ẢNH HƯỞNG CỦA FOMO ĐẾN SỨC KHỎE TINH THẦN Ở SINH VIÊN: VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA HÀNH VI SỐ, NHẬN THỨC XÃ HỘI VÀ CĂNG THẲNG

Trần Quốc An
Trường Đại học FPT
Email: tranan180320@gmail.com

Tóm tắt: *Nghiên cứu kiểm định mô hình liên hệ giữa nỗi sợ bị bỏ lỡ (FOMO), hai cơ chế gần của hành vi số và nhận thức xã hội, căng thẳng cảm nhận và sức khỏe tinh thần ở sinh viên. Dữ liệu gồm 472 phản hồi hợp lệ với 25 biến quan sát thuộc sáu cấu trúc: FOMO, kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức, so sánh xã hội hướng lên, căng thẳng cảm nhận, sức khỏe tinh thần và hỗ trợ xã hội cảm nhận. Kết quả Cronbach's Alpha dao động từ 0,806 đến 0,839. Phân tích EFA cho KMO = 0,859; kiểm định Bartlett có ý nghĩa ($\chi^2(300) = 4483,102$; $p < 0,001$); sáu nhân tố giải thích 64,785% phương sai. Hồi quy cho thấy FOMO liên hệ thuận với kiểm tra cưỡng bức ($\beta = 0,341$) và so sánh hướng lên ($\beta = 0,383$); hai cơ chế này cùng dự báo căng thẳng ($\beta = 0,250$ và 0,232); căng thẳng liên hệ nghịch với sức khỏe tinh thần ($\beta = -0,337$), tất cả $p < 0,001$. Hỗ trợ xã hội có tác động chính tích cực đến sức khỏe tinh thần, nhưng tương tác căng thẳng × hỗ trợ xã hội không có ý nghĩa ($\beta = -0,037$; $p = 0,387$). Kết quả nhấn mạnh vai trò của cơ chế hành vi, nhận thức và căng thẳng, đồng thời cho thấy cần thận trọng khi giả định chức năng đệm của hỗ trợ xã hội.*

Từ khóa*: FOMO; căng thẳng cảm nhận; sức khỏe tinh thần; kiểm tra cưỡng bức; so sánh xã hội*

THE IMPACT OF FOMO ON MENTAL HEALTH IN STUDENTS: THE MEDIATING ROLE OF DIGITAL BEHAVIOR, SOCIAL PERCEPTION, AND STRESS

Abstract: *This study tests a model linking Fear of Missing Out (FoMO), two proximal behavioral and cognitive mechanisms, perceived stress, and mental well-being among university students. The dataset contains 472 valid responses and 25 observed items representing six constructs: FoMO, compulsive social-media checking, upward social comparison, perceived stress, mental well-being, and perceived social support. Cronbach's alpha values ranged from .806 to .839. Exploratory factor analysis yielded KMO = .859 and a significant Bartlett's test, $\chi^2(300) = 4483.102$, $p < .001$; six factors explained 64.785% of the variance. Regression results showed that FoMO was positively associated with compulsive checking ($\beta = .341$) and upward social comparison ($\beta = .383$); both mechanisms predicted perceived stress ($\beta = .250$ and .232), and stress was negatively associated with mental well-being ($\beta = -.337$), all $p < .001$. Perceived social support had a positive main effect on mental well-being, but the stress × support interaction was not significant ($\beta = -.037$, $p = .387$). The findings support the behavioral, cognitive, and stress pathways while cautioning against assuming a buffering effect of social support without direct interaction evidence.*

Keywords: *Fear of Missing Out; perceived stress; mental well-being; compulsive checking; social comparison*

Nhận bài: 15/07/2026 *Phản biện: 15/08/2026* *Duyệt đăng: 18/08/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mạng xã hội làm thay đổi cách sinh viên tiếp nhận thông tin, duy trì quan hệ và đánh giá vị trí của bản thân. Trong môi trường cập nhật liên tục, nỗi sợ bị bỏ lỡ (FOMO) trở thành biến tâm lý đáng chú ý, phản ánh lo ngại rằng cá nhân đang bỏ lỡ những trải nghiệm hoặc cơ hội có giá trị. Przybylski et al. (2013) định nghĩa FOMO là sự lo ngại về việc người khác có trải nghiệm đáng giá mà bản thân không tham dự, kèm mong muốn duy trì kết nối. Các nghiên cứu sau đó ghi nhận mối liên hệ của FOMO với sức khỏe tâm lý, kết quả học tập và sử dụng mạng xã hội có vấn đề (Liu et al., 2023; Elsayed, 2025; Zhang et al., 2025).

