

# VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA LÒNG TỰ TRỌNG TRONG MỐI QUAN HỆ GIỮA HỖ TRỢ XÃ HỘI VÀ CẢM NHẬN CÔ ĐƠN Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THẾ HỆ Z

Đỗ Thị Lệ Hằng<sup>1</sup>, Nguyễn Minh Ngọc<sup>2</sup>, Cao Phương Thao<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Viện Xã hội học và Tâm lý học; <sup>2</sup>Trung tâm Kỹ năng sống Vietking.

## TÓM TẮT

Bài viết này nhằm làm rõ vai trò trung gian của lòng tự trọng trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và cảm nhận cô đơn trên mẫu học sinh trung học phổ thông thế hệ Z (sinh năm 2007 - 2010) ở Việt Nam. Nghiên cứu tiến hành khảo sát trên 269 học sinh đến từ hai trường trung học phổ thông một trường ở ngoại thành Hà Nội và một trường ở Thanh Hóa. Trong đó có 53,4% học sinh nữ. Kết quả nghiên cứu mô hình trung gian cho thấy hỗ trợ xã hội có liên quan đáng kể đến lòng tự trọng và cảm nhận cô đơn đồng thời lòng tự trọng cũng có liên quan có ý nghĩa với cảm nhận cô đơn. Mô hình cũng cho thấy lòng tự trọng là yếu tố trung gian trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và cảm nhận cô đơn của mẫu nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa đối với việc phát triển và triển khai các can thiệp nhằm tăng cường tác động tích cực của sự hỗ trợ xã hội và lòng tự trọng đối với trải nghiệm tình cảm ở thanh thiếu niên thế hệ Z.

**Từ khóa:** Cảm nhận cô đơn; Hỗ trợ xã hội; Lòng tự trọng; Học sinh thế hệ Z.

Ngày nhận bài: 27/6/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/9/2025.

## 1. Mở đầu

### Cô đơn của học sinh thế hệ Z

Học sinh trung học phổ thông thế hệ Z (sinh năm 2007 - 2010) là những người sinh ra và lớn lên trong kỷ nguyên số, mà cô đơn là đặc thù của thời đại công nghệ (OECD, 2021). Học sinh thế hệ Z kết nối chủ yếu và liên tục với thế giới bên ngoài thông qua điện thoại thông minh và mạng xã hội như Facebook, Instagram, Zalo, Snapchat..., sự kết nối ấy ngày càng trở nên phi vật lý, gián tiếp và thiếu chiều sâu (Dangmei và Singh, 2016). Nhiều bạn trẻ dành phần lớn thời gian trò chuyện, chia sẻ và tương tác qua các thiết bị điện tử, nhưng lại dần ít tham gia vào các cuộc gặp mặt trực tiếp. Thế hệ Z không rời màn hình điện thoại trong phần lớn thời gian (Rue, 2018) và được cho là thế hệ cô đơn nhất (Williams và Braun, 2019), trong đó hơn 70% cá nhân đôi khi, nếu không muốn nói là luôn luôn, trải qua mức độ cô đơn cao (Jenkins, 2022). Cô đơn được hiểu là trạng thái tiêu cực, khó chịu hoặc cảm thấy đau khổ xuất hiện khi cá nhân nhận thấy các nhu cầu xã hội của mình không được đáp ứng đầy đủ cả về số lượng và chất

lượng của các mối quan hệ xã hội (Peplau và Perlman, 1982). Thế hệ Z có thể hiện diện trong một buổi tụ họp, nhưng tâm trí lại hướng về thế giới ảo, nơi mọi mối quan hệ diễn ra qua màn hình. Sự thay thế tương tác xã hội thực bằng tương tác công nghệ đã khiến không ít người trẻ rơi vào trạng thái bị cô lập về mặt cảm xúc, họ ở trong đám đông nhưng cảm thấy lạc lõng, có nhiều người theo dõi nhưng thiếu những mối quan hệ thấu hiểu. Đây được xem là một hình thức “cô đơn hiện đại”, nơi mà sự hiện diện của người khác không mang lại sự kết nối về mặt tâm lý.

