

Mạng xã hội và cơ chế khuếch đại Tham - Sân - Si

ISSN: 2734-9195 19:50 06/10/2026

Trong thế giới mà chỉ một cú chạm có thể truyền tải thông tin đến hàng triệu người, chính niệm có lẽ cũng cần trở thành một năng lực công dân của thời đại số.

Mạng xã hội (MXH) mở rộng tiếng nói của con người và giúp thông tin lan truyền chưa từng có. Nhưng cùng lúc, MXH cũng khiến thông tin sai lệch dễ thao túng, các quan điểm chính trị thêm phân cực.

Từ lăng kính Phật học, vấn đề đáng suy ngẫm không chỉ là công nghệ đang làm gì với con người, mà còn là con người đang trao cho công nghệ những gì từ chính tâm mình.

Nhiều người cho rằng MXH gây tổn hại cho dân chủ

Khi các nền tảng MXH ngày càng trở thành một phần quan trọng của môi trường thông tin toàn cầu, quan điểm cho rằng MXH đang gây tổn hại cho nền dân chủ cũng ngày càng phổ biến.



Một chiếc điện thoại hiển thị dự đoán kết quả bầu cử trong vòng hai cuộc bầu cử lập pháp Pháp năm 2024 vào ngày 07/07/2024.

(Pat Batard/Hans Lucas/AFP via Getty Images)

Một khảo sát mới của Pew Research Center tại 37 quốc gia cho thấy, tại phần lớn những nước có dữ liệu để so sánh theo thời gian, tỷ lệ người cho rằng MXH có tác động tiêu cực đến nền dân chủ đã tăng đáng kể so với năm 2022 hoặc 2023.

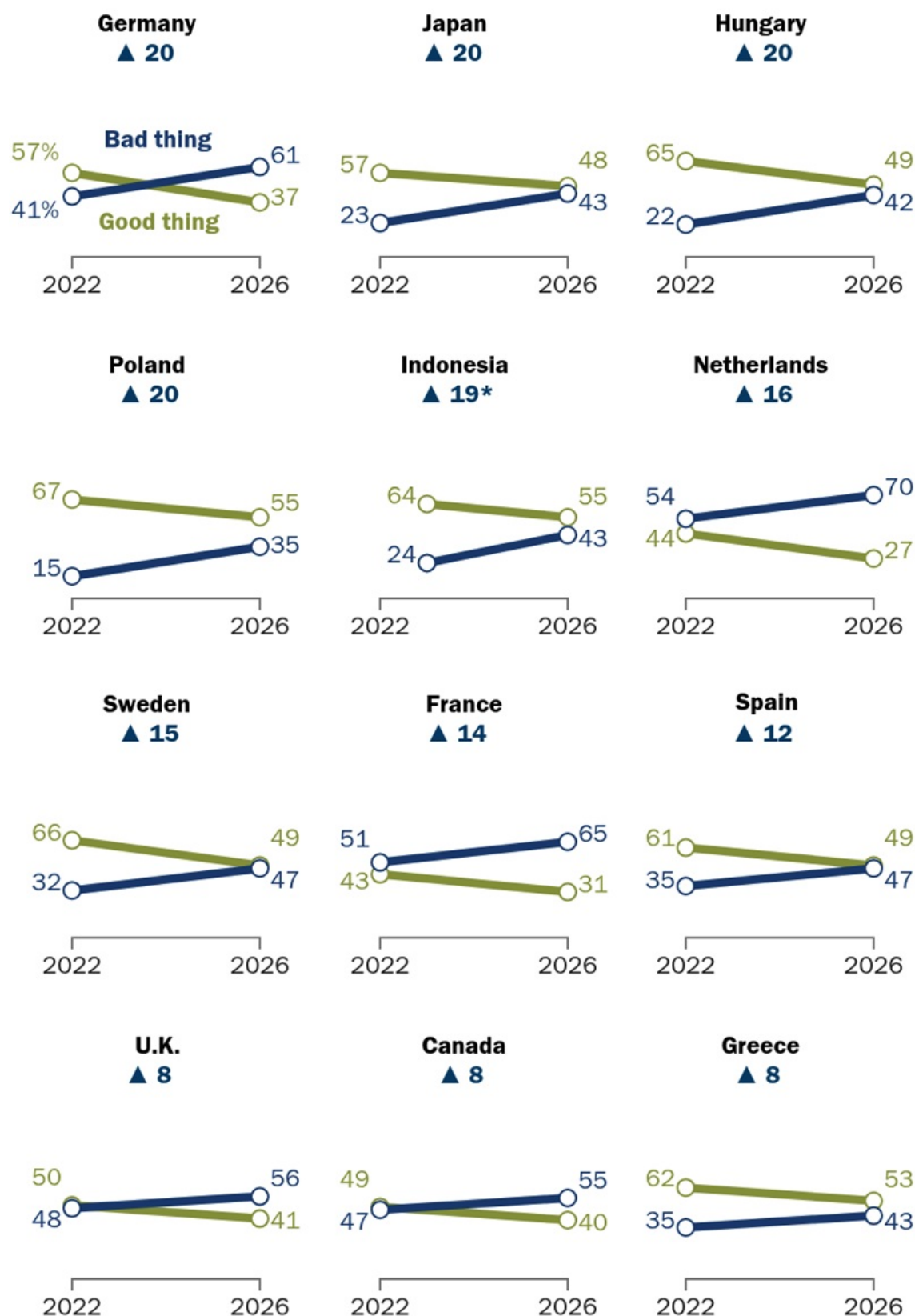
Quan điểm tiêu cực đặc biệt rõ tại Mỹ, nơi 64% người trưởng thành cho rằng MXH không tốt cho nền dân chủ. Tuy nhiên, thái độ này tại Mỹ không thay đổi đáng kể so với năm 2022. Trong khi đó, ở nhiều quốc gia khác, đánh giá về những mặt tiêu cực của MXH ngày càng gia tăng, khiến khoảng cách giữa Mỹ và các nước này thu hẹp lại.

Nhìn chung, người dân ở những quốc gia giàu có có xu hướng đánh giá MXH tiêu cực hơn. Bảy quốc gia có từ một nửa dân số trở lên cho rằng MXH gây hại cho nền dân chủ đều nằm trong nhóm các nước giàu nhất được khảo sát: Australia, Canada, Pháp, Đức, Hà Lan, Anh và Mỹ.

Israel và Singapore là những ngoại lệ đáng chú ý. Dù thuộc nhóm quốc gia có thu nhập cao, tương đối ít người tại hai nước này cho rằng MXH gây tổn hại cho nền dân chủ.

Shares who see social media as a bad thing for democracy have grown over the last few years

% who say social media has been more of a ___ for democracy in their country



* This question was first asked in Indonesia in 2023.