Tuy nhiên, quan hệ trực tiếp giữa FOMO và sức khỏe tinh thần chưa làm rõ cơ chế. Nghiên cứu này phân biệt hai quá trình gần: kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức như cơ chế hành vi nhằm giảm bất định và so sánh xã hội hướng lên như cơ chế nhận thức dựa trên việc đối chiếu bản thân với người được xem là tốt hơn. Hai cơ chế được kỳ vọng cùng làm tăng căng thẳng cảm nhận.

Theo Lazarus và Folkman (1984), căng thẳng phát sinh khi cá nhân đánh giá yêu cầu vượt quá nguồn lực ứng phó. Trong môi trường số, kiểm tra lặp lại có thể làm tăng gián đoạn và tải thông tin, còn so sánh hướng lên có thể làm gia tăng khoảng cách giữa bản thân và chuẩn mong muốn. Vì vậy, căng thẳng được xem là mắt xích liên kết các phản ứng liên quan đến FOMO với sức khỏe tinh thần.

Hỗ trợ xã hội được kiểm tra như một điều kiện biên. Theo Cohen và Wills (1985), hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và những người quan trọng có thể

làm giảm tác động bất lợi của căng thẳng. Tuy nhiên, hiệu ứng chính tích cực của hỗ trợ xã hội không đồng nghĩa với tác dụng điều tiết, nên hai khả năng này cần được kiểm định riêng.

Nghiên cứu kiểm định sáu giả thuyết: FOMO dự báo hai cơ chế gần; hai cơ chế dự báo căng thẳng; căng thẳng dự báo sức khỏe tinh thần; và hỗ trợ xã hội điều tiết quan hệ cuối. Dữ liệu gồm 472 phản hồi hợp lệ, được phân tích bằng độ tin cậy, EFA, tương quan, hồi quy và kiểm định tương tác theo logic SPSS. Thiết kế cắt ngang cho phép đánh giá các quan hệ thống kê nhưng không được diễn giải như bằng chứng nhân quả.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết và giả thuyết nghiên cứu

FOMO có thể thúc đẩy kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức vì việc không cập nhật tạo ra bất định, trong khi hành vi kiểm tra giúp giảm tạm thời cảm giác bỏ lỡ và dễ được lặp lại. Các nghiên cứu cho thấy FOMO liên hệ với sử dụng mạng xã hội và các biểu hiện sử dụng trực tuyến có vấn đề (Beyens et al., 2016; Wegmann et al., 2017). Vì vậy, FOMO được kỳ vọng có quan hệ thuận với kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức.

Ở nhánh nhận thức, theo Festinger (1954), cá nhân thường so sánh bản thân với người khác khi thiếu chuẩn khách quan. Mạng xã hội làm tăng tiếp xúc với các hình ảnh và thành tích được chọn lọc, khiến người có FOMO cao dễ chú ý đến khoảng cách giữa bản thân và người khác. Các nghiên cứu cũng cho thấy FOMO liên hệ với so sánh xã hội và các biến tự đánh giá (Servidio et al., 2024; Li & Ji, 2026; Long et al., 2026). Do đó, FOMO được kỳ vọng dự báo thuận so sánh xã hội hướng lên.

Hai cơ chế này có thể cùng làm tăng căng thẳng nhưng theo các con đường khác nhau. Kiểm tra cưỡng bức làm tăng gián đoạn, tải thông tin và cảm giác mất kiểm soát, trong khi so sánh hướng lên làm tăng chi phí tự đánh giá. Vì vậy, nghiên cứu đưa đồng thời hai biến vào mô hình dự báo căng thẳng để xác định đóng góp riêng của từng cơ chế.