### ***Hỗ trợ xã hội và cô đơn***

Các nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra mối tương quan đáng kể giữa mức độ hỗ trợ xã hội, nghĩa là mức độ cá nhân cảm nhận rằng họ nhận được sự quan tâm và nâng đỡ từ ba nguồn: gia đình, bạn bè và người có ý nghĩa (Zimet và cộng sự, 1988) và cảm giác cô đơn. Những cá nhân có mức độ hỗ trợ xã hội cao hơn sẽ trải nghiệm sự cô đơn thấp hơn. Kết quả này được ghi nhận ở nhiều nghiên cứu khác nhau (Guo và cộng sự, 2018; Liu và cộng sự, 2020), hàm ý rằng việc tăng cường hỗ trợ xã hội có thể là một chiến lược hiệu quả để giảm bớt sự cô đơn, từ đó cải thiện sức khỏe tâm thần. Hỗ trợ xã hội có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tâm thần, trong đó có cô đơn. Lý thuyết nhận thức nhấn mạnh đến trải nghiệm cô đơn phụ thuộc chủ yếu vào cách cá nhân đánh giá chủ quan về mạng lưới xã hội của mình (de Jong Gierveld, 1998). Trong khi đó, lý thuyết tương tác lại xem sự cô đơn là phản ứng trước việc thiếu một mạng lưới xã hội hoặc đối tác gắn bó thỏa mãn (Beal, 2006). Theo cách tiếp cận này, cô đơn là do thiếu kết nối xã hội và hỗ trợ xã hội có thể lấp đầy khoảng cách giữa nhu cầu kết nối xã hội và sự hiện diện thực tế của các mối quan hệ gắn bó (Kuhirunyaratn và cộng sự, 2007), từ đó làm giảm sự cô đơn mà cá nhân đã trải qua.

### ***Hỗ trợ xã hội và lòng tự trọng***

Lòng tự trọng được hiểu là cảm nhận chủ quan của một cá nhân về giá trị của chính mình (Donnellan và cộng sự, 2011). Đó là những giá trị cá nhân mà một cá nhân phát triển cùng với những người mà họ tương tác (Baumeister và cộng sự, 2003). Cho tới hiện tại, khái niệm lòng tự trọng vẫn chưa có một định nghĩa thống nhất, nhưng các nhà nghiên cứu đều tập trung vào cốt lõi của “giá trị bản thân (self-worth)” và “năng lực bản thân (self-ability)” (He và cộng sự, 2019).

Theo lý thuyết đo lường tâm lý, lòng tự trọng đóng vai trò là thước đo nội tại về hiệu quả của sự chấp nhận xã hội, trong đó sự hỗ trợ xã hội gia tăng sẽ nâng cao lòng tự trọng, dẫn đến những trải nghiệm cảm xúc tích cực hơn. Có thể thấy những cảm xúc tích cực được nuôi dưỡng bởi các mạng lưới hỗ trợ xã hội. Các nghiên cứu trước đây về vấn đề này đã được xác lập rõ ràng khi chỉ ra rằng hỗ trợ xã hội có thể dự đoán lòng tự trọng và cảm xúc (hạnh phúc, cô đơn...), trong đó lòng tự trọng đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa sự hỗ trợ xã hội và hạnh phúc ở nhiều nhóm dân số khác nhau (Kong và cộng sự, 2013).

## ***Lòng tự trọng và cô đơn***

Lòng tự trọng đã được chứng minh là có tác động đáng kể đến cả sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần như các rối loạn (trầm cảm, lo âu), các mối quan hệ xã hội; khả năng phục hồi trong công việc (Lee và cộng sự, 2014; Zeigler-Hill, 2013). Ngoài ra, lòng tự trọng đã được xác định là một yếu tố dự báo quan trọng cho sức khỏe tâm lý và hạnh phúc chủ quan (Poudel và cộng sự, 2020; Yildirim và cộng sự, 2019), trong đó lòng tự trọng cao có liên quan đến nhiều trải nghiệm tích cực hơn và ít trải nghiệm tiêu cực hơn (Oishi và cộng sự, 1999).

Mặc dù nhiều nhà nghiên cứu đã nỗ lực lý giải nguyên nhân dẫn đến cảm giác cô đơn, song cho đến nay vẫn chưa đạt được sự đồng thuận rõ ràng về vấn đề này. Tuy nhiên, điểm chung được ghi nhận từ nhiều công trình khác nhau là lòng tự trọng thấp có mối liên hệ đáng kể với sự cô đơn và thậm chí còn được xem như một yếu tố dự báo cho sự xuất hiện của trạng thái cô đơn (Brage và cộng sự, 1993; Hymel và cộng sự, 1990; Larson, 1999; Olmstead và cộng sự, 1991).

Các nghiên cứu ở trẻ em cho thấy rằng những trẻ có mức độ lòng tự trọng thấp có xu hướng trải nghiệm cảm giác cô đơn nhiều hơn (Fordham và Stevenson-Hinde, 1999; Kirova-Petrova, 2000). Không chỉ dừng lại ở trẻ em, nhiều nghiên cứu thực nghiệm trên thanh thiếu niên và người trưởng thành cũng tiếp tục khẳng định mối quan hệ nghịch chiều giữa lòng tự trọng và sự cô đơn (Creemers và cộng sự, 2012; Kong và You, 2013;...). Những phát hiện này củng cố giả thuyết rằng lòng tự trọng đóng vai trò như một yếu tố nền tảng trong việc hình thành và duy trì cảm giác cô đơn ở các nhóm tuổi khác nhau.

