*https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n2.9*

## TECHNOSTRESS AND DIGITAL DETOX INTENTION: THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL MEDIA FATIGUE AMONG YOUNG ADULTS IN HO CHI MINH CITY

*Pham Quoc Duong*
Van Hien University

Received: February 3,2026
Accepted: March 20,2026

***Abstract:*** *Digital detox intention among young adults can be viewed as a psychological–behavioral response to reduce pressure from the digital environment. However, the underlying psychological mechanism of this intention remains unclear. Drawing on the Stressor–Strain–Outcome (SSO) framework, this study examines the mediating role of social media fatigue in the relationship between technostress and digital detox intention. Data were collected from 363 young adults in Ho Chi Minh City (M = 21.0; SD = 2.1) using a cross-sectional survey design. Mediation analysis was conducted using PROCESS Macro Model 4 in SPSS with 5,000 bootstrap samples and 95% confidence intervals. The results show that technostress significantly predicted social media fatigue (a = 0.456; p < 0.001), and social media fatigue, in turn, predicted digital detox intention (b = 0.580; p < 0.001). The indirect effect was significant (0.264; 95% CI [0.194, 0.336]), accounting for 31.4% of the total effect. However, the direct effect remained significant (c' = 0.577; p < 0.001), indicating partial mediation. Thus, social media fatigue is an important, but not the only, psychological mechanism linking technostress to digital detox intention. The findings suggest that, beyond*

## CĂNG THẲNG CÔNG NGHỆ VÀ Ý ĐỊNH TẠM NGƯNG SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI: VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA MỆT MỎI MẠNG XÃ HỘI Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

*Phạm Quốc Dương*
Trường Đại học Văn Hiến

Ngày nhận bài: 3/2/2026
Ngày duyệt đăng bài: 20/3/2026

***Tóm tắt:*** *Ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội (digital detox intention) ở người trưởng thành trẻ có thể được xem như một phản ứng tâm lý – hành vi nhằm giảm áp lực từ môi trường số. Tuy nhiên, cơ chế tâm lý nền tảng của ý định này vẫn chưa được làm rõ. Dựa trên khung Stressor-Strain-Outcome (SSO), nghiên cứu kiểm định vai trò trung gian của mệt mỏi mạng xã hội trong mối liên hệ giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng. Dữ liệu được thu thập từ 363 người trưởng thành trẻ tại Thành phố Hồ Chí Minh (ĐTB = 21,0; ĐLC = 2,1) bằng thiết kế khảo sát cắt ngang. Phân tích trung gian được thực hiện bằng PROCESS Macro Model 4 trên SPSS với bootstrapping 5.000 mẫu lặp lại và khoảng tin cậy 95%. Kết quả cho thấy căng thẳng công nghệ dự báo có ý nghĩa mệt mỏi mạng xã hội (a = 0,456; p < 0,001), và mệt mỏi mạng xã hội tiếp tục dự báo ý định tạm ngưng sử dụng (b = 0,580; p < 0,001). Hiệu ứng gián tiếp có ý nghĩa (0,264; 95% CI [0,194; 0,336]), chiếm 31,4% tổng hiệu ứng. Tuy nhiên, hiệu ứng trực tiếp vẫn còn ý nghĩa (c' = 0,577; p < 0,001), cho thấy trung gian riêng phần. Như vậy, mệt mỏi mạng xã hội là cơ chế tâm lý quan trọng nhưng không phải duy nhất kết nối căng thẳng công nghệ với ý định tạm ngưng sử dụng. Kết quả gợi ý rằng ngoài mệt mỏi, các yếu tố khác như nhận thức về hiệu suất hay lo âu bảo mật cũng có thể góp phần vào quá trình này. Do đó, can thiệp nên đồng thời nhắm đến*

*fatigue, other factors such as performance-related perceptions or security anxiety may also contribute to this process. Interventions should therefore aim both to reduce fatigue and to strengthen broader strategies for technological adaptation.*
***Keywords:*** *Technostress; social media fatigue; digital detox; young adults; Ho Chi Minh City.*

