Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội



BÁO CÁO BÀI TẬP

Sử dụng AI tạo sinh để hỗ trợ sáng tạo nội dung

Dự án: Infographic về Sức khỏe Tâm thần Sinh viên

Họ và tên: Nguyễn Minh Khuê

Mã sinh viên: 25040731

I. GIỚI THIỆU DỰ ÁN

Để tạo ra sản phẩm, em đã sử dụng ba công cụ AI tạo sinh đã được sử dụng kết hợp với nhau: Claude (Anthropic) để tạo văn bản và cấu trúc nội dung; Gemini để tạo hình ảnh minh họa; và Canva AI để thiết kế layout và trình bày trực quan.

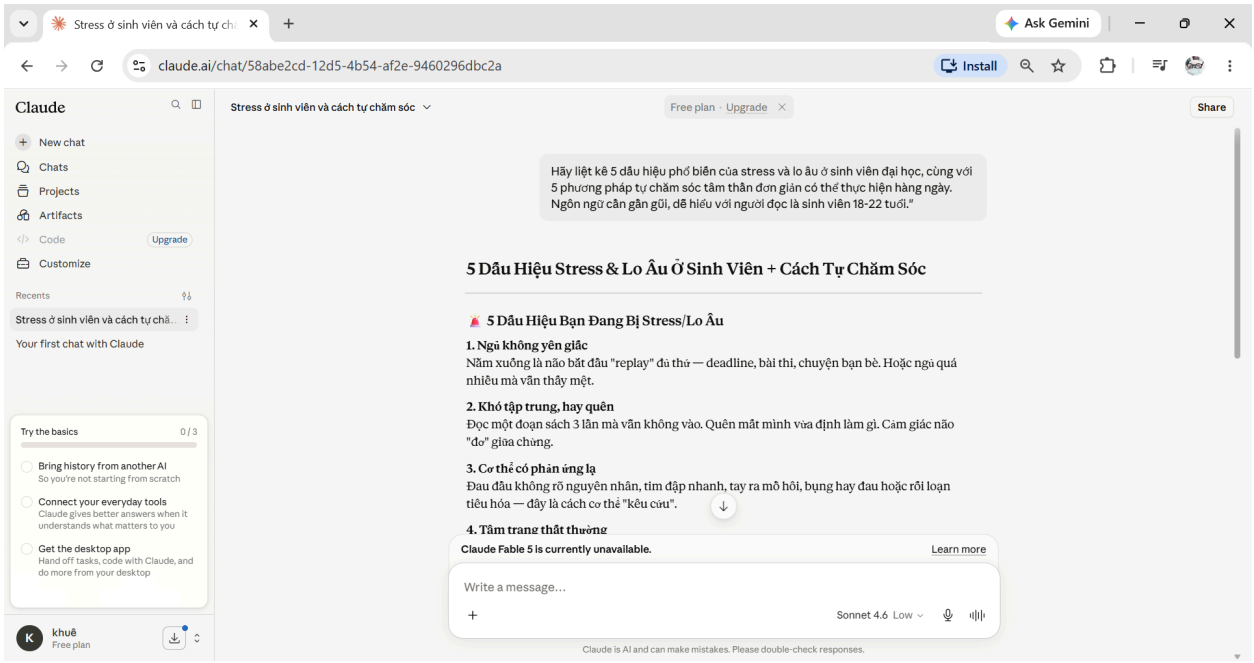
II. QUÁ TRÌNH SỬ DỤNG AI

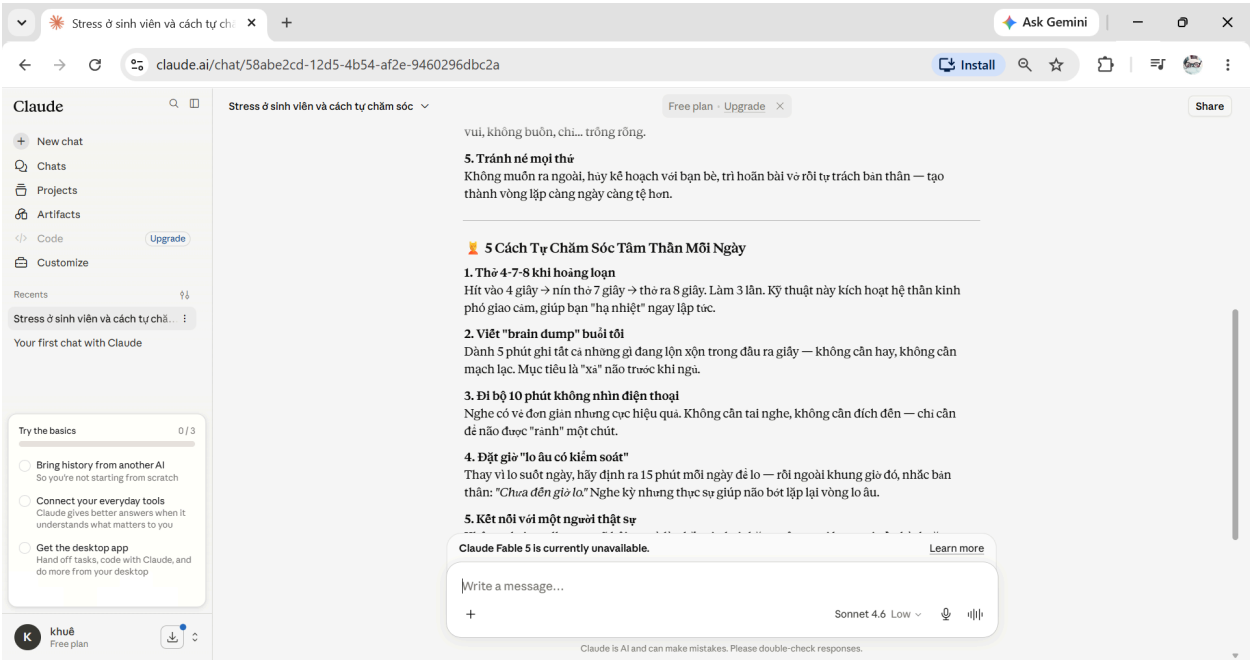
2.1. Công cụ AI tạo văn bản: Claude (Anthropic)

Prompt và kết quả:

Prompt sử dụng: "Hãy liệt kê 5 dấu hiệu phổ biến của stress và lo âu ở sinh viên đại học, cùng với 5 phương pháp tự chăm sóc tâm thần đơn giản có thể thực hiện hàng ngày. Ngôn ngữ cần gần gũi, dễ hiểu với người đọc là sinh viên 18-22 tuổi."

