

Chia sẻ cảm xúc hạnh phúc và thể hiện bản thân trên mạng xã hội

Ngày nhận bài: 12/10/2022 | Ngày phản biện: 12/11/2022 | Ngày xuất bản: 20/02/2023

Tác giả: Nguyễn Thuỳ Linh (Học viện Báo chí và Tuyên truyền)

Tóm tắt: (LLCT&TTĐT) Chia sẻ cảm xúc và thể hiện bản thân trên mạng xã hội đã từ lâu không còn là một xu hướng mới. Nghiên cứu chỉ ra rằng, việc chia sẻ và thể hiện cảm xúc, đặc biệt là cảm xúc tích cực, hạnh phúc là một trong những nhu cầu tất yếu của con người. Ngày nay, với sự phát triển không ngừng của công nghệ và các công cụ mạng xã hội, việc chia sẻ cảm xúc và thể hiện bản thân trực tuyến trở nên giá trị, phổ biến và tiện lợi hơn. Tuy nhiên, có sự khác biệt giữa các nền văn hoá trong việc thể hiện cá tính và cảm xúc của mỗi người. Nếu tận dụng được các nền tảng và biết cách xây dựng hình ảnh tích cực trên mạng xã hội, người dùng có thể mang đến cho mình những cơ hội nghề nghiệp, kết nối, cải thiện cảm xúc và thậm chí là cải thiện thu nhập.

Chia sẻ cảm xúc và thể hiện bản thân đóng vai trò rất quan trọng nếu như chúng ta cùng nhìn nhận đó là cách để có thể hiểu được chính mình và người khác. Việc thể hiện và chia sẻ được hiểu chính là “sự thể hiện cá tính” hoặc “sự khẳng định những đặc điểm cá nhân của một người”⁽¹⁾. Tóm lại, việc thể hiện bản thân cũng chính là chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ và điều này phụ thuộc nhiều vào quan điểm của mỗi người về cái tôi của họ.

Có thể thấy, trong vài thập kỷ trở lại đây, giá trị của việc thể hiện bản thân và chia sẻ cảm xúc đang ngày càng được coi trọng, đặc biệt là trong giới trẻ. Từ điển Oxford⁽²⁾ cho rằng tuổi trẻ là khoảng thời gian trước khi một người thực sự trở thành người lớn. Mặc dù, định nghĩa về giới trẻ có thể thay đổi theo thời gian, không gian, đặc biệt là khi các điều kiện về tài chính, kinh tế, nhân khẩu học và văn hóa xã hội thay đổi. Minh chứng đã cho thấy rằng, hiện nay, giới trẻ là nhóm tuổi tham gia đăng tải các trạng thái nhằm chia sẻ ý kiến, cảm xúc trên các trang mạng

xã hội nhiều nhất.

Ngày nay, có rất nhiều cách để thể hiện bản thân và việc diễn đạt bằng lời nói trực tiếp có thể không phải là cách tiếp cận hiệu quả hoặc phù hợp nhất trong một số trường hợp. Nói cách khác, với sự phát triển của các nền tảng truyền thông và mạng xã hội, các công cụ và phương tiện để chia sẻ cảm xúc, thể hiện bản thân đang ngày càng đa dạng, tiện lợi, phổ biến và có giá trị hơn. Các nền tảng mạng xã hội dường như là lựa chọn tốt nhất để duy trì và cập nhật thông tin, cảm xúc thường xuyên. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc chia sẻ cảm xúc và cập nhật thông tin trên mạng xã hội giúp xây dựng danh tiếng, hồ sơ cá nhân một cách chuyên nghiệp, chính xác, với kế hoạch, chiến lược rõ ràng⁽³⁾.

Lý thuyết của Goffman có thể được coi là nền tảng cho khái niệm chia sẻ và tự thể hiện. Là một trong những người đầu tiên nhận ra nhu cầu của việc thể hiện bản thân và chia sẻ cảm xúc, Goffman⁽⁴⁾ đã chỉ ra rằng trong cuộc sống, mọi người đều đảm nhận nhiều vai trò khác nhau và đồng thời họ cũng thể hiện bản thân theo những cách mà họ muốn người khác thấy về mình. Mỗi cá nhân có thể quản lý hình ảnh công khai của họ một cách chiến lược, đặc biệt là với các nền tảng trực tuyến – nơi họ có toàn quyền kiểm soát thông tin được đăng tải chủ động. Do đó, có nhiều người chủ ý xây dựng và chia sẻ bản thân trực tuyến dựa trên những suy nghĩ, mục tiêu lâu dài, và có suy tính nhiều hơn là trong cuộc sống bên ngoài mạng Internet của họ.

