

CẢM NHẬN CÔ ĐƠN VÀ NHẬN THỨC TIÊU CỰC VỀ TƯƠNG LAI Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ: SỰ KHÁC BIỆT GIỮA CÔ ĐƠN CẢM XÚC VÀ CÔ ĐƠN XÃ HỘI

Bùi Thị Hồng Thái^{1*}, Lê Thị Thanh Thủy², Vũ Thy Cẩm³

¹Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội

²Học viện Thanh thiếu niên Việt Nam

³Viện Sức khỏe Tâm thần, Bệnh viện Bạch Mai

*Tác giả liên hệ: hongthaibui.psy@gmail.com.

Tóm tắt: Cảm nhận cô đơn là một trải nghiệm tâm lý phổ biến và có thể ảnh hưởng đáng kể đến cách cá nhân nhận thức về cuộc sống cũng như kỳ vọng đối với tương lai. Nghiên cứu này nhằm kiểm định mối liên hệ giữa hai chiều cạnh của cảm nhận cô đơn (cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội) và nhận thức tiêu cực về tương lai ở người trưởng thành trẻ. Khảo sát được thực hiện trên 2.682 người trưởng thành trong độ tuổi từ 22 đến 35 tại Việt Nam bằng phương pháp thu thập dữ liệu trực tuyến kết hợp với trực tiếp. Cảm nhận cô đơn được đo lường bằng thang đo De Jong Gierveld Loneliness Scale với hai thành phần là cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội. Nhận thức tiêu cực về tương lai được đánh giá bằng thang đo Dark Future Scale. Cấu trúc các thang đo được kiểm định bằng phân tích nhân tố khẳng định (CFA) trước khi tiến hành phân tích mô hình cấu trúc tuyến tính (SEM). Kết quả cho thấy mô hình nghiên cứu có mức độ phù hợp chấp nhận được với dữ liệu. Cô đơn cảm xúc có tác động tích cực và có ý nghĩa thống kê đến nhận thức tiêu cực về tương lai, trong khi cô đơn xã hội không cho thấy mối liên hệ có ý nghĩa với biến này. Phát hiện của nghiên cứu gợi ý rằng sự thiếu hụt gắn bó cảm xúc trong các mối quan hệ thân mật có thể đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành những kỳ vọng bi quan về tương lai ở người trưởng thành trẻ. Nghiên cứu góp phần làm rõ các khía cạnh khác nhau của cảm nhận cô đơn và cung cấp thêm bằng chứng thực nghiệm cho các nghiên cứu về sức khỏe tâm lý trong bối cảnh xã hội hiện đại.

Từ khóa: Cảm nhận cô đơn; Cô đơn cảm xúc; Cô đơn xã hội; Nhận thức tiêu cực về tương lai.

Ngày nhận bài: 18/3/2026; Gửi phản biện: 19/3/2026; Ngày duyệt đăng bài: 11/5/2026.

1. Giới thiệu

Cảm nhận cô đơn từ lâu đã được xem là một trải nghiệm tâm lý có ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống tinh thần của con người. Trong tâm lý học xã hội, cảm nhận cô đơn được định nghĩa là trạng thái cảm xúc khó chịu phát sinh khi các mối quan hệ xã hội của cá nhân không đáp ứng được nhu cầu mong muốn về sự gắn kết hoặc thân mật (Perlman và Peplau, 1981). Theo cách tiếp cận này, cảm nhận cô đơn không nhất thiết đồng nghĩa với sự cô lập về mặt vật lý mà nó phản ánh đánh giá chủ quan của cá nhân về chất lượng và số lượng các mối quan hệ xã hội của mình. Các bằng chứng thực nghiệm cho thấy cảm nhận cô đơn không chỉ phổ biến ở người cao tuổi mà còn xuất hiện với tần suất đáng kể ở người trưởng thành trẻ (Victor và Yang, 2012). Đặc biệt trong độ tuổi từ 22 đến 35 tuổi - giai đoạn bao gồm đầu tuổi trưởng thành - cá nhân thường phải đối diện với nhiều chuyển tiếp quan trọng như hoàn tất giáo dục, gia nhập thị trường lao động, xây dựng sự nghiệp, thiết lập mối quan hệ thân mật lâu dài và đạt được độc lập tài chính. Theo Arnett (2015), giai đoạn chuyển tiếp sang tuổi trưởng thành

được đặc trưng bởi quá trình khám phá bản sắc, tính bất ổn và cảm giác “ở giữa” (*feeling in-between*), tức trạng thái cá nhân cảm thấy mình chưa hoàn toàn là vị thành niên nhưng cũng chưa thực sự trở thành người trưởng thành. Mặc dù khái niệm này chủ yếu được sử dụng cho nhóm cuối tuổi vị thành niên và giai đoạn đầu tuổi trưởng thành, nhiều nghiên cứu cho thấy cảm giác “ở giữa” vẫn có thể kéo dài ở một bộ phận người trẻ trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi các chuyển tiếp về nghề nghiệp, quan hệ thân mật và vai trò xã hội diễn ra muộn hơn. Những đặc điểm này có thể làm gia tăng cảm giác thiếu ổn định tâm lý - xã hội và khiến cá nhân dễ trải nghiệm cảm giác cô đơn kéo dài hơn (Arnett, Žukauskienė và Sugimura, 2014).

