

# MẠNG XÃ HỘI: CƠ HỘI VÀ THÁCH THỨC VỚI SINH VIÊN HIỆN NAY

Trần Minh Thanh Hà

Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

**Tóm tắt:** Mạng xã hội (MXH) đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống của sinh viên, không chỉ như một công cụ kết nối mà còn là một phương tiện học tập, giao lưu và phát triển nghề nghiệp. Tuy nhiên, bên cạnh những cơ hội tuyệt vời mà mạng xã hội mang lại, sinh viên cũng phải đối mặt với không ít thách thức liên quan đến việc sử dụng quá mức, sự ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý và các vấn đề về bảo mật thông tin cá nhân. Bài nghiên cứu này phân tích những cơ hội và thách thức của mạng xã hội đối với sinh viên, đồng thời đề xuất các giải pháp nhằm tối ưu hóa lợi ích và giảm thiểu các tác động tiêu cực.

**Từ khóa:** Mạng xã hội, sinh viên, cơ hội, thách thức

## SOCIAL NETWORKS: OPPORTUNITIES AND CHALLENGES FOR STUDENTS TODAY

Tran Minh Thanh Ha

Thanh Hóa University of Culture, Sports, and Tourism

**Abstract:** Social networks have become an indispensable part of students' lives, serving not only as a tool for connection but also as a means for learning, networking, and career development. However, alongside the remarkable opportunities social networks offer, students also face numerous challenges, such as excessive use, impacts on mental health, and issues concerning personal information security. This study analyzes the opportunities and challenges posed by social networks for students and proposes solutions to optimize benefits while minimizing negative effects.

**Keywords:** Social networks, students, opportunities, challenges

Nhận bài: 17/12/2024

Phản biện: 03/01/2025

Duyệt đăng: 05/01/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xã hội hiện đại, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của sinh viên. Theo báo cáo của We Are Social (2021), hơn 90% sinh viên trên toàn cầu sử dụng ít nhất một nền tảng mạng xã hội, với Facebook, Instagram, Twitter và LinkedIn là những ứng dụng phổ biến nhất. Mạng xã hội không chỉ là công cụ giải trí mà còn là phương tiện học tập, chia sẻ thông tin, kết nối với bạn bè, thầy cô và các chuyên gia trong nhiều lĩnh vực. Tuy nhiên, sự phổ biến của mạng xã hội cũng kéo theo không ít thách thức về sự phụ thuộc, giảm năng suất học tập và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm lý của sinh viên.

Mạng xã hội (MXH) ngày nay đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống của mọi người, đặc biệt là đối với sinh viên. Với sự phát triển vượt bậc của công nghệ và Internet, sinh viên có thể kết nối, chia sẻ thông tin và học hỏi từ những người khác thông qua các nền tảng như Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, và TikTok. Không chỉ đơn giản là công cụ giải trí, mạng xã hội còn mở ra những cơ hội học tập, giao lưu và phát triển nghề nghiệp cho sinh viên.

Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích đáng kể, mạng xã hội cũng mang đến nhiều thách thức không thể bỏ qua. Việc sử dụng mạng xã hội quá mức có thể dẫn đến lãng phí thời gian, giảm sút

năng suất học tập và ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của sinh viên. Thậm chí, các vấn đề về bảo mật và quyền riêng tư cá nhân cũng ngày càng trở thành mối lo ngại lớn đối với người sử dụng, nhất là khi sinh viên chưa hoàn toàn ý thức được các nguy cơ khi tham gia vào không gian mạng.

Mặc dù nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng mạng xã hội có thể là một công cụ hữu ích trong việc kết nối cộng đồng và học hỏi kiến thức, nhưng không ít sinh viên gặp khó khăn trong việc kiểm soát thời gian và năng suất học tập khi sử dụng mạng xã hội. Ngoài ra, sự so sánh bản thân với người khác trên mạng xã hội còn có thể dẫn đến những ảnh hưởng tiêu cực đối với tâm lý sinh viên, đặc biệt là các vấn đề như lo âu và trầm cảm.

Với thực tế như vậy, vấn đề đặt ra là làm thế nào để sinh viên có thể tận dụng được những cơ hội mà mạng xã hội mang lại, đồng thời giảm thiểu các tác động tiêu cực từ việc sử dụng quá mức. Đây là một câu hỏi quan trọng không chỉ đối với sinh viên mà còn đối với các nhà giáo dục, phụ huynh và các nhà hoạch định chính sách, khi mà mạng xã hội ngày càng ảnh hưởng sâu rộng đến mọi mặt của cuộc sống.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

**2.1. Cơ hội mà mạng xã hội mang lại cho sinh viên**

Kết nối và giao lưu: Một trong những cơ hội rõ rệt mà mạng xã hội mang lại là khả năng kết nối và giao lưu giữa sinh viên với bạn bè, giảng viên và các chuyên gia. Mạng xã hội giúp sinh viên dễ dàng tham gia vào các cộng đồng học tập, tìm kiếm và chia sẻ tài liệu học tập, thảo luận về các chủ đề học thuật hoặc tìm kiếm cơ hội thực tập và việc làm.

