NỘI DUNG SỨC KHỎE TINH THẦN TRÊN TIKTOK ẢNH HƯỞNG ĐẾN HÀNH VI TÌM KIẾM DỊCH VỤ HỖ TRỢ TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN TẠI TP. HỒ CHÍ MINH

Lê Văn Nghĩa[1], Nguyễn Lê Ngọc Hoài[2], Trần Ngọc Tiến[3]
[1] Khoa Quan hệ công chúng - Truyền thông, Trường Đại học Văn Lang
[2] Công ty TNHH UNIQLO Việt Nam
[3] Trường Đại học Việt Đức

Tóm tắt: *Công trình này đánh giá cơ chế tác động của việc tiếp xúc nội dung sức khỏe tinh thần (SKTT) trên nền tảng TikTok đối với hoạt động tìm kiếm đến dịch vụ trợ giúp từ các chuyên gia tâm lý dành cho sinh viên khu vực Hồ Chí Minh trong bối cảnh bùng nổ trải nghiệm số hiện nay. Thông qua khảo sát trực tuyến với 400 sinh viên, công trình áp dụng mô hình PLS - SEM để đánh giá, phân tích mối quan hệ giữa tiếp xúc nội dung, các thành phần nhận thức (TPB) và rào cản nhận thức. Kết quả cho thấy TikTok đóng vai trò như một hạ tầng trải nghiệm số giúp nâng cao hiểu biết để kiểm soát hành vi (β = 0,482), đây là những thành tố tác động lớn nhất đến ý định tìm kiếm hỗ trợ. Tuy nhiên, hành vi thực tế bị suy yếu đáng kể bởi vai trò điều tiết tiêu cực của rào cản nhận thức (β = - 0,324). Nghiên cứu đề xuất các hàm ý về thiết kế nội dung "infotainment" chuẩn hóa và chiến lược kết nối dịch vụ nhằm hỗ trợ vấn đề tâm lý trên các nền tảng số.*

Từ khóa: *Sức khỏe tinh thần, TikTok, Thuyết Hành vi Dự định, tìm kiếm hỗ trợ tâm lý, rào cản nhận thức, PLS - SEM.*

THE INFLUENCE OF MENTAL HEALTH CONTENT ON TIKTOK ON PSYCHOLOGICAL HELP-SEEKING BEHAVIOR AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN HO CHI MINH CITY

Abstract: *Drawing on an online survey of 400 university students in Ho Chi Minh City, this research investigates the connection between TikTok mental health content and seeking professional psychological support. Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) was used to examine content exposure alongside the Theory of Planned Behavior (TPB) constructs and perceived barriers. Greater exposure to mental health content was associated with higher perceived behavioral control (β = 0.482). Among the predictors examined, perceived behavioral control showed the strongest association with the intention to seek professional help. Perceived barriers weakened the link between this intention and reported help-seeking behavior, as indicated by a negative interaction coefficient (β = −0.324). These results inform the development of mental health infotainment reviewed by qualified professionals and digital pathways that guide users toward psychological support services.*

Keywords*: Mental health; TikTok; Theory of Planned Behavior; professional psychological help-seeking; perceived barriers; PLS-SEM.*

Nhận bài: 18/09/2026 Phản biện: 20/10/2026 Duyệt đăng: 24/10/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tinh thần (SKTT) của sinh viên là vấn đề cần được quan tâm trong bối cảnh gia tăng nhu cầu hỗ trợ tâm lý. Nghiên cứu tại TP. Hồ Chí Minh cho thấy hơn 45% sinh viên có dấu hiệu lâm sàng liên quan đến SKTT, trong khi tỷ lệ tiếp cận dịch vụ hỗ trợ chỉ đạt 8–12% do kỳ thị, thiếu thông tin và các rào cản khác (Lê Quang Sơn et al., 2025). Trong bối cảnh đó, TikTok trở thành một kênh truyền tải nội dung SKTT dưới hình thức kết hợp thông tin và giải trí (infotainment), có tiềm năng góp phần giảm kỳ thị và khuyến khích hành vi tìm kiếm hỗ trợ (Claps et al., 2025).