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng cảm nhận cô đơn có liên quan đến các vấn đề sức khỏe tâm lý khác nhau. Ví dụ, cảm nhận cô đơn được xem là yếu tố dự báo quan trọng của trầm cảm, lo âu và giảm mức độ hài lòng với cuộc sống (Hawkey và Cacioppo, 2010). Những cá nhân cảm thấy cô đơn thường có xu hướng đánh giá tiêu cực hơn về bản thân, ít cảm thấy được hỗ trợ xã hội và dễ trải nghiệm các trạng thái cảm xúc tiêu cực kéo dài. Ngoài ra, cảm nhận cô đơn còn liên quan đến các kết quả tâm lý dài hạn như suy giảm sức khỏe tinh thần, stress mãn tính và giảm khả năng thích nghi xã hội (Cacioppo và Cacioppo, 2014).

Weiss (1973) đã phân biệt hai dạng cảm nhận cô đơn cơ bản là cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội. Cô đơn cảm xúc xuất hiện khi cá nhân thiếu vắng một mối quan hệ gắn bó thân mật, như bạn đời hoặc một người bạn thân mà họ có thể chia sẻ cảm xúc một cách sâu sắc. Ngược lại, cô đơn xã hội liên quan đến sự thiếu hụt trong mạng lưới quan hệ xã hội rộng hơn, bao gồm bạn bè, đồng nghiệp hoặc các nhóm xã hội mà cá nhân thuộc về. Cách phân biệt này đã được hỗ trợ bởi nhiều nghiên cứu thực nghiệm. Ví dụ, thang đo De Jong Gierveld Loneliness Scale được phát triển để đo lường hai dạng cảm nhận cô đơn này thông qua các mục phản ánh sự thiếu hụt gắn bó tình cảm và thiếu hụt quan hệ xã hội (De Jong Gierveld và Kamphuis, 1985). Các nghiên cứu sau đó cũng xác nhận rằng cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội là hai cấu trúc có liên quan nhưng khác biệt, mỗi cấu trúc có thể có liên hệ với các kết quả tâm lý khác nhau (De Jong Gierveld và Van Tilburg, 2010). Một số nghiên cứu cho thấy cô đơn cảm xúc có xu hướng liên quan chặt chẽ hơn với các trạng thái cảm xúc tiêu cực như trầm cảm và lo âu, bởi vì sự thiếu hụt gắn bó tình cảm có thể làm suy giảm cảm giác an toàn tâm lý của cá nhân. Trong khi đó, cô đơn xã hội thường liên quan nhiều hơn đến mức độ tham gia xã hội hoặc sự cô lập trong mạng lưới quan hệ xã hội (ví dụ: Wolters và cộng sự, 2023). Sự khác biệt này cho thấy hai dạng cảm nhận cô đơn có thể có những ảnh hưởng khác nhau đối với các biến số tâm lý, bao gồm cách cá nhân nhìn nhận tương lai.

Bên cạnh trải nghiệm cô đơn, cách cá nhân hình dung và đánh giá tương lai cũng là một yếu tố quan trọng đối với sức khỏe tâm lý. Không khó để nhận thấy rằng có những cá nhân có xu hướng hình dung tương lai của mình theo hướng tiêu cực. Hiện tượng này được khái niệm hóa trong nghiên cứu tâm lý học là nhận thức tiêu cực về tương lai (*dark future*) hoặc lo âu về tương lai (*future anxiety*). Theo Zaleski, lo âu về tương lai phản ánh trạng thái trong đó cá nhân lo lắng rằng các sự kiện bất lợi có thể xảy ra và cảm thấy thiếu khả năng kiểm soát đối với những gì sẽ diễn ra trong cuộc sống (Zaleski, 1996). Với người trưởng thành trẻ, tương lai thường gắn liền với các mục tiêu quan trọng như ổn định nghề nghiệp, độc lập tài chính và xây dựng gia đình. Tuy nhiên, bối cảnh kinh tế biến động, thị trường lao động cạnh tranh, áp lực thành tựu và so sánh xã hội ngày càng mạnh mẽ có thể làm gia tăng cảm giác bất định. Khi cá nhân cảm thấy thiếu nguồn lực - đặc biệt là nguồn lực xã hội - họ có xu hướng đánh giá tương lai theo hướng kém tích cực hơn. Trong trường

hợp này, cảm nhận cô đơn có thể đóng vai trò như một yếu tố làm suy giảm cảm nhận về hỗ trợ xã hội và khả năng ứng phó với thách thức, từ đó làm tăng mức độ lo âu về tương lai.

