

Bài báo nghiên cứu

**THỰC TRẠNG NĂNG LỰC CẢM XÚC – XÃ HỘI TRỰC TUYẾN
CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG**

Giang Thiên Vũ^{1}, Nguyễn Quốc Khánh², Nguyễn Hồng Hoàng², Nguyễn Minh Khang²*

¹*Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam*

²*Trường THPT Chuyên Huỳnh Mãn Đạt, Kiên Giang, Việt Nam*

**Tác giả liên hệ: Giang Thiên Vũ – Email: vugt@hcmue.edu.vn*

Ngày nhận bài: 30-11-2023; ngày nhận bài sửa: 20-12-2023; ngày duyệt đăng: 23-12-2023

TÓM TẮT

Đời sống và học tập của học sinh trung học phổ thông ngày càng có sự gắn bó với các hoạt động trên không gian mạng. Bối cảnh này dẫn đến nhu cầu của việc giáo dục hình thành các năng lực số cho học sinh trở nên cấp thiết, trong đó có năng lực cảm xúc – xã hội trực tuyến (online social-emotional competence). Nghiên cứu này được thiết kế cắt ngang nhằm mục đích đánh giá thực trạng năng lực cảm xúc – xã hội trực tuyến, đồng thời xem xét tương quan giữa hành vi sử dụng mạng xã hội và năng lực cảm xúc – xã hội trực tuyến của 389 học sinh THPT. Kết quả khảo sát và phân tích định lượng cho thấy năng lực cảm xúc – xã hội trực tuyến của học sinh đạt mức trung bình (ĐTB=3.09). Bên cạnh đó, phân tích định tính từ phỏng vấn sâu cho thấy mạng xã hội có tác động 2 chiều đến năng lực cảm xúc – xã hội trực tuyến của học sinh và năng lực cảm xúc – xã hội trực tuyến cao cũng là một yếu tố then chốt giúp hạn chế tác động tiêu cực của mạng xã hội đến sức khỏe tâm thần của học sinh. Các phát hiện trong nghiên cứu này là nền tảng lí luận và thực tiễn quan trọng để có thể thực hiện các nghiên cứu có liên quan đến năng lực cảm xúc – xã hội trực tuyến và mở rộng sự hiểu biết về ứng dụng của năng lực cảm xúc – xã hội trực tuyến trong lĩnh vực tâm lí học và tâm lí học giáo dục tại Việt Nam.

***Từ khóa:** không gian mạng; học sinh trung học phổ thông; năng lực cảm xúc – xã hội trực tuyến; mạng xã hội*

1. Mở đầu

Năng lực cảm xúc – xã hội (NL CXXH) là sự tương tác có hiệu quả của cá nhân với bản thân mình và với xã hội để đạt được kết quả mong muốn. NL CXXH được vận hành thông qua những khả năng, động lực và hành vi của cá nhân ở khía cạnh cảm xúc và xã hội (Huynh, 2019). Nhiều nghiên cứu đã cho thấy NL CXXH đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của cá nhân và xã hội (Nguyen, 2019; Giang, 2021; Kieu, 2022; Giang, 2023). Học sinh (HS) THPT hiện nay được sinh ra và phát triển trong thời đại công nghệ Internet

Cite this article as: Giang Thien Vu, Nguyen Quoc Khanh, Nguyen Hong Hoang, & Nguyen Minh Khang (2023). Online social – emotional competence of high school students. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 20(12), 2209-2220.

bùng nổ. Internet, trong đó có mạng xã hội (MXH) đang là một trong những công cụ chính để HS THPT học tập, giải trí, kết nối xã hội,... Mọi người nhận thức, thể hiện cảm xúc trên MXH và cách họ thể hiện cụ thể trong MXH có xu hướng định hình tính cách của họ (Suler, 2004; Nguyen, 2019). Sự so sánh xã hội ảo có thể rất mãnh liệt và có thể gây ảnh hưởng đáng kể đến hình ảnh bản thân và sự tự tin cũng như động lực và việc đặt mục tiêu (Cebollero-Salinas et al., 2022). Do đó, việc đánh giá NL CXXH của HS trong môi trường MXH là cần thiết và phù hợp.

