



TÁC ĐỘNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐẾN SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ GIẢI PHÁP HỖ TRỢ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG KON TUM TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS AT KON TUM COLLEGE AND SUPPORTIVE SOLUTIONS IN THE CURRENT CONTEXT

Võ Mạnh Tuấn

Trường Cao đẳng Kon Tum

Email: vmtctxh87@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.65934/mkusj.2026.01-e.874>

Ngày nhận bài: 24/01/2026

Ngày phản biện: 19/03/2026

Ngày duyệt bài: 01/06/2026

TÓM TẮT

Bài viết dưới đây phân tích tác động của mạng xã hội (MXH) đến sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Cao đẳng Kon Tum trong bối cảnh chuyển đổi số và đặc thù văn hóa Tây Nguyên, qua đó đề xuất các giải pháp can thiệp từ góc độ Công tác xã hội. Thông qua phương pháp khảo sát thực chứng trên 340 sinh viên, với 82% là người dân tộc thiểu số, nghiên cứu đã làm rõ tính chất "hai mặt" của MXH đối với đời sống tinh thần của nhóm đối tượng này. Kết quả chỉ ra rằng, mặc dù MXH đóng vai trò là cơ chế giúp 63,8% sinh viên giải tỏa căng thẳng sau giờ học, nền tảng này đồng thời là tác nhân gây ra hội chứng Nomophobia ở 40,5% mẫu khảo sát, làm gia tăng sự cô đơn và suy giảm thể chất ở nhóm sử dụng với thời lượng cao. Đặc biệt, nghiên cứu phát hiện tính dễ bị tổn thương đặc thù của nhóm sinh viên dân tộc thiểu số trước áp lực so sánh xã hội trên không gian ảo, với tỷ lệ tự ti lên tới 32,3%, cao gần gấp đôi so với sinh viên Kinh (16,4%). Từ những bằng chứng định lượng này, nghiên cứu đi đến kết luận việc áp dụng các biện pháp cấm đoán đơn thuần là không khả thi; thay vào đó, cần triển khai đồng bộ hệ thống giải pháp đa tầng mang tính thích ứng văn hóa, bao gồm "số hóa" dịch vụ tham vấn học đường, xây dựng mạng lưới đại sứ đồng đẳng và kiến tạo môi trường số tôn vinh giá trị thực. Cuối cùng, nghiên cứu mang ý nghĩa thực tiễn sâu sắc khi khẳng định rằng, việc trang bị "năng lực số" và "bản lĩnh văn hóa" chính là chìa khóa cốt lõi để sinh viên làm chủ công nghệ, qua đó đảm bảo an sinh tinh thần và sự phát triển toàn diện.

Từ khóa: Dân tộc thiểu số, giải pháp, mạng xã hội, sinh viên, sức khỏe tâm thần.

ABSTRACT

This paper analyzes the impact of social media on the mental health of students at Kon Tum College within the context of digital transformation and the unique cultural characteristics of the Central Highlands, thereby proposing intervention solutions from a Social Work perspective. Through an empirical survey of 340 students, 82% of whom belong to ethnic minority groups, the study elucidates the "double-edged" nature of social media on this demographic's mental well-being. The results indicate that while social media serves as a coping mechanism helping 63.8% of students relieve stress after class, it simultaneously acts as a driver for Nomophobia in 40.5% of the sample and contributes to increased loneliness and physical decline among high-frequency users. Notably, the research identifies a specific vulnerability of ethnic minority students to upward social comparison pressure in cyberspace, with self-esteem issues reaching 32.3%—nearly double that of Kinh students (16.4%). Based on this quantitative evidence, the study concludes that simple prohibitive measures are infeasible; instead, it is essential to implement a synchronized, multi-layered, and culturally adaptive support system. This includes the "digitalization" of school counseling services, the establishment of peer-support networks, and the creation of digital environments that honor authentic values. Ultimately, the research carries profound practical significance by affirming that equipping students with "digital literacy" and "cultural resilience" is the pivotal key to mastering technology, thereby ensuring mental well-being and holistic development.

