

SELF-PRESENTATION ON SOCIAL MEDIA AND LIFE SATISFACTION AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Nguyen Minh Quan^{*1}, Huynh Thi Kha Nhi²,
Pham Ngoc Thanh Thao³, Vo Thi Thuy Duong⁴,
Nguyen Le Gia Bao⁵

* Corresponding author
Email: quannm@hcmue.edu.vn

Ho Chi Minh City University of Education
280 An Duong Vuong street, Cho Quan ward,
Ho Chi Minh City, Vietnam
^{2,3,4,5} Student, Department of Psychology
Ho Chi Minh City University of Education
280 An Duong Vuong street, Cho Quan ward,
Ho Chi Minh City, Vietnam

Received: 10/3/2026
Revised: 12/5/2026
Accepted: 10/6/2026
Published: 15/7/2026

Abstract: This study refers to the relationship between self-presentation on social media and life satisfaction among high school students, as social media increasingly affects students' psychological lives. Using a survey questionnaire, the study surveyed 674 high school students in Dong Thap, Long An (currently part of Tay Ninh), and Ho Chi Minh City from February to April 2025. The results indicate that students express a moderate level of self-presentation across various aspects of social media and report a high level of life satisfaction across multiple domains. This level also shows differences across gender, academic performance, and residential area. Self-presentation on social media showed a low correlation with high school students' life satisfaction, suggesting that students' life satisfaction was influenced by many factors other than self-presentation on social media. This finding suggests several directions for future research and psychological intervention in education. The study's limitations are also discussed in the paper.

Keywords: Self-presentation, social media, life satisfaction, high school students.

THỂ HIỆN BẢN THÂN TRÊN MẠNG XÃ HỘI VÀ SỰ HÀI LÒNG CUỘC SỐNG CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Nguyễn Minh Quân^{*1}, Huỳnh Thị Khả Nhi²,
Phạm Ngọc Thanh Thảo³, Võ Thị Thùy Dương⁴,
Nguyễn Lê Gia Bảo⁵

* Tác giả liên hệ:
Email: quannm@hcmue.edu.vn

¹ Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
280 An Dương Vương, phường Chợ Quán,
Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam
^{2,3,4,5} Sinh viên Khoa Tâm lý học
Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
280 An Dương Vương, phường Chợ Quán,
Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

Nhận bài: 10/3/2026
Chỉnh sửa xong: 12/5/2026
Chấp nhận đăng: 10/6/2026
Xuất bản: 15/7/2026

Tóm tắt: Trong bối cảnh mạng xã hội ngày càng ảnh hưởng đến đời sống tâm lý của học sinh, nghiên cứu này tìm hiểu mối liên hệ giữa thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống của học sinh trung học phổ thông. Sử dụng phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi, nghiên cứu khảo sát trên 674 học sinh trung học phổ thông tại Đồng Tháp, Long An (thuộc Tây Ninh hiện nay) và Thành phố Hồ Chí Minh từ tháng 02 đến tháng 4 năm 2025. Kết quả cho thấy, học sinh thể hiện bản thân trên mạng xã hội về nhiều mặt ở mức trung bình và hài lòng cuộc sống trong nhiều lĩnh vực ở mức cao. Mức độ này cũng có sự khác biệt khi xét theo giới tính, học lực và nơi ở. Thể hiện bản thân trên mạng xã hội có tương quan thấp với hài lòng cuộc sống của học sinh trung học phổ thông, cho thấy sự hài lòng cuộc sống của học sinh chịu tác động từ nhiều yếu tố khác ngoài thể hiện bản thân trên mạng xã hội. Kết quả này gợi ý một số hướng nghiên cứu tiếp theo và can thiệp tâm lý trong giáo dục. Hạn chế của nghiên cứu cũng được đề cập trong bài báo.

Từ khóa: Thể hiện bản thân, mạng xã hội, hài lòng cuộc sống, học sinh trung học phổ thông.

1. Đặt vấn đề

Thể hiện bản thân trên mạng xã hội là chủ đề được quan tâm trong các nghiên cứu hiện nay, đặc biệt trên khách thể là người trẻ tuổi bởi xu hướng sử dụng mạng xã hội của nhóm khách thể này. Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã khám phá những tác động của việc sử dụng mạng xã hội lên các khía cạnh tâm lý, đặc biệt là mối quan hệ giữa hành vi thể hiện bản thân trên các nền tảng trực tuyến và sự hài lòng cuộc sống chẳng hạn như mức độ sử dụng mạng xã hội liên quan đến hạnh phúc phụ thuộc vào cách cá nhân sử dụng nó (Bailey và cộng sự, 2020). Việc xem xét cách cá nhân đặc biệt là học sinh trung học phổ thông thể hiện bản thân trên mạng xã hội trong mối liên hệ với sự hài lòng cuộc sống vì thế trở thành một hướng tiếp cận quan trọng, giúp làm rõ hơn những ảnh hưởng tâm lý - xã hội của môi trường trực tuyến đối với sự phát triển cá nhân ở lứa tuổi này.

