

Cảm giác cô đơn ở người trẻ tuổi - Hệ quả của sự phụ thuộc Internet

Nguyễn Tuấn Anh*

Tóm tắt: Bằng việc sử dụng dữ liệu phân tích từ bảng hỏi tự khai báo trực tuyến đối với 1.368 người trẻ tuổi, bài viết cho thấy, mức độ phụ thuộc Internet và mức độ cô đơn của mẫu khảo sát ở mức trung bình. Cùng với đó, nghiên cứu cũng báo cáo rằng, cảm giác cô đơn ở người trẻ tuổi là hệ quả của sự phụ thuộc Internet. Đặc biệt, mối quan hệ ảnh hưởng này ở nhóm nữ mạnh hơn nhóm nam và ở nhóm người thành thị mạnh hơn nhóm người ở nông thôn. Nghiên cứu cũng cung cấp cơ sở khoa học cho việc làm giảm mức độ cô đơn ở người trẻ tuổi trên cơ sở điều chỉnh và giảm mức độ phụ thuộc Internet.

Từ khóa: Cảm giác cô đơn; Sự phụ thuộc Internet; Người trẻ tuổi.

Phân loại ngành: Xã hội học, Tâm lý học

Ngày nhận bài: 19/05/2021; ngày chỉnh sửa: 21/5/2022; ngày duyệt đăng: 25/10/2022.

1. Đặt vấn đề

Internet ngày càng có sức ảnh hưởng lớn đối với cuộc sống của con người. Dường như không có khía cạnh nào của cuộc sống mà Internet không chạm tới, dẫn tới sự phụ thuộc không hề nhỏ của con người vào Internet. Sự phụ thuộc Internet (hay còn được gọi là sử dụng Internet có vấn đề, sử dụng Internet bệnh lý, sử dụng Internet mất kiểm soát) là tình trạng khó chịu, bứt rứt, không thoải mái của bản thân khi không được sử dụng hoặc sử dụng Internet không đủ thời gian.

Cô đơn là một tình trạng tâm lý mà hầu hết các cá nhân trên toàn thế giới đều đã trải qua ở các mức độ khác nhau (Hojjati và cộng sự, 2012). Cảm giác cô

* TS., Viện Nghiên cứu Thanh niên.

đơn xảy ra khi cá nhân thiếu đi các tương tác xã hội cả về chất lượng và số lượng (Perlman, 2004). Cảm giác cô đơn có thể gây ra một số vấn đề về hành vi như buồn bã, tức giận, trầm cảm và thu mình. Một cá nhân cảm thấy cô đơn khi người đó không có đủ sự thân mật hoặc hứng thú trong các mối quan hệ của mình ở mọi lứa tuổi (Salehi và Seyf, 2012).

Một số nghiên cứu đã ghi nhận rằng những người dành thời gian quá nhiều để sử dụng Internet dường như có xu hướng xa lánh các mối liên hệ xã hội bình thường và thậm chí có thể cắt đứt những liên hệ này khi Internet trở thành yếu tố xã hội chủ yếu trong cuộc sống của họ (Beard, 2002; Weiser, 2001; Widyanto và McMurrin, 2004). Kraut và cộng sự (1998) cũng chỉ ra rằng việc sử dụng Internet làm giảm tương tác giữa các gia đình với địa phương, đồng thời tình trạng này có liên quan đến việc cá nhân rút lui khỏi cuộc sống thực.

Kraut và cộng sự (1998) cho rằng việc sử dụng Internet nhiều hơn có liên quan đến những tác động tiêu cực đến các cá nhân, chẳng hạn như giảm tính kết nối xã hội và làm gia tăng trầm cảm và cô đơn. Ngoài ra, nhiều nghiên cứu định lượng xác nhận rằng sự cô đơn có liên quan đến việc sử dụng quá mức Internet (Kraut và cộng sự, 1998; Lavin và cộng sự, 1999; Stoll, 1995; Turkle, 1996). Việc sử dụng Internet có thể có lợi khi được duy trì ở mức bình thường, tuy nhiên mức độ sử dụng Internet quá cao có thể gây nên một loạt các vấn đề, bao gồm làm suy giảm sức khỏe tâm lý xã hội và làm rạn nứt các mối quan hệ (Widyanto và McMurrin 2004; Yao-Guo và cộng sự, 2006; Whitty và McLaughlin, 2007).

