

ẢNH HƯỞNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐẾN SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP QUẢNG NINH HIỆN NAY

PHẠM THỊ HIỀN
LÊ THỊ THANH HOA
Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh

Nhận bài ngày 20/01/2026. Sửa chữa xong ngày 20/03/2026. Duyệt đăng 22/03/2026.

Abstract

In the context of the current digital technology boom, social media has become a widely used platform attracting substantial participation from young people, especially university students. It is not only a tool for connection and information sharing but also exerts profound influence on learners' perceptions, attitudes, and behaviors. Given the important role of students in the cause of national construction and development, guiding them to effectively harness the benefits of social media while controlling and limiting its negative impacts has become an urgent task for universities and social organizations. In practice, alongside opportunities for learning, interaction, and access to new knowledge, social media also poses various risks, including distorted values, time wastage, reduced concentration, and negative effects on lifestyle. Through surveying and analyzing the impact of social media on students at Quang Ninh University of Industry, this article proposes several feasible solutions to improve the effectiveness of lifestyle education, thereby contributing to the comprehensive development of students who are resilient, responsible, and adaptable to the demands of the digital era.

Keywords: Impact, Quang Ninh University of Industry, social media, students.

1. Đặt vấn đề

Trong kỷ nguyên công nghệ 4.0, mạng xã hội (MXH) đã trở thành một hiện tượng xã hội tất yếu, tác động sâu sắc và toàn diện đến mọi mặt đời sống, đặc biệt là thế hệ trẻ. Với khả năng kết nối không giới hạn và truyền tải thông tin tốc độ cao, MXH hiện là môi trường tương tác chính của đông đảo thanh niên, thiếu niên nói chung và lực lượng sinh viên (SV) nói riêng.

Sinh viên với vai trò là nguồn nhân lực chất lượng cao tương lai và là đội ngũ kế cận sự nghiệp xây dựng đất nước, đang chịu ảnh hưởng đa chiều từ MXH. Bên cạnh những lợi ích to lớn như hỗ trợ học tập, nghiên cứu và mở rộng tri thức, MXH cũng tiềm ẩn nhiều tác động tiêu cực như: làm phân tán sự tập trung, gây xao nhãng việc học, thúc đẩy lối sống thực dụng, và tạo ra các vấn đề về sức khỏe tinh thần do áp lực từ "thế giới ảo".

Nhận thức rõ vị trí và vai trò quan trọng của SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh – một ngôi trường nằm trên vùng đất giàu truyền thống công nhân – việc định hướng khai thác lợi ích và kiểm soát tác động tiêu cực của MXH là một nhiệm vụ cấp thiết. Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm phân tích, đánh giá một cách hệ thống những ảnh hưởng của MXH đến lối sống của SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh hiện nay. Trên cơ sở đó, bài viết sẽ đề xuất các giải pháp khả thi nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục lối sống, giúp SV phát triển bản lĩnh, đạo đức và trách nhiệm trong kỷ nguyên số, đáp ứng yêu cầu của xã hội.

2. Nội dung nghiên cứu

Bài viết này chủ yếu sử dụng phương pháp điều tra khảo sát để thu thập dữ liệu sơ cấp. Cụ thể, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát từ ngày 05/5/2025 đến 10/05/2025. Phiếu khảo sát 230 SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh.

Email: hiendhq@gmail.com

Dữ liệu khảo sát thu được đã được xử lý và phân tích bằng phần mềm MS. Excel. Phương pháp thống kê mô tả được áp dụng để làm rõ thực trạng, bao gồm việc tính toán tần số và tần suất và tỷ lệ % (phần trăm) của các biến số và phương án trả lời. Ngoài ra, nghiên cứu còn áp dụng phương pháp phân tích tài liệu, thu thập và tổng hợp các số liệu, luận điểm từ các bài báo khoa học, công trình nghiên cứu đã công bố trên các tạp chí và nguồn uy tín nhằm tăng cường tính khách quan và cơ sở lý luận cho bài viết.

2.1. Cơ sở lý thuyết và phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Mạng xã hội

“Mạng xã hội trực tuyến là các dịch vụ dựa trên web cho phép cá nhân xây dựng hồ sơ công khai hoặc bán công khai trong hệ thống, tạo danh sách những người dùng khác mà họ chia sẻ liên hệ, xem và điều hướng danh sách các kết nối của họ cũng như của người khác trong hệ thống” [1, tr.211]. Theo khoản 22, Điều 3, Nghị Định số 72/2013/NĐ-CP về quản lý, cung cấp, sử dụng dịch vụ Internet và thông tin trên mạng: “Mạng xã hội là hệ thống thông tin cung cấp cho cộng đồng người sử dụng mạng các dịch vụ lưu trữ, cung cấp, sử dụng, tìm kiếm, chia sẻ thông tin, bao gồm dịch vụ tạo trang thông tin điện tử cá nhân, diễn đàn, trò chuyện trực tuyến, chia sẻ âm thanh, hình ảnh và các hình thức dịch vụ tương tự khác”[3]. MXH được định nghĩa là một nền tảng trực tuyến cho phép người dùng tạo lập hồ sơ cá nhân, kết nối và tương tác với người khác thông qua các tính năng chia sẻ đa dạng như thông tin, hình ảnh, video và bài viết. Về bản chất, MXH không chỉ hỗ trợ duy trì các mối quan hệ xã hội hiện có mà còn thúc đẩy việc phát triển các mối quan hệ mới và hình thành nên các cộng đồng ảo với khả năng truyền tải thông tin tức thời. Các nền tảng phổ biến như Facebook, YouTube, Zalo, Instagram, và X (trước đây là Twitter) đã trở thành những công cụ thiết yếu, chi phối cả đời sống cá nhân lẫn các lĩnh vực kinh doanh và học thuật hiện đại.

