

TÁC ĐỘNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐẾN HỌC TẬP VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA SINH VIÊN NGOÀI CÔNG LẬP TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

NGUYỄN THỊ BÍCH LIÊN

Khoa Quản trị kinh doanh - Đại học Nguyễn Tất Thành
Faculty of Business Administration – Nguyen Tat Thanh University
Email: ntblieu@ntt.edu.vn

Ngày nhận bài: 6/7/2026

Ngày sửa bài: 20/7/2026

Ngày duyệt đăng bài: 3/8/2026

Tóm tắt:

Trong kỷ nguyên số, mạng xã hội đóng vai trò thiết yếu trong đời sống sinh viên. Nhiều nghiên cứu đã xem xét tác động của mạng xã hội đến kết quả học tập hoặc sức khỏe tinh thần, tuy nhiên cơ chế tác động thông qua nhận thức học tập thông minh vẫn chưa được làm rõ trong bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam. Nghiên cứu nhằm phân tích tác động của mạng xã hội đến kết quả học tập và sức khỏe tinh thần của sinh viên và kiểm định vai trò trung gian của nhận thức học tập thông minh. Dữ liệu thu thập từ 324 sinh viên tại các trường đại học ngoài công lập ở TP. Hồ Chí Minh và phân tích bằng PLS-SEM. Kết quả cho thấy, mạng xã hội tác động tích cực đến nhận thức học tập thông minh và sức khỏe tinh thần, nhưng không tác động trực tiếp đến kết quả học tập. Nhận thức học tập thông minh đóng vai trò trung gian hoàn toàn giữa mạng xã hội và kết quả học tập, và trung gian bán phần giữa mạng xã hội và sức khỏe tinh thần. Từ kết quả này, nghiên cứu đề xuất một số hàm ý quản trị cho các cơ sở giáo dục.

Từ khóa: mạng xã hội, kết quả học tập, sức khỏe tinh thần, nhận thức học tập thông minh

Impact of social media on learning outcomes and mental health among students at non-public universities in Ho Chi Minh City

Abstract:

This study examines the impact of social media on students' learning outcomes and mental health and tests the mediating role of smart learning perception. Data were collected from 324 students at non-public universities in Ho Chi Minh City and analyzed using PLS-SEM. The results show that social media positively affects smart learning perception and mental health but has no statistically significant direct effect on learning outcomes. Smart learning perception positively influences both learning outcomes and mental health. It fully mediates the relationship between social media and learning outcomes and partially mediates the relationship between social media and mental health. The findings extend the S-O-R framework in the context of Vietnamese higher education and provide managerial implications for universities regarding effective social media use, digital learning ecosystems, technology-enhanced teaching, and student mental health support.

Keywords: social media, learning outcomes, mental health, smart learning perception

1. Đặt vấn đề

Ngày nay, mạng xã hội trở thành một phần quan trọng trong đời sống và môi trường học tập của sinh viên (SV) đại học. Sự phát triển của mạng xã hội mở ra nhiều cơ hội cho học tập, giúp SV tiếp cận tài nguyên học tập phong phú, thúc đẩy học tập cộng tác và tăng tương tác với giảng viên và bạn học, từ đó cải thiện kết quả học tập (Cù Thị Nhung, 2023; Dương Thị Ánh Tiên và cộng sự, 2024). Tuy nhiên, sử dụng quá mức có thể gây xao nhãng, giảm tập trung và ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu suất học tập (Richards và cộng sự, 2015). Mạng xã hội cũng gây ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần. Trong bối cảnh áp lực học tập, việc sử dụng quá mức có thể dẫn đến nghiện mạng xã hội, lo âu và căng thẳng (Nguyễn Thị Thục Duyên & Vũ Thị Thùy Dung, 2025).