Dựa trên các kết quả nghiên cứu đã được đề cập, có thể giả định rằng lòng tự trọng đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và cảm giác cô đơn. Tuy nhiên, các nghiên cứu thực nghiệm kiểm định giả thuyết này vẫn còn hạn chế, đặc biệt là trong nhóm thanh thiếu niên thế hệ Z tại Việt Nam - một nhóm dân số đang chịu nhiều thách thức về sức khỏe tâm thần trong bối cảnh chuyển đổi số nhanh chóng. Nghiên cứu này nhằm khám phá cơ chế trung gian mà qua đó lòng tự trọng có thể chuyển hóa tác động tích cực của hỗ trợ xã hội thành cảm nhận ít cô đơn hơn ở học sinh thế hệ Z. Bằng cách làm sáng tỏ vai trò trung gian của lòng tự trọng, nghiên cứu góp phần mở rộng hiểu biết về các quá trình tâm lý xã hội đặc thù ở nhóm thanh thiếu niên thế hệ Z, đồng thời cung cấp cơ sở lý luận cho các can thiệp nhằm giảm thiểu sự cô đơn thông qua việc tăng cường lòng tự trọng và thúc đẩy hỗ trợ xã hội phù hợp với đặc điểm thế hệ này.

## **2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu**

### ***2.1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu***

Dữ liệu của bài viết được thu thập trên 296 học sinh trung học phổ thông thuộc trường THPT Mê Linh (Hà Nội chiếm 48%) và THPT Tĩnh Gia (Thanh Hóa chiếm 52%)<sup>(1)</sup>. Học sinh nam chiếm 45,6%, học sinh nữ chiếm 53,4%, 1% học

sinh thuộc giới tính khác. Học sinh đến từ 3 khối lớp, bao gồm lớp 10 (34,8%), lớp 11 (32,1%) và lớp 12 (33,1%).

## **2.2. Công cụ nghiên cứu**

Nghiên cứu sử dụng 3 thang đo chính là: (1) thang đo Cảm nhận cô đơn, (2) thang đo Hỗ trợ xã hội và (3) thang Lòng tự trọng. Cụ thể như sau:

### *Thang đo Cảm nhận cô đơn*

Nghiên cứu sử dụng thang đo Cảm nhận về cô đơn UCLA (University of California Los Angeles Loneliness Scale) phiên bản 3 được xây dựng bởi Daniel Wayne Russell năm 1996 (Russell, 1996). Thang đo gồm 20 mệnh đề không nhằm đo lường “tình trạng cô đơn khách quan”, mà đo trải nghiệm chủ quan của cá nhân về sự tách biệt, bị cô lập, thiếu kết nối. Trong 20 mệnh đề này có 11 mệnh đề được diễn đạt theo hướng tiêu cực và 9 mệnh đề được diễn đạt theo hướng tích cực được đánh giá theo thang đo Likert 4 điểm: thường xuyên tương ứng với 4 điểm, thỉnh thoảng tương ứng với 3 điểm, hiếm khi - 2 điểm và không bao giờ - 1 điểm. Các mệnh đề diễn đạt theo hướng tiêu cực sẽ được đảo điểm trước khi tính tổng điểm của thang đo. Tổng điểm của thang đo dao động từ 20 đến 80 (Lee và cộng sự, 2018). Điểm càng cao thì mức độ cảm nhận về cô đơn càng cao và ngược lại.

Đây là thang đo chưa được thích ứng ở Việt Nam, do vậy nghiên cứu đã kiểm định độ tin cậy và độ cấu trúc của thang đo. Phân tích nhân tố khám phá (EFA) cho thấy sau khi loại bỏ 3 mệnh đề có hệ số tải yếu ( $< 0,3$ ) như: “Em cảm thấy đồng điệu với những người xung quanh”, “Em cảm thấy mình có nhiều điểm chung với mọi người xung quanh” và “Em thấy mình nhút nhát” thì các mệnh đề còn lại đều được tải vào 2 nhân tố. Nhân tố thứ nhất gồm các mệnh đề tiêu cực và nhân tố thứ 2 là các mệnh đề tích cực với hệ số tải nhân tố là 47%. Theo Hair và cộng sự (2010), đối với các thang đo chưa được chuẩn hóa trong bối cảnh văn hóa mới, tỷ lệ phương sai giải thích đạt từ 40% trở lên có thể được xem là đạt yêu cầu. Do đó, hệ số tải này được chấp nhận trong nghiên cứu. Sau khi loại bỏ 3 mệnh đề, điểm cảm nhận cô đơn trong mẫu nghiên cứu dao động từ 17 đến 61 điểm. Hệ số Alpha của Cronbach của thang đo đạt 0,86, cho thấy mức độ tin cậy cao.

