

ẢNH HƯỞNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐẾN ĐỜI SỐNG, HỌC TẬP VÀ PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG THÍCH ỨNG NGHỀ NGHIỆP CỦA SINH VIÊN NĂM 3, KHOA SƯ PHẠM, TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

Nguyễn Thùy Vân*, Mai Trúc Lam, Trần Trọng Bắc

Trường Đại học Phú Yên

**Email: nguyenthuyvan@pyu.edu.vn*

Ngày nhận bài: 10/03/2025; Ngày nhận đăng: 20/5/2025

Tóm tắt

Nghiên cứu khảo sát 151 sinh viên năm 3 Khoa Sư phạm, Trường Đại học Phú Yên nhằm đánh giá ảnh hưởng của mạng xã hội đến đời sống, học tập và kỹ năng thích ứng nghề nghiệp. Kết quả cho thấy trên 70% sinh viên sử dụng Facebook, Zalo, TikTok khoảng 5 giờ mỗi ngày, chủ yếu để học tập, rèn luyện nghiệp vụ, liên lạc và giải trí. Các hoạt động như chơi game, tìm kiếm tình yêu hay làm việc trực tuyến chỉ chiếm tỉ lệ dưới 3%. Sinh viên nhận thức được các rủi ro như lừa đảo, mất ngủ, giảm thị lực và bạo lực học đường. Họ chủ động ứng phó bằng cách quản lý thời gian, tham gia ngoại khóa, tăng cường giao tiếp trực tiếp, trang bị kỹ năng truyền thông và xây dựng thương hiệu cá nhân. Tuy nhiên, nhiều sinh viên còn gặp khó khăn trong việc tạo sản phẩm số sáng tạo như bài giảng, video, hoặc trao đổi chuyên môn online. Nghiên cứu đề xuất cải tiến chương trình đào tạo sư phạm theo hướng tăng cường kỹ năng số, góp phần nâng cao chất lượng giáo viên trong tương lai.

Từ khóa: *Mạng xã hội, sinh viên sư phạm, kỹ năng thích ứng nghề nghiệp, Trường Đại học Phú Yên*

The impact of social media on the daily life, learning, and career adaptability skills of third-year students at the Faculty of Education, Phu Yen University

Nguyen Thuy Van, Mai Truc Lam, Tran Trong Bac

Phu Yen University

Received: March 10, 2025; Accepted: May 20, 2025

Abstract

This study surveyed 151 third-year students from the Faculty of Education, Phu Yen University to assess the impact of social media on their daily life, learning, and career adaptability skills. Results show that over 70% use platforms like Facebook, Zalo, and TikTok for around 5 hours daily, mainly for academic purposes, professional training, communication, and entertainment. Activities like gaming, online work, or seeking romantic relationships just accounted for less than 3%. Students are aware of potential risks such as scams, insomnia, eye strain, and cyberbullying. They respond by managing their time, joining extracurricular activities, improving face-to-face communication, and developing media literacy and personal branding skills. However, many still struggle with producing their creative digital teaching materials like lesson plans, videos, or engaging in professional exchanges online. The study recommends enhancing teacher training programs to strengthen students' digital competencies and improve future educator quality.

Keywords: *Social networks, education students, professional adaptability skills, Phu Yen University.*

1. Mở đầu

Dưới tác động mạnh mẽ của công nghệ số, mạng xã hội đã trở thành một phần thiết yếu trong đời sống hiện đại, đặc biệt đối với giới trẻ. Các nền tảng như Facebook, Instagram, TikTok và YouTube không chỉ phục vụ nhu cầu giải trí mà còn là kênh tiếp cận thông tin, hỗ trợ học tập, phát triển kỹ năng nghề nghiệp và giao tiếp. Trong bối cảnh toàn cầu hóa, Thomas L. Friedman (2005) đã đưa ra khái niệm “Thế giới phẳng” nhằm mô tả một không gian kết nối toàn cầu, nơi ranh giới địa lý, kinh tế và văn hóa đang mờ dần nhờ vào sự phát triển của công nghệ thông tin và truyền thông. “Thế giới phẳng” là ẩn dụ cho sự san bằng cơ hội tiếp cận tri thức, thông tin và thị trường toàn cầu, trong đó các công cụ như Internet, phần mềm mã nguồn mở, và điện toán đám mây tạo điều kiện cho con người trên toàn thế giới hợp tác và cạnh tranh theo thời gian thực. Tuy nhiên, bối cảnh này cũng đặt ra thách thức không nhỏ đối với các quốc gia đang phát triển, nơi còn tồn tại khoảng cách về hạ tầng công nghệ, chất lượng giáo dục và năng lực hội nhập. Bên cạnh những lợi ích nổi bật, mạng xã hội cũng tiềm ẩn nhiều rủi ro. Việc sử dụng thiếu kiểm soát có thể dẫn đến suy giảm hiệu quả học tập do mất tập trung, lãng phí thời gian và trì hoãn nhiệm vụ học thuật. Tình trạng so sánh bản thân với hình ảnh lý tưởng hóa trên mạng có thể làm gia tăng cảm giác tự ti, lo âu, thậm chí trầm cảm. Ngoài ra, tiếp xúc với nội dung tiêu cực, bạo lực mạng, và nguy cơ xâm phạm thông tin cá nhân đều ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý và an toàn cá nhân. Thói quen sử dụng mạng xã hội vào ban đêm còn gây rối loạn giấc ngủ, suy giảm thị lực, hạn chế vận động, từ đó ảnh hưởng đến thể chất và kết quả học tập. Cuối cùng, sự phổ biến của tin giả cũng là một nguy cơ nếu sinh viên thiếu kỹ năng phân biệt và kiểm chứng thông tin.

Một số nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng mạng xã hội đóng vai trò đáng kể trong việc hình thành nhận thức nghề nghiệp và năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên sư phạm. Theo Pham và cộng sự (2022), việc sử dụng mạng xã hội giúp sinh viên tiếp cận thông tin nghề nghiệp nhanh chóng, kết nối với cộng đồng chuyên môn và phát triển kỹ năng mềm – những yếu tố quan trọng trong quá trình thích ứng với môi trường làm việc trong bối cảnh chuyển đổi số. Tuy nhiên, nghiên cứu của Nguyen & Le (2021) cũng cảnh báo rằng việc lệ thuộc quá mức vào mạng xã hội có thể dẫn đến sự phân tán chú ý, giảm chất lượng học tập và thiếu định hướng nghề nghiệp rõ ràng.

Dù có những phát hiện quan trọng, hiện vẫn tồn tại khoảng trống trong việc làm rõ cơ chế tác động cụ thể của mạng xã hội đến các yếu tố cấu thành năng lực thích ứng nghề nghiệp như tư duy linh hoạt, năng lực học tập suốt đời hay khả năng quản lý cảm xúc nghề nghiệp. Ngoài ra, chưa có nhiều nghiên cứu tập trung vào nhóm sinh viên sư phạm – những đối tượng có đặc thù nghề nghiệp riêng biệt. Do đó, cần có thêm các nghiên cứu định tính sâu nhằm khám phá trải nghiệm cá nhân và các yếu tố trung gian trong mối quan hệ này.

Sinh viên năm 3 ngành Giáo dục Tiểu học, Khoa Sư phạm – Trường Đại học Phú Yên, trong độ tuổi 21–26, là nhóm có tần suất sử dụng mạng xã hội cao và chịu nhiều tác động từ công nghệ số, đặc biệt sau đại dịch Covid-19. Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu cụ thể nào đánh giá ảnh hưởng của mạng xã hội đến đời sống, học tập và khả năng thích ứng nghề nghiệp của nhóm này. Việc thiếu dữ liệu thực nghiệm dẫn đến khoảng trống trong hiểu biết về tần suất sử dụng, hiệu quả cũng như nhận thức và hành vi phòng ngừa rủi ro liên quan đến mạng xã hội. Nghiên cứu này nhằm xác định rõ các tác động tích cực và tiêu cực của mạng xã hội đối với sinh viên ngành Giáo dục Tiểu học, từ đó đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả sử dụng mạng xã hội trong học tập và đời sống. Đồng thời, kết quả nghiên cứu góp phần định hướng phát triển nghề nghiệp, giúp sinh viên khai thác mạng xã hội như một công cụ giảng dạy hiện đại trong bối cảnh chuyển đổi số.

2. Tổng quan cơ sở lý luận vấn đề cần nghiên cứu

2.1. Một số vấn đề chung

Mạng xã hội là một nền tảng trực tuyến cho phép người dùng kết nối, giao tiếp và chia sẻ thông tin trong một không gian ảo. Đây là môi trường nơi các cá nhân có thể thiết lập hồ sơ cá nhân, tương tác với cộng đồng, cũng như tham gia vào các hoạt động trực tuyến khác nhau. Mạng xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc tạo lập và duy trì kết nối giữa người dùng thông qua các hoạt động sau: 1) Chia sẻ nội dung: Người dùng có thể đăng tải hình ảnh, video, bài viết hoặc trạng thái cá nhân nhằm thể hiện suy nghĩ, cảm xúc và quan điểm của mình. 2) Tương tác xã hội: Các tính năng như bình luận, nhấn tin, thích (like), chia sẻ hoặc tham gia vào các nhóm và sự kiện giúp thúc đẩy sự kết nối và giao tiếp giữa các cá nhân. 3) Ứng dụng trong kinh doanh và giáo dục: Nhiều nền tảng mạng xã hội hỗ trợ hoạt động thương mại, quảng bá sản phẩm, tìm kiếm khách hàng và phát triển thương hiệu cá nhân hoặc doanh nghiệp. Đồng thời, mạng xã hội cũng được khai thác trong lĩnh vực giáo dục nhằm hỗ trợ học tập trực tuyến và trao đổi học thuật. Hiện nay, một số nền tảng mạng xã hội phổ biến bao gồm Facebook, Instagram, TikTok, Twitter (X), LinkedIn và Zalo. Mặc dù mang lại nhiều lợi ích trong kết nối và trao đổi thông tin, mạng xã hội cũng tồn tại những hạn chế như nguy cơ gây nghiện, tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm lý, và rủi ro về bảo mật thông tin cá nhân nếu không được sử dụng một cách cẩn trọng.

