VJE Tạp chí Giáo dục (2026), 26(20), 76-83 ISSN: 2354-0753

MỐI LIÊN HỆ GIỮA SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI CÓ VẤN ĐỀ VỚI CÁC TRIỆU CHỨNG TRẦM CẢM, LO ÂU VÀ CĂNG THẲNG Ở SINH VIÊN: NGHIÊN CỨU TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AND SYMPTOMS OF DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS: A STUDY AT THE UNIVERSITY OF LABOUR AND SOCIAL AFFAIRS

Vũ Thúy Ngọc

Trường Đại học Lao động - Xã hội
Email: ngocvt@ulsa.edu.vn

Article history
Received: 02/9/2026
Accepted: 21/9/2026
Published: 20/10/2026

Keywords
Depression, anxiety, stress, social media, university students, problematic social media use, connection

ABSTRACT
In this digital age, the widespread use of social media poses potential risks to the psychological well-being of young people. Using a cross-sectional design and a stratified cluster random sampling method, this paper investigates the relationship between problematic social media use and symptoms of depression, anxiety, and stress among 392 students at the University of Labour and Social Affairs via the IAT-SNS and DASS-21 scales. The results reveal notable rates of anxiety (54.8%) and depression (52.6%). Notably, the study records a significant positive correlation ($p < 0.01$) between problematic social media use and these psychological symptoms. The aspect of negative emotional expressions and conflicts shows the clearest tendency of association with psychological distress, with a correlation coefficient larger than that of daily usage time. These findings serve as a practical foundation for proposing psychological counseling and digital well-being education measures for university students.

1. Mở đầu

Trong thời đại công nghệ 4.0, mạng xã hội đã trở nên phổ biến với hầu hết người dân. Tại Việt Nam, sự bùng nổ của công nghệ thông tin đã kéo theo sự gia tăng mạnh mẽ của người dùng trực tuyến. Theo báo cáo của DataReportal (2024), tính đến tháng 01/2024, Việt Nam ước tính có 72,70 triệu người dùng mạng xã hội, tương đương với 73,3% tổng dân số. Mạng xã hội là nhóm ứng dụng trực tuyến dựa trên nền tảng Web 2.0, cho phép người dùng tạo, chia sẻ và trao đổi nội dung do chính họ tạo ra (Kaplan và Haenlein, 2010). "Trang mạng xã hội" nhấn mạnh ba đặc trưng: cá nhân tạo hồ sơ công khai hoặc bán công khai; kết nối và hiển thị mạng lưới quan hệ; và quan sát/duyệt mạng lưới ấy trong hệ thống (Boyd và Ellison, 2007). Tại Việt Nam, theo Nghị định số 147/2024/NĐ-CP, mạng xã hội được định nghĩa là hệ thống thông tin được thiết lập trên nền tảng trang thông tin điện tử hoặc ứng dụng trên mạng, cung cấp các dịch vụ, công cụ cho phép người sử dụng dịch vụ cung cấp, trao đổi, tương tác, chia sẻ thông tin với nhau (Chính phủ, 2024).

Đối với sinh viên, mạng xã hội đem lại nhiều lợi ích thiết thực như hỗ trợ tìm kiếm, chia sẻ tài liệu, trao đổi học thuật, hợp tác nhóm, tiếp cận học bổng hoặc cơ hội thực tập và duy trì kết nối cộng đồng học tập (Greenhow và Lewin, 2016). Tuy nhiên, do sự hấp dẫn và lôi cuốn, nhiều sinh viên đã dành lượng lớn thời gian cho nền tảng này, từ đó đối mặt với trạng thái "sử dụng mạng xã hội có vấn đề". Việc sử dụng quá mức hoặc thiếu an toàn thường đi kèm với tình trạng sao nhãng học tập, công việc và làm gián đoạn các mối quan hệ xã hội đời thực. Đáng chú ý, các nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra rằng, thói quen gắn liền với không gian mạng như sử dụng điện thoại thông minh liên tục hoặc đa nhiệm truyền thông (vừa học vừa lướt mạng) có mối liên hệ với việc giảm khả năng chú ý và suy giảm chất lượng giao tiếp trực tiếp; điều này có thể gián tiếp làm giảm hiệu quả sinh hoạt hằng ngày của sinh viên (Wilmer và cộng sự, 2017; Uncapher và Wagner, 2018; Rioja và cộng sự, 2023; Dwyer và cộng sự, 2018). Bên cạnh đó, hành vi lạm dụng mạng xã hội còn là yếu tố nguy cơ có mối tương quan với sự gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần như các triệu chứng trầm cảm, lo âu, căng thẳng (Shannon và cộng sự, 2022), cũng như thường đi kèm với sự thiếu hụt trong khả năng duy trì tư duy phê phán và suy nghĩ sâu sắc (Ahmed và cộng sự, 2024).

Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng, thói quen sử dụng nền tảng trực tuyến thiếu kiểm soát có mối liên hệ chặt chẽ với sự gia tăng rủi ro về mặt tâm lí. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 2018) định nghĩa sức khỏe tâm thần là một

trạng thái khỏe mạnh toàn diện, nơi cá nhân nhận thức được khả năng của mình, ứng phó tốt với căng thẳng và đóng góp cho cộng đồng. Khi đối chiếu với định nghĩa đa chiều này, việc lạm dụng không gian mạng được xem là một yếu tố nguy cơ cản trở trạng thái cân bằng tâm lí, có xu hướng đi kèm với các biểu hiện tiêu cực như trầm cảm, lo âu, rối loạn giấc ngủ và suy giảm khả năng duy trì sự chú ý (Ahmed và cộng sự, 2024).