Căng thẳng cảm nhận được kỳ vọng liên hệ nghịch với sức khỏe tinh thần, được hiểu theo hướng well-being tích cực, gồm khả năng hoạt động, thích nghi và duy trì trạng thái tâm lý tích cực (Diener et al., 2010). Khi căng thẳng tăng, nguồn lực dành cho học tập, phục hồi và tương tác xã hội có thể suy giảm.

Cuối cùng, hỗ trợ xã hội được xem là biến điều tiết theo giả thuyết đệm của Cohen và Wills (1985). Hỗ trợ cao có thể làm giảm tác động bất lợi của căng thẳng lên sức khỏe tinh thần nhờ bổ sung nguồn lực cảm xúc và thông tin. Tuy nhiên, cơ chế này chỉ được ủng hộ khi tương tác căng thẳng × hỗ trợ xã hội có ý nghĩa; tác động chính của hỗ trợ xã hội không được xem là bằng chứng thay thế cho hiệu ứng điều tiết.

H1: FOMO có ảnh hưởng thuận đến hành vi kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức.

H2: FOMO có ảnh hưởng thuận đến so sánh xã hội hướng lên.

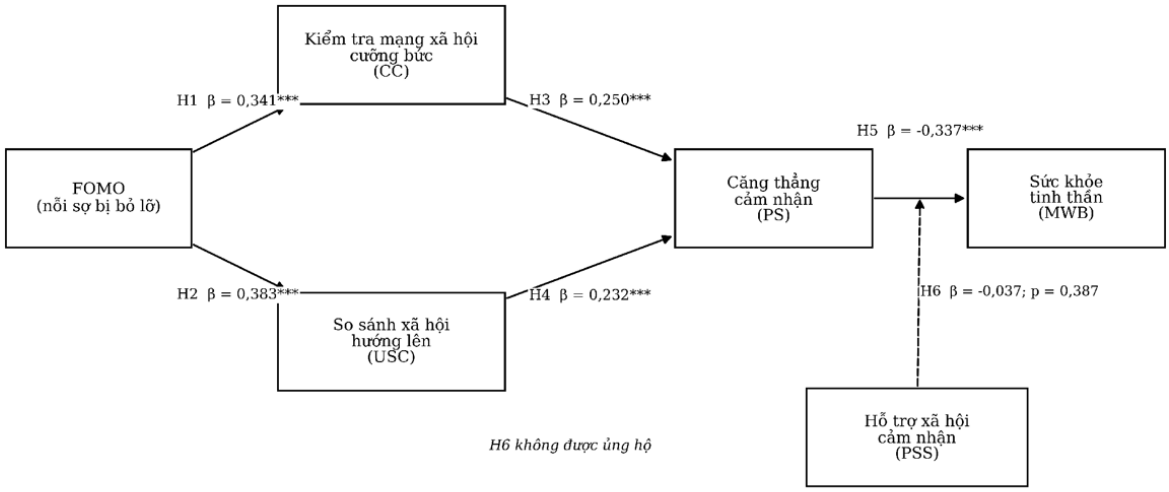
H3: Kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức có ảnh hưởng thuận đến căng thẳng cảm nhận.

H4: So sánh xã hội hướng lên có ảnh hưởng thuận đến căng thẳng cảm nhận.

H5: Căng thẳng cảm nhận có ảnh hưởng nghịch đến sức khỏe tinh thần.

H6: Hỗ trợ xã hội cảm nhận làm suy yếu ảnh hưởng bất lợi của căng thẳng cảm nhận lên sức khỏe tinh thần.

Hình 1. Mô hình nghiên cứu và kết quả kiểm định



Nguồn: Phân tích dữ liệu nghiên cứu của tác giả.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Thiết kế và dữ liệu phân tích

Nghiên cứu sử dụng khảo sát cắt ngang với 472 trường hợp đầy đủ dữ liệu trên 25 biến quan sát, đo bằng thang 5 mức. Sáu cấu trúc gồm: FOMO (5 mục), kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức (CC, 4 mục), so sánh xã hội hướng lên (USC, 4 mục), căng thẳng cảm nhận (PS, 4 mục), sức khỏe tinh thần (MWB, 4 mục) và hỗ trợ xã hội cảm nhận (PSS, 4 mục). Không có dữ liệu thiếu trong mẫu phân tích.