Note: Those who did not answer are not shown. Includes surveyed countries with the

Chú giải: Số lượng người cho rằng MXH là mối nguy hại cho nền dân chủ đã tăng lên trong vài năm qua. % số người cho rằng MXH đã gây ra nhiều bất lợi cho nền dân chủ ở quốc gia của họ

* Câu hỏi này được hỏi lần đầu tiên tại Indonesia vào năm 2023.

Lưu ý: Những người không trả lời sẽ không được hiển thị. Bao gồm các quốc gia được khảo sát có 12 thay đổi có ý nghĩa thống kê lớn nhất về tỷ lệ người nói "Điều tồi tệ" kể từ lần hỏi trước. Theo thời gian, chúng tôi đã thay đổi cách thức tiến hành khảo sát (qua điện thoại hoặc trực tiếp) tại Hungary và Ba Lan. Xem phần tóm tắt để biết thêm thông tin.

Nguồn: Khảo sát thái độ toàn cầu mùa Xuân năm 2026.

“Trên toàn cầu, người dân ngày càng cho rằng mạng xã hội đang gây hại cho nền dân chủ”.

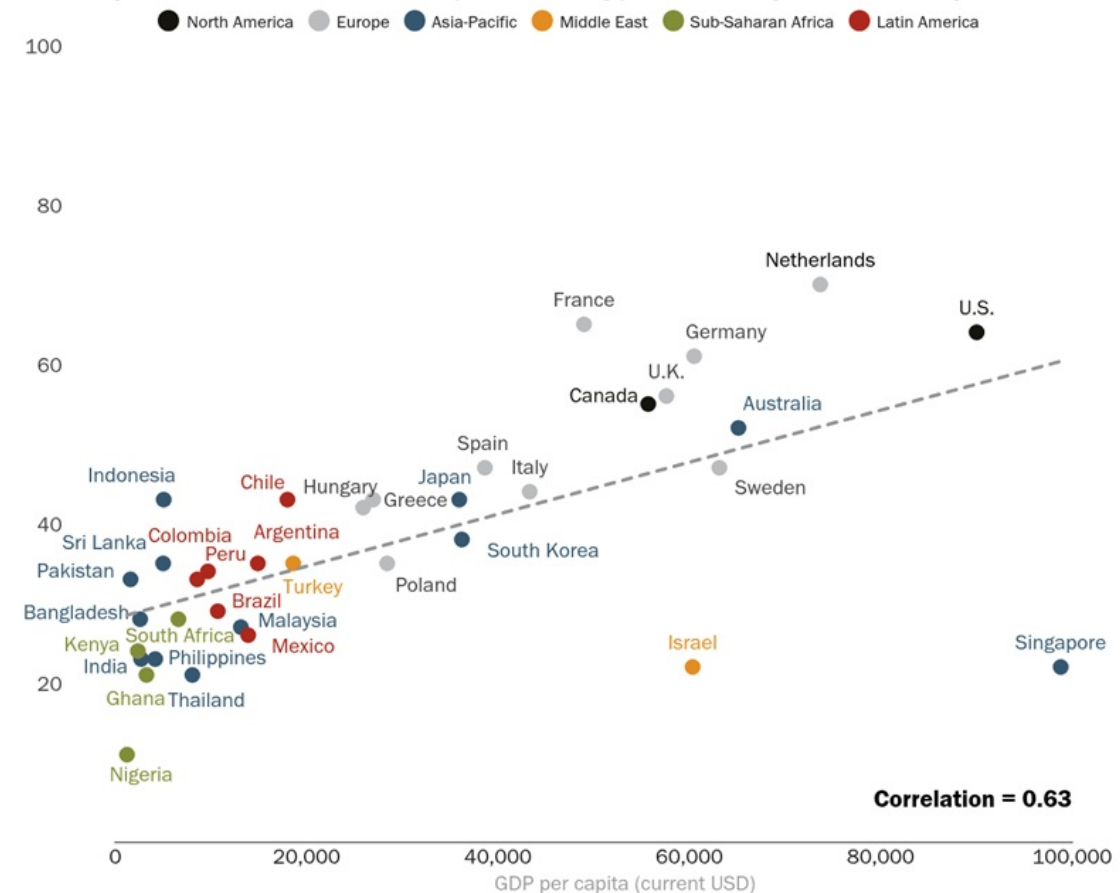
Trung tâm nghiên cứu PEW

Ngược lại, tại những quốc gia có GDP bình quân đầu người thấp hơn, người dân thường có cái nhìn tích cực hơn. Tại Ghana, Kenya, Nigeria, Philippines và Thái Lan, khoảng ba phần tư dân số hoặc hơn cho rằng MXH đã mang lại tác động tích cực cho nền dân chủ.

Xét trên toàn bộ 37 quốc gia, trung vị 55% người được hỏi cho rằng MXH có tác động tích cực đến nền dân chủ, trong khi 35% nhận định tác động là tiêu cực.

People in wealthier countries are more likely to say social media harms democracy

% who say social media has been more of a **bad thing** for democracy in their country



Note: 2025 GDP per capita data is from the World Bank (accessed Aug. 26, 2026) and expressed in current USD. The West Bank and East Jerusalem are not shown because corresponding World Bank Data includes Gaza, where we were unable to survey.

Source: Spring 2026 Global Attitudes Survey.

"Across the Globe, People Increasingly Say Social Media Is Harming Democracy"

PEW RESEARCH CENTER

Chú giải: Người dân ở các quốc gia giàu có hơn có nhiều khả năng cho rằng mạng xã hội gây hại cho nền dân chủ.

% số người cho rằng mạng xã hội gây hại nhiều hơn cho nền dân chủ ở quốc gia của họ

Lưu ý: Dữ liệu GDP bình quân đầu người năm 2025 được lấy từ Ngân hàng Thế giới (truy cập ngày 26 tháng 8 năm 2026) và được thể hiện bằng USD hiện hành. Bờ Tây và Đông Jerusalem không được hiển thị vì dữ liệu tương ứng của Ngân hàng Thế giới bao gồm Gaza, nơi chúng tôi không thể khảo sát.

Nguồn: Khảo sát thái độ toàn cầu mùa Xuân năm 2026.

"Trên toàn cầu, người dân ngày càng cho rằng mạng xã hội đang gây hại cho nền dân chủ".

Trung tâm nghiên cứu PEW

[Góc nhìn Phật học]: Từ góc nhìn Phật học, sự phân cực trên MXH không chỉ là vấn đề của công nghệ mà còn phản ánh những khuynh hướng vốn có trong tâm con người. Khi tham muốn, giận dữ và vô minh được kích thích liên tục, con người dễ bám chấp vào quan điểm của mình, nhìn người khác qua lăng kính “đúng - sai”, “ta - người”. Công nghệ có thể khuếch đại sự chia rẽ, nhưng nguồn năng lượng khiến sự chia rẽ ấy lan rộng vẫn bắt đầu từ tâm con người.

Người trẻ nhìn MXH tích cực hơn

Người trưởng thành trẻ tuổi tại phần lớn các quốc gia có xu hướng đánh giá tích cực hơn về vai trò của MXH đối với nền dân chủ.