2.2. Tổng quan kết quả nghiên cứu trong và ngoài nước

Sự phát triển nhanh chóng của công nghệ thông tin và truyền thông đã đưa mạng xã hội trở thành một yếu tố không thể thiếu trong đời sống hiện đại, đặc biệt trong lĩnh vực giáo dục (Kaplan & Haenlein, 2010). Trong bối cảnh đó, mạng xã hội không chỉ đóng vai trò là công cụ hỗ trợ học tập mà còn tác động đáng kể đến cách thức tiếp nhận tri thức, phát triển kỹ năng giao tiếp và hoàn thiện nhân cách của sinh viên (Greenhow & Lewin, 2016). Đối với sinh viên sư phạm – những cá nhân đang trong quá trình hình thành năng lực nghề nghiệp giáo viên – mạng xã hội ảnh hưởng sâu sắc đến quá trình học tập, rèn luyện kỹ năng sư phạm và khả năng thích ứng với yêu cầu nghề nghiệp trong môi trường giáo dục hiện đại.

Các nghiên cứu gần đây đã xem xét tác động đa chiều của mạng xã hội đối với sinh viên sư phạm, làm nổi bật cả những lợi ích và thách thức trong bối cảnh giáo dục. Shevchuk et al. (2023) nghiên cứu ảnh hưởng của mạng xã hội đến đời sống và trải nghiệm học tập của sinh viên sư phạm, phân tích mô hình sử dụng, động cơ và những tác động rộng hơn đối với quá trình giáo dục. Kết quả nghiên cứu của họ nhấn mạnh cả những hệ quả tích cực và tiêu cực của việc tham gia mạng xã hội trong môi trường học thuật. Tương tự, Shanaa, Naser et al. (2023) nhấn mạnh vai trò của các trang mạng xã hội (SNS) trong việc định hình thành tích học tập của sinh viên đại học và sau đại học, cho thấy các nền tảng này đóng vai trò là công cụ hữu ích cho bài tập học thuật và học tập trực tuyến, qua đó nâng cao mức độ tham gia giáo dục và trải nghiệm học tập tổng thể. Trong một nghiên cứu liên quan, Almahdawi et al. (2023) khám phá tác động của mạng xã hội đối với giáo sinh tham gia chương trình sư phạm, chỉ ra rằng những người tham gia dựa nhiều vào mạng xã hội để hỗ trợ quá trình giảng dạy của họ. Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh sự cần thiết của việc tích hợp các nền tảng này vào đào tạo giáo viên. Santos et al. (2023) tiếp tục củng cố quan điểm này bằng cách chứng minh rằng mạng xã hội tạo ra môi trường học tập tương tác, thu hút sự chú ý của sinh viên, thúc đẩy học tập hợp tác và cuối cùng định hình lại vai trò của nhà giáo dục trong việc kiến tạo tri thức. Tuy nhiên, Stanciu et al. (2024) đưa ra một góc nhìn tinh tế hơn, chỉ ra rằng mặc dù sinh viên sư phạm nhận thức được mạng xã hội là công cụ giao tiếp và hợp tác hiệu quả, họ vẫn có quan điểm trái chiều về tác động của mạng xã hội đối với năng lực xã hội. Điều này cho thấy nhận thức của sinh viên

về mạng xã hội bị ảnh hưởng bởi trải nghiệm cá nhân và thời gian sử dụng nền tảng. Nhìn chung, những nghiên cứu này nhấn mạnh tiềm năng chuyển đổi của mạng xã hội trong giáo dục, đồng thời đề cao sự cần thiết của việc tiếp cận một cách có chọn lọc để tối đa hóa lợi ích và giảm thiểu những thách thức liên quan.

2.3. Ảnh hưởng tích cực của mạng xã hội đối với sinh viên

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng mạng xã hội có thể mang lại nhiều lợi ích cho sinh viên trong quá trình học tập và phát triển kỹ năng nghề nghiệp. Cụ thể: Hỗ trợ học tập hợp tác: Mạng xã hội giúp sinh viên dễ dàng trao đổi thông tin, chia sẻ tài liệu, thảo luận nhóm và mở rộng mạng lưới học thuật (Raja, 2024). Sinh viên được tiếp cận nguồn học liệu đa dạng: các nền tảng như YouTube, Facebook, và các blog giáo dục cung cấp nguồn tài nguyên phong phú, giúp nâng cao chất lượng học tập (Jha, 2024). Từ đây sinh viên có thể hiểu sâu và rộng những vấn đề học tập mà họ đang quan tâm. Đối với sinh viên sư phạm, mạng xã hội giúp sinh viên phát triển kỹ năng giao tiếp và giảng dạy: Sinh viên sư phạm có thể tận dụng mạng xã hội để học hỏi cách truyền đạt nội dung, tổ chức lớp học trực tuyến và kết nối với giảng viên, chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục (Arteaga-Alcívar et al., 2024; Rahman et al, 2020)

Bảng 1. Tác động tích cực của mạng xã hội đối với sinh viên

Tác động tích cực	Mô tả	Nguồn tham khảo
Hỗ trợ học tập và chia sẻ tài nguyên	<i>Sinh viên dễ dàng tiếp cận tài liệu học tập, chia sẻ bài giảng, trao đổi kiến thức với bạn học.</i>	Greenhow & Lewin (2016)
Phát triển kỹ năng giao tiếp số	<i>Việc thường xuyên tương tác trên mạng xã hội giúp sinh viên rèn luyện khả năng giao tiếp hiệu quả.</i>	Manca & Ranieri (2016)
Tăng cường kết nối chuyên môn	<i>Mạng xã hội tạo điều kiện kết nối với cộng đồng giáo viên và chuyên gia giáo dục.</i>	Trust, Krutka & Carpenter (2016)
Thúc đẩy sự tự học và chủ động học tập	<i>Môi trường mạng khuyến khích sinh viên tìm kiếm thông tin và học hỏi ngoài lớp học chính thức.</i>	Tess (2013)
Phát triển năng lực số – năng lực thiết yếu của giáo viên hiện đại	<i>Việc sử dụng mạng xã hội giúp sinh viên làm quen với công cụ công nghệ trong giảng dạy.</i>	Redecker (2017)
Xây dựng thương hiệu cá nhân và năng lực nghề nghiệp	<i>Sinh viên có thể tạo dựng hồ sơ chuyên nghiệp, chia sẻ thành tựu học tập và phát triển cá nhân.</i>	Kietzmann et al. (2011)
Hỗ trợ thích ứng với môi trường giáo dục số hóa	<i>Mạng xã hội giúp sinh viên linh hoạt và thích ứng nhanh với những thay đổi trong phương pháp giảng dạy</i>	Friedman (2005); Selwyn (2012)

2.4. Những tác động tiêu cực và thách thức từ mạng xã hội đối với sinh viên

Bên cạnh những lợi ích, mạng xã hội cũng đặt ra nhiều thách thức đối với sinh viên sư phạm, bao gồm: Xao nhãng và suy giảm hiệu quả học tập: Việc sử dụng mạng xã hội quá mức có thể làm giảm khả năng tập trung, gia tăng tình trạng trì hoãn và ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập (Jha, 2024). Tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm lý: Sinh viên có thể bị ảnh hưởng bởi bất nạt trực tuyến, so sánh tiêu cực hoặc áp lực từ nội dung trên mạng, dẫn đến căng thẳng,

lo âu hoặc trầm cảm (Purcell et al., 2023). Giảm tương tác trực tiếp và kỹ năng giao tiếp: Quá phụ thuộc vào giao tiếp trực tuyến có thể khiến sinh viên ít thực hành kỹ năng giao tiếp trực diện, ảnh hưởng đến năng lực giảng dạy trong tương lai (Badri et al., 2023). Nguy cơ mất an toàn thông tin: Sinh viên có thể vô tình chia sẻ thông tin cá nhân, trở thành mục tiêu của lừa đảo, quấy rối hoặc tấn công mạng (Arteaga-Alcívar et al., 2024; Duc & Thai, 2014)

Một số nghiên cứu gần đây đã chỉ ra những tác động hai mặt của mạng xã hội đối với sinh viên, bao gồm cả lợi ích và rủi ro tiềm ẩn. Nghiên cứu của Đại học Harvard (2018) cho thấy rằng việc sử dụng mạng xã hội quá mức, đặc biệt trên 3 giờ mỗi ngày, có thể làm gia tăng cảm giác cô đơn và nguy cơ trầm cảm. Tại Việt Nam, một nghiên cứu do Đại học Quốc gia TP.HCM (2021) thực hiện cho thấy 72% sinh viên sử dụng mạng xã hội để hỗ trợ học tập, tuy nhiên, 40% trong số họ thừa nhận bị xao nhãng bởi các nội dung không liên quan. Báo cáo của Pew Research Center (2020) cũng cho thấy rằng 88% sinh viên sử dụng mạng xã hội với mục đích duy trì các mối quan hệ xã hội, song họ cũng phải đối mặt với áp lực từ môi trường trực tuyến. Những kết quả này cho thấy mặc dù mạng xã hội mang lại nhiều lợi ích trong học tập và giao tiếp, việc lạm dụng hoặc thiếu kiểm soát có thể dẫn đến những hệ lụy tiêu cực. Do đó, sinh viên cần phát triển ý thức sử dụng mạng xã hội một cách cân bằng, nhằm tối ưu hóa lợi ích và hạn chế tác động tiêu cực đối với đời sống và học tập.