2.2.2. Đánh giá thang đo

Độ tin cậy được đánh giá bằng Cronbach's Alpha (≥ 0,70) và tương quan biến–tổng hiệu chỉnh (≥ 0,30). EFA được thực hiện trên 25 biến bằng phân tích thành phần chính và xoay Varimax, với KMO, Bartlett và tải nhân tố ≥ 0,50 để đánh giá cấu trúc sáu thang đo.

Điểm mỗi cấu trúc được tính bằng trung bình các mục tương ứng, giữ nguyên thang 1–5. Thống kê mô tả và tương quan Pearson được sử dụng trước các phân tích hồi quy.

2.2.3. Kiểm định giả thuyết và điều tiết

H1 và H2 được kiểm định bằng hồi quy FOMO lần lượt dự báo CC và USC. H3 và H4 được kiểm định đồng thời bằng hồi quy bội với PS là biến phụ thuộc và CC, USC là biến dự báo; VIF được sử dụng để kiểm tra đa cộng tuyến. H5 kiểm định quan hệ giữa PS và MWB.

Đối với H6, PS và PSS được trung tâm hóa hoặc chuẩn hóa trước khi tạo tương tác PS × PSS. Mô hình gồm PS, PSS và biến tương tác, tương đương điều tiết đơn theo PROCESS (Hayes, 2022); kết luận dựa trên hệ số tương tác và ΔR^2.

Ngoài ra, bootstrap 5.000 mẫu lặp được sử dụng để kiểm tra hai chuỗi gián tiếp từ FOMO đến MWB qua CC/USC và PS. Do thiết kế cắt ngang, các hiệu ứng này chỉ được diễn giải là quan hệ gián tiếp thống kê, không phải bằng chứng nhân quả theo thời gian.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Độ tin cậy, mô tả và cấu trúc nhân tố

Tất cả sáu thang đo đạt độ tin cậy nội tại tốt. Cronbach's Alpha dao động từ 0,806 đến 0,839; tương quan biến–tổng thấp nhất của từng thang đều lớn hơn 0,56. Không có mục nào cho thấy việc loại bỏ sẽ làm tăng Alpha vượt hệ số của thang đầy đủ. Trung bình các cấu trúc nằm xấp xỉ điểm giữa của thang 5 mức, từ 2,980 đến 3,105; độ lệch chuẩn khoảng 0,98–1,06, cho thấy dữ liệu có độ phân tán đủ để phân tích quan hệ.

Bảng 1. Độ tin cậy và thống kê mô tả các thang đo

Thang đo	Số mục	Alpha	CITC nhỏ nhất	Tải nhân tố	M	SD
FOMO	5	0,839	0,597	0,699–0,777	2,980	0,981
CC	4	0,806	0,567	0,729–0,793	2,997	1,001
USC	4	0,829	0,652	0,779–0,812	3,105	1,058
PS	4	0,819	0,610	0,752–0,815	2,981	1,051
MWB	4	0,833	0,651	0,784–0,809	3,026	1,062
PSS	4	0,820	0,634	0,793–0,815	3,038	1,028

Nguồn: Tính toán từ dữ liệu 472 trường hợp của tác giả.

Kết quả EFA cho thấy dữ liệu phù hợp để phân tích nhân tố, với KMO = 0,859 và Bartlett có ý nghĩa, $\chi^2(300) = 4483{,}102$; $p < 0{,}001$. Sáu nhân tố có eigenvalue > 1, giải thích 64,785% tổng phương sai. Sau xoay Varimax, các biến tải đúng vào cấu trúc dự kiến, với tải chính từ 0,699–0,815 và không có tải nào dưới 0,50. Kết hợp với Alpha và CITC, kết quả ủng hộ độ tin cậy và khả năng phân biệt của sáu thang đo, dù EFA chưa thay thế được phân tích xác nhận trong nghiên cứu tiếp theo.

