

NGHIÊN CỨU TỔNG QUAN VỀ MỐI QUAN HỆ BIỆN CHỨNG GIỮA CÔNG NGHỆ TRÍ TUỆ NHÂN TẠO (AI) VÀ CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG (QOL) CỦA SINH VIÊN

Nguyễn Khải Định¹, Phạm Đào Tiên²

¹Ngành Tâm lý học, Trường Đại học Sài Gòn

²Trường Đại học Sài Gòn

Email: pdtien@sgu.edu.vn

Tóm tắt: Trong bối cảnh chuyển đổi số toàn diện của giáo dục đại học, Trí tuệ nhân tạo (AI) đã vượt thoát khỏi khuôn khổ của một công cụ kỹ thuật để trở thành một nhân tố môi trường kiến tạo nên hệ sinh thái sống và học tập của sinh viên. Bài viết cung cấp một nghiên cứu tổng quan sâu sắc và toàn diện về mối quan hệ giữa AI và Chất lượng cuộc sống (QOL) của sinh viên, dựa trên việc phân tích hệ thống các công trình nghiên cứu quốc tế và trong nước giai đoạn 2018-2025. Kết quả phân tích chỉ ra rằng AI tác động đến QOL theo cơ chế “nghịch lý biện chứng”: vừa nâng cao hiệu suất học tập và an toàn y tế thông qua cá nhân hóa, vừa tạo ra các nguy cơ hiện sinh như sự phụ thuộc nhận thức, cô lập xã hội thực tế và “Technostress”. Bài viết cũng làm rõ cơ sở lý luận về AI và QOL, từ đó đề xuất khung tư duy mới về “Năng lực sống chung với AI” nhằm đảm bảo sự phát triển bền vững cho sinh viên.

Từ khóa: Trí tuệ nhân tạo, Chất lượng cuộc sống, Sinh viên đại học, Tác động xã hội, Sức khỏe tâm thần, Chuyển đổi số.

A RESEARCH OVERVIEW ON THE DIALECTICAL RELATIONSHIP BETWEEN ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGY AND STUDENTS' QUALITY OF LIFE

Abstract: In the context of comprehensive digital transformation in higher education, Artificial Intelligence (AI) has transcended the framework of a mere technical tool to become an environmental factor shaping the living and learning ecosystem of students. This article provides a profound and comprehensive research overview of the relationship between AI and Students' Quality of Life (QOL), based on a systematic analysis of international and domestic studies from 2018 to 2025. The analysis indicates that AI impacts QOL through a “dialectical paradox” mechanism: simultaneously enhancing academic performance and health safety through personalization, while generating existential risks such as cognitive dependency, real-world social isolation, and “Technostress.” The article also elucidates the theoretical foundations of AI and QOL, thereby proposing a new framework of “AI Living Literacy” to ensure sustainable development for students.

Keywords: Artificial Intelligence, Quality of Life, University Students, Social Impact, Mental Health, Digital Transformation.

Nhận bài: 18/11/2025

Phản biện: 27/12/2025

Duyệt đăng: 22/12/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những thập niên đầu thế kỷ XXI, nhân loại chứng kiến sự bùng nổ của Cách mạng Công nghiệp 4.0 với hạt nhân là trí tuệ nhân tạo (AI). AI không còn giới hạn trong phòng thí nghiệm mà đã thâm nhập sâu rộng, trở thành một phần không thể tách rời của xã hội hiện đại. Đối với thế hệ trẻ, đặc biệt là sinh viên đại học – nhóm nhạy bén với công nghệ – AI không chỉ thay đổi cách học tập và làm việc mà còn tái định hình cách họ cảm nhận, trải nghiệm và đánh giá cuộc sống.