Công trình của nhóm tác giả nhằm: (1) Đánh giá mức độ ảnh hưởng từ sự tiếp xúc các sản phẩm có chứa nội dung liên quan đến SKTT trên nền tảng TikTok đến các yếu tố TPB và ý định tìm kiếm hỗ trợ; (2) Làm rõ cơ chế điều tiết của rào cản nhận thức từ ý định sang hành vi thật (3) Đề xuất hàm ý thực tiễn cho giáo dục, cho truyền thông SKTT và các trung tâm dịch vụ chăm sóc sức khoẻ, tư vấn tâm lý.

II. LÝ THUYẾT NỀN TẢNG VÀ MÔ HÌNH NGHIÊN CỨU

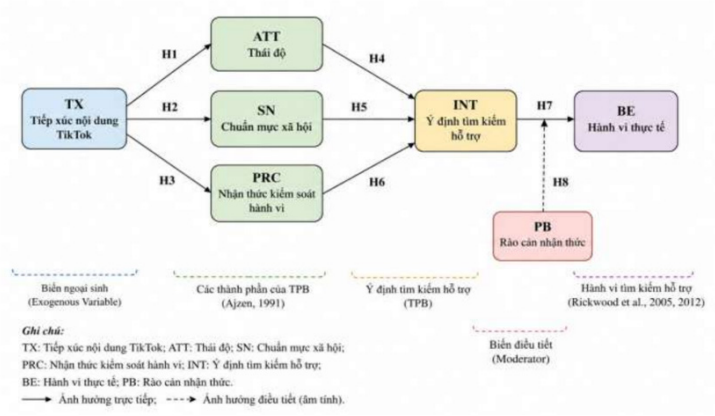
2.1. TikTok như kênh truyền thông SKTT

Trong thời đại bùng nổ thông tin, giá trị của nền tảng số không chỉ nằm ở yếu tố kỹ thuật mà còn ở khả năng tạo lập trải nghiệm có ý nghĩa. Nội dung SKTT trên TikTok bao gồm văn bản, hình ảnh và âm thanh phản ánh trạng thái tâm lý hoặc các phương thức hỗ trợ. Những nội dung này thường kết hợp tri thức với yếu tố giải trí (infotainment), giúp người xem tiếp cận thông tin và nhận diện các vấn đề tâm lý. Thông qua định dạng video ngắn, TikTok có thể góp phần bình thường hóa việc thảo luận về SKTT, giảm nhận thức kỳ thị và định hình thái độ của người sử dụng (Claps et al., 2025).

2.2. Thiết kế mô hình đề xuất

Dựa vào mô hình nền tảng hợp từ Thuyết Hành vi Dự định (TPB) của Ajzen (1991) và Mô hình các giai đoạn tìm kiếm hỗ trợ của Rickwood et al. (2005, 2012), nhóm tác giả đề xuất mô hình nghiên cứu như sau:

Hình 1. Thiết kế mô hình đề xuất



III. THIẾT KẾ, CÔNG CỤ ĐO LƯỜNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

3.1. Thiết kế khảo sát và mẫu nghiên cứu

Để thấy được mức độ ảnh hưởng này, phương pháp định lượng được lấy làm chủ đạo để kiểm chứng mô hình lý thuyết. Dựa vào bảng hỏi trực tuyến trên công cụ Google Forms, nhóm nghiên cứu thu thập dữ liệu theo hướng cắt ngang tại một thời điểm. Cách thức chọn mẫu thuận tiện để nghiên cứu kết hợp tiêu chí sàng lọc sinh viên tại TP.HCM và có sử dụng TikTok. Tổng quy mô mẫu thực tế là 500 quan sát, bao gồm 100 mẫu khảo sát sơ lược (Pilot Test) và 400 mẫu chính thức. Toàn bộ mẫu sơ cấp được thu thập trong năm 2026.