Keywords: Ethnic minorities, mental health, social media, solutions, students

MỞ ĐẦU

Trong bối cảnh chuyển đổi số toàn diện của nền giáo dục Việt Nam, mạng xã hội (MXH) đã vượt thoát khỏi vai trò là một kênh giải trí thuần túy để trở thành một "hệ sinh thái số" chi phối sâu sắc đời sống nhận thức và hành vi của sinh viên. Mặc dù mang lại cơ hội tiếp cận tri thức đa chiều, song MXH cũng được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và các nghiên cứu y khoa hiện đại nhận diện là một trong những biến số độc lập tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần (SKTT), làm gia tăng tỷ lệ trầm cảm, lo âu, rối loạn giấc ngủ và hội chứng sợ bỏ lỡ (FOMO) trong cộng đồng người trẻ (Keles, McCrae, & Grealish, 2020; World Health Organization, 2022)

Tại địa bàn phía tây tỉnh Quảng Ngãi (Kon Tum cũ), vấn đề này vừa có tính cấp thiết và mang nét đặc thù sâu sắc. Với đặc điểm nhân khẩu học đặc biệt – nơi có tỷ lệ lớn sinh viên là người dân tộc thiểu số, sinh viên không chỉ đối mặt với áp lực học tập tại môi trường mới mà còn trải qua quá trình "di cư kép": di cư từ thôn làng về đô thị và di cư từ không gian văn hóa truyền thống sang không gian số. Sự chênh lệch về năng lực số cùng với sự thiếu hụt các cơ chế "đề kháng" trước các luồng thông tin độc hại khiến nhóm đối tượng này trở nên dễ bị tổn thương hơn trước các nguy cơ như bắt nạt trực tuyến và so sánh xã hội tiêu cực.

Bài viết tập trung giải quyết ba mục tiêu: (1) Khảo sát mức độ sử dụng MXH và nhận diện các biểu hiện SKTT của sinh viên; (2) Làm rõ mối tương quan giữa thói quen sử dụng MXH với hiệu quả học tập và chất lượng cuộc sống dựa trên Lý thuyết Hệ thống sinh thái, Lý thuyết So sánh xã hội và Lý thuyết Học tập xã hội; (3) Đề xuất giải pháp hỗ trợ từ góc độ Công tác xã hội.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát thực chứng kết hợp phân tích định lượng nhằm làm rõ những tác động của MXH đến SKTT của sinh viên, qua đó đề xuất được những giải pháp hỗ trợ có tính thực tiễn và khả thi. Dữ liệu được thu thập vào tháng 01 năm 2026 tại Trường Cao đẳng Kon Tum. Tổng số mẫu khảo sát là 340 sinh viên. Dữ liệu nhân khẩu học cho thấy tính đặc thù cao của đối tượng nghiên cứu với 279 sinh viên (chiếm 82%) thuộc các nhóm dân tộc

thiểu số như Xơ Đăng, Ba Na, Giẻ Triêng, Gia Rai... và chỉ có 18% là sinh viên dân tộc Kinh.

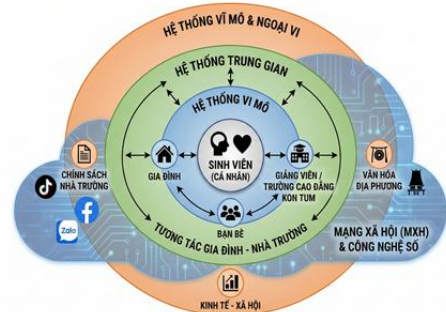
Nghiên cứu sử dụng bảng hỏi cấu trúc để đo lường tần suất sử dụng, mục đích sử dụng các nền tảng (Facebook, TikTok, Zalo) và các thang đo tâm lý về mức độ cô đơn, lo âu, và tác động đến giấc ngủ (có tham khảo từ thang đo GAD-7 và chỉ số chất lượng giấc ngủ Pittsburgh sau đó được chỉnh sửa để phù hợp với đối tượng nghiên cứu). Dữ liệu được xử lý để tìm ra các mối tương quan có ý nghĩa thống kê giữa hành vi số và trạng thái sức khỏe tinh thần.

