

NÂNG CAO Ý THỨC SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI CHO SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC Ở THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HIỆN NAY

Nguyễn Thị Hằng

Học viện Hàng không Việt Nam

Email: hangntcb@vaa.edu.vn

Tóm tắt: Trong bối cảnh hiện nay, mạng xã hội trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của hầu hết mọi người, đặc biệt là giới trẻ, trong đó có sinh viên các trường đại học. Ở thành phố Hồ Chí Minh, nơi tập trung một lượng lớn sinh viên từ khắp mọi miền, việc sử dụng mạng xã hội không chỉ là công cụ kết nối, học hỏi mà còn là một phương tiện giải trí phổ biến. Tuy nhiên, việc sử dụng mạng xã hội thiếu ý thức có thể gây ra nhiều hậu quả tiêu cực. Vì vậy, việc nâng cao ý thức sử dụng mạng xã hội cho sinh viên là điều vô cùng cần thiết.

Từ khóa: Nâng cao ý thức; mạng xã hội; sinh viên; TP. Hồ Chí Minh.

Nhận bài: 10/4/2025; Biên tập: 11/4/2025; Phản biện: 13/4/2025; Duyệt đăng: 15/4/2025.

1. Đặt vấn đề

Trong thời đại số, mạng xã hội đã trở thành một công cụ không thể thiếu đối với sinh viên. Các nền tảng như: Facebook, Instagram, Zalo, TikTok... không chỉ giúp sinh viên kết nối bạn bè, gia đình mà còn là công cụ học tập, chia sẻ thông tin và tìm kiếm cơ hội nghề nghiệp. Tuy nhiên, nếu không biết sử dụng đúng cách, mạng xã hội có thể dễ dàng trở thành “con dao hai lưỡi”, gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần, kết quả học tập và thậm chí là an ninh thông tin cá nhân. Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) là thành phố có số lượng sinh viên theo học đông, nơi tập trung nhiều trường đại học lớn. Sự phát triển của mạng xã hội cũng đi đôi với sự gia tăng các vấn đề liên quan đến việc sử dụng sai mục đích, lạm dụng thời gian và nguy cơ mất an toàn thông tin cá nhân. Vì vậy, việc nâng cao ý thức sử dụng mạng xã hội trong cộng đồng sinh viên trong các trường đại học ở TP.HCM không chỉ là yêu cầu cấp thiết mà còn là nhiệm vụ quan trọng trong công tác giáo dục và phát triển nhân cách sinh viên.

2. Nội dung

2.1. Lợi ích của việc sử dụng mạng xã hội có ý thức

Một là, tạo dựng mối quan hệ và kết nối với cộng đồng học thuật

Sinh viên có thể sử dụng mạng xã hội để tham gia các nhóm học tập, trao đổi kiến thức, chia sẻ tài liệu học tập. Kết nối với các chuyên gia và học giả: Mạng xã hội, như LinkedIn, Twitter, hay ResearchGate, cung cấp nền tảng để các học giả, nhà nghiên cứu và giảng viên có thể kết nối, chia sẻ ý tưởng và hợp tác. Những kết nối này có thể dẫn đến cơ hội hợp tác nghiên cứu, trao đổi học thuật hoặc tham gia các hội thảo trực tuyến.

Hai là, xây dựng mạng lưới học thuật, chia sẻ và học hỏi kiến thức

Việc tham gia các nhóm hoặc cộng đồng học thuật trên mạng xã hội giúp bạn dễ dàng tìm được những người có cùng lĩnh vực nghiên cứu, sở thích học thuật. Điều này tạo cơ hội để chia sẻ tài liệu, thảo luận về các vấn đề trong lĩnh vực chuyên môn và học hỏi từ những người đi trước. Mạng xã hội là nơi lý tưởng để chia sẻ các bài báo, nghiên cứu, hoặc những kiến thức mới. Khi sử dụng một cách có ý thức, bạn có thể lan tỏa những ý tưởng, kết quả nghiên cứu của mình đến với cộng đồng rộng lớn, đồng thời tiếp thu thông tin từ các nghiên cứu mới và những chia sẻ của đồng nghiệp.