Có nhiều quan điểm trái ngược nhau về mối quan hệ giữa việc sử dụng Internet và sự cô đơn. Một số nhà nghiên cứu cho rằng việc tăng tần suất sử dụng Internet có liên quan đến việc giảm cảm giác cô đơn (Shaw và Gant, 2002; Hamburger và Ben-Artzi, 2003; Oldfield và Howitt, 2004) trong khi những người khác chứng minh rằng sự cô đơn có liên quan tích cực đến việc sử dụng quá mức Internet (Kraut và cộng sự, 1998; Lavin và cộng sự, 1999). Một trong những lý do chính của những quan điểm trái ngược này được giải thích là do sự khác biệt về văn hóa.

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu xem liệu trên mẫu người trẻ tuổi Việt Nam, sự cô đơn có phải là hệ quả của việc lạm dụng quá mức Internet? Giữa nam và nữ hay giữa những người trẻ ở thành thị và nông thôn có khác biệt gì trong mối quan hệ của hai biến số này không? Bài viết này tập trung phân tích và bàn luận về sự phụ thuộc Internet ở người trẻ tuổi, cảm giác cô đơn ở người trẻ tuổi, ảnh hưởng của sự phụ thuộc này đến cảm giác cô đơn ở người trẻ tuổi.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện năm 2020 bằng hình thức điều tra trực tuyến trên một mẫu gồm 1.368 người trẻ tuổi (tuổi thấp nhất 15; tuổi cao nhất 25; tuổi trung bình 19,7; độ lệch chuẩn 2,1 tuổi). Cơ cấu của mẫu nghiên cứu theo giới tính: nam có 526 người (38,5%); nữ có 842 người (61,5%). Theo khu vực sinh sống: thành thị có 839 người (61,3%); nông thôn/miền núi có 529 người (38,7%).

Việc tiếp cận và lựa chọn mẫu tham gia nghiên cứu được nhóm nghiên cứu thực hiện bằng cách đăng tải một thư mời tham gia khảo sát (có kèm đường link bảng hỏi dạng trực tuyến) trên mạng xã hội Facebook. Những người từ 16 đến 30 tuổi¹ là những người được chọn tham gia trả lời phiếu. Hạn chế của việc không tiếp cận trực tiếp được khách thể nghiên cứu là một thách thức trong kiểm soát mẫu nghiên cứu và thông tin thu về. Chất lượng phiếu phụ thuộc hoàn toàn vào sự trung thực của người trả lời.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Bảng hỏi tự khai báo dạng trực tuyến được thiết kế sẵn trên cơ sở các công cụ chính là Thang đo sự phụ thuộc Internet và Thang đo cảm giác cô đơn.

Thang đo sự phụ thuộc Internet (IAT) được nhóm tác giả Ali và cộng sự (2021) phát triển. Thang đo này gồm 6 mệnh đề được thiết kế dạng likert 5 bậc tương ứng số điểm từ 1-Không bao giờ đến 5-Rất thường xuyên. Các mệnh đề này phản ánh các biểu hiện của sự phụ thuộc Internet như: “Dành thời gian để online thay vì đi ngủ”; “Cố che giấu lượng thời gian online”; “Cảm thấy căng thẳng, khó chịu, hoặc căng thẳng nếu không thể sử dụng Internet đủ lâu”... Hệ số độ tin cậy Cronbach’s Alpha của thang đo là: 0,829. Biến số “Sự phụ thuộc Internet” được tính toán bằng cách tính điểm trung bình sau khi cộng gộp các mệnh đề thành phần. Điểm trung bình càng cao thể hiện mức độ phụ thuộc Internet của người trẻ tuổi càng lớn.

Thang đo cảm giác cô đơn (SELSA-S) được nhóm tác giả Strizhitskaya và cộng sự (2020) thích nghi trên mẫu người trưởng thành Bulgari. Thang đo này gồm 19 mệnh đề phản ánh các trạng thái, dấu hiệu khác nhau của cảm giác cô đơn như: “Có cảm giác trống trải”; “Không có ai để tâm sự, chia sẻ, dựa vào”; “Cảm thấy bị bỏ rơi”... Thang đo được thiết kế dạng likert 4 bậc tương ứng điểm từ 1-Không bao giờ đến 4- Thường xuyên. Trong số những mệnh đề này, có các mệnh đề số 1, 5, 6, 8, 9, 14, 15, 18, 19 mang ý nghĩa nghịch đảo (chi tiết xem Bảng 2).

¹ Việc chọn phạm vi độ tuổi của người trả lời dựa trên quy định về tuổi thanh niên được nêu trong Luật Thanh niên (sửa đổi năm 2020).

