

# TÁC ĐỘNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐỐI VỚI SINH VIÊN TRONG THỜI ĐẠI SỐ

## THE IMPACTS OF SOCIAL NETWORKS ON STUDENTS IN THE DIGITAL AGE

ĐINH TRẦN KIM NGÂN<sup>a</sup>, BÙI NGUYỄN HOÀNG TRƯƠNG

Khoa: SPKT&XHNV, Trường ĐH SPKT Vĩnh Long

<sup>a</sup>Tác giả liên hệ: [ngandtk@vlute.edu.vn](mailto:ngandtk@vlute.edu.vn)

*Phản biện (Reviewed): 26/01/2026; Chấp nhận(Accepted): 10/02/2026*

### TÓM TẮT

Trong thời đại 4.0, mạng xã hội đã trở nên phổ biến và mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho con người nói chung, đặc biệt là thế hệ sinh viên. Tuy nhiên, việc sử dụng hệ thống mạng cũng tiềm ẩn không ít rủi ro và hệ lụy, nhất là đối với giới trẻ. Bài viết này tập trung phân tích những tác động của mạng xã hội đến sinh viên trong thời đại số, đồng thời đề xuất các giải pháp nhằm giúp sinh viên có thể sử dụng nền tảng trực tuyến một cách hợp lý và an toàn, từ đó tối ưu hóa lợi ích và hạn chế rủi ro trong bối cảnh công nghệ phát triển mạnh mẽ hiện nay.

**Từ khóa:** mạng xã hội, sinh viên, lợi ích, rủi ro, hệ lụy.

### ABSTRACT

*In the 4.0 era, social networks have become popular and brought many practical benefits to people in general, especially students. However, the use of social networks also carries many potential risks and consequences, particularly for young people. This article focuses on analyzing the impacts of social networks on students in the digital age and at the same time proposes solutions to help them use these platforms in a responsible and safe manner, in order to maximize benefits and minimize risks in today's rapidly evolving technological landscape.*

**Keywords:** social networks, students, benefits, risks, consequences.

### 1. GIỚI THIỆU

Trong kỷ nguyên số, mạng xã hội (MXH) không chỉ là công cụ giải trí mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến học tập, giao tiếp và phát triển nghề nghiệp của sinh viên (SV). Theo We Are Social & Hootsuite (2023), hơn 90% SV sử dụng MXH hàng ngày, chủ yếu để học tập trực tuyến, trao đổi học thuật và kết nối cộng đồng [2]. Tuy nhiên, việc lạm dụng MXH có thể tác động tiêu cực đến sự tập trung, sức khỏe tâm lý và bảo mật thông tin cá nhân. Do đó, việc

nghiên cứu tác động của MXH đối với SV là cần thiết nhằm tối ưu hóa lợi ích và giảm thiểu rủi ro. Bài viết sử dụng kết hợp các phương pháp nghiên cứu khác nhau như: nghiên cứu tài liệu thứ cấp, sưu tầm và phân tích, tổng hợp,... để triển khai các nội dung của vấn đề nghiên cứu.

### 2. NỘI DUNG

#### 2.1. Lý luận về mạng xã hội và sinh viên trong thời đại số

##### 2.1.1. Một số khái niệm liên quan

### 2.1.1.1. Mạng xã hội

MXH là nền tảng trực tuyến cho phép người dùng kết nối, chia sẻ nội dung và tương tác trong cộng đồng số. Theo Kaplan & Haenlein (2010), đây là “các ứng dụng web hỗ trợ cá nhân và tổ chức tạo hồ sơ, thiết lập quan hệ và giao tiếp với người khác” [4]. Những nền tảng phổ biến như Facebook, Instagram, TikTok hay LinkedIn không chỉ giúp duy trì liên lạc mà còn hỗ trợ học tập, phát triển kỹ năng và mở rộng cơ hội nghề nghiệp.

### 2.1.1.2. Sinh viên

Theo Luật Giáo dục Đại học Việt Nam (2018), SV là người đang học tập và nghiên cứu khoa học tại cơ sở giáo dục đại học, theo học chương trình đào tạo cao đẳng, đại học [7].

### 2.1.1.3. Thời đại số

Thời đại số là giai đoạn mà công nghệ số chi phối mọi lĩnh vực. Theo Từ điển Cambridge, thời đại kỹ thuật số là thời điểm hiện tại, khi hầu hết thông tin ở dưới dạng số [10]. Ở Việt Nam, theo Lê Minh Tú (2022), chuyển đổi số trong giáo dục diễn ra mạnh mẽ với sự phát triển của học tập trực tuyến và ứng dụng công nghệ vào giảng dạy [9].

