MỐI LIÊN HỆ GIỮA SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI CÓ VẤN ĐỀ VÀ SỰ HÀI LÒNG CUỘC SỐNG Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI

Nguyễn Hương Mỹ Hoa[1], Đào Thị Diệu Linh[2]
[1]Trường Đại học Khoa học Xã hội & Nhân văn, ĐHQGHN
[2]Trường Đại học Ngoại ngữ, ĐHQGHN
Email: myhoa3318@gmail.com

Tóm tắt: *Sử dụng mạng xã hội có vấn đề (Problematic Social Media Use - PSMU) là một vấn đề xã hội ngày càng nhận được sự quan tâm do mối liên hệ với hạnh phúc và đời sống tâm lý của người trẻ. Nghiên cứu này nhằm mục đích xác định mối liên hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội có vấn đề và sự hài lòng cuộc sống ở người trưởng thành trẻ tuổi Việt Nam. Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên mẫu khách thể gồm 366 người trưởng thành trẻ tuổi (66,1% nữ, 33,9% nam) trong độ tuổi từ 18 đến 30 tuổi. Dữ liệu được thu thập bằng Thang đo Nghiện Mạng xã hội Bergen (Bergen Social Media Addiction Scale) và Thang đo Hài lòng cuộc sống (The Satisfaction with Life Scale). Kết quả cho thấy PSMU có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê với sự hài lòng cuộc sống (r = 0,269, p < 0,001). Phát hiện này cho thấy mối liên hệ giữa PSMU và sự hài lòng trong cuộc sống có sự khác biệt so với xu hướng được ghi nhận trong phần lớn các nghiên cứu trước đây. Các nghiên cứu tiếp theo có thể làm rõ cơ chế và các điều kiện ảnh hưởng đến mối liên hệ giữa hai biến số, trong đó đặc điểm bối cảnh văn hóa và nhóm đối tượng cũng cần được xem xét sâu hơn trong các mô hình nghiên cứu về sau.*

Từ khóa: *sử dụng mạng xã hội có vấn đề (PSMU); sự hài lòng cuộc sống; người trưởng thành trẻ tuổi*

THE ASSOCIATION BETWEEN PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AND LIFE SATISFACTION AMONG YOUNG ADULTS

Abstract: *Problematic social media use (PSMU) has increasingly attracted attention as a social issue due to its potential association with young people's well-being and psychological functioning. This study aimed to examine the association between problematic social media use and life satisfaction among Vietnamese young adults. A cross-sectional study was conducted with a sample of 366 young adults aged 18 to 30 years (66.1% female and 33.9% male). Data was collected using the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) and the Satisfaction With Life Scale (SWLS). The results showed a statistically significant positive correlation between PSMU and life satisfaction (r = 0.269, p < 0.001). This finding suggests that the association between PSMU and life satisfaction differs from the pattern reported in most previous studies. Future research should further investigate the underlying mechanisms and contextual conditions that may influence this association, with greater consideration given to cultural context and population characteristics in subsequent research models.*

Keywords: *Problematic social media use (PSMU); life satisfaction; young adults*

Nhận bài: 05/08/2026 *Phản biện: 05/09/2026* *Duyệt đăng: 08/09/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những thập kỷ gần đây, sự phát triển của công nghệ số đã làm thay đổi mạnh mẽ cách con người giao tiếp, học tập và giải trí (Pazdur và cộng sự, 2025). Mạng xã hội trở thành một phần quan trọng trong đời sống của thanh thiếu niên và người trưởng thành trẻ tuổi – nhóm có tần suất sử dụng cao và nguy cơ sử dụng mạng xã hội có vấn đề (Problematic Social Media Use – PSMU) lớn hơn (Andreassen và cộng sự, 2017; Shanon và cộng sự, 2022; Pezzi và cộng sự, 2024).

PSMU được đặc trưng bởi sự bận tâm quá mức, khó kiểm soát hành vi sử dụng và tiếp tục sử dụng dù gây hậu quả tiêu cực (Kuss & Griffiths, 2017; Ahmed và cộng sự, 2021). Khái niệm này thường được sử dụng thay cho thuật ngữ "nghiện" vì phản ánh mức độ nghiêm trọng trên một phổ liên tục (Lee và cộng sự, 2017; Buda và cộng sự, 2021). Nhiều nghiên cứu cho thấy PSMU liên quan đến suy giảm các mối quan hệ xã hội, triệu chứng trầm cảm, lo âu, rối loạn giấc ngủ, cô đơn và cô lập xã hội (Błachnio và cộng sự, 2016; Alonzo và cộng sự, 2021; Pezzi và cộng sự, 2024; Karaköse và cộng sự, 2026).