2.1.2. Vai trò của mạng xã hội

Mạng xã hội đang ngày càng khẳng định vai trò thiết yếu trong đời sống SV hiện nay, tác động đa chiều đến các khía cạnh học tập, giao tiếp và phát triển cá nhân.

Thứ nhất, MXH là một nền tảng ưu việt để kết nối và giao lưu giữa SV, hỗ trợ duy trì và mở rộng các mối quan hệ xã hội. Việc này tạo điều kiện thuận lợi cho SV tương tác, chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình học tập, qua đó nâng cao chất lượng trải nghiệm giáo dục tổng thể.

Thứ hai, MXH còn là một công cụ hữu ích trong việc tìm kiếm thông tin và tài liệu học tập. SV có thể tham gia vào các nhóm học thuật để trao đổi kiến thức, chia sẻ tài liệu và nhận được sự hỗ trợ từ bạn bè và giảng viên [5, tr. 165]. Khả năng cung cấp thông tin nhanh chóng và dễ dàng của MXH giúp người học cập nhật kiến thức mới và tìm hiểu các chủ đề chuyên môn.

MXH đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển kỹ năng mềm của SV, bao gồm kỹ năng giao tiếp, quản lý thời gian và làm việc nhóm. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng SV tham gia vào các hoạt động trực tuyến như tổ chức sự kiện hoặc dự án cộng đồng qua MXH sẽ cải thiện đáng kể khả năng hợp tác và giao tiếp [8, tr.48]. Như vậy, MXH đã vượt ra khỏi vai trò giải trí để trở thành một phần thiết yếu trong quá trình học tập và phát triển toàn diện của SV.

2.1.3. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến sinh viên

MXH thể hiện tác động đa chiều đến SV trên nhiều khía cạnh, bao gồm học tập, tâm lý và sức khỏe tổng thể.

Về mặt học thuật, MXH cung cấp một kênh trao đổi thông tin và kiến thức nhanh chóng giữa SV và giảng viên. Tuy nhiên, việc sử dụng quá mức dẫn đến sự phân tán tập trung và giảm thời lượng dành cho học tập. Nghiên cứu thực nghiệm chỉ ra rằng sự phụ thuộc vào MXH làm tăng mức độ căng thẳng và lo lắng, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập [4, tr. 69-70]. Do đó, sự cân bằng trong việc sử dụng là yếu tố then chốt.

Về tâm lý, MXH có tác động mạnh mẽ, đặc biệt trong việc hình thành cảm giác tự ti và áp lực so sánh xã hội. Các nghiên cứu đã chứng minh SV thường cảm thấy áp lực khi so sánh bản thân với hình ảnh “hoàn hảo” được chia sẻ trên mạng [9, tr.210]. Việc lạm dụng còn có thể dẫn đến sự cô lập và lo lắng do thiếu tương tác trực tiếp. Mặc dù MXH cũng mang lại lợi ích kết nối, chia sẻ hỗ trợ tinh thần khi được

sử dụng hợp lý, việc quản lý sử dụng vẫn là cần thiết để duy trì sức khỏe tâm lý. Bên cạnh đó, việc tiếp xúc thường xuyên với các nội dung trên MXH có thể làm gia tăng cảm giác lo âu, trầm cảm hoặc áp lực xã hội ở người trẻ [6, tr. 96].

Về sức khỏe, việc sử dụng MXH trong thời gian dài cũng có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe. Nghiên cứu chỉ ra rằng việc sử dụng MXH vào ban đêm có thể làm giảm chất lượng giấc ngủ, gia tăng lo âu và ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của thanh thiếu niên [10, tr. 44-45].

Ngoài ra, việc dành quá nhiều thời gian cho các thiết bị điện tử còn có thể gây ra các vấn đề về thị lực, đau cổ vai gáy và giảm hoạt động thể chất.

Tóm lại, từ những nghiên cứu thực nghiệm, MXH ảnh hưởng đến kết quả học tập, tâm lý và sức khỏe của SV trên nhiều phương diện với cả mặt tích cực và tiêu cực. Việc quản lý thời gian và cách thức sử dụng hợp lý là điều kiện tiên quyết để bảo vệ sức khỏe tổng thể của SV.

