BẢN SẮC CÁ NHÂN CỦA SINH VIÊN TRONG KHÔNG GIAN SỐ: TIẾP CẬN TỪ GÓC ĐỘ TÂM LÝ – GIÁO DỤC

Trịnh ĐìnhThanh
Đại học Duy Tân
Email: dinhthanh77@gmail.com

Tóm tắt: *Sự phát triển của Internet, mạng xã hội, trí tuệ nhân tạo và các nền tảng số đang tác động sâu sắc đến đời sống, học tập và giao tiếp của sinh viên, đồng thời trở thành môi trường quan trọng trong việc hình thành bản sắc cá nhân. Không gian số tạo điều kiện để sinh viên tự thể hiện, khám phá bản thân, mở rộng quan hệ và phát triển bản sắc nghề nghiệp, nhưng cũng đặt ra những thách thức như so sánh xã hội, áp lực hình ảnh, phụ thuộc vào phản hồi trực tuyến và khoảng cách giữa cái tôi thực với cái tôi số. Dựa trên tiếp cận tâm lý học phát triển và lý thuyết bản sắc, bài viết phân tích những tác động của môi trường số, từ đó đề xuất định hướng giáo dục nhằm phát triển bản sắc cá nhân tích cực, tự chủ, nhất quán và có trách nhiệm.*

Từ khóa: *bản sắc cá nhân; bản sắc số; sinh viên; không gian số; tâm lý giáo dục; mạng xã hội.*

STUDENTS' PERSONAL IDENTITY IN THE DIGITAL SPACE: A PSYCHOLOGICAL–EDUCATIONAL APPROACH

Abstract: *The development of the Internet, social media, artificial intelligence, and digital platforms is profoundly transforming students' lives, learning, and communication, while increasingly becoming an important environment for the formation of personal identity. The digital space provides students with opportunities for self-expression, self-exploration, relationship building, and the development of professional identity. However, it also presents challenges, including social comparison, pressure to maintain a desirable image, dependence on online feedback, and discrepancies between the real self and the digital self. Drawing on developmental psychology and identity theory, this article analyzes the impacts of the digital environment on students' personal identity and proposes educational orientations aimed at fostering a positive, autonomous, coherent, and responsible personal identity.*

Keywords: *personal identity; digital identity; students; digital space; psychology and education; social media.*

Nhận bài: 08/08/2026 *Phản biện: 08/09/2026* *Duyệt đăng: 12/09/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phát triển của công nghệ số đang làm thay đổi sâu sắc đời sống, giáo dục và giao tiếp. Internet, mạng xã hội, cộng đồng trực tuyến và trí tuệ nhân tạo không chỉ thay đổi cách tiếp cận thông tin, học tập mà còn mở rộng phương thức thể hiện và nhận diện bản thân. Đối với sinh viên, không gian số ngày càng trở thành một phần thiết yếu của đời sống, tạo điều kiện học tập, kết nối xã hội, xây dựng hình ảnh nghề nghiệp và khám phá những môi trường mới.

Trong điều kiên đó, câu hỏi "Tôi là ai?" được đặt ra cả trong đời sống thực và môi trường trực tuyến. Sinh viên hình thành nhận thức về bản thân không chỉ qua trải nghiệm trực tiếp mà còn thông qua cách lựa chọn hình ảnh, nội dung, cộng đồng tham gia và phản ứng trước đánh giá trên mạng. Theo Marcia (1966), hình thành bản sắc gắn với quá trình khám phá và cam kết đối với các giá trị, mục tiêu và định hướng sống. Avci et al. (2025) cho thấy cách thức sử dụng mạng xã hội có liên quan đến quá trình khám phá và sự rõ ràng về bản sắc, trong khi Pérez-Torres (2024) xem mạng xã hội như một "tấm gương xã hội số", nơi người trẻ trình hiện bản thân, tiếp nhận phản hồi và thực hiện so sánh xã hội.

