Tạp chí Tâm lý học Việt Nam số 1 - Tháng 2 năm 2026

DOI: https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n1.5

PROBLEMATIC INTERNET USE AND DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS AMONG STUDENTS AT VIETNAM WOMEN'S ACADEMY

Phan Dieu Mai
Vietnam Women's Academy

Received January 10,2026
Accepted January 20,2026

Abstract: *As the Internet become essential for learning, communication, and entertainment, problematic internet use has become an emerging concern among university students, heightening the risk of mental health difficulties. This study was conducted with 120 students at the Vietnam Women's Academy to investigate the level of problematic internet use and to analyze its relationship with symptoms of depression, anxiety, and stress. The findings showed that students reported moderate problematic internet use. Correlation and regression analyses further indicated that problematic internet use was positively associated with, and significantly predictive of, depression, anxiety, and stress. These findings underscore problematic internet use as a risk factor for mental health and suggest the need for prevention and psychological intervention programs within university settings.*

TƯƠNG QUAN GIỮA SỬ DỤNG INTERNET CÓ VẤN ĐỀ VÀ TRẦM CẢM, LO ÂU, STRESS CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN PHỤ NỮ VIỆT NAM

Phan Diệu Mai
Học viện Phụ nữ Việt Nam.

Ngày nhận bài: 10/1/2026;
Ngày duyệt đăng bài: 20/1/2026.

Tóm tắt : *Sử dụng internet có vấn đề đang nổi lên như một vấn đề đáng quan tâm ở sinh viên trong bối cảnh sử dụng internet ngày càng phổ biến cho học tập, giao tiếp và giải trí, kéo theo nguy cơ gia tăng các khó khăn về sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu này được thực hiện trên 120 sinh viên Học viện Phụ nữ Việt Nam nhằm khảo sát mức độ sử dụng internet có vấn đề, đồng thời phân tích mối liên hệ giữa sử dụng internet có vấn đề với các biểu hiện trầm cảm, lo âu và stress. Kết quả cho thấy mức sử dụng internet có vấn đề của sinh viên Học viện ở mức nghiện vừa. Phân tích tương quan và hồi quy cho thấy sử dụng internet có vấn đề có mối liên hệ thuận và đóng vai trò dự báo có ý nghĩa đối với trầm cảm, lo âu, stress. Từ đó nhấn mạnh vai trò của sử dụng internet có vấn đề như một yếu tố nguy cơ đối với sức khỏe tâm thần, gợi ý sự cần thiết của các chương trình phòng ngừa và can thiệp tâm lý trong môi trường đại học.*

Từ khóa: *Sử dụng internet có vấn đề;*

Keywords: *Problematic internet use; Trầm cảm; Lo âu; Stress; Sinh viên. Depression; Anxiety; Stress; Students.*

1. Đặt vấn đề

Sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ số đã khiến internet trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống sinh viên. Internet mang lại nhiều lợi ích trong học tập, nghiên cứu và giao tiếp xã hội; tuy nhiên, việc sử dụng internet quá mức hoặc thiếu kiểm soát có thể dẫn đến sử dụng internet có vấn đề - một hiện tượng ngày càng phổ biến trong giới trẻ. Sử dụng internet có vấn đề được xem là một dạng hành vi sử dụng thiếu kiểm soát, đặc trưng bởi sự mất kiểm soát trong sử dụng, gia tăng thời gian online và ảnh hưởng tiêu cực đến học tập, các mối quan hệ cũng như đời sống tâm lý.

Nhiều nghiên cứu quốc tế đã chỉ ra rằng sử dụng internet có vấn đề có liên quan mật thiết đến các vấn đề sức khỏe tâm thần, đặc biệt là trầm cảm, lo âu và stress. Sinh viên sử dụng internet có vấn đề thường có xu hướng thu hẹp các mối quan hệ xã hội trực tiếp, rối loạn giấc ngủ, giảm khả năng điều chỉnh cảm xúc và đối mặt kém hiệu quả với áp lực học tập, từ đó làm gia tăng nguy cơ xuất hiện các biểu hiện tâm lý tiêu cực.