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về lạm dụng Internet/mạng xã hội và sức khỏe tâm thần đã tiếp cận vấn đề dưới nhiều góc độ khác nhau. Đối với nhóm HS phổ thông, Đặng Hoàng Minh và Nguyễn Thị Phương (2013) đã chỉ ra mối tương quan giữa các biểu hiện của việc sử dụng Internet (như bỏ bê xã hội, thiếu kiểm soát, bận tâm) với các hội chứng tâm lí chuyên biệt như hành vi hung tính, lo âu và trầm cảm. Trên nhóm khách thể lâm sàng, Lê Thị Thu Hà và cộng sự (2023) đã phân tích các yếu tố nguy cơ dẫn đến nghiện Internet ở người bệnh nội trú, trong đó nhấn mạnh đến khía cạnh thời lượng (trên 3 giờ/ngày) và mục đích sử dụng (ưu tiên trò chơi điện tử). Đối với đối tượng sinh viên đại học, các nghiên cứu cũng bắt đầu được quan tâm nhưng phạm vi đo lường còn những giới hạn nhất định; ví dụ, nghiên cứu của Nguyễn Mạnh Tuân và Trần Minh Thắng (2022) đã khảo sát rất chi tiết về thời gian, tần suất và mục đích truy cập mạng xã hội của sinh viên, song mới dừng ở việc mô tả thực trạng hành vi mà chưa tiến hành kiểm định mối liên hệ trực tiếp với các triệu chứng sức khỏe tâm thần. Mặc dù công trình gần đây của Nguyễn Thị Thục Duyên và Vũ Thị Thuỳ Dung (2025) đã cập nhật bối cảnh về sức khỏe tâm thần và mạng xã hội của sinh viên, việc bóc tách mối liên hệ giữa từng thành phần cụ thể của thang đo lạm dụng mạng xã hội (như sự lệ thuộc cảm xúc, mất kiểm soát thời gian) với ba nhóm triệu chứng chuyên biệt là trầm cảm, lo âu và căng thẳng vẫn còn thiếu những bằng chứng chi tiết. Nhìn chung, hiện nay vẫn còn ít nghiên cứu đi sâu phân tích trực tiếp mối liên hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội có vấn đề với các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở sinh viên đại học. Đặc biệt, tại Trường Đại học Lao động - Xã hội, chưa có công trình nào khảo sát thực tiễn về vấn đề này.

Xuất phát từ thực tiễn trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm trả lời ba câu hỏi: (1) Thực trạng sử dụng mạng xã hội có vấn đề và mức độ biểu hiện các triệu chứng trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội hiện nay diễn ra như thế nào? (2) Cấu trúc các yếu tố của việc sử dụng mạng xã hội có vấn đề ở nhóm khách thể này mang những đặc trưng gì? (3) Có tồn tại mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa việc sử dụng mạng xã hội có vấn đề với các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng của sinh viên hay không? Kết quả nghiên cứu kì vọng cung cấp cơ sở dữ liệu tin cậy để nhà trường và các chuyên viên tâm lí học đường xây dựng các biện pháp tham vấn, giáo dục kĩ năng sử dụng không gian mạng an toàn nhằm giảm thiểu các rủi ro tâm lí cho người học.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Thiết kế và khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu áp dụng thiết kế cắt ngang kết hợp phương pháp hỗn hợp theo mô hình giải thích tuần tự (định lượng làm chủ đạo, định tính hỗ trợ giải thích sâu). Nghiên cứu được thực hiện tại Trường Đại học Lao động - Xã hội từ tháng 8/2025 đến tháng 9/2025.

Quần thể nghiên cứu (N) bao gồm 11,063 sinh viên. Cỡ mẫu ban đầu được tính toán theo công thức của Taro Yamane (1967) $n = \frac{N}{1+N.e^2}$ với biên độ sai số cho phép là 5% (e = 0,05) và độ tin cậy 95% là:

$$n = \frac{11063}{1 + 11063.(0{,}05)^2} = 386{,}04$$

Do áp dụng thiết kế chọn mẫu nhiều giai đoạn (phân tầng theo khóa, sau đó chọn cụm là các lớp học), nghiên cứu đã dự trù thêm hệ số thiết kế ước tính là 1,036 để bù đắp sai số. Theo đó, cỡ mẫu thực tế cần thu thập là 386 x 1,036 = 399,8 (làm tròn = 400 sinh viên). Về quy trình chọn mẫu, nghiên cứu phân tầng theo 4 khóa đào tạo. Tại mỗi khóa, người nghiên cứu sử dụng phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên để chọn ra 2 lớp học (tổng cộng 8 lớp). Do sĩ số các lớp đại học thường khá đông, để đảm bảo phân bổ đồng đều cỡ mẫu, nghiên cứu tiến hành chọn ngẫu nhiên 50 sinh viên tại mỗi lớp (thông qua việc phát phiếu ngẫu nhiên cho các sinh viên đang có mặt tại giảng đường). Tổng số phiếu phát ra là 8x50 = 400 phiếu. Sau quá trình làm sạch dữ liệu, 8 phiếu bị loại bỏ do thiếu dữ liệu hệ thống (bỏ trống trên 10% số câu) hoặc có hiện tượng đánh dấu theo quy luật (như đánh zíc-zắc 1-2-3-4-5 hoặc toàn chọn mức trung bình). Riêng đối với 70 trường hợp đạt 20 điểm ở thang IAT-SNS (chọn mức 1 ở toàn bộ 20 mục), qua kiểm tra sự logic với các câu hỏi khác, các trường hợp này được xác định là trả lời đồng nhất hợp lệ (phản ánh khách thể hoàn toàn không có biểu hiện lạm dụng mạng xã hội), phân biệt rõ ràng với hành vi trả lời thiếu chú ý. Cơ sở dữ liệu cuối cùng đưa vào phân tích gồm 392 phiếu hợp lệ (tỉ lệ đáp ứng đạt 98%).