Giáo dục đại học hiện nay biến động mạnh: một mặt, cá nhân hóa và số hóa mở ra cơ hội tiếp cận tri thức, tối ưu tiềm năng cá nhân và hỗ trợ chăm sóc sức khỏe qua các ứng dụng thông minh. Mặt khác, sinh viên phải đối diện thách thức mới như áp lực cạnh tranh do tự động hóa, sự xâm lấn của thuật toán vào đời sống riêng tư và các hệ lụy

tâm lý phức tạp như FOMO, cô đơn trong thế giới kết nối và căng thẳng công nghệ (technostress). Những yếu tố này tác động đa chiều đến chất lượng cuộc sống (QOL), bao gồm không chỉ thỏa mãn vật chất mà còn an yên tinh thần, hài lòng trong quan hệ xã hội và cảm giác an toàn môi trường sống.

Thực tiễn cho thấy tuy có nhiều nghiên cứu về AI trong giáo dục hoặc tác động mạng xã hội, vẫn thiếu các nghiên cứu tổng thể phân tích mối quan hệ biện chứng giữa AI và cấu trúc đa diện của QOL sinh viên, nhất là trong bối cảnh Việt Nam. Từ yêu cầu đó, bài báo tổng quan mối quan hệ AI-QOL dựa trên phân tích, tổng hợp tài liệu khoa học trong và ngoài nước, nhằm cung cấp bức tranh toàn cảnh và gợi mở định hướng cho quản lý giáo dục, hỗ trợ sinh viên trong kỷ nguyên số.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng quan tình hình nghiên cứu về mối quan hệ giữa AI và đời sống con người

Trong kỷ nguyên số hóa toàn cầu, dòng chảy nghiên cứu về tác động của AI đối với đời sống con người đã trở thành một trong những chủ đề thu hút sự quan tâm sâu sắc của giới học giả quốc tế. Quan sát các công trình công bố trong giai đoạn 2018-2025 cho thấy một sự chuyển dịch mạnh mẽ trong cách tiếp cận: từ những đánh giá đơn thuần về hiệu suất kỹ thuật sang những phân tích phức hợp về tác động sinh thái học của AI đối với con người, bao gồm sức khỏe thể chất, trạng thái tâm lý, an ninh kinh tế và cấu trúc xã hội.

2.1.1. Tình hình nghiên cứu nước ngoài

Về sức khỏe và an toàn y tế, AI đang chuyển từ vai trò “công cụ hỗ trợ” sang “tác nhân chẩn đoán” với độ chính xác cao. Nghiên cứu của McKinney và cộng sự (2020) trên *Nature* về hệ thống AI sàng lọc ung thư vú, thử nghiệm trên dữ liệu lớn tại Anh và Mỹ, cho thấy AI có thể giảm cả dương tính giả và âm tính giả so với con người. Kết quả này không chỉ mang ý nghĩa y học mà còn nâng cao cảm nhận an toàn, giảm lo âu bệnh tật và giúp sinh viên tiếp cận dịch vụ chẩn đoán, theo dõi sức khỏe hiệu quả hơn. Tiếp nối, phân tích năm 2024 của Laboratorios Rubio về y học cá nhân hóa nhấn mạnh khả năng học máy phân tích dữ liệu gen và hồ sơ bệnh án để đề xuất điều trị “may đo”, thúc đẩy sinh viên chủ động quản lý sức khỏe qua thiết bị đeo và ứng dụng dinh dưỡng, góp phần cải thiện QOL thể chất. Tuy nhiên, mặt trái xuất hiện khi công nghệ làm thay đổi lối sống. Khảo sát năm 2024 tại Đại học Southern (Thái Lan) trên 446 sinh viên cho thấy gần một nửa sử dụng màn hình quá mức, liên quan mạnh đến giấc ngủ kém, rối loạn nhịp sinh học, tăng lo âu và trầm cảm—gợi ý AI có thể gián tiếp làm suy giảm sức khỏe và ảnh hưởng kết quả học tập.