1. Các lý thuyết tiếp cận

Lý thuyết hệ thống sinh thái

Dưới góc độ công tác xã hội, lý thuyết hệ thống sinh thái của Urie Bronfenbrenner cung cấp một khung khổ toàn diện để phân tích SKTT của sinh viên trong kỷ nguyên số. Thay vì chỉ nhìn nhận các biểu hiện lo âu hay trầm cảm như những vấn đề nội tại của cá nhân, lý thuyết này đặt sinh viên vào tâm điểm của các vòng tròn tương tác đa chiều (Bronfenbrenner, 1979).

SƠ ĐỒ HỆ THỐNG TƯƠNG TÁC ĐA CHIỀU ẢNH HƯỞNG ĐẾN SKTT SINH VIÊN



Nguồn: Dựa trên Lý thuyết Hệ thống sinh thái (Ecological Systems Theory), Bronfenbrenner & Tudge et al., 2024.

Hình 1. Hệ thống tương tác đa chiều ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của sinh viên

Trong nghiên cứu này, lý thuyết hệ thống sinh thái là một căn cứ có tính lý luận giúp tác giả nhận diện vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên trường Cao đẳng Kon Tum là hệ quả của sự tương tác giữa các tầng môi trường sống khác nhau. Ở hệ thống vi mô, sinh viên chịu tác động từ gia đình và bạn bè cả trong đời thực lẫn trên không gian ảo. Hệ thống kỹ thuật số đóng vai trò như một môi trường xuyên thấu, nơi các thuật toán MXH điều hướng nhận thức của người dùng. Đặc biệt tại Kon Tum, sự giao thoa giữa các giá trị văn hóa truyền thống của cộng đồng dân tộc thiểu số và các trào lưu số hiện đại tạo nên những xung đột trong hệ thống vi mô. Khi

sự kết nối giữa nhà trường (hệ thống trung gian) và MXH bị lỏng lẻo, sinh viên dễ rơi vào trạng thái mất phương hướng, dẫn đến các bất ổn về tâm lý khi không thể cân bằng giữa bản sắc thực và danh tính ảo.

Lý thuyết so sánh xã hội

Lý thuyết so sánh xã hội, được khởi xướng bởi Leon Festinger, cho rằng con người luôn có xu hướng tự đánh giá năng lực và giá trị của bản thân thông qua việc đối chiếu với những người xung quanh (Festinger, 1954).

Lý thuyết này giải thích cơ chế tâm lý khiến sinh viên nảy sinh sự tự ti và lo âu khi sử dụng MXH. Theo đó, sinh viên thường thực hiện so sánh xã hội hướng lên khi đối chiếu cuộc sống thực tại của mình với những hình ảnh và thành tựu ảo của bạn bè hoặc những người nổi tiếng. Trong bối cảnh sinh viên Trường Cao đẳng Kon Tum - nhóm đối tượng thường có sự khác biệt về điều kiện kinh tế và nền tảng văn hóa so với các đô thị lớn, việc tiếp xúc liên tục với các "chuẩn mực hoàn hảo" về ngoại hình và phong cách sống trên TikTok, Instagram dễ gây ra hội chứng FOMO (Sợ bị bỏ lỡ) và mặc cảm cá nhân (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Áp lực đồng lứa trên không gian mạng khiến sinh viên cố gắng thay đổi bản thân để nhận được sự thừa nhận (like/share), dẫn đến kiệt sức tâm thần khi những nỗ lực này không mang lại giá trị thực chất.