Ba là, tạo dựng thương hiệu cá nhân

Việc tham gia các cuộc thảo luận học thuật và chia sẻ kiến thức, bài viết nghiên cứu trên mạng xã hội giúp bạn xây dựng và phát triển thương hiệu cá nhân trong cộng đồng học thuật. Đây là một cách hữu ích để được công nhận và tạo cơ hội nghề nghiệp trong tương lai. Các cộng đồng học thuật trên mạng xã hội là nơi lý tưởng để trao đổi ý tưởng và giải quyết các vấn đề chung mà nhiều học giả đang đối mặt. Thông qua việc tham gia thảo luận, bạn có thể nhận được phản hồi từ các chuyên gia khác, cũng như chia sẻ các phương pháp nghiên cứu hiệu quả. Mạng xã hội cung cấp thông tin về các hội thảo, webinars, hoặc các buổi tọa đàm học thuật, nơi bạn có thể tiếp cận với các xu hướng nghiên cứu mới nhất, thảo luận với các chuyên gia và mở rộng kiến thức của mình.

Bốn là, phát triển kỹ năng cá nhân

Các nền tảng mạng xã hội cũng là cơ hội để sinh viên phát triển kỹ năng mềm, quảng bá bản thân, xây dựng thương hiệu cá nhân. Khi sử dụng mạng xã hội để chia sẻ các bài viết, nghiên cứu, hoặc các thành tựu cá nhân, bạn không chỉ tạo dựng được mối quan hệ mà còn phát triển kỹ năng, xây dựng thương hiệu cá nhân.

Điều này giúp bạn trở thành người có uy tín trong lĩnh vực của mình và nâng cao khả năng tự quảng bá bản thân. Việc sử dụng mạng xã hội có thể giúp bạn phát triển kỹ năng quản lý thời gian nếu bạn biết cách tận dụng thời gian hiệu quả. Bạn có thể theo dõi các bài học, video hướng dẫn để cải thiện khả năng quản lý thời gian, từ đó áp dụng vào công việc, học tập, và các hoạt động cá nhân. Mạng xã hội giúp bạn kết nối với những người trong và ngoài ngành, mở rộng mối quan hệ chuyên môn. Qua đó, bạn có thể học hỏi kinh nghiệm từ những người có kinh nghiệm, phát triển kỹ năng giao tiếp và xây dựng một mạng lưới hỗ trợ trong công việc và sự nghiệp cá nhân.

Năm là, cải thiện kỹ năng viết và sáng tạo nội dung

Việc viết blog, tạo nội dung chia sẻ kiến thức trên mạng xã hội là một cách tuyệt vời để rèn luyện kỹ năng viết, sáng tạo nội dung và kỹ năng truyền đạt thông tin. Các phản hồi từ cộng đồng cũng giúp bạn cải thiện kỹ năng viết và thể hiện ý tưởng rõ ràng hơn.

Sáu là, tăng cường khả năng học tập tự chủ

Mạng xã hội cung cấp nhiều khóa học trực tuyến (MOOC), webinar và tài liệu học tập miễn phí hoặc có phí. Bạn có thể học hỏi một cách độc lập, tự chủ trong việc tìm kiếm tài liệu, hoàn thành khóa học và áp dụng những kiến thức đó vào công việc thực tế. Khi tham gia vào các cuộc thảo luận trực tuyến, bạn sẽ đối mặt với những câu hỏi, vấn đề cần giải quyết. Thông qua việc phản hồi, chia sẻ và hợp tác, bạn sẽ phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề, tư duy sáng tạo và tìm ra những giải pháp mới mẻ.