3.2. Thang đo và biến nghiên cứu

Công trình này sử dụng công cụ Likert 5 mức độ được tiếp nhận và tinh chỉnh từ các công trình học thuật đã được công nhận như: Tiếp xúc TikTok (TX) được tác giả điều chỉnh dựa trên Kourkoulou (2023), Montag et al. (2021) và Montag & Hegelich (2020); Thái độ (ATT) từ thang đo MHSAS của Hammer et al. (2018); Chuẩn mực xã hội (SN) và Nhận thức kiểm soát (PRC) từ thuyết TPB do Ajzen đưa ra (1991); Ý định (INT) và Hành vi (BE) từ Rickwood et al. (2005, 2012); và Rào cản (PB) từ Htay et al. (2021). Tác giả đã tiến hành Việt hóa thuật ngữ để phù hợp bối cảnh văn hóa (ví dụ dùng "sức khỏe tinh thần" thay cho "tâm thần" để giảm kỳ thị) và thực hiện khảo sát sơ bộ (Pilot Test, n = 100) để rà soát ngôn ngữ theo hướng trung tính, tránh gây cảm giác bị phán xét cho sinh viên. Dựa vào kết quả này, tác giả đánh giá mức độ phù hợp của mô hình, từ đó biến ATT4, PB4, PB7, PB10 bị loại khỏi thang đo vì giá trị tải ngoài không đáp ứng tiêu chuẩn, nhờ đó thang đo đạt các tiêu chí về giá trị hội tụ.

3.3. Phân tích dữ liệu và quản trị sai lệch

Dữ liệu được xử lý, phân tích dựa vào hai nền tảng: SPSS phục vụ thống kê mô tả, từ đó đánh giá mức tin cậy ban đầu của thang đo; SmartPLS được lấy làm công cụ kiểm định các mối quan hệ giữa các biến và giả thuyết nghiên cứu. Để hạn chế rủi ro do sai lệch, nghiên cứu thực hiện giai đoạn Pilot Test trên 100 mẫu để hiệu chỉnh ngôn ngữ bảng hỏi trước khi khảo sát diện rộng. Vấn đề đa cộng tuyến được kiểm soát qua hệ số VIF, từ đó hạn chế sai lệch và góp phần nâng cao mức ổn định của các ước lượng từ mô hình cấu trúc.

IV. KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

4.1. Phân tích thống kê mô tả và đánh giá mức tin cậy thang đo

Mẫu nghiên cứu chính thức (N = 400) trong đó nữ 53,3% và nam 46,8%. Sinh viên năm 2 chiếm tỷ trọng lớn nhất (27,3%) và nhóm sử dụng TikTok trên 3 giờ/ngày chiếm 38,8%. Kết quả cho thấy toàn bộ thang đo của mô hình đạt yêu cầu về độ tin cậy, thể hiện qua giá trị Cronbach's Alpha và CR cùng vượt mức chuẩn 0,7. Cụ thể: TX (0,888), ATT (0,882), SN (0,868), PRC (0,889), INT (0,900), PB (0,907) và BE (0,929).

Bảng 1: Giá trị trung bình và độ tin cậy của thang đo

Thang đo	Số biến	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Cronbach's Alpha
Tiếp xúc nội dung SKTT (TX)	5	4,28	0,85	0,888
Thái độ (ATT)	4	4,12	0,82	0,882
Chuẩn mực xã hội (SN)	4	3,95	0,89	0,868
Nhận thức kiểm soát hành vi (PRC)	4	4,08	0,84	0,889
Ý định tìm kiếm hỗ trợ (INT)	5	4,15	0,81	0,900
Rào cản nhận thức (PB)	7	3,82	0,92	0,907
Hành vi thực tế (BE)	6	3,65	0,95	0,929

4.2. Phân tích nhân tố và nguy cơ sai lệch chung

Qua hai bước sàng lọc và phân tích, PB4, PB7, PB10 và ATT4 không đạt tiêu chuẩn về outer loading (hệ số tải ngoài) vì vậy không cần thiết để lại trong mô hình, qua đó cải thiện giá trị hội tụ.

