

SỰ CÔ ĐƠN CẢM XÚC VÀ SỰ CHUYỂN DỊCH QUAN NIỆM VỀ HẠNH PHÚC Ở NGƯỜI TRUNG NIÊN TRONG BỐI CẢNH VĂN HÓA VIỆT NAM: TIẾP CẬN TỪ LÝ THUYẾT CHỌN LỌC CẢM XÚC XÃ HỘI

DƯƠNG TRẦN MINH ĐOÀN
NGUYỄN VĂN TƯỜNG

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn,
Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 09/6/2026. Sửa chữa xong 22/7/2026. Duyệt đăng 25/7/2026.

Abstract

This qualitative study explored emotional loneliness and changing conceptions of happiness among middle-aged Vietnamese adults through socioemotional selectivity theory. Written semi-structured interviews with nine participants in Ho Chi Minh City were analyzed thematically. Three themes were identified: 1) "loneliness in a crowd" within dense relational networks, sustained by self-reliance and emotional restraint; 2) a shift from money, status, and achievement toward inner peace, family, and contentment; and 3) selective narrowing of social ties and the use of meditation, prayer, and karmic beliefs to regulate emotions and turn loneliness into positive solitude. The findings support the theory while highlighting Vietnamese cultural nuances.

Keywords: Emotional loneliness, subjective well-being, middle-aged adults, socioemotional selectivity, qualitative research.

1. Đặt vấn đề

Tuổi trung niên ít khi được quan tâm tương xứng trong nghiên cứu phát triển con người, dù đây là giai đoạn đồng thời chịu nhiều áp lực về sự nghiệp, tài chính, chăm sóc cha mẹ già và nuôi dạy con cái (Lachman, 2004). Khi nhận rõ hơn quỹ thời gian hữu hạn, con người cũng có xu hướng xem xét lại điều gì thực sự làm nên hạnh phúc. Cô đơn cảm xúc - cảm giác thiếu một người đủ gần gũi để tin cậy, thổ lộ và được thấu hiểu là yếu tố nguy cơ đáng kể đối với sức khỏe thể chất và tâm thần (Hawkley & Cacioppo, 2010). Ở Việt Nam, nghiên cứu về cô đơn và hạnh phúc chủ quan chủ yếu tập trung vào thanh thiếu niên hoặc người cao tuổi. Đời sống cảm xúc của người trung niên, nhóm thường giữ vai trò trụ cột trong gia đình và xã hội, vẫn ít được khảo sát bằng phương pháp định tính. Vì vậy, nghiên cứu này tìm hiểu cách người trung niên Việt Nam trải nghiệm cô đơn cảm xúc và thay đổi quan niệm về hạnh phúc theo thời gian. Lý thuyết Chọn lọc cảm xúc xã hội được dùng làm khung phân tích, cùng với việc xem xét các sắc thái văn hóa Việt Nam nhằm gợi mở hướng hỗ trợ sức khỏe tâm thần phù hợp.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Thiết kế nghiên cứu và mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thiết kế định tính mô tả - diễn giải để tiếp cận trải nghiệm sống theo góc nhìn của người tham gia. Mẫu gồm 9 người trung niên (3 nam, 6 nữ), khoảng 40-55 tuổi, đang sinh sống và làm việc tại Thành phố Hồ Chí Minh. Việc chọn mẫu thuận tiện kết hợp có chủ đích nhằm tạo sự đa dạng về giới, nhóm tuổi, nghề nghiệp và nền tảng tôn giáo - tâm linh (Phật giáo, Công giáo, không tôn giáo). Việc tham gia hoàn toàn tự nguyện, có thể bỏ qua câu hỏi hoặc rút lui bất cứ lúc nào. Danh tính được mã hóa từ NTV01 đến NTV09; các chi tiết có khả năng nhận diện đều được loại khỏi báo cáo. Đặc điểm mẫu được trình bày ở bảng 1.