Do vậy, giáo dục đại học cần giúp sinh viên làm chủ không gian số, phát triển tự nhận thức, tư duy phản biện, quản lý hình ảnh cá nhân và trách nhiệm trực tuyến. Nghiên cứu bản sắc cá nhân trong không gian số vì vậy có ý nghĩa thiết thực đối với giáo dục nhân cách và năng lực số trong bối cảnh chuyển đổi số.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN VÀ BẢN SẮC SỐ

2.1. Bản sắc cá nhân trong tâm lý học

Bản sắc cá nhân là hệ thống tương đối ổn định nhưng luôn phát triển của nhận thức, giá trị, niềm tin, mục tiêu và vai trò, giúp cá nhân xác định mình là ai và vị trí của mình trong các mối quan hệ xã hội. Theo Erikson, hình thành bản sắc là nhiệm vụ phát triển quan trọng của tuổi trẻ, đòi hỏi cá nhân xác lập sự thống nhất tương đối giữa quá khứ, hiện tại và định hướng tương lai. Marcia (1966) cụ thể hóa quá trình này qua hai chiều cạnh khám phá và cam kết, nhấn mạnh bản sắc được hình thành thông qua quá trình lựa chọn và điều chỉnh liên tục.

Đối với sinh viên, quá trình này gắn với những lựa chọn về nghề nghiệp, giá trị sống, quan hệ xã

hội và định hướng tương lai. Galliher et al. (2017) cho rằng bản sắc chịu ảnh hưởng của bối cảnh xã hội, văn hóa và những trải nghiệm mà cá nhân tham gia.

2.2. Bản sắc số

Bản sắc số là tập hợp những dấu hiệu và biểu hiện giúp cá nhân được nhận diện trong môi trường trực tuyến, bao gồm hình ảnh, thông tin cá nhân, nội dung đăng tải, quan điểm, cách giao tiếp và các dấu vết tương tác. Bản sắc số không hoàn toàn đồng nhất với bản sắc cá nhân mà là phương thức biểu đạt và trình hiện bản thân trong không gian số. Dalton và Crosby (2013) cho rằng mạng xã hội đang tác động đến cách sinh viên khám phá, xác định và khẳng định bản thân, qua đó trở thành một môi trường xã hội quan trọng của quá trình phát triển bản sắc.

2.3. Mối quan hệ giữa bản sắc cá nhân và bản sắc số

Mối quan hệ này có thể khái quát: Nhận thức về bản thân → thể hiện trên không gian số → nhận phản hồi → tự đánh giá → điều chỉnh nhận thức về bản thân. Như vậy, tác động diễn ra theo hai chiều: sinh viên đưa giá trị, năng lực và quan điểm của mình vào môi trường số, đồng thời phản hồi trực tuyến có thể tác động trở lại nhận thức về bản thân. Do vậy, bản sắc số vừa có thể hỗ trợ quá trình phát triển bản sắc, vừa có thể gây bất ổn nếu cá nhân quá phụ thuộc vào đánh giá và trải nghiệm trên mạng..

III. NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA BẢN SẮC CÁ NHÂN CỦA SINH VIÊN TRONG KHÔNG GIAN SỐ

Tự trình hiện bản thân:Không gian số cho phép sinh viên chủ động lựa chọn hình ảnh, thông tin, thành tích và quan điểm để thể hiện bản thân. Tuy nhiên, việc trình hiện có thể tạo khoảng cách giữa con người thực và hình ảnh trực tuyến. Michikyan et al. (2020) cho thấy sinh viên có bản sắc nhất quán thường trình hiện bản thân trực tuyến chân thực hơn, trong khi sự nhầm lẫn bản sắc có thể gắn với cách trình hiện kém chân thực. Vì vậy, bản sắc trực tuyến vừa phản ánh, vừa cho thấy mức độ rõ ràng trong nhận thức của cá nhân về chính mình.

Nhu cầu được công nhận:Lượt thích, bình luận, chia sẻ và theo dõi trở thành những hình thức phản hồi xã hội phổ biến. Sự ghi nhận có thể củng cố tự tin, nhưng nếu trở thành thước đo chủ yếu của giá trị bản thân, sinh viên dễ điều chỉnh hành vi theo sự chú ý của cộng đồng thay vì các giá trị và mục tiêu cá nhân.

