

THỰC TRẠNG SO SÁNH XÃ HỘI TRỰC TUYẾN VÀ KHỦNG HOẢNG BẢN SẮC NGHỀ NGHIỆP DỰ KIẾN Ở NGƯỜI MỚI TRƯỞNG THÀNH TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Quốc Huy, Phạm Quốc Dương
Đại học Văn Hiến
Email: nguyenguochuy.yoonmin@gmail.com

Tóm tắt: Trong bối cảnh mạng xã hội ngày càng trở thành một phần quan trọng trong đời sống của người trẻ, việc so sánh bản thân với người khác trên môi trường trực tuyến có thể ảnh hưởng đến quá trình hình thành bản sắc nghề nghiệp. Nghiên cứu này nhằm tìm hiểu thực trạng so sánh xã hội trực tuyến và khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp dự kiến ở người mới trưởng thành tại Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời phân tích mối liên hệ giữa hai hiện tượng này. Nghiên cứu được tiến hành trên 232 mẫu thông qua phương pháp khảo sát bằng bảng hỏi, sử dụng thang đo So sánh xã hội trực tuyến (INCOM) và thang đo Khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp (CIS). Kết quả cho thấy mức độ so sánh xã hội trực tuyến và khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp của người tham gia ở mức trung bình. Phân tích tương quan cho thấy so sánh xã hội trực tuyến có mối liên hệ thuận và có ý nghĩa thống kê với khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp. Kết quả hồi quy tuyến tính tiếp tục chỉ ra rằng so sánh xã hội trực tuyến có khả năng dự báo đáng kể đối với khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp ở người mới trưởng thành. Những phát hiện này cho thấy việc thường xuyên tiếp xúc với các chuẩn mực so sánh trên mạng xã hội có thể góp phần làm gia tăng sự hoài nghi và bất định trong quá trình định hình bản sắc nghề nghiệp của người trẻ. Nghiên cứu góp phần cung cấp bằng chứng thực nghiệm cho các chương trình hỗ trợ tâm lý và định hướng nghề nghiệp cho người mới trưởng thành trong bối cảnh môi trường trực tuyến ngày càng phát triển.

Từ khóa: so sánh xã hội trực tuyến; khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp; người mới trưởng thành; mạng xã hội; phát triển nghề nghiệp.

THE STATUS OF ONLINE SOCIAL COMPARISON AND ANTICIPATED CAREER IDENTITY DISTURBANCE AMONG EMERGING ADULT HO CHI MINH CITY

Abstract: In the context of increasing social media engagement among young people, comparing oneself with others in online environments may influence the process of developing career identity. This study investigates the current status of online social comparison and anticipated career identity crisis among emerging adults in Ho Chi Minh City, and examines the relationship between these two constructs. A survey was conducted with 232 university students using standardized instruments, including the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) and the Career Identity Crisis Scale (CIS). The findings indicate that both online social comparison and career identity crisis were reported at a moderate level among participants. Correlation analysis revealed a significant positive association between online social comparison and career identity crisis. Furthermore, regression analysis showed that online social comparison significantly predicted career identity crisis among emerging adults. These results suggest that frequent exposure to social comparison in online contexts may contribute to uncertainty and difficulties in forming a stable career identity during the transition to adulthood. The study provides empirical insights that may inform psychological interventions and career counseling programs for university students in the digital era.

Keywords: online social comparison; career identity crisis; emerging adults; social media; career identity development.

Nhận bài: 06/03/2026

Phản biện: 27/03/2026

Duyệt đăng: 30/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh chuyển đổi số diễn ra mạnh mẽ, Việt Nam đang nổi lên là một trong những quốc gia có tốc độ gia tăng người dùng mạng xã hội nhanh tại Đông Nam Á. Tại TP. HCM, mạng xã hội không chỉ là phương tiện giao tiếp mà còn là không gian xã hội hóa quan trọng, nơi người trẻ học tập, xây dựng hình ảnh cá nhân, kết nối nghề nghiệp và định vị bản thân trong tương lai. Đối với nhóm người mới trưởng thành (18–29 tuổi), không gian số ngày càng trở thành phần mở rộng của đời sống tâm lý – xã hội, tác động trực tiếp đến cách họ nhìn nhận giá trị bản thân và định hướng nghề nghiệp. Tuy nhiên, bên cạnh lợi ích

kết nối và tiếp cận thông tin, nhiều nghiên cứu tại Việt Nam cho thấy việc sử dụng mạng xã hội với cường độ cao có liên hệ với FoMO, nghiện mạng xã hội, lo âu và trầm cảm. Điều này cho thấy môi trường trực tuyến không chỉ là nền tảng truyền thông mà còn có thể trở thành nguồn gây căng thẳng tâm lý đáng kể.