Lý thuyết học tập xã hội

Lý thuyết học tập xã hội của Albert Bandura đề cập rằng con người không chỉ học hỏi qua trải nghiệm trực tiếp mà còn thông qua việc quan sát và mô phỏng hành vi của người khác (Bandura, 1977). Trong bối cảnh hiện nay, mạng xã hội đã trở thành một "môi trường học tập không lồ" nơi sinh viên liên tục tiếp xúc với các hình mẫu đa dạng, từ những người nổi tiếng đến bạn bè đồng lứa.

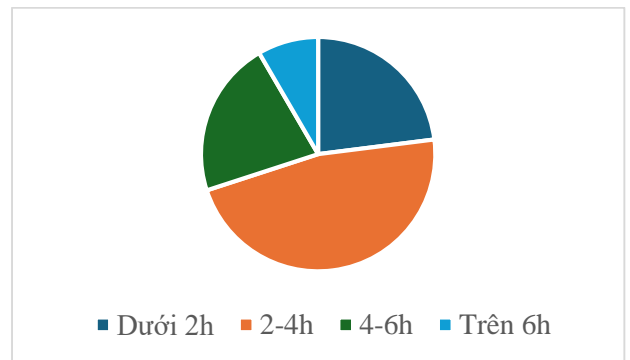
Lý thuyết này cho rằng các hành vi và cảm xúc của sinh viên trên mạng xã hội phần lớn được hình thành qua việc quan sát và mô phỏng (Modeling). Thông qua các video ngắn và nội dung tương tác trực tiếp, sinh viên học cách phản ứng với stress, cách biểu hiện cảm xúc và thậm chí là các hành vi lệch chuẩn từ các hình mẫu trên mạng. Hiện tượng "Lây lan cảm xúc"

diễn ra mạnh mẽ khi các trạng thái lo âu hoặc thái độ cực đoan của các "KOLs" được sinh viên tiếp nhận và tái hiện trong cuộc sống thực.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu của Nguyễn Thị Thanh Huyền (2023) đã chỉ ra rằng truyền thông xã hội không còn là môi trường tách biệt mà đã thâm nhập sâu sắc, làm thay đổi căn bản cấu trúc nhận thức và định hướng hành vi của sinh viên. Đặc biệt, quá trình 'mô phỏng xã hội' trên không gian mạng khiến nhóm đối tượng này dễ dàng tiếp nhận cả những giá trị tích cực lẫn những chuẩn mực lệch lạc, gây nên những dao động lớn về trạng thái tâm lý (Huyền, 2023)

2. Thực trạng sử dụng MXH của sinh viên

Kết quả khảo sát cho thấy không gian số đã trở thành "môi trường sống thứ hai" song hành cùng môi trường học đường, phản ánh đúng xu hướng chuyển dịch lối sống của sinh viên Việt Nam trong kỷ nguyên số (Thu, 2020). Về thời gian sử dụng: Nhóm sử dụng trung bình (2 - 4 giờ/ngày) chiếm tỷ lệ cao nhất với 47% (161 sinh viên). Nhóm sử dụng cao (Trên 4 giờ/ngày) chiếm khoảng 30%. Chỉ có 23% sử dụng dưới 2 giờ/ngày.



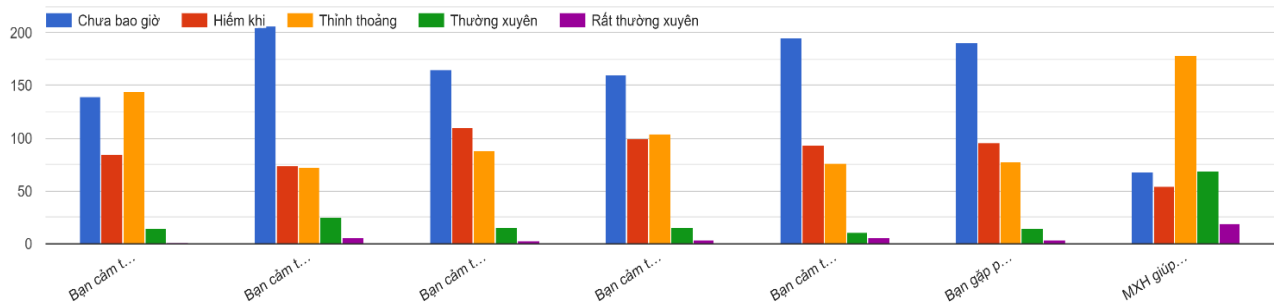
Hình 2. Thời gian sử dụng MXH trung bình mỗi ngày

