MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ LẠM DỤNG INTERNET Ở SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRONG BỐI CẢNH CHUYỂN ĐỔI SỐ HIỆN NAY Ở NƯỚC TA

Phạm Thị Thanh Vân
Trường Đại học Văn Hiến, Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: *Internet đã và đang trở thành một công cụ thiết yếu trong đời sống, học tập và giao tiếp của sinh viên. Bên cạnh những tác động tích cực về học tập, nghiên cứu, kỹ năng số và cơ hội nghề nghiệp, Internet cũng kéo theo nhiều hệ lụy tiêu cực khi bị lạm dụng, như nghiện mạng xã hội, giảm hiệu quả học tập, rối loạn tâm lý và mất an toàn thông tin. Bài viết này trình bày cơ sở lý luận về tác động hai mặt của Internet đối với sinh viên, đồng thời phân tích các nhóm giải pháp phòng ngừa lạm dụng Internet trên cơ sở lý thuyết học tập xã hội, lý thuyết tự điều chỉnh hành vi và giáo dục năng lực số. Qua đó, bài viết góp phần định hướng cho các cơ sở giáo dục và sinh viên sử dụng Internet một cách hiệu quả, an toàn và bền vững trong bối cảnh chuyển đổi số hiện nay.*

Từ khóa: *Internet, sinh viên, lạm dụng Internet, giải pháp phòng ngừa, kỹ năng số*

SOME THEORETICAL ISSUES ON INTERNET ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN VIETNAM IN THE CURRENT CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION

Abstract: *The Internet has become an essential tool in students' learning, communication, and daily life. While it offers significant benefits such as learning support, research enhancement, and digital skill development, Internet abuse can lead to negative consequences like social media addiction, reduced academic performance, mental health issues, and information insecurity. This paper presents a theoretical framework on both positive and negative effects of the Internet on students, analyzes preventive solutions based on Social Learning Theory, Self-Regulation Theory, and Digital Literacy Education. The study aims to provide theoretical and practical insights to promote safe, responsible, and effective Internet use among students in the digital transformation era.*

Keywords: *Internet, students, Internet addiction, preventive measures, digital literacy*

Nhận bài: 18/10/2025 *Phản biện: 20/10/2025* *Duyệt đăng: 24/10/2025*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và cách mạng công nghiệp 4.0, Internet đã trở thành nền tảng không thể thiếu trong mọi lĩnh vực đời sống, đặc biệt trong giáo dục đại học. Đối với sinh viên – lực lượng tri thức trẻ của xã hội – Internet vừa là công cụ học tập hiệu quả, vừa là môi trường giao tiếp, sáng tạo và khởi nghiệp. Với mức độ, cường độ phát triển về công nghệ trên nền tảng Internet có xu hướng ngày càng bùng nổ, thâm nhập mạnh mẽ vào đời sống con người, đặc biệt là thế hệ trẻ. Đối với sinh viên, với đặc thù là thế hệ tiếp xúc sớm và nhạy bén với công nghệ, Internet được xem như một công cụ học tập, giải trí, kết nối bạn bè và tiếp cận thông tin vô cùng quan trọng. Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích to lớn mà Internet mang lại, ngày càng có nhiều nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ phức tạp giữa việc sử dụng Internet quá mức với các vấn đề sức khỏe tâm thần, bao gồm trầm cảm, lo âu và stress. Trong kỷ nguyên số hiện nay, Internet đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống, đặc biệt đối với giới trẻ. Internet đã và đang thay đổi căn bản cách thức con người giao tiếp, học tập, làm việc và giải trí. Theo thống kê của DataReportal (2023), Việt Nam có khoảng 78.1 triệu người dùng Internet, chiếm 78.9% dân số. Trong đó, giới trẻ chiếm tỷ lệ cao nhất với 99.1% người trong độ tuổi từ 15 đến 24 sử dụng Internet thường xuyên. Mặc dù Internet mang lại nhiều lợi ích thiết thực, việc sử dụng quá mức có thể dẫn đến những hệ lụy tiêu cực, đặc biệt là đối với sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu của Primack và cộng sự (2021) trên 10.000 thanh niên cho thấy việc sử dụng mạng xã hội quá 3 giờ mỗi ngày có liên quan đến tăng nguy cơ lo âu và trầm cảm. Theo nghiên cứu của Xu và cộng sự (2005), sinh viên sử dụng Internet nhiều có nguy cơ bị mất ngủ, tiêu hóa kém và thể lực yếu hơn. Ngoài ra, nhiều nghiên cứu khác cũng cho thấy việc sử dụng quá nhiều Internet có thể gây ra các vấn đề về tâm lý như căng thẳng, trầm cảm và stress.