*giảm mệt mỏi và củng cố chiến lược thích nghi công nghệ rộng hơn.*
***Từ khóa:*** *Căng thẳng công nghệ; Mệt mỏi mạng xã hội; Tạm ngưng sử dụng; Người trưởng thành trẻ; Thành phố Hồ Chí Minh.*

## 1. Giới thiệu

Trong những năm gần đây, mạng xã hội đã trở thành một phần quan trọng trong đời sống học tập, làm việc và duy trì các mối quan hệ xã hội của người trưởng thành trẻ tại Việt Nam. Các báo cáo toàn cầu cho thấy Việt Nam là một trong những quốc gia có tỷ lệ sử dụng mạng xã hội cao trong khu vực, đặc biệt ở nhóm người trẻ từ 18 - 30 tuổi (We Are Social, 2024). Tại Thành phố Hồ Chí Minh - trung tâm kinh tế, giáo dục và công nghệ lớn của cả nước - quá trình đô thị hóa nhanh cùng cường độ kết nối trực tuyến cao khiến đời sống số của người trẻ ngày càng mở rộng. Bên cạnh những thuận lợi trong học tập, làm việc và giao tiếp xã hội, việc duy trì kết nối thường xuyên trên môi trường số cũng có thể tạo ra nhiều áp lực tâm lý trong quá trình sử dụng mạng xã hội.

Các công trình quốc tế cho thấy việc phải liên tục tiếp xúc với lượng lớn thông tin, các thông báo và tương tác trên các nền tảng trực tuyến dễ làm gia tăng cảm giác quá tải, phân tâm và kiệt sức ở người dùng. Những hiện tượng này thường được đề cập thông qua các khái niệm như căng thẳng công nghệ và mệt mỏi mạng xã hội, tức các trạng thái căng thẳng phát sinh trực tiếp từ môi trường số và quá trình sử dụng công nghệ (Tarafdar và cộng sự, 2007; Zheng và Ling, 2021). Ở mức độ cao, các trạng thái này không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu suất làm việc và mức độ hài lòng với cuộc sống, mà còn có thể dẫn đến các hành vi rút lui kỹ thuật số như giảm tần suất sử dụng, xóa ứng dụng hoặc tạm ngưng sử dụng mạng xã hội trong một khoảng thời gian nhất định (Cao và Sun, 2018; Radtke và cộng sự, 2021).

Các công trình nghiên cứu gần đây, mệt mỏi mạng xã hội được xem là trạng thái suy giảm về nhận thức, cảm xúc và hành vi xuất hiện sau quá trình sử dụng mạng xã hội kéo dài hoặc chịu áp lực tương tác liên tục trên môi trường số (Zhang và cộng sự, 2016; Zhang và cộng sự, 2021). Trạng thái này có thể khiến người dùng giảm hứng thú tham gia mạng xã hội, muốn hạn chế tiếp xúc hoặc hình thành xu hướng rút lui khỏi môi trường trực tuyến. Theo hướng tiếp cận này, mệt mỏi mạng xã hội có thể đóng vai trò như một cơ chế tâm lý trung gian liên kết giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội.

Mặc dù mối liên hệ giữa căng thẳng công nghệ, mệt mỏi mạng xã hội và hành vi tạm ngưng sử dụng nền tảng đã được đề cập trong một số nghiên cứu quốc tế, các nghiên cứu kiểm định trực tiếp vai trò trung gian của mệt mỏi mạng xã hội trong mối quan hệ giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội vẫn còn hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh các quốc gia châu Á có cường độ sử dụng mạng xã hội cao như Việt Nam. Bên cạnh đó, đa phần các công trình nghiên cứu hiện nay tập trung vào mẫu

phương Tây hoặc nhóm sinh viên, trong khi người trưởng thành trẻ tại các đô thị lớn như Thành phố Hồ Chí Minh đang phải đối diện đồng thời với áp lực học tập, công việc và kết nối xã hội trên môi trường số.