Về nền tảng và mục đích: Facebook (88,2%), TikTok (77,9%) và Zalo (75,9%) là ba nền tảng thống trị. Đáng chú ý, 60,9% sinh viên sử dụng MXH cho mục đích Học tập/Tìm kiếm thông tin, cho thấy nhu cầu tiếp cận tri thức rất lớn. Về thói quen sinh hoạt: 79% sinh viên hiếm khi hoặc không bao giờ sử dụng MXH sau 23h. Tuy nhiên, nhóm nguy cơ (21%) thức khuya thường xuyên là đối tượng cần đặc biệt lưu ý.

Tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần

Kết quả phân tích định lượng đã làm sáng tỏ tính hai mặt trong tác động của MXH: Tác động tích cực: 63,8% sinh viên thừa nhận MXH giúp giảm bớt căng thẳng sau giờ học, đóng vai trò như một cơ chế ứng phó tích cực. Tác động tiêu cực và các nghịch lý: Thứ nhất, nghịch lý của sự kết nối: Dù kết nối liên tục, 25% sinh viên vẫn cảm thấy cô đơn. Nhóm sử dụng trên 6 giờ/ngày có tỷ lệ cô đơn cao gấp đôi nhóm sử dụng dưới 2 giờ. Phát hiện này hoàn toàn tương đồng với các nghiên cứu trước đây về mối liên hệ tỷ lệ thuận giữa thời lượng sử dụng mạng xã hội và mức độ trầm cảm, cô đơn ở người trẻ (Lin et al., 2016).

Hội chứng Nomophobia (lo âu khi thiếu điện thoại) xuất hiện ở 40,5% mẫu khảo sát. Thứ hai, suy giảm thể chất: Ở nhóm sinh viên sử dụng MXH sau 23h "Rất thường xuyên", tỷ lệ gặp tình trạng mệt mỏi, thiếu ngủ lên tới 25%, cao gấp 6 lần so với nhóm sinh hoạt điều độ, điều này minh chứng cho tác động tiêu cực của thời lượng sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ đối với chất lượng giấc ngủ và sự suy giảm sức khỏe tinh thần nói chung (Twenge & Campbell, 2018). Thứ ba, áp lực so sánh xã hội: Tỷ lệ sinh viên dân tộc thiểu số cảm thấy tự ti khi đối chiếu bản thân với hình ảnh trên mạng là 32,3%, cao gần gấp đôi so với sinh viên Kinh (16,4%). Điều này cho thấy sinh viên dân tộc thiểu số dễ bị tổn thương hơn trước các chuẩn mực hào nhoáng của văn hóa đại chúng trên không gian ảo.



Hình 3. Tác động của MXH đến sức khỏe tâm thần

Một số phát hiện mở rộng

Dữ liệu cho thấy áp lực kết nối (FOMO) là vấn đề chung của Gen Z, không phân biệt giới tính, khi tỷ lệ lo âu ở nam và nữ là tương đương nhau (~37%). Về môi trường mạng, 50% sinh viên chưa bao giờ gặp bình luận tiêu cực. Tuy nhiên, trong nhóm nhỏ gặp phải tiêu cực thường xuyên, có tới 75% rơi vào trạng thái tự ti mặc cảm. Ngoài ra, có sự chênh lệch giữa đánh giá chủ quan và thực tế: nhiều sinh viên cho rằng MXH không ảnh hưởng đến việc học nhưng thực tế vẫn bị mất tập trung trong giờ giảng, cho thấy nhận thức về "xao nhãng số" còn hạn chế.

