

VAI TRÒ CỦA HỖ TRỢ XÃ HỘI TRỰC TUYẾN ĐỐI VỚI SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA NỮ SINH VIÊN

Hồ Thị Trúc Quỳnh¹, Nguyễn Thanh Hùng¹, Phạm Thị Thúy Hằng¹ và Hoàng Thế Hải².

¹Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế; ²Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng.

TÓM TẮT

Nghiên cứu này nhằm điều tra vai trò của hỗ trợ xã hội trực tuyến đối với sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên tại Việt Nam. Trên mẫu gồm 987 nữ sinh viên ở hai trường đại học tại Việt Nam, nghiên cứu này tìm thấy rằng nữ sinh viên có mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến không cao, mức độ đau khổ tâm lý trung bình và hài lòng một chút với cuộc sống. Kết quả của nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng hỗ trợ xã hội trực tuyến có khả năng làm tăng sự hài lòng cuộc sống và giảm đau khổ tâm lý ở nữ sinh viên. Những phát hiện của nghiên cứu này góp phần làm phong phú lý luận và thực trạng về hỗ trợ xã hội trực tuyến, đau khổ tâm lý và hài lòng cuộc sống của sinh viên và mối quan hệ giữa chúng. Đồng thời, kết quả của nghiên cứu gợi ý cho việc đề xuất các biện pháp nhằm cải thiện sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên.

Từ khóa: Hỗ trợ xã hội trực tuyến; Đau khổ tâm lý; Hài lòng cuộc sống.

Ngày nhận bài: 6/1/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/9/2025.

1. Đặt vấn đề

Hỗ trợ xã hội trực tuyến là sự hỗ trợ từ các nhóm ảo trên các trang mạng xã hội hoặc các nền tảng trực tuyến (Ho Thi Truc Quynh và Nguyen Thanh Hung, 2022). Hỗ trợ này có thể đến từ bạn bè, gia đình, đồng nghiệp hoặc thậm chí từ những người xa lạ có cùng mối quan tâm. Sự hỗ trợ này có thể được tìm thấy trên các nền tảng như Facebook, Instagram, Tiktok, diễn đàn trực tuyến hoặc các ứng dụng hỗ trợ tâm lý. Nhờ tính tức thời và phạm vi rộng, hỗ trợ xã hội trực tuyến có thể đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần, đặc biệt là đối với nhóm dễ bị tổn thương như nữ sinh viên. Sử dụng 6 item của thang đo Hỗ trợ xã hội trực tuyến của Shakespeare-Finch và Obst (2011), các nghiên cứu trước đây báo cáo mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến ở các mẫu sinh viên và thanh thiếu niên là không cao. Chẳng hạn, nghiên cứu trên mẫu sinh viên Hàn Quốc cho thấy mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến là $M = 26,96$ (Lee và cộng sự, 2013). So với mẫu sinh viên Hàn Quốc, trên mẫu thanh thiếu niên tại Việt Nam, Ho Thi Truc Quynh và Nguyen Thanh Hung (2022) chỉ ra rằng mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến mà thanh thiếu niên nhận được thấp hơn ($M = 23,51$).

Sức khỏe tâm thần có thể được định nghĩa là trạng thái không có bệnh lý tâm thần, hoặc rộng hơn, đó là một trạng thái tồn tại bao gồm cả các yếu tố sinh học, tâm lý và xã hội, những yếu tố này ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần và khả năng thích ứng của một cá nhân trong môi trường sống (Manwell và cộng sự, 2015). Hỗ trợ xã hội trực tuyến đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần, đặc biệt đối với những người trẻ tuổi như sinh viên. Trong bối cảnh công nghệ phát triển, các nền tảng trực tuyến không chỉ giúp kết nối con người mà còn cung cấp một hệ thống hỗ trợ tinh thần hiệu quả. Trong nghiên cứu của chúng tôi, sức khỏe tâm thần được đề cập theo hai khía cạnh, bao gồm đau khổ tâm lý và sự hài lòng với cuộc sống.

Đau khổ tâm lý là vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến, được đặc trưng bởi các triệu chứng không đặc hiệu của căng thẳng, lo âu và trầm cảm (Viertiö và cộng sự, 2021). Đây không phải là một rối loạn tâm thần cụ thể nhưng có thể ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống và sức khỏe tổng thể của một cá nhân. Về mức độ, trong mẫu sinh viên Trung Quốc (Chen và cộng sự, 2022) cho biết điểm số đau khổ tâm lý của sinh viên nằm trong giới hạn bình thường. Mức độ đau khổ tâm lý nhẹ được tìm thấy trong mẫu sinh viên Pháp (Sandrin và cộng sự, 2022) và một mẫu sinh viên Trung Quốc khác (Zhang và cộng sự, 2018). Mức độ đau khổ tâm lý trung bình được tìm thấy trong các mẫu sinh viên Việt Nam (Duong, 2021). Trong các nghiên cứu trước đây, tỷ lệ đau khổ tâm lý ở nữ giới được báo cáo lần lượt là hơn 21,0% trong mẫu sinh viên tại Iceland (Bernhardsdóttir và Vilhjálmsson, 2013), 94,07% ở sinh viên Trung Quốc (Zhang và cộng sự, 2018) và 29,2% ở thanh thiếu niên tại Maroc (Pengpid và Peltzer, 2020). Tại Việt Nam, nghiên cứu mới đây trên mẫu sinh viên Y khoa cho thấy có khoảng 42,5% nữ sinh viên có triệu chứng trầm cảm (Lý Ngọc Anh, 2024). Những kết quả này cho thấy sự không thống nhất về tỷ lệ đau khổ tâm lý ở nữ thanh thiếu niên và sinh viên ở các quốc gia khác nhau.

