

THỰC TRẠNG ẢNH HƯỞNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐẾN SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA HỌC SINH THPT TẠI XÃ TÂY SƠN VÀ XÃ BÌNH AN, GIA LAI

Trần Thị Lập, Võ Thị Hiền, Lưu Trần Thúy Nga
Trường THPT số 1 Quang Trung, Xã Tây Sơn, Gia Lai

Tóm tắt: Mạng xã hội ngày càng phát triển và mang lại nhiều lợi ích cho người sử dụng, trong đó có học sinh trung học phổ thông (THPT). Nghiên cứu này tập trung vào việc tìm hiểu thực trạng ảnh hưởng của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần của học sinh THPT tại hai xã thuộc tỉnh Gia Lai. Số liệu được thu thập qua khảo sát 778 học sinh từ ba trường THPT có địa bàn khác nhau ở thị trấn, nông thôn và miền núi. Kết quả cho thấy phần lớn học sinh dành nhiều thời gian mỗi ngày để việc truy cập mạng xã hội cho nhiều mục đích khác nhau. Đáng chú ý, 67.9% học sinh thừa nhận nhận thức rõ tác động tiêu cực, nhưng vẫn duy trì tần suất sử dụng mạng xã hội. Những ảnh hưởng tiêu cực được ghi nhận bao gồm: bị bắt nạt trực tuyến, suy giảm thị lực, giảm khả năng tập trung và một số rối loạn cơ thể... Đây là một vấn đề đáng lo ngại, đòi hỏi nhiều sự quan tâm của nhà trường, phụ huynh và sự chủ động điều chỉnh từ phía học sinh để hạn chế tác động tiêu cực này.

Từ khóa: Mạng xã hội; Sức khỏe tâm thần; Facebook; Sử dụng Internet; Học sinh trung học phổ thông.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN TAY SON AND BINH AN COMMUNES, GIA LAI

Tran Thi Lap, Vo Thi Hien, Luu Tran Thuy Nga
Quang Trung No.1 High School, Tay Son Commune, Gia Lai

Abstract: Social media has developed rapidly in recent years and offered many benefits to users, including high school students. This study investigates the impact of social media on the mental health of students at several high schools in two communes of Gia Lai Province, Vietnam. Data were collected through a survey of 778 students representing diverse geographical contexts - urban, rural, and mountainous areas. The results of the study indicate that the majority of students spend a considerable amount of their daily time accessing social media for various purposes. Notably, 67.9% of respondents reported being aware of the negative effects of social media on their mental health, yet they still maintain a high frequency of use. Reported negative impacts include cyberbullying, visual impairment, reduced concentration, and certain physical disorders. This is a problem in need to be concerned and self-controlled by high school students to reduce the negative impacts.

Keywords: Social media; Mental health; Facebook; Internet use; High school students

Nhận bài: 18/06/2025

Phản biện: 18/07/2025

Duyệt đăng: 22/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay Internet và mạng xã hội đã và đang trở thành một phần không thể thiếu được trong đời sống xã hội hiện đại. Theo thống kê của Search Engine Journal về đối tượng và lãnh thổ địa lý của mạng xã hội cho thấy: có 72% số người sử dụng Internet hiện nay đang hoạt động trên các mạng xã hội. Trong đó, tỉ lệ người sử dụng mạng xã hội trong độ tuổi 12-29 đạt tới 89%, trong khi đó độ tuổi 30-49 là 72%; 60% những người trong độ tuổi từ 50-60 đang hoạt động trên các mạng xã hội, còn nhóm người ở độ tuổi trên 65 là 43%. Mạng xã hội thực sự trở thành một hiện tượng, một trào lưu văn hóa đầy ma lực trên toàn cầu, trong đó có Việt Nam.

Mạng xã hội đã mang lại sự thay đổi tương tác xã hội của mỗi cá nhân trong xã hội, phương pháp học tập và tạo nên nhiều lựa chọn giải trí mới. Tuy nhiên, việc tham gia vào các hoạt động trực tuyến và tương tác thông qua mạng xã hội có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe tâm thần (SKTT) của giới trẻ, đặc biệt là học sinh THPT.

