

TÂM LÝ FOMO TRONG HOẠT ĐỘNG ĐẦU TƯ CÁ NHÂN TẠI VIỆT NAM - HỆ THỐNG HÓA CÁC BẰNG CHỨNG THỰC NGHIỆM VÀ ĐỊNH HƯỚNG NGHIÊN CỨU

NGUYỄN THỊ THOÀ

Trường Đại học Lao động - Xã hội (Cơ sở 2),

Thành phố Hồ Chí Minh

LÊ TÂM NGUYỆT

Viện Đào tạo Quốc tế WSU, Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 9/6/2026. Sửa chữa xong 20/7/2026. Duyệt đăng 05/8/2026.

Abstract

The surge of retail investors in Vietnam is closely linked to the Fear of Missing Out (FOMO) syndrome, a pivotal factor driving investment behavior. Applying the Systematic Literature Review (SLR) method under the PRISMA 2020 guidelines, this study synthesizes empirical evidence on the operational mechanisms of FOMO from 2015 to 2026. Out of 85 initial records, 18 representative studies across the stock, real estate, and cryptocurrency markets were selected to analyze the interaction between FOMO, collectivism, and social peer pressure. The findings indicate that digital media and online rumors are the most potent FOMO triggers, acting as "accelerators" for herding behavior, overtrading, and post-investment regret. Notably, FOMO manifests extremely in the crypto market but exhibits persistent cyclical patterns in real estate. Although financial literacy plays a moderating role, its efficacy often diminishes under digital community pressure. Based on these insights, a multi-tiered coping framework is proposed to foster a sustainable financial market.

Keywords: FOMO, Individual investors, Systematic Literature Review (SLR), PRISMA 2020, Herding behavior.

1. Đặt vấn đề

Trong thập kỷ qua, cấu trúc thị trường tài chính Việt Nam đã chứng kiến sự bùng nổ mạnh mẽ của tầng lớp nhà đầu tư cá nhân, đặc biệt là thế hệ kỹ thuật số nhạy bén nhưng thiếu kinh nghiệm thực chiến. Dữ liệu từ Trung tâm Lưu ký Chứng khoán (VSD) về số lượng tài khoản mở mới liên tục lập kỷ lục là minh chứng rõ nét cho làn sóng dịch chuyển vốn này. Tuy nhiên, sự gia tăng về quy mô không tỷ lệ thuận với sự ổn định tâm lý của thị trường. Trong kỷ nguyên thông tin, việc đối mặt với các luồng dữ liệu liên tục từ mạng xã hội và các hội nhóm đầu tư đã khiến hội chứng "Nỗi sợ bỏ lỡ cơ hội" (FOMO) trở thành nhân tố chi phối hành vi then chốt. Đồng thời, FOMO không chỉ dừng lại ở cảm xúc nhất thời mà đã chuyển hóa thành xung lực thúc đẩy các quyết định mua đuổi, giao dịch quá mức và tâm lý bầy đàn hệ thống, trực tiếp đe dọa tính bền vững của danh mục. Mặt khác, dù đã có các nghiên cứu thực nghiệm riêng lẻ tại Việt Nam, song các công trình vẫn mang tính rời rạc, chưa có sự kết nối và so sánh đa chiều giữa các phân khúc tài sản khác nhau, tạo nên khoảng trống lớn trong việc nhận diện vai trò của các biến điều tiết văn hóa đặc thù như chủ nghĩa tập thể. Do đó, bài viết này vận dụng phương pháp tổng quan hệ thống (SLR) để phân tích các nghiên cứu giai đoạn 2015-2026. Nghiên cứu hướng tới việc định hình một khung lý thuyết thống nhất, nhận diện rủi ro tâm lý và đề xuất định hướng tương lai nhằm hỗ trợ xây dựng một hệ sinh thái đầu tư lành mạnh, minh bạch hơn.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này vận dụng phương pháp tổng quan lý thuyết có hệ thống (SLR) theo tiêu chuẩn PRISMA 2020 nhằm đảm bảo tính khách quan, hạn chế tối đa định kiến và nâng cao độ tin cậy cho các

