ÁP LỰC TỪ VIỆC SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN - MỘT NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT

NGUYỄN THỊ THỤC DUYÊN[*]
VŨ THỊ THÙY DUNG[**]
LÊ MINH CHIẾN[***]

Tóm tắt: *Việc sử dụng mạng xã hội ngày càng trở thành nhu cầu tất yếu trong hoạt động sống của con người. Tuy nhiên, sự mất kiểm soát trong mức độ sử dụng và phụ thuộc vào các nền tảng mạng xã hội làm gia tăng nguy cơ các triệu chứng rối loạn tâm thần ở giới trẻ, trong đó có sinh viên. Bằng việc khảo sát bảng hỏi online trên google form với 383 sinh viên trường Đại học Đà Lạt, kết quả nghiên cứu bước đầu cho thấy, việc sử dụng thường xuyên các nền tảng mạng xã hội gây ra sự lệ thuộc và cảm giác tiêu cực ở sinh viên. Đồng thời, việc lệ thuộc vào mạng xã hội và cảm giác tiêu cực gia tăng các vấn đề về sức khỏe tâm thần (lo âu, trầm cảm, căng thẳng) ở sinh viên. Các phát hiện này đặt ra nhiều hàm ý chính sách cho bản thân sinh viên, nhà trường và gia đình trong việc kiểm soát việc sử dụng mạng xã hội. Đồng thời, những kết quả này tiếp tục gợi mở ra nhiều hướng nghiên cứu chuyên biệt hơn trong tương lai.*

Từ khóa: *sức khỏe tâm thần, sinh viên, sự phụ thuộc, cảm giác tiêu cực.*

Nhận bài: 17/7/2025 Gửi phản biện: 05/8/2025 Duyệt đăng: 22/10/2025

1. Đặt vấn đề

Bước vào kỷ nguyên số, mạng xã hội (MXH) đã trở thành một phần không thể thiếu của đời sống mở ra cơ hội kết nối, giải trí, cập nhật thông tin và xu hướng mới. Tuy nhiên, hành vi sử dụng mạng xã hội ngày càng bộc lộ những tác động tiêu cực, đặc biệt là đối với sức khỏe tâm thần. Trong hơn một thập kỷ qua, các vấn đề về sức khỏe tâm thần đã tăng thêm 13%. Khoảng 20% trẻ em, thanh thiếu niên trên toàn thế giới có các vấn đề sức khỏe tâm thần và tự tử là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ hai trong nhóm dân số 15-29 tuổi (UNICEF & Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2023). Các triệu chứng rối loạn tâm lý ngày càng gia tăng, có xu hướng trẻ hóa và trở thành một "căn bệnh" của xã hội hiện đại. Trong bối cảnh đó, không gian mạng được xem là một trong những môi trường có thể khuếch đại các áp lực xã hội đối với người trẻ. Chẳng hạn như áp lực đồng trang lứa, áp lực phải duy trì tương

[*] *Trường Đại học Đà Lạt.*
[**] *Trường Đại học Đà Lạt, tác giả liên hệ: dungvtt@dlu.edu.vn.*
[***] *Trường Đại học Đà Lạt.*

tác ảo hay nỗi sợ bị bỏ lỡ (Fear of missing out - FOMO) và đây đều là những yếu tố có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần. Những áp lực vô hình này kết hợp cùng các yếu tố khác như áp lực học tập, môi trường sống khiến người trẻ thường xuyên trực tuyến, tạo ra một vòng lặp tác động phức tạp đến tâm lý và hành vi của họ. Đối với nhóm sinh viên đang trong giai đoạn phát triển và hoàn thiện nhân cách, phát triển bản thân và đối mặt với nhiều vấn đề từ học tập, sự nghiệp, họ càng dễ bị tổn thương trước những tác động từ việc sử dụng mạng xã hội (Brailovskaia và cộng sự, 2023). Những áp lực vô hình này đang bào mòn sức khỏe tác động trực tiếp đến chất lượng cuộc sống, việc sa vào thế giới ảo làm suy giảm kỹ năng giao tiếp và mất đi các kết nối xã hội ngoài đời thực.

Một trong những mối lo ngại lớn nhất là tình trạng nghiện mạng xã hội hay việc sử dụng "có vấn đề" đặc trưng bởi sự mất kiểm soát trong mức độ sử dụng và phụ thuộc vào các nền tảng là nguy cơ làm gia tăng các triệu chứng rối loạn tâm thần ở người trẻ tuổi (Hassan và cộng sự, 2022; Naslund và cộng sự, 2020). Những tác động từ áp lực của việc sử dụng mạng xã hội được thể hiện rõ nét trong các nghiên cứu tập trung vào các nền tảng cụ thể. Mỗi nền tảng truyền thông xã hội đều có những đặc điểm riêng dẫn đến việc sử dụng mang tính cưỡng chế hoặc gây nghiện. Pekpazar và cộng sự (2021) chỉ ra rằng việc nghiện sử dụng Instagram có tương quan với việc suy giảm kết quả học tập do xu hướng trì hoãn gây ra. Trong khi sử dụng Facebook có thể làm nảy sinh cảm giác so sánh, đố kỵ. Tương tự, việc sử dụng TikTok có thể thúc đẩy hành vi gây nghiện và tác động xấu đến sức khỏe tâm thần nếu người dùng thường xuyên tiếp xúc với nội dung tiêu cực và các thông tin sai lệch (Braghieri và cộng sự, 2022; Pretorius và cộng sự, 2022; Ramsden & Talbot, 2024). Điều này trùng khớp với nhận định một trong những tác động chính của việc sử dụng mạng xã hội quá nhiều có liên quan đến mức độ đau khổ tâm lý cao hơn là do người dùng tiếp xúc thường xuyên với hình ảnh lý tưởng hóa, so sánh xã hội tiêu cực. Hơn nữa là rối loạn giấc ngủ và chất lượng giấc ngủ kém làm suy giảm sức khỏe tâm thần (Talukdar, 2024).