Kết quả: Claude trả về danh sách có cấu trúc rõ ràng, bao gồm các dấu hiệu (mất ngủ, khó tập trung, dễ cáu gắt, tránh né xã hội, cảm giác kiệt sức) và các giải pháp (thiền 5 phút, viết nhật ký cảm xúc, hạn chế mạng xã hội, vận động nhẹ, nói chuyện với người tin tưởng). Văn phong thân thiện, phù hợp với đối tượng mục tiêu.





Chỉnh sửa và tích hợp:

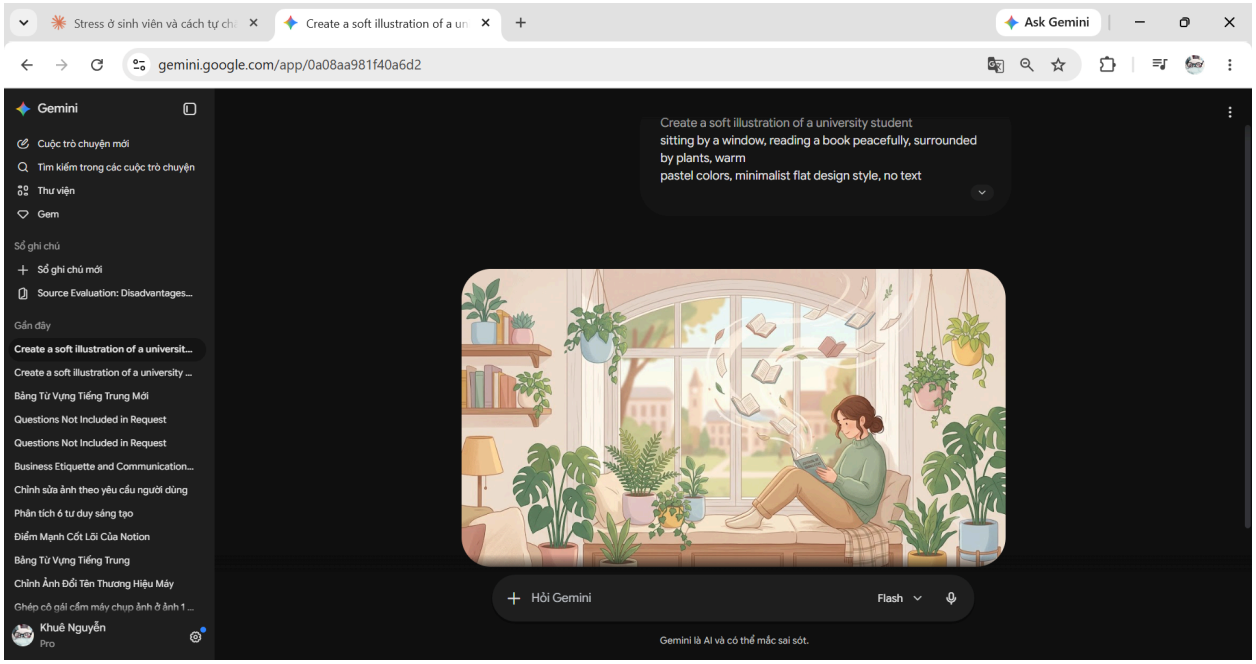
Nội dung từ Claude được rút gọn còn 3-4 từ khoá cho mỗi mục để phù hợp với định dạng infographic. Một số cụm từ được điều chỉnh lại cho súc tích hơn (ví dụ: " Kỹ thuật này kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm, giúp bạn "hạ nhiệt" ngay lập tức." → " Giúp bạn "hạ nhiệt" ngay lập tức."). Đây là bước quan trọng để đảm bảo sản phẩm cuối không chỉ là copy-paste từ AI.