Mặc dù tác động của mạng xã hội đến người học đã được quan tâm, phần lớn các nghiên cứu trước đây chủ yếu xem xét riêng lẻ kết quả học tập hoặc sức khỏe tinh thần, trong khi vai trò của nhận thức học tập thông minh trong cơ chế tác động của mạng xã hội vẫn chưa được làm rõ. Shahzad và cộng sự (2024) đã đưa nhận thức học tập thông minh vào mô hình và vận dụng khung S-O-R để giải thích mối quan hệ giữa môi trường số và các kết quả của người học. Nghiên cứu hiện tại kế thừa hệ thống thang đo và cách tiếp cận S-O-R của Shahzad và cộng sự (2024), nhưng tập trung riêng vào mạng xã hội thay vì đồng thời xem xét mạng xã hội và AI. Đồng thời, nghiên cứu kiểm định mô hình trong bối cảnh SV các trường đại học ngoài công lập tại TP. Hồ Chí Minh, qua đó mở rộng bằng chứng thực nghiệm sang một bối cảnh còn ít được nghiên cứu.

Xuất phát từ khoảng trống trên, nghiên cứu này nhằm kiểm định tác động của mạng xã hội đến kết quả học tập và sức khỏe tinh thần của SV các trường đại học ngoài công lập tại TP. Hồ Chí Minh; đồng thời kiểm định vai trò trung gian của nhận thức học tập thông minh trong các mối quan hệ này. Thông qua đó, nghiên cứu góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm cho khung S-O-R trong bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam và cung cấp cơ sở cho các cơ sở giáo dục định hướng SV sử dụng mạng xã hội hiệu quả, lành mạnh.

2. Cơ sở lý thuyết và phương pháp nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý thuyết và phát triển giả thuyết

2.1.1. Cơ sở lý thuyết

Nghiên cứu dựa trên mô hình S-O-R của Mehrabian và Russell (1974), các kích thích từ môi trường (S) tác động đến trạng thái nhận thức, cảm xúc bên trong (O), từ đó dẫn đến phản ứng đầu ra (R). Nghiên cứu này, mạng xã hội là yếu tố kích thích (S), vì các nền tảng này liên tục cung cấp thông tin, tạo tương tác xã hội và ảnh hưởng đến cách SV tiếp cận tri thức. Nhận thức học tập thông minh là trạng thái nhận thức bên trong (O), phản ánh mức độ SV cảm nhận công nghệ số hỗ trợ học tập hiệu quả, linh hoạt và cá nhân hóa. Phản ứng đầu ra (R) thể hiện qua kết quả học tập và sức khỏe tinh thần, phản ánh mức độ đạt mục tiêu học tập và trạng thái tâm lý trong quá trình học.

Bên cạnh đó, Lý thuyết học tập xã hội (SLT) của Bandura (1977) cho rằng, con người học hỏi thông qua quan sát, bắt chước và tương tác xã hội. Trong giáo dục số, mạng xã hội tạo không gian để SV chia sẻ kiến thức, thảo luận học thuật và tiếp nhận phản hồi từ giảng viên và bạn học, hình thành nhận thức tích cực về học tập trong môi trường số, từ đó nâng cao kết quả học tập và cải thiện sức khỏe tinh thần.

2.1.2. Các khái niệm nghiên cứu

Mạng xã hội là các nền tảng trực tuyến cho phép người dùng tạo lập, chia sẻ và trao đổi nội dung (Kaplan và Haenlein, 2010). Trong nghiên cứu này, đây là công cụ hỗ trợ học tập trong môi trường số, giúp SV tìm kiếm thông tin, chia sẻ học liệu và tăng cường học tập cộng tác (Shahzad và cộng sự, 2024).

Dưới tác động của mạng xã hội, nhận thức học tập thông minh phản ánh mức độ SV nhận thấy công nghệ số hỗ trợ học tập theo hướng linh hoạt, hiệu quả, cá nhân hóa và tăng cường tương tác (Shahzad và cộng sự, 2024; Tlili và cộng sự, 2023). Trong mô hình nghiên cứu, biến này đóng vai trò trung gian, giải thích cơ chế tác động của mạng xã hội đến các kết quả đầu ra của SV.