Một trong những khoảng cách lớn nhất theo độ tuổi được ghi nhận tại Anh. Có 60% người từ 18 đến 34 tuổi cho rằng ảnh hưởng của MXH đối với nền dân chủ là tích cực, trong khi tỷ lệ này ở nhóm từ 50 tuổi trở lên chỉ là 31%.

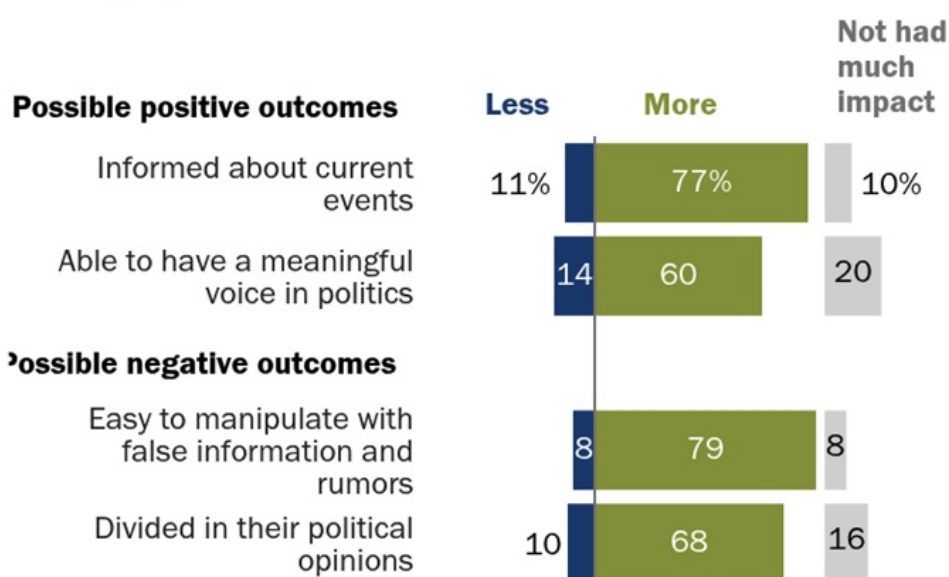
Many around the world say social media is good for democracy overall

Median % who say social media has been more of a ___ for democracy in their country



... but majorities see positive and negative effects on society

Median % who say access to the internet and social media has made people ...



Note: Percentages are medians based on 37 countries. Those who did not answer are not shown.

Source: Spring 2026 Global Attitudes Survey.

“Across the Globe, People Increasingly Say Social Media Is Harming Democracy”

PEW RESEARCH CENTER

Chú giải: Nhiều người trên thế giới cho rằng mạng xã hội nhìn chung có lợi cho nền dân chủ.

Tỷ lệ phần trăm trung bình những người cho rằng mạng xã hội đã gây ra nhiều tác hại hơn cho nền dân chủ ở quốc gia của họ... nhưng đa số đều nhận thấy những tác động tích cực và tiêu cực đối với xã hội.

Tỷ lệ phần trăm trung bình những người cho rằng việc tiếp cận internet và mạng xã hội đã khiến mọi người...

Lưu ý: Tỷ lệ phần trăm là giá trị trung vị dựa trên dữ liệu từ 37 quốc gia. Những quốc gia không trả lời khảo sát không được hiển thị.

Nguồn: Khảo sát thái độ toàn cầu mùa Xuân năm 2026.

“Trên toàn cầu, người dân ngày càng cho rằng mạng xã hội đang gây hại cho nền dân chủ”.

Trung tâm nghiên cứu PEW

Tại Mỹ, 44% người dưới 35 tuổi đánh giá tác động của MXH là tích cực, so với 28% ở nhóm từ 50 tuổi trở lên.

Sự khác biệt này phần nào có thể liên quan đến cách các thế hệ tiếp cận và sử dụng môi trường thông tin số. Người trẻ thường sử dụng nhiều nền tảng hơn và có xu hướng xem MXH như một không gian tự nhiên để tiếp nhận tin tức, bày tỏ quan điểm và tham gia đời sống xã hội.

Nhưng điều đáng chú ý là người trẻ không chỉ nhìn thấy mặt tích cực. Họ cũng có xu hướng nhận thức rõ hơn cả những tác động tiêu cực của MXH.

[Góc nhìn Phật học]: Phật giáo nhìn các hiện tượng trong mối quan hệ duyên khởi, vì thế một sự vật không nhất thiết chỉ có một mặt cố định. Với người trẻ, MXH vừa là không gian học hỏi, kết nối và biểu đạt bản thân, vừa có thể trở thành môi trường nuôi dưỡng những thói quen tâm lý thiếu lành mạnh. Điều đáng quan tâm không phải là kết luận MXH “tốt” hay “xấu”, mà là những điều kiện nào đang được tạo ra để một người sử dụng nó theo hướng lợi ích hay tổn hại.

MXH giúp con người có tiếng nói hơn

Vì sao nhiều người cho rằng các nền tảng trực tuyến có lợi cho nền dân chủ? Một phần câu trả lời có thể nằm ở việc MXH trao cho con người khả năng lên tiếng vào thời điểm nhiều người cảm thấy tiếng nói của mình không được lắng nghe.

Trong 37 quốc gia được khảo sát, trung vị 60% người cho rằng việc tiếp cận Internet và MXH đã làm tăng khả năng để người dân có một tiếng nói có ý nghĩa trong đời sống chính trị.

Internet và MXH đồng thời giúp con người tiếp cận thông tin về các sự kiện đang diễn ra. Có tới 77% người được khảo sát, tính theo trung vị của 37 quốc gia, cho rằng những công nghệ này đã giúp người dân hiểu biết hơn về các sự kiện thời sự.

Đây là một trong những thay đổi quan trọng nhất mà môi trường thông tin số mang lại: khả năng tiếp cận thông tin không còn bị giới hạn bởi những kênh truyền thống.

Một sự kiện xảy ra ở bất kỳ nơi nào trên thế giới có thể nhanh chóng trở thành vấn đề được hàng triệu người cùng biết đến, thảo luận và phản hồi.

[Góc nhìn Phật học]: Khi mỗi người đều có khả năng đưa tiếng nói của mình đến hàng nghìn, thậm chí hàng triệu người, tự do biểu đạt cũng đồng thời đi kèm trách nhiệm đối với lời nói. Tinh thần Chính ngữ của Phật giáo vì thế có một ý nghĩa rất thời sự: trước khi nói hay chia sẻ, cần biết điều mình nói có chân thật, có cần thiết, có gây chia rẽ hay đem lại lợi ích hay không. Trong thời đại một cú nhấp chuột có thể khiến một thông tin lan truyền với tốc độ chưa từng có, giữ gìn lời nói cũng chính là giữ gìn môi trường tinh thần của cộng đồng.