So sánh xã hội:Mạng xã hội khiến sinh viên thường xuyên tiếp xúc với thành tích, ngoại hình và lối sống của người khác. Do phần lớn nội dung được lựa chọn để trình bày, việc lấy chúng làm chuẩn mực có thể dẫn đến cảm giác thua kém và không hài lòng với bản thân. Avci et al. (2025) cho thấy so sánh xã hội trực tuyến có liên quan đến quá trình khám phá và những bất ổn về bản sắc.

Khám phá vai trò và cộng đồng: Không gian số tạo điều kiện để sinh viên tham gia các cộng đồng học thuật, nghề nghiệp, sáng tạo và xã hội, qua đó khám phá sở thích, năng lực và giá trị cá nhân. Vì vậy, nếu được sử dụng chủ động, không gian số có thể trở thành môi trường quan trọng hỗ trợ trải nghiệm, khám phá và phát triển bản sắc cá nhân.

IV. TÁC ĐỘNG CỦA KHÔNG GIAN SỐ ĐỐI VỚI BẢN SẮC CÁ NHÂN CỦA SINH VIÊN

4.1. Tác động tích cực

Thứ nhất, tăng cơ hội tự thể hiện: Không gian số giúp sinh viên thể hiện suy nghĩ, năng lực, sở thích và chia sẻ ý tưởng theo cách phù hợp với bản thân.

Thứ hai, mở rộng quan hệ xã hội: Sinh viên có thể kết nối với những người cùng sở thích, ngành nghề và mục tiêu, qua đó củng cố cảm giác thuộc về và phát triển bản sắc.

Thứ ba, hỗ trợ khám phá nghề nghiệp: Việc tiếp cận chuyên gia, doanh nghiệp và cộng đồng nghề nghiệp giúp sinh viên nhận diện năng lực, sở thích và định hướng nghề nghiệp.

Thứ tư, thúc đẩy sáng tạo: Các nền tảng số tạo điều kiện để sinh viên xây dựng nội dung, sản phẩm và dự án cá nhân, qua đó phát triển năng lực và khẳng định bản thân.

Thứ năm, tăng cơ hội phản tư: Dấu vết số giúp sinh viên nhìn lại sự thay đổi trong suy nghĩ, sở thích và mục tiêu, từ đó hiểu rõ hơn quá trình phát triển của bản thân.

4.2. Tác động tiêu cực

Thứ nhất, phụ thuộc vào sự công nhận: Việc coi lượt thích, bình luận hoặc người theo dõi là thước đo giá trị bản thân có thể làm gia tăng sự phụ thuộc vào đánh giá bên ngoài.

Thứ hai, gia tăng so sánh xã hội: Những hình ảnh thành công được lựa chọn trên mạng có thể khiến sinh viên đánh giá không thực tế về bản thân và cuộc sống.

Thứ ba, tạo khoảng cách giữa cái tôi thực và trực tuyến: Duy trì hình ảnh không phù hợp với trải nghiệm thực có thể gây áp lực và bất ổn tâm lý.

Thứ tư, phân mảnh bản sắc: Việc xây dựng nhiều hình ảnh khác nhau trên các nền tảng có thể làm giảm cảm giác nhất quán về bản thân nếu thiếu nền tảng giá trị chung.

Thứ năm, tổn thương từ phản hồi tiêu cực: Công kích, chế giễu hoặc bắt nạt trực tuyến có thể ảnh hưởng đến lòng tự trọng và quá trình phát triển bản sắc.

V. BẢN SẮC CÁ NHÂN VÀ SỰ RÕ RÀNG VỀ KHÁI NIỆM BẢN THÂN

Sự rõ ràng về khái niệm bản thân là yếu tố quan trọng phản ánh mức độ phát triển bản sắc. Cá nhân có mức độ rõ ràng cao thường nhận thức tương đối nhất quán về bản thân, giá trị, mục tiêu và những đặc điểm cốt lõi. Trong môi trường số, sự rõ ràng này có thể được củng cố hoặc suy giảm tùy thuộc vào cách thức sử dụng mạng xã hội.

