

MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA HIỆN TƯỢNG FOMO VÀ XU HƯỚNG LỰA CHỌN NGHỀ NGHIỆP CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI TỈNH LAI CHÂU TRONG BỐI CẢNH XÃ HỘI SỐ

NGUYỄN THỊ LÂM

HÙ BẢO ANH

ĐẠO GIA LINH

Trường Phổ thông dân tộc nội trú
Trung học phổ thông tỉnh Lai Châu

Nhận bài ngày 04/10/2025. Sửa chữa xong 11/11/2025. Duyệt đăng 13/11/2025.

Abstract

This study examines the relationship between the psychological phenomenon of FOMO (Fear of Missing Out) and the career choice tendencies of high school students in Lai Châu province within the digital society. Data from 278 students (grades 10–12) were collected through an online survey and analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and linear regression. Results indicate a significant positive correlation between FOMO and career choices influenced by social media, and a negative correlation with choices based on personal interests. Regression analysis shows that FOMO is a strong predictor, explaining 28.5% of the variance in social influence on career decisions, while parents' education level is negatively associated with this trend. Differences in FOMO levels were found across gender, grade, and locality, with higher levels among female and urban students. The study recommends integrating digital psychology education into career counseling to help students manage FOMO and make career choices aligned with their abilities and values in the digital era.

Keywords: Career choice, career guidance, FOMO, high school students, Lai Châu, social psychology of digital society.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh xã hội số đang định hình mạnh mẽ mọi lĩnh vực của đời sống, mạng xã hội (MXH) không chỉ là kênh giao tiếp mà còn trở thành không gian học tập, định hướng giá trị và truyền cảm hứng nghề nghiệp đối với thanh thiếu niên. Ở học sinh trung học phổ thông (HS THPT) - nhóm tuổi đang trong giai đoạn định hình nhân cách và lựa chọn hướng đi tương lai - sự ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý - xã hội trên môi trường số ngày càng rõ nét. Một trong những hiện tượng nổi bật là FOMO (Fear of Missing Out) - nỗi sợ bị bỏ lỡ cơ hội hoặc trải nghiệm mà người khác đang có (Przybylski et al., 2013)[4]. FOMO khiến cá nhân luôn muốn duy trì kết nối, cập nhật liên tục và tham gia vào các xu hướng mới, đặc biệt là trên mạng xã hội. Theo Báo cáo “Thanh thiếu niên Việt Nam và mạng xã hội” (UNICEF & Bộ GD&ĐT, 2023), có tới 92% HS THPT sử dụng TikTok và YouTube hằng ngày, trong đó khoảng 36% thừa nhận từng bị ảnh hưởng bởi nội dung mạng xã hội (MXH) khi lựa chọn định hướng nghề nghiệp. Nhiều em chọn các ngành “hot trend” như sáng tạo nội dung, streamer, marketing online... vì “thấy người nổi tiếng làm và thành công nhanh” (Bộ GD&ĐT, 2024). Tại các thành phố lớn, sự bùng nổ của truyền thông số khiến HS dễ dàng tiếp cận nguồn thông tin nghề nghiệp đa dạng; trong khi đó, ở vùng cao, đặc biệt tại các tỉnh Tây Bắc như Lai Châu, cơ hội tiếp cận thông tin số còn hạn chế, tạo ra khoảng cách đáng kể giữa nông thôn – đô thị trong khả năng định hướng nghề nghiệp. Chuyển đổi số trong giáo dục vùng cao đã mở ra cơ hội mới giúp HS tiếp cận tri thức toàn cầu, song cũng kéo theo nguy cơ “hiệu ứng FOMO học đường” - khi HS vùng khó nhanh chóng tiếp nhận hình mẫu nghề nghiệp qua MXH nhưng lại thiếu nền tảng hiểu biết thực tế để tự đánh giá năng lực và điều kiện

Email: Lamnguyen6886@gmail.com

phát triển bản thân. FOMO trong bối cảnh này không chỉ là một hiện tượng tâm lý đơn thuần mà còn là biểu hiện của sự lệch pha trong tiếp cận thông tin nghề nghiệp giữa các vùng miền, phản ánh rõ nét tác động của chuyển đổi số không đồng đều trong giáo dục Việt Nam hiện nay.

Các lý thuyết phát triển nghề nghiệp của Super (1990) và Holland (1997) [5], [2] đều khẳng định rằng việc lựa chọn nghề nghiệp đúng đắn giúp cá nhân phát huy năng lực và đạt được sự hài lòng nghề nghiệp lâu dài. Tuy nhiên, trong môi trường trực tuyến, khi FOMO chi phối cảm xúc và nhận thức, HS có thể đưa ra quyết định nghề nghiệp thiếu tự chủ, bị dẫn dắt bởi thông tin lan truyền hoặc sự so sánh xã hội (Abel, Buff, & Burr, 2016) [1]. Ngược lại, những HS có mức FOMO thấp hơn thường có xu hướng chọn nghề dựa trên sự hiểu biết bản thân và giá trị cá nhân.

Đáng chú ý, chưa có công trình nghiên cứu nào tại khu vực Tây Bắc, đặc biệt là trong nhóm HS dân tộc thiểu số, tập trung phân tích mối quan hệ giữa FOMO và định hướng nghề nghiệp. Đây chính là khoảng trống khoa học và thực tiễn cần được làm rõ nhằm hỗ trợ công tác tư vấn hướng nghiệp vùng miền núi trong thời đại chuyển đổi số.

Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này tập trung phân tích mối tương quan giữa hiện tượng FOMO và xu hướng lựa chọn nghề nghiệp của HS THPT tại tỉnh Lai Châu trong bối cảnh xã hội số. Câu hỏi nghiên cứu đặt ra là: Mức độ FOMO có ảnh hưởng như thế nào đến xu hướng lựa chọn nghề nghiệp của HS THPT và mối quan hệ đó thể hiện ra sao giữa các nhóm giới tính, khối lớp và khu vực cư trú? Từ đó, nhóm nghiên cứu đề xuất các giả thuyết: Mức độ FOMO có tương quan thuận với xu hướng lựa chọn nghề nghiệp chịu ảnh hưởng từ MXH. HS có mức FOMO cao có xu hướng chọn nghề theo trào lưu hơn là theo năng lực và sở thích cá nhân. Có sự khác biệt về mức độ FOMO và xu hướng lựa chọn nghề nghiệp giữa các nhóm giới tính, khối lớp và vùng miền.

Nghiên cứu kỳ vọng đóng góp bằng chứng thực nghiệm cho việc hiểu rõ tác động của yếu tố tâm lý xã hội trong bối cảnh chuyển đổi số vùng miền núi, đồng thời cung cấp cơ sở khoa học cho công tác tư vấn hướng nghiệp tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Lai Châu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lý thuyết tâm lý học xã hội về hiện tượng FOMO

Khái niệm Fear of Missing Out (FOMO) được Przybylski, Murayama, DeHaan và Gladwell (2013)[4] giới thiệu trong khuôn khổ tâm lý học xã hội nhằm mô tả trạng thái lo lắng khi một cá nhân tin rằng người khác đang có những trải nghiệm hấp dẫn mà mình không tham gia được. Theo nhóm tác giả này, FOMO xuất phát từ ba nhu cầu tâm lý cơ bản theo thuyết tự quyết (Self-Determination Theory): nhu cầu kết nối xã hội (relatedness), nhu cầu năng lực (competence) và nhu cầu tự chủ (autonomy). Khi các nhu cầu này không được đáp ứng, cá nhân dễ cảm thấy bất an và gia tăng hành vi tìm kiếm thông tin, đặc biệt là qua MXH. Trong bối cảnh kỹ thuật số, FOMO trở thành một hiện tượng phổ biến, đặc biệt ở thanh thiếu niên. Các nghiên cứu sau đó (Abel, Buff, & Burr, 2016; Riordan, 2018) [1], [6] cho thấy mức độ FOMO cao có liên quan đến việc sử dụng MXH quá mức, cảm giác thiếu hài lòng về bản thân, và xu hướng so sánh xã hội tiêu cực. Ở HS trung học, FOMO không chỉ thể hiện ở nhu cầu “không muốn bị tụt lại” trong đời sống bạn bè mà còn ảnh hưởng đến các quyết định học tập, lựa chọn trường, ngành nghề và hình ảnh bản thân trong tương lai.

2.2. Lý thuyết lựa chọn nghề nghiệp

Lý thuyết tính cách - môi trường của Holland (1997) [2] cho rằng lựa chọn nghề nghiệp là sự thể hiện của nhân cách; con người sẽ đạt hiệu quả và sự hài lòng cao nhất khi làm việc trong môi trường phù hợp với kiểu tính cách của mình (RIASEC: Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising, Conventional). Việc chọn nghề đúng định hướng vì thế cần dựa trên sự hiểu biết bản thân và đặc điểm nghề nghiệp, thay vì ảnh hưởng bên ngoài hay trào lưu xã hội. Lý thuyết phát triển nghề nghiệp của Super (1990) [5] nhấn mạnh quá trình phát triển nghề là liên tục suốt đời, trong đó giai đoạn vị thành niên là thời điểm cá nhân bắt đầu hình thành “bản ngã nghề nghiệp” (vocational self-concept). Nếu trong giai đoạn này, HS chịu tác động mạnh từ các yếu tố xã hội hoặc tâm lý chưa ổn định như FOMO, sự phát triển bản ngã nghề nghiệp có thể bị lệch hướng. Lý thuyết học tập xã hội về lựa chọn nghề nghiệp của Krumboltz (1979) [7]

bổ sung góc nhìn về ảnh hưởng của trải nghiệm học tập, mô hình hóa xã hội và thông tin môi trường. Theo Krumboltz, quyết định nghề nghiệp của cá nhân chịu tác động từ các yếu tố ngẫu nhiên, cơ hội và truyền thông xã hội. Trong bối cảnh hiện đại, MXH đóng vai trò như “người hướng dẫn nghề nghiệp” phi chính thức, khiến HS dễ bị chi phối bởi hình mẫu nghề nghiệp được truyền thông tô vẽ.

2.3. Tổng quan nghiên cứu liên quan

Các nghiên cứu quốc tế gần đây cho thấy mối quan hệ giữa FOMO và hành vi ra quyết định cá nhân, đặc biệt trong lĩnh vực học tập và nghề nghiệp. Baker, Krieger và LeRoy (2016) nhận thấy FOMO có thể khiến sinh viên chọn ngành học vì sợ bỏ lỡ “cơ hội tốt” hơn là dựa vào năng lực thật sự. Datu (2020) chỉ ra rằng mức độ FOMO cao có liên quan đến cảm giác thiếu định hướng nghề nghiệp và giảm mức độ hài lòng trong lựa chọn ngành học. Trong khi đó, nghiên cứu của Abel, Buff & Burr (2016) cho thấy FOMO góp phần làm tăng hành vi so sánh xã hội và giảm tự tin cá nhân trong quá trình lựa chọn nghề nghiệp. Tại Việt Nam, một số nghiên cứu bước đầu (Nguyễn & Trần, 2022; Lê, 2023; Phạm, 2024) đã đề cập đến ảnh hưởng của MXH đối với định hướng nghề nghiệp của HS, song ít công trình đi sâu vào yếu tố tâm lý xã hội như FOMO. Phần lớn các nghiên cứu trong nước mới tập trung mô tả tác động của truyền thông xã hội hoặc xu hướng chọn nghề “theo trào lưu”, chứ chưa kiểm định định lượng mối quan hệ giữa FOMO và hành vi lựa chọn nghề nghiệp.