Thông tin sai lệch dễ thao túng hơn thông tin đúng

Cùng lúc, người dân cũng nhận thức rất rõ những mặt nguy hiểm của MXH. 79% người được hỏi cho rằng Internet và MXH đã khiến việc thao túng con người bằng thông tin sai lệch trở nên dễ dàng hơn. 68% cho rằng MXH khiến con người trở nên chia rẽ hơn trong quan điểm chính trị.

Nhận thức về khả năng MXH khuếch đại những chia rẽ chính trị đã tăng đáng kể tại một số quốc gia. Mức tăng hai chữ số được ghi nhận ở Ba Lan, Đức, Pháp, Nhật Bản, Tây Ban Nha, Anh, Hungary và Malaysia.

Growing shares across countries say the internet and social media have made people more divided

% who say access to the internet and social media has made people ___ in their political opinions



Note: Only countries with statistically significant changes are shown. Those who said

Chú giải: Ngày càng nhiều ý kiến trái chiều trên khắp các quốc gia cho rằng Internet và MXH đã khiến con người trở nên chia rẽ hơn.

% những người cho rằng việc tiếp cận Internet và MXH đã khiến mọi người __ trong quan điểm chính trị của họ

Lưu ý: Chỉ những quốc gia có sự thay đổi đáng kể về mặt thống kê mới được hiển thị. Những quốc gia trả lời "Không có nhiều tác động" hoặc không trả lời sẽ không được hiển thị. Theo thời gian, chúng tôi đã thay đổi cách thức tiến hành khảo sát (qua điện thoại hoặc trực tiếp) tại Hungary và Ba Lan. Vui lòng xem phần tóm tắt để biết thêm thông tin.

Nguồn: Khảo sát thái độ toàn cầu mùa Xuân năm 2026.

“Trên toàn cầu, người dân ngày càng cho rằng mạng xã hội đang gây hại cho nền dân chủ”.

Trung tâm nghiên cứu PEW

Tại Mỹ, 81% người được hỏi cho rằng Internet và MXH đã khiến con người trở nên chia rẽ hơn về chính trị. Con số này gần như không thay đổi so với năm 2022, khi tỷ lệ là 79%.

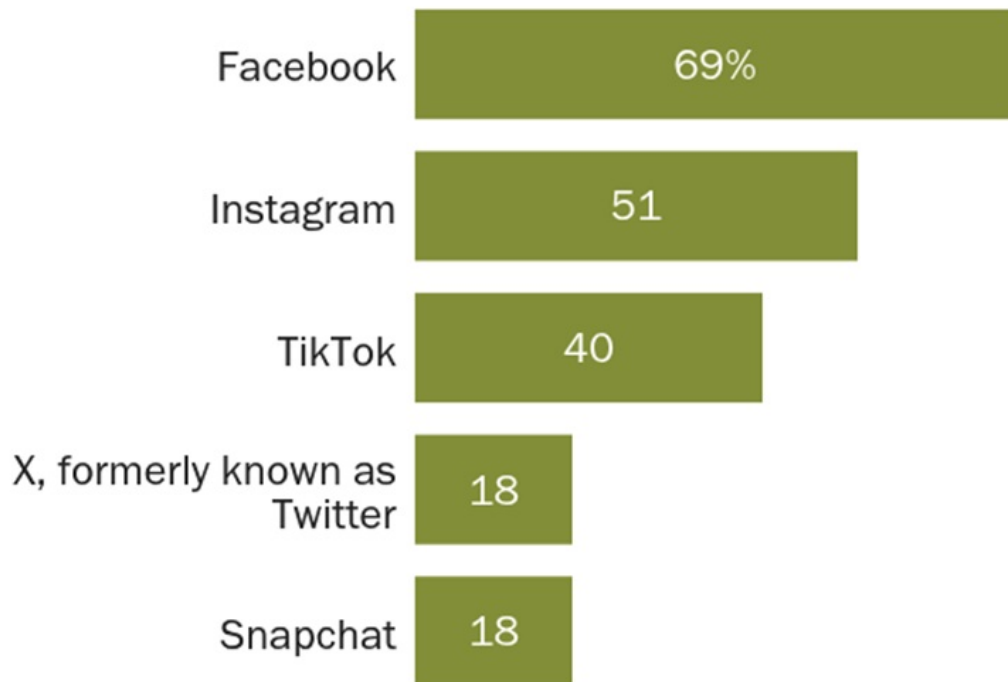
Đáng chú ý, khác biệt đảng phái tại Mỹ về vấn đề này gần như không đáng kể. Có 83% người thuộc đảng Cộng hòa hoặc có khuynh hướng ủng hộ đảng Cộng hòa cho rằng MXH làm gia tăng phân cực chính trị, so với 82% ở nhóm Dân chủ và những người có khuynh hướng ủng hộ đảng Dân chủ.

Điều này cho thấy cảm nhận về sự phân cực không chỉ là vấn đề của một phe chính trị nào.

Khảo sát cũng cho thấy mức độ sử dụng các nền tảng mạng xã hội có sự khác biệt đáng kể giữa các quốc gia. Trong số năm nền tảng được khảo sát, Facebook nhìn chung vẫn phổ biến nhất, tiếp đến là Instagram. TikTok được sử dụng khá rộng rãi, đặc biệt trong giới trẻ, trong khi tỷ lệ sử dụng X (trước đây là Twitter) và Snapchat thấp hơn.

Across 37 countries, Facebook is the most widely used of five social media platforms asked about

Median % who say they use the following websites and apps



Note: Percentages are medians based on 37 countries.

Source: Spring 2026 Global Attitudes Survey and survey of U.S. adults conducted Jan. 30-June 18, 2026.

"Across the Globe, People Increasingly Say Social Media Is Harming Democracy"

PEW RESEARCH CENTER

Chú giải: Trong số năm nền tảng MXH được khảo sát, Facebook là nền tảng được sử dụng rộng rãi nhất tại 37 quốc gia.

Tỷ lệ phần trăm trung bình những người cho biết họ sử dụng các trang web và ứng dụng sau đây.

Lưu ý: Tỷ lệ phần trăm là giá trị trung vị dựa trên dữ liệu từ 37 quốc gia.

Nguồn: Khảo sát thái độ toàn cầu mùa Xuân năm 2026 và khảo sát người trưởng thành tại Mỹ được thực hiện từ ngày 30 tháng 1 đến ngày 18 tháng 6 năm 2026.

"Trên toàn cầu, ngày càng nhiều người cho rằng MXH đang gây hại cho nền dân chủ".

Trung tâm nghiên cứu PEW

Báo cáo được thực hiện trên cơ sở khảo sát 45.658 người tại 37 quốc gia, tiến hành từ ngày 08/02 đến 13/05/2026. Ngoài ra, Pew Research Center sử dụng dữ liệu bổ sung về việc sử dụng các nền tảng mạng xã hội tại Mỹ từ một cuộc khảo sát riêng với 5.511 người trưởng thành, được thực hiện từ ngày 30/1 đến 18/06/2026.