Từ góc độ thực tiễn, việc làm rõ cơ chế tâm lý liên kết giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội có ý nghĩa quan trọng đối với các nhà tâm lý học, nhà giáo dục và những người làm công tác thanh thiếu niên. Việc nhận diện đúng vai trò của mệt mỏi mạng xã hội có thể góp phần gợi mở các biện pháp phòng ngừa và cải thiện theo hướng tăng cường khả năng tự điều tiết, quản lý áp lực công nghệ và xây dựng thói quen sử dụng môi trường số lành mạnh hơn ở người trẻ.

Từ những lý do trên, nghiên cứu này tập trung kiểm định vai trò trung gian của mệt mỏi mạng xã hội trong mối quan hệ giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội ở người trưởng thành trẻ tại Thành phố Hồ Chí Minh.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

### *2.1. Mẫu nghiên cứu*

Nghiên cứu sử dụng thiết kế khảo sát cắt ngang nhằm kiểm định vai trò trung gian của mệt mỏi mạng xã hội trong mối quan hệ giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội ở người trưởng thành trẻ tại Thành phố Hồ Chí Minh. Khảo sát thực hiện trong thời gian từ tháng 12 năm 2025 đến tháng 1 năm 2026 thông qua hình thức trực tuyến.

Đối tượng nghiên cứu là người trưởng thành trẻ trong độ tuổi từ 18 đến 30, đang sinh sống, học tập hoặc làm việc tại Thành phố Hồ Chí Minh, có sử dụng mạng xã hội ít nhất một năm và sử dụng trung bình tối thiểu một giờ mỗi ngày. Người tham gia cần có khả năng đọc hiểu tiếng Việt và tự nguyện đồng ý tham gia nghiên cứu.

Mẫu nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện kết hợp lan truyền thông qua các nền tảng mạng xã hội như Facebook, Zalo và Instagram. Sau quá trình sàng lọc và loại bỏ các phiếu không hợp lệ, tổng số phiếu khảo sát được đưa vào phân tích là 363. Kết quả mô tả mẫu nghiên cứu được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1.** Đặc điểm mẫu nghiên cứu

| Đặc điểm | Số lượng | Tỷ lệ (%) |
|---|---|---|
| *Giới tính* | | |
| Nam | 173 | 47,6 |
| Nữ | 190 | 52,4 |
| *Nghề nghiệp* | | |
| Sinh viên | 261 | 71,9 |
| Nhân viên văn phòng | 67 | 18,5 |
| Khác | 35 | 9,6 |

Độ tuổi trung bình của người tham gia là 21,0 (ĐLC = 2,1). Thời gian sử dụng mạng xã hội trung bình là 3,2 giờ mỗi ngày (ĐLC = 1,1). Các nền tảng được sử dụng phổ biến nhất gồm Facebook (91,7%), TikTok (84,8%) và Instagram (72,5%).

### *2.2. Công cụ nghiên cứu*

Nghiên cứu sử dụng các thang đo chuẩn hóa nhằm đánh giá căng thẳng công nghệ, mệt mỏi mạng xã hội và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội. Các thang đo gốc tiếng Anh được thích ứng sang tiếng Việt theo quy trình dịch ngược của Brislin (1970). Sau khi được dịch sang tiếng Việt, các mục hỏi được dịch ngược sang tiếng Anh để đối chiếu và hiệu chỉnh nhằm bảo đảm tính tương đương về nội dung và ngữ nghĩa. Bộ công cụ sau đó được thử nghiệm trên 30 người trưởng thành trẻ tại Thành phố Hồ Chí Minh trước khi tiến hành khảo sát chính thức.

Tất cả các biến nghiên cứu đều được đo lường bằng thang Likert 5 mức độ, từ 1 = "Hoàn toàn không đồng ý" đến 5 = "Hoàn toàn đồng ý". Điểm của mỗi biến được tính bằng trung bình cộng của các mục hỏi thành phần; điểm càng cao phản ánh mức độ biểu hiện càng lớn của khái niệm được đo lường.