Sự hài lòng với cuộc sống là sự đánh giá tổng thể (tiêu cực hoặc tích cực) về cảm xúc và thái độ về cuộc sống của một người tại một thời điểm cụ thể (Pavot và Diener, 2008). Đây là một trong những thành phần quan trọng của hạnh phúc chủ quan, phản ánh mức độ một người cảm thấy cuộc sống của họ đáp ứng được mong đợi, nhu cầu và giá trị cá nhân. Cùng sử dụng một thang đo, nhưng mức độ hài lòng cuộc sống ở sinh viên từ các nghiên cứu lại rất khác nhau. Chẳng hạn, sinh viên Việt Nam (Tran và cộng sự, 2022), Thổ Nhĩ Kỳ (Rogowska và cộng sự, 2021) và Canada (Chow, 2005) có mức độ hài lòng thấp hơn so với sinh viên các nước như Cộng hòa Séc, Slovenia, Đức, Ba Lan, Ukraine, Nga, Israel, Colombia (Rogowska và cộng sự, 2021), Pakistan (Kumar, 2016) và Trung Quốc (Jiang và cộng sự, 2022). Trên cùng thang đo, chúng tôi tìm thấy rằng nữ sinh viên tại Pakistan và Trung Quốc (Ashraf và Nawaz, 2023), Iran (Esmaeilinasab và cộng sự, 2016) có sự hài lòng một chút với cuộc sống. Tuy

nhiên, mức độ hài lòng với cuộc sống của nữ sinh viên Pakistan cao hơn so với mẫu sinh viên Iran và Trung Quốc.

Có nhiều nghiên cứu đã chỉ ra mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và sức khỏe tâm thần như sự hài lòng cuộc sống (Wu và cộng sự, 2022; Yang và cộng sự, 2022) và đau khổ tâm lý (McLean và cộng sự, 2022; Wei, 2022; Zhou và Cheng, 2022). Hỗ trợ xã hội trực tuyến cũng được tìm thấy có liên quan đến sự gia tăng mức độ hài lòng cuộc sống (Han Mo và cộng sự, 2024; Ho Thi Truc Quynh và Nguyen Thanh Hung, 2022; Qian và cộng sự, 2023) và cải thiện lòng tự trọng và giảm trầm cảm của cá nhân (Zhou và Cheng, 2022). Như vậy, mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội nói chung và hỗ trợ xã hội trực tuyến nói riêng với các triệu chứng đau khổ tâm lý và sự hài lòng cuộc sống đã được xác lập trong các nghiên cứu trước đây. Theo các nhà nghiên cứu, hỗ trợ xã hội có thể mang lại cho các cá nhân ý thức về giá trị bản thân, cảm giác về sự chấp nhận của người khác và cung cấp cho cá nhân các cách ứng phó thích hợp, vì vậy nó được xem là yếu tố bảo vệ cá nhân trước những tình huống nguy cơ (Cohen và Wills, 1985). Hơn nữa, mức độ hỗ trợ xã hội cao có thể bảo vệ lòng tự trọng (Zhou và Cheng, 2022), làm tăng khả năng phục hồi (Wu và cộng sự, 2022) và cải thiện khả năng ứng phó (Cohen và Wills, 1985) của cá nhân trước những tình huống bất lợi và nghịch cảnh, từ đó cải thiện sức khỏe tâm thần của cá nhân (Wu và cộng sự, 2022).

Như vậy, có nhiều nghiên cứu đánh giá tỷ lệ sinh viên trải nghiệm các triệu chứng đau khổ tâm lý (Bernhardsdóttir và Vilhjálmsson, 2013; Lý Ngọc Anh, 2024; Zhang và cộng sự, 2018) và mức độ hài lòng cuộc sống (Ashraf và Nawaz, 2023; Jiang và cộng sự, 2022; Rogowska và cộng sự, 2021; Tran và cộng sự, 2022), một số ít các nghiên cứu đánh giá mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến (Lee và cộng sự, 2013) và mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội trực tuyến và sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên (Han Mo và cộng sự, 2024; Ho Thi Truc Quynh và Nguyen Thanh Hung, 2022; Qian và cộng sự, 2023; Zhou và Cheng, 2022). Tuy nhiên, số lượng nghiên cứu về hỗ trợ xã hội trực tuyến và mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội trực tuyến và sức khỏe tâm thần của sinh viên Việt Nam vẫn còn rất hạn chế. Điều này cho thấy sự thiếu hụt về bằng chứng thực nghiệm trong lĩnh vực này, đặc biệt là mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội trực tuyến và các yếu tố tâm lý khác như đau khổ tâm lý hay hài lòng với cuộc sống trong bối cảnh văn hóa Việt Nam. Do đó, nghiên cứu này có vai trò quan trọng trong việc bổ sung hiểu biết về vấn đề này. Nghiên cứu tập trung vào nữ sinh viên vì đây là nhóm đối tượng dễ bị tổn thương về sức khỏe tâm thần (Vuelas-Olmos và cộng sự, 2023), có xu hướng tìm kiếm hỗ trợ xã hội nhiều hơn (Cabras và cộng sự, 2023) và chịu ảnh hưởng mạnh từ mạng xã hội (Ripon và cộng sự, 2022). Việc làm rõ vai trò của hỗ trợ xã hội trực tuyến trong cải thiện sức khỏe tâm thần của họ sẽ đóng góp vào việc phát triển các biện pháp can thiệp và hỗ trợ phù hợp, giúp nâng cao chất lượng cuộc sống cho nhóm đối tượng này. Nghiên cứu này nhằm trả lời các câu hỏi nghiên cứu sau đây:

- (1) Nữ sinh viên có mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến như thế nào?
- (2) Nữ sinh viên có mức độ hài lòng cuộc sống như thế nào?
- (3) Nữ sinh viên có mức độ đau khổ tâm lý như thế nào?
- (4) Hỗ trợ xã hội trực tuyến có mối quan hệ như thế nào với sự hài lòng cuộc sống và đau khổ tâm lý ở nữ sinh viên?