Tác giả (năm)	Quốc gia/Mẫu nghiên cứu	Kết quả chính	Khoảng trống/Hạn chế
Baker, Krieger & LeRoy (2016)	Hoa Kỳ - 312 sinh viên đại học	FOMO khiến người học chọn ngành học dựa vào cảm xúc và xu hướng xã hội hơn là năng lực thực tế.	Chưa kiểm định trên nhóm HS trung học.
Datu (2020)	Philippines - 420 sinh viên	FOMO liên quan tiêu cực đến sự hài lòng nghề nghiệp và cảm giác định hướng cá nhân.	Nghiên cứu giới hạn trong bối cảnh đại học.
Abel, Buff & Burr (2016)	Mỹ - 262 thanh niên	Mức FOMO cao làm tăng hành vi so sánh xã hội, giảm tự tin và tăng tính bốc đồng trong ra quyết định.	Không xem xét yếu tố nghề nghiệp cụ thể.
Nguyễn & Trần (2022)	Việt Nam - 350 HS THPT	Mạng xã hội ảnh hưởng mạnh đến lựa chọn nghề “hot”, đặc biệt qua TikTok, YouTube.	Mới dừng ở phân tích mô tả; chưa đo lường biến FOMO.
Lê (2023)	Việt Nam - 210 HS	Tác động của truyền thông xã hội đến động cơ chọn nghề trong bối cảnh hậu COVID-19.	Thiếu mô hình định lượng và kiểm định nhân tố tâm lý xã hội.

Bảng 1: Tổng hợp một số nghiên cứu trong và ngoài nước liên quan đến FOMO và định hướng nghề nghiệp

Từ tổng hợp trên có thể nhận thấy rằng: Các nghiên cứu quốc tế đã bước đầu chứng minh FOMO là yếu tố tâm lý có thể ảnh hưởng đến hành vi lựa chọn học tập và nghề nghiệp, song chủ yếu tập trung ở đối tượng sinh viên đại học. Các công trình trong nước mới dừng ở mức mô tả ảnh hưởng của MXH nói chung, chưa có nghiên cứu định lượng nào kiểm định mối quan hệ trực tiếp giữa FOMO và định hướng nghề nghiệp của HS THPT. Chưa có công trình nào triển khai tại khu vực Tây Bắc hoặc trong nhóm HS dân tộc thiểu số, nơi điều kiện tiếp cận thông tin nghề nghiệp còn nhiều hạn chế so với đô thị. Từ đó, khoảng trống nghiên cứu được xác định như sau: “Chưa có nghiên cứu nào tại Việt Nam kiểm định định lượng mối quan hệ giữa FOMO và định hướng nghề nghiệp; các công trình trước mới dừng ở mô tả định tính hoặc đánh giá tác động gián tiếp của MXH. Đặc biệt, chưa có công trình nào khảo sát hiện tượng này trong bối cảnh chuyển đổi số vùng miền núi – nơi HS chịu tác động kép của hạn chế tiếp cận công nghệ và ảnh hưởng xu hướng trực tuyến”. Từ nền tảng lý thuyết và thực chứng trên, có thể nhận định rằng hiện tượng FOMO, thông qua cơ chế so sánh xã hội và nhu cầu kết nối, có khả năng tác động đến định hướng và quyết định nghề nghiệp của HS THPT. Đây là cơ sở quan trọng cho việc hình thành mô hình nghiên cứu mối tương quan giữa FOMO và lựa chọn nghề nghiệp trong nghiên cứu này.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp định lượng với thiết kế khảo sát tương quan (survey correlational design) nhằm xác định mối quan hệ giữa mức độ FOMO và xu hướng lựa chọn nghề nghiệp của HS THPT tại Lai Châu. Phương pháp này phù hợp để đánh giá mức độ liên hệ giữa các biến tâm lý - xã hội mà không can thiệp vào môi trường tự nhiên của đối tượng nghiên cứu.

3.2. Đối tượng và mẫu nghiên cứu

Biến	Giá trị
Tổng số phiếu hợp lệ (n)	278
Khối lớp	Lớp 10: 94 (33,8%); Lớp 11: 92 (33,1%); Lớp 12: 92 (33,1%)
Giới tính	Nam: 118 (42,4%); Nữ: 160 (57,6%)
Khu vực cư trú	Xã/phường thuận lợi: 112 (40,3%); Xã/phường khó khăn: 166 (59,7%)
Thành phần dân tộc	Kinh: 46%; Dân tộc khác: 54%
Tần suất sử dụng MXH	<2h/ngày: 20%; 2-4h: 38%; >4h: 42%

Đối tượng nghiên cứu là HS khối 10, 11 và 12 đang học tại 03 trường THPT công lập tại tỉnh Lai Châu. Việc chọn mẫu được tiến hành theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện (convenience sampling). Các trường được lựa chọn một cách có chủ đích nhằm đảm bảo sự đa dạng về bối cảnh địa lý và điều kiện tiếp cận công nghệ/thông tin nghề nghiệp, cụ thể là bao gồm các trường ở khu vực thuận lợi và khu vực khó khăn. Điều này giúp phản ánh sự đa dạng về giới tính, khối lớp và mức độ sử dụng MXH trong mẫu nghiên cứu. Quy mô mẫu $n = 278$, trong đó mỗi khối lớp chiếm khoảng 30 - 35% tổng số HS khảo sát. Theo hướng dẫn của Tabachnick và Fidell (2019), cỡ mẫu trên 200 là đủ đảm bảo độ tin cậy cho các phân tích tương quan và hồi quy bội. Các tiêu chí lựa chọn mẫu gồm: HS đang học lớp 10 - 12, có sử dụng MXH tối thiểu 1 năm. HS tự nguyện tham gia và đồng ý với các điều khoản bảo mật dữ liệu. Bảng hỏi Google form được thực hiện ẩn danh, chỉ phục vụ mục đích nghiên cứu khoa học.