Căng thẳng công nghệ được đo lường dựa trên nghiên cứu của Cao và Sun (2018) và Lee và cộng sự (2016), gồm 13 mục hỏi thuộc ba thành phần: quá tải thông tin, quá tải giao tiếp và quá tải nhận thức. Mệt mỏi mạng xã hội được đo bằng thang đo của Zhang và cộng sự (2021), gồm 15 mục hỏi phản ánh trạng thái kiệt sức về nhận thức, cảm xúc và hành vi trong quá trình sử dụng mạng xã hội. Ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội gồm 5 mục hỏi đánh giá xu hướng giảm sử dụng hoặc tạm thời rời xa mạng xã hội, được xây dựng dựa trên nghiên cứu của Cao và Sun (2018). Kết quả kiểm định độ tin cậy của các thang đo được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2.** Độ tin cậy của các thang đo

| Thang đo | Số biến quan sát | Cronbach's alpha |
|---|---|---|
| Quá tải thông tin | 4 | 0,856 |
| Quá tải giao tiếp | 3 | 0,835 |
| Quá tải nhận thức | 6 | 0,904 |
| Mệt mỏi mạng xã hội | 15 | 0,891 |
| Ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội | 5 | 0,894 |

Kết quả cho thấy các thang đo đều đạt mức nhất quán nội tại tốt, với hệ số Cronbach's alpha dao động từ 0,835 đến 0,904. Vì vậy, các thang đo được xem là phù hợp để sử dụng trong các phân tích tiếp theo.

### *2.3. Phương pháp xử lý dữ liệu*

Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS và PROCESS Macro phiên bản 4.2. Nghiên cứu sử dụng thống kê mô tả nhằm xác định giá trị trung bình, độ lệch chuẩn và mức độ phân tán của các biến nghiên cứu. Phân tích tương quan Pearson được sử dụng để kiểm tra mối liên hệ giữa các biến trong mô hình nghiên cứu.

Để kiểm định vai trò trung gian của mệt mỏi mạng xã hội trong mối quan hệ giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội, nghiên cứu sử dụng PROCESS Macro Model 4 với phương pháp bootstrapping 5.000 mẫu và khoảng tin cậy 95%. Hiệu ứng trung gian được xem là có ý nghĩa thống kê khi khoảng tin cậy bootstrap không chứa giá trị 0.

## 3. Kết quả nghiên cứu

### *3.1.Thực trạng căng thẳng công nghệ và mệt mỏi mạng xã hội ở người trưởng thành trẻ tại Thành phố Hồ Chí Minh*

**Bảng 3.** Mô tả thực trạng căng thẳng công nghệ và mệt mỏi mạng xã hội

| Biến/tiểu thang | ĐTB | ĐLC |
|---|---|---|
| Quá tải thông tin (IO) | 2,92 | 0,799 |
| Quá tải giao tiếp (CO) | 2,92 | 0,839 |
| Quá tải nhận thức (CW) | 2,94 | 0,811 |
| Căng thẳng công nghệ (TEC) | 2,93 | 0,778 |
| Mệt mỏi mạng xã hội (SMF) | 2,97 | 0,476 |

Kết quả thống kê mô tả cho thấy các thành phần của căng thẳng công nghệ đều có giá trị trung bình dao động quanh mức trung điểm của thang đo. Cụ thể, quá tải thông tin và quá tải giao tiếp đều có điểm trung bình là 2,92; trong khi quá tải nhận thức có điểm trung bình cao hơn nhẹ, đạt 2,94. Điểm trung bình chung của căng thẳng công nghệ là 2,93 (ĐLC = 0,778), cho thấy người trưởng thành trẻ trong mẫu khảo sát có trải nghiệm căng thẳng công nghệ ở mức trung bình.

Đối với mệt mỏi mạng xã hội, điểm trung bình đạt 2,97 (ĐLC = 0,476), cao hơn nhẹ so với các thành phần của căng thẳng công nghệ. Đồng thời, độ lệch chuẩn của biến này thấp hơn so với các tiểu thang quá tải, phản ánh mức độ phân tán trong phản hồi của người tham gia tương đối thấp và xu hướng trả lời khá đồng đều giữa các cá nhân trong mẫu nghiên cứu.