2.3.2. Tương quan giữa các cấu trúc

Các tương quan chính phù hợp với mô hình. FOMO tương quan thuận với kiểm tra cưỡng bức (r = 0,341), so sánh hướng lên (r = 0,383) và căng thẳng (r = 0,303), đồng thời tương quan nghịch với sức khỏe tinh thần (r = -0,213). Kiểm tra cưỡng bức và so sánh hướng lên đều tương quan thuận với căng thẳng (r = 0,282 và r = 0,266). Căng thẳng tương quan nghịch với sức khỏe tinh thần (r = -0,338), trong khi hỗ trợ xã hội tương quan thuận ở mức nhỏ với sức khỏe tinh thần (r = 0,130). FOMO và hỗ trợ xã hội không có tương quan đáng kể.

Bảng 2. Tương quan Pearson giữa các biến nghiên cứu

Biến	1	2	3	4	5	6
1. FOMO	1					
2. CC	0,341***	1				
3. USC	0,383***	0,139**	1			
4. PS	0,303***	0,282***	0,266***	1		
5. MWB	-0,213***	-0,241***	-0,110*	-0,338***	1	
6. PSS	-0,021	-0,000	0,030	-0,003	0,130**	1

*Ghi chú: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001. N = 472.*

2.3.3. Kiểm định các giả thuyết

H1 được ủng hộ: FOMO dự báo thuận kiểm tra cưỡng bức (β = 0,341; SE = 0,043; t = 7,872; p < 0,001; 95% CI [0,256; 0,426]), giải thích 11,6% phương sai. H2 cũng được ủng hộ: FOMO dự báo thuận so sánh xã hội hướng lên (β = 0,383; SE = 0,043; t = 8,988; p < 0,001; 95% CI [0,299; 0,467]), với R^2 = 0,147. Hệ số H2 nhỉnh hơn H1, cho thấy FOMO liên hệ tương đối mạnh với cơ chế so sánh nhận thức.

H3 và H4 được kiểm định đồng thời trong mô hình dự báo căng thẳng. Kiểm tra cưỡng bức (β = 0,250; SE = 0,043; t = 5,757; p < 0,001; 95% CI [0,165; 0,335]) và so sánh hướng lên (β = 0,232; SE = 0,043; t = 5,336; p < 0,001; 95% CI [0,146; 0,317]) đều có ý nghĩa. Mô hình giải thích 13,2% phương sai căng thẳng (R^2 hiệu chỉnh = 0,129); VIF ≈ 1,02 cho thấy không có vấn đề đa cộng tuyến.

H5 được ủng hộ: căng thẳng dự báo nghịch sức khỏe tinh thần (β = -0,337; SE = 0,043; t = -7,835; p < 0,001; 95% CI [-0,422; -0,253]). Hỗ trợ xã hội có hiệu ứng chính dương (β = 0,129; p = 0,003), cho thấy hỗ trợ cao hơn liên hệ với sức khỏe tinh thần tốt hơn.

Tuy nhiên, H6 không được ủng hộ. Tương tác căng thẳng × hỗ trợ xã hội không có ý nghĩa (β = -0,037; SE = 0,043; t = -0,866; p = 0,387; 95% CI [-0,122; 0,047]) và chỉ làm R^2 tăng khoảng 0,001. Vì vậy, chưa có bằng chứng rằng hỗ trợ xã hội làm thay đổi độ mạnh của quan hệ giữa căng thẳng và sức khỏe tinh thần.

Bảng 3. Kết quả kiểm định giả thuyết bằng hồi quy

GT	Đường dẫn	β	SE	t	p	CI 95%	Kết luận
H1	FOMO → CC	0,341	0,043	7,872	<0,001	[0,256; 0,426]	Ủng hộ
H2	FOMO → USC	0,383	0,043	8,988	<0,001	[0,299; 0,467]	Ủng hộ
H3	CC → PS	0,250	0,043	5,757	<0,001	[0,165; 0,335]	Ủng hộ
H4	USC → PS	0,232	0,043	5,336	<0,001	[0,146; 0,317]	Ủng hộ
H5	PS → MWB	-0,337	0,043	-7,835	<0,001	[-0,422; -0,253]	Ủng hộ
H6	PS × PSS → MWB	-0,037	0,043	-0,866	0,387	[-0,122; 0,047]	Không ủng hộ

Nguồn: Phân tích dữ liệu nghiên cứu của tác giả. β là hệ số chuẩn hóa.