3.3. Công cụ thu thập dữ liệu

Nghiên cứu sử dụng bảng hỏi có cấu trúc gồm ba phần chính: Thông tin nhân khẩu học: Thu thập dữ liệu về giới tính, khối lớp, tần suất sử dụng MXH và nguồn thông tin chính về nghề nghiệp. Thang đo FOMO (Fear of Missing Out): Sử dụng thang đo FOMO của Przybylski et al. (2013) gồm 10 mục, đánh giá trên thang Likert 5 mức độ (1 = hoàn toàn không đồng ý; 5 = hoàn toàn đồng ý). Thang đo đã được Việt hóa và kiểm định sơ bộ độ tin cậy nội tại (Cronbach's $\alpha > 0,80$) trong nghiên cứu này. Thang đo xu hướng lựa chọn nghề nghiệp (biến phụ thuộc): Thang đo này được nhóm nghiên cứu tự xây dựng dựa trên việc kết hợp Mô hình RIASEC của Holland (1997) với các yếu tố ảnh hưởng môi trường xã hội và cá nhân trong bối cảnh Việt Nam. Thang đo bao gồm 5 tiểu mục được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ (1 = hoàn toàn không quan trọng; 5 = hoàn toàn quan trọng khi đưa ra quyết định nghề nghiệp).

5 tiểu mục này bao gồm: Sở thích cá nhân: Quyết định chọn nghề nghiệp dựa trên đam mê, sở thích cá nhân; Năng lực bản thân: Quyết định chọn nghề nghiệp dựa trên khả năng, sở trường của bản thân; Ảnh hưởng gia đình: Quyết định chọn nghề nghiệp theo định hướng, mong muốn của cha mẹ/người thân trong gia đình; Ảnh hưởng bạn bè - mạng xã hội: Quyết định chọn nghề nghiệp theo xu hướng, sự quan tâm hay đánh giá tích cực của bạn bè và thông tin trên MXH; Xu hướng thị trường lao động: Quyết định chọn nghề nghiệp dựa trên nhu cầu tuyển dụng và triển vọng phát triển trong tương lai.

Trước khi khảo sát chính thức, bảng hỏi được thử nghiệm trên nhóm 30 HS để điều chỉnh ngôn ngữ và đảm bảo độ rõ ràng của nội dung. Kết quả kiểm định chi tiết về giá trị và độ tin cậy (EFA, Cronbach's α) của thang đo này được trình bày tại Mục 4.1.

3.4. Quy trình thu thập dữ liệu

Dữ liệu được thu thập trong 4 tuần thông qua hình thức trực tiếp tại lớp và trực tuyến bằng biểu mẫu Google Forms. Mỗi HS được hướng dẫn cách trả lời, đảm bảo tính ẩn danh và trung thực. Dữ liệu sau khi thu thập được làm sạch, loại bỏ các phiếu không hợp lệ (trả lời thiếu hoặc chọn cùng một mức độ cho toàn bộ câu hỏi).

3.5. Phương pháp xử lý và phân tích dữ liệu

Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS 26.0 với các bước sau: Phân tích độ tin cậy và giá trị thang đo: Sử dụng hệ số Cronbach's Alpha và phân tích nhân tố khám phá (EFA); Thống kê mô tả: Tính trung bình, độ lệch chuẩn, tần suất của các biến để mô tả mức độ FOMO và xu hướng chọn nghề; Phân tích tương quan Pearson: Xác định mức độ và chiều hướng mối liên hệ giữa FOMO và xu hướng lựa chọn nghề nghiệp; Phân tích hồi quy tuyến tính: Kiểm định ảnh hưởng của FOMO (biến độc lập) đối với xu hướng lựa chọn nghề nghiệp (biến phụ

thuộc), đồng thời xem xét vai trò điều tiết của các yếu tố nhân khẩu học (giới tính, khối lớp).

Kết quả phân tích sẽ được trình bày qua bảng số liệu, biểu đồ minh họa và kiểm định giả thuyết với mức ý nghĩa thống kê $p < 0,05$.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Kiểm định độ tin cậy và giá trị của thang đo

4.1.1. Kiểm định thang đo FOMO

Thang đo FOMO (10 mục) được kiểm định độ tin cậy nội tại. Kết quả Cronbach's alpha = 0,87 (báo cáo giá trị cụ thể) cho thấy thang đo có độ tin cậy tốt. Phân tích nhân tố khẳng định cấu trúc đơn nhân tố của thang đo.

4.1.2. Kiểm định thang đo xu hướng lựa chọn nghề nghiệp

Thang đo tự xây dựng gồm 5 tiểu mục đã được đưa vào phân tích nhân tố khám phá (EFA) để xác định cấu trúc nhân tố.

Kết quả EFA: Hệ số Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) đạt 0,79 (giá trị cụ thể 0,5 là chấp nhận được), cho thấy dữ liệu phù hợp để thực hiện phân tích nhân tố.

Kiểm định Bartlett's Test có ý nghĩa thống kê (Sig = 0,000), khẳng định các biến có tương quan với nhau và phân tích EFA là phù hợp.

Thang đo phân tách thành hai nhân tố chính có giá trị Eigenvalue, giải thích được 65,5% phương sai (giá trị cụ thể).