## 2.1.2. Tầm quan trọng của mạng xã hội đối với sinh viên trong thời đại số

### 2.1.2.1. Sự phát triển mạnh mẽ của mạng xã hội trong thời đại số

MXH đang phát triển nhanh chóng, trở thành công cụ quan trọng trong đời sống hiện đại. Không chỉ phục vụ giải trí, mà nó còn định hình cách tiếp cận thông tin, giao tiếp và phát triển kỹ năng số, đặc biệt trong giáo dục. Tại Việt Nam, số lượng người dùng MXH ngày càng tăng, điều này phản ánh xu hướng chuyển đổi số mạnh mẽ trong nhiều lĩnh vực. Theo Nghị định 72/2013/NĐ-CP, MXH được định nghĩa là hệ thống thông tin cung

cấp cho cộng đồng người sử dụng các dịch vụ lưu trữ, cung cấp, sử dụng, tìm kiếm, chia sẻ và trao đổi thông tin với nhau [1].

### 2.1.2.2. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến sinh viên

MXH cung cấp nhiều tiện ích giúp SV tận dụng hiệu quả trong học tập và phát triển cá nhân. Nghiên cứu của Nguyễn Thanh Hương (2023) cho thấy có đến 85% SV Việt Nam sử dụng MXH cho mục đích học tập và giao tiếp học thuật [3]. Trong bối cảnh công nghệ số, MXH trở thành công cụ hỗ trợ học tập hiệu quả, giúp SV tìm kiếm tài liệu, tham gia các khóa học trực tuyến và mở rộng các mối quan hệ. Trước hết, tính kết nối rộng mở cho phép SV giao tiếp dễ dàng với giảng viên, chuyên gia, từ đó tạo điều kiện thuận lợi để trao đổi kiến thức một cách linh hoạt. Bên cạnh đó, khả năng cập nhật thông tin nhanh chóng giúp họ tiếp cận kịp thời với các xu hướng, tài liệu học tập và cơ hội nghề nghiệp.

Ngoài ra, các nền tảng như Facebook, YouTube, TikTok còn tích hợp thuật toán cá nhân hóa nội dung, từ đó đề xuất thông tin phù hợp với nhu cầu học tập của từng cá nhân. Điều này giúp SV tiếp thu kiến thức hiệu quả hơn, nhờ việc được định hướng đến những nội dung sát với nhu cầu và sở thích học tập của bản thân. Với những yếu tố kể trên, MXH không chỉ dừng lại ở vai trò là phương tiện giải trí, mà còn trở thành công cụ quan trọng trong việc hỗ trợ học tập và phát triển kỹ năng toàn diện cho SV trong thế giới số.

### 2.1.3. An toàn thông tin trên không gian mạng

Sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ số và MXH đã đặt ra nhiều thách thức đối với vấn đề an toàn thông tin, đặc biệt là đối với SV – nhóm người sử dụng MXH thường xuyên. Theo Nguyễn Thanh Hương

(2023), SV phải đối mặt với nhiều rủi ro như đánh cắp dữ liệu, lừa đảo trực tuyến và mất quyền riêng tư [3]. Những hành vi như chia sẻ thông tin cá nhân không kiểm soát hoặc truy cập các đường dẫn độc hại có thể khiến SV trở thành nạn nhân của các cuộc tấn công mạng.

Để ứng phó với những nguy cơ đó, Việt Nam đã ban hành các quy định pháp lý nhằm tăng cường bảo vệ thông tin cá nhân trên không gian mạng. Luật An ninh mạng (2018) quy định rõ trách nhiệm của cá nhân, tổ chức và doanh nghiệp trong việc bảo vệ thông tin; đồng thời cấm các hành vi thu thập, sử dụng trái phép dữ liệu cá nhân, yêu cầu các nền tảng số phải kiểm soát nội dung và triển khai biện pháp phòng chống tấn công mạng [6]. Ngoài ra, Luật An toàn thông tin mạng (2015) cũng nhấn mạnh các giải pháp nhằm đảm bảo quyền riêng tư và bảo mật dữ liệu của người dùng [5].