Về kinh tế và nghề nghiệp, QOL của sinh viên chịu tác động bởi kỳ vọng việc làm và an ninh tài chính. Acemoglu & Restrepo (2019) chỉ ra “hiệu ứng thay thế” và “hiệu ứng phục hồi”, nhưng tốc độ tự động hóa vượt tạo việc mới, gây đình trệ lương và giảm tỷ trọng lao động, làm gia tăng lo âu bị thay thế. Báo cáo Goldman Sachs (2023) ước tính khoảng 300 triệu việc làm toàn thời gian có

thể bị ảnh hưởng bởi AI tạo sinh, dù GDP toàn cầu có thể tăng 7%, khiến sinh viên phải liên tục “nâng cấp kỹ năng”. Ở chiều tích cực, Drydakis (2025) đưa ra khái niệm “vốn AI”: người có kỹ năng AI tốt có lương và cơ hội việc làm cao hơn, cho thấy năng lực số trở thành yếu tố quyết định QOL.

Về sức khỏe tâm thần và quan hệ xã hội, tác động của AI phức tạp nhất. Hunt và cộng sự (2018) cho thấy hạn chế mạng xã hội 30 phút/ngày làm giảm trầm cảm và cô đơn, hàm ý thuật toán đề xuất có thể khuếch đại so sánh xã hội và FOMO. Nghiên cứu dọc của Phang và cộng sự (2025, MIT Media Lab–OpenAI) phát hiện người dùng chatbot thường xuyên để hỗ trợ cảm xúc lại tăng cảm giác cô đơn và giảm tương tác với người thật, gợi ý “giả thuyết thế chỗ” đe dọa QOL. Đồng thời, Lorenz-Spreen & Lewandowsky (2024) chỉ ra cơ chế “buồng vang” làm giảm đa dạng quan điểm, hạn chế tư duy phản biện và gia tăng phân cực, ảnh hưởng phát triển nhận thức xã hội và năng lực thấu cảm của sinh viên.

2.1.2. Tình hình nghiên cứu trong nước

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về tác động của AI cũng đang phát triển nhanh chóng, phản ánh bối cảnh đặc thù của một quốc gia đang trong quá trình chuyển đổi số mạnh mẽ.

Về chính sách và môi trường ứng dụng: Năm 2024, Viện Nghiên cứu Chính sách và Phát triển Truyền thông (IPS) đã công bố báo cáo “*Chính sách về Trí tuệ nhân tạo ở Việt Nam*”. Báo cáo chỉ ra Việt Nam xếp hạng 59/193 toàn cầu về chỉ số sẵn sàng AI, nhưng vẫn còn thiếu các hành lang pháp lý cụ thể về đạo đức AI và bảo vệ quyền riêng tư. Điều này đặt sinh viên Việt Nam vào một môi trường số mở nhưng thiếu sự bảo vệ, tiềm ẩn nhiều rủi ro về an toàn dữ liệu – một yếu tố gây bất an trong QOL. Báo cáo của UNESCO (2025) về đánh giá mức độ sẵn sàng AI của Việt Nam cũng nhấn mạnh những thách thức về hạ tầng số và khung pháp lý chưa đồng bộ.

Về tác động đến học tập và tư duy: Nghiên cứu của Đặng Văn Em và cộng sự (2024) tại Đại học Quốc gia TP.HCM trên 584 sinh viên cho thấy một “khoảng cách thực hành” đáng lưu ý: 98,1% sinh viên biết đến ChatGPT nhưng 89,2% chỉ sử dụng cho các tác vụ cơ bản như tra cứu và dịch

thuật. Điều này cho thấy tiềm năng của AI trong việc nâng cao hiệu suất học tập chưa được khai thác triệt để.

Nghiên cứu của Trương Tuấn Linh (2025) sử dụng mô hình Chấp nhận Công nghệ (TAM) trên 3.550 sinh viên đã phát hiện rằng “Tính di động và Tiện lợi” là động lực mạnh nhất thúc đẩy việc sử dụng AI, vượt qua cả “Nhận thức về sự hữu ích”. Kết quả này cảnh báo về xu hướng sử dụng AI một cách thụ động, tìm kiếm sự tiện lợi tức thời thay vì phát triển tư duy sâu. Vấn đề này được củng cố bởi nghiên cứu của Nguyễn Thị Phương Hoa (2024), chỉ ra rằng việc lạm dụng ChatGPT để sao chép nguyên văn có thể dẫn đến sự xói mòn kỹ năng viết và tư duy độc lập của sinh viên.