3. Đề xuất giải pháp từ góc độ Công tác xã hội

Thiết lập "Mạng lưới hỗ trợ tâm lý đa tầng"

Vận dụng Lý thuyết Hệ thống sinh thái, sức khỏe tâm thần của sinh viên không tồn tại biệt lập mà là kết quả của sự tương tác giữa các môi trường sống. Do đó, giải pháp cốt lõi không chỉ

dừng lại ở việc can thiệp cá nhân mà phải kiến tạo một hệ thống phòng ngừa và hỗ trợ liên hoàn, tạo thế "kiềng ba chân" vững chắc giữa: Nhà trường – Gia đình – Không gian số.

Cụ thể, mô hình này được triển khai qua hai trụ cột hành động:

Thứ nhất, "Số hóa" dịch vụ tham vấn học đường. Nhận thấy rào cản tâm lý ngại (đặc biệt ở sinh viên dân tộc thiểu số) và thói quen sử dụng Zalo thường xuyên của sinh viên, nhà trường cần chuyển dịch từ mô hình tham vấn thụ động sang chủ động thông qua "Phòng tham vấn học đường số". Hướng đến việc tạo ra một "vùng an toàn số" nơi sinh viên có thể tiếp cận sự hỗ trợ 24/7 mà không sợ bị lộ danh tính hay chịu sự kỳ thị của bạn bè. Đây là bước đệm quan trọng để khuyến khích sinh viên chuyển từ tương tác ảo sang tham vấn trực tiếp khi cần thiết.

Thứ hai, gia đình cần được trang bị kiến thức về sức khỏe tâm thần số qua các buổi họp

phụ huynh hoặc gửi các nội dung ngắn (Infographic) định kỳ qua hệ thống liên lạc. Tập trung hướng dẫn phụ huynh nhận diện sớm các dấu hiệu bất ổn của con em mình (như rối loạn giấc ngủ, thu mình, cáu gắt do nghiện game/mạng xã hội). Sự thấu hiểu từ gia đình sẽ giúp sinh viên, đặc biệt là các em xa nhà, có thêm điểm tựa tinh thần vững chắc ngoài môi trường ảo.

Thực hiện phong trào "Bản sắc thực - Giá trị thực"

Dựa trên cơ sở của Lý thuyết So sánh xã hội, nguyên nhân sâu xa dẫn đến sự lo âu và tự ti ở sinh viên thường xuất phát từ việc thực hiện các "so sánh hướng lên" (upward comparison) với những hình mẫu được lý tưởng hóa trên không gian mạng. Do đó, giải pháp can thiệp cần tập trung vào việc tái định hình nhận thức và giá trị bản thân cho sinh viên thông qua hai hoạt động chiến lược:

Sáng tạo các nội dung số thông qua phong trào "Về đẹp đời thực". Mục đích là để khuyến khích sinh viên, đặc biệt là sinh viên dân tộc thiểu số, tự tin chia sẻ những khoảnh khắc học tập đời thường, niềm tự hào về trang phục truyền thống (Ba Na, Xơ Đăng, Giẻ Triêng...) hay những câu chuyện về nghị lực vượt khó. Khi "giá trị thực" lên ngôi, áp lực phải chạy theo các hình ảnh hào nhoáng, phi thực tế sẽ dần bị triệt tiêu.

Giáo dục năng lực truyền thông. Đây là giải pháp mang tính bền vững nhằm nâng cao "sức đề kháng số" cho sinh viên. Nội dung tập trung vào việc giúp sinh viên thấu hiểu cơ chế vận hành của các thuật toán gây nghiện và bản chất của công nghệ chỉnh sửa hình ảnh. Khi sinh viên nhận thức rõ rằng những "hình ảnh hoàn hảo" trên mạng chỉ là sản phẩm của công nghệ và sự dàn dựng, xu hướng so sánh tiêu cực sẽ giảm đi, từ đó củng cố lòng tự trọng và sự hài lòng với cuộc sống thực tại.