Những mệnh đề này sẽ được đổi chiều điểm khi xử lý số liệu và sẽ được diễn đạt lại sao cho phù hợp với chiều điểm đã đổi. Điểm trung bình càng cao thể hiện người trẻ tuổi có mức độ cô đơn càng lớn và ngược lại. Hệ số độ tin cậy Cronbach's Alpha của thang đo là 0,713. Biến số “Cảm giác cô đơn” được tính toán bằng cách tính điểm trung bình sau khi cộng gộp các mệnh đề thành phần. Điểm trung bình càng cao thể hiện mức độ cảm giác cô đơn của người trẻ tuổi càng lớn.

Phương pháp phân tích bao gồm: tần suất, phần trăm, điểm trung bình (ĐTB), độ lệch chuẩn (ĐLC), tương quan, hồi quy.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Sự phụ thuộc Internet ở người trẻ tuổi

Kết quả khảo sát cho thấy, mức độ phụ thuộc Internet ở mẫu người trẻ tuổi được khảo sát ở mức trung bình (ĐTB=2,31/5,00; ĐLC=0,89). Trong số các biểu hiện của sự phụ thuộc Internet, rõ nét nhất là “muốn giảm thời gian online nhưng không thành công” (ĐTB=2,71). Tính theo điểm phần trăm, có 15,4% người trẻ tuổi được hỏi có dấu hiệu này ở mức “rất thường xuyên”. Điều này phản ánh thực trạng một bộ phận người trẻ tuổi dường như đã nhận ra nguy cơ khi dành quá nhiều thời gian để trực tuyến, và bản thân họ đã có ý thức giảm thiểu, song thực tế lại khó thực hiện được điều đó. Bên cạnh đó, một số biểu hiện phổ biến khác của những người trẻ khi bị phụ thuộc mạng Internet như bị những người xung quanh than phiền về việc đã dành quá nhiều thời gian để online; dành thời gian để online thay vì đi ngủ...

Bảng 1. Sự phụ thuộc Internet ở người trẻ tuổi

Dấu hiệu	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	N
1. Dành thời gian để online thay vì đi ngủ	2,22	0,93	1.368
2. Cảm thấy căng thẳng, khó chịu, hoặc căng thẳng nếu không thể sử dụng Internet đủ lâu	2,10	1,03	1.368
3. Muốn giảm thời gian online nhưng không thành công	2,71	1,41	1.368
4. Cố che giấu lượng thời gian online	2,17	1,34	1.368
5. Những người xung quanh than phiền về việc bạn dành quá nhiều thời gian online	2,40	1,24	1.368
6. Cảm thấy chán nản, ủ rũ hoặc lo lắng khi bạn không truy cập Internet và những cảm xúc này dừng lại khi bạn truy cập trở lại	2,24	1,23	1.368
Trung bình chung	2,31	0,89	

Nguồn: Kết quả khảo sát của Nguyễn Tuấn Anh năm 2020.

Thống kê các nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ nghiện Internet ở người trẻ tuổi dao động từ 1,98% đến 35,8% ở các xã hội cả phương Tây và phương Đông. Kết quả nghiên cứu tại một số quốc gia cũng đưa ra những số liệu tương tự, chẳng hạn: 5,8-12,1% ở Ý, 11,7% ở Thụy Sĩ và 7,9-18,2% ở Thổ Nhĩ Kỳ (dẫn theo Sek, Sun và Yu, 2013). Trên thực tế, sự gia tăng nhanh chóng của các hoạt động học tập, giải trí và thư giãn trực tuyến khiến thanh thiếu niên dành nhiều thời gian hơn cho việc sử dụng Internet.