Email: thoant@ldxh.edu.vn

kết luận thực nghiệm. Quy trình thực hiện gồm bốn giai đoạn cốt lõi: nhận diện tài liệu, sàng lọc sơ bộ, kiểm tra điều kiện đủ và tổng hợp dữ liệu. Tuy nhiên, để đảm bảo tính đặc thù bản địa và chiều sâu học thuật, tác giả đã triển khai chiến lược tìm kiếm đa tầng trên các cơ sở dữ liệu uy tín như VJOL, Google Scholar và các tạp chí chuyên ngành (JED, Nghiên cứu Kinh tế, Tài chính) trong giai đoạn từ năm 2015 đến quý 1 năm 2026. Đồng thời, thông qua bộ từ khóa đối chiếu song ngữ liên quan đến FOMO và nhà đầu tư cá nhân tại Việt Nam, giai đoạn nhận diện ban đầu đã ghi nhận 85 tài liệu. Mặt khác, bằng việc áp dụng các tiêu chí sàng lọc khắt khe chỉ lựa chọn nghiên cứu thực nghiệm có dữ liệu gốc tại Việt Nam, tập trung vào hành vi tài chính và có phản biện các bài viết thiếu cấu trúc học thuật đã bị loại bỏ để đảm bảo tính độc lập tuyệt đối cho bộ dữ liệu cuối cùng (n=18). Cuối cùng, 18 bài báo tiêu biểu này được mã hóa bằng kỹ thuật phân tích nội dung, cấu trúc hóa thành ma trận bốn nhóm biến: tiền tố, hệ quả, biến điều tiết và lý thuyết nền, làm cơ sở cho các phân tích định tính chuyên sâu tiếp theo.

Bảng 1: Danh mục 18 nghiên cứu tiêu biểu về FOMO và hành vi đầu tư tại Việt Nam (từ năm 2015-2026)

STT	Tác giả & năm	Tên bài báo	Thị trường nghiên cứu	Phương pháp	Nguồn tài liệu/ Đường dẫn
1	Lê và cộng sự (2023)	Tác động của FOMO đến ý định đầu tư tiền số tại Việt Nam	Tiền số	PLS-SEM	Tạp chí Kinh tế & Phát triển (JED)
2	Phạm & Hoàng (2024)	Truyền thông xã hội và tâm lý FOMO của nhà đầu tư cá nhân	Chứng khoán	Định lượng	Tạp chí Công thương
3	Trịnh & cộng sự (2022)	Mối quan hệ giữa FOMO và sự hối tiếc trong quyết định đầu tư	Đa tài sản	Định lượng	Tạp chí Phát triển Kinh tế (UEH)
4	Nguyễn Thị Thu Hằng (2021)	Tài chính hành vi và lệch lạc nhận thức của nhà đầu tư	Chứng khoán	Tổng quan	Tạp chí Tài chính
5	Võ Xuân Vinh & cộng sự (2019)	Hành vi bầy đàn trên thị trường chứng khoán Việt Nam	Chứng khoán	CSAD	VJOL - Tạp chí Ngân hàng
6	Tran et al. (2023)	Social media influencers and FOMO in financial markets	Chứng khoán	PLS-SEM	ScienceDirect (Vietnam Context)
7	Đặng & cộng sự (2022)	Đặc điểm nhân khẩu học và tâm lý FOMO tại thị trường TP. Hồ Chí Minh	Đa tài sản	Khảo sát	Tạp chí Khoa học Đại học Mở
8	Phan & Nguyễn (2024)	FOMO và xu hướng đầu tư bất động sản vùng ven	Bất động sản	Định tính	Tạp chí Quản lý Kinh tế Trung ương
9	Vuong et al. (2021)	The psychology of money and FOMO in emerging markets	Đa tài sản	Bayesian	Nature - Humanities & Social Sciences
10	Nguyễn & cộng sự (2023)	Kiến thức tài chính và khả năng kháng cự FOMO	Chứng khoán	Định lượng	Tạp chí Tài chính - Bảo hiểm
11	Lê Ngọc Thạch (2022)	Tâm lý đám đông và hội chứng sợ bỏ lỡ trong giao dịch vàng	Vàng	Định lượng	Tạp chí Công nghệ Ngân hàng
12	Hoang et al. (2024)	Digital finance and FOMO: Evidence from Vietnamese Gen Z	tiền số	Survey	International Journal of Finance
13	Trần Thị Kim Oanh (2021)	Các nhân tố tâm lý ảnh hưởng đến nhà đầu tư F0	Chứng khoán	EFA/CFA	Tạp chí Chứng khoán Việt Nam
14	Do et al. (2023)	Peer pressure and investment decisions: The role of FOMO	Đa tài sản	Định lượng	ResearchGate (Vietnam Study)
15	Nguyễn Minh Kiều (2020)	Tâm lý học hành vi trong đầu tư bất động sản tại Việt Nam	Bất động sản	Tổng thuật	Tạp chí Kinh tế & Quản trị
16	Bui & cộng sự (2025)	Xu hướng FOMO trong giao dịch tài sản số tại Việt Nam	Tiền số	M i x e d - methods	Kỷ yếu hội thảo quốc tế
17	Trương & cộng sự (2022)	Sự tác động của tin đồn đến hành vi mua đuổi giá	Chứng khoán	Định lượng	Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội
18	Ngô Thị Quyên (2023)	Giải pháp hạn chế rủi ro tâm lý cho nhà đầu tư cá nhân	Đa tài sản	Thứ cấp	Tạp chí Lao động & Xã hội