### *Thang đo Hỗ trợ xã hội*

Thang đo Hỗ trợ xã hội (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS) được Zimet và cộng sự (1988) phát triển từ thang đo gốc của Caplan và cộng sự (1975). Đinh Thị Hồng Vân và Nguyễn Phước Cát Tường (2010) đã chuyển ngữ thang đo MSPSS sang tiếng Việt và được sử dụng đo sự hỗ trợ xã hội trên nhiều đối tượng như học sinh, sinh viên, người lao động, nhân viên công tác xã hội... Thang đo này đánh giá 3 nguồn lực hỗ trợ xã hội bao gồm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và người đặc biệt (đồng nghiệp, cấp trên, nhà tham

vấn...). Mỗi nguồn lực gồm 4 mệnh đề đánh giá theo thang Likert 7 điểm từ 1 = Rất không đồng ý tới 7 = Rất đồng ý. Điểm cao hơn cho thấy mức độ hỗ trợ xã hội được cảm nhận lớn hơn. Đối với mẫu nghiên cứu là học sinh, chúng tôi chỉ quan tâm đến hai nguồn chính có thể có ảnh hưởng tới các em là hỗ trợ từ gia đình và bạn bè. Kết quả kiểm định Alpha của Cronbach của thang đo Hỗ trợ xã hội = 0,84, trong đó hỗ trợ từ gia đình  $\alpha = 0,74$ , hỗ trợ từ bạn bè  $\alpha = 0,72$ .

### *Thang đo Lòng tự trọng*

Thang đo Lòng tự trọng Rosenberg (the Rosenberg Self-Esteem, 1989) cũng được chúng tôi sử dụng trong nghiên cứu này. Thang đo gồm 10 mệnh đề thể hiện những cảm nhận chung về sự chấp nhận bản thân hoặc giá trị bản thân. Thang đo có 4 mức điểm, từ 1 điểm là không bao giờ đến 4 điểm là thường xuyên và tính điểm bằng tổng điểm của tất cả các mệnh đề lại (tính điểm ngược với những mệnh đề mang nghĩa tiêu cực), điểm càng cao thì cá nhân càng có sự tự đánh giá cao. Tổng điểm của thang đo dao động từ 10 đến 40. Tuy nhiên sau khi kiểm tra độ tin cậy, mệnh đề thứ 8 đã bị loại do hệ số tương quan của biến - tổng không đảm bảo (với  $r < 0,3$ ), lúc này thang đo chỉ còn 9 mệnh đề. Hệ số tin cậy của thang đo đạt 0,78. Các mệnh đề ngược nghĩa đã được đổi điểm khi tính điểm toàn thang đo. Tổng điểm của thang đo nằm trong khoảng 9 - 36 điểm. Điểm càng cao thì lòng tự trọng - tin tưởng vào giá trị bản thân càng cao.

### **2.3. Phân tích dữ liệu**

Quá trình phân tích dữ liệu được thực hiện bằng phần mềm SPSS phiên bản 24.0 kết hợp với macro PROCESS phiên bản 4.3 (Hayes, 2022). Trước hết, các phân tích tương quan được tiến hành nhằm kiểm định mối liên hệ giữa hỗ trợ xã hội, lòng tự trọng và cảm nhận cô đơn. Tiếp theo, phân tích mô hình trung gian được triển khai để kiểm tra vai trò trung gian của lòng tự trọng, qua đó làm rõ các cơ chế tác động trực tiếp và gián tiếp của hỗ trợ xã hội đến cảm nhận cô đơn.

## **3. Kết quả nghiên cứu**

**Bảng 1:** *Tương quan giữa Hỗ trợ xã hội, Cảm nhận cô đơn và Lòng tự trọng ở học sinh trung học phổ thông*

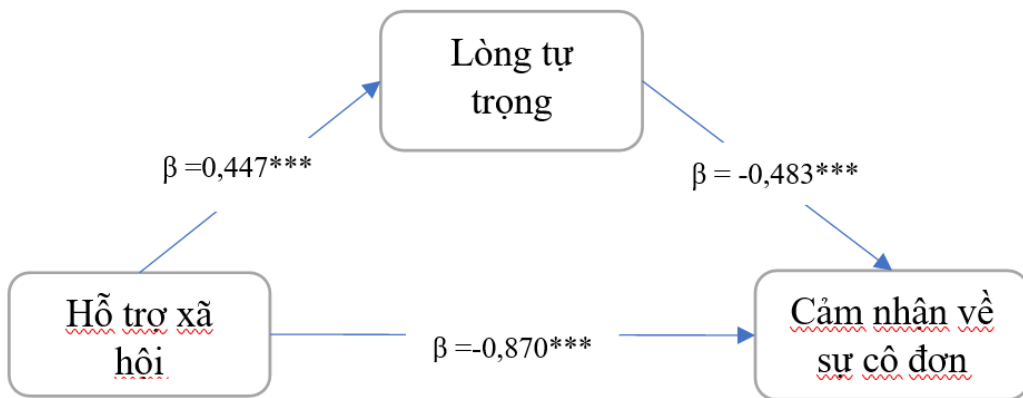
	<b>Cảm nhận cô đơn</b>	<b>Lòng tự trọng</b>
Lòng tự trọng	-0,489**	-
Hỗ trợ xã hội	-0,609 **	0,447**

*Ghi chú: \*\*:*  $p < 0,01$ .

