

Ảnh hưởng của mạng xã hội đến hoạt động học tập và đời sống của sinh viên tại Hưng Yên

Đào Thị Quỳnh¹, Nguyễn Thị Hiền Linh²

Ngày nhận bài: 29/4/2026 | Ngày gửi phản biện: 04/5/2026 | Ngày duyệt đăng: 25/5/2026

Tóm tắt: Bài viết được thực hiện nhằm phân tích sự ảnh hưởng cũng như hệ quả của việc sử dụng mạng xã hội trong bối cảnh chuyển đổi số đang diễn ra mạnh mẽ hiện nay. Thông qua việc kết hợp giữa cơ sở lý thuyết và dữ liệu khảo sát thực tiễn, bài viết đã làm rõ những ảnh hưởng đa chiều của mạng xã hội đối với sinh viên, từ đó xây dựng hệ thống giải pháp theo nhiều cấp độ nhằm định hướng hành vi sử dụng mạng xã hội theo hướng tích cực và hiệu quả hơn, bao gồm: giải pháp định hướng sử dụng hiệu quả các nền tảng mạng xã hội, giải pháp nâng cao nhận thức và kỹ năng số của sinh viên, giải pháp gắn với đặc điểm của các sinh viên học tập trên địa bàn tỉnh Hưng Yên.

Từ khóa: Mạng xã hội, ảnh hưởng, sinh viên, Tiktok, Threads, học tập, đời sống.

The Impact of Social Media on Students' Academic Activities and Daily Life in Hung Yen

Abstract: This study aims to examine the impacts as well as the consequences of social media use in the context of the current rapid digital transformation. By combining theoretical foundations with practical survey data, the article clarifies the multidimensional impacts of social media on students. On that basis, it develops a system of solutions at multiple levels to orient students' social media use in a more positive and effective direction. These solutions include: solutions for guiding the effective use of social media platforms, solutions for enhancing students' awareness and digital skills, and solutions associated with the characteristics of students studying in Hung Yen Province.

Keywords: Social media, impact, students, TikTok, Threads, academic activities, daily life.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh chuyển đổi số và toàn cầu hóa, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể tách rời trong đời sống của sinh viên đại học. Theo thống kê (2024), Việt Nam là một trong những nước đứng đầu thế giới về tỷ lệ người dùng Internet và mạng xã hội, hiện Việt Nam có hơn 72 triệu người sử dụng mạng xã hội, chiếm khoảng 73% dân số và trong đó gần 10% thuộc độ tuổi từ 16 đến 24. Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chỉ ra rằng, việc sử dụng mạng xã hội có tác động hai mặt đến quá trình học tập và phát triển cá nhân. Tại Việt Nam, các công trình đã tiếp cận vấn đề từ góc độ thói quen sử dụng mạng xã hội và mối liên hệ với hành vi học tập của sinh viên, đồng thời khẳng định mạng xã hội là một trong những yếu tố ảnh hưởng đáng kể hoạt động học tập và các mối quan hệ xã hội trong môi trường đại học.

Đặc biệt, hai nền tảng mạng xã hội là TikTok và Threads với nhiều đặc điểm nổi bật đã trở thành xu hướng phát triển gần đây trong giới trẻ. Thông qua việc tập trung phân tích hai nền tảng tiêu biểu này, bài viết không chỉ xem xét ảnh hưởng của mạng xã hội đến hiệu quả học tập mà còn làm rõ cách chúng

¹ ThS., Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Hưng Yên; Email: Daothiquynh81@gmail.com

² Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Hưng Yên

định hình lối sống, hành vi giao tiếp, cũng như giá trị và nhận thức của sinh viên. Kết quả nghiên cứu kỳ vọng sẽ cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn giúp sinh viên có cách tiếp cận mạng xã hội tích cực, đồng thời đề xuất các giải pháp quản lý và định hướng sử dụng mạng xã hội hiệu quả hơn trong môi trường giáo dục.