Nhiều nghiên cứu khác cũng khẳng định về mối tương quan giữa việc sử dụng mạng xã hội quá mức với sự gia tăng các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng (Fekih-Romdhane và cộng sự, 2023; Jamila và cộng sự, 2021). Ekpechu (2020) nhấn mạnh những tổn thương tâm lý do tiếp xúc với mạng xã hội, đặc biệt là thông qua góc nhìn của các vụ tự tử được chứng kiến, có thể gây ra ý định tự tử ở sinh viên đại học. Điều này cho thấy mạng xã hội có thể đóng vai trò là kênh truyền tải nội dung tiêu cực làm gia tăng áp lực sức khỏe tâm thần. Sự mất lòng tin bắt nguồn từ tin giả, thông tin sai lệch trên mạng xã hội có thể làm gia tăng lo lắng và các vấn đề tâm lý (Rocha và cộng sự, 2023). Những phát hiện này củng cố những lo ngại về áp lực liên quan đến việc thường xuyên tiếp xúc với các nội dung trên mạng xã hội dẫn đến các hệ quả tâm lý.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu cũng cho thấy dành nhiều thời gian cho mạng xã hội làm tăng nguy cơ xuống cấp về lối sống của sinh viên dẫn đến những hạn chế trong tư duy, học tập và rèn luyện (Vũ Công Thương, 2024). Về mặt thể chất, việc lạm dụng mạng xã hội gây mất ngủ, đau mỏi, giảm thị lực. Đồng thời cũng ảnh hưởng nghiêm trọng về mặt tâm lý, khả năng tập trung. Trong đó, áp lực xã hội từ hành vi tự so sánh bản thân cũng dẫn đến cảm giác cô lập, lo âu (Hà Văn Thiều & Hồ Thị Thủy, 2024; Phan Thị Ngọc Trân & Nguyễn Văn Mạnh, 2025). Việc quá tải thông tin từ mạng xã hội và nỗi sợ bị bỏ lỡ (FOMO)

cũng làm giảm hạnh phúc tâm lý của học sinh, sinh viên (Ngô Thị Kim Phượng và cộng sự, 2025).

Nhìn chung, những nghiên cứu về tác động của mạng xã hội và sức khỏe tâm thần đang ngày càng thu hút sự chú ý của các nhà nghiên cứu, nhà hoạch định chính sách và các chuyên gia về sức khỏe tâm thần tuy nhiên nghiên cứu chuyên sâu về các áp lực từ mạng xã hội vẫn còn hạn chế. Việc hiểu rõ cách thức mạng xã hội tạo ra các áp lực, cảm giác lệ thuộc và hệ quả tâm lý với sinh viên là vô cùng cấp thiết. Thực trạng này đặt ra yêu cầu về việc nhận diện mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội nhằm đề xuất các giải pháp hỗ trợ kịp thời.

2. Câu hỏi, dữ liệu, phương pháp và thang đo

Bài viết này giúp đánh giá và phân tích áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội ở sinh viên thông qua việc trả lời hai câu hỏi nghiên cứu:1) Việc sử dụng thường xuyên các nền tảng mạng xã hội có gây ra sự lệ thuộc và cảm giác tiêu cực ở sinh viên hay không? 2) Việc lệ thuộc vào mạng xã hội và cảm giác tiêu cực có gia tăng các rối loạn tâm thần (lo âu, trầm cảm, căng thẳng) ở sinh viên hay không?

Dữ liệu của bài viết được sử dụng từ nghiên cứu "Tác động của mạng xã hội trực tuyến đến sức khỏe tâm thần của sinh viên trường Đại học Đà Lạt hiện nay" thực hiện từ năm 2023-2024. Cuộc điều tra được tiến hành bằng hình thức online (sử dụng Google form) đối với sinh viên hệ chính quy từ năm nhất đến năm tư từ 5/2024 - 6/2024 thông qua đầu mối là các trợ lý công tác sinh viên/cố vấn học tập ở các khoa. Sự đồng ý tham gia của sinh viên được ngụ ý bằng cách họ hoàn thành câu hỏi khảo sát. Việc chọn mẫu được phân tầng theo giới tính, khối ngành và năm học của sinh viên. Kết quả khảo sát thu được 383 phiếu (sinh viên) với đặc điểm cơ cấu mẫu cụ thể như sau:

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của mẫu nghiên cứu

Đặc điểm mẫu (N = 383)		Tần suất (người)	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam	172	44,9
	Nữ	211	55,1
Khối ngành	Khoa học xã hội (KHXH)	194	50,7
	Khoa học tự nhiên (KHTN)	189	49,3
Năm học	Năm 1	81	21,1
	Năm 2	106	27,7
	Năm 3	111	29,0
	Năm 4	85	22,2

Nguồn: Kết quả khảo sát, 2024.

Để tìm hiểu về thực trạng sử dụng mạng xã hội, nghiên cứu xem xét hành vi sử dụng trên 4 nền tảng phổ biến bao gồm Facebook, Zalo, Tiktok, Instagram. Việc sử dụng mạng xã hội được nhìn nhận ở hai góc độ: (1) thời điểm, thời gian sử dụng mạng xã hội, (2) mức độ sử dụng các trang mạng xã hội, được đánh giá theo thang đo Likert 5 mức độ và mã hóa thành 2 mức độ là "thường xuyên" và "không thường xuyên" để hạn chế phân tán dữ liệu khi phân tích. Bên cạnh đó, nghiên cứu kế thừa thang đo áp lực từ việc sử dụng mạng xã

hội của tác giả Trần Hữu Luyến và cộng sự (2015) với 17 chỉ báo (Bảng 2) được đánh giá theo thang đo Likert 4 mức độ từ 0-3. Trong nghiên cứu này, thang đo có hệ số Cronbach alpha là 0,949 đạt độ tin cậy cao để tiến hành các phân tích chuyên sâu.

Bảng 2. Chỉ báo thang đo áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội

TT	Chỉ báo	TT	Chỉ báo
a	Tôi cố dành ít thời gian cho MXH nhưng không thành	j	Dùng MXH nhiều ảnh hưởng tiêu cực đến việc học tập của tôi
b	Tôi không thể kiềm chế mong muốn vào MXH	k	Dùng MXH nhiều khiến sức khỏe của tôi suy giảm
c	Sáng thức dậy, điều đầu tiên trong đầu tôi là MXH	l	Vì dùng MXH nên giao tiếp của tôi với bạn bè bị ít đi
d	Khi tôi thoát ra khỏi MXH, tôi không thể không đăng nhập lại	m	Vì dùng MXH nên các hoạt động giải trí khác bị giảm
e	Cuộc sống tôi sẽ là vô vị nếu không sử dụng MXH	n	Thời gian tôi dành cho MXH nhiều hơn trước đây
f	Tôi thấy không thoải mái khi không thể dùng MXH	o	Thời gian tôi dành cho MXH tiếp tục tăng lên
g	Tôi cảm thấy bồn chồn khi không thể vào MXH	p	Thời gian tôi dùng MXH thường dài hơn nhiều so với dự định
h	Tôi cảm thấy như tôi đang mất thứ gì đó nếu tôi không dùng MXH trong một thời gian	q	Tôi cảm thấy uể oải khi tôi không dùng MXH
i	Khi mệt tôi vẫn tràn đầy năng lượng khi dùng MXH		

Nguồn: Trần Hữu Luyến và cộng sự, 2015.

