

Sức khỏe tâm thần và việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên: Nghiên cứu trường hợp Trường Đại học Đà Lạt

Nguyễn Thị Thục Duyên*, Vũ Thị Thùy Dung**

Tóm tắt: Mạng xã hội ngày càng trở nên phổ biến, bên cạnh các lợi ích về khả năng kết nối thì những hiệu ứng tiêu cực của mạng xã hội ngày càng được quan tâm. Bài viết này nhằm đánh giá mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên đại học, tập trung vào các triệu chứng lo âu, căng thẳng và trầm cảm. Thông qua dữ liệu khảo sát từ 383 sinh viên tại Trường Đại học Đà Lạt cho thấy Facebook và Tiktok là hai nền tảng được sinh viên sử dụng phổ biến nhất, đặc biệt vào buổi tối. Sinh viên nữ có xu hướng sử dụng mạng xã hội với tần suất cao hơn nam giới, đặc biệt là cho các mục đích kết nối và giải trí. Về sức khỏe tâm thần, lo âu là vấn đề phổ biến trong nhóm sinh viên được khảo sát. So với ba nền tảng còn lại, Tiktok có mối quan hệ chặt chẽ đến vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên ở cả ba biểu hiện lo âu, trầm cảm, căng thẳng. Việc thường xuyên sử dụng Tiktok gia tăng điểm lo âu, trầm cảm, căng thẳng ở sinh viên. Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh sự cần thiết của việc sử dụng mạng xã hội một cách cân bằng để hạn chế các tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần. Đồng thời, nghiên cứu đặt ra nhu cầu cấp thiết cho các nghiên cứu chuyên sâu về cơ chế tác động của từng nền tảng mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Từ khóa: mạng xã hội; sức khỏe tâm thần; lo âu; trầm cảm; sinh viên.

Ngày nhận: 08/01/2025; ngày chỉnh sửa: 04/3/2025; ngày chấp nhận đăng: 30/8/2025

DOI: <https://doi.org/10.33100/vjossh.2025.11.4.8>

1. Giới thiệu

Sự phát triển mạnh mẽ của các nền tảng mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày của người dân nói chung và sinh viên nói riêng. Bên cạnh các tiện ích mạng xã hội mang lại, sự mất cân bằng do sử dụng quá nhiều mạng xã hội là mối lo ngại lớn đối với sức khỏe tâm

thần của các cá nhân (Bashir và Bhat 2017). Các nghiên cứu liên tục nhấn mạnh rằng việc sử dụng mạng xã hội trong thời gian dài dường như góp phần làm tăng nguy cơ mắc nhiều triệu chứng sức khỏe tâm thần ở những người trẻ tuổi (Hassan và cộng sự 2022; Naslund và cộng sự 2020). Báo cáo về sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên cho thấy từ 15-30% thanh thiếu niên trên khắp Việt Nam mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Cụ thể là các vấn đề cảm xúc như lo âu và trầm cảm, vấn đề với bạn bè cùng trang lứa, các vấn đề

* Trường Đại học Đà Lạt.

** Trường Đại học Đà Lạt; email: dungvtt@dlu.edu.vn

về cảm xúc và hành vi. Cùng với đó, sự thiếu hiểu biết về sức khỏe tâm thần vẫn đang phổ biến ở nhiều nhóm cả trẻ em hay phụ huynh, trường học (UNICEF 2023).

Nhiều nghiên cứu cũng nhấn mạnh sức khỏe tâm thần ở sinh viên đại học là một vấn đề quan trọng vì nó đã ảnh hưởng đáng kể đến thành tích học tập, hạnh phúc của sinh viên (Cobb và cộng sự 2023; Padmanabhan 2024). Tuy nhiên, nghiên cứu về chủ đề này tại khu vực Đông Nam Á vẫn còn nhiều hạn chế (Dessauvagie và cộng sự 2022). Theo đó, nghiên cứu tập trung vào đối tượng sinh viên là cần thiết vì đây là nhóm chiếm phân khúc lớn trong việc thường xuyên sử dụng các phương tiện truyền thông và cũng dễ bị tác động bởi áp lực xã hội và hành vi sử dụng mạng xã hội. Tính dễ bị tổn thương vốn có của những người trẻ tuổi đang trong giai đoạn phát triển khiến sinh viên trở thành đối tượng có nguy cơ bị các phương tiện truyền thông đại chúng gây hại (Boer và cộng sự 2021; Foroughi và cộng sự 2022). Mặc dù nhiều nghiên cứu đã đề cập đến hoạt động của mạng xã hội đối với tâm lý người dùng, nhưng vẫn còn hạn chế trong việc xác định mối quan hệ tương quan giữa việc sử dụng mạng xã hội và các vấn đề sức khỏe tâm thần. Điều này xuất phát từ bản chất phức tạp trong cơ chế của các nền tảng mạng xã hội đối với sự đa dạng của người dùng. Theo đó, bài viết này nhằm mục tiêu đánh giá thực trạng sử dụng các nền tảng mạng xã hội và các dấu hiệu của sức khỏe tâm thần (lo âu, trầm cảm, căng thẳng) trong sinh viên Trường Đại học Đà Lạt. Xem xét mối liên hệ đặc thù giữa việc sử dụng từng nền tảng với các triệu chứng sức khỏe tâm thần, từ đó xác định nền tảng nào có tác động tiêu cực nổi bật. Kết quả nghiên cứu không chỉ cung cấp bằng chứng thực nghiệm về tác động của mạng xã hội trong bối cảnh Việt Nam mà còn gợi mở giải pháp can thiệp để cân bằng giữa việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của người dùng.

2. Tổng quan nghiên cứu

Các nền tảng mạng xã hội đã trở nên phổ biến và là một phần cuộc sống của mỗi người. Trong đó, việc sử dụng mạng xã hội “có vấn đề” là chủ đề nổi bật bao gồm nghiện mạng xã hội, thời gian sử dụng kéo dài và tần suất truy cập cao (Bhat và cộng sự 2023; Zhao và Zhou 2021). Các nghiên cứu tại Việt Nam cho thấy sinh viên có xu hướng sử dụng mạng xã hội ngày càng cao với nhiều mục đích khác nhau, chủ yếu là cập nhật thông tin, chia sẻ và giải trí. Mạng xã hội có thể xem không gian tương tác và kết nối các mối quan hệ của sinh viên (Ngô Thị Châm 2016; Nguyễn Lan Nguyên 2020; Trịnh Hòa Bình và cộng sự 2015). Cụ thể, nghiên cứu của trên 4205 sinh viên của Trần Thị Minh Đức và Bùi Thị Hồng Thái (2015) đã chỉ ra hoạt động chủ yếu trên mạng xã hội là tương tác, duy trì những mối liên hệ, phục vụ nhu cầu giải trí với thời gian sử dụng trung bình dưới 5 giờ/ngày. Nghiên cứu khác trên 254 sinh viên cho thấy 83,5% sử dụng ở mức độ thường xuyên, trong đó có 40,94% dùng từ 3 – 4 giờ/ngày, 39,37% sử dụng hơn 5 giờ/ngày. Việc sử dụng mạng xã hội nhiều sẽ lấy đi cơ hội về sức khỏe, tinh thần, học tập,... có thể đẩy sinh viên vào cách sống thụ động, thiếu thực tế (Dương Thị Thanh và cộng sự 2021). Thời lượng sử dụng mạng xã hội nhiều ở bất kể mọi nơi khiến sinh viên mất tập trung (Phạm Ngọc Nhân và Lê Trần Thanh Liêm 2018). Mặc dù sử dụng mạng xã hội xuất phát từ nhu cầu xã hội nhưng dành quá nhiều cho loại hình này vừa mất thời gian, vừa gây nghiện mà chính bản thân người dùng khó nhận thức được (Trần Thị Ái Vân 2018).