## 2.2. Các yếu tố tác động đến hành vi sử dụng mạng xã hội đối với sinh viên trong thời đại số

Hành vi sử dụng MXH của SV trong kỷ nguyên 4.0 chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố đa chiều, bao gồm cả yếu tố nội tại từ cá nhân lẫn yếu tố bên ngoài từ môi trường xã hội và công nghệ. Việc xác định rõ các yếu tố này không chỉ giúp hiểu rõ hành vi người dùng mà còn tạo nền tảng cho việc xây dựng các giải pháp sử dụng MXH hiệu quả, an toàn.

### 2.2.1. Yếu tố chủ quan

- Nhận thức và kỹ năng số là nền tảng quan trọng hình thành cách SV tiếp cận và sử dụng MXH. SV có hiểu biết tốt về an toàn thông tin, quyền riêng tư và kỹ năng sử dụng công nghệ thường có xu hướng kiểm soát hành vi sử dụng mạng một cách chủ động và thận trọng hơn. Theo khảo sát của Nguyễn Thanh Hương (2023), 78,4% SV có kỹ năng số cơ bản cho biết họ chủ yếu sử

dụng MXH vào mục đích học tập, tìm kiếm học liệu và trao đổi chuyên môn, trong khi nhóm thiếu kỹ năng số thường bị thu hút bởi nội dung giải trí và dễ bị lôi kéo bởi các trào lưu tiêu cực.

- Thói quen và động cơ cá nhân cũng chi phối mạnh mẽ hành vi sử dụng MXH. Một số SV có thói quen truy cập MXH vào buổi sáng để cập nhật thông tin học tập, nhưng cũng có không ít người sử dụng MXH chủ yếu vào ban đêm để giải trí, gây ảnh hưởng đến giấc ngủ và hiệu suất học tập. Trong khảo sát của Trung ương Hội Sinh viên Việt Nam (2023), có đến 91,4% SV cho biết họ sử dụng MXH hàng ngày để giải trí, trong khi chỉ 38,7% dùng để học tập. Điều này cho thấy động cơ sử dụng quyết định rõ ràng đến nội dung và thời lượng tiếp xúc với mạng.

- Cảm xúc và trạng thái tâm lý là yếu tố đặc biệt nhạy cảm. Khi đối mặt với áp lực học tập, mâu thuẫn cá nhân hoặc cảm giác cô đơn, nhiều SV tìm đến MXH như một phương thức trốn tránh thực tại hoặc giải tỏa tâm lý. Tuy nhiên, nếu không được kiểm soát, hành vi này có thể dẫn đến tình trạng lệ thuộc. Theo báo cáo của UNICEF (2019), khoảng 20% SV từng nghỉ học do bị bắt nạt trực tuyến, cho thấy ảnh hưởng rõ rệt của các yếu tố tâm lý trong hành vi sử dụng mạng.

### 2.2.2. Yếu tố khách quan

- Tác động từ cộng đồng và xu hướng xã hội khiến SV dễ dàng hình thành thói quen theo đuổi trào lưu mạng, đặc biệt là qua nội dung do bạn bè, người nổi tiếng hoặc người ảnh hưởng chia sẻ. Sự lan tỏa nhanh chóng của các thử thách, video xu hướng hay tin tức trên nền tảng như TikTok hay Instagram khiến nhiều SV “lướt mạng” hàng giờ chỉ để không bỏ lỡ điều gì. Nghiên cứu của Nguyễn Thanh Hương (2023) cho thấy 63,2% SV cho rằng họ bị ảnh hưởng bởi nội dung bạn bè chia sẻ, và 51,5% thừa

nhận có hành vi bắt chước trào lưu mạng ít nhất một lần [3].

- Thuật toán cá nhân hóa nội dung trên các nền tảng MXH cũng ảnh hưởng đáng kể đến hành vi sử dụng. Nhờ ứng dụng trí tuệ nhân tạo, các nền tảng như Facebook, YouTube, TikTok có khả năng đề xuất nội dung sát với thói quen và sở thích của người dùng. Điều này giúp tăng trải nghiệm cá nhân nhưng đồng thời tạo nên hiệu ứng “*bong bóng thông tin*”, khiến SV dễ rơi vào trạng thái tiếp cận thông tin một chiều, thiếu góc nhìn phản biện. Theo báo cáo Digital 2024 (Hootsuite & We Are Social), người Việt trung bình dành khoảng 02 giờ 31 phút mỗi ngày cho MXH, trong đó độ tuổi 18–24 có tỉ lệ tương tác cao nhất với nội dung được đề xuất theo thuật toán [2].