2.3.4. Kiểm tra bổ sung các chuỗi gián tiếp

Bootstrap 5.000 mẫu lặp cho thấy cả hai chuỗi gián tiếp đều có ý nghĩa thống kê. Chuỗi FOMO → kiểm tra cưỡng bức → căng thẳng → sức khỏe tinh thần có hiệu ứng -0,031; 95% CI [-0,049; -0,017]. Chuỗi FOMO → so sánh hướng lên → căng thẳng → sức khỏe tinh thần có hiệu ứng -0,032; 95% CI [-0,050; -0,018]. Tổng hiệu ứng gián tiếp đạt -0,064; 95% CI [-0,090; -0,041]. Các khoảng tin cậy đều không chứa 0.

Kết quả cho thấy hai nhánh hành vi và nhận thức đều phù hợp với chuỗi liên hệ gián tiếp từ FOMO đến sức khỏe tinh thần thông qua căng thẳng. Tuy nhiên, do dữ liệu cắt ngang, các hiệu ứng này không chứng minh trình tự nhân quả theo thời gian.

2.4. Thảo luận

FOMO liên hệ với cả kiểm tra cưỡng bức và so sánh hướng lên, trong đó nhánh nhận thức mạnh hơn nhẹ (β = 0,383 so với β = 0,341). Điều này cho thấy FOMO không chỉ gắn với hành vi kiểm tra mà còn với cách sinh viên sử dụng thông tin về người khác để tự đánh giá, phù hợp với Servidio et al. (2024), Li và Ji (2026) và Long et al. (2026).

H1 cho thấy FOMO liên hệ thuận với kiểm tra cưỡng bức (β = 0,341), phù hợp với lập luận rằng người lo bị bỏ lỡ có xu hướng kiểm tra để giảm bất định. Kết quả tương thích với Beyens et al. (2016) và Wegmann et al. (2017), đồng thời gợi ý can thiệp nên chú ý đến thói quen kiểm tra chứ không chỉ tổng thời gian sử dụng.

H2 được ủng hộ với β = 0,383, cho thấy FOMO liên hệ rõ với so sánh xã hội hướng lên. Tuy nhiên, kết quả không hàm ý mọi so sánh hướng lên đều bất lợi mà chỉ cho thấy xu hướng so sánh cao hơn gắn với chuỗi căng thẳng trong mẫu nghiên cứu.

H3 và H4 đều có ý nghĩa khi kiểm định đồng thời: kiểm tra cưỡng bức có β = 0,250 và so sánh hướng lên có β = 0,232. Hai biến chỉ tương quan nhẹ (r = 0,139), cho thấy chúng đại diện cho hai cơ chế tương đối khác biệt: một nhánh hành vi làm tăng gián đoạn và mất kiểm soát, một nhánh nhận thức làm tăng áp lực tự đánh giá.

Căng thẳng liên hệ nghịch với sức khỏe tinh thần (r = -0,338; β = -0,337), ủng hộ H5 và phù hợp với Lazarus và Folkman (1984). Kết quả cũng nhất quán với các nghiên cứu về FOMO và sức khỏe tâm lý (Liu et al., 2023; Elsayed, 2025; Zhang et al., 2025).

H6 không được ủng hộ. Hỗ trợ xã hội có hiệu ứng chính tích cực với sức khỏe tinh thần nhưng không làm thay đổi đáng kể quan hệ giữa căng thẳng và sức khỏe tinh thần. Vì vậy, hỗ trợ xã hội trong mẫu này có thể được xem là nguồn lực có lợi, nhưng chưa có bằng chứng về chức năng đệm theo Cohen và Wills (1985).

Cuối cùng, hai hiệu ứng gián tiếp có độ lớn gần tương đương (-0,031 và -0,032), củng cố giá trị của mô hình cơ chế kép. Tuy nhiên, cần tránh diễn giải đây là trung gian nhân quả. Thiết kế nhiều thời điểm sẽ cần thiết để kiểm tra chặt chẽ hơn thứ tự FOMO → cơ chế → căng thẳng → sức khỏe tinh thần.