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu bao gồm 987 sinh viên nữ của Đại học Đà Nẵng và Đại học Tây Nguyên. Tất cả sinh viên đều đồng ý tham gia vào nghiên cứu. Để thu thập dữ liệu chúng tôi đã liên hệ với các giảng viên đang trực tiếp giảng dạy tại hai trường đại học. Thông qua các giảng viên, sinh viên được nhận một đường link tham gia khảo sát trực tuyến. Về đặc trưng của mẫu (xem bảng 1), mẫu gồm có 576 sinh viên Đại học Đà Nẵng và 411 sinh viên Đại học Tây Nguyên. Xét theo khối lớp, có 314 sinh viên năm thứ nhất, 288 sinh viên năm thứ hai, 303 sinh viên năm thứ ba và 82 sinh viên năm thứ tư. Tất cả sinh viên đều sử dụng Facebook hàng ngày với thời lượng sử dụng như sau: 6,4% sinh viên sử dụng Facebook dưới 30 phút/ngày, 23% sử dụng Facebook từ 30 phút đến 1 giờ/ngày, 36,4% sử dụng Facebook từ 1 đến 3 giờ/ngày, 23,0% sử dụng Facebook từ 3 đến 5 giờ/ngày, 7,0% sử dụng Facebook từ 5 đến 7 giờ/ngày và 4,3% sử dụng Facebook hơn 7 giờ/ngày.

Bảng 1: Đặc điểm của mẫu nghiên cứu

Đặc điểm mẫu (n = 987)		Số lượng	Tỷ lệ
Trường	Đại học Đà Nẵng	576	58,4
	Đại học Tây Nguyên	411	41,6
Khối lớp	Năm 1	314	31,8
	Năm 2	288	29,2
	Năm 3	303	30,7
	Năm 4	82	8,3
Thời gian sử dụng mạng xã hội Facebook	Dưới 30 phút/ngày	63	6,4
	Từ 30 phút đến 1 giờ/ngày	277	23,0
	Từ 1 đến 3 giờ/ngày	359	36,4
	Từ 3 đến 5 giờ/ngày	227	23,0
	Từ 5 đến 7 giờ/ngày	69	7,0
	Hơn 7 giờ/ngày	42	4,3

2.2. Công cụ đo lường

Nghiên cứu này sử dụng ba thang đo, bao gồm thang đo Đau khổ tâm lý (The Kessler Psychological Distress Scale - K10), thang đo Sự hài lòng với cuộc sống (Satisfaction With Life Scale - SWLS) và thang đo Hỗ trợ xã hội trên mạng xã hội. Dưới đây là phần mô tả chi tiết về ba thang đo.

Thang đo Hỗ trợ xã hội trên mạng xã hội được sử dụng để đo lường mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến của nữ sinh viên. Thang đo này có nguồn gốc từ thang đo Hỗ trợ xã hội hai chiều (The 2-Way Social Support Scale) của Shakespeare-Finch và Obst (2011) và được Lee và cộng sự (2013) chỉnh sửa, được Ho Thi Truc Quynh và Nguyen Thanh Hung (2022) thích nghi cho phù hợp với bối cảnh văn hóa Việt Nam. Đây là thang đo đơn nhân tố với 6 item và các câu trả lời của các item được thiết kế trên thang 7 điểm từ “Rất không đồng ý” (tương ứng 1 điểm) đến “Rất đồng ý” (tương ứng 7 điểm). Tổng điểm của thang đo Hỗ trợ xã hội trên mạng xã hội dao động từ 6 đến 42 điểm, với điểm cao hơn cho biết mức độ hỗ trợ xã hội trên mạng xã hội cao hơn. Trong nghiên cứu này, thang đo Hỗ trợ xã hội trên mạng xã hội có độ tin cậy tốt với $\alpha = 0,95$.

Thang đo Đau khổ tâm lý của Kessler (The Kessler Psychological Distress Scale - K10) (Kessler và cộng sự, 2002) được sử dụng để đo lường mức độ đau khổ tâm lý của nữ sinh viên. Thang đo bao gồm 10 item, được đánh giá trên thang Likert 5 điểm, từ 1 (hoàn toàn không có) đến 5 (luôn luôn). Tổng điểm của thang đo Đau khổ tâm lý của Kessler dao động từ 10 đến 50, điểm càng cao thể hiện càng đau khổ tâm lý. Việc phân loại mức độ đau khổ tâm lý dựa theo tổng điểm của thang đo. Trong đó, $M \leq 20$ được coi là “bình thường”, $20 \leq M \leq 24$ được coi là “nhẹ”, $25 \leq M \leq 29$ được coi là “trung bình” và $30 \leq M \leq 50$ được coi là “nghiêm trọng” (Kessler và cộng sự, 2002). Thang đo Đau khổ tâm lý của Kessler đã được sử dụng rộng rãi ở Việt Nam. Trong nghiên cứu này, thang đo Đau khổ tâm lý của Kessler có độ tin cậy tốt với $\alpha = 0,92$.