1.1. Thể hiện bản thân trên mạng xã hội của học sinh trung học phổ thông

“Thể hiện bản thân là hành vi cố gắng truyền đạt thông tin về bản thân hoặc hình ảnh của bản thân đến người khác” (Baumeister và Hutton, 1987, tr.71). Theo đó, thể hiện bản thân một phần phụ thuộc vào khuynh hướng ổn định của cá nhân, mặt khác phụ thuộc vào các yếu tố tình huống bên ngoài (Baumeister và Hutton, 1987). Mặt khác, Leary và Kowalski (1990, tr.34) xem: *“Thể hiện bản thân là một nỗ lực của cá nhân nhằm trình bày có chọn lọc các khía cạnh hoặc bỏ qua các thông tin của bản thân để tối đa hóa khả năng tạo ra ấn tượng xã hội tích cực và tránh được các ấn tượng không mong muốn từ người khác”*. Nhìn chung, hành vi này có một số đặc điểm sau:

Hành vi thể hiện bản thân không phải ngẫu nhiên mà mang tính ý thức cá nhân và có chiến lược, hướng đến một mục tiêu nào đó như tạo ấn tượng tích cực, xây dựng mối quan hệ xã hội hoặc đạt được sự công nhận từ người khác. Cá nhân có thể áp dụng nhiều chiến lược để cải thiện hình ảnh cá nhân của mình trước khi truyền đạt đến người khác, đặc biệt là trên môi trường mạng xã hội, chẳng hạn như việc cập nhật trạng thái thường xuyên, chọn ảnh hồ sơ hấp dẫn và xây dựng hình ảnh trực tuyến tích cực (Mehdizadeh, 2010).

Hành vi thể hiện bản thân chịu tác động từ tình huống giao tiếp và bối cảnh xã hội. Nhận thức về người xung quanh thay đổi hành vi của cá nhân theo nhiều cách khác nhau (Goffman, 1959). Trong môi trường xã hội, cá nhân thường điều chỉnh cách giao tiếp, lựa chọn từ ngữ và cách thể hiện cảm xúc dựa trên nhận thức về đối tượng đang quan sát họ. Do đó, thể hiện

bản thân trên mạng xã hội chịu tác động mạnh mẽ bởi ngữ cảnh và quan hệ xã hội của cá nhân.

Như vậy, trong nghiên cứu này, thể hiện bản thân được xem là những hành vi có chủ đích của cá nhân nhằm trình bày hoặc quản lý thông tin, hình ảnh của bản thân trong các tình huống giao tiếp và tương tác xã hội, với mục tiêu tạo ra hoặc định hình ấn tượng với người khác, đồng thời tránh những đánh giá không mong muốn.

Trong bối cảnh hiện nay, việc sử dụng phương tiện truyền thông xã hội trong người trẻ mở rộng sang nhiều mục đích đa dạng. Mạng xã hội được sử dụng để phát triển và duy trì kết nối xã hội, xây dựng bản sắc cá nhân, biểu đạt tư tưởng hay cảm xúc và tìm kiếm sự giải trí (Nuzulita và Subriadi, 2020). Hành vi tự thể hiện trực tuyến đang ngày càng phổ biến như một phương tiện để khẳng định dấu ấn và giải thích sự khác biệt cá nhân (Hogan và cộng sự, 2010).

1.2. Sự hài lòng cuộc sống của học sinh trung học phổ thông

Sự hài lòng cuộc sống được định nghĩa là: *“Sự đánh giá toàn diện về chất lượng cuộc sống của một người theo tiêu chí mà người đó lựa chọn”* (Andrews và Withey, 1976, tr.63). Theo Veenhoven (1996), sự hài lòng với cuộc sống là mức độ đánh giá tích cực về chất lượng cuộc sống tổng thể của mỗi người. Mặt khác, Diener và cộng sự (1985) cho rằng, sự hài lòng với cuộc sống là phán đoán nhận thức của cá nhân về những so sánh dựa trên sự tương thích giữa các điều kiện sống của họ với các tiêu chuẩn. Khi khoảng cách giữa mong muốn và điều kiện sống càng nhỏ thì mức độ hài lòng càng cao. Nó bao gồm sự thỏa mãn với các yếu tố vật chất, tinh thần, các mối quan hệ xã hội và thể hiện sự cân bằng giữa cảm xúc tích cực và nhận thức về cuộc sống (Diener và cộng sự, 1985). Nhìn chung, khái niệm này có một số đặc điểm bao gồm là một đánh giá tổng thể của cuộc sống, là sự phản ánh sự cân bằng giữa mong muốn và tình trạng hiện tại và có liên quan mật thiết với cảm nhận hạnh phúc chủ quan.

Trong nghiên cứu này, sự hài lòng cuộc sống là thái độ cá nhân đối với kết quả đánh giá chất lượng cuộc sống theo tiêu chí mà cá nhân đó lựa chọn, thể hiện ở mức độ thỏa mãn với các yếu tố trong cuộc sống và sự cân bằng giữa cảm xúc tích cực và nhận thức về cuộc sống của bản thân.