Trên mạng xã hội, người dùng tham gia vào hội nhóm và các cuộc trao đổi nội bộ đa dạng để dự đoán và duy trì hình ảnh mong muốn cho họ. Hệ quả là, việc chia sẻ cảm xúc và thể hiện bản thân nhằm điều chỉnh và xây dựng hình ảnh cá nhân trở nên phổ biến và quan trọng. Tuy vậy, quan điểm cũng như cách thức thể hiện cảm xúc trên mạng phụ thuộc rất nhiều vào cách nhìn nhận về bản thân cũng như văn hoá của mỗi người.

Khác biệt văn hóa trong việc chia sẻ cảm xúc hạnh phúc

Đã từ lâu, chủ đề hạnh phúc được nghiên cứu và phân tích bởi không chỉ những nhà tâm lý học xã hội, mà còn cả những nhà xã hội học. Sự hạnh phúc có thể thấy ở nhiều khía cạnh của cuộc sống và phụ thuộc vào nhiều yếu tố như quan điểm cá nhân, tình hình xã hội, đặc trưng văn hoá và chính trị. Một số nhà nghiên cứu về cảm xúc đã định nghĩa hạnh phúc là một loại cảm giác cơ bản và mang tính tích cực⁽⁵⁾. Hạnh phúc thường được thể hiện và ghi nhận khi cá nhân đạt được những tiến bộ đáng kể trong công việc, hoạt động, hay đơn giản hơn là thực hiện một mục tiêu nào đó. Các nhà quản lý thể hiện sự hạnh phúc khi thảo luận về dự án của họ, chẳng hạn như đam mê, thành tựu, cũng như vai trò của họ trong những thành tựu ấy.

Hạnh phúc không chỉ đơn thuần xuất hiện khi chúng ta không phải đối mặt với những điều bất hạnh, mà hạnh phúc đến từ kinh nghiệm sống và các khía cạnh, quan niệm tích cực về bản thân. Haller và Hadler⁽⁶⁾ nhấn mạnh rằng con người càng trải nghiệm được nhiều tự do và có quyền kiểm soát cuộc sống của mình thì họ càng có được hạnh phúc lớn hơn. Cụ thể hơn, sống trong một môi trường mà mọi người có thể đưa ra lựa chọn cá nhân cho tương lai có thể làm tăng mức độ hạnh phúc, sự hài lòng và thậm chí cải thiện được thu nhập. Những yếu tố xã hội, chính trị, kinh tế và môi trường được cho là ảnh hưởng đến cả biểu hiện cảm xúc và hạnh phúc của cả một quốc gia.

Có thể thấy, văn hoá có tác động đến cảm xúc hạnh phúc của mỗi người một cách gián tiếp. Ở các nước châu Á, nơi chủ nghĩa cá nhân không quá được đề cao và phổ biến, cảm xúc hạnh phúc được thể hiện giống như một lý tưởng của cuộc sống hơn là đơn thuần thể hiện một cảm giác như ở phương Tây. Bên cạnh đó, như đã trình bày ở trên, việc chia sẻ cảm xúc và thể hiện mình phụ thuộc nhiều vào quan niệm về bản thân của mỗi người và quan niệm này thì có khác biệt giữa các nền văn hoá. Con người không phải là những thực thể độc lập. Muốn hiểu được họ, chúng ta cần đặt họ vào hoàn cảnh xã hội, văn hoá và các mối quan hệ, đặc biệt là ở châu Á, nơi mà các khái niệm quan hệ và xã hội như lòng trung thành, danh dự, quan hệ họ hàng, chức vụ và vai trò xã hội, được coi là trọng tâm của mỗi cá nhân.

Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng hành vi thể hiện bản thân của người châu Á chịu tác động lớn bởi các mối quan hệ xung quanh và các định kiến xã hội⁽⁷⁾. Hệ quả là, người châu Á chú trọng đến việc thể hiện những “nhân tố bên ngoài” như vai trò, địa vị và các mối quan hệ, hơn là những “nhân tố bên trong” như giá trị, niềm tin, quan điểm cá nhân. Tuy vậy, “nhân tố bên ngoài” như vai trò, địa vị, và các mối quan hệ đôi khi lại có thể được nhìn thấy bởi mọi người xung quanh mà không cần đến sự thể hiện bản thân hay chia sẻ nào cả. Chính vì thế, giá trị của việc chia sẻ và thể hiện cảm xúc, ý kiến của một người dần trở nên ít quan trọng hơn tại những nền văn hoá này và cách thức thể hiện, chia sẻ cũng không giống với phương Tây.

Khái niệm về cái tôi cũng được cho là khác nhau dựa trên bối cảnh văn hóa của mỗi người. Do đó, ý nghĩa của sự tự thể hiện cũng khác nhau giữa châu Á và châu Âu, châu Mỹ. Ví dụ, hành động bày tỏ cảm xúc của một người có thể không được ủng hộ hoặc nhìn nhận một cách tích cực ở Đông Á, nơi có nền văn hóa mang tính tập thể nhiều hơn. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc tự thể hiện bản thân thực sự chỉ mang lại hiệu quả cao nơi cái tôi cá nhân được coi trọng cũng như được lắng nghe và không bị phán xét. Cụ thể hơn, mức độ thể hiện bản thân phụ thuộc vào mức độ mỗi cá nhân, mỗi nền văn hoá đề cao sự tự do và đẩy lùi định kiến xã hội như thế nào. Con người không chỉ thể hiện mình thông qua hành động chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ bên trong, mà còn thể hiện mình thông qua ngôn từ, ý nghĩa văn hóa của lời nói.

Mặt khác, trong bối cảnh văn hóa phương Tây, nơi những “nhân tố bên trong” như giá trị, niềm tin, quan điểm cá nhân luôn được đề cao và coi trọng, việc thường xuyên bày tỏ ý kiến và quan điểm trở nên rất phổ biến và được ủng hộ. Phiếu bầu, biển hiệu, hình dán, hoặc nhật ký web cá nhân là những công cụ hiệu quả để thể hiện bản thân. Do đó, những cảm xúc và nhận thức riêng tư của một người có thể trở nên hữu hình và được xã hội công nhận, tượng trưng cho sự tự do của họ.

Mạng xã hội mang lại những công cụ giá trị cho người dùng

Có rất nhiều cách để thể hiện cảm xúc như sử dụng các hình thức bằng lời nói, hoặc sử dụng các hình thức phi ngôn ngữ như cử chỉ cơ thể và nét mặt. Tuy nhiên, với sự phát triển của công nghệ, chúng ta hiện có thể sử dụng các kênh kỹ thuật số - nền tảng truyền thông xã hội, trò chuyện trực tuyến,... - để tương tác với bạn bè của mình và thể hiện bản thân. Mạng xã hội và Internet cung cấp nhiều phương tiện và công cụ khác nhau giúp nâng cao sự hiểu biết và tạo điều kiện thuận lợi nhất cho người dùng kết nối. Với mạng xã hội, người dùng có thể tương tác với nhau bằng cách tạo và chia sẻ thông tin, hình ảnh, hoặc nội dung nói chung. Facebook và Twitter có thể được coi là những ví dụ về các trang mạng xã hội và tiểu blog phổ biến.

Thật vậy, các phương tiện truyền thông xã hội, đặc biệt là Facebook, đã và đang mang đến một nơi lý tưởng với nhiều tính năng khác nhau để thực hành thể hiện bản thân dễ dàng. Người dùng có thể chỉnh sửa phần "thông tin cơ bản" để cập nhật về công việc, cơ quan, trường học, các sự kiện quan trọng trong cuộc sống, hay thậm chí là việc hiển thị và chia sẻ những thông tin khác có liên quan tới mình. Việc kiểm soát này sẽ giúp người dùng điều chỉnh được hình ảnh cho đúng với những gì họ đang muốn thể hiện và xây dựng. Sở thích và các mối quan tâm cũng là những thông tin được quản lý, giúp tạo hình ảnh tích cực và hòa nhập hơn vào một cộng đồng trực tuyến nào đó. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc người dùng có nhiều bạn bè trên trang mạng xã hội giúp thể hiện họ là người thân thiện, hòa đồng, dễ chia sẻ cảm xúc hơn⁽⁸⁾.