Đã có nhiều nghiên cứu về nguy cơ rủi ro khi sử dụng mạng xã hội như thanh thiếu niên có thể bị rơi vào các nguy cơ xấu của không gian ảo, tiêu biểu như bắt nạt trực tuyến; bị quấy rối, bị đánh cắp thông tin cá nhân, bị tiếp xúc với các văn hóa phẩm đồi trụy, và đề xuất nhiều giải pháp an toàn sử dụng mạng ... Tuy nhiên, hầu như chưa có nghiên cứu nào về thực trạng và tác động của mạng xã hội đến SKTT của học sinh trong khi ngày nay vấn đề về SKTT của học sinh đang ở mức báo động.

Từ lý do trên, tác giả chọn và thực hiện đề tài “Thực trạng ảnh hưởng của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần của học sinh THPT tại xã Tây Sơn và xã Bình An, Gia Lai” với mong muốn làm rõ sự ảnh hưởng của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần của học sinh THPT và đề xuất một số cách để giải quyết những vấn đề đó. Đề tài được thực hiện nhằm góp phần phân tích ảnh hưởng của mạng xã hội; thúc đẩy, và chăm sóc SKTT của học sinh THPT.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Giả thuyết khoa học

Mạng xã hội đã mang lại những lợi ích to lớn cho nhiều người, nhưng đồng thời, cũng là mối lo ngại do chính những tác động nguy hại của nó, đặc biệt đối với lứa tuổi thanh thiếu niên.

Sức khỏe tâm thần là một cấu phần không thể tách rời trong định nghĩa sức khỏe của Tổ chức Y Tế thế giới. Lứa tuổi thanh thiếu niên với đặc trưng là giai đoạn phát triển mạnh nhất về cả thể chất lẫn tinh thần, rất nhạy cảm nên thường dễ rơi vào trạng thái lo lắng, buồn rầu, bất ổn trong suy nghĩ, cảm xúc. Nếu không được phát hiện những vấn đề SKTT, họ khó đối phó được với những biến cố trong cuộc sống, có thể dẫn đến tự tử.

Thêm nữa, các vấn đề SKTT đang ngày càng trở nên phổ biến hơn trên toàn thế giới. Bộ Giáo dục và Đào tạo vừa quyết định phê duyệt “Tài liệu truyền thông về sức khỏe tâm thần của học sinh phổ thông” năm 2023 đã nhấn mạnh được tầm quan trọng của vấn đề SKTT của học sinh. Trong hơn một thập kỷ qua, các vấn đề SKTT đã tăng thêm 13%. Khoảng 20% trẻ em và thanh thiếu niên trên toàn thế giới có các vấn đề SKTT và tự tử là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ hai trong nhóm dân số 15-29 tuổi. Trong những năm gần đây, ở Việt Nam, các vấn đề liên quan đến SKTT cũng gia tăng nhanh chóng, trong đó có nhóm tuổi học sinh. Mặc dù vậy, các vấn đề SKTT của nhóm tuổi này chưa được chú trọng nhiều.

2.2. Một số khái niệm

2.2.1. Mạng xã hội

2.2.1.1. Định nghĩa

Mạng xã hội (Social networking service) là dịch vụ nối kết các thành viên cùng sở thích trên Internet lại với nhau với nhiều mục đích khác nhau không phân biệt không gian và thời gian. Những người tham gia vào dịch vụ mạng xã hội còn được gọi là cư dân mạng.

Dịch vụ mạng xã hội có những tính năng như chat, phim ảnh, voice chat, chia sẻ file, blog và xã luận liên kết cư dân mạng với nhau và đã trở thành một phần tất yếu của mỗi ngày cho hàng trăm triệu thành viên khắp thế giới. Các dịch vụ này có nhiều phương cách để các thành viên tìm kiếm bạn bè và đối tác: dựa theo group, dựa trên thông tin cá nhân, dựa trên sở thích cá nhân hoặc lĩnh vực quan tâm.