- Chính sách giáo dục và quy định pháp luật cũng định hướng hành vi SV trong môi trường số. Hiện nay, nhiều cơ sở giáo dục đại học khuyến khích SV khai thác MXH như một công cụ học tập, nhưng đồng thời cũng đưa ra các khuyến cáo về quản lý thời gian, bảo mật thông tin cá nhân và phòng tránh các nội dung xấu độc. Bên cạnh đó, Luật An ninh mạng (2018) và Luật An toàn thông tin mạng (2015) quy định rõ ràng trách nhiệm và quyền lợi của người dùng trong không gian mạng, tạo hành lang pháp lý bảo vệ SV trước các nguy cơ như lừa đảo, bôi nhọ danh dự hay đánh cắp dữ liệu [5, 6].

Nhìn chung, hành vi sử dụng MXH của SV không hình thành một cách ngẫu nhiên, mà là kết quả của sự tương tác giữa nhận thức cá nhân, trạng thái tâm lý, xu hướng xã hội và ảnh hưởng công nghệ. Việc nhận diện rõ các yếu tố tác động sẽ giúp SV chủ động điều chỉnh hành vi, từ đó khai thác hiệu quả các giá trị tích cực của MXH và hạn chế rủi ro trong bối cảnh chuyển đổi số mạnh mẽ hiện nay.

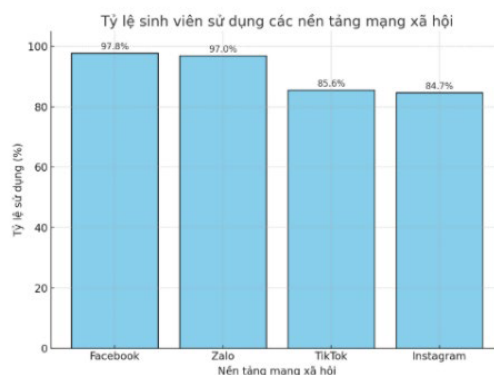
### 2.3. Thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên hiện nay

Sự phổ biến của MXH trong SV là một thực tế không thể phủ nhận. Với sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ số, SV ngày càng phụ thuộc vào các nền tảng trực tuyến để phục vụ mục đích học tập, giao tiếp và giải trí. Theo kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thanh Hương (2023), có đến 97,2% SV tại Việt Nam sử dụng ít nhất một nền tảng MXH thường xuyên [3].

Hay ở đề tài nghiên cứu “*Lối sống và định hướng giá trị của SV hiện nay*” do Ban Thư ký Trung ương Hội SV Việt Nam tiến hành khảo sát trên 26.331 SV trên cả nước, với 85,1% SV lựa chọn “*lên MXH*” là việc họ làm hàng ngày, trong đó với mục đích giải trí chiếm tỷ lệ cao nhất với 91,4%. Dữ liệu thu thập từ nghiên cứu này còn cho thấy tỷ lệ SV sử dụng các nền tảng MXH phổ biến như sau:

Bảng 1. Bảng thống kê tỷ lệ SV sử dụng các nền tảng MXH

Nền tảng MXH	Tỷ lệ SV sử dụng (%)
Facebook	97,8%
Zalo	97%
TikTok	85,6%
Instagram	84,7%



Hình 1. Biểu đồ biểu thị tỷ lệ sử dụng các nền tảng MXH của SV

(Nguồn: Đề tài nghiên cứu “*Lối sống và định hướng giá trị của SV hiện nay*” do Ban Thư ký Trung ương Hội SV Việt Nam tiến hành, 2023)

Một nghiên cứu gần đây trên 1.500 sinh viên đại học tại Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh và Đà Nẵng (2023) cho thấy có 45% sinh viên dành từ 3–5 giờ mỗi ngày trên các nền tảng MXH, trong khi 30% sử dụng hơn 5 giờ/ngày, chủ yếu cho mục đích giải trí và học tập trực tuyến. Ngược lại, chỉ 25% sinh viên sử dụng dưới 3 giờ/ngày, thường là những người có chiến lược quản lý thời gian rõ ràng hoặc bị hạn chế bởi lịch học dày đặc. Những con số này phản ánh xu hướng sinh viên ngày càng gắn bó với MXH không chỉ để giải trí mà còn phục vụ cho nhu cầu học tập, giao tiếp và phát triển nghề nghiệp trong bối cảnh số.

Kết quả khảo sát năm 2021 tại 5 trường đại học ở Hà Nội (Đại học Bách Khoa, Đại học FPT, Học viện Ngân hàng, Đại học Luật, Học viện Báo chí và Tuyên truyền) cho thấy 100% sinh viên tham gia khảo sát đều sử dụng các nền tảng trực tuyến. Trong đó, 73,75% cho biết việc đầu tiên khi truy cập Internet là vào MXH, với tần suất sử dụng trung bình khoảng 2 giờ mỗi ngày.

