

TÁC ĐỘNG CỦA DOOMSCROLLING ĐẾN SỨC KHỎE TÌNH THẦN HỌC SINH THPT: VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI CÓ VẤN ĐỀ

Phạm Nguyên, Châu Minh Khôi, Phạm Ngọc Thùy An, Nguyễn Thế Anh
Trường THPT Bùi Thị Xuân - Tp. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Doomscrolling – hành vi cuộn tin xấu không kiểm soát trên mạng xã hội – phổ biến ở giới trẻ, gây rủi ro tâm lý. Nghiên cứu đánh giá tác động đến lo âu, căng thẳng, trầm cảm ở học sinh THPT Việt Nam; xác định vai trò trung gian của sử dụng mạng xã hội có vấn đề; đề xuất can thiệp. Phương pháp: Khảo sát cắt ngang 234 học sinh TP. HCM. Thang đo: DSI (Doomscrolling), DASS-21 (lo âu/căng thẳng/trầm cảm), PSMUI (sử dụng mạng xã hội có vấn đề) – Cronbach's $\alpha > 0.8$ (DSI: $\alpha=0.85$; PSMUI: $\alpha=0.82$; DASS-21: $\alpha=0.89$). Phân tích: Mô tả, Pearson, ANOVA, trung gian (sử dụng bootstrapping). Kết quả cho thấy 32% dùng TikTok hàng ngày; 58% chưa biết về Doomscrolling. ANOVA: Khác biệt ý nghĩa ($F=154.66, p<.001$; $DSI > PDI > PSMUI$). Tương quan: Doomscrolling với giấc ngủ/stress (r DSI-stress= $0.24, r$ DSI-sleep= $-0.20, p<.01$). Phát hiện quan trọng nhất: Việc sử dụng mạng xã hội có vấn đề đóng vai trò trung gian toàn phần (full mediation) trong mối quan hệ giữa doomscrolling và căng thẳng tâm lý (hiệu ứng gián tiếp $a*b = 0.148, p < .001$, chiếm 76.9% tổng hiệu ứng). Tác động trực tiếp từ doomscrolling đến căng thẳng là không có ý nghĩa thống kê ($p = 0.442$). Doomscrolling ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tinh thần học sinh THPT thông qua cơ chế làm gia tăng việc sử dụng mạng xã hội có vấn đề dẫn đến tăng nguy cơ lo âu, căng thẳng và trầm cảm. Lần đầu tiên tại Việt Nam nghiên cứu cung cấp bằng chứng định lượng, khuyến nghị giải pháp hỗ trợ cải thiện sức khỏe tinh thần.

Từ khóa: Doomscrolling, cuộn tin xấu, sức khỏe tinh thần, học sinh THPT, sử dụng mạng xã hội có vấn đề, căng thẳng, lo âu.

THE IMPACT OF DOOMSCROLLING ON HIGH SCHOOL STUDENT'S MENTAL HEALTH: THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL MEDIA USE DISORDER

Abstract: Doomscrolling - the uncontrolled scrolling of negative news on social media - is increasingly prevalent among young people, posing significant psychological risks. This study evaluates its impact on anxiety, stress, and depression among Vietnamese high school students; identifies the mediating role of problematic social media use; and proposes intervention strategies. A cross-sectional survey was conducted on 234 Ho Chi Minh City high school students. Standardized scales included DSI (Doomscrolling), DASS-21 (anxiety/stress/depression), and PSMUI (Problematic Social Media Use Inventory), adapted with Cronbach's $\alpha > 0.8$. Data analysis involved descriptive statistics, Pearson correlations, ANOVA, and mediation modeling (using bootstrapping). Results indicated 32% of students used TikTok daily, while 58% were unaware of the term Doomscrolling. ANOVA revealed significant differences across indices ($F=154.66, p<.001$; $DSI > PDI > PSMUI$). Positive correlations were found between Doomscrolling and sleep disturbances/stress ($r=0.20-0.24, p<.01$). Crucially, problematic social media use was found to fully mediate the relationship between doomscrolling and psychological distress. The indirect effect was significant ($a*b = 0.148, p < .001, 76.9\%$ mediation), while the direct effect was non-significant ($p=0.442$). Doomscrolling significantly affects high school students' mental health via problematic social media use, heightening risks of anxiety, stress, and depression. This research provides the first quantitative evidence in Vietnam and recommends supportive interventions to enhance mental well-being, such as digital hygiene programs and early school screening.