Yang et al. (2022) cho thấy tác động của mạng xã hội đến sự rõ ràng về khái niệm bản thân không hoàn toàn tích cực hay tiêu cực; bên cạnh những ảnh hưởng bất lợi, hỗ trợ xã hội và lòng tự trọng có thể tạo ra tác động tích cực. Vì vậy, vấn đề không chỉ nằm ở thời lượng sử dụng, mà quan trọng hơn là mục đích, cách thức sử dụng và tác động của trải nghiệm trực tuyến đối với nhận thức về bản thân. Tương tự, Avci et al. (2025) nhấn mạnh cần chú trọng chất lượng hoạt động trên mạng xã hội khi nghiên cứu sự phát triển bản sắc. Đây là cơ sở quan trọng để giáo dục đại học định hướng sinh viên sử dụng không gian số một cách chủ động, có chọn lọc và có trách nhiệm.

VI. TIẾP CẬN TÂM LÝ – GIÁO DỤC TRONG PHÁT TRIỂN BẢN SẮC SỐ

6.1. Từ kiểm soát sang phát triển năng lực tự chủ

Một hạn chế của cách tiếp cận truyền thống là tập trung quá nhiều vào việc hạn chế thời gian sử dụng Internet hoặc mạng xã hội. Trong khi đó, vấn đề cốt lõi là năng lực tự chủ. Điều này đặt ra cho sinh viên cần có khả năng tự trả lời một loatyj những câu hỏi:Tôi sử dụng mạng xã hội nhằm mục đích gì? Tôi đang thể hiện con người thật hay một hình ảnh mà tôi muốn người khác nhìn thấy? Tại sao tôi cần sự công nhận? Tôi có đang so sánh bản thân với người khác không? Nội dung tôi chia sẻ có phù hợp với giá trị của mình không? Dấu vết số hôm nay có thể ảnh hưởng đến tôi trong tương lai như thế nào? Do vậy,giáo dục vì vậy cần chuyển từ việc "kiểm soát sinh viên sử dụng công nghệ" sang phát triển năng lực làm chủ công nghệ.

6.2. Giáo dục năng lực tự nhận thức

Tự nhận thức là nền tảng của bản sắc, nhà trường có thể thiết kế các hoạt động phản tư giúp sinh viên nhận diện: giá trị cá nhân; điểm mạnh; điểm hạn chế; mục tiêu nghề nghiệp; định hướng cuộc sống; cách người khác nhìn nhận mình; khoảng cách giữa hình ảnh trực tuyến và con người thực.

Các hoạt động viết nhật ký phản tư, thảo luận nhóm, phân tích tình huống và xây dựng hồ sơ phát triển cá nhân có thể được sử dụng.

6.3. Giáo dục năng lực truyền thông số

Sinh viên cần hiểu rằng nội dung trên mạng xã hội không phải là sự phản ánh trung tính của thực tế. Hình ảnh có thể được lựa chọn, chỉnh sửa; thông tin có thể được thuật toán ưu tiên; các xu hướng có thể tạo ra cảm giác rằng một lối sống nhất định là phổ biến hoặc được mong muốn. Do đó, giáo dục năng lực số phải bao gồm năng lực đọc hiểu phê phán. Sinh viên không chỉ cần biết "sử dụng công nghệ" mà cần biết rõ công nghệ đang tác động như thế nào đến nhận thức và hành vi của mình.

6.4. Giáo dục tính chân thực

Tính chân thực không có nghĩa là sinh viên phải công khai mọi khía cạnh của đời sống. Ngược lại, một bản sắc số lành mạnh phải bao gồm khả năng lựa chọn thông tin phù hợp để chia sẻ nhưng vẫn duy trì sự nhất quán với những giá trị cốt lõi của bản thân. Tổng quan gần đây cho thấy tính chân thực trong tự trình hiện trên mạng xã hội có liên hệ với mức độ rõ ràng hơn về khái niệm bản thân, trong khi việc trình hiện lý tưởng hóa không nhất thiết tạo ra kết quả tương tự. Do đó, giáo dục cần hướng sinh viên đến nguyên tắc: Không nhất thiết phải thể hiện tất cả về mình, nhưng những gì thể hiện cần phù hợp với những giá trị mà mình thực sự theo đuổi.