Lĩnh vực giáo dục NL CXXH cho HS THPT áp dụng trong bối cảnh MXH đang dần trở nên đáng quan tâm, bởi lẽ họ luôn cảm nhận, suy nghĩ và hành động khi họ trực tuyến. Thế hệ trẻ sử dụng các nền tảng trực tuyến để học tập và phát triển kỹ năng mới, họ coi mạng xã hội là nơi họ có thể thể hiện bản thân, mở ra đối thoại với bạn bè trên mạng xã hội, tham gia các cộng đồng trực tuyến, cảm thấy được cổ vũ để thể hiện những phẩm chất tốt nhất của mình và nỗ lực cải thiện bản thân. Tuy nhiên, MXH cũng mang lại một số ảnh hưởng tiêu cực đến giáo dục NL CXXH ở HS. Đầu tiên là việc diễn giải trạng thái cảm xúc của người đối thoại trở nên khó khăn hơn so với trực tiếp, điều này có thể làm nảy sinh những cảm xúc tiêu cực mãnh liệt, mất kiểm chế, gia tăng khả năng phát triển hành vi bốc đồng, hoặc cao trào hơn là bạo hành cảm xúc và tinh thần trong không gian ảo (Suler, 2004). Việc sử dụng mạng xã hội nhiều có thể dẫn đến việc tách rời thế giới thực, thiếu NL tự quản lý cho đến thiếu tương tác với những người xung quanh trong đời sống thực, có thể gây ra cảm giác mất kết nối hoặc cô đơn. Việc lan truyền thông tin sai lệch và tin tức giả trực tuyến, nội dung không lành mạnh cũng gây ảnh hưởng không nhỏ đến nhận thức của HS. Xuất phát từ bối cảnh này, NL CXXH trực tuyến (online social-emotional competence) xuất hiện (Cebollero-Salinas et al., 2022). NL CXXH trực tuyến tương đương với NL CXXH trực diện, nhưng chúng được triển khai và phát triển trong môi trường ảo. Trước tiên, trong bối cảnh ảo, các tin nhắn trực tuyến được lưu trữ và sau đó có thể được sao chép lại, từ đó làm nảy sinh những cảm xúc mãnh liệt hơn. Thứ hai, cá nhân giao tiếp qua màn hình, do đó hạn chế việc sử dụng các yếu tố ngữ điệu, cận ngôn ngữ và ngoại ngữ thường được sử dụng trong giao tiếp mặt đối mặt. Do đó, việc truyền tải thông điệp, nhận ra ý định của nó và diễn giải trạng thái cảm xúc của người đối thoại trở nên khó khăn hơn, mặc dù cuối cùng vẫn sử dụng biểu tượng cảm xúc. Điều này làm tăng khả năng diễn giải sai và thậm chí có thể dẫn đến các trường hợp tấn công mạng (Marín-López et al., 2020). Thứ ba, đời sống xã hội số có những đặc điểm riêng: diễn ra với tốc độ nhanh hơn, các nhóm xã hội có xu hướng đông thành viên hơn, các mối quan hệ có thể mang tính ẩn danh hơn, thậm chí gây ra cảm giác mất phương hướng, ghẻ lạnh (Coelho & Marchante, 2018). Thứ tư, khả năng tiếp cận thông tin và liên lạc trực tuyến là ngay lập tức; sự hài lòng có thể là ngay lập tức. Tình trạng này làm tăng khả năng phát triển hành vi bốc đồng. Cuối cùng, MXH thúc đẩy một quá trình liên tục tìm kiếm sự công nhận, thương lượng về địa vị của một người và nhận thức mức độ hòa nhập vào nhóm theo số lượng người theo dõi, bình luận, lượt thích... (Marín-López et al., 2020).

Sự so sánh xã hội ảo có thể rất mãnh liệt và có thể gây ảnh hưởng đáng kể đến hình ảnh bản thân và sự tự tin cũng như động lực và việc đặt mục tiêu. NL CXXH trực tuyến cần được nghiên cứu bằng các công cụ và phương pháp tiếp cận được thiết kế riêng để đáp ứng xu hướng chuyển đổi số tại Việt Nam, cũng như mở ra các định hướng nghiên cứu khác nhau liên quan đến khung lý thuyết ban đầu về NL CXXH đã được quan tâm nghiên cứu nhiều ở Việt Nam những năm qua.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khung lý thuyết và một số khái niệm

Nghiên cứu tiếp cận từ khung lý thuyết NL CXXH trực tuyến và xây dựng bảng hỏi dựa theo thang đo e-COM (Socio-Emotional e-Competencies Questionnaire) được phát triển bởi Cebollero-Salinas et al. (2022). Theo đó NL CXXH trực tuyến được đánh giá qua 5 năng lực thành phần: (1) Năng lực nhận biết cảm xúc trực tuyến (emotional e-conscience): đề cập đến cá nhân có khả năng nhận diện, xác định hiểu rõ về những trạng thái cảm xúc của bản thân và người khác trong môi trường trực tuyến. (2) Năng lực tự chủ cảm xúc trực tuyến (emotional e-autonomy): cá nhân tự điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ, tự ứng phó với căng thẳng khi tham gia MXH. (3) Năng lực quản lý hành vi trực tuyến (e-self-control of impulsiveness): đề cập đến sự kiểm soát ngôn từ, hành vi phù hợp, kiểm soát xung đột. (4) Năng lực tự điều chỉnh cảm xúc trực tuyến (emotional e-regulation): cá nhân xử lý các tình huống trên MXH độc lập, tự chủ, có kỹ năng phân tích, phản biện, ra quyết định đúng đắn, không bị phụ thuộc vào đánh giá của người khác. (5) Năng lực xã hội trực tuyến (social e-competency): có các kỹ năng xây dựng mối quan hệ tích cực, kết nối cộng đồng, tham gia hỗ trợ xã hội trên MXH.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này được thiết kế theo phương pháp hỗn hợp (mixed method), với sự kết hợp của khảo sát định lượng bằng bảng hỏi và phân tích định tính dữ liệu phỏng vấn. Theo Morse (2016), sử dụng nghiên cứu hỗn hợp giúp nghiên cứu khái quát được tổng quan hơn về số lượng, tính chất, và đặc điểm nhiều phương diện của vấn đề.

Về xử lý và phân tích kết quả định lượng, nghiên cứu sử dụng các phương pháp kiểm định, tìm ra các giá trị trung bình, độ lệch chuẩn. Sử dụng phần mềm SPSS 26 để kiểm định các trị số nghiên cứu. Về nghiên cứu định tính, phương pháp phỏng vấn sâu được áp dụng, quy trình phỏng vấn sâu được thực hiện theo Creswell và Poth (2016), nhóm nghiên cứu cam kết về trách nhiệm, đạo đức nghiên cứu và quyền của người tham gia.

