



Original Article

Social Media Use and Students' Mental Health

Vu Thi Thuy Dung*, Nguyen Thi Thuc Duyen

Da Lat University, 1 Phu Dong Thien Vuong, Da Lat City, Lam Dong, Vietnam

Received 15 August 2024

Revised 27 November 2024; Accepted 19 December 2024

Abstract: Along with the development of digital technology, social networks are becoming increasingly popular and important in the social life of many countries, including Vietnam. Besides the positive effects of social networks such as creating connections and expanding development opportunities for individuals, social networks also bring many negative effects to people's lives, including students. This article examines the relationship between the use of social networks and students' mental health. By using a convenient sampling method of 383 full-time students at Dalat University, the research results show that the use of social networking sites (Facebook, Zalo, Instagram, Tiktok) is harmful to students' mental health. In particular, Instagram and Tiktok are more harmful than Facebook and Zalo. In particular, frequent use of Instagram at night tends to lead to symptoms of anxiety (very severe), depression (severe) and stress (moderate) in students, and time spent on social media tends to increase students' stress levels. This suggests many policy implications for network operators, managers and students themselves.

Keywords: Social media, mental health, anxiety, depression, stress, students.

* Corresponding author.

E-mail address: dungvtt@dlu.edu.vn

<https://doi.org/10.25073/2588-1116/vnupam.4514>

Việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên

Vũ Thị Thùy Dung*, Nguyễn Thị Thục Duyên

Trường Đại học Đà Lạt, 1 Phù Đổng Thiên Vương, Phường 8, Đà Lạt, Lâm Đồng, Việt Nam

Nhận ngày 15 tháng 8 năm 2020

Chỉnh sửa ngày 27 tháng 11 năm 2024; Chấp nhận đăng ngày 19 tháng 12 năm 2024

Tóm tắt: Cùng với sự phát triển của công nghệ số, mạng xã hội đang ngày càng trở nên phổ biến và có ý nghĩa quan trọng trong đời sống xã hội của nhiều quốc gia, trong đó có Việt Nam. Bên cạnh những hiệu ứng tích cực của mạng xã hội mang lại như tạo ra sự kết nối và mở rộng cơ hội phát triển cho các cá nhân, thì mạng xã hội cũng mang lại rất nhiều hiệu ứng tiêu cực đến đời sống của con người, trong đó có sinh viên. Bài viết này xem xét mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên. Bằng phương pháp điều tra chọn mẫu thuận tiện 383 sinh viên chính quy trường Đại học Đà Lạt, kết quả nghiên cứu cho thấy, việc sử dụng các trang mạng xã hội (facebook, Zalo, Instagram, Tiktok) đều có tính gây hại đến sức khỏe tâm thần của sinh viên. Trong đó, Instagram và Tiktok có tính gây hại cao hơn so với Facebook và Zalo. Đặc biệt, việc sử dụng thường xuyên Instagram vào ban đêm có xu hướng dẫn đến triệu chứng lo âu (mức rất nặng), trầm cảm (mức nặng) và stress (mức vừa) của sinh viên và thời gian sử dụng mạng xã hội có xu hướng làm gia tăng mức độ stress của sinh viên. Điều này gợi ra nhiều hàm ý chính sách cho các nhà sản xuất nền tảng mạng, nhà quản lý và bản thân sinh viên.

Từ khóa: Mạng xã hội, sức khỏe tâm thần, lo âu, trầm cảm, stress, sinh viên.

1. Đặt vấn đề

Mạng xã hội có ảnh hưởng đáng kể đến các khía cạnh khác nhau trong đời sống con người. Với sự phát triển không ngừng về số lượng, chất lượng cũng như tiện ích mạng xã hội đang ngày càng thu hút số lượng lớn người dùng. Tính đến đầu năm 2024, Việt Nam có 72,70 triệu người sử dụng mạng xã hội tương đương với 73,3% tổng dân số và tăng 9,8% so với năm 2023. Trong đó, 5 nền tảng được dùng nhiều nhất tại Việt Nam bao gồm: Facebook (89,7%), Zalo (88,5%), TikTok (77,8%), Facebook Messenger (76,6%) và Instagram (47,6%). Trung bình người dùng tại Việt Nam dành khoảng 6 giờ 18 phút mỗi ngày để lướt Internet với gần 40% thời gian là sử dụng mạng xã hội [1]. 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 [2].

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 [3, 4]. Báo cáo về sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên Việt Nam cho thấy từ 15-30% thanh thiếu niên mắc các vấn đề về cảm xúc như lo âu, trầm cảm và có liên quan tới việc dành nhiều thời gian lướt mạng xã hội [5]. Nghiên cứu trong nhóm từ 12 đến 21 tuổi mắc chứng rối loạn tâm thần cho thấy hơn 97% có sử dụng mạng xã hội với thời gian sử dụng trung bình vượt quá 2,5 giờ [3]. Việc gia tăng thời gian sử dụng từ 1h-3h lên 3 giờ-5 giờ đã làm tăng 26% điểm trầm cảm so

* Tác giả liên hệ.

Địa chỉ email: dungvtt@dlu.edu.vn

<https://doi.org/10.25073/2588-1116/vnupam.4514>

với 21% [6]. Bản thân các nền tảng mạng xã hội không phải là nguyên nhân trực tiếp gây ra trầm cảm mà là những cảm giác nó có thể tạo ra. Chẳng hạn như việc sử dụng Facebook là một trải nghiệm thú vị, phục vụ nhiều mục đích như thể hiện bản thân, thúc đẩy các mối quan hệ nhưng lại làm gia tăng trầm cảm do nảy sinh cảm giác đố kỵ hay tự so sánh [7]; TikTok có thể là một công cụ giải trí và cung cấp kiến thức hữu ích góp phần nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần. Đồng thời, nó có thể tác động xấu đến sức khỏe tâm thần trong trường hợp giới trẻ tiếp xúc nhiều lần với nội dung tiêu cực và các thông tin sai lệch [8, 9]. Vì thế, tìm hiểu mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần mang ý nghĩa quan trọng trong bối cảnh chuyển đổi số. Đặc biệt đối với sinh viên – nhóm đối tượng cần đảm bảo trí lực cho việc học tập và rèn luyện nhưng lại dễ bị cuốn hút và chi phối bởi các phương tiện truyền thông đại chúng. Với môi trường đặc thù như thành phố Đà Lạt, nghiên cứu này góp phần nhận diện các yếu tố ảnh hưởng từ việc sử dụng mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần của sinh viên. Từ đó gợi mở các hàm ý chính sách góp phần hạn chế các ảnh hưởng tiêu cực của mạng xã hội đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Đà Lạt nói riêng và là nguồn tham khảo tin cậy cho các nghiên cứu cùng chủ đề.