Từ góc độ lý thuyết, có nhiều lý do để cho rằng cảm nhận cô đơn có thể ảnh hưởng đến cách cá nhân đánh giá tương lai của mình. Thứ nhất, cảm nhận cô đơn làm gia tăng thiên lệch nhận thức tiêu cực (Hawkley và Cacioppo, 2010), có thể khiến cá nhân hình thành các kỳ vọng bi quan không chỉ về các mối quan hệ mà còn về cuộc sống nói chung. Thứ hai, cảm nhận cô đơn thường đi kèm với giảm cảm giác thuộc về và giảm niềm tin vào sự hỗ trợ từ người khác - những yếu tố có vai trò bảo vệ trước stress và những hoàn cảnh bất định. Khi cá nhân cảm thấy thiếu nền tảng xã hội vững chắc, họ có thể đánh giá tương lai là điều gì đó ít kiểm soát và nhiều rủi ro hơn. Thứ ba, ở độ tuổi kéo dài đến 35, nhiều cá nhân bước vào giai đoạn đánh giá lại thành tựu cá nhân so với chuẩn mực xã hội. Nếu các mục tiêu quan trọng chưa đạt được, trải nghiệm cô đơn có thể tương tác với tự đánh giá tiêu cực, góp phần củng cố nhận thức tiêu cực về tương lai. Tuy nhiên, cảm nhận cô đơn với các dạng khác nhau và các dạng này có thể ảnh hưởng đến nhận thức về tương lai theo những cách khác nhau. Cụ thể, cô đơn cảm xúc có thể liên quan chặt chẽ hơn đến các trạng thái cảm xúc tiêu cực và cảm giác bất an cá nhân, bởi vì sự thiếu hụt gắn bó tình cảm một cách sâu sắc có thể làm suy giảm cảm giác an toàn tâm lý của cá nhân. Ngược lại, cô đơn xã hội chủ yếu phản ánh sự thiếu hụt trong mạng lưới quan hệ xã hội rộng hơn, do đó tác động của nó đối với các nhận thức sâu sắc về tương lai có thể khác với cô đơn cảm xúc.

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về cảm nhận cô đơn và sức khỏe tâm lý, phần lớn các nghiên cứu trước đây thường xem cảm nhận cô đơn như một khái niệm đơn chiều hoặc tập trung vào các kết quả tâm lý như trầm cảm và lo âu. Ít nghiên cứu xem xét cách các dạng cảm nhận cô đơn khác nhau có thể ảnh hưởng đến nhận thức tiêu cực về tương lai. Ngoài ra, trong bối cảnh xã hội hiện đại, người trưởng thành trẻ tuổi đang phải đối mặt với nhiều áp lực liên quan đến nghề nghiệp, tài chính và các mối quan hệ xã hội. Những yếu tố này có thể làm gia tăng trải nghiệm cô đơn cũng như ảnh hưởng đến cách họ hình dung tương lai của bản thân. Tuy nhiên, các nghiên cứu kiểm định mối quan hệ giữa cảm nhận cô đơn và nhận thức về tương lai tiêu cực trong nhóm người trưởng thành trẻ tuổi vẫn còn tương đối hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh các quốc gia đang phát triển.

Xuất phát từ những khoảng trống nghiên cứu trên, nghiên cứu hiện tại nhằm kiểm định mối quan hệ giữa cô đơn cảm xúc, cô đơn xã hội và nhận thức tiêu cực về tương lai ở nhóm người trưởng thành trẻ tuổi. Dựa trên cơ sở lý thuyết và các nghiên cứu trước đây, nghiên cứu này kiểm định các giả thuyết chung rằng: *Cảm nhận cô đơn (cả chiều cạnh cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội) có mối liên hệ thuận chiều với nhận thức tiêu cực về tương lai ở người trưởng thành trẻ.*

2. Mẫu, cách thức tiến hành và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu và cách thức tiến hành

Nghiên cứu được thực hiện trên 2.682 người trưởng thành trẻ, trong độ tuổi từ 22 đến 35 (tuổi trung bình là 26,77 và độ lệch chuẩn là 3,80). Trong mẫu nghiên cứu, 37% là nam giới ($n = 991$), 62,1% là nữ giới ($n = 1.165$) và một số lượng nhỏ báo cáo giới tính khác (0,9%, $n = 26$). Về tình trạng hôn nhân, 47,2% người tham gia độc thân ($n = 1.266$), 48,8% đã kết hôn ($n = 1.309$) và số còn lại báo cáo tình trạng khác. Về trình độ đào tạo, 5,5% người tham gia có trình độ trung học phổ thông ($n = 146$), 13,2% có trình độ trung

cấp hoặc cao đẳng ($n = 354$) và 76,9% có trình độ đại học hoặc sau đại học ($n = 2.062$), số ít còn lại không báo cáo về trình độ đào tạo.

Dữ liệu được thu thập bằng khảo sát kết hợp trực tuyến và trực tiếp. Khảo sát trực tuyến được triển khai thông qua các nền tảng khảo sát điện tử và được phân phối thông qua các mạng xã hội và cộng đồng trực tuyến. Bên cạnh đó, một phần dữ liệu được thu thập trực tiếp tại một số tổ chức và cộng đồng nghề nghiệp. Các thang đo sử dụng trong nghiên cứu được dịch sang tiếng Việt qua quy trình dịch xuôi - ngược phù hợp với hướng dẫn của Van de Vijver và Hambleton (1996). Độ hiệu lực bề mặt được đánh giá với sự tham gia của 30 khách thể nhằm đảm bảo tính rõ ràng, thống nhất trong cách hiểu các mệnh đề. Một vài sửa đổi nhỏ về diễn đạt đã được áp dụng. Nghiên cứu thử với 100 khách thể được thực hiện nhằm đánh giá độ hiệu lực nội bộ của thang đo.

