

Phân tích ảnh hưởng của nỗi sợ bị bỏ lỡ đến tâm lý hạnh phúc của học sinh, sinh viên tại Thành phố Hồ Chí Minh

Analyzing the impact of fear of missing out on the psychological well-being of students in Ho Chi Minh City

Ngô Thị Kim Phượng¹, Lê Xuân Tùng¹, Nguyễn Thúy Lan Anh¹, Phạm Minh^{1*}

¹Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh, Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

*Tác giả liên hệ, Email: minh.p@ou.edu.vn

THÔNG TIN

TÓM TẮT

DOI:10.46223/HCMCOUJS.
econ.vi.20.7.3758.2025

Ngày nhận: 26/09/2024

Ngày nhận lại: 27/01/2025

Duyệt đăng: 07/03/2025

Mã phân loại JEL:

D91; I23; I31

Từ khóa:

hạnh phúc trong tâm lý;
mạng xã hội; nỗi sợ bị bỏ lỡ;
sinh viên; sự quá tải thông tin;
sự kiệt sức

Keywords:

psychological well-being;
social media; fear of missing
out; students; information
overload; exhaustion

Gần đây, các phương tiện truyền thông đã làm thay đổi cách con người kết nối và giao tiếp với xã hội. Một mặt, nó mang lại lợi ích trong việc chia sẻ thông tin. Tuy nhiên, nó cũng tạo ra nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO), yếu tố được coi là ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần. Một nghiên cứu cắt ngang dựa trên dữ liệu từ 293 quan sát đã được tiến hành, nhằm kiểm định tác động của nỗi sợ bị bỏ lỡ đến hạnh phúc tâm lý. Đồng thời, ảnh hưởng của kiệt sức do mạng xã hội và quá tải thông tin đến mối quan hệ này được giải thích, thông qua lý thuyết xử lý thông tin. Bằng việc sử dụng phương pháp mô hình phương trình cấu trúc bình phương tối thiểu từng phần (PLS-SEM), kết quả nghiên cứu cho thấy nỗi sợ bị bỏ lỡ làm giảm hạnh phúc tâm lý của cá nhân. Kiệt sức mạng xã hội và quá tải thông tin cũng góp phần làm gia tăng những tâm lý tiêu cực. Hơn thế nữa, vai trò trung gian của sự kiệt sức do mạng xã hội cũng đã được chứng minh là có tác động đến mối quan hệ giữa FoMO và tâm lý hạnh phúc. Từ đó, các hàm ý, đề xuất và phương hướng hành động sẽ được đưa ra nhằm giảm thiểu ảnh hưởng tiêu cực của nỗi sợ bị bỏ lỡ, quá tải thông tin và kiệt sức mạng xã hội.

ABSTRACT

Social media has recently changed how people connect and communicate with society. On the one hand, it brings benefits in terms of sharing information. However, it also creates a Fear of Missing Out (FoMO), which is considered to impact mental health negatively. A cross-sectional study based on data from 293 participants was conducted to examine the impact of FoMO on psychological well-being. At the same time, the study explored the effects of social media exhaustion and information overload on this relationship through the lens of information processing theory. Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) showed that FoMO reduces individuals' psychological well-being. Social media burnout and information overload also contribute to increased negative psychological states. Moreover, the mediating role of social media exhaustion has also been shown to influence the relationship between FoMO and psychological well-being. Based on these findings, implications, recommendations, and directions for action are provided to mitigate the adverse effects of FoMO, information overload, and social media exhaustion.

1. Đặt vấn đề

Tâm lý học tích cực được sự quan tâm sâu sắc từ cả giới học thuật và thực tiễn cuộc sống bởi những ảnh hưởng của nó đến con người, đặc biệt là khi nói về hạnh phúc trong tâm lý (PWB) - bởi nó liên quan đến sự đánh giá của chính cá nhân về sức khỏe tâm lý và tâm thần. Một tâm lý vững vàng và lành mạnh có ảnh hưởng vô cùng quan trọng đến cuộc sống mỗi người, điều đó được thể hiện qua hành vi, cách ứng xử của cá nhân đối với các vấn đề xảy ra xung quanh. Tuy nhiên, hiện nay có nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội tần suất cao và sức khỏe tâm thần kém ở người tuổi vị thành niên (Lopes & ctg., 2022). Không dừng lại ở đó, các vấn đề này còn liên quan chặt chẽ với nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO) - một tác nhân gây ảnh hưởng tâm lý rất phổ biến nhưng chưa được nghiên cứu rộng rãi tại Việt Nam.

Nỗi sợ bỏ lỡ (FoMO) bắt nguồn từ cảm giác thiếu các kết nối xã hội hoặc thông tin (Elhai & ctg., 2016). Cảm giác vắng mặt này khiến cá nhân tăng nhu cầu hoặc động lực tương tác xã hội để thúc đẩy kết nối (Gupta & Sharma, 2021). Do đó, FoMO là hiện tượng tâm lý phổ biến thường gắn liền với xã hội hiện đại, đặc biệt trong thời kỳ bùng nổ thông tin trực tuyến, công nghệ khi hệ thống thông tin ngày càng tiếp cận một cách tối ưu dễ dàng hơn với con người (Przybylski & ctg., 2013).

Theo thống kê của DataReportal năm 2024, Việt Nam có đến khoảng 72.7 triệu người sử dụng mạng xã hội, chiếm 73.3% tổng dân số (We Are Social & Meltwater, 2024). Sự tiện dụng của mạng xã hội như cho phép người dùng truy cập thông tin, kết nối trực tuyến là những giá trị không thể phủ nhận. Tuy nhiên, cá nhân khi mắc phải FoMO, đồng thời phải xử lý lượng tin tức cập nhật mới quá nhiều sẽ dẫn đến trạng thái kiệt sức và gây quá tải thông tin. Dhir và cộng sự (2018) cho rằng việc sử dụng mạng xã hội không có kiểm soát, cùng với FoMO, ảnh hưởng đáng kể đến tâm lý lành mạnh, dẫn đến lo lắng và mệt mỏi tăng cao, từ đó gây ra việc tâm lý thất thường, thường xuyên lơ là công việc, các hoạt động thể chất khác. Theo LaRose và cộng sự (2014), sự quá tải thông tin khi kết hợp cùng FoMO gia tăng căng thẳng, lo âu và làm suy giảm chất lượng đối với mối quan hệ trong cuộc sống.

Mặc dù, nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO) có ảnh hưởng vô cùng lớn đến hạnh phúc trong tâm lý (PWB) của cá nhân nhưng hiện nay tại Việt Nam vẫn chưa có những nghiên cứu sâu về đề tài này. Ở quốc tế, nghiên cứu phân tích vai trò quá tải thông tin trong mối quan hệ FoMO - PWB chỉ mới bắt đầu thu hút được sự quan tâm sôi nổi từ năm 2022. Hơn thế nữa, ngoài một nghiên cứu tại Malaysia của Foong và cộng sự (2022) xem xét vai trò trung gian của kiệt sức do mạng xã hội trong mối liên hệ giữa FoMO và PWB, chưa có thêm nghiên cứu nào thực hiện xem xét mối quan hệ tương tự. Do đó, thông qua việc xây dựng mô hình kết nối giữa nỗi sợ bị bỏ lỡ, sự kiệt sức do mạng xã hội, sự quá tải thông tin và hạnh phúc tâm lý, bài báo này tìm hiểu ảnh hưởng của FoMO đến PWB của cá nhân dưới góc nhìn trực tiếp và thông qua yếu tố kiệt sức mạng xã hội. Bên cạnh đó, quá tải thông tin với vai trò là biến điều tiết cũng được tích hợp vào nhằm kiểm tra mức độ quan trọng của nó đối với mối quan hệ trực tiếp giữa FoMO và PWB. Các phát hiện của nghiên cứu đem lại cho các nhà quản lý và tổ chức giáo dục một cái nhìn mới để làm giảm các ảnh hưởng không tốt của mạng xã hội đến sinh viên, giúp họ có kết quả học tập tốt hơn cùng với sự phát triển cá nhân toàn diện.