Trong bối cảnh tại Việt Nam, sinh viên đang chịu tác động đồng thời của áp lực học tập, kỳ vọng nghề nghiệp và sự gia tăng mạnh mẽ của các hình thức học tập, giải trí trực tuyến. Điều này khiến ranh giới giữa sử dụng internet phục vụ mục đích học tập và sử dụng mang tính quá mức ngày càng trở nên mờ nhạt. Tuy nhiên, các nghiên cứu thực nghiệm tập trung vào sử dụng internet có vấn đề như một vấn đề trung tâm và xem xét mối liên hệ của nó với trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên vẫn còn hạn chế.

Xuất phát từ thực tiễn trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm: khảo sát mức độ sử dụng internet có vấn đề của sinh viên Học viện Phụ nữ Việt Nam; khảo sát thực trạng trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên Học viện; đồng thời phân tích mối liên hệ cũng như vai trò dự báo của sử dụng internet có vấn đề đối với các biểu hiện sức khỏe tâm thần. Kết quả nghiên cứu kỳ vọng góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho các hoạt động phòng ngừa, tham vấn và can thiệp tâm lý trong môi trường đại học.

2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 120 sinh viên các khóa, ngành của Học viện Phụ nữ Việt Nam bằng các phương pháp như: phương pháp trắc nghiệm (thang đo IAT để đo mức độ sử dụng internet có vấn đề, thang đo DASS-21 để đánh giá mức độ trầm cảm - lo âu - stress) và phỏng vấn sâu.

Thang đo IAT

Đây là công cụ tự báo cáo được sử dụng rộng rãi nhằm đánh giá mức độ sử dụng internet có vấn đề, gồm 20 mục, phản ánh các khía cạnh cốt lõi của hành vi sử dụng internet thiếu kiểm soát như khó kiểm soát thời gian sử dụng, sự chi phối của internet trong đời sống, ảnh hưởng đến học tập, công việc và các mối quan hệ xã hội. Mỗi mục được chấm theo thang Likert 6 mức độ từ 0 (không bao giờ) đến 5 (luôn luôn). Tổng điểm của thang đo dao động từ 0 đến 100, phản ánh mức độ nghiêm trọng của hành vi sử dụng internet. Dựa trên tổng điểm, mức độ sử dụng internet được phân loại như sau: 0 - 30 điểm (sử dụng bình thường), 31 - 49 điểm (sử dụng quá mức, có nguy cơ sử dụng internet có vấn đề), 50 - 79 điểm (sử dụng internet có vấn đề ở mức độ trung bình) và 80 - 100 điểm (sử dụng internet có vấn đề ở mức độ nặng). Điểm số càng cao cho thấy mức độ sử dụng internet có vấn đề càng lớn và nguy cơ suy giảm chức năng tâm lý - xã hội càng rõ rệt. Cần lưu ý rằng IAT trong nghiên cứu này là công cụ sàng lọc và đánh giá mức độ sử dụng internet có vấn đề, không phải công cụ chẩn đoán lâm sàng theo các hệ thống phân loại chính thức như DSM hoặc ICD. Nhiều nghiên cứu cho thấy IAT có độ tin cậy và giá trị tốt trên các nhóm đối tượng khác nhau.

Thang đo DASS-21

Đây là công cụ tự báo cáo được sử dụng rộng rãi nhằm đánh giá mức độ trầm cảm, lo âu và stress trong cộng đồng và các nhóm lâm sàng. DASS-21 gồm 21 mục, chia thành ba tiểu thang: Trầm cảm, Lo âu và Stress, mỗi tiểu thang gồm 7 mục. Người tham gia đánh giá mức độ trải nghiệm các triệu chứng trong tuần vừa qua theo thang Likert 4 mức độ từ 0 (không đúng với tôi) đến 3 (rất đúng với tôi). Điểm của mỗi tiểu thang được tính bằng cách cộng điểm các mục tương ứng và nhân đôi để quy đổi tương đương với thang DASS-42. Dựa trên điểm quy đổi, mức độ triệu chứng được phân loại từ bình thường đến rất nặng. Cụ thể, đối với trầm cảm: 0 - 9 (bình thường), 10 - 13 (nhẹ), 14 - 20 (trung bình), 21 - 27 (nặng), ≥ 28 (rất nặng); đối với lo âu: 0 - 7 (bình thường), 8 - 9 (nhẹ), 10 - 14 (trung bình), 15 - 19 (nặng), ≥ 20 (rất nặng) và đối với căng thẳng: 0 - 14 (bình thường), 15 - 18 (nhẹ), 19 - 25 (trung bình), 26 - 33 (nặng), ≥ 34 (rất nặng). DASS-21 đã được chứng minh có độ tin cậy và giá trị tốt trong nhiều nghiên cứu quốc tế và tại Việt Nam. Cần lưu ý rằng thang DASS-21 trong nghiên cứu này cũng được sử dụng như một công cụ sàng lọc và đánh giá mức độ trầm cảm, lo âu và stress, không phải công cụ chẩn đoán lâm sàng theo các hệ thống phân loại chính thức như DSM hoặc ICD.