2.2. Một số yếu tố tiêu cực trong việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên

Một là, ảnh hưởng đến học tập

SV dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội có thể làm giảm hiệu quả học tập, dẫn đến điểm số thấp, thiếu tập trung trong lớp học. Thay vì chú ý vào nội dung học tập, sinh viên có thể dễ dàng bị cuốn vào việc kiểm tra thông báo tin nhắn zalo, lướt qua các bài đăng trên mạng xã hội, xem video hoặc tham gia vào các cuộc trò chuyện. Điều này làm giảm sự chú ý và dẫn đến việc học không hiệu quả. Sinh viên có thể dành quá nhiều thời gian cho việc sử dụng mạng xã hội, khiến thời gian học tập bị cắt ngắn hoặc không được ưu tiên. Việc lướt mạng xã hội có thể chiếm mất nhiều giờ trong ngày mà lẽ ra sinh viên có thể dành cho việc ôn luyện, đọc sách hay làm bài tập. Sự mất cân đối giữa giải trí và học tập sẽ dẫn đến kết quả học tập không như mong đợi. Mạng xã hội dễ tạo ra thói quen trì hoãn. Sinh viên có thể lên mạng xã hội để “giải lao” và dần quên đi các nhiệm vụ học tập quan trọng, hoặc lơ hện với các công việc cần làm. Thói quen này có thể kéo dài và khiến sinh viên không thể hoàn thành công việc đúng hạn, ảnh hưởng đến tiến độ và kết quả học tập.

Hai là, ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm lý

Ảnh hưởng đến sức khỏe, tâm lý từ việc sử dụng mạng xã hội có thể thể hiện qua nhiều khía cạnh, chủ yếu là tác động tiêu cực lên cảm xúc, tâm trạng và tâm lý của sinh viên. Dưới đây là một số tác động mà mạng xã hội có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của sinh viên:

Cảm giác lo âu và căng thẳng: Sử dụng mạng xã hội có thể gây ra cảm giác lo âu và căng thẳng, đặc biệt khi sinh viên thường xuyên phải đối mặt với áp lực về hình ảnh, kết quả học tập hoặc những yếu tố bên ngoài từ bạn bè và cộng đồng. Những so sánh bản thân với những người khác trên mạng, đặc biệt là với hình ảnh “hoàn hảo” mà người khác chia sẻ, có thể khiến sinh viên cảm thấy mình không đủ tốt, từ đó sinh ra lo âu, tự ti và căng thẳng.

Trầm cảm và cảm giác cô đơn: Mạng xã hội dễ dàng tạo ra cảm giác cô đơn mặc dù có hàng trăm bạn bè online. Việc nhìn thấy bạn bè có cuộc sống sôi động, đầy đủ và hạnh phúc có thể khiến sinh viên cảm thấy cô đơn và thiếu thốn trong cuộc sống của chính mình. Cảm giác này, nếu kéo dài, có thể dẫn đến trầm cảm, đặc biệt là khi sinh viên không thể duy trì được các mối quan hệ xã hội thực tế ngoài đời hoặc bị cuốn vào một thế giới ảo quá mức.

Áp lực và sự thiếu tự tin: Mạng xã hội thường xuyên khiến người dùng phải đối diện với những chuẩn mực xã hội, nhất là về ngoại hình, thành tích học tập hay cuộc sống cá nhân. Khi sinh viên nhìn thấy những hình ảnh “hoàn hảo” của bạn bè, những thành công được khoe khoang, họ dễ dàng cảm thấy tự ti, thiếu tự tin và có cảm giác mình không đạt được những gì mình mong muốn. Điều này gây ra áp lực tâm lý, ảnh hưởng đến cảm xúc và sức khỏe tinh thần của họ.

Tình trạng so sánh bản thân: Mạng xã hội dễ tạo ra thói quen so sánh bản thân với người khác. Sinh viên thường so sánh thành công học tập, ngoại hình, lối sống, và các mối quan hệ của mình với người khác trên mạng. Những sự so sánh này có thể dẫn đến cảm giác bất mãn và thất vọng về bản thân, làm giảm giá trị tự thân và khả năng tự nhận thức, khiến tâm trạng trở nên tiêu cực.