Đặc điểm nhân khẩu học của khách thể nghiên cứu được khái quát ở bảng 1.

Bảng 1. Mô tả mẫu khách thể nghiên cứu (n = 392)

Tiêu chí	Phân loại	Số lượng (SL)	Tỉ lệ (%)
Tổng cộng		**392**	**100.0**
Theo giới tính	Nam	178	45.4
	Nữ	214	54.6
Theo khóa đào tạo	D18 (Năm thứ 4)	95	24.2
	D19 (Năm thứ 3)	101	25.8
	D20 (Năm thứ 2)	99	25.3
	D21 (Năm thứ 1)	97	24.7

2.2. Công cụ đo lường

Dữ liệu định lượng được thu thập qua bảng hỏi tự báo cáo với hai thang đo chuẩn hóa:

- *Thang đo mức độ lạm dụng mạng xã hội (IAT-SNS):* Kế thừa từ công cụ kiểm tra nghiện Internet của Young (1998) và được điều chỉnh ngữ cảnh cho mạng xã hội dựa trên nghiên cứu của Mohagheghi và cộng sự (2016). Thang đo gồm 20 mục, mỗi mục được chấm điểm từ 0 đến 5 (0 = Không bao giờ; 1 = Hiếm khi; 2 = Thỉnh thoảng; 3 = Thường xuyên; 4 = Rất thường xuyên; 5 = Luôn luôn). Tổng điểm của thang đo dao động từ 0 đến 100. Dựa trên tổng điểm, người tham gia có thể được phân thành các mức độ khác nhau (Widyanto và McMurran, 2004): 0-19 điểm cho thấy không có biểu hiện nghiện mạng xã hội; 20-39 điểm cho thấy mức độ nghiện mạng xã hội thấp, tương ứng với người sử dụng mạng xã hội ở mức trung bình; 40-69 điểm cho thấy mức độ lạm dụng mạng xã hội trung bình và 70-100 điểm cho thấy mức độ lạm dụng mạng xã hội nghiêm trọng. Trong nghiên cứu này, bộ công cụ đã trải qua quy trình dịch thuận - dịch nghịch bởi hai chuyên gia Tâm lí học và hiệu chỉnh ngôn ngữ để phù hợp với văn hóa sinh viên Việt Nam. Độ tin cậy nhất quán nội bộ (Cronbach's Alpha) của tổng thang IAT-SNS trên mẫu nghiên cứu hiện tại đạt 0,942.

- Thang đo Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng (DASS-21): Sử dụng bản dịch tiếng Việt đã được kiểm định tính giá trị và độ tin cậy bởi Le và cộng sự (2017) dựa trên bản gốc của Lovibond và Lovibond (1995) để sàng lọc các triệu chứng tâm lí âm tính. Thang gồm 21 mục chia đều cho 3 tiểu thang. Theo hướng dẫn chuẩn, điểm số của mỗi tiểu thang được nhân đôi trước khi đối chiếu với các ngưỡng phân loại mức độ (Bình thường, Nhẹ, Vừa, Nặng, Rất nặng) để tương đương với bản DASS-42 gốc. Cụ thể, các ngưỡng điểm (sau khi nhân đôi) được phân loại như sau: Trầm cảm (Bình thường: 0-9, Nhẹ: 10-13, Vừa: 14-20, Nặng: 21-27, Rất nặng: ≥28); Lo âu (Bình thường: 0-7, Nhẹ: 8-9, Vừa: 10-14, Nặng: 15-19, Rất nặng: ≥20); Căng thẳng (Bình thường: 0-14, Nhẹ: 15-18, Vừa: 19-25, Nặng: 26-33, Rất nặng: ≥34). Hệ số Cronbach's Alpha cho các tiểu thang Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng trong nghiên cứu này lần lượt là 0.916, 0.886 và 0.909. Cần lưu ý, DASS-21 là công cụ sàng lọc tự báo cáo, không mang ý nghĩa thay thế các chẩn đoán lâm sàng chuyên khoa.

2.3. Quy trình thu thập dữ liệu định tính

Để làm rõ trải nghiệm thực tế và cơ chế lệ thuộc mạng xã hội, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn sâu bán cấu trúc với 20 sinh viên. Khách thể định tính được chọn theo phương pháp lấy mẫu có chủ đích, dựa trên tổng điểm IAT-SNS của họ nhằm đảm bảo tính đại diện cho cả nhóm sử dụng bình thường và nhóm có biểu hiện lạm dụng cao. Nội dung phỏng vấn tập trung vào động cơ sử dụng, cảm xúc khi bị ngắt kết nối và ảnh hưởng của mạng xã hội đến học tập. Dữ liệu được ghi âm (sau khi có sự đồng thuận), phiên mã gỡ băng đầy đủ và phân tích theo phương pháp mã hóa chủ đề để trích xuất các mẫu câu chuyện điển hình, qua đó hỗ trợ diễn giải các kết quả thống kê.

2.4. Đạo đức nghiên cứu

Toàn bộ khách thể tham gia tự nguyện, được giải thích rõ mục đích nghiên cứu và có quyền rút lui bất cứ lúc nào và không gặp phải bất kì sự ràng buộc nào. Danh tính và thông tin cá nhân của sinh viên được mã hóa và bảo mật tuyệt đối. Đặc biệt, đối với các trường hợp sinh viên có điểm số DASS-21 rơi vào ngưỡng "Nặng" và "Rất nặng", người nghiên cứu đã thiết lập quy trình bảo vệ: tư vấn trực tiếp và cung cấp thông tin chuyển tuyến đến Phòng Tham vấn tâm lí học đường của nhà trường hoặc các cơ sở y tế chuyên khoa Tâm thần để được hỗ trợ lâm sàng kịp thời.