Kết quả học tập là mức độ SV đạt mục tiêu học tập thông qua cải thiện kiến thức, kỹ năng và năng lực học

thuật. Trong bối cảnh số, khái niệm này còn thể hiện khả năng tự học, thích nghi và ứng dụng công nghệ. Bên cạnh đó, sức khỏe tinh thần phản ánh trạng thái cân bằng cảm xúc, khả năng thích ứng tâm lý và mức độ hài lòng của cá nhân (Shahzad và cộng sự, 2024), đồng thời thể hiện khả năng duy trì trạng thái tâm lý tích cực, quản lý áp lực học tập trong môi trường số.

2.1.3. Phát triển giả thuyết nghiên cứu

Mạng xã hội và kết quả học tập

Theo Lý thuyết S-O-R, các kích thích từ môi trường số có thể ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập. Khi sử dụng cho mục đích học thuật, mạng xã hội hỗ trợ chia sẻ thông tin, học tập cộng tác và tăng tương tác giữa SV với giảng viên và bạn học, từ đó cải thiện khả năng tiếp thu tri thức và hiệu quả học tập. Nhiều nghiên cứu cũng ghi nhận mối quan hệ tích cực này (Shahzad và cộng sự, 2024; Dương Thị Ánh Tiên và cộng sự, 2024). Vì vậy, nghiên cứu đề xuất giả thuyết sau:

H1: Mạng xã hội có tác động tích cực đến Kết quả học tập của SV.

Mạng xã hội và sức khỏe tinh thần của SV

Theo S-O-R, mạng xã hội là tác nhân kích thích (S) có khả năng tạo ra những phản ứng khác nhau ở SV. Trong bối cảnh giáo dục số, mạng xã hội không chỉ hỗ trợ giao tiếp và học tập mà còn tạo điều kiện duy trì các mối quan hệ và kết nối xã hội. Shahzad và cộng sự (2024) cho thấy việc sử dụng mạng xã hội phù hợp có thể cải thiện sức khỏe tinh thần của SV. Thông qua khả năng kết nối và tương tác, mạng xã hội giúp SV duy trì quan hệ xã hội, chia sẻ cảm xúc và tìm kiếm hỗ trợ tinh thần, từ đó giảm căng thẳng, lo âu (Dương Thị Ánh Tiên và cộng sự, 2024). Theo Lý thuyết học tập xã hội, trạng thái tâm lý còn hình thành qua quan sát và tương tác xã hội. Do đó, khi sử dụng có chọn lọc, mạng xã hội sẽ hỗ trợ tích cực cho sức khỏe tinh thần của SV. Vì vậy, nghiên cứu đề xuất giả thuyết sau:

H2: Mạng xã hội có tác động tích cực đến Sức khỏe tinh thần của SV.

Vai trò trung gian của nhận thức học tập thông minh

Theo Lý thuyết S-O-R, nhận thức học tập thông minh là nhân tố trung gian (O), tiếp nhận, xử lý và chuyển hóa các kích thích (S) từ mạng xã hội thành các phản ứng đầu ra (R). Đồng thời, theo Lý thuyết học tập xã hội, nhận thức về sự hữu ích và linh hoạt của môi trường số được hình thành qua trải nghiệm tương tác, trao đổi tri thức cộng đồng và năng lực tự điều chỉnh hành vi của người học trên không gian trực tuyến. Khi SV hình thành nhận thức học tập thông minh, họ có xu hướng xem mạng xã hội như công cụ hỗ trợ cá nhân hóa và tăng tính linh hoạt trong học tập. Trạng thái tích cực này thúc đẩy sự tham gia chủ động vào các nhiệm vụ học thuật, nâng cao hiệu quả tiếp thu kiến thức, giúp tăng cảm giác kiểm soát công nghệ, giảm áp lực nhận thức và hạn chế tác động xao nhãng trong môi trường số. Vì vậy, nghiên cứu đề xuất các giả thuyết sau:

H3: Nhận thức học tập thông minh đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa Mạng xã hội và Sức khỏe tinh thần của SV.

H4: Nhận thức học tập thông minh đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa Mạng xã hội và Kết quả học tập của SV.