Có thể thấy rằng Internet đóng vai trò quan trọng trong học tập và cuộc sống của sinh viên. Internet giúp sinh viên dễ dàng tiếp cận với các nguồn thông tin mới, ngày càng chính xác hơn và với trữ lượng thông tin khổng lồ để ứng dụng trong việc học tập, nghiên cứu. Tuy nhiên, song hành với những mặt tích cực, Internet cũng kéo theo nhiều vấn đề tiêu cực như nghiện mạng xã hội, sao nhãng học tập, ảnh hưởng sức khỏe và hành vi lệch chuẩn. Điều này đặt ra yêu cầu cấp

thiết về việc nghiên cứu, nhận diện và đưa ra các giải pháp phòng ngừa hiệu quả. Xuất phát từ những lý do trên, nhằm tìm hiểu sâu hơn về tác động của việc sử dụng Internet quá mức đối với sinh viên; tác giả đã quan tâm nghiên cứu vấn đề này và từ kết quả nghiên cứu bước đầu của tác giả; thông qua bài viết nhằm hệ thống hóa cơ sở lý luận về tác động hai mặt của Internet đối với sinh viên và đề xuất các giải pháp phòng ngừa lạm dụng Internet trên nền tảng khoa học hành vi và giáo dục hiện đại.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Một số khái niệm cơ bản

2.1.1. Khái niệm Internet

Dẫn theo Ed Krol (1992), Internet khởi nguồn từ ARPAnet của Bộ Quốc phòng Hoa Kỳ như một thử nghiệm hạ tầng bảo toàn liên lạc khi xảy ra sự cố cục bộ (mất điện, đứt mạch), với truyền thông giữa máy nguồn–máy đích qua các nút trung gian. Từ đầu thập niên 1980, sự xuất hiện của Ethernet (LAN, 1983) và các máy trạm kèm Berkeley UNIX tích hợp phần mềm mạng IP đã mở rộng nhanh khả năng kết nối. Mốc bùng nổ đến giữa thập niên 1980 khi NSF xây dựng NSFNET liên kết các trung tâm tính toán lớn; đến khoảng 1995, Internet trở thành "mạng của các mạng" thống trị không gian kết nối mở, lan tỏa vào chính trị, quân sự, giáo dục, thương mại…

Griffith (2002) định nghĩa Internet là mạng lưới toàn cầu nối hàng triệu máy tính qua hạ tầng viễn thông, cấu thành bởi vô số mạng con; một công cụ cho phép cộng đồng nghiên cứu–khoa học trao đổi thông tin, đồng thời phục vụ đại chúng với email, chat, công cụ tìm kiếm và nhiều tiện ích khác. Krol & Hoffman (1993) nhấn mạnh không có một định nghĩa tuyệt đối: Internet có thể được hiểu như (i) một quan hệ được quy định bởi các giao thức chung, (ii) một tập các linh kiện mạng (bộ định tuyến, đường mạch), (iii) một cộng đồng người dùng–nhà phát triển các mạng TCP/IP, và (iv) một tập tài nguyên có thể truy cập xuyên mạng.

Trong nước, Hồ Văn Dũng và cộng sự (2020) xem Internet là mạng máy tính toàn cầu hình thành từ các mạng nhỏ, nơi máy tính/thiết bị giao tiếp bằng ngôn ngữ thống nhất—bộ giao thức TCP/IP.