Bên cạnh đó, PSMU có mối liên hệ tiêu cực với sự hài lòng trong cuộc sống. Theo Diener và cộng sự (1985), sự hài lòng trong cuộc sống là đánh giá mang tính nhận thức của cá nhân về chất lượng cuộc sống dựa trên tiêu chuẩn của chính họ. Mức độ hài lòng cao thường gắn với sức khỏe tốt hơn, các mối quan hệ tích cực và khả năng thích ứng trước khó khăn (Joshanloo và cộng sự, 2019; Zeng & Pang, 2023).

Các nghiên cứu cho thấy người có mức PSMU cao thường có sự hài lòng trong cuộc sống thấp hơn (Seabrook và cộng sự, 2016; Weaver & Swank, 2021; Duin và cộng sự, 2021; Arness & Ollis, 2022). Bằng chứng dọc cũng cho thấy sự gia tăng PSMU có thể dự báo sự suy giảm sự hài

lòng trong cuộc sống (Rogowska & Libera, 2022). Mối liên hệ này có thể chịu ảnh hưởng bởi các cơ chế như căng thẳng tâm lý, rối loạn giấc ngủ và cô đơn, trong khi hỗ trợ xã hội có thể đóng vai trò bảo vệ (Li và cộng sự, 2025; Rogowska & Libera, 2022; Li, 2026).

Tại Việt Nam, nghiên cứu về PSMU, đặc biệt là mối liên hệ giữa PSMU và các chỉ báo tích cực của sức khỏe tâm lý như sự hài lòng trong cuộc sống, vẫn còn hạn chế. Vì vậy, nghiên cứu mối liên hệ này ở người trưởng thành trẻ tuổi có ý nghĩa trong việc bổ sung bằng chứng thực nghiệm, nâng cao hiểu biết về PSMU và cung cấp cơ sở cho các hoạt động thúc đẩy sử dụng mạng xã hội lành mạnh và nâng cao sức khỏe tâm lý của người trẻ.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2/1. Thiết kế và người tham gia

Nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang, với dữ liệu được thu thập trong khoảng thời gian từ tháng 1 đến tháng 6 năm 2024. Người tham gia được tuyển chọn bằng phương pháp lấy mẫu thuận tiện. Nghiên cứu tuyển chọn những người từ 18 đến 30 tuổi và đang sinh sống tại Việt Nam. Do khảo sát được thực hiện trực tuyến, việc thu thập dữ liệu không giới hạn theo địa bàn, nhằm tiếp cận người trưởng thành trẻ tuổi ở nhiều khu vực khác nhau trên cả nước. Mẫu nghiên cứu cuối cùng gồm 366 người trưởng thành trẻ tuổi, có độ tuổi trung bình là 23,34 (ĐLC = 3,36); trong đó nữ chiếm 66,1%.

2.2. Quy trình thu thập dữ liệu

Dữ liệu được thu thập bằng bảng hỏi trực tuyến, gồm phần thông tin nhân khẩu học và các thang đo tương ứng với những biến số được nghiên cứu. Người tham gia thực hiện khảo sát thông qua đường link trực tuyến. Trước khi bắt đầu trả lời, người tham gia được cung cấp các thông tin cần thiết về mục đích, nội dung nghiên cứu, những rủi ro có thể phát sinh và các biện pháp được áp dụng để hạn chế những rủi ro này. Quyết định tham gia được thể hiện thông qua việc lựa chọn "Đồng ý" hoặc "Không đồng ý" trên phiếu khảo sát. Việc tham gia hoàn toàn tự nguyện và thông tin thu thập được bảo đảm tính ẩn danh.

2.3. Thang đo

Thang đo Nghiện mạng xã hội Bergen (Bergen social media addiction scale - BSMAS)

Thang đo nghiện mạng xã hội Bergen (BSMAS) (Andreassen và cộng sự, 2016) bao gồm 6 items được sử dụng để đánh giá việc sử dụng mạng xã hội trong vòng 12 tháng qua (Banyai và cộng sự, 2017). Một số ví dụ về các mục trong BSMAS gồm: "Thời gian bạn bị phân tâm khi nghĩ về việc sử dụng mạng xã hội là quá nhiều" (Sự bận tâm); "Bạn sử dụng mạng xã hội để quên đi những vấn đề cá nhân" (Thay đổi tâm trạng); "Bạn sẽ trở nên bồn chồn hoặc chán nản nếu bị cấm sử dụng mạng xã hội" (Triệu chứng cai nghiện); "Bạn sử dụng mạng xã hội nhiều đến mức khiến cho công việc/học tập của bạn bị ảnh hưởng tiêu cực" (Xung đột).

