

TÁC ĐỘNG QUÁ LẠI GIỮA FOMO, CĂNG THẲNG CẢM NHẬN VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN: PHÂN TÍCH DỮ LIỆU SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC, CƠ SỞ TP.HCM

Trần Quốc An

Trường Đại học FPT

Email: tranan180320@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu kiểm định mô hình quá trình căng thẳng – bảo tồn nguồn lực nhằm giải thích tác động của FOMO trên mạng xã hội đến sức khỏe tinh thần. Mẫu phân tích gồm 472 phản hồi hợp lệ của sinh viên FPT Polytechnic, cơ sở Thành phố Hồ Chí Minh và được phân tích bằng PLS-SEM với bootstrap 5.000 mẫu lặp. FOMO làm tăng kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức ($\beta = 0,465$), so sánh xã hội hướng lên ($\beta = 0,480$) và căng thẳng cảm nhận ($\beta = 0,198$); các hệ số đều có $p < 0,001$. Kiểm tra cưỡng bức ($\beta = 0,374$) và so sánh hướng lên ($\beta = 0,231$) tiếp tục làm tăng căng thẳng. Căng thẳng là biến dự báo âm mạnh nhất của sức khỏe tinh thần ($\beta = -0,423$), trong khi FOMO còn tác động trực tiếp âm ($\beta = -0,179$). Hỗ trợ xã hội làm giảm căng thẳng ($\beta = -0,243$), tăng sức khỏe tinh thần ($\beta = 0,283$) và làm yếu tác động bất lợi của căng thẳng (β tương tác = $0,123$). Ba hiệu ứng gián tiếp từ FOMO đến sức khỏe tinh thần đều có ý nghĩa. Mô hình giải thích 48,0% phương sai căng thẳng và 47,4% sức khỏe tinh thần. Kết quả cho thấy can thiệp cần đồng thời giảm vòng lặp kiểm tra, điều chỉnh so sánh và tăng nguồn lực hỗ trợ.

Từ khóa: FOMO; mạng xã hội; kiểm tra cưỡng bức; so sánh xã hội; căng thẳng; sức khỏe tinh thần; PLS-SEM.

THE INTERACTION BETWEEN FOMO, PERCEIVED STRESS, AND MENTAL HEALTH: DATA ANALYSIS OF STUDENTS AT FPT POLYTECHNIC COLLEGE, HO CHI MINH CITY CAMPUS

Abstract: This study tests a stress-process and conservation-of-resources model explaining how social-media FOMO relates to mental well-being. The analysis uses 472 valid survey responses from FPT Polytechnic students in Ho Chi Minh City and PLS-SEM with 5,000 bootstrap resamples. FOMO increases compulsive checking ($\beta = .465$), upward social comparison ($\beta = .480$), and perceived stress ($\beta = .198$), all $p < .001$. Compulsive checking ($\beta = .374$) and upward comparison ($\beta = .231$) further increase stress. Stress is the strongest negative predictor of mental well-being ($\beta = -.423$), while FOMO retains a direct negative effect ($\beta = -.179$). Perceived social support reduces stress ($\beta = -.243$), improves mental well-being ($\beta = .283$), and buffers the adverse stress–well-being relationship (interaction $\beta = .123$). All three indirect effects are significant. The model explains 48.0% of perceived stress and 47.4% of mental well-being. The findings support combined interventions targeting checking loops, social comparison, and accessible support resources.

Keywords: FOMO; social media; compulsive checking; upward social comparison; perceived stress; mental well-being; PLS-SEM.

Nhận bài: 19/08/2026

Phản biện: 19/09/2026

Duyệt đăng: 22/09/2026

I. GIỚI THIỆU

Mạng xã hội là hạ tầng quan trọng cho học tập, việc làm và quan hệ của sinh viên, nhưng việc cập nhật liên tục cũng tiêu hao thời gian và chú ý. FOMO mô tả nỗi lo bỏ lỡ trải nghiệm của người khác và mong muốn duy trì kết nối (Przybylski et al., 2013). Đây không phải chẩn đoán tâm thần mà là khuynh hướng chịu ảnh hưởng của nhu cầu thuộc về, bất định và chuẩn giao tiếp.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy FOMO và sử dụng mạng xã hội có vấn đề liên quan đến khó khăn tinh thần. Zhang et al. (2025) tổng hợp 32 nghiên cứu với hơn 26.000 sinh viên và ghi nhận tương quan dương với lo âu, trầm cảm, cô đơn và FOMO. Liu et al. (2023) cho thấy tác động khác nhau theo kiểu ở một mình, còn Elsayed (2025) ghi nhận liên hệ giữa FOMO, sử dụng mạng xã hội, sức khỏe tâm lý và kết quả học tập. Tuy nhiên, các bằng chứng này chưa làm rõ cơ chế truyền dẫn.