2.5. Phân tích dữ liệu

Dữ liệu định lượng được làm sạch và xử lí qua phần mềm SPSS 22.0. Phân tích nhân tố khám phá (EFA) được sử dụng bước đầu để kiểm tra cấu trúc tâm trắc của thang đo IAT-SNS trên tệp khách thể sinh viên Việt Nam. Để phân tích mối liên hệ, hệ số tương quan Pearson được sử dụng cho các biến tổng điểm (IAT-SNS và DASS-21). Tiêu

chí phân phối chuẩn được kiểm tra và thỏa mãn thông qua hệ số Skewness và Kurtosis (đều nằm trong ngưỡng an toàn từ -2 đến +2). Các điểm ngoại lệ được kiểm tra bằng điểm chuẩn hóa (Z-score). Kết quả ghi nhận một số ít trường hợp có điểm Z > 3.29. Tuy nhiên, theo Tabachnick và Fidell (2013), với cỡ mẫu lớn (n > 300) và các hệ số phân phối hoàn toàn đạt chuẩn, các điểm này không làm xáo trộn phân phối chung của dữ liệu nên được giữ lại để đảm bảo tính đại diện thực tế của mẫu. Cỡ mẫu thực tế đưa vào tất cả các phân tích thống kê được bảo toàn nguyên vẹn là n = 392. Đối với biến thời lượng sử dụng, dữ liệu được mã hóa thành biến thứ bậc với 4 khoảng phân loại: (1) Dưới 2 giờ/ngày; (2) Từ 2 đến 4 giờ/ngày; (3) Từ 4 đến 6 giờ/ngày; và (4) Trên 6 giờ/ngày. Hệ số tương quan hạng Spearman được áp dụng cho biến thứ bậc này. Mức ý nghĩa thống kê được chấp nhận ở $p < 0.05$.

Đối với dữ liệu định tính, các đoạn ghi âm phỏng vấn sâu được gỡ băng và được mã hóa độc lập bởi hai nhà nghiên cứu. Quá trình phân tích chủ đề được áp dụng để đối chiếu, hình thành các mã và gộp thành các chủ đề chính. Kết quả định tính được tích hợp với dữ liệu định lượng theo nguyên tắc của thiết kế giải thích tuần tự, trong đó các trích dẫn phỏng vấn được sử dụng song song để minh họa, đối chiếu và lí giải căn nguyên tâm lí đằng sau các chỉ số thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng sử dụng mạng xã hội có vấn đề ở sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội

Bảng 2. Thực trạng sử dụng mạng xã hội có vấn đề của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội (theo chuẩn phân loại IAT của Young, 1998)

Mức độ	Dải điểm	Số lượng (SL)	Tỉ lệ (%)
Không có dấu hiệu nghiện hay lạm dụng mạng xã hội	0-19	70	17.9
Sử dụng ở mức trung bình	20-39	159	40.6
Lạm dụng mức độ trung bình	40-69	144	36.7
Nghiện/Lạm dụng mức nặng	70-100	19	4.8
Tổng		**392**	**100.0**

Kết quả khảo sát trên 392 sinh viên cho thấy sự phân hóa rõ rệt về mức độ sử dụng mạng xã hội. Có 17.9% sinh viên (70 sinh viên) đạt 0-19 điểm, thuộc nhóm hoàn toàn kiểm soát được và không có dấu hiệu lạm dụng mạng xã hội. Nhóm chiếm tỉ trọng cao nhất là sinh viên sử dụng ở mức trung bình (20-39 điểm) với 40.6%. Đáng chú ý, có một bộ phận lớn sinh viên đang ở mức lạm dụng trung bình (40-69 điểm) chiếm tới 36.7%, và 4.8% (19 sinh viên) đã rơi vào mức nghiện/lạm dụng nặng (70-100 điểm).

Nhằm giải thích sâu hơn cho các phân bố định lượng nêu trên (tích hợp định lượng và định tính), dữ liệu phỏng vấn sâu đã được đưa vào phân tích và chỉ ra các động cơ sử dụng đa dạng của sinh viên. Cụ thể, mục đích thiết thực nhất là phục vụ học tập, bao gồm việc "tìm kiếm và chia sẻ tài liệu, trao đổi học thuật, làm việc nhóm, cập nhật cơ hội học bổng/thực tập" (PVS1, nam, năm thứ 3, ngành Tâm lí học). Bên cạnh đó, mạng xã hội còn là công cụ đắc lực nhằm "duy trì và mở rộng quan hệ trong cộng đồng học đường, gia tăng vốn xã hội" (PVS2, nữ, năm thứ 4, ngành Quản trị Kinh doanh). Mặt khác, không ít sinh viên thừa nhận sử dụng mạng xã hội đơn thuần để "giải trí/giết thời gian và theo thói quen" (PVS3, nữ, năm thứ 2, ngành Luật Kinh tế), hoặc bị thúc đẩy bởi tâm lí FOMO - "nỗi sợ bị bỏ lỡ những thông tin, phần thưởng quan trọng" (PVS4, nam, năm thứ 1, ngành Quản trị Dịch vụ Du lịch và Lữ hành).

Nhìn chung, thống kê cho thấy có tới 82.1% sinh viên sử dụng mạng xã hội từ mức trung bình trở lên, trong đó tổng tỉ lệ nhóm có biểu hiện lạm dụng (từ trung bình đến nặng) lên tới 41.5%. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng gợi mở hàm ý về sự cần thiết của các biện pháp theo dõi, tham vấn học đường nhằm hỗ trợ sinh viên kĩ năng quản lí thời gian trực tuyến trong phần bàn luận tiếp theo.