Từ kết quả trên, các thang đo được giữ lại đều đáp ứng tiêu chí về giá trị hội tụ với chỉ số AVE > 0,5. Giá trị để phân biệt cũng được xác định khi mọi cặp khái niệm đều có tỷ lệ HTMT nhỏ hơn 0,9. Kiểm định VIF có giá trị từ 1,000 đến 1,304 (đều < 3), kết quả kiểm tra không ghi nhận khía cạnh đa cộng tuyến trong mô hình.

Bảng 2: Đánh giá mô hình và kiểm soát sai lệch dữ liệu (Pilot test)

Chỉ tiêu	Kết quả	Diễn giả
Hệ số tải nhân tố (Outer Loadings)	0,705 - 0,903	Đạt ngưỡng yêu cầu (≥ 0.7), đảm bảo độ tin cậy biến quan sát
Phương sai trích trung bình (AVE)	0,630 - 0, 753	Đạt giá trị hội tụ (≥ 0.5)
Chỉ số HTMT	< 0,900	Đạt giá trị phân biệt giữa các nhân tố (cao nhất là 0,558 giữa PRC và INT)
Đa cộng tuyến (VIF)	1,000 - 1,304	Mức độ đa cộng tuyến nằm trong giới hạn (VIF < 3)
Kiểm soát sai lệch (Pilot test)	N=100	Đã hiệu chỉnh bảng hỏi và kiểm chứng độ tin cậy sơ bộ (Cronbach's Alpha > 0,7) trước triển khai khảo sát chính thức

4.3. Thẩm định giả thuyết và hồi quy

Các kết quả ước lượng từ PLS-SEM xác nhận rằng tám giả thuyết nghiên cứu có giá trị p < 0,05 đạt ý nghĩa thống kê.

Việc tiếp xúc TikTok (TX) có tác động thuận chiều đến mức độ kiểm soát hành vi (β = 0,482), Thái độ (β = 0,428) và Chuẩn mực xã hội (β = 0,291).

Ý định tìm kiếm hỗ trợ (INT) chịu tác động lớn bởi Nhận thức kiểm soát hành vi (β = 0,366), tiếp đến là Thái độ (β = 0,224), sau đó mới đến Chuẩn mực xã hội (β = 0,178).

Hành vi thực tế gia tăng cùng với mức độ ý định (β = 0,296), nhưng mối liên hệ này suy giảm dưới ảnh hưởng điều tiết của Rào cản nhận thức (β = -0,324). Nói cách khác, rào cản càng lớn thì mức độ hiện thực hóa ý định thành hành động càng hạn chế.

Bảng 3: Kết quả kiểm định các giả thuyết

Biến nghiên cứu	Quan hệ kiểm định	Hệ số β	R^2	P-value	Kết luận
H1	TX → ATT	0,428	0,183	< 0,001	Chấp nhận (CN)
H2	TX → SN	0,291	0,085	< 0,001	CN
H3	TX → PRC	0,482	0,232	< 0,001	CN
H4	ATT → INT	0,224	0,320	< 0,001	CN
H5	SN → INT	0,178	0,320	0,002	CN
H6	PRC → INT	0,366	0,320	< 0,001	CN
H7	INT → BE	0,296	0,182	< 0,001	CN
H8	INT*PB → BE	- 0,324	0,182	0,007	CN