Về sức khỏe và tâm lý: Các nghiên cứu trong nước cũng ghi nhận những tác động tiêu cực tương tự xu hướng quốc tế. Dương Trang Huyền và cộng sự (2025) chứng minh rằng cảm nhận căng thẳng đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa sử dụng mạng xã hội và mất ngủ ở sinh viên. Nguyễn Thị Như Quỳnh (2024) ghi nhận tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém lên tới 56,8% ở sinh viên điều dưỡng do thói quen sử dụng điện thoại ban đêm. Những dữ liệu này khẳng định rằng áp lực từ môi trường số đang tác động trực tiếp đến sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên Việt Nam.

Tiểu kết: Tổng quan nghiên cứu cho thấy, mặc dù đã có nhiều công trình riêng lẻ, nhưng vẫn thiếu một khung nghiên cứu tích hợp đánh giá tác động tổng thể của AI đến Chất lượng cuộc sống đa chiều của sinh viên (bao gồm cả học thuật, sức khỏe, xã hội và an toàn) trong bối cảnh cụ thể của giáo dục đại học Việt Nam. Đây là khoảng trống mà nghiên cứu này hướng tới giải quyết.

2.2. Cơ sở lý luận

2.2.1. Trí tuệ nhân tạo (AI): Khái niệm, Lịch sử và Phân loại

Khái niệm: Việc định nghĩa AI đã trải qua một quá trình tiến hóa dài cùng với sự phát triển của công nghệ. Năm 1950, Alan Turing đặt nền móng triết học với bài báo “*Computing Machinery and Intelligence*” và Phép thử Turing, chuyển trọng tâm từ câu hỏi siêu hình “Máy móc có thể suy nghĩ không?” sang việc kiểm chứng hành vi thông minh. Thuật ngữ “Trí tuệ nhân tạo” chính thức ra

đời năm 1956 tại Hội nghị Dartmouth bởi John McCarthy, được định nghĩa là khoa học kỹ thuật tạo ra máy móc thông minh.

Trong bối cảnh hiện đại, Russell và Norvig (2010) định nghĩa AI là việc thiết kế các “tác tử thông minh” có khả năng nhận thức môi trường và hành động để tối đa hóa mục tiêu. Kế thừa các quan điểm này và tiêu chuẩn ISO/IEC 22989:2022, nghiên cứu này xác định: *Công nghệ AI là hệ thống các công nghệ tính toán tiên tiến (bao gồm học máy, xử lý ngôn ngữ tự nhiên, AI tạo sinh) có khả năng thực hiện các tác vụ nhận thức phức tạp. Quan trọng hơn, AI được xem xét như một “Tác nhân Xã hội - Kỹ thuật” chủ động, tham gia vào việc kiến tạo môi trường sống và học tập của sinh viên.*

Lịch sử phát triển: Lịch sử AI được đánh dấu bởi các chu kỳ bùng nổ và suy thoái “Mùa đông AI”.

- *Giai đoạn khởi đầu (1950-1974):* Sự lạc quan với các chương trình chơi cờ và chatbot ELIZA (1966) mô phỏng nhà trị liệu tâm lý.

- *Giai đoạn Hệ chuyên gia (1980-1987):* Sự phát triển của các hệ thống dựa trên luật (MYCIN, XCON) giải quyết vấn đề cụ thể.

- *Kỷ nguyên Học máy và Dữ liệu lớn (1990-2010):* Deep Blue đánh bại Kasparov (1997), sự bùng nổ của Internet và các thuật toán xác suất.

- *Kỷ nguyên Học sâu và AI tạo sinh (2010-nay):* Sự đột phá của mạng nơ-ron đa lớp và kiến trúc Transformer (2017). Sự ra đời của ChatGPT (2022) đánh dấu bước ngoặt đưa AI tạo sinh vào đời sống thường nhật, cho phép tạo ra nội dung phức tạp và tương tác tự nhiên. Đây chính là bối cảnh công nghệ chính của đề tài.