Ba là, lạm dụng mạng xã hội và nghiện

Việc sử dụng mạng xã hội một cách không kiểm soát có thể dẫn đến nghiện, khi sinh viên cảm thấy cần phải liên tục kiểm tra thông báo, cập nhật tin tức hoặc tham gia vào các cuộc trò chuyện. Điều này tạo ra sự căng thẳng và mệt mỏi tinh thần khi sinh viên cảm thấy như bị “áp lực” phải luôn có mặt trên mạng. Họ có thể rơi vào vòng xoáy không hồi kết của việc cập nhật, tương tác và tìm kiếm sự xác nhận từ người khác.

Bốn là, mất kết nối với thực tế

Một trong những ảnh hưởng lớn nhất của việc lạm dụng mạng xã hội là mất kết nối với thế giới thực. Sinh viên có thể dành quá nhiều thời gian trên mạng mà bỏ

qua các mối quan hệ xã hội ngoài đời, gây ra cảm giác cô lập và không thể tương tác sâu sắc với bạn bè, gia đình hoặc đồng nghiệp. Điều này có thể dẫn đến sự thiếu hụt trong các kỹ năng giao tiếp và ảnh hưởng đến sự phát triển cảm xúc của sinh viên.

Năm là, tăng nguy cơ mất an toàn thông tin cá nhân

Mạng xã hội có thể là “miền đất hứa” cho những kẻ xấu lợi dụng để lừa đảo, đánh cắp thông tin cá nhân. Sinh viên khi thiếu hiểu biết về bảo mật có thể vô tình cung cấp thông tin cá nhân nhạy cảm, dẫn đến nguy cơ bị tấn công mạng, lừa đảo hoặc xâm phạm quyền riêng tư. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến sinh viên mà còn có thể gây ảnh hưởng xấu đến danh tiếng và công việc trong tương lai. An toàn thông tin cá nhân: Sử dụng mạng xã hội mà không cẩn trọng có thể dẫn đến việc lộ thông tin cá nhân, gây nguy cơ bị tấn công mạng, lừa đảo hoặc xâm phạm quyền riêng tư. Mạng xã hội là nơi sinh viên dễ dàng chia sẻ các thông tin cá nhân như tên tuổi, địa chỉ, số điện thoại, email và thông tin học tập. Tuy nhiên, việc chia sẻ quá nhiều thông tin cá nhân mà không chú ý đến mức độ bảo mật có thể dẫn đến tình trạng rò rỉ thông tin, gây nguy hiểm cho sự riêng tư và an ninh cá nhân. Chẳng hạn: chia sẻ quá nhiều thông tin cá nhân: Sinh viên có thể đăng tải các thông tin như số điện thoại, nơi ở, thông tin gia đình mà không biết rằng đó là cơ hội cho kẻ xấu khai thác. Sự thiếu cẩn trọng với các thông tin nhạy cảm: Một số sinh viên có thể chia sẻ các thông tin nhạy cảm như lịch trình cá nhân, tình trạng tài chính, hoặc thậm chí các hình ảnh/video riêng tư. Mạng xã hội là môi trường lý tưởng để các đối tượng lừa đảo thực hiện các hành vi gian lận. Sinh viên có thể trở thành mục tiêu của các chiêu thức lừa đảo qua việc nhận các lời mời kết bạn, nhắn tin hay email giả mạo. Những kẻ lừa đảo có thể mạo danh người khác, dụ dỗ sinh viên cung cấp thông tin tài khoản ngân hàng, mật khẩu, hoặc thậm chí yêu cầu chuyển tiền. Ví dụ: Lừa đảo qua tin nhắn: Kẻ xấu có thể gửi tin nhắn giả mạo từ ngân hàng hoặc các tổ chức để yêu cầu sinh viên cung cấp thông tin tài khoản ngân hàng hoặc mã OTP. Mạo danh bạn bè: Kẻ lừa đảo có thể giả danh bạn bè sinh viên để yêu cầu chuyển tiền hoặc cung cấp thông tin cá nhân. Một khi thông tin cá nhân của sinh viên bị lộ ra ngoài, chúng có thể trở thành mục tiêu của các cuộc tấn công mạng. Các hacker có thể lợi dụng lỗ hổng bảo mật trên các nền tảng mạng xã hội để xâm nhập tài khoản cá nhân của sinh viên. Điều này có thể dẫn đến việc đánh cắp các thông tin nhạy cảm như: email, mật khẩu, thẻ tín dụng, và thậm chí là các tài liệu học tập quan trọng. Ví dụ: Tấn công lừa đảo phishing: Các hacker có thể tạo ra các trang web giả mạo hoặc email giả mạo để dụ sinh viên nhập thông tin đăng nhập hoặc dữ liệu cá nhân. Xâm nhập tài khoản mạng xã hội: Nếu