Bên cạnh việc đánh giá tổng thể, nghiên cứu tiến hành phân tích nhân tố khám phá (EFA) để tìm hiểu các khía cạnh cấu thành hành vi lạm dụng mạng xã hội. Kết quả kiểm định KMO đạt 0.932 và kiểm định Bartlett's có ý nghĩa thống kê ($p = 0.000$), cho thấy dữ liệu phù hợp để phân tích nhân tố. Phương pháp trích xuất thành phần chính (Principal Component Analysis - PCA) kết hợp phép quay Varimax được lựa chọn nhằm tối đa hóa phương sai, giúp nhóm các biến có độ tương quan cao thành các nhân tố độc lập để dễ diễn giải (Hair và cộng sự, 2010). Các hệ số tải chéo dưới 0.3 được ẩn đi để cấu trúc hiển thị rõ ràng hơn. Với tiêu chuẩn Eigenvalue > 1, kết quả EFA được trình bày cụ thể tại bảng 3.

Bảng 3. Các nhân tố cấu thành hành vi sử dụng mạng xã hội có vấn đề của sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội

Biến quan sát (Item)	1	2	3	4
IAT13. Bạn thường nổi cáu, la hét hoặc tỏ ra khó chịu khi có người làm phiền bạn trong lúc sử dụng mạng xã hội	0.784			
IAT15. Bạn thường bận tâm về mạng xã hội ngay cả khi không sử dụng, hoặc mơ tưởng về việc sử dụng mạng xã hội.	0.726			
IAT18. Bạn thường cố che giấu thời gian đã sử dụng mạng xã hội	0.712			
IAT20. Bạn cảm thấy buồn bã, chán nản hoặc lo lắng khi không sử dụng mạng xã hội; những cảm giác này giảm (hoặc biến mất) khi bạn sử dụng mạng xã hội trở lại.	0.675			
IAT19. Bạn thường lựa chọn sử dụng mạng xã hội thay vì đi ra ngoài chơi với bạn bè/người thân	0.637			
IAT6. Kết quả học tập của bạn thường bị giảm sút do bạn dành nhiều thời gian sử dụng mạng xã hội	0.636			
IAT5. Người thân/bạn bè của bạn thường phàn nàn về thời gian bạn sử dụng mạng xã hội	0.570			
IAT16. Bạn thường tự nhủ "chỉ thêm vài phút nữa thôi" khi đang sử dụng mạng xã hội		0.756		
IAT1. Bạn thường sử dụng mạng xã hội lâu hơn dự định		0.750		
IAT17. Bạn từng cố rút bớt thời gian sử dụng mạng xã hội nhưng thất bại		0.678		
IAT7. Bạn thường truy cập mạng xã hội trước khi thực hiện các công việc cần làm		0.664		
IAT8. Hiệu suất học tập hoặc công việc hàng ngày của bạn bị giảm sút do sử dụng mạng xã hội		0.637		
IAT14. Bạn thường mất ngủ do thức khuya sử dụng mạng xã hội		0.606		
IAT2. Bạn thường bỏ bê việc nhà/việc cá nhân để dành thời gian sử dụng mạng xã hội		0.584		
IAT12. Bạn thường lo lắng cuộc sống không có mạng xã hội sẽ trở nên buồn chán, trống rỗng và không có niềm vui			0.704	
IAT10. Bạn thường sử dụng mạng xã hội để xoa dịu hoặc ngăn chặn những suy nghĩ phiền muộn về cuộc sống			0.674	
IAT11. Bạn thường mong đợi lần sử dụng mạng xã hội tiếp theo			0.579	
IAT9. Bạn thường phòng thủ hoặc giữ bí mật khi có ai đó hỏi bạn làm gì trên mạng xã hội			0.529	
IAT4. Bạn thường thiết lập mối quan hệ mới với những người dùng mạng xã hội khác				0.812
IAT3. Bạn thường thích sử dụng mạng xã hội hơn là tâm sự, nói chuyện với bạn bè, người thân của bạn				0.580
Hệ số Cronbach's Alpha	**0.917**	**0.840**	**0.884**	**0.731**
% Phương sai trích (% của nhân tố)	**23.48**	**21.70**	**12.33**	**8.80**

Như vậy, từ 20 biến quan sát, phân tích trích xuất được 4 nhân tố chính, giải thích được 66,31% sự biến thiên của dữ liệu. Dựa trên đặc trưng của các biến hội tụ, 4 nhân tố được phân loại bao gồm: (1) Biểu hiện cảm xúc tiêu cực và xung đột; (2) Mất kiểm soát thời gian và ám ảnh sử dụng; (3) Phụ thuộc tâm lí và né tránh thực tại; và (4) Ưu tiên tương tác trực tuyến.

Kết quả kiểm định độ tin cậy cho thấy hệ số Cronbach's Alpha của các nhân tố dao động từ 0.731 đến 0.917. Cần lưu ý rằng Nhân tố 4 có cấu trúc tinh gọn chỉ gồm 2 biến quan sát, nhưng do hệ số tương quan giữa hai biến này đủ mạnh và Cronbach's Alpha đạt > 0.7 nên vẫn đáp ứng tiêu chuẩn tối thiểu để giữ lại (Hair và cộng sự, 2010). Đồng thời, mục IAT20 (thuộc Nhân tố 1) có nội dung đề cập đến cảm giác buồn bã, lo lắng khi không sử dụng mạng xã hội - mang tính gần gũi với nội dung đo lường của thang DASS-21, do đó người nghiên cứu sẽ lưu tâm đến sự trùng lặp này khi diễn giải các kết quả tương quan ở phần sau. Nhìn chung, cấu trúc 4 nhân tố này thể hiện tính nhất quán nội tại ở mức khá đến rất tốt, cung cấp cơ sở khám phá phù hợp để phục vụ cho các phân tích tương quan ở các phần tiếp theo.