2.2.1.2. Các loại hình mạng xã hội phổ biến

Facebook: Kết nối bạn bè toàn cầu, chia sẻ cảm nghĩ, trải nghiệm, trò chuyện, giải trí.

YouTube: Chia sẻ video gốc về âm nhạc, nấu ăn, hướng dẫn, vlog...

TikTok: Video ngắn 15–60 giây, tập trung giải trí, mẹo nhanh, quảng cáo.

Instagram: “Stories” 24 giờ, chia sẻ ảnh, video; nhiều người dùng làm blog ảnh, giới thiệu du lịch, nghệ thuật.

2.2.2. Sức khỏe tâm thần

2.2.2.1. Định nghĩa

Ngày 10/10 hằng năm là Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới, năm 2023 có chủ đề “Sức khỏe tâm thần là quyền phổ quát của con người”.

Theo WHO, SKTT bao gồm nhiều vấn đề từ nhẹ đến nặng như trầm cảm, lo âu, stress, rối loạn phát triển, lạm dụng chất. Khái niệm mới (2022): SKTT là trạng thái khỏe mạnh, cá nhân nhận ra khả năng của mình, ứng phó với căng thẳng, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng.

Theo Từ điển Tâm lý học: trạng thái tinh thần thoải mái, không rối loạn, đảm bảo điều khiển hành vi phù hợp. Từ điển APA: trạng thái hạnh phúc, điều chỉnh hành vi tốt, ít lo âu và mất chức năng, có khả năng xây dựng quan hệ và ứng phó yêu cầu cuộc sống.

SKTT cần xem xét ở cả hai góc độ: khỏe mạnh và có vấn đề.

2.2.2.2. Phân loại SKTT

WHO đã nêu tám nhóm hội chứng về SKTT bao gồm: (1) Thu mình/ né tránh; (2) Lo âu / trầm cảm; (3) Phàn nàn về cơ thể/rối loạn dạng cơ thể; (4) Vấn đề xã hội; (5) Vấn đề về tư duy/suy nghĩ; (6) Các vấn đề chú ý; (7) Hành vi sai phạm/ vi phạm quy tắc; (8) Hành vi xâm kích, hung tính.

2.2.3. Tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần

Trầm cảm: Nghiên cứu 2018 cho thấy giảm sử dụng mạng xã hội giúp giảm cô đơn và chán nản.

Tổn thương lòng tự ái: Có thể gây cảm giác vô dụng, lo lắng, trầm cảm (Larry Rosen, ĐH California State).

FOMO: Lo sợ bỏ lỡ trải nghiệm thú vị, gây ghen tị, ảnh hưởng lòng tự trọng.

Chìm đắm bản thân: Tập trung xây dựng hình ảnh trực tuyến thay vì trải nghiệm thực tế, dẫn đến thu mình.

Vấn đề kiểm soát xung động: Nghiên cứu ĐH

Pittsburgh cho thấy dùng mạng xã hội nhiều liên quan đến rối loạn giấc ngủ và giảm tập trung.

2.3. Khái quát về khảo sát thực trạng ảnh hưởng của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần của học sinh THPT tại xã Tây Sơn và xã Bình An, tỉnh Gia Lai

2.3.1. Thiết kế nghiên cứu

Cấu trúc của bảng hỏi gồm:

Phần 1: Thông tin học sinh: giới tính, khối lớp, địa chỉ, phương tiện truy cập mạng.

Phần 2: Đặc điểm sử dụng mạng xã hội của học sinh THPT.

Phần 3: Ảnh hưởng của mạng xã hội lên sức khỏe tâm thần của học sinh THPT.

2.3.2. Đối tượng nghiên cứu

Học sinh của trường THPT Quang Trung (Xã Tây Sơn), THPT Nguyễn Huệ (Xã Tây Sơn) và THPT Tây Sơn (xã Bình An).

