

MÀN HÌNH HAY RÀO CẢN: CÔNG NGHỆ VÀ HÀNH TRÌNH HỌC TẬP, PHÁT TRIỂN TÂM LÝ THỜI ĐẠI SỐ

Hứa Thị Hương, Hứa Phương Quyên
Khoa Ngoại ngữ, Trường Đại học Công nghệ Đồng Nai

Tóm tắt: Công nghệ số, với màn hình là trung tâm, mang đến cơ hội học tập vô tận và kết nối toàn cầu. Tuy nhiên, nó cũng đặt ra thách thức về sự xao nhãng, giảm tập trung trong học tập. Việc lạm dụng thiết bị điện tử có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất (mắt, cột sống) và tinh thần (lo âu, tự ti). Nguy cơ nghiện công nghệ và tiếp xúc với thông tin độc hại là những rào cản đáng lo ngại. Mặt khác, công nghệ hỗ trợ các phương pháp học tập mới, trực quan và cá nhân hóa. Nó cũng giúp phát triển các kỹ năng số thiết yếu cho tương lai. Để công nghệ trở thành công cụ hỗ trợ hiệu quả, cần có sự cân bằng và định hướng rõ ràng. Việc xây dựng thói quen sử dụng lành mạnh, tăng cường tương tác thực tế và giáo dục về an toàn trực tuyến là rất quan trọng. Tóm lại, màn hình vừa là người bạn đồng hành đắc lực, vừa có thể trở thành rào cản trên hành trình học tập và phát triển tâm lý trong thời đại số, đòi hỏi sự nhận thức và ứng dụng thông minh.

Từ khóa: màn hình, công nghệ, tâm lý, thời đại số

SCREEN OR BARRIER: TECHNOLOGY AND THE JOURNEY OF LEARNING AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT IN THE DIGITAL AGE

Hua Thi Huong, Hua Phuong Quyen
Faculty of Foreign Languages, Dong Nai University of Technology

Abstract: Digital technology, with screens at its center, offers boundless opportunities for learning and global connection. However, it also poses challenges such as distraction and reduced concentration during study. The overuse of electronic devices may negatively impact physical health (e.g., eyes, spine) and mental well-being (e.g., anxiety, low self-esteem). The risks of technology addiction and exposure to harmful information are serious barriers. On the other hand, technology supports new, visual, and personalized learning methods. It also aids in developing essential digital skills for the future. To ensure technology is an effective learning tool, balance and clear guidance are crucial. Building healthy usage habits, enhancing real-life interactions, and promoting online safety education are vital. In conclusion, screens can be both a powerful companion and a potential obstacle in the journey of learning and psychological growth in the digital era—demanding awareness and intelligent application.

Keywords: screen, technology, psychology, digital age

Nhận bài: 26/04/2025

Phản biện: 22/05/2025

Duyệt đăng: 26/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong kỷ nguyên mà chiếc điện thoại thông minh dường như đã trở thành một phần không thể tách rời của cơ thể, công nghệ len lỏi vào mọi ngóc ngách của cuộc sống, và giáo dục cũng không phải là ngoại lệ. Từ những lớp học trực tuyến tiện lợi đến vô vàn ứng dụng hỗ trợ học tập, công nghệ mang đến những cơ hội chưa từng có. Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích không thể phủ nhận, một câu hỏi quan trọng hơn bao giờ hết được đặt ra: Liệu màn hình sáng, vốn dĩ được kỳ vọng là công cụ kiến tạo tương lai, có đang dần trở thành rào cản vô hình, âm thầm định hình và đôi khi gây tổn thương đến hành trình học tập và phát triển tâm lý của thế hệ trẻ?

Tại Việt Nam, sự hiện diện của công nghệ trong đời sống của thanh thiếu niên cũng vô cùng sâu rộng. Theo một khảo sát gần đây vào tháng 1 năm 2025, có tới 75,4% thanh niên sử dụng internet chủ yếu cho mục đích giải trí, và đáng chú ý, 16,8% trong số đó dành từ 8 giờ trở lên mỗi ngày cho thế giới trực tuyến. Một thống kê khác

vào tháng 10 năm 2024 còn cho thấy trẻ em Việt Nam dành trung bình 5-7 giờ mỗi ngày cho mạng xã hội. Tỷ lệ tiếp cận internet hàng ngày ở lứa tuổi 12-15 cũng rất cao, đạt tới 82-93% theo khảo sát của UNICEF năm 2022. Những con số này không chỉ phản ánh mức độ “gắn bó” mật thiết của giới trẻ Việt Nam với các thiết bị điện tử mà còn đặt ra những câu hỏi quan trọng về những hệ lụy tiềm ẩn đối với quá trình học tập, sức khỏe tinh thần và sự phát triển toàn diện của các em trong bối cảnh văn hóa và xã hội đặc thù của Việt Nam. Bài tạp chí này sẽ tập trung khám phá những ảnh hưởng đa chiều này