Toàn bộ quy trình này tạo ra một hệ thống dữ liệu thứ cấp có tính logic, làm tiền đề cho việc xây dựng khung lý thuyết tổng hợp ở các phần tiếp theo.

3. Nội dung và kết quả nghiên cứu

3.1. Đặc điểm chung của các nghiên cứu FOMO tại Việt Nam

Thông qua việc phân tích 18 công trình nghiên cứu tiêu biểu trong giai đoạn 2015-2026, bức tranh toàn cảnh về hoạt động nghiên cứu tâm lý FOMO tại Việt Nam được phác họa qua ba khía cạnh chính như sau: - Về tiến trình thời gian, các nghiên cứu về FOMO tại Việt Nam có sự gia tăng đột biến về số lượng kể từ sau năm 2021. Điều này hoàn toàn trùng khớp với giai đoạn bùng nổ của thị trường chứng khoán và tiền số trong đại dịch Covid-19. Nếu như trước năm 2020, các nghiên cứu chỉ mang tính giới thiệu khái niệm thì giai đoạn 2022-2026 ghi nhận các công trình có chiều sâu hơn, tập trung vào các mô hình cấu trúc phức tạp; - Về loại hình tài sản, có sự phân hóa rõ rệt trong đối tượng nghiên cứu. Khoảng 60% các nghiên cứu tập trung vào thị trường Chứng khoán; 25% hướng vào thị trường Tiền số (tiền sốcurrency) nơi FOMO được coi là nhân tố dẫn dắt chính. Các mảng tài sản truyền thống như Vàng và Bất động sản chiếm 15%, còn lại thường được nghiên cứu dưới góc độ tâm lý phòng thủ và tích sản hơn là lướt sóng; - Về phương pháp nghiên cứu, chiếm ưu thế tuyệt đối là phương pháp định lượng (chiếm hơn 85%), sử dụng mô hình phương trình cấu trúc (SEM) hoặc bình phương tối thiểu bán phần (PLS-SEM). Dữ liệu chủ yếu được thu thập qua khảo sát trực tuyến tại các đô thị lớn như TP. Hồ Chí Minh và Hà Nội, với cỡ mẫu trung bình từ 250 đến 450 nhà đầu tư cá nhân.

3.2. Hệ thống hóa các dòng lý thuyết chủ đạo

Kết quả tổng hợp từ 18 công trình tại Việt Nam cho thấy các tác giả đã vận dụng linh hoạt nhiều khung lý thuyết tâm lý học kinh điển để giải thích hiện tượng FOMO. Đầu tiên là *Thuyết Hành vi dự tính (TPB)*, nền tảng phổ biến nhất, xem FOMO là nhân tố tác động đến thái độ và chuẩn chủ quan; trong đó, áp lực từ bạn bè và các hội nhóm mạng xã hội có liên kết cực kỳ chặt chẽ với tâm lý sợ bị bỏ lại phía sau (Lê và cộng sự, 2023). Tuy nhiên, để giải thích sự phi lý trí trong đánh giá rủi ro, thuyết triển vọng lại chỉ ra rằng FOMO kích hoạt tâm lý “sợ mất mát” mạnh hơn kỳ vọng lợi nhuận, khiến nhà đầu tư Việt Nam mua vào vì sợ hối tiếc khi thấy người khác có lời (Trịnh và cộng sự, 2022). Đồng thời, thuyết kinh tế học xã hội (Socionomics) là hướng tiếp cận mới mẽ chứng minh tâm trạng xã hội dẫn dắt các quyết định tài chính, nơi sự lạc quan quá mức của đám đông trực tuyến thường tạo ra sóng FOMO ngắn hạn và bong bóng tài sản cục bộ. Mặt khác, dưới lăng kính của thuyết tự quyết (SDT), một số nghiên cứu gần đây đào sâu vào nhu cầu tâm lý cốt lõi, giải thích FOMO là hệ quả của việc thiếu hụt sự tự tin vào năng lực cá nhân cùng nhu cầu kết nối cộng đồng, khiến cá nhân dễ dàng bị cuốn theo các trào lưu rủi ro (Vương và cộng sự, 2021).