Nguồn: Kết quả ước lượng Bootstrapping trong mô hình PLS-SEM

Kết quả thực nghiệm thấy rằng PRC có xu hướng thể hiện vai trò tác động nổi bật nhất đến ý định tìm kiếm hỗ trợ của sinh viên (β = 0,366). Từ đó, có thể suy luận rằng khi sinh viên tiếp cận đến những dịch vụ hỗ trợ tâm lý từ các nhà chuyên môn là khả thi về mặt nguồn lực, thời gian và thông tin, họ thường dễ hình thành ý định hành động hơn. Đặc biệt, TikTok với các nội dung mang tính "infotainment" có khả năng đã góp phần giải tỏa những mơ hồ ban đầu về quy trình và chi phí,

từ đó giúp hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ trở nên trong tầm kiểm soát hơn đối với nhóm đối tượng này. Ngược lại, SN dường như ghi nhận mức quy mô tác động hạn chế nhất trong mô hình (f^2 = 0,045). Kết quả này gợi mở rằng mặc dù không gian mạng hỗ trợ thay đổi thái độ cá nhân, nhưng các nhân tố truyền thống như yếu tố gia đình và trường học đang nắm giữ vai trò cốt yếu hơn so với các chuẩn mực hành vi thực tế. Điều này cho thấy TikTok có lẽ chủ yếu đóng vai trò là kênh tham khảo thông tin và đồng cảm bước đầu hơn là một yếu tố thay thế hoàn toàn các giá trị xã hội trực tiếp.

4.4. Kết quả từ câu hỏi mở

Thông qua các quan sát bổ sung và kiểm định nhóm, nghiên cứu ghi nhận có điểm không giống nhau về hành vi của các nhóm đối tượng. Sinh viên năm thứ tư thể hiện tìm kiếm hỗ trợ tâm lý chủ động hơn sinh viên năm một. Khi nghiên cứu, tác giả còn thấy khối Khoa học Xã hội, sinh viên có điểm trung bình về ý định và hành vi cao hơn nhóm ngành Kỹ thuật - Công nghệ.

4.5. Thảo luận

Thực chứng nghiên cứu cho thấy việc tiếp xúc bài đăng trên TikTok có tác động mạnh nhất đến Nhận thức kiểm soát hành vi (PRC). Điều này hàm ý rằng giá trị thực sự của TikTok trong kinh tế số không đơn thuần chỉ để đăng tải thông tin, mà nó còn là khả năng làm cho quy trình hỗ trợ tâm lý trở nên trực quan và khả thi đối với sinh viên tại TP. Hồ Chí Minh. Đây là nơi có nhiều cơ sở y tế và phòng tham vấn trường học.

Song, vai trò của Chuẩn mực xã hội (SN) đạt hệ số thấp nhất (f^2 = 0,045), cho thấy xét từ đặc trưng văn hóa Việt Nam, các thông điệp trên nền tảng số chủ yếu thay đổi đến thái độ của mỗi cá nhân. Nhưng chuẩn mực hành vi thực tế của sinh viên vẫn bị chi phối rõ rệt từ phía gia đình cùng các thông tin từ mạng xã hội, vì vậy gia đình vẫn là yếu tố cốt lõi định hình trong việc biến ý định thành hành động thực tế. Sự hiện diện của Rào cản nhận thức (PB) đóng vai trò là "nút thắt" làm giảm nỗ lực chuyển dịch từ ý định sang hành động thực tiễn.

Những kết quả trên cho thấy những nét tương đồng nhất định với khung lý thuyết của Rickwood et al. (2012) cũng như Htay et al. (2021) khi khẳng định tìm kiếm hỗ trợ là một tiến trình đa giai đoạn. Việc ghi nhận tác động không quá mạnh của Chuẩn mực xã hội cũng khá phù hợp với quan sát của Pham et al. (2020) trên mẫu sinh viên tại TP. HCM. Tuy nhiên, bài báo này gợi mở một góc nhìn khác biệt thông qua việc khẳng định vai trò của định dạng video ngắn trong việc "bình thường hóa" các vấn đề tâm lý - một khía cạnh có khả năng nhưng ít được quan tâm tìm hiểu. Đồng thời, so với các bối cảnh quốc tế, rào cản về kỳ thị tại Việt Nam vẫn là một biến số điều tiết mạnh mẽ, có xu hướng làm suy yếu tác động của ý định lên hành vi thực tế khá rõ nét.