Tổng số học sinh THPT năm học 2024 – 2025 là 4052. Áp dụng công thức chọn mẫu điều tra khi biết tổng thể:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$
 Trong đó: n: Số lượng mẫu cần xác định, N: Số lượng tổng thể, e: Sai số cho phép. Tác giả chọn $e = \pm 0,05$ (5%). Từ đó suy ra số lượng mẫu tối thiểu cần thiết trong nghiên cứu này với sai số 5% là xấp xỉ 365 học sinh.

Như vậy, hai lớp/ khối của ba trường sẽ được lựa chọn ngẫu nhiên tham gia vào nghiên cứu. Học sinh cả ba trường này có địa bàn ở thị trấn, nông thôn và miền núi. Việc chọn lựa mẫu như vậy đảm bảo tính đại diện khu vực, theo tuổi và trường.

2.3.3. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu tài liệu: Sử dụng phương pháp nghiên cứu các tài liệu, văn bản có liên quan nhằm xây dựng cơ sở lý luận cho đề tài. Từ đó định hướng cho việc xây dựng, chọn lọc công cụ nghiên cứu.

Phương pháp điều tra khảo sát: Thiết kế phiếu khảo sát nhằm điều tra thực tế về thực trạng sử dụng mạng xã hội và những ảnh hưởng đến SKTT của học sinh. Khảo sát sử dụng bảng hỏi chuẩn hóa *Bảng tự báo cáo của thiếu niên* (Youth Self Report - YSR) của Achenbach. YSR là các công cụ đánh giá cho thiếu niên từ 12-18 tuổi nhằm thu thập những thông tin các em tự đánh giá về các biểu hiện SKTT của bản thân. Thang đo YSR có độ tin cậy và độ hiệu lực được kiểm chứng bởi Achenbach, và đã được sử dụng trong không ít nghiên cứu ở Việt Nam.

Phương pháp thống kê: Phương pháp này được sử dụng nhằm xử lý các số liệu thu được từ phương pháp điều tra bằng thang đo YSR trong hệ thống đánh giá dựa trên thực chứng của Achenbach.

2.3.4. Xử lý dữ liệu

Thang đo bảng hỏi chuẩn hóa YSR được dùng để đánh giá về thực trạng sử dụng mạng xã hội ảnh hưởng đến vấn đề SKTT của học sinh THPT.

Thang đo theo Likert 5 mức độ và kết quả khảo sát của học sinh được đánh giá trên 5 mức độ và được mã hóa như sau: 1 = không có, 2 = ít khi, 3 = thỉnh thoảng, 4 = thường xuyên, và 5 = luôn luôn. Từ điểm trung bình (ĐTB), tiến hành quy đổi mức độ với *Giá trị khoảng cách* = $(Maximum - Minimum)/n = (5-1)/5 = 0,8$.

Như vậy, cách phân loại mức độ về ảnh hưởng SKTT được mã hóa như sau:

ĐTB	Mức độ	Đánh giá mức độ của sức khỏe tâm thần
1.00 – 1.80	1	HS THPT không có biểu hiện về SKTT
1.81 – 2.61	2	HS THPT hiếm khi có biểu hiện về SKTT
2.62 – 3.42	3	HS THPT thỉnh thoảng có biểu hiện về SKTT
3.43 – 4.23	4	HS THPT thường xuyên có biểu hiện về SKTT
4.24 – 5.00	5	HS THPT rất thường xuyên có biểu hiện về SKTT