VII. ĐỀ XUẤT MÔ HÌNH VÀ GIẢI PHÁP GIÁO DỤC BẢN SẮC CÁ NHÂN TRONG KHÔNG GIAN SỐ

Từ những phân tích trên, bài viết đề xuất mô hình giáo dục bản sắc cá nhân gồm năm thành tố liên kết: tự nhận thức – nhận diện môi trường số – phản tư và kiểm chứng – tự chủ trong trình hiện bản thân – hình thành bản sắc tích cực và trách nhiệm. Trong đó, tự nhận thức giúp sinh viên hiểu rõ giá trị, năng lực và định hướng của bản thân; nhận diện môi trường số giúp hiểu tác động của mạng xã hội, thuật toán và phản hồi xã hội; phản tư và kiểm chứng giúp đánh giá thông tin, hình

ảnh và hành vi trực tuyến; tự chủ giúp lựa chọn cách thể hiện phù hợp; từ đó hình thành bản sắc tương đối rõ ràng, linh hoạt nhưng nhất quán với các giá trị cốt lõi. Trên cơ sở đó, nhà trường cần tích hợp giáo dục bản sắc số, kỹ năng số, tư vấn tâm lý và hướng nghiệp; giảng viên tăng cường đối thoại, tình huống và hoạt động phản tư; sinh viên chủ động hiểu mình, chọn lọc thông tin, tự chủ trong trình hiện bản thân và chịu trách nhiệm với dấu vết số, đồng thời duy trì sự cân bằng giữa đời sống trực tuyến và thực tế.

VIII. KẾT LUẬN

Trong bối cảnh chuyển đổi số, không gian số ngày càng tác động sâu sắc đến quá trình hình thành và phát triển bản sắc cá nhân của sinh viên. Mạng xã hội mở rộng cơ hội tự thể hiện, khám phá bản thân, kết nối xã hội và phát triển năng lực, nhưng đồng thời tạo ra những thách thức như áp lực được công nhận, so sánh xã hội, duy trì hình ảnh trực tuyến và khoảng cách giữa cái tôi thực với cái tôi số. Vì vậy, giáo dục bản sắc cá nhân cần hướng đến phát triển năng lực tự nhận thức, tư duy phản biện, tự chủ và trách nhiệm, thay vì chỉ kiểm soát thời gian sử dụng mạng xã hội. Sinh viên cần hình thành bốn nguyên tắc: hiểu mình, chọn lọc thông tin, tự chủ trong trình hiện bản thân và chịu trách nhiệm với dấu vết số. Nhà trường và giảng viên cần tạo môi trường phản tư, giúp sinh viên xây dựng bản sắc số tích cực, tự chủ, có trách nhiệm và nhất quán với những giá trị cốt lõi của bản thân.Đó không chỉ là yêu cầu của năng lực số mà còn là một yêu cầu quan trọng của giáo dục đại học trong quá trình hình thành con người phát triển toàn diện trong xã hội số.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. Adolescent Research Review, 10(2), 219–236.

Galliher, R. V., Rivas-Drake, D., & Dubow, E. F. (2017). Identity development process and content: Toward an integrated and contextualized science of identity. Developmental Psychology, 53(11), 2009–2010.

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. Journal of Personality and Social Psychology, 3(5), 551–558.

Michikyan, M. (2020). Linking online self-presentation to identity coherence, identity confusion, and social anxiety in emerging adulthood. British Journal of Developmental Psychology, 38(4), 543–565.

Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. Current Psychology, 43, 22170–22180.

Yang, Q., van den Bos, K., Zhang, X., Adams, S., & Ybarra, O. (2022). Identity lost and found: Self-concept clarity in social network site contexts. Self and Identity, 21(4), 406–429.