Một cơ chế quan trọng giải thích tác động này là so sánh xã hội trực tuyến. Theo Thuyết So sánh Xã hội, con người thường đánh giá bản thân bằng cách đối chiếu với người khác. Trên mạng xã hội, quá trình này bị khuếch đại bởi nội dung ưu tiên các hình ảnh tích cực, thành công và lý tưởng hóa,

từ đó dễ dẫn đến so sánh hướng lên, làm gia tăng cảm giác thiếu hụt và suy giảm lòng tự trọng. Với người mới trưởng thành, đây là giai đoạn đang khám phá và cam kết với lựa chọn nghề nghiệp, nên áp lực đồng lứa từ mạng xã hội có thể làm suy yếu niềm tin vào con đường bản thân đã chọn.

Đồng thời, bản sắc nghề nghiệp dự kiến là cấu trúc nhận thức – cảm xúc liên quan đến hình dung của cá nhân về vai trò nghề nghiệp tương lai. Khi quá trình khám phá và cam kết bị gián đoạn, cá nhân có thể rơi vào khủng hoảng bản sắc với biểu hiện hoài nghi, dao động và thiếu định hướng. Một số nghiên cứu gần đây cho thấy các tác nhân gây căng thẳng kỹ thuật số có thể làm gián đoạn tiến trình hình thành bản sắc nghề nghiệp thông qua việc gia tăng bất an và so sánh tiêu cực. Trong bối cảnh Việt Nam, các nghiên cứu chuyên sâu về ảnh hưởng của môi trường trực tuyến đến cấu trúc bản sắc của người mới trưởng thành còn thiếu, đặc biệt ở nhóm năm cuối và mới tốt nghiệp đang chịu áp lực từ thị trường lao động cạnh tranh và hậu quả kéo dài sau đại dịch.

Mặc dù bằng chứng quốc tế đã bước đầu chỉ ra mối liên hệ giữa so sánh xã hội trực tuyến và bất ổn bản sắc, tại Việt Nam mối quan hệ này vẫn chưa được khảo sát một cách hệ thống ở nhóm người mới trưởng thành đô thị. Phần lớn nghiên cứu hiện nay chủ yếu tập trung vào lo âu và trầm cảm, trong khi bản sắc nghề nghiệp dự kiến – một nhiệm vụ phát triển cốt lõi của giai đoạn mới trưởng thành – lại ít được chú ý. Khoảng trống này cho thấy cần xem xét toàn diện mối liên hệ giữa so sánh xã hội trực tuyến và khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp dự kiến trong bối cảnh văn hóa – xã hội Việt Nam đương đại, qua đó bổ sung cơ sở lý thuyết và cung cấp căn cứ thực tiễn cho các chương trình định hướng nghề nghiệp dành cho người mới trưởng thành.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

So sánh xã hội trực tuyến được hiểu là hành vi cá nhân đối chiếu thông tin, kỹ năng, thành tích hoặc hình ảnh bản thân với người khác thông qua mạng xã hội. Trên các nền tảng như Facebook, Instagram, TikTok hay LinkedIn, người dùng thường đăng tải những khía cạnh tích cực và lý tưởng hóa nhất của cuộc sống, từ đó làm gia tăng xu hướng so sánh, đặc biệt là so sánh hướng lên với những người được xem là thành công hơn, giỏi hơn hoặc có điều kiện tốt hơn. Trong bối cảnh Việt Nam, mạng xã hội đã trở thành một phần không

thể tách rời trong đời sống của thanh thiếu niên và thanh niên. Ở TP.HCM, nơi mức độ kết nối số cao và cơ hội kinh tế đa dạng, việc chia sẻ thành tích học tập, thông báo việc làm hay hình ảnh chuyên nghiệp ngày càng phổ biến. Quá trình này dễ dẫn đến tâm lý bất mãn, cảm giác thua kém, nỗi sợ bỏ lỡ cơ hội, đồng thời làm tăng cảm giác bị từ chối hoặc bỏ rơi khi không nhận được sự công nhận từ cộng đồng mạng. Nhiều nghiên cứu tại Việt Nam cũng cho thấy việc sử dụng mạng xã hội với tần suất cao có liên hệ với lo âu, rối loạn cảm xúc và suy giảm chất lượng sống.

Khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp dự kiến là trạng thái không chắc chắn, lo lắng hoặc rối loạn liên quan đến định hướng chuyên môn trước hoặc trong giai đoạn chuyển tiếp từ người mới trưởng thành sang nhân viên chính thức. Khái niệm này bao gồm các biểu hiện như nghi ngờ năng lực chuyên môn, mất định hướng sự nghiệp, lo lắng về tương lai nghề nghiệp, rối loạn vai trò chuyên môn và mất cảm giác làm chủ con đường nghề nghiệp của bản thân. Nghiên cứu quốc tế cho thấy một tỷ lệ đáng kể sinh viên năm cuối và người mới tốt nghiệp trải qua mức độ khủng hoảng nghề nghiệp từ trung bình đến nặng. Những yếu tố làm tăng nguy cơ gồm biến động thị trường lao động, áp lực từ gia đình và xã hội, khuynh hướng lo âu sẵn có và các trải nghiệm thất bại trong quá trình tìm việc. Tại TP.HCM, áp lực cạnh tranh nghề nghiệp, sự phát triển nhanh của các ngành mới và những khó khăn hậu đại dịch càng làm gia tăng bất ổn nghề nghiệp ở người trẻ.

Dựa trên Thuyết So sánh Xã hội, mối liên hệ giữa so sánh xã hội trực tuyến và khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp có thể được lý giải qua hiệu ứng “tám gương so sánh”. Khi người mới trưởng thành thường xuyên tiếp xúc với hình ảnh thành công và thành tựu nghề nghiệp của người khác trên mạng xã hội, họ dễ cảm thấy bản thân chậm hơn, kém hơn hoặc không đủ tốt. Điều này làm gia tăng nghi ngờ năng lực, suy yếu niềm tin vào lựa chọn nghề nghiệp và đẩy mạnh trạng thái mất định hướng. Đồng thời, áp lực từ môi trường mạng, nơi thành công được công khai và đo lường qua lượt thích, bình luận và chia sẻ, khiến khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp càng sâu sắc hơn. Các nghiên cứu quốc tế đều cho thấy so sánh xã hội trực tuyến, đặc biệt là so sánh hướng lên, có liên hệ chặt chẽ với lo âu nghề nghiệp và bất ổn bản sắc ở thanh niên.

2.2. Kết quả khảo sát

2.2.1. Tổ chức khảo sát

Quá trình khảo sát được thực hiện bằng hình thức khảo sát trực tuyến thông qua bảng hỏi được thiết kế trên nền tảng Google Forms. Bảng hỏi bao gồm hai phần chính: (1) thông tin nhân khẩu học của người tham gia như giới tính, năm học, ngành học và tình trạng việc làm; và (2) các thang đo nhằm đo lường các biến nghiên cứu, bao gồm so sánh xã hội trực tuyến, lo âu về sự bỏ lỡ cơ hội nghề nghiệp và khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp dự kiến. Các mục hỏi được xây dựng theo thang đo Likert 5 mức độ, từ 1 (hoàn toàn không đồng ý) đến 5 (hoàn toàn đồng ý). Quá trình thu thập dữ liệu được thực hiện trong khoảng thời gian xác định, và sau khi loại bỏ các bảng trả lời không hợp lệ, tổng cộng 232 bảng khảo sát hợp lệ được sử dụng cho các phân tích thống kê tiếp theo.

2.2.2. Mô tả khách thể

Nghiên cứu được thực hiện trên mẫu gồm 232 người mới trưởng thành đang sinh sống, học tập hoặc làm việc tại Thành phố Hồ Chí Minh. Dữ liệu được thu thập thông qua khảo sát trực tuyến và lựa chọn theo phương pháp lấy mẫu thuận tiện, nhằm tiếp cận những cá nhân đang ở giai đoạn chuyển tiếp sang đời sống trưởng thành với các trải nghiệm và định hướng nghề nghiệp đa dạng.