2. Những biểu hiện cụ thể của sự ảnh hưởng mạng xã hội đến hoạt động học tập và đời sống của sinh viên

Sự phát triển của các nền tảng mạng xã hội hiện đại đã làm thay đổi đáng kể cách thức tiếp nhận và chia sẻ thông tin của người dùng, đặc biệt là sinh viên. Trong số đó, TikTok và Threads là hai nền tảng tiêu biểu với cơ chế hoạt động dựa trên thuật toán cá nhân hóa và tương tác nhanh.

Đối với hoạt động học tập

- *Sự thay đổi trong phân bổ thời gian tự học của sinh viên:* Việc sử dụng các nền tảng mạng xã hội như TikTok và Threads có thể làm suy giảm thời gian dành cho hoạt động tự học. Nhiều trường hợp chỉ có ý định giải trí trong vài phút nhưng lại kéo dài thành hàng giờ, từ đó làm giảm thời gian học tập và nghiên cứu tài liệu.

- *Ảnh hưởng đến khả năng tập trung trong học tập:* Việc thường xuyên sử dụng mạng xã hội trong quá trình học có thể làm gián đoạn sự tập trung. Khi sinh viên liên tục kiểm tra thông báo hoặc chuyển đổi giữa học tập và giải trí, quá trình xử lý và ghi nhớ thông tin có thể bị phân tán, dẫn đến giảm hiệu quả học tập.

- *Xu hướng tiếp nhận thông tin rút gọn:* Việc thường xuyên tiếp xúc với nội dung ngắn trên mạng xã hội có thể hình thành thói quen tiếp nhận thông tin nhanh nhưng thiếu chiều sâu, ảnh hưởng đến khả năng phân tích và tư duy phản biện. Tuy nhiên, nội dung ngắn cũng có thể đóng vai trò như một công cụ “gợi mở” kiến thức. Nếu biết kết hợp hợp lý giữa nội dung ngắn và tài liệu chuyên sâu, sinh viên có thể nâng cao hiệu quả học tập một cách toàn diện.

- *Hỗ trợ mở rộng nguồn tài liệu và cơ hội học tập:* Mạng xã hội cung cấp một lượng lớn tài liệu học tập đa dạng từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm video giảng dạy, tài liệu tham khảo, kinh nghiệm học tập và các khóa học trực tuyến. Tuy nhiên, do tính mở của mạng xã hội, chất lượng thông tin không đồng đều, đòi hỏi sinh viên phải có khả năng chọn lọc và đánh giá nguồn tin một cách chính xác.

- *Tác động đến động lực và thái độ học tập của sinh viên:* Mạng xã hội có thể ảnh hưởng đến động lực học tập thông qua việc lan tỏa các nội dung liên quan đến thành tích học tập, phương pháp học hiệu quả hoặc các câu chuyện thành công. Những nội dung này có thể truyền cảm hứng và giúp sinh viên xác định mục tiêu học tập rõ ràng hơn. Ngược lại, nếu tiếp xúc quá nhiều với nội dung giải trí hoặc thiếu tính giáo dục, sinh viên có thể bị xao nhãng và giảm sự quan tâm đến việc học.

Ảnh hưởng đến đời sống sinh viên

- *Thói quen sinh hoạt có thể bị thay đổi khi sinh viên sử dụng mạng xã hội trong thời gian dài, đặc biệt vào ban đêm:* Việc sử dụng các nền tảng như TikTok hoặc Threads trước khi đi ngủ đã trở thành thói quen phổ biến của nhiều sinh viên. Điều này dẫn đến tình trạng ngủ muộn, thiếu ngủ và cảm giác mệt mỏi vào ngày hôm sau, từ đó ảnh hưởng đến hiệu suất học tập và sinh hoạt.

- *Mạng xã hội tác động đến trạng thái tâm lý của sinh viên:* Khi thường xuyên tiếp xúc với các nội dung về thành công, ngoại hình hoặc lối sống của người khác, sinh viên có thể rơi vào trạng thái so sánh

xã hội, từ đó, nảy sinh cảm giác áp lực, tự ti hoặc không hài lòng với bản thân. Tuy nhiên, nhiều nội dung mang tính truyền cảm hứng, chia sẻ trải nghiệm cá nhân hoặc lan tỏa năng lượng tích cực có thể giúp sinh viên cải thiện tâm trạng và nâng cao động lực học tập.