Kết quả phân tích tương quan cho thấy cả ba biến đều có mối tương quan có ý nghĩa thống kê, với hệ số tương quan Pearson ( $r$ ) lớn hơn 0,4 (bảng 1). Đáng chú ý, biến hỗ trợ xã hội có tương quan nghịch khá mạnh với cảm nhận cô đơn

( $r = -0,609$ ), cho thấy khi mức độ hỗ trợ xã hội tăng lên thì cảm nhận cô đơn có xu hướng giảm.

Kết quả phân tích trung gian được thực hiện bằng PROCESS Macro phiên bản 4.2 của Hayes với mô hình 4 (model 4 - trung gian đơn giản), bootstrap = 5000 mẫu, cho thấy mô hình có khả năng giải thích đáng kể phương sai của biến phụ thuộc là cảm nhận cô đơn ( $R^2$  hiệu chỉnh = 0,430;  $p < 0,001$ ). Tất cả các đường dẫn trong mô hình đều có ý nghĩa thống kê.



**Hình 1:** Mô hình về vai trò trung gian của lòng tự trọng trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và cảm nhận về sự cô đơn của học sinh trung học phổ thông

Cụ thể, hỗ trợ xã hội dự đoán tích cực mức độ lòng tự trọng ( $\beta = 0,45$ ;  $SE = 0,05$ ;  $p < 0,001$ ) và lòng tự trọng dự đoán tiêu cực cảm nhận cô đơn ( $\beta = -0,48$ ;  $SE = 0,09$ ;  $p < 0,001$ ). Đồng thời, hỗ trợ xã hội cũng có tác động trực tiếp nghịch chiều đến cảm nhận cô đơn ( $\beta = -0,87$ ;  $SE = 0,09$ ;  $p < 0,001$ ), cho thấy vai trò trung gian một phần của lòng tự trọng trong mô hình (hình 1).

Kết quả kiểm định đường dẫn trung gian cho thấy ảnh hưởng gián tiếp của hỗ trợ xã hội lên cảm nhận cô đơn thông qua lòng tự trọng là có ý nghĩa thống kê (ảnh hưởng gián tiếp =  $-1,09$ ; 95% CI  $[-1,25; -0,92]$ ). Kết quả này xác nhận rằng lòng tự trọng đóng vai trò là biến trung gian một phần trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và cảm nhận cô đơn.

Kết quả mô hình trung gian này góp phần làm sáng tỏ cơ chế tác động của hỗ trợ xã hội đến sức khỏe tinh thần, cụ thể ở đây là cảm nhận cô đơn, trong đó lòng tự trọng là một yếu tố trung gian tâm lý quan trọng, đóng vai trò như “cầu nối” giữa điều kiện môi trường (hỗ trợ xã hội) và trạng thái tâm lý chủ quan (cảm nhận cô đơn). Hỗ trợ xã hội không chỉ làm giảm trực tiếp cảm giác cô đơn, mà còn tác động gián tiếp thông qua việc nâng cao lòng tự trọng.

**Bảng 2: Kết quả Mô hình hóa phương trình cấu trúc bình phương tối thiểu từng phần**

	$\beta$	95% Confidence Interval [Lower, Upper]	p-value
<i>Các ảnh hưởng trực tiếp</i>			
Hỗ trợ xã hội → Lòng tự trọng	0,45	[0,34; 0,55]	< 0,001
Lòng tự trọng → Cảm nhận cô đơn	-0,48	[-0,66; -0,31]	< 0,001
Hỗ trợ xã hội → Cảm nhận cô đơn	-0,87	[-1,04; -0,70]	< 0,001
<i>Ảnh hưởng gián tiếp</i>			
Hỗ trợ xã hội → Lòng tự trọng → Cảm nhận cô đơn	-1,09	[-1,25; -0,92]	< 0,001

Như vậy, mô hình nghiên cứu không chỉ khẳng định tầm quan trọng của hỗ trợ xã hội trong việc giảm thiểu cảm giác cô đơn, mà còn gợi mở những hướng can thiệp tâm lý xã hội hiệu quả thông qua việc nâng cao lòng tự trọng cho các nhóm có nguy cơ cô đơn cao (như thanh niên, người cao tuổi, người sống một mình...).