2.2. Công cụ AI tạo hình ảnh: Gemini

Prompt và kết quả:

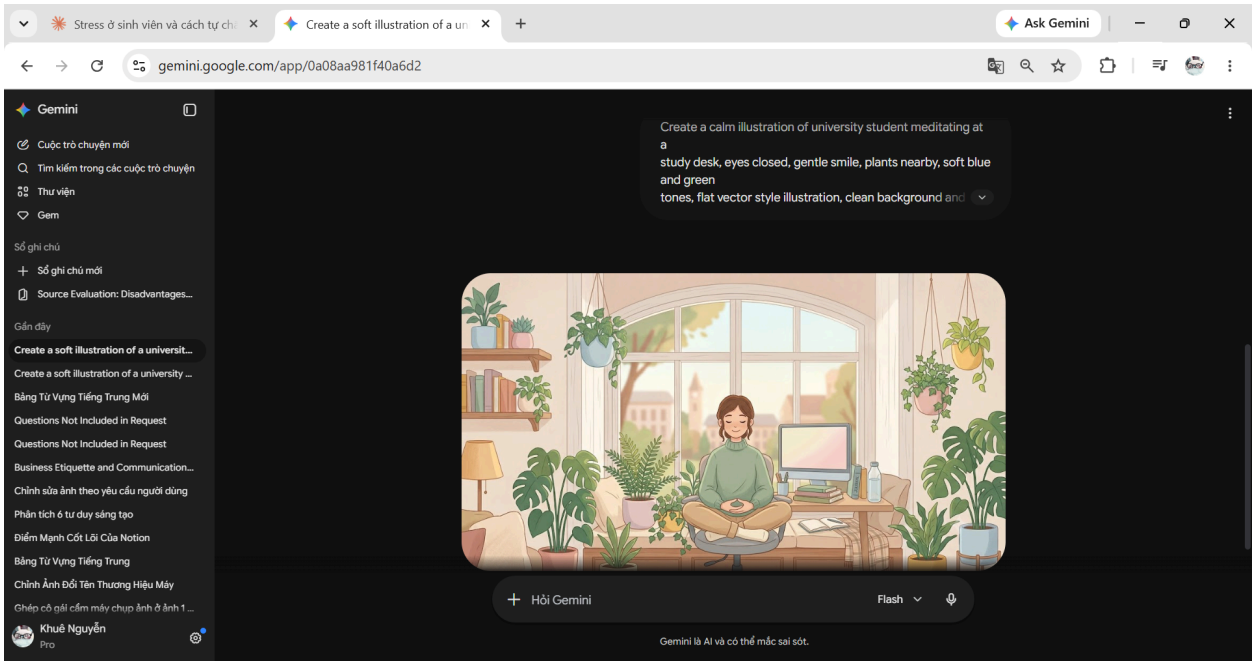
Prompt 1: "Create a soft illustration of a university student sitting by a window, reading a book peacefully, surrounded by plants, warm pastel colors, minimalist flat design style, no text"

Kết quả: Hình ảnh sinh viên ngồi đọc sách trong không gian yên bình, màu sắc pastel ấm áp. Tuy nhiên, kết quả đầu tiên có thêm yếu tố sách bay xung quanh trông không thực tế, cần điều chỉnh.