Nhắc đến sự phổ biến và đa dạng của việc thể hiện bản thân, mạng xã hội - đặc biệt là Facebook - mang đến một nơi lý tưởng với nhiều tính năng khác nhau để thực hành thể hiện bản thân. Với số lượng các trang mạng xã hội tăng vọt, Facebook vẫn luôn là một trong những trang được yêu thích nhất khi xếp thứ ba trên toàn cầu về lượng truy cập chỉ sau Google.com và YouTube.com⁽⁹⁾. Tại Việt Nam, theo báo cáo của Q&Me, trong số những người dùng mạng xã hội, 97% sử dụng Facebook, trong đó 94% là người dùng hoạt động hàng ngày - tăng 1% so với năm 2021⁽¹⁰⁾. Với Facebook, người dùng không chỉ cập nhật thông tin, mà còn có thể kiểm soát cũng như kết nối, gia nhập vào các hội nhóm có cùng sở thích, nhu

cầu, quan điểm sống. Từ đó, họ thể hiện ra cho cộng đồng mạng của mình những hoạt động hàng ngày, cảm xúc và hình ảnh nhằm hướng tới một mẫu người cụ thể mà họ muốn xây dựng.

Trên mạng xã hội, người dùng có thể dễ dàng tập trung vào việc xây dựng một số hình ảnh, đặc điểm nhất định về bản thân thông qua việc chủ động chia sẻ và điều chỉnh thông tin được công bố. Chia sẻ cảm xúc tích cực trên các nền tảng trực tuyến đã được chứng minh không chỉ tạo ra nhiều tương tác xã hội hơn, mà còn mang lại những phản ứng thuận lợi trong giao tiếp. Các mối quan hệ và giao tiếp trực tuyến có thể giúp lan truyền cảm xúc, giảm trầm cảm, cô đơn, và tăng cường kết nối xã hội⁽¹¹⁾. Có thể thấy, mạng xã hội là nền tảng phù hợp và hiệu quả để thể hiện bản thân một cách tích cực và chính xác về các đặc điểm tính cách, ngay cả những đặc điểm mà chính người dùng cũng có thể chưa nhận ra.

Bargh và cộng sự⁽¹²⁾ trong nghiên cứu của mình cũng chỉ ra việc sử dụng mạng xã hội và Internet để chia sẻ có thể giúp người dùng tránh được nỗi sợ bị từ chối khi tương tác trực tiếp. Bên cạnh đó, họ có thể thay đổi, điều chỉnh thông tin hiển thị để phù hợp với hình ảnh lý tưởng mà chính họ và những người xung quanh mong muốn nhìn thấy. Vô hình chung, vai trò của việc thể hiện bản thân trở nên quan trọng hơn bao giờ hết và mọi người có thể sử dụng mạng xã hội để thể hiện sự hiện diện của mình một cách tích cực hơn. Vì vậy, việc chia sẻ cảm xúc tích cực trên mạng xã hội được cho là xuất hiện thường xuyên hơn việc chia sẻ cảm xúc tiêu cực.

Trên mạng xã hội, các phương pháp thể hiện bản thân bao gồm chia sẻ sở thích và thông tin cơ bản, đăng nội dung từ các nguồn khác nhau, giao tiếp và tương tác với các cá nhân khác. Hồ sơ mạng xã hội chủ yếu là nơi để thể hiện bản thân trực tuyến. Nhiều trang mạng xã hội cho phép người dùng hiển thị trực quan các kết nối, mạng lưới bạn bè, những mối quan tâm và những thành tựu, kỹ năng đạt được. Với một lượng lớn người xem và theo dõi, người dùng thường duy trì một hình ảnh ổn định và thể hiện bản thân một cách tích cực, nhất quán, hơn là thể hiện những tính cách khác nhau với những người khác nhau như đôi khi họ vẫn làm khi tiếp xúc trực tiếp. Tóm lại, mạng xã hội cung cấp cho người dùng một nơi để tự sáng tạo nội

dung, nơi họ có thể thể hiện cả ẩn ý thông qua cách sử dụng từ ngữ, hình ảnh, và các dạng ký tự khác (như emoji).