2.2. Công cụ đo lường

Cảm nhận cô đơn được đo lường bằng De Jong Gierveld Loneliness Scale, được phát triển bởi Jenny de Jong Gierveld và Frans Kamphuis (1985) và được rút gọn thành phiên bản 11 mệnh đề bởi De Jong Gierveld và Van Tilburg (2010). Thang đo được thiết kế nhằm đánh giá hai thành phần của cảm nhận cô đơn là cô đơn cảm xúc - phản ánh sự thiếu hụt trong các mối quan hệ gắn bó thân mật (6 mệnh đề, ví dụ: *Tôi cảm thấy thiếu vắng một người bạn thực sự thân thiết*) và cô đơn xã hội - phản ánh sự thiếu hụt trong mạng lưới quan hệ xã hội rộng hơn (5 mệnh đề, ví dụ: *Luôn có ai đó để tôi có thể chia sẻ những câu chuyện hàng ngày*). Khách thể được đề nghị trả lời từng mệnh đề trên thang đo Likert 5 bậc, đi từ *không bao giờ* (0) đến *luôn luôn* (4). Những mệnh đề ngược chiều được đổi điểm trong quá trình phân tích dữ liệu. Điểm số càng cao phản ánh cảm nhận cô đơn càng cao ở khách thể. Giá trị Cronbach's alpha của tiểu thang đo cô đơn cảm xúc, cô đơn xã hội và của toàn thang đo lần lượt là 0,87; 0,86 và 0,86 ở lần điều tra thử ($N = 100$). Các giá trị này là 0,82; 0,77 và 0,81 ở lần điều tra trên toàn bộ khách thể nghiên cứu ($N = 2.682$), đáp ứng yêu cầu về độ hiệu lực nội bộ (DeVellis, 2017).

Nhận thức tiêu cực về tương lai được đo lường bằng Dark Future Scale - thang đo được phát triển bởi Zbigniew Zaleski và các cộng sự (2019) nhằm đánh giá mức độ lo âu và bi quan khi cá nhân suy nghĩ về tương lai. Thang đo gồm 5 mệnh đề (ví dụ: *Tôi sợ rằng trong tương lai, cuộc sống của tôi sẽ thay đổi theo chiều hướng xấu đi*). Khách thể lựa chọn trả lời trên thang điểm Likert 5 bậc, đi từ *hoàn toàn sai* (1) đến *hoàn toàn đúng* (5). Điểm số cao hơn phản ánh mức độ nhận thức tiêu cực về tương lai cao hơn. Giá trị Cronbach's alpha của toàn thang đo đạt 0,82 ở lần khảo sát thử và đạt 0,85 ở lần khảo sát chính thức, đáp ứng yêu cầu về độ hiệu lực nội bộ.

2.3. Phân tích dữ liệu

Dữ liệu được phân tích bằng IBM SPSS Statistics (phiên bản 23.0, IBM Corp.) và IBM SPSS Amos (phiên bản 23.0, IBM Corp). Trước tiên, phân tích nhân tố khẳng định (Confirmatory Factor Analysis - CFA) được thực hiện để kiểm định cấu trúc của các thang đo trong mẫu nghiên cứu. CFA cho phép đánh giá mức độ phù hợp giữa mô hình đo lường lý thuyết và dữ liệu thực tế (Brown, 2015). Độ phù hợp của mô hình được đánh giá thông qua nhiều chỉ số phù hợp mô hình. Theo khuyến nghị Hu và Bentler (1999), các chỉ số sau thường được sử dụng để đánh giá mô hình SEM: (1) Comparative Fit Index (CFI) $\geq 0,90$ cho thấy mô hình phù hợp chấp nhận được, và $\geq 0,95$ cho thấy mô hình phù hợp tốt; (2) Tucker-Lewis Index (TLI) $\geq 0,90$ được xem là mức phù hợp chấp nhận được; (3) Root

Mean Square Error of Approximation (RMSEA) $\leq 0,08$ cho thấy mức phù hợp chấp nhận được, trong khi $\leq 0,06$ phản ánh mức phù hợp tốt; (4) Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) $\leq 0,08$ cho thấy mô hình phù hợp tốt với dữ liệu. Ngoài ra, Chi-square (χ^2) và tỷ lệ χ^2/df cũng thường được sử dụng để đánh giá độ phù hợp mô hình. Một số nghiên cứu đề xuất rằng χ^2/df nhỏ hơn 3 hoặc 5 có thể được xem là chấp nhận được (Kline, 2016). Tuy nhiên, thống kê Chi-square rất nhạy cảm với kích thước mẫu và trong các nghiên cứu với mẫu lớn, giá trị χ^2 thường có xu hướng trở nên có ý nghĩa thống kê ngay cả khi mô hình phù hợp tốt với dữ liệu (Byrne, 2016). Do đó, trong các nghiên cứu có kích thước mẫu lớn, các chỉ số phù hợp khác như CFI, TLI, RMSEA và SRMR được xem là những tiêu chí quan trọng hơn để đánh giá độ phù hợp của mô hình. Sau khi mô hình đo lường được xác nhận thông qua CFA, mô hình cấu trúc tuyến tính (Structural Equation Modeling - SEM) được sử dụng để kiểm định các giả thuyết nghiên cứu về mối quan hệ giữa cô đơn cảm xúc, cô đơn xã hội và nhận thức tiêu cực về tương lai. Các hệ số đường dẫn chuẩn hóa (standardized path coefficients) và giá trị (p) được sử dụng để đánh giá ý nghĩa thống kê của các mối quan hệ trong mô hình.