Bảng hỏi được thiết kế gồm các nội dung: Phần 1: đánh giá thực trạng NL CXXH trực tuyến của HS THPT khi sử dụng thang đo e-COM gồm 25 items được xây dựng phù hợp với tương tác mạng xã hội trực tuyến và dựa trên 5 thành tố cơ bản của NL CXXH: Items 1-5: Năng lực nhận biết cảm xúc trực tuyến, items 6-10: Năng lực tự chủ cảm xúc trực tuyến, items 11-15: Năng lực quản lý hành vi trực tuyến, items 16-20: Năng lực tự điều chỉnh cảm xúc trực tuyến, và items 20-25: Năng lực xã hội trực tuyến. 5 Khả năng trên được chấm từ 1-5, tương ứng 5 mức độ như sau: Từ mức 1 đến 1.8: Rất thấp; từ mức 1,81 đến 2,61: Thấp;

từ mức 2,62 đến 3,42: Trung bình; từ mức 3,43 đến 4,23: Cao; từ mức 4,24 đến 5,00: Rất cao. Phần 2: Khảo sát mục đích sử dụng MXH của HS THPT. Phần 3: Phỏng vấn HS về NL CXXH trực tuyến.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mô tả khách thể nghiên cứu

Bảng 1. Mô tả về khách thể nghiên cứu

	Thông tin chung	Tần số	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	206	53
	Nữ	183	47
Lớp	10	128	33
	11	136	35
	12	125	32
Dân tộc	Kinh	287	73,78
	Hoa	17	4,37
	Khmer	85	21,85
Trường	THPT chuyên Huỳnh Mẫn Đạt	187	48,1
	THPT dân tộc nội trú tỉnh Kiên Giang	98	25,2
	THPT Nguyễn Trung Trực	104	26,7
Tổng (N)		389	100

Bảng phương pháp chọn mẫu thuận tiện, đảm bảo có đủ đại diện đến từ khu vực, giới tính, khối lớp, và dân tộc. Với 389 phiếu hỏi phát ra và khảo sát trực tiếp tại các trường THPT, nghiên cứu thu về đủ 389 (100%). Qua quá trình xử lý bảng hỏi, các phiếu hỏi đều đạt yêu cầu đảm bảo cung cấp dữ liệu nghiên cứu (tiêu chí: hoàn thành đầy đủ nội dung trong bảng hỏi).

3.2. Kết quả thực trạng NL CXXH trực tuyến của HS THPT

Kết quả khảo sát thực trạng NL CXXH của HS THPT môi trường MXH (Bảng 2), cho ta thấy điểm trung bình (ĐTB) chung của HS THPT đạt 3.09, ứng với mức độ trung bình theo thang đo. Các khía cạnh của NL CXXH trực tuyến của HS đều đạt ở mức trung bình. Trong đó, năng lực nhận biết cảm xúc trực tuyến của HS THPT đạt mức điểm cao nhất (ĐTB=3,32), HS đã có khả năng nhận thức tốt về cảm xúc của chính mình và người khác khi tham gia vào MXH. Thấp nhất là năng lực xã hội trực tuyến (ĐTB=2,65), HS chưa biết cách khai thác được tiềm năng mở rộng, chưa tham gia vào những cộng đồng, tổ chức thông qua MXH. Tuy nhiên, dữ liệu cho ta thấy sự biến động khá lớn, thể hiện qua sự chênh lệch độ lệch chuẩn giữa 5 khía cạnh NL CXXH trực tuyến của HS THPT và NL CXXH trực tuyến nói chung. Sự biến động này phản ánh sự đa dạng trong cách HS thể hiện khả năng của mình đối với từng khía cạnh của NL CXXH trực tuyến. Một số HS có thể thể hiện sự đồng đều trong tất cả các khía cạnh, trong khi các HS khác có thể chú trọng hoặc gặp khó khăn hơn ở một số khía cạnh cụ thể. Qua đó, phản ánh sự đa dạng tự nhiên trong khả năng phát triển cá nhân và xã hội của HS trong không gian mạng. Như vậy, kết quả thực trạng

trên là bước đầu thực tiễn trong việc nhìn nhận, đánh giá, và đề xuất nâng cao các kỹ năng NL CXXH trực tuyến của HSTHPT, cấp bách xây dựng các hoạt động hướng dẫn củng cố và nâng cao khả năng thiết lập mối quan hệ tích cực thông qua không gian mạng, phát triển các chương trình giáo dục về năng lực tự chủ trực tuyến và quản lý hành vi trực tuyến, hướng đích phát triển đồng đều các năng lực này khi HS tham gia học tập, giải trí và phát triển trên không gian mạng.

Bảng 2. Thực trạng NL CXXH trực tuyến của HS THPT

Các NL CXXH trực tuyến thành phần	N	ĐTB	ĐLC	Mức độ
Năng lực nhận biết cảm xúc trực tuyến	389	3,32	.859	Trung bình
Năng lực tự chủ cảm xúc trực tuyến	389	3,26	.623	Trung bình
Năng lực quản lý hành vi trực tuyến	389	3,05	.687	Trung bình
Năng lực tự điều chỉnh cảm xúc trực tuyến	389	3,16	.621	Trung bình
Năng lực xã hội trực tuyến	389	2,65	.603	Trung bình
ĐTB chung	389	3,09	.335	Trung bình

Đánh giá ĐTB của hai nhóm độc lập cho thấy có nhiều sự khác biệt giữa NL CXXH trực tuyến chung và các năng lực thành phần của HS THPT giữa HS nam và HS nữ, như được trình bày trong Bảng 3. Có thể thấy, HS nữ có mức phát triển cao hơn ở năng lực tự chủ cảm xúc trực tuyến, năng lực quản lý hành vi trực tuyến, năng lực tự điều chỉnh cảm xúc trực tuyến, và NL CXXH trực tuyến chung. HS nam cao hơn đối với năng lực nhận biết cảm xúc trực tuyến, và năng lực xã hội trực tuyến. Sự khác biệt này giữa HS nam và HS nữ phần nào phản ánh xu hướng mục đích sử dụng, trải nghiệm cá nhân trên không gian mạng.