Kết luận

Các nhà nghiên cứu và học giả đã nhận định việc chia sẻ và thể hiện bản thân là một hoạt động quan trọng trên mạng xã hội. Người dùng chia sẻ và thể hiện mình thường với mục đích muốn tạo ấn tượng xã hội và muốn xây dựng hình ảnh cá nhân tích cực, phù hợp với quan điểm và mục tiêu lâu dài của họ. Tuy vậy, việc này từ cách thức đến quan điểm lại phụ thuộc trực tiếp vào suy nghĩ của mỗi cá nhân và phụ thuộc gián tiếp vào môi trường văn hoá, nơi họ đang sinh sống và làm việc. Gạt bỏ đi những rào cản về định kiến, nâng cao sự tự do và tôn trọng, vai trò của việc chia sẻ và thể hiện mình sẽ được công nhận.

Bên cạnh đó, việc tạo ấn tượng tích cực, hạnh phúc thông qua các nền tảng kỹ thuật số cũng được cho là sẽ mang lại nhiều thuận lợi, cơ hội, cũng như kết nối mạng lưới tốt hơn cho người dùng. Theo các nghiên cứu khác nhau về cảm xúc, hạnh phúc thường được liên kết với các lý tưởng xã hội và các nguồn lực. Ví dụ, các báo cáo về mức độ hạnh phúc cao có thể được tìm thấy có mối tương quan thuận với thu nhập, hôn nhân, sức khỏe tâm lý, và tuổi thọ. Như vậy, hạnh phúc không chỉ thường được xuất phát từ sự thành công và tiến bộ trong cuộc sống, mà còn mang lại những cánh cửa mới rộng mở và giá trị hơn. Chia sẻ cảm xúc hạnh phúc và thể hiện bản thân trên mạng xã hội là cách đơn giản để con người kết nối và thấu hiểu./.

Tài liệu tham khảo

- (1) Merriam-Webster, 2022. Definition of self-expression [Trực tuyến] Từ: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-expression> [Truy cập ngày 15.7.2022].
- (2) Oxford Dictionary, 2022. Definition of youth. [Trực tuyến] Từ: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/youth> [Truy cập ngày 15.7.2022].
- (3) Christofides, E., Muise, A. and Desmarais, S., 2009. Information disclosure and control on Facebook: are they two sides of the same coin or two different processes?. *Cyberpsychology and behavior*, 12(3), pp. 341-345.

- (4) Goffman, E., 1959. The presentation of self in everyday life. s.l.:Doubleday.
- (5) Ekman, P., 1992. An argument for basic emotions. *Cognition and emotion*, 6(3-4), pp. 169-200.
- (6) Haller, M. and Hadler, M., 2004. Happiness as an expression of freedom and self-determination. In: *Challenges for quality of life in the contemporary world*. s.l.:Springer, Dordrecht., pp. 207-231.
- (7) Markus, H.R. and Kitayama, S., 1991. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), p. 224.
- (8) Kleck, C., Reese, C., Ziegeher-Behnken, D. and Sundar, S., 2007. *The Company You Keep and the Image You Project: Putting Your Best Face Forward in Online Social Networks..* San Francisco, s.n.
- (9) Clement, J. (2022, March 22). Leading websites worldwide 2021, by monthly visits. Từ: <https://www.statista.com/statistics/1201880/most-visited-websites-worldwide/>
- (10) Q&Me (2022). Mức độ phổ biến của mạng xã hội tại Việt Nam. [Trực tuyến] Từ: <https://qandme.net/vi/baibaocao/muc-do-pho-bien-cua-mang-xa-hoi-tai-vietnam-2022.html> [Truy cập ngày 18/7/2022].
- (11) Burke, M., Marlow, C., and Lento, T., 2010. Social network activity and social well-being. *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*, pp. 1909-1912.
- (12) Bargh, J. A., McKenna, K. Y., and Fitzsimons, G. M., 2002. Can you see the real me? Activation and expression of the "true self" on the internet. *Journal of Social Issues*, Volume 58, pp. 33-48.