2.5. Hàm ý thực tiễn, hạn chế và hướng nghiên cứu tiếp theo

Đối với cơ sở giáo dục đại học, kết quả có thể được chuyển thành bốn nhóm hành động. Thứ nhất, giáo dục kỹ năng số nên tập trung vào hành vi kiểm tra, không chỉ tổng thời gian màn hình. Các buổi định hướng có thể hướng dẫn sinh viên gom thông báo, thiết lập khung giờ kiểm tra và sử dụng chế độ tập trung trong giai đoạn học. Thứ hai, hoạt động cố vấn nên giúp sinh viên hiểu tính chọn lọc của nội dung mạng xã hội và phân biệt so sánh vị thế với so sánh quá trình. Thứ ba, chương trình quản lý căng thẳng nên đưa ví dụ từ bối cảnh số thay vì chỉ sử dụng stressor học tập truyền thống. Thứ tư, hệ thống hỗ trợ xã hội cần dễ tiếp cận và có chức năng rõ, đồng thời được đánh giá hiệu quả chứ không chỉ đo số lượng hoạt động.

Hạn chế thứ năm liên quan đến biến hỗ trợ xã hội. Bốn mục PSS cho thấy độ tin cậy tốt, nhưng cấu trúc tổng quát có thể chưa tách được nguồn hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và nhà trường. Giả thuyết đệm có thể phụ thuộc mức độ phù hợp của nguồn hỗ trợ với loại căng thẳng. Nghiên cứu tiếp theo nên đo hỗ trợ theo nguồn và theo chức năng, đồng thời kiểm tra các tương tác với cỡ mẫu đủ lớn để phát hiện hiệu ứng nhỏ. Thiết kế nhật ký trải nghiệm hoặc đo lặp nhiều thời điểm cũng có thể giúp quan sát biến thiên trong ngày giữa FOMO, kiểm tra, so sánh và căng thẳng.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cung cấp bằng chứng thực nghiệm cho mô hình trong đó FOMO liên hệ với sức khỏe tinh thần của sinh viên qua hai cơ chế gần và căng thẳng cảm nhận. FOMO dự báo cả kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức và so sánh xã hội hướng lên; hai biến này cùng dự báo căng thẳng; căng thẳng liên hệ nghịch với sức khỏe tinh thần. Năm giả thuyết đầu được ủng hộ và hai chuỗi gián tiếp có khoảng tin cậy bootstrap không chứa 0.

Hỗ trợ xã hội cảm nhận có tác động chính tích cực đến sức khỏe tinh thần, nhưng không có bằng chứng về vai trò điều tiết trong mối quan hệ căng thẳng–sức khỏe tinh thần ở bộ dữ liệu này. Kết quả đó nhấn mạnh yêu cầu phân biệt tác động chính với hiệu ứng đệm và báo cáo cả những giả thuyết không được ủng hộ. Với tính chất khảo sát cắt ngang, các phát hiện nên được hiểu là các quan hệ thống kê phù hợp với mô hình lý thuyết hơn là bằng chứng nhân quả. Dù vậy, mô hình cung cấp một khung gọn và có giá trị ứng dụng để định hướng quản lý hành vi số, hỗ trợ nhận thức và giảm căng thẳng cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). 'I don't want to miss a thing': Adolescents' fear of missing out and its relationship to social needs, Facebook use, and Facebook-related stress. Computers in Human Behavior, 64, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. Social Indicators Research, 97, 143–156. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y

Elsayed, H. A. E. (2025). Fear of Missing Out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. Frontiers in Psychology, 16, 1582572. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.). Guilford Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Li, H., & Ji, X. (2026). Peer pressure and fear of missing out among university students in the social media environment: The influence mechanism of self-authenticity. BMC Psychology, 14, 1257. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04952-1

Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: Differences in different solitude behaviors. BMC Psychology, 11, 141. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5

Long, Y., Zhong, L., & Huang, V. (2026). The relationship between social comparison orientation and social media posting anxiety among WeChat users in China: FoMO as a mediator and self-esteem as a moderator. BMC Psychology, 14, 471. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04276-0

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. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. Addictive Behaviors Reports, 19, 100536. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. Addictive Behaviors Reports, 5, 33–42. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001

Zhang, J., Wang, Y., Zhou, L., Wu, J., Li, H., & Zhu, T. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, fear of missing out, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, 20(9), e0329466. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2