Sự hài lòng cuộc sống của học sinh trung học phổ thông chịu ảnh hưởng từ nhiều yếu tố chẳng hạn như tác động từ môi trường gia đình, nhà trường và xã hội. Hiện nay, môi trường học đường đóng vai trò

quan trọng, được xem là sự đánh giá của học sinh về tính xác thực của các trải nghiệm học đường, đồng thời là một trong số các chỉ báo phổ quát về hạnh phúc của cá nhân (Huebner, 2004). Các trang mạng xã hội hiện nay tạo thành một mạng lưới nơi thanh thiếu niên giao lưu hay xây dựng văn hóa đồng trang lứa. Theo đó, các đặc tính môi trường số như khả năng tìm kiếm có tác động đáng kể đến cách thức tương tác của giới trẻ (Boyd và cộng sự, 2008) dẫn đến sự hài lòng cuộc sống khác biệt giữa các cá nhân.

1.3. Mối liên hệ giữa thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng trong cuộc sống của học sinh trung học phổ thông

Mối liên hệ giữa việc thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống của học sinh trung học phổ thông là một mối quan hệ hai chiều phức tạp, vừa mang lại lợi ích vừa tiềm ẩn rủi ro. Khi hành vi này được thực hiện một cách có chiến lược, nó có thể tác động tích cực đáng kể đến tâm lý. Thông qua việc chia sẻ thành tựu và khoảnh khắc cá nhân, học sinh có thể nhận được phản hồi từ cộng đồng, giúp tăng cảm giác đồng cảm và trạng thái cảm xúc tích cực. Chẳng hạn, số lượng bạn bè trên Facebook đã được chứng minh là có mối liên hệ tích cực với hạnh phúc chủ quan, tuy nhiên cảm xúc này chỉ thực sự bền vững khi cá nhân có thể thể hiện bản thân một cách chân thực (Kim và Lee, 2011). Mức độ chân thực trong tự thể hiện trên mạng xã hội được chứng minh là có khả năng giảm thiểu trầm cảm ở thanh thiếu niên thông qua cơ chế trung gian của nhận thức về sự hỗ trợ xã hội và xu hướng suy nghĩ luẩn quẩn (Wang và cộng sự, 2019). Nhìn chung, sự hài lòng cuộc sống của học sinh là kết quả của việc thỏa mãn các nhu cầu tâm lý cơ bản trong nhiều bối cảnh khác nhau, từ truyền thống đến kỹ thuật số.

Mặt khác, mạng xã hội vừa là không gian kết nối vừa ẩn chứa nguy cơ làm gia tăng sự so sánh và cảm xúc lệ thuộc, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần. Điển hình như những người sử dụng Facebook thường xuyên có xu hướng thực hiện nhiều so sánh xã hội hơn, đặc biệt là so sánh hướng lên với các hình ảnh lý tưởng hóa và điều này liên quan đến mức tự trọng thấp hơn (Vogel và cộng sự, 2014). Nguy cơ này càng trở nên trầm trọng hơn khi học sinh quá chú trọng vào việc làm hài lòng khán giả hoặc phụ thuộc vào sự đánh giá của người khác để xác định giá trị bản thân, dễ rơi vào lo lắng xã hội và sợ bị đánh giá tiêu cực. Một nghiên cứu cho rằng, việc sử dụng mạng xã hội để duy trì kết nối cũng có thể dự đoán mức độ hài lòng cuộc sống thấp

hơn (Abdellatif, 2022). Mối quan hệ này không chỉ là một chiều mà chính mức độ hài lòng cuộc sống hiện tại của học sinh định hình cách các cá nhân tương tác với không gian số. Học sinh có mức độ hài lòng cao thường duy trì sự tích cực và thể hiện bản thân một cách chân thực. Ngược lại, khi sự hài lòng thấp, người dùng có xu hướng tìm kiếm mạng xã hội như một phương tiện để cải thiện hình ảnh bản thân hoặc tìm kiếm sự thừa nhận từ cộng đồng mạng.

Sự hài lòng cuộc sống tác động sâu sắc đến cả thể chất và tinh thần. Về mặt thể chất, người hài lòng thường có sức khỏe tốt hơn và phục hồi nhanh sau biến cố. Về mặt tinh thần, nó gắn liền với các cảm xúc tích cực, giảm lo âu và căng thẳng, đồng thời thúc đẩy các mối quan hệ xã hội tích cực và giúp cá nhân tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống (Veenhoven, 1996). Do đó, việc hiểu rõ và điều hướng mối quan hệ phức tạp giữa thể hiện bản thân trên mạng và sự hài lòng cuộc sống là vô cùng quan trọng. Động lực thể hiện bản thân - bao gồm tự nâng cao, tự xác minh và đáp ứng kỳ vọng - nếu được cân đối hợp lý sẽ thúc đẩy sự tự tin và khả năng xây dựng mối quan hệ. Ngược lại, việc lạm dụng các chiến lược bảo vệ hình ảnh bản thân như né tránh hay biện minh có thể dẫn đến căng thẳng tâm lý kéo dài. Việc thể hiện bản thân trên mạng xã hội có thể giúp nâng cao hình ảnh xã hội và củng cố bản sắc cá nhân nhưng chỉ khi nó được duy trì trong sự cân bằng giữa tính xác thực và hình ảnh lý tưởng hóa.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu được thu thập từ tháng 02 đến tháng 4 năm 2025 từ các trường trung học phổ thông tại Đồng Tháp, Long An (thuộc tỉnh Tây Ninh hiện tại) và Thành phố Hồ Chí Minh. Tổng số lượng phiếu thu về đạt yêu cầu là 674 phiếu. Trong đó, có 320 học sinh nam (47,5%) và 354 học sinh nữ (52,5%). Về học lực, đạt loại Tốt có 370 học sinh (54,9%), loại Khá có 244 học sinh (36,2%), 59 học sinh ở mức Đạt (8,8%) và 1 học sinh ở mức chưa Đạt (0,1%). Mặt khác, có 245 học sinh ở Đồng Tháp (36,4%), 206 học sinh (30,6%) ở Long An và 223 (33%) học sinh ở Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Để đo lường thể hiện bản thân trên mạng xã hội, nghiên cứu sử dụng các thang đo Likert 5 bậc gồm thang đo Social media self-presentation scale (Yang, Holden và Carter, 2017) và thang đo Presentation of online self scale (Fullwood và cộng sự, 2016). Một