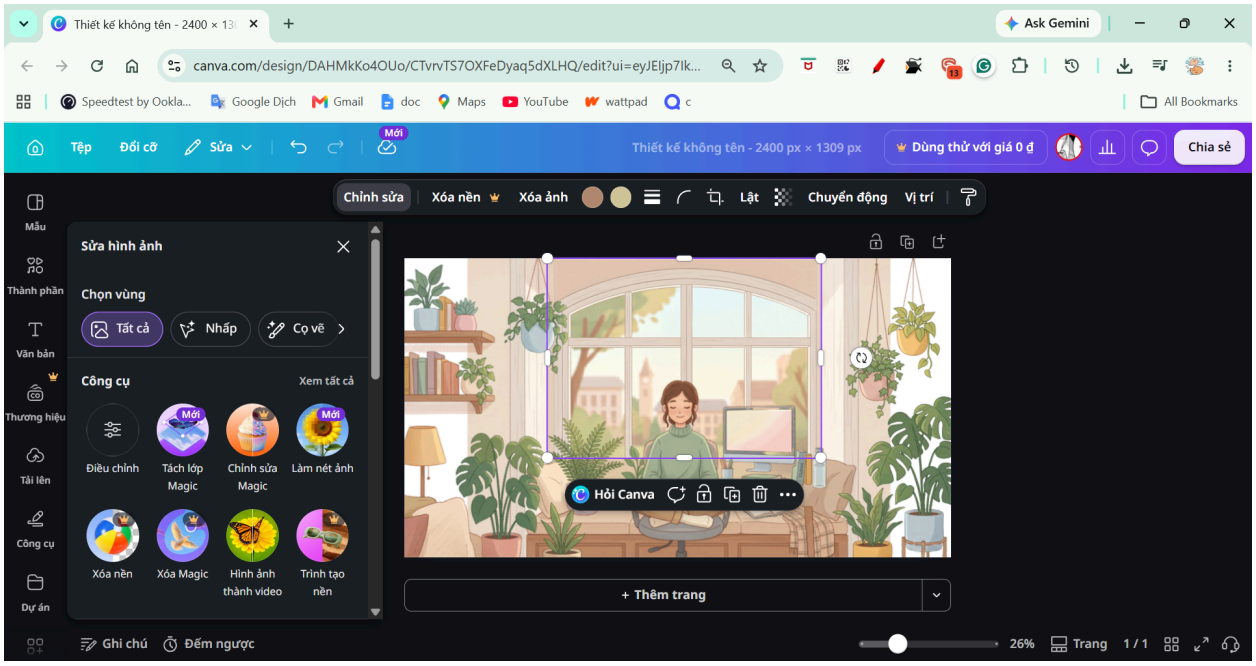
Prompt 2 (chỉnh sửa): "Create a calm ullustration of a university student meditating at a study desk, eyes closed, gentle smile, plants nearby, soft blue and green tones, flat vector style illustration, clean background, remove the flying books."

Kết quả lần 2 cho hình ảnh sát với yêu cầu hơn: sinh viên thiền tại bàn học, sắc xanh nhẹ nhàng, phù hợp để dùng làm điểm nhấn chính của infographic.



Chỉnh sửa và tích hợp:

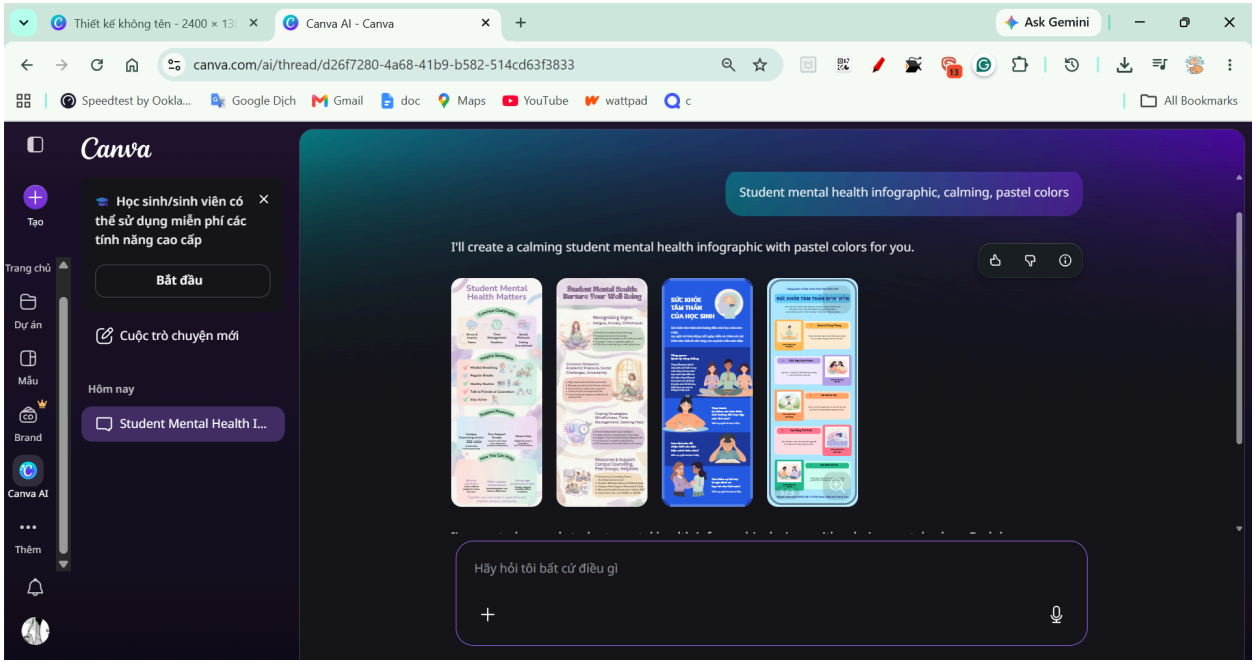
Hình ảnh từ Gemini được tải xuống và nhập vào Canva. Tại đây, nền ảnh được làm trong hơn bằng tính năng Background Remover của Canva. Tỷ lệ ảnh cũng được cắt lại (crop) để cân bằng với layout tổng thể.



2.3. Công cụ AI hỗ trợ thiết kế — Canva AI (Magic Design & Magic Write)

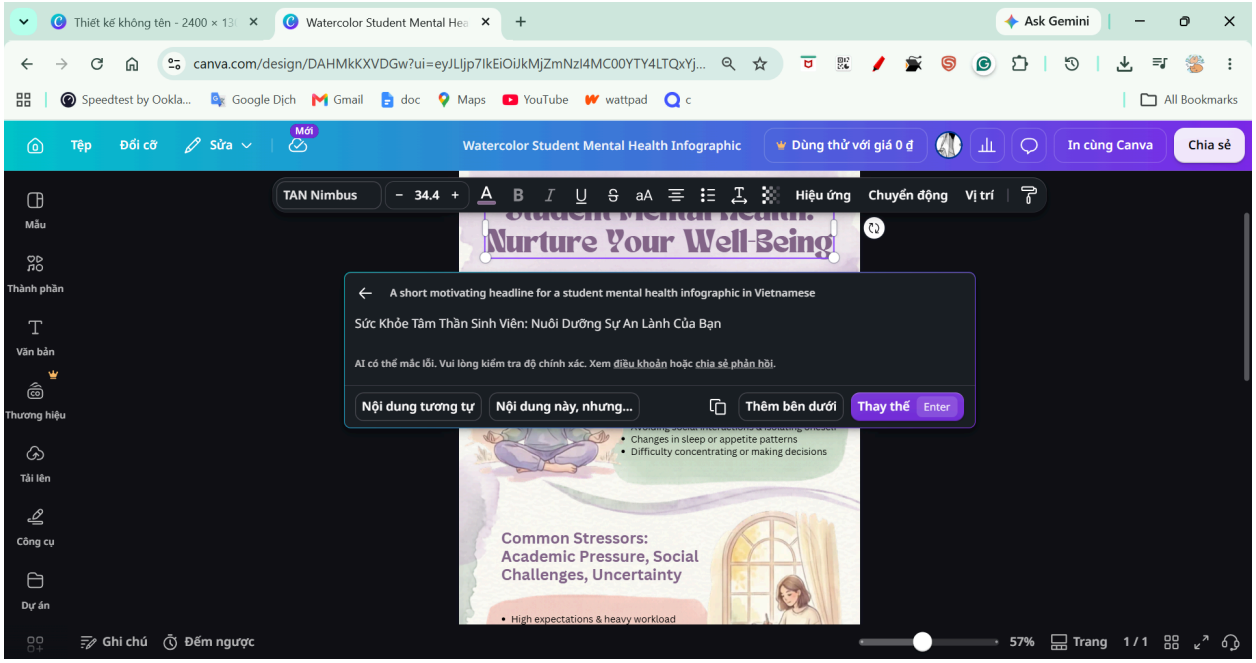
Prompt và kết quả:

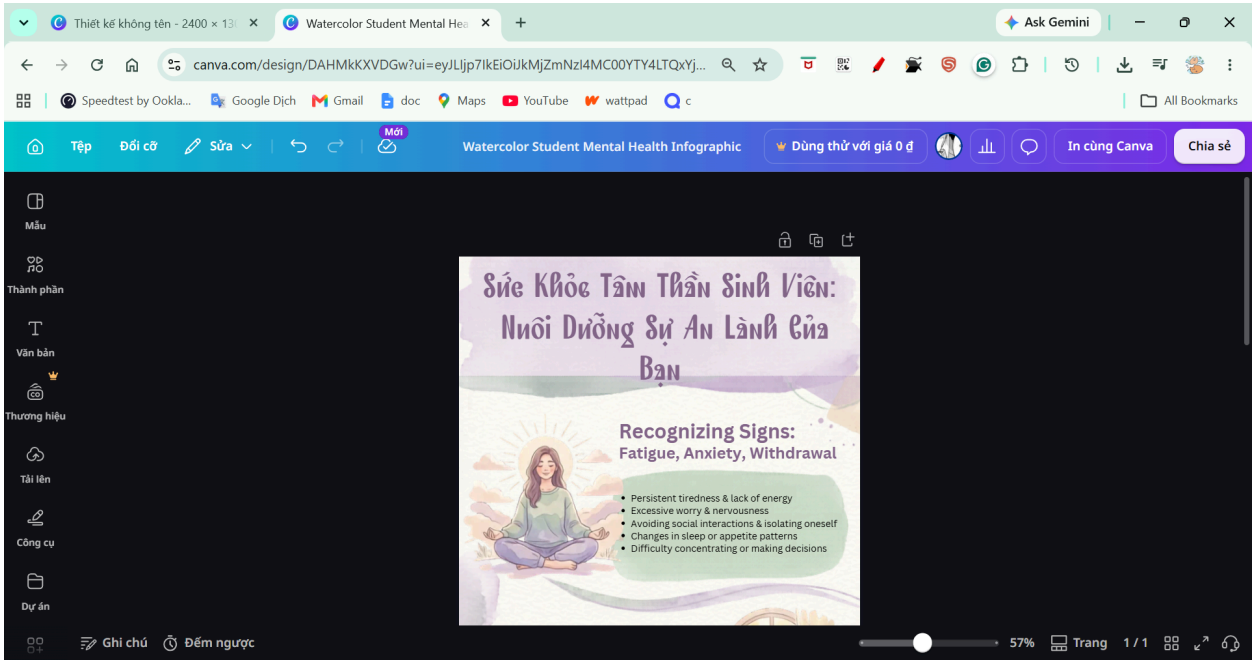
Tính năng Magic Design được sử dụng với từ khóa: "Student mental health infographic, calming, pastel colors". Canva AI tự động gợi ý 4 template layout khác nhau. Template được chọn là template thứ 2.



Tính năng Magic Write được thử nghiệm để tạo tagline: prompt "A short motivating headline for a student mental health infographic in Vietnamese" cho kết quả: " Sức Khỏe Tâm Thần Sinh Viên:

Nuôi Dưỡng Sự An Lành Của Bạn". Câu này được giữ nguyên làm tiêu đề chính của infographic.





Chỉnh sửa và tích hợp:

Chỉnh sửa nội dung trong inforgraphic được tạo bởi Canva AI và chỉnh font chữ tiêu đề thành "Finesse Future" và nội dung thành "Maven Pro" để phù hợp với ngôn ngữ Tiếng Việt

III. SO SÁNH CÁC CÔNG CỤ AI

Quá trình sử dụng ba công cụ cho thấy sự khác biệt rõ rệt về điểm mạnh và hạn chế của từng công cụ.