3.2. Thực trạng các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội

Nghiên cứu tiến hành khảo sát sức khỏe tâm thần của sinh viên bằng thang đo DASS-21, tập trung vào ba khía cạnh chính: trầm cảm, lo âu và stress. Các mức độ được phân loại từ bình thường đến rất nặng nhằm nhận diện không chỉ tỉ lệ sinh viên có trạng thái tâm lí ổn định, mà còn xác định các nhóm có nguy cơ cần được hỗ trợ. Kết quả khảo sát được thể hiện ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội (Theo chuẩn phân loại DASS-21 của Lovibond và Lovibond, 1995)

Mức độ	Trầm cảm		Lo âu		Stress	
	SL	%	SL	%	SL	%
Bình thường	186	47.4	177	45.2	255	65.1
Nhẹ	66	16.8	32	8.2	42	10.7
Vừa	76	19.4	89	22.7	23	5.9
Nặng	30	7.7	29	7.4	57	14.5
Rất nặng	34	8.7	65	16.5	15	3.8
Tổng cộng	**392**	**100.0**	**392**	**100.0**	**392**	**100.0**

Bảng 4 cho thấy một bộ phận không nhỏ sinh viên trong mẫu nghiên cứu đang có biểu hiện gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần ở cả ba phương diện. Cụ thể: - Đối với các biểu hiện của trầm cảm, có 52.6% sinh viên ghi nhận có biểu hiện của trạng thái này, trong đó mức độ nhẹ chiếm 16.8% và mức vừa là 19.4%. Đặc biệt, tỉ lệ sinh viên đạt điểm số trầm cảm ở mức nặng là 7.7% và rất nặng là 8.7% (tổng cộng nhóm nguy cơ cao chiếm 16.4%); - Đối với các biểu hiện của lo âu, đây là khía cạnh ghi nhận tỉ lệ sinh viên có biểu hiện cao nhất với 54.8% (từ mức độ nhẹ trở lên). Trong đó, mức nhẹ chiếm 8.2% và mức vừa là 22.7%. Đáng lưu ý, tỉ lệ sinh viên đạt điểm số lo âu ở mức nặng và rất nặng lần lượt là 7.4% và 16.5%, tổng cộng lên tới 23.9%. Đây là một tỉ lệ đáng lưu tâm, phản ánh áp lực tâm lí mà sinh viên có thể đang phải đối mặt; - Đối với các biểu hiện của stress, tỉ lệ sinh viên có biểu hiện stress là 34.9%, bao gồm mức nhẹ 10.7% và mức vừa 5.9%. Dù tỉ lệ biểu hiện chung của khía cạnh stress thấp hơn so với trầm cảm và lo âu, nhưng nhóm ghi nhận điểm số ở mức nặng lại khá cao (14.5%) và rất nặng là 3.8% (tổng cộng 18.3% thuộc nhóm nguy cơ cao).

Tóm lại, trong ba chiều kích sức khỏe tâm thần được khảo sát, lo âu là yếu tố ghi nhận tỉ lệ sinh viên có biểu hiện cao nhất (54.8%), kế đến là trầm cảm (52.6%) và stress (34.9%). Tỉ lệ điểm số rơi vào mức nặng và rất nặng ở cả ba nhóm đều là những chỉ báo quan trọng (đặc biệt là lo âu với 23.9%). Thực trạng này đặt ra yêu cầu cần xem xét kĩ lưỡng mối liên hệ giữa các vấn đề tâm lí âm tính này với thói quen sử dụng mạng xã hội của sinh viên, từ đó làm cơ sở dữ liệu thực chứng cho các hàm ý thực hành về tham vấn và hỗ trợ học đường sẽ được thảo luận ở phần sau.

3.3. Mối liên hệ giữa sử dụng mạng xã hội có vấn đề với các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng

Nhằm kiểm định sự tồn tại và chiều hướng của mối liên hệ giữa thói quen sử dụng mạng xã hội với các triệu chứng tâm lí của sinh viên, nghiên cứu đã tiến hành phép phân tích tương quan Pearson. Kết quả tính toán hệ số tương quan giữa tổng điểm sử dụng mạng xã hội có vấn đề cùng các nhân tố thành phần với ba trạng thái trầm cảm, lo âu và căng thẳng được trình bày chi tiết tại bảng 5 dưới đây:

Bảng 5. Ma trận tương quan Pearson giữa sử dụng mạng xã hội có vấn đề và các triệu chứng trầm cảm, lo âu, căng thẳng

Biến số	Trầm cảm	Lo âu	Căng thẳng
1. Biểu hiện cảm xúc tiêu cực và xung đột	0.569**	0.552**	0.561**
2. Mất kiểm soát thời gian và ám ảnh sử dụng	0.424**	0.377**	0.446**
3. Phụ thuộc tâm lí và né tránh thực tại	0.392**	0.389**	0.439**
4. Ưu tiên tương tác trực tuyến	0.255**	0.262**	0.263**
Tổng điểm sử dụng mạng xã hội có vấn đề IAT-SNS	**0.517****	**0.492****	**0.535****

*Ghi chú: ** $p < 0,01$ (kiểm định 2 phía).*

Kết quả phân tích tương quan Pearson tại bảng 5 cho thấy, hành vi sử dụng mạng xã hội có vấn đề (tổng điểm IAT-SNS) có mối tương quan thuận chiều, ở mức độ trung bình khá và có ý nghĩa thống kê với cả ba biểu hiện tâm lí: Trầm cảm ($r = 0.517$), lo âu ($r = 0.492$) và căng thẳng ($r = 0.535$) với $p < 0.01$. Điều này chỉ ra rằng, mức độ lạm dụng mạng xã hội có mối liên hệ mật thiết với các triệu chứng tâm lí tiêu cực; sinh viên có điểm số sử dụng mạng xã hội có vấn đề càng cao thì điểm số biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng cũng có xu hướng gia tăng tương ứng.