số item được điều chỉnh về từ ngữ diễn đạt cho phù hợp với khách thể là học sinh trung học phổ thông. Trong đó, thang đo Social media self-presentation scale gồm 17 item đo lường 4 chiều kích thể hiện bản thân là lượng thông tin về bản thân được tiết lộ (chiều rộng), mức độ riêng tư của thông tin được thể hiện như suy nghĩ cá nhân, cảm xúc, điểm yếu (chiều sâu), hình ảnh được thể hiện tích cực hay tiêu cực (chiều tích cực) và mức độ đại diện chân thực cho bản thân (chiều xác thực) (Yang, Holden và Carter, 2017). Trong nghiên cứu này, các tiểu thang đo có hệ số tin cậy Cronbach's Alpha lần lượt là 0,78; 0,76; 0,73; 0,7. Thang đo Presentation of online self scale gồm 21 item đo lường 4 chiều kích khác trong thể hiện bản thân là mức độ thể hiện một phiên bản lí tưởng hóa của bản thân khi trực tuyến (bản thân lí tưởng), mức độ thể hiện các phiên bản khác nhau của bản thân trong các môi trường trực tuyến khác nhau (nhiều bản thân), mức độ tương đồng giữa thể hiện bản thân trực tuyến và ngoại tuyến (bản thân nhất quán) và mức độ ưa thích thể hiện bản thân trực tuyến (sở thích thể hiện bản thân trực tuyến). Trong nghiên cứu này, các tiểu thang đo có hệ số tin cậy Cronbach's Alpha lần lượt là 0,8; 0,85; 0,7; 0,71. Trong cả hai thang đo, một số item được tính điểm ngược khi xử lí.

Để đo lường sự hài lòng cuộc sống, nghiên cứu sử dụng thang đo Likert 6 bậc là thang đo The multidimensional students life satisfaction scale phiên bản tiếng Việt (Huỳnh Mai Trang, Mai Hồng Đào và Lê Thị Toàn, 2023) gồm 38 item đo lường sự hài lòng của cá nhân đối với các trải nghiệm và mối

quan hệ trong gia đình (gia đình) về chất lượng và các mối quan hệ bạn bè (bạn bè), đối với chính mình bao gồm hình ảnh bản thân và năng lực cá nhân (bản thân), về các trải nghiệm, hoạt động và môi trường học tập (trường học) và với nơi sinh sống, ngôi nhà và hàng xóm xung quanh (môi trường sống). Trong nghiên cứu này, các tiểu thang đo có hệ số tin cậy Cronbach's Alpha lần lượt là 0,86; 0,84; 0,73; 0,7; 0,62. Trong thang đo, một số item được tính điểm ngược khi xử lí. Điểm trung bình được quy đổi mức độ theo Bảng 1.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng thể hiện bản thân trên mạng xã hội và mức độ hài lòng cuộc sống của học sinh trung học phổ thông

Trong số các chiều kích thể hiện bản thân ở học sinh trung học phổ thông, chỉ có chiều tích cực ở mức cao. Trong khi đó, các chiều kích bản thân nhất quán, bản thân lí tưởng, chiều xác thực, chiều rộng có mức trung bình; các chiều kích sở thích thể hiện trực tuyến, nhiều bản thân, chiều sâu có mức thấp. Nhìn chung, thể hiện bản thân của học sinh dao động ở mức trung bình. Độ lệch chuẩn của chiều rộng và nhiều bản thân cao hơn so với các lĩnh vực còn lại.