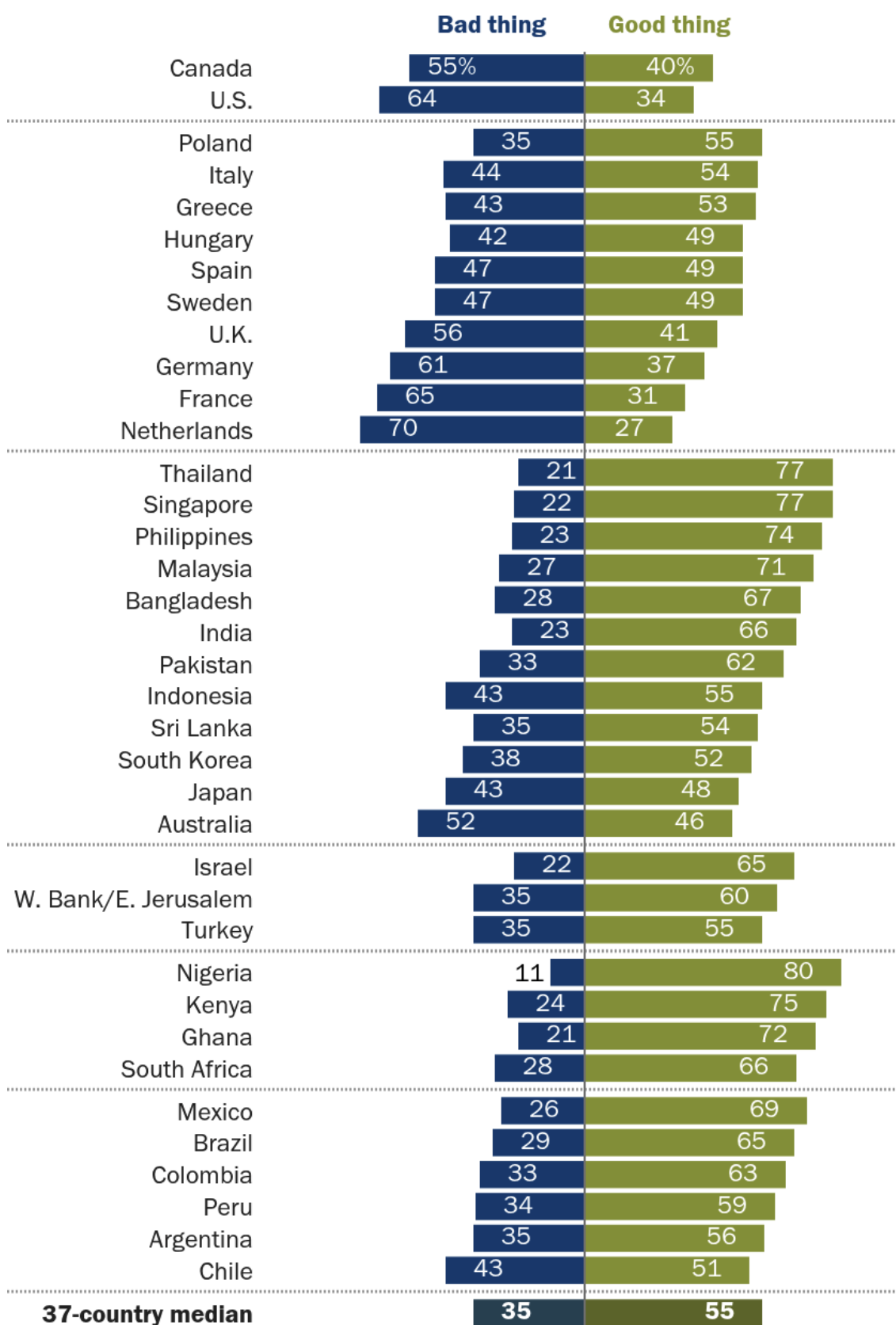
[Góc nhìn Phật học]: *Phật giáo không chỉ đặt vấn đề con người nói gì mà còn đặt vấn đề con người nhìn sự vật như thế nào. Chính kiến đòi hỏi khả năng nhận diện sự vật đúng như nó đang là, thay vì vội vàng tin theo điều phù hợp với định kiến của mình. Trong môi trường mạng, chính niệm có thể bắt đầu từ khoảng dừng rất nhỏ: tôi đang đọc một sự thật, một tin đồn hay một thông tin được thiết kế để kích thích cảm xúc? Tôi muốn chia sẻ vì điều đó có ích, hay vì khiến tôi tức giận và muốn người khác cũng tức giận? Khoảng dừng ấy có thể là ranh giới giữa tiếp nhận thông tin một cách tỉnh thức và trở thành mắt xích trong chuỗi lan truyền thông tin sai lệch.*

MXH có thể đồng thời tạo ra cả bốn tác động

Kết quả khảo sát cho thấy người dân không nhìn MXH theo một chiều đơn giản. MXH vừa có thể giúp con người **hiểu biết hơn**, vừa trao cho họ **tiếng nói mạnh mẽ hơn**. Nhưng đồng thời, nó cũng có thể khiến con người **dễ bị thao túng** bởi thông tin sai lệch và làm **sâu sắc thêm những chia rẽ** chính trị.

Most say social media has been good for democracy but many in high-income nations disagree

% who say social media has been more of a ___ for democracy in their country



Note: Those who did not answer are not shown.

Source: Spring 2026 Global Attitudes Survey.

Chú giải: Đa số cho rằng MXH có lợi cho nền dân chủ, nhưng nhiều người ở các quốc gia có thu nhập cao lại không đồng ý.

% số người cho rằng MXH đã gây ra nhiều bất lợi cho nền dân chủ ở quốc gia của họ

Lưu ý: Những người không trả lời sẽ không được hiển thị.

Nguồn: Khảo sát thái độ toàn cầu mùa Xuân năm 2026.

"Trên toàn cầu, người dân ngày càng cho rằng MXH đang gây hại cho nền dân chủ".

Trung tâm nghiên cứu PEW

Đáng chú ý, tại 29 quốc gia, ít nhất một phần ba người trưởng thành cho rằng MXH đang tạo ra cả bốn tác động này cùng lúc.

Nói cách khác, cùng một công cụ có thể đồng thời trao quyền và thao túng, kết nối và chia rẽ, cung cấp thông tin và khuếch đại thông tin sai lệch. Đây có lẽ là nghịch lý lớn nhất của môi trường thông tin số.