Số liệu sau khi thu thập được làm sạch, phân tích và xử lý số liệu bằng phần mềm SPSS 26.0. Các thông số và phép thống kê được dùng trong nghiên cứu là phân tích thống kê mô tả và thống kê suy luận.

3. Cơ sở lý luận

Sử dụng internet có vấn đề là tình trạng cá nhân sử dụng internet theo cách quá mức hoặc thiếu kiểm soát, khiến hoạt động này dần chiếm ưu thế so với nhiều hoạt động khác trong đời sống hằng ngày. Biểu hiện trung tâm của sử dụng internet có vấn đề là sự suy giảm khả năng kiểm soát quá trình sử dụng internet, sự cuốn hút kéo dài đối với hoạt động trực tuyến, xu hướng gia tăng tần suất và thời gian sử dụng, cũng như những ảnh hưởng bất lợi đến học tập, các mối quan hệ xã hội và đời sống tâm lý. Dựa trên quan niệm của Nguyễn Hiệp Thương và cộng sự (2020), trong nghiên cứu này, sử dụng internet có vấn đề được hiểu là mức độ sử dụng internet thiếu kiểm soát, có nguy cơ gây suy giảm chức năng tâm lý - xã hội ở sinh viên.

Trầm cảm là một rối loạn cảm xúc phổ biến, biểu hiện bằng trạng thái buồn bã kéo dài, giảm hứng thú hoặc mất khoái cảm đối với các hoạt động thường ngày, kèm theo cảm giác mệt mỏi, giảm năng lượng, khó tập trung và tự đánh giá bản thân tiêu cực. Ở sinh viên, trầm cảm có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến động lực học tập, khả năng thích nghi với môi trường đại học và chất lượng cuộc sống nói chung. Các biểu hiện trầm cảm không chỉ tác động đến cảm xúc mà còn ảnh hưởng đến nhận thức và hành vi, làm gia tăng nguy cơ rút lui xã hội và các hành vi đối phó không lành mạnh.

Lo âu được hiểu là trạng thái lo lắng, căng thẳng hoặc sợ hãi quá mức, kéo dài và khó kiểm soát, thường xuất hiện khi cá nhân đánh giá các tình huống là đe dọa hoặc vượt quá khả năng đối phó của bản thân. Trong bối cảnh sinh viên, lo âu thường gắn liền với áp lực học tập, kỳ vọng thành tích, các mối quan hệ xã hội và định hướng tương lai. Lo âu kéo dài không chỉ gây khó chịu về mặt cảm xúc mà còn ảnh hưởng đến khả năng tập trung, ra quyết định và hiệu quả học tập.

Stress là trạng thái căng thẳng tâm lý phát sinh khi cá nhân phải đối mặt với những yêu cầu hoặc áp lực mà họ cảm nhận là vượt quá nguồn lực thích ứng của bản thân. Stress có thể xuất hiện trong thời gian ngắn hoặc kéo dài và nếu không được quản lý hiệu quả, có thể dẫn đến những hệ quả tiêu cực về cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Ở sinh viên, stress thường liên quan đến khối lượng học tập, thi cử, áp lực thời gian và các thay đổi trong môi trường sống, đóng vai trò là yếu tố nguy cơ quan trọng đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.

Nhìn chung, sử dụng internet có vấn đề, trầm cảm, lo âu và stress là những hiện tượng tâm lý có mối liên hệ chặt chẽ với nhau, đặc biệt trong bối cảnh đời sống số ngày càng phát triển. Việc làm rõ các khái niệm này giúp tạo nền tảng lý luận vững chắc cho việc phân tích mối quan hệ giữa nghiện internet và các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên trong các phần tiếp theo của nghiên cứu.

4. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

4.1. Thực trạng sử dụng internet có vấn đề của sinh viên Học viện Phụ nữ Việt Nam

Bảng 1. Thực trạng sử dụng internet có vấn đề theo thang đo IAT

Biến	Số người	Min	Max	ĐTB	ĐLC
Tổng điểm IAT	120	20	100	55,26	14,76

Kết quả thống kê mô tả (bảng 1) cho thấy điểm trung bình IAT của sinh viên đạt 55,26 (ĐLC = 14,76), với điểm số dao động từ 20 đến 100. Điều này phản ánh mức độ sử dụng internet có vấn đề trong mẫu nghiên cứu ở mức đáng lưu ý và có sự phân hóa tương đối giữa các cá nhân. Cần lưu ý rằng IAT là công cụ sàng lọc mức độ sử dụng internet có vấn đề, không phải công cụ chẩn đoán lâm sàng theo các tiêu chuẩn DSM hoặc ICD; do đó, các kết quả dưới đây nên được hiểu là mức độ biểu hiện nguy cơ theo thang đo, thay vì chẩn đoán "nghiện internet" theo nghĩa lâm sàng.

Kết quả phân loại (bảng 2) cho thấy phần lớn sinh viên thuộc các nhóm có biểu hiện sử dụng internet có vấn đề theo thang IAT, trong đó nhóm ở mức độ nhẹ và trung bình chiếm tỷ lệ đáng kể, lần lượt là 33,3% và 55,0%. Điều này cho thấy sử dụng internet có vấn đề ở mức đáng lưu ý không phải là hiện tượng cá biệt trong mẫu khảo sát và có thể kéo theo những ảnh hưởng bất lợi đối với học tập và đời sống cá nhân.

Bảng 2. Tỷ lệ và mức độ sử dụng internet của sinh viên theo thang đo IAT

Mức độ	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Sử dụng internet ở mức độ bình thường	4	3,3
Sử dụng internet có vấn đề ở mức độ nhẹ theo thang IAT	40	33,3
Sử dụng internet có vấn đề ở mức độ trung bình theo thang IAT	66	55,0
Sử dụng internet có vấn đề ở mức độ nặng theo thang IAT	10	8,3
Tổng	**120**	**100,0**

Tuy nhiên, tỷ lệ này cần được diễn giải thận trọng. So với nhiều nghiên cứu trước đây trong và ngoài nước, tỷ lệ sinh viên thuộc nhóm sử dụng internet có vấn đề ở mức trung bình và nặng trong nghiên cứu này có xu hướng cao hơn. Sự khác biệt này có thể liên quan đến sự thay đổi chuẩn mực sử dụng internet ở thế hệ sinh viên hiện nay. Trong bối cảnh chuyển đổi số mạnh mẽ, internet không chỉ phục vụ giải trí mà còn trở thành công cụ thiết yếu cho học tập, giao tiếp xã

hội, làm việc bán thời gian và tiếp cận thông tin. Việc duy trì thời gian trực tuyến dài hơn vì mục đích học thuật hoặc tương tác xã hội có thể làm gia tăng điểm số trên thang IAT, dù chưa nhất thiết phản ánh sự suy giảm chức năng hay một rối loạn hành vi theo nghĩa lâm sàng.

Nhìn chung, kết quả nghiên cứu không chỉ củng cố thêm bằng chứng về tình trạng sử dụng internet có vấn đề trong nhóm sinh viên mà còn nhấn mạnh tính cấp thiết của việc nhận diện sớm và có biện pháp hỗ trợ phù hợp, nhất là đối với nhóm sinh viên có mức sử dụng internet có vấn đề trung bình và nặng, là những nhóm có nguy cơ cao gặp phải các khó khăn về sức khỏe tâm thần và học tập.