Nghiên cứu kết hợp mô hình quá trình căng thẳng của Pearlin et al. (1981) và lý thuyết bảo tồn nguồn lực của Hobfoll (1989), gồm sáu cấu trúc: FOMO, kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức (CC), so sánh xã hội hướng lên (USC), căng thẳng cảm nhận (PS), sức khỏe tinh thần tích cực (MWB) và hỗ trợ xã hội cảm nhận (PSS). Mô hình kiểm định FOMO như tiền đề của CC, USC và PS; CC và USC làm tăng PS; PS làm giảm MWB; còn PSS được xem là nguồn lực giảm PS, tăng MWB và làm yếu tác động PS $\rightarrow$ MWB.

II. CƠ SỞ LÝ THUYẾT VÀ GIẢ THUYẾT

2.1. FOMO như tác nhân tâm lý xã hội

FOMO kết hợp cảm giác bỏ lỡ với nhu cầu kết nối. Khi FOMO cao, việc không cập nhật dễ tạo bất định, thúc đẩy hành vi kiểm tra lặp lại và khó từ chối. FOMO cũng hướng chú ý đến những trải

nghiệm tích cực của người khác, làm tăng so sánh hướng lên và áp lực phải theo kịp.

H1: FOMO tác động tích cực đến CC.

H2: FOMO tác động tích cực đến USC.

FOMO còn tạo tải giám sát và cạnh tranh với thời gian học, nghỉ và ngủ, từ đó làm tăng căng thẳng cảm nhận.

H3: FOMO tác động tích cực đến PS.

2.2. Kiểm tra cường bức và so sánh hướng lên với căng thẳng

CC phản ánh thôi thúc kiểm tra tự động và khó kiểm soát. Việc kiểm tra có thể giảm bất định tạm thời nhưng tạo thêm thông tin cần theo dõi, làm gián đoạn nhiệm vụ và tiêu hao nguồn lực.

USC làm nổi bật khoảng cách giữa bản thân và hình ảnh lý tưởng trên mạng xã hội. Khi lặp lại, quá trình này có thể tiêu hao tự trọng và năng lượng. Servidio et al. (2024) cũng cho thấy vai trò của so sánh xã hội và lòng tự trọng trong chuỗi FOMO – sử dụng mạng xã hội có vấn đề.

H4: CC tác động tích cực đến PS.

H5: USC tác động tích cực đến PS.

2.3. Căng thẳng và sức khỏe tinh thần

PS phản ánh cảm nhận cuộc sống khó dự đoán, khó kiểm soát và quá tải. Khi kéo dài, PS có thể làm giảm cảm xúc tích cực, hiệu quả hoạt động và khả năng phục hồi. MWB được tiếp cận theo hướng tích cực, không phải chẩn đoán lo âu hay trầm cảm.

FOMO cũng có thể ảnh hưởng trực tiếp đến MWB thông qua cảm giác bỏ lỡ hoặc thiếu thuộc về, ngay cả khi PS được kiểm soát.

H6: PS tác động tiêu cực đến MWB.

H7: FOMO tác động tiêu cực đến MWB.

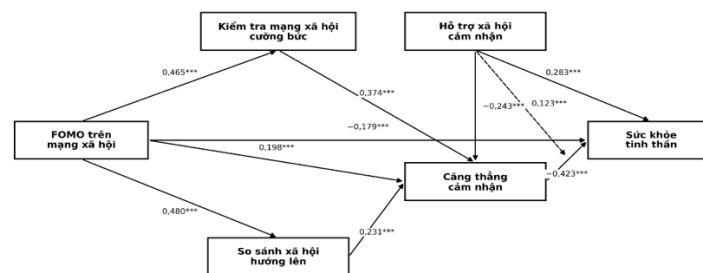
2.4. Hỗ trợ xã hội như nguồn lực và bộ đệm

PSS là niềm tin rằng cá nhân có người sẵn sàng lắng nghe, tư vấn và hỗ trợ. Nguồn lực này có thể giúp tái diễn giải khó khăn, giải quyết vấn đề và phục hồi cảm xúc. Vì vậy, PSS được kỳ vọng làm giảm PS, tăng MWB và làm suy yếu tác động tiêu cực của PS đến MWB.