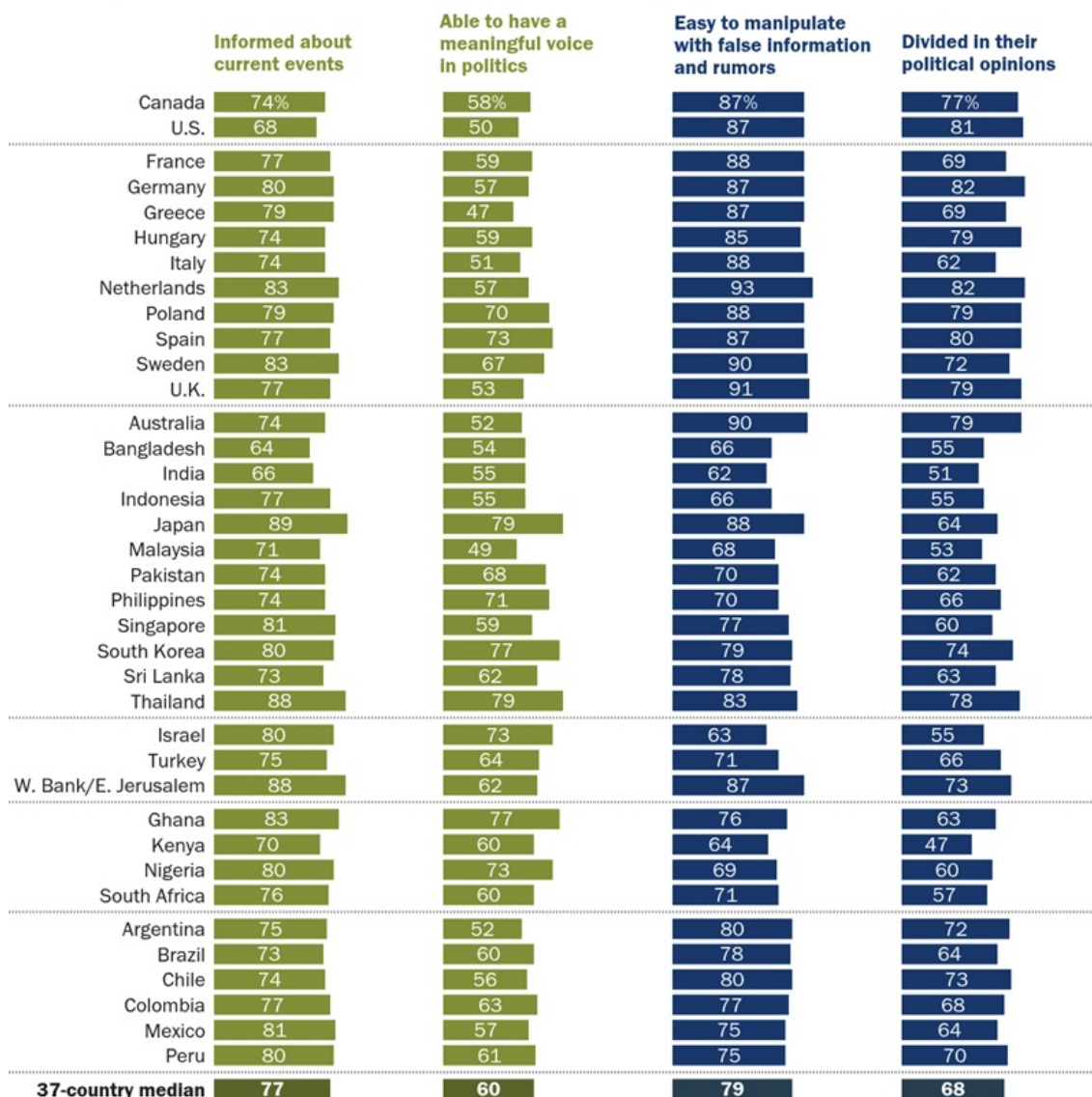
MXH được nhìn nhận khác nhau giữa các khu vực

Tại phần lớn các quốc gia được khảo sát, đa số người dân cho rằng mạng xã hội có tác động tích cực đối với nền dân chủ. Tuy nhiên, Canada và Mỹ là hai ngoại lệ đáng chú ý, khi đa số người dân tại đây lại đánh giá tác động của mạng xã hội theo hướng tiêu cực.

Tại châu Âu, quan điểm có sự phân hóa rõ rệt. Người Ba Lan, Italy và Hy Lạp có xu hướng nhìn nhận tích cực về tác động của mạng xã hội đối với nền dân chủ. Ngược lại, đa số người dân tại Anh, Đức, Pháp và Hà Lan cho rằng mạng xã hội đã gây tác động tiêu cực.

Many say social media and the internet have both positive and negative consequences for democracy

% who say access to the internet and social media has made people **more ...**



Source: Spring 2026 Global Attitudes Survey.

"Across the Globe, People Increasingly Say Social Media Is Harming Democracy"

PEW RESEARCH CENTER

Chú giải: Nhiều người cho rằng MXH và Internet có cả những tác động tích cực và tiêu cực đối với nền dân chủ.

% số người cho rằng việc tiếp cận Internet và MXH đã khiến mọi người trở nên...

Nguồn: Khảo sát thái độ toàn cầu mùa Xuân năm 2026.

"Trên toàn cầu, người dân ngày càng cho rằng mạng xã hội đang gây hại cho nền dân chủ".

Trung tâm nghiên cứu PEW

Tại các quốc gia châu Á - Thái Bình Dương được khảo sát, nhìn chung người dân có xu hướng đánh giá tích cực. Tại Thái Lan, Singapore, Philippines và Malaysia, khoảng 7/10 người hoặc hơn cho rằng mạng xã hội có tác động tốt đến nền dân chủ. Tuy nhiên, quan điểm trái chiều chiếm ưu thế tại một số nước: 52% người Australia và 43% người dân tại cả Nhật Bản và Indonesia cho rằng mạng xã hội có tác động tiêu cực.