Nhìn chung, các biến nghiên cứu đều có giá trị trung bình ở mức trung bình của thang đo và độ phân tán phù hợp, cho thấy dữ liệu có đủ biến thiên để tiếp tục thực hiện các phân tích tương quan và kiểm định mô hình trung gian trong các bước tiếp theo.

### *3.2. Vai trò trung gian của mệt mỏi mạng xã hội trong mối quan hệ giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội*

**Bảng 4.** Mối tương quan giữa các biến số

| | TEC | SMF | Detox |
|---|---|---|---|
| Căng thẳng công nghệ (TEC) | 1,000 | 0,745*** | 0,618*** |
| Mệt mỏi mạng xã hội (SMF) | 0,745*** | 1,000 | 0,720*** |
| Ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội (Detox) | 0,618*** | 0,720*** | 1,000 |

*Ghi chú: *** $p < 0,001$; $N = 363$.*

Kết quả phân tích tương quan Pearson cho thấy căng thẳng công nghệ có tương quan thuận và có ý nghĩa thống kê với mệt mỏi mạng xã hội ($r = 0,745$; $p < 0,001$) và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội ($r = 0,618$; $p < 0,001$). Đồng thời, mệt mỏi mạng xã hội cũng có tương quan thuận với ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội ($r = 0,720$; $p < 0,001$). Các kết quả này cho thấy khi mức độ căng thẳng công nghệ gia tăng, người dùng có xu hướng trải nghiệm mệt mỏi mạng xã hội nhiều hơn và hình thành xu hướng tạm ngưng sử dụng mạng xã hội rõ hơn.

Sau khi kiểm tra tương quan giữa các biến, nghiên cứu tiếp tục sử dụng PROCESS Macro Model 4 với phương pháp bootstrapping 5.000 mẫu để kiểm định vai trò trung gian của mệt mỏi mạng xã hội trong mối quan hệ giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5.** Kiểm định vai trò trung gian của mệt mỏi mạng xã hội

| Tác động | β | SE | p | 95% CI | % M |
|---|---|---|---|---|---|
| Trực tiếp | | | | | |
| SMF → DeTox | 0,580 | 0,082 | < 0,001 | [0,420; 0,740] | - |
| TEC → DeTox (c′) | 0,577 | 0,050 | < 0,001 | [0,479; 0,675] | - |
| Gián tiếp (TEC → SMF → DeTox) | 0,264 | 0,036 | < 0,001 | [0,194; 0,336] | 31,4 |
| Tổng | 0,841 | - | - | - | 100 |

*Chú thích: β: hệ số hồi quy; SE: sai số chuẩn; 95% CI: khoảng tin cậy bootstrap 95% với 5.000 mẫu; %M: tỷ lệ trung gian so với tổng tác động; TEC: căng thẳng công nghệ; SMF: mệt mỏi mạng xã hội; DeTox: ý định tạm ngưng mạng xã hội.*

Kết quả kiểm định trung gian cho thấy căng thẳng công nghệ có tác động dương và có ý nghĩa thống kê đến mệt mỏi mạng xã hội ($B = 0,456$; $p < 0,001$). Đồng thời, mệt mỏi mạng xã hội cũng có tác động dương và có ý nghĩa thống kê đến ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội ($B = 0,580$; $p < 0,001$). Điều này cho thấy khi mức độ căng thẳng công nghệ gia tăng, người trưởng thành trẻ có xu hướng trải nghiệm trạng thái mệt mỏi mạng xã hội nhiều hơn, từ đó gia tăng xu hướng muốn tạm ngưng hoặc rời xa mạng xã hội.

Phân tích bootstrap với 5.000 mẫu cho thấy hiệu ứng gián tiếp của căng thẳng công nghệ lên ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội thông qua mệt mỏi mạng xã hội có ý nghĩa thống kê ($B = 0,264$; 95% CI [0,194; 0,336]) do khoảng tin cậy không chứa giá trị 0. Tỷ lệ trung gian đạt 31,4%, cho thấy khoảng một phần ba tác động của căng thẳng công nghệ lên ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội được truyền thông qua trạng thái mệt mỏi mạng xã hội.