Email: doan.duong@hcmussh.edu.vn

Bảng 1: Đặc điểm người tham gia nghiên cứu

Mã	Giới tính	Nhóm tuổi	Hình ảnh ẩn dụ về giai đoạn hiện tại của cuộc đời
NTV01	Nữ	50	Một con mèo an nhàn, chỉ chú ý đến điều nó muốn
NTV02	Nữ	Trên 50	Củ gừng (khi vui) - chiếc lá khô (khi buồn)
NTV03	Nữ	Dưới 50	Đám mây lững lờ trôi
NTV04	Nam	Trên 50	Màu xanh dương
NTV05	Nữ	Dưới 45	Một con đường
NTV06	Nữ	Trên 50	Dòng nước đang chảy
NTV07	Nữ	Dưới 50	(Không nêu cụ thể)
NTV08	Nam	50	Căn nhà xinh xắn với bầu không khí bình an
NTV09	Nam	Trên 50	Đồng cỏ mênh mông trong ánh hoàng hôn

2.2. Thu thập và phân tích dữ liệu

Dữ liệu được thu thập bằng phỏng vấn sâu bán cấu trúc dạng viết, thực hiện bất đồng bộ qua thư điện tử (Meho, 2006). Người tham gia nhận câu hỏi và chủ động chọn thời gian, không gian để trả lời bằng văn bản. Với chủ đề riêng tư, hình thức này tạo điều kiện để họ suy ngẫm và bộc lộ trải nghiệm chân thật. Bộ câu hỏi gồm 16 câu mở, chia thành bốn phần: 1) Trải nghiệm cô đơn trong dòng đời; 2) Cảm nhận và quan niệm về hạnh phúc cùng sự thay đổi theo thời gian; 3) Thực hành lắng nghe bản thân, chánh niệm và điều hòa cảm xúc; 4) Tự sự về chuyển hóa và thông điệp gửi người đồng trang lứa. Câu mở đầu đề nghị người tham gia chọn một hình ảnh ẩn dụ cho giai đoạn hiện tại của cuộc đời. Mỗi bản trả lời dài khoảng 700 đến gần 6.000 chữ.

Dữ liệu được phân tích theo quy trình 6 bước của Braun và Clarke (2006): làm quen với dữ liệu, tạo mã ban đầu, tìm kiếm chủ đề, rà soát chủ đề, định danh chủ đề và viết báo cáo. Mã hóa kết hợp hướng quy nạp từ nội dung trả lời với hướng suy diễn dựa trên các khái niệm của SST: viễn cảnh thời gian, mục tiêu cảm xúc và thu hẹp mạng lưới có chọn lọc. Độ tin cậy được củng cố bằng đối chiếu chéo giữa các trường hợp, lưu vết quyết định mã hóa và sử dụng trích dẫn nguyên văn khi trình bày từng chủ đề.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Cơ sở lý luận

3.1.1. Cô đơn cảm xúc

Cô đơn là trải nghiệm chủ quan khó chịu khi quan hệ xã hội thực tế không đáp ứng điều cá nhân mong muốn, xét cả số lượng lẫn chất lượng (Perlman & Peplau, 1981). Vì thế, một người vẫn có thể cô đơn dù sống trong mạng lưới quan hệ rộng. Weiss (1973) phân biệt cô đơn xã hội với cô đơn cảm xúc. Dạng thứ nhất phát sinh khi thiếu một mạng lưới quan hệ đủ rộng; dạng thứ hai xuất hiện khi cá nhân thiếu một hình tượng gắn bó thân mật để tin cậy, thổ lộ và cảm thấy được thấu hiểu. Hai dạng này không thể bù trừ cho nhau. Sự phân biệt ấy đặc biệt hữu ích trong một bối cảnh cộng đồng như Việt Nam: cá nhân có thể không thiếu người xung quanh, nhưng chuẩn mực giữ thể diện và kìm nén cảm xúc khiến việc bộc lộ nội tâm trở nên khó khăn, khiến cô đơn cảm xúc âm thầm tồn tại ngay trong gia đình hoặc tập thể.

3.1.2. Quan niệm về hạnh phúc và tính văn hóa của hạnh phúc

Trong tâm lý học, hạnh phúc thường được tiếp cận qua hạnh phúc chủ quan, gồm sự hài lòng với cuộc sống, sự hiện diện của cảm xúc tích cực và sự vắng mặt tương đối của cảm xúc tiêu cực theo đánh giá của cá nhân (Diener, 1984). Tuy nhiên, nội dung của “một cuộc sống hạnh phúc” được định hình bởi văn hóa. Trong các nền văn hóa Âu - Mỹ, hạnh phúc thường gắn với thành tựu cá nhân và cảm xúc tích cực cường độ cao; ở các nền văn hóa Á Đông, sự hài hòa trong quan hệ và những cảm xúc tích cực cường độ thấp như bình an, thanh thản được nhấn mạnh hơn (Uchida et al., 2004). Điều này phù hợp với luận điểm về cái tôi tương thuộc của Markus và Kitayama (1991): khi bản sắc được xác định qua các

mối quan hệ, hạnh phúc khó tách khỏi trạng thái của người thân và cảm nhận về việc đã làm trọn bổn phận. Trong văn hóa Việt Nam, niềm tin nhân - quả, tinh thần “thiểu dục tri túc” của Phật giáo hay thực hành cầu nguyện của Công giáo còn cung cấp những “kịch bản văn hóa” để con người hiểu và điều chỉnh hạnh phúc.