Sức khỏe tâm thần là “trạng thái khỏe mạnh về mặt tinh thần, nó không chỉ là trạng thái không có rối loạn tâm thần mà còn bao gồm nhận ra khả năng của mình, học tập tốt, làm việc tốt và đóng góp cho cộng đồng của mình” (WHO 2022). Các thuật ngữ biểu hiện

cho vấn đề sức khỏe tâm thần có thể bao gồm trầm cảm, lo âu, căng thẳng sau sang chấn, các vấn đề về hành vi, tăng động hay giảm chú ý. Một số nghiên cứu về tình trạng lo âu, trầm cảm và căng thẳng ở sinh viên bằng thang đo DASS-21 đã cho thấy lo âu là vấn đề dễ gặp phải đối với nhóm đối tượng này, kể đến là trầm cảm và căng thẳng (Nguyễn Thị Lan và cộng sự 2023; Trương Uyên Thảo Uyên và cộng sự 2024). Chẳng hạn, nghiên cứu trên 816 sinh viên Y trường Đại học Y Dược Cần Thơ cho thấy 46,2% sinh viên mắc lo âu, 30,3% sinh viên có biểu hiện trầm cảm và căng thẳng là 26,3%. Trong đó sinh viên nữ và nhóm sinh viên năm nhất có nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe cao (Phan Việt Hưng và cộng sự 2022).

Việc sử dụng mạng xã hội có thể ảnh hưởng đến kết quả sức khỏe tâm thần và hạnh phúc ở thanh thiếu niên. Các yếu tố chính được xác định thời gian dành cho mạng xã hội kéo dài; sử dụng mạng xã hội một cách thụ động tức là chỉ xem thông tin của người khác làm gia tăng các vấn đề về so sánh xã hội và ít nhận được sự hỗ trợ. Bên cạnh đó, các phản hồi tích cực hoặc tiêu cực trên mạng xã hội cũng như mục đích sử dụng mạng xã hội cũng gây ra tình trạng so sánh hay suy nghĩ quá mức về mặt xã hội (Bottaro và Faraci 2022; Sala và cộng sự 2024). Nghiên cứu định tính trên 29 sinh viên của (Anto và cộng sự 2023) cho thấy sinh viên nhận thức được cách các nền tảng truyền thông ảnh hưởng đến mức độ lo lắng của bản thân mình. Cụ thể, phương tiện truyền thông giúp giảm lo lắng thông qua các trải nghiệm tích cực, kết nối xã hội và chủ nghĩa thoát ly. Song, nó cũng làm tăng cảm giác lo lắng ở người dùng thông qua căng thẳng, so sánh, sợ bỏ lỡ, trải nghiệm tiêu cực và trì hoãn. Các tác động tiêu cực chủ yếu bao gồm trầm cảm và lo âu, với mối liên hệ mạnh mẽ giữa việc sử dụng mạng xã hội có vấn đề và giảm chất lượng cuộc sống (Chen và cộng sự 2022). Chất lượng giấc

ngủ cũng bị ảnh hưởng tiêu cực khi sinh viên dành nhiều thời gian sử dụng mạng xã hội trước khi ngủ (Alsunni và Latif 2021; Wang và cộng sự 2024).

Việc sử dụng thiếu kiểm soát các nền tảng như Facebook, Youtube, Tiktok hay Instagram đều ảnh hưởng đến các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên (Tin và cộng sự 2024). Khảo sát trên 296 sinh viên cho thấy trầm cảm và lo âu có liên quan đến tần suất sử dụng Facebook cao (Dempsey và cộng sự 2019). Cụ thể, 20,6% cảm thấy lo lắng hơn và 21,7% cảm thấy chán nản hơn do bình luận của bạn bè. Tuy nhiên, 57,4% cho biết hạnh phúc gia tăng từ các bài đăng nâng cao tinh thần, cho thấy những tác động trái chiều của việc sử dụng mạng xã hội (Davis và Pimpleton-Gray 2017). Bên cạnh đó, những yếu tố như nỗi sợ bị bỏ lỡ (Fomo) đóng vai trò trung gian giữa lo lắng xã hội và mức độ nghiêm trọng của việc sử dụng Facebook có vấn đề (Li và cộng sự 2022). Những tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm lý có thể xảy ra ngay sau khi tiếp xúc với nội dung trên Instagram, đặc biệt là vì tần suất sử dụng Instagram có tương quan với các triệu chứng trầm cảm. Song, mặt tích cực của việc sử dụng Instagram, chẳng hạn như cảm thấy bớt cô đơn hoặc được kết nối với mọi người trên toàn thế giới, cũng như nhận được phản hồi tích cực từ bạn bè giúp ngăn ngừa các triệu chứng trầm cảm (Adeyanju và cộng sự 2021). Các nghiên cứu khác chỉ ra rằng người nghiện TikTok thể hiện tình trạng sức khỏe tâm thần tồi tệ hơn, bao gồm mức độ trầm cảm và lo lắng cao hơn. Điều này cho thấy mối quan hệ đáng kể giữa việc sử dụng ứng dụng video ngắn gây nghiện và các triệu chứng trầm cảm và lo lắng gia tăng ở thanh thiếu niên (Chao và cộng sự 2023). Ngoài ra, theo Ramsden và Talbot (2024) việc sử dụng TikTok có thể làm giảm căng thẳng trong học tập đồng thời thúc đẩy hành vi gây

nghiện và có khả năng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần.

Tổng quan các nghiên cứu cho thấy mối quan hệ phức tạp giữa việc sử dụng mạng xã hội và các vấn đề về sức khỏe tâm thần của sinh viên. Song, bản thân các nền tảng không phải là nguyên nhân trực tiếp gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Cách sử dụng các nền tảng mà chủ yếu là tần suất sử dụng, các nội dung được tiếp cận và thông tin được phản hồi qua các trang mạng tạo nên tác động trên cả hai mặt tích cực và tiêu cực đối với người dùng.