#### 4. Bàn luận

Bài viết của chúng tôi nhằm xem xét vai trò trung gian của lòng tự trọng trong mối quan hệ của hỗ trợ xã hội và cảm nhận cô đơn trên mẫu học sinh trung học phổ thông thế hệ Z. Kết quả nghiên cứu khá tương đồng với các kết quả nghiên cứu ở nước ngoài khi cùng chỉ ra hỗ trợ xã hội có tác động đến lòng tự trọng. Cá nhân có sự hỗ trợ xã hội càng cao có nhiều khả năng có lòng tự trọng cao. Nhiều nghiên cứu cắt ngang đã chỉ ra mối tương quan thuận giữa sự hỗ trợ xã hội và lòng tự trọng (ví dụ: Ji và cộng sự, 2019; Poudel và cộng sự, 2020). Các nghiên cứu theo chiều dọc cũng đã chứng minh rằng sự hỗ trợ xã hội có thể ảnh hưởng đến lòng tự trọng (Lee và cộng sự, 2018). Kết quả này có thể được soi chiếu dưới góc nhìn lý thuyết Cái tôi của Rogers (1951). Theo ông, sự phát triển lòng tự trọng chịu ảnh hưởng lớn từ trải nghiệm “được chấp nhận vô điều kiện” và sự thừa nhận tích cực từ người khác. Khi nhận được hỗ trợ xã hội ổn định và giàu tính khích lệ, học sinh có cơ hội củng cố hình ảnh bản thân tích cực, cảm thấy mình có giá trị và được coi trọng, từ đó hình thành mức độ tự tin và lòng tự trọng cao hơn. Điều này giải thích lý do tại sao sự hiện diện của hỗ trợ xã hội lại có khả năng nâng đỡ cái tôi và làm gia tăng tự trọng ở thanh thiếu niên.

Kết quả nghiên cứu cũng chỉ ra lòng tự trọng cao có mối tương quan nghịch chiều với trải nghiệm cảm xúc âm tính, mà cụ thể ở đây là cảm nhận cô đơn, hàm ý cá nhân khi có lòng tự trọng thấp thì trải nghiệm cảm giác cô đơn càng cao và

ngược lại. Kết quả này một lần nữa cho thấy lòng tự trọng là một cấu trúc tâm lý quan trọng trong phát triển nhận thức xã hội của mỗi cá nhân (Berndt, 2002).

Đóng góp chính của bài viết là phát hiện ra lòng tự trọng là yếu tố trung gian trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và cảm nhận cô đơn của học sinh trung học phổ thông thế hệ Z. Điều này cho thấy rằng hỗ trợ xã hội không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến cảm nhận cô đơn mà còn tác động gián tiếp thông qua tác động của nó lên lòng tự trọng. Kết quả ngụ ý rằng những cá nhân có mức độ hỗ trợ xã hội cao hơn có nhiều khả năng có lòng tự trọng cao hơn, từ đó góp phần làm tăng các trải nghiệm tích cực (hạnh phúc) và giảm các trải nghiệm tiêu cực - cảm nhận cô đơn. Vai trò trung gian của lòng tự trọng trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội với cảm xúc tiêu cực - cô đơn có thể luận giải thông qua thuyết nhu cầu của Maslow (1943), theo đó hỗ trợ xã hội góp phần thỏa mãn các nhu cầu thuộc tầng thứ ba (nhu cầu được yêu thương và thuộc về) - nền tảng để phát triển tầng cao hơn là sự tôn trọng (lòng tự trọng). Khi hai tầng nhu cầu này được đáp ứng, cá nhân ít có khả năng trải nghiệm sự cô đơn vốn phát sinh khi các nhu cầu xã hội bị đứt gãy, đặc biệt với nhóm trẻ thế hệ Z khi mà các mối quan hệ trực tiếp có xu hướng suy giảm cả về số lượng và chất lượng. Một số nghiên cứu trên mẫu người Việt Nam cũng đã chỉ ra hỗ trợ xã hội có ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần (Stratton và cộng sự, 2014) hoặc lòng tự trọng và sức khỏe tâm thần (Nguyen và cộng sự, 2019; Ho Thi Truc Quynh và cộng sự, 2021), tuy nhiên lại chưa có nghiên cứu nào chỉ ra vai trò trung gian của lòng tự trọng trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội với sức khỏe tâm thần nói chung và với cảm nhận cô đơn nói riêng. Vì vậy, nghiên cứu này bổ sung bằng chứng thực nghiệm quan trọng, làm rõ khoảng trống lý thuyết và thực tiễn còn bỏ ngỏ trong bối cảnh học sinh thế hệ Z tại Việt Nam.