2. Lịch sử vấn đề nghiên cứu

Khám phá về mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần trong giới trẻ cho thấy việc sử dụng mạng xã hội ngày càng tăng đã khiến sức khỏe tâm thần suy giảm. Cùng với các ảnh hưởng của hành vi ít vận động, tiếp xúc với ánh sáng xanh, phương tiện truyền thông còn tác động đến các mối quan hệ của con người. Nó gây ra nỗi sợ bị bỏ lỡ thông tin, áp lực phải duy trì sự kết nối liên tục [2, 10]. Bên cạnh các tác động tích cực như xã hội hóa và tham gia vào các mạng lưới hỗ trợ đồng đẳng; tăng cường giao tiếp tạo điều kiện thuận lợi cho tương tác xã hội; tiếp cận thông tin sức khỏe và thúc đẩy sự tham gia và duy trì dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm

thần; mạng xã hội còn bao gồm khía cạnh tiêu cực như trầm cảm, quấy rối và bắt nạt trực tuyến, căng thẳng, ức chế cảm xúc và suy giảm khả năng trí tuệ [2-3, 11]. Sự gia tăng tỉ lệ trầm cảm, tự tử ở thanh thiếu niên trùng hợp với sự phổ biến ngày càng rộng rãi của truyền thông xã hội, dẫn đến lo ngại về liên kết tiềm năng với sức khỏe tâm thần của thế hệ trẻ [12]. Có thể kể đến các hiệu ứng tiêu cực như tình trạng nghiện mạng xã hội gây ra trầm cảm do sự chênh lệch cảm xúc hồi đáp của người khác với kỳ vọng trên các trang mạng xã hội. Phát sinh hiệu ứng ganh tị, cảm giác cô đơn, nạn bắt nạt... Người dùng mạng xã hội thường áp lực bởi hồ sơ chân dung của mình trên mạng xã hội dễ rơi vào những cảm xúc cực đoan. Do tính chất nặc danh mà mạng xã hội là nơi mọi người dễ dàng công kích người khác. Những yếu tố tác động khác như tin giả đều tác động tiêu cực đến đời sống tâm thần của cá nhân trong quá trình sử dụng mạng xã hội [13].

Có thể thấy, thời gian thanh thiếu niên chơi mạng xã hội càng lâu thì càng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần, bởi vì thanh thiếu niên sẽ tập trung vào bản thân hoặc thế giới của riêng mình [14]. Sử dụng mạng xã hội nhiều hơn liên quan đến quấy rối trực tuyến, ngủ kém, lòng tự trọng thấp và hình ảnh cơ thể kém, những điều này liên quan đến triệu chứng trầm cảm cao hơn [6]. Các triệu chứng của trầm cảm nặng đã được tìm thấy ở những cá nhân dành phần lớn thời gian cho các hoạt động trực tuyến và quản lý hình ảnh trên các trang mạng xã hội [4, 15]. Mặc dù việc sử dụng mạng xã hội thiếu kiểm soát sẽ có xu hướng dẫn đến trầm cảm, cô đơn nói chung, nhưng có sự khác biệt giới về mức độ ảnh hưởng này [16-18]. Mối liên hệ giữa tình trạng nghiện mạng xã hội với các vấn đề tâm lý thường được mô tả ở nữ giới. Tuy nhiên, phân tích về cảm giác cô đơn cho thấy có 45,3% nam giới và 36,4% nữ giới phải chịu mức độ cô đơn trung bình đến cao và có sự khác biệt về giới trong tương quan giữa cô đơn với tần suất sử dụng mạng xã hội [19]. Từ những luận điểm trên, nghiên cứu này đặt ra các giả thuyết sau:

Giả thuyết 01: các trang mạng Facebook, Zalo, Instagram và Tiktok đều có tính gây hại đến sức khỏe tâm thần của sinh viên. Trong đó,

Instagram và Tiktok có tính gây hại nhiều hơn so với 2 nền tảng mạng còn lại.

Từ góc nhìn khoa học thần kinh, khi sử dụng Facebook não tiết ra chất dopamine gây nghiện. Vì thế người dùng có thể cảm thấy bứt rứt, lo lắng hay đau khổ khi không sử dụng mạng xã hội liên tục. Bên cạnh đó, nhu cầu thể hiện bản thân hay phản ứng phấn khích từ các tương tác thích, bình luận cũng có ảnh hưởng đến việc tiết dopamine. Tuy người dùng Facebook kết nối nhiều nhưng lại dễ cảm thấy cô đơn [20]. Người trẻ dùng mạng xã hội thể hiện bản thân nhưng đồng thời đứng trước nguy cơ của những lời bình phẩm sẽ ảnh hưởng đến thể chất, tâm thần và hệ lụy là đánh mất thời gian, quyền riêng tư, đắm chìm trong thế giới ảo lãng quên đời sống thực [21]. Độ tuổi từ 16 đến 25 được đặc trưng bởi sự tự chủ ngày càng tăng về cách sử dụng thời gian của riêng mình và giai đoạn sử dụng phương tiện truyền thông xã hội có thể trở nên dữ dội hơn [22]. Nghiên cứu trên 195 học sinh trung học cơ sở cho thấy mối liên quan giữa sự tác động nghiện mạng xã hội với sử dụng Instagram và chất lượng giấc ngủ [23]. Việc đăng trạng thái thường xuyên hơn vào đêm muộn thường có liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém hơn so với việc đăng thường xuyên vào các buổi tối [24]. Tác động tiêu cực của việc sử dụng phương tiện truyền thông vào đêm khuya đặc biệt được phản ánh trong chất lượng giấc ngủ và tình trạng mệt mỏi vào ban ngày của thanh thiếu niên [25]. Từ những nhận định trên, nghiên cứu đặt ra giả thuyết như sau:

Giả thuyết 02: việc sử dụng thường xuyên mạng Instagram vào đêm khuya có xu hướng gia tăng lo âu của sinh viên ở mức rất nặng.

Qua tìm hiểu tình hình nghiên cứu liên quan đến đề tài cho thấy các nghiên cứu đã mô tả thực trạng sử dụng mạng xã hội trên nhiều khía cạnh như thời gian sử dụng mạng xã hội hàng ngày, thời điểm sử dụng mạng xã hội, mục đích sử dụng cũng như các tác động tích cực, tiêu cực của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần. Những vấn đề về sức khỏe tâm thần được phân tích chủ yếu là tình trạng lo âu, trầm cảm, căng thẳng (stress), lòng tự trọng, cảm giác cô đơn, ... Trong mối tương quan giữa việc sử dụng mạng xã hội

với sức khỏe tâm thần, thời gian sử dụng mạng xã hội là yếu tố được nhiều nghiên cứu nhấn mạnh. Các nghiên cứu cũng thừa nhận mối quan hệ phức tạp của mạng xã hội với sức khỏe tâm thần bị chi phối bởi nhiều yếu tố. Vì thế, để nhận định các yếu tố ảnh hưởng của việc sử dụng mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần cần xem xét trên nhiều khía cạnh bao gồm đặc điểm cá nhân, tâm lý – xã hội.