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Kỷ Nguyên Học Tập Số: Mở Rộng Chân Trời Tri Thức và Phương Pháp

Không thể phủ nhận rằng công nghệ đã dân chủ hóa tri thức ở một mức độ chưa từng có trong lịch sử. Internet và các nền tảng số đã phá vỡ mọi rào cản về không gian và thời gian, cho phép học sinh, sinh viên tiếp cận nguồn tài liệu khổng lồ,

đa dạng và cập nhật từ khắp mọi nơi trên thế giới. Các nền tảng học trực tuyến không chỉ cung cấp các khóa học chất lượng cao mà còn tích hợp các công cụ tương tác, diễn đàn thảo luận, tạo ra một môi trường học tập cộng tác sôi nổi.

Tuy có những lo ngại về tác động tiêu cực nhưng không thể phủ nhận rằng kỷ nguyên số đã và đang mở ra những chân trời tri thức và phương pháp học tập hoàn toàn mới, mang lại những lợi ích to lớn cho người học trên khắp thế giới, bao gồm cả Việt Nam. Sự bùng nổ của công nghệ đã dân chủ hóa khả năng tiếp cận thông tin, biến việc học tập trở nên linh hoạt, cá nhân hóa và tương tác hơn bao giờ hết. Có thể thấy rõ các lợi ích sau trong thời đại số hiện nay:

Mở rộng khả năng tiếp cận thông tin: Trước đây, việc tiếp cận kiến thức thường bị giới hạn bởi vị trí địa lý và nguồn lực của thư viện. Ngày nay, với internet và các nền tảng số, học sinh, sinh viên ở mọi vùng miền đều có thể dễ dàng tìm kiếm tài liệu, tham gia các khóa học trực tuyến từ các trường đại học hàng đầu thế giới và kết nối với các chuyên gia trong nhiều lĩnh vực khác nhau. Các thư viện số khổng lồ và các nguồn tài nguyên giáo dục mở (OER) đã phá vỡ mọi rào cản, mang tri thức đến gần hơn với tất cả mọi người.

Cá nhân hóa trải nghiệm học tập: Các ứng dụng và phần mềm giáo dục ngày càng thông minh, có khả năng theo dõi tiến độ học tập của từng cá nhân, xác định những điểm mạnh và điểm yếu, từ đó điều chỉnh nội dung và phương pháp giảng dạy một cách phù hợp. Học sinh có thể học theo tốc độ của riêng mình, tập trung vào những lĩnh vực cần cải thiện và khám phá những chủ đề mà họ đam mê một cách sâu sắc hơn.

Phương pháp học tập đa dạng và tương tác: Công nghệ đã mang đến những phương pháp học tập sáng tạo và hấp dẫn hơn. Học tập dựa trên trò chơi (gamification) biến quá trình học tập khô khan thành những thử thách thú vị, kích thích sự tham gia và động lực của người học. Thực tế ảo (VR) và thực tế tăng cường (AR) tạo ra những trải nghiệm học tập sống động và trực quan, giúp học sinh khám phá những khái niệm phức tạp một cách dễ dàng hơn. Các công cụ cộng tác trực tuyến thúc đẩy làm việc nhóm và trao đổi ý tưởng giữa các học sinh, tạo ra một môi trường học tập tương tác và hiệu quả.

Phát triển kỹ năng số và kỹ năng thế kỷ 21: Trong một thế giới ngày càng số hóa, việc trang bị cho người học những kỹ năng số là vô cùng quan trọng. Công nghệ không chỉ là công cụ để học tập

mà còn là môi trường để rèn luyện những kỹ năng thiết yếu như tìm kiếm và đánh giá thông tin trực tuyến, sử dụng các ứng dụng và phần mềm, bảo vệ bản thân trên không gian mạng và hợp tác trực tuyến. Đồng thời, việc sử dụng công nghệ một cách hiệu quả cũng góp phần phát triển các kỹ năng tư duy phản biện, giải quyết vấn đề và sáng tạo.