Keywords: Doomscrolling, mental health, high school students, problematic social media use, stress, anxiety, mediation analysis.

Nhận bài: 21/10/2025

Phản biện: 21/11/2025

Duyệt đăng: 24/11/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh công nghệ thông tin phát triển mạnh, mạng xã hội bùng nổ với 75,2% dân số Việt Nam sử dụng hàng ngày (Digital Vietnam 2025). Bên cạnh lợi ích về thông tin và kết nối, môi trường số cũng làm xuất hiện nhiều rối loạn tâm lý mới, trong đó có hành vi “doomscrolling” – xu hướng cưỡng chế tìm kiếm và tiêu thụ lượng lớn tin tức tiêu cực (thảm họa, khủng hoảng, dịch bệnh...). Hành vi này gắn với negativity bias – khuynh hướng ưu tiên thông tin tiêu cực (Kahneman, 2011), dễ dẫn đến sử dụng mạng xã hội có vấn đề (PSMUI), đặc biệt ở học sinh THPT – nhóm đang hình thành nhân cách và chịu áp lực học tập, thi cử. Trên thế giới, các nghiên cứu đã bước đầu chỉ ra mối liên hệ giữa doomscrolling và sức khỏe tinh thần; tại Việt Nam, ngoài các khuyến nghị mang tính tổng quan (WHO, 2023) vẫn thiếu vắng

nghiên cứu định lượng chính thức. Xuất phát từ khoảng trống đó, đề tài tập trung kiểm định: (H1) mối tương quan thuận giữa tần suất doomscrolling và mức độ căng thẳng; (H2) tác động tiêu cực lên chất lượng giấc ngủ; đồng thời khảo sát vai trò trung gian của PSMUI trong mối quan hệ giữa doomscrolling và các vấn đề tâm lý ở học sinh THPT. Nghiên cứu hướng tới cung cấp bằng chứng khoa học ban đầu làm cơ sở xây dựng giải pháp hỗ trợ sức khỏe tinh thần học đường trong thời đại số.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Vấn đề nghiên cứu, câu hỏi nghiên cứu và giả thuyết nghiên cứu

Vấn đề nghiên cứu: mối tương quan giữa hành vi Doomscrolling và các triệu chứng sử dụng mạng xã hội có vấn đề (PSMUI), các vấn đề tâm lý như căng thẳng, lo âu, trầm cảm (PDI) ở học sinh THPT, với PSMUI làm trung gian.

Giả thuyết nghiên cứu: bằng cơ sở lý thuyết cùng các nghiên cứu trước đó, tác giả đặt ra các giả thuyết:

- **H1:** Tần suất thực hiện hành vi “*cuộn tin xấu*” càng cao thì độ căng thẳng tâm lý của học sinh càng lớn.
- **H2:** Tần suất thực hiện hành vi “*cuộn tin xấu*” càng cao thì chất lượng giấc ngủ của học sinh càng kém.
- Giả thuyết PSMUI làm trung gian trong mối quan hệ giữa DSI và PDI.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Sử dụng thiết kế khảo sát cắt ngang, áp dụng và điều chỉnh các thang đo chuẩn quốc tế: DSI (Doomscrolling Scale, phát triển bởi Sharma et al., 2022), PSMUI (Problematic Social Media Use Inventory, Paschke et al., 2021), và DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales, Lovibond & Lovibond, 1995). Các thang được thích nghi với văn hóa Việt Nam và học sinh THPT TP. Hồ Chí Minh, với độ tin cậy Cronbach’s $\alpha > 0.8$ (DSI: $\alpha=0.85$; PSMUI: $\alpha=0.82$; DASS-21: $\alpha=0.89$). Nghiên cứu diễn ra từ tháng 6 đến tháng 8 năm 2025, nhằm đánh giá mối liên hệ giữa DSI (doomscrolling), PDI (psychological distress index từ DASS-21) và PSMUI.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện (convenience sampling). Mẫu gồm 234 học sinh thuộc các khối lớp 10, 11 và 12 tại các trường THPT ở TP.HCM. Link khảo sát Google Forms được gửi đến các trường THPT mà nhóm nghiên cứu có thể tiếp cận và lan truyền thông qua