sinh viên sử dụng mật khẩu yếu hoặc giống nhau cho nhiều tài khoản, hacker có thể dễ dàng xâm nhập và chiếm đoạt tài khoản của họ.

Như vậy, việc sử dụng mạng xã hội có nhiều ưu điểm nhưng bên cạnh đó sử dụng không có ý thức đúng đắn thì cũng gặp không ít khó khăn, dưới đây là một giải pháp nhằm nâng cao ý thức sử dụng mạng xã hội an toàn cho sinh viên.

2.3. Một số giải pháp cơ bản nhằm nâng cao cao ý thức sử dụng mạng xã hội cho sinh viên

Một là, tuyên truyền, giáo dục

Các trường đại học có thể tổ chức các buổi hội thảo, lớp học về cách sử dụng mạng xã hội một cách an toàn và hiệu quả. Đồng thời, khuyến khích sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa để giảm thiểu việc sử dụng mạng xã hội thái quá. Các buổi hội thảo hoặc tọa đàm có thể được tổ chức tại trường học, nơi các chuyên gia, giảng viên hoặc những người có kinh nghiệm chia sẻ về lợi ích và rủi ro khi sử dụng mạng xã hội. Các chủ đề như bảo mật thông tin, tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tinh thần và kỹ năng sử dụng mạng xã hội có ý thức sẽ giúp sinh viên nhận thức rõ hơn về cách sử dụng mạng xã hội một cách hiệu quả. Mời các chuyên gia về truyền thông, tâm lý học, hoặc các giảng viên trong lĩnh vực công nghệ để chia sẻ các kiến thức hữu ích về việc sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm.

Hai là, sử dụng mạng xã hội để tuyên truyền giáo dục

Các chiến dịch tuyên truyền có thể được triển khai trên chính các nền tảng mạng xã hội mà sinh viên sử dụng. Ví dụ, các bài đăng, video ngắn hoặc infographics có thể giúp sinh viên hiểu rõ hơn về các vấn đề như bảo mật, các quy tắc ứng xử và tác hại của việc lạm dụng mạng xã hội.

Ba là, cung cấp khóa học và tài liệu trực tuyến

Các khóa học hoặc video hướng dẫn về cách sử dụng mạng xã hội an toàn và hiệu quả có thể được cung cấp thông qua nền tảng học trực tuyến của trường hoặc các nền tảng MOOC (Massive Open Online Course). Phát hành các tài liệu giáo dục (như sách, tờ rơi, bài viết) cung cấp thông tin về các vấn đề bảo mật, đạo đức trực tuyến và cách tạo dựng một hình ảnh cá nhân tích cực trên mạng xã hội.

Bốn là, tổ chức các cuộc thi và hoạt động liên quan

Tổ chức các cuộc thi viết bài, tạo video, hoặc thiết kế poster với chủ đề “Sử dụng mạng xã hội có trách nhiệm”. Những cuộc thi này không chỉ giúp sinh viên thể hiện sáng tạo mà còn khuyến khích họ suy nghĩ và tìm ra cách thức sử dụng mạng xã hội sao cho hiệu quả và tích cực. Khuyến khích sinh viên chia sẻ những câu chuyện, bài học, hoặc trải nghiệm cá nhân về việc sử dụng mạng xã hội một cách có ý thức. Việc này giúp sinh viên học hỏi lẫn nhau và nâng cao ý thức chung.