Tuy nhiên, tác động trực tiếp của căng thẳng công nghệ lên ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội vẫn duy trì ý nghĩa thống kê ($B = 0,577$; $p < 0,001$), cho thấy mệt

mỏi mạng xã hội đóng vai trò trung gian một phần. Kết quả này hàm ý rằng ngoài mệt mỏi mạng xã hội, căng thẳng công nghệ còn có thể ảnh hưởng đến ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội thông qua các cơ chế tâm lý khác chưa được xem xét trong nghiên cứu hiện tại.

Khi đối chiếu với các nghiên cứu trước, kết quả nghiên cứu này phù hợp với mô hình SSO khi xem căng thẳng công nghệ là tác nhân gây căng thẳng, mệt mỏi mạng xã hội là trạng thái căng thẳng và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội là kết quả hành vi. Các nghiên cứu trước cũng cho thấy những dạng quá tải trong môi trường số có thể làm gia tăng trạng thái mệt mỏi và thúc đẩy xu hướng giảm hoặc ngừng sử dụng mạng xã hội (Cao và Sun, 2018; Zhang và cộng sự, 2016).

Trong bối cảnh Việt Nam, kết quả nghiên cứu cũng tương đồng với các nghiên cứu cho thấy việc sử dụng mạng xã hội cường độ cao có liên hệ với các phản ứng tâm lý bất lợi ở người trẻ (Dung và Duyên, 2024; Cao và cộng sự, 2022). Kết quả này góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm về cơ chế tâm lý liên kết giữa căng thẳng công nghệ và xu hướng rút lui khỏi môi trường số ở người trưởng thành trẻ tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Cuối cùng, kết quả nghiên cứu cho thấy việc tạm ngưng sử dụng mạng xã hội không chỉ đơn thuần là hành vi giảm sử dụng nền tảng, mà còn có thể được xem như một chiến lược tự điều chỉnh nhằm giảm áp lực tâm lý trong môi trường số. Điều này gợi ý rằng các biện pháp hỗ trợ người trẻ cần hướng đến việc giảm các tác nhân gây căng thẳng công nghệ, đồng thời tăng cường kỹ năng tự điều tiết và quản lý việc sử dụng mạng xã hội, thay vì chỉ khuyến nghị ngắt kết nối đơn thuần.

## 3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy căng thẳng công nghệ có mối liên hệ thuận với mệt mỏi mạng xã hội và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội ở người trưởng thành trẻ tại Thành phố Hồ Chí Minh. Đồng thời, mệt mỏi mạng xã hội có vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ giữa căng thẳng công nghệ và ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội. Điều này cho thấy khi mức độ căng thẳng công nghệ gia tăng, người dùng có xu hướng trải nghiệm trạng thái kiệt sức và quá tải hơn trong quá trình sử dụng mạng xã hội, từ đó làm gia tăng xu hướng muốn tạm ngưng hoặc rời xa môi trường số.

Kết quả nghiên cứu góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm cho mô hình SSO trong bối cảnh người trưởng thành trẻ tại Việt Nam, đồng thời cho thấy mệt mỏi mạng xã hội là một cơ chế tâm lý quan trọng liên kết giữa áp lực công nghệ và hành vi tự điều chỉnh việc sử dụng mạng xã hội. Tuy nhiên, do tác động trực tiếp của căng thẳng công nghệ lên ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội vẫn còn ý nghĩa thống kê, có thể thấy mệt mỏi mạng xã hội không phải là cơ chế duy nhất giải thích mối quan hệ này.

Từ góc độ thực tiễn, kết quả nghiên cứu gợi ý rằng các biện pháp hỗ trợ người trẻ trong môi trường số không nên chỉ tập trung vào việc khuyến nghị giảm hoặc ngắt kết nối mạng xã hội, mà cần đồng thời hướng đến việc giảm các tác nhân gây căng thẳng công nghệ, tăng cường khả năng tự điều tiết và xây dựng thói quen sử dụng mạng xã hội lành mạnh hơn.