3.2. Cảm giác cô đơn ở người trẻ tuổi

Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ cô đơn ở người trẻ tuổi ở vào mức trung bình (ĐTB=2,20; ĐLC=0,39). Nếu như cô đơn vốn được coi như một bệnh lý của tuổi già thì trái lại, trong những năm gần đây, cô đơn cũng đang trở nên phổ biến ở những người trẻ tuổi. Có một số câu trả lời có điểm trung bình cao hơn nhiều so với các câu trả lời khác, thể hiện rõ cảm giác cô đơn của người trẻ tuổi, chẳng hạn như: không thể hòa đồng, hòa hợp với những người xung quanh (ĐTB=3,41); 61,5% thường xuyên gặp cảm giác này); ngại giao tiếp với người khác, không thân thiện (ĐTB=3,13); có 43,3% thường xuyên gặp cảm giác này); không thích là thành viên trong một hoặc vài nhóm bạn (ĐTB=3,07); có 42,3% thường xuyên gặp cảm giác này... Những số liệu này cho thấy sự cô đơn ở những người trẻ không nhất thiết là cảm giác cô đơn vì ở một mình, mà cảm giác cô đơn ở người trẻ trong nghiên cứu này được ghi nhận như một trải nghiệm cá nhân, cảm giác về sự tách biệt, xa lánh và cô lập ngay cả khi có hiện diện của người khác. Kết quả nghiên cứu cũng phản ánh những biểu hiện cảm xúc phổ biến thể hiện sự cô đơn ở người trẻ tuổi, bao gồm ngại giao tiếp, trống trải, cô lập, cảm giác bị bỏ rơi, né tránh, bị cô lập...

Theo kết quả khảo sát của Đại học Swinburne và VicHealth (Úc), một phần tư người trẻ từ 12-25 tuổi thấy cô đơn 3 ngày trở lên/tuần; 13% người từ 12 đến 17 tuổi cảm thấy cô đơn 3 lần hoặc nhiều hơn/tuần (Tạ Ban, 2020). Thống kê của Cơ quan Thống kê quốc gia Anh cho thấy tỉ lệ người trẻ cảm thấy cô đơn cao hơn hẳn so với các nhóm tuổi khác. Theo đó, gần 10% người trong nhóm từ 16-24 tuổi luôn luôn hoặc thường xuyên cảm thấy cô đơn, cao hơn 3 lần so với nhóm trên 65 tuổi (Khánh An, 2018). Nhiều bằng chứng cho thấy, nhóm tuổi 16-24 cảm thấy cô đơn thường xuyên hơn bất kỳ độ tuổi nào khác (Dystra, 2009). Tuy nhiên, dữ liệu thu thập trực tuyến có thể có nghĩa là ít người cao tuổi hơn tham gia vào các cuộc khảo sát, do đó, những kết luận dạng này không cung cấp một thước đo thực sự chính xác khi chúng ta so sánh sự cô đơn giữa các nhóm tuổi khác nhau.

Bảng 2. Cảm giác cô đơn ở người trẻ tuổi

Dấu hiệu	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	N
1. Không thể hòa đồng, hoà hợp với những người xung quanh*	3,41	0,89	1.368
2. Thiếu những người bạn đồng hành, cùng chí hướng	2,49	0,96	1.368
3. Không có ai để tâm sự, chia sẻ, dựa vào	2,22	0,94	1.368
4. Cảm giác trống trải	2,17	1,06	1.368
5. Không thích là thành viên trong một hoặc nhiều nhóm bạn*	3,07	0,98	1.368
6. Không có nhiều điểm chung với những người xung quanh*	2,83	0,95	1.368
7. Sờ thích, ý tưởng của bản thân không được những người xung quanh chia sẻ, ủng hộ	2,25	3,13	1.368
8. Ngại giao tiếp với người khác, không thân thiện*	3,13	0,95	1.368
9. Né tránh thân thiết với người khác*	2,98	0,95	1.368
10. Cảm thấy bị bỏ rơi	1,95	0,96	1.368
11. Mọi quan hệ với những người khác không có ý nghĩa gì	1,85	0,89	1.368
12. Không ai thật sự hiểu bản thân mình	2,10	0,96	1.368
13. Bị cô lập bởi những người khác	1,77	0,87	1.368
14. Không thể tìm được bạn đồng hành bất cứ khi nào*	2,37	0,98	1.368
15. Không tìm thấy người thật sự hiểu tôi*	2,52	0,98	1.368
16. Cảm thấy mình xấu hổ, nhút nhát	2,12	0,99	1.368
17. Có nhiều người xung quanh nhưng không ai để tâm đến tôi	2,02	0,97	1.368
18. Không có người để nói chuyện cùng*	2,78	1,08	1.368
19. Không có người để chia sẻ, dựa vào*	2,73	1,04	1.368
Trung bình chung	2,20	0,39	

Ghi chú: Những mệnh đề đánh dấu (*) là những mệnh đề mang ý nghĩa nghịch đảo, đã được đổi chiều điểm khi xử lý và thay đổi cách diễn đạt sao cho phù hợp với chiều điểm đã đổi.

Nguồn: Kết quả khảo sát của Nguyễn Tuấn Anh năm 2020.