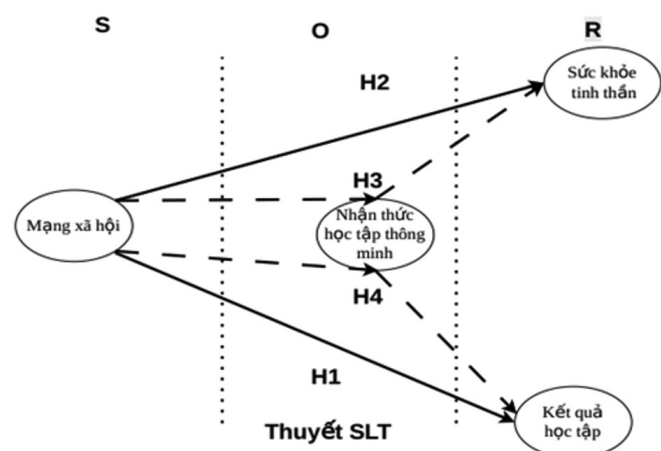
2.2. Mô hình nghiên cứu

Từ 4 giả thuyết nghiên cứu nói trên, tác giả đề xuất mô hình nghiên cứu như Hình 1.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp định lượng, thiết kế khảo sát cắt ngang, thực hiện qua 2 giai đoạn: (1) Nghiên cứu sơ bộ: Khảo

Hình 1. Mô hình nghiên cứu đề xuất



Nguồn: Đề xuất của tác giả.

sát 50 SV nhằm thử nghiệm bảng hỏi, đánh giá mức độ rõ ràng của các câu hỏi và kiểm định độ tin cậy nội tại của thang đo thông qua hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả cho thấy, tất cả thang đo đều có Cronbach's Alpha >0.7 đáp ứng ngưỡng chấp nhận (Hair và cộng sự, 2022), nên không có biến quan sát nào bị loại và bộ thang đo được sử dụng cho khảo sát chính thức. (2) Nghiên cứu chính thức: Dữ liệu được thu thập bằng phương pháp chọn mẫu thuận tiện phi xác suất từ SV các trường đại học ngoài công lập tại TP. Hồ Chí Minh. Khảo sát được thực hiện từ ngày 15/04/2026 đến ngày 7/6/2026 bằng bảng hỏi tự điền trên Google Forms, được phân phối thông qua giảng viên và các cộng đồng sinh viên. Sau khi sàng lọc, nghiên cứu thu được 324 phiếu trả lời hợp lệ. Trong đó, tỷ lệ nam và nữ khá cân bằng (nam 54.2% và nữ 45.8%). Cơ cấu mẫu gồm: Trường Đại học Nguyễn Tất Thành 26.5%; Trường Đại học Văn Lang 25.2%; Trường Đại học Văn Hiến 20.5%; Trường Đại học Công nghệ TP. Hồ Chí Minh 16.8%; Đại học Kinh tế Tài chính TP. Hồ Chí Minh chiếm 11.0% (Bài viết sử dụng cách viết số thập phân theo chuẩn quốc tế).

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Đánh giá độ tin cậy thang đo

Bảng 1 cho thấy, mô hình đo lường đạt yêu cầu về độ tin cậy và giá trị hội tụ. Cụ thể, các hệ số tải ngoài nằm trong khoảng 0.717-0.855, vượt ngưỡng khuyến nghị 0.70 (Hair và cộng sự, 2022), không có chỉ báo nào bị loại bỏ. Bên cạnh đó, hệ số Cronbach's Alpha dao động từ 0.873 - 0.897 và CR từ 0.908 - 0.921 > 0.70 , cho thấy thang đo có tính nhất quán nội tại tốt. AVE trong khoảng 0.629 - 0.689 > 0.50 , tiếp tục kiểm tra thông qua tiêu chí HTMT.