Bảng tóm tắt Kết quả EFA và Cronbach's Alpha. Sau khi xoay nhân tố (Varimax), hai nhân tố chính được xác định như sau:

Nhân tố	Tiểu mục	Factor Loading	Cronbach's α
Nhân tố 1: Xu hướng chịu ảnh hưởng xã hội/MXH (BP1)	Ảnh hưởng bạn bè - MXH	0,85	0,82
	Ảnh hưởng gia đình	0,77	
	Xu hướng thị trường lao động	0,65	
Nhân tố 2: Xu hướng dựa trên sở thích cá nhân (BP2)	Sở thích cá nhân	0,81	0,78
	Năng lực bản thân	0,75	

Kết quả Cronbach's alpha cho cả hai tiểu thang đều trên 0,70 chứng tỏ các thang đo con có độ tin cậy tốt và có thể được sử dụng làm biến phụ thuộc riêng biệt trong phân tích hồi quy.

4.2. Thống kê mô tả về mức độ FOMO và xu hướng lựa chọn nghề nghiệp

Kết quả khảo sát trên 278 HS THPT tại Lai Châu cho thấy:

4.2.1. Mức độ FOMO

Mức độ FOMO trung bình của HS là $M = 3,47$; $SD = 0,68$ trên thang đo 5 điểm, phản ánh hiện tượng "sợ bị bỏ lỡ" ở mức khá cao (trên điểm giữa thang đo). Trong đó, các biểu hiện nổi bật gồm: "Thường xuyên kiểm tra MXH để không bỏ lỡ thông tin" ($M = 3,92$) và "Cảm thấy lo lắng khi bạn bè có những trải nghiệm học tập hay nghề nghiệp mà mình không có" ($M = 3,78$).

4.2.2. Xu hướng lựa chọn nghề nghiệp

Khi xét 5 yếu tố ảnh hưởng đến quyết định nghề nghiệp, HS cho điểm cao nhất cho yếu tố "ảnh hưởng từ bạn bè và MXH" ($M = 3,81$), tiếp theo là "xu hướng thị trường lao động" ($M = 3,65$). Trong khi đó, các yếu tố mang tính cá nhân như "sở thích cá nhân" ($M = 3,42$) và "năng lực bản thân" ($M = 3,27$) có điểm trung bình thấp hơn. Điều này bước đầu cho thấy tác động của yếu tố xã hội đặc biệt là mạng xã hội trong quá trình lựa chọn nghề nghiệp là khá rõ nét.

4.2.3. Phân tích hồi quy tuyến tính đa biến (Kiểm định Mô hình)

Nhằm kiểm định giả thuyết và đánh giá tác động của FOMO lên xu hướng chọn nghề chịu ảnh hưởng xã hội, nghiên cứu thực hiện hai mô hình hồi quy tuyến tính. Kết quả được trình bày trong bảng sau:

Mô hình	Biến độc lập	β chuẩn hóa (Standardized Beta)	R ²	F(df)	Sig. (p)
---------	--------------	--	----------------	-------	----------

Mô hình 2	FOMO	.35	.285	27.50 (4, 273)	<.001
	Tần suất MXH	.25			<.01
	Trình độ Cha/Mẹ	-.18			<.05
	Giới tính	.06			n.s.
	Khối lớp	.04			n.s.

Lưu ý: Trình độ cha/mẹ được mã hóa theo thang Likert (1=Tiểu học... 5=Đại học trở lên)

Mô hình hồi quy đa biến bổ sung cho thấy, sau khi kiểm soát tác động của các yếu tố nhân khẩu học và điều kiện gia đình, FOMO vẫn giữ vai trò dự báo đáng kể đối với xu hướng lựa chọn nghề chịu ảnh hưởng MXH ($\beta = .35, p < .001$). Tổng thể, mô hình mở rộng này giải thích được 28,5% phương sai trong biến phụ thuộc ($R^2 = .285$).

Đáng chú ý, biến kiểm soát mới Trình độ học vấn của Cha/Mẹ cho thấy mối tương quan nghịch có ý nghĩa thống kê ($\beta = -.18, p < .05$). Điều này hàm ý rằng, HS có cha mẹ có trình độ học vấn cao hơn có xu hướng ít chịu ảnh hưởng từ MXH khi đưa ra quyết định nghề nghiệp, có thể do nhận được sự định hướng tốt hơn và có nền tảng thông tin đầy đủ hơn từ gia đình.

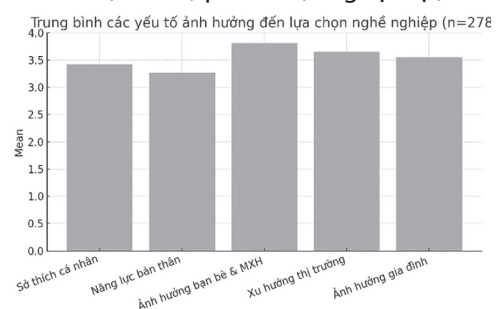
Trong mô hình này, Tần suất sử dụng MXH tiếp tục là một yếu tố tăng cường đáng kể tác động của FOMO ($\beta = .25, p < .01$), trong khi Giới tính và Khối lớp không có ảnh hưởng đáng kể. Mặc dù hệ số β của FOMO có giảm nhẹ (từ $\beta = .46$ trong Mô hình 1 xuống $\beta = .35$ trong mô hình bổ sung) do có sự kiểm soát chặt chẽ hơn, kết quả vẫn khẳng định FOMO là một yếu tố tâm lý dự báo mạnh mẽ xu hướng chọn nghề theo tác động xã hội.

Mô hình	Biến độc lập	β chuẩn hóa (Standardized Beta)	R^2	F(df)	Sig. (p)
Mô hình 1	FOMO → Xu hướng chịu ảnh hưởng MXH	.46	.208	72.46 (1,276)	<.001
Mô hình 2 (mở rộng)	FOMO	.38	.250	31.42 (3,274)	<.001
	Tần suất MXH	.29			<.01
	Giới tính	.06			n.s.
	Khối lớp	.04			n.s.