Thang đo Sự hài lòng với cuộc sống (Satisfaction With Life Scale - SWLS) (Diener và cộng sự, 1985) được dùng để đo lường sự hài lòng cuộc sống của nữ sinh viên. Thang đo gồm 5 item, được đánh giá trên thang Likert 7 điểm (1 = rất không đồng ý và 7 = rất đồng ý). Tổng điểm nằm trong khoảng từ 5 đến 25 với điểm số thấp hơn cho thấy mức độ hài lòng trong cuộc sống thấp hơn. Việc phân loại mức độ hài lòng cuộc sống dựa theo tổng điểm của thang đo. Trong đó, $5 \leq M \leq 9$ được coi là “rất không hài lòng”, $10 \leq M \leq 14$ được coi là “không hài lòng”, $15 \leq M \leq 19$ được coi là “không hài lòng một chút”, $M = 20$ được coi là “trung lập”, $21 \leq M \leq 25$ được coi là “hài lòng một chút”, $26 \leq M \leq 30$ được coi là “hài lòng” và $31 \leq M \leq 35$ được coi là “rất hài lòng” (Diener và cộng sự, 1985). Tại Việt Nam, thang đo Sự hài lòng với cuộc sống đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu (Takahashi và cộng sự, 2011; Tran và cộng sự, 2022; Tran và Van Vu, 2018). Trong nghiên cứu này, thang đo Sự hài lòng với cuộc sống có độ tin cậy tốt với $\alpha = 0,90$.

Ngoài việc yêu cầu sinh viên trả lời ba thang đo trên, chúng tôi còn yêu cầu sinh viên cung cấp các thông tin cá nhân (giới tính, khối lớp) và thời gian sử dụng Facebook hàng ngày.

2.3. Xử lý thống kê

Nghiên cứu này sử dụng hai phần mềm để xử lý thống kê. Để tính số lượng sinh viên theo trường và khối lớp; tính điểm trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD) của các item và các thang đo, chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS 20. Để phân tích độ tin cậy và đánh giá tác động của hỗ trợ xã hội trực tuyến đối với sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên, chúng tôi sử dụng phần mềm SMART PLS 3.9. Theo lý thuyết thống kê, tác động của hỗ trợ xã hội trực tuyến đối với sức khỏe tâm thần là đáng kể (có ý nghĩa thống kê) khi giá trị sig (p) của các tác động nhỏ hơn 0,05.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng hỗ trợ xã hội trực tuyến ở nữ sinh viên

Số liệu bảng 2 cho thấy biểu hiện và mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến của sinh viên nữ. Theo bảng 2, mức độ hỗ trợ xã hội mà sinh viên nhận được trên nền tảng trực tuyến là không cao ($M = 26,16$ và $SD = 8,99$ với $6 \leq M \leq 42$). Điểm số các biểu hiện liên quan đến hỗ trợ xã hội trực tuyến mà sinh viên nhận được dao động từ 4,26 đến 4,53 (với $1 \leq M \leq 7$).

Bảng 2: Thực trạng hỗ trợ xã hội trực tuyến ở nữ sinh viên

Biểu hiện	Phạm vi điểm	M	SD
1. Có một ai đó (trên mạng xã hội) mà tôi có thể nói chuyện về những áp lực trong cuộc sống của tôi.	1 - 7	4,36	1,65
2. Có ít nhất một người (trên mạng xã hội) mà tôi có thể chia sẻ hầu hết mọi thứ.	1 - 7	4,34	1,69
3. Khi tôi cảm thấy chán nản, có một ai đó (trên mạng xã hội) tôi có thể dựa vào.	1 - 7	4,53	1,63
4. Có một ai đó (trên mạng xã hội) mà tôi có thể nhận được sự hỗ trợ về mặt tinh thần.	1 - 7	4,30	1,65
5. Có ít nhất một người (trên mạng xã hội) mà tôi cảm thấy mình có thể tin tưởng.	1 - 7	4,37	1,68
6. Có một người nào đó (trên mạng xã hội) đã khiến tôi cảm thấy mình có giá trị.	1 - 7	4,26	1,67
Tổng điểm	6 - 42	26,16	8,99

3.2. Thực trạng sức khỏe tâm thần ở nữ sinh viên

Số liệu bảng 3 cho thấy biểu hiện và mức độ đau khổ tâm lý ở nữ sinh viên. Theo bảng 3, điểm số các biểu hiện liên quan đến đau khổ tâm lý ở nữ sinh viên dao động dao động từ 2,72 đến 3,10 ($1 \leq M \leq 5$). Mức độ đau khổ tâm lý của sinh viên dựa theo thang đo K10 là trung bình với $M = 29,15$ và $SD = 6,68$ ($10 \leq M \leq 50$). Cụ thể, có 55,3% sinh viên nữ có nguy cơ bị đau khổ tâm lý ở mức độ nghiêm trọng, 23,5% bị đau khổ tâm lý trung bình và 14,6% bị đau khổ tâm lý nhẹ. Như vậy có khoảng 93,4% sinh viên nữ trong mẫu nghiên cứu này bị đau khổ tâm lý.