2.4. Đạo đức trong nghiên cứu

Các quy trình nghiên cứu được thực hiện theo hướng dẫn đạo đức dành cho nghiên cứu trên con người. Các khách thể nhận được bản giới thiệu chi tiết về nghiên cứu với sự nhấn mạnh quyền tham gia cũng như từ chối nghiên cứu ở bất cứ thời điểm nào. Bản đồng thuận tham gia nghiên cứu được hoàn thiện trực tiếp hoặc trực tuyến trước khi các khách thể trả lời bảng hỏi. Các thông tin cá nhân được bảo mật. Khách thể tham gia nghiên cứu nhận một phần quà nhỏ thay lời cảm ơn sau khi kết thúc nghiên cứu. Nghiên cứu được Hội đồng thẩm định đạo đức nghiên cứu của Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội phê duyệt (mã số: XHNV-137).

3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

3.1. Kết quả nghiên cứu

3.1.1. Kiểm định cấu trúc nhân tố và phân tích dữ liệu sơ bộ

Bảng 1: Chỉ số độ phù hợp mô hình của cấu trúc nhân tố các thang đo trong nghiên cứu

Thang đo	χ^2/df	p	CFI	TLI	RMSEA [90%CI]	SRMR
Cảm nhận cô đơn (cấu trúc 2 nhân tố)	13,7	< 0,001	0,93	0,97	0,07 [0,06, 0,08]	0,04
Nhận thức tiêu cực về tương lai (cấu trúc 1 nhân tố)	17,6	< 0,001	0,97	0,99	0,08 [0,06, 0,10]	0,01

Ghi chú: χ^2 được ước lượng dựa trên phương pháp Maximum Likelihood (ML) trong AMOS (phiên bản 23.0); df: bậc tự do; CFI (Comparative Fit Index): chỉ số độ phù hợp so sánh; TLI: chỉ số Tucker-Lewis; RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation): sai số xấp xỉ trung bình bình phương gốc; SRMR (Standardized Root Mean Square Residual): phần dư chuẩn hóa trung bình bình phương gốc.

Trong quá trình kiểm định mô hình đo lường bằng phân tích nhân tố khẳng định (CFA), các biến quan sát có hệ số tải nhân tố thấp được xem xét loại bỏ khỏi mô hình. Theo

Hair và cộng sự (2014), hệ số tải nhân tố từ 0,3 trở lên được xem là mức tối thiểu có thể chấp nhận, trong khi các giá trị từ 0,5 trở lên được xem là có ý nghĩa thực tiễn. Do đó, các biến quan sát có hệ số tải nhân tố nhỏ hơn 0,3 được xem là không phản ánh tốt cấu trúc tiềm ẩn và được loại khỏi mô hình nhằm cải thiện độ phù hợp của mô hình đo lường. Dựa theo yêu cầu này, thang đo Cảm nhận cô đơn ghi nhận cấu trúc hai nhân tố và loại bỏ 1 mệnh đề (có hệ số tải nhân tố nhỏ hơn 0,3) ở tiểu thang đo cô đơn xã hội (các mệnh đề còn lại có hệ số tải từ 0,41 đến 0,91 ở tiểu thang đo cô đơn cảm xúc và từ 0,51 đến 0,83 ở tiểu thang đo cô đơn xã hội); thang đo Nhận thức tiêu cực về tương lai ghi nhận cấu trúc một nhân tố và giữ đủ 5 mệnh đề trong phiên bản gốc (các mệnh đề có hệ số tải từ 0,57 đến 0,80). Bảng 1 giới thiệu kết quả phân tích CFA và các chỉ số đánh giá độ phù hợp cấu trúc của thang đo trên khách thể nghiên cứu.

Các kết quả ở bảng 2 cho thấy cho thấy mối tương quan thuận chiều giữa các biến trong nghiên cứu. Cụ thể, cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội có liên hệ thuận với nhau ($r = 0,38$; $p < 0,001$), đồng thời nhận thức tiêu cực về tương lai có mối liên hệ thuận với cả cô đơn cảm xúc ($r = 0,46$; $p < 0,001$) và cô đơn xã hội ($r = 0,27$; $p < 0,001$).

Bảng 2: Giá trị trung bình, khoảng điểm và tương quan giữa các biến chính ($N = 2.682$)

Thang đo	Khoảng điểm	M (SD)	(1)	(2)
(1) Cô đơn cảm xúc	0,00 - 24,00	8,20 (4,49)	-	-
(2) Cô đơn xã hội	0,00 - 16,00	5,32 (3,24)	0,38***	-
(3) Nhận thức tiêu cực về tương lai	5,00 - 25,00	12,16 (4,40)	0,46***	0,27***