2. Cơ sở lý thuyết

2.1. Các lý thuyết nền

2.1.1. Thuyết tự quyết (*Self-Determination Theory - SDT*)

Thuyết tự quyết (SDT; Ryan & Deci, 2000) lấy trọng tâm nghiên cứu là động lực của con người, trong đó nhấn mạnh quyền tự chủ, tự ra quyết định. Thuyết tự quyết cho thấy mỗi người

đều có các nhu cầu tâm lý cơ bản cần phải được thỏa mãn để có thể trải nghiệm sự phát triển liên tục, nhu cầu về năng lực, tự chủ và kết nối xã hội. Những nhân tố này có vai trò quan trọng đối với sự tiến hóa tâm lý cá nhân, hướng tới một tâm lý lành mạnh và hạnh phúc. Đi cùng với việc tự chủ chủ động, hiện tượng FoMO là sự tự điều chỉnh phát sinh từ những thiếu hụt trong việc làm hài lòng các nhu cầu của bản thân, đặc biệt là về khía cạnh thông tin và trải nghiệm (Dorani, 2021). Thuyết tự quyết chỉ ra việc bỏ lỡ một tin tức hoặc một trải nghiệm phổ biến sẽ khiến người ta cảm thấy “lỗi thời” hơn so với người khác (Abel & ctg., 2016), từ đó buộc cá nhân tham gia vào trải nghiệm để giảm bớt áp lực “thiếu kết nối” và cảm giác lo âu, tuy nhiên điều này làm giảm SDT, mất kiểm soát và dẫn đến tình trạng quá tải, kiệt quệ. Đồng thời, dựa vào thuyết tự quyết, một nghiên cứu cắt ngang trực tuyến tại Việt Nam đã chỉ ra FoMO làm ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống tổng thể (Dam & ctg., 2023). Do vậy, SDT được chọn trong nghiên cứu lần này để làm nền tảng cho mối quan hệ giữa FoMO và PWB.

2.1.2. Thuyết xử lý thông tin (Information Processing Theory - IPT)

IPT thể hiện cách tiếp cận nhận thức trong việc tìm hiểu quy trình xử lý tin tức của cá nhân (Atkinson & Shiffrin, 1968; Miller, 1956). Lý thuyết này cung cấp mô hình xử lý thông tin ba giai đoạn, dựa vào sự tương đồng giữa máy tính kỹ thuật số và bộ não con người. Theo mô hình này, bộ não con người nhận thông tin từ các đầu vào và kích thích cảm giác khác nhau, ngay lập tức được chuyển đến bộ nhớ đệm như bộ nhớ cảm giác (Sensory Memory - SM). Tương tự như máy móc, não bộ xử lý thông tin đầu vào, đầu ra và phân tích thông tin để chuyển đến bộ nhớ. Tuy nhiên, con người sẽ gặp vấn đề quá tải khi phải đối mặt với một lượng thông tin quá lớn. Các nghiên cứu trước đây chỉ ra những người có mức độ FoMO cao cần thỏa mãn cảm xúc của họ bằng cách tương tác trực tuyến và tiếp cận thông tin thường xuyên, điều này dẫn đến việc khiến não bộ phải xử lý lượng thông tin đến liên tục, gây ra mệt mỏi và ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần (Tandon & ctg., 2022). Chính vì vậy, nghiên cứu dựa vào lý thuyết này để tìm hiểu mối quan hệ điều tiết của quá tải thông tin (Information Overload - IO) đối với FoMO và PWB, từ đó đưa ra giải pháp cho tình trạng quá tải thông tin, giảm FoMO và nâng cao hạnh phúc trong tâm lý (PWB).

2.2. Khái niệm

2.2.1. Nỗi sợ bị bỏ lỡ (Fear of Missing Out - FoMO)

Theo Przybylski và cộng sự (2013, tr. 1,841), FoMO là “việc lo lắng rằng những người khác có thể đang có những trải nghiệm hữu ích trong khi bản thân lại bỏ lỡ nó”. Những người có mức độ FoMO cao thường sử dụng các thiết bị công nghệ thông minh và truy cập các nền tảng mạng xã hội với tần suất cao hơn (Sheldon & ctg., 2011). Nguyên nhân chủ yếu của việc kết nối mạng xã hội liên tục xuất phát từ mong muốn cập nhật tin tức ngay tức thì để không bị bỏ lỡ. Điều đó dẫn đến việc các cá nhân này thường xuyên bị các thông báo, tin nhắn mới làm phân tâm, kém tập trung, gián đoạn quá trình làm việc (Salvucci & Taatgen, 2008), gây ra tâm lý chán nản (Wang & ctg., 2022), trầm cảm (Elhai & ctg., 2020; Wolniewicz & ctg., 2020). Việc tập trung quá mức đến những thông tin trên mạng xã hội, con người có thể xa rời các quan hệ trong thực tế. Do đó, nghiên cứu của Przybylski và cộng sự (2013) là minh chứng cho thấy FoMO liên quan chặt chẽ đến mức độ đáp ứng nhu cầu cuộc sống thấp nhưng lại khiến cá nhân có cảm giác cô đơn cao hơn.

2.2.2. Hạnh phúc trong tâm lý (Psychological Well Being - PWB)

Hạnh phúc tâm lý bao gồm các yếu tố như mục đích sống, quyền tự chủ, phát triển cá nhân, làm chủ môi trường, các mối quan hệ tích cực và tự chấp nhận (Ryff, 1989). Nghiên cứu

của Diener (2000) đã cho rằng hạnh phúc trong tâm lý, sự hài lòng trong cuộc sống và cảm giác hạnh phúc có liên quan chặt chẽ với nhau. Hạnh phúc trong tâm lý rất dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài. Tuy nhiên, nếu duy trì được mức độ hạnh phúc cao, cá nhân sẽ làm việc hiệu quả hơn và có sức khỏe tinh thần, thể chất tốt hơn so với những người có sức khỏe tâm lý thấp (Ryff & Singer, 2002). Ngược lại, người có vấn đề với tâm lý sẽ có xu hướng bị quan, thể hiện động lực giảm và lòng tự trọng rất thấp (Wright & Bonett, 2002).

2.2.3. Sự kiệt sức do mạng xã hội (*Social Media Exhaustion - SME*)

Trong bối cảnh có sự phát triển mạnh mẽ của mạng xã hội, người dùng cảm thấy kiệt sức khi họ bị choáng ngợp với các hoạt động khác nhau liên quan đến việc sử dụng mạng xã hội, chẳng hạn như tiếp nhận quá nhiều thông tin, tương tác cùng bạn bè (Fu & ctg., 2020). Trong nghiên cứu của Lee và cộng sự (2016), sử dụng quá nhiều thời gian cho mạng xã hội sẽ dẫn đến sự mất cân đối giữa đời sống cá nhân và công việc, dẫn đến áp lực vì phải duy trì sự hiện diện trực tuyến nhưng vẫn phải luôn hoàn thành nhiệm vụ, đáp ứng các yêu cầu hiện diện của xã hội, tạo ra căng thẳng và kiệt sức. Từ đó khiến họ có xu hướng rút khỏi các hoạt động xã hội, mất đi sự tương tác chất lượng với gia đình, người thân thiết và bạn bè, gặp trở ngại trong việc duy trì và kết nối dành cho các mối quan hệ tích cực.