Bảng 3: Thực trạng đau khổ tâm lý ở nữ sinh viên

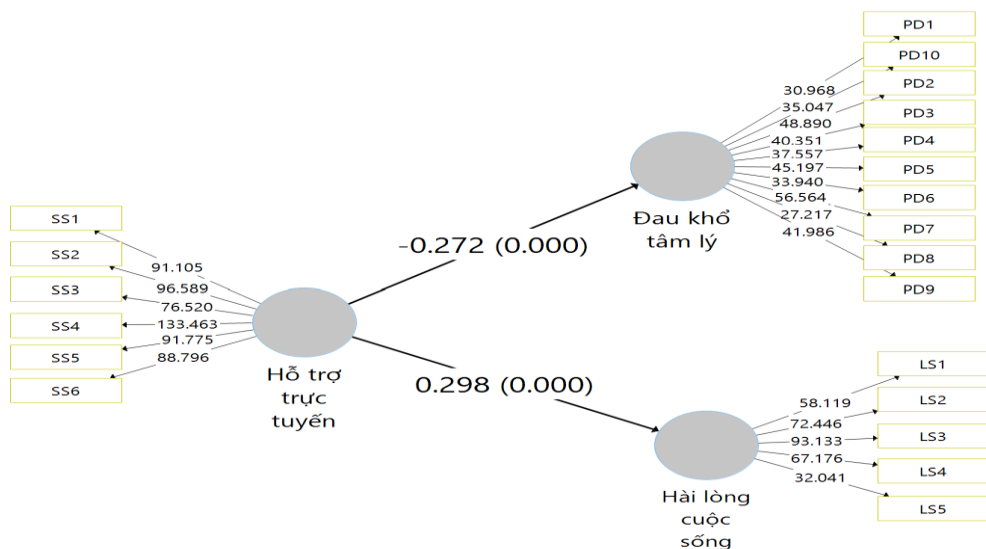
Biểu hiện	Phạm vi điểm	M	SD
1. Tôi thường xuyên cảm thấy mệt mỏi mà không có lý do chính đáng.	1 - 5	3,07	0,78
2. Tôi thường xuyên cảm thấy lo lắng.	1 - 5	3,10	0,78
3. Tôi thường xuyên cảm thấy lo lắng đến nỗi không gì có thể giúp tôi bình tĩnh.	1 - 5	2,84	0,88
4. Tôi thường xuyên cảm thấy tuyệt vọng.	1 - 5	2,72	0,93
5. Tôi thường xuyên cảm thấy bất an (bồn chồn) hoặc cáu kỉnh.	1 - 5	2,92	0,86
6. Tôi thường xuyên cảm thấy bồn chồn đến mức không thể ngồi yên.	1 - 5	2,68	0,90
7. Tôi thường xuyên cảm thấy chán nản.	1 - 5	3,02	0,85
8. Tôi thường xuyên cảm thấy rằng tất cả mọi thứ là đều cần nỗ lực.	1 - 5	3,06	0,86
9. Tôi thường xuyên cảm thấy buồn đến nỗi không có gì có thể khiến tôi vui lên.	1 - 5	2,81	0,93
10. Tôi thường xuyên cảm thấy mình vô dụng.	1 - 5	2,92	0,95
Tổng điểm	10 - 50	29,15	6,68
Phân loại đau khổ tâm lý	N		%
Bình thường ($M < 20$)	65		6,6
Nhẹ ($20 \leq M \leq 24$)	144		14,6
Trung bình ($25 \leq M \leq 29$)	232		23,5
Nghiêm trọng ($30 \leq M \leq 50$)	546		55,3

Bảng 4: Thực trạng hài lòng với cuộc sống của nữ sinh viên

Biểu hiện	Phạm vi điểm	M	SD
1. Trong mọi khía cạnh, cuộc sống của tôi gần với lý tưởng của tôi.	1 - 7	4,29	1,23
2. Các điều kiện của cuộc sống của tôi là tuyệt vời.	1 - 7	4,14	1,31
3. Tôi hài lòng với cuộc sống của mình.	1 - 7	3,90	1,40
4. Cho đến nay, tôi đã có được những điều quan trọng mà tôi muốn trong cuộc sống.	1 - 7	4,29	1,34
5. Nếu tôi có thể sống mãi với cuộc sống của mình, tôi hầu như không muốn thay đổi gì.	1 - 7	4,49	1,40
Tổng điểm	5 - 35	21,12	5,65

Số liệu bảng 4 cho biết biểu hiện và mức độ hài lòng với cuộc sống ở sinh viên nữ. Theo bảng 4, điểm số các biểu hiện liên quan đến sự hài lòng với cuộc sống ở sinh viên nữ dao động từ 3,90 đến 4,49 ($1 \leq M \leq 7$). Mức độ hài lòng với cuộc sống của sinh viên nữ là không cao với $M = 21,12$ và $SD = 5,65$ ($5 \leq M \leq 35$).

3.3. Mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội trực tuyến và sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên



Hình 1: Ảnh hưởng của hỗ trợ xã hội trực tuyến đối với sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên

Số liệu hình 1 cho thấy, hỗ trợ xã hội trực tuyến có liên quan đáng kể đến việc giảm mức độ đau khổ tâm lý ở nữ sinh viên ($\beta = -0,272$ và $p < 0,001$).

Ngược lại, hỗ trợ xã hội trực tuyến lại có liên quan đáng kể đến sự gia tăng mức độ hài lòng với cuộc sống ở nữ sinh viên ($\beta = 0,298$ và $p < 0,001$). Kết quả này cho thấy hỗ trợ xã hội trực tuyến đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên.

4. Bàn luận

Trong nghiên cứu này, mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến mà nữ sinh viên nhận được là không cao ($M = 26,16$). Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu trước đây trên mẫu sinh viên Hàn Quốc (Lee và cộng sự, 2013) và mẫu thanh thiếu niên tại Việt Nam (Ho Thi Truc Quynh và Nguyen Thanh Hung, 2022). Tuy nhiên, dựa vào tổng điểm của 6 item đo lường hỗ trợ xã hội trực tuyến có thể cho thấy rằng sinh viên tại Hàn Quốc (Lee và cộng sự, 2013) có mức độ hỗ trợ xã hội cao hơn so với sinh viên và thanh thiếu niên tại Việt Nam trong nghiên cứu của Ho Thi Truc Quynh và Nguyen Thanh Hung (2022) và nghiên cứu này. Theo các nghiên cứu trước đây, mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến mà cá nhân nhận được có thể liên quan đến mức độ bộc lộ bản thân trực tuyến, mức độ bộc lộ bản thân trực tuyến càng cao thì mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến mà cá nhân nhận được càng lớn (Ho Thi Truc Quynh và Nguyen Thanh Hung, 2022; Lee và cộng sự, 2013).