Các items được tính điểm theo thang Likert 5 bậc, tương ứng với mức độ từ thấp đến cao: 1 = "Rất hiếm khi" đến 5 = "Rất thường xuyên". Tổng điểm thang đo BSMAS nằm trong khoảng từ 6 đến 30 điểm, với điểm số cao hơn cho thấy mức độ sử dụng mạng xã hội có vấn đề nghiêm trọng hơn. Độ tin cậy Cronbach's alpha của thang đo BSMAS trong nghiên cứu này là 0,85.

Thang đo Hài lòng cuộc sống (The Satisfaction with Life Scale - SWLS)

Thang đo Hài lòng cuộc sống (SWLS) (Diener và cộng sự, 1985) bao gồm 5 items được sử dụng để đánh giá mức độ hài lòng tổng quát của mỗi cá nhân. Ví dụ "Cuộc sống của tôi gần như là lý tưởng trong hầu hết các khía cạnh"; "Điều kiện sống của tôi rất tốt"; "Tôi hài lòng với cuộc sống của mình".

Điểm số SWLS có thể được diễn giải dựa trên cả sự hài lòng tuyệt đối và tương đối về cuộc sống. Các các items được tính điểm theo thang Likert 7 bậc từ 1= "Rất không hài lòng" đến 7 = "Rất hài lòng". Tổng điểm thang đo dao động từ 5 (rất không hài lòng) đến 35 (rất hài lòng). Trong đó, mức độ hài lòng được thể hiện theo các ngưỡng của tổng điểm như sau: 5-9 (Rất không hài lòng); 10-14 (Không hài lòng); 15-19 (Tương đối không hài lòng); 20 (Bình thường); 21-25 (Tương đối hài lòng); 26-30 (Hài lòng); 31-35 (Rất hài lòng). Độ tin cậy Cronbach's alpha của thang đo SWLS trong nghiên cứu này là 0,88.

2.4. Phân tích thống kê

Dữ liệu được xử lý và phân tích bằng phần mềm SPSS phiên bản 26. Độ tin cậy của mỗi thang đo được đánh giá thông qua giá trị Cronbach's Alpha. Mối liên hệ giữa các biến liên tục được kiểm tra bằng phân tích tương quan Pearson. Phân tích hồi quy tuyến tính được sử dụng nhằm kiểm định vai trò dự báo của sử dụng mạng xã hội có vấn đề đối sự hài lòng cuộc sống.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thống kê mô tả và phân tích tương quan

Thực trạng sử dụng mạng xã hội có vấn đề và sự hài lòng cuộc sống ở người trưởng thành trẻ tuổi được trình bày trong Bảng 1. Trong đó, cả hai biến số trên đều thuộc phân phối chuẩn với hai chỉ số Skewness và Kurtosis được đảm bảo về mặt thống kê.

Bảng 1: Thống kê mô tả và phân tích tương quan giữa PSMU và sự hài lòng cuộc sống ở người trưởng thành trẻ tuổi

	M	SD	Min	Max	1	2
1. Sử dụng mạng xã hội có vấn đề (PSMU)	19,87	5,42	6	30	-	-
2. Sự hài lòng cuộc sống	21,44	6,95	5	35	0,269**	-

Ghi chú: ** p < 0,01; M - Giá trị trung bình; SD - Độ lệch chuẩn; Min - Giá trị nhỏ nhất; Max - Giá trị lớn nhất.

Kết quả thống kê mô tả cho thấy, PSMU ở người trưởng thành trẻ tuổi có điểm trung bình là 19,87 (SD = 5,42) với điểm số dao động trong khoảng từ 6 đến 30 điểm. Điểm trung bình này cao hơn mức điểm trung bình lý thuyết của thang đo (18 điểm) cho thấy điểm PSMU của mẫu nghiên cứu có xu hướng cao hơn mức trung bình của thang đo. Đối với sự hài lòng cuộc sống, điểm trung bình đạt 21,44 (SD = 6,95) với điểm số dao động trong khoảng 5 đến 35 điểm, cao hơn nhẹ so với mức trung điểm lý thuyết của thang đo (20 điểm). Bên cạnh đó, kết quả phân tích tương quan Pearson cho thấy PSMU có mối tương quan thuận ở mức độ yếu với sự hài lòng cuộc sống ở người trưởng thành trẻ tuổi (r = 0,269, p < 0,01).