H8: PSS tác động tiêu cực đến PS.

H9: PSS tác động tích cực đến MWB.

H10: PSS làm suy yếu tác động tiêu cực của PS đến MWB.



Hình 1. Kết quả kiểm định mô hình; đường liền biểu thị tác động trực tiếp và đường đứt biểu thị tác động điều tiết

2.5. Tổng hợp bằng chứng và định vị mô hình

FOMO cần được phân biệt với thời lượng sử dụng mạng xã hội. Wegmann et al. (2017) cho thấy FOMO trực tuyến và kỳ vọng sử dụng liên quan đến khó kiểm soát giao tiếp số; Beyens et al. (2016) liên kết FOMO với nhu cầu xã hội và căng thẳng Facebook; Buglass et al. (2017) cho thấy động lực kết nối có thể làm tăng tính dễ tổn thương trực tuyến. Vì vậy, FOMO được xem là tác nhân tâm lý xã hội, còn kiểm tra cường bức là phản ứng hành vi.

So sánh xã hội trên nền tảng số chịu ảnh hưởng của nội dung chọn lọc. Appel et al. (2016) liên kết sử dụng Facebook với so sánh, đổ kỵ và trầm cảm, còn Verduyn et al. (2015) cho thấy sử dụng thụ động có thể làm giảm trạng thái cảm xúc qua so

sánh và kết nối thấp. Vì so sánh hướng lên không luôn có hại, USC được xem là cơ chế dự báo căng thẳng thay vì kết quả sức khỏe.

Hỗ trợ xã hội vừa có tác động trực tiếp vừa có thể làm giảm ảnh hưởng của căng thẳng (Cohen & Wills, 1985). Zimet et al. (1988) nhấn mạnh khả năng huy động hỗ trợ từ các nguồn quan trọng, phù hợp với lý thuyết bảo tồn nguồn lực.

Sức khỏe tinh thần được tiếp cận theo hướng tích cực, gồm cảm xúc, hiệu quả, quan hệ, ý nghĩa và phục hồi, phù hợp với Ryff (1989) và Diener et al. (2010). Hunt et al. (2018) cho thấy thay đổi thói quen mạng xã hội có thể liên quan đến cô đơn và trầm cảm; mô hình này tập trung cụ thể vào chuỗi FOMO – cơ chế – căng thẳng – nguồn lực hỗ trợ.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Thiết kế nghiên cứu và mẫu khảo sát

Nghiên cứu cắt ngang sử dụng 472 phản hồi hợp lệ của sinh viên FPT Polytechnic, cơ sở Thành phố Hồ Chí Minh, với thang Likert 5 mức. Dữ liệu không có giá trị thiếu hoặc bản ghi lặp. Mô hình kiểm định các quan hệ trực tiếp, ba chuỗi gián tiếp và tác động điều tiết của hỗ trợ xã hội.

Mẫu gồm 174 sinh viên 18–19 tuổi (36,9%), 206 sinh viên 20–21 tuổi (43,6%) và 92 sinh viên từ 22 tuổi (19,5%). Theo học kỳ, 136 trường hợp ở học kỳ 1–2 (28,8%), 170 ở học kỳ 3–4 (36,0%) và 166 ở học kỳ 5–6 (35,2%). CNTT – Thiết kế chiếm 33,7%, Kinh doanh – Marketing 32,4%, Du lịch – Dịch vụ 19,5% và ngành khác 14,4%; 292 sinh viên làm bán thời gian (61,9%).

Về sử dụng mạng xã hội, 68 sinh viên dùng dưới 2 giờ/ngày (14,4%), 165 từ 2 đến dưới 4 giờ (35,0%), 128 từ 4 đến dưới 6 giờ (27,1%) và 111 từ 6 giờ trở lên (23,5%). Có 88 sinh viên hiếm kiểm tra ban đêm (18,6%), 155 kiểm tra 1–2 lần (32,8%), 144 kiểm tra 3–5 lần (30,5%) và 85 trên 5 lần (18,0%). Các biến này chỉ dùng mô tả, không phải ngưỡng bệnh lý.