Theo công trình của Trần Hữu Luyến và cộng sự (2015), 17 chỉ báo trên được phân thành 4 nhóm nhân tố bao gồm áp lực về thời gian, áp lực về hoạt động sống, áp lực về cảm xúc và áp lực về khả năng làm chủ bản thân. Song, tổng quan các nghiên cứu gần đây về việc sử dụng mạng xã hội cho thấy hai chiều cạnh cốt lõi được phân tích bao gồm: (1) hành vi sử dụng có vấn đề/phụ thuộc và (2) các hệ quả tiêu cực về tâm lý/cảm xúc (Burnell và cộng sự, 2024; Müller và cộng sự, 2016). Trên cơ sở này nghiên cứu tiến hành phân tích nhân tố khám phá (EFA) với hệ số kiểm định KMO = 0,924 và sig = 0,000 rút ra 02 nhóm nhân tố chính bao gồm:

(1) ***Cảm giác lệ thuộc vào mạng xã hội*** (bao gồm các chỉ báo từ c-i) phản ánh các khía cạnh của hành vi sử dụng thiếu kiểm soát với hệ số Cronbach alpha đạt 0,920.

(2) ***Cảm nhận tiêu cực khi sử dụng mạng xã hội*** (bao gồm các chỉ báo từ j-m) thể hiện các hệ quả tiêu cực trực tiếp đến học tập, sức khỏe và các hoạt động sống với hệ số Cronbach apla đạt 0,873.

Việc xây dựng các nhân tố này góp phần nâng cao tính khái quát và khả năng diễn giải kết quả. Cụ thể, hai nhân tố này được mã hóa thành biến nhị phân "cao" và "thấp" với điểm cắt được xác định dựa trên giá trị trung bình của từng nhân tố. Việc phân nhóm này

cho phép nghiên cứu xác định và so sánh tác động của các mức độ áp lực khác nhau lên các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên một cách rõ ràng và trực quan hơn.

Sức khỏe tâm thần trong nghiên cứu được mô tả thông qua thang đo DASS-21 gồm 21 mệnh đề được đánh giá theo thang đo Likert-4 từ 0-3 điểm và phân thành 3 dạng rối loạn (lo âu, trầm cảm, căng thẳng) mỗi dạng gồm 7 mệnh đề (Lovibond, 1995). Hệ số Cronbach's alpha của thang đo DASS-21 trong nghiên cứu này là 0,958. Hệ số của tiểu thang đo lo âu, trầm cảm, căng thẳng lần lượt là 0,865; 0,921 và 0,887 được đánh giá là đủ độ tin cậy. Việc mô tả các mức độ của lo âu[3], trầm cảm[4] và căng thẳng[5] được đánh giá điểm khác nhau.

3. Kết quả phân tích

3.1. Việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên trường Đại học Đà Lạt

Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên có xu hướng sử dụng mạng xã hội ở mức trung bình và tập trung vào các nền tảng mang tính giải trí, tương tác cao, cập nhật thông tin nhanh. Cụ thể, hai nền tảng Facebook (67,9%) và TikTok (60,8%) được sinh viên thường xuyên sử dụng nhất. Trong khi đó, ứng dụng phục vụ liên lạc trong học tập và công việc như Zalo (54%) ở vị trí thứ ba và nền tảng thiên về hình ảnh như Instagram (25,1%) có mức độ sử dụng thấp hơn đáng kể. Về thời lượng, phần lớn sinh viên sử dụng mạng xã hội dưới 5 giờ/ngày (68,1%) phù hợp với nhịp sống của sinh viên hiện đại. Tuy nhiên, vẫn có một bộ phận không nhỏ (31,9%) dành trên 5 giờ/ngày cho các nền tảng này.

Bảng 3. Tỷ lệ thường xuyên sử dụng mạng xã hội của sinh viên

Đơn vị tính: %

Mạng xã hội	Đặc điểm nhân khẩu học xã hội								Chung
	Giới tính		Khối ngành		Năm học				
	Nam	Nữ	KHXH	KHTN	1	2	3	4	
Facebook	60,5	73,9	30,4	33,9	65,4	64,2	72,1	69,4	67,9
p	0,004		0,270		0,597				
Zalo	56,4	52,1	55,7	52,4	53,1	53,8	59,5	48,2	54
p	0,233		0,294		0,476				
Instagram	19,8	29,4	27,8	22,2	23,5	22,6	33,3	18,8	25,1
p	0,020		0,125		0,100				
Tiktok	50,0	69,7	66,5	55,0	65,4	59,4	63,1	55,3	60,8
p	0,000		0,014		0,545				
Dưới 5 giờ	78,5	59,7	67,5	68,8	64,2	68,9	71,2	67,1	68,1
Trên 5 giờ	21,5	40,3	32,5	31,2	35,8	31,1	28,8	32,9	31,9
p	0,000		0,439		0,772				

Chú thích: p là mức ý nghĩa của kiểm định Chi-square.
Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024.