2.2. Thực trạng sử dụng mạng xã hội và ảnh hưởng của mạng xã hội đến sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh

2.2.1. Xu hướng sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh

Kết quả điều tra mức độ sử dụng MXH của SV cho thấy tổng số 230 SV tại trường đều sử dụng ít nhất một nền tảng MXH (chiếm 100%). Với hình thức chọn nhiều đáp án, nghiên cứu đã xác định được xu hướng và mục đích sử dụng các nền tảng MXH phổ biến của SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh. Thống kê chi tiết cho thấy sự vượt trội của một số nền tảng: Facebook dẫn đầu với tỷ lệ 97,8% (225 lượt chọn), cho thấy sự phổ biến tuyệt đối. Nguyên nhân là do nền tảng này có nhiều ưu điểm vượt trội về giao diện, tính năng giải trí, cập nhật tin tức và sự dễ dàng trong tìm kiếm. TikTok chiếm tỷ lệ rất cao là 93,5% (215 lượt chọn), chủ yếu được sử dụng làm kênh giải trí thông qua các video ngắn. YouTube đạt 90,5% (208 lượt chọn). Ưu điểm của YouTube nằm ở tính tiện dụng trong việc chia sẻ khối lượng video lớn, đa dạng về nội dung (truyền hình, phim ảnh) và tạo ra tác động trực quan mạnh mẽ đến người dùng. Google chiếm 77,4% (178 lượt chọn), chủ yếu phục vụ cho nhu cầu học tập và liên lạc chính thức (sử dụng tài khoản Trường). Zalo đạt 41,7% (96 lượt chọn), được sử dụng phần lớn để nhận các thông báo học tập từ giảng viên thông qua các nhóm lớp. Instagram có tỷ lệ thấp nhất là 27,4% (63 lượt chọn), phản ánh sự kém phổ biến của ứng dụng này đối với SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh.

Kết quả nghiên cứu MXH cho thấy SV đang dành một lượng lớn thời gian cho các hoạt động trực tuyến, với xu hướng chủ đạo là giải trí (Facebook, TikTok, YouTube) chiếm ưu thế so với mục đích học tập. Mặc dù các nền tảng như Zalo và Google phục vụ hiệu quả cho việc học, nhưng việc dành quá nhiều thời gian cho mục đích giải trí trên các MXH phổ biến tiềm ẩn nguy cơ tác động tiêu cực đến hiệu quả học tập và sức khỏe tinh thần nếu không được kiểm soát. Do đó, cần thiết phải có các biện pháp can thiệp nhằm kiểm soát thời gian và định hướng sử dụng MXH một cách hiệu quả và cân bằng hơn.

2.2.2. Thời gian sử dụng mạng xã hội

Dựa vào số liệu (bảng 2) có thể thấy rằng thời gian sử dụng MXH của SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh chiếm phần lớn quỹ thời gian hàng ngày của họ. Cụ thể, 45,7% SV sử dụng MXH trên 6 giờ mỗi ngày, trong khi chỉ 13% dành ít hơn 2 giờ. Điều này cho thấy mức độ phụ thuộc cao vào MXH trong cuộc sống hàng ngày của SV. Thực trạng này đặt ra mối lo ngại về việc SV có thể lạm dụng MXH, dành quá nhiều thời gian cho các hoạt động không liên quan đến học tập. Việc này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập, sức khỏe tinh thần và thể chất của SV.

Bảng 1: Thời gian sử dụng mạng xã hội của sinh viên

Thời gian mỗi ngày	Số người	Tỷ lệ %
1-2 giờ	30	13
2-3 giờ	44	19,1
4-5 giờ	51	22,2
Trên 6 giờ	105	45,7

Thực trạng thời gian sử dụng MXH của SV hiện đang ở mức đáng quan ngại, với 45,7% SV cho biết dành hơn 6 giờ mỗi ngày cho hoạt động này. Mức độ sử dụng cao này đặt ra một vấn đề cấp thiết về quản lý thời gian và cân bằng giữa hoạt động trực tuyến với các nhiệm vụ học thuật và phát triển cá nhân khác. Nhiều nghiên cứu cho thấy việc sử dụng thiết bị số và MXH với thời lượng quá lớn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và mức độ hài lòng trong cuộc sống của người trẻ [7, tr. 208].

Mặc dù MXH mang lại nhiều lợi ích trong học tập và kết nối, việc lạm dụng (sử dụng quá mức) có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực đối với sức khỏe thể chất, tinh thần và đặc biệt là hiệu quả học tập. Để cải thiện tình trạng này, cần thiết phải triển khai các biện pháp can thiệp đồng bộ. Các giải pháp này nên tập trung vào việc khuyến khích SV sử dụng MXH một cách có mục đích, hợp lý, đồng thời nâng cao ý thức tự chủ và kỹ năng quản lý thời gian của bản thân người học, nhằm đảm bảo SV khai thác tối đa lợi ích mà công nghệ mang lại.