Trong bối cảnh công nghệ ngày càng phát triển, hành vi sử dụng MXH của SV trong tương lai cũng sẽ có nhiều thay đổi, đặc biệt là trong lĩnh vực học tập và giao tiếp trực tuyến. Theo báo cáo của World Economic Forum (2023), xu hướng tương lai cho thấy sự gia tăng mạnh mẽ của trí tuệ nhân tạo (AI) trong giáo dục, với các công cụ như ChatGPT và Google Bard hỗ trợ nghiên cứu, phân tích dữ liệu và cải thiện kỹ năng học tập. Bên cạnh đó, công nghệ thực tế ảo (VR) và thực tế tăng cường (AR) cũng đang dần được tích hợp vào giảng dạy, mang đến những trải nghiệm học tập sinh động và trực quan hơn.

Ngoài ra, MXH phi tập trung (Decentralized Social Media) đang nổi lên như một xu hướng quan trọng, giảm sự phụ thuộc vào các nền tảng tập trung như Facebook hay Instagram [12]. Điều này không chỉ tăng cường quyền kiểm soát thông tin cá nhân mà còn tạo ra một môi trường kết nối an toàn, minh bạch hơn cho SV. Những thay đổi này phản ánh sự chuyển dịch mạnh mẽ trong cách tiếp cận và sử dụng MXH của SV, đồng thời đặt ra yêu cầu về việc nâng cao kỹ năng số để thích nghi với môi trường công nghệ mới.

#### **2.4. Tác động của mạng xã hội đối với sinh viên trong thời đại số**

##### *2.4.1. Lợi ích của mạng xã hội đối với sinh viên*

Với sự phát triển của khoa học công nghệ, MXH có vai trò đóng góp quan trọng trong xây dựng xã hội thông tin và phát triển kinh tế tri thức. MXH có thể giúp SV mở rộng kiến thức và tiếp cận thông tin mới từ nhiều nguồn khác nhau thông qua các tài liệu giáo dục, video hướng dẫn từ nhiều chuyên gia, GV trong và ngoài nước hay tiếp cận các khóa học mở, đào tạo từ xa nhằm bồi đắp tri thức, kỹ năng hay tiếp cận các cơ hội học bổng, du học. SV có thể sử dụng MXH như một công cụ hỗ trợ phát triển kỹ năng cá nhân, như học ngoại ngữ, rèn luyện kỹ năng mềm thông qua các nền tảng như YouTube, Coursera hay Duolingo. Có một số xu hướng phổ biến hiện nay như chuyển từ văn bản sang đa phương tiện (video, podcast, infographic) để tiếp thu kiến thức hiệu quả hơn, cá nhân hóa nội dung học tập nhờ AI đề xuất tài liệu theo sở thích và chuyên ngành, cũng như tham gia các nhóm học tập trực tuyến trên Facebook, Zalo, Discord để tăng tính linh hoạt. SV còn có cơ hội họp nhóm online, tham gia các nhóm trực tuyến nhằm thảo

luận và học hỏi kinh nghiệm và làm giàu thêm vốn tri thức của mình từ đó hình thành năng lực tự nghiên cứu, đáp ứng nhu cầu học tập suốt đời. MXH không chỉ là một phần của đời sống số mà còn là công cụ quan trọng giúp SV thích ứng với sự thay đổi của xã hội.

Thông qua các kênh trực tuyến, SV dễ dàng giao lưu với bạn bè khắp nơi trên thế giới, từ đó mở rộng mối quan hệ, phát triển kỹ năng mềm, kỹ năng giao tiếp và hiểu biết về phong tục, tập quán của nhiều quốc gia. SV còn có thể tham gia các hoạt động xã hội, dự án thiện nguyện nâng cao nhận thức, vai trò và trách nhiệm đối với xã hội và cộng đồng. Ngoài ra, MXH còn giúp SV mở rộng cơ hội nghề nghiệp. SV có thể dễ dàng kết nối với nhà tuyển dụng, chuyên gia trong ngành; có thể thể hiện kỹ năng, thành tích, và chuyên môn thông qua hồ sơ trực tuyến, bài viết chuyên môn hoặc các dự án cá nhân trên MXH; và tìm kiếm cơ hội việc làm từ nhiều nguồn khác nhau như LinkedIn, Facebook Jobs, và Twitter. SV còn có thể khởi nghiệp kinh doanh online trên các kênh bán hàng trực tuyến như Facebook Marketplace, TikTok Shop, Instagram Shopping... với chi phí thấp, từ đó hình thành và xây dựng thương hiệu cá nhân.