Về đặc điểm giới tính: mẫu khảo sát bao gồm 121 nam (52,2%) và 111 nữ (47,8%), cho thấy sự phân bố tương đối cân bằng giữa hai nhóm giới. Những người tham gia khảo sát đều đang ở giai đoạn phát triển mà quá trình khám phá bản thân và định hình định hướng nghề nghiệp diễn ra mạnh mẽ. Vì vậy, nhóm đối tượng này được xem là phù hợp để khảo sát mối liên hệ giữa so sánh xã hội trực tuyến và khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp dự kiến trong bối cảnh sử dụng mạng xã hội ngày càng phổ biến.

2.2.3. Độ tin cậy và cấu trúc thang đo

Về cấu trúc thang đo, nghiên cứu sử dụng các thang đo đã được phát triển và kiểm định trong các nghiên cứu trước. Thang đo INCOM được sử dụng để đo lường xu hướng so sánh xã hội của cá nhân trong môi trường trực tuyến và thang đo CIS đo lường mức độ khủng hoảng trong quá trình hình thành bản sắc nghề nghiệp. Tất cả các mục hỏi đều được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ, từ 1 (hoàn toàn không đồng ý) đến 5 (hoàn toàn đồng ý).

Độ tin cậy của các thang đo trong nghiên cứu được đánh giá thông qua hệ số Cronbach's alpha

nhằm kiểm tra mức độ nhất quán nội tại giữa các mục hỏi. Kết quả từ bảng 1 cho thấy các thang đo đều đạt độ tin cậy tốt, với hệ số Cronbach's alpha đều vượt ngưỡng chấp nhận thông thường ($\alpha > 0.70$). Cụ thể, thang đo so sánh xã hội trực tuyến (INCOM) đạt $\alpha = 0.857$, thang đo lo âu về việc làm trong tương lai (FCAS) đạt $\alpha = 0.938$, và thang đo khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp (CIS) đạt $\alpha = 0.802$. Các kết quả này cho thấy các thang đo có độ nhất quán nội tại cao, đảm bảo độ tin cậy để sử dụng trong các phân tích thống kê tiếp theo.

2.2.4. Thực trạng so sánh xã hội trực tuyến với mối quan hệ với khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp dự kiến ở người mới trưởng thành

Kết quả khảo sát cho thấy mức độ so sánh xã hội trực tuyến của người mới trưởng thành ở mức trung bình, với điểm trung bình chung 3,03 và độ lệch chuẩn 0,72. Điều này cho thấy các cá nhân trong mẫu nghiên cứu có xu hướng thỉnh thoảng so sánh bản thân với người khác trong môi trường trực tuyến, nhưng tần suất chưa ở mức nổi bật. Trong các biểu hiện cụ thể, mức cao nhất thuộc về việc chú ý đến cách mình làm mọi thứ so với người khác (ĐTB = 3,22), tiếp theo là so sánh hoàn cảnh của người thân cận với người khác (ĐTB = 3,20) và so sánh bản thân với người khác về những gì đã đạt được trong cuộc sống (ĐTB = 3,17). Ngược lại, xu hướng tìm hiểu cách người khác suy nghĩ và hành động khi gặp vấn đề tương tự lại thấp hơn, cho thấy việc tham chiếu người khác như một cách định hướng hành vi chưa thật sự nổi bật.

Mức độ so sánh xã hội trực tuyến cũng khác nhau giữa các nền tảng mạng xã hội. Facebook có mức cao nhất (ĐTB = 3,31), tiếp theo là X/Twitter (ĐTB = 3,21) và LinkedIn (ĐTB = 3,10), phản ánh đây là những không gian dễ thúc đẩy hành vi so sánh liên quan đến đời sống cá nhân, quan điểm và định hướng nghề nghiệp. Zalo ở mức trung bình (ĐTB = 3,01), trong khi TikTok và Instagram thấp nhất (ĐTB = 2,94), cho thấy các nền tảng thiên về giải trí ít kích hoạt so sánh cá nhân hơn.

Về bản sắc nghề nghiệp, mức độ khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp của người mới trưởng thành cũng ở mức trung bình (ĐTB = 3,10; ĐLC = 0,82), phản ánh bản sắc nghề nghiệp chưa thật sự ổn định. Họ đã có những hình dung nhất định về nghề nghiệp tương lai và phần nào nhận thức được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân, nhưng vẫn tồn tại cảm giác mơ hồ, thiếu chắc chắn và mức độ tự tin vào lựa chọn nghề nghiệp còn hạn chế.