Tiêu chí	Claude	Gemini	Canva AI
Điểm mạnh chính	Không tạo được hình ảnh trực quan	Hình ảnh sáng tạo, chi tiết cao, phong cách đa dạng	Giao diện thân thiện, template đẹp, tích hợp thiết kế hoàn chỉnh
Hạn chế	Không tạo được hình ảnh trực quan	Không kiểm soát được chi tiết nhỏ, đôi khi sai yếu tố	Chưa thấy

Mức độ tùy chỉnh	Cao (có thể tinh chỉnh qua prompt)	Trung bình (cần nhiều lần thử)	Cao trong thiết kế, trung bình trong nội dung
Tốc độ phản hồi	Tương đối nhanh nhanh (< 10 giây)	Trung bình (15-30 giây/ảnh)	Nhanh với template
Phù hợp nhất cho	Nội dung văn bản, cấu trúc	Minh họa, hình ảnh sáng tạo	Layout, thiết kế tổng thể

IV. SẢN PHẨM CUỐI CÙNG

Sản phẩm hoàn thiện là một infographic về sức khỏe tâm thần sinh viên:

Sức Khỏe Tâm Thần Sinh Viên: Nuôi Dưỡng Sự An Lành Của Bạn



Recognizing Signs:
Fatigue, Anxiety, Withdrawal

- **Ngủ không yên giấc**

Nằm xuống là não "replay" deadline, bài thi, chuyện bạn bè. Ngủ nhiều mà vẫn mệt.

- **Khó tập trung, hay quên**

Đọc một đoạn sách 3 lần mà vẫn không vào. Quên mất mình vừa định làm gì. Cảm giác não "đơ" giữa chừng.

- **Tâm trạng thất thường**

Dễ cáu, bỗng dưng buồn, hoặc tê liệt cảm xúc, không vui, không buồn, chỉ trống rỗng.

- **Tránh né mọi thứ**

Không muốn ra ngoài, hủy kế hoạch với bạn bè, trì hoãn bài vở rồi tự trách bản thân, tạo thành vòng lặp càng ngày càng tệ hơn.



Coping Strategies: Mindfulness, Time Management, Seeking Help



- **Thở 4-7-8 khi hoảng loạn**

Hít vào 4 giây → nín thở 7 giây → thở ra 8 giây. Làm 3 lần. Kỹ thuật này giúp bạn "hạ nhiệt" ngay lập tức.

- **Viết "brain dump" buổi tối**

Dành 5 phút ghi tất cả những gì đang lộn xộn trong đầu ra giấy — không cần hay, không cần mạch lạc. Mục tiêu là "xả" não trước khi ngủ.



- **Đi bộ 10 phút không nhìn điện thoại**

Nghe có vẻ đơn giản nhưng cực hiệu quả. Không cần tai nghe, không cần đích đến, chỉ cần để não được "rảnh" một chút.

- **Đặt giờ "lo âu có kiểm soát"**

Thay vì lo suốt ngày, hãy định ra 15 phút mỗi ngày để lo, rồi ngoài khung giờ đó, nhắc bản thân: "Chưa đến giờ lo." Nghe kỳ nhưng thực sự giúp não bớt lập lại vòng lo âu.

Ước tính tỷ lệ đóng góp: AI tạo sinh (~45%), Claude cung cấp nội dung văn bản chính, Gemini tạo hình ảnh chủ đạo, Canva AI gợi ý layout và tagline. Người dùng (~55%) chỉnh sửa văn bản, lựa chọn và phối màu, thiết kế chi tiết, thêm nội dung phần 3, chọn font và icon.

V. PHÂN TÍCH VAI TRÒ CỦA AI TRONG QUÁ TRÌNH SÁNG TẠO

5.1. Những phần AI làm tốt và những phần còn hạn chế

AI tạo sinh đã thể hiện sức mạnh rõ rệt nhất trong hai lĩnh vực: tạo nội dung văn bản có cấu trúc và tạo hình ảnh minh họa theo yêu cầu. Đối với Claude, khả năng hiểu ngữ cảnh và điều chỉnh giọng văn theo đối tượng mục tiêu (sinh viên 18-22 tuổi) là điểm nổi bật nhất, với nội dung trả về có ngữ điệu thân thiện, gần gũi, không quá hàn lâm. Điều này tiết kiệm đáng kể thời gian so với việc tự viết từ đầu và nghiên cứu thuật ngữ.

Tuy nhiên, AI cũng bộc lộ rõ những hạn chế. Gemini thỉnh thoảng tạo ra các chi tiết không nhất quán (ví dụ: Hình ảnh sách bay) và khó kiểm soát màu sắc theo đúng palette mong muốn. Đặc biệt, không công cụ nào có thể tự động hiểu được bối cảnh văn hóa đặc thù của sinh viên Việt Nam, đây là điều người dùng cần bổ sung thủ công.