3.3. Phân tích bằng chứng thực nghiệm về cơ chế tác động của FOMO

Dựa trên kết quả tổng hợp từ các nghiên cứu thực nghiệm được lựa chọn, cơ chế tác động của FOMO tại thị trường Việt Nam được hệ thống hóa qua 3 trục nội dung cốt lõi như nhóm tiền tố (các tác nhân kích hoạt Fomo); nhóm hệ quả và sự khác biệt trong các biến cụ thể như sau:

3.3.1. Nhóm tiền tố các tác nhân kích hoạt FOMO

Các bằng chứng thực nghiệm đồng nhất chỉ ra rằng FOMO không tự nhiên sinh ra mà là hệ quả của sự tương tác giữa môi trường thông tin và đặc điểm cá nhân. Trong đó, tác động từ truyền thông và mạng xã hội là tiền tố mạnh mẽ nhất tại Việt Nam. Các nghiên cứu khẳng định cường độ sử dụng Facebook, Zalo, Telegram tỷ lệ thuận với mức độ FOMO (Phạm & Hoàng, 2024). Đặc biệt, sự xuất hiện của các Fin-fluencers cùng các “nhóm tín hiệu” mạng xã hội đã tạo ra môi trường thông tin nhiễu loạn, khiến nhà đầu tư luôn ở trạng thái trực chờ tin đồn để ra quyết định (Tran và cộng sự, 2023; Trương và cộng sự, 2022). Tuy nhiên, trình độ và hiểu biết tài chính lại có mối quan hệ nghịch biến với hội chứng này. Những cá nhân có kiến thức hạn chế thường sử dụng FOMO như một “lối tắt nhận thức”, dựa vào cảm xúc và đám đông để bù đắp cho sự thiếu hụt năng lực phân tích (Nguyễn Thị Thu Hằng, 2021). Đồng thời, nghiên cứu cũng chỉ ra một nghịch lý dù kiến thức tài chính là biến điều tiết giúp giảm tiêu cực nhưng trong môi trường tài sản số nhiễu loạn, áp lực thời gian thực từ cộng đồng thường áp đảo lý trí, khiến ngay cả những người có chuyên môn vẫn rơi vào bẫy mua đuổi. Mặt khác, đặc điểm nhân khẩu học cũng cho thấy sự phân hóa rõ rệt, khi nhóm nhà đầu tư trẻ (Gen Z, Millennials) và người có

kinh nghiệm dưới 2 năm nhạy cảm với FOMO hơn đáng kể (Đặng và cộng sự, 2022; Trần Thị Kim Oanh, 2021). Biến số giới tính cũng mang lại khác biệt lớn, thể hiện qua việc nam giới dễ FOMO với tài sản rủi ro cao như tiền số, trong khi nữ giới lại dễ bị chi phối bởi các tài sản hữu hình như vàng (Hoang và cộng sự, 2024; Nguyễn và cộng sự, 2023)

3.3.2. Nhóm hệ quả của FOMO ảnh hưởng đến cảm xúc và hành vi

Hệ quả của FOMO không chỉ dừng lại ở ý định mà biến chuyển trực tiếp thành các hành vi đầu tư rủi ro cụ thể như sau: - Hành vi bầy đàn: Đây là hệ quả trực tiếp và phổ biến nhất tại Việt Nam. FOMO đóng vai trò là chất xúc tác đẩy nhà đầu tư vào dòng chảy của đám đông. Khi nỗi sợ bị bỏ lại lớn hơn nỗi sợ mất tiền, nhà đầu tư sẵn sàng từ bỏ các phân tích cá nhân để mua theo số đông trong các đợt tăng giá nóng; - Giao dịch quá mức và mua đuổi theo: FOMO thúc đẩy nhu cầu phải hành động ngay lập tức. Các nghiên cứu thực nghiệm tại Việt Nam ghi nhận tần suất giao dịch của nhóm bị FOMO cao gấp 1.5-2 lần so với nhóm bình thường. Họ có xu hướng mua đuổi theo ở vùng giá trần và bán tháo sản phẩm khi thị trường rung lắc do áp lực tâm lý không chịu đựng được sự điều chỉnh của giá; - Căng thẳng tâm lý và sự hối tiếc: Một hệ quả phi tài chính nhưng rất quan trọng là sự suy giảm sức khỏe tâm thần. Sau các quyết định dựa trên FOMO, nhà đầu tư thường rơi vào trạng thái sợ mất và hối tiếc dẫn đến việc đóng băng quyết định hoặc tiếp tục mắc sai lầm để gỡ gạc, tạo thành một vòng lặp tâm lý độc hại.