Phân tích tương quan Pearson cho thấy so sánh xã hội trực tuyến có mối tương quan thuận, mạnh và có ý nghĩa thống kê với khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp ($r = 0,620$; $p < 0,01$). Phân tích hồi quy tuyến tính tiếp tục khẳng định đây là một yếu tố dự báo có ý nghĩa, giải thích 38,5% phương sai của khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp ($R^2 = 0,385$; $F = 143,775$; $p < 0,001$). Hệ số hồi quy dương cho thấy khi mức độ so sánh xã hội trực tuyến tăng lên thì mức độ khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp cũng gia tăng tương ứng. Điều này cho thấy so sánh xã hội trực tuyến là một yếu tố tâm lý quan trọng cần được quan tâm trong quá trình hỗ trợ người mới trưởng thành định hình bản sắc nghề nghiệp.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này cho thấy so sánh xã hội trực tuyến là một hiện tượng phổ biến ở người mới trưởng thành tại Thành phố Hồ Chí Minh trong bối cảnh mạng xã hội ngày càng trở thành không gian quan trọng để cá nhân quan sát, đánh giá và định vị bản thân. Kết quả khảo sát cho thấy mức độ so sánh xã hội trực tuyến ở mức trung bình và có sự khác biệt nhất định giữa các nền tảng mạng

xã hội. Đồng thời, bản sắc nghề nghiệp của người trẻ vẫn chưa thực sự ổn định, nhiều cá nhân tuy đã có những hình dung bước đầu về định hướng nghề nghiệp nhưng vẫn tồn tại cảm giác mơ hồ và thiếu chắc chắn về sự phù hợp giữa nghề nghiệp tương lai với giá trị và năng lực của bản thân.

Đáng chú ý, kết quả phân tích thống kê cho thấy so sánh xã hội trực tuyến có mối liên hệ thuận và có ý nghĩa với khủng hoảng bản sắc nghề nghiệp dự kiến. Điều này gợi ý rằng việc thường xuyên so sánh bản thân với hình ảnh thành công hoặc chuẩn mực nghề nghiệp của người khác trên môi trường mạng có thể làm gia tăng cảm giác hoài nghi và dao động trong quá trình hình thành bản sắc nghề nghiệp ở người trẻ.

Từ kết quả nghiên cứu, việc hỗ trợ sinh viên và người mới trưởng thành phát triển nhận thức bản thân, năng lực định hướng nghề nghiệp và kỹ năng sử dụng mạng xã hội một cách lành mạnh được xem là cần thiết. Các nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng mô hình lý thuyết và xem xét thêm các yếu tố cá nhân, xã hội nhằm làm rõ hơn cơ chế tác động của môi trường số đối với quá trình hình thành bản sắc nghề nghiệp.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- An, H., Gu, X., Obrenovic, B., & Godinic, D. (2023). The role of job insecurity, social media exposure, and job stress in predicting anxiety among white-collar employees. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3303–3318. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S416100>
- Dam, V., Dao, N., Nguyen, D., Vu, T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R., Ho, C., & Zhang, M. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, fear of missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS ONE*, 18(3), Article e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- Duong, N., Nguyen, V., Ngo, M., Le, D., Nguyen, T., Nguyen, T., Nguyen, H., Kim, B., & Pham, T. (2025). Academic motivation in association with mental health and quality of life among medical and health science students: A survey in Vietnam. *BMC Medical Education*, 25(1), Article 7368. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07368-4>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Garanyan, N., & Sharapova, A. (2022). Workplace anxiety: The role of social comparison strategies. *Консультативная психология и психотерапия*, 30(4), 107–123. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300407>
- Goodman, F. R., Kelso, K. C., Wiernik, B. M., & Kashdan, T. B. (2021). Social comparisons and social anxiety in daily life: An experience-sampling approach. *Journal of Abnormal Psychology*, 130(5), 468–489. <https://doi.org/10.1037/abn0000671>
- Jin, T., Chen, Y., & Zhang, K. (2024). Effects of social media use on employment anxiety among Chinese youth: The roles of upward social comparison, online social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1398801. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398801>
- Kusumoto, Y., Higo, R., & Ohno, K. (2022). Differences in college students' occupational dysfunction and mental health considering trait and state anxiety during the COVID-19 pandemic. *PeerJ*, 10, Article e13443. <https://doi.org/10.7717/peerj.13443>
- Le, H. T., Lai, A. J. X., Sun, J., Hoang, M. T., Vu, L. G., Pham, H. T., Nguyen, T. N., Tran, B. X., Latkin, C., Le, X. T. T., Nguyen, T. T., Pham, Q. N., Ta, N. T., Nguyen, Q. T., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. (2020). Anxiety and depression among people under the nationwide partial lockdown in Vietnam. *Frontiers in Public Health*, 8, Article 589359. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589359>