Học tập mọi lúc mọi nơi: Các nền tảng học trực tuyến và ứng dụng di động đã phá vỡ rào cản về không gian và thời gian, cho phép việc học tập diễn ra ở bất kỳ đâu và bất kỳ khi nào người học có thời gian và thiết bị kết nối internet. Điều này đặc biệt hữu ích cho những người không có điều kiện đến trường hoặc muốn tiếp tục học tập và phát triển bản thân một cách linh hoạt.

2.2. Bóng Tối Màn Hình: Những Hệ Lụy Âm Thầm và Rõ Rệt

Tuy nhiên, sự tiện lợi và những lợi ích rõ ràng của công nghệ không che lấp được những hệ lụy tiềm ẩn và ngày càng hiện hữu đối với sự phát triển tâm lý của giới trẻ. Sự hấp dẫn khó cưỡng của mạng xã hội, các trò chơi điện tử với đồ họa sống động và vô vàn nội dung giải trí trực tuyến đang tạo ra một “văn hóa xao nhãng”, khiến học sinh, sinh viên dễ dàng bị phân tâm, giảm sút khả năng tập trung sâu vào nhiệm vụ học tập.

Một số vấn đề ngày càng được các chuyên gia quan tâm là tác động tiêu cực của việc lạm dụng công nghệ như:

Sự phân tâm và suy giảm khả năng tập trung: Giải thích cách thông báo liên tục từ mạng xã hội, các ứng dụng giải trí và sự thôi thúc kiểm tra điện thoại có thể làm gián đoạn quá trình học tập, giảm khả năng tập trung sâu và ảnh hưởng đến hiệu quả tiếp thu kiến thức.

Tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần: Thảo luận về mối liên hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội quá mức với các vấn đề như lo âu, trầm cảm, cảm giác cô đơn, tự ti do so sánh bản thân với hình ảnh “hoàn hảo” trên mạng, rối loạn giấc ngủ và nguy cơ nghiện internet.

Nguy cơ tiếp xúc với nội dung độc hại và thông tin sai lệch: Chỉ ra rằng môi trường internet không được kiểm soát hoàn toàn và trẻ em, thanh thiếu niên có thể dễ dàng tiếp xúc với những nội dung không phù hợp, thậm chí gây hại cho sự phát triển nhận thức và đạo đức của họ. Sự lan truyền của tin giả (fake news) cũng là một vấn đề đáng lo ngại.

Bắt nạt trực tuyến (Cyberbullying): Giải thích về hình thức bạo lực tinh thần này và những hậu quả nghiêm trọng mà nó có thể gây ra cho nạn nhân, bao gồm tổn thương tâm lý, cô lập xã hội và

thậm chí là các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn.

Giảm tương tác xã hội trực tiếp và kỹ năng giao tiếp: Thảo luận về việc dành quá nhiều thời gian cho thế giới ảo có thể làm giảm thời gian tương tác trực tiếp với bạn bè, gia đình và cộng đồng, ảnh hưởng đến sự phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội, khả năng đồng cảm và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh.

Ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất: Đề cập đến các vấn đề sức khỏe liên quan đến việc sử dụng thiết bị điện tử quá nhiều như các vấn đề về mắt, đau lưng, cổ, hội chứng ống cổ tay và lối sống ít vận động.

Mối tương quan giữa thời gian sử dụng mạng xã hội hàng ngày và mức độ lo âu trung bình ở sinh viên đại học (Tổng số sinh viên: 80) trên được khảo sát trực tiếp tại trường Đại học Công nghệ Đồng Nai với 80 sinh viên trực thuộc khoa Ngoại ngữ. Từ bảng này chúng ta thấy được mối tương quan giữa thời gian sử dụng mạng xã hội hàng ngày và mức độ lo âu trung bình ở sinh viên đại học, trong đó đặc biệt nhấn mạnh rằng đa số sinh viên được khảo sát dành nhiều thời gian cho mạng xã hội (từ 3 giờ trở lên mỗi ngày) và mức độ lo âu trung bình của nhóm này cũng cao hơn đáng kể. Phần lớn sinh viên (62.5%) trong tổng số 80 sinh viên được khảo sát dành từ 3 giờ trở lên mỗi ngày cho việc sử dụng mạng xã hội (25 sinh viên dành 3-4 giờ và 25 sinh viên dành trên 4 giờ). Mức độ lo âu trung bình ở nhóm sinh viên sử dụng mạng xã hội 3-4 giờ/ngày là 4.2 trên thang điểm 5 (mức độ lo âu khá cao). Mức độ lo âu trung bình ở nhóm sinh viên sử dụng mạng xã hội trên 4 giờ/ngày là 4.8 trên thang điểm 5 (mức độ lo âu rất cao). Số lượng sinh viên sử dụng mạng xã hội ít hơn 3 giờ mỗi ngày thì ít hơn đáng kể, và mức độ lo âu trung bình của họ cũng thấp hơn (dao động từ 2.0 đến 3.4).