Phân loại và Ứng dụng: Dựa trên năng lực, AI được chia thành: *AI hẹp* (Weak AI - phổ biến hiện nay như Siri, ChatGPT), *AI tổng quát* (Strong AI - tương lai), và *Siêu AI* (Super AI). Trong đời sống sinh viên, AI hiện diện qua ba nhóm ứng dụng chính:

1. Học tập: Các trợ lý ảo (ChatGPT, Claude) và nền tảng học tập thích ứng (Duolingo, Khanmigo) giúp cá nhân hóa lộ trình và hỗ trợ nghiên cứu.

2. Sức khỏe: Các chatbot hỗ trợ tâm lý (Woebot, Wysa) và thiết bị đeo theo dõi sức khỏe.

3. Xã hội & Giải trí: Các thuật toán đề xuất nội dung (TikTok, Facebook) định hình thói quen tiêu thụ thông tin và tương tác xã hội.

2.2.2. Chất lượng cuộc sống (QOL): Khái niệm và Mô hình

Khái niệm: Chất lượng cuộc sống (QOL) là một khái niệm đa diện và mang tính chủ quan cao. Nhóm nghiên cứu của WHO (WHOQOL Group, 1995) định nghĩa QOL là *"nhận thức của cá nhân về vị trí của họ trong cuộc sống... liên quan đến các mục tiêu, kỳ vọng, tiêu chuẩn và mối quan tâm của họ"*. Định nghĩa này nhấn mạnh rằng QOL không chỉ phụ thuộc vào điều kiện sống khách quan mà quan trọng hơn là *cảm nhận chủ quan* của cá nhân về những điều kiện đó.

Costanza (2007) bổ sung rằng QOL là mức độ mà các nhu cầu của con người (cả vật chất và tinh thần) được đáp ứng. Đặc biệt, mô hình Chất lượng Cuộc sống Đại học (QCL) của Sirgy (2007) rất phù hợp với đối tượng sinh viên, chia QOL thành sự hài lòng trong hai khía cạnh: *Đời sống học thuật* và *Đời sống xã hội*, vận hành theo cơ chế lan tỏa từ dưới lên.

Trong nghiên cứu này, QOL của sinh viên được xác định là: *Cấu trúc đa chiều thể hiện mức độ hài lòng và hạnh phúc chủ quan của sinh viên đối với các khía cạnh cốt yếu: đời sống học thuật, đời sống xã hội, sức khỏe thể chất - tinh thần, và môi trường sống (an toàn, kinh tế).*

Phân biệt QOL và Mức sống (SOL): Cần phân biệt rõ QOL với Mức sống (Standard of Living - SOL). SOL là thước đo định lượng, tập trung vào khía cạnh vật chất và kinh tế (thu nhập, tiện nghi). Trong khi đó, QOL bao trùm cả SOL nhưng mở rộng sang các khía cạnh phi vật chất như hạnh phúc, tự do, an toàn tâm lý và chất lượng mối quan hệ. Veenhoven (2000) đã chỉ rõ: SOL thuộc về "Cơ hội bên ngoài", còn QOL là "Kết quả bên trong" (sự hài lòng). Việc sinh viên được trang bị đầy đủ thiết bị AI (SOL cao) chưa chắc đã đảm bảo QOL cao nếu họ cảm thấy áp lực, cô đơn hay mất quyền tự chủ.

2.3. Mối quan hệ biện chứng giữa AI và Chất lượng cuộc sống của sinh viên

Phân tích tổng hợp từ cơ sở lý luận và thực tiễn cho thấy mối quan hệ giữa AI và QOL của sinh viên không phải là tuyến tính một chiều mà là một sự tương tác biện chứng đầy nghịch lý. AI đóng vai trò kép: vừa là nguồn lực hỗ trợ, vừa là nguồn gây áp lực.