Học sinh có sự hài lòng cuộc sống về môi trường gia đình, bạn bè và bản thân ở mức cao. Trong đó, sự hài lòng về gia đình có điểm trung bình cao nhất. Tuy nhiên, đây cũng là khía cạnh có độ lệch chuẩn cao nhất trong năm lĩnh vực. Mặt khác, sự hài lòng của học sinh với môi trường sống và trường học được đánh giá ở mức trung bình, trong đó độ lệch chuẩn

Bảng 1: Phân chia mức độ dựa trên điểm trung bình 1 item

Thang đo	Mức 2 (Rất thấp)	Mức 2 (Thấp)	Mức 3 (Trung bình)	Mức 4 (Cao)	Mức 5 (Rất cao)
5 mức độ	1 đến cận 1,8	1,8 đến cận 2,6	2,6 đến cận 3,4	3,4 đến cận 4,2	4,2 đến 5
6 mức độ	1 đến cận 2	2 đến cận 3	3 đến cận 4	4 đến cận 5	5 đến 6

Bảng 2: Điểm trung bình và độ lệch chuẩn về thể hiện bản thân trên mạng xã hội của học sinh

Chiều kích	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Chiều kích	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Chiều tích cực	3,97	0,87	Chiều rộng	2,61	0,95
Bản thân nhất quán	2,99	0,68	Sở thích thể hiện trực tuyến	2,52	0,74
Bản thân lí tưởng	2,93	0,73	Nhiều bản thân	2,49	0,94
Chiều xác thực	2,88	0,75	Chiều sâu	2,15	0,79

Bảng 3: Điểm trung bình và độ lệch chuẩn về sự hài lòng cuộc sống của học sinh

Lĩnh vực	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Gia đình	4,45	1,14
Bạn bè	4,30	0,89
Bản thân	4,07	0,99
Môi trường sống	3,93	0,73
Trường học	3,49	0,64

của sự hài lòng trong trường học thấp nhất trong cả năm khía cạnh.

3.2. Mối liên hệ giữa thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống của học sinh trung học phổ thông

Sự hài lòng về bản thân và trong trường học có tương quan với nhiều khía cạnh thể hiện bản thân trên mạng xã hội của sinh viên. Trong đó, đa phần là tương quan thuận yếu. Đáng lưu ý, sự hài lòng về trường học có tương quan thuận ở mức trung bình với sự thể hiện bản thân lí tưởng, trong khi sự hài lòng về bản thân có tương quan nghịch ở mức trung bình với việc có sở thích thể hiện trực tuyến của học sinh. Ngoài ra, sự hài lòng về môi trường gia đình, bạn bè và môi trường sống có tương quan yếu với một số khía cạnh thể hiện bản thân trên mạng xã hội, cả tương quan thuận và nghịch.

3.3. Kết quả so sánh thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống của học sinh trung học phổ thông xét theo các tham số

Xét theo giới tính, các khía cạnh chiều sâu và chiều tích cực của thể hiện bản thân trên mạng xã hội có sự khác biệt ý nghĩa. Trong khi thể hiện bản

Bảng 4: Tương quan Pearson giữa thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống của học sinh

Các chiều kích	Gia đình	Bạn bè	Bản thân	Trường học	Môi trường sống
Chiều rộng	0,04	0,04	0,19**	0,06	0,02
Chiều sâu	- 0,006	- 0,09*	0,05	0,14**	0,05
Chiều tích cực	- 0,11**	0,16**	0,07	- 0,09	0,05
Chiều xác thực	0,03	0,02	0,13**	0,14**	0,06
Bản thân lí tưởng	0,03	- 0,02	0,09*	0,30**	0,06
Nhiều bản thân	- 0,13**	- 0,14**	- 0,05	0,10*	- 0,11*
Bản thân nhất quán	0,099**	0,05	0,16**	0,17**	0,10*
Sở thích thể hiện trực tuyến	- 0,17**	- 0,18**	- 0,30**	- 0,004	- 0,16**

(Chú thích: (**) Có ý nghĩa ở mức 0.01; (*) Có ý nghĩa ở mức 0.05)

Bảng 5: Kết quả kiểm định t về thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống của học sinh xét theo giới tính

Nội dung	Giới tính	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	t	sig
Thể hiện bản thân trên mạng xã hội	Chiều sâu	Nam	2,24	2,74	0,006
		Nữ	2,07		
	Chiều tích cực	Nam	3,87	- 2,94	0,003
		Nữ	4,06		
Sự hài lòng cuộc sống	Bạn bè	Nam	4,17	-3,36	0,001
		Nữ	4,42		

thân chiều sâu ở học sinh nam có điểm trung bình và độ lệch chuẩn cao hơn so với nữ, thể hiện bản thân chiều tích cực ở học sinh nam có điểm trung bình thấp hơn nhưng độ lệch chuẩn lại cao hơn so với nữ giới. Đối với sự hài lòng cuộc sống, xét theo giới tính chỉ có sự khác biệt về sự hài lòng bạn bè, trong đó sự hài lòng với bạn bè ở học sinh nữ có điểm trung bình cao hơn và độ lệch chuẩn thấp hơn so với học sinh nam.

Xét theo học lực, học sinh có học lực khá thể hiện bản thân trên mạng xã hội cao nhất về chiều rộng,

chiều xác thực và bản thân lí tưởng. Trong khi học sinh có học lực đạt thể hiện bản thân trên mạng xã hội cao nhất về chiều sâu và bản thân lí tưởng, học sinh có học lực tốt thể hiện bản thân cao nhất về chiều tích cực. Đối với sự hài lòng cuộc sống, học sinh có học lực khá có mức độ hài lòng về gia đình và môi trường sống cao nhất, trong khi học sinh có học lực đạt có mức độ hài lòng về trường học cao nhất.