5.2. Cách AI thay đổi quy trình sáng tạo

Trước khi sử dụng AI, quy trình tạo infographic thường bắt đầu từ nghiên cứu nội dung (1-2 giờ), sau đó phác thảo cấu trúc, tìm hình ảnh miễn phí, và cuối cùng mới thiết kế. Toàn bộ quy trình có thể mất 6-8 giờ.

Với sự hỗ trợ của AI, quy trình được tái cấu trúc hoàn toàn. Giai đoạn nghiên cứu và tạo nội dung ban đầu rút ngắn xuống còn khoảng 30 phút (dùng Claude). Giai đoạn hình ảnh từ vài giờ tìm kiếm xuống còn 20 phút (dùng Gemini). Phần lớn thời gian 4 giờ còn lại được dành cho việc phán đoán sáng tạo: chọn lọc, điều chỉnh, kết hợp, và thêm các yếu tố cá nhân hóa.

Sự thay đổi đáng kể nhất là AI chuyển dịch vai trò của người sáng tạo từ "người tạo ra" sang "người chỉ đạo sáng tạo" (creative director). Người dùng không còn phải tự tạo ra mọi thứ từ đầu, mà thay vào đó đưa ra định hướng, đánh giá kết quả, và đưa ra quyết định thẩm mỹ, một dạng kỹ năng khác nhưng không kém phần đòi hỏi.

5.3. Các vấn đề đạo đức cần cân nhắc

Việc sử dụng AI trong sáng tạo nội dung đặt ra một số câu hỏi đạo đức quan trọng cần được nhận thức rõ ràng.

Thứ nhất là vấn đề bản quyền và quyền sở hữu trí tuệ. Hình ảnh do Gemini tạo ra hiện đang thuộc vùng pháp lý chưa rõ ràng tại nhiều quốc gia, chúng không hoàn toàn là tác phẩm gốc của người dùng, nhưng cũng không có tác giả con người cụ thể nào. Khi sử dụng trong bối cảnh học thuật hay thương mại, người dùng cần cẩn thận về việc công bố nguồn gốc.

Thứ hai là vấn đề minh bạch và khai báo. Trong môi trường học thuật, việc không khai báo đã sử dụng AI hỗ trợ có thể bị xem là gian lận học thuật. Bài báo cáo này thực hành minh bạch bằng cách ghi lại đầy đủ mọi prompt và công cụ đã dùng.

Thứ ba là nguy cơ phụ thuộc vào AI và mất đi kỹ năng nền tảng. Khi AI có thể tạo ra nội dung chất lượng chỉ trong vài giây, người học có nguy cơ bỏ qua quá trình rèn luyện tư duy phân tích và kỹ năng viết thủ công. Đây là lý do tại sao việc duy trì sự đóng góp sáng tạo cá nhân, như trong dự án này (trên 50%), là điều cần thiết.

Cuối cùng, nội dung về sức khỏe tâm thần đặt ra trách nhiệm đặc biệt: thông tin AI cung cấp cần được kiểm tra lại với các nguồn uy tín trước khi công bố, vì sai lệch trong lĩnh vực này có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe người đọc.

VI. KẾT LUẬN

Dự án infographic về sức khỏe tâm thần sinh viên đã chứng minh rằng các công cụ AI tạo sinh có thể đóng vai trò hỗ trợ đắc lực trong quá trình sáng tạo nội dung số khi được sử dụng một cách có chủ đích và có phản biện. Sự kết hợp giữa Claude (văn bản),

Gemini (hình ảnh) và Canva AI (thiết kế) tạo ra một quy trình làm việc hiệu quả hơn, cho phép người sáng tạo tập trung vào những quyết định mang tính thẩm mỹ và cá nhân hóa.

Tuy nhiên, bài học quan trọng nhất từ dự án này không phải là "AI có thể làm gì", mà là "Con người cần làm gì mà AI chưa thể làm". Hiểu đối tượng mục tiêu, đưa ra phán đoán thẩm mỹ, duy trì tính nhất quán về mặt văn hóa, và chịu trách nhiệm về tính chính xác của thông tin. Đây vẫn là những năng lực của con người không thể thay thế. AI không thay thế người sáng tạo; nó thay đổi cách người sáng tạo làm việc.