Nghiên cứu của Nielsen (2020) cho thấy rằng 80% sinh viên sử dụng mạng xã hội để kết nối với bạn bè và gia đình, trong khi 65% sinh viên cho biết họ tham gia các nhóm học tập và cộng đồng nghề nghiệp qua các nền tảng như LinkedIn và Facebook. Các nền tảng này không chỉ giúp sinh viên mở rộng mối quan hệ mà còn thúc đẩy quá trình học hỏi, trao đổi thông tin và tìm kiếm cơ hội nghề nghiệp.

## 2.2. Học hỏi và nâng cao kiến thức

Mạng xã hội cũng là một công cụ mạnh mẽ trong việc học tập. Các nền tảng như YouTube, Coursera, Khan Academy hay edX cung cấp cho sinh viên hàng triệu khóa học miễn phí và tài liệu học tập chất lượng. Sinh viên có thể tham gia vào các khóa học trực tuyến, tiếp cận các video bài giảng, bài viết nghiên cứu, thảo luận học thuật hoặc các hội thảo trực tuyến. Việc này giúp sinh viên tự học và nâng cao kiến thức một cách linh hoạt, phù hợp với lịch trình bận rộn của họ.

Theo báo cáo của Statista (2021), gần 40% sinh viên sử dụng mạng xã hội để tìm kiếm các tài liệu học tập, khóa học trực tuyến hoặc tham gia vào các nhóm học tập trực tuyến. Việc này không chỉ giúp sinh viên tiết kiệm chi phí học tập mà còn giúp họ tiếp cận những nguồn tài nguyên học tập phong phú và đa dạng.

## 2.3. Cơ hội nghề nghiệp

Mạng xã hội không chỉ mang lại cơ hội giao lưu học thuật mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng sự nghiệp. LinkedIn, một trong những nền tảng mạng xã hội chuyên nghiệp hàng đầu, giúp sinh viên tạo dựng hồ sơ cá nhân, kết nối với các nhà tuyển dụng và tìm kiếm cơ hội việc làm hoặc thực tập. Nhiều sinh viên đã có cơ hội tham gia các buổi phỏng vấn, thực tập và tìm kiếm việc làm qua các kết nối trên mạng xã hội.

Theo một khảo sát của Gallup (2022), 70% sinh viên cho biết họ đã tìm thấy các cơ hội nghề nghiệp hoặc thực tập thông qua mạng xã hội, đặc biệt là LinkedIn. Nền tảng này giúp sinh viên xây dựng hình ảnh chuyên nghiệp, nâng cao cơ hội nghề nghiệp và kết nối với các nhà tuyển dụng

tiềm năng.

## 2.4. Thách thức mà mạng xã hội mang lại cho sinh viên

### 2.4.1. Lãng phí thời gian và giảm năng suất học tập

Dù mạng xã hội mang lại nhiều cơ hội, việc sử dụng quá mức có thể dẫn đến lãng phí thời gian và giảm năng suất học tập. Các nền tảng như Facebook, Instagram, TikTok, Twitter dễ dàng thu hút sự chú ý của sinh viên qua các video giải trí, hình ảnh hấp dẫn và những cuộc trò chuyện vô nghĩa. Điều này dẫn đến việc sinh viên dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội thay vì tập trung vào học tập và nghiên cứu.

Một nghiên cứu của Pew Research (2019) cho thấy khoảng 45% sinh viên dành hơn 3 giờ mỗi ngày trên mạng xã hội, và trong số đó, hơn 50% cho biết thời gian này ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập của họ. Việc mất kiểm soát trong việc sử dụng mạng xã hội có thể làm giảm khả năng tập trung vào việc học và gây ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên.