Bảng 2. Tác động tiêu cực của mạng xã hội đối với sinh viên sư phạm

Tác động tiêu cực	Mô tả	Nguồn tham khảo
Giảm khả năng tập trung và hiệu quả học tập	<i>Sự xao nhãng do thông báo, giải trí trên mạng xã hội làm gián đoạn quá trình học tập.</i>	Junco (2012); Kirschner & Karpinski (2010)
Lãng phí thời gian, trì hoãn công việc	<i>Việc sử dụng mạng xã hội không kiểm soát gây thói quen trì hoãn và làm giảm năng suất cá nhân.</i>	Meier, Reinecke, & Meltzer (2016)
So sánh xã hội và ảnh hưởng tâm lý tiêu cực	<i>Việc thường xuyên so sánh bản thân với hình ảnh “lý tưởng hóa” dễ gây tự ti, lo âu, trầm cảm.</i>	Vogel et al. (2014); Tandoc et al. (2015)
Giảm kỹ năng giao tiếp trực tiếp	<i>Quá phụ thuộc vào giao tiếp trực tuyến làm hạn chế khả năng tương tác trong môi trường thực tế.</i>	Subrahmanyam & Šmahel (2011)
Rủi ro về bảo mật và lạm dụng thông tin cá nhân	<i>Thiếu nhận thức về quyền riêng tư khiến sinh viên dễ bị lừa đảo hoặc quấy rối trên mạng.</i>	Tufekci (2008)
Tiếp cận thông tin sai lệch và tin giả	<i>Việc thiếu kỹ năng đánh giá thông tin khiến sinh viên dễ bị ảnh hưởng bởi nội dung không xác thực.</i>	Pennycook & Rand (2019)
Ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và giấc ngủ	<i>Thói quen sử dụng mạng xã hội về đêm làm giảm chất lượng giấc ngủ, suy giảm thị lực và thể lực.</i>	Woods & Scott (2016); Levenson et al. (2017)

2.5. Khoảng trống nghiên cứu và hướng tiếp cận

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu tập trung vào ảnh hưởng của mạng xã hội đối với sinh viên đại học nói chung (Junco, 2012; Kirschner & Karpinski, 2010), nhưng vẫn còn thiếu các nghiên cứu chuyên sâu liên quan đến sinh viên ngành sư phạm tại Việt Nam – nhóm đối tượng

có đặc thù riêng biệt trong quá trình học tập và phát triển nghề nghiệp. Sinh viên sư phạm không chỉ học kiến thức chuyên môn, mà còn phải rèn luyện kỹ năng sư phạm, năng lực giao tiếp, tư duy phản biện và khả năng thích ứng với môi trường giáo dục đa dạng (Nguyễn & Lê, 2021). Trong bối cảnh đó, việc tiếp cận mạng xã hội có thể ảnh hưởng đến sinh viên sư phạm theo những cách đặc thù. Ví dụ, nghiên cứu của Alghamdi (2021) cho thấy sinh viên ngành giáo dục có xu hướng sử dụng mạng xã hội để tìm kiếm tài liệu giảng dạy, chia sẻ phương pháp sư phạm và kết nối với cộng đồng nghề nghiệp. Tuy nhiên, nếu không được định hướng, họ dễ bị phân tán, rơi vào tình trạng tiếp thu thụ động hoặc tiếp cận thông tin không chính thống, ảnh hưởng đến chất lượng học tập và nhận thức nghề nghiệp.

Tại Việt Nam, một số nghiên cứu bước đầu (Trần & Phạm, 2020) đã đề cập đến việc sinh viên sử dụng mạng xã hội trong học tập, nhưng chưa làm rõ mối quan hệ giữa việc sử dụng này với quá trình hình thành năng lực nghề nghiệp trong ngành sư phạm. Đây là khoảng trống quan trọng, nhất là trong bối cảnh giáo dục đang chuyển mình theo hướng số hóa, đòi hỏi sinh viên sư phạm không chỉ thành thạo công nghệ mà còn biết khai thác mạng xã hội như công cụ hỗ trợ nghề nghiệp hiệu quả. Vì vậy, nghiên cứu này sẽ tập trung làm rõ: Mức độ tác động của mạng xã hội đến đời sống, học tập và thích ứng nghề nghiệp của sinh viên sư phạm. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến kỹ năng sư phạm và sự phát triển cá nhân. Những giải pháp giúp sinh viên sư phạm sử dụng mạng xã hội một cách hiệu quả, hạn chế tác động tiêu cực và tối ưu hóa lợi ích trong học tập và nghề nghiệp. Việc nghiên cứu ảnh hưởng của mạng xã hội đến sinh viên sư phạm không chỉ mang ý nghĩa học thuật mà còn có giá trị thực tiễn trong việc nâng cao chất lượng đào tạo giáo viên trong thời đại số. Từ đó, nghiên cứu này sẽ đưa ra các khuyến nghị nhằm giúp sinh viên sư phạm khai thác tối đa lợi ích của mạng xã hội, đồng thời kiểm soát các rủi ro liên quan, góp phần phát triển đội ngũ giáo viên chất lượng cao trong tương lai. Cụ thể với những câu hỏi nghiên cứu như sau:

RQ 1) Những ảnh hưởng nào của mạng xã hội hiện nay đã tác động đến đời sống và học tập của sinh viên năm 3 ngành Giáo dục Tiểu học Trường Đại học Phú Yên?

RQ 2) Sinh viên năm 3, ngành Giáo dục Tiểu học, Trường Đại học Phú Yên nhận thức về vai trò của mạng xã hội trong việc phát triển kỹ năng thích ứng nghề nghiệp của họ như thế nào?

RQ 3) Sinh viên năm 3, ngành Giáo dục Tiểu học, Trường Đại học Phú Yên nhận thức gì về tiềm ẩn tác hại của mạng xã hội?

RQ 4) Sinh viên năm 3, ngành Giáo dục Tiểu học, Trường Đại học Phú Yên có kinh nghiệm gì để sử dụng mạng xã hội một cách có hiệu quả?

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp định lượng với mẫu nghiên cứu là 151 sinh viên chiếm tỷ lệ 83,4% tổng số sinh viên năm 3 ngành Giáo dục Tiểu học, Trường Đại học Phú Yên với công cụ nghiên cứu tự xây dựng có sự kiểm duyệt của chuyên gia giáo dục và được khảo sát qua công cụ online. Bảng hỏi được cấu trúc gồm 20 câu hỏi, chia làm hai phần: Câu hỏi đóng dành cho các nội dung: 1) *Ảnh hưởng của mạng xã hội đến đời sống và học tập của sinh viên*; 2) *Nhận thức về vai trò của mạng xã hội trong việc phát triển kỹ năng thích ứng nghề nghiệp cho sinh viên* 3) *Nhận thức về tiềm ẩn tác hại của mạng xã hội đối với sinh viên*; 4) *Nhận thức về biện pháp giảm tác hại mạng xã hội đối với sinh viên*.. Nội dung câu hỏi nghiên cứu 4 về “Chia sẻ kinh nghiệm về sử dụng mạng xã hội một cách có hiệu quả của sinh viên” “được thực hiện lồng ghép vào bảng hỏi với hình thức dạng câu hỏi mở để sinh viên trả lời theo kinh nghiệm riêng của mình.

Dữ liệu được lưu trữ và phân tích thông qua “Google Form” để đảm bảo độ tin cậy và giá trị đề tài. Dữ liệu được lưu trữ tại đường link: <https://forms.gle/62rwLEfwd1SbUNhP6>

- Kiểm tra độ tin cậy của công cụ nghiên cứu

Để đảm bảo độ tin cậy của dãy số liệu nghiên cứu, nhóm tác giả sử dụng công thức tính độ tin cậy Cronbach Alpha trong toán học:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma_i^2}{\sigma_T^2} \right)$$

Trong đó:

- k : số lượng câu hỏi (item)
- σ_i^2 : phương sai của từng item
- σ_T^2 : phương sai của tổng điểm các item

Nghiên cứu này khảo sát 151 sinh viên năm 3 của Khoa Sư phạm, do số liệu nhỏ hơn 200 nên nhóm tác giả sử dụng phần mềm Excel, cụ thể là:

$\alpha = (30 / (30 - 1)) * (1 - (VAR_sum / VAR_total))$. Kết quả: $\alpha = 0,71$

Đối chiếu với bảng diễn giải về chỉ số độ tin cậy Cronbach Alpha:

$\alpha \geq 0.9$: Rất tốt; $0.8 \leq \alpha < 0.9$: Tốt.; $0.7 \leq \alpha < 0.8$: Chấp nhận được; $0.6 \leq \alpha < 0.7$: Kém.; $\alpha < 0.6$: Không chấp nhận được.

Kết luận: kết quả $\alpha = 0.71$ là chấp nhận được, tức là số liệu nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy.

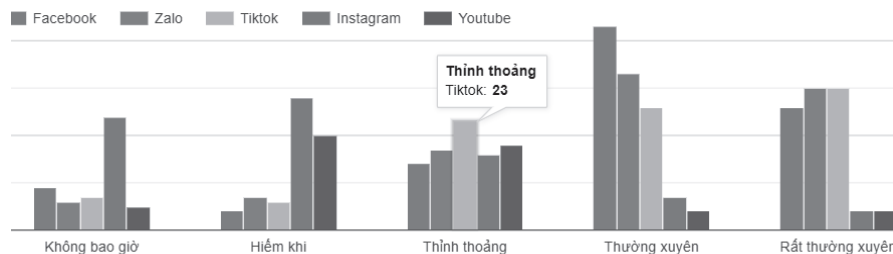
4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến đời sống và học tập của sinh viên sư phạm

Có 151 sinh viên năm thứ 3, ngành Giáo dục tiểu học, Trường Đại học Phú Yên được khảo sát trong nghiên cứu này, trong đó nữ chiếm 86,7%.

B1. Bạn hiện đang sử dụng những nền tảng mạng xã hội nào

Sao chép biểu đồ



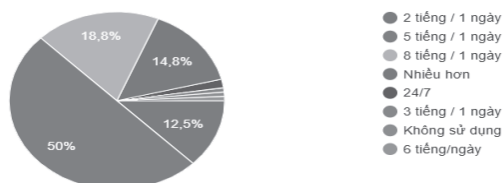
Hình 1. Mức độ thường xuyên sử dụng các mạng xã hội hiện nay của sinh viên

Kết quả phân tích dữ liệu từ biểu đồ Hình 1 cho thấy phần lớn sinh viên được khảo sát chủ yếu sử dụng ba nền tảng mạng xã hội phổ biến là Facebook, Zalo và TikTok. Ngoài ra, Youtube được sử dụng với tần suất bình thường, trong khi mức độ sử dụng Instagram gần như không được ghi nhận.

Câu 2: Thời gian sử dụng mạng xã hội ?

Sao chép biểu đồ

128 câu trả lời

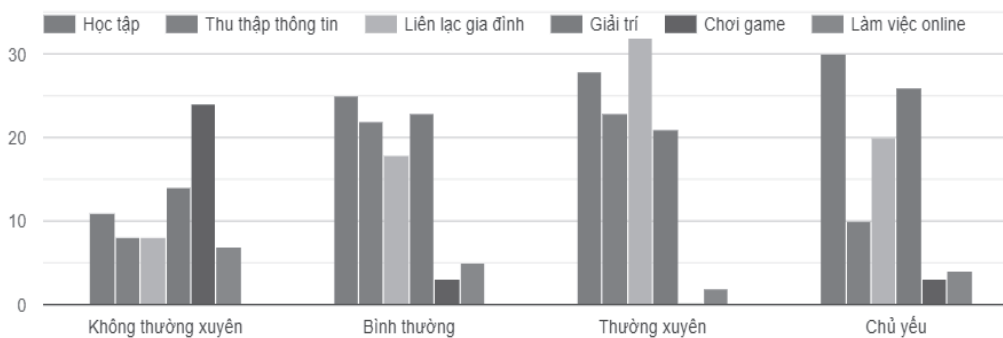


Hình 2. Thời gian trung bình sử dụng mạng xã hội trong ngày của sinh viên

Biểu đồ cho thấy 50% sinh viên khảo sát sử dụng mạng xã hội với thời lượng lên đến 5 giờ mỗi ngày. Đáng chú ý, 18,8% sinh viên sử dụng mạng xã hội trong khoảng 8 giờ mỗi ngày, trong khi chỉ có 12,5% sử dụng khoảng 3 giờ/ngày. Kết quả này cho thấy sinh viên năm 3 ngành Giáo dục tiểu học tại Trường Đại học Phú Yên hiện đang sử dụng mạng xã hội với thời gian vượt mức khuyến cáo chung.