#### 2.4.2. Rủi ro mạng xã hội đối với sinh viên

Không gian mạng và một số loại hình ứng dụng công nghệ thông tin đang bị các thế lực thù địch, phản động sử dụng để thực hiện âm mưu tiến hành “cách mạng màu”, “diễn biến hòa bình”, hay tuyên truyền tà đạo trái phép, lan truyền thông tin không lành mạnh... nhằm phá hoại hệ thống chính trị nước ta. Sự lan truyền thông tin sai lệch, vu khống tràn lan dẫn đến những cuộc tấn công mạng và một trong những đối tượng các thành phần này hướng đến là SV làm

đe dọa đến tình hình tư tưởng trong một bộ phận SV và gây ảnh hưởng trật tự an toàn xã hội.

Thêm vào đó, các hình ảnh, nội dung không lành mạnh, phản cảm, bạo lực, với ngôn ngữ thô tục, các trào lưu tự hủy hoại bản thân lan tràn trên mạng làm kích động thù hận, phân biệt đối xử gây tác động tiêu cực đến đạo đức, tư duy của SV. Theo báo cáo của UNICEF (2019) cho thấy kết quả khảo sát về bạo lực với hơn 170.000 người tham gia khảo sát ở 30 quốc gia, 1/3 những người trẻ tuổi tham gia khảo sát cho rằng họ là nạn nhân của bắt nạt trực tuyến, với 1/5 tổng số người tham gia khảo sát trả lời đã nghỉ học do bị bắt nạt trực tuyến và bạo lực [8]. Ngoài ra, bạo lực ngôn từ, xung đột trực tuyến, lừa đảo, tung tin giả, dụ dỗ, lạm dụng tình dục, lạm dụng hình ảnh nhạy cảm, tống tiền, ép tham gia các hoạt động vi phạm pháp luật... để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, tinh thần của SV. Thậm chí, có nhiều SV bị bắt cóc, tống tiền hoặc nhiều SV bắt chước trào lưu nguy hiểm trên mạng trong khi bản thân chưa có đủ nhận thức và kỹ năng để nhận diện và phòng tránh.

Các hình thức xâm hại trên MXH hiện nay ngày càng gia tăng, cách thức thực hiện rất tinh vi, có tổ chức và đang trở thành mối đe dọa lớn đối với SV. Hoạt động tấn công, xâm nhập, kiểm soát và đánh cắp thông tin cá nhân và tài khoản, rủi ro về bảo mật thông tin, tấn công quyền riêng tư... đã được các “tin tặc” sử dụng thông qua các mã độc, QR code, đường link dẫn đến các trang web giả mạo để cài đặt, kiểm soát và đánh cắp thông tin cá nhân. Sự thiếu hiểu biết về bảo mật thông tin cá nhân, sự tò mò, tâm lý muốn khẳng định bản thân cùng với sự phát triển nhanh chóng của công nghệ đã khiến SV trở thành đối tượng dễ bị tổn thương.

Ngoài ra, MXH dễ khiến SV rơi vào nghiện mạng do sử dụng quá mức, tăng nguy cơ bị lệ thuộc vào “*thế giới ảo*”, mất tập trung, làm ảnh hưởng đến chất lượng học tập, rèn luyện; làm suy giảm sức khỏe tâm lý và thể chất; SV nghiện MXH thường ngồi trong phòng một mình truy cập mạng, ít giao lưu với bạn bè và người thân trong cuộc sống thực dẫn đến sống xa lánh mọi người, thiếu kỹ năng sống hòa nhập cộng đồng, khép kín, khó hòa nhập đời sống hiện thực. Việc chia sẻ tài liệu học tập trên MXH hiện nay rất phổ biến và công khai, dẫn đến nguy cơ quá lệ thuộc vào những kiến thức có sẵn khiến có xu hướng lười tư duy, lười trong văn hóa đọc nên kiến thức tiếp thu sẽ hời hợt, thiếu chiều sâu.

#### 2.4.3. Hệ lụy mạng xã hội đối với sinh viên

Bên cạnh những lợi ích mà MXH mang lại, việc SV lạm dụng MXH và không tuân theo những quy định an toàn thì nó dẫn đến nhiều hệ lụy khôn lường, ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển toàn diện của SV.