4.2. Thực trạng trầm cảm - lo âu - stress của sinh viên Học viện Phụ nữ Việt Nam

Bảng 3. Thực trạng trầm cảm - lo âu - stress theo DASS-21

Biến	N	Min	Max	ĐTB	ĐLC
Trầm cảm	120	0	42	11,99	10,68
Lo âu	120	0	42	9,57	9,75
Stress	120	0	42	13,45	10,14

Kết quả thống kê mô tả (bảng 3) cho thấy điểm trung bình stress cao nhất trong ba trạng thái cảm xúc được khảo sát, tiếp đến là trầm cảm và lo âu. Tuy nhiên, độ lệch chuẩn của cả ba biến đều ở mức tương đối lớn so với giá trị trung bình, cho thấy sự phân hóa đáng kể giữa các sinh viên về mức độ biểu hiện triệu chứng. Khoảng dao động điểm từ 0 đến 42 ở cả ba tiểu thang phản ánh sự tồn tại đồng thời của nhóm không có biểu hiện và nhóm có biểu hiện ở mức cao.

Kết quả phân loại mức độ cho thấy, mặc dù vẫn có một bộ phận sinh viên không có biểu hiện trầm cảm, lo âu và stress ở mức độ lâm sàng, song nhìn chung, các khó khăn tâm lý xuất hiện với tỷ lệ tương đối cao và phân bố ở nhiều mức độ khác nhau. Đáng chú ý, trầm cảm và lo âu có xu hướng phổ biến hơn so với stress, phản ánh những khó khăn về cảm xúc và điều chỉnh tâm lý mà sinh viên đang phải đối mặt trong bối cảnh học tập và sinh hoạt hiện nay.

Bảng 4. Mức độ và tỷ lệ trầm cảm - lo âu - stress của sinh viên

Mức độ	Trầm cảm		Lo âu		Stress	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Bình thường	53	44,2	61	50,8	78	65,0
Nhẹ	16	13,3	10	8,3	11	9,2
Vừa	25	20,8	26	21,7	14	11,7
Nặng	12	10,0	4	3,3	12	10,0

Rất nặng	14	11,7	19	15,8	5	4,2
Tổng	**120**	**100,0**	**120**	**100,0**	**120**	**100,0**

Xét riêng từng khía cạnh, trầm cảm là vấn đề nổi bật khi có một tỷ lệ đáng kể sinh viên xuất hiện các biểu hiện từ mức độ nhẹ đến rất nặng. Điều này cho thấy không ít sinh viên đang trải nghiệm trạng thái buồn chán kéo dài, giảm hứng thú học tập và cảm giác mệt mỏi về mặt tinh thần. Sự hiện diện của trầm cảm ở các mức độ cao hơn gợi ý nguy cơ ảnh hưởng tiêu cực đến động lực học tập, khả năng thích nghi và chất lượng cuộc sống của sinh viên nếu không được phát hiện và hỗ trợ kịp thời.

Đối với lo âu, kết quả cho thấy đây là trạng thái tâm lý khá phổ biến trong nhóm sinh viên, với nhiều trường hợp có biểu hiện lo âu từ mức độ vừa trở lên. Lo âu ở sinh viên có thể liên quan đến áp lực học tập, kỳ vọng thành tích, các mối quan hệ xã hội và những băn khoăn về định hướng tương lai. Việc lo âu xuất hiện ở mức độ trung bình và cao cho thấy sinh viên có thể đang gặp khó khăn trong việc kiểm soát căng thẳng và cảm xúc, từ đó ảnh hưởng đến khả năng tập trung và hiệu quả học tập.

Trong khi đó, stress có xu hướng xuất hiện với tỷ lệ thấp hơn so với trầm cảm và lo âu và chủ yếu tập trung ở các mức độ nhẹ và vừa. Điều này cho thấy mặc dù sinh viên phải đối mặt với nhiều áp lực trong học tập và đời sống, phần lớn vẫn duy trì được khả năng thích ứng ở mức nhất định. Tuy nhiên, sự hiện diện của stress ở một bộ phận sinh viên cũng phản ánh nguy cơ tích lũy căng thẳng tâm lý nếu các nguồn lực hỗ trợ không được tăng cường.

Nhìn chung, các kết quả trên phản ánh thực trạng đáng quan tâm về sức khỏe tâm thần của sinh viên, trong đó trầm cảm và lo âu có xu hướng phổ biến hơn so với stress. Điều này cho thấy nhu cầu cấp thiết của việc sàng lọc, phòng ngừa và triển khai các chương trình hỗ trợ tâm lý nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên trong bối cảnh hiện nay.