[3] Không có dấu hiệu (0-7) điểm, Dấu hiệu nhẹ - vừa (8-14) điểm, Dấu hiệu nặng - rất nặng (>=15) điểm;
[4] Không có dấu hiệu (0-9), Dấu hiệu nhẹ - vừa (10-20), Dấu hiệu nặng - rất nặng (>=21)
[5] Không có dấu hiệu (0-14), Dấu hiệu nhẹ - vừa (15-25), Dấu hiệu nặng - rất nặng (>=26)

Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê rõ nét nhất được ghi nhận ở đặc điểm giới tính. Cụ thể, nữ sinh viên có xu hướng sử dụng các nền tảng thiên về tương tác xã hội và giải trí thường xuyên hơn nam sinh viên một cách đáng kể, bao gồm Facebook (73,9% ở nữ so với 60,5% ở nam; p=0,004), Instagram (29,4% so với 19,8%; p=0,020) và đặc biệt là TikTok (69,7% so với 50%; p<0,001). Tương tự, tỷ lệ nữ giới dành trên 5 giờ/ngày cho MXH (40,3%) cao gần gấp đôi so với nam giới (21,5%) với p = 0,000. Ngược lại, nền tảng Zalo với chức năng liên lạc là chủ yếu không cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê trong tần suất sử dụng giữa hai giới (p = 0,233). Trong khi đó, các đặc điểm như khối ngành và năm học nhìn chung không thể hiện sự khác biệt lớn trong hành vi sử dụng mạng xã hội của sinh viên. Song, sinh viên khối KHXH sử dụng TikTok thường xuyên hơn sinh viên khối KHTN (66,5% so với 55%; p = 0,014). Điều này phần nào phản ánh đặc thù ngành học đến mục đích và hành vi sử dụng của sinh viên. Cụ thể, các ngành KHXH vốn khuyến khích sinh viên tham gia vào phân tích, đánh giá các hiện tượng văn hóa, xã hội cũng như xây dựng mạng lưới quan hệ. Mạng xã hội nói chung và Tiktok gần đây nổi bật với khả năng lan tỏa thông tin và tạo xu hướng nhanh chóng đã đáp ứng nhu cầu giải trí, tìm kiếm thông tin ở sinh viên. Như Abbas và cộng sự (2019) đã cho thấy mạng xã hội tác động tích cực đến sinh viên bằng cách cung cấp cho họ không gian chia sẻ ý kiến với người khác; chia sẻ kiến thức; xây dựng các mối quan hệ, bản sắc, danh tiếng và các mối liên hệ và phát triển các kỹ năng giao tiếp khác (Abbas và cộng sự, 2019). Điều này tạo ra mối liên kết tự nhiên giữa sở thích học thuật và hành vi sử dụng mạng xã hội của họ.

3.2. Áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sinh viên đại học Đà Lạt chịu áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội ở mức trung bình, dao động từ 0,85 - 1,45 điểm trong thang điểm 3. Trong đó, khía cạnh mà sinh viên cảm nhận rõ rệt nhất liên quan đến sự mất kiểm soát và tính lệ thuộc trong hành vi sử dụng mạng xã hội. Điều này được thể hiện qua chỉ báo "Tôi không thể kiềm chế mong muốn vào MXH" (b) đạt mức trung bình cao nhất (1,45 điểm). Nhận định này được củng cố bởi các chỉ báo có điểm trung bình cao tiếp theo là "Thời gian tôi dùng MXH thường dài hơn nhiều so với dự định" (p) với 1,22 điểm, nhận định "Tôi cố dành ít thời gian cho MXH nhưng không thành" *(a)* và "Thời gian tôi dành cho MXH nhiều hơn trước đây" (o) với 1,17 điểm.

Ngược lại, chỉ báo phản ánh hệ quả trực tiếp đến đời sống xã hội và thể chất lại nhận định mức độ đồng tình thấp nhất. Cụ thể, cả hai chỉ báo "Vì dùng MXH nên giao tiếp của tôi với bạn bè bị ít đi" (l) và "Tôi cảm thấy uể oải khi không dùng MXH" (q) đều có điểm trung bình thấp hơn là 0,85. Trong khi, trải nghiệm thực tế của sinh viên lại cho thấy sự suy giảm trong chất lượng mối quan hệ.

Không chỉ riêng bản thân em mà giới trẻ ngày nay đa số họ bị phụ thuộc vào MXH rất nhiều, khi đi đường, lên lớp họ cũng lướt MXH hay trong một cuộc đi chơi với bạn bè việc mà mọi người cầm điện thoại lướt nó làm tụt bầu không khí của buổi đi chơi đó.

(Nữ, SV năm ba)

Kết quả này được củng cố bởi góc nhìn khách quan từ một giảng viên về tình trạng này:

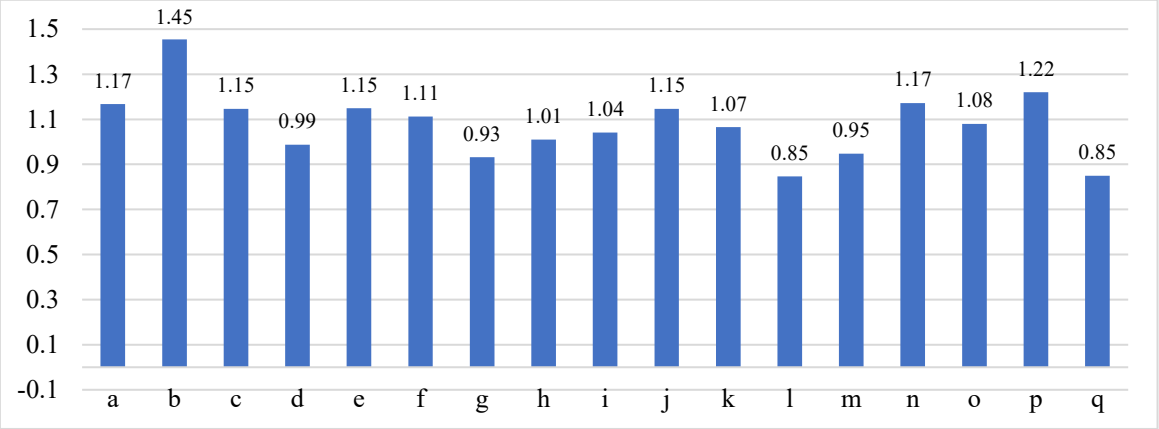
Có vẻ các bạn bị lệ thuộc MXH rất là nhiều, nó trở thành một thói quen mà cũng có thể là lạm dụng, dẫn đến tinh thần mệt mỏi, không tập trung ảnh hưởng rất nhiều đến học tập cũng như các mối quan hệ trong lớp và giáo viên.

(Nam, giảng viên)

Sự khác biệt về các cảm nhận khi sử dụng mạng xã hội có thể đến từ việc sinh viên đã có những điều chỉnh trong cách sử dụng, hoặc họ đánh giá ảnh hưởng từ mạng xã hội một cách nhẹ nhàng hơn do chúng đã trở thành một phần tất yếu của cuộc sống. Song, kết quả này phần nào phản ánh sinh viên có thể chưa nhận diện một cách rõ ràng với những tác động tiêu cực mà việc sử dụng mạng xã hội quá mức gây ra với đời sống xã hội và sức khỏe của mình.