2.3. Ảnh hưởng của mạng xã hội

2.3.1. Ảnh hưởng đến học tập của sinh viên

Dựa trên dữ liệu khảo sát về mục đích sử dụng MXH của SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh, nghiên cứu đã chỉ ra sự phân bổ ưu tiên rõ rệt trong các hoạt động trực tuyến. Mục đích sử dụng chủ yếu tập trung vào các hoạt động giao tiếp và kết nối xã hội, chiếm tỷ lệ cao nhất với 96,5%. Điều này khẳng định vai trò thiết yếu của MXH trong việc duy trì và phát triển các mối quan hệ xã hội của SV. Mục đích phổ biến tiếp theo là tìm kiếm thông tin và giải trí, với 93,5% SV sử dụng cho các hoạt động này. Đáng chú ý, chỉ có 63% SV sử dụng MXH cho mục đích học tập và nghiên cứu. Tỷ lệ này được xem là thấp so với các mục đích giải trí và giao tiếp. Kết quả này phản ánh rằng SV chưa tận dụng tối đa tiềm năng của MXH như một công cụ hỗ trợ cho việc học tập và phát triển kỹ năng chuyên môn. Bên cạnh đó, có 42,2% SV sử dụng MXH cho mục đích mua sắm và kinh doanh trực tuyến. Tỷ lệ này cho thấy sự gia tăng rõ rệt của thương mại điện tử trong đời sống SV, đồng thời gợi mở về tiềm năng phát triển kỹ năng kinh doanh và tự chủ tài chính trong nhóm đối tượng này.

Tóm lại, việc sử dụng MXH của SV hiện đang thiên về các hoạt động giao tiếp và giải trí. Sự chênh lệch giữa mục đích giải trí và mục đích học tập cho thấy cần có sự can thiệp định hướng và hỗ trợ từ phía Nhà trường để khuyến khích SV khai thác MXH một cách hiệu quả, có mục đích cho việc học và nghiên cứu khoa học.

2.3.2. Ảnh hưởng đến tâm lý sinh viên

Kết quả nghiên cứu đã xác định các yếu tố chủ yếu gây ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý của SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh khi sử dụng MXH: Yếu tố chiếm tỉ lệ cao nhất là tiếp xúc với nội dung tiêu cực (chiếm 96,1% với 221 lượt chọn). Nội dung này thường bao gồm các thông tin về bạo lực, xung đột, thiên tai và các tình huống bi thảm, làm tăng đáng kể mức độ lo âu và căng thẳng ở người học. Việc phơi nhiễm thường xuyên với những thông tin này khiến SV dễ cảm thấy mất an toàn và bất an về thế giới xung quanh. Đứng thứ hai là so sánh bản thân với người khác trên MXH (chiếm 87,4% với 201 lượt chọn). Khi SV liên tục so sánh cuộc sống của mình với những hình ảnh đã được chọn lọc và “tô hồng” của người khác, họ dễ nảy sinh cảm giác tự ti, không hài lòng và giá trị tự thân giảm sút. Sự so sánh liên tục này là một tác nhân gây ra lo âu và nguy cơ trầm cảm. Thiếu giao tiếp trực tiếp cũng là một yếu tố ảnh hưởng tâm lý đáng kể (chiếm 47% với 108 lượt chọn). Việc ưu tiên giao tiếp qua MXH khiến sinh viên dễ cảm thấy cô đơn và cô lập, làm suy giảm các mối quan hệ xã hội chặt chẽ. Giao tiếp mặt đối mặt là yếu tố then chốt để xây dựng sự hỗ trợ cảm xúc, điều mà tương tác qua MXH không thể thay thế hoàn toàn.

Mặc dù nỗi lo âu và căng thẳng trực tiếp do MXH gây ra cũng được ghi nhận (chiếm 35,7%), nhưng dữ liệu cho thấy tiếp xúc với nội dung tiêu cực là mối quan tâm tâm lý lớn nhất (96,1%). Điều này khẳng định sự cần thiết phải có các biện pháp kiểm soát nguồn thông tin và nâng cao khả năng “miễn dịch” tâm lý cho SV trước các nội dung độc hại trên không gian mạng. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc sử dụng MXH với tần suất cao có thể ảnh hưởng đến trạng thái cảm xúc và chỉ số xúc cảm của sinh viên, làm gia tăng các cảm xúc tiêu cực nếu không được kiểm soát hợp lý [2, tr.105].

MXH đang gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đáng kể đến sức khỏe tâm lý của SV. Phân tích cho thấy, hai yếu tố chính gây áp lực lớn nhất là: tiếp xúc thường xuyên với nội dung tiêu cực (gây tăng lo âu, căng thẳng) và so sánh xã hội với các chuẩn mực không thực tế được chọn lọc trên MXH (dẫn đến cảm giác tự ti và giảm giá trị tự thân). Bên cạnh đó, việc thiếu giao tiếp trực tiếp do ưu tiên tương tác ảo cũng là một tác nhân khiến sinh viên cảm thấy cô đơn và bị cô lập.