Xét theo nơi ở, sự thể hiện bản thân trên mạng xã hội của học sinh có sự khác biệt về các chiều rộng, chiều sâu, chiều tích cực, chiều xác thực và bản thân

Bảng 6: Kết quả kiểm định Anova về thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống của học sinh xét theo học lực

Nội dung		Điểm trung bình			F	sig
		Tốt	Khá	Đạt		
Thể hiện bản thân trên mạng xã hội	Chiều rộng	2,48	2,73	2,70	6,03	0,003
	Chiều sâu	2,05	2,25	2,29	6,07	0,003
	Chiều tích cực	4,06	3,86	3,88	5,03	0,008
	Chiều xác thực	2,78	2,98	2,91	5,05	0,007
	Bản thân lí tưởng	2,83	3,03	3,03	5,87	0,003
Sự hài lòng cuộc sống	Gia đình	4,30	4,66	4,53	7,68	0,001
	Trường học	3,67	3,97	4,00	8,31	0,000
	Môi trường sống	3,94	4,24	4,14	8,83	0,000

Bảng 7: Kết quả kiểm định Anova về thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống của học sinh xét theo nơi ở

Nội dung		Điểm trung bình			F	sig
		Đồng Tháp	Long An	Thành phố Hồ Chí Minh		
Thể hiện bản thân trên mạng xã hội	Chiều rộng	2,74	2,75	2,34	14,43	<0,001
	Chiều sâu	2,24	2,34	1,88	6,07	<0,001
	Chiều tích cực	3,90	3,85	4,15	7,85	<0,001
	Chiều xác thực	2,99	2,95	2,68	11,97	<0,001
	Bản thân lí tưởng	3,04	3,02	2,72	13,61	<0,001
Sự hài lòng cuộc sống	Gia đình	4,53	4,73	4,11	17,4	<0,001
	Trường học	4,06	4,24	3,92	5,65	0,0004
	Môi trường sống	4,02	4,07	3,68	16,3	<0,001

lí tưởng. Trong đó, học sinh sinh sống tại Thành phố Hồ Chí Minh có điểm trung bình thể hiện bản thân chiều tích cực cao nhất nhưng lại thấp nhất trong các khía cạnh thể hiện bản thân còn lại. Học sinh tại Long An (thuộc tỉnh Tây Ninh hiện nay) có điểm trung bình cao nhất về thể hiện bản thân các mặt chiều rộng, chiều sâu, trong khi học sinh tại Đồng Tháp có điểm trung bình cao nhất về thể hiện bản thân chiều xác thực và thể hiện bản thân lí tưởng. Đối với sự hài lòng cuộc sống, sự khác biệt thể hiện ở sự hài lòng về gia đình, trường học và môi trường sống. Trong cả ba khía cạnh, điểm trung bình của học sinh xét theo nơi ở từ cao xuống thấp lần lượt là học sinh Long An, học sinh Đồng Tháp và học sinh Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Thảo luận

Thể hiện bản thân trực tuyến của học sinh trung học phổ thông trên các khía cạnh khác nhau nhìn chung ở mức trung bình, phản ánh giai đoạn học sinh trung học phổ thông đang khám phá và định hình bản sắc cá nhân. Học sinh có xu hướng thể hiện hình ảnh bản thân tốt đẹp, thân thiện và thành công nhằm tìm kiếm sự chấp thuận xã hội. Điều này phù hợp với lí thuyết quản lí ấn tượng (Goffman, 1959). Học sinh có sự thận trọng và mâu thuẫn giữa việc thể hiện hình ảnh bản thân trung thực với nhu cầu được chấp nhận từ xã hội. Theo đó, học sinh chia sẻ thông tin có chọn lọc, duy trì mức độ lí tưởng hóa vừa phải và thể hiện tương đối nhất quán giữa đời sống trực tuyến - ngoại tuyến. Học sinh chưa xem mạng xã hội là kênh chính để biểu đạt bản sắc, thường hạn chế chia sẻ cảm xúc hoặc thông tin riêng tư, có thể gợi ý cho biểu hiện sự dè dặt và ý thức về rủi ro xã hội. Một số học sinh rất cởi mở và linh hoạt trong việc thể hiện bản thân, trong khi số khác lại kín đáo hoặc đồng nhất trong các bối cảnh, phản ánh sự khác biệt cá nhân rõ rệt trong hành vi thể hiện, chịu ảnh hưởng bởi đặc điểm nhân cách, kinh nghiệm sống và môi trường xã hội.

Kết quả khảo sát cho thấy, học sinh có mức hài lòng cuộc sống tương đối tích cực, đặc biệt ở ba mối quan hệ xã hội và lĩnh vực quan trọng trong giai đoạn này là gia đình, bạn bè và bản thân. Học sinh cảm nhận được sự nâng đỡ tình cảm, sự gắn bó xã hội và giá trị bản thân trong các mối quan hệ thân thiết cũng như trong cách nhìn nhận chính mình. Sự hài lòng về gia đình cao nhất cho thấy tầm quan trọng của gia đình trong việc hình thành cảm nhận tích cực về cuộc sống ở lứa tuổi này. Tuy nhiên, độ lệch chuẩn cao nhất cũng cho thấy sự khác biệt đáng

kể giữa các học sinh, có thể xuất phát từ đặc điểm cấu trúc gia đình hoặc phong cách nuôi dạy khác nhau. Sự hài lòng về môi trường sống và trường học ở mức trung bình gợi ý rằng, các yếu tố vật chất - xã hội của môi trường học tập và cộng đồng chưa đáp ứng hoàn toàn mong đợi của học sinh. Học sinh có xu hướng chia sẻ cảm nhận tương tự nhau về trải nghiệm học đường.