## 5. Hạn chế

Nghiên cứu này mặc dù có ý nghĩa thực tiễn nhưng nó vẫn còn một số hạn chế cần được nhìn nhận. Thứ nhất, đây là nghiên cứu cắt ngang chỉ đo lường các biến tại một thời điểm nhất định nên không thể tránh khỏi những sai lệch trong việc rút ra các kết luận. Thứ hai, mẫu nghiên cứu tiến hành trên hai trường thuộc ngoại thành thành phố Hà Nội và tỉnh Thanh Hoá, vì vậy để các kết luận được sâu sắc hơn, trong tương lai kết quả này cần được kiểm chứng thêm trên các nhóm học sinh ở những địa phương khác, đặc biệt là khu vực đô thị lớn, nơi có bối cảnh xã hội và điều kiện sống khác biệt. Thứ ba, các công cụ đo lường tuy đã từng được sử dụng trong một số nghiên cứu tại Việt Nam, nhưng chưa trải qua quy trình thích nghi văn hóa toàn diện đối với nhóm học sinh trung học phổ thông. Điều này có thể ảnh hưởng đến mức độ hiểu đúng của người tham gia đối với nội dung các mục hỏi, từ đó làm giảm độ chính xác trong việc đo lường các khái niệm tâm lý và ảnh hưởng đến khả năng khái quát hóa kết quả. Để khắc phục điều này, nghiên cứu đã tiến hành kiểm định độ tin cậy của các thang đo bằng hệ số Alpha của Cronbach và loại bỏ những mục không phù hợp. Đồng thời,

phân tích nhân tố khám phá (EFA) cũng được thực hiện nhằm xác định lại cấu trúc của thang đo trên chính mẫu nghiên cứu. Những bước xử lý này góp phần nâng cao độ tin cậy và tính phù hợp của công cụ đo lường trong bối cảnh văn hóa cụ thể của học sinh Việt Nam.

## 6. Kết luận

Những phát hiện từ nghiên cứu này đã đóng góp có ý nghĩa cho việc hiểu rõ hơn mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội, lòng tự trọng và cảm nhận cô đơn ở học sinh trung học phổ thông thuộc thể hệ Z. Kết quả đã làm nổi bật vai trò trung gian của lòng tự trọng trong mối liên hệ giữa hỗ trợ xã hội và trải nghiệm cảm xúc tiêu cực, cụ thể là cảm giác cô đơn. Phát hiện này gợi ý rằng những can thiệp tăng cường hỗ trợ xã hội không chỉ có tác động trực tiếp đến việc giảm cảm giác cô đơn, mà còn có thể phát huy hiệu quả gián tiếp thông qua việc củng cố lòng tự trọng của học sinh.

Những kết quả này đã cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các chương trình can thiệp tâm lý học đường, hướng đến giảm thiểu cảm giác cô đơn ở thanh thiếu niên - một vấn đề ngày càng đáng lưu ý trong bối cảnh xã hội hiện đại. Ngoài ra, nghiên cứu cũng góp phần mở rộng hiểu biết về những tác động tích cực của lòng tự trọng đối với sức khỏe tâm thần, đồng thời cung cấp bằng chứng hữu ích cho các nhà nghiên cứu và chuyên gia thực hành trong lĩnh vực tâm lý học trẻ em và thanh thiếu niên.

### Chú thích:

1. Dữ liệu của bài viết khai thác từ bộ dữ liệu luận văn cao học của học viên Nguyễn Minh Ngọc, 2025. Phân tích mô hình biến trung gian trong bài viết chưa được sử dụng trong luận văn.
2. Nghiên cứu này được tài trợ bởi Quỹ Phát triển Khoa học và Công nghệ Quốc gia (NAFOSTED) trong đề tài mã số 501.022023.06.

### Tài liệu tham khảo

#### *Tài liệu tiếng Việt*

1. Đinh Thị Hồng Vân và Nguyễn Phước Cát Tường (2010). Mối quan hệ giữa chỗ dựa xã hội và cách ứng phó của sinh viên Trường Đại học Y dược - Đại học Huế. *Tạp chí Khoa học và Giáo dục*, số 1(13), 93-99.

#### *Tài liệu tiếng Anh*

2. Asendorpf, J. B., & Van Aken, M. A. G. (2003). Validity of the big five personality judgments in childhood: A 9 year longitudinal study. *European Journal of Personality*, 17(1), 1-17.

3. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
4. Beal, C. (2006). Loneliness in older women: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(7), 795-813.
5. Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
6. Brage, D., Meredith, W., & Woodward, J. (1993). Correlates of loneliness among midwestern adolescents. *Adolescence*, 28(111), 685-693.
7. Creemers, D. H., Scholte, R. H., Engels, R. C., Prinstein, M. J., & Wiers, R. W. (2012). Implicit and explicit self-esteem as concurrent predictors of suicidal ideation, depressive symptoms, and loneliness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 638-646. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.09.006>.
8. Dangmei, J., & Singh, A. (2016). Understanding the Generation Z: The future workforce. *South-Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 3(1), 1-5.
9. De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.
10. Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 718-746). Wiley-Blackwell.
11. Fordham, K., & Stevenson-Hinde, J. (1999). Attachment and loneliness in middle childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40(5), 757-768.
12. Guo, Q., Bai, X., & Feng, N. (2018). Social participation and depressive symptoms among Chinese older adults: A study on rural-urban differences. *Journal of Affective Disorders*, 239, 124-130.
13. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education.
14. Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
15. He, L., Ma, Y. F., Zhang, K. S., & Wang, Y. X. (2019). Self-esteem enhancement as a strategy for promoting the mental health and averting the occupational problems of nurses. *Frontiers of Nursing*, 6(1), 59-65.
16. Hymel, S., Rubin, K. H., Rowden, L., & LeMare, L. (1990). Children's peer relationships: Longitudinal prediction of internalizing and externalizing problems from middle to late childhood. *Child Development*, 61(6), 2004-2021. <https://doi.org/10.2307/1130854>.
17. Jenkins, R. (2022). *3 things making Gen Z the loneliest generation*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-case-connection/202208/3-things-making-gen-z-the-loneliest-generation>.

18. Ji, X., Li, X., Wu, C., & Zhang, W. (2019). Self-esteem mediates the relationships between social support, subjective well-being, and perceived discrimination in Chinese people with physical disability. *Frontiers in Psychology, 10*, 2230.
19. Kirova-Petrova, A. (2000). Researching young children's lived experiences of loneliness: Pedagogical implications for linguistically diverse students. *Alberta Journal of Educational Research, 46*(2), 99-116.
20. Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research, 110*(1), 271-279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>.
21. Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. *Social Indicators Research, 112*(1), 151-161. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0044-6>.
22. Kuhirunyaratn, P., Pongpanich, S., Somrongthong, R., Love, E. J., & Chapman, R. S. (2007). Social support among elderly in Khon Kean province, Thailand. *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health, 38*(5), 936.
23. Larson, R. W. (1999). The uses of loneliness in adolescence. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 244-262). Cambridge University Press.
24. Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S., & Holmbeck, G. N. (2014). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: A prospective study of depressive symptomatology across the transition to college. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(6), 560-585. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.6.560>.
25. Lee, R. M., Lim, N. J., & Rhee, J. M. (2018). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: A prospective study of depressive symptomatology across the transition to college. *Journal of Counseling Psychology, 65*(3), 324-337.
26. Liu, D., Xi, J., Hall, B. J., Fu, M., Zhang, B., Guo, J., & Feng, X. (2020). Attitudes toward aging, social support and depression among older adults: Difference by urban and rural areas in China. *Journal of Affective Disorders, 274*, 85-92.
27. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>.
28. Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry, 10*, 438641.
29. OECD (2021). *All the lonely people: Education and loneliness* (Trends Shaping Education Spotlight No. 23). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/23ac0e25-en>.
30. Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality, 67*(1), 157-184. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00051>.

31. Olmstead, R., Guy, S., O'Mally, P., & Bentler, P. M. (1991). Longitudinal assessment of the relationship between self-esteem, fatalism, loneliness, and substance use. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(4), 749-770.
32. Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). Wiley.
33. Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>.
34. Quynh, H. T. T. (2021). Self-esteem and depression among Vietnamese university students. *UED Journal of Social Sciences, Humanities and Education*, 11(1), 113-121.
35. Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Rev. ed.). Wesleyan University Press.
36. Rue, P. (2018). Make way, millennials, here comes Gen Z. *About Campus: Enriching the Student Learning Experience*, 23(3), 5-12. <https://doi.org/10.1177/1086482218804251>.
37. Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
38. Stratton, K. J., Edwards, A. C., Overstreet, C., Richardson, L., Tran, T. L., Trung, L. T., Van Thang, D., & Amstadter, A. B. (2014). Caretaker mental health and family environment factors are associated with adolescent psychiatric problems in a Vietnamese sample. *Psychiatry Research*, 220(1-2), 453-460.
39. Williams, S., & Braun, B. (2019). Loneliness and social isolation: A private problem, a public issue. *Journal of Family & Consumer Sciences*, 111(1), 7-14. <https://doi.org/10.14307/JFCS111.1.7>.
40. Yildirim, M., Alshehri, N. A., & Aziz, I. A. (2019). Does self-esteem mediate the relationship between gratitude and subjective well-being? *Polish Psychological Bulletin*, 50(2), 149-156.
41. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2).