Để giảm thiểu những tác động tiêu cực này, việc quản lý và điều chỉnh cách sử dụng MXH là hoàn toàn cần thiết. Cần triển khai các giải pháp nhằm nâng cao nhận thức và kỹ năng kiểm soát thời gian sử dụng của SV. Đồng thời, Nhà trường nên tạo điều kiện tối đa cho các hoạt động giao tiếp trực tiếp và tương tác thực tế, nhằm củng cố các mối quan hệ xã hội lành mạnh, từ đó cải thiện đáng kể sức khỏe tâm lý cho người học.

2.3.3. Ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên

Bảng 2: MXH ảnh hưởng đến sức khỏe SV

Vấn đề sức khỏe	Số người	Tỷ lệ (%)
Mất ngủ	172	74,8
Đau cổ và vai	135	58,7
Giảm sút thị lực	230	100
Rối loạn ăn uống	33	14,3

Phân tích dữ liệu từ (bảng 2) về các lí do ảnh hưởng đến sức khỏe của SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh khi sử dụng MXH đã cho thấy những vấn đề đáng quan tâm sau: Yếu tố chiếm tỉ lệ tuyệt đối (100% với 230 lượt chọn) là việc sử dụng MXH gây giảm thị lực. Việc tiếp xúc màn hình điện tử kéo dài có thể dẫn đến Hội chứng mỏi mắt kỹ thuật số, gây các triệu chứng như đau mắt, mờ mắt và đau đầu, ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học tập. Tác động tiêu cực phổ biến tiếp theo là mất ngủ, chiếm 74,8% (172 lượt chọn). Thiếu ngủ kéo dài do sử dụng MXH vào đêm khuya có thể dẫn đến giảm khả năng tập trung, suy giảm trí nhớ và tiềm ẩn nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch. Đau cổ và vai (58,7%). Việc SV duy trì các tư thế không khoa học khi sử dụng điện thoại thông minh, máy tính xách tay trong thời gian dài là nguyên nhân chính gây ra đau cổ và vai. Rối loạn ăn uống (14,3%): Mặc dù chiếm tỉ lệ thấp hơn (14,3% với 33 lượt chọn), xu hướng vừa ăn vừa sử dụng MXH có thể làm giảm sự chú ý đến quá trình tiêu hóa, tiềm ẩn nguy cơ gây ra các bệnh lý về dạ dày.

Tóm lại, dữ liệu khẳng định giảm thị lực là vấn đề sức khỏe đáng lo ngại nhất (chiếm 100%). Việc sử dụng MXH kéo dài đang gây ra những hệ quả rõ rệt về thị giác và rối loạn giấc ngủ, đòi hỏi SV cần có ý thức điều chỉnh thời gian và tư thế sử dụng thiết bị hợp lý.

MXH gây ra những ảnh hưởng tiêu cực rõ rệt đến sức khỏe thể chất của SV, nổi bật là các vấn đề liên quan đến thị lực và chất lượng giấc ngủ. Việc tiếp xúc kéo dài với màn hình điện tử không chỉ dẫn đến Hội chứng mỏi mắt kỹ thuật số mà còn ảnh hưởng đến hệ cơ xương khớp và làm rối loạn thói quen sinh hoạt. Do đó, việc quản lý thời gian và phương thức sử dụng MXH một cách hợp lý là biện pháp tối cần thiết. SV cần nâng cao ý thức tự bảo vệ sức khỏe bằng cách đảm bảo thời gian nghỉ ngơi đầy đủ và chủ động giảm thiểu thời gian sử dụng thiết bị điện tử, từ đó cải thiện sức khỏe tổng thể và hiệu suất học tập.

2.4. Một số giải pháp

2.4.1. Đối với nhà trường

Để đáp ứng yêu cầu của kỷ nguyên số và đảm bảo sự phát triển toàn diện của người học, Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh cần triển khai một chiến lược định hướng toàn diện và có hệ thống trong việc sử dụng MXH. Chiến lược này phải tập trung vào việc tối ưu hóa lợi ích học thuật và giảm thiểu các tác động tiêu cực về tâm lý và lối sống. Một trong những giải pháp cốt lõi là trang bị cho sinh viên kỹ năng số (và văn hóa ứng xử trên không gian mạng).

Nhà trường nên chính thức tích hợp các module giáo dục kỹ năng số vào chương trình đào tạo chính khóa hoặc thiết lập thành các học phần ngoại khóa bắt buộc. Nội dung cần được thiết kế chuyên biệt, tập trung vào: Nâng cao Tư duy Phản biện: Đây là kỹ năng tối quan trọng để SV có khả năng sàng

lọc thông tin, đánh giá tính xác thực của nguồn tin, và nhận diện tin tức giả. Cần tổ chức các buổi thực hành phân tích về các sự kiện thông tin sai lệch đã xảy ra trên MXH. Bảo mật và an toàn thông tin: Hướng dẫn SV các nguyên tắc cơ bản về bảo mật tài khoản cá nhân, phòng tránh lừa đảo trực tuyến và bảo vệ dữ liệu cá nhân, giảm thiểu rủi ro bị tấn công mạng.