Đi sâu phân tích từng nhân tố cấu thành, kết quả chỉ ra đặc điểm rất đáng chú ý:

Yếu tố "Biểu hiện cảm xúc tiêu cực và xung đột" (Nhân tố 1) có mối tương quan thuận chiều với cả ba trạng thái tâm lí, với hệ số quan sát được cao nhất trong mô hình (0.569 với trầm cảm; 0.552 với lo âu và 0.561 với căng thẳng). Tuy nhiên, như đã lưu ý ở phần cấu trúc đo lường, Nhân tố 1 chứa mục IAT20 (cảm giác buồn bã, chán nản hoặc lo lắng khi không sử dụng), mang nội dung rất gần với các triệu chứng của DASS-21. Do đó, mức tương quan cao này có thể một phần bị ảnh hưởng bởi sự trùng lặp nội dung đo lường và cùng phương pháp tự báo cáo, đòi hỏi các nghiên cứu sâu hơn để làm rõ.

Các yếu tố "Mất kiểm soát thời gian và ám ảnh sử dụng" (Nhân tố 2) và "Phụ thuộc tâm lí và né tránh thực tại" (Nhân tố 3) cũng có mối tương quan thuận chiều rõ rệt (r dao động từ 0.377 đến 0.446) với các triệu chứng tâm lí.

Việc lãng phí thời gian, suy giảm kết quả học tập và trốn tránh đời thực gắn liền với sự gia tăng điểm số căng thẳng và trầm cảm ở sinh viên.

Ngược lại, yếu tố "Ưu tiên tương tác trực tuyến" (Nhân tố 4) lại có mối liên hệ yếu nhất với các triệu chứng tâm lí (*r* dao động từ 0.255 đến 0.263). Nghĩa là việc kết bạn mới trên mạng hoặc thích trò chuyện online thay vì gặp mặt trực tiếp ít gắn liền với các biểu hiện tâm lí nghiêm trọng so với các khía cạnh còn lại.

Bên cạnh việc đánh giá tổng thể hành vi sử dụng qua thang đo IAT-SNS, nghiên cứu tiếp tục sử dụng kiểm định tương quan hạng Spearman (Spearman's rho) để kiểm tra mối liên hệ giữa biến số thời gian sử dụng mạng xã hội hằng ngày với các triệu chứng tâm lí. Kết quả được thể hiện ở bảng 6:

Bảng 6. Ma trận tương quan Spearman giữa thời gian sử dụng mạng xã hội và các triệu chứng trầm cảm, lo âu, căng thẳng

Biến số	Trầm cảm	Lo âu	Căng thẳng
Thời gian sử dụng mạng xã hội (giờ/ngày)	0.185**	0.144**	0.193**

Ghi chú: $p < 0,01$ (kiểm định 2 phía).

Kết quả tại bảng 6 cho thấy, thời gian sử dụng mạng xã hội có mối tương quan thuận chiều và có ý nghĩa thống kê với cả ba trạng thái: Trầm cảm ($r_s = 0.185$; $p < 0.01$), lo âu ($r_s = 0.144$; $p < 0.01$) và căng thẳng ($r_s = 0.193$; $p < 0.01$). Kết quả này phản ánh rằng, thời lượng trực tuyến càng nhiều thì điểm số biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng của sinh viên càng có xu hướng cao hơn. Mặc dù vậy, cường độ của mối tương quan này chỉ ở mức yếu (r_s dao động từ 0.144 đến 0.193).

Khi quan sát, có thể thấy độ lớn của hệ số tương quan giữa thời lượng sử dụng (bảng 6) với các triệu chứng tâm lí thấp hơn so với hệ số tương quan của tổng điểm IAT-SNS (bảng 5, $r > 0.49$). Mặc dù Pearson và Spearman được tính trên các biến có thang đo khác nhau và nghiên cứu này chưa thực hiện kiểm định sự khác biệt giữa hai hệ số hay kiểm soát các biến nhiễu, nhưng sự chênh lệch về độ lớn quan sát được đã bước đầu gợi ý một giới hạn trong diễn giải: Việc chỉ căn cứ vào tổng thời gian trực tuyến có thể chưa phản ánh đầy đủ nguy cơ tâm lí của sinh viên. Thay vào đó, mức độ mất kiểm soát hành vi, ám ảnh tâm lí và các biểu hiện cảm xúc tiêu cực trong quá trình sử dụng (đo lường qua IAT-SNS) cho thấy xu hướng đi kèm rõ rệt hơn với các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng.

4. Kết luận và bình luận

Nghiên cứu trên 392 sinh viên Trường Đại học Lao động - Xã hội cho thấy một bộ phận lớn sinh viên đang ghi nhận các triệu chứng tâm lí đáng lưu tâm: lo âu (54.8%), trầm cảm (52.6%) và căng thẳng (34.9%). Đồng thời, có tới 41.5% sinh viên có biểu hiện lạm dụng mạng xã hội từ mức trung bình đến nặng. Về mặt định lượng, nghiên cứu ghi nhận mối tương quan thuận chiều có ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$) giữa hành vi sử dụng mạng xã hội có vấn đề và các triệu chứng tâm lí tiêu cực trong mẫu khảo sát. Trong đó, khía cạnh biểu hiện cảm xúc tiêu cực và xung đột cho thấy xu hướng liên hệ rõ nét nhất với các triệu chứng tâm lí, cao hơn so với yếu tố thời lượng truy cập đơn thuần.