3. Phương pháp nghiên cứu

Dữ liệu trong bài viết được sử dụng từ đề tài khoa học cấp cơ sở do tác giả làm chủ nhiệm thực hiện năm 2024 tại Trường Đại

học Đà Lạt với chủ đề “Tác động của mạng xã hội trực tuyến đến sức khỏe tâm thần của sinh viên trường Đại học Đà Lạt”. Nghiên cứu áp dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện đối với sinh viên hệ chính quy của trường. Quy trình khảo sát được triển khai trực tuyến thông qua Google Form từ tháng 5 đến tháng 6 năm 2024. Bảng hỏi được nhóm nghiên cứu gửi theo liên kết khảo sát đến các trợ lý công tác sinh viên, sau đó chuyển tiếp đến các giáo viên chủ nhiệm của các lớp và phổ biến đến sinh viên. Việc hoàn thành khảo sát được xem là sự đồng thuận của người tham gia trong nghiên cứu này. Mẫu nghiên cứu được phân tầng theo các tiêu chí giới tính, khối ngành, khóa học của sinh viên. Kết quả khảo sát thu được 383 phiếu (sinh viên) ở cả 02 khối ngành: khoa học xã hội – nhân văn, khoa học tự nhiên – công nghệ.

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

Đặc điểm mẫu (N = 383)		Tần suất (người)	Phần trăm (%)
Giới tính	Nam	172	44,9
	Nữ	211	55,1
Khối ngành	Khoa học xã hội và nhân văn	194	50,7
	Khoa học tự nhiên, công nghệ	189	49,3
Khóa học	Năm 1	81	21,1
	Năm 2	106	27,7
	Năm 3	111	29,0
	Năm 4	85	22,2
Kết quả học kỳ gần nhất	Từ trung bình trở xuống	129	33,7
	Trên trung bình	254	66,3

(Nguồn: Kết quả khảo sát 2024)

Trong nghiên cứu này, việc sử dụng mạng xã hội được xem xét ở thời gian sử dụng mạng xã hội và mức độ thường xuyên sử dụng các nền tảng mạng xã hội được đánh giá theo thang đo likert 5 mức độ và mã hóa thành hai mức thường xuyên và không thường xuyên. Các nền tảng mạng xã hội được quan tâm là Facebook, Zalo, Instagram và Tiktok, phù hợp với xu hướng người dùng ở Việt Nam. Phương pháp thống kê mô tả được sử dụng để phân tích đặc điểm mẫu và các biến số. Phân tích tương

quan được dùng để kiểm tra mối liên hệ giữa đặc điểm nhân khẩu học, mức độ sử dụng mạng xã hội và các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Biến phụ thuộc là các “vấn đề sức khỏe tâm thần” được tập trung xem xét ở 3 dạng cơ bản: (i) “lo âu”, (ii) “trầm cảm”, (iii) “căng thẳng” và mô tả thông qua thang đo DASS-21 (The Depression, Anxiety and Stress Scale) – phiên bản rút gọn từ thang đo DASS-42 được phát triển bởi (Lovibond và

Lovibond 1995). Tại Việt Nam, DASS-21 được đánh giá phù hợp để sử dụng như một công cụ sàng lọc các triệu chứng của các vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến và không có sự khác biệt về văn hóa (Le và cộng sự 2017). Với 21 mệnh đề, phân thành 3 dạng lo âu, trầm cảm, căng thẳng (mỗi dạng gồm 7 mệnh đề). Các vấn đề được đánh giá theo thang đo Likert-4 từ 0 – 3 điểm (0 điểm – không đúng chút nào cả, 1 điểm – đúng phần nào hoặc thỉnh thoảng mới đúng, 2 điểm – đúng phần nhiều hoặc phần lớn thời

gian là đúng, 3 điểm là – hoàn toàn đúng hoặc hầu hết thời gian là đúng). Tổng điểm được tính bằng cách lấy tổng điểm của 7 chỉ báo nhân với 2 cho ra kết quả và dựa vào bảng 2 để đánh giá các mức độ. Các mức độ này được đánh giá cho điểm ở 3 dạng rối loạn là khác nhau. Trong nghiên cứu này, thang đo DASS-21 có Cronbach’s alpha là 0,958. Hệ số Cronbach’s Alpha của tiêu 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 của thang đo.

Bảng 2: Mức độ lo âu, trầm cảm, stress theo thang điểm DASS-21 (đơn vị tính: điểm)

Mức độ	Lo âu	Trầm cảm	Stress
Bình thường	0 – 7	0 – 9	0 – 14
Nhẹ	8 – 9	10 – 13	15 – 18
Vừa	10 – 14	14 – 20	19 – 25
Nặng	15 – 19	21 – 27	26 – 33
Rất nặng	≥ 20	≥ 28	≥ 34

(Nguồn: Lovibond và cộng sự 1995)

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên

Trong bối cảnh chuyển đổi số, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống. Nghiên cứu trên 350 sinh viên cho thấy thời gian sử dụng mạng xã hội mỗi ngày có thể dao động trong khoảng $3,76 \pm 2,11$ giờ (Aliverdi và cộng sự 2024). Kết quả khảo sát ở nghiên cứu này của chúng tôi cho thấy đa số sinh viên sử dụng mạng xã hội dưới 5 giờ/ngày (68,1%) tương đồng với các nghiên cứu của (Trần Thị Minh Đức và Bùi Thị Hồng Thái 2014; Phạm Ngọc Nhân và Lê Trần Thanh Liêm 2018) đã đề cập trước đó.

Bảng 3: Thời gian sử dụng mạng xã hội hàng ngày và đặc điểm nhân khẩu của sinh viên (đơn vị tính %)

Đặc điểm nhân khẩu học sinh viên		Thời gian sử dụng mạng xã hội hàng ngày		Kiểm định Chi-square
		Dưới 5 giờ	Trên 5 giờ	
Giới tính	Nam	78,5	21,5	Sig=0,000
	Nữ	57,9	40,3	
Khối ngành	Khoa học XHNV	67,5	32,5	Sig=0,439
	Khoa học TNCN	68,8	31,2	
Năm học	Năm 1	64,2	35,8	Sig=0,772
	Năm 2	68,9	31,1	
	Năm 3	71,2	28,8	

	Năm 4	67,1	32,9	
Kết quả học tập	Từ trung bình trở xuống	69,8	30,2	Sig=0,291
	Trên trung bình	67,3	32,7	
Chung		68,1	31,9	

(Nguồn: Kết quả khảo sát 2024)