Kết quả so sánh cho thấy, học sinh nam thể hiện bản thân và cảm xúc đa dạng hơn so với học sinh nữ. Mạng xã hội có thể là không gian giúp nam giới bộc lộ cảm xúc thoải mái hơn mà ngoài đời thường kiềm chế. Ngược lại, nữ sinh có xu hướng quản lí hình ảnh trực tuyến ổn định và tích cực hơn, trong khi nam giới thể hiện tự phát và ít kiểm soát hơn. Mặt khác, có khuynh hướng nữ giới coi trọng mối quan hệ cảm xúc và duy trì kết nối xã hội bền chặt hơn so với nam thể hiện qua sự hài lòng bạn bè ở nữ sinh cao và ổn định hơn. Khi xét theo học lực, học sinh học lực khá có xu hướng tự tin, cởi mở và cân bằng giữa tính chân thực và mong muốn khẳng định hình ảnh cá nhân. Trong khi học sinh học lực đạt phản ánh nhu cầu tự khẳng định và bộc lộ cảm xúc cá nhân trong môi trường trực tuyến, học sinh học lực tốt thể hiện nổi bật ở chiều tích cực cho thấy khả năng quản lí ấn tượng và tự đánh giá bản thân ổn định hơn (Goffman, 1959). Nhóm học lực khá có thể có sự thích nghi tâm lí - xã hội tốt hơn, trong khi nhóm học lực đạt có xu hướng hài lòng với điều kiện học tập thực tế.

Nơi ở tác động đến cách học sinh thể hiện bản thân trực tuyến và mức độ hài lòng cuộc sống. Học sinh tại Thành phố Hồ Chí Minh có xu hướng kiểm soát hình ảnh và thể hiện tích cực có chọn lọc, chịu ảnh hưởng của môi trường đô thị cạnh tranh và định hướng xã hội. Trong khi học sinh tại Long An có sự cởi mở và chia sẻ cảm xúc thật trên mạng xã hội đặc trưng cho môi trường gắn kết cộng đồng, nơi các mối quan hệ xã hội mang tính gần gũi và tin cậy hơn, học sinh tại Đồng Tháp có xu hướng phản ánh sự cân bằng giữa tính chân thực và khát vọng phát triển bản thân khi đạt điểm cao nhất ở cả chiều xác thực và bản thân lí tưởng trong thể hiện bản thân trên mạng xã hội. Ngoài ra, học sinh ở khu vực ít đô thị hóa có xu hướng hài lòng hơn với gia đình, trường học và môi trường sống, có thể bởi mức độ gắn bó xã hội cao hơn và áp lực cạnh tranh thấp hơn - những yếu tố được chứng minh có liên hệ tích cực với phúc lợi chủ quan (Diener, Oishi và Tay, 2018).

Dữ liệu về mối liên hệ giữa thể hiện bản thân

trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống của học sinh theo phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi với các công cụ đo bao gồm thang đo Social media self-presentation scale, thang đo Presentation of online self scale và thang đo The multidimensional students life satisfaction scale tại Việt Nam lần đầu được khai thác trong nghiên cứu. Theo đó, sự hài lòng về bản thân và trong trường học tương quan với nhiều chiều kích thể hiện bản thân trực tuyến cho thấy hai lĩnh vực này đóng vai trò trung tâm trong định hình cách học sinh quản lý bản thân trên không gian số. Sự hài lòng về trường học tương quan thuận ở mức trung bình với bản thân lí tưởng trực tuyến gợi ý học sinh hài lòng hơn với môi trường học tập có thể cảm thấy tự tin và an toàn xã hội hơn, từ đó thể hiện các phiên bản lí tưởng hóa của bản thân như một hình thức khẳng định năng lực và giá trị trong bối cảnh xã hội trực tuyến. Trong trường hợp này, mạng xã hội có thể trở thành không gian cho sự biểu đạt mục tiêu phát triển cá nhân - một quá trình mang tính thích ứng. Ngược lại, sự hài lòng về bản thân tương quan nghịch mức trung bình với sở thích thể hiện bản thân trực tuyến cho thấy học sinh ít hài lòng với bản thân có xu hướng tìm kiếm sự thể hiện và công nhận qua không gian mạng nhiều hơn. Điều này có thể bởi khoảng cách giữa bản thân thực tế và bản thân lí tưởng theo đó cá nhân có xu hướng bù đắp qua các hành vi thể hiện đặc biệt trong môi trường ảo (Michikyan, Dennis và Subrahmanyam, 2015) - nơi có thể kiểm soát hình ảnh bản thân dễ dàng hơn. Các mối tương quan yếu giữa sự hài lòng về gia đình, bạn bè và môi trường sống với các khía cạnh thể hiện bản thân trực tuyến phản ánh các yếu

tố quan hệ - môi trường truyền thống tuy vẫn có liên hệ nhưng ít trực tiếp hơn đối với hành vi trên mạng. Những lĩnh vực này chủ yếu định hình nền tảng cảm xúc và an toàn tâm lí, trong khi thể hiện bản thân trên mạng xã hội có thể phụ thuộc nhiều hơn vào nhận thức cá nhân và trải nghiệm học tập - xã hội gần gũi của học sinh.