Nếu dùng mạng liên tục trong thời gian dài sẽ giảm thị lực, mất ngủ, tinh thần mệt mỏi, trí tuệ giảm sút... Đặc biệt, ánh sáng nhân tạo và bức xạ từ màn hình vi tính, điện thoại sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực cho cả mắt và não bộ. Hệ lụy là càng ngày càng tăng nguy cơ mắc các bệnh về xương, hay béo phì, tiểu đường...

Ngoài ra, MXH còn dẫn đến sự suy thoái đạo đức, lối sống, sự gia tăng các hành vi bất nạt trực tuyến, sự giảm sút các giá trị nhân văn, đạo đức như sự tôn trọng tự do riêng tư, sự trung thực, tinh thần trách nhiệm... SV dễ bị ảnh hưởng bởi văn hóa ngoại lai, giảm sự tương tác trực tiếp, cô lập xã hội, làm gia tăng lối sống thờ ơ, vô cảm từ đó có thái độ và hành vi giao tiếp, ứng xử không phù hợp. Đây là một trong

những nguy cơ dẫn đến lối sống thiếu ý thức, trách nhiệm đối với đất nước, dễ bị lôi kéo bởi những việc làm vi phạm pháp luật hay phai nhạt lý tưởng, thiếu niềm tin vào sự lãnh đạo của Đảng và Nhà nước.

Áp lực tự so sánh bản thân với bạn bè hay những người nổi tiếng trên MXH sẽ khiến SV rơi vào cảm giác tự ti, mặc cảm về ngoại hình, trình độ, hoàn cảnh xuất thân hay hoài nghi tài năng của mình. Từ đó, bất mãn với chính bản thân và cuộc sống thực tế, trầm cảm, coi thường những giá trị ảo hơn những giá trị thật, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần.

### 2.5. Giải pháp nhằm hạn chế tác động tiêu cực của mạng xã hội đối với sinh viên trong thời đại số

#### 2.5.1. Tăng cường truyền thông giáo dục, định hướng tư tưởng, đạo đức, lối sống cho sinh viên cùng với truyền thông nâng cao kỹ năng số

Việc kết hợp giáo dục tri thức cùng với giáo dục đạo đức và an toàn mạng cùng sự giám sát chặt chẽ từ cán bộ quản lý và đội ngũ GV sẽ góp phần quản lý và định hướng hành vi sử dụng MXH của SV và biết cách bảo vệ bản thân trước những nguy cơ tiềm ẩn từ môi trường trực tuyến. Nhà trường cần tăng cường hợp tác với các cơ quan chức năng trong việc xử lý các vụ việc liên quan đến vấn đề xã hội trên mạng; phối hợp với phụ huynh cũng như các đơn vị có liên quan trong tuyên truyền, giáo dục phòng tránh tác động tiêu cực trên MXH cho SV, cách nhận diện tin giả, mã độc, đường link lừa đảo... Bên cạnh đó, cần chú trọng công tác tuyên truyền, nâng cao nhận thức của SV về sử dụng MXH an toàn. Bên cạnh đó, xây dựng các chiến dịch truyền thông SV có sự tham gia của Đoàn - Hội - Nhà trường nhằm định hướng giá trị sống tích cực.

SV cần tự nâng cao nhận thức và phát huy vai trò chủ thể của mình trong tự giáo dục, tự rèn luyện lối sống trước tác động của MXH. SV bị lừa đảo qua mạng hay dễ bị thao túng tâm lý là do thiếu kiến thức và kỹ năng số, thế nên cần có kiến thức về bảo mật và trang bị các kỹ năng để bảo vệ dữ liệu cá nhân như mật khẩu mạnh, xác thực hai yếu tố, nhận diện tin giả, tránh lừa đảo trực tuyến, kiểm soát quyền riêng tư trên MXH. Thường xuyên cập nhật tình hình về mức độ rủi ro, mất an toàn thông tin để có thể tự phòng ngừa hiệu quả. Đồng thời, xây dựng thói quen quản lý thời gian hiệu quả và rèn luyện tư duy phản biện khi tiếp nhận thông tin.