4.3. Tương quan giữa mức độ sử dụng internet có vấn đề theo thang IAT và trầm cảm - lo âu - stress theo thang DASS-21

Để xem xét mối liên hệ giữa mức độ sử dụng internet có vấn đề và các biểu hiện trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên, nghiên cứu sử dụng phân tích tương quan Pearson. Điểm tổng mức độ sử dụng internet có vấn đề được tính dựa trên thang đo IAT, trong khi mức độ trầm cảm, lo âu và stress được xác định thông qua các tiểu thang tương ứng của DASS-21 theo hướng dẫn chuẩn. Phân tích tương quan Pearson được lựa chọn do các biến nghiên cứu đều là biến định lượng liên tục và đáp ứng các giả định thống kê cần thiết. Hệ số tương quan r được sử dụng để đánh giá mức độ và chiều hướng mối quan hệ giữa các biến, với mức ý

nghĩa thống kê được xác định ở p < 0,01. Kết quả phân tích tương quan được thể hiện qua bảng sau:

Bảng 5. Tương quan giữa mức độ sử dụng internet có vấn đề theo thang đo IAT và trầm cảm - lo âu - stress theo thang DASS-21

		Mức độ sử dụng internet có vấn đề	**Trầm cảm**	**Lo âu**	**Stress**
Mức độ sử dụng internet có vấn đề	Pearson Correlation	1	0,415**	0,394**	0,422**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000
	N	120	120	120	120
Trầm cảm	Pearson Correlation	0,415**	1	0,821**	0,903**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000
	N	120	120	120	120
Lo âu	Pearson Correlation	0,394**	0,821**	1	0,856**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000
	N	120	120	120	120
Stress	Pearson Correlation	0,422**	0,903**	0,856**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	120	120	120	120

*Ghi chú: **: Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).*

Kết quả phân tích tương quan cho thấy mức độ sử dụng internet có vấn đề theo IAT có mối liên hệ thuận và có ý nghĩa thống kê với cả ba trạng thái tâm lý tiêu cực là trầm cảm, lo âu và stress. Điều này cho thấy sinh viên có mức độ sử dụng internet có vấn đề càng cao thì càng có xu hướng trải nghiệm nhiều hơn các biểu hiện khó khăn về cảm xúc và tâm lý. Mối tương quan này phản ánh rằng sử dụng internet có vấn đề không chỉ là một biểu hiện hành vi đơn lẻ mà còn có sự liên hệ chặt chẽ với trạng thái sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Xét về mức độ liên hệ, các hệ số tương quan cho thấy mối quan hệ giữa mức độ sử dụng internet có vấn đề với trầm cảm, lo âu và stress đều đạt mức trung bình. Điều này gợi ý rằng sử dụng internet có vấn đề có thể liên quan đến

nguy cơ gia tăng các trạng thái cảm xúc tiêu cực, nhưng không phải là yếu tố duy nhất. Sử dụng internet có vấn đề nhiều khả năng tương tác với các yếu tố khác như áp lực học tập, kỹ năng đối phó với stress, chất lượng các mối quan hệ xã hội và đặc điểm cá nhân của sinh viên.

Bên cạnh đó, kết quả cũng cho thấy mối liên hệ rất chặt chẽ giữa trầm cảm, lo âu và stress. Sự tương quan cao giữa các trạng thái này phản ánh tính chất đồng xuất hiện phổ biến của các vấn đề sức khỏe tâm thần ở sinh viên, cho thấy khi sinh viên gặp khó khăn ở một khía cạnh cảm xúc thì thường đồng thời gặp khó khăn ở các khía cạnh khác. Điều này củng cố quan điểm tiếp cận sức khỏe tâm thần theo hướng tổng thể, thay vì xem xét từng trạng thái một cách tách rời.