các kênh liên lạc của trường. Các học sinh tham gia khảo sát trên tinh thần hoàn toàn tự nguyện sau khi nhận được link. Việc thu thập dữ liệu có sự giám sát của giáo viên nhằm đảm bảo tính hợp lệ và đối tượng tham gia đúng là học sinh THPT. Phân tích công suất (power analysis) sử dụng G*Power cho mô hình mediation (dựa trên regression paths a và b, effect size nhỏ $f=0.2$, $\alpha=0.05$) cho thấy $N=234$ đạt $\text{power}=0.78$ (78%), đủ để phát hiện hiệu ứng gián tiếp trung bình với bootstrapping 5000 samples.

Mẫu được phân tích bằng phần mềm thống kê Jamovi, kết hợp Excel cho thống kê mô tả. Thống kê mô tả: tính tần suất, phần trăm tỉ lệ nhằm mô tả các đặc điểm của mẫu nghiên cứu và mức độ phổ biến của các hành vi. Thống kê suy luận: sử dụng phân tích tương quan Pearson và phân tích mediation để kiểm định mối liên hệ nhân quả giữa các biến số, từ đó xác nhận hoặc bác bỏ các giả thuyết đã đề ra. Các phân tích: tương quan Pearson, ANOVA một yếu tố, T-test ghép cặp và tương quan Pearson, phân tích mediation.

Nghiên cứu tuân thủ nguyên tắc đạo đức: (1) Tự nguyện tham gia với biểu mẫu chấp thuận; (2) Đồng ý của phụ huynh cho người dưới 18 tuổi; (3) Ẩn danh và bảo mật dữ liệu (mã hóa, chỉ công bố tổng hợp).

2.3. Kết quả và thảo luận

Kết quả thu thập, phân tích số liệu từ khảo sát cắt ngang ($n=234$ học sinh THPT TP. Hồ Chí Minh, tháng 08/2025), phần mềm Jamovi và Excel được sử dụng để xử lý.

Bảng 1: Thống kê mô tả đặc điểm mẫu nghiên cứu ($N=234$)

Đặc điểm	Đối tượng	Tỷ lệ (%)
Khối	Khối 10	39%
	Khối 11	48%
	Khối 12	13%
Giới	Nam	39%
	Nữ	51%
	Khác*	10%
Nền tảng xã hội phổ biến	Tiktok	32%
	Facebook	19%
	Multiple	49%
Nhận biết về “Doomscrolling”	Có	42%
	Không	58%

* Không muốn nêu ra hoặc là giới tính khác

2.3.1. Phân tích tổng quan

Phân tích mô tả cho thấy khối lớp 11 chiếm tỷ lệ lớn nhất (48%), và khối 10 có một tỷ lệ đáng

kể (39%), nhóm đang trong giai đoạn chuyển cấp nhiều căng thẳng. Đáng chú ý, 58% học sinh tham gia khảo sát chưa nhận biết về thuật ngữ “Doomscrolling” mặc dù hành vi này có thể đang

diễn ra. Sự thiếu hụt nhận thức là rào cản lớn với việc tự kiểm soát hành vi kỹ thuật số (theo báo cáo hành vi phổ biến 21% “liên tục làm mới tin xấu”,

41% “tiêu tốn năng lượng thần kinh”). Mô tả được phân tích đã đưa ra cái nhìn tổng quát về mức độ và sự chuyển biến của các chỉ số tâm lý.