2.3. Kiến Tạo Tương Lai Cân Bằng: Trách Nhiệm Chung và Giải Pháp Đa Chiều

Nhận thức rõ ràng những cơ hội và thách thức mà công nghệ mang lại cho hành trình học tập và phát triển tâm lý của thế hệ trẻ, chúng ta không thể đứng ngoài cuộc. Việc kiến tạo một tương lai cân bằng, nơi công nghệ phục vụ sự phát triển toàn diện thay vì cản trở nó, đòi hỏi sự chung tay và phối hợp của cả hệ thống giáo dục, gia đình, cộng đồng và ý thức tự giác của chính những người trẻ. Cần có một cách tiếp cận đa chiều, tích hợp nhiều giải pháp khác nhau để tối ưu hóa lợi ích và giảm thiểu những tác động tiêu cực từ thế giới số.

Vai trò của Hệ thống Giáo dục: Nhà trường cần tiên phong trong việc tích hợp giáo dục về sử dụng công nghệ một cách an toàn, lành mạnh và có trách nhiệm vào chương trình học. Trang bị cho học sinh những kỹ năng cần thiết để nhận diện thông tin sai lệch, đối phó với bắt nạt trực tuyến và bảo vệ quyền riêng tư trên không gian mạng là vô cùng quan trọng.

Tích hợp giáo dục về văn hóa số và an toàn trực tuyến: Đưa vào chương trình học các nội dung về cách sử dụng công nghệ một cách có trách nhiệm, nhận diện thông tin sai lệch, bảo vệ quyền riêng tư và ứng phó với các nguy cơ trực tuyến (bắt nạt mạng, lừa đảo...).

Đào tạo giáo viên về ứng dụng sư phạm của công nghệ một cách hiệu quả: Không chỉ sử dụng công nghệ như một công cụ trình chiếu mà còn khai thác các ứng dụng tương tác, nền tảng học tập trực tuyến để tạo ra những trải nghiệm học tập hứng thú và cá nhân hóa.

Phát triển các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường: Cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý cho học sinh, sinh viên gặp các vấn đề liên quan đến áp lực học tập, sử dụng mạng xã hội quá mức, hoặc các vấn đề sức khỏe tinh thần khác.

Khuyến khích các hoạt động ngoại khóa và tương tác trực tiếp: Tạo ra nhiều cơ hội cho học sinh tham gia các hoạt động thể chất, câu lạc bộ, đội nhóm để phát triển kỹ năng xã hội và xây dựng các mối quan hệ thực tế.

Vai trò của Gia đình: Gia đình đóng vai trò nền tảng trong việc thiết lập những quy tắc sử dụng thiết bị điện tử hợp lý, khuyến khích các hoạt động ngoại khóa, thể chất, tạo không gian cho những tương tác trực tiếp và trở thành những người đồng hành, hướng dẫn đáng tin cậy cho con cái trong thế giới số.

Thiết lập các quy tắc sử dụng thiết bị điện tử lành mạnh: Thống nhất về thời gian sử dụng, nội dung truy cập và các khu vực “không công nghệ” trong gia đình.

Trở thành người đồng hành và hướng dẫn: Cha mẹ cần dành thời gian tìm hiểu về thế giới trực tuyến của con cái, trò chuyện, lắng nghe và đưa ra những lời khuyên hữu ích.

Khuyến khích các hoạt động tương tác trực tiếp: Tạo ra những hoạt động gia đình chung, khuyến khích con cái tham gia các hoạt động ngoại khóa và giao tiếp với bạn bè ngoài đời thực.