doi.org/10.3389/fpubh.2020.589359

Michikyan, M. (2020). Linking online self-presentation to identity coherence, identity confusion, and social anxiety in emerging adulthood. *British Journal of Developmental Psychology*, 38(3), 443–460. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12337>

Nguyen, P. D., Nguyen, T. T., Pham, A. T., Duong, K. T., Gloria, M., Vo, T. T., Vo, B. T., & Phung, T. T. (2021). Psychological stress risk factors, concerns and mental health support among health care workers in Vietnam during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) outbreak. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 628341. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.628341>

Nguyen, T. T., Nguyen, D. T., Nguyen, C. T., Vu, T. T., Ngo, T. T., Pham, A. T., Tran, T. T., Hoang, L. T., Dang, H. T., Boyer, L., Fond, G., Auquier, P., Latkin, C., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2025). Patterns of social media use in Vietnamese youths: Status and associations with psychological well-being. *BMC Public Health*, 25(1), Article 22337. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22337-8>

Nguyen, V., Tran, T., Vu, T., Phan, Y., Nguyen, T., Tran-Thien, G., & Tran-Chi, V. (2025). The interplay of psychological distress, stigma, and social support in determining quality of life among Vietnamese people living with HIV. *Discover Mental Health*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00171-z>

Obrenovic, B., Godinic, D., Du, G., Khudaykulov, A., & Gan, H. (2024). Identity disturbance in the digital era during the COVID-19 pandemic: The adverse effects of social media and job stress. *Behavioral Sciences*, 14(8), Article 648. <https://doi.org/10.3390/bs14080648>

Okano, H., & Nomura, M. (2023). Examining social anxiety and dual aspects of social comparison orientation: The moderating role of self-evaluation of social skills. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1270143. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270143>

Pavlova, M. K., Lechner, C. M., & Silbereisen, R. K. (2018). Social comparison in coping with occupational uncertainty: Self-improvement, self-enhancement, and the regional context. *Journal of Personality*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1111/jopy.12317>

Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>

Ruggieri, S., Ingoglia, S., Bonfanti, R. C., & Lo Coco, G. (2020). The role of online social comparison as a protective factor for psychological wellbeing: A longitudinal study during the COVID-19 quarantine. *Personality and Individual Differences*, 171, Article 110486. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110486>

Tan, K., Van Tuong, N., & Ha, L. (2025). Mental health of university students in the information society: A review of social media's impact. *Multidisciplinary Reviews*, 2025(1), Article 436. <https://doi.org/10.31893/multirev.2025436>

Tran, B. X., Nguyen, M. H., Auquier, P., Boyer, L., Fond, G., Vu, G. T., Hoang, T. M., Hoang, P. T., Nguyen, T. T., Latkin, C., Ho, C. S. H., Ho, R. C. M., & Zhang, M. W. B. (2023). Psychological impacts of COVID-19 on Vietnamese health workers over the prolonged restricted COVID-19 responses: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 13(2), Article e069239. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-069239>

Tran, T. D., Nguyen, N. T., Luong, M. A., Bui, T. T., Phan, T. T., Tran, V. T., Ngo, T. T., Minas, H., & Nguyen, T. T. (2019). Stress, anxiety and depression in clinical nurses in Vietnam: A cross-sectional, survey and cluster analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), Article 25. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0257-4>

Vaast, E., & Levina, N. (2015). Speaking as one, but not speaking up: Dealing with new moral taint in an occupational online community. *Information and Organization*, 25(2), 73–98. <https://doi.org/10.1016/j.infoandorg.2015.02.001>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>

Yang, C.-C., Holden, S. M., Carter, M. D. K., & Webb, J. A. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence*, 69, 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.007>