- *Ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội trong đời sống thực:* Việc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội có thể làm giảm chất lượng các mối quan hệ trực tiếp, mức độ gắn kết giữa các cá nhân có thể bị suy giảm. Tuy nhiên, mạng xã hội cũng đóng vai trò tích cực trong việc mở rộng và duy trì các mối quan hệ. Sinh viên có thể dễ dàng kết nối với những người có cùng sở thích, mục tiêu học tập hoặc định hướng nghề nghiệp, vượt qua các rào cản về không gian và thời gian. Bên cạnh đó, mạng xã hội còn tạo điều kiện để duy trì liên lạc với bạn bè, người thân, đặc biệt trong bối cảnh học tập xa nhà.

- *Ảnh hưởng đến khả năng quản lý thời gian và thói quen cá nhân:* Việc sử dụng mạng xã hội với tần suất cao có thể khiến sinh viên gặp khó khăn trong việc quản lý thời gian cá nhân. Nhiều sinh viên có xu hướng dành thời gian cho các hoạt động giải trí trên mạng xã hội thay vì thực hiện các công việc quan trọng như học tập, nghỉ ngơi hoặc phát triển bản thân. Tuy nhiên, ở góc độ tích cực, mạng xã hội cũng cung cấp nhiều nội dung hữu ích liên quan đến quản lý thời gian và xây dựng thói quen tích cực. Nếu biết khai thác hợp lý, sinh viên có thể học hỏi các phương pháp lập kế hoạch, quản lý công việc và nâng cao tính kỷ luật cá nhân.

- *Tác động đến quá trình hình thành và thể hiện bản sắc cá nhân:* Mạng xã hội là môi trường cho phép sinh viên thể hiện quan điểm, sở thích và cá tính thông qua việc đăng tải nội dung, chia sẻ trải nghiệm hoặc tham gia các xu hướng trực tuyến. Tuy nhiên, việc quá chú trọng đến hình ảnh cá nhân trên mạng xã hội cũng có thể khiến một số sinh viên bị ảnh hưởng bởi ý kiến của người khác hoặc chạy theo các xu hướng thiếu phù hợp, từ đó làm giảm tính chân thực trong cách thể hiện bản thân. Ngược lại, nếu được sử dụng đúng cách, mạng xã hội có thể trở thành công cụ giúp sinh viên phát triển sự tự tin, khả năng giao tiếp và định hình giá trị cá nhân một cách tích cực.

3. Thực trạng ảnh hưởng của mạng xã hội đến học tập và đời sống của sinh viên trên địa bàn tỉnh Hưng Yên hiện nay

Tổng hợp các kết quả khảo sát cho thấy mạng xã hội, đặc biệt là TikTok và Threads, đang tạo ra những tác động đa chiều và có tính hệ thống đến sinh viên trên cả hai phương diện học tập và đời sống.

Ở *khía cạnh học tập*, các số liệu cho thấy xu hướng ảnh hưởng tiêu cực đang chiếm ưu thế rõ rệt. Tỷ lệ 74,5% sinh viên gặp tình trạng mất tập trung, 92% bị ảnh hưởng bởi nội dung video ngắn và 88,5% thừa nhận trì hoãn việc học không chỉ phản ánh hiện tượng riêng lẻ mà còn cho thấy một cơ chế tác động mang tính phổ biến: sự chi phối của các nội dung ngắn, có tính kích thích cao đang làm suy giảm khả năng duy trì chú ý và tư duy chuyên sâu của người học. Điều này dẫn đến hệ quả là giảm hiệu quả tiếp thu kiến thức, suy yếu tính kỷ luật học tập và hình thành thói quen tiếp nhận thông tin mang tính “nhanh – ngắn – nông”. Tuy nhiên, bên cạnh đó, một bộ phận nội dung mang tính giáo dục vẫn góp phần hỗ trợ quá trình học tập, cho thấy ảnh hưởng của mạng xã hội không hoàn toàn tiêu cực mà phụ thuộc vào cách thức sử dụng. Như vậy, trong lĩnh vực học tập, mạng xã hội vừa là công cụ hỗ trợ tiềm năng, vừa là yếu tố gây suy giảm hiệu suất nếu không được kiểm soát hợp lý.