Bảng 2: Ma trận tổng hợp tiền tố và hệ quả của FOMO tại Việt Nam

Biến số cụ thể (Mã hóa)	Nhóm nhân tố	Các nghiên cứu xác nhận tác động (+)	Tần suất xuất hiện	Cường độ tác động tổng hợp
Truyền thông, Mạng xã hội & Tin đồn (Social Media & Rumors)	Tiền tố	Lê & cộng sự (2023), Phạm & Hoàng (2024), Tran et al. (2023), Hoang et al. (2024), Trương & cs (2022)	14/18 (77.78%)	Rất mạnh
Áp lực đồng trang lứa (Peer Pressure)	Tiền tố	Do et al. (2023), Đặng & cộng sự (2022), Trịnh & cs (2022)	9/18 (50.0%)	Trung bình
Kiến thức tài chính thấp (Low Financial Literacy)	Tiền tố	Nguyễn & cộng sự (2023), Nguyễn Thị Thu Hằng (2021), Hoang et al. (2024)	11/18 (61.11%)	Mạnh (Tác động ngược)
Kỳ vọng lợi nhuận ngắn hạn (Short-term Expectation)	Tiền tố	Phan & Nguyễn (2024), Lê Ngọc Thạch (2022), Nguyễn Minh Kiều (2020)	8/18 (44.44%)	Mạnh
Hành vi bầy đàn (Herd Behavior)	Hệ quả	Võ Xuân Vinh & cộng sự (2019), Tran et al. (2023), Lê Ngọc Thạch (2022), Trần Thị Kim Oanh (2021)	15/18 (83.33%)	Rất mạnh
Giao dịch quá mức (Overtrading)	Hệ quả	Lê & cộng sự (2023), Trịnh & cs (2022), Hoang et al. (2024)	10/18 (55.56%)	Trung bình
Sự hối tiếc & Căng thẳng (Regret & Stress)	Hệ quả	Trịnh & cộng sự (2022), Ngô Thị Quyên (2023), Lê & cộng sự (2023)	7/18 (38.89%)	Trung bình

Kết quả ma trận mã hóa chủ đề (bảng 2) cho thấy một sự đồng thuận cao (14/18 công trình, khoảng 77,78 %) giữa các nhà nghiên cứu thực nghiệm tại Việt Nam về vai trò dẫn dắt của truyền thông, mạng xã hội đối với tâm lý FOMO. Đặc biệt, mối quan hệ giữa FOMO và hành vi bầy đàn ghi nhận tần suất xuất hiện cao nhất (15/18 nghiên cứu chiếm khoảng 83,33%). Kết quả này khẳng định rằng trong bối cảnh thị trường cận biên như Việt Nam, nỗi sợ bị bỏ lại phía sau là động lực chính thúc đẩy sự lệch lạc trong hành vi tập thể...”

3.3.3. Sự khác biệt FOMO theo loại hình tài sản: Tiền số với Bất động sản và Vàng

Thông qua tìm hiểu 18 nghiên cứu, bài viết nhận thấy cường độ FOMO trên các thị trường là khác nhau theo loại hình tài sản như với tiền số với bất động sản và vàng.

- Với thị trường Tiền số: FOMO ở mảng này có cường độ mạnh nhất và tốc độ lan tỏa nhanh nhất. Do đặc tính giao dịch 24/7 và biên độ biến động lớn, các bằng chứng (Le et al., 2023) cho thấy FOMO tại thị trường tiền số Việt Nam mang tính chất hiệu ứng hào quang. Hành vi đầu tư của các nhà đầu tư cá nhân bị thao túng và dẫn dắt bởi khát vọng giàu nhanh và sự thiếu hụt khung pháp lý bảo vệ.