Biểu đồ 1. Áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên

Đơn vị tính: Điểm trung bình



Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu 2024.

Kết quả phân tích mức độ áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội theo đặc điểm nhân khẩu học của sinh viên cho thấy giới tính là yếu tố duy nhất có tác động rõ rệt đến cảm giác lệ thuộc vào mạng xã hội của sinh viên. Trong khi các các yếu tố về môi trường học thuật như năm học hay khối ngành không cho thấy sự ảnh hưởng đáng kể. Điểm trung bình của nữ sinh viên cao hơn sinh viên nam (1,14 điểm so với 0,95 điểm, mức ý nghĩa sig = 0,016). Điều này cho thấy nữ sinh viên có xu hướng lệ thuộc vào mạng xã hội nhiều hơn so với nam giới, phản ánh sự dễ bị tổn thương hơn về mặt cảm xúc hay nhu cầu gắn kết qua môi trường trực tiếp. Ngược lại, ở cảm nhận tiêu cực thì không có khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa hai giới. Điều này cho thấy, sinh viên nam hay nữ đều có mức độ cảm nhận tương đồng về các tác động tiêu cực trong quá trình sử dụng mạng xã hội.

Kết quả phân tích đã cho thấy sử dụng mạng xã hội thường xuyên có mối quan hệ thuận đến việc gia tăng cảm giác lệ thuộc. Nhóm sinh viên sử dụng mạng xã hội trên 5 giờ mỗi ngày có mức độ lệ thuộc cao hơn đáng kể (1,35 điểm so với 0,91 điểm, mức ý nghĩa sig = 0,000), cho thấy thời lượng sử dụng mạng xã hội là một yếu tố then chốt góp phần hình thành hành vi lệ thuộc. Xu hướng này cũng được thể hiện rõ trên từng nền tảng, cụ thể

nhóm sinh viên thường xuyên sử dụng các nền tảng trực quan như Facebook, Instagram và TikTok đều biểu hiện mức độ lệ thuộc mạng xã hội cao hơn.

Bảng 4. Áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội theo đặc điểm nhân khẩu học xã hội của sinh viên

Đơn vị tính: Điểm trung bình

Đặc điểm nhân khẩu học		Áp lực từ MXH	
		Lệ thuộc	Cảm nhận tiêu cực
Giới tính	Nam	0,95	0,98
	Nữ	1,14	1,02
	T-Test	0,016	0,708
Khối ngành	KHXH	1,12	1,03
	KHTN	0,99	0,97
	T-Test	0,111	0,511
Năm học	Năm 1	1,12	0,98
	Năm 2	1,07	1,06
	Năm 3	1,02	1
	Năm 4	1,01	0,95
	T-Test	0,771	0,794
Trung bình chung		1,05	1

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu 2024.

Đặc biệt, Tiktok là nền tảng duy nhất có ý thống kê trên cả hai khía cạnh cảm giác lệ thuộc vào mạng xã hội và cảm nhận tiêu cực khi sử dụng. Về mức độ lệ thuộc nhóm thường xuyên sử dụng có điểm trung bình là 1,21, cao hơn rõ rệt so với nhóm không thường xuyên là 0,81 điểm (mức ý nghĩa sig = 0,000). Đồng thời, cảm nhận tiêu cực từ mạng xã hội cũng cao hơn ở nhóm này (1,09 điểm so với 0,87 điểm, mức ý nghĩa sig = 0,008). Điều này cho thấy việc sử dụng TikTok thường xuyên không chỉ làm tăng cảm giác lệ thuộc mà còn gắn liền với các trải nghiệm tiêu cực chủ quan của sinh viên. Ngược lại, mức độ sử dụng Zalo không cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, khẳng định vai trò chủ yếu của một công cụ liên lạc đơn thuần thay vì tạo ra không gian tạo áp lực như các nền tảng khác.

Những kết quả này đã củng cố cho nhận định việc sử dụng thường xuyên các nền tảng mạng xã hội gây ra cảm giác lệ thuộc và cảm giác tiêu cực ở sinh viên. Đặc biệt là với các nền tảng có tính trực quan cao như Tiktok, nó có thể làm trầm trọng hơn các vấn đề rủi ro về sức khỏe tâm thần. Về mặt cơ chế, Tiktok được thiết kế với thuật toán giữ chân người dùng, tạo ra một vòng lặp tương tác cuộn vô hạn với thiết kế giao diện dễ làm người dùng lờ đi hiển thị thời gian và các thông báo khác dẫn đến việc khó thoát ra khỏi ứng dụng tạo ra hành vi sử dụng phụ thuộc. Hơn nữa, Tiktok chứa đựng các nội dung về ngoại hình lý tưởng, thành công cá nhân… sự tiếp xúc liên tục với các nội dung này có thể kích hoạt cơ chế so sánh xã hội làm sinh viên cảm thấy áp lực, tự ti và không hài lòng với bản thân. Tiêu thụ liên tục các nội dung có xu hướng tiêu cực có thể làm gia tăng mức độ căng thẳng và lo âu. Một số nghiên cứu cũng chỉ ra rằng 70% người tham gia thừa nhận rằng Tiktok dễ dàng dẫn họ đến việc sử dụng quá sức và cảm giác căng thẳng, lo lắng trong không gian mạng đã mang lại cho họ một cảm giác kiệt sức trong cuộc sống thực tế (Fan, 2022).

Bảng 5. Áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội và mức độ sử dụng các nền tảng

Đơn vị tính: Điểm trung bình

MXH	Mức độ	Áp lực từ MXH	
		Lệ thuộc	Cảm nhận tiêu cực
Facebook	Không thường xuyên	0,91	0,94
	Thường xuyên	1,12	1,03
	Kiểm định T-Test	0,017	0,321
Zalo	Không thường xuyên	1,12	1,01
	Thường xuyên	1	0,99
	Kiểm định T-Test	0,143	0,849
Instagram	Không thường xuyên	0,99	0,97
	Thường xuyên	1,26	1,1
	Kiểm định T-Test	0,004	0,187
Tiktok	Không thường xuyên	0,81	0,87
	Thường xuyên	1,21	1,09
	Kiểm định T-Test	0,000	0,008
Thời gian	Dưới 5 giờ	0,91	0,98
	Trên 5 giờ	1,35	1,05
	Kiểm định T-Test	0,000	0,433

Nguồn: Kết quả điều tra năm 2024.