Ở *khía cạnh đời sống*, tác động của mạng xã hội thể hiện rõ nét hơn ở sự thay đổi trong cấu trúc sinh hoạt, trạng thái tâm lý và hành vi xã hội của sinh viên. Các số liệu như 86,5% sinh viên bị ảnh hưởng đến thời gian sinh hoạt, 83% ưu tiên tương tác trực tuyến hơn gặp gỡ trực tiếp, 87% cảm thấy áp lực do so sánh bản thân và 81,5% xuất hiện cảm giác lo lắng khi không sử dụng mạng xã hội cho thấy một xu hướng đáng lưu ý: sự “dịch chuyển” từ đời sống thực sang môi trường số đang diễn ra ngày càng rõ

rệt. Hệ quả không chỉ dừng lại ở thay đổi thói quen mà còn tác động sâu đến sức khỏe tinh thần và chất lượng các mối quan hệ xã hội. Mặc dù vậy, mạng xã hội vẫn đóng vai trò tích cực trong việc duy trì kết nối, mở rộng quan hệ và cập nhật thông tin, đặc biệt trong bối cảnh sinh viên có lịch trình học tập bận rộn. Do đó, ảnh hưởng đến đời sống mang tính hai chiều, trong đó yếu tố tiêu cực có xu hướng gia tăng khi việc sử dụng vượt khỏi mức kiểm soát.

4. Giải pháp hạn chế sự ảnh hưởng của mạng xã hội tới học tập và đời sống của sinh viên trên địa bàn tỉnh Hưng Yên

Đối với TikTok

- *Nâng cao khả năng điều hướng thuật toán phục vụ mục đích học tập:*

+ Hướng dẫn sinh viên chủ động tương tác (like, lưu) với các hashtag học thuật như: #studywithme, #engineering để ép TikTok phân phối các nội dung kiến thức hữu ích.

+ Sử dụng tính năng "Không quan tâm" đối với các video giải trí vô bổ, tin đồn hoặc các nội dung độc hại để làm sạch bảng tin cá nhân.

+ Xây dựng thư viện các kênh TikTok uy tín về kỹ thuật, ngoại ngữ và kỹ năng mềm để phổ biến tới sinh viên, tạo môi trường "tắm trong kiến thức" ngay cả khi đang giải trí.

- *Thiết lập kỷ luật số và quản lý thời gian sử dụng thiết bị:*

+ Khuyến nghị sinh viên sử dụng tính năng "Giới hạn thời gian theo phiên": khuyến nghị sinh viên đặt giới hạn 15-20 phút cho mỗi lần mở ứng dụng, tính năng này đã được tích hợp sẵn trên ứng dụng để ngắt quãng trạng thái "cuộn vô tận"

+ Hướng dẫn sinh viên cách theo dõi báo cáo "Thời gian sử dụng màn hình" hàng tuần để tự điều chỉnh hành vi sử dụng mạng xã hội phù hợp với lịch học tập.

- *Thúc đẩy sáng tạo nội dung số gắn liền với thực hành chuyên môn:*

+ Tổ chức các cuộc thi khuyến khích sinh viên quay clip ngắn về học thuật như: "Giải thích các nguyên lý máy móc, chia sẻ kiến thức cơ bản về thuế,..." để đăng tải lên TikTok. Việc "Chia sẻ lại kiến thức cho người khác" qua video cũng là một cách học cực kỳ hiệu quả.

+ Tạo các không gian "Check-in học thuật" tại các phòng Lab, xưởng cơ khí, khoa may,... giúp sinh viên chia sẻ những khoảnh khắc lao động sáng tạo, lan tỏa năng lượng tích cực trong cộng đồng.