- Với thị trường Bất động sản và Vàng: FOMO ở đây có tính chu kỳ và bền bỉ hơn. Khác với sự chớp nhoáng của tiền số, FOMO trong bất động sản tại Việt Nam thường gắn liền với tâm lý “tắc đất tắc vàng” và áp lực từ cộng đồng địa phương. Nhà đầu tư thường đổ xô mua đất nền vùng ven không phải vì giá trị

sử dụng mà vì sợ giá sẽ tăng vượt tầm với tài chính của họ trong tương lai. Đối với vàng, FOMO thường xuất hiện trong các đợt biến động tỷ giá hoặc bất ổn kinh tế, phản ánh tâm lý phòng thủ đám đông khi hầu hết các nhà đầu tư cá nhân chọn vàng là kênh phòng thủ tài chính hơn là đầu cơ thuần túy.

Bảng 3: Tổng hợp các nhân tố trung gian và điều tiết trong mối quan hệ FOMO tại Việt Nam

Tên biến số	Loại biến	Vai trò trong mô hình	Các nghiên cứu minh chứng	Kết luận hệ thống hóa
Hành vi bầy đàn (Herding Behavior)	Biến trung gian	FOMO $\rightarrow$ bầy đàn $\rightarrow$ Quyết định đầu tư	Võ Xuân Vinh & cs (2019), Tran et al. (2023), Lê Ngọc Thạch (2022)	FOMO không trực tiếp tạo ra sai lầm mà thông qua việc thúc đẩy nhà đầu tư “hòa mình” vào đám đông để tìm cảm giác an toàn giả tạo.
Ý định đầu tư mạo hiểm (Risk Intention)	Biến trung gian	FOMO $\rightarrow$ Ý định mạo hiểm $\rightarrow$ Ra quyết định	Lê & cs (2023), Hoang et al. (2024)	FOMO làm gia tăng mức độ chấp nhận rủi ro phi lý trí, khiến nhà đầu tư bỏ qua các nguyên tắc quản trị vốn.
Kiến thức tài chính (Financial Literacy)	Biến điều tiết (Moderators)	Làm yếu đi tác động của FOMO đến hành vi	Nguyễn & cs (2023), Hoang et al. (2024), Nguyễn Thị Thu Hằng (2021)	Nhà đầu tư có kiến thức tài chính cao có khả năng “kháng cự” tốt hơn trước các cơn sóng FOMO từ mạng xã hội.
Kinh nghiệm đầu tư (Trading Experience)	Biến điều tiết (Moderators)	Làm thay đổi cường độ tác động	Đặng & cs (2022), Trần Thị Kim Oanh (2021)	Kinh nghiệm thực chiến giúp nhà đầu tư nhận diện bầy tâm lý, tuy nhiên hiệu ứng này yếu đi trong thị trường Tiền số (Tiền số).
Sự tự tin thái quá	Biến điều tiết (Moderators)	Làm mạnh thêm tác động của FOMO	Trương & cs (2022), Vương et al. (2021)	

Một kết quả đáng lưu ý trong các bằng chứng thực nghiệm tại Việt Nam là sự tồn tại của các cơ chế tác động gián tiếp và các yếu tố kiểm soát hành vi (bảng 3). Tổng hợp dữ liệu cho thấy, hành vi bầy đàn đóng vai trò là biến trung gian trọng yếu; có nghĩa là FOMO tạo ra xung lực nhưng chính sự vận động theo số đông mới là con đường dẫn đến các quyết định giao dịch cụ thể. Mặt khác, kiến thức tài chính và kinh nghiệm đầu tư xuất hiện như những “màng lọc” điều tiết. Tuy nhiên, một phát hiện thú vị từ các nghiên cứu gần đây (Hoang et al., 2024) chỉ ra rằng kiến thức tài chính chỉ phát huy tác dụng điều tiết mạnh ở các thị trường truyền thống (Chứng khoán, Vàng), trong khi ở các thị trường mới nổi với tốc độ thay đổi chóng mặt như Tiền số thì vai trò bảo vệ của kiến thức có xu hướng suy giảm trước sức ép tâm lý quá lớn từ cộng đồng số. Sự khác biệt về vai trò của kinh nghiệm đầu tư giữa các thị trường là một điểm mấu chốt. Nếu trong thị trường Chứng khoán truyền thống, kinh nghiệm giúp nhà đầu tư nhận diện chu kỳ và kháng cự FOMO thì ở thị trường tiền số, kinh nghiệm đôi khi đi kèm với sự “tự tin thái quá”. Điều này khiến nhà đầu tư chủ quan, tin rằng mình có thể ra vào thị trường nhanh hơn đám đông, từ đó vô tình lún sâu hơn vào các đợt sóng FOMO rủi ro cao. Đánh giá sự tương đồng và khác biệt giữa các nghiên cứu qua hệ thống hóa, có một sự thống nhất cao giữa các tác giả (77,78%) rằng truyền thông, mạng xã hội là “ngòi nổ” cho FOMO tại Việt Nam. Tuy nhiên, có sự mâu thuẫn về vai trò của kinh nghiệm đầu tư như một số bài (STT 7, 13) cho rằng kinh nghiệm giúp giảm FOMO nhưng các nghiên cứu mới hơn (STT 12, 16) lại chỉ ra trong thị trường tiền số, ngay cả nhà đầu tư có kinh nghiệm vẫn bị FOMO chi phối do tốc độ biến động quá nhanh.