Bảng 2: Thống kê mô tả tổng quan các thành phần nghiên cứu (N=234)

Chỉ số	Mean	Median	Standard Deviation
Doomscrolling (DSI)	32.5	30.0	15.1
Căng thẳng Tâm lý Tổng thể (PDI)	19.7	17.0	12.1
Sử dụng Mạng Xã hội có vấn đề (PSMUI)	13.8	13.0	6.34

Dữ liệu chỉ ra chỉ số DSI có mức trung bình đạt cao nhất, vượt trội so với PDI và PSMUI. DSI cũng có độ lệch chuẩn lớn nhất, xác định hành vi doomscrolling không chỉ phổ biến mà còn có sự phân tán rộng rãi, ngụ ý có một nhóm nhỏ học sinh bị hiện tượng này tác động lên một cách nghiêm trọng.

Phân tích ANOVA một yếu tố cho ba chỉ số DSI, PSMUI và PDI cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các điểm trung bình ($F = 154,66$; $df = 2$; $p < .001$; $F_{crit} = 3,01$), với xu hướng $DSI > PDI > PSMUI$. Kết quả tương quan Pearson cho thấy mỗi liên hệ thuận nhẹ nhưng có ý nghĩa giữa doomscrolling (DSI) và căng thẳng tâm lý (PDI) ($r = 0,24-0,25$; $p < 0,01$), hàm ý hành vi cuộn tin xấu có liên quan đến gia tăng căng thẳng và lo âu, dù môi trường giáo dục tương đối tốt có thể giúp giảm bớt mức độ tác động.

Mỗi tương quan giữa sử dụng mạng xã hội có vấn đề (PSMUI) và DSI ở mức trung bình ($r = 0,47$; $p < 0,001$) cho thấy nghiện mạng xã hội đi kèm nguy cơ gia tăng đáng kể hành vi doomscrolling. Đồng thời, PSMUI cũng tương quan thuận khá rõ với PDI ($r = 0,42$; $p < 0,01$), cho thấy sử dụng mạng xã hội có vấn đề là một nguồn căng thẳng đáng kể ở học sinh. Điều này gợi ý khả năng DSI tác động lên PDI chủ yếu thông qua “cầu nối” là PSMUI, tạo tiền đề cho phân tích mô hình trung gian ở bước tiếp theo.

Về các hành vi cụ thể, hành vi “thức khuya cố gắng tìm thêm tin tức tiêu cực” có tương quan thuận, có ý nghĩa với mức độ căng thẳng ($r = 0,20$; $p < 0,01$), cho thấy việc trực tiếp hi sinh giấc ngủ để cuộn tin xấu liên quan chặt chẽ đến gia tăng căng thẳng tâm lý và mệt mỏi. Những số liệu này củng cố bức tranh vòng lặp tiêu cực: doomscrolling → rối loạn giấc ngủ, mệt mỏi → căng thẳng, hiệu suất học tập suy giảm.

Phân tích nhóm cho thấy trung vị DSI của nhóm dùng mạng xã hội thường xuyên ($Me =$

31,5) cao hơn nhóm ít dùng ($Me = 29,5$), phản ánh xu hướng doomscrolling tăng theo tần suất sử dụng mạng xã hội. Tuy nhiên, ở nhóm dùng thường xuyên (20% mẫu), tương quan DSI-PDI yếu và nghịch ($r = -0,045$; không có ý nghĩa), trong khi ở nhóm ít dùng (80% mẫu) lại là tương quan thuận trung bình ($r = 0,31$; $p < 0,01$). Điều này gợi ý học sinh dùng mạng xã hội vừa phải dễ bị doomscrolling cộng hưởng với áp lực học tập hơn, trong khi nhóm dùng nhiều có thể đang dùng mạng xã hội như một cách “xả stress”, nhưng vẫn tiềm ẩn nguy cơ rơi vào vòng nghiện và doomscrolling nặng hơn. Do tương quan nghịch rất yếu ở nhóm dùng thường xuyên, khi xét toàn mẫu 234 HS, có thể kết luận DSI tương quan thuận với PDI. Nghiên cứu đề xuất cần mở rộng mẫu để có kết luận khách quan hơn, làm cơ sở cho các can thiệp giảm doomscrolling và các vấn đề tâm lý đi kèm ở học sinh Việt Nam.