Câu 3: Mục đích sử dụng mạng xã hội ?

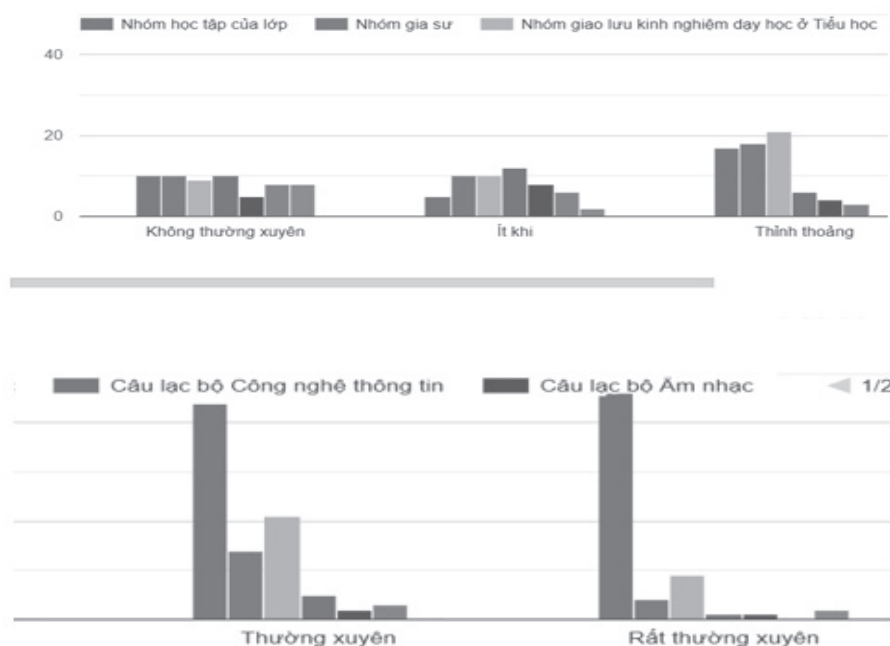
 Sao chép biểu đồ



Hình 3. Mục đích sử dụng mạng xã hội của sinh viên

Kết quả phân tích dữ liệu cho thấy sinh viên chủ yếu sử dụng mạng xã hội với mục đích học tập và giải trí, trong khi mục đích liên lạc với gia đình và thu thập thông tin được xếp ở vị trí thứ hai. Mục đích sử dụng mạng cho công việc trực tuyến chiếm tỷ lệ rất thấp (dưới 3%) và hầu như không có hoạt động chơi game. Điều này phản ánh rằng sinh viên ưu tiên sử dụng mạng xã hội cho các mục đích tích cực, như học tập, giải trí lành mạnh và duy trì mối quan hệ gia đình, trong khi các hành vi tiêu cực như chơi game không có ý nghĩa đáng kể.

Câu 4: Bạn tham gia các Group nào ?



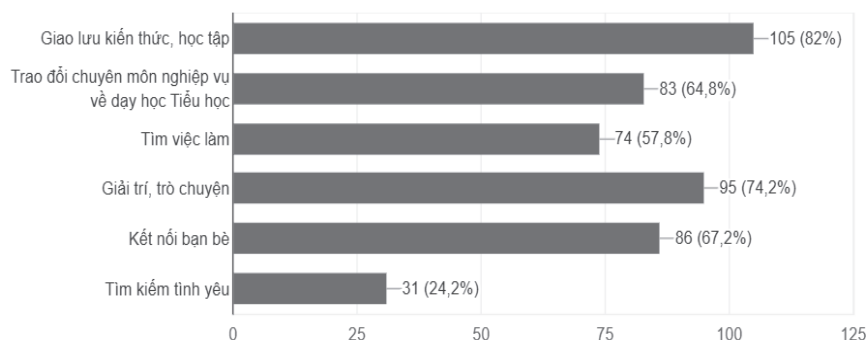
Hình 4. Xu hướng tham gia trên các nhóm trên mạng xã hội của sinh viên

Kết quả phân tích dữ liệu cho thấy sinh viên ngành Giáo dục tiểu học trong nghiên cứu này có xu hướng tham gia các nhóm học tập của lớp với tần suất cao. Điều này có thể được lý giải bởi việc các thông báo và thông tin liên quan đến học tập hiện nay chủ yếu được truyền tải qua kênh mạng xã hội Zalo, do đó, sinh viên cần tham gia các nhóm này để cập nhật nhiệm vụ học tập. Tuy nhiên, chỉ có khoảng 20% sinh viên tham gia các nhóm gia sư và giao lưu kinh nghiệm dạy học tiểu học, trong khi mức độ tham gia các nhóm liên quan đến công nghệ thông tin và âm nhạc lại rất thấp. Kết quả này cho thấy, ngoài sự năng động trong hoạt động học tập, sinh viên có thể còn gặp phải những vấn đề về mức độ tin cậy và an toàn thông tin trong các nhóm trực tuyến thuộc các lĩnh vực khác.

Câu 5: Theo bạn những lợi ích khi sử dụng mạng xã hội là gì?

 Sao chép biểu đồ

128 câu trả lời



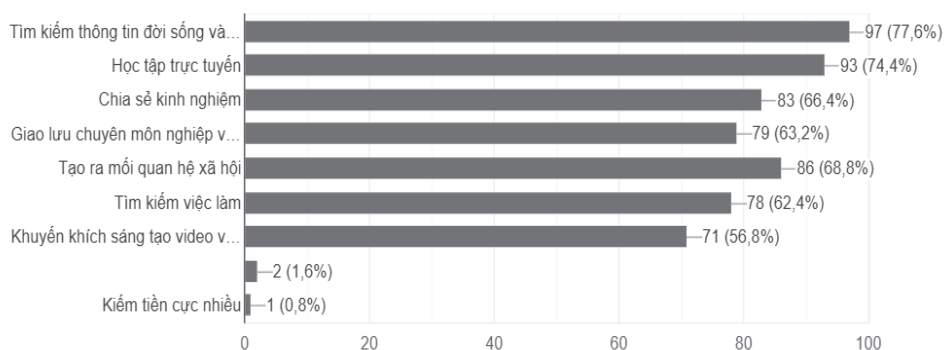
Hình 5. *Ích lợi của mạng xã hội trong cuộc sống và học tập*

Kết quả khảo sát chỉ ra rằng, các lợi ích hàng đầu mà sinh viên nhận diện khi sử dụng mạng xã hội bao gồm khả năng giao lưu kiến thức (82%) và hỗ trợ học tập, giải trí, trò chuyện (74,2%). Theo sau, mạng xã hội còn giúp sinh viên kết nối bạn bè (67,2%) và trao đổi chuyên môn nghiệp vụ về dạy học (64,8%). Các lợi ích thấp hơn liên quan đến việc tìm kiếm việc làm và tìm kiếm tình yêu được báo cáo với tỷ lệ 57,8% và 24,2% tương ứng. Hơn nữa, có đến 92,1% sinh viên đồng ý rằng, nếu người dùng có ý thức sử dụng và kiểm soát bản thân, mạng xã hội có thể mang lại hiệu quả tích cực cho học tập và cuộc sống, trong khi việc sử dụng không kiểm soát có thể dẫn đến nhiều phiền phức.

Câu 8 : Mạng xã hội có thể hỗ trợ trong việc học tập và đời sống xã hội ra sao ?

 Sao chép biểu đồ

125 câu trả lời



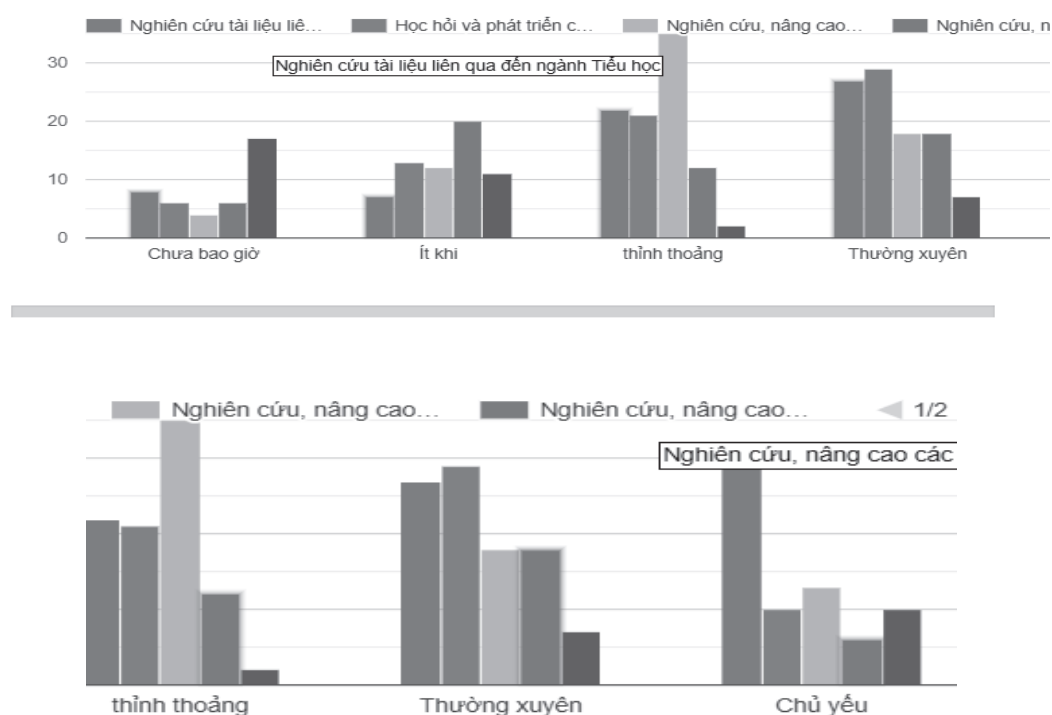
Hình 6. *Ích lợi của mạng xã hội trong việc hỗ trợ học tập và đời sống sinh viên*

Kết quả phân tích dữ liệu cho thấy 77,6% sinh viên nhận định rằng mạng xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc tìm kiếm thông tin liên quan đến cuộc sống và học tập. Đáng chú ý, 74,4% sinh viên cho rằng học tập trực tuyến qua mạng xã hội tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình học tập và cuộc sống cá nhân. Ngược lại, ý kiến cho rằng mạng xã hội giúp kiếm tiền nhận được sự đồng thuận ở mức rất thấp, trong khi 63,2% sinh viên đồng ý rằng mạng xã hội hỗ trợ tích cực trong việc giao lưu chuyên môn nghiệp vụ.