Tỷ lệ nữ sinh viên trong nghiên cứu này bị đau khổ tâm lý rất cao (93,4%). Con số này cao hơn tỷ lệ đau khổ tâm lý trong mẫu sinh viên tại Iceland (Bernhardsdóttir và Vilhjálmsson, 2013), mẫu sinh viên Trung Quốc (Zhang và cộng sự, 2018), mẫu thanh thiếu niên tại Maroc (Pengpid và Peltzer, 2020). Mặt khác, tỷ lệ nữ sinh viên bị đau khổ tâm lý trong nghiên cứu của chúng tôi cũng cao hơn so với nghiên cứu mới đây trên mẫu sinh viên Y khoa tại Việt Nam trong nghiên cứu mới đây của Lý Ngọc Anh (2024).

Về mức độ, nghiên cứu của chúng tôi tìm thấy nữ sinh viên có mức độ đau khổ tâm lý trung bình ($25 \leq M \leq 29$). Kết quả này tương đồng với phát hiện trước đây trên mẫu sinh viên tại Việt Nam (Duong, 2021). Tuy nhiên, mức độ đau khổ tâm lý trong mẫu sinh viên nữ của chúng tôi cao hơn so với mẫu Trung Quốc (Chen và cộng sự, 2022; Zhang và cộng sự, 2018) và Pháp (Sandrin và cộng sự, 2022).

Kết quả của nghiên cứu này cho thấy nữ sinh viên có sự “hài lòng một chút” với cuộc sống. Kết quả này phù hợp với các phát hiện trước trên mẫu nữ sinh viên tại Pakistan và Trung Quốc (Ashraf và Nawaz, 2023), Iran (Esmaeilinasab và cộng sự, 2016). Cùng mức độ nhưng điểm số hài lòng cuộc sống của nữ sinh viên trong mẫu của chúng tôi thấp hơn so với mẫu nữ sinh viên ở ba nghiên cứu được đề cập ở trên (Ashraf và Nawaz, 2023; Esmaeilinasab và cộng sự, 2016) và mẫu sinh viên nói chung tại các nước như Cộng hòa Séc, Slovenia, Đức, Ba Lan, Ukraine, Nga, Israel, Colombia (Rogowska và cộng sự, 2021), Pakistan (Kumar, 2016) và Trung Quốc (Jiang và cộng sự, 2022). Tuy nhiên, mức độ hài lòng với

cuộc sống của sinh viên trong mẫu này cao hơn so với mẫu sinh viên tại Canada (Chow, 2005) và Thổ Nhĩ Kỳ (Rogowska và cộng sự, 2021). So với các nghiên cứu khác trên sinh viên tại Việt Nam, mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên trong mẫu này cao hơn (Tran và cộng sự, 2022).

Nghiên cứu này cho thấy hỗ trợ xã hội trực tuyến cao có liên quan đến sự gia tăng mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên nữ. Điều này phù hợp với các phát hiện trước đây như nghiên cứu của Han Mo và cộng sự, 2024; Ho Thi Truc Quynh và Nguyen Thanh Hung, 2022; Qian và cộng sự, 2023; Wu và cộng sự, 2022; Yang và cộng sự, 2022. Kết quả này cho thấy rằng khi nữ sinh viên nhận được sự quan tâm, chia sẻ và khích lệ từ bạn bè hoặc cộng đồng trực tuyến, họ có xu hướng cảm thấy được thấu hiểu, được công nhận và giảm bớt cảm giác cô đơn, từ đó gia tăng cảm xúc tích cực và sự hài lòng với cuộc sống. Các tương tác tích cực trên mạng xã hội giúp củng cố cảm nhận về giá trị bản thân, cảm giác thuộc về và gắn kết xã hội (Cohen và Wills, 1985), qua đó thúc đẩy gia tăng mức độ hài lòng cuộc sống (Diener, 1984; Wu và cộng sự, 2022). Trong bối cảnh nữ sinh viên thường đối diện với áp lực học tập, các kỳ vọng xã hội và khó khăn trong quan hệ cá nhân, hỗ trợ xã hội trực tuyến có thể trở thành nguồn lực tâm lý quan trọng, giúp họ duy trì trạng thái tinh thần tích cực và ứng phó hiệu quả với căng thẳng.

Đồng thời, những cá nhân có mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến cao hơn thì mức độ đau khổ tâm lý thấp hơn. Phát hiện này cũng phù hợp với các phát hiện trước đó của McLean và cộng sự, 2022; Wei, 2022; Zhou và Cheng, 2022. Hỗ trợ xã hội trực tuyến có thể đóng vai trò giảm thiểu các phản ứng cảm xúc tiêu cực, vì sự đồng viên và thấu hiểu từ người khác giúp cá nhân giảm cảm giác bị cô lập, bị đánh giá hay thất vọng về bản thân. Khi nhận được sự hỗ trợ kịp thời trong các tình huống căng thẳng, nữ sinh viên có xu hướng nhìn nhận vấn đề một cách tích cực hơn, từ đó giảm các triệu chứng đau khổ tâm lý. Kết quả này khẳng định vai trò bảo vệ của hỗ trợ xã hội trực tuyến đối với sức khỏe tâm thần, đặc biệt trong giai đoạn thanh niên - khi các mối quan hệ xã hội có ảnh hưởng sâu sắc đến cảm xúc và lòng tự trọng.