Mặc dù nghiên cứu chưa tiến hành kiểm định hiệu quả của các biện pháp can thiệp, nhưng các kết quả trên gợi mở một số hàm ý thực tiễn quan trọng. Khuyến nghị các cơ sở giáo dục đại học có thể cân nhắc kết hợp kết quả sàng lọc để thiết kế các chương trình tham vấn tâm lí học đường và quy trình chuyển tuyến hỗ trợ sinh viên phù hợp. Bên cạnh đó, các tổ chức Đoàn - Hội có thể tham khảo việc lồng ghép giáo dục kĩ năng số và quản lí cảm xúc trực tuyến vào các hoạt động ngoại khóa nhằm giúp sinh viên tự bảo vệ sức khỏe tâm thần.

Bên cạnh đó, nghiên cứu còn một số hạn chế nhất định: (1) thiết kế cắt ngang chưa cho phép kết luận về quan hệ nhân quả; (2) dữ liệu tự báo cáo không thay thế chẩn đoán lâm sàng và có thể bị ảnh hưởng bởi tính chủ quan; (3) phạm vi mẫu hẹp và ảnh hưởng của phương pháp lấy mẫu cụm làm giảm khả năng suy rộng; (4) nguy cơ trùng lặp nội dung đo lường giữa thang IAT-SNS và DASS-21; (5) thiếu vắng việc kiểm soát các biến nhiễu tiềm năng; và (6) cấu trúc 4 nhân tố của thang đo mới chỉ dừng ở tính chất khám phá. Từ những điểm này, các nghiên cứu tương lai cần áp dụng thiết kế dọc, mở rộng khách thể. Đồng thời, có thể đưa thêm các biến số như hội chứng sợ bị bỏ lỡ (FOMO) hoặc sự so sánh xã hội vào mô hình để kiểm định toàn diện cơ chế tác động.

Tuyên bố về GenAI và Quyền tác giả: *Trong quá trình chuẩn bị bản thảo này, tác giả không sử dụng công cụ AI.*
Tuyên bố về xung đột lợi ích: *Tác giả tuyên bố không có xung đột lợi ích.*
Thông tin tài trợ: *Nghiên cứu này không nhận được tài trợ từ bên ngoài.*

Tài liệu tham khảo

Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, *367*, 701-712. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*(1), 210-230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Chính phủ (2024). *Nghị định số 147/2024/NĐ-CP ngày 09/11/2024 về quản lí, cung cấp, sử dụng dịch vụ Internet và thông tin trên mạng*.

Đặng Hoàng Minh, Nguyễn Thị Phương (2013). Tương quan giữa mức độ sử dụng Internet và các vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh trung học cơ sở. *Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội: Nghiên cứu Giáo dục*, *29*(2), 34-42.

DataReportal (2024). *Digital 2024: Vietnam*. https://datareportal.com/reports/digital-2024-vietnam

Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, *78*, 233-239. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.007

Greenhow, C., & Lewin, C. (2016). Social media and education: Reconceptualizing the boundaries of formal and informal learning. *Learning, Media and Technology*, *41*(1), 6-30. https://doi.org/10.1080/17439884.2015.1064954

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, *53*(1), 59-68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

Lê Thị Thu Hà, Nguyễn Việt Hà, Nguyễn Văn Tuấn, Nguyễn Thành Long (2023). Các yếu tố liên quan đến nghiện Internet của người bệnh từ 10 đến 24 tuổi điều trị nội trú tại Viện Sức khỏe Tâm thần - Bệnh viện Bạch Mai. *Tạp chí Y học Việt Nam*, *528*(1), 250-254.

Le, M. T. H., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher, J. (2017). Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PLOS ONE*, *12*(7), e0180557.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (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), 335-343.

Mohagheghi, A., Alizadeh, M., Shahriari, F., & Jabbari, S. (2016). Validity, Reliability and psychometric evaluation of Persian version of young internet addiction questionnaire for Tabriz University and Tabriz University of Medical Sciences Students. *Research and Development in Medical Education*, *4*(2), 153-157. https://doi.org/10.15171/rdme.2015.027

Nguyễn Mạnh Tuân, Trần Minh Thắng (2022). Thực trạng mức độ sử dụng Internet và mạng xã hội của sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. *Tạp chí Khoa học Thể thao*, *6*, 5-7.

Nguyễn Thị Thục Duyên, Vũ Thị Thuỳ Dung (2025). Sức khỏe tâm thần và việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên: Nghiên cứu trường hợp Trường Đại học Đà Lạt. *Tạp chí Khoa học Xã hội và Nhân văn*, *11*(4), 529-541.

Rioja, K., Cekic, S., Bavelier, D., & Baumgartner, S. E. (2023). Unravelling the link between media multitasking and attention across three samples. *Technology, Mind, and Behavior*, *4*(2), tmb0000106. https://doi.org/10.1037/tmb0000106

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, *9*(4), e33450. https://doi.org/10.2196/33450

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Uncapher, M. R., & Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*(40), 9889-9896. https://doi.org/10.1073/pnas.1611612115

Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, *7*(4), 443-450. https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443

Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, *8*, 605. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605

World Health Organization (2018). *Mental health: Strengthening our response*.

Yamane, T. (1967). *Statistics: An Introductory Analysis* (2nd ed.), Harper & Row.

Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery.* John Wiley & Sons.