Bảng 3. So sánh NL CXXH trực tuyến giữa các giới tính ở HS THPT

Các NL CXXH trực tuyến thành phần	Nam (N=206)		Nữ (N=183)	
	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
Năng lực nhận biết cảm xúc trực tuyến	3,36	.839	3,28	.755
Năng lực tự chủ cảm xúc trực tuyến	3,17	.656	3,35	.472
Năng lực quản lý hành vi trực tuyến	3,04	.718	3,06	.605
Năng lực tự điều chỉnh cảm xúc trực tuyến	3,12	.588	3,20	.770
Năng lực xã hội trực tuyến	2,71	.667	2,59	.279
ĐTB chung	3,08	.356	3,096	.262

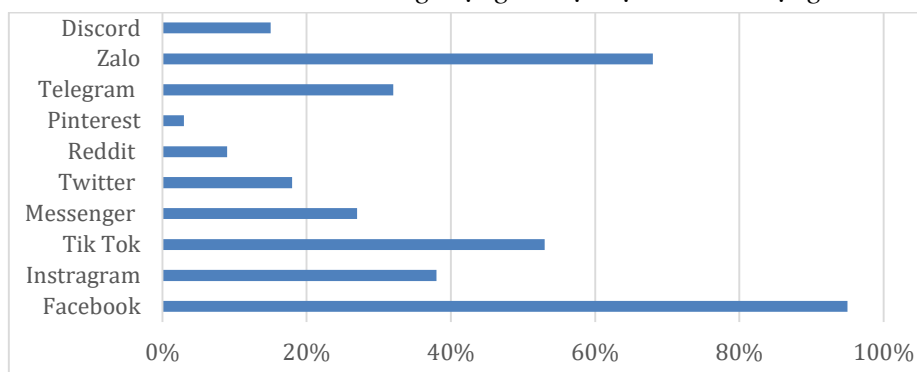
Kết quả từ Bảng 4, cho thấy NL CXXH chung đạt (ĐTB=2.98), và các NL thành phần của HS THPT lớp 10 đều thấp hơn so với khối lớp 11 và 12. Điều này có thể lí giải vì HS lớp 10 có thể mới bắt đầu sử dụng MXH nhiều hơn để kết nối, trao đổi thông tin, làm bài nhóm, theo dõi thông báo trường lớp, kỹ năng giao tiếp có thể đang phát triển và xuất hiện sự thận trọng với việc chia sẻ thông tin MXH. Tuy nhiên, HS lớp 10 gặp hạn chế trong việc cân bằng thời gian giữa học tập và các hoạt động ngoại khóa do sự thay đổi môi trường học tập (chuyển cấp). So với khối lớp 12, họ có khả năng tự chủ cảm xúc trực tuyến trên MXH cao hơn. Do có nhiều áp lực, trách nhiệm hơn cho tương lai, nghề nghiệp, vì vậy họ sử dụng MXH có mục tiêu, và quản lý thời gian sử dụng một cách hiệu quả.

Bảng 4. So sánh thực trạng NL CXXH trực tuyến giữa các khối lớp ở HS THPT

Các NL CXXH trực tuyến thành phần	Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12	
	(N= 128)		(N=136)		(N=125)	
	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
Năng lực nhận biết cảm xúc trực tuyến	3,15	.808	3,23	.929	3,58	.723
Năng lực tự chủ cảm xúc trực tuyến	3,189	.482	3,21	.653	3,381	.648
Năng lực quản lí hành vi trực tuyến	3,043	.931	3,067	.482	3,04	.622
Năng lực tự điều chỉnh cảm xúc trực tuyến	3,12	.954	3,157	.878	3,203	.595
Năng lực xã hội trực tuyến	2,4	.913	2,8	.475	2,75	.637
ĐTB chung	2,98	.762	3,09	.684	3,191	.712

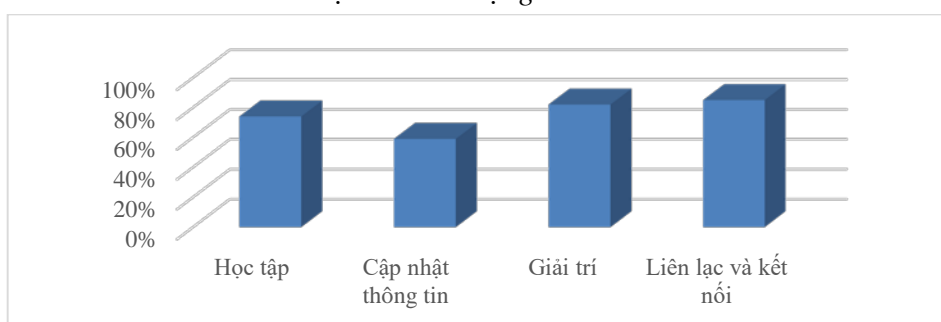
3.3. Hành vi sử dụng MXH của HS THPT (xem Biểu đồ 1, 2 và 3)

Biểu đồ 1. Các nền tảng mạng xã hội học sinh sử dụng



Kết quả khảo sát các nền tảng mà HS hiện nay sử dụng, cho thấy có mười nền tảng MXH được HS sử dụng gồm: Facebook (94%), Zalo (68%), Tik Tok (53%), Instagram (38%), Messenger (26%), Twitter (18%), Discord (15%), Telegram (12%), Reddit (9%), Pinterest (3%). Trong đó, nền tảng được sử dụng nhiều nhất là Facebook và hai nền tảng được sử dụng ít nhất là Reddit và Pinterest.