3.3. Ảnh hưởng của sự phụ thuộc Internet đến cảm giác cô đơn ở người trẻ tuổi

Tương quan giữa sự phụ thuộc Internet và sự cô đơn

Kết quả kiểm định số liệu nghiên cứu cho thấy, giữa sự phụ thuộc Internet và cảm giác cô đơn ở người trẻ tuổi có một mối tương quan tỉ lệ thuận với nhau. Tuy nhiên, tương quan giữa hai biến số này còn ở mức yếu ($r=0,223$; mức ý nghĩa $p<0,01$). Kết quả này cho thấy mức độ phụ thuộc Internet của người trẻ càng cao thì cảm giác cô đơn của họ càng lớn. Đồng thời, những người càng cảm thấy cô đơn càng có xu hướng tìm đến Internet. Kết quả này phù hợp với một số

tuyên bố được báo cáo trước đó bởi các tác giả Bozoglan và cộng sự (2013), Rafat và cộng sự (2013), Zarbakhah Bahri và cộng sự (2012). Các tác giả này giải thích rằng những người cảm thấy quá cô đơn thường cảm thấy tự ti do thiếu các mối quan hệ tích cực và thuận lợi. Những người cô đơn thường né tránh các mối quan hệ xã hội, do đó họ sử dụng Internet và không gian mạng như một cơ chế phòng vệ và thay thế để khóa lấp nỗi cô đơn.

Một số nghiên cứu của các tác giả khác như Gamez-Guadix và cộng sự (2012), Munoz-Rivas và cộng sự (2010), Odaci & Kalkan (2010), Tokunaga & Rains (2010), Beard (2005), LaRose và cộng sự (2003) cũng cung cấp các bằng chứng về mối liên hệ giữa sự cô đơn, trầm cảm và chứng phụ thuộc Internet (dẫn theo Erol và Cirak, 2019). Yao và Zhong (2014) đã giải thích về một vòng luẩn quẩn đáng lo ngại giữa sự phụ thuộc Internet và sự cô đơn. Tương tự, các tác giả Ozdemir và cộng sự (2014), Caplan (2002) còn phát hiện ra rằng, cảm giác cô đơn có mối quan hệ chặt chẽ đáng kể với sự phụ thuộc Internet, chặt chẽ hơn cả mối quan hệ giữa cô đơn và trầm cảm (dẫn theo Erol và Cirak, 2019). Do đó, các tác giả này khẳng định rằng, những người cô đơn có nhiều khả năng sử dụng Internet để tương tác xã hội hơn (Ozdemir và cộng sự, 2014) vì nó tạo ra một môi trường xã hội để tương tác với những người khác (Morahan-Martin và Schumacher, 2000).

Hiện có hai giả thuyết đối lập đã được đưa ra để giải thích mối quan hệ giữa sự cô đơn và việc sử dụng Internet: sử dụng Internet quá mức gây ra sự cô đơn và những người cô đơn có nhiều khả năng sử dụng Internet quá mức (Morahan-Martin và Schumacher, 2000). Theo giả thuyết đầu tiên, thời gian cá nhân trực tuyến làm gián đoạn các mối quan hệ ngoài đời thực. Việc sử dụng Internet cách ly các cá nhân với thế giới thực và làm giảm cảm giác thân thuộc và giảm sự kết nối với các mối quan hệ trong thế giới thực. Do đó, sự cô đơn có thể là một sản phẩm phụ của việc sử dụng Internet quá mức. Một nghiên cứu thực hiện trên 4.113 người Mỹ trưởng thành cho thấy, sự cô lập xã hội tăng lên khi những người này tăng thời lượng sử dụng Internet. Một phần tư số người được hỏi sử dụng Internet hơn 5 giờ một tuần tin rằng thời gian trực tuyến của họ làm giảm thời gian của họ với bạn bè và gia đình (O'Toole, 2000).

Ở một khía cạnh khác, giả thuyết thứ hai được đưa ra là những người cô đơn có nhiều khả năng sử dụng Internet quá mức, bởi vì Internet cung cấp một môi trường xã hội lý tưởng cho những người cô đơn tương tác với những người khác. Nó không chỉ cung cấp một mạng xã hội rộng lớn, mà còn cung cấp các tương tác hấp dẫn đối với những người cô đơn (Whitty và McLaughlin, 2007). Với những người cô đơn, Internet không có nhiều yếu tố tình huống gây lo lắng như khi gặp trực tiếp. Vì thế, những người cảm thấy lo lắng khi giao tiếp trực

tiếp có thể bị thu hút bởi những giao tiếp trực tuyến (Bonebrake, 2002). Đặc biệt, một số nghiên cứu chỉ ra rằng khả năng gây ra những hậu quả tiêu cực về tâm lý và xã hội có xu hướng giảm khi cá nhân quen với việc sử dụng Internet ở tần suất cao (Whitty và McLaughlin, 2007).