Trong phạm vi bài viết này, nghiên cứu tập trung tìm hiểu mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội (Facebook, Zalo, Instagram, Tiktok) và sức khỏe tâm thần của sinh viên. Từ đó, gợi mở các hàm ý chính sách nhằm hạn chế các ảnh hưởng tiêu cực từ việc sử dụng mạng xã hội trực tuyến đối với sức khỏe tâm thần sinh viên.

3. Phương pháp và dữ liệu, thang đo

Nguồn số liệu sử dụng trong bài viết được rút ra từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở Trường Đại học Đà Lạt do tác giả làm chủ nhiệm thực hiện trong năm 2024 “Tác động của mạng xã hội trực tuyến đến sức khỏe tâm thần của sinh viên trường Đại học Đà Lạt”. Công cụ điều tra là bảng hỏi với phương pháp điều tra chọn mẫu thuận tiện 383 sinh viên chính quy, được phân tầng theo giới tính và khối ngành.

Trong nghiên cứu này, mạng xã hội được tập trung xem xét ở 4 nền tảng được sử dụng phổ biến nhất ở Việt Nam: Facebook, Zalo, Tiktok, Instagram. Việc sử dụng mạng xã hội được nhìn nhận ở các góc độ: i) Thời gian sử dụng mạng xã hội; ii) Mức độ sử dụng các trang mạng xã hội; và iii) Thời điểm sử dụng các trang mạng xã hội được đánh giá theo thang đo likert 5 mức độ và mã hóa thành mức độ thường xuyên hoặc không thường xuyên.

Biên phụ thuộc là các “vấn đề sức khỏe tâm thần” được hiểu là những cản trở cách suy nghĩ, cảm nhận và cư xử của một người nhưng ở mức độ nhẹ hơn rối loạn tâm thần các vấn đề có thể bao gồm trầm cảm, lo âu, căng thẳng sau sang chấn, tăng giảm chú ý, các vấn đề về hành vi [26]. Các mức độ của 3 dạng rối loạn này được mô tả thông qua thang đo DASS-21 (The depression, Anxiety and Stress Scale). Thang đo

DASS-21 là phiên bản rút gọn của DASS-42 do Lovibond và cộng sự phát triển [27] để đánh giá các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng được sử dụng phổ biến trên thế giới cũng như Việt Nam và được đánh giá cao về độ tin cậy [28]. DASS-21 gồm 21 chỉ báo, phân thành 3 dạng rối loạn, mỗi dạng gồm 7 chỉ báo (7 items)

cụ thể [29]. Các rối loạn được đánh giá thang đo từ 0 – 3 điểm (0 điểm – không đúng chút nào cả, 01 điểm – đúng phần nào hoặc thỉnh thoảng mới đúng, 02 điểm – đúng phần nhiều hoặc phần lớn thời gian là đúng, 03 điểm là – hoàn toàn đúng hoặc hầu hết thời gian là đúng).

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của sinh viên

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	Yếu	16	4,2
	Trung bình	113	29,5
	Khá	186	48,8
	Giỏi	53	13,8
	Xuất sắc	14	3,7

Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024.

Bảng 2. Nội dung các chỉ báo theo các vấn đề sức khỏe tâm thần

Nội dung chỉ báo các vấn đề sức khỏe tâm thần		
Lo âu	Trầm cảm	Căng thẳng
2. Thấy bị khô miệng.	3. Không thấy cảm xúc tích cực nào.	1. Thấy khó thoải mái.
4. Bị rối loạn nhịp thở.	5. Thấy khó bắt tay vào công việc.	6. Phản ứng thái quá với các sự việc xảy ra.
7. Bị ra mồ hôi.	10. Không cảm thấy có gì đáng mong đợi.	8. Thấy suy nghĩ quá nhiều.
9. Lo lắng tình huống khiến hoảng sợ.	13. Cảm thấy chán nản, thất vọng.	11. Thấy dễ bị kích động.
15. Thấy gần như hoảng loạn.	16. Không thấy hứng hái với việc gì.	12. Thấy khó thư giãn được.
19. Nghe thấy rõ nhịp tim.	17. Không thấy mình có giá trị.	14. Không chấp nhận được việc có cái gì đó cản trở việc đang làm.
20. Hay sợ hãi vô cớ.	21. Thấy cuộc sống vô nghĩa.	18. Thấy dễ bị tự ái.

Nguồn: Lovibond và cộng sự, 1995 (Trần Đức Thạch, 2013 phiên dịch sang tiếng Việt).

Tổng điểm của từng vấn đề được tính bằng cách lấy tổng điểm của 7 chỉ báo nhân với 02 cho ra kết quả và dựa vào Bảng 2 để đánh giá các mức độ. Có 4 mức độ được xem xét ở cả 3 dạng

này: i) “Bình thường”; ii) “Nhẹ”; iii) “Vừa”; iv) “Nặng”; và v) “Rất nặng” [27-30]. Các mức độ này được đánh giá cho điểm ở 3 dạng rối loạn là khác nhau (Bảng 3).

Bảng 3. Mức độ lo âu, trầm cảm, stress theo thang điểm DASS-21

Mức độ	Các vấn đề sức khỏe tâm thần		
	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

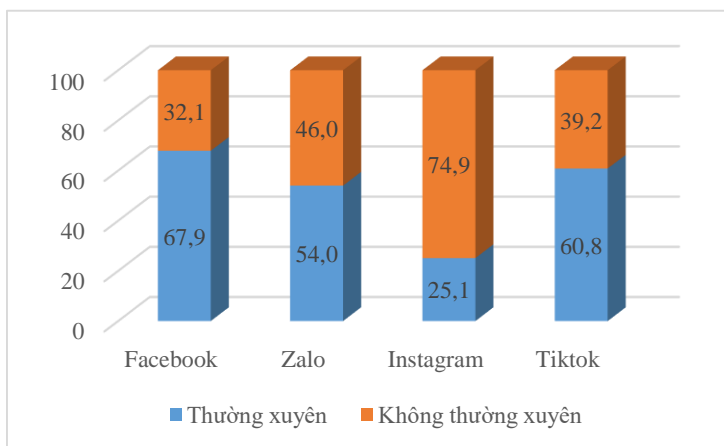
Nguồn: Lovibond và cộng sự, 1995 (Trần Đức Thạch, 2013 phiên dịch sang tiếng Việt).

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Thực trạng việc sử dụng mạng xã hội và vấn đề sức khỏe tinh thần của sinh viên

Mạng xã hội ngày nay đều có những điểm chung trong khả năng nhắn tin, đăng tải trạng thái, hình ảnh hay video. Tuy nhiên, mỗi nền tảng lại có những tính năng nổi trội tạo nên trải nghiệm đa dạng cho người dùng. Nếu Facebook được ra mắt sớm từ năm 2004 và phổ biến với đa số người dùng trên thế giới nhờ khả năng kết nối bạn bè, gia đình và cộng đồng có cùng sở thích

thì Instagram ra mắt năm 2010 được kỳ vọng là nơi mọi người được truyền cảm hứng, thể hiện bản thân và tạo sự gần gũi với bất kỳ ai mà người dùng có quan tâm. Ra mắt năm 2012, Zalo ngày nay là nền tảng nhắn tin, gọi điện miễn phí được người Việt Nam tin dùng. Và dù chỉ mới ra đời vào năm 2016 nhưng với điểm mạnh là dạng video ngắn, Tiktok đã nhanh chóng trở thành xu hướng giải trí và truyền cảm hứng sáng tạo được giới trẻ tích cực đón nhận. Cùng với sự tiện lợi của điện thoại di động và độ phủ rộng của wi-fi, sinh viên có thể sử dụng mạng xã hội bất kỳ thời gian nào và bất kỳ đâu.