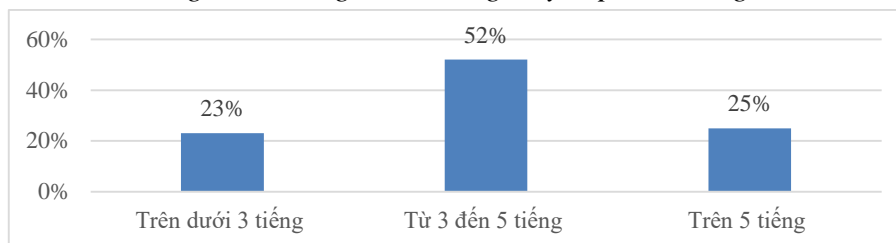
Biểu đồ 2. Mục đích sử dụng MXH của HS THPT



Từ kết quả Biểu đồ 2, xét theo tổng thể, mục đích chính của HS khi sử dụng MXH là: liên lạc và kết nối với mọi người (85%), giải trí (83%), học tập (74%) và cập nhật tin tức (59%). Đa số HS sử dụng MXH với mục đích liên lạc, kết nối với mọi người và giải trí. Đa số mục đích truy cập MXH của HS là giải trí vì MXH đáp ứng nhu cầu giải tỏa căng thẳng,

cung cấp những tiện ích phù hợp với mong muốn của các em và điều này mang tính thu hút, hấp dẫn HS sử dụng với mục đích giải trí. Như vậy, HS THPT đã có các kiến thức sử dụng các chức năng cơ bản của MXH đem đến, phương tiện số phục vụ cho mục đích của họ.

Biểu đồ 3. Trung bình thời gian sử dụng truy cập vào mạng xã hội của HS



Kết quả khảo sát thời gian sử dụng MXH của HS cho thấy, có đến hơn 25% sử dụng điện thoại trên 5 tiếng mỗi ngày. Tuy nhiên, thống kê trên còn phụ thuộc vào yếu tố mục đích mà HS sử dụng MXH. Kết hợp khảo sát các thời điểm trong ngày mà HS sử dụng MXH, có đến 91% HS sử dụng MXH vào ban đêm. Xét trên 2 phương diện trên, số lượng lớn HS thuộc diện có nguy cơ nghiện MXH, và nguy cơ cao HS có chất lượng giấc ngủ không đảm bảo, ảnh hưởng cả về sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần.

Thông qua khảo sát “Nếu một ngày không sử dụng mạng xã hội thì bạn cảm thấy như thế nào?” cho thấy, phần lớn HS cảm thấy trống vắng và buồn tẻ (44%), nhưng ngược lại vẫn có phần đông HS cảm thấy bình thường và khá thoải mái khi không sử dụng MXH (41%), số HS còn lại thì cảm thấy mất liên lạc với bạn bè, xã hội (26%) và cảm thấy bồn chồn, bứt rứt, bất an (21%). Giải thích cho điều này, việc Không sử dụng MXH đôi khi ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lí, gây cảm giác chán nản và khó chịu. Thói quen giải trí bị gián đoạn, khiến người ta thêm muốn sử dụng mạng xã hội để thỏa mãn nhu cầu cá nhân. Lạm dụng mạng xã hội có thể khiến cảm xúc trở nên thụ động và phụ thuộc, lan truyền cảm xúc tiêu cực và tạo ra ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống thực tế. Từ kết quả khảo sát trên, giải thích phần nào lí do NL CXXH của HS THPT hiện nay còn hạn chế, thông qua việc MXH ảnh hưởng tiêu cực đến cảm xúc, làm giảm chất lượng mối quan hệ gia đình và bạn bè.

3.4. Ảnh hưởng của mạng xã hội đến NL CXXH trực tuyến (xem Bảng 5, 6 và 7)

Qua kết quả phân tích định tính ảnh hưởng của MXH, có 2 vấn đề chính: (1) nhận thức tầm quan trọng của NL CXXH trực tuyến, (2) phát triển NL CXXH trực tuyến với 5 tiêu mục. Các vấn đề được thành lập thông qua quá trình phỏng vấn nhóm và phỏng vấn sâu từng cá nhân. Các buổi phỏng vấn đều được ghi âm, và được chuyển qua văn bản. Sau đó, nhóm nghiên cứu phân tích và mã hóa các câu trả lời xuất hiện qua phỏng vấn. Từ đó, có thể lấy các tư liệu phân tích giả thuyết nội tâm, suy nghĩ cá nhân và cảm xúc của người tham gia phỏng vấn.

Bảng 5. Nội dung chính và tiêu mục của phát triển NL CXXH trực tuyến

Nội dung chính	Tiêu mục
Nhận thức được tầm quan trọng của NL CXXH trực tuyến	- Sức khỏe thể chất và tinh thần
	- Phát triển NL cá nhân
Phát triển NL CXXH trực tuyến	- Thiết lập và duy trì mối quan hệ
	- Sử dụng MXH an toàn
	- Sử dụng MXH hiệu quả