5. Kết luận

Học sinh trung học phổ thông thể hiện bản thân trực tuyến một cách thận trọng và chiến lược nhằm quản lí ấn tượng và tìm kiếm sự chấp thuận xã hội, trong khi duy trì mức hài lòng cuộc sống tích cực đặc biệt ở các mối quan hệ gia đình và bạn bè. Mối liên hệ quan trọng cần xem xét gồm liên hệ giữa sự hài lòng về bản thân thấp thúc đẩy nhu cầu thể hiện bù đắp và tìm kiếm sự công nhận qua mạng, cũng như sự hài lòng về trường học cao có liên quan đến việc thể hiện bản thân lí tưởng trên không gian số. Tuy nhiên, nghiên cứu còn hạn chế trong kết quả khảo sát bởi thiết kế cắt ngang và sử dụng công cụ đo lường tự báo cáo. Do đó, một số kiến nghị bước đầu về phía nhà trường cần cải thiện môi trường học tập để tăng sự hài lòng trong học sinh. Đồng thời, do thể hiện cá nhân trên mạng xã hội chưa thể hiện rõ sự tương quan với sự hài lòng cuộc sống về nhiều mặt nên trong giáo dục nhà trường và ngoài nhà trường cần xem xét cụ thể từng trường hợp và bối cảnh riêng biệt. Ngoài ra, các nghiên cứu tiếp theo nên sử dụng đa dạng các thiết kế và phương pháp nghiên cứu để hiểu rõ hơn về mối liên hệ giữa thể hiện bản thân trên mạng xã hội và sự hài lòng cuộc sống.

Tài liệu tham khảo

- Abdellatif, M. (2022). The impact of social media on life satisfaction: The mediating role of social comparison, envy and self-esteem. *Information Sciences Letters*, 11(5), pp.1805-1813. <http://dx.doi.org/10.18576/isl/110536>
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality. *Plenum Press*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>
- Bailey, E. R., Matz, S. C., Youyou, W. & Iyengar, S. S. (2020). Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective well-being. *Nature Communications*, 11 (1), p.4889. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-18539-w>
- Baumeister, R. F. & Hutton, D. G. (1987). *Self-presentation theory: Self-construction and audience pleasing*. In M. Mullen & G. R. Goethals (Eds.), *Theories of group behavior*, pp. 71-87. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4634-3_4
- Boyd, D., Lankford, H., Loeb, S., Rockoff, J. & Wyckoff, J. (2008). *The narrowing gap in New York City teacher qualifications and its implications for the achievement of students in high-poverty schools* (Working Paper No. w14021). National Bureau of Economic Research.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), pp.71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), pp.253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0475-0>

- org/10.1038/s41562-018-0307-6
- Fullwood, C., James, B. M. & Chen-Wilson, C. H. (2016). Self-concept clarity and online selfpresentation in adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), p.716720. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0623>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Hogan, B. (2010). The presentation of self in the age of social media: Distinguishing performances and exhibitions online. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(6), pp.377-386.
- Huebner, E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1-2), pp.3-33. <https://doi.org/10.1023/B:SOCL.0000007497.57754.e3>
- Huỳnh Mai Trang, Mai Hồng Đào & Lê Thị Toàn (2023). Độ tin cậy của thang đo đa diện về sự hài lòng cuộc sống phiên bản Việt Nam dành cho trẻ vị thành niên (MSLSS-VN). *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 20(2), tr.303-316. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.20.2.3641\(2023\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.20.2.3641(2023))
- Kim, J. & Lee, J. E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, 14(6), pp.359-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and twocomponent model. *Psychological Bulletin*, 107(1), pp.34-47. <https://doi.org/10.1037/00332909.107.1.34>
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), pp.357-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
- Michikyan, M., Dennis, J. & Subrahmanyam, K. (2015). Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults. *Computers in Human Behavior*, 49, pp.79-86. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.010>
- Nuzulita, N. & Subriadi, A. P. (2020). The role of risk-benefit and privacy analysis to understand different uses of social media by Generations X, Y, and Z in Indonesia. *The Electronic Journal of Information Systems in Developing Countries*, 86(3), e12122.
- Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39(1), pp.1-58. <https://doi.org/10.1007/BF00300831>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), pp.206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wang, P., Wang, X., Zhao, M., Wu, Y., Wang, Y. & Lei, L. (2019). Can social networking sites alleviate depression? The relation between authentic online self-presentation and adolescent depression: A mediation model of perceived social support and rumination. *Current Psychology*, 38(6), 15121521.
- Yang, C. C., Holden, S. M. & Carter, M. D. K. (2017). Emerging adults' social media self-presentation and identity development at college transition: Mindfulness as a moderator. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, pp.212-221. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.08.006>