Trong tương quan với các đặc điểm nhân khẩu học xã hội của sinh viên, trong khi các khía cạnh về khối ngành, năm học và kết quả học tập không có ý nghĩa thống kê thì giới tính là yếu tố duy nhất có mối quan hệ chặt chẽ với thời gian sử dụng mạng xã hội của sinh viên. Cụ thể là, trong khi tỉ lệ nam giới sử dụng mạng xã hội dưới 5 giờ/ngày cao hơn nữ giới (78,5% so với 57,9%) thì nữ giới có tỉ lệ sử dụng trên 5 giờ cao gần gấp đôi nam giới (40,3% so với 21,5%), kiểm

định Chi-square (Sig=0,000) củng cố mối quan hệ này. Nghiên cứu trên 278 sinh viên tại Tây Ban Nha cũng cho thấy có sự khác biệt về giới trong tình trạng nghiện mạng xã hội (Aparicio-Martínez và cộng sự, 2020). Điều này gợi mở rằng thời gian sử dụng mạng xã hội có thể chịu ảnh hưởng lớn hơn từ đặc điểm cá nhân (ví dụ như giới tính) thông qua sự khác biệt trong nhu cầu sử dụng mạng xã hội sẽ được bàn luận tiếp ở phần sau.

Bảng 4: Mức độ thường xuyên sử dụng các nền tảng mạng xã hội theo thời điểm trong ngày
(đơn vị tính %)

Các nền tảng MXH	Mức độ sử dụng thường xuyên nền tảng mạng xã hội theo từng thời điểm				
	Buổi sáng	Buổi trưa	Buổi chiều	Buổi tối	Đêm khuya
Facebook	22,2	33,2	26,6	51,2	24,3
Zalo	24	21,9	24,8	26,1	11
Instagram	8,6	9,9	10,4	17,5	5,5
Tiktok	29,5	36,6	32,9	50,4	25,8

(Nguồn: Kết quả khảo sát 2024)

Bên cạnh thời gian dành cho mạng xã hội, thời điểm sử dụng mạng xã hội khác nhau cũng phản ánh thói quen và nhu cầu sử dụng của sinh viên. Bảng 4 cho thấy buổi tối là thời điểm sinh viên sử dụng mạng xã hội nhiều nhất với tỉ lệ cao nhất trên cả 4 nền tảng. Điều này phù hợp với nhịp sinh hoạt của sinh viên, khi buổi tối thường là thời gian rảnh rỗi sau giờ học và các hoạt động trong ngày. Đặc biệt, hai trang Facebook và Tiktok được sinh viên sử dụng nhiều nhất lần lượt là 52,2% và 50,4%. Bên cạnh Facebook xuất hiện sớm nhất so với các nền tảng và trở nên phổ biến với mọi người dùng thì Tiktok tuy chỉ mới xuất hiện trên thế giới vào 2017 nhưng đã nhanh chóng trở thành nền tảng được ưa chuộng bởi tính mới lạ, thú vị và giải trí nhấn mạnh vào nội dung

văn bản ngắn hơn và nội dung nghe nhìn sống động (Alhabash và cộng sự 2024).

Xét đến mục đích sử dụng các nền tảng mạng xã hội của sinh viên, kết quả bảng 5 cho thấy Facebook là nền tảng được sinh viên sử dụng phổ biến cho nhiều mục đích. Đặc biệt là kết nối bạn bè, gia đình; chia sẻ thông tin và giải trí. Facebook giữ vai trò trung tâm trong các hoạt động trên mạng xã hội của sinh viên do có tính phổ biến cao, giao diện thân thiện hỗ trợ kết nối nhóm bạn bè và gia đình dễ dàng, cũng như khả năng chia sẻ bài, bình luận hay tham gia cộng đồng trực tuyến. Mức độ sử dụng Facebook của nữ sinh viên cho mục đích kết nối cao hơn so với nam giới (3,89 > 3,62, sig = 0,008) phản ánh đặc điểm tâm lý xã hội của nữ giới. Họ dường như đầu tư nhiều hơn vào mạng xã hội vì mục đích quan hệ, tương tác

giúp tăng cường sự hỗ trợ trực tuyến nhưng cũng dễ bị tiêu cực bởi tình trạng so sánh xã hội (Sala và cộng sự 2024).

Bảng 5: Mục đích sử dụng mạng xã hội theo giới tính sinh viên (đơn vị tính: điểm trung bình)

Mục đích sử dụng	Giới tính	Các nền tảng mạng xã hội			
		Facebook	Zalo	Instagram	Tiktok
Kết nối bạn bè, gia đình	Nam	3,62	3,72	2,73	2,74
	Nữ	3,89	3,89	2,86	2,78
Kiểm định T-test		0,008	0,081	0,320	0,725
Chia sẻ thông tin	Nam	3,44	3,85	3,30	2,94
	Nữ	2,07	3,89	3,47	3,56
Kiểm định T-test		0,215	0,960	0,813	0,235
Giải trí	Nam	3,74	2,99	3,08	3,49
	Nữ	3,85	2,91	3,29	3,93
Kiểm định T-test		0,262	0,492	0,101	0,000
Học tập, làm việc	Nam	3,47	3,71	1,59	2,86
	Nữ	3,70	3,88	2,73	2,16
Kiểm định T-test		0,020	0,116	0,259	0,022
Mua sắm, kinh doanh	Nam	3,65	2,81	2,71	3,34
	Nữ	3,80	2,66	3,04	3,78
Kiểm định T-test		0,834	0,216	0,010	0,000
Tìm kiếm thông tin	Nam	3,48	2,88	2,70	3,31
	Nữ	3,80	3,09	3,05	3,71
Kiểm định T-test		0,002	0,066	0,006	0,001
Chia sẻ khó khăn, tâm lý	Nam	3,08	2,91	2,51	2,63
	Nữ	3,18	2,91	2,76	3,33
Kiểm định T-test		0,407	0,988	0,039	0,134

(Nguồn: Kết quả nghiên cứu 2024)