Mặc dù sự hiểu biết về NL CXXH trực tuyến của mỗi cá nhân khác nhau, thậm chí có những cá nhân không biết về khái niệm NL CXXH trực tuyến. Tuy nhiên, hầu hết các HS đều ít nhiều hiểu được sự quan trọng của các khía cạnh NL CXXH trực tuyến đối với cuộc sống của họ. 60.15% HS biết NL CXXH trực tuyến có tầm quan trọng đối với phát triển NL cá nhân qua MXH, 43.44% HS biết NL CXXH trực tuyến có ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần qua MXH. Bạn L.V.A (Lớp 10) khi được hỏi “Bạn hiểu biết về tầm quan trọng của NL CXXH thông qua kênh thông tin nào.”, bạn chia sẻ: “Qua trang Facebook của cô P.H.D mình đã biết được tầm quan trọng của NL CXXH trực tuyến. Nhưng mà bây giờ có nhiều kênh thông tin trên MXH nói về điều này lắm, chẳng hạn như các tổ chức giáo dục và nhiều bài viết cá nhân.”. Bạn N.B.K (Lớp 11) cho biết: “NL CXXH trực tuyến thì mình không biết nhưng mình biết một người có ý thức xã hội tốt, biết chia sẻ, có lòng biết ơn thì họ sẽ luôn cảm thấy hạnh phúc và thành công trong cuộc sống của họ, điều này mình biết qua những chia sẻ của những người bạn, thậm chí là nhiều kênh thông tin khác nữa.”.

Bảng 6. Nội dung chính và tiêu mục của sử dụng MXH an toàn

Nội dung chính	Tiêu mục
Sử dụng MXH an toàn	- Xung đột, bắt nạt trực tuyến
	- Nội dung không lành mạnh
	- Kẻ xấu lợi dụng, lừa đảo
	- Gây nghiện MXH

Có 4 vấn đề chính liên quan đến sử dụng MXH an toàn của HS thông qua khảo sát: (1) Nội dung không lành mạnh; (2) Kẻ xấu lợi dụng, lừa đảo; (3) Xung đột, bắt nạt trực tuyến; (4) Gây nghiện MXH. Nhìn chung, HS có ý thức giữ an toàn khi tham gia MXH nhưng một bộ phận không nhỏ còn thiếu những kỹ năng. 100% HS cho biết có gặp những nội dung không lành mạnh trên MXH, 100% HS đã từng được khuyến cáo về các hành vi lừa đảo trên MXH, 39,59% HS từng bị bôi xấu, khiêu khích, dọa nạt khi tương tác qua MXH, 23,14% HS từng có hành vi bóc đồng khi giải quyết xung đột trên MXH, 21,85% HS tự nhận mình có trạng thái nghiện MXH. Bạn N.Đ.K (Lớp 12) cho biết: “Khi thấy những nội dung không lành mạnh thì mình cũng không quan tâm đâu, nhưng khi nó được đề xuất quá nhiều trên

trang Feed của mình thì mình cũng cảm thấy tò mò và sẽ truy cập vào nó.”. Bạn G.V.K (Lớp 10) bộc bạch: “Mình thường không kiểm soát được những cảm xúc tiêu cực khi nhận được những phản hồi không hay về bản thân, có những lúc mình cũng từng có hành vi bốc đồng mà bây giờ không muốn nhắc đến.”. Bạn Đ.H.T (lớp 11) thú nhận: “Mình cảm giác mình bị nghiện MXH mất rồi, kiểu như khi đang ngồi học mình thỉnh thoảng cũng phải mở ra xem một chút, mình cũng không muốn tham gia vào các hoạt động tập thể đâu.”. Khá nhiều khuyến cáo được đăng trên MXH về vấn đề này, chẳng hạn như: những cảnh báo của các trang thông tin của chính phủ, báo chí... Điều này giúp ích cho nhận thức của HS rất nhiều. Bạn Đ.T.V (Lớp 11) chia sẻ: “Mình thường xuyên cập nhật tin tức ở trang VTV24 nên mình nghe nhiều về việc sử dụng MXH an toàn và mình cũng được dạy điều này ở nhà trường nữa.”. Bạn H.V.L (Lớp 11) chia sẻ: “Mình thấy trên MXH có quá nhiều cạm bẫy kiểu như những link dẫn đến những trang web đen, những hành vi lừa đảo cũng nhiều. Mà mình nghĩ nếu mình cẩn thận suy nghĩ kỹ lưỡng thì mình cũng sẽ phần nào tránh được những cạm bẫy đó. Thật ra mình học được những điều này từ một số bài viết trên mạng đó.”. Bạn N.Đ.K (Lớp 10) cho biết: “Khi mình gặp những hành vi quá khích lúc tương tác trên MXH thì mình dừng lại cuộc tranh luận vì mình không muốn bị lây lan cảm xúc tiêu cực đó.”. Như vậy, MXH mang lại nhiều cơ hội cho HS rèn luyện NL CXXH trực tuyến. Những ảnh hưởng tích cực lẫn tiêu cực của MXH trong khía cạnh này đều đáng được lưu tâm.

Bảng 7. Nội dung chính và tiêu mục của sử dụng MXH hiệu quả

Nội dung chính	Tiêu mục
<p>Sử dụng MXH hiệu quả để phát triển NL CXXH trực tuyến</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Phát triển năng lực nhận biết cảm xúc trực tuyến - Phát triển năng lực tự chủ cảm xúc trực tuyến - Phát triển năng lực tự điều chỉnh cảm xúc trực tuyến - Phát triển năng lực quản lý hành vi trực tuyến - Phát triển năng lực xã hội trực tuyến

NL quản lý hành vi trực tuyến thể hiện qua việc quản lý thời gian, mục đích sử dụng MXH và quản lý cảm xúc, hành vi khi tương tác hay nhận phản hồi trên MXH. Một số HS đang làm rất tốt. Bạn L.C.M (Lớp 11) chia sẻ: “Mình thường tự giới giới hạn thời gian sử dụng MXH vì mình còn rất nhiều thứ cần làm.”. Bạn cũng cho ý kiến: “Thật sự thì MXH hấp dẫn lắm, rất dễ bị lôi vào không thoát ra được, nhiều bạn nghiện. Nhưng mình thấy, ai biết được thật sự mình đang muốn gì thì sẽ biết kiểm soát thôi.”. Như vậy, sử dụng MXH cũng là bài tập thực hành để phát huy năng lực quản lý hành vi trực tuyến, năng lực xã hội trực tuyến và năng lực tự chủ cảm xúc trực tuyến cho HS.