+ Hợp tác với giảng viên để biến các bài tập lớn thành các dự án sáng tạo video ngắn, giúp sinh viên nắm vững kiến thức thông qua việc truyền đạt cho người khác.

Đối với Threads

- *Bảo vệ sức khỏe tinh thần và phòng vệ trước các tác động tiêu cực:*

+ Hướng dẫn sinh viên sử dụng bộ công cụ loại bỏ các nội dung toxic, các cuộc tranh luận độc hại, lọc các từ khóa gây tiêu cực hoặc các chủ đề gây xao nhãng trong phần cài đặt quyền riêng để bảo vệ sức khỏe tinh thần.

+ Tổ chức các buổi tọa đàm giúp sinh viên nhận diện và vượt qua hội chứng FOMO (sợ bỏ lỡ), định hướng việc sử dụng Threads như một nơi để học hỏi thay vì để so sánh bản thân.

+ Khuyến khích sinh viên duy trì sự cân bằng giữa đời sống thực và ảo, tránh việc lạm dụng mạng xã hội để khỏa lấp các vấn đề tâm lý cá nhân.

- *Phát triển kỹ năng kết nối chuyên môn và xây dựng hồ sơ năng lực số:*

+ Định hướng sinh viên sử dụng Threads để viết nhật ký thực tập, đánh giá các phần mềm kỹ thuật hoặc đặt câu hỏi thảo luận về đề án để kết nối với cựu sinh viên.

+ Khuyến khích xây dựng "Thương hiệu cá nhân" thông qua việc chia sẻ các góc nhìn khoa học, kinh nghiệm thực tập tại các doanh nghiệp ở Hưng Yên thay vì chỉ đọc "drama", các dự án cá nhân để thu hút các nhà tuyển dụng tiềm năng.

+ Tạo ra các "Thread" thảo luận định kỳ về hướng nghiệp, giúp sinh viên tiếp cận sớm với yêu cầu của thị trường lao động trong nền kinh tế số.

- *Rèn luyện văn hóa ứng xử và kỹ năng phản biện văn minh:*

+ Hướng dẫn kỹ năng "Phản biện có văn hóa": rèn luyện cách bày tỏ quan điểm logic, lịch sự và tôn trọng sự khác biệt trong các cộng đồng sinh viên, tránh việc bị dẫn dắt bởi các luồng tư tưởng sai lệch, các cuộc công kích cá nhân trên Threads.

+ Tổ chức các buổi workshop về kỹ năng viết và tư duy ngôn ngữ trên mạng xã hội, giúp sinh viên kỹ thuật tự tin hơn trong việc trình bày ý tưởng và giao tiếp chuyên nghiệp.

Nhóm giải pháp gắn liền với đặc thù và nguồn lực các trường đại học tại Hưng Yên

- *Xây dựng hệ sinh thái truyền thông số định hướng học thuật trong toàn trường:*

+ Nhà trường đóng vai trò trung tâm trong việc thiết lập các kênh truyền thông số chính thống trên TikTok và Threads, hoạt động như “nguồn nội dung chuẩn hóa” dành cho sinh viên. Các kênh này không chỉ cung cấp thông tin đào tạo mà còn chia sẻ kiến thức chuyên ngành, kỹ năng học tập và định hướng nghề nghiệp theo từng khoa.

+ Cùng với đó, việc phát triển các diễn đàn thảo luận chuyên môn theo lĩnh vực đào tạo sẽ giúp sinh viên tiếp cận tri thức có định hướng, giảm thiểu tình trạng lan truyền thông tin sai lệch hoặc nội dung giải trí chiếm ưu thế. Đồng thời, có thể xây dựng đội ngũ sinh viên nòng cốt tham gia sản xuất nội dung, nhằm đảm bảo tính gần gũi, thực tiễn và phù hợp với tâm lý người học.