Từ các quan điểm trên, có thể sử dụng cách hiểu làm việc: Internet là hệ thống thông tin toàn cầu, phi tập trung, gồm những mạng máy tính liên kết dựa trên các chuẩn mở (đặc biệt là TCP/IP), cho phép người dùng ở khắp nơi truy cập, chia sẻ và phân phối tài nguyên số.

2.1.2. Khái niệm lạm dụng

Truyền thống, "lạm dụng" chủ yếu gắn với chất gây nghiện (ma túy, rượu, thuốc), dẫn đến biến đổi sinh học và suy giảm chức năng xã hội. Cách nhìn hiện đại mở rộng sang hành vi/hoạt động thường nhật vốn có lợi nếu điều độ nhưng trở thành vấn đề khi vượt ngoài kiểm soát, tiếp diễn bất chấp hậu quả tiêu cực. Các ví dụ như chơi bài, chơi game, dùng điện thoại, ăn uống, tập luyện… đều có thể "lệch chuẩn" khi mất kiểm soát. Vì vậy, lạm dụng hành vi có thể được hiểu là tình trạng tiếp tục thực hiện một hành vi với cường độ/tần suất quá mức, kèm mất kiểm soát, dù cá nhân nhận thức được tác hại.

WHO (1992) mô tả lạm dụng như một trạng thái với biến đổi sinh lý–tâm lý–hành vi ở người thường xuyên sử dụng một chất hay thực hiện một hành vi, có các đặc điểm trung tâm: (i) giảm năng lực kiểm soát, (ii) thèm muốn mạnh, (iii) ưu tiên hành vi hơn các hoạt động khác, (iv) tăng dung nạp, và (v) xuất hiện triệu chứng cai. Vũ Dũng diễn giải lạm dụng như trạng thái tâm lý bất thường nảy sinh sau phơi nhiễm hoặc lặp lại sử dụng một sự vật/hiện tượng, kéo theo thay đổi tâm–sinh lý và biểu hiện ra hành vi, ứng xử, quan hệ xã hội.

Tựu trung, các điểm hội tụ của khái niệm lạm dụng gồm: (1) là trạng thái/tiến trình tâm lý–hành vi ở cấp cá nhân; (2) biểu hiện sử dụng/quá lạm một "đối tượng" (chất hay hành vi) dẫn tới mất kiểm soát ở những mức độ khác nhau; (3) gây cản trở sinh hoạt, học tập, lao động và quan hệ liên cá nhân. Trong khuôn khổ nghiên cứu về lạm dụng Internet, lạm dụng được hiểu là hành vi sử dụng quá mức, mất kiểm soát đối với một đối tượng/hoạt động, khiến cá nhân lệ thuộc vào việc thực hiện nó với tần suất cao và chịu hệ lụy tiêu cực rõ rệt.

2.1.3. Khái niệm lạm dụng Internet

Khái niệm lạm dụng được sử dụng khá phổ biến trong các nghiên cứu và định nghĩa khác nhau, tuy nhiên đối với khái niệm lạm dụng Internet hiện nay chưa có nhiều định nghĩa có tính cụ thể đúng theo nghĩa "lạm dụng" mà chủ yếu xoay quanh vấn đề nghiện Internet.

Theo thuật ngữ "nghiện Internet" xuất hiện khi những kết quả tiêu cực nêu trên bắt đầu liên quan đến việc sử dụng công nghệ lặp đi lặp lại, cưỡng chế và không thể kiểm soát. Các nhà nghiên cứu cũng đã sử dụng các thuật ngữ khác nhau để mô tả cùng một vấn đề hoặc các hiện tượng tương tự như: sử dụng Internet bệnh lý; sử dụng Internet có vấn đề; rối loạn nghiện Internet hoặc hành vi

nghiện trên/với Internet. Trong nghiên cứu này, tác giả sử dụng thuật ngữ "Lạm dụng Internet" như một phần thuộc các khái niệm về nghiện Internet để mô tả hiện tượng này.