Đoàn Thanh niên và Hội Sinh viên cần phối hợp xây dựng một bộ Quy tắc ứng xử rõ ràng, để cao tính văn minh, tôn trọng, và tuân thủ pháp luật khi tham gia MXH. Quy tắc này cần được phổ biến rộng rãi, gắn liền với các tiêu chí đánh giá điểm rèn luyện và là cơ sở để xử lý các hành vi vi phạm đạo đức trên không gian mạng.

Để MXH trở thành công cụ hỗ trợ phát triển, cần khuyến khích SV chuyển đổi mô hình sử dụng từ giải trí thụ động sang học tập và nghiên cứu chủ động.

Khuyến khích sử dụng MXH cho mục đích học thuật và nghiên cứu. Nhà trường và Giảng viên cần chủ động tạo lập và quản lý các nhóm học thuật chuyên ngành trên các nền tảng MXH (ví dụ: Zalo, Facebook Groups). Các nhóm này nên là nơi trao đổi tài liệu, giải đáp thắc mắc chuyên môn, và tổ chức các buổi hội thảo trực tuyến với các chuyên gia.

Nhà trường cần tạo điều kiện để SV theo dõi, kết nối với các chuyên gia, nhà khoa học, và người thành công trong ngành nghề của mình thông qua các nền tảng chuyên nghiệp và các trang fanpage uy tín, từ đó cập nhật kiến thức thực tế và định hướng nghề nghiệp.

Lồng ghép MXH vào hoạt động nghiên cứu khoa học. Khuyến khích SV tận dụng MXH như một công cụ thu thập dữ liệu hiệu quả (ví dụ: sử dụng Google Forms kết hợp phân phối qua MXH để khảo sát quy mô lớn), giúp tiết kiệm chi phí và thời gian nghiên cứu khoa học. Việc này vừa hỗ trợ nghiên cứu vừa giúp SV rèn luyện kỹ năng phân tích dữ liệu số.

Tăng cường tương tác thực tế và nâng cao sức khỏe tinh thần. Chiến lược định hướng không chỉ tập trung vào không gian ảo mà còn phải tăng cường các hoạt động tương tác thực tế, nhằm cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần.

Thúc đẩy giao tiếp trực tiếp và hoạt động thực tế. Đoàn/Hội cần tổ chức thường xuyên các hoạt động ngoại khóa, tình nguyện và các sự kiện văn hóa – thể thao yêu cầu SV tạm gác lại thiết bị điện tử. Điều này giúp thúc đẩy giao tiếp trực tiếp, củng cố mối quan hệ xã hội thực tế và giảm tình trạng cô đơn, cô lập do phụ thuộc vào tương tác ảo. Xây dựng các chương trình kết nối SV khóa trên với SV năm nhất thông qua các buổi gặp mặt, trao đổi kinh nghiệm ngoài đời thực.

Nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần và thể chất. Tổ chức các chuyên đề về quản lý thời gian sử dụng thiết bị, hướng dẫn các bài tập thư giãn cho mắt, cổ, vai gáy để giảm thiểu các tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất (như giảm thị lực, đau cổ vai).

Việc triển khai đồng bộ các giải pháp trên sẽ giúp Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh định hướng thành công việc sử dụng MXH, biến công nghệ thành đòn bẩy để SV phát triển toàn diện về chuyên môn, đạo đức và kỹ năng sống trong kỷ nguyên số. Mục tiêu cuối cùng là đào tạo ra thế hệ SV vừa thành thạo công nghệ vừa vững vàng về bản lĩnh, sẵn sàng đáp ứng yêu cầu của xã hội hiện đại.

2.4.2. Đối với sinh viên

MXH là một phần không thể tách rời trong cuộc sống hiện đại, mang lại vô số tiện ích nhưng cũng tiềm ẩn nhiều rủi ro. Để trở thành thế hệ công dân số vừa vững vàng về chuyên môn vừa lành mạnh về tinh thần, các bạn cần trang bị cho mình những chiến lược sử dụng MXH một cách chủ động, có trách nhiệm và hiệu quả. Những khuyến nghị dưới đây tập trung vào việc bảo vệ sức khỏe, tối ưu hóa học tập và phát triển bản thân trong kỷ nguyên số.

Việc lạm dụng MXH là nguyên nhân chính dẫn đến các vấn đề về sức khỏe. SV cần áp dụng các biện pháp quản lý thời gian và hành vi sử dụng thiết bị nghiêm ngặt: Các bạn nên xây dựng một kế hoạch quản lý thời gian số rõ ràng. Hạn chế tổng thời gian sử dụng MXH tối đa 2-3 giờ mỗi ngày và nghiêm cấm sử dụng thiết bị vào buổi tối, đặc biệt là 30 phút trước khi ngủ. Việc này giúp cải thiện đáng kể chất lượng giấc ngủ, tránh tình trạng thiếu ngủ kéo dài gây giảm khả năng tập trung và suy giảm trí nhớ.