Để tìm hiểu mức độ ảnh hưởng của mức độ sử dụng internet có vấn đề đối với trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên, chúng tôi tiến hành phân tích hồi quy và thu được kết quả như sau:

Bảng 6. Kết quả hồi quy tuyến tính dự đoán trầm cảm, lo âu, stress từ mức độ sử dụng internet có vấn đề (N = 120)

Mức độ sử dụng internet có vấn đề	B	SE	β	t	p	R^2
Trầm cảm	0,150	0,030	0,415	4,954	< 0,001	0,172
Lo âu	0,130	0,028	0,394	4,656	< 0,001	0,155
Stress	0,145	0,029	0,422	5,058	< 0,001	0,178

Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính cho thấy mức độ sử dụng internet có vấn đề có giá trị dự báo thống kê đối với cả ba trạng thái trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên. Các mô hình hồi quy đều đạt ý nghĩa thống kê, cho thấy mối quan hệ tuyến tính giữa mức độ sử dụng internet có vấn đề và các biểu hiện sức khỏe tâm thần là đáng chú ý. Mức độ giải thích phương sai của các mô hình ở mức trung bình, phản ánh rằng sử dụng internet có vấn đề là một yếu tố quan trọng nhưng không phải là yếu tố duy nhất ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Trong ba mô hình hồi quy, ảnh hưởng của mức độ sử dụng internet có vấn đề đối với stress và trầm cảm được ghi nhận rõ nét hơn so với lo âu. Kết quả này cho thấy sử dụng internet có vấn đề có thể liên quan chặt chẽ hơn đến trạng thái căng thẳng kéo dài và cảm xúc tiêu cực mang tính trầm lắng, so với các phản ứng

lo âu mang tính tình huống. Một cách lý giải có thể là sinh viên có mức độ sử dụng internet có vấn đề cao thường có xu hướng giảm các hoạt động xã hội trực tiếp, rối loạn nhịp sinh hoạt và giấc ngủ, từ đó làm gia tăng cảm giác mệt mỏi, kiệt sức và căng thẳng tâm lý.

Mặc dù các mô hình hồi quy cho thấy mối quan hệ dự báo có ý nghĩa, cần lưu ý rằng thiết kế nghiên cứu cắt ngang không cho phép đưa ra kết luận về quan hệ nhân - quả giữa mức độ sử dụng internet có vấn đề và các vấn đề sức khỏe tâm thần. Do đó, sử dụng internet có vấn đề có thể vừa là yếu tố góp phần làm gia tăng trầm cảm, lo âu và stress, vừa có thể là hệ quả của những khó khăn tâm lý sẵn có ở sinh viên. Điều này gợi ý rằng các nghiên cứu tiếp theo cần sử dụng thiết kế dọc hoặc mô hình trung gian - điều tiết để làm rõ hơn cơ chế tác động giữa các biến số.

Tổng hợp các kết quả tương quan và hồi quy cho thấy mức độ sử dụng internet có vấn đề có mối liên hệ đáng kể với các trạng thái tâm lý tiêu cực ở sinh viên. Kết quả nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xem xét sử dụng internet có vấn đề không chỉ như một biểu hiện hành vi sử dụng công nghệ, mà còn như một vấn đề tâm lý cần được nhận diện, phòng ngừa và hỗ trợ trong môi trường đại học.

5. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy sử dụng internet có vấn đề là một hiện tượng đáng lưu ý trong nhóm sinh viên Học viện Phụ nữ Việt Nam. Bên cạnh đó, mặc dù phần lớn sinh viên có mức trầm cảm, lo âu và stress trong giới hạn bình thường, vẫn tồn tại một tỷ lệ sinh viên có biểu hiện khó khăn tâm lý ở các mức độ khác nhau.

Kết quả phân tích tương quan cho thấy sử dụng internet có vấn đề có mối liên hệ thuận và có ý nghĩa thống kê với trầm cảm, lo âu và stress, cho thấy khi mức độ sử dụng internet có vấn đề tăng lên thì các biểu hiện khó khăn cảm xúc cũng gia tăng tương ứng. Phân tích hồi quy tiếp tục chỉ ra rằng mức độ sử dụng internet có vấn đề có giá trị dự báo thống kê đối với trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên, qua đó nhấn mạnh vai trò của sử dụng internet có vấn đề như một yếu tố có liên quan đến sức khỏe tâm thần.

Những phát hiện này cho thấy việc nhận diện sớm và can thiệp đối với sử dụng internet có vấn đề có ý nghĩa quan trọng trong công tác chăm sóc sức khỏe tâm thần cho sinh viên. Nghiên cứu đề xuất cần lồng ghép các chương trình giáo dục kỹ năng sử dụng internet lành mạnh, đồng thời tăng cường hoạt động sàng lọc, tư vấn và hỗ trợ tâm lý trong môi trường đại học. Các nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng phạm vi mẫu và xem xét thêm các biến trung gian nhằm làm rõ hơn cơ chế tác động của sử dụng internet có vấn đề đến sức khỏe tâm thần.