Biểu đồ 1. Mức độ sử dụng các trang mạng xã hội của sinh viên
 Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024.

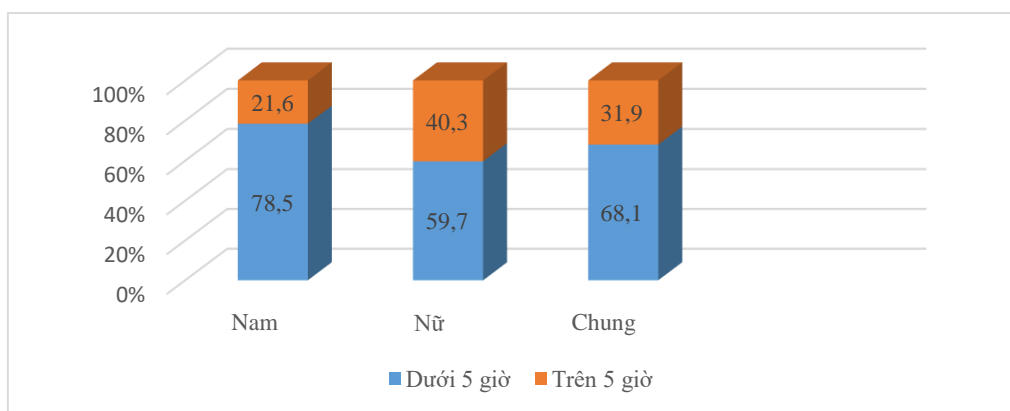
Từ kết quả Biểu đồ 1 cho thấy, Facebook, Tiktok, Zalo là 3 nền tảng mạng xã hội được sinh viên sử dụng thường xuyên nhất (lần lượt là 67,9%, 60,8%, 54%). Instagram là nền tảng được sử dụng ít thường xuyên nhất so với 3 nền tảng

trên (25,1%). Bên cạnh Facebook là mạng xã hội xuất hiện sớm và phổ biến với đa số người dùng. Tiktok với khả năng sáng tạo video ngắn dễ dàng, hiệu ứng và âm thanh đặc sắc bắt kịp xu hướng phù hợp với sở thích của giới trẻ. Bên

ạnh tính giải trí, cung cấp các kiến thức đa dạng, tính năng mua sắm trên ứng dụng ngày càng phát triển thu hút nhiều lượt xem phát trực tiếp hay thông qua “review” sản phẩm để mua hàng. Cùng với giao diện cuộn video và thuật toán đề xuất các chủ đề mang tính cá nhân hóa khiến sinh viên dễ bị thu hút và sử dụng Tiktok trong thời gian dài [31]. Trong khi đó, bản thân nhà quản lý Instagram kỳ vọng đây là nơi truyền cảm hứng cho mọi người [32]. Do đó nền tảng này tập trung nhiều vào chia sẻ hình ảnh đẹp, trau chuốt, video dài khó thu hút người dùng đăng bài với mức độ

tương tác không cao. Chủ yếu phù hợp với nhóm người nổi tiếng hoặc muốn tạo dựng thương hiệu cá nhân. Với nhu cầu kết nối, giải trí là chủ yếu Instagram không được sinh viên sử dụng nhiều như các trang mạng còn lại.

Về thời gian sử dụng, xét trên tổng thể, phần lớn sinh viên sử dụng mạng xã hội dưới 5h/ngày với tỷ lệ là 68,1%. Có sự khác biệt về giới trong thời gian sử dụng mạng xã hội hàng ngày của sinh viên. Trong đó, sinh viên nữ có xu hướng sử dụng mạng xã hội trên 5 h nhiều hơn nam sinh viên nam (40,3% so với 21,6%) (Biểu đồ 2).



Biểu đồ 2. Thời gian sử dụng mạng xã hội hàng ngày của sinh viên
 Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024.

Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu trước, nữ giới có xu hướng dành nhiều thời gian cho mạng xã hội hơn so với nam giới [17]. Có thể thấy nữ giới có khuynh hướng kết nối, chia sẻ nhiều hơn so với nam giới [6]. Và các nền tảng

mạng xã hội cung cấp một môi trường lý tưởng để sinh viên nữ thể hiện cũng như kết nối bạn bè với các tính năng chia sẻ cảm xúc, hình ảnh. Do đó nữ giới có khả năng bị thu hút bởi mạng xã hội và dành nhiều thời gian hơn so với nam giới.

Bảng 3. Thời điểm sử dụng các trang mạng xã hội của sinh viên

Thời điểm	Mức độ thường xuyên sử dụng các trang mạng xã hội (%)			
	Facebook	Zalo	Instagram	Tiktok
Buổi sáng	22,2	24,0	8,6	29,5
Buổi trưa	33,2	21,9	9,9	36,6
Buổi chiều	26,6	24,8	10,4	32,9
Buổi tối	51,2	26,1	17,5	50,4
Đêm khuya	24,3	11,0	5,5	25,8

Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024.

Một xu hướng chung có thể nhận thấy từ bảng 3 là thời điểm sinh viên thường xuyên sử dụng các trang mạng xã hội là vào buổi tối. Cụ

thể, Facebook và Tiktok với hơn 50% sinh viên thường xuyên sử dụng vào thời điểm này cao hơn hẳn hai trang Zalo (26,1%) và Instagram

(17,5%). Điều này có thể được giải thích vì phần lớn thời gian học tập của sinh viên sẽ vào ban ngày, do đó buổi tối là thời điểm phù hợp để sinh

viên có thể giải trí và tương tác thông qua mạng xã hội [33].

Bảng 4. Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên

Mức độ	Tình trạng sức khỏe tâm thần (%)		
	Lo âu	Trầm cảm	Stress
ĐTB	11,02	10,91	14,0
Mức	Vừa	Nhẹ	Bình thường

Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024.

Kết quả Bảng 4 cho thấy, tình trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Đà Lạt hiện nay đang có biểu hiện lo âu ở mức vừa được xác định với số điểm từ 10 – 14, trầm cảm ở mức nhẹ được đánh giá với điểm từ 10 – 13, và không có dấu hiệu stress với số điểm từ 0 - 14 theo thang đo DASS-21. Vậy có mối liên hệ nào giữa tình trạng sức khỏe tâm thần và việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên. Các nghiên cứu đi trước đã chỉ ra mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần trong giới trẻ cho thấy việc sử dụng mạng xã hội ngày càng tăng đã khiến sức khỏe tâm thần suy giảm [2-3, 11].