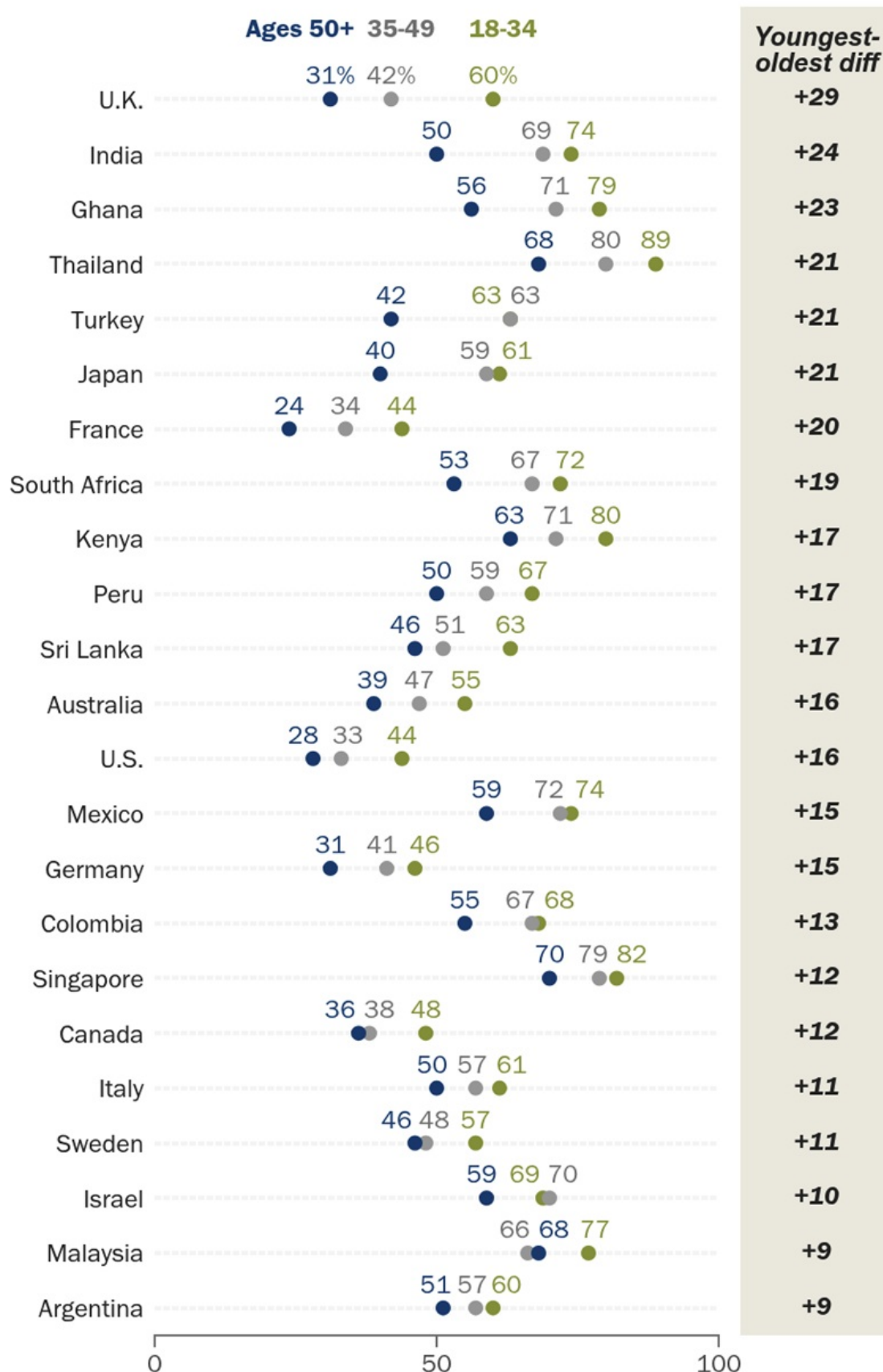
Tại các quốc gia thuộc Trung Đông, châu Phi và Mỹ Latinh được khảo sát, ít nhất một nửa số người trưởng thành tại mỗi quốc gia đều cho rằng tác động của mạng xã hội đối với nền dân chủ là tích cực. Chile là quốc gia duy nhất trong các khu vực này có ít nhất 4/10 người được hỏi nhận định mạng xã hội gây tác động tiêu cực đến nền dân chủ.

Sử dụng nhiều nền tảng sẽ nhìn tích cực hơn nhưng cũng thấy nhiều mặt trái hơn

Tuổi tác không phải yếu tố duy nhất tạo ra sự khác biệt. Những người có trình độ học vấn cao hơn tại một số quốc gia có xu hướng đánh giá tích cực hơn về tác động của mạng xã hội đối với nền dân chủ. Đồng thời, họ cũng có xu hướng nhận thấy rõ cả những mặt tích cực lẫn tiêu cực của các nền tảng này.

Younger people are more likely to see social media as good for democracy than older people

% who say social media has been more of a **good thing** for democracy in their country, by age



Chú giải: Người trẻ tuổi có xu hướng coi MXH là có lợi cho nền dân chủ hơn người lớn tuổi.

Tỷ lệ phần trăm người cho rằng MXH mang lại nhiều lợi ích hơn cho nền dân chủ ở quốc gia họ, theo độ tuổi. Từ 50 tuổi trở lên.

Lưu ý: Chỉ hiển thị những khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Nguồn: Khảo sát thái độ toàn cầu mùa Xuân năm 2026.

"Trên toàn cầu, người dân ngày càng cho rằng MXH đang gây hại cho nền dân chủ".

Trung tâm nghiên cứu PEW

Người trẻ và những người có trình độ học vấn cao thường sử dụng MXH nhiều hơn và, tại nhiều quốc gia, sử dụng nhiều nền tảng hơn. Những người sử dụng trên ba nền tảng trong số các nền tảng được khảo sát nhìn chung có xu hướng cho rằng MXH tốt cho nền dân chủ nhiều hơn những người sử dụng ít nền tảng hơn.

Tuy nhiên, những người lớn tuổi, có trình độ học vấn thấp hơn hoặc không sử dụng mạng xã hội thường ít đưa ra nhận định về tác động của nó đối với chính trị.

Facebook vẫn phổ biến nhất trong số các nền tảng được khảo sát

Cách sử dụng MXH cũng khác nhau giữa các quốc gia. Trong năm nền tảng được Pew Research Center khảo sát, Facebook nhìn chung vẫn là nền tảng phổ biến nhất, tiếp theo là Instagram.

TikTok được đặc biệt nhiều người trẻ sử dụng, trong khi tỷ lệ sử dụng X (trước đây là Twitter) và Snapchat thấp hơn. Những khác biệt này cho thấy trải nghiệm của con người với môi trường mạng không hoàn toàn giống nhau. Nền tảng họ sử dụng, độ tuổi, trình độ học vấn và mức độ tham gia đều có thể ảnh hưởng đến cách họ nhìn nhận vai trò của mạng xã hội trong đời sống chính trị.

Nghịch lý thời đại số

Khảo sát của Pew Research Center không đưa ra một câu trả lời đơn giản rằng MXH tốt hay xấu đối với nền dân chủ. Điều đó cho thấy rõ hơn là một nghịch lý: cùng một môi trường có thể mở rộng quyền lên tiếng của con người nhưng cũng

làm gia tăng khả năng con người bị thao túng, giúp con người tiếp cận nhiều thông tin hơn nhưng cũng khiến thông tin sai lệch lan truyền nhanh hơn, kết nối con người nhưng đồng thời làm sâu sắc thêm những chia rẽ.