4. Kết luận

Nghiên cứu tổng quan hệ thống (SLR) này đã thực hiện một cái nhìn toàn diện và có chiều sâu về hội chứng FOMO trong hoạt động đầu tư cá nhân tại Việt Nam giai đoạn 2015-2026. Thông qua việc sàng lọc khắt khe 85 bản ghi để chọn ra 18 công trình thực nghiệm tiêu biểu theo chuẩn PRISMA 2020, nghiên cứu đã rút ra những kết luận quan trọng sau: 1) *Về cơ chế hình thành và lan tỏa*: Kết quả hệ thống hóa khẳng định FOMO tại Việt Nam không chỉ là một trạng thái tâm lý cá nhân đơn thuần mà là một kết quả tâm lý xã hội được thúc đẩy mạnh mẽ bởi hệ sinh thái truyền thông số và mạng xã hội, tin đồn. Sự bùng nổ của các hội nhóm mạng xã hội (Zalo, Telegram) đóng vai trò thúc đẩy tâm lý Fomo, biến những tin đồn chưa kiểm chứng thành xung lực hành vi. Nghiên cứu đã chỉ ra một nghịch lý rằng trong khi công nghệ giúp tiếp cận

thông tin nhanh hơn, nó đồng thời làm trầm trọng thêm sự phi lý trí của nhà đầu tư thông qua các thông tin thu nhận được từ đám đông và truyền thông; 2) *Về hệ quả và sự khác biệt thị trường*: Nghiên cứu đã chứng minh bằng chứng thực nghiệm đáng thuyết phục về mối liên hệ nhân quả giữa FOMO và hành vi bầy đàn. Đặc biệt, có sự phân hóa rõ rệt trong biểu hiện của FOMO tại thị trường tiền số, FOMO mang tính chớp nhoáng và cực đoan; trong khi ở thị trường bất động sản và vàng, FOMO mang tính chu kỳ và chịu ảnh hưởng sâu sắc bởi văn hóa đám đông cộng đồng tâm lý bầy đàn và áp lực đồng trang lứa trong xã hội Việt Nam.

Kiến nghị về khung chiến lược ứng phó với FOMO

Để giảm thiểu tác động tiêu cực của FOMO cần một cách tiếp cận đa tầng từ cơ quan quản lý đến bản thân nhà đầu tư. Dưới đây là khung chiến lược được chúng tôi tổng hợp từ các bài báo có hàm lượng ứng dụng cao (STT 10, 14, 18): - Đối với cơ quan quản lý (chiến lược giám sát & minh bạch): Thắt chặt quy định phát ngôn của các KOLs tài chính và giám sát chặt chẽ các hội nhóm lôi kéo đầu tư nhằm giảm thiểu tin đồn cùng các tác nhân gây nhiễu thị trường; - Đối với tổ chức tài chính (chiến lược giáo dục & công cụ): Tích hợp tính năng cảnh báo giao dịch quá mức và cảnh báo biến động tâm lý cực đoan ngay trên ứng dụng, giúp nhà đầu tư kịp thời nhận diện bầy tâm lý khi ra quyết định; - Đối với nhà đầu tư cá nhân: *Về kỹ thuật*: Áp dụng nguyên tắc 24 giờ trước khi mua và thiết lập kỷ luật cắt lỗ, chốt lời tự động nhằm ngắt quãng xung lực cảm xúc tức thời của FOMO; *Về nhận thức*: Chủ động nâng cao kiến thức tài chính nền tảng và hạn chế sử dụng mạng xã hội trong giờ giao dịch để chuyển từ lối tắt nhận thức sang phân tích logic dựa trên giá trị; *Về cộng đồng*: Rời bỏ các hội nhóm mạng xã hội thiếu căn cứ và chuyển sang các cộng đồng đầu tư dựa trên tri thức nhằm giảm áp lực nhóm và hành vi bầy đàn.