4.2. Sức khỏe tâm thần và việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên

4.2.1. Sức khỏe tâm thần và các yếu tố nhân khẩu học của sinh viên

Các nghiên cứu đi trước cho thấy, có mối tương quan giữa các đặc điểm nhân khẩu học – xã hội như giới tính, khóa học, kết quả học tập đối với các vấn đề lo âu, trầm cảm và căng thẳng ở sinh viên [5, 34-35]. Trong nghiên cứu này chúng tôi cũng xem xét mối quan hệ giữa sức khỏe tinh thần của họ với các đặc điểm nhân khẩu học (Bảng 5).

Bảng 5. Các yếu tố nhân khẩu học và sức khỏe tâm thần của sinh viên

		Điểm trung bình các tình trạng sức khỏe tâm thần		
		Lo âu	Trầm cảm	Stress
Giới tính	Nam	10,67	11,07	12,87
	Nữ	11,31	10,78	14,92
Khối ngành	KHXH-NV	10,84	10,30	13,71
	KHTN-CN	11,22	11,53	14,30
Khóa học	Năm 1	11,70	11,75	15,04
	Năm 2	11,45	11,19	14,66
	Năm 3	11,05	10,52	14,07
	Năm 4	9,81	10,26	12,09
Kết quả học tập học kỳ gần nhất	Yếu	13,88	12,35	14,38
	Trung bình	10,78	11,36	13,61
	Khá	11,37	11,47	14,51
	Giỏi	9,92	8,04	13,17
	Xuất sắc	9,29	9,14	12,00
Mức độ		Vừa	Nhẹ	Bình thường

Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy, không có mối liên hệ giữa giới tính, khối ngành

với tình trạng sức khỏe tinh thần của họ. Đa số sinh viên các khối ngành, sinh viên nam và nữ

đều có biểu hiện lo âu mức độ vừa, trầm cảm ở dạng nhẹ và không có biểu hiện “stress”. Chỉ có mối liên hệ giữa kết quả học tập với mức độ lo âu, trầm cảm của họ, giữa khóa học với tình trạng stress của họ. Cụ thể, những sinh viên có học lực giỏi và xuất sắc thì có biểu hiện lo âu dạng nhẹ so với các sinh viên có học lực thấp hơn thì tình trạng lo âu lại ở mức vừa. Trong khi sinh viên năm nhất có biểu hiện stress nhẹ, thì sinh viên các năm khác ở tình trạng này ở mức bình thường.

4.2.2. Việc sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên

Thời gian thanh thiếu niên chơi mạng xã hội càng lâu thì càng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần, bởi vì thanh thiếu niên sẽ tập trung vào bản thân hoặc thế giới của riêng mình. Đặc biệt là khi các em đang trong giai đoạn quyết định tương lai, nhưng lại không nhận ra các ảnh hưởng tiêu cực và rất nhiều thời gian quý báu đã bị lãng phí [30]. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra, việc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội có xu hướng dẫn

đến lo âu, trầm cảm nói chung. Song, có sự khác biệt giới về trong việc sử dụng mạng xã hội đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần [16-18].

Số liệu Bảng 6 cho thấy, trong tương quan với hai biến giữa thời gian sử dụng mạng xã hội và vấn đề sức khỏe tinh thần thì việc sử dụng trên 5 giờ có nguy cơ tăng điểm lo âu, trầm cảm và stress hơn so với việc sử dụng thời gian ít hơn (mặc dù vẫn cùng mức độ). Song trong tương quan ba biến, giữa giới tính, thời gian sử dụng mạng xã hội với tình trạng sức khỏe tâm thần. Nhìn chung, đa số sinh viên lo âu ở dạng vừa (trừ sinh viên nam sử dụng dưới 5 giờ không có biểu hiện), đa số sinh viên gặp phải trầm cảm nhẹ (trừ sinh viên nam sử dụng dưới 5 giờ không có biểu hiện và sinh viên nam sử dụng trên 5 giờ thì có nguy cơ trầm cảm mức vừa). Đối với tình trạng stress, trong khi sinh viên nữ bị trầm cảm nhẹ khi sử dụng mạng xã hội dưới 5 giờ, thì nam sinh viên bị tình trạng này khi sử dụng mạng xã hội trên 5 giờ. Như vậy, sinh viên nam có xu hướng lo âu, trầm cảm ở mức vừa và trầm cảm nhẹ cao hơn sinh viên nữ.

Bảng 6. Thời gian sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên

Thời gian sử dụng MXH		Giới tính	Điểm trung bình các vấn đề sức khỏe tâm thần		
			Lo âu	Trầm cảm	Stress
Dưới 5 giờ	Nam		9,53	9,57	11,96
	Nữ		11,54	10,81	15,22
	Chung		10,50	10,17	13,37
Trên 5 giờ	Nam		14,86	16,54	17,35
	Nữ		10,96	10,73	14,47
	Chung		12,15	12,49	15,34

Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024.

Có thể thấy, sự gia tăng thời gian sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của sinh viên nói chung. Kết quả này cũng có thêm cho nhận định về mối nguy hại của việc sử dụng mạng xã hội thiếu kiểm soát đến các vấn đề sức khỏe tâm thần. Sự khác biệt về giới trong phát hiện này có thể chịu chi phối bởi nhiều yếu tố như mục đích sử dụng mạng xã hội, cách sử dụng và phản ứng với các thông tin trên mạng xã hội khác nhau giữa hai giới. Do đó, có thể cần thêm nghiên cứu chuyên sâu để hiểu rõ hơn mối

quan hệ phức tạp giữa giới tính, thời gian sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Kết quả Bảng 7 cho thấy, cả bốn nền tảng mạng xã hội Facebook, Zalo, Instagram, Tiktok đều có tính gây hại đến sức khỏe tinh thần của sinh viên. Cụ thể, về tình trạng lo âu, thì việc sử dụng thường xuyên hay không thường xuyên của sinh viên về cả 3 nền tảng Facebook, Zalo, Instagram, đều có xu hướng gây ra tình trạng “lo âu” mức độ “vừa”. Tương tự, việc sử dụng

thường xuyên hay không thường xuyên của cả 3 nền tảng Facebook, Zalo, Instagram đều có xu hướng gây tình trạng “trầm cảm” dạng “nhẹ”. Riêng chỉ có trình trạng sử dụng thường xuyên Instagram và Tiktok có xu hướng gây ra “Stress” dạng nhẹ. Facebook và Zalo không có xu hướng gây ra stress cho sinh viên. Một phát hiện nữa từ

Bảng 7 cũng cho thấy, việc sử dụng mạng Tiktok ở mức độ “thường xuyên” có xu hướng gây hại hơn ở mức độ “không thường xuyên” ở cả 3 dạng rối loạn trên. Kết quả kiểm định T-test đều cho thấy mối quan hệ giữa mức độ sử dụng các mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Bảng 7. Mức độ sử dụng các trang mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên

Mức độ sử dụng các trang mạng xã hội hàng ngày		Điểm trung bình các tình trạng sức khỏe tâm thần		
		Lo âu	Trầm cảm	Stress
Facebook	Thường xuyên	10,94	10,56	14,02
	Không thường xuyên	11,20	11,64	13,97
	Kiểm định T-test (p)	0,808	0,350	0,967
Zalo	Thường xuyên	11,06	10,17	13,80
	Không thường xuyên	10,98	11,77	14,24
	Kiểm định T-test (p)	0,933	0,140	0,687
Instagram	Thường xuyên	12,50	11,73	15,60
	Không thường xuyên	10,53	10,63	13,46
	Kiểm định T-test (p)	0,092	0,379	0,089
Tiktok	Thường xuyên	12,31	11,89	15,43
	Không thường xuyên	9,03	9,39	11,77
	Kiểm định T-test (p)	0,002	0,023	0,001

Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024

Điều này cho thấy tính gây hại đến sức khỏe tinh thần (của sinh viên) của Tiktok khi sử dụng thường xuyên sẽ cao hơn so với ba nền tảng mạng khác. Sẽ cần rất nhiều bằng chứng khoa học để củng cố thêm điều này. Tuy nhiên, có thể được lý giải Tiktok với đặc trưng là dạng video ngắn nội dung được cá nhân hóa theo các thuật toán và dựa trên sở thích sẽ đề xuất các nội dung cùng chủ đề mà người dùng quan tâm. Thanh thiếu niên vốn đã ở giai đoạn khả năng tự chủ yếu, bản thân nội dung video Tiktok rất hấp dẫn, cho phép thanh thiếu niên nhận được sự kích thích ngắn hạn, nhanh và cường độ cao, khiến họ khó thoát ra ngoài hơn. Mặt khác, giao diện Tiktok làm mờ đi khả năng phán đoán thời gian của người dùng thông qua việc che giấu thời gian trong thiết kế [36]. Cùng với nội dung hấp dẫn, việc xem và lướt video trong thời gian kéo dài sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người dùng. Điều này cũng được nhà sản xuất Tiktok thừa nhận, do đó họ đã thêm phân cài đặt quản lý thời gian sử dụng màn hình trong ứng dụng

nhằm giúp người dùng lưu ý đến thời gian sử dụng Tiktok và khuyến khích họ cân nhắc thời gian nghỉ ngơi [37].

Bên cạnh đó, mặc dù đã có những cảnh báo hạn chế sử dụng vào đêm khuya cũng như bản thân các ứng dụng như Tiktok hay Instagram cũng được trang bị các công cụ nhắc nhở thời gian sử dụng trong phần cài đặt. Nhưng vẫn có một bộ phận sinh viên thường xuyên sử dụng mạng xã hội sau 23 giờ đêm. Điều này có thể do các tính năng này chưa được phổ biến rộng rãi đến người dùng cũng như bản thân sinh viên chưa có nhận thức đúng về các tác hại của việc sử dụng thiết bị điện tử nói chung và mạng xã hội nói riêng vào đêm khuya. Các nghiên cứu đều cho thấy mức độ sử dụng mạng xã hội cao có ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, rối loạn chức năng, hoạt động sống và trầm cảm [38-39]. Đối với sinh viên đại học mạng xã hội thực sự có thể tác động đến giấc ngủ. Đặc biệt là trong bối cảnh sinh viên muốn quy mô mạng lưới bạn bè

và duy trì mạng lưới lớn hơn sẽ tác động tiêu cực đến giấc ngủ [40].

Từ cơ sở này, nghiên cứu của chúng tôi tiếp tục đi tìm hiểu việc sử dụng mạng xã hội vào đêm

khuya và sức khỏe tinh thần của sinh viên cũng ra nhiều kết quả tương đồng và khác biệt khá thú vị so với các nghiên cứu đi trước (Bảng 8).

Bảng 8. Việc sử dụng các trang mạng xã hội vào đêm khuya và sức khỏe tâm thần của sinh viên

Mức độ sử dụng các trang mạng xã hội vào đêm khuya		Điểm trung bình các tình trạng sức khỏe tâm thần		
		Lo âu	Trầm cảm	Stress
Facebook	Thường xuyên	12,84	13,31	15,87
	Không thường xuyên	10,44	10,14	13,40
	Kiểm định T-test (p)	0,061	0,018	0,052
Zalo	Thường xuyên	14,95	14,48	16,57
	Không thường xuyên	10,54	10,47	13,68
	Kiểm định T-test (p)	0,034	0,065	0,098
Instagram	Thường xuyên	21,14	22,57	25,81
	Không thường xuyên	10,44	10,23	13,31
	Kiểm định T-test (p)	0,002	0,001	0,000
Tiktok	Thường xuyên	11,68	11,88	15,27
	Không thường xuyên	10,80	10,57	13,56
	Kiểm định T-test (p)	0,448	0,289	0,169

Nguồn: Kết quả điều tra đề tài, 2024.

Kết quả nghiên cứu Bảng 8 tiếp tục củng cố tính gây hại đến sức khỏe tinh thần của sinh viên của các nền tảng mạng xã hội vào đêm khuya. Đặc biệt hơn, củng cố và gia tăng tính gây hại đến sức khỏe tinh thần của việc thường xuyên sử dụng Instagram vào đêm khuya. Cụ thể, sinh viên thường xuyên sử dụng Instagram sau 23 giờ có nguy cơ lo âu, trầm cảm ở mức nặng đến rất nặng và stress ở mức vừa cao hơn hẳn so với các trang mạng còn lại. Tuy cùng xu hướng việc sử dụng mạng xã hội vào đêm khuya đều ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của sinh viên. Nhưng xét về bản chất các nền tảng mạng xã hội, Facebook, Zalo có một số tính năng được đưa ra để loại bỏ hoặc giảm thiểu những tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần so với các nền tảng mạng xã hội khác, đặc biệt là đối với những người trẻ tuổi. Ví dụ, những người kết nối trên Facebook là bạn bè và gia đình quen biết nhau. Bên cạnh đó, các kết nối trên Facebook chỉ xảy ra khi lời mời được xác thực. Do đó, có thể thấy, tính gây hại của Facebook và Zalo thấp hơn so với hai nền tảng mạng còn lại. Trong khi Instagram, Tiktok không kiểm soát được tính năng này so với

Facebook và Zalo nên có thể đó là một trong những hạn chế của mạng Instagram và Tiktok khiến cho hai trang mạng này bị các đối thủ đưa ra để đánh giá về sự an toàn của chúng đối với thanh thiếu niên suốt thời gian qua. Xét về khả năng gây nghiện, mặc dù Tiktok có thể có xu hướng gây nghiện cao tuy nhiên Tiktok có chính sách quản lý về các nội dung tiêu cực tối ưu hơn so với Instagram. Điều này cũng là cơ sở để các nhà mạng đánh giá, phê bình nhau, cũng như các nhà quản lý các nhà mạng ra các tòa án quốc tế để điều trần trong thời gian qua (ví dụ như tòa án quốc tế Mỹ đã yêu cầu CEO nhà mạng Tiktok điều trần rất nhiều phiên hồi tháng 3/2023 khi phát hiện Tiktok đã gây ra nhiều ảnh hưởng đối với giới trẻ và thanh niên nước này).