Dựa vào các nghiên cứu trước đây (Cohen và Wills, 1985; Wu và cộng sự, 2022; Zhou và Cheng, 2022), chúng tôi giải thích mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội trực tuyến và sức khỏe tâm thần như sau: Hỗ trợ xã hội trực tuyến hoạt động như một cơ chế đệm (buffering effect), giúp giảm tác động tiêu cực của các yếu tố gây căng thẳng lên sức khỏe tâm thần. Mức độ hỗ trợ xã hội mà các nữ sinh viên nhận được từ các nền tảng trực tuyến giúp họ tăng cường khả năng phục hồi, củng cố lòng tự trọng và phát triển kỹ năng ứng phó hiệu quả trước những tình huống rủi ro. Nhờ đó, họ tăng cường sức khỏe tâm thần tích cực (sự hài lòng với cuộc sống) và giảm các vấn đề sức khỏe tâm thần (đau khổ tâm lý). Tuy nhiên, hiệu quả này còn phụ thuộc vào chất lượng của mối quan hệ trực tuyến. Nếu hỗ trợ mang tính hình thức, hời hợt hoặc đi kèm phản hồi tiêu cực, nó có thể làm

giảm hiệu quả bảo vệ, thậm chí tăng cảm giác cô đơn hoặc tổn thương tâm lý. Do đó, các nghiên cứu tương lai nên xem xét thêm chất lượng hỗ trợ trực tuyến và mức độ bộc lộ bản thân như những yếu tố trung gian hoặc điều tiết trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội trực tuyến và sức khỏe tâm thần.

5. Kết luận

Nghiên cứu này nhằm điều tra thực trạng hỗ trợ xã hội trực tuyến và sức khỏe tâm thần (sự hài lòng với cuộc sống và đau khổ tâm lý) cũng như mối quan hệ giữa chúng ở nữ sinh viên tại Việt Nam. Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng nữ sinh viên có mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến không cao, mức độ đau khổ tâm lý trung bình và hài lòng một chút với cuộc sống. Kết quả của nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng hỗ trợ xã hội trực tuyến có khả năng làm tăng sự hài lòng với cuộc sống và giảm đau khổ tâm lý ở nữ sinh viên. Những phát hiện của nghiên cứu này làm phong phú thực trạng về hỗ trợ xã hội trực tuyến và sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên cũng như mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội trực tuyến và sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên. Những phát hiện của nghiên cứu này là gợi ý rằng có thể cải thiện sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên thông qua việc tăng cường hỗ trợ xã hội trực tuyến của họ. Đây là cơ sở để đề xuất các biện pháp cải thiện sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên trong mẫu nghiên cứu này. Theo nghiên cứu này, để cải thiện sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên (tức tăng cường sự hài lòng với cuộc sống và giảm đau khổ tâm lý) cần tập trung vào các biện pháp nhằm cải thiện mức độ hỗ trợ xã hội trực tuyến của họ. Các biện pháp có thể bao gồm: (1) Xây dựng cộng đồng hỗ trợ: Tạo nhóm trực tuyến, diễn đàn cho nữ sinh viên với sự tham gia của chuyên gia tâm lý; (2) Tổ chức chương trình hỗ trợ: Webinar, tọa đàm về sức khỏe tâm thần, quản lý stress; (3) Khuyến khích kết nối sinh viên: Nhóm theo sở thích, mô hình “hỗ trợ đồng đẳng”; (4) Phát triển ứng dụng hỗ trợ: Chatbot tâm lý, ứng dụng giảm căng thẳng; (5) Nâng cao nhận thức về tác động của mạng xã hội đối với sức khỏe tâm thần: Hướng dẫn sử dụng mạng xã hội tích cực, tổ chức chiến dịch truyền thông. Việc khám phá thực trạng hỗ trợ xã hội trực tuyến, thực trạng sức khỏe tâm thần (sự hài lòng với cuộc sống và đau khổ tâm lý) và mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội trực tuyến và sức khỏe tâm thần ở nữ sinh viên là một trong những điểm mới của nghiên cứu này, khi mà các nghiên cứu trước đây tại Việt Nam chưa tập trung nghiên cứu vấn đề này ở đối tượng là sinh viên nữ.

Chú thích:

Lời cảm ơn: Nghiên cứu này được tài trợ bởi Quỹ Phát triển Khoa học và Công nghệ Quốc gia (NAFOSTED) trong đề tài mã số 501.02-2023.01.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Lý Ngọc Anh (2024). Trầm cảm ở sinh viên y khoa năm thứ ba Trường Đại học Trà Vinh năm học 2023-2024 và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 538(3). <https://doi.org/10.51298/vmj.v538i3.9637>.

Tài liệu tiếng Anh

2. Ashraf, H., & Nawaz, N. (2023). A comparative study of life satisfaction and psychological stress levels among male and female allied health college students. *Journal of Social & Health Sciences*, 1, 22-29. <https://doi.org/10.58398/0001.000004>.

3. Bernhardsdóttir, J., & Vilhjálmsson, R. (2013). Psychological distress among university female students and their need for mental health services. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20(8), 672-678. <https://doi.org/10.1111/jpm.12002>.

4. Cabras, C., Konyukhova, T., Lukianova, N., Mondo, M., & Sechi, C. (2023). Gender and country differences in academic motivation, coping strategies, and academic burnout in a sample of Italian and Russian first-year university students. *Heliyon*, 9(6), e16617. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16617>.