4.2 Nhận thức về vai trò của mạng xã hội trong việc phát triển kỹ năng thích ứng nghề nghiệp cho sinh viên Khoa Sư Phạm trường Đại học Phú Yên

Câu 9 : Mức độ thường xuyên của bạn khi sử dụng mạng xã hội trong các vai trò nâng cao nhận thức về ngành Giáo dục Tiểu học dưới đây

 Sao chép biểu đồ



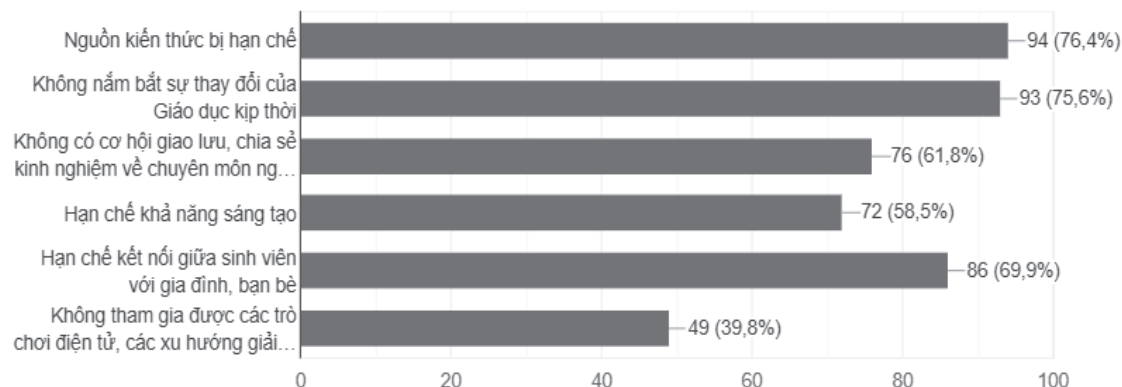
Hình 7. Mức độ thường xuyên tham gia mạng xã hội về những vấn đề liên quan phát triển năng lực thích ứng nghề nghiệp.

Phân tích số liệu từ khảo sát cho thấy, hơn 50% sinh viên tham gia cho biết họ thường xuyên và chủ yếu truy cập các trang mạng chuyên ngành về đào tạo giáo viên tiểu học để học hỏi, tìm hiểu tài liệu và trao đổi thông tin về nghiệp vụ sư phạm. Điều này ngụ ý rằng sinh viên đã bắt đầu làm quen với các nội dung liên quan đến thực tiễn dạy học. Tuy nhiên, đa số sinh viên (hơn 70%) cho biết họ chỉ thỉnh thoảng tiếp cận các kỹ năng và phương pháp dạy học, điều này có thể được giải thích bởi thực trạng sinh viên năm 3 mới chỉ bắt đầu tiếp xúc với môn học này trong chương trình đào tạo. Về vấn đề chia sẻ kinh nghiệm giáo dục tiểu học trên các trang mạng, số liệu cho thấy các phản hồi được phân bố đồng đều giữa các mức độ “chưa bao giờ”, “thỉnh thoảng”, “thường xuyên” và “chủ yếu”, cho thấy sự phân cực rõ ràng trong quan điểm của sinh viên: một nửa rất tích cực chia sẻ thông tin về nghiệp vụ, trong khi nửa còn lại chưa từng thực hiện hành vi này. Những kết quả này gợi ý cần có các nghiên cứu tiếp theo nhằm khám phá nguyên nhân và đánh giá những tác động tích cực cũng như tiêu cực của việc sử dụng mạng xã hội đối với sự phát triển năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên.

Câu 17: Nếu không có mạng xã hội thì cuộc sống và học tập của bạn sẽ bị ảnh hưởng như thế nào ?

 Sao chép biểu đồ

123 câu trả lời



Hình 8. Sự cần thiết của mạng xã hội đối với sinh viên sư phạm

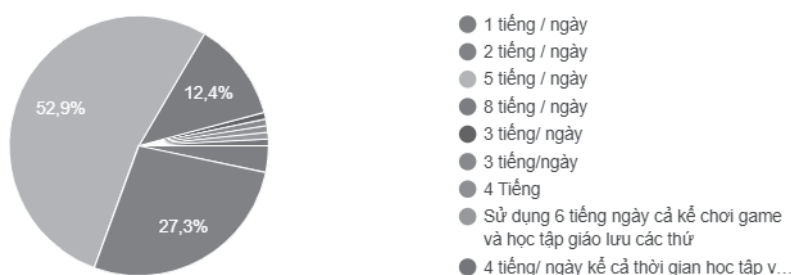
Biểu đồ Hình 8 cho thấy rằng việc không có mạng xã hội sẽ ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống, quá trình học tập và khả năng thích ứng nghề nghiệp của sinh viên sư phạm. Cụ thể, hơn 75% sinh viên cho rằng họ sẽ gặp khó khăn trong việc tiếp cận nguồn kiến thức và theo kịp các biến đổi trong giáo dục hiện đại nếu không sử dụng mạng xã hội. Gần 70% sinh viên khẳng định rằng việc thiếu mạng xã hội sẽ làm giảm hiệu quả kết nối và giao tiếp với gia đình, bạn bè, gây ra những bất tiện và chi phí không cần thiết. Hơn nữa, có tới 61,8% sinh viên cho rằng họ sẽ mất đi cơ hội giao lưu và chia sẻ kinh nghiệm, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến năng lực thích ứng nghề nghiệp. Những dữ liệu này cho thấy, mạng xã hội đóng vai trò thiết yếu và không thể tách rời trong đời sống và học tập của sinh viên hiện nay.

- Về thời gian sử dụng mạng xã hội

Câu 10: Theo bạn sinh viên ngành Giáo dục Tiểu học nên dành thời gian hợp lý sử dụng mạng xã hội là ?

 Sao chép biểu đồ

121 câu trả lời



Hình 9. Thời lượng phù hợp tham gia mạng xã hội cho phát triển nghề nghiệp

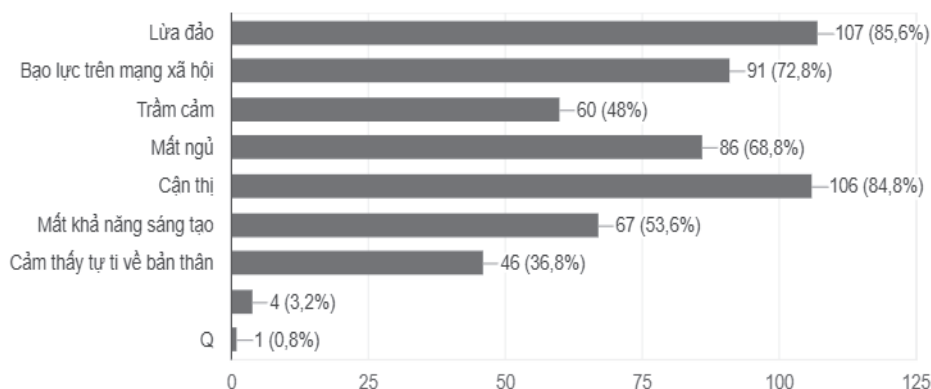
Kết quả phân tích dữ liệu cho thấy phần lớn sinh viên (52,9%) đánh giá rằng thời gian sử dụng mạng xã hội hợp lý là 5 tiếng mỗi ngày, trong khi 27,3% sinh viên cho rằng 2 tiếng mỗi ngày là đủ. So với mức tiêu chuẩn cho phép là 3 tiếng/ngày, sinh viên trong nghiên cứu này có xu hướng truy cập mạng xã hội với thời lượng cao hơn. Đáng lo ngại, 12,4% sinh viên cho rằng cần sử dụng mạng xã hội từ 6 tiếng trở lên, điều này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến quỹ thời gian học tập, nghiên cứu và giao tiếp xã hội của họ.

4.3. Nhận thức về tác hại của mạng xã hội

Câu 11 : Theo bạn những tác hại khi sử dụng mạng xã hội là gì ?

☐ Sao chép biểu đồ

125 câu trả lời



Hình 10. Tác hại của mạng xã hội đối với sinh viên nếu lạm dụng và không kiểm soát

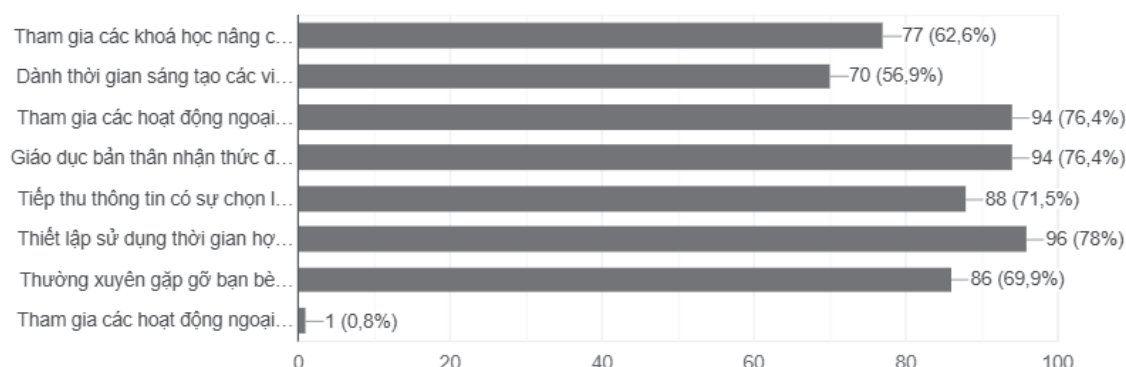
Kết quả khảo sát cho thấy 85,6% sinh viên nhận định rằng mạng xã hội tiềm ẩn nguy cơ lừa đảo, khi các hình ảnh và video quảng cáo hấp dẫn dễ dẫn dắt người dùng vào việc mua hàng hoặc sử dụng dịch vụ không chính đáng, thậm chí ảnh hưởng đến các mối quan hệ cá nhân. Đồng thời, 84,4% sinh viên đồng ý rằng việc sử dụng mạng xã hội quá nhiều có thể dẫn đến suy giảm thị lực. Các tác hại khác cũng được ghi nhận với tỷ lệ cao, bao gồm bạo lực trên không gian mạng (72,8%) và hiện tượng mất ngủ (68,8%). Ngoài ra, các vấn đề liên quan đến trầm cảm và cảm giác tự ti khi sử dụng mạng xã hội được 48% và 36,8% sinh viên quan tâm, tương ứng. Nhìn chung, các nguy cơ liên quan đến việc sử dụng mạng xã hội quá mức được đánh giá có mức độ tác động từ 36,8% đến 85,6%. Bên cạnh đó, 78,4% sinh viên cho rằng việc sử dụng mạng xã hội liên tục trong nhiều giờ mỗi ngày có thể dẫn đến nghiện, và cùng tỷ lệ này, sinh viên cũng đồng thuận rằng mạng xã hội có ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống, quá trình học tập và sự phát triển nghề nghiệp của họ.