2.2.4. Quá tải thông tin (*Information Overload - IO*)

Quá tải thông tin là hiện tượng mà các cá nhân cảm thấy bị áp đảo bởi một lượng thông tin quá lớn mà họ phải xử lý hàng ngày một cách liên tục. Nó trở nên phổ biến hơn trong kỷ nguyên thông tin và công nghệ. Theo Eppler và Mengis (2004), quá tải thông tin là từ ngữ dùng để chỉ trạng thái kiệt sức về tinh thần và thể chất xảy ra khi một cá nhân không thể xử lý được lượng thông tin đã tiếp nhận (thường là quá nhiều) làm trở ngại việc nhận định, xâu chuỗi các vấn đề và làm khó khăn cho việc quyết định. Vấn đề quá tải này được chứng minh rằng sẽ gây ra những tác động tiêu cực đến cá nhân, cụ thể là các vấn đề căng thẳng làm giảm hiệu quả làm việc (Eppler & Mengis, 2004). Trong nghiên cứu của Bawden và Robinson (2009), quá tải thông tin không chỉ do số lượng thông tin tăng lên mà còn do sự chất lượng và tính phức tạp của thông tin đó. Ngoài việc thu nhận lượng dữ liệu từ nhiều nguồn phức tạp, cá nhân cũng phải đánh giá xem mỗi nguồn có đáng tin cậy và hữu ích hay không.

2.3. Mối quan hệ giữa FoMO và sự kiệt sức do mạng xã hội

Các nhà nghiên cứu cho rằng FoMO có thể khiến các cá nhân duy trì kết nối trực tuyến liên tục hoặc thậm chí gần như vĩnh viễn (Zhou, 2019) với các nền tảng như mạng xã hội (Chai & ctg., 2019). Khi FoMO tăng, người ta càng chuyển sang mạng xã hội nhằm có được cảm giác thân thuộc. Vì FoMO phát sinh từ sự thiếu hụt nhu cầu tâm lý nên nó hoạt động như một yếu tố nguy cơ góp phần tiêu thụ thông tin quá mức (Elhai & ctg., 2022). Ví dụ, trong nghiên cứu mới đây của Zhang và cộng sự (2024) đã xác định FoMO là nguyên nhân gây căng thẳng hàng đầu, tạo ra trạng thái mệt mỏi trong khi dùng mạng xã hội WeChat. Ngoài ra, các phát hiện của Karapanos và cộng sự (2016); Shen và cộng sự (2022); Tugtekin và cộng sự (2020) cũng có kết luận tương tự. Chính vì vậy, thông qua FoMO, lợi ích của mạng xã hội cũng phát sinh các hệ lụy trái chiều làm tăng tình trạng kiệt sức, mệt mỏi (Van Zoonen & ctg., 2017). Chính vì vậy, giả thuyết được đề xuất như sau:

H1: FoMO có tác động tích cực đến tình trạng kiệt sức do mạng xã hội

2.4. Mối quan hệ giữa sự kiệt sức do mạng xã hội và hạnh phúc trong tâm lý (PWB)

Với lối sống của các cá nhân phụ thuộc nhiều vào công nghệ, ngày nay càng có nhiều động cơ khuyến khích việc cá nhân sử dụng mạng xã hội (Pang & Zhang, 2024b). Sự lạm dụng

thời gian cho các nền tảng mạng xã hội hay tin tức sẽ gây ra căng thẳng quá mức, khiến cá nhân bộc lộ những cảm xúc tiêu cực và thậm chí là khó kiểm soát cảm xúc. Những cảm xúc tiêu cực này có nghĩa là sức khỏe thể chất hoặc tinh thần của người dùng bị tổn hại hoặc suy yếu, cuối cùng làm tăng tình trạng nghiện và mệt mỏi do mạng xã hội (Kim & ctg., 2020). Nghiên cứu trước đây đã xác định tình trạng cạn kiệt, mệt mỏi mạng xã hội là một vấn đề hành vi có hại, được biểu hiện bằng mức độ tham gia, cảm hứng hoặc sức sống của các hoạt động trực tuyến bị giảm sút, nhưng ít người tập trung vào mối tương quan giữa tình trạng cạn kiệt mạng xã hội và trạng thái tinh thần, hạnh phúc trong tâm lý (Pang & Zhang, 2024a). Do đó nghiên cứu đề xuất:

H2: Sự kiệt sức do mạng xã hội có tác động tiêu cực đến hạnh phúc trong tâm lý (PWB)

2.5. Mối quan hệ giữa FoMO và hạnh phúc trong tâm lý (PWB)

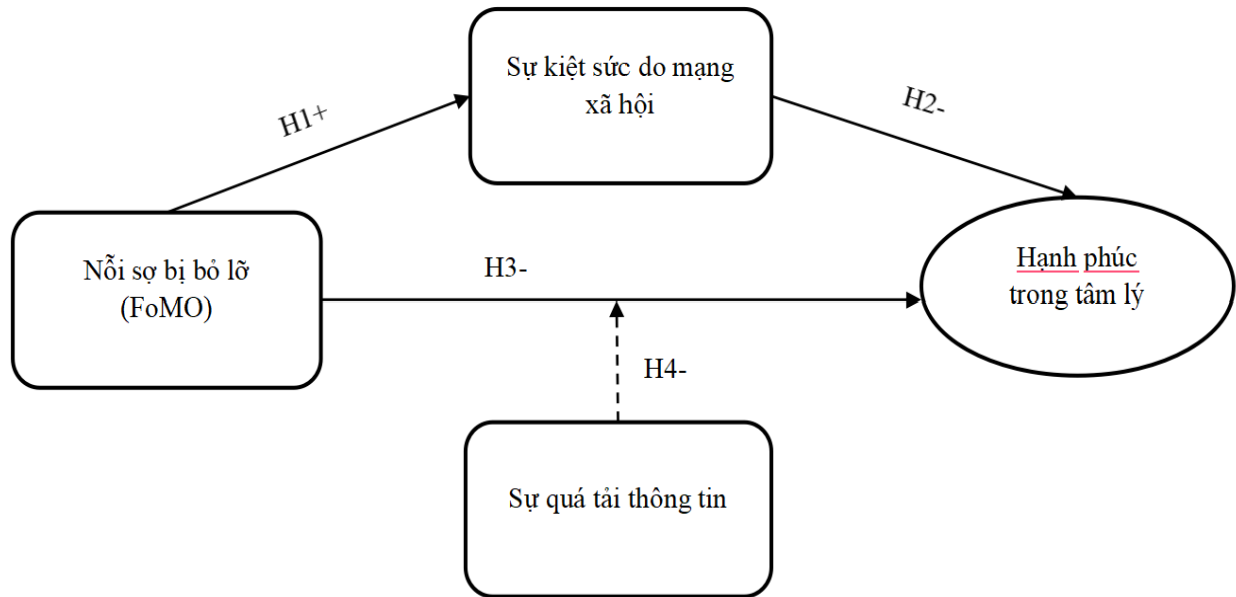
Abel và cộng sự (2016) tuyên bố FoMO bị thôi thúc bởi việc duy trì kết nối, nó được thúc đẩy bởi cảm giác sợ bỏ lỡ một số sự kiện quan trọng dẫn đến không hài lòng từ đó cảm xúc tích cực của một người có thể sẽ bị ảnh hưởng. Đồng thời, FoMO còn có liên quan đến chứng lo âu và suy nhược tinh thần ở thanh thiếu niên (Oberst & ctg., 2017). Bên cạnh đó, nghiên cứu của Doan và cộng sự (2022) cũng chỉ ra là mối liên hệ của nỗi sợ bị bỏ lỡ cùng trạng thái tâm lý căng thẳng và mức độ nghiêm trọng chung của quá tải mạng xã hội. Khi ở trong tình trạng FoMO, cá nhân thường có xu hướng quan tâm quá nhiều đến trải nghiệm của người khác, do đó những người có FoMO cao thường có cảm giác lo âu, lòng tự trọng thấp và cảm giác thiếu tự tin (Przybylski & ctg., 2013), khiến hạnh phúc trong tâm lý (PWB) bị suy giảm (Pavot & Diener, 2008). Chính vì vậy, nghiên cứu đề xuất giả thuyết:

H3: FoMO có tác động tiêu cực đến hạnh phúc trong tâm lý (PWB)

2.6. Mối quan hệ điều tiết của quá tải thông tin đối với nỗi sợ bị bỏ lỡ và hạnh phúc trong tâm lý (PWB)

Do FoMO, nhu cầu duy trì kết nối có thể khiến thời gian trực tuyến tăng và gây ra các vấn đề đối với việc sử dụng mạng truyền thông xã hội (Alt, 2015). Để xóa bỏ đi cảm giác FoMO, xu hướng tiếp nhận thông tin diễn ra mạnh mẽ hơn, lượng thông tin tiếp nhận sẽ nhiều hơn, do đó não bộ sẽ có một lượng lớn tin tức mới cần xử lý. Jacoby và cộng sự (1974) đã chỉ ra rằng, cảm giác thỏa mãn của người dùng trước tiên sẽ tăng lên, nhưng sau đó giảm xuống khi lượng thông tin nhận bị tăng lên quá mức cá nhân có thể kịp thời xử lý, dẫn đến sự quá tải. Một lượng lớn tài liệu cho thấy quá tải thông tin dẫn đến một chuỗi các hệ quả xấu, điển hình nhất là căng thẳng tâm lý (Lee & ctg., 2016; Reineck & ctg., 2017), cạn kiệt về thể chất (Cao & Sun, 2018), lo lắng (Bawden & Robinson, 2009), ảnh hưởng tiêu cực (LaRose & ctg., 2014) hoặc giảm hiệu suất công việc (Karr-Wisniewski & Lu, 2010). Lúc này, cá nhân đã ở trong tình trạng tâm lý căng thẳng, thiếu an toàn, luôn lo sợ sẽ bỏ lỡ thông tin, lại kèm theo việc thông tin đang bị quá tải và não bộ không thể xử lý hay tiếp nhận thêm. Việc này sẽ khiến cho người dùng sẽ càng lo lắng hơn và mức độ an toàn, hạnh phúc trong tâm lý sẽ càng giảm mạnh một cách nhanh chóng. Qua đây có thể hiểu rằng nếu mức độ quá tải thông tin càng lớn kèm theo tình trạng FoMO sẽ càng khiến cho cá nhân cảm thấy bất an, kéo theo đó là mức độ hạnh phúc tâm lý giảm. Do đó, bài báo phát biểu giả thuyết:

H4: Quá tải thông tin điều tiết tiêu cực mối quan hệ giữa nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO) và hạnh phúc trong tâm lý (PWB)

Hình 1*Khung Khái Niệm*

Ghi chú: Đề xuất của nhóm tác giả

3. Phương pháp nghiên cứu**3.1. Phương pháp chọn mẫu**

Một nghiên cứu định lượng dựa trên số liệu thu thập từ bảng câu hỏi đã được tiến hành để tìm hiểu tác động của FoMO đến hạnh phúc trong tâm lý. Một nghiên cứu định lượng dựa trên số liệu thu thập từ bảng câu hỏi đã được tiến hành để tìm hiểu tác động của FoMO đến hạnh phúc trong tâm lý (PWB). Các sinh viên và học sinh là nhóm đối tượng tiếp xúc với các nền tảng công nghệ với tần suất thường xuyên nhất. Đặc biệt, đã có nhiều phát hiện trên nhóm đối tượng thanh thiếu niên chỉ ra mối liên hệ giữa thời gian sử dụng mạng xã hội cao với sự gia tăng các triệu chứng trầm cảm ở nhóm tuổi này (Lopes & ctg., 2022), do đó đây là nhóm đối tượng được lựa chọn trong nghiên cứu này. Lấy mẫu thuận tiện được lựa chọn để thu thập khảo sát bởi nó có thể tiếp cận đến tối đa người trả lời. Mặc dù có những hạn chế về tính đại diện cho tổng thể và nhóm đối tượng khảo sát chỉ tập trung tại Thành phố Hồ Chí Minh do hạn chế về thời gian cũng như mức độ tiếp cận đối tượng. Tuy nhiên tác giả đã có kết hợp với các phương pháp phân tích bổ sung như phân tích dữ liệu sâu, đối chiếu với các nghiên cứu trước đó để tăng tính tin cậy trong bối cảnh nghiên cứu. Hơn thế nữa, tuân thủ theo quy trình nghiên cứu chuẩn, trước thu thập quan sát diện rộng, một nghiên cứu thí điểm đã được tiến hành trước với 10% quy mô mẫu dự kiến (30 quan sát), dựa trên khuyến nghị của Connelly (2008), để xác định tính hợp lệ và kiểm tra tính tin cậy của thang đo. Thông qua Google biểu mẫu, các câu hỏi được gửi đến người tham gia kèm hướng dẫn chi tiết để họ có thể hoàn thành khảo sát. Ở đầu biểu mẫu, để tạo dựng sự tin tưởng đối với người tham gia khảo sát về tính bảo mật thông tin, mục đích của nghiên cứu đã được đề rõ kèm với lời khẳng định về việc ẩn danh tuyệt đối dành cho người tham gia. Bảng câu hỏi được giới hạn thời gian thu thập là 02 tháng (trong tháng 05 và tháng 06/2024). Theo nhận định của Schumacker và Lomax (2004), 250 đến 500 quan sát là một số lượng đạt yêu cầu cho một nghiên cứu có mô hình phương trình cấu trúc (Structural Equation Modeling - SEM). Với 293 bảng trả lời mà nghiên cứu này thu thập được, đây được xem là một con số phù hợp. Kích thước mẫu này đáp ứng yêu cầu cho phân tích SEM với 24 biến quan sát cho bốn yếu tố thuộc khung khái niệm.

3.2. Thang đo

Có 04 khái niệm được sử dụng, gồm: (1) nỗi sợ bị bỏ lỡ, (2) quá tải thông tin, (3) hạnh phúc trong tâm lý, (4) sự kiệt sức do mạng xã hội. Ngoài ra, phần cuối cùng của bảng câu hỏi thu thập thông tin cơ bản của người trả lời như giới tính, năm hiện tại của bậc học và nhóm ngành học. Ban đầu, cuộc khảo sát được thí điểm với 10 học sinh và 20 sinh viên khác nhau để xác định tính hợp lệ của bảng câu hỏi sau khi dịch sang tiếng Việt cũng như xem xét độ tin cậy của thang đo. Sau khi thực hiện thí điểm, dữ liệu chính thức được thu thập.

Bảng 1

Mô Tả Khái Niệm Đo Lường

Khái niệm	Nguồn	Số lượng câu hỏi
Nỗi sợ bị bỏ lỡ (FoMO)	Przybylski và cộng sự (2013)	09
Quá tải thông tin (IO)	Zhang và cộng sự (2016)	04
Hạnh phúc trong tâm lý (PWB)	Hughes và cộng sự (2004)	07
Sự kiệt sức do mạng xã hội (SME)	Maier và cộng sự (2015); Song và cộng sự (2017)	04

Ghi chú: Đề xuất của nhóm tác giả

3.3. Phương pháp đánh giá số liệu

Phần mềm SmartPLS 4.0 đã được dùng để phân tích. Quy trình đánh giá của PLS-SEM bao gồm 02 bước. Đánh giá độ tin cậy thang đo và xem xét các giá trị thang đo là bước đầu tiên. Sau khi thang đo đã đạt yêu cầu về các chỉ số liên quan, bước kiểm định mô hình được thực hiện.