Ảnh hưởng của sự phụ thuộc Internet đến cảm giác cô đơn theo giới tính

Kết quả phân tích hồi quy đơn biến với biến số điều tiết giới tính cho thấy, mức độ phụ thuộc Internet ảnh hưởng đến cảm giác cô đơn ở nhóm nữ mạnh hơn nhóm nam. Theo đó, ở nhóm nữ, mức độ phụ thuộc Internet giải thích được 6,0% sự biến thiên của cảm giác cô đơn trong khi sự giải thích này ở nhóm nam chỉ là 3,3% ($p < 0,01$). Kết quả này cho thấy, giới tính như một biến số điều tiết được độ mạnh mối quan hệ giữa sự phụ thuộc Internet và cảm giác cô đơn ở những người trẻ tuổi.

Ảnh hưởng của sự phụ thuộc Internet đến cảm giác cô đơn theo khu vực sinh sống

Tương tự, nghiên cứu cũng cho thấy biến số khu vực sinh sống cũng có vai trò điều tiết mối quan hệ giữa sự phụ thuộc Internet với cảm giác cô đơn của những người trẻ tuổi. Theo đó, mối quan hệ ảnh hưởng này mạnh mẽ ở những người trẻ ở thành thị hơn những người trẻ ở nông thôn (tỉ lệ giải thích lần lượt là 7,6% và 3,0%; $p < 0,01$).

Bảng 3. Hồi quy đơn biến ảnh hưởng của sự phụ thuộc Internet đến cảm giác cô đơn giữa các nhóm người trẻ tuổi phân theo giới tính và khu vực sinh sống

Biến độc lập	Biến phụ thuộc	Nhóm khách thể					
		Nam			Nữ		
		B	F(p)	R ²	B	F(p)	R ²
Sự phụ thuộc Internet	Cảm giác cô đơn	0,085	15,975 (0,000)	0,033	0,103	52,704 (0,000)	0,060
		Thành thị			Nông thôn		
		B	F(p)	R ²	B	F(p)	R ²
		0,118	62,537 (0,000)	0,076	0,077	11,956 (0,000)	0,030

Nguồn: Kết quả khảo sát của Nguyễn Tuấn Anh năm 2020.

Với tỉ lệ giải thích không cao (chỉ 3,3% ở nam và 6,0% ở nữ; 3,0% ở nông thôn và 7,6% ở thành thị), chúng tôi nhận thấy rằng chỉ riêng việc phụ thuộc

Internet không thể giải thích hoàn toàn được cho cảm giác cô đơn ở những người trẻ tuổi. Tuy nhiên, Rabieci và Mohammadzadeh (2013) đã chỉ ra rằng việc sử dụng Internet trên mạng xã hội là một trong những biến số có ảnh hưởng rất lớn đến sự cô đơn và có thể giải thích cho 24% các biến thể của sự cô đơn. Theo kết luận của Kim và cộng sự (2009), cảm giác cô đơn có thể vừa là nguyên nhân, đồng thời lại là kết quả của mức độ phụ thuộc Internet. Mọi người thích sử dụng Internet để đối phó với những cảm giác tiêu cực như cô đơn, tức giận và trầm cảm (Munoz-Rivas và cộng sự, 2010), hoặc để đối phó với các vấn đề tâm lý của họ (Morahan-Martin và Schumacher, 2000). Nhưng, khi Internet giúp họ giải quyết xong những vấn đề này, họ trở nên nghiện Internet hơn do sự giải tỏa mà nó đã mang lại (LaRose và cộng sự, 2003). Hamburger và Ben-Artzi (2000) cho rằng, hiệu tính cách của người dùng là điều kiện tiên quyết quan trọng trong việc giải thích tác động của Internet đối với cá nhân và xã hội, bởi vì những gì tốt cho người dùng này chưa chắc đã tốt cho người khác. Theo tác giả này, việc một cá nhân có bị phụ thuộc mạng Internet trong quá trình sử dụng hay không còn phụ thuộc vào khả năng tự kiểm soát của cá nhân ấy. Nghiên cứu của Ismail và Zawahreh (2017) trước đây đã phát hiện ra khả năng tự kiểm soát có quan hệ chặt chẽ với mức độ phụ thuộc (Internet Ismail và Zawahreh, 2017). Theo đó, những cá nhân có khả năng tự kiểm soát cao thì ít có khả năng bị phụ thuộc Internet. Cũng theo các tác giả này, các cá nhân có thể trải qua những thay đổi về hành vi nếu họ cải thiện khả năng tự kiểm soát của mình bằng cách đặt mục tiêu, lập kế hoạch cho bản thân và thực hiện việc tự giám sát và tự đánh giá bản thân.