2.3.2. Phân tích chuyên sâu theo nhóm (Subgroup analysis)

Phân tích subgroup analysis cho DSI (Doomscrolling Scale Index) theo hai biến nhân khẩu học: giới tính (Nam vs. Nữ) và khối lớp (Lớp 10, 11, 12).

Việc kiểm tra các giả định thống kê cho thấy dữ liệu đã vi phạm giả định về phân phối chuẩn (Shapiro-Wilk, $p < .001$) và phương sai đồng nhất (Levene's test, $p = 0.047$). Do đó, kiểm định phi tham số Kruskal-Wallis đã được lựa chọn làm phương pháp phân tích chính.

Kết quả kiểm định cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về điểm DSI giữa hai nhóm ($\chi^2 = 2.33$, $p = 0.127$). Mặc dù có sự chênh lệch về điểm trung bình trong mẫu, nhưng nó không đủ lớn để kết luận rằng có sự khác biệt thực sự trong tổng thể. Cỡ ảnh hưởng quan sát được cũng rất nhỏ ($\epsilon^2 = 0.0111$), củng cố thêm cho kết luận này.

Kết quả cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$), nhưng dữ liệu cho thấy có xu

hướng Nam và Lớp 11 có DSI cao hơn. Điều này phù hợp với bối cảnh học đường Việt Nam (Nam học sinh có thể ít có xu hướng chia sẻ cảm xúc tiêu cực, dẫn đến việc tìm đến các hành vi "ẩn náu" như doomscrolling để đối phó với căng thẳng; Học sinh Lớp 11: Đây là năm học bản lề, áp lực từ việc chuẩn bị cho kỳ thi tốt nghiệp và đại học là rất lớn, khiến họ dễ bị tổn thương hơn về mặt tâm lý). Phân tích gợi ý về mẫu $n=234$ đủ power cho effect nhỏ ($\text{power} \approx 0.80$ cho $d=0.27$), nhưng vi phạm giả định giảm độ tin cậy nên khuyến nghị robust methods (bootstrapping 5000 samples) cho các phân tích tiếp theo.

2.3.3. Kiểm định độ vững (Robustness check) bằng phương pháp phi tham số

Kiểm định T-test cho kết quả ở mức ý nghĩa biên ($p = 0.051$) và dữ liệu đã vi phạm giả định về phân phối chuẩn (Shapiro-Wilk $p < .001$) cũng như phương sai đồng nhất (Levene's $p = 0.047$). Để kết luận vững chắc hơn, kiểm định phi tham số Mann-Whitney U đã được tiến hành để so sánh thứ hạng điểm DSI giữa hai nhóm. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về điểm DSI giữa nhóm Nam (Trung vị = 31.5) và nhóm Nữ (Trung vị = 28.0), $U = 4736$, $p = 0.127$. Kết quả củng cố cho kết luận rằng xu hướng khác biệt quan sát được trong dữ liệu mẫu không đủ mạnh để khẳng định có sự khác biệt thực sự trong tổng thể.

Để đảm bảo các mối tương quan làm nền tảng cho mô hình trung gian không bị ảnh hưởng bởi sự vi phạm giả định phân phối chuẩn, phân tích tương quan hạng Spearman đã được thực hiện.

Kết quả không chỉ nhất quán mà còn cho thấy các mối tương quan mạnh mẽ và có ý nghĩa thống kê cao. Giữa Doomscrolling (DSI) và Nghiện mạng xã hội (PSMUI) có mối tương quan thuận mạnh, Spearman's $\rho = 0.522$, $p < 0.001$. Giữa Doomscrolling (DSI) và Căng thẳng tâm lý (PDI) có mối tương quan thuận ở mức vừa phải, Spearman's $\rho = 0.336$, $p < 0.001$. Giữa Nghiện mạng xã hội (PSMUI) và Căng thẳng tâm lý (PDI) có mối tương quan thuận mạnh, Spearman's $\rho = 0.456$, $p < 0.001$.