4.4. Nhận thức của sinh viên về giải pháp giảm thiểu tác hại của mạng xã hội

Câu 15 : Theo bạn các cách để giảm thiểu tác hại của mạng xã hội trong cuộc sống hằng ngày ?

☐ Sao chép biểu đồ

123 câu trả lời



Hình 11. Giải pháp giảm thiểu tác hại của mạng xã hội

Hình 11 cho thấy rằng giải pháp được sinh viên ủng hộ cao nhất là lập thời gian biểu và kế hoạch hoạt động nhằm sử dụng mạng xã hội một cách hợp lý và nghiêm túc, với tỷ lệ đồng

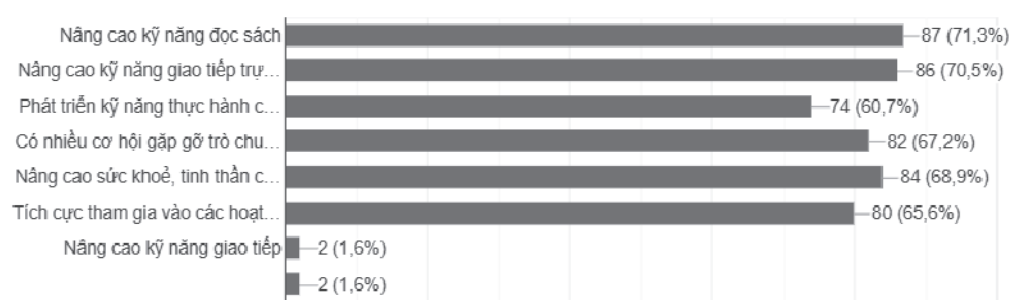
ý đạt 78%. Theo đó, 76,4% sinh viên cho rằng việc tham gia các hoạt động ngoại khóa, kết hợp với tự kiểm soát và nhận thức đúng đắn về bản thân, là cần thiết để cân bằng giữa học tập và giải trí. Bên cạnh đó, 69,9% sinh viên nhấn mạnh tầm quan trọng của việc gặp gỡ trực tiếp bạn bè trong hoặc ngoài lớp học nhằm giảm thiểu thời gian sử dụng mạng xã hội. Cuối cùng, 62,6% sinh viên đồng ý rằng việc tham gia các khóa học nâng cao nghiệp vụ sư phạm là cần thiết, nhằm tránh việc lạm dụng mạng xã hội chỉ để tham khảo mà không thực hành, từ đó góp phần hình thành và phát triển năng lực nghề nghiệp một cách hiệu quả.

- Nhận thức về giải pháp kết hợp để tăng cường hiệu quả sử dụng mạng xã hội trong việc phát triển kỹ năng thích ứng nghề nghiệp

Câu 18: Nếu không có mạng xã hội thì cuộc sống và học tập của bạn sẽ thay đổi tích cực như thế nào ?

☐ Sao chép biểu c

122 câu trả lời



Hình 12. Các hoạt động tích cực của sinh viên khi không dùng mạng xã hội

Nghiên cứu khảo sát các hoạt động khuyến nghị dành cho sinh viên sư phạm, kết hợp với việc sử dụng mạng xã hội nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện kỹ năng thích ứng nghề nghiệp, đã thu được phản hồi tích cực từ sinh viên. Cụ thể, hơn 70% sinh viên đồng ý với các đề xuất sau: tăng cường kỹ năng đọc sách để củng cố kiến thức chuyên sâu và mở rộng, bởi thông tin trên mạng xã hội mặc dù thu hút nhưng thường ngắn gọn và không đầy đủ; và nâng cao kỹ năng giao tiếp trực tiếp, vì giao tiếp qua mạng chủ yếu dựa trên các tin nhắn nhanh với tiếng lóng và ký hiệu, trong khi giao tiếp trực tiếp giúp sinh viên rèn luyện ngôn ngữ chuẩn mực và khả năng biểu lộ cảm xúc hiệu quả. Ngoài ra, có 60 đến 70% sinh viên ủng hộ việc sắp xếp thời gian thăm gia đình, đặc biệt vào dịp lễ tết, mặc dù mạng xã hội có khả năng kết nối, nhưng không thể thay thế giá trị của giao tiếp trực tiếp. Sinh viên cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nâng cao sức khỏe tâm thần và chú trọng phát triển nghiệp vụ sư phạm thực tiễn, nhằm tránh trường hợp chỉ nắm bắt được kiến thức từ mạng xã hội mà không thể áp dụng hiệu quả vào thực tiễn giảng dạy.

4.5. Chia sẻ kinh nghiệm về sử dụng mạng xã hội một cách có hiệu quả của sinh viên

4.5.1. Xác định mục tiêu rõ ràng và kiên định

Việc sử dụng mạng xã hội một cách hiệu quả đòi hỏi sinh viên cần xác định rõ ràng mục tiêu trước khi truy cập các nền tảng này. Cụ thể, sinh viên cần phân biệt giữa các mục đích học tập, nghiên cứu, kết nối học thuật với các hoạt động giải trí cá nhân. Khi mục tiêu được xác lập rõ ràng từ đầu, người học sẽ dễ dàng định hướng hành vi sử dụng và duy trì sự kiên định trong quá trình tương tác với mạng xã hội. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh các nền tảng mạng xã hội thường chứa đựng nhiều yếu tố gây xao nhãng như quảng cáo sinh động, nội dung giải trí hấp dẫn về mặt hình ảnh và âm thanh, dễ khiến người dùng bị lôi kéo và mất kiểm soát thời gian. Một sinh viên chia sẻ: "Khi không xác định mục tiêu rõ ràng trước khi dùng mạng xã hội thì hầu như sinh viên dễ bị dẫn vào những trang giải trí với quảng

cáo hấp dẫn; khi đó không biết điều gì xảy ra". Nhận định này cho thấy sự thiếu định hướng có thể dẫn đến việc tiêu tốn thời gian vào những nội dung không cần thiết, làm suy giảm hiệu quả học tập và gia tăng sự trì hoãn.

Ngược lại, khi mục tiêu sử dụng được xác định cụ thể, sinh viên có khả năng kiểm soát hành vi trực tuyến tốt hơn. Một ý kiến khác cho rằng: *"Khi có mục tiêu rõ ràng thì việc dùng mạng xã hội sẽ hiệu quả và bớt la đà vào những trang không đáng xem."* Điều này cho thấy, việc thiết lập và tuân thủ mục tiêu sử dụng mạng xã hội không chỉ giúp sinh viên nâng cao hiệu quả học tập mà còn hỗ trợ họ duy trì sự tập trung, tránh được những yếu tố gây sao nhãng. Trong bối cảnh sinh viên có nhiệm vụ chính là học tập, các mục tiêu phụ như liên lạc với gia đình, bạn bè hay giải trí nên được thực hiện có chừng mực và sau khi hoàn thành các yêu cầu học thuật. Như một sinh viên nhấn mạnh: *"Sinh viên dùng mạng xã hội hiệu quả khi xác định và kiên định mục tiêu ngay từ đầu khi dùng mạng xã hội. Ngược lại chắc chắn không hiệu quả"* Những chia sẻ trên đóng vai trò như bằng chứng thực tiễn, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chủ động và có định hướng trong sử dụng mạng xã hội giữa thời đại kỹ thuật số.

4.5.2. Quản lý thời gian nghiêm túc khi sử dụng mạng xã hội

Việc thiết lập thời gian biểu cụ thể cho việc sử dụng mạng xã hội là một trong những chiến lược quan trọng giúp sinh viên kiểm soát thói quen trực tuyến, từ đó tránh được những tác động tiêu cực đến việc học tập và sức khỏe. Quản lý thời gian hiệu quả không chỉ giúp ngăn ngừa hiện tượng lệ thuộc vào mạng xã hội mà còn hỗ trợ sinh viên duy trì sự tập trung vào các mục tiêu học thuật. Thực tế cho thấy, nhiều sinh viên đã chủ động xây dựng các biện pháp kiểm soát thời gian sử dụng mạng xã hội. Một sinh viên chia sẻ: *"Mình thì lập kế hoạch và cài chuông cảnh báo về thời gian dùng mạng xã hội, nếu không thì khó mà dứt ra được."* Cách tiếp cận này phản ánh sự tự điều chỉnh nhằm hạn chế sự lạm dụng và lệ thuộc vào các nền tảng số, đặc biệt trong bối cảnh các ứng dụng mạng xã hội thường có thiết kế hấp dẫn, dễ gây nghiện. Bên cạnh đó, một số sinh viên cho rằng việc kiểm soát nội dung truy cập cũng góp phần quan trọng trong việc sử dụng mạng xã hội một cách hiệu quả. Một sinh viên cho biết: *"Mình thì nhất quyết không bấm vào những trang mạng quảng cáo hấp dẫn, nó dễ dẫn mình vào những trang mạng mua sắm hoặc thông tin không cần thiết."* Quan điểm này cho thấy sự cảnh giác với các yếu tố gây sao nhãng phổ biến trên mạng xã hội, đồng thời nhấn mạnh tầm quan trọng của việc lựa chọn nội dung có giá trị.