4. Kết luận

Bài viết đã đánh giá, phân tích về thực trạng mức độ phụ thuộc mạng Internet và cảm giác cô đơn ở người trẻ tuổi, đồng thời đã tìm thấy một mối quan hệ tuyến tính giữa hai biến số này. Cụ thể, sự phụ thuộc mạng xã hội có thể giải thích được mức độ biến thiên của cảm giác cô đơn ở những người trẻ tuổi, đặc biệt, sự ảnh hưởng này có vai trò điều tiết của giới tính và khu vực sinh sống. Kết quả của nghiên cứu cho thấy chúng ta có thể hỗ trợ giảm thiểu cảm giác cô đơn ở những người trẻ tuổi thông qua kiểm soát và điều chỉnh thời gian, mức độ sử dụng Internet của họ, tránh việc những người trẻ bị phụ thuộc quá mức vào mạng Internet.

Tài liệu trích dẫn

Aboujaoude E., Koran L.M., Gamel N., Large M.D., and Serpe R.T. 2006. "Potential markers for problematic internet use: a telephone survey of 2,513 adults". *CNS Spectrums*, vol. 11, no.10, pp. 750–755.

- Ali, AM., Hendawy, AO., Almarwani, AM., Alzahrani, N., Ibrahim, N., Alkhamees, AA., Kunugi, H. 2021. "The Six-Item Version of the Internet Addiction Test: Its Development, Psychometric Properties, and Measurement Invariance among Women with Eating Disorders and Healthy School and University Students". *Int J Environ Res Public Health*. Nov 24;18(23):12341. doi: 10.3390/ijerph182312341.
- Beard, K. W. 2002. "Internet addiction: current status and implications for employes". *Journal of Employment Counselling*, 39, pp.2-11.
- Beard, K. W. 2005. "Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions". *CyberPsychology & Behavior*, 8, pp.7-14. doi:10.1089/cpb.2005.8.7.
- Bonebrake, K. 2002. "College students' Internet use, relationship formation, and personality correlates". *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), pp.551-557.
- Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. 2013. "Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students". *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4): pp.313-319.
- Dykstra, P. A. 2009. "Older adult loneliness: myths and realities". *European Journal of Ageing*, 6, pp.91-100. doi: 10.1007/s10433-009-0110-3.
- Erol, O., & Cirak, N. S. 2019. "Exploring the Loneliness and Internet Addiction Level of College Students Based on Demographic Variables". *Contemporary Educational Technology*, 10(2), pp. 156-172. <https://doi.org/10.30935/cet.554488>.
- Ga'mez-Guadix M, Villa-George FI, Calvete E. 2012. "Measurement and analysis of the cognitive-behavioral model of generalized problematic Internet use among Mexican adolescents". *Journal of Adolescence*, 35, pp.1581-1591.
- Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. 2003. "Loneliness and internet use". *Computers in Human Behavior*, 19, 71.
- Hamburger, Y. A., & Ben-Artzi, E. 2000. "The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet". *Computers in Human Behavior*, 16(4), pp.441-449. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00017-0](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00017-0).
- Hojjati, H., Koochaki, G., Sanagoo, A. 2012. "The Relationship between Loneliness and Life Satisfaction of the Elderly in Gorgan and Gonbad Cities". *Journal of Gorgan Bouyeh Faculty of Nursing & Midwifery*. 1(9): pp.8-61.
- Ismail, A.B., & Zawahreh, N. 2017. "Self-control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran university students". *Journal of Education and Human Development*, 6(2), pp.168-174. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>.
- Khánh An. 2018. Giới trẻ dễ bị cô đơn ám ảnh hơn các thế hệ trước. <https://baogialai.com.vn/channel/12404/201804/gioi-tre-de-bi-co-don-am-anh-hon-cac-the-he-truoc-5577106/>; truy cập ngày 11/3/2021.
- Kim, J., LaRose, R. & Peng, W. 2009. "Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being". *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), pp.451-455.