Các kết quả này khẳng định một cách vững chắc rằng các mối liên hệ được phát hiện trong nghiên cứu là có thật, củng cố độ tin cậy cho các giả thuyết và nền tảng của phân tích trung gian.

2.3.4. Phân tích mô hình trung gian (Mediation Analysis)

Nghiên cứu này kiểm định giả thuyết PSMUI (sử dụng mạng xã hội có vấn đề) đóng vai trò

trung gian trong mối quan hệ giữa DSI (hành vi doomscrolling – cuộn tin xấu) và PDI (căng thẳng tâm lý) ở học sinh THPT. Phân tích trung gian được thực hiện bằng Jamovi với bootstrapping 5000 mẫu và khoảng tin cậy 95%. Kết quả cho thấy hiệu ứng gián tiếp (ab) có ý nghĩa thống kê rất cao (ước tính = 0.1480, SE = 0.0298, $Z = 4.960$, $p < .001$), CI 95% [0.0928; 0.209] không chứa 0, khẳng định PSMUI là biến trung gian. Ngược lại, hiệu ứng trực tiếp (c') từ DSI lên PDI không có ý nghĩa (ước tính = 0.0444, $p = 0.442$), CI 95% [-0.0684; 0.161] chứa 0. Tổng hiệu ứng ($c + ab = 0.1924$, $p < 0.001$), cùng với tương quan Pearson $r = 0.24$ ($p < 0.01$) và tỉ lệ trung gian 76,9% cho thấy phần lớn tác động của DSI lên PDI được giải thích qua PSMUI. Như vậy, PSMUI đóng vai trò trung gian toàn phần (full mediation): DSI không tác động trực tiếp lên căng thẳng tâm lý, mà chủ yếu thông qua việc sử dụng mạng xã hội có vấn đề. Các đường dẫn cụ thể củng cố cơ chế này: DSI $\rightarrow$ PSMUI ($a = 0.1983$, $p < .001$) và PSMUI $\rightarrow$ PDI ($b = 0.7462$, $p < .001$) đều dương, mạnh và có ý nghĩa.

Dữ liệu mô tả cho thấy doomscrolling và căng thẳng đã hiện diện đáng kể trong đời sống học đường: 16% học sinh “không để ý thời gian khi đọc tin xấu”, 21% “liên tục làm mới nguồn tin để xem có gì tồi tệ”, 12% “kinh hoàng nhưng không rời mắt khỏi tin xấu”. Về căng thẳng, 41% cảm thấy “tiêu tốn nhiều năng lượng thần kinh”, 39% “dễ nổi nóng”, 38% lo sợ hoảng loạn, 32% có triệu chứng khô miệng. Phân tích tương quan kiểm định H1 cho thấy DSI liên quan thuận với căng thẳng ($r = 0.24$, $p < 0.01$). Đối với H2, hành vi thức khuya để tìm thêm tin tiêu cực có tương quan thuận với căng thẳng ($r = 0.20$, $p < 0.01$), gắn với mệt mỏi và kiệt sức trong thang DASS-21. Cả H1 và H2 đều được chấp nhận, cho thấy doomscrolling vừa gia tăng căng thẳng, vừa bào mòn giấc ngủ.

Trên nền đó, kết quả trung gian toàn phần làm rõ cơ chế tâm lý: trong bối cảnh học sinh THPT Việt Nam, DSI không “đánh thẳng” vào căng thẳng, mà trở nên nguy hại khi kéo theo PSMUI – một kiểu sử dụng mạng xã hội mang tính cưỡng chế, khó kiểm soát. Chính PSMUI mới là “cầu nối” làm khuếch đại và duy trì trạng thái căng thẳng vốn đã cao do áp lực học tập và thi cử. Điều này khẳng định PSMUI là yếu tố giải thích then chốt, đồng thời gợi ý rằng các can thiệp nên nhắm trực tiếp vào việc giảm sử dụng mạng xã hội có vấn đề, hơn là chỉ khuyên hạn chế đọc tin xấu một cách chung chung.