Mô hình "Đại sứ đồng đẳng hỗ trợ tâm lý"

Giải pháp này dựa trên nền tảng lý thuyết học tập xã hội của Albert Bandura, với trọng tâm là vận dụng cơ chế "quan sát và mô phỏng hành vi" để kiến tạo những hình mẫu tích cực ngay trong cộng đồng sinh viên. Nhận thức rõ rằng sinh viên thường có xu hướng tin tưởng và dễ dàng bắt chước hành vi của bạn bè đồng trang

lứa hơn là tiếp nhận các giáo huấn mang tính áp đặt từ người lớn, mô hình "Đại sứ đồng đẳng hỗ trợ tâm lý" được triển khai theo hai hướng chiến lược:

- Nhà trường cần tổ chức các khóa tập huấn (dành cho đội ngũ Ban cán sự lớp và Ban chấp hành Đoàn thanh niên) kỹ năng quan sát, nhận diện sớm các dấu hiệu bất thường của bạn bè. Thông tin này sẽ được báo cáo kín đáo và kịp thời cho khoa, nhà trường để có phương án can thiệp chuyên sâu, ngăn chặn các rủi ro đáng tiếc.

- Thay vì chỉ tuyên truyền lý thuyết, nhà trường nên phối hợp với những sinh viên tiêu biểu (ưu tiên những sinh viên dân tộc thiểu số có sức ảnh hưởng tích cực) để xây dựng chuỗi nội dung truyền thông "Học tập tích cực", với các hoạt động như sản xuất các video ngắn chia sẻ kinh nghiệm thực tế về cách "detox mạng xã hội", kỹ năng quản lý thời gian học tập hay cách vượt qua áp lực đồng lứa.

Thiết lập hệ thống hạ tầng hỗ trợ số đối với sinh viên

Xuất phát từ thực tế đáng lo ngại khi có tới 40% sinh viên hoàn toàn không biết đến các kênh hỗ trợ của nhà trường và 43,9% chọn cách tự chịu đựng khi gặp bất ổn tâm lý, giải pháp cấp thiết đầu tiên là phải "bình dân hóa" và "ẩn danh hóa" quy trình tìm kiếm sự trợ giúp. Thay vì chờ đợi sinh viên chủ động gõ cửa văn phòng tư vấn nhà trường cần triển khai hệ thống hạ tầng hỗ trợ số đối với sinh viên có thể với tên gọi "QR Code Trạm Cảm xúc".

Cụ thể, các mã QR này sẽ được dán tại những vị trí vừa dễ tiếp cận, vừa đảm bảo tính riêng tư như góc bàn tự học thư viện, hành lang ký túc xá, hoặc in trực tiếp lên mặt sau thẻ sinh viên. Khi quét mã, thay vì phải điền các biểu mẫu hành chính khô khan, sinh viên sẽ được dẫn đến một trang đích ẩn danh. Tại đây, các em được tiếp cận ngay bộ công cụ hỗ trợ sơ cấp cứu tâm lý gồm 3 lớp: (1) Bài trắc nghiệm nhanh mức độ căng thẳng; (2) Kho "Podcast chữa lành" với các bài tập hít thở, thư giãn được thu âm bằng cả tiếng Kinh và tiếng bản địa (Xơ Đăng, Ba Na) để tạo cảm giác gần gũi; và quan trọng nhất là (3) Nút "SOS" kết nối trực tiếp với Zalo Official Account của Tổ tham vấn. Mô hình này không chỉ giúp nhà trường tiết kiệm chi phí vận hành mà còn tạo ra một "vùng an toàn số", nơi

sinh viên dân tộc thiểu số có thể âm thầm tìm kiếm sự xoa dịu mà không sợ bị lộ danh tính hay chịu áp lực định kiến từ bạn bè.