Bên cạnh những kết quả đạt được, nghiên cứu vẫn tồn tại một số hạn chế cần được xem xét. Thứ nhất, nghiên cứu được thực hiện trên mẫu sinh viên của một cơ sở đào tạo, do đó khả năng khái quát hóa kết quả cho các nhóm sinh viên ở các trường đại học khác còn hạn chế. Thứ hai, dữ liệu nghiên cứu được thu thập bằng phương pháp tự báo cáo, có thể mang xu hướng trả lời chủ quan của người tham gia. Thứ ba, thiết kế nghiên cứu cắt ngang chỉ cho phép xác định mối liên hệ giữa sử dụng internet có vấn đề và các biểu hiện trầm cảm, lo âu, stress, chưa cho phép kết luận về quan hệ nhân - quả giữa các biến số.

Từ những hạn chế trên, các nghiên cứu tiếp theo được khuyến nghị mở rộng quy mô và tính đa dạng của mẫu nghiên cứu, sử dụng thiết kế dọc hoặc thực nghiệm, đồng thời xem xét thêm các biến trung gian và điều tiết (như kỹ năng đối phó, hỗ trợ xã hội, động cơ sử dụng internet) nhằm làm rõ hơn cơ chế tác động của sử dụng internet có vấn đề đến sức khỏe tâm thần của sinh viên.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Lê Minh Công (2011). Thực trạng nghiện internet ở học sinh trung học cơ sở tại thành phố Biên Hoà, Đồng Nai. *Luận văn thạc sĩ Tâm lý học*. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

2. Lê Thanh Hà (2022). Nghiện internet ở sinh viên sư phạm và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Tâm lý học, số 1*(274), 79-89.

3. Bùi Thị Thanh Hương (2023). Mối liên quan giữa tình trạng nghiện internet và chất lượng giấc ngủ kém ở học sinh THPT Trần Hưng Đạo, huyện ĐắK Mil, tỉnh Đắk Nông. *Tạp chí Y học Việt Nam, 528*, 203-208.

4. Phan Diệu Mai (2024). Một số vấn đề về nghiện internet ở thanh thiếu niên. *Tạp chí Giáo dục, 24*, 287-293.

5. Nguyễn Hiệp Thương, Trịnh Phương Thảo, Lê Minh Công, Nguyễn Duy Cường, Nguyễn Văn Hiếu (2020). *Công tác xã hội với học sinh nghiện internet*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

6. Phạm Ngọc Tân, Tô Thị Hồng, Phạm Hồng Bắc (2021). Một số ảnh hưởng của internet, mạng xã hội đến giới trẻ: Nghiên cứu tổng quan. *Tạp chí Khoa học Học viện Phụ nữ Việt Nam, 15*, 59-68.

Tài liệu tiếng Anh

7. Carli, V. et al. (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology, 46*(1), 1-13. https://doi.org/10.1159/000337971.

8. Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(12), 755-760. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317.
9. David, S. B. (2021). Current research and viewpoints on internet addiction in adolescents. *Current Pediatrics Reports, vol. 9*, issue 1, 1-10. https://doi.org/10.1007/s40124-020-00236-3.
10. Griffith, J. W., Zinbarg, R. E., Craske, M. G., Mineka, S., Rose, R. D., Waters, A. M., & Sutton, J. M. (2010). Neuroticism as a common dimension in the internalizing disorders. *Psychological Medicine, 40*(7), 1125-1136.
11. Ho, R. C. et al. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry, 14*, 183. https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183.
12. Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335-343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U.
13. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.
14. Muller, K. W., Beutel, M. E., Egloff, B., Wölfling, K. (2014). Investigating risk factors for Internet gaming disorder: a comparison of patients with addictive gaming, pathological gamblers and healthy controls regarding the big five personality traits. *European Addiction Research, 20*, 129-36. https://doi.org/10.1159/000355832.
15. Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 118*, 612-622. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013.
16. Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction-and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.
17. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237-244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237.