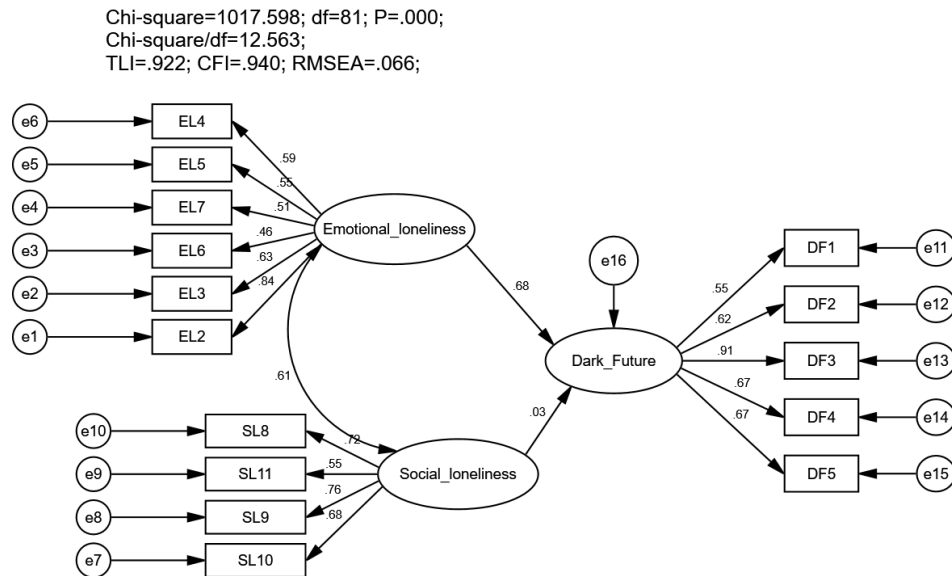
Ghi chú: *** $p < 0,001$.

3.1.2. Đánh giá mô hình cấu trúc

Mô hình giả thuyết được kiểm định bằng mô hình cấu trúc tuyến tính (Structural Equation Modeling - SEM) nhằm xem xét mối quan hệ giữa hai thành phần của cảm nhận cô đơn gồm cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội với nhận thức tiêu cực tiêu cực về tương lai. Ngoài ra, mối tương quan giữa hai thành phần của cảm nhận cô đơn cũng được đưa vào mô hình để phản ánh mối liên hệ lý thuyết giữa hai cấu trúc này. Mô hình đo lường bao gồm ba biến tiềm ẩn (cô đơn cảm xúc, cô đơn xã hội và nhận thức tiêu cực về tương lai) và 15 biến quan sát. Kết quả phân tích (Hình 1) cho thấy mô hình có mức độ phù hợp chấp nhận được với dữ liệu: $\chi^2 = 1017,60$, $df = 81$, $p < 0,001$; $\chi^2/df = 12,56$; TLI = 0,92; CFI = 0,94; RMSEA = 0,07 [90%CI = 0,06 - 0,07]. Mặc dù giá trị χ^2/df tương đối cao, điều này có thể được giải thích bởi kích thước mẫu lớn ($N = 2.682$), vì thống kê χ^2 có xu hướng nhạy cảm với kích thước mẫu trong các mô hình SEM. Tuy nhiên, các chỉ số phù hợp khác như CFI, TLI và RMSEA đều đạt hoặc gần đạt các ngưỡng khuyến nghị, cho thấy mô hình có mức độ phù hợp chấp nhận được với dữ liệu.

Kết quả phân tích đường dẫn cho thấy cô đơn cảm xúc có tác động tích cực và có ý nghĩa thống kê đến nhận thức tiêu cực về tương lai ($\beta = 0,68$; $p < 0,001$). Điều này cho thấy khi mức độ cô đơn cảm xúc tăng lên, cá nhân có xu hướng hình dung tương lai theo hướng tiêu cực hơn.

Ngược lại, cô đơn xã hội không có tác động có ý nghĩa thống kê đến nhận thức tiêu cực về tương lai ($\beta = 0,03$; $p > 0,05$). Kết quả này cho thấy sự thiếu hụt mạng lưới quan hệ xã hội rộng hơn không dự đoán đáng kể nhận thức tiêu cực về tương lai trong mẫu nghiên cứu này. Như vậy, các kết quả khẳng định một phần giả thuyết nghiên cứu.



Hình 1: Mô hình cấu trúc tuyến tính SEM thể hiện tác động của cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội đến nhận thức tiêu cực về tương lai (N = 2.682)

Ghi chú: Emotional_loneliness: cô đơn cảm xúc; Social_loneliness: cô đơn xã hội; Dark_Future: nhận thức tiêu cực về tương lai.

3.2. Thảo luận

Nghiên cứu này nhằm kiểm định mối liên hệ giữa hai dạng cô đơn - cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội - với nhận thức tiêu cực về tương lai ở người trưởng thành trẻ tuổi. Kết quả phân tích mô hình cấu trúc tuyến tính cho thấy cô đơn cảm xúc có tác động tích cực và có ý nghĩa thống kê đến nhận thức tiêu cực về tương lai, trong khi cô đơn xã hội dường như không có khả năng dự báo đáng kể. Những kết quả này góp phần làm rõ vai trò khác biệt của các dạng cảm nhận cô đơn đối với cách cá nhân hình dung tương lai của mình.