Kiến tạo môi trường số phù hợp với sinh viên

Đối mặt với thực trạng sinh viên dân tộc thiểu số có tỷ lệ tự ti khi so sánh xã hội cao gấp đôi so với sinh viên Kinh (32,3% so với 16,4%), nhà trường cần thay đổi tư duy quản lý từ "ngăn cấm" sang "dẫn dắt", biến chính các nền tảng có độ phủ cao như TikTok (78% sinh viên sử dụng) thành công cụ giáo dục lòng tự trọng. Giải pháp trọng tâm là thành lập và vận hành Câu lạc bộ "Bản sắc số", nơi quy tụ những sinh viên có năng khiếu nghệ thuật và truyền thông để đào tạo thành những "KOLs học đường".

Thay vì để sinh viên chạy theo những trào lưu, Câu lạc bộ sẽ định hướng các em sáng tạo nội dung tôn vinh vẻ đẹp chân thực, gần gũi như: Niềm tự hào trang phục truyền thống Xơ Đăng, Ba Na; Nhật ký vượt khó của sinh viên nội trú; hay Những khoảnh khắc học nghề đời thường.

Cách tiếp cận này mang lại tác động kép: Một mặt, nó giúp phủ xanh không gian mạng của trường bằng những thông tin tích cực. Mặt khác, quan trọng hơn, khi sinh viên được trực tiếp tham gia vào quá trình sản xuất truyền thông, các em sẽ chuyển vị thế từ người "tiêu thụ thụ động" sang người "sáng tạo chủ động". Quá trình này giúp các em thấu hiểu bản chất "dàn dựng" của thế giới ảo, từ đó cởi bỏ tâm lý mặc cảm thua kém và hình thành niềm kiêu hãnh nội tại về giá trị văn hóa của chính dân tộc mình.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu thực nghiệm trên 340 sinh viên trường Cao đẳng Kon Tum đã cung cấp những bằng chứng định lượng xác thực về mối quan hệ biện chứng giữa hành vi sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên trong bối cảnh chuyển đổi số. Kết quả cho thấy mạng xã hội đang tác động đến sinh viên theo cơ chế "hai mặt": vừa là công cụ giải tỏa căng thẳng hiệu quả nhưng đồng thời cũng là tác nhân gây ra các rối loạn vi mô về giấc ngủ, sự tập trung và gia tăng cảm giác cô đơn, lo âu. Đặc biệt, nghiên cứu đã chỉ ra tính dễ bị tổn thương đặc thù của nhóm sinh viên dân tộc thiểu số trước áp lực so sánh xã hội, đặt ra yêu cầu cấp thiết về việc xây dựng

các cơ chế bảo vệ tâm lý mang tính thích ứng văn hóa.

Từ thực trạng trên, cần khẳng định rằng công tác hỗ trợ sinh viên trong kỷ nguyên số không thể chỉ dừng lại ở các biện pháp hành chính cấm đoán đơn thuần. Thay vào đó, nhà trường cần triển khai đồng bộ hệ thống giải pháp đa tầng: từ việc hoàn thiện hạ tầng hỗ trợ số ẩn danh, kiến tạo môi trường văn hóa thực tế để giảm thiểu tác động của thế giới ảo, đến việc áp dụng các chính sách quản lý dựa trên sự đồng hành và khích lệ.

Điều quan trọng không phải là tách rời sinh viên khỏi không gian mạng, mà là trang bị cho các em "năng lực số" và "bản lĩnh văn hóa" để làm chủ công nghệ. Chỉ khi chuyển hóa được thách thức từ mạng xã hội thành cơ hội giáo dục kỹ năng sống, thì sinh viên mới có thể đảm bảo sự phát triển toàn diện cả về trí tuệ lẫn sức khỏe tinh thần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Huyền, N. T. T. (2023). *Tác động của truyền thông xã hội đến nhận thức và hành vi của sinh viên Việt Nam hiện nay*. NXB Chính trị Quốc gia Sự thật.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Thu, T. T. (2020). Tác động của mạng xã hội đến lối sống của sinh viên hiện nay. *Tạp chí Giáo dục*, (482), 58–62.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based

study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.