5. Kết luận và bàn luận

Về mức độ sử dụng các trang mạng xã hội, Facebook, Tiktok, Zalo là ba nền tảng được sinh viên sử dụng thường xuyên nhất. Instagram là nền tảng được sử dụng ít thường xuyên nhất so

với 3 nền tảng trên. Về thời gian sử dụng, phần lớn sinh viên sử dụng mạng xã hội dưới 5 giờ/ngày. Trong đó, sinh viên nữ có xu hướng sử dụng mạng xã hội trên 5 giờ nhiều hơn nam sinh viên nam. sinh viên thường xuyên sử dụng các trang mạng xã hội là vào buổi tối, và hai nền tảng Facebook và Zalo được sinh viên sử dụng vào ban tối nhiều hơn so với Instagram và Tiktok.

Về tình trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Đà Lạt hiện nay đang có biểu hiện lo âu ở mức vừa, trầm cảm ở mức nhẹ, và không có dấu hiệu stress.

Về cơ bản, việc sử dụng mạng xã hội thường xuyên (ở cả 4 nền tảng Facebook, Zalo, Instagram, Tiktok) sẽ có nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của sinh viên, song tính gây hại của Instagram và Tiktok cao hơn so với 2 mạng Facebook và Zalo. Đặc biệt, việc sinh viên thường xuyên sử dụng Instagram và Tiktok vào đêm khuya có nguy cơ lo âu, trầm cảm ở mức nặng đến rất nặng và stress ở mức vừa cao hơn hẳn so với các trang mạng còn lại. Như vậy hai giả thuyết đưa ra được chấp nhận. Điều này đặt ra bài toán cho việc kiểm soát tính gây hại của Instagram đối với cả nhà sản xuất trang mạng này, các nhà quản lý trang mạng này và cảnh báo đối với sinh viên khi sử dụng mạng này vào ban đêm. Bài toán này càng đặt ra bức thiết đối với sinh viên –lứa tuổi đang cần tập trung vào việc học, phát triển công việc và sự nghiệp.

Có thể thấy, sự gia tăng thời gian sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của sinh viên nói chung. Sinh viên càng sử dụng thường xuyên mạng xã hội sẽ có nguy cơ bị rối loạn lo âu, trầm cảm và stress. Kết quả này củng cố thêm cho nhận định về mối nguy hại của việc sử dụng mạng xã hội thiếu kiểm soát đến các vấn đề sức khỏe tâm thần. Trong đó, sinh viên nam có xu hướng lo âu, trầm cảm ở mức vừa và trầm cảm nhẹ cao hơn sinh viên nữ. Sự khác biệt về giới trong phát hiện này có thể chịu chi phối bởi nhiều yếu tố như mục đích sử dụng mạng xã hội, cách sử dụng và phản ứng với các thông tin trên mạng xã hội khác nhau giữa hai giới. Do đó, có thể cần thêm nghiên cứu chuyên sâu để hiểu rõ hơn mối quan hệ phức tạp giữa giới tính, thời

gian sử dụng mạng xã hội và sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Tài liệu tham khảo

- [1] We Are Social, Digital 2024 Vietnam 2024, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-vietnam> (accessed on: June 1st, 2024).
- [2] H. Bashir, S. A. Bhat, Effects of Social Media on Mental Health: A Review, *International Journal of Indian Psychology*, Vol. 4, No. 3, 2017, pp. 125-131, <https://doi.org/10.25215/0403.134>.
- [3] J. A. Naslund, A. Bondre, J. Torous, K. A. Aschbrenner, Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice, *Journal of Technology in Behavioral Science*, Vol. 5, 2020, pp. 245-257, <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>.
- [4] H. Hassan, H. M. Hsbollah, R. Mohamad, Examining the Interlink of Social Media Use, Purchase Behavior, and Mental Health, *Procedia Computer Science*, Vol. 196, 2022, pp. 85-92, <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.076>.
- [5] Unicef Vietnam, Comprehensive Study on School-Related Factors Affecting Mental Health and Holistic Development of Adolescent Boys and Girls in Vietnam, 2021 (in Vietnamese).
- [6] Y. Kelly, A. Zilanawala, C. Booker, A. Sacker, Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK Millennium Cohort Study, *EClinicalMedicine*, Vol.4, No. 6, 2018, pp. 59-68, <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>.
- [7] T. V. Dat, The Impact of Facebook on Envy, Depression, and Impulsive Buying among University Students in Ho Chi Minh City, *Economics-Law and Management: A sub-journal of Science and Technology Development Journal*, Vol. 6, No. 2, 2022, pp. 2787-2799, <https://doi.org/10.32508/stdjelm.v6i2.994>.
- [8] C. Pretorius, D. McCashin, D. Coyle, Mental Health Professionals as Influencers On Tiktok and Instagram: What Role Do They Play in Mental Health Literacy and Help-Seeking? *Internet Interventions*, Vol. 30, 2022, <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100591>.
- [9] R. Turuba, W. Cormier, R. Zimmerman, N. Ow, M. Zenone, Y. Quintana, E. Jenkins, S. B. David, A. Raimundo, A. R. Marcon, S. Mathias, J. Henderson, S. Barbic, Exploring How Youth Use TikTok for Mental Health Information in British Columbia: Semistructured Interview Study With