2.4. Kết quả khảo sát

Số phiếu khảo sát: 778 phiếu

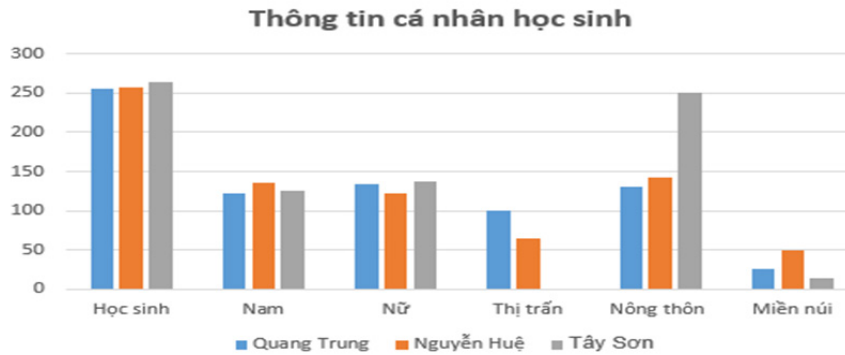
Số phiếu có giá trị dữ liệu: 732 phiếu

2.4.1. Thực trạng sử dụng mạng xã hội của học

sinh THPT tại xã Tây Sơn và xã Bình An

2.4.1.1. Thông tin cá nhân của học sinh

Kết quả được thể hiện như biểu đồ sau:



Tỉ lệ khảo sát giữa học sinh từ ba trường khác nhau, giới tính nam và nữ, cũng như học sinh đến từ các khu vực thị trấn, nông thôn và miền núi, đều được phân bố tương đối đồng đều. Điều này đảm bảo tính đa dạng và đại diện cho đa dạng về độ tuổi và loại trường học.

2.4.1.2. Thông tin về phương tiện truy cập mạng xã hội

Kết quả khảo sát cho thấy rằng 96,5% học sinh tiếp cận các trang mạng xã hội thông qua điện thoại di động. Đồng thời, 22,1% sử dụng máy vi tính, laptop để truy cập. Tuy nhiên, máy tính bảng không phổ biến trong việc tiếp cận mạng xã hội của học sinh THPT tại xã Tây Sơn và xã Bình An.

2.4.1.3. Tình hình sử dụng mạng xã hội

Câu hỏi về mạng xã hội đang sử dụng thì kết quả thống kê như sau: Facebook chiếm tỉ lệ lớn nhất với 97,1% người sử dụng, Youtube 86,5%, Zalo 80,2%, TikTok 68,9%, Instagram có ít người sử dụng nhất với tỉ lệ 11,2% và người khảo sát còn dùng thêm mạng xã hội khác là Zingme với tỉ lệ 3.3%. Điều này cho thấy mạng xã hội vô cùng phổ biến với học sinh THPT, đặc biệt là Facebook, Youtube và Zalo. Học sinh vô cùng linh hoạt và tiếp cận được với nhiều nền tảng mạng xã hội khác nhau để phục vụ những nhu cầu, mục đích cá nhân khác nhau, từ đó đa dạng hóa nguồn thông tin tiếp cận, mở rộng không gian kết nối và tương tác.

2.4.1.4. Thời gian và tần suất sử dụng mạng xã hội

Thống kê cho thấy rằng 10,7% học sinh sử dụng mạng xã hội dưới 1 tiếng, 35,4% sử dụng

từ 1 đến 3 tiếng, 24,2% sử dụng từ 3 đến 5 tiếng, 16,9% sử dụng từ 5 đến 8 tiếng và 12,8% sử dụng trên 8 tiếng mỗi ngày. Đồng thời, tần suất kiểm tra thông báo trên mạng xã hội tính theo giờ có tỉ lệ truy cập khá cao cho thấy học sinh có xu hướng truy cập mạng xã hội thường xuyên và sử dụng nó một cách đều đặn.

2.4.1.5. Nhận thức về trải nghiệm tiêu cực gặp phải khi sử dụng mạng xã hội

Đây là con số đáng lo ngại khi có đến 22.7% học sinh bị bắt nạt trực tuyến và 18.2% bị quấy rối mạng. Đồng thời, 43% học sinh bị suy giảm thị lực, 26.1% gặp vấn đề về mất ngủ và 38.5% giảm sự tập trung. Tất cả điều này chứng tỏ sự ảnh hưởng rõ đến SKTT của học sinh.

2.4.1.6. Nhận thức về tác động của mạng xã hội đến SKTT của học sinh THPT

Trong cuộc khảo sát với câu hỏi về “Nhận thức về tác động của mạng xã hội đối với sức khỏe tâm thần cá nhân” có 497 học sinh chiếm tỉ lệ 67.9% cho biết họ nhận thức được những ảnh hưởng tiêu cực mà mạng xã hội gây ra đối với SKTT. Còn lại 32.1% chưa nhận thức được ảnh hưởng của mạng xã hội đến SKTT của mình.