Thuật toán "Filter Bubbles" (tạm dịch: bong bóng lọc) của ứng dụng đang đẩy người dùng vào vòng lặp các nội dung tiêu cực, họ bị cuốn vào các nội dung "đau khổ" và "buồn bã" sau một thời gian ngắn[6]. Họ trải qua cảm xúc tiêu cực, dẫn đến nguy cơ nghiện và gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần nghiêm trọng bao gồm các triệu chứng trầm cảm và lo âu gia tăng (Chao và cộng sự, 2023; Hassan, 2023). Việc cá nhân hóa các đề xuất và mức độ tương tác của người dùng với các thông tin tạo ra vòng lặp làm thu hẹp sự đa dạng của nội dung mà người dùng tiếp xúc. Từ đó, dẫn đến tình trạng quá tải thông tin một cách cực đoan có khả năng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người dùng (Goswami, 2024).

3.3. Mối liên hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và các vấn đề sức khỏe tâm thần

Kết quả phân tích tương quan Pearson (Bảng 6) cho thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa mức độ áp lực từ việc sử dụng MXH và các rối loạn sức khỏe tâm thần. Cụ thể, khi mức độ lệ thuộc vào mạng xã hội tăng lên, sinh viên có xu hướng cảm nhận tiêu cực nhiều hơn. Bên cạnh đó, việc lệ thuộc vào mạng xã hội cũng có mối tương quan thuận chiều với các rối loạn sức khỏe tâm thần (ở cả ba biểu hiện lo âu, trầm cảm và căng thẳng). Như vậy, việc lệ thuộc vào mạng xã hội không chỉ dẫn đến các cảm nhận tiêu cực về mặt chủ quan mà còn có liên hệ đối với các vấn đề về rối loạn sức khỏe tâm thần của sinh viên. Đồng thời, cảm nhận tiêu cực từ mạng xã hội cũng có tương quan với các biểu hiện này, cho thấy trải nghiệm tiêu cực khi sử dụng mạng xã hội có thể là cầu nối trung gian làm gia tăng các vấn đề về sức khỏe tâm thần.

[6] https://laodong.vn/cong-nghe/lo-bang-chung-tiktok-ngo-lo-anh-huong-tieu-cuc-den-nguoi-tre-1407081.ldo

Bảng 6. Kiểm định Pearson giữa áp lực từ mạng xã hội và các vấn đề sức khỏe tâm thần

		Lệ thuộc MXH	Cảm nhận tiêu cực	Lo âu	Trầm cảm	Stress
Lệ thuộc MXH	Pearson Correlation	1	0,,653**	0,515**	0,484**	0,492**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,000
	N	383	383	383	383	383
Cảm nhận tiêu cực	Pearson Correlation	0,653**	1	0,522**	0,517**	0,511**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	383	383	383	383	383

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu 2024.

Trong tương quan ba biến với nhân khẩu học, có mối liên hệ thuận chiều giữa áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội đến các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên (Bảng 7).

Bảng 7. Áp lực từ việc sử dụng mạng xã hội và các vấn đề sức khỏe tâm thần theo các đặc điểm nhân khẩu học

ĐVT: Điểm trung bình

Đặc điểm nhân khẩu học		Cảm giác lệ thuộc	Các vấn đề SKTT			Cảm nhận tiêu cực	Các vấn đề sức SKTT		
			Lo âu	Trầm cảm	Căng thẳng		Lo âu	Trầm cảm	Căng thẳng
Giới tính	Nam	Thấp	6,26	6,75	8,75	Thấp	7,00	7,38	9,27
		Cao	17,94	18,18	19,66	Cao	17,19	17,61	19,26
	Nữ	Thấp	7,82	7,41	10,92	Thấp	8,14	7,39	11,07
		Cao	15,04	14,37	19,20	Cao	16,1	15,9	20,74
Khối ngành	KHXH	Thấp	6,92	6,47	9,51	Thấp	7,45	6,98	9,83
		Cao	15,55	14,91	18,77	Cao	16,44	15,81	20,14
	KHTN	Thấp	7,16	7,67	10,16	Thấp	7,78	7,81	10,66
		Cao	16,86	16,91	20,05	Cao	16,68	17,45	20,08
Năm học	Năm 1	Thấp	7,29	7,51	11,02	Thấp	8,75	8,23	11,43
		Cao	17,22	17,06	20,06	Cao	17,29	18,43	21,86
	Năm 2	Thấp	6,91	6,81	10,56	Thấp	7,57	6,69	11,11
		Cao	16,73	16,29	19,43	Cao	16,71	17,29	19,47
	Năm 3	Thấp	7,49	7,33	9,46	Thấp	7,62	7,76	9,91
		Cao	15,71	14,71	20,13	Cao	16,47	14,88	20,65
	Năm 4	Thấp	6,43	6,71	8,47	Thấp	6,55	6,87	8,51
		Cao	14,88	15,59	17,53	Cao	15,8	16,47	18,67

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu 2024.

So với nữ giới, khi rơi vào nhóm cảm giác lệ thuộc mạng xã hội cao thì nam sinh viên lại biểu hiện các triệu chứng lo âu và trầm cảm ở mức độ nghiêm trọng hơn. Cụ thể, sinh viên nam có điểm lo âu (17,94) và trầm cảm (18,18) cao hơn rõ rệt so với sinh viên nữ (lo

âu 15,04; trầm cảm 14,37). Điều này có thể phản ánh sự dễ bị tổn thương hơn của nam giới, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra họ thường có xu hướng kìm nén cảm xúc và ít tìm kiếm sự hỗ trợ hơn, do đó có thể dẫn đến việc làm trầm trọng hơn các vấn đề tâm lý khi phải đối mặt với áp lực.

Tương tự, ở trong nhóm lệ thuộc cao thì sinh viên khối KHTN có biểu hiện lo âu (16,86), trầm cảm (16,91) và căng thẳng (20,05) nhỉnh hơn một chút so với sinh viên khối KHXH trong cùng nhóm (lo âu 15,55; trầm cảm 14,91; căng thẳng 18,77). Sự khác biệt nhỏ này có thể phản ánh áp lực học tập đặc thù của khối KHTN vốn có môi trường học tập áp lực cao kết hợp với áp lực từ mạng xã hội, tạo ra một sự cộng hưởng tiêu cực khiến các vấn đề tâm lý trở nên trầm trọng hơn.