Trước hết, kết quả cho thấy cô đơn cảm xúc có mối liên hệ thuận chiều với nhận thức tiêu cực về tương lai, nghĩa là những người trải nghiệm mức độ thiếu hụt trong các mối quan hệ gần bó thân mật có xu hướng hình dung tương lai theo hướng tiêu cực hơn. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đây cho thấy cảm nhận cô đơn có liên quan đến nhiều trạng thái cảm xúc tiêu cực và các thiên lệch nhận thức bất lợi. Khi thiếu sự hỗ trợ cảm xúc từ các mối quan hệ thân mật, cá nhân có thể cảm thấy ít an toàn hơn về mặt tâm lý và ít tin tưởng vào khả năng đối phó với các thách thức trong tương lai. Điều này có thể dẫn đến việc hình thành các kỳ vọng bi quan hơn về những gì có thể xảy ra trong cuộc sống (Hawkley và Cacioppo, 2010; Cacioppo và Cacioppo, 2014).

Từ góc độ lý thuyết, kết quả này cũng phù hợp với phân biệt của Weiss về hai dạng của cảm nhận cô đơn. Theo Weiss (1973), cô đơn cảm xúc xuất phát từ sự thiếu vắng một mối quan hệ gắn bó thân mật đóng vai trò quan trọng trong việc cung cấp hỗ trợ cảm xúc và cảm giác an toàn tâm lý. Khi nhu cầu gắn bó này không được thỏa mãn, cá nhân có thể trải nghiệm cảm giác bất an và thiếu ổn định về mặt cảm xúc. Những trạng thái này có thể làm gia tăng lo âu về tương lai và dẫn đến các kỳ vọng tiêu cực đối với cuộc sống sau này.

Ngoài ra, các nghiên cứu về cảm nhận cô đơn cũng cho thấy những người cảm thấy cô đơn thường có xu hướng diễn giải môi trường xã hội theo hướng tiêu cực hơn và hình thành các kỳ vọng ít tích cực hơn về các tương tác xã hội trong tương lai. Những thiên lệch nhận thức này có thể ảnh hưởng đến cách cá nhân đánh giá các khả năng xảy ra trong cuộc sống và làm tăng xu hướng hình dung tương lai theo hướng đáng lo ngại hoặc bất định (Bellucci, 2020). Do đó, kết quả của nghiên cứu hiện tại cung cấp thêm bằng chứng thực nghiệm cho mối liên hệ giữa trải nghiệm cô đơn và nhận thức tiêu cực về tương lai.

Ngược lại, kết quả nghiên cứu cho thấy cô đơn xã hội không có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với nhận thức tiêu cực về tương lai. Kết quả này gợi ý rằng sự thiếu hụt trong mạng lưới quan hệ xã hội rộng hơn - chẳng hạn như số lượng bạn bè hoặc mức độ tham gia vào các nhóm xã hội - có thể không trực tiếp ảnh hưởng đến cách cá nhân hình dung tương lai của mình. Một cách giải thích khả dĩ là cô đơn xã hội phản ánh chủ yếu khía cạnh cấu trúc của mối quan hệ xã hội trong khi cô đơn cảm xúc liên quan nhiều hơn đến chất lượng và chiều sâu của các mối quan hệ thân mật.

Các nghiên cứu trước đây cũng cho thấy cô đơn cảm xúc thường có liên quan chặt chẽ hơn với các kết quả tâm lý tiêu cực so với cô đơn xã hội. Ví dụ, cô đơn cảm xúc được phát hiện có liên quan mạnh hơn với trầm cảm, lo âu và các trạng thái cảm xúc tiêu cực khác (De Jong Gierveld và Van Tilburg, 2010). Do nhận thức về tương lai có liên hệ mật thiết với trạng thái cảm xúc và cảm giác an toàn tâm lý của cá nhân, cô đơn cảm xúc có thể đóng vai trò quan trọng hơn trong việc hình thành các kỳ vọng tiêu cực về tương lai so với cô đơn xã hội.

Kết quả của nghiên cứu mang lại một số hàm ý lý thuyết quan trọng đối với lĩnh vực nghiên cứu về cảm nhận cô đơn và nhận thức về tương lai. Trước hết, nghiên cứu củng cố quan điểm cho rằng cảm nhận cô đơn là một khái niệm đa chiều, bao gồm các dạng trải nghiệm khác nhau với những hệ quả tâm lý không giống nhau. Phân biệt giữa cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội, như được đề xuất bởi Weiss (1973), cho phép hiểu rõ hơn các cơ chế tâm lý thông qua đó cảm nhận cô đơn ảnh hưởng đến nhận thức và cảm xúc của cá nhân.

Cô đơn cảm xúc có liên quan đến nhận thức tiêu cực về tương lai, trong khi cô đơn xã hội không cho thấy ảnh hưởng đáng kể. Phát hiện này gợi ý rằng các khía cạnh liên quan đến chất lượng và chiều sâu của các mối quan hệ thân mật có thể đóng vai trò quan trọng hơn trong việc hình thành các kỳ vọng và đánh giá của cá nhân về tương lai so với số lượng hoặc cấu trúc của mạng lưới quan hệ xã hội. Do đó, các nghiên cứu trong tương lai về cảm nhận cô đơn và các hệ quả tâm lý liên quan đến nhận thức có thể cần xem xét riêng biệt các dạng cảm nhận cô đơn thay vì xem chúng như một cấu trúc đơn nhất.

Ngoài ra, nghiên cứu này cũng đóng góp vào các nghiên cứu về định hướng tương lai và lo lắng về tương lai được đề xuất bởi Zbigniew Zaleski, bằng cách chỉ ra rằng các trải nghiệm xã hội trong hiện tại - đặc biệt là sự thiếu hụt hỗ trợ cảm xúc - có thể ảnh hưởng đến cách cá nhân hình dung và đánh giá tương lai của mình.