Về mục đích giải trí, Facebook vẫn đóng vai trò quan trọng nhưng không phải là nền tảng ưu tiên. TikTok là nền tảng giải trí phổ biến nhất đối với nữ sinh viên, với mức độ sử dụng cao hơn nam giới ($3,93 > 3,49$, sig = 0,000). Điều này có thể xuất phát từ nội dung đa dạng, dễ tiếp cận và thuật toán cá nhân hóa của TikTok, giúp nữ sinh viên dễ dàng tiếp cận các xu hướng giải trí phù hợp với sở thích. Hơn nữa, TikTok có nhiều nội dung liên quan đến phong cách sống, làm đẹp, thời trang và tâm lý – những chủ đề mà nữ giới thường quan tâm hơn. Ngoài giải trí, TikTok cũng được sử dụng đáng kể cho mục đích mua sắm và kinh doanh, đặc biệt là ở nữ giới ($3,78 > 3,34$, sig = 0,000). Điều này có thể giải thích bởi xu hướng “shoppertainment” – mô hình kết hợp giải trí và mua sắm phổ biến trên TikTok. Sinh

viên nữ dễ bị thu hút bởi các nội dung giới thiệu sản phẩm, livestream bán hàng và xu hướng tiêu dùng do các KOLs (Key Opinion Leaders) và Influencers tạo ra. Ngược lại, nam giới có xu hướng tiếp cận nội dung mua sắm ít hơn, có thể do họ ưu tiên các nền tảng thương mại điện tử truyền thống hoặc mua sắm theo nhu cầu hơn là theo xu hướng. Hơn nữa, dữ liệu nghiên cứu cũng cho thấy TikTok tiếp tục có mức sử dụng cao vào đêm khuya (25,8%) (bảng 4). Điều này cho thấy thói quen tiêu thụ nội dung giải trí trước khi ngủ của sinh viên, việc sử dụng mạng xã hội vào buổi tối có thể giúp thư giãn sau một ngày học tập, nhưng nếu kéo dài đến đêm khuya có thể gây mất ngủ, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần.

4.2. Thực trạng vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên

Sau đại dịch COVID-19, vấn đề sức khỏe tâm thần ngày càng được quan tâm. Các nghiên cứu về tình trạng lo âu, trầm cảm và căng thẳng ở sinh viên được nhiều trường đại học tiến hành thực hiện. Nghiên cứu trên 816 sinh viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ cho thấy tỉ lệ mắc các rối loạn lo âu, trầm cảm và căng thẳng lần lượt là 46,2%; 30,3% và 26,3% và đa số gặp ở mức độ nhẹ và vừa (Phan Việt Hưng và cộng sự 2022). Cùng xu hướng này, nghiên cứu của (Nguyễn Thế Lợi và cộng sự 2024) đối với 393 sinh viên Đại học Huế cũng cho thấy lo âu là vấn đề phổ biến nhất (50,9%). Kết quả

nghiên cứu cũng cho thấy phần lớn sinh viên có các vấn đề sức khỏe tâm thần lo âu, trầm cảm và căng thẳng ở mức bình thường, với tỉ lệ lần lượt là 42,6%; 54,6%; 59,3%. Tuy nhiên, tỉ lệ sinh viên có dấu hiệu nặng đến rất nặng cũng đáng chú ý, đặc biệt là lo âu (27,4%) cao hơn so với trầm cảm (17,5%) và căng thẳng (16,7%). Điều này cho thấy lo âu là vấn đề nổi bật nhất trong các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên. Trong tương quan với các đặc điểm nhân khẩu học xã hội, kết quả nghiên cứu cho thấy không có mối quan hệ có ý nghĩa về mặt thống kê. Điều này cho thấy các yếu tố nhân khẩu học không phải là yếu tố quyết định chính đến sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Bảng 6: Các vấn đề sức khỏe tâm thần theo đặc điểm nhân khẩu học xã hội (đơn vị tính %)

Đặc điểm nhân khẩu học xã hội		Các vấn đề sức khỏe tâm thần								
		Điểm lo âu			Điểm trầm cảm			Điểm căng thẳng		
		0-7	8-14	>=15	0-9	10-20	>=21	0-14	15-25	>=26
Giới tính	Nam	45,9	23,8	30,2	55,2	25,6	19,2	63,4	20,3	16,3
	Nữ	39,8	35,1	25,1	54	29,9	16,1	55,9	27	17,1
Kiểm định Chi-Square		0,057			0,561			0,263		
Khối ngành	KHXHNV	45,4	28,9	25,8	58,8	24,7	16,5	59,8	25,3	14,9
	KHTNCN	39,7	31,2	29,1	50,3	31,2	18,5	58,7	22,8	18,5
Kiểm định Chi-Square		0,525			0,231			0,607		
Năm học	Năm 1	42	28,4	29,6	51,9	27,2	21	55,6	22,2	22,2
	Năm 2	38,7	33	28,3	51,9	28,3	19,8	54,7	30,2	15,1
	Năm 3	40,5	34,2	25,2	54,1	33,3	12,6	60,4	25,2	14,4
	Năm 4	50,6	22,4	27,1	61,2	21,2	17,6	67,1	16,5	16,5
Kiểm định Chi-Square		0,562			0,434			0,293		
Kết quả học tập	Từ trung bình trở xuống	42,6	27,9	29,5	48,8	31	20,2	64,3	17,8	17,8
	Trên trung bình	42,5	31,1	26,4	57,5	26,4	16,1	56,7	27,2	16,1
Kiểm định Chi-Square		0,746			0,270			0,129		
Chung		42,6	30	27,4	54,6	27,8	17,5	59,3	24	16,7
Mức độ		Bình thường	Nhẹ - vừa	Nặng - rất nặng	Bình thường	Nhẹ - vừa	Nặng - rất nặng	Bình thường	Nhẹ - vừa	Nặng - rất nặng

(Nguồn: Kết quả khảo sát 2024)

4.3 Mối liên hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên

Bàn về mối liên hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên, các nghiên cứu đã chỉ ra sự gia tăng tần suất sử dụng mạng xã hội và làm trầm trọng thêm các tác động tiêu cực như cô đơn, căng

thẳng, và trầm cảm (Višnjić và cộng sự 2023; Zhao và cộng sự 2022). Việc sử dụng các nền tảng mạng xã hội khác nhau cũng có tác động không đồng nhất. Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy trong 4 nền tảng mạng xã hội thì mức độ sử dụng Tiktok có mối liên hệ chặt chẽ với điểm lo âu, căng thẳng.

Bảng 7: Mức độ sử dụng mạng xã hội và các vấn đề sức khỏe tâm thần (đơn vị tính %)

Mức độ sử dụng các trang MXH		Dấu hiệu các vấn đề sức khỏe tâm thần					
		Lo âu		Trầm cảm		Căng thẳng	
	Mức độ	Không có dấu hiệu	Có dấu hiệu	Không có dấu hiệu	Có dấu hiệu	Không có dấu hiệu	Có dấu hiệu
Facebook	Không thường xuyên	47,2	52,8	49,6	50,4	58,5	41,5
	Thường xuyên	40,4	59,6	56,9	43,1	59,6	40,4
	Kiểm định Chi-Square	0,127		0,108		0,463	
Zalo	Không thường xuyên	42,6	57,4	50,6	49,4	56,8	43,2
	Thường xuyên	42,5	57,5	58	42	61,4	38,6
	Kiểm định Chi-Square	0,533		0,089		0,213	
Instagram	Không thường xuyên	43,9	56,1	54,7	45,3	61	39
	Thường xuyên	38,5	61,5	54,2	45,8	54,2	45,8
	Kiểm định Chi-Square	0,212		0,510		0,146	
Tiktok	Không thường xuyên	54	46	61,3	38,7	70	30
	Thường xuyên	35,2	64,8	50,2	49,6	52,4	47,6
	Kiểm định Chi-Square	0,000		0,021		0,000	