Bảng 1. Độ tin cậy và giá trị hội tụ

Biến quan sát	Hệ số tải ngoài	Cronbach's Alpha	CR	AVE
Mạng xã hội (SM)		0.882	0.910	0.629
SM1	0.717			
SM2	0.789			
SM3	0.797			
SM4	0.805			
SM5	0.796			
SM6	0.850			
Nhận thức học tập thông minh (SL)		0.873	0.908	0.664
SL1	0.812			
SL2	0.800			
SL3	0.778			
SL4	0.834			
SL5	0.849			
Kết quả học tập (AC)		0.887	0.917	0.689
AC1	0.855			
AC2	0.838			
AC3	0.797			
AC4	0.843			
AC5	0.817			

Sức khỏe tinh thần (MH)		0.897	0.921	0.661
MH1	0.802			
MH2	0.831			
MH3	0.820			
MH4	0.834			
MH5	0.780			
MH6	0.810			

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu

Bảng 2 cho thấy, các giá trị HTMT giữa các cặp biến < 0.9, do đó mô hình đạt độ chính xác về sự phân biệt.

3.2. Đánh giá mô hình cấu trúc

Các giá trị Inner VIF dao động 1.000 - 2.295 < 3, khẳng định mô hình không có hiện tượng đa cộng tuyến. Theo Hair và cộng sự (2022), R^2 trong khoảng 0.50 - 0.75 phản ánh mức độ giải thích từ trung bình đến mạnh. Kết quả cho thấy, SL, AC và MH có R^2 lần lượt 0.564; 0.592 và 0.535, cho thấy mô hình giải thích tốt các biến phụ thuộc.

Phân tích mô hình cấu trúc cho thấy, đa số các mối quan hệ đều có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$), ngoại trừ SM → AC không đạt ý nghĩa thống kê ($p = 0.103 > 0.05$).

Bảng 2. Giá trị HTMT

Biến	SM	SL	AC	MH
SM				
SL	0.852			
AC	0.708	0.865		
MH	0.689	0.811	0.805	

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu

Bảng 3. Kết quả kiểm định

Mối quan hệ	Beta	Giá trị t	Giá trị p	Hệ số f^2	Kết luận
SM → SL	0.751	19.993	0.000	1.295	Chấp nhận
SM → AC	0.133	1.629	0.103	0.019	Không chấp nhận
SM → MH	0.183	2.453	0.014	0.031	Chấp nhận
SL → AC	0.665	9.613	0.000	0.473	Chấp nhận
SL → MH	0.584	8.312	0.000	0.320	Chấp nhận
SM → SL → AC	0.500	8.291	0.000	-	Chấp nhận
SM → SL → MH	0.439	6.930	0.000	-	Chấp nhận

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu

Bảng 3 cho thấy, về tác động trực tiếp, SM ảnh hưởng rất mạnh đến SL với $f^2 = 1.295 (> 0.35$ theo Cohen, 1988). Đối với AC, SL có tác động mạnh ($f^2 = 0.473$), trong khi SM → AC là không đáng kể ($f^2 = 0.019$). Với MH, SL có tác động trung bình ($f^2 = 0.320$), SM tác động yếu ($f^2 = 0.031$).

Tác động gián tiếp, SL đóng vai trò trung gian đáng kể trong mô hình. Cụ thể, SM → SL → AC đạt $\beta = 0.500$; $t = 8.291$; $p = 0.000$, trong khi SM → SL → MH đạt $\beta = 0.439$; $t = 6.930$; $p = 0.000$. Kết quả cho thấy SM không tác động trực tiếp đáng kể đến AC nhưng ảnh hưởng gián tiếp thông qua SL, đồng thời SL đóng vai trò cầu nối quan trọng trong việc truyền tải tác động của SM đến MH.