2.3.1. Học tập và Phát triển cá nhân

Trong lĩnh vực giáo dục, AI thể hiện vai trò kiến tạo mạnh mẽ thông qua khả năng cá nhân hóa. Các công cụ AI tạo sinh như ChatGPT đóng vai trò là "trợ lý nhận thức", giúp sinh viên giải đáp thắc mắc tức thì, tóm tắt tài liệu phức tạp và gợi ý ý tưởng sáng tạo. Điều này giúp nâng cao hiệu suất học tập, giảm tải áp lực bài vở và gia tăng cảm giác kiểm soát quá trình học – những yếu tố tích cực của QOL.

Tuy nhiên, mặt trái của sự tiện lợi này là nguy cơ "xả tải nhận thức". Khi sinh viên quá phụ thuộc vào AI để giải quyết vấn đề, họ có xu hướng giảm nỗ lực tư duy, dẫn đến sự xói mòn các kỹ năng cốt lõi như tư duy phản biện và viết lách độc lập. Nghiên cứu của Trương Tuấn Linh (2025) cho thấy động lực "tiện lợi" thường lấn át "sự hữu ích thực sự", dẫn đến việc sử dụng AI một cách thụ động. Hậu quả là sinh viên có thể đạt được điểm số cao (kết quả ngắn hạn) nhưng lại cảm thấy thiếu hụt về năng lực thực tế và giảm sút cảm giác thành tựu – một thành tố quan trọng của hạnh phúc.

2.3.2. Hỗ trợ y tế và Suy giảm thể chất

AI mang lại sự an tâm lớn về sức khỏe thông qua các ứng dụng chẩn đoán sớm và theo dõi chỉ số sinh tồn. Sự chính xác của AI trong y tế (như nghiên cứu của McKinney, 2020) giúp sinh viên quản lý sức khỏe khoa học hơn.

Song, nghịch lý nằm ở chỗ chính việc sử dụng các thiết bị công nghệ (nền tảng của ứng dụng AI) lại gây hại cho sức khỏe thể chất. Lối sống tĩnh tại, thời gian nhìn màn hình quá mức dẫn đến các vấn đề về thị lực, cơ xương khớp và đặc biệt là rối loạn giấc ngủ. "Technostress" – sự căng thẳng do áp lực kết nối liên tục và quá tải thông tin – cũng là một nguyên nhân làm suy giảm sức khỏe tâm thần, tạo ra trạng thái mệt mỏi mãn tính, ảnh hưởng tiêu cực đến QOL tổng thể.

2.3.3. Mạng lưới rộng lớn và Sự cô lập thực tế

AI và các thuật toán mạng xã hội giúp sinh viên mở rộng mạng lưới kết nối, tìm kiếm cộng đồng cùng sở thích và duy trì liên lạc dễ dàng. Điều này đáp ứng nhu cầu thuộc về trong tháp nhu cầu.

Tuy nhiên, các nghiên cứu mới (Phang et al., 2025) đã chỉ ra mặt tối của sự kết nối này. Khi sinh viên tìm kiếm sự hỗ trợ cảm xúc từ AI (chatbot) hoặc chìm đắm trong các tương tác ảo, họ có xu

hướng rút lui khỏi các mối quan hệ thực tế. Các thuật toán tối ưu hóa sự chú ý tạo ra các “buồng vang”, giam hãm sinh viên trong các quan điểm đồng chiều, làm giảm khả năng thấu cảm và kỹ năng giao tiếp xã hội thực. Thay vì giảm bớt sự cô đơn, AI có thể làm trầm trọng thêm cảm giác cô lập xã hội trong đời thực, làm nghèo nàn đời sống tinh thần.

2.3.4. An toàn và Quyền riêng tư

AI mở ra cơ hội kinh tế (Vốn AI) nhưng cũng tạo ra sự bất an về an ninh. Sinh viên đối mặt với các rủi ro mới như lừa đảo Deepfake, quấy rối bằng hình ảnh giả mạo và sự giám sát của các hệ thống AI trong trường học (nhận diện khuôn mặt, giám sát thi cử). Cảm giác luôn bị theo dõi và nguy cơ mất quyền kiểm soát dữ liệu cá nhân tạo ra một trạng thái tâm lý bất an thường trực, làm giảm chỉ số an toàn và tự do trong cấu trúc QOL.