Một điểm nổi bật khác của MXH, khi sử dụng, người dùng được tạo cơ hội để gọi tên, miêu tả, đánh giá cảm xúc của bản thân, chẳng hạn như thả icon, viết dòng trạng thái hay viết bài đăng về cảm xúc, tâm trạng hiện tại của bản thân. Hơn nữa, đây là môi trường lan truyền cảm xúc rất nhanh chóng. Bạn L.P.Q (Lớp 12) chia sẻ: “Mình thường xuyên đăng những bài viết kèm theo cảm xúc và tâm trạng hiện tại của mình. Có lúc, nếu mình chia sẻ về một trạng thái tiêu cực, thì mình thường nhận được những tin nhắn động viên và sự quan

tâm từ bạn bè xung quanh, điều này thực sự làm mình cảm thấy được chia sẻ”. Việc học sinh theo dõi những người có ảnh hưởng, hay tấm gương điển hình điều này tạo động lực cho học sinh phát triển bản thân cũng như học được cách thiết lập và hoàn thành mục tiêu hiệu quả. Kết quả phỏng vấn bạn H.V.A (Lớp 12) cho rằng: “Mình thường xuyên theo dõi chị Khánh Vy, người đã là nguồn cảm hứng lớn cho mình và giúp mình nâng cao trình độ tiếng Anh từ mức khá lên đến giỏi. Cách chị ấy truyền đạt kiến thức và giao tiếp bằng tiếng Anh rất tự tin và sôi động, khiến mình luôn muốn học hỏi thêm.”. Hơn nữa, MXH là nền tảng góp phần xây dựng, thể hiện thương hiệu cá nhân, HS nên chia sẻ những trải nghiệm thật của bản thân như những thành tích, kết quả và hành trình đạt được những thành tựu mong muốn trong cuộc sống, học tập. Nhìn góc độ tích cực, MXH sẽ giúp ích cho HS phát triển năng lực nhận biết cảm xúc trực tuyến, năng lực tự chủ cảm xúc trực tuyến và tự điều chỉnh cảm xúc trực tuyến, tạo động lực cho bản thân và lan tỏa cảm xúc tích cực đến người khác. Tuy nhiên, cũng phải nói đến mặt trái của MXH, nó cũng là nơi lây lan cảm xúc tiêu cực hoặc có lối sống ảo, thiếu đi kỹ năng cần thiết, thậm chí, sự mất kết nối với thế giới thực dễ làm các bạn trẻ rơi vào trạng thái cô đơn.

Tính năng mà mọi ứng dụng xã hội đều có là giao lưu, kết bạn, mở rộng quan hệ với bạn bè, đối tác mà khoảng cách địa lý không còn là trở ngại. Có thể nói MXH là môi trường tốt để HS thực hành kỹ năng thiết lập và duy trì các mối quan hệ tích cực, hay năng lực xã hội trực tuyến. Tuy nhiên, kết quả nhận được sau khảo sát, HS THPT lại hạn chế trong khía cạnh này. Một phần do MXH còn nhiều cạm bẫy, dẫn đến sự dè dặt của HS trong việc thiết lập mối quan hệ mới. Bạn D.N.B (Lớp 10) bày tỏ: “Mình không có nhu cầu kết bạn trên MXH, vì mình cảm thấy không an toàn khi thiết lập trên môi trường ảo.”. Mặt khác, HS chưa có nhiều kỹ năng lựa chọn đối tượng kết giao, chưa biết cách thiết lập và duy trì mối quan hệ tích cực một cách bền vững. Bạn N.P.M.C (Lớp 12) chia sẻ: “Mình thường tham gia vào các nhóm học tập với những bạn cùng trang lứa, chia sẻ chung mục tiêu thi khối D. Ở đó, chúng mình cùng nhau chia sẻ tài liệu học tập, sửa bài lẫn nhau để hỗ trợ trong quá trình ôn tập”. Bạn V.Q.C (Lớp 11) chia sẻ: “Trước khi tham gia vào bất kỳ hội nhóm nào, mình luôn đặc biệt chú ý đến bản chất và nội dung mà trang đó truyền tải. Ngoài ra, mình thường kiểm tra xem có bạn bè mình đang theo dõi trang đó hay không.”. Việc HS THPT có khả năng xem xét và đưa ra quyết định trước khi tham gia vào các hội nhóm, xem các nội dung lành mạnh, và sử dụng ngôn từ, cảm xúc hợp lý trên MXH, phân biệt đời sống MXH ảo và đời sống thực cũng thể hiện NL ra quyết định có trách nhiệm của họ. NL xã hội trực tuyến được thể hiện bằng thông điệp tích cực lan tỏa trên MXH thông qua các bài học trực tuyến, khuyến khích HS thực hành, lan tỏa cảm xúc và việc làm tích cực của bản thân, góp phần thúc đẩy những hoạt động ý nghĩa trong cộng đồng. Tuy vậy, còn nhiều thông tin xấu tràn lan trên MXH như: xuyên tạc, chống phá nhà nước, tin giả... Vì vậy, HS phải trang bị kiến thức cơ bản để không tiếp xúc với những thông tin này. Bạn D.Q.H (Lớp 11): “Khi có những bài đăng xuất hiện với tần suất nhiều trên feed của mình thì mình cảm thấy tò mò tìm hiểu