Năm là, đưa vào chương trình giảng dạy

Các vấn đề liên quan đến mạng xã hội có thể được lồng ghép vào các môn học như đạo đức, truyền thông, công nghệ thông tin và tâm lý học. Điều này giúp sinh viên hiểu rõ hơn về tác động của mạng xã hội và việc sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường. Tổ chức các bài giảng về an toàn thông tin, quyền riêng tư và cách bảo vệ bản thân trên mạng xã hội. Việc này không chỉ giúp sinh viên nâng cao ý thức bảo vệ dữ liệu cá nhân mà còn hiểu được các rủi ro khi sử dụng mạng xã hội.

Sáu là, khuyến khích sự tự giác và trách nhiệm cá nhân, tạo thói quen kiểm soát thời gian

Giới thiệu và khuyến khích sinh viên sử dụng các công cụ như “thời gian sử dụng” hoặc ứng dụng theo dõi thời gian để tự kiểm soát thời gian dành cho mạng xã hội. Khuyến khích sinh viên tự giác tạo ra các giới hạn sử dụng mạng xã hội để không bị phân tâm hoặc ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần, học tập và các hoạt động xã hội khác.

Bảy là, hợp tác với các tổ chức bên ngoài, cộng tác với các tổ chức uy tín

Các tổ chức như Google, Facebook, hoặc các cơ quan bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng có thể giúp cung cấp các chương trình đào tạo hoặc công cụ hỗ trợ sinh viên trong việc bảo vệ dữ liệu cá nhân và sử dụng mạng xã hội một cách có trách nhiệm. *Xây dựng thói quen tốt*, sinh viên cần có ý thức tạo ra một lịch trình sử dụng mạng xã hội hợp lý, cân đối giữa học tập, giải trí và thời gian nghỉ ngơi. *Sử dụng công cụ bảo mật*, các trường cần cung cấp kiến thức về bảo

mật thông tin cá nhân và những nguy cơ tiềm ẩn khi sử dụng mạng xã hội.

3. Kết luận

Việc nâng cao ý thức sử dụng mạng xã hội cho sinh viên các trường đại học ở TP.HCM là một nhu cầu cấp thiết trong bối cảnh công nghệ phát triển mạnh mẽ và mạng xã hội trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống học đường. Sinh viên cần được trang bị những kiến thức và kỹ năng để sử dụng mạng xã hội một cách an toàn, hiệu quả và có trách nhiệm, tránh các nguy cơ như lừa đảo, tin giả, hay ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần. Đồng thời, mạng xã hội cũng có thể là công cụ hữu ích để sinh viên kết nối, học hỏi và phát triển bản thân nếu biết sử dụng đúng cách. Để đạt được điều này, các trường đại học cần tích cực tổ chức các hoạt động giáo dục, nâng cao nhận thức và kỹ năng cho sinh viên, đồng thời khuyến khích họ sử dụng mạng xã hội vào các mục đích tích cực như học tập, nghiên cứu và phát triển nghề nghiệp. Việc này không chỉ giúp sinh viên phát huy tiềm năng mà còn góp phần tạo ra một cộng đồng mạng xã hội lành mạnh, sáng tạo và có trách nhiệm. ○

Tài liệu tham khảo

- [1]. Phạm Thị Huyền Trang, *Trường Đại học Thủ đô Hà Nội*, Tạp chí Khoa học, số 51/2021.
- [2]. Nguyễn Lan Nguyễn (2020), *Ảnh hưởng của việc sử dụng mạng xã hội facebook đến học tập và đời sống của sinh viên hiện nay*, Luận án Tiến sĩ xã hội học, Đại học.

RAISING AWARENESS OF USING SOCIAL NETWORKS FOR THE UNIVERSITY STUDENTS IN HO CHI MINH CITY TODAY

Nguyen Thi Hang

Vietnam Aviation Academy

Email: hangntcb@vaa.edu.vn

Abstract: *In the current context, social networks have become an indispensable part of most people's lives, especially young people, including the university students. In Ho Chi Minh City, where a large number of students from all over the country gather, using social networks is not only a tool for connecting and learning but also a popular means of entertainment. However, the use of social networks without awareness can cause many negative consequences. Therefore, raising awareness of using social networks for the students is extremely necessary.*

Keywords: *Raising, awareness, social networks, students, Ho Chi Minh City.*