3.2. Phân tích hồi quy

Dựa trên tiêu chuẩn ý nghĩa thống kê khi xem xét các mô hình hồi quy của Field (2009) cùng với kết quả phân tích dữ liệu được trình bày ở Bảng 2, mô hình hồi quy hoàn toàn đảm bảo về ý nghĩa thống kê với các chỉ số F (1,364) = 28,281, p < 0,001. Bên cạnh đó, không xảy ra hiện tượng đa cộng tuyến (Tolerance = 1,000; VIF= 1,000) và không có hiện tượng tự tương quan (Durbin Waston = 1,90).

Bảng 2: Phân tích hồi quy dự báo mức độ hài lòng cuộc sống của người trưởng thành trẻ tuổi

Biến độc lập	Sự hài lòng cuộc sống				Collinearity statistics	
	B	SE	β	*p*	Tolerance	VIF
Constant (Hằng số)	14,611	1,332	-	< 0,001	-	-
Sử dụng mạng xã hội có vấn đề	0,344	0,065	0,269***	< 0,001	1,00	1,00

Ghi chú: *** p < 0,001

Xét theo hệ số hồi quy chuẩn hóa Beta, biến số sử dụng mạng xã hội có vấn đề có khả năng dự báo sự biến thiên của biến số hài lòng cuộc sống (β = 0,269; p < 0,001). Kết quả cho thấy 7,2% sự biến thiên của mức độ hài lòng cuộc sống có thể được giải thích bởi mức độ sử dụng mạng xã hội có vấn đề. Cụ thể, khi mức độ sử dụng mạng xã hội có vấn đề tăng 1 đơn vị, mức độ hài lòng cuộc sống được dự báo tăng 0,269 đơn vị.

IV. BÀN LUẬN

Nghiên cứu cho thấy sử dụng mạng xã hội có vấn đề (PSMU) có tương quan thuận yếu với sự hài lòng trong cuộc sống ở người trưởng thành trẻ tuổi Việt Nam, khác với phần lớn nghiên cứu trước đây (Buda và cộng sự, 2020; Marttila và cộng sự, 2021; Çiçek và cộng sự, 2024; Soraci và cộng sự, 2025).

Theo Lý thuyết Tự quyết (Deci & Ryan, 2000), tác động của mạng xã hội phụ thuộc không chỉ vào mức độ sử dụng mà còn vào khả năng đáp ứng ba nhu cầu tâm lý cơ bản: tự chủ, năng lực và gắn kết. Mạng xã hội giúp duy trì quan hệ xã hội, thể hiện bản thân, khám phá bản sắc và nhận phản hồi tích cực (Hall & Sharabi, 2025; Avci và cộng

sự, 2025; Skeggs & Orben, 2025), qua đó có thể hỗ trợ cảm giác kết nối, năng lực và tự chủ. Vì vậy, dù PSMU mang tính quá mức và thiếu kiểm soát (Ahmed và cộng sự, 2021; Zhao và cộng sự, 2022), nó vẫn có thể đồng thời tạo ra trải nghiệm tích cực, góp phần liên hệ với sự hài lòng trong cuộc sống.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu bổ sung bằng chứng về mối liên hệ giữa sử dụng mạng xã hội có vấn đề và sự hài lòng trong cuộc sống tại Việt Nam, nhưng vẫn có một số hạn chế. Do sử dụng thiết kế cắt ngang và dữ liệu bảng hỏi, nghiên cứu chưa xác định được quan hệ nhân quả và cần được kiểm chứng bằng các nghiên cứu dọc, định tính hoặc thực nghiệm. Mẫu nghiên cứu chỉ gồm người trưởng thành trẻ tuổi Việt Nam nên khả năng khái quát còn hạn chế. Các nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng đối tượng và xem xét vai trò trung gian hoặc điều tiết của các biến số tâm lý khác. Dù vậy, nghiên cứu góp phần làm phong phú cơ sở lý luận về PSMU và cung cấp định hướng cho các nghiên cứu tiếp theo trong bối cảnh Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Ahmed, O., Siddiqua, S. J. N., Alam, N., & Griffiths, M. D. (2021). The mediating role of problematic social media use in the relationship between social avoidance/distress and self-esteem. Technology in Society, 64, 101485.

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. Sleep medicine reviews, 56, 101414.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive behaviors, 64, 287-293.

Ansari, S., Iqbal, N., Asif, R., Hashim, M., Farooqi, S. R., & Alimoradi, Z. (2024). Social Media Use and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. Cyberpsychology, behavior and social networking, 27(10), 704-719.

Arness, D. C., & Ollis, T. (2023). A mixed-methods study of problematic social media use, attention dysregulation, and social media use motives. Current psychology, 42(28), 24379-24398.

Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. Adolescent research review, 10(2), 219-236.

Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem, and life satisfaction: A cross-sectional study. Computers in Human Behavior, 55, 701–705.

Buda, G., Lukoševičiūtė, J., Šalčiūnaitė, L., & Šmigelskas, K. (2021). Possible effects of social media use on adolescent health behaviors and perceptions. Psychological reports, 124(3), 1031-1048.

Çiçek, I., Şanlı, M. E., Gökmen, A., & Yıldırım, M. (2024). Problematic social media use, satisfaction with life, and levels of depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: mediation role of social support. Psihologija, 57(2), 177-197.

Cookingham, L. M., & Ryan, G. L. (2015). The impact of social media on the sexual and social wellness of adolescents. Journal of pediatric and adolescent gynecology, 28(1), 2-5.

van Duin, C., Heinz, A., & Willems, H. (2021). Predictors of problematic social media use in a nationally representative sample of adolescents in Luxembourg. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(22), 11878.

Field, A. (2009). Discovering Statistics using SPSS (Third edition). SAGE, pp. 224.

Hall, J. A., & Sharabi, L. L. (2025). The rich social world of mobile and social media: Four pathways toward satisfying the need to belong. New Media & Society, 14614448251392190.

Joshanloo, M., Jovanović, V., & Taylor, T. (2019). A multidimensional understanding of prosperity and well-being at country level: Data-driven explorations. PLoS One, 14(10), e0223221.

Karaköse, T., Tülübaş, T., Han, B., Kanadli, S., Kardas, A., Polat, H., & Demirkol, M. (2026). Examining the mediating roles of self-esteem and social support in the link between digital addiction and mental health: findings from a meta-analytic structural equation modeling study. Frontiers in Public Health, 14, 1812488.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. International journal of environmental research and public health, 8(9), 3528-3552.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.

Halaris, N., Hunt, B., Stavropoulos, V., Karimi, L., & Zarate, D. (2025). Motivational profiles in problematic social media use: A latent profile analysis. Current Psychology, 44(10), 8781-8793.

Li, C. (2026). The impact of social media use on college students' mental health: A narrative review. Frontiers in Public Health, 14, 1811098.

Li, M., Khairani, A. Z., & Jiang, W. (2025). The impact of problematic social media use on subjective well-being among higher vocational college students: The chain mediating role of psychological distress and sleep disturbance. Medicine, 104(24), e42542.

Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness, and life satisfaction. Telematics and Informatics, 59, 101556.

Pazdur, M., Tutus, D., & Haag, A. C. (2025). Risk factors for problematic social media use in youth: A systematic review of longitudinal studies. Adolescent Research Review, 10(2), 237-253.

Pezzi, M., Corsano, P., Santoro, G., Gori, A., Gámez-Guadix, M., & Musetti, A. (2024). Solitary experience and problematic social media use among young adults: A systematic review with recommendations for future research. Clinical Neuropsychiatry, 21(4), 284.

Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. Journal of happiness studies, 10(5), 583-630.

Rogowska, A. M., & Libera, P. (2022). Life satisfaction and Instagram addiction among university students during the COVID-19 pandemic: The bidirectional mediating role of loneliness. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(14), 8414.

Savci, M., Tekin, A., & Elhai, J. D. (2020). Prediction of problematic social media use (PSU) using machine learning approaches. Current Psychology, 41(5), 2755-2764.

Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. JMIR mental health, 3(4), e50.

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. JMIR mental health, 9(4), e33450.

Skeggs, A., & Orben, A. (2025). Social media interventions to improve well-being. Nature human behaviour, 9(6), 1079-1089.

Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Di Bernardo, C., ... & Griffiths, M. D. (2026). FoMO and psychological distress mediate the relationship between life satisfaction, problematic smartphone use, and problematic social media use. International Journal of Mental Health and Addiction, 24(1), 918-947.

Villanti, A. C., Johnson, A. L., Ilakkuvan, V., Jacobs, M. A., Graham, A. L., & Rath, J. M. (2017). Social media use and access to digital technology in US young adults in 2016. Journal of Medical Internet Research, 19(6), e196.

Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2021). An Examination of College Students' Social Media Use, Fear of Missing Out, and Mindful Attention. Journal of College Counseling, 24(2), 132–145.

Zhao, J., Zhou, Z., Sun, B., Zhang, X., Zhang, L., & Fu, S. (2022). Attentional bias is associated with negative emotions in problematic users of social media as measured by a dot-probe task. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(24), 16938.

Zeng, J., & Pang, J. (2023). Life satisfaction, job satisfaction, and health: Evidence from a population-based longitudinal study in China. Health and Quality of Life Outcomes, 21,