### 2.4.2. Áp lực xã hội và ảnh hưởng đến tâm lý

Mạng xã hội có thể tạo ra một môi trường đầy áp lực, khi sinh viên so sánh mình với người khác. Những bức ảnh hoàn hảo, cuộc sống đầy đủ và thành công của bạn bè và người nổi tiếng trên mạng xã hội dễ khiến sinh viên cảm thấy thiếu tự tin và lo âu. Những cảm giác này có thể dẫn đến trầm cảm và lo âu, đặc biệt là khi sinh viên cảm thấy rằng họ không thể đáp ứng được tiêu chuẩn xã hội mà mạng xã hội đặt ra. Nghiên cứu của University of Pennsylvania (2018) chỉ ra rằng sinh viên sử dụng mạng xã hội nhiều hơn có xu hướng cảm thấy căng thẳng và lo âu, đặc biệt là khi họ thường xuyên so sánh cuộc sống của mình với người khác. Ngoài ra, tình trạng "nghiện mạng xã hội" cũng dẫn đến việc sinh viên cảm thấy bị cô lập và thiếu kết nối xã hội trong cuộc sống thực.

### 2.4.3. Rủi ro bảo mật và vi phạm quyền riêng tư

Một thách thức lớn khác của mạng xã hội là vấn đề bảo mật thông tin cá nhân. Sinh viên, với sự thiếu kinh nghiệm trong việc bảo vệ thông tin cá nhân, dễ dàng chia sẻ quá nhiều thông tin riêng tư mà không nhận thức được những rủi ro tiềm ẩn. Việc này có thể dẫn đến việc bị hack tài khoản, lừa đảo trực tuyến hoặc xâm phạm quyền riêng tư. Theo báo cáo của Symantec (2019), 60% sinh viên đã từng gặp phải các sự cố liên quan đến bảo mật trên mạng xã hội, bao gồm việc tài khoản bị hack hoặc bị lừa đảo trực tuyến. Điều này làm gia

tăng sự lo ngại về mức độ an toàn khi sử dụng mạng xã hội.

### **2.5. Giải pháp để tối ưu hóa cơ hội và giảm thiểu thách thức**

**Thứ nhất, Xây dựng thói quen sử dụng mạng xã hội có kiểm soát.** Sinh viên cần học cách sử dụng mạng xã hội một cách hợp lý và có kiểm soát. Việc phân chia thời gian hợp lý giữa học tập và giải trí trên mạng xã hội giúp tối ưu hóa hiệu quả học tập và tránh lãng phí thời gian. Các ứng dụng quản lý thời gian như Forest hoặc StayFocusd có thể giúp sinh viên kiểm soát thời gian sử dụng mạng xã hội.

**Thứ hai, Đẩy mạnh giáo dục về sức khỏe tâm lý.** Các trường đại học cần chú trọng đến việc giáo dục sinh viên về sức khỏe tâm lý và các kỹ năng đối phó với áp lực xã hội từ mạng xã hội. Việc xây dựng chương trình tư vấn tâm lý và hỗ trợ sinh viên đối phó với các vấn đề liên quan đến mạng xã hội sẽ giúp sinh viên duy trì sự tự tin và giảm

thiểu các ảnh hưởng tiêu cực.

**Thứ ba, Tăng cường bảo mật và quyền riêng tư.** Sinh viên cần nâng cao nhận thức về bảo mật thông tin cá nhân khi tham gia mạng xã hội. Các biện pháp bảo vệ như sử dụng mật khẩu mạnh, cài đặt các tùy chọn bảo mật và tránh chia sẻ thông tin nhạy cảm sẽ giúp sinh viên bảo vệ mình khỏi các mối đe dọa trực tuyến.

### **III. KẾT LUẬN**

Mạng xã hội mang lại nhiều cơ hội tuyệt vời cho sinh viên, từ việc học hỏi kiến thức mới, kết nối với bạn bè, thầy cô và các chuyên gia, đến việc tìm kiếm cơ hội nghề nghiệp. Tuy nhiên, sự phát triển mạnh mẽ của mạng xã hội cũng đặt ra không ít thách thức, đặc biệt là về vấn đề bảo mật, sức khỏe tâm lý và giảm năng suất học tập. Việc sử dụng mạng xã hội một cách có kiểm soát và hợp lý là chìa khóa để sinh viên tận dụng tối đa lợi ích mà mạng xã hội mang lại và giảm thiểu các tác động tiêu cực.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- Gallup, (2022). *The Role of Social Media in Job Searching: A Survey of College Students*. Gallup.
- Nielsen, (2020). *Social Media and the College Experience: A National Survey*. Nielsen.
- Pew Research Center, (2019). *Social Media Use and its Impact on Student Productivity*. Pew Research Center.
- Statista, (2021). *Use of Social Media for Learning Among College Students*. Statista.
- Symantec, (2019). *Online Privacy and Security Threats: A Survey of College Students*. Symantec.
- University of Pennsylvania, (2018). *The Psychological Effects of Social Media on College Students*. University of Pennsylvania.
- We Are Social, (2021). *Global Digital Report 2021*. We Are Social.