về nội dung của nó, nếu là nội dung tiêu cực, không lành mạnh, mình sẽ phản hồi và thiết lập mục không đề xuất.”. Từ phân tích trên, có thể khẳng định HS đã có thể áp dụng các NL thành phần NL CXXH trực tuyến vào việc sử dụng MXH hiệu quả. Cần xem xét, đánh giá, nâng cao các nhóm NL còn yếu ở HS THPT cho việc sử dụng MXH.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu về thực trạng NL CXXH trực tuyến trên 389 HS THPT mang đến cái nhìn tổng quan về cách HS tương tác, sử dụng trong không gian trực tuyến. Dữ liệu cho thấy ĐTB của NL CXXH trực tuyến của HS THPT đạt ở mức trung bình, nhưng việc phân tích từng thành phần cho thấy sự đa dạng về khả năng của HS. Nhóm NL cao thể hiện sự nhận thức tích cực về MXH, trong khi khả năng thiết lập và duy trì mối quan hệ của HS còn hạn chế, cần có những hướng phát triển khả năng này cho HS THPT. Kết quả khảo sát phản ánh xu hướng các nền tảng HS THPT thường xuyên sử dụng (nền tảng Facebook), đồng thời mục đích sử dụng chủ yếu của HS là liên hệ, giải trí, và học tập. Việc sử dụng MXH trên 5 tiếng mỗi ngày và thường xuyên vào buổi tối nhiều nhất, điều này tạo ra những lo ngại ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần của HS. Kết quả định tính từ phỏng vấn sâu cho thấy, HS THPT có nhận thức tốt về tầm quan trọng NL CXXH trực tuyến, biết vận dụng các 5 thành tố cơ bản vào MXH một cách hiệu quả. Ngoài ra, MXH có tác động 2 chiều đến NL CXXH trực tuyến của HS THPT, trong đó NL CXXH trực tuyến của HS THPT cao giúp giải quyết triệt để tác động tiêu cực của MXH đến sức khỏe tâm thần của HS. Trong sự hiểu biết của các tác giả, đây là nghiên cứu đầu tiên tại Việt Nam về NL CXXH trực tuyến. Các kết quả và phát hiện từ nghiên cứu này là cơ sở lí luận và thực tiễn quan trọng để chúng tôi tiếp tục thực hiện các nghiên cứu chuyên sâu trong tương lai nhằm khám phá các yếu tố ảnh hưởng, hoặc dự báo, phát triển NL CXXH trực tuyến cho HS THPT nói riêng, HS Việt Nam nói chung đáp ứng các xu hướng phát triển chuyển đổi số trong giáo dục và nền kinh tế Việt Nam.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Coelho, V. A., & Marchante, M. (2018). Trajectories of social and emotional competencies according to cyberbullying roles: A longitudinal multilevel analysis. *Journal of youth and adolescence*, 47(9), 1952-1965.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Kieu, T. T. T. (2022). An experimental research on promoting social-emotional competence for students in Ho Chi Minh City University of Education. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 19(10), 1692-1699.

- Giang, T. V. (2021). Thúc trạng khả năng quản lý cảm xúc của người vị thành niên Việt Nam từ góc độ sức khỏe cảm xúc – xã hội [The situation of emotional competence of Vietnamese adolescents accessed from the social and emotional health approach]. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 18(7), 1200-1212.
- Giang, T. V. (2023). *Năng lực cảm xúc – xã hội của vị thành niên Việt Nam [Social-emotional competence of Vietnamese adolescents]* [Doctoral thesis, Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam].
- Huỳnh, V. S. (2019). *SEL và định hướng ứng dụng trong giáo dục kỹ năng sống cho học sinh [SEL and application in life skill training for students]*. Ho Chi Minh City University of Education Publishing House.
- Marín-López, I., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Hunter, S. C., & Llorent, V. J. (2020). Relations among online emotional content use, social and emotional competencies and cyberbullying. *Children and youth services review*, 108, Article 104647.
- Morse, J. M. (2016). *Mixed method design: Principles and procedures* (Vol. 4). Routledge.
- Nguyen, T. T. (2019). *Ứng dụng mô hình giáo dục năng lực cảm xúc xã hội vào hoạt động giáo dục cấp trung học cơ sở [Applying the SEL model into secondary educational activities]*. Vietnam Ministry of Education and Training.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior*, 7(3), 321-326.

ONLINE SOCIAL - EMOTIONAL COMPETENCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Giang Thien Vu^{1*}, Nguyen Quoc Khanh², Nguyen Hong Hoang², Nguyen Minh Khang²

¹*Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam*

²*Huynh Man Dat High School for The Gifted, Kiên Giang Province, Vietnam*

^{*}*Corresponding author: Giang Thien Vu – Email: vugt@hcmue.edu.vn*

Received: November 30, 2023; Revised: December 20, 2023; Accepted: December 23, 2023

ABSTRACT

The lives and learning of high school students are increasingly taking place in and linked to cyberspace. This necessitates research and education to form digital competencies for students, including online social-emotional competence. This study was designed cross-sectionally to assess online social-emotional competence and also examine the correlation between social network usage behavior and online social-emotional competence among 389 high school students. Survey results show that students' online social-emotional competence is at an average level ($M=3.09$). In addition, data from in-depth interviews shows that social networks have a two-way impact on students' online social-emotional competence which in turn is a key factor in preventing the negative impact of social networks on students' mental health. The findings in this study are an important theoretical and practical foundation for further research on online social-emotional competencies and expand understanding of the application of online social-emotional competencies in the field of Vietnamese Psychology and Educational Psychology.

Keywords: cyberspace; high school students; online social-emotional competence; social networks