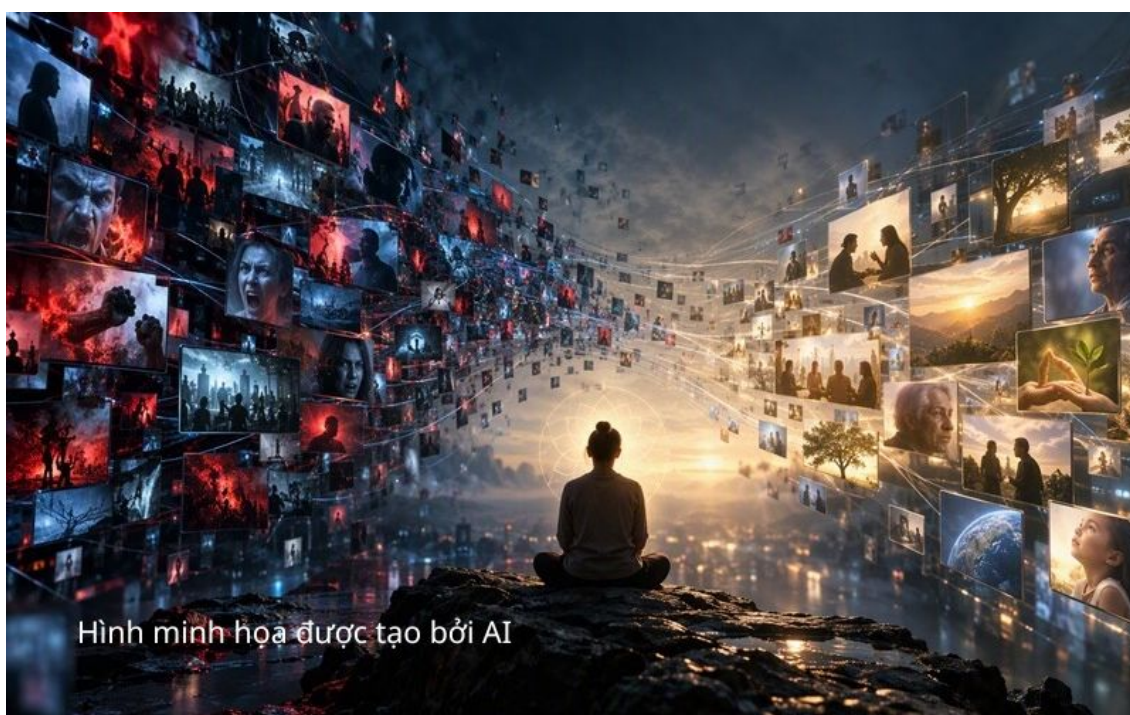
Trong 37 quốc gia được khảo sát, đa số vẫn nghiêng về nhận định tích cực. Nhưng tỷ lệ người nhìn thấy những tác động tiêu cực đang gia tăng ở nhiều nơi.

Cuộc tranh luận vì thế không còn đơn giản là có nên sử dụng mạng xã hội hay không. Câu hỏi quan trọng hơn là chúng ta sử dụng MXH như thế nào và điều gì đang diễn ra trong tâm thức khi chúng ta bước vào môi trường ấy.

[Góc nhìn biên tập]: Khi thuật toán gặp tham - sân - si

Vấn đề của MXH có thể không nằm trước hết ở bản thân công nghệ. Internet không tự sinh ra tham, sân, si. Thuật toán cũng không tạo ra lòng tham, sự giận dữ hay vô minh trong con người. Nhưng công nghệ có khả năng nhận diện, khuếch đại và biến những khuynh hướng ấy thành động lực giữ chân người dùng.

Một nội dung khiến người ta tức giận thường dễ thu hút chú ý hơn một thông tin bình tĩnh. Một câu chuyện gây sợ hãi có thể được chia sẻ nhanh hơn một phân tích thận trọng. Một thông điệp xác nhận điều người ta vốn đã tin dễ nhận được sự đồng tình hơn một quan điểm buộc họ phải suy nghĩ lại.



Hình minh họa được tạo bởi AI

Từ góc nhìn ấy, MXH có thể trở thành một môi trường trong đó những trạng thái tâm lý bất thiện được liên tục kích thích.

Người dùng nhìn thấy một thông tin gây phẫn nộ. Xúc chạm vào thọ, cảm giác khó chịu khởi lên, rồi ái và thủ tiếp nối: muốn phản ứng, muốn chứng minh mình đúng, muốn người khác đứng về phía mình. Một cú nhấp chuột, một bình luận hay một lượt chia sẻ có thể trở thành mắt xích tiếp theo trong chuỗi lan truyền ấy.

Đây là một cách đọc rất hiện đại đối với giáo lý Duyên khởi: những gì diễn ra trên màn hình không chỉ là dòng dữ liệu bên ngoài, mà còn là một chuỗi duyên khởi đang diễn ra trong chính tâm người sử dụng.

Chính ngữ trong thời đại một cú nhấp chuột

Trong Phật giáo, lời nói không chỉ được xét ở việc có đúng hay không, mà còn liên quan đến sự chân thật, thiện ý, tính phù hợp và khả năng đem lại lợi ích, tránh gây chia rẽ. Trong môi trường mạng, mỗi lượt đăng tải, bình luận hay chia sẻ đều có thể được xem như một hình thức phát ngôn.

Vì thế, Chính ngữ không chỉ là biết nói gì, mà còn là biết khi nào không nên nói, không nên chia sẻ và không nên tiếp tục làm cho một thông tin độc hại lan rộng.

Trước một nội dung gây phẫn nộ, có lẽ cần một khoảng dừng rất nhỏ: Điều này có đúng không? Tôi đang chia sẻ vì muốn người khác hiểu biết hơn, hay vì tôi đang tức giận? Thông tin này giúp con người hiểu nhau hơn hay khiến họ căm ghét nhau hơn?

Chỉ một khoảng dừng như vậy cũng có thể làm thay đổi hành vi.

Chính niệm trước khi bấm “chia sẻ”

Nếu MXH là một phần không thể tách rời của đời sống hiện đại, giải pháp không nhất thiết phải là rời bỏ. Điều cần thiết hơn có thể là chính niệm khi sử dụng MXH. Chính niệm ở đây không có nghĩa là tránh xa mọi thông tin gây khó chịu, cũng không phải luôn giữ thái độ trung lập trước những vấn đề xã hội. Đó là khả năng nhận biết điều đang diễn ra trong tâm mình trước khi biến một cảm xúc thành hành động.

Tôi đang tức giận hay đang sáng suốt?

Tôi đang tìm sự thật hay chỉ tìm những thông tin xác nhận định kiến của mình?

Tôi đang đối thoại với một con người hay đã biến một con người thành một “phe đối lập”?

Khi những câu hỏi ấy xuất hiện, chúng ta bắt đầu chuyển từ phản ứng tự động sang nhận biết có ý thức.

Và đó có thể là một trong những đóng góp thiết thực của Phật học đối với đời sống số: không chỉ dạy ta cách sử dụng công nghệ, mà giúp nhận diện chính tâm mình khi sử dụng công nghệ.

Dân chủ cần tiếng nói của con người. Nhưng xã hội lành mạnh không chỉ cần nhiều tiếng nói hơn, mà còn cần những người biết lắng nghe, biết kiểm chứng, biết bất đồng mà không thù hận và biết dừng lại trước khi một cảm xúc nhất thời trở thành lời nói gây tổn thương cho cộng đồng.

Trong thế giới mà chỉ một cú chạm có thể truyền tải thông tin đến hàng triệu người, chính niệm có lẽ cũng cần trở thành một năng lực công dân của thời đại số.

Các tác giả: **Richard Wike, Maria Smerkovich và Moira Fagan**

Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: <https://www.pewresearch.org/global/2026/10/01/across-the-globe-people-increasingly-say-social-media-is-harming-democracy/>