3.2. Thang đo

Mô hình gồm 26 biến quan sát: FOMO (5 mục), CC (4), USC (4), PS (4), MWB (5) và PSS (4). FOMO đo lo bỏ lỡ và nhu cầu kết nối; CC đo thôi thúc kiểm tra; USC đo so sánh với người có vẻ tốt hơn; PS đo quá tải và thiếu kiểm soát; MWB đo cảm xúc tích cực, hiệu quả, quan hệ, ý nghĩa và

phục hồi; PSS đo lắng nghe, tư vấn và hỗ trợ.

Điểm cao biểu thị mức cấu trúc cao, riêng MWB cao phản ánh kết quả tích cực. Các biến được chuẩn hóa trước phân tích đường dẫn; PS $\times$ PSS được dùng để kiểm định điều tiết. PS và MWB được tách để phản ánh căng thẳng và sức khỏe tích cực như hai cấu trúc liên quan nhưng khác biệt.

3.3. Chiến lược phân tích

Mô hình đo lường được đánh giá bằng tải ngoài, Cronbach's alpha, CR, AVE, Fornell–Larcker và HTMT. Mô hình cấu trúc kiểm tra VIF, hệ số đường dẫn, hiệu ứng gián tiếp và tương tác bằng bootstrap 5.000 mẫu với khoảng tin cậy 95%. R^2 và $Q^2_{predict}$ đánh giá khả năng giải thích và dự báo; SRMR và NFI được dùng như chỉ báo phù hợp bổ trợ.

Ba chuỗi gián tiếp được kiểm định gồm: FOMO $\rightarrow$ PS $\rightarrow$ MWB; FOMO $\rightarrow$ CC $\rightarrow$ PS $\rightarrow$ MWB; FOMO $\rightarrow$ USC $\rightarrow$ PS $\rightarrow$ MWB. H10 được kiểm định qua PS $\times$ PSS $\rightarrow$ MWB và phân tích độ dốc đơn giản. Harman một nhân tố chỉ dùng như chẩn đoán sơ bộ. Do thiết kế cắt ngang, kết quả không xác lập chắc chắn trật tự thời gian.

IV. KẾT QUẢ

4.1. Mô hình đo lường

Tải ngoài dao động từ 0,805 đến 0,877. Alpha từ 0,857 đến 0,899; CR từ 0,903 đến 0,926; AVE từ 0,698 đến 0,725. Như vậy, các cấu trúc đạt độ tin cậy và giá trị hội tụ. Sự chênh lệch nhỏ giữa alpha và CR phù hợp vì tải ngoài không bằng nhau.

Cấu trúc	Số biến	Alpha	CR	AVE	Tải ngoài	Trung bình	Độ lệch chuẩn
FOMO	5	0,899	0,926	0,714	0,809–0,875	3,228	1,006
CC	4	0,874	0,914	0,725	0,833–0,866	3,182	0,998
USC	4	0,857	0,903	0,700	0,825–0,852	3,141	1,007
PS	4	0,869	0,910	0,718	0,832–0,868	3,124	1,009
MWB	5	0,891	0,920	0,698	0,805–0,877	3,193	0,985
PSS	4	0,871	0,912	0,721	0,834–0,875	3,261	1,011

Bảng 1. Độ tin cậy và giá trị hội tụ

Căn bậc hai AVE của từng cấu trúc lớn hơn tương quan chéo; HTMT cao nhất dưới 0,85. FOMO phân biệt với CC: cấu trúc thứ nhất đo nỗi lo/động lực kết nối, cấu trúc thứ hai đo phản ứng hành vi. PS phân biệt với MWB, cho phép diễn giải căng thẳng và khỏe mạnh không phải hai cực của cùng một thang. VIF tối đa 1,56, không có dấu hiệu đa cộng tuyến đáng kể.

Nhân tố đầu tiên trong kiểm tra Harman giải

thích 34,9% tổng phương sai, dưới mốc tham khảo 50%. SRMR = 0,054 và NFI = 0,928 cho thấy mức phù hợp bổ trợ tốt. Các kiểm tra này không loại bỏ mọi sai lệch; chúng chỉ cho thấy mô hình đo lường không bị một nhân tố duy nhất chi phối rõ rệt.