5. Chen, H. L., Wang, H. Y., Lai, S. F., & Ye, Z. J. (2022). The associations between psychological distress and academic burnout: A mediation and moderation analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1271-1282. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S360363>.

6. Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0>.

7. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

8. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

9. Duong, C. D. (2021). The impact of fear and anxiety of COVID-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 178, 110869. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110869>.

10. Esmaeilinasab, M., Khoshk, A. A., & Makhmali, A. (2016). Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. *ICEEPSY 2016: 7th International Conference on Education and Educational Psychology*, 798-809. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.11.82>.

11. Han Mo, P. K., Ma, L., Li, J., Xie, L., Liu, X., Jiang, H., Chen, Y., & Fai Lau, J. T. (2024). Communication in social networking sites on offline and online social support and life satisfaction among university students: Tie strength matters. *Journal of Adolescent Health*, 74(5), 971-979. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.10.030>.

12. Ho, T. T. Q., & Nguyen, T. H. (2022). Reliability and validity of Vietnamese version of social support on social networking sites scale for adolescents. *Journal of Science Educational Science*, 67(1), 141-149. <https://doi.org/10.18173/2354-1075.2022-0014>.

13. Jiang, W., Luo, J., Guan, H., Jiang, F., & Tang, Y. L. (2022). Problematic mobile phone use and life satisfaction among university students during the COVID-19

pandemic in Shanghai, China. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.805529>.

14. Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959-976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>.

15. Kumar, H. (2016). Psychological distress and life satisfaction among university students. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 5(3). <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2016.05.00283>.

16. Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413-418. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553>.

17. Manwell, L. A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. (2015). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open*, 5(6), e007079. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007079>.

18. McLean, C. L., Chu, G. M., Karnaze, M. M., Bloss, C. S., & Lang, A. J. (2022). Social support coping styles and psychological distress during the COVID-19 pandemic: The moderating role of sex. *Journal of Affective Disorders*, 308, 106-110. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.036>.

19. Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>.

20. Pengpid, S., & Peltzer, K. (2020). Prevalence and associated factors of psychological distress among a national sample of in-school adolescents in Morocco. *BMC Psychiatry*, 20(1), 475. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02888-3>.

21. Qian, L., Hu, W., & Jiang, M. (2023). The impact of online social behavior on college student's life satisfaction: Chain-mediating effects of perceived social support and core self-evaluation. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4677-4683. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S433156>.

22. Ripon, R. K., Al Zubayer, A., Rahman, Q. M., Khan, A. H., Rahaman, A., Hasan, M. T., Bhuiyan, M. R. A. M., Khan, M. K. A., Chowdhury, M. A. U., & Hossain, M. Z. (2022). Factors associated with Facebook addiction among university students amid the COVID-19 pandemic: Findings from an online cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 17(8), e0272905. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272905>.

23. Rogowska, A. M., Ochnik, D., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M. J., Arzenšek, A., Benatov, J., Berger, R., Korchagina, E. V., Pavlova, I., Blažková, I., Konečná, Z., Aslan, I., Çınar, O., & Cuero-Acosta, Y. A. (2021). Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21(1), 2262. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12288-1>.

24. Sandrin, É., Brun, J. P., Nguyen, C., Biron, C., & Ivers, H. (2022). Psychological distress and post-traumatic growth in France during the COVID-19 pandemic: A

- mediation model of psychosocial safety climate as a determinant of work performance. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.993458>.
25. Shakespeare-Finch, J., & Obst, P. L. (2011). The development of the 2-way social support scale: a measure of giving and receiving emotional and instrumental support. *Journal of Personality Assessment*, 93(5), 483-490. <https://doi.org/10.1080/00223891.2011.594124>.
26. Takahashi, K., Thuy, N. T. M., Poudel, K. C., Sakisaka, K., Jimba, M., & Yasuoka, J. (2011). Social capital and life satisfaction: A cross-sectional study on persons with musculoskeletal impairments in Hanoi, Vietnam. *BMC Public Health*, 11(1), 206.
27. Tran, M. A. Q., Khoury, B., Chau, N. N. T., Van, P. M., Dang, A. T. N., Ngo, T. V., Ngo, T. T., Truong, T. M., & Le Dao, A. K. (2022). The role of self-compassion on psychological well-being and life satisfaction of Vietnamese undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Hope as a mediator. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00487-7>.
28. Tran, T. Q., & Van, V. H. (2018). A microeconomic analysis of housing and life satisfaction among the Vietnamese elderly. *Quality & Quantity*, 52(2), 849-867.
29. Viertiö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health*, 21(1), 611. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10560-y>.
30. Vuelas-Olmos, C. R., Sánchez-Vidaña, D. I., & Cortés-Álvarez, N. Y. (2023). Gender-based analysis of the association between mental health, sleep quality, aggression, and physical activity among university students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Reports*, 126(5), 2212-2236. <https://doi.org/10.1177/00332941221086209>.
31. Wei, P. (2022). The impact of social support on students' mental health: A new perspective based on fine art majors. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994157>.
32. Wu, N., Ding, F., Zhang, R., Cai, Y., & Zhang, H. (2022). The relationship between perceived social support and life satisfaction: The chain mediating effect of resilience and depression among Chinese medical staff. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16646. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416646>.
33. Yang, C., Xia, M., & Zhou, Y. (2022). How is perceived social support linked to life satisfaction for individuals with substance-use disorders? The mediating role of resilience and positive affect. *Current Psychology*, 41(5), 2719-2732. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00783-4>.
34. Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L., & Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference? *Psychiatry Research*, 267, 409-413. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.038>.
35. Zhou, Z., & Cheng, Q. (2022). Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94(3), 281-292. <https://doi.org/10.1002/jad.12031>.