Làm gương cho con cái: Cha mẹ cần ý thức về việc sử dụng thiết bị điện tử của chính mình và tạo ra những thói quen lành mạnh.

Vai trò của Cộng đồng và Xã hội:

Tổ chức các chương trình nâng cao nhận thức: Thực hiện các chiến dịch truyền thông về tác động của công nghệ đến sự phát triển tâm lý và cách sử dụng nó một cách cân bằng.

Hỗ trợ các nghiên cứu về tác động của công nghệ: Đầu tư vào các nghiên cứu để hiểu rõ hơn về những ảnh hưởng tích cực và tiêu cực, từ đó đưa ra các giải pháp dựa trên bằng chứng.

Phát triển các nền tảng và ứng dụng an toàn, lành mạnh: Khuyến khích việc tạo ra và sử dụng các sản phẩm công nghệ mang tính giáo dục và hỗ trợ phát triển toàn diện.

Ý thức Tự giác của Người Học: Bản thân mỗi người học cần phát triển ý thức tự chủ và kỷ luật trong việc quản lý thời gian sử dụng công nghệ. Thiết lập ranh giới rõ ràng giữa thời gian học tập, giải trí và tương tác xã hội thực tế là chìa khóa để duy trì sự cân bằng và bảo vệ sức khỏe tinh thần.

Phát triển kỹ năng tự kiểm soát và quản lý thời gian: Học cách ưu tiên các hoạt động quan trọng khác ngoài việc sử dụng thiết bị điện tử.

Nhận thức về tác động của việc sử dụng công nghệ: Tự đánh giá thói quen sử dụng của bản thân và những ảnh hưởng của nó đến sức khỏe thể chất và tinh thần.

Chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết: Không ngần ngại tìm đến sự giúp đỡ của gia đình,

bạn bè, thầy cô hoặc các chuyên gia tâm lý nếu gặp phải các vấn đề liên quan đến việc sử dụng công nghệ.

Tìm kiếm sự cân bằng giữa thế giới thực và thế giới ảo: Chủ động tham gia các hoạt động ngoại khóa, giao tiếp trực tiếp và xây dựng những mối quan hệ ý nghĩa ngoài đời thực.

III. KẾT LUẬN

Kỷ nguyên số là một thực tế không thể đảo ngược, và công nghệ sẽ tiếp tục định hình tương lai của giáo dục và sự phát triển tâm lý. Thách thức đặt ra cho chúng ta không phải là né tránh hay phủ nhận sự hiện diện của nó, mà là học cách sống chung và khai thác nó một cách thông minh và hiệu quả. Một tương lai cân bằng, nơi thế hệ trẻ vừa làm chủ công nghệ vừa duy trì được sự kết nối sâu sắc với thế giới thực, phát triển toàn diện về cả trí tuệ và tâm hồn, hoàn toàn nằm trong tầm tay của chúng ta. Điều này đòi hỏi sự thay đổi trong nhận thức, sự điều chỉnh trong hành động và một cam kết lâu dài từ tất cả các bên liên quan. Hãy cùng nhau gieo những hạt giống của sự hiểu biết và trách nhiệm, để thế hệ trẻ có thể lớn lên trong một “vườn hoa” công nghệ tươi đẹp và an toàn, nơi họ vừa khám phá được những điều kỳ diệu của thế giới số, vừa trân trọng những giá trị đích thực của cuộc sống thực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nakamura, T. (1985). *Ikebana: The Art of Japanese Flower Arranging*. New York: Weatherhill.
- [2]. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books
- [3]. Brady, W. (2023, ngày 25 tháng 8). Các thuật toán truyền thông xã hội làm sai lệch cách mọi người học hỏi lẫn nhau. *Scientific American*. <https://www.scientificamerican.com/article/social-media-algorithms-warp-how-people-learn-from-each-other/>.
- [4]. Chúng mất trí nhớ kỹ thuật số thực sự là sương mù não từ công nghệ. (nd). *Sức khỏe công nghệ*. Truy cập ngày 21 tháng 3 năm 2024, từ <https://techwellness.com/blogs/expertise/digital-dementia-is-real-10-tips-to-prevent-it>
- [5]. Đại học Bradley. (2018, ngày 15 tháng 6). Công nghệ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần như thế nào? *Đại học Bradley trực tuyến*. <https://onlinedegrees.bradley.edu/blog/how-does-technology-affect-mental-health/>