III. KẾT LUẬN

Tổng quan các nghiên cứu và phân tích cơ sở lý luận đã phác họa một bức tranh đa diện về mối quan hệ giữa Trí tuệ nhân tạo và Chất lượng cuộc sống của sinh viên. Có thể khẳng định rằng, AI không đơn thuần là một công cụ kỹ thuật mà là

một biến số môi trường quan trọng, tác động sâu sắc và toàn diện đến cả bốn trụ cột của QOL: Sức khỏe, Học tập, Xã hội và Môi trường sống.

Mối quan hệ này mang tính chất biện chứng với những sự đánh đổi rõ rệt: sự tiện lợi đổi lấy sự phụ thuộc nhận thức; kết nối ảo đổi lấy sự cô lập thực tế; và cơ hội cá nhân hóa đổi lấy rủi ro về quyền riêng tư. AI có tiềm năng to lớn để nâng cao QOL nếu được sử dụng như một công cụ trao quyền, nhưng cũng có thể làm suy giảm QOL nếu trở thành tác nhân gây nghiện và kiểm soát.

Từ kết quả nghiên cứu, bài viết gợi mở một số khuyến nghị: Thứ nhất, đối với sinh viên, cần chuyển từ thụ động tiếp nhận sang chủ động làm chủ công nghệ, phát triển “Năng lực sống chung với AI” – bao gồm tư duy phản biện, quản lý cảm xúc số và kỹ năng bảo vệ quyền riêng tư. Thứ hai, đối với nhà trường và các nhà quản lý giáo dục, cần xây dựng môi trường học tập cân bằng, nơi công nghệ được tích hợp thông minh nhưng không thay thế hoàn toàn các tương tác nhân văn. Cần có các chính sách hỗ trợ sức khỏe tâm thần số và giáo dục về đạo đức AI để giúp sinh viên điều hướng an toàn trong kỷ nguyên số.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Acemoglu, D., & Restrepo, P. (2019). Automation and New Tasks: How Technology Displaces and Reinstates Labor. *Journal of Economic Perspectives*, 33(2), 3-30.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể (Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT).
- Costanza, R., et al. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological Economics*, 61(2-3), 267-276.
- Digital Education Council. (2024). *Global AI Student Survey 2024*.
- Drydakis, N. (2025). Artificial intelligence and labor market outcomes. *IZA World of Labor*, 514.
- Đặng Văn Em, Nguyễn Đình Loan Phương, & Nguyễn Thị Hào. (2024). Thực trạng ứng dụng ChatGPT trong việc học tập, nghiên cứu của sinh viên Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Giáo dục*, 24(1), 36-41.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of Life: Its Definition and Measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51-74.
- Goldman Sachs. (2023). *The Potentially Large Effects of Artificial Intelligence on Economic Growth*.
- Hunt, M. G., et al. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2019). Siri, Siri, in my hand: Who's the fairest in the land? *Business Horizons*, 62(1), 15-25.
- McKinney, S. M., et al. (2020). International evaluation of an AI system for breast cancer screening. *Nature*, 577, 89-94.
- Nguyễn Thị Phương Hoa. (2024). Thực trạng sử dụng ChatGPT để luyện viết của sinh viên. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ - Đại học Thái Nguyên*, 229(12), 118-124.
- Phang, J., et al. (2025). How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study. *arXiv preprint*.
- Russell, S., & Norvig, P. (2010). *Artificial Intelligence: A Modern Approach*. Pearson.
- Sirgy, M. J., Grzeskowiak, S., & Rahtz, D. (2007). Quality of College Life (QCL) of Students: Developing and Validating a Measure of Well-Being. *Social Indicators Research*, 80(2), 343-360.
- Trương Tuấn Linh. (2025). Factors influencing the use of ChatGPT in student learning in Vietnam. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 12(7), 76-86.
- Viện Nghiên cứu Chính sách và Phát triển Truyền thông (IPS). (2024). *Chính sách về Trí tuệ nhân tạo (AI) ở Việt Nam*.
- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.