Lạm dụng Internet (abuse of the Internet) hay một số thuật ngữ thường được sử dụng có tính đồng nghĩa như Sử dụng Internet có vấn đề (Problematic Internet use - PIU) được đặc trưng bởi những mối bận tâm, thôi thúc hoặc hành vi quá mức hoặc không được kiểm soát tốt liên quan đến việc sử dụng máy tính và truy cập Internet dẫn đến suy giảm hoặc sự đau khổ đối với cá nhân.

Một quan điểm khác có liên quan đến lạm dụng, theo tác giả Võ Quỳnh Anh (2023), cho rằng, lạm dụng điện thoại thông minh đề cập đến việc sử dụng thiết bị này một cách quá mức và không kiểm soát. Điều này thường khiến người dùng cảm thấy cần phải liên tục truy cập các ứng dụng của điện thoại, với tần suất ngày càng tăng. Hậu quả là họ có thể mất kiểm soát đối với bản thân, điều này ảnh hưởng xấu đến nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống của họ.

Có thể thấy rằng, hiện nay chưa có nhiều khái niệm cụ thể về lạm dụng Internet, tuy nhiên xét trên các khái niệm về Internet, khái niệm lạm dụng và các quan điểm về lạm dụng Internet. Trong khuôn khổ đề án này tác giả cho rằng: *Lạm dụng Internet là hành vi sử dụng Internet một cách quá mức và không có sự kiểm soát. Với tần suất sử dụng nhiều khiến cho cá nhân mất kiểm soát đối với bản thân và ảnh hưởng lên hành vi, cuộc sống và các mối quan hệ xã hội của họ.*

2.2. Một số yếu tố liên quan đến lạm dụng Internet ở sinh viên

Dựa trên nghiên cứu tổng quan tài liệu trong và ngoài nước về các yếu tố ảnh hưởng tới lạm dụng Internet ở sinh viên cho thấy, có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến lạm dụng Internet, trong đó tập trung chủ yếu ở các khía cạnh chính gồm: Yếu tố cá nhân (sự cô đơn, buồn chán, tính cách, thất bại trong học tập,lo âu, trầm cảm...); yếu tố môi trường xã hội (gia đình, bạn bè, mối quan hệ xã hội, tính hấp dẫn và dễ dàng tiếp cận Internet,...).

Việc lạm dụng Internet có liên quan đến yếu tố nhận thức của sinh viên về các kỹ năng xã hội, các mối quan hệ xã hội, tình bạn, trạng thái cảm xúc, cùng với các rối loạn thần kinh. Những người lạm dụng Internet thường là những người có lòng tự trọng thấp, hướng nội, trầm cảm hoặc gặp khó khăn trong các mối quan hệ xã hội (nhút nhát, ám ảnh xã hội), học tập, gia đình và công việc. Một số đặc điểm về môi trường sống, tính cách, tâm lý xã hội có thể là khuynh hướng dẫn đến lạm dụng Internet đối với người hướng nội, nhút nhát, thiếu kỹ năng xã hội,....Tần suất sử dụng Internet càng cao là nguyên nhân dẫn đến sự thiếu hụt về mặt nhận thức và kỹ năng xã hội và ngược lại.

Theo Hồ Văn Dũng và công sự thì việc sở hữu điện thoại thông minh và máy tính cá nhân cho phép sinh viên truy cập Internet bất cứ khi nào họ muốn, điều này làm tăng nguy cơ lạm dụng. Nội dung hấp dẫn, game online, mạng xã hội… có thể gây nghiện và dẫn đến lạm dụng internet. Các trò chơi trực tuyến thường được thiết kế để gây nghiện, với các tính năng khuyến khích người chơi dành nhiều thời gian hơn. Mạng xã hội cũng có thể gây nghiện do tính tương tác cao và khả năng nhận được sự xác nhận từ người khác. (Hồ Văn Dũng, 2020).