Với tỷ lệ cao sv gặp các vấn đề về thị lực do sử dụng màn hình kéo dài, các bạn cần thực hiện nguyên tắc 20-20-20: cứ sau 20 phút nhìn màn hình, hãy nhìn ra xa khoảng 6 mét trong 20 giây. Khi sử dụng laptop hoặc điện thoại, hãy chú ý điều chỉnh tư thế ngồi học và làm việc đúng, tránh gù lưng, cúi cổ để phòng ngừa các bệnh lý về cơ xương khớp (đau cổ, vai gáy) đã được ghi nhận.

Tận dụng các ứng dụng quản lý thời gian tích hợp sẵn trên điện thoại hoặc các ứng dụng bên thứ ba để giám sát và cảnh báo khi vượt quá giới hạn sử dụng. Hãy chuyển điện thoại sang chế độ “Không làm phiền” trong giờ học tập trung hoặc khi tham gia các hoạt động ngoại khóa để loại bỏ sự phân tâm.

Mạng xã hội là nơi chứa đựng nhiều thông tin sai lệch và áp lực xã hội, đòi hỏi SV phải trang bị “sức đề kháng” tâm lý vững vàng. Các bạn cần phát triển kỹ năng tư duy phản biện để luôn đặt câu hỏi về tính xác thực của mọi thông tin. Hãy xác minh nguồn tin trước khi tin tưởng hoặc chia sẻ. Tuyệt đối không lan truyền thông tin sai lệch, bạo lực hoặc tiêu cực để thể hiện trách nhiệm công dân trên không gian mạng. Nhận thức rõ rằng MXH là nơi mọi người trình bày phiên bản đã được tô hồng và chọn lọc của cuộc sống. Hãy tránh việc so sánh bản thân với các hình ảnh hoàn hảo đó. Tự tin vào giá trị và lộ trình phát triển của bản thân.

Tuân thủ Quy tắc Ứng xử trên mạng do Nhà trường và pháp luật quy định. Tránh xa các hành vi bắt nạt, công kích cá nhân hoặc sử dụng ngôn ngữ thiếu văn hóa. Hãy là người lan tỏa năng lượng tích cực và thông tin hữu ích trong các cộng đồng trực tuyến.

Mạng xã hội phải được xem là một công cụ hỗ trợ chứ không phải là nơi tiêu tốn thời gian. Tích cực tham gia các nhóm học tập chuyên ngành trên MXH để trao đổi tài liệu, giải đáp thắc mắc và tổ chức các buổi học nhóm trực tuyến. Tận dụng MXH để kết nối với giảng viên, chuyên gia trong lĩnh vực quan tâm, tìm kiếm các nguồn tài liệu mở, và sử dụng MXH như một kênh hiệu quả để thu thập dữ liệu cho các đề tài nghiên cứu khoa học.

Hạn chế tối đa việc tương tác chỉ qua tin nhắn. Hãy chủ động tìm kiếm các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, sự kiện tình nguyện của Đoàn/Hội để tham gia. Giao tiếp mặt đối mặt là yếu tố then chốt để xây dựng mối quan hệ xã hội bền vững và cung cấp sự hỗ trợ cảm xúc thực sự, điều mà tương tác qua màn hình không thể thay thế. Bằng cách áp dụng nghiêm túc những khuyến nghị này, SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh sẽ không chỉ kiểm soát được những ảnh hưởng tiêu cực mà còn biến MXH thành đòn bẩy giúp bản thân phát triển toàn diện, làm chủ công nghệ và sẵn sàng trở thành nguồn nhân lực chất lượng cao cho đất nước.

2.4.3. Đối với phụ huynh

Để hỗ trợ SV khai thác tối đa lợi ích của MXH và giảm thiểu rủi ro, vai trò của phụ huynh cần được nâng cao thông qua các chiến lược giao tiếp và quản lý hành vi chủ động.

Phụ huynh cần thiết lập một kênh giao tiếp thường xuyên và cởi mở với con cái để nắm bắt thói quen và nhu cầu sử dụng MXH của các em. Thay vì áp dụng phương pháp cấm đoán, cha mẹ nên đóng vai trò là người lắng nghe và thấu hiểu các động lực sử dụng MXH của con. Thông qua đối thoại, phụ huynh có thể giúp con nhận thức rõ ràng về các tác động tích cực và tiêu cực của MXH, đồng thời khuyến khích việc sử dụng hợp lý, phục vụ cho mục đích học tập và phát triển kỹ năng. Việc thảo luận về các rủi ro như tiếp xúc với nội dung tiêu cực hoặc áp lực so sánh xã hội cũng giúp nâng cao khả năng tự vệ của SV. Hiểu biết về các nền tảng MXH mà con sử dụng là cơ sở để phụ huynh xây dựng niềm tin và hỗ trợ con kiểm soát thời gian hiệu quả.