Đặc biệt, sinh viên năm nhất là nhóm dễ bị tổn thương nhất khi có mức độ lệ thuộc hoặc cảm nhận tiêu cực cao thì điểm số lo âu, trầm cảm và căng thẳng cao hơn các khóa còn lại. Trong giai đoạn chuyển tiếp quan trọng, phải thích nghi với môi trường đại học, áp lực học tập mới và xây dựng các mối quan hệ xã hội thì sinh viên năm nhất dễ bị ảnh hưởng bởi những áp lực từ mạng xã hội hơn bởi sự non nớt và thiếu kỹ năng đối phó. Các sinh viên năm cuối (năm tư), mặc dù vẫn bị ảnh hưởng, nhưng có điểm số các vấn đề tâm thần thấp hơn so với năm nhất, có thể do họ đã trưởng thành hơn, có khả năng thích nghi và kỹ năng quản lý tốt hơn.

4. Kết luận và bàn luận

Nghiên cứu khẳng định việc sử dụng mạng xã hội thường xuyên, đặc biệt là các nền tảng có tính trực quan cao như Facebook, Instagram và Tiktok có liên hệ mạnh mẽ đến việc gia tăng cảm giác lệ thuộc và cảm nhận tiêu cực khi sử dụng mạng xã hội ở sinh viên. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đây của Pekpazar và cộng sự (2021), Ramsden & Talbot (2024), khi cho rằng các thuật toán giữ chân người dùng và cơ chế so sánh xã hội ngầm ẩn trong các nền tảng này chính là nguyên nhân thúc đẩy hành vi sử dụng mang tính cưỡng chế và gây nghiện. Sinh viên cảm nhận rõ nhất sự mất kiểm soát thông qua các biểu hiện như "không thể kiềm chế mong muốn vào MXH" và "dùng MXH dài hơn dự định". Điều này cho thấy áp lực từ mạng xã hội không chỉ đến từ nội dung mà còn từ chính cơ chế hoạt động của các nền tảng, tạo ra một vòng lặp khiến người dùng khó thoát ra.

Bên cạnh đó, bài viết cũng chứng minh một cách nhất quán rằng cả hai yếu tố - cảm giác lệ thuộc và cảm nhận tiêu cực từ mạng xã hội - đều có tương quan thuận chặt chẽ với sự gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần, bao gồm lo âu, trầm cảm và căng thẳng. Sinh viên có mức độ lệ thuộc cao hoặc cảm nhận tiêu cực từ mạng xã hội cao luôn có điểm số trên các thang đo lo âu, trầm cảm và căng thẳng cao hơn đáng kể so với nhóm còn lại. Phát hiện này củng cố mạnh mẽ các kết luận của Fekih-Romdhane và cộng sự (2021) và Jamila và cộng sự (2021), khẳng định rằng áp lực từ mạng xã hội không chỉ là một hiện tượng tâm lý-xã hội đơn thuần mà còn là một yếu tố nguy cơ trực tiếp đối với sức khỏe lâm sàng. Trải nghiệm tiêu cực khi sử dụng mạng xã hội có thể đóng vai trò là cầu nối trung gian, làm trầm trọng hóa các vấn đề tâm lý sẵn có.

Mặt khác, sinh viên nữ tuy có xu hướng lệ thuộc vào mạng xã hội nhiều hơn so với nam giới nhưng khi đã rơi vào tình trạng lệ thuộc nam sinh viên lại có nguy cơ lo âu, trầm cảm ở mức độ nghiêm trọng hơn. Điều này phản ánh sự khác biệt trong cách nam và nữ đối diện với các áp lực tâm lý đến từ mạng xã hội. Tương tự, sinh viên khối KHTN cũng biểu hiện mối lo ngại từ các áp lực do mạng xã hội cao hơn so với nhóm KHXH. Đặc biệt, sinh viên năm nhất là nhóm có nguy cơ cao nhất với điểm lo âu, trầm cảm và căng thẳng cao hơn các nhóm khác. Đây là giai đoạn chuyển tiếp đầy thách thức, khi sinh viên đối mặt với các áp lực mới bao gồm cả học tập, thích nghi với môi trường sống cũng như thay đổi các mối quan hệ xã hội. Sự thiếu kinh nghiệm và kỹ năng khiến họ dễ bị tổn thương trước những tác động của mạng xã hội hơn.

Như vậy, nghiên cứu đã cung cấp một bức tranh toàn diện về việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên, chỉ ra hai nhóm yếu tố nguy cơ khi sử dụng mạng xã hội thường xuyên bao gồm cảm giác lệ thuộc và cảm nhận tiêu cực. Đồng thời, xác định các đối tượng cần ưu tiên can thiệp. Đây là những bằng chứng khoa học làm cơ sở cho việc xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý phù hợp. Theo đó, một số hàm ý chính sách được đề xuất:

Đối với nhà trường, cần tăng cường các chương trình nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần tập trung vào các kỹ năng nhận diện và quản lý thời gian, quản lý áp lực. Đồng thời xây dựng kỹ năng số cho sinh viên thông qua việc nâng cao hiểu biết về cơ chế mạng xã hội từ đó kiểm soát hành vi sử dụng và tăng khả năng kiểm chứng thông tin. Đặc biệt, kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên năm nhất là nhóm có nguy cơ cao, do đó cần ưu tiên triển khai các chương trình can thiệp sớm và hỗ trợ chuyên biệt cho nhóm đối tượng này.. Cùng với đó có thể xây dựng các kênh hỗ trợ trực tuyến, thân thiện và bảo mật để sinh viên dễ dàng tiếp cận.

Đối với sinh viên, cần chủ động trang bị kiến thức và thực hành thói quen sử dụng mạng xã hội một cách lành mạnh. Chẳng hạn như cài đặt giới hạn thời gian trong các ứng dụng, hạn chế các tương tác với nội dung và tài khoản tiêu cực trên mạng xã hội. Ưu tiên các kết nối xã hội ngoài đời thực cũng như tăng cường hoạt động thể chất và hoạt động cộng đồng.