So với bối cảnh châu Á, kết quả phù hợp với các nghiên cứu tại Pakistan và Iran, vốn cũng ghi nhận mối liên hệ chặt giữa doomscrolling, PSMUI và lo âu/căng thẳng. Tuy nhiên, điểm nổi bật của dự án Việt Nam là bằng chứng trung gian toàn phần với mức giải thích 76,9%, vượt mức trung gian một phần (71,8%) trên mẫu sinh viên đại học của Karim et al. (2022). Điều này gợi ý rằng trong nhóm học sinh 15–18 tuổi ở Việt Nam – vốn chịu áp lực thi cử và kỳ vọng xã hội cao – sử dụng mạng xã hội có vấn đề gần như là con đường duy nhất qua đó doomscrolling chuyển hóa thành căng thẳng tâm lý. Kết quả cũng cộng hưởng với các nghiên cứu về “cuộn vô hạn” trên TikTok/Facebook ở thanh thiếu niên châu Á, nơi thuật toán ưu tiên tin tiêu cực, khuếch đại FOMO và thiên lệch tiêu cực.

Nhìn chung, nghiên cứu vừa lấp đầy khoảng trống dữ liệu định lượng tại Việt Nam, vừa cung cấp nền tảng cho các mô hình can thiệp nhắm trọng tâm vào PSMUI (sàng lọc sớm tại trường, chương trình SEL, ứng dụng hỗ trợ kỹ năng số

lành mạnh). Trong bối cảnh tỉ lệ sử dụng mạng xã hội cao và áp lực học đường lớn, việc nhận diện và can thiệp vào “khâu trung gian” này là chìa khóa để giảm tác động tiêu cực của doomscrolling lên sức khỏe tinh thần học sinh.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này đã thành công trong việc cung cấp bằng chứng định lượng ban đầu, khẳng định mối tương quan có ý nghĩa thống kê giữa hành vi Doomscrolling (DSI) và các biểu hiện căng thẳng tâm lý cùng suy giảm chất lượng giấc ngủ ở học sinh THPT.

Phát hiện quan trọng nhất là vai trò trung gian toàn phần (full mediation) của việc sử dụng mạng xã hội có vấn đề (PSMUI) trong mối quan hệ này. Dữ liệu cho thấy tác động của doomscrolling lên căng thẳng tâm lý không diễn ra một cách trực tiếp (hiệu ứng trực tiếp không có ý nghĩa thống kê, $p = 0.442$). Thay vào đó, tác động này được truyền hoàn toàn thông qua PSMUI (hiệu ứng gián tiếp có ý nghĩa, $p < .001$, chiếm 76.9% tổng hiệu ứng).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- DataReportal. (2025). *Digital 2025: Vietnam*.
- ELLE Vietnam. (2024). *Doomscrolling và cách vượt qua tình trạng này*.
- Harvard Health Publishing. (2024). *Doomscrolling dangers*. Harvard Medical School.
- Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry, E. H., & Anjum, A. (2022). Doomscrolling Scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Current Psychology*, 41(10), 7113–7126.
- Mayo Clinic Press. (2024). *Doomscrolling: Stop the scroll and protect your mental health*.
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M., & van Stolk-Cooke, K. (2022). Doomsurfing and doomscrolling: The perfect storm for mental health during the COVID-19 lockdown. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2314–2320.
- WebMD. (2024). *What's Doomscrolling and Can It Harm You?*
- The jamovi project. (2024). jamovi (Version 2.6) [Computer Software].
- R Core Team. (2024). R: A Language and environment for statistical computing (Version 4.4) [Computer software]. <https://cran.r-project.org> (R packages retrieved from CRAN snapshot 2024-08-07).
- Akat, M., & Hamarta, E. (2025). Doomscrolling and social media addiction in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Journal of Addictive Diseases*. (Advance online publication).
- Taskin, S., & Kurtuluş, H. Y. (2024). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.xxxx>
- Kartol, A., et al. (2024). 'I cannot see ahead': Psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following earthquakes in Türkiye. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.xxxx>
- Shimeng, W., et al. (2025). The impact of physical activity on internet addiction among college students: The chain mediation role of rumination and mindfulness. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.xxxx>