4. Kết quả phân tích

4.1. Thống kê mô tả

Bảng 2 chỉ ra có sự chênh lệch nhất định về các đặc điểm của mẫu khảo sát.

Bảng 2

Thống Kê Mẫu

Biến	Số lượng	Tỷ lệ (%)
<i>Giới tính</i>		
Nam	176	59.5
Nữ	120	40.5
<i>Năm học</i>		
Năm 1	157	53
Năm 2	26	8.8
Năm 3	28	9.5
Năm 4 trở lên	16	5.4
Học sinh phổ thông	69	23.3

Biến	Số lượng	Tỷ lệ (%)
<i>Ngành học</i>		
Khoa học Xã hội và Nhân văn	81	27.4
Khoa học Tự nhiên và Kỹ thuật	85	28.7
Kinh tế và quản trị	46	15.5
Y khoa và sức khỏe	15	5.1
Hiện đang là học sinh	69	23.3
Tổng	296	100

Ghi chú: Kết quả phân tích dữ liệu

4.2. Kiểm định mô hình đo lường

Đánh giá giá trị tải ngoài (λ), Cronbach's Alpha (α) và hệ số tin cậy tổng hợp (CR) là 03 chỉ số được đánh giá đầu tiên. Theo số liệu nghiên cứu thu thập được, toàn bộ giá trị tải ngoài thỏa mãn yêu cầu (> 0.7). Không chỉ thế, giá trị α và CR được chấp nhận là đạt yêu cầu khi nằm trên mức 0.7 (Mallery & George, 2000). Đối với nghiên cứu này, α nằm trong khoảng từ 0.839 đến 0.911 và CR đều lớn hơn 0.7 hoàn toàn đạt yêu cầu. Dựa vào kết quả này, có thể xác nhận rằng các yếu tố và thang đo trong mô hình đều có độ tin cậy cao.

Sự hội tụ của các thang đo được kiểm tra trong bước tiếp theo của quá trình kiểm định (Bảng 3). Trong PLS-SEM, phương sai trích trung bình (AVE) được dùng để biểu thị tính hội tụ của khái niệm, với giá trị từ 0.543 đến 0.715. Vì vậy, các thông số này đều đạt yêu cầu nếu so với ngưỡng tối thiểu là 0.5 (Fornell & Larcker, 1981). Về tổng quan, các AVE này đã giải thích được hơn 50% phương sai của yếu tố.

Bảng 3

Tính Hợp Lệ của Dữ Liệu

STT	Thang đo	α	λ		CR	AVE
			Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất		
1	FM	0.895	0.711	0.783	0.895	0.543
2	IO	0.839	0.731	0.890	0.839	0.677
3	PWB	0.911	0.714	0.846	0.911	0.654
4	SME	0.867	0.795	0.877	0.867	0.715

Ghi chú: α : Cronbach's Alpha; λ : Hệ số tải ngoài; CR (Composite Reliability): Độ tin cậy tổng hợp; AVE (Average Variance Extracted): Phương sai trích trung bình. Kết quả phân tích dữ liệu

Nghiên cứu tiếp tục kiểm tra sự phân biệt giữa các yếu tố, tức là mức độ mà chúng không liên quan hay ảnh hưởng lẫn nhau. Trong Bảng 4, các giá trị HTMT của mô hình nghiên cứu này so với ngưỡng yêu cầu là không cao hơn 0.85 đều thỏa mãn với giá trị HTMT lớn nhất chỉ là 0.591 (Bảng 4). Điều này thể hiện cho việc tính phân biệt của thang đo đã không bị vi phạm, các yếu tố không có hiện tượng tương quan quá mạnh (Henseler & ctg., 2015). Các thang đo đều đạt yêu cầu về tính phân biệt.

Bảng 4*HTMT*

	FM	IO	PWB	SME
FM	-			
IO	0.432	-		
PWB	0.494	0.591	-	
SME	0.626	0.556	0.577	-

Ghi chú: Kết quả phân tích dữ liệu

4.3. Kiểm định mô hình cấu trúc

Đối với việc đánh giá liệu rằng mô hình nghiên cứu có xảy ra hiện tượng đa cộng tuyến hay không, giá trị hệ số khuếch đại phương sai (Variance Inflation Factor - VIF) là chỉ số đầu tiên cần phải xem xét. Trong Bảng 5, có thể thấy rằng các giá trị VIF nằm trong khoảng từ 1 đến 3.731. Vấn đề về đa cộng tuyến có thể xuất hiện nếu VIF vượt ngưỡng 3 (Becker & ctg., 2015). Tuy nhiên, theo Hair và cộng sự (2019), giá trị VIF từ 5 mới thể hiện sự quan ngại đáng kể về hiện tượng cộng tuyến. Vì vậy, VIF bằng 3.731 của mô hình nghiên cứu này về cơ bản vẫn đạt yêu cầu và không xảy ra hiện tượng đa cộng tuyến. Dữ liệu thống kê cho thấy độ hội tụ và phân biệt của mô hình đáp ứng các yêu cầu về tính hợp lệ của các yếu tố có trong mô hình.

Bảng 5*Kết Quả Đánh Giá VIF, Hệ Số Xác Định R² và Năng Lực Dự Báo Q²*

Khái niệm nghiên cứu	VIF	R²	Q²
FM	(1.771; 2.108)	-	-
PWB	(1.735; 3.731)	0.401	0.331
SNE	(1.657; 2.625)	0.317	0.310
IO	1.000	-	-

Ghi chú: Kết quả phân tích dữ liệu

Sau khi xem xét các hệ số nhằm kiểm định đa cộng tuyến là tiến hành đánh giá hệ số xác định R² của các biến nội sinh. R² là hệ số giải thích, được sử dụng nhằm xem xét mức độ biến đổi của dữ liệu mà mô hình có thể giải thích được. Giá trị của yêu cầu của R² được yêu cầu nằm trong khoảng từ 0 đến 1, R² càng tiến gần về 1, mô hình sẽ càng phù hợp, mức độ giải thích cho biến phụ thuộc sẽ càng cao. Ngược lại, R² càng tiến gần về 0, mức độ giải thích cho biến phụ thuộc càng thấp. Theo Bảng 5, các biến quan sát đều có mức độ dự đoán R² đạt yêu cầu. Để đánh giá sâu hơn về mức chất lượng tổng thể của mô hình thành phần, phương pháp Blindfolding được áp dụng với giá trị biểu thị là các Q². Nếu các Q² lớn hơn 0, mô hình cấu trúc tổng thể được xem là đạt yêu cầu về chất lượng. Cụ thể: hạnh phúc trong tâm lý (0.331), sự kiệt sức do mạng xã hội (0.310) cho thấy khả năng dự báo nằm ở mức trung bình (0.25 ≤ Q² ≤ 0.5). Biến nổi sợ bị bỏ lỡ và biến sự quá tải thông tin không có giá trị R² và Q² vì chúng là các biến độc lập. Điều này có nghĩa là các mức độ dự đoán trong mô hình thuộc vào phạm vi tương đối thấp và vừa phải, nhưng không lớn.