(Nguồn: Kết quả điều tra năm 2024)

Nghiên cứu cho thấy trong 4 nền tảng mạng xã hội, thì mức độ sử dụng Tiktok có mối liên hệ chặt chẽ với các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên so với ba nền tảng còn lại (Facebook, Zalo, Instagram). Điều này thể hiện qua mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa tần suất sử dụng Tiktok và tỷ lệ sinh viên “có dấu hiệu” trên cả ba khía cạnh lo âu, trầm cảm và căng thẳng. Cơ chế tác động của việc sử dụng Tiktok có thể bắt nguồn từ cách thiết kế, cơ chế tác động của nền tảng này.

Thứ nhất, Tiktok có cơ chế thúc đẩy hành vi sử dụng mất kiểm soát của người dùng. Khác với các nền tảng đòi hỏi sự tương tác chủ động, với tính trực quan cao cùng chế độ “cuộn vô tận” của Tiktok cung cấp một dòng chảy nội dung liên tục, đặc biệt thuật toán cá nhân hóa đề xuất liên tục

các nội dung phù hợp với sở thích người dùng làm gia tăng thời gian sử dụng (Anderson 2020). Thiết kế này dễ dàng đưa sinh viên vào trạng thái xem liên tục, đặc biệt vào ban đêm làm ảnh hưởng đến giấc ngủ, cảm xúc và các tương tác xã hội (Kolhar và cộng sự 2021).

Thứ hai, nền tảng này ưu tiên các video ngắn, mang tính trình diễn cao về ngoại hình, sự thành công hay lối sống lý tưởng. Đối với sinh viên đang trong giai đoạn nhạy cảm về việc định hình bản sắc và lòng tự trọng, việc liên tục tiếp xúc với các hình ảnh phi thực tế này có thể làm gia tăng áp lực từ sự so sánh xã hội và là nguồn cơn của các vấn đề lo âu, căng thẳng (Conte và cộng sự 2024; Pruccoli và cộng sự 2022).

Chính sự kết hợp giữa cơ chế gây nghiện của thuật toán và tiếp xúc với nội dung tiêu

cực mà Tiktok trở thành nền tảng có tác động rõ rệt đến sức khỏe tâm thần trong nghiên cứu này vượt trội hơn so với các nền tảng mang tính kết nối như Facebook hay Zalo.

Mặc dù bản thân các trang mạng xã hội không phải là nguyên nhân trực tiếp cho các vấn đề sức khỏe tâm thần, nhưng tính chất của các nền tảng và cách sử dụng chúng được phát hiện là một yếu tố dự báo về chất lượng cuộc sống. Một số nền tảng có cơ chế gây nghiện có thể ảnh hưởng xấu đến hạnh phúc, trong khi sử dụng chúng ở mức vừa phải có thể cải thiện sức khỏe (Aliverdi và cộng sự 2024). Cũng như vậy, nền tảng TikTok không phải là nguyên nhân trực tiếp gây lo âu, căng thẳng, nhưng với cơ chế gây nghiện của nó, nếu sinh viên sử dụng quá mức, đặc biệt vào buổi tối và đêm khuya, hoặc tiếp xúc với nội dung tiêu cực, nó có thể góp phần làm gia tăng mức độ căng thẳng.

5. Kết luận

Về việc sử dụng các nền tảng mạng xã hội ở sinh viên, phần lớn sinh viên sử dụng mạng xã hội dưới 5 giờ/ngày. Trong đó, Facebook và Tiktok là hai nền tảng được sinh viên thường xuyên sử dụng nhất, đặc biệt vào buổi tối. Có sự khác biệt về giới trong mức độ sử dụng mạng xã hội, nữ giới có xu hướng sử dụng nhiều hơn so với nam giới. Họ cũng có xu hướng sử dụng Facebook cho đa dạng các mục đích, điển hình là kết nối. Trong khi đó, Tiktok nổi bật ở việc thỏa mãn nhu cầu giải trí, đặc biệt là với sinh viên nữ.

Về tình trạng sức khỏe tâm thần, lo âu là vấn đề phổ biến trong nhóm sinh viên được nghiên cứu, tỷ lệ sinh viên lo âu ở mức nặng đến rất nặng cũng là vấn đề đáng lưu ý trong nghiên cứu này. Trong mối liên hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội với sức khỏe tâm thần, nhóm sinh viên thường xuyên sử dụng Tiktok có biểu hiện về lo âu, trầm cảm và

căng thẳng cao hơn nhóm không thường xuyên sử dụng. Điều này có thể liên quan đến đặc điểm, tính chất của các nền tảng mạng xã hội, bao gồm cơ chế cá nhân hóa nội dung, xu hướng lan truyền của các video gây cảm xúc mạnh, và thói quen sử dụng mạng xã hội vào buổi tối. Một số nghiên cứu cho thấy sự gia tăng thời gian sử dụng mạng xã hội làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tâm thần, giảm lòng tự trọng, và chất lượng giấc ngủ kém. Đặc biệt khi sinh viên có xu hướng tương tác thụ động với nội dung thay vì tạo ra sự kết nối thực sự, làm gia tăng sự so sánh xã hội và ít nhận được sự hỗ trợ xã hội hơn (Kobilke và Markiewicz 2024; Sala và cộng sự 2024).

Mặc dù nghiên cứu đã ghi nhận mối liên hệ giữa TikTok và các vấn đề sức khỏe tâm thần, vẫn cần có thêm bằng chứng khoa học để so sánh rõ ràng với các nền tảng khác và xác định mức độ tác động cụ thể. Kết quả này đặt ra nhu cầu cấp thiết về các nghiên cứu chuyên sâu hơn nhằm làm rõ tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần sinh viên, từ đó có thể đưa ra các giải pháp quản lý và sử dụng mạng xã hội một cách hiệu quả hơn.

Tài liệu trích dẫn

- Adeyanju, Gbadebo Collins, Ron Patrick Solfa, Thuy Linh Tran, Sophia Wohlfarth, Jonas Büttner, Oluyomi A. Osobajo, and Afolabi Otitoju. 2021. "Behavioural Symptoms of Mental Health Disorder Such as Depression among Young People Using Instagram: A Systematic Review". *Translational Medicine Communications* 6(1): 15. doi: 10.1186/s41231-021-00092-3.
- Alhabash, Saleem, Tegan Marie Smischney, Anvita Suneja, Anish Nimmagadda, and Linda R. White. 2024. "So Similar, Yet So Different: How Motivations to Use Facebook, Instagram, Twitter, and TikTok Predict Problematic Use and Use Continuance Intentions". *Sage Open* 14(2). doi: 10.1177/21582440241255426.