### *2.5.2. Chú trọng công tác tham vấn tâm lý và chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên*

Trường học là một trong những môi trường tâm lý xã hội quan trọng nhất của thanh thiếu niên. Nhà trường cần tổ chức các buổi học, tọa đàm để trang bị cho SV các kỹ năng sống, kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng quản lý stress, và kỹ năng giải quyết vấn đề... nhằm giúp SV đối phó với các khó khăn trong cuộc sống. Đối với gia đình, cần chủ động quan tâm, chia sẻ, và tạo dựng mối quan hệ gần gũi, cởi mở để SV có thể chia sẻ những khó khăn trong học tập và cuộc sống.

### *2.5.3. Xây dựng môi trường học tập tích cực, không gian mạng văn minh và môi trường giáo dục văn hóa trong gia đình lành mạnh*

Nhà trường cần tạo ra một môi trường học tập tích cực và phong phú, giúp sinh viên giảm sự lệ thuộc vào thế giới ảo thông qua các hoạt động như sinh hoạt câu lạc bộ, đội nhóm, và các chương trình tình nguyện phục vụ cộng đồng. Bên cạnh đó, môi trường giáo dục văn hóa trong gia đình

cũng rất quan trọng, trong đó phụ huynh cần quan tâm, dành thời gian cho con cái, hướng dẫn các biện pháp sử dụng MXH an toàn, đồng thời định hướng, giám sát và quản lý hợp lý việc sử dụng các nền tảng trực tuyến trong cuộc sống hằng ngày của con trẻ.

Bên cạnh đó, các nền tảng trực tuyến cũng cần phát triển các tính năng bảo vệ người dùng trẻ tuổi như hạn chế nội dung không phù hợp, cung cấp công cụ kiểm soát cho phụ huynh và giáo viên. Việc tăng cường phối hợp giữa nhà trường - cơ quan chức năng - phụ huynh trong giám sát hành vi sử dụng MXH của SV là cần thiết. Đồng thời, các MXH và cơ quan chức năng phải thể hiện rõ trách nhiệm trong việc khuyến khích cộng đồng mạng duy trì môi trường trực tuyến văn minh, không lan truyền thông tin sai lệch, song song với công tác tuyên truyền, nâng cao nhận thức cho người dùng về an toàn mạng và đạo đức số.

## **3. KẾT LUẬN**

Việc tận dụng MXH nhằm giúp SV hỗ trợ học tập, phát triển kỹ năng và mở rộng cơ hội nghề nghiệp là xu hướng tất yếu trong thời đại công nghệ số. Tuy nhiên, nếu không có sự kiểm soát hợp lý, SV có thể đối mặt với các hệ lụy như suy giảm sức khỏe tâm lý, sao nhãng học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển cá nhân. Để tối ưu hóa lợi ích và hạn chế rủi ro, SV cần nâng cao nhận thức và trang bị kỹ năng về việc sử dụng MXH một cách có trách nhiệm và thông minh. Bên cạnh đó, việc phối hợp giữa nhà trường, gia đình và các tổ chức xã hội với vai trò định hướng, hỗ trợ sẽ góp phần hình thành một thế hệ trẻ bản lĩnh, chủ động và có trách nhiệm trong môi trường số.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1] Chính phủ (2013), *Nghị định số 72/2013/NĐ-CP ngày 15 tháng 7 năm 2013 về Quản lý, cung cấp, sử dụng dịch vụ Internet và thông tin trên mạng*.
- [2] Hootsuite & We Are Social, (2024). *Digital 2024: Vietnam*, DataReportal.
- [3] Nguyễn Thanh Hương (2023), *Mạng xã hội và sự phát triển kỹ năng học tập của sinh viên Việt Nam*, Tạp chí Công nghệ & Giáo dục, 29(6), 33-41.
- [4] Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010), *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media*, Business Horizons, 53(1), 59-68.
- [5] Quốc Hội (2015), *Luật An toàn thông tin mạng số 86/2015/QH13*.
- [6] Quốc Hội (2018), *Luật An ninh mạng số 24/2018/QH14*.
- [7] Quốc Hội (2018), *Luật Giáo dục Đại học Việt Nam số 34/2018/QH14*.
- [8] UNICEF (2019), *UNICEF poll: More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying. U-Report highlights prevalence of cyberbullying and its impact on young people*, <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying> (Ngày truy cập: 28/3/25)
- [9] Lê Minh Tú (2022), *Ứng dụng chuyển đổi số trong giáo dục đại học tại Việt Nam*, Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam, 18(4), 45-55.
- [10] *Từ điển Cambridge*, <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/digital-age> (Ngày truy cập: 01/4/25)
- [11] World Economic Forum (2023), *Future of Jobs Report*, <https://weforum.org>. (Ngày truy cập: 30/3/2025)