Bảng 6*Kết Quả PLS-SEM*

Giả thuyết	Mối quan hệ	β	T	P	Kết luận
H1	Nỗi sợ bị bỏ lỡ \rightarrow sự kiệt sức do mạng xã hội	0.563	12.935	0.000	Chấp nhận
H2	Sự kiệt sức do mạng xã hội \rightarrow hạnh phúc trong tâm lý	-0.266	4.034	0.000	Chấp nhận
H3	Nỗi sợ bị bỏ lỡ \rightarrow hạnh phúc trong tâm lý	-0.191	3.040	0.002	Chấp nhận
H4	Sự quá tải thông tin * nỗi sợ bị bỏ lỡ \rightarrow hạnh phúc trong tâm lý	-0.102	2.852	0.004	Chấp nhận

Ghi chú: Kết quả phân tích dữ liệu

Do PLS-SEM dựa trên giả định rằng dữ liệu không có phân phối chuẩn, vậy nên đánh giá mối quan hệ không thể chỉ dựa vào hệ số đường dẫn. Bản chất phi tham số của PLS-SEM đòi hỏi phải có bước Bootstrapping như một công cụ nhằm xác định ý nghĩa thống kê của mô hình (Chin, 1998). Giá trị T được tính toán bằng cách khởi động để xem xét sự chênh lệch đường dẫn. Đối với nghiên cứu này, phương pháp Bootstrapping (5,000 lần) đã được thực hiện để thực hiện kiểm định độ tin cậy cũng như xem xét hệ số tác động. Trong Bảng 6, các giả thuyết từ H1 đến H4 đều có giá trị P-value lần lượt đều bé hơn 0.05 cho thấy các mối quan hệ có ý nghĩa thống kê (với mức ý nghĩa 95%). Vì vậy, mọi giả thuyết được đề xuất đều được chấp nhận.

Kết quả chỉ ra H1 có mối quan hệ tác động mạnh nhất, nỗi sợ bị bỏ lỡ tăng sẽ làm sự kiệt sức do mạng xã hội tăng. Tiếp đến là mức tác động tiêu cực trong giả thuyết H3, nỗi sợ bị bỏ lỡ tăng giảm sẽ tác động nghịch đảo đến hạnh phúc trong tâm lý, hay nỗi sợ bị bỏ lỡ càng lớn, mức độ hạnh phúc trong tâm lý càng giảm xuống. Ngoài ra kết quả H2 cũng cho thấy sự kiệt sức do mạng xã hội tăng khiến hạnh phúc trong tâm lý giảm. Đối với mối quan hệ điều tiết H4, quá tải thông tin tăng sẽ làm mối quan hệ tiêu cực của nỗi sợ bỏ lỡ đến hạnh phúc trong tâm lý (PWB) trầm trọng hơn.

5. Thảo luận và đóng góp

5.1. Thảo luận

Với mục tiêu nhằm điều tra mối quan hệ giữa FoMO, sự kiệt sức do mạng xã hội và PWB, cũng như vai trò của sự quá tải thông tin trong việc điều tiết FoMO và PWB của học sinh phổ thông và sinh viên, nghiên cứu này đã được tiến hành. Kết quả phân tích với mức ý nghĩa 95% cho thấy các giả thuyết được chấp nhận. FoMO được xác định là yếu tố có tác động mạnh nhất đến sự kiệt sức do mạng xã hội ($\beta = 0.563$). Điều này chứng tỏ FoMO là nguyên nhân khiến cá nhân sử dụng mạng xã hội với tần suất cao, từ đó dẫn đến việc kiệt sức, bởi cá nhân đã tiếp nhận quá nhiều thông tin trong khoảng thời gian sử dụng đó. Khi FoMO càng cao thì sự kiệt sức do mạng xã hội càng được thể hiện với mức độ lớn hơn do cường độ và tần suất tiếp cận dày đặc. Kết quả thu được này tương tự với nghiên cứu của Shen và cộng sự (2022), Tugtekin và cộng sự (2020).

Đồng thời, sự kiệt sức do mạng xã hội cũng ảnh hưởng trực tiếp, làm giảm hạnh phúc trong tâm lý (PWB) ($\beta = -0.266$). Giả thuyết này thống nhất với phát biểu của Kim và cộng sự (2020). Khi học sinh, sinh viên cảm thấy bản thân mình bị kiệt sức bởi tiêu thụ quá nhiều tin tức trên mạng xã hội, tâm lý chung đó là cảm thấy tinh thần không ổn định. Việc này có thể đến từ việc tự ý thức được bản thân đã tiêu tốn quá nhiều thời gian cho việc sống trên mạng xã hội. Nguyên nhân khác cũng có thể đến từ việc có quá nhiều thông tin mà cá nhân cần phải tiếp cận để chống lại sự FoMO, tiếp xúc với tin tức với cường độ cao sẽ khiến cho tinh thần trở nên căng

thăng, giảm đi cảm giác thỏa mãn, hài lòng. Bên cạnh đó, nghiên cứu còn phát hiện ra rằng FoMO ảnh hưởng tiêu cực đến PWB của học sinh, sinh viên ($\beta = -0.191$). Điều này đồng tình với nghiên cứu có giả thuyết và kết quả tương tự của Pang và Zhang (2024b); Dam và cộng sự (2023). Khi người dùng mạng xã hội phải đối diện với FoMO, việc này dẫn đến hành vi sử dụng mạng xã hội một cách tiêu cực, mất kiểm soát, không có sự phản kháng. FoMO sẽ gây ra sự lo lắng, bất an và căng thẳng kéo theo đó làm gia tăng mức độ kiệt sức do mạng xã hội (Dhir & ctg., 2018), giảm cảm giác hài lòng. Cảm giác này sẽ gây sức ép lên tâm lý, khiến cá nhân có tâm lý không hạnh phúc.

Ngoài ra, nghiên cứu còn kiểm định vai trò điều tiết của quá tải thông tin trong mối quan hệ giữa hạnh phúc trong tâm lý (PWB) và nỗi sợ bị bỏ lỡ. Kết quả cho thấy biến điều tiết quá tải thông tin sẽ khiến cho mối quan hệ tiêu cực giữa FoMO đến hạnh phúc trong tâm lý trở nên trầm trọng hơn ($\beta = -0.102$). Với lượng thông tin dồi dào sẵn có, các cá nhân có thể cảm thấy choáng ngợp và gặp trở ngại trong việc cập nhật thông tin mà không cảm thấy mệt mỏi với tin tức (Wu-Ouyang, 2024), từ đó làm trầm trọng thêm mức độ ảnh hưởng của nỗi sợ bị bỏ lỡ đến hạnh phúc trong tâm lý. Do vậy, dưới tác động của FoMO, PWB bên trong là yếu tố bị tác động, ảnh hưởng vô cùng nghiêm trọng, cần nhiều thời gian kết hợp với biện pháp phù hợp mới có thể khiến nó quay lại trạng thái bình thường.

5.2. Đóng góp của nghiên cứu

Kết quả của nghiên cứu này đóng góp vào hệ thống các nghiên cứu về FoMO và những trạng thái tâm lý liên quan. Trong đó, nghiên cứu thực hiện tái kiểm định về tác động của các yếu tố FoMO và kiệt sức do mạng xã hội đến tâm lý hạnh phúc, đặt trong bối cảnh Việt Nam, một bối cảnh mới khác với những nghiên cứu tiền đề. Kết quả đã phản ánh mạnh mẽ về tác động của tình trạng kiệt quệ do sử dụng mạng xã hội đến PWB và chứng minh được rằng nguyên nhân chính dẫn đến sự kiệt quệ ấy là do tác động của FoMO. Bên cạnh việc tái kiểm định các mối liên hệ đã được chứng minh từ các nghiên cứu trước, nghiên cứu này tiến hành xem xét đến tác động điều tiết của sự quá tải thông tin đối với mối quan hệ giữa FoMO và tâm lý hạnh phúc, một mối tác động chưa được thực hiện trước đây. Khi trong trạng thái sợ bị bỏ lỡ, việc tiếp nhận một lượng lớn thông tin sẽ làm mức độ tác động tiêu cực giữa FoMO và PWB ngày một trầm trọng hơn.