- *Khai thác hiệu quả hệ thống xưởng thực hành và không gian học tập như một “phòng thí nghiệm nội dung số”:*

+ Sinh viên ghi lại quá trình học tập, thực hành, chế tạo và nghiên cứu dưới dạng video ngắn hoặc nhật ký học tập số. Việc này vừa giúp tăng khả năng ghi nhớ kiến thức, vừa tạo ra môi trường học tập tích cực, nơi sinh viên “học qua chia sẻ”.

+ Tổ chức các hoạt động truyền thông như giới thiệu sản phẩm đề án, mô hình kỹ thuật hoặc dự án nghiên cứu nên được chuẩn hóa thành các chiến dịch truyền thông học thuật, qua đó góp phần nâng cao hình ảnh sinh viên gắn với tinh thần sáng tạo và thực hành.

- *Tăng cường kết nối số giữa nhà trường – doanh nghiệp – sinh viên:*

+ Chủ động xây dựng các kênh tương tác với doanh nghiệp thông qua Threads hoặc các nền tảng tương tự, nhằm tạo không gian trao đổi trực tiếp về kỹ năng, nhu cầu tuyển dụng và xu hướng nghề nghiệp.

+ Tổ chức các hoạt động như hội thảo hướng nghiệp trực tuyến, chia sẻ kinh nghiệm từ cựu sinh viên hoặc livestream tham quan doanh nghiệp có thể giúp sinh viên tiếp cận thực tiễn nghề nghiệp sớm hơn. Điều này góp phần thu hẹp khoảng cách giữa đào tạo và yêu cầu thực tế của thị trường lao động.

+ Phát triển mạng lưới cựu sinh viên trên không gian số trong việc hỗ trợ sinh viên khóa dưới về thực tập, việc làm và phát triển kỹ năng nghề nghiệp.

5. Kết luận

Qua bài nghiên cứu, có thể thấy được rằng hành vi sử dụng mạng xã hội của sinh viên không hoàn toàn mang tính cá nhân mà chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ môi trường xã hội, xu hướng cộng đồng và đặc biệt là cơ chế vận hành của nền tảng. Điều này đặt ra yêu cầu không chỉ dừng lại ở việc điều chỉnh hành vi cá nhân mà còn cần có sự tham gia định hướng từ phía nhà trường và các cơ quan quản lý.

Dựa vào cơ sở đó, bài viết đã xây dựng hệ thống giải pháp theo nhiều cấp độ, bao gồm: giải pháp định hướng sử dụng hiệu quả các nền tảng mạng xã hội, giải pháp nâng cao nhận thức và kỹ năng số của sinh viên, cũng như giải pháp gắn với đặc điểm của sinh viên học tập tại các trường đại học tại Hưng Yên. Các giải pháp này không chỉ nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực mà còn hướng tới việc khai thác mạng xã hội như một công cụ hỗ trợ học tập, sáng tạo nội dung và phát triển nghề nghiệp.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Ngọc Tân, Tô Thị Hồng và Phạm Hồng Bắc (2021), *Một số ảnh hưởng của Internet, mạng xã hội đến giới trẻ: Nghiên cứu tổng quan*, Tạp chí Khoa học Học viện Phụ nữ Việt Nam, Quyển 15, số 3, 59-68
2. Chính phủ. (2013). Nghị định số 72/2013/NĐ-CP ngày 15 tháng 7 năm 2013 của Chính phủ về quản lý, cung cấp, sử dụng dịch vụ Internet và thông tin trên mạng.
3. Thu Phương. (2020). Thực trạng sử dụng Internet và mạng xã hội của thanh thiếu niên hiện nay. Viện Nghiên cứu Thanh niên.
4. Trần Thị Thanh Giang. (2020). Tác động của mạng xã hội đối với thanh niên hiện nay. Tạp chí Tuyên giáo.
5. Nguyễn Lan Nguyên. (2022). Ảnh hưởng của mạng xã hội đến động lực học tập của sinh viên. Tạp chí Khoa học Giáo dục.
6. Kumar, S., et al. (2020). Influence of social networking sites on life satisfaction among university students. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*
7. Chiossi, F., et al. (2023). The effects of short-form video consumption on attention and cognitive performance. *Proceedings of the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*.
8. Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.