4. Kết luận và hàm ý quản trị

4.1. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy, Mạng xã hội có tác động tích cực và mạnh mẽ đến Nhận thức học tập thông minh. Đồng thời, Nhận thức học tập thông minh ảnh hưởng tích cực đến Kết quả học tập và Sức khỏe tinh thần, Nhận thức học tập thông minh giữ vai trò quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả học tập và cải thiện trạng thái tâm lý của SV trong môi trường số. Mạng xã hội không tác động trực tiếp có ý nghĩa đến Kết quả

học tập, mà ảnh hưởng này được truyền dẫn thông qua Nhận thức học tập thông minh, cho thấy Nhận thức học tập thông minh đóng vai trò trung gian hoàn toàn giữa Mạng xã hội và Kết quả học tập. Đối với Sức khỏe tinh thần, Mạng xã hội vừa có tác động trực tiếp lẫn gián tiếp thông qua Nhận thức học tập thông minh, khẳng định vai trò trung gian bán phần của Nhận thức học tập thông minh.

4.2. Hàm ý quản trị

Các trường cần định hướng SV sử dụng mạng xã hội theo mục đích học thuật thay vì chỉ giải trí. Nhà trường có thể xây dựng các cộng đồng học tập trực tuyến trên các nền tảng Facebook, YouTube hoặc TikTok nhằm tăng chia sẻ học liệu và tương tác học thuật. Các trường cần phát triển hệ sinh thái học tập thông minh gồm nền tảng học tập số, thư viện điện tử, LMS và công cụ hỗ trợ học tập cá nhân hóa. Việc tích hợp công nghệ số vào giảng dạy giúp nâng cao nhận thức về học tập thông minh, từ đó cải thiện kết quả học tập. Giảng viên cần đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tăng cường tương tác số. Việc sử dụng mạng xã hội như công cụ hỗ trợ giảng dạy giúp mở rộng không gian lớp học, khuyến khích SV thảo luận, chia sẻ kiến thức và chủ động hơn trong học tập. Cuối cùng, các trường cần chú trọng hơn đến sức khỏe tinh thần của SV trong môi trường số. Bên cạnh khai thác lợi ích mạng xã hội, cần triển khai các chương trình hỗ trợ tâm lý, tư vấn học đường và đào tạo kỹ năng quản lý thời gian, giúp SV sử dụng mạng xã hội hiệu quả và tránh quá tải thông tin ■

Lời cảm ơn:

Tác giả xin cảm ơn Trường Đại học Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hồ Chí Minh đã hỗ trợ cho nghiên cứu này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Cù Thị Nhung. (2023). Tác động của mạng xã hội đến học tập và đời sống của sinh viên Trường Đại học Hà Tĩnh. *Tạp chí Thiết bị giáo dục*, số đặc biệt tháng 6/2023, 585-588. https://csdlkhoahoc.hueuni.edu.vn/data/2023/7/DB_thang_6.pdf
- Dương Thị Ánh Tiên, Nguyễn Thị Thúy Việt, Nguyễn Thị Thùy, & Nguyễn Công Du (2024). Tác động của truyền thông mạng xã hội đến kết quả học tập của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp san Khoa học và Kỹ thuật Trường Đại học Bình Dương*, 7(1), 163-172. <https://doi.org/10.56097/binhduonguniversityjournalofscienceandtechnology.v7i1.224>
- Nguyễn Thị Thục Duyên, Vũ Thị Thùy Dung (2025). Sức khỏe tâm thần và việc sử dụng mạng xã hội của sinh viên: Nghiên cứu trường hợp Trường Đại học Đà Lạt. *Tạp chí Khoa học xã hội và Nhân văn*, 11(4).
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd edition). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3rd ed.). Sage Publications.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Mehrabian, A., & Russell, A. J. (1974). *An approach to environmental psychology*. MIT Press.
- Richards, D., Caldwell, P. H. Y., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. In *Journal of Paediatrics and Child Health* (Vol. 51, Number 12, pp. 1152–1157). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1111/jpc.13023>
- Shahzad, M. F., Xu, S., Lim, W. M., Yang, X., & Khan, Q. R. (2024). Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning. *Heliyon*, 10(8), e29523. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29523>
- Tlili, A., Shehata, B., Adarkwah, M. A., Bozkurt, A., Hickey, D. T., Huang, R., & Agyemang, B. (2023). What if the devil is my guardian angel: ChatGPT as a case study of using chatbots in education. *Smart Learning Environments*, 10(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s40561-023-00237-x>