4.2. Kiểm định giả thuyết

FOMO làm tăng CC ($\beta = 0,465$; $t = 11,78$; $p < 0,001$) và USC ($\beta = 0,480$; $t = 12,97$; $p < 0,001$),

ủng hộ H1–H2; đồng thời làm tăng PS ($\beta = 0,198$; $t = 4,57$; $p < 0,001$), ủng hộ H3. CC ($\beta = 0,374$; $t = 10,38$; $p < 0,001$) và USC ($\beta = 0,231$; $t = 5,96$; $p < 0,001$) đều làm tăng PS, ủng hộ H4–H5.

PS làm giảm MWB ($\beta = -0,423$; $t = 10,46$; $p < 0,001$), ủng hộ H6; FOMO cũng làm giảm MWB ($\beta = -0,179$; $t = 4,68$; $p < 0,001$), ủng hộ H7, cho

thấy PS đóng vai trò trung gian một phần.

PSS làm giảm PS ($\beta = -0,243$; $t = 7,34$; $p < 0,001$) và tăng MWB ($\beta = 0,283$; $t = 8,35$; $p < 0,001$), ủng hộ H8–H9. Tương tác PS $\times$ PSS $\rightarrow$ MWB có ý nghĩa ($\beta = 0,123$; $t = 4,22$; $p < 0,001$), ủng hộ H10 và cho thấy PSS làm suy yếu tác động tiêu cực của PS lên MWB.

Giả thuyết	Đường dẫn	β	SE	t	p	Khoảng tin cậy 95%	Kết luận
H1	FOMO $\rightarrow$ CC	0,465	0,039	11,78	<0,001	[0,388; 0,539]	Ủng hộ
H2	FOMO $\rightarrow$ USC	0,480	0,037	12,97	<0,001	[0,408; 0,554]	Ủng hộ
H3	FOMO $\rightarrow$ PS	0,198	0,043	4,57	<0,001	[0,115; 0,280]	Ủng hộ
H4	CC $\rightarrow$ PS	0,374	0,036	10,38	<0,001	[0,302; 0,444]	Ủng hộ
H5	USC $\rightarrow$ PS	0,231	0,039	5,96	<0,001	[0,154; 0,306]	Ủng hộ
H6	PS $\rightarrow$ MWB	-0,423	0,040	10,46	<0,001	[-0,502; -0,344]	Ủng hộ
H7	FOMO $\rightarrow$ MWB	-0,179	0,038	4,68	<0,001	[-0,255; -0,102]	Ủng hộ
H8	PSS $\rightarrow$ PS	-0,243	0,033	7,34	<0,001	[-0,307; -0,177]	Ủng hộ
H9	PSS $\rightarrow$ MWB	0,283	0,034	8,35	<0,001	[0,216; 0,348]	Ủng hộ
H10	PS $\times$ PSS $\rightarrow$ MWB	0,123	0,029	4,22	<0,001	[0,068; 0,183]	Ủng hộ

Bảng 2. Kết quả kiểm định giả thuyết

Mô hình giải thích 21,6% phương sai CC, 23,0% USC, 48,0% PS và 47,4% MWB. Q^2_{predict} lần lượt 0,221; 0,193; 0,443 và 0,481, đều dương. Mức R^2 của hai cơ chế ở mức vừa phải, phù hợp vì CC và USC còn phụ thuộc thói quen, tính cách, chuẩn nhóm và thiết kế nền tảng. Gần một nửa phương sai PS và MWB được giải thích, cho thấy chuỗi tác nhân – cơ chế – nguồn lực có giá trị trong mẫu nghiên cứu.

4.3. Hiệu ứng gián tiếp

FOMO làm giảm MWB qua PS với $\beta = -0,084$. Chuỗi qua CC và PS có $\beta = -0,074$; chuỗi qua USC và PS có $\beta = -0,047$. Cả ba khoảng tin cậy 95% không chứa 0. Tuy tác động từng chuỗi không lớn, tổng hợp với tác động trực tiếp tạo quan hệ đáng kể. Chuỗi qua CC mạnh hơn chuỗi USC, phù hợp với hệ số CC $\rightarrow$ PS lớn hơn.