Bên cạnh đó, nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế như sử dụng thiết kế cắt ngang, dữ liệu tự báo cáo và phương pháp chọn mẫu thuận tiện; do đó kết quả chưa thể khái quát cho toàn bộ người trưởng thành trẻ tại Việt Nam. Các nghiên cứu tiếp theo cần mở rộng

phạm vi mẫu và xem xét thêm các cơ chế tâm lý khác có thể ảnh hưởng đến ý định tạm ngưng sử dụng mạng xã hội trong bối cảnh xã hội số hiện nay.

**Tài liệu tham khảo**

1. Ansari, S., Iqbal, N., Azeem, A., & Danyal, K. (2024). Improving well-being through digital detoxification among social media users: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 27*, 753-770. https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0742.

2. Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 1*(3), 185-216. https://doi.org/10.1177/135910457000100301.

3. Cao, M. T., Nguyen, H. A. T., & Le, T. N. T. (2022). Excessive use of social media and employee's job performance at the people's committee of Binh Thanh district Ho Chi Minh City. *HCMCOUJS – Journal of Science: Economics and Business Administration, 17*(1), 116-136. https://doi.org/10.46223/HCMCOUJS.econ.vi.17.1.919.2022.

4. Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An S-O-R perspective. *Computers in Human Behavior, 81*, 10-18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.035.

5. Dung, V. T. T., & Duyen, N. T. T. (2024). Social media use and students' mental health. *VNU Journal of Science: Policy and Management Studies, 40*(4), 69-82. https://doi.org/10.25073/2588-1116/vnupam.4514.

6. Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1989). Work load and burnout: Can social support and perceived accomplishment help? *Social Work, 34*(3), 243-248. https://doi.org/10.1093/sw/34.3.243.

7. 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. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011.

8. Lin, S., Lin, J., Luo, X., & Liu, S. (2021). Juxtaposed effect of social media overload on discontinuous usage intention: The perspective of stress coping strategies. *Information Processing & Management, 58*(1), 102419. https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102419.

9. Liu, Y., Mohamad, E., Azlan, A. A., & Tan, Y. R. (2025). Am I happier without you? Social media detox and well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Behavioral Sciences, 15*(3), 290. https://doi.org/10.3390/bs15030290.

10. Luqman, A., Cao, X., Ali, A., Masood, A., & Yu, L. (2017). Empirical investigation of Facebook discontinuance usage intentions based on SOR paradigm. *Computers in Human Behavior, 70*, 544-555. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.020.

11. 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. https://doi.org/10.1057/ejis.2014.3.

12. Przybylski, A. K., Nguyen, T., Law, W., & Weinstein, N. (2021). Does taking a short break from social media have a positive effect on well-being? Evidence from three preregistered field experiments. *Journal of Technology in Behavioral Science, 6*(3), 507-514. https://doi.org/10.1007/s41347-020-00189-w.

13. Qaisar, S., Chu, J., Shah, Z., & Hassan, Z. (2022). Effects of social networking site overloads on discontinuous intentions of users: A moderated mediation analysis. *Behaviour & Information Technology, 41*(15), 3530-3551. https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.2002411.

14. Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication, 10*(2), 190-215. https://doi.org/10.1177/20501579211028647.

15. Ramadhan, R., Rampengan, D., Yumnanisha, D., Setiono, S., Tjandra, K., Ariyanto, M., Idrisov, B., & Empitu, M. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Narra J, 4*(2), e786. https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786.

16. Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems, 24*(1), 301-328. https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109.

17. We Are Social, & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Vietnam*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2024-vietnam.

18. 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. https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006.

19. Zhang, X., Tang, Y., Li, H., & Liu, X. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective. *PLOS ONE, 16*(1), e0245464. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464.

20. Zheng, H., & Ling, R. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics, 64*, 101696. https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696.