Ngoài ra, việc chuẩn bị trước các nguồn thông tin uy tín và thuận tiện cũng được xem là một chiến lược tối ưu hóa thời gian sử dụng. Một sinh viên khác cho biết: *"Mình chỉ chọn lọc những trang mạng có uy tín và cài sẵn tiện lợi khi dùng, ít mất thời gian tìm kiếm nhiều lần và lạch sang mạng 'dòm' khác."* Không chỉ ảnh hưởng đến học tập, việc sử dụng mạng xã hội không kiểm soát còn có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Một sinh viên nhận định: *"Phải chú ý đến thời gian dùng mạng xã hội vì mình biết nó ảnh hưởng đến sức khỏe, mất ngủ và đôi khi không suy nghĩ được vì hiệu ứng màu sắc, âm thanh và hình ảnh."* Điều này cho thấy nhận thức rõ ràng của sinh viên về những hệ lụy lâu dài nếu không có chiến lược sử dụng hợp lý. Từ các chia sẻ trên, có thể thấy rằng việc thiết lập thời gian sử dụng mạng xã hội một cách khoa học, kết hợp với khả năng tự kiểm soát nội dung truy cập, là những yếu tố thiết yếu để sinh viên tối ưu hóa lợi ích từ mạng xã hội mà không bị ảnh hưởng tiêu cực đến học tập và sức khỏe.

4.5.3. Chia sẻ và học hỏi tích cực trên mạng xã hội đồng thời tránh tiêu cực, phiền toái không đáng có

Trong bối cảnh mạng xã hội ngày càng trở thành một phần không thể tách rời của đời sống sinh viên, việc phát huy vai trò tích cực và tránh xa các nội dung gây nhiễu loạn thông tin

là điều cần thiết. Sinh viên được khuyến khích chủ động chia sẻ kiến thức, tài liệu học tập và tham gia vào các cuộc thảo luận học thuật nhằm phát triển kỹ năng tư duy phản biện. Tuy nhiên, đồng thời, sinh viên cũng cần rèn luyện khả năng tự kiểm soát, tránh tham gia vào các nội dung mang tính chất tiêu cực như các vụ việc gây tranh cãi, câu like, câu view, vốn không chỉ làm mất thời gian mà còn ảnh hưởng đến tinh thần và việc học tập.

Một sinh viên chia sẻ quan điểm rõ ràng: *“Không click like hoặc theo dõi những trang mạng thường đưa tin hot, giật gân, vì đó cũng là giải trí tầm thường và mất thời gian vô bổ.”* Nhận định này phản ánh sự tỉnh táo trong việc phân loại thông tin và nội dung đáng theo dõi trên mạng xã hội. Tương tự, một sinh viên khác khẳng định: *“Nhất định không theo dõi các vụ lùm xùm trên mạng vì các trang này thường dễ cuốn giới trẻ để câu view mà không có thông tin gì hữu ích.”* Những chia sẻ trên cho thấy sự nhận thức ngày càng cao của sinh viên đối với các yếu tố truyền thông tiêu cực vốn dễ ảnh hưởng đến tâm lý và làm xói mòn hình ảnh cá nhân trong không gian số.

Ngoài ra, sinh viên cũng thể hiện quan điểm rõ ràng về việc duy trì tư duy phản biện ngay cả với các nội dung có vẻ tích cực. Một sinh viên phát biểu: *“Với những trang mạng hoặc cá nhân có tầm ảnh hưởng tích cực đến học tập và cuộc sống thì nên theo dõi với thời gian vừa phải để được truyền cảm hứng. Tuy nhiên cũng không nên cuồng tín mù quáng mà luôn có tư duy phản biện để có chính kiến một cách trung thực và tích cực.”* Điều này cho thấy nhận thức của sinh viên không chỉ dừng lại ở việc tiếp nhận thông tin mà còn bao hàm cả sự đánh giá, chọn lọc và phân tích một cách có định hướng. Đáng chú ý, một sinh viên cảnh báo: *“Không bị dẫn dắt vào những trang mạng hay yêu cầu bình luận phán xét ai đó hay hành vi nào đó vì dễ dẫn đến những cuộc cãi vã không đáng có khi mình không có thông tin đầy đủ.”* Câu nói này thể hiện sự hiểu biết sâu sắc về rủi ro khi tham gia vào các tranh luận phi học thuật, vốn dễ gây chia rẽ, tổn thương và ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý người tham gia.

Tóm lại, sinh viên không chỉ cần biết tận dụng mạng xã hội để phục vụ học tập và phát triển cá nhân, mà còn cần có bản lĩnh lựa chọn và loại bỏ các nội dung gây xao nhãng, tiêu cực. Việc xây dựng hình ảnh một người học có tư duy độc lập, tích cực và trách nhiệm trên mạng xã hội chính là nền tảng quan trọng góp phần định hình năng lực học thuật và nhân cách xã hội của sinh viên trong kỷ nguyên số.

4.5.4. Nhận diện và tránh tin giả, theo dõi và tận dụng lợi ích các kênh học thuật

Trong bối cảnh chuyển đổi số hiện nay, mạng xã hội ngày càng thể hiện vai trò quan trọng như một công cụ học tập hỗ trợ đắc lực cho sinh viên, đặc biệt là trong việc phát triển năng lực chuyên môn và nghiệp vụ sư phạm. Các nền tảng như YouTube, LinkedIn Learning, Facebook, Zalo và nhiều nhóm học tập trực tuyến đã tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tiếp cận tri thức theo lộ trình cá nhân hóa, đồng thời mở rộng cơ hội tương tác và chia sẻ kinh nghiệm học tập. Một sinh viên nhận định: *“Mạng xã hội là một công cụ học tập không thể thiếu của sinh viên hiện nay. Tuy nhiên, mức độ khai thác và học tập là tùy theo từng cá nhân.”* Quan điểm này cho thấy vai trò của năng lực tự học và sự chủ động trong việc lựa chọn nội dung học tập phù hợp trên mạng xã hội.

Đặc biệt, mạng xã hội hỗ trợ hiệu quả trong việc nâng cao nghiệp vụ sư phạm – một năng lực cốt lõi đối với sinh viên ngành giáo dục. Một sinh viên chia sẻ: *“Các nhóm Facebook và Zalo trong lớp và ngoài lớp cùng chuyên ngành rất hiệu quả cho việc học tập cũng như thiết kế bài giảng theo xu hướng đổi mới phương pháp dạy học.”* Những nhóm học tập chuyên môn trên nền tảng số không chỉ giúp củng cố kiến thức mà còn là môi trường thúc đẩy sinh viên phát triển tư duy đổi mới sáng tạo trong dạy học. Ngoài ra, sinh viên cần phát triển năng lực chọn lọc thông tin khi khai thác mạng xã hội để học tập. Như một sinh viên khẳng định:

“Muốn hiệu quả khi sử dụng mạng cần có năng lực phát hiện các trang nào không tốt và trang nào phù hợp. Những kênh YouTube hoặc các kênh cung cấp và trao đổi nghiệp vụ sư phạm của các trường tiểu học rất hữu ích cho sinh viên.” Đây là minh chứng cho việc sử dụng mạng xã hội một cách có chiến lược, góp phần hình thành năng lực phân tích, đánh giá và tiếp nhận thông tin một cách hiệu quả.

Hơn nữa, mạng xã hội còn đóng vai trò quan trọng trong việc giúp sinh viên tiếp cận tài liệu giảng dạy, cập nhật xu hướng giáo dục hiện đại, xây dựng mạng lưới nghề nghiệp và phát triển thương hiệu cá nhân trong lĩnh vực giáo dục. Một sinh viên chia sẻ: *“Có thể nói mạng xã hội giúp cho việc học tập dễ dàng hơn, kiến thức phù hợp cho việc phát triển nghiệp vụ sư phạm và nghề nghiệp của mình”*. Tóm lại, nếu được sử dụng một cách có định hướng, mạng xã hội không chỉ hỗ trợ quá trình học tập của sinh viên mà còn góp phần hình thành các năng lực chuyên môn thiết yếu trong hành trình trở thành nhà giáo trong tương lai.

4.5.5. Bảo vệ thông tin cá nhân và xây dựng thương hiệu sinh viên sư phạm mẫu mực

Trong môi trường học thuật và chuyên môn hiện đại, sinh viên – đặc biệt là sinh viên sư phạm – cần được trang bị kỹ năng sử dụng mạng xã hội một cách an toàn, hiệu quả và có trách nhiệm. Việc thiết lập quyền riêng tư hợp lý trên không gian mạng là bước quan trọng đầu tiên nhằm bảo vệ thông tin cá nhân và tránh những rủi ro không đáng có. Một sinh viên chia sẻ kinh nghiệm cá nhân: *“Tuyệt đối không cung cấp thông tin cá nhân hoặc tài khoản cá nhân cho người lạ hoặc các dịch vụ nghi có dấu hiệu lừa đảo.”* Nhận thức này cho thấy sự tỉnh táo trong việc kiểm soát dữ liệu cá nhân – một yếu tố then chốt trong thời đại số. Bên cạnh đó, sinh viên cần cảnh giác với các mối quan hệ ảo không rõ danh tính, đặc biệt trong các vấn đề nhạy cảm như tình cảm hay mua bán trực tuyến. Như một sinh viên cho biết: *“Hạn chế làm quen người lạ trên mạng, nhất là về tình cảm hoặc mua bán gì đó, mình là sinh viên sư phạm, nên rất cần trọng điều này.”* Điều này phản ánh sự ý thức về vai trò và hình ảnh cá nhân trong hành trình trở thành nhà giáo – một nghề đòi hỏi sự chuẩn mực và gương mẫu trong ứng xử.