Kết quả nghiên cứu nhằm giúp cho mỗi cá nhân đặc biệt là các học sinh, sinh viên có cái nhìn bao quát hơn về những trạng thái tâm lý của bản thân. Nghiên cứu còn đưa ra những đóng góp vào tâm lý học, giúp gia đình, các nhà trường có thể nhận thấy tầm ảnh hưởng của nỗi sợ bị bỏ lỡ trong bối cảnh có sự phát triển nhanh chóng của mạng xã hội. Từ đây, các cá nhân, tổ chức liên quan sẽ có thể đưa ra những chiến lược thay đổi tích cực. Các trường nên đẩy mạnh các hoạt động giao lưu gắn kết, có những hoạt động, chương trình giúp nâng cao nhận thức của sinh viên về nỗi sợ bị bỏ lỡ, đưa ra giải pháp trong việc kiểm soát mức độ thường xuyên trong việc truy cập mạng xã hội của mỗi cá nhân, nhờ đó nâng cao hạnh phúc trong tâm lý. Bản thân học sinh, sinh viên cần tạo dựng lối sống tích cực, lựa chọn cách sử dụng các thiết bị công nghệ và mạng xã hội kết nối một cách thông minh hơn để giảm thiểu cảm giác kiệt sức do xã hội, từ nâng cao chất lượng tinh thần của bản thân.

5.3. Hàm ý quản trị

Việc tìm hiểu sự liên hệ giữa nỗi sợ bị bỏ lỡ kiệt sức mạng xã hội, sự quá tải thông tin và tâm lý hạnh phúc mang lại những góc nhìn và đề xuất quan trọng. Các phát hiện này có thể giúp các nhà quản lý giáo dục, những chuyên gia thực hành trong lĩnh vực sức khỏe tinh thần có thể xây dựng, cải thiện hoặc phát triển các chiến lược nhằm giảm thiểu các tình trạng tiêu cực do quá tải thông tin gây ra, đồng thời tạo ra một môi trường sống, học tập và làm việc lành mạnh hơn.

Trước hết, các nhà quản lý giáo dục có thể xây dựng, triển khai các nền tảng hỗ trợ tinh thần toàn diện cho học sinh, sinh viên. Việc này có thể được bắt đầu bằng việc có những chương trình hỗ trợ tâm lý, phổ biến về cách nhận biết FoMO, cách giúp bản thân tránh khỏi FoMO bằng việc lựa chọn thông tin phù hợp để tiếp thu và tần suất phù hợp cho việc sử dụng mạng xã hội của học sinh, sinh viên. Các lớp học hay các buổi tọa đàm về kỹ năng sử dụng, sắp xếp thời gian và quản lý cảm xúc cũng là một phương pháp tốt để nâng cao kỹ năng sử dụng mạng xã hội, từ đó có được một tâm lý hạnh phúc và lành mạnh.

Tiếp theo, môi trường học tập cần được thiết kế để giảm thiểu tác động tiêu cực của mạng xã hội. Chương trình học được khuyến khích nên tăng thời gian nghỉ ngơi không sử dụng thiết bị điện tử bằng việc tổ chức các hoạt động ngoài giờ giúp sinh viên kết nối với nhau, hạn chế sử dụng mạng xã hội hay thiết bị điện tử vào giờ ra chơi. Đây cũng là một phương pháp đang được sử dụng tại một số trường đại học và đạt được hiệu quả.

Ngoài ra, xây dựng các chính sách hỗ trợ tinh thần và tâm lý cho học sinh, sinh viên là một yếu tố then chốt. Các trường đại học có thể triển khai tổ chức các buổi hội thảo về tâm lý và những cách để học sinh, sinh viên có thể tự mình vượt qua được sự thu hút của các vấn đề truyền thông nhất thời, cách thức để tiếp nhận thông tin từ Internet một cách khoa học và chọn lọc, để từ đó tránh tình trạng FoMO không cần thiết. Chỉ khi thực hiện được điều này, sinh viên, học sinh hay có thể là bất kỳ cá nhân nào khác, mới có thể đạt được sự thoải mái, tâm lý hạnh phúc khi tiếp nhận các thông tin, tin tức.

Cuối cùng, bản thân cá nhân mỗi học sinh, sinh viên cần phải tự ý thức được rằng mạng xã hội chỉ là một phần nhỏ trong cuộc sống. Để nhận ra được điều này, cá nhân cần phải trải qua rất nhiều sự học hỏi và tiếp thu. Chính bản thân mỗi người cần phải tự rèn luyện cho mình một ý thức tự giác, sự tỉnh táo và mức độ kỷ luật, kiểm soát cao trong việc tiếp xúc với các thông tin về sự kiện. Điều này giúp cho mỗi người có thể chọn lọc những thứ bổ ích cho bản thân và bỏ qua những tin tức không thực sự cần thiết.

6. Hạn chế và đề xuất

Nghiên cứu đã có những đóng góp quan trọng trong lĩnh vực thực tiễn và lý thuyết, tuy nhiên vẫn còn một số hạn chế nhất định. Đầu tiên, nghiên cứu chỉ mới tập trung vào kiểm định mối quan hệ trực tiếp giữa quá tải thông tin, kiệt sức do mạng xã hội và tâm lý hạnh phúc mà chưa xét tới các mối quan hệ trung gian giữa những yếu tố này. Bên cạnh đó, nghiên cứu này hiện chỉ đang tập trung vào đối tượng học sinh, sinh viên trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh mà chưa tiến hành mở rộng đến các khu vực khác cũng như nhóm đối tượng khảo sát khác. Do vậy trong tương lai, nghiên cứu sẽ kiểm định trên các khách thể khác như giáo viên, người cao tuổi, người nghiện mạng xã hội, cũng như xem xét đến việc thực hiện khảo sát tại các thành phố hoặc trên phạm vi toàn quốc nhằm tính khách quan cho đề tài. Đồng thời, với kỳ vọng giúp cá nhân bị FoMO có thể hạn chế tình trạng quá tải và mệt mỏi, trở thành người sử dụng mạng xã hội lành mạnh, các nghiên cứu tiếp theo cần tập trung kiểm định để tìm ra mối quan hệ mới với mục tiêu giúp cá nhân mắc phải tình trạng này có thể giải quyết, chuyển hóa nỗi sợ bị bỏ lỡ thành trạng thái khác tích cực để nâng cao hạnh phúc trong tâm lý.

LỜI CẢM ƠN

Nghiên cứu này được trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh tài trợ trong đề tài mã số E2024.12.1.

TUYÊN BỐ KHÔNG CÓ XUNG ĐỘT LỢI ÍCH

Các tác giả cam kết, tuyên bố không có bất kỳ xung đột lợi ích nào liên quan đến việc công bố bài báo này.