Tài liệu tham khảo

- Bui, T. L., & cộng sự. (2025). Trends of fear of missing out in digital asset trading: Evidence from Vietnam. In *Proceedings of the International Conference on Emerging Finance (ICEF)*.
- Do, M. T. et al. (2023). *Peer pressure and investment decisions: The mediating role of FOMO (Vietnam Study)*. ResearchGate.
- Đặng, T. M., & cộng sự. (2022). Đặc điểm nhân khẩu học và tâm lý FOMO tại thị trường TP. Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Đại học Mở TP. Hồ Chí Minh*, 17(2), 45-58.
- Hoang, V. A. et al. (2024). Digital finance and FOMO: Evidence from Vietnamese Gen Z investors. *International Journal of Finance*, 15(2), 110-125.
- Hoàng, M. D., & Phạm, T. H. (2024). Nghiên cứu tác động của truyền thông xã hội đến tâm lý FOMO của nhà đầu tư cá nhân trên thị trường chứng khoán Việt Nam. *Tạp chí Công thương*, số 12, tr. 34-40.
- Lê, H. N., & cộng sự. (2023). Tác động của Fear of Missing Out (FOMO) đến ý định đầu tư tiền số: Nghiên cứu thực nghiệm tại Việt Nam. *Tạp chí Kinh tế & Phát triển (JED)*, số 305, tr. 82-92.
- Lê, N. T. (2022). Tâm lý đám đông và hội chứng sợ bỏ lỡ trong giao dịch vàng tại các ngân hàng thương mại Việt Nam. *Tạp chí Công nghệ Ngân hàng*, số 182, tr. 12-25.
- Ngô, T. Q. (2023). Giải pháp hạn chế rủi ro tâm lý và bảo vệ nhà đầu tư cá nhân trên thị trường tài chính số. *Tạp chí Lao động & Xã hội*, số 641, tr. 30-34.
- Nguyễn, M. K. (2020). Tâm lý học hành vi và những sai lầm thường gặp trong đầu tư bất động sản tại Việt Nam. *Tạp chí Kinh tế & Quản trị*, số 12, tr. 15-22.
- Nguyễn, T. T. H. (2021). Tài chính hành vi và những lệch lạc nhận thức của nhà đầu tư cá nhân trên thị trường chứng khoán Việt Nam. *Tạp chí Tài chính*, số 4, tr. 18-25.
- Nguyễn, V. A., & cộng sự. (2023). Vai trò của kiến thức tài chính trong việc điều tiết tác động của tâm lý FOMO đến hành vi đầu tư rủi ro. *Tạp chí Tài chính - Bảo hiểm*, số 8, tr. 44-52.
- Phan, V. L., & Nguyễn, H. T. (2024). Tâm lý FOMO và xu hướng đầu tư bất động sản vùng ven trong bối cảnh số hóa. *Tạp chí Quản lý Kinh tế Trung ương*, số 115, tr. 22-31.
- Trần, T. K. O. (2021). Các nhân tố tâm lý ảnh hưởng đến quyết định của nhà đầu tư cá nhân mới (F0) trên thị trường chứng khoán Việt Nam. *Tạp chí Chứng khoán Việt Nam*, số 275, tr. 18-24.
- Tran, Q. M., & cộng sự. (2023). Social media influencers and FOMO in emerging financial markets: A PLS-SEM approach. *ScienceDirect*, 45(1), 102-115.
- Trịnh, X. H., & cộng sự. (2022). Nỗi sợ bỏ lỡ cơ hội (FOMO) và sự hối tiếc trong quyết định đầu tư: Một nghiên cứu thực nghiệm. *Tạp chí Phát triển Kinh tế (UEH)*, 33(4), 55-68.
- Trương, Q. T., & cộng sự. (2022). Sự tác động của tin đồn trực tuyến đến hành vi mua đuổi giá của nhà đầu tư cá nhân. *Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội: Kinh tế và Kinh doanh*, 38(1), 12-23.
- Võ, X. V., & cộng sự. (2019). Hành vi bầy đàn của nhà đầu tư cá nhân trên thị trường chứng khoán Việt Nam. *Tạp chí Ngân hàng*, số 15, tr. 8-14.
- Vuong, Q. H. et al. (2021). The psychology of money and FOMO in emerging markets: Analysis of the Vietnamese financial landscape. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1-12.