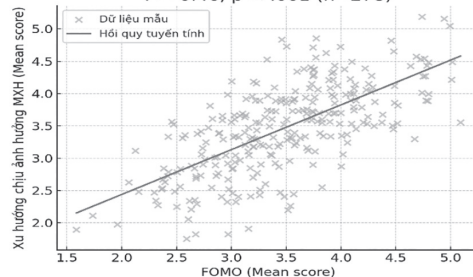
Phân tích tương quan Pearson cho thấy mức độ FOMO có mối tương quan thuận, có ý nghĩa thống kê với xu hướng lựa chọn nghề nghiệp chịu ảnh hưởng từ MXH ($r = .46, p < .001$). Ngược lại, FOMO có tương quan nghịch yếu với xu hướng chọn nghề theo sở thích cá nhân ($r = -.21, p < .05$). Điều này cho thấy HS có mức FOMO cao thường dễ bị cuốn theo các “trào lưu nghề nghiệp” và chịu ảnh hưởng mạnh từ môi trường trực tuyến hơn là dựa trên định hướng nội tại.

Phân tích hồi quy tuyến tính cho thấy FOMO giải thích được khoảng 20,8% phương sai ($R^2 = .208$) trong xu hướng chọn nghề theo ảnh hưởng xã hội. Mô hình hồi quy có ý nghĩa thống kê ($F(1, 276) = 72.46, p < .001$), với hệ số hồi quy chuẩn hóa $\beta = .46$. Điều này khẳng định FOMO là một yếu tố dự báo đáng kể đối với hành vi chọn nghề chịu tác động từ môi trường mạng.

Khi thêm các biến kiểm soát (giới tính, khối lớp, tần suất sử dụng MXH), mô hình mở rộng cho thấy tần suất sử dụng MXH là yếu tố tăng cường đáng kể tác động của FOMO ($\beta = .29, p < .01$), trong khi giới tính và khối lớp không có ảnh hưởng đáng kể.



ối tương quan giữa FOMO và Xu hướng chịu ảnh hưởng từ MXH
 $r = 0.46, p < .001 (n=278)$



4.3. Sự khác biệt theo giới tính, khối lớp và vùng miền

Kết quả phân tích t-test và ANOVA cho thấy:

- Giới tính: Nữ sinh có mức FOMO trung bình cao hơn nam sinh ($M_{\text{nữ}} = 3,61$; $M_{\text{nam}} = 3,32$; $t = 2,84$, $p < .01$), đặc biệt trong các biểu hiện cảm xúc như “lo lắng khi bỏ lỡ cơ hội học tập hoặc hoạt động của bạn bè”. Tuy nhiên, không có sự khác biệt đáng kể về xu hướng chọn nghề giữa hai giới.

- Khối lớp: HS lớp 12 có mức FOMO thấp hơn so với lớp 10 và 11 ($F(2,275) = 4,16$, $p < .05$), có thể do các em đã xác định hướng đi nghề nghiệp rõ ràng hơn.

- Vùng miền: HS khu vực xã phường có điều kiện thuận lợi có mức FOMO và mức độ chịu ảnh hưởng từ mạng xã hội cao hơn HS khu vực xã phường không thuận lợi ($t = 3,22$, $p < .01$), cho thấy yếu tố tiếp cận công nghệ và môi trường xã hội số là biến quan trọng điều tiết hiện tượng này.

Khi so sánh mức độ FOMO trung bình của HS tại Lai Châu ($M = 3,47$; $SD = 0,68$) với kết quả chuẩn quốc tế của Przybylski và cộng sự (2013) ($M \approx 3,2$), có thể nhận thấy HS THPT tại Lai Châu có mức FOMO cao hơn. Điều này cho thấy ảnh hưởng mạnh mẽ hơn của môi trường MXH và đặc trưng văn hóa kết nối nhóm trong đời sống học đường tại Lai Châu. Sự khác biệt này góp phần tăng tính đối sánh quốc tế của nghiên cứu và khẳng định tính đặc thù trong bối cảnh xã hội số Lai Châu hiện nay.

Để minh họa cụ thể hơn cho sự khác biệt giữa các nhóm nhân khẩu học, kết quả phân tích ANOVA được tóm tắt như sau:

Nhân tố	F	p	η^2
Giới tính	2.84	< .01	.04
Khối lớp	4.16	< .05	.03
Vùng miền	3.22	< .01	.05

Kết quả cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ FOMO giữa các nhóm giới tính, khối lớp và vùng miền. Cụ thể, HS nữ và HS ở khu vực xã/phường thuận lợi có mức FOMO cao hơn, trong khi HS lớp 12 có xu hướng FOMO thấp hơn so với các khối lớp dưới.

4.4. Tóm tắt kết quả chính

- FOMO ở HS THPT tại Lai Châu ở mức trung bình - cao, biểu hiện rõ nhất qua hành vi gắn bó với MXH và nhu cầu kết nối xã hội.

- Mức độ FOMO có tác động thuận đáng kể đến xu hướng lựa chọn nghề nghiệp chịu ảnh hưởng từ MXH, và tác động nghịch đến xu hướng lựa chọn dựa trên sở thích cá nhân.

- Nữ sinh và HS ở khu vực xã/phường thuận lợi thể hiện mức FOMO cao hơn, trong khi HS lớp 12 có mức độ FOMO thấp hơn so với các khối lớp dưới.

Kết quả này khẳng định FOMO là một biến tâm lý xã hội có ảnh hưởng đáng kể đến tiến trình định hướng nghề nghiệp, đặc biệt trong bối cảnh HS tiếp xúc thường xuyên với các “chuẩn mực nghề nghiệp ảo” trên nền tảng số.

5. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy mối tương quan thuận giữa mức độ trải nghiệm hiện tượng FOMO (Fear of Missing Out) và xu hướng chọn nghề chịu ảnh hưởng bởi yếu tố bên ngoài của HS THPT. Khi mức độ FOMO tăng, HS có xu hướng đưa ra quyết định nghề nghiệp dựa trên xu hướng xã hội, sự nổi bật của các nhóm bạn bè hoặc hình ảnh “nghề hot” trên MXH hơn là dựa trên năng lực và giá trị cá nhân. Phát hiện này củng cố nhận định của Przybylski et al. (2013) rằng FOMO có thể chi phối động cơ hành vi, khiến cá nhân hành động nhằm duy trì sự kết nối và tránh cảm giác bị “bỏ lỡ” trong đời sống số.

Khi so sánh với các nghiên cứu quốc tế, kết quả này tương đồng với nhận định của Blackwell et al. (2017) rằng thanh thiếu niên có mức độ FOMO cao thường bị cuốn vào dòng chảy xu hướng nghề nghiệp trên MXH mà chưa có sự định hướng rõ ràng.

Tại địa phương Lai Châu, hiện tượng này càng thể hiện rõ nét hơn. Nhiều HS chia sẻ rằng các em chọn các ngành như sư phạm, công an, y dược hoặc công nghệ thông tin chủ yếu vì thấy bạn bè hoặc

người nổi tiếng đăng tải, chia sẻ hình ảnh về những “nghề hot” này trên TikTok, Facebook, chứ chưa thật sự dựa trên đánh giá năng lực, hứng thú và giá trị bản thân. Trong khi đó, các hoạt động tư vấn hướng nghiệp tại trường phổ thông còn thiên về giới thiệu thông tin ngành nghề, thiếu chiều sâu về yếu tố tâm lý số và kỹ năng tự nhận thức cảm xúc.

Một khía cạnh khác đáng chú ý là sự khác biệt giới tính: HS nữ có xu hướng bị ảnh hưởng bởi FOMO nhiều hơn trong quá trình chọn nghề, do đặc điểm tâm lý hướng nội và nhạy cảm với phản hồi xã hội (Przybylski et al., 2013). Ngược lại, HS nam thường thể hiện FOMO ở dạng khác – thông qua việc theo đuổi những nghề có tính cạnh tranh hoặc mang lại địa vị xã hội cao.

Từ góc nhìn giáo dục, kết quả nghiên cứu này gợi mở hàm ý thực tiễn quan trọng. Trước hết, cần xây dựng mô hình tư vấn hướng nghiệp tích hợp yếu tố “tâm lý số”, trong đó HS được hướng dẫn nhận diện và kiểm soát ảnh hưởng của FOMO, phát triển kỹ năng ra quyết định nghề nghiệp có ý thức. Bên cạnh đó, việc đào tạo giáo viên hướng nghiệp và cán bộ tâm lý học đường về kỹ năng nhận diện biểu hiện FOMO, khai thác các công cụ đánh giá hành vi số cũng là hướng đi cần thiết nhằm nâng cao chất lượng tư vấn trong nhà trường.

Cuối cùng, có thể mở rộng nghiên cứu theo hướng tiếp cận tích cực với khái niệm JOMO (Joy of Missing Out) – “niềm vui khi bỏ lỡ”. Việc khuyến khích HS biết chọn lọc thông tin, sống chậm hơn và tập trung vào giá trị cá nhân có thể trở thành chiến lược đối trọng hữu hiệu với FOMO. JOMO không chỉ giúp HS tự tin với lựa chọn nghề nghiệp của mình mà còn góp phần xây dựng bản lĩnh số, khả năng thích ứng và tự chủ trong xã hội hiện đại.

Tổng thể, những kết quả và gợi mở trên góp phần làm rõ vai trò của yếu tố tâm lý xã hội trong quá trình lựa chọn nghề nghiệp, đồng thời tạo cơ sở cho các chương trình giáo dục hướng nghiệp theo hướng phát triển năng lực số và cảm xúc – xã hội (SEL) phù hợp với bối cảnh HS vùng cao, đặc biệt là tại Lai Châu.

6. Kết luận và khuyến nghị

Nghiên cứu đã làm rõ mối tương quan có ý nghĩa giữa hiện tượng tâm lý FOMO và xu hướng lựa chọn nghề nghiệp của HS THPT tại Lai Châu trong bối cảnh xã hội số. Kết quả cho thấy, HS có mức độ FOMO cao thường chịu tác động mạnh từ MXH và nhóm bạn cùng trang lứa khi đưa ra quyết định nghề nghiệp. Ngược lại, những HS có khả năng tự nhận thức tốt và định hướng giá trị cá nhân rõ ràng có xu hướng lựa chọn nghề nghiệp phù hợp hơn với năng lực và mục tiêu dài hạn của bản thân.

Những phát hiện này khẳng định FOMO không chỉ là một hiện tượng tâm lý xã hội mang tính nhất thời mà còn có ảnh hưởng sâu rộng đến các hành vi quyết định trong giai đoạn hình thành nhân cách nghề nghiệp. Việc hiểu rõ cơ chế tác động của FOMO giúp các nhà giáo dục, phụ huynh và nhà hoạch định chính sách có thể can thiệp sớm và hiệu quả hơn.

Khuyến nghị

- Đối với giáo viên hướng nghiệp: Cần tích hợp nội dung giáo dục tâm lý số vào chương trình hướng nghiệp, giúp HS nhận diện và quản lý FOMO. Giáo viên nên sử dụng các phương pháp tư vấn cá nhân hóa, giúp HS đánh giá năng lực, sở thích và giá trị nghề nghiệp của bản thân trước khi ra quyết định.

- Đối với phụ huynh: Cần đồng hành cùng con trong quá trình tìm hiểu nghề, tránh áp đặt lựa chọn dựa trên kỳ vọng xã hội hoặc xu hướng “nghề hot”. Phụ huynh nên khuyến khích con sử dụng MXH như một công cụ học hỏi, thay vì là nguồn so sánh và áp lực.