Tài liệu tham khảo

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 1-12.
- Agarwal, S., & Mewafarosh, R. (2021). Linkage of social media engagement with fomo and subjective well being. *Journal of Content, Community & Communication*, 13(7), 46-57.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49(August), 111-119.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In *Psychology of learning and motivation* (Vol. 2, pp. 89-195). Academic Press.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of Missing Out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966.
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180-191.
- Becker, J. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., & Völckner, F. (2015). How collinearity affects mixture regression results. *Marketing Letters*, 26(4), 643-659.
- Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An SOR perspective. *Computers in Human Behavior*, 81(April), 10-18.
- Chai, H. Y., Niu, G. F., Lian, S. L., Chu, X. W., Liu, S., & Sun, X. J. (2019). Why social network site use fails to promote well-being? The roles of social overload and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 100(November), 85-92.
- Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. DIANE Publishing.
- Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach to structural equation modeling. In G. A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research* (pp. 295-336). Lawrence Erlbaum Associates.
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, 61(August), 245-254.
- Connelly, L. M. (2008). Pilot studies. *MedSurg Nursing*, 17(6), 411-413.
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. (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(6), Article e0286766.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing - A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40(June), 141-152.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Doan, L. P., Le, L. K., Nguyen, T. T., Nguyen, T. T. P., Le, M. N. V., Vu, G. T., Latkin, C. A., Ho, C. S. H., Ho, R. C. M., & Zhang, M. W. (2022). Social media addiction among Vietnam youths: Patterns and correlated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), Article 14416.
- Dorani, D. N. (2021). The effect of the fear of missing out phenomenon in the relationship between well-being and social media addiction. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 24(3), 40-53.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63(October), 509-516.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209.
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325-344.
- Farhoomand, A. F., & Drury, D. H. (2002). Managerial information overload. *Association for computing machinery. Communications of the ACM*, 45(10).
- Foong, C. E., Lau, Y. C., & Sarvinna, V. (2022). *The association between compulsive social media use and psychological well-being among young adults in Malaysia: Social media fatigue as a mediator* [Doctoral dissertation]. Universiti Tunku Abdul Rahman.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Fu, S., Li, H., Liu, Y., Pirkkalainen, H., & Salo, M. (2020). Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Information Processing & Management*, 57(6), Article 102307.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2-24.
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-135.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672.
- Jacoby, J., Speller, D. E., & Kohn, C. A. (1974). Brand choice behavior as a function of information load. *Journal of Marketing Research*, 11(1), 63-69.

- Karapanos, E., Teixeira, P., & Gouveia, R. (2016). Need fulfillment and experiences on social media: A case on Facebook and WhatsApp. *Computers in Human Behavior*, 55, 888-897.
- Karr-Wisniewski, P., & Lu, Y. (2010). When more is too much: Operationalizing technology overload and exploring its impact on knowledge worker productivity. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1061-1072.
- Kim, J. H., Jung, S. H., & Choi, H. J. (2023). Antecedents influencing SNS addiction and exhaustion (fatigue syndrome): Focusing on six countries. *Behaviour & Information Technology*, 42(15), 2601-2625.
- Kim, M. R., Oh, J. W., & Huh, B. Y. (2020). Analysis of factors related to social network service addiction among Korean high school students. *Journal of Addictions Nursing*, 31(3), 203-212.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59-73.
- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61.
- Lee, J. H., Gamarel, K. E., Bryant, K. J., Zaller, N. D., & Operario, D. (2016). Discrimination, mental health, and substance use disorders among sexual minority populations. *LGBT Health*, 3(4), 258-265.
- Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. D. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(11), 691-702.
- Luqman, A., Cao, X., Ali, A., Masood, A., & Yu, L. (2017). Empirical investigation of Facebook discontinues usage intentions based on SOR paradigm. *Computers in Human Behavior*, 70(May), 544-555.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447-464.
- Mallery, P., & George, D. (2000). *SPSS for windows step by step*. Allyn & Bacon.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51-60.
- Pang, H., & Zhang, K. (2024a). Determining influence of service quality on user identification, belongingness, and satisfaction on mobile social media: Insight from emotional attachment perspective. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 77(March), Article 103688.

- Pang, H., & Zhang, K. (2024b). Determining multidimensional influences of network heterogeneity on university students' psychological and academic well-being: The mediating role of social network exhaustion. *Heliyon*, 10(11).
- 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.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 485-492.
- 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.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and Internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20(1), 90-115.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 541-555). Oxford University Press.
- Salvucci, D. D., & Taatgen, N. A. (2008). Threaded cognition: An integrated theory of concurrent multitasking. *Psychological Review*, 115(1), 101-130.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Psychology Press.
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766-775.

- Shen, Y., Zhang, S., & Xin, T. (2022). Extrinsic academic motivation and social media fatigue: Fear of missing out and problematic social media use as mediators. *Current Psychology, 41*(10), 7125-7131.
- Song, H., Jung, J., & Kim, Y. (2017). Perceived news overload and its cognitive and attitudinal consequences for news usage in South Korea. *Journalism & Mass Communication Quarterly, 94*(4), 1172-1190.
- Statham, J., & Chase, E. (2010). *Childhood wellbeing: A brief overview*. Childhood Wellbeing Research Centre.
- Swar, B., Hameed, T., & Reychav, I. (2017). Information overload, psychological ill-being, and behavioral intention to continue online healthcare information search. *Computers in Human Behavior, 70*(May), 416-425.
- Tandon, A., Dhir, A., Islam, N., Talwar, S., & Mäntymäki, M. (2021). Psychological and behavioral outcomes of social media-induced fear of missing out at the workplace. *Journal of Business Research, 136*(November), 186-197.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced Fear of Missing Out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change, 174*(January), Article 121149.
- Trudel-Fitzgerald, C., James, P., Kim, E. S., Zevon, E. S., Grodstein, F., & Kubzansky, L. D. (2019). Prospective associations of happiness and optimism with lifestyle over up to two decades. *Preventive Medicine, 126*(September), Article 105754.
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health, 19*(1), 1-11.
- Tugtekin, U., Barut Tugtekin, E., Kurt, A. A., & Demir, K. (2020). Associations between fear of missing out, problematic smartphone use, and social networking services fatigue among young adults. *Social Media + Society, 6*(4), Article 2056305120963760.
- Van Zoonen, W., Verhoeven, J. W., & Vliegenthart, R. (2017). Understanding the consequences of public social media use for work. *European Management Journal, 35*(5), 595-605.
- Wang, C., Wang, Z., Wang, G., Lau, J. Y. N., Zhang, K., & Li, W. (2021). Covid-19 in early 2021: Current status and looking forward. *Signal Transduction and Targeted Therapy, 6*(1), 1-14.
- Wang, J., Huang, X., Wang, Y., Wang, M., Xu, J., & Li, X. (2022). Covid-19 information overload, negative emotions and posttraumatic stress disorder: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry, 13*(May), Article 894174.
- We Are Social & Meltwater. (2024). *Digital 2024 global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2*(1), 61-70.
- Wright, T. A., & Bonett, D. G. (2002). The moderating effects of employee tenure on the relation between organizational commitment and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology, 87*(6), 1183-1190.

- Wu-Ouyang, B. (2022). Are smartphones addictive? Examining the cognitive-behavior model of motivation, leisure boredom, extended self, and fear of missing out on possible smartphone addiction. *Telematics and Informatics*, 71(July), Article 101834.
- Wu-Ouyang, B. (2024). Boosting or limiting? Examining how FoMO influences personal news curation through news fatigue in social media. *Digital Journalism*, 12(4), 537-556.
- Wu-Ouyang, B., & Hu, Y. (2023). The effects of pandemic-related fear on social connectedness through social media use and self-disclosure. *Journal of Media Psychology*, 35(2), 63-74.
- Zhang, H., Li, H., Li, C., & Lu, X. (2024). Disentangling user fatigue in WeChat use: The configurational interplay of fear of missing out and overload. *Internet Research*, 34(7), 160-186.
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information & Management*, 53(7), 904-914.
- Zhou, B. (2019). Fear of missing out, feeling of acceleration, and being permanently online: a survey study of university students' use of mobile apps in China. *Chinese Journal of Communication*, 12(1), 66-83.
- Zhou, B., & Tian, Y. (2023). Network matters: An examination of the direct and mediated influences of network size and heterogeneity on WeChat fatigue. *Computers in Human Behavior*, 139(February), Article 107489.