2.3. Những mặt tích cực của Internet đối với sinh viên

Internet nếu sử dụng đúng mục đích trong học tập sẽ mang lại nhiều lợi ích quan trọng cho sinh viên hiện nay:

Hỗ trợ học tập và nghiên cứu: Sinh viên có thể dễ dàng tiếp cận kho tri thức toàn cầu, học qua các khóa trực tuyến, sử dụng công cụ học tập số (Nguyễn Thị Thu Hằng, 2020).

Phát triển kỹ năng số: Giúp người học hình thành năng lực tìm kiếm, xử lý, đánh giá thông tin – một trong những kỹ năng cốt lõi của công dân thời đại số (Trần Văn Tùng, 2019).

Kết nối học thuật và giao lưu quốc tế: Internet mở ra không gian kết nối rộng lớn giữa sinh viên, giảng viên, chuyên gia và nhà tuyển dụng (Lê Minh Đức, 2021).

Cơ hội việc làm và khởi nghiệp số: Các nền tảng như LinkedIn, Coursera, Freelancer giúp sinh viên tìm kiếm việc làm và phát triển nghề nghiệp (World Bank, 2022).

2.4. Những mặt tiêu cực của Internet và lạm dụng Internet

Ngược lại, việc lạm dụng Internet, sử dụng thiếu định hướng có thể dẫn đến:

Giảm hiệu quả học tập: Mạng xã hội và trò chơi trực tuyến dễ gây xao nhãng việc học tập của sinh viên (Kuss & Griffiths, 2017).

Ảnh hưởng sức khỏe: Tác động xấu đến thị lực, giấc ngủ, tâm lý, dẫn đến trầm cảm và lo âu.

Lệch chuẩn giá trị sống: Tiếp xúc với nội dung phản cảm, tin giả làm thay đổi nhận thức, hành vi (Nguyễn Văn Hùng, 2020).

Mất an toàn thông tin: Dễ bị lừa đảo, xâm phạm dữ liệu cá nhân (Phạm Quang Huy, 2022).

2.5. Về các giải pháp phòng ngừa lạm dụng internet

Dựa trên cơ sở lý thuyết hành vi xã hội và tâm lý học giáo dục, có thể đề xuất các giải pháp mang tính lý luận và thực tiễn nhằm phòng ngừa lạm dụng Internet ở sinh viên.

2.5.1. Nâng cao nhận thức và giáo dục kỹ năng số cho sinh viên

Theo UNESCO (2018), giáo dục năng lực số (Digital Literacy) là nền tảng giúp người học "hiểu, sử dụng và sáng tạo nội dung số một cách an toàn và có trách nhiệm".

Các trường đại học cần:

- Đưa nội dung giáo dục kỹ năng số, an toàn mạng và đạo đức số vào chương trình học;
- Tổ chức hội thảo, tọa đàm về "văn hóa sử dụng Internet";
- Tăng cường truyền thông nội bộ để xây dựng thói quen sử dụng Internet tích cực.
- Bên cạnh đó, cần hướng dẫn sinh viên kỹ năng kiểm chứng thông tin, quản lý thời gian trực tuyến, đánh giá độ tin cậy nguồn tin và bảo mật dữ liệu cá nhân.

2.5.2. Quản lý, định hướng và hỗ trợ tâm lý trong sử dụng Internet

Các trường đại học cần tạo môi trường mẫu mực trong việc sử dụng công nghệ số. Cụ thể:

- Giảng viên đóng vai trò hướng dẫn, làm gương trong sử dụng Internet phục vụ học tập, nghiên cứu.
- Cần thiết lập hệ thống tư vấn tâm lý học đường giúp sinh viên nhận diện dấu hiệu nghiện Internet và được hỗ trợ can thiệp sớm.
- Tăng cường hoạt động ngoại khóa, thể thao, giao lưu thực tế để cân bằng đời sống "ảo" và "thật".