2.4.2. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến SKTT của học sinh THPT

Dữ liệu sau khi khảo sát được chạy bằng SPSS để đo độ tin cậy Cronbach’s Alpha. Hệ số 0.829 ($0,700 < \alpha < 0,900$) thể hiện bằng câu hỏi có độ tin cậy cao để sử dụng làm công cụ trong nghiên cứu này.

Kết quả số liệu khảo sát được thể hiện trong bảng sau:

	Không có	Ít khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Luôn luôn	ĐTB
Câu 11	134	162	186	208	42	2.81
Câu 12	177	170	219	152	14	2.53
Câu 13	201	226	203	77	25	2.32
Câu 14	128	165	311	74	54	2.67

Câu 15	438	120	83	67	24	1.79
Câu 16	117	176	229	134	76	2.83
Câu 17	216	207	164	114	31	2.38
Câu 18	183	165	232	115	37	2.53
Câu 19	128	201	231	137	35	2.66
Câu 20	109	212	176	112	123	2.90
Câu 21	174	219	213	71	55	2.47
Câu 22	298	189	184	42	19	2.04
Câu 23	195	231	140	104	62	2.46
Câu 24	112	143	226	184	67	2.93
Câu 25	342	128	141	73	48	2.12

Kết quả khảo sát 15 câu hỏi về tác động của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần (SKTT) học sinh THPT cho thấy, chỉ câu số 15 (cảm giác buồn khi bài đăng bạn bè được nhiều tương tác) có ĐTB 1.79, thuộc trạng thái bình thường. Tám câu (12, 13, 17, 18, 21, 22, 23, 25) đạt mức 2 – “hiếm khi” có biểu hiện SKTT, trong khi 6 câu còn lại đạt mức 3, phản ánh ảnh hưởng rõ rệt.

Các câu 11, 12, 13 cho thấy học sinh thường dành thời gian trên mạng lâu hơn dự định và ưu tiên mạng xã hội hơn thể thao hoặc gặp gỡ bạn bè (ĐTB 2.81). Chỉ 18,3% tuân thủ thời gian dự kiến, trong khi 31,2% thường xuyên vượt quá; chỉ 27,5% duy trì thể thao, 24,2% tương tác trực tiếp, phản ánh dấu hiệu thu mình/né tránh.

Ở câu 14 và 15, 17,5% học sinh thường xuyên buồn khi bài viết ít tương tác; mức buồn/ghen tị khi bạn bè được nhiều tương tác đạt ĐTB 1.79. FOMO thể hiện qua 41,8% lo lắng khi không trực tuyến và 32,1% kiểm tra thông báo trước mọi hoạt động.

Câu 16 cho thấy học sinh ưu tiên hình ảnh đẹp trên mạng (ĐTB 2.83), dễ dẫn tới tâm lý không lành mạnh. Các câu 17, 18, 19, 22 phản ánh tác động tiêu cực như mất ngủ, mệt mỏi, đau đầu, cáu gắt do lạm dụng mạng xã hội.

Đáng lo ngại, câu 25 cho thấy 16,5% thường xuyên hoặc luôn bị bạo lực mạng, 19,3% gặp phải đôi khi và 17,5% từng trải qua, gây nguy cơ nghiêm trọng cho SKTT.

2.5. Giải pháp

2.5.1. Trách nhiệm của gia đình trong việc nâng cao SKTT của học sinh

Phụ huynh cần thấu hiểu tâm lý học sinh và rủi ro từ mạng xã hội để hướng dẫn thay vì áp

đặt. Khuyến khích con xác định mục đích, thời gian và cách dùng mạng xã hội phù hợp độ tuổi; hình thành thói quen sử dụng có kế hoạch, tránh lệ thuộc. Thường xuyên giáo dục giá trị nhân cách, giúp học sinh tự chủ, biết phân loại thông tin và đề kháng trước tác động tiêu cực. Gia đình nên tổ chức hoạt động ngoại tuyến lành mạnh, làm gương trong chia sẻ thông tin tích cực và truyền cảm hứng qua trải nghiệm hữu ích.