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. 1998. "Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?" *American Psychologist*, 53(9), pp.1017-1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>.
- LaRose, R., Lin, C. A., and Eastin, M. S. 2003. "Unregulated Internet usage: Addiction. Habit or deficient self-regulation?" *Media Psychology*, 5(3), pp.225-253.
- Lavin, M., Marvin, K., McLarney, A., Nola, V., & Scott, L. 1999. "Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence". *CyberPsychology & Behavior*, 2, pp.425-430.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. 2000. "Incidence and correlates of pathological internet use among college students". *Computers in Human Behavior*, 16(1), pp.13-29.
- Munoz-Rivas, M. J., Fernandez, L. & Gamez-Guadix, M. 2010. "Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish University students". *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), pp.697-707.
- O'Toole, K. 2000. *Study offers early look at how Internet is changing daily life*. Stanford News.
- Odacı, H., Kalkan, M. 2010. "Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students". *Computers & Education* 55(3): pp.1091-1097.
- Oldfield, B., & Howitt, D. 2004. *Loneliness, social support and Internet use*. Paper presented at the conference of Internet Research 5.0: Ubiquity? Sussex, UK.
- Ozdemir, Y., Kuzucu, Y. & Ak, S. 2014. "Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?" *Computers in Human Behavior*, 34, pp.284-290.
- Rabiei, A., Mohammadzadeh, F. 2013. "Cybernetic pathology: The effect of internet on students' social isolation". *Soc Cult Strategy J.* 2(6): 43-60.
- Rafat, A., Norouzi, N., Khademi, M.J., Rashedi, V. 2013. "Loneliness and internet addiction in students of Hamedan University of medical sciences". *Pajouhan Scientific Journal*, 11(4), pp.51-55.
- Salehi, L., Seyf, D. 2012. "Predictive pattern of loneliness based on interaction with students and teachers perceptions of competence among adolescents with and without visual impairment". *Psychology of Exceptional Individuals*, 2(5), pp.64-43.
- Sek, D., Sun, RCF., Yu, L. 2013. "Internet addiction". In book: *Neuroscience in the 21st Century*, pp. 2775-2811. DOI: 10.1007/978-1-4614-1997-6_108.

- Stoll, C. 1995. *Silicon Snake Oil*. New York: Anchor Books.
- Strizhitskaya, O.Y., Petrash, M.D., Murtazina, I.R., Vartanyan, G.A., Manevsky, F.S., Alexandrova, N.C., Babakova, L.V. 2020. "Adaptation of the Bulgarian Version of the Social and Emotional Loneliness Scale (Short Form) for Adults and Older Adults". *Konsul'tativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya = Couns. Psychol. Psychother*, 2020, 28, pp.79-97.
- Tạ Ban. 2020. Cô đơn ở giới trẻ trở thành 'dịch bệnh' toàn cầu. <https://thanhnien.vn/suc-khoe/co-don-o-gioi-tre-tro-thanh-dich-benh-toan-cau-1141446.html>, truy cập ngày 11/3/2021.
- Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. 2010. "An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet use, time spent using the Internet, and psychosocial problems". *Human Communication Research*, 36, pp.512-545. doi:10.1111/j.1468-2958.2010.01386.x.
- Turkle, S. 1996. "Virtuality and its discontents: Searching for community in cyberspace". *The American Prospect*, 24, pp.50-57.
- Weiser, E.B. 2001. "The functions of internet use and their social and psychological consequences". *CyberPsychology & Behavior*, 4, pp.723-743.
- Whitty, M.T. & McLaughlin, D. 2007. "Online recreation: The relationship between loneliness, Internet self-efficacy and the use of the Internet for entertainment purposes". *Computers in Human Behavior*, 23, pp.1435-1446.
- Widyanto, L. & McMurrin, M. 2004. "The psychometric properties of the Internet addiction test". *CyberPsychology & Behavior*, 7, pp.443-450.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z.-j. 2014. "Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study". *Computers in Human Behavior*, 30, pp.164-170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>.
- Yao-Guo, G., Lin-Yan, S. & Feng-Lin, C. 2006. "A research on emotion and personality characteristics in junior high school students with internet addiction disorders". *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 14, pp.153-155.
- Zarbakhsh Bahri MR, Rashedi V, Khademi MJ. 2012. "Loneliness and Internet addiction in students". *Journal of Health Promotion Management*. 2(1): 32-8.