- Đối với HS: Cần nâng cao năng lực tự nhận thức, kỹ năng ra quyết định và khả năng phản tư trong bối cảnh công nghệ số. Việc chủ động tìm kiếm thông tin chính thống và trải nghiệm thực tế nghề nghiệp sẽ giúp giảm thiểu tác động tiêu cực của FOMO.

7. Hạn chế và hướng nghiên cứu tiếp theo

7.1. Hạn chế của nghiên cứu

Nghiên cứu này có một số hạn chế quan trọng về mặt phương pháp luận và công cụ đo lường, làm giảm khả năng khái quát hóa kết quả cho toàn bộ HS THPT tỉnh Lai Châu:

Thang đo xu hướng lựa chọn nghề nghiệp là do nhóm nghiên cứu tự xây dựng, dựa trên mô hình Holland và các yếu tố xã hội, và chưa được chuẩn hóa trên diện rộng. Mặc dù đã được kiểm định độ tin

cây nội tại, tính giá trị của thang đo này vẫn cần được xác thực thêm trong các nghiên cứu tương lai.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện (convenience sampling) và phạm vi mẫu khảo sát còn giới hạn trong 03 trường THPT công lập. Cùng với việc chỉ tập trung vào một số trường ở các bối cảnh khác nhau đã làm giảm khả năng khái quát hóa kết quả một cách mạnh mẽ cho toàn bộ HS THPT trong tỉnh, đặc biệt là các trường dân tộc nội trú và phổ thông dân tộc bán trú không được đưa vào khảo sát.

Mô hình hồi quy vẫn chưa bao gồm các biến kiểm soát quan trọng khác như thu nhập gia đình hoặc nghề nghiệp cha mẹ.

7.2. Hướng nghiên cứu tiếp theo

Các nghiên cứu tiếp theo cần tập trung vào việc khắc phục các hạn chế về phương pháp luận và khai thác sâu hơn mối quan hệ giữa FOMO và quyết định nghề nghiệp:

Mở rộng quy mô mẫu sang các loại hình trường học đa dạng (Trường Chuyên, Trường Dân tộc Nội trú, Bán trú) và sử dụng phương pháp chọn mẫu xác suất để tăng tính đại diện cho toàn tỉnh.

Tiếp tục nghiên cứu để chuẩn hóa thang đo xu hướng lựa chọn nghề nghiệp trên diện rộng.

Bắt buộc bổ sung và kiểm soát các biến số kinh tế - xã hội quan trọng như Thu nhập gia đình và Nghề nghiệp cha mẹ để đánh giá chính xác vai trò của FOMO. Kiểm soát yếu tố Loại hình trường (chuyên, huyện, nội trú) trong mô hình hồi quy.

Phân tích tác động của từng nền tảng MXH cụ thể (như TikTok, YouTube, Facebook), thay vì chỉ dùng tần suất sử dụng chung, để xác định kênh thông tin nào tạo ra FOMO và ảnh hưởng đến quyết định nghề nghiệp mạnh nhất.

Tiến hành phân tích sự khác biệt của FOMO và định hướng nghề nghiệp giữa các nhóm dân tộc (Thái, H'Mông, Dao...) để khai thác bối cảnh văn hóa vùng cao.

Kết hợp phương pháp định lượng và định tính (phỏng vấn sâu) để khám phá động cơ tâm lý đằng sau FOMO và cơ chế áp dụng JOMO (Joy of Missing Out) như một chiến lược can thiệp trong giáo dục kỹ năng ra quyết định.

Tài liệu tham khảo

- [1] Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). *Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment*. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- [2] Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments (3rd ed.)*. Psychological Assessment Resources.
- [3] Nguyễn Thị Thảo, Trần Văn Hiệp (2022). *Ảnh hưởng của mạng xã hội đến hành vi lựa chọn nghề nghiệp của học sinh trung học phổ thông tại Việt Nam*. *Tạp chí Tâm lý học*, 3(284), 56–64.
- [4] Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- [5] Super, D. E. (1990). *A life-span, life-space approach to career development*. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed., pp. 197–261). Jossey-Bass.
- [6] Riordan, B. C. (2018). *The relationship between fear of missing out and health outcomes: A review*. *Current Opinion in Psychology*, No. 9, pp. 118–122.
- [7] Krumboltz, J. D. (1979). *A social learning theory of career decision making*. In A. M. Mitchell, G. B. Jones, & J. D. Krumboltz (Eds.), *Social learning and career decision making* (pp. 19–49). Carroll Press.
- [8] Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). *Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms*. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.
- [9] Hoàng Văn Minh (2023). *Thực trạng và giải pháp hạn chế hội chứng FOMO của giới trẻ Việt Nam*. *Kỷ yếu Hội thảo Tâm lý học*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, tr. 120–135.
- [10] Nguyễn Thị Hồng Nhung (2024). *Mối liên hệ giữa mạng xã hội và FOMO trong lựa chọn nghề nghiệp*. *Tạp chí Nghiên cứu Xã hội*, 5(1), 10–25. <https://www.tapchinghiencuuxahoi.vn/2024/01/mxh-fomo.html>.
- [11] UNICEF, Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023). *Báo cáo đánh giá nhu cầu hướng nghiệp cho học sinh Việt Nam* (2023). Nguồn: <https://www.unicef.org/vietnam/bao-cao-huong-nghiep-2023>
- [12] UNICEF, Bộ Giáo dục và Đào tạo (2024). *Sổ tay hướng dẫn ứng dụng công nghệ số trong hướng nghiệp* (2024). Nguồn: <https://moet.gov.vn/so-tay-huong-dan-so-2024.pdf>.