2.5.2. Các giải pháp nâng cao SKTT trong trường học

Nhà trường cần chủ động phát hiện, phòng ngừa nguy cơ về SKTT, tổ chức hoạt động ngoại khóa, văn hóa – nghệ thuật, gặp gỡ chuyên gia để nâng cao nhận thức học sinh. Phát huy phòng tư vấn tâm lý học đường với môi trường thân thiện, bảo mật; cung cấp tư vấn cá nhân và truyền thông, phối hợp tư vấn phụ huynh. Đoàn Thanh niên, Hội Thanh niên đồng hành qua hoạt động tập thể, CLB năng khiếu, sự kiện do học sinh tự tổ chức, góp phần rèn luyện tính tự chủ, sáng tạo và tinh thần khỏe mạnh.

2.5.3. Bản thân học sinh cần phải biết cách nâng cao SKTT

Học sinh cần cân bằng giữa hoạt động trực tuyến và ngoại tuyến, hạn chế thiết bị trước giờ ngủ, ưu tiên gặp gỡ trực tiếp. Cần trọng khi chia sẻ thông tin cá nhân; tránh hành vi quấy rối, lạm dụng trực tuyến, báo cáo nội dung tiêu cực. Lập kế hoạch học tập – sinh hoạt hợp lý, duy trì thể chất, ăn uống lành mạnh, tránh thức khuya; tăng cường kỹ năng tự bảo vệ bản thân và dữ liệu cá nhân.

2.5.4. Xã hội - mắc xích cuối cùng cho việc bảo vệ SKTT của học sinh

Xã hội cần chung tay bảo vệ học sinh trước

tác động tiêu cực của mạng xã hội. Thực hiện biện pháp bảo vệ an toàn trực tuyến qua phối hợp giữa chính phủ, tổ chức, chuyên gia y tế và doanh nghiệp công nghệ. Ban hành chính sách hạn chế quyền truy cập phù hợp; hỗ trợ nghiên cứu về tác động của mạng xã hội; yêu cầu công ty công nghệ chia sẻ dữ liệu về ảnh hưởng sức khỏe với nhà nghiên cứu. Khuyến khích tạo khu vực không công nghệ, thúc đẩy giao tiếp trực tiếp và xây

dựng môi trường xã hội gắn kết.

III. KẾT LUẬN

Sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên nói chung và học sinh THPT nói riêng đang được chú trọng hơn bao giờ hết vì những tác động tiêu cực của mạng xã hội đến SKTT của học sinh ngày càng gia tăng. Việc thúc đẩy, bảo vệ và chăm sóc SKTT của thanh thiếu niên là một vấn đề cấp thiết cần được xem xét.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the Youth Self-Report and 1991 profile*. Burlington, VT: University of Vermont, Department of Psychiatry.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2023). *Tài liệu truyền thông về sức khỏe tâm thần của học sinh phổ thông*.
- Đặng Hoàng Minh, Weiss, B., & Nguyễn Cao Minh. (2013). *Sức khỏe tâm thần ở trẻ em Việt Nam: Thực trạng và các yếu tố nguy cơ*. Cục Xuất bản.
- Impact of social media on mental health – A case study with the students of Jammu and Kashmir. (2020, August). *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*, 2(8).
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Tổ chức Y tế Thế giới Khu vực Tây Thái Bình Dương. (2022). *Sức khỏe tâm thần ở Việt Nam*. Tổ chức Y tế Thế giới Khu vực Tây Thái Bình Dương. <https://www.who.int/vietnam/vi/health-topics/mental-health>
- UNICEF. (n.d.). *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*.
- Vatsa, S., Sharma, M., & Lali, K. (2020, March). Social media and its effects on mental health. *European Scientific Journal*, 16(8), 1857-7431.