- Aliverdi, Fatemeh, Zohreh Mahmoodi, Zahra Mehdizadeh Tourzani, Leila Amini, and Mohamadi. 2024. "The Relationship between Social Network Use and Students' Quality of Life". *Journal of Kerman University of Medical Sciences* 31(6): 299–304. doi: 10.34172/jkmu.2024.46.
- Alsunni, Ahmed A., and Rabia Latif. 2021. "Higher Emotional Investment in Social Media Is Related to Anxiety and Depression in University Students". *Journal of Taibah University Medical Sciences* 16(2): 247–52. doi: 10.1016/j.jtumed.2020.11.004.
- Anderson, Katie Elson. 2020. "Getting Acquainted with Social Networks and Apps: It Is Time to Talk about TikTok". *Library Hi Tech News* 37(4): 7–12. doi: 10.1108/LHTN-01-2020-0001.
- Anto, Ailin, Rafey Omar Asif, Arunima Basu, Dylan Kanapathipillai, Haadi Salam, Rania Selim, Jahed Zaman, and Andreas Benedikt Eisingerich. 2023. "Exploring the Impact of Social Media on Anxiety Among University Students in the United Kingdom: Qualitative Study". *JMIR Formative Research* 7. doi: 10.2196/43037.
- Aparicio-Martínez, Pilar, Manuel Ruiz-Rubio, Alberto-Jesus Perea-Moreno, María Pilar Martínez-Jiménez, Claudia Pagliari, María Dolores Redel-Macías, and Manuel Vaquero-Abellán. 2020. "Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students". *Telematics and Informatics* 46. doi: 10.1016/j.tele.2019.101304.
- Bashir, Hilal, and Shabir Ahmad Bhat. 2017. "Effects of Social Media on Mental Health: A Review". *International Journal of Indian Psychology Comparative Study*. doi: 10.25215/0403.134.
- Bhat, Ishfaq Hussain, Shilpi Gupta, and Ghulam Mohammad Bhat. 2023. "Effect of social media usage on major depressive disorder among generation Z: a study in Indian context". *Information Discovery and Delivery* 52(3): 261–72. doi: 10.1108/IDD-07-2022-0071.
- Boer, Maartje, Gonneke W. J. M. Stevens, Catrin Finkenauer, Margaretha E. de Looze, and Regina J. J. M. van den Eijnden. 2021. "Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes". *Computers in Human Behavior* 116. doi: 10.1016/j.chb.2020.106645.
- Bottaro, Rossella, and Palmira Faraci. 2022. "The Use of Social Networking Sites and Its Impact on Adolescents' Emotional Well-Being: A Scoping Review". *Current Addiction Reports* 9(4): 518–39. doi: 10.1007/s40429-022-00445-4.
- Chao, Miao, Jing Lei, Ru He, Yunpeng Jiang, and Haibo Yang. 2023. "TikTok Use and Psychosocial Factors among Adolescents: Comparisons of Non-Users, Moderate Users, and Addictive Users". *Psychiatry Research* 325. doi: 10.1016/j.psychres.2023.115247.
- Chen, Yonghua, Xi Liu, Dorothy T. Chiu, Ying Li, Baibing Mi, Yue Zhang, Lu Ma, and Hong Yan. 2022. "Problematic Social Media Use and Depressive Outcomes among College Students in China: Observational and Experimental Findings". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(9). doi: 10.3390/ijerph19094937.
- Cobb, Christina, Dee Levy, Dayna Newton, and Erica Shudt. 2023. "The role of student-faculty interactions in fostering student mental health and well-being". Trong *Fostering Sustained Student-Faculty Engagement in Undergraduate Education*. Routledge.
- Conte, Giulia, Giorgia Di Iorio, Dario Esposito, Sara Romano, Fabiola Panvino, Susanna Maggi, Benedetta Altomonte, Maria Pia Casini, Mauro Ferrara, and Arianna Terrinoni. 2024. "Scrolling through Adolescence: A Systematic Review of the Impact of TikTok on Adolescent Mental Health". *European Child & Adolescent Psychiatry*. doi: 10.1007/s00787-024-02581-w.
- Davis, Sharon J., and Sher M. Pimbleton-Gray. 2017. "Facebook and Social Contagion of Mental Health Disorders Among College Students". *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences* 3(2). doi: 10.22492/ijpbs.3.2.03.

- Dempsey, Abigail E., Kelsey D. O'Brien, Mojisola F. Tiamiyu, and Jon D. Elhai. 2019. "Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use". *Addictive Behaviors Reports* 9. doi: 10.1016/j.abrep.2018.100150.
- Dessauvage, Anja Susanne, Hoang-Minh Dang, Thi Anh Thu Nguyen, and Gunter Groen. 2022. "Mental Health of University Students in Southeastern Asia: A Systematic Review". *Asia-Pacific Journal of Public Health* 34(2-3): 172-81. doi: 10.1177/10105395211055545.
- Dương Thị Thanh, Trần Thị Thu Hương, và Nguyễn Phương Liên. 2021. "Thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên Khoa Tiểu học - Mầm non, trường Đại học Tây Bắc". *Tạp chí Khoa học (Trường Đại học Tây Bắc)* (25): 70-74.
- Foroughi, Behzad, Mark D. Griffiths, Mohammad Iranmanesh, and Yashar Salamzadeh. 2022. "Associations Between Instagram Addiction, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students". *International Journal of Mental Health and Addiction* 20(4). doi: 10.1007/s11469-021-00510-5.
- Hassan, Haslinda, Hafizah Mohamad Hsbollah, and Rosli Mohamad. 2022. "Examining the interlink of social media use, purchase behavior, and mental health". *Procedia Computer Science* 196:85-92. doi: 10.1016/j.procs.2021.11.076.
- Kobilke, Lara, and Antonia Markiewicz. 2024. "Understanding youth participation in social media challenges: A scoping review of definitions, typologies, and theoretical perspectives". *Computers in Human Behavior* 157. doi: 10.1016/j.chb.2024.108265.
- Kolhar, Manjur, Raisa Nazir Ahmed Kazi, and Abdalla Alameen. 2021. "Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students". *Saudi Journal of Biological Sciences* 28(4). doi: 10.1016/j.sjbs.2021.01.010.
- Le Minh Thi Hong, Thach Duc Tran, Sara Holton, Huong Thanh Nguyen, Rory Wolfe, and Jane Fisher. 2017. "Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents". *PLoS ONE* 12(7). doi: 10.1371/journal.pone.0180557.
- Li, Li, Zhimin Niu, Songli Mei, and Mark D. Griffiths. 2022. "A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students". *Computers in Human Behavior* 128. doi: 10.1016/j.chb.2021.107086.
- Lovibond, P. F., and S. H. Lovibond. 1995. "The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories". *Behaviour Research and Therapy* 33(3): 335-43. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U.
- Naslund, John A., Ameya Bondre, John Torous, and Kelly A. Aschbrenner. 2020. "Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice". *Journal of Technology in Behavioral Science* 5(3): 245-57. doi: 10.1007/s41347-020-00134-x.
- Ngô Thị Châm. 2016. "Sử dụng mạng xã hội Facebook của sinh viên: Nhìn từ kết quả khảo sát định tính tại một trường đại học ở Hà Nội". *Tạp chí Xã hội học* 4(136): 91-99.
- Nguyễn Lan Nguyên. 2020. "Tác động của mạng xã hội Facebook đến sinh viên hiện nay: Thực trạng và đề xuất chính sách". *VNU Journal of Science: Policy and Management Studies* 36(3): 90-99. doi: https://doi.org/10.25073/2588-1116/vnupam.4267.
- Nguyễn Thế Lợi, Nguyễn Thị Ngọc Bé, và Nguyễn Phương Hồng Ngọc. 2024. "Xem Một số biểu hiện căng thẳng, trầm cảm và lo âu của sinh viên: Nghiên cứu tại Đại học Huế". *Tạp chí Giáo dục* 24(19): 36-40.
- Nguyễn Thị Lan, Đỗ Nam Khánh, và Trần Nguyễn Ngọc. 2023. "Tác động của COVID-19 đến sức khỏe tâm thần của sinh viên trường Đại học Y Hà Nội". *Tạp chí Y học Việt Nam* 530(1B): 87-92. doi: doi.org/10.51298/vmj.v530i1B.6681.
- Padmanabhan, Sindu. 2024. "Innovative Ways to Boost Well-Being Among Students in Higher Education". Trang 247-59 trong *Mental Health Crisis in Higher Education*. IGI Global Scientific Publishing.