Mặt khác, mạng xã hội còn là không gian lý tưởng để sinh viên phát triển thương hiệu cá nhân, thông qua việc chia sẻ các thành tựu học thuật, dự án nghiên cứu hay hoạt động cộng đồng. Tuy nhiên, điều này cần đi kèm với thái độ giao tiếp văn minh và ứng xử đúng mực, ngay cả khi sử dụng tài khoản ẩn danh. Một sinh viên nhấn mạnh: *“Luôn thể hiện giao tiếp văn minh lịch sự, mặc dù có thể dùng nick ảo vì sinh viên sư phạm cần thể hiện giao tiếp đúng mực.”* Đây là biểu hiện của năng lực tự điều chỉnh hành vi trong môi trường số, góp phần hình thành bản sắc chuyên nghiệp từ sớm. Đáng chú ý, trong một số trường hợp sinh viên có thể phải đối diện với khủng hoảng truyền thông do thông tin sai lệch hoặc hành vi công kích trên mạng. Việc kiểm soát cảm xúc và có kỹ năng ứng phó là điều hết sức quan trọng. Một sinh viên chia sẻ trải nghiệm thực tế: *“Có những khi một số bạn vô tình hay cố ý truyền nhau thông tin sai sự thật hay nói xấu về mình, thì cần có kỹ năng xử lý khủng hoảng truyền thông, chẳng hạn như: bình tĩnh, gặp trực tiếp để trao đổi nếu cần thiết, hoặc bỏ qua nếu không cần thiết; nếu nghiêm trọng thì có thể nhờ đến pháp luật can thiệp theo luật an ninh mạng.”*

Như vậy, khả năng bảo vệ thông tin cá nhân, thể hiện giao tiếp chuẩn mực, phát triển thương hiệu học thuật và ứng phó khủng hoảng truyền thông là những năng lực thiết yếu giúp sinh viên sử dụng mạng xã hội một cách an toàn và hiệu quả trong thời đại số. Đây cũng là nền tảng quan trọng để hình thành hình ảnh một nhà giáo có phẩm chất, trí tuệ và bản lĩnh trong không gian mạng.

5. Trao đổi và kết luận

Trước đây, một số nghiên cứu chủ yếu chỉ tập trung phân tích các mặt tích cực và tiêu cực của mạng xã hội đối với đời sống và học tập của sinh viên. Trong khảo sát này, chúng tôi

mở rộng nội dung nghiên cứu bằng cách xem xét ảnh hưởng của mạng xã hội đến việc phát triển năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên năm 3 ngành Giáo dục tiểu học tại Trường Đại học Phú Yên. Kết quả cho thấy, việc sử dụng mạng xã hội không chỉ là nhu cầu không thể thiếu mà còn tác động mạnh mẽ đến đời sống, học tập và khả năng thích ứng nghề nghiệp của sinh viên. Cụ thể, sinh viên cho rằng thời gian sử dụng hợp lý là khoảng 5 giờ mỗi ngày, đủ để giải quyết công việc học tập, rèn luyện nghiệp vụ sư phạm và duy trì giao tiếp và giải trí cá nhân, mức thời gian này cao hơn so với một số nghiên cứu trước đây nhưng lại phù hợp với xu hướng chuyển đổi số hiện nay. Sinh viên chủ yếu tập trung sử dụng mạng xã hội để thu thập thông tin phục vụ việc học và rèn nghiệp vụ sư phạm, liên lạc gia đình và giải trí, trong khi các hoạt động như chơi game, làm việc online hay tìm kiếm tình yêu chiếm tỷ lệ rất thấp, phản ánh nhận thức cao về nhiệm vụ học tập và sự cẩn trọng trước những tiêu cực của mạng xã hội trong sinh viên sư phạm ở Trường Đại học Phú Yên. Đồng thời, sinh viên cũng thể hiện sự tỉnh táo khi nhận thức rõ tác hại của mạng xã hội như lừa đảo, mất ngủ, cận thị và bạo lực học đường, đồng thời đã trang bị cho mình các kỹ năng an toàn như thiết lập thời gian sử dụng, tham gia hoạt động ngoại khóa, giao tiếp trực tiếp, xử lý khủng hoảng truyền thông và tạo thương hiệu cá nhân trên không gian mạng. Tuy nhiên, mặc dù sinh viên đã biết khai thác mạng xã hội ở mức độ bình thường, họ vẫn chưa thực sự nổi bật trong việc sáng tạo ra các sản phẩm dạy học mới hỗ trợ cho sự nghiệp nghề giáo, như thiết kế bài giảng sáng tạo, sản xuất video giảng dạy hay chia sẻ kinh nghiệm qua các nhóm trao đổi. Do đó, trong công tác đào tạo giáo viên, khoa Sư phạm và Trường Đại học Phú Yên cần đổi mới chương trình, tăng cường tập huấn và tổ chức sinh hoạt ngoại khóa để trang bị cho sinh viên thêm kiến thức và kỹ năng số cần thiết, từ đó xây dựng các câu lạc bộ sáng tạo nhằm tạo môi trường trao đổi, chia sẻ và phát triển tư duy sáng tạo. Trong bối cảnh chuyển đổi số, đội ngũ giảng viên có chuyên môn về công nghệ đóng vai trò then chốt trong việc hướng dẫn và hỗ trợ sinh viên phát triển các sản phẩm sáng tạo phù hợp với xu thế giáo dục 5.0, từ đó không chỉ nâng cao chất lượng học tập mà còn góp phần đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao về giáo viên tiểu học cho ngành giáo dục□

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Almahdawi, A., Hazaymeh, W., Alwaely, S. A., Odetallah, R., Hejazi, A., & Khaled, A. (2023). *The Effectiveness of Social Networks on Enhancing Student- Teachers' Teaching Experiences in Postgraduate Professional Diploma in Teaching Program*. 1–6. <https://doi.org/10.1109/snams60348.2023.10375429>
- Almahdawi et al. (2023) found that social networks significantly enhance student-teachers' teaching experiences in the Postgraduate Professional Diploma in Teaching Program, with participants heavily relying on social media for their teaching processes, highlighting the importance of integrating these platforms into education.
- Arteaga-Alcívar, Y., Guaña-Moya, J., Paredes Bermeo, R. O., Espinosa Cevallos, P. A., Jaramillo-Flores, P. del C., & Pastas Gutiérrez, E. R. (2024). *Social Networks and Their Influence on Students of Initial, Middle and Higher Education* (pp. 306–315). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-54256-5_29
- Badri, M., Alnuaimi, A., Al Rashedi, A., Yang, G., & Temsah, K. (2017). School children's use of digital devices, social media and parental knowledge and involvement—the case of Abu Dhabi. *Education and Information Technologies*, 22, 2645-2664.
- Đức, T. T. M., & Thái, B. T. H. (2014). Sử dụng mạng xã hội trong sinh viên Việt Nam. *Tạp chí Khoa học xã hội Việt Nam* (8), 50-61.

- Greenhow, C., & Lewin, C. (2016). Social media and education: reconceptualizing the boundaries of formal and informal learning. *Learning, Media and Technology*, 41(1), 6–30.
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171.
- Hoàng, T. Minh (2024). Thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Bà Rịa-Vũng Tàu và đề xuất giải pháp. *Tạp chí Giáo dục*, 286-292.
- Kietzmann, J. H., et al. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–25.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245.
- Levenson, J. C., et al. (2017). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41.
- Friedman, T. L. (2005). *The World Is Flat: A Brief History of the Twenty-first Century*. Farrar, Straus and Giroux.
- Jha, R. R. (2024). Impact of social media on students. *Indian Scientific Journal Of Research In Engineering And Management*, 08(04), 1–5. <https://doi.org/10.55041/ijsrem32045>
- Manca, S., & Ranieri, M. (2016). Facebook and the others. Potentials and obstacles of Social Media for teaching in higher education. *Computers & Education*, 95, 216–230.
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). “Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–76.
- Nguyen, H. T., & Le, Q. T. (2021). *Impact of Social Networking on Academic Performance and Career Orientation: A Study on University Students in Vietnam*. *Education and Information Technologies*, 26(4), 3891–3905.
- Pennycook, G., & Rand, D. G. (2019). Lazy, not biased: Susceptibility to partisan fake news is better explained by lack of reasoning than by motivated reasoning. *Cognition*, 188, 39–50.
- Pham, T. H., Nguyen, M. A., & Tran, L. T. (2022). *Social Media Use and Career Adaptability in Vietnamese Teacher Education Students*. *Journal of Educational Research*, 115(3), 203–217.
- Purcell, C., McDaid, L., Forsyth, R., Simpson, S. A., Elliott, L., Bailey, J. V., ... & Mitchell, K. R. (2023). A peer-led, school-based social network intervention for young people in the UK, promoting sexual health via social media and conversations with friends: intervention development and optimisation of STASH. *BMC Public Health*, 23(1), 675.
- Raja, N. (2024). *The Role of Social Media in Media Education for Transforming Pedagogy and Industry Preparedness*. <https://doi.org/10.1109/accai61061.2024.10602436>
- Redecker, C. (2017). *European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu*. Publications Office of the European Union.
- Rahman, S., Ramakrishnan, T., & Ngamassi, L. (2020). Impact of social media use on student satisfaction in Higher Education. *Higher Education Quarterly*, 74(3), 304-319.
- Santos, et al. (2023) highlights that social networks enhance the teaching and learning process by creating interactive environments, capturing students' attention, and facilitating collaborative learning, ultimately stimulating knowledge construction and transforming the role of teachers in the educational landscape.

- Selwyn, N. (2012). *Education in a Digital World: Global Perspectives on Technology and Education*. Routledge.
- Shevchuk, et al. (2023) explores how social networks influence pedagogical students' lives and learning, examining their usage patterns, motivations, and the overall impact on the educational process, highlighting both positive and negative consequences of social media engagement in academic settings.
- Shanaa, Naser, et al. (2023) indicated that the impact of Social Networking Sites (SNS) on graduate students' academic performance, highlighting their use as valuable tools for academic assignments and e-learning, thus influencing both their educational engagement and overall learning experiences.
- Shanaa, Z., Naser, K. M. M., Abualrish, M., Zaitoun, E., & Yousef, J. (2023). *Effects of Social Networking Sites on the Academic Performance of Graduate Students*. 1–6. <https://doi.org/10.1109/snams60348.2023.10375420>
- Stanciu, A., Stanisavljević-Petrović, Z., & Pavlović, D. (2024). Social Networks and the Development of Students' Social Competences. *Journal of Digital Pedagogy*, 3(1), 18–28. <https://doi.org/10.61071/jdp.2455>
- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. Springer Science & Business Media.
- Tandoc, E. C., et al. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146.
- Tufekci, Z. (2008). Can you see me now? Audience and disclosure regulation in online social network sites. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 28(1), 20–36.
- Trần, H. T., & Phạm, T. Q. (2020). Ảnh hưởng của mạng xã hội đến kết quả học tập của sinh viên: Trường hợp tại một số trường đại học ở Việt Nam. *Tạp chí Công Thương*, 10(2), 55–60.
- Trust, T., Krutka, D. G., & Carpenter, J. P. (2016). "Together we are better": Professional learning networks for teachers. *Computers & Education*, 102, 15–34.
- Tess, P. A. (2013). The role of social media in higher education classes (real and virtual) – A literature review. *Computers in Human Behavior*, 29(5), A60–A68.
- Vogel, E. A., et al. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.