Phụ huynh cần đóng vai trò hướng dẫn và đồng hành cùng con thiết lập các giới hạn thời gian sử dụng MXH hợp lý. Việc này nhằm đảm bảo SV phân bổ thời gian cân bằng giữa giải trí, học tập, nghỉ ngơi và giao tiếp thực tế. Cần đặc biệt lưu ý đến việc hạn chế sử dụng thiết bị vào buổi tối và trước giờ đi ngủ để cải thiện chất lượng giấc ngủ và giảm căng thẳng. Phụ huynh nên làm gương trong việc quản lý thời gian sử dụng công nghệ và tạo ra các hoạt động gia đình hấp dẫn để khuyến khích con tham gia, từ đó rèn luyện thói quen tự quản lý và duy trì sức khỏe tổng thể.

Thay vì phụ thuộc vào tương tác ảo, phụ huynh nên tích cực khuyến khích SV tham gia các hoạt

động xã hội, thể thao, câu lạc bộ, và tình nguyện. Những hoạt động này là môi trường lý tưởng để phát triển kỹ năng giao tiếp trực tiếp, xây dựng sự tự tin và thiết lập mối quan hệ thực tế bền vững, giảm thiểu sự cô lập xã hội do MXH gây ra. Việc đồng hành cùng con khám phá và phát triển sở thích cá nhân thông qua các hoạt động ngoại khóa giúp tạo ra sự cân bằng cần thiết giữa cuộc sống thực và thế giới ảo, từ đó cải thiện sức khỏe tâm lý và duy trì cảm giác hạnh phúc.

3. Kết luận

Nghiên cứu khẳng định MXH đã trở thành một nền tảng không thể thiếu trong đời sống SV Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh, mang lại nhiều lợi ích trong học tập và kết nối thông tin. Tuy nhiên, việc lạm dụng MXH đang gây ra những hệ quả tiêu cực nghiêm trọng đối với sức khỏe, tâm lý và kết quả học tập của SV. Thực trạng đáng lo ngại được xác định bao gồm: Tác động sức khỏe và tâm lý: Sự phụ thuộc MXH gây ra các vấn đề như giảm thị lực, rối loạn giấc ngủ, căng thẳng và lo âu. Rối loạn xã hội: Việc sử dụng quá mức làm gia tăng cảm giác cô đơn, tự ti do thường xuyên so sánh bản thân với các hình ảnh "hoàn hảo" trên mạng, đồng thời làm suy giảm khả năng giao tiếp trực tiếp. Mất kiểm soát thời gian: Hơn 45% SV dành trên 6 giờ mỗi ngày cho MXH, ảnh hưởng tiêu cực đến sự tập trung và hiệu suất học tập. Do đó, giải pháp căn bản là nâng cao nhận thức về rủi ro của MXH, đồng thời xây dựng một chiến lược định hướng toàn diện. Chiến lược này cần tập trung vào việc quản lý thời gian sử dụng hợp lý, khuyến khích SV tăng cường giao tiếp và hoạt động ngoại khóa trực tiếp, nhằm thiết lập sự cân bằng giữa thế giới thực và không gian ảo, thúc đẩy sự phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần cho người học.

Tài liệu tham khảo

- [1] Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). *Social network sites: Definition, history, and scholarship*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- [2] Bùi Thị Kiều Giang (2018). *Mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và chỉ số xúc cảm của sinh viên năm thứ nhất*. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ – Đại học Thái Nguyên*, 186(10).
- [3] Chính phủ (2013). *Nghị định số 72/2013/NĐ-CP, ngày 15/7/2013 về quản lý, cung cấp, sử dụng dịch vụ Internet và thông tin trên mạng*.
- [4] Dương Thị Ánh Tiên và cộng sự (2024). *Tác động của mạng xã hội lên kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh*. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ – Trường Đại học Bình Dương*, 7(1).
- [5] Junco, R. (2012). *The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement*. *Computers & Education*, 58(1), 162–171.
- [6] Nguyễn Tuấn Đạt (2024). *Tác động của so sánh xã hội đến tâm trạng tiêu cực, sự trầm cảm và hành vi mua sắm bốc đồng tại Việt Nam*. *Tạp chí Kinh tế và Phát triển*, 321(2).
- [7] Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). *A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents*. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.
- [8] Trần Trương Gia Bảo (2022). *Áp dụng vai trò của mạng xã hội vào giáo dục kỹ năng mềm cho sinh viên FPoly Cần Thơ*. Nguồn: <https://caodang.fpt.edu.vn/tin-tuc-poly/ap-dung-vai-tro-cua-mang-xa-hoi-vao-giao-duc-ky-nang-mem-cho-sinh-vien-fpoly-can-tho.html>.
- [9] Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem*. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- [10] Woods, H. C., & Scott, H. (2016). *Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem*. *Journal of Adolescence*, No. 51, pp. 41–49.