- Phạm Ngọc Nhân và Lê Trần Thanh Liêm. 2018. "Facts of Facebook usage among students of Can Tho University". *Tạp chí Khoa học và Công nghệ đại học Đà Nẵng* 4(125): 21–24.
- Phan Việt Hưng, Trần Đức Long, Võ Thị Thi, Trần Công Lý, Phan Thị Mỹ Nhiên, và Phan Thanh Hải. 2022. "Tình trạng lo âu, trầm cảm và căng thẳng của sinh viên Y trường Đại học Y dược Cần Thơ trong đợt dịch COVID-19 lần 4". *Tạp chí Y dược học Cần Thơ* (48): 41–48.
- Pruccoli, Jacopo, Marta De Rosa, Lucia Chiasso, Annalisa Perrone, and Antonia Parmeggiani. 2022. "The Use of TikTok among Children and Adolescents with Eating Disorders: Experience in a Third-Level Public Italian Center during the SARS-CoV-2 Pandemic". *Italian Journal of Pediatrics* 48(1). doi: 10.1186/s13052-022-01308-4.
- Ramsden, Ethan, and Catherine V. Talbot. 2024. "The Role of TikTok in Students' Health and Wellbeing". *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-023-01224-6.
- Sala, Arianna, Lorenzo Porcaro, and Emilia Gómez. 2024. "Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review". *Computers in Human Behavior Reports* 14. doi: 10.1016/j.chbr.2024.100404.
- TikTok. 2020. "Introducing Family Safety Mode and Screentime Management in Feed". Truy cập tháng 6 năm 2025. <https://newsroom.tiktok.com>.
- Tin, Ting Tin, Lee Kuok Tiung, Ong Jing Hong, Chong Jing Hui, Chew Jia Shen, Tan Yi Jian, and Omolayo Michael Ikumapayi. 2024. "Does Different Social Media Platforms Lead to Depression, Anxiety, Stress and Bipolar Disorder? A Cross-Sectional Analysis on Private University Undergraduates". *Pakistan Journal of Life and Social Sciences (PJLSS)* 22(2). doi: 10.57239/PJLSS-2024-22.2.00152.
- Trần Thị Ái Vân. 2018. "Tác động của Internet đến sinh viên trường đại học Đà Lạt hiện nay". *Tạp chí Công thương* 1:193–98.
- Trần Thị Minh Đức và Bùi Thị Hồng Thái. 2015. "Các loại hình hoạt động trên mạng xã hội của sinh viên và những yếu tố ảnh hưởng". *Tạp chí Khoa học ĐHQGHN: Khoa học Xã hội và Nhân văn* 31(2): 1–10.
- Trịnh Hòa Bình, Lê Thế Linh, và Phan Quốc Thắng. 2015. "Thực trạng sử dụng mạng xã hội trực tuyến và một số gợi ý về chính sách". *Tạp chí Khoa học và Công nghệ Việt Nam* 2(12): 41–48.
- Trương Uyên Thảo Uyên, Quan Bảo Phương, Phan Thúy Huyền, Nguyễn Thị Mai Hoàng, và Nguyễn Quốc Hòa. 2024. "Khảo sát tình trạng sức khỏe tâm thần và nhu cầu được hỗ trợ về mặt tinh thần của sinh viên Dược". *Tạp chí y học Việt Nam* 543(2): 327–31.
- UNICEF. 2023. *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến Trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam*. Hà Nội.
- Višnjić, Aleksandar, Kivanç Kök, Jovana Višnjić, Tamara Jovanović, and Roberta Marković. 2023. "A Longitudinal Study of the Association between Depression, Anxiety and Stress Symptoms of University Students in Serbia with Excessive Social Media Use before and during COVID-19 Pandemic". *Frontiers in Public Health* 11. doi: 10.3389/fpubh.2023.1140961.
- Wang, Ya-Ling, Yi-Jia Chen, and Chih-Chi Liu. 2024. "The relationship between social media usage and loneliness among younger and older adults: the moderating effect of shyness". *BMC Psychology* 12(1): 343. doi: 10.1186/s40359-024-01727-4.
- WHO. 2022. "Mental health". Truy cập tháng 6 năm 2025. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Zhao, Jun, Baojuan Ye, Li Yu, and Fei Xia. 2022. "Effects of Stressors of COVID-19 on Chinese College Students' Problematic Social Media Use: A Mediated Moderation Model". *Frontiers in Psychiatry* 13. doi: 10.3389/fpsyt.2022.917465.
- Zhao, Nan, and Guangyu Zhou. 2021. "COVID-19 Stress and Addictive Social Media Use (SMU): Mediating Role of Active Use and Social Media Flow". *Frontiers in Psychiatry* 12. doi: 10.3389/fpsyt.2021.635546.