- Youth, JMIR Infodemiology, Vol. 4, 2024, <https://doi.org/10.2196/53233>.
- [10] A. Strickland, Exploring the Effects of Social Media Use on the Mental Health of Young Adults, HIM 1990-2015, 2014, <https://stars.library.ucf.edu/honorstheses1990-2015/1684> (accessed on: June 1st, 2024).
- [11] A. Popat, C. Tarrant, Exploring Adolescents' Perspectives on Social Media and Mental Health and Well-being – A Qualitative Literature Review, Special Issue: Social Media and Mental Health, Vol. 28, No. 1, 2022, pp. 323-337, <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- [12] J. Nesi, The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities, North Carolina Medical Journal, Vol. 81, No. 2, 2020, pp. 116-121, <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>.
- [13] T. H. Quang, Integration or Polarization: Social Effects of Online Social Media, HCMCOUJS, 2022, pp. 7-19, <https://doi.org/10.46223/HCMCOUJS.proc.vi.17.2.2485.2022> (in Vietnamese).
- [14] J. Millah, S. Indahwati, H. Hasanah, The Influence of Social Media Content (TikTok) on the Mental Health of Junior High School Students, International Conference on Humanity Education and Society (ICHES), Vol. 3, No. 1, 2024, <https://proceedingsiches.com/index.php/ojs/article/view/277> (accessed on: June 1st, 2024).
- [15] F. Karim, A. A. Oyewande, L. F. Abdalla, R. C. Ehsanullah, S. Khan, Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review, Cureus, Vol. 12, No. 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.
- [16] S. Tifferet, Gender Differences in Social Support on Social Network Sites: A Meta-Analysis, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Vol. 23, No. 4, 2020, <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0516>.
- [17] N. Misra, S. Dangi, S. Patel, Gender Differences in Usage of Social Networking Sites and Perceived Online Social Support on Psychological Well-Being of Youth, The International Journal of Indian Psychology, Vol. 3, 2015, pp. 2349-3429, <https://doi.org/10.25215/0301.008>.
- [18] Z. Wang, H. Yang, J. D. Elhau, Are There Gender Differences in Comorbidity Symptoms Networks of Problematic Social Media Use, Anxiety and Depression Symptoms? Evidence from Network Analysis, Personality and Individual Differences, Vol. 195, 2022, <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2022.111705>.
- [19] P. A. Martínez, M. R. Rubio, A. J. P. Moreno, M. P. M. Jiménez, C. Pagliari, M. D. R. Macías, M. V. Abellán, Gender Differences in the Addiction to Social Networks in the Southern Spanish University Students, Telematics and Informatics, Vol. 46, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>.
- [20] P. T. T. Linh, The Impact of the Internet on Youth: A Neuroscientific Perspective, VNU Journal of Science: Educational Research, Vol. 33, No. 3, 2017, pp. 1-8, <https://doi.org/10.25073/2588-1159/vnuer.4068> (in Vietnamese).
- [21] P. T. H. Trang, Studies on Social Media in the World and in Vietnam, Scientific Journal of Hanoi Metropolitan University, Vol. 51, 2021, pp. 69-76 (in Vietnamese).
- [22] L. A. S. Brautsch, L. Lund, M. M. Andersen, P. J. Jennum, A. P. Folker, S. Andersen, Digital Media Use and Sleep in Late Adolescence and Young Adulthood: A systematic review, Sleep Medicine Reviews, Vol. 68, 2022, <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101742>.
- [23] P. T. K. Yen, T. T. M. Phuong, T. T. T. Huy, N. V. Lo, Social Media Addiction and Its Impact on Students at Minh Tri Secondary School in 2019, Vietnam Medical Journal, 2021, pp. 30-35 (in Vietnamese).
- [24] R. Garrett, S. Liu, S. D. Young, The Relationship Between Social Media Use and Sleep Quality Among Undergraduate Students, Information, Communication & Society, Vol. 21, No. 2, 2018, pp. 163-173, <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1266374>.
- [25] L. Kortesoja, M. P. Vainikainen, R. Hotulainen, I. Merikanto, Late-Night Digital Media Use in Relation to Chronotype, Sleep, and Tiredness on School Days in Adolescence, Journal of Youth and Adolescence, Vol. 52, 2023, pp. 419-433, <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01703-4>.
- [26] Institute of Sociology, University of Queensland, & Bloomberg School of Public Health, Johns Hopkins University, Vietnam Adolescent Mental Health Survey: Key Findings Report, 2022 (in Vietnamese).
- [27] P. F. Lovibond, S. H. Lovibond, The Structure of Negative Emotional States – Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories, Behavior Research and Therapy, Vol. 33, 1995, pp. 335-343, [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u).
- [28] M. T. H. Le, T. D. Tran, S. Holton, H. T. Nguyen, R. Wolfe, J. Fisher, Reliability, Convergent

- Validity, and Factor Structure of the DASS-21 in a Sample of Vietnamese Adolescents, *Plos One*, 2017, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180557>.
- [29] T. D. Tran, T. Tran, J. Fisher, Validation of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) 21 as a Screening Instrument for Depression and Anxiety in a Rural Community-Based Cohort of Northern Vietnamese Women, *BMC Psychiatry*, Vol. 13, 2013, <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-24>.
- [30] N. T. T. Tinh, P. T. M. Chau, Stress, Anxiety and Depression Levels of the 4th Year Nursing Students at Pham Ngoc Thach University of Medicine During the COVID-19 Pandemic in 2022, *Journal of Nursing Science*, Vol. 6, No. 4, 2023, <https://doi.org/10.54436/jns.2023.04.618> (in Vietnamese).
- [31] R. J. Martinez, S. E. Brammer, N. M P. Carter, I Can Spend Forever on it Without Getting Bored': Analyzing what College Students Like and Dislike About TikTok, *Media Watch*, Vol. 15, No. 1, 2024, pp. 113-130, <https://doi.org/10.1177/09760911231211835>.
- [32] Meta, Bringing You Closer to the People and Things You Love, <https://about.meta.com/technologies/instagram/> (accessed on: June 1st, 2024).
- [33] B. Y. Arne, *Media Use – An Ordinary Day*, Media Use in Digital Everyday Life, Emerald Publishing Limited, Leeds, 2023, pp. 17-33, <https://doi.org/10.1108/978-1-80262-383-320231002>.
- [34] N. T. M. Thanh, N. T. T. Long, N. T. T. Hien, D. T. N. Phuong, Stress, Anxiety, Depression Signs of Nursing Students, Hue University of Medicine and Pharmacy, and Related Factors. *Journal of Nursing Science*, Vol. 56, 2023, pp. 56-64, <https://doi.org/10.54436/jns> (in Vietnamese).
- [35] P. V. Hung, T. D. Long, V. V. Thi, T. C. Ly, N. T. M. Nhien, P. T. Hai, Depression, Anxiety, and Stress Disorders Among Medical Students of Can Tho University of Medicine and Pharmacy During the Fourth Wave of the COVID-19 Pandemic in Vietnam, *Can Tho Journal of Medicine and Pharmacy*, No. 48, 2022, pp. 41-48, <https://doi.org/10.58490/ctump.2022i48.103>.
- [36] TikTok, Introducing Family Safety Mode and Screentime Management in Feed, 2020, <https://newsroom.tiktok.com/en-gb/family-safety-mode-and-screentime-management-in-feed> (accessed on: June 1st, 2024).
- [37] Z. L. Lin, Analysis of the Psychological Impact of TikTok on Contemporary Teenagers, *SHS Web of Conferences*, Vol. 157, 2023, <https://doi.org/10.1051/shsconf/202315701024>.
- [38] A. P. Pirdehghan, E. Khezme, S. Panahi, Social Media Use and Sleep Disturbance among Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Iran J Psychiatry*, Vol. 16, No. 2, 2021, pp. 137-145, <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i2.5814>.
- [39] L. Kortesoja, M. P. Vainikainen, R. Hotulainen, I. Merikanto, Late-Night Digital Media Use in Relation to Chronotype, Sleep and Tiredness on School Days in Adolescence. *J Youth Adolescence*, Vol. 52, 2023, pp. 419-433, <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01703-4>.
- [40] C. Wang, S. Mattingly, J. Payne, O. Lizardo, D. S. Hachen, The Impact of Social Networks on Sleep Among A Cohort of College Students, *SSM - Population Health*, Vol 16, 2021, <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100937>.