệ lụy.

Tài liệu tham khảo

1. Brenda Danet – Susan C. Herring (2007). *The Multilingual Internet: Language, Culture and Communication Online*. Oxford University Press.
2. Dan Sperber – Deirdre Wilson (1995). *Relevant: Communication and Cognition*. Blackwell Publishing.
3. David Block (2004). *Globalization, Transnational Communication and the Internet*. International Multicultural Societies, 6 (1).
4. Gunther Kress (2003). *Communication and Culture*. New South Wales University Press.
5. James W. Carey (2009). *Communication as Culture*. Routledge.
6. Jon Katz (1997). *Media Rants: Postpolitics in the Digital Nation*. Hardwired.
7. Judith N. Martin – Thomas K. Nakayama (2003). *Intercultural communication in contexts*. McGraw-Hill.
8. Sara Kiesler (1997). *Culture of the Internet*. Lawrence Erlbaum Associates. Mahwah, New Jersey.
9. Trần Ngọc Thêm (2001). *Tìm về bản sắc văn hoá Việt Nam*. TP.HCM: NXB Thành Phố Hồ Chí Minh.
10. Yuxiang Li (2005). *Communication and Culture*. Sino-US Foreign Language. Volume 3, No.9 (Serial No.24). ISSN1539-8080, USA