Từ góc độ thực tiễn, các phát hiện của nghiên cứu có ý nghĩa đối với việc phát triển các chương trình can thiệp và hỗ trợ sức khỏe tâm lý cho người trưởng thành trẻ tuổi. Trong bối cảnh xã hội hiện đại, nhiều người trẻ phải đối mặt với áp lực liên quan đến sự nghiệp, tài chính và các mối quan hệ cá nhân. Những áp lực này có thể làm gia tăng trải nghiệm cô đơn cũng như ảnh hưởng đến cách họ nhìn nhận tương lai của mình.

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc thiếu các mối quan hệ gắn bó thân mật có thể liên quan đến xu hướng hình dung tương lai theo hướng tiêu cực. Do đó, các chương trình hỗ trợ tâm lý có thể cần chú trọng không chỉ đến việc mở rộng mạng lưới xã hội mà còn đến việc tăng cường chất lượng các mối quan hệ thân mật, chẳng hạn như thông qua các chương trình phát triển kỹ năng giao tiếp, xây dựng sự gắn kết trong các mối quan hệ và tăng cường hỗ trợ cảm xúc. Bên cạnh đó, các tổ chức giáo dục, nơi làm việc và cộng đồng xã hội có thể đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra môi trường hỗ trợ giúp cá nhân xây dựng và duy trì các mối quan hệ có ý nghĩa. Việc thúc đẩy các mối quan hệ xã hội tích cực có thể giúp giảm trải nghiệm cô đơn và góp phần cải thiện cách cá nhân nhìn nhận tương lai của mình.

4. Kết luận

Nghiên cứu này nhằm kiểm định mối quan hệ giữa hai dạng cô đơn - cô đơn cảm xúc và cô đơn xã hội - với nhận thức tiêu cực về tương lai ở người trưởng thành trẻ tuổi. Dựa trên phân tích mô hình cấu trúc tuyến tính, kết quả cho thấy cô đơn cảm xúc có tác động tích cực và có ý nghĩa thống kê đến nhận thức tiêu cực về tương lai, trong khi cô đơn xã hội không có mối liên hệ đáng kể với nhận thức về tương lai.

Những phát hiện này góp phần làm rõ vai trò khác biệt của các dạng cảm nhận cô đơn đối với cách cá nhân hình dung tương lai của mình. Cụ thể, sự thiếu hụt trong các mối quan hệ gắn bó thân mật dường như có liên quan mạnh mẽ hơn đến xu hướng hình dung tương lai theo hướng tiêu cực so với sự thiếu hụt trong mạng lưới quan hệ xã hội rộng hơn. Kết quả nghiên cứu cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phân biệt các dạng cô đơn khác nhau khi nghiên cứu các kết quả tâm lý liên quan đến nhận thức và cảm xúc của cá nhân.

Nhìn chung, nghiên cứu này đóng góp thêm bằng chứng thực nghiệm cho mối liên hệ giữa trải nghiệm cô đơn và cách cá nhân định hình nhận thức về tương lai, đồng thời mở ra những hướng nghiên cứu mới nhằm hiểu rõ hơn vai trò của các mối quan hệ xã hội đối với sức khỏe tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi.

Hạn chế nghiên cứu

Mặc dù nghiên cứu này đóng góp vào việc hiểu rõ hơn mối quan hệ giữa cảm nhận cô đơn và nhận thức về tương lai nhưng vẫn còn một số hạn chế cần được xem xét. Thứ nhất, dữ liệu được thu thập bằng phương pháp khảo sát cắt ngang, do đó không cho phép đưa ra kết luận về quan hệ nhân quả giữa các biến. Các nghiên cứu trong tương lai có thể sử dụng thiết kế dọc để kiểm tra rõ hơn hướng ảnh hưởng giữa cảm nhận cô đơn và nhận thức về tương lai. Thứ hai, dữ liệu được thu thập thông qua tự báo cáo, do đó có thể chịu ảnh hưởng của các thiên lệch nhận thức hoặc thiên lệch xã hội. Ngoài ra, mặc dù mẫu nghiên cứu có cỡ mẫu lớn, việc sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện có thể hạn chế khả năng khái quát hóa kết quả.

Nguồn tài trợ: Nghiên cứu này được tài trợ bởi Quỹ phát triển Khoa học và Công nghệ quốc gia (NAFOSTED), mã số 501.01-2024.03.

Xung đột lợi ích: Các tác giả tuyên bố rằng không có xung đột lợi ích liên quan đến nghiên cứu này.

Tài liệu tham khảo

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. *The lancet. Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Bellucci G. (2020). Positive attitudes and negative expectations in lonely individuals. *Scientific reports*, 10(1), 18595. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75712-3>.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Press.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72.
- De Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness. *European Journal of Ageing*, 7, 121-130.
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications*. Sage.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218-227.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder*. Academic Press.
- van de Vijver, F., & Hambleton, R. K. (1996). Translating tests: Some practical guidelines. *European Psychologist*, 1(2), 89-99. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.1.2.89>.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 85-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van de Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, 207-217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096>.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future Scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.