2.5.3. Phát huy năng lực tự điều chỉnh hành vi của sinh viên

Năng lực tự điều chỉnh là khả năng con người tự giám sát, lập kế hoạch, đặt mục tiêu và điều chỉnh hành vi để đạt kết quả mong muốn.

Việc phát triển năng lực này giúp sinh viên:

- Tự nhận diện giới hạn thời gian sử dụng Internet;
- Tự kiểm soát cảm xúc khi tham gia mạng xã hội;
- Ưu tiên hoạt động học tập, nghiên cứu hơn là giải trí trực tuyến.
- Nhà trường có thể tích hợp kỹ năng tự điều chỉnh vào chương trình giáo dục kỹ năng mềm, thông qua hoạt động trải nghiệm, phản tư cá nhân hoặc học tập theo dự án.

III. KẾT LUẬN

Internet là công cụ hai mặt đối với sinh viên trong bối cảnh hiện nay. Việc tận dụng mặt tích cực và hạn chế lạm dụng phụ thuộc vào nhận thức, kỹ năng và sự định hướng của môi trường giáo dục. Trên cơ sở các lý thuyết hiện đại như học tập xã hội, tự điều chỉnh hành vi và giáo dục năng lực số, bài viết đề xuất các nhóm giải pháp: (1) nâng cao nhận thức và giáo dục kỹ năng số; (2) tăng cường quản lý, hỗ trợ tâm lý; (3) phát triển năng lực tự điều chỉnh. Các giải pháp này không chỉ có ý nghĩa trong công tác giáo dục đại học mà còn góp phần xây dựng văn hóa sử dụng Internet lành mạnh trong xã hội số.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Data Reportal. (2023). *Digital 2023: Vietnam.* https://datareportal.com/reports/digital-2023-vietnam

Griffiths, R. T. (2002). *History of the Internet, Internet for historians*. Retrieved December 9, 2002, from https://www.let.leidenuniv.nl/history/ivh

Hồ Văn Dũng, Nguyễn Thị Ngọc Bé, & Lê Văn Khuyến. (2020). *Tâm lý học nghiện Internet*. Huế: Nhà xuất bản Đại học Huế.

Krol, E., & Hoffman, E. (1993). *FYI on "What is the Internet?"* (No. RFC1462). Internet Engineering Task Force.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). *Internet addiction: A critical review.* Psychological Reports, 122(1), 110–132.

Lê Minh Đức. (2021). *Sinh viên Việt Nam trong thời đại kết nối số*. Hà Nội: Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguyễn Thị Thu Hằng. (2020). *Tác động của Internet đối với hoạt động học tập của sinh viên đại học hiện nay.* Tạp chí Giáo dục, (484), 12–15.

Nguyễn Văn Hùng. (2020). *Những tác động tiêu cực của mạng xã hội đối với sinh viên Việt Nam.* Tạp chí Tâm lý học, (4), 45–50.

Phạm Quang Huy. (2022). *An toàn thông tin trong thời đại số*. Hà Nội: Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO). (1992). *Tiêu chuẩn chẩn đoán các rối loạn tâm thần và hành vi (ICD-10).* Geneva, Thụy Sĩ: WHO.

Trần Văn Tùng. (2019). *Phát triển năng lực số cho sinh viên trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0.* Tạp chí Khoa học và Công nghệ – Đại học Đà Nẵng, 17(5), 60–67.

UNESCO. (2018). *Digital literacy in education: Policy brief.* Paris: UNESCO.

Võ Quỳnh Anh. (2023). *Lạm dụng điện thoại thông minh ở sinh viên đại học Thành phố Hồ Chí Minh [Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội,* Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam].

Vũ Dũng (Chủ biên). (2009). *Từ điển Tâm lý học*. Hà Nội: Nhà xuất bản Từ điển Bách Khoa.

World Bank. (2022). *Digital skills for the future workforce in East Asia*. Washington, DC: World Bank.

Young, K. S. (2004). *Internet addiction.* St. Bonaventure University.