Mặc dù đã đạt được những kết quả quan trọng nhưng nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế. Thứ nhất, thiết kế nghiên cứu cắt ngang chỉ cho phép xác định mối tương quan, chưa thể khẳng định mối quan hệ nhân quả. Thứ hai, thu thập dữ liệu bằng bảng hỏi trực tuyến có thể dẫn đến những sai lệch, phụ thuộc vào sự tự báo cáo của người trả lời. Cuối cùng, nghiên cứu chưa đi sâu vào phân tích sự khác biệt giữa các nền tảng một cách chi tiết. Những hạn chế này có thể là hướng nghiên cứu mới để đi tìm hiểu sâu hơn vào phương án đối phó của sinh viên để tránh bị phụ thuộc vào mạng xã hội thông qua các nghiên cứu theo chiều dọc và kết hợp với các phương pháp định tính. Ngoài ra, nghiên cứu can thiệp, thử nghiệp các mô hình hỗ trợ tâm lý cũng là hướng đi tiềm năng cho chủ đề này.

Tài liệu tham khảo

Abbas, J., Aman, J., Nurunnabi, M., & Bano, S. 2019. The impact of social media on learning behavior for sustainable education: Evidence of students from selected universities in Pakistan. *Sustainability,* 11(6), 1683.

Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. 2022. Social Media and Mental Health. *American Economic Review*, *112*(11), 3660-3693. https://doi.org/10.1257/aer.20211218

Brailovskaia, J., Truskauskaite-Kuneviciene, I., Kazlauskas, E., & Margraf, J. 2023. The patterns of problematic social media use (SMU) and their relationship with online flow, life satisfaction, depression, anxiety and stress symptoms in Lithuania and in Germany. *Current Psychology*, *42*(5), 3713-3724. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01711-w

Burnell, K., Flannery, J. S., Fox, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. 2025. U.S. adolescents' daily social media use and well-being: Exploring the role of addiction-like social media use. *Journal of Children and Media*, *19*(1), 194-212. https://doi.org/10.1080/17482798.2024.2402272

Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y., & Yang, H. 2023. TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Research*, *325*, 115247. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115247

Ekpechu, O. A. 2020. "… I Really Prepared to Take My Life …": Dynamics, Instruments and Suicidal Thoughts Among Nigerian University Students Following Social Media Reported Suicides. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, *86*, 003022282096932. https://doi.org/10.1177/0030222820969320

Fan R. 2022. *The Impact of TikTok Short Videos on Anxiety Level of Juveniles in Shenzhen China*. 535-542. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-05-3_66

Fekih-Romdhane, F., Jahrami, H., Away, R., Trabelsi, K., Pandi-Perumal, S. R., Seeman, M. V., Hallit, S., & Cheour, M. 2023. The relationship between technology addictions and schizotypal traits: Mediating roles of depression, anxiety, and stress. *BMC Psychiatry*, *23*(1). Scopus. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04563-9

Goswami, A. 2024. Recommendation System as a Social Determinant of Health. *Digital Society*, *3*(2), 28. https://doi.org/10.1007/s44206-024-00118-x

Hà Văn Thiều & Hồ Thị Thủy. 2024. Tác động của mạng xã hội đến hành vi lệch chuẩn của học sinh, sinh viên và biện pháp khắc phục. *Tạp chí Tâm lý - Giáo dục*, *30*(3), 21-31.

Hassan, K., Islam, S. R., Rokon, S., Ahmed, S. S., Islam, S., Islam, M., Maniruzzaman, M., & Abedin, M. 2022. Relationship between mental health and Facebook users among Khulna University students in Bangladesh. *Minerva Psychiatry*, *63*(4), 367-372. Scopus. https://doi.org/10.23736/s2724-6612.21.02214-4

Hassan, M. A. 2023. The Effects of TiKToK on Mental Health and Psychological Wellbeing of University Students. *Journalism, Politics and Society*, *1*(03), Article 03. https://doi.org/10.63067/gta31b39

Jamila, A., Setyohadi, D., Limantara, S., Pambudi, P., & Illiandri, O. 2021. Social media addiction and stress among indonesian medical students in Banjarmasin. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, *21*(2), Article 2. https://jurnal.usk.ac.id/JKS/article/view/19603

Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. 2016. A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, *55*, 172–177. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. 2020. Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *5*(3), 245-257. https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x

Ngô Thị Kim Phượng, Lê Xuân Tùng, Nguyễn Thúy Lan Anh, & Phạm Minh. 2025. Phân tích ảnh hưởng của nỗi sợ bị bỏ lỡ đến tâm lý hạnh phúc của học sinh, sinh viên tại Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh-Kinh tế và Quản trị Kinh doanh*, *20*(7), 70–87. https://doi.org/10.46223/HCMCOUJS.econ.vi.20.7.3758.2025

Pekpazar, A., Kaya Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. 2021. Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination. *Computers and Education Open*, *2*, 100049. https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049

Phan Thị Ngọc Trân & Nguyễn Văn Mạnh. 2025. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến sinh viên Trường Đại học Bình Dương-Phân hiệu Cà Mau. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ - Trường Đại học Bình Dương*, *8*(1), 113-122. https://doi.org./10.56097/binhduonguniversityjournalofscienceandtechnology.v8i1.299

Pretorius, C., McCashin, D., & Coyle, D. 2022. Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking? *Internet Interventions*, *30*, 100591. https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100591

Ramsden, E., & Talbot, C. V. 2024. The Role of TikTok in Students' Health and Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*. https://doi.org/10.1007/s11469-023-01224-6

Rocha, Y. M., de Moura, G. A., Desidério, G. A., de Oliveira, C. H., Lourenço, F. D., & de Figueiredo Nicolete, L. D. 2023. The impact of fake news on social media and its influence on health during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Public Health*, *31*(7), 1007-1016. https://doi.org/10.1007/s10389-021-01658-z

Talukdar, J. 2024. The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health: A Comprehensive Review. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, *4*(4), Article 4. https://doi.org/10.55544/ijrah.4.4.16

Trần Hữu Luyến, Trần Thị Minh Đức, & Bùi Thị Hồng Thái. 2015. *Mạng xã hội với sinh viên*. Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

UNICEF & Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2023). *Tài liệu Truyền thông về sức khỏe tâm thần của học sinh phổ thông (dành cho cán bộ y tế, trường học, giáo viên, cán bộ quản lý giáo dục, cha mẹ học sinh)*.

Vũ Công Thương. (2024). Tác động của mạng xã hội đến hoạt động giáo dục lối sống cho sinh viên-Vấn đề cần quan tâm. *Tạp chí Thiết bị Giáo dục*, *2*(317), 297-299.