V. HÀM Ý QUẢN TRỊ

Đối với nhà trường: Nên xem TikTok là một công cụ nâng cao giá trị dịch vụ giáo dục. Cần ưu tiên thiết kế các nội dung mô phỏng quy trình tham vấn học đường một cách trực quan để tăng niềm tin và sự sẵn sàng cho người học.

Đối với các trung tâm dịch vụ sức khoẻ và chuyên gia hỗ trợ tâm lý: Cần chuyển trọng tâm từ "phổ biến kiến thức" sang "thiết kế trải nghiệm tin cậy". Thông tin minh bạch về chi phí, quy trình và tính bảo mật trên các nền tảng số là những yếu tố then chốt để phá bỏ rào cản PB cho sinh viên.

Đối với người sáng tạo nội dung: Cần đề cao trách nhiệm đạo đức, sử dụng ngôn từ thận trọng và luôn có thông điệp định hướng người xem đến các nguồn hỗ trợ chính thống.

VI. KẾT LUẬN

Mạng xã hội TikTok có vai trò tích cực đến việc cải thiện nhận thức, từ đó thúc đẩy ý định tìm kiếm đến chuyên môn nhằm hỗ trợ về mặt tâm lý của sinh viên thông qua các nội dung trực quan mang tính "infotainment", nhằm giảm nhẹ sự kỳ thị và kích thích mong muốn tìm kiếm sự giúp đỡ (Claps et al., 2025). Kết quả này xác nhận Nhận thức kiểm soát hành vi (PRC) là biến then chốt góp phần nâng cao ý định (β = 0,366). Phát hiện này tương đồng với phát biểu của Nguyễn Hoàng Anh Thư và Nguyễn Văn Tường (2021) về mối liên hệ cùng chiều giữa nhận thức về SKTT và ý định tìm sự tham vấn từ các nhà chuyên môn. Dẫu vậy, thực tế vẫn cho thấy một "điểm lệch" đáng kể giữa nhận thức và hành động; thực trạng này phản ánh đúng quan sát của Lê Quang Sơn và cộng sự (2025) về sự đứt gãy giữa nhu cầu chăm sóc tâm lý lớn và tỷ lệ tiếp cận thực tế thấp chỉ từ 8% đến 12% do sự hiện diện của các rào cản nhận thức như e ngại bị phán xét hoặc thiếu tin tưởng vào hệ thống dịch vụ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179–211.

Claps, E. V., et al. (2025). TikTok style videos and mental health: Effects on stigma, self-pathologizing, and help-seeking. Current Psychology.

Hammer, J. H., & Spiker, D. A. (2018). Dimensionality, reliability, and predictive evidence of validity for three help-seeking intention instruments. Journal of Counseling Psychology, 65(3), 394–401.

Htay, M. N. N., et al. (2021). Validation of the Champion Health Belief Model Scale for an investigation of breast cancer screening behaviour in Malaysia. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(17), Article 9311.

Kourkoulou, A. E. (2023). TikTok: Tác động của nội dung sức khỏe tâm thần trên người dùng TikTok [Luận văn thạc sĩ, The American College of Greece].

Lê Quang Sơn et al. (2025). Hành vi tìm kiếm trợ giúp về sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn – Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh. Tạp chí Khoa học và Công nghệ – Đại học Đà Nẵng, 23(8A), 35–48.

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. Frontiers in Public Health, 9.

Pham, N. C., et al. (2020). Understanding mental health services and help-seeking behaviours among college students in Vietnam. Asia Pacific Journal of Health Management, 15(3), 58–71.

Rickwood, D., et al. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4(3), 1–34.

Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Review of help-seeking measures in mental health. Sax Institute.