3.1.3. Lý thuyết Chọn lọc cảm xúc xã hội và tuổi trung niên

Lý thuyết Chọn lọc cảm xúc xã hội (Socioemotional Selectivity Theory - SST), do Carstensen L. L. (1992) đề xuất, là lý thuyết động cơ suốt đời, nhấn mạnh vai trò của cách con người tri giác quỹ thời gian còn lại trong việc sắp xếp ưu tiên các mục tiêu xã hội. Khi thời gian được cảm nhận là rộng mở, điển hình ở tuổi trẻ, con người thường hướng tới thu nhận kiến thức, mở rộng quan hệ, tích lũy nguồn lực và địa vị. Khi thời gian được nhìn nhận là hữu hạn - cảm nhận rõ hơn từ tuổi trung niên - họ ưu tiên các mục tiêu có ý nghĩa cảm xúc trong hiện tại như giữ gìn quan hệ thân thiết, tìm kiếm bình an và ý nghĩa (Carstensen et al., 1999). Một hệ quả là mạng lưới xã hội được thu hẹp có chọn lọc: cá nhân giảm bớt những quan hệ ngoại vi ít ý nghĩa để đầu tư vào số ít quan hệ gắn bó sâu. Đây là chiến lược điều hòa cảm xúc thích ứng, không phải mất mát thụ động (Fung et al., 1999; Lang & Carstensen, 2002). Vì viễn cảnh thời gian bắt đầu đổi chiều, tuổi trung niên cho phép quan sát đồng thời trải nghiệm cô đơn và quá trình định nghĩa lại hạnh phúc. Nghiên cứu này dùng SST làm khung phân tích chính, đồng thời xem xét cách văn hóa Việt Nam tương tác với các quá trình mà lý thuyết mô tả.

3.2. Cô đơn cảm xúc như trải nghiệm “cô đơn giữa đám đông” trong văn hóa tự lực và kìm nén

Trong số người tham gia, 8/9 từng cảm thấy lạc lõng hoặc một mình ngay giữa đám đông, kể cả khi xung quanh đều là người quen. Điều này phù hợp với sự phân biệt của Weiss (1973): thiếu hụt nằm ở gắn kết cảm xúc sâu chứ không phải số lượng quan hệ. NTV01 (nữ, 50 tuổi) mô tả: “thình thoảng trong một đám đông rất nhiều thân quen, tôi vẫn có cảm giác cô độc, không thuộc về đám đông đó, không gian đó, khoảnh khắc đó. Nghĩa là không cô đơn nhưng cô độc”. Chị thường đứng ra kết nối các nhóm bạn, nhưng “khi sự kết nối ấy thực sự thành công... thì tôi thấy mình không có gì để chia sẻ”. NTV07 (nữ, dưới 50) cũng thấy lạc lõng trong một nhóm gần 80 thành viên sôi nổi vì hoạt động của nhóm không còn chạm đến điều chị quan tâm.

Ở một số trường hợp, cô đơn bộc lộ rõ phía sau vị trí xã hội tưởng như đem lại nhiều kết nối. NTV09 (nam, trên 50), từng là quản lý cấp cao của một doanh nghiệp nước ngoài, nhớ khoảnh khắc nhận ra “xung quanh mình chỉ còn đúng cái ghế vô tri mà mình ngồi hàng ngày”. Giữa nhiều nhân viên “vàng vang dạ dạn”, khi khó khăn ông lại “không biết liên lạc với bất kỳ ai”, còn cảm xúc dần “bị chài sạn đi mà mình không nhận ra”. Cô đơn cũng xuất hiện khi kỳ vọng được người gần gũi nhất thấu hiểu không được đáp lại. NTV05 (nữ, dưới 45) kể rằng khi chia sẻ khó khăn với chồng, “điều tôi nhận được là sự chỉ trích như thể tôi đang làm quá mọi chuyện”. Với NTV01, cảm giác ấy rõ nhất lúc đau ốm: “không biết nên dựa vào ai, nhắc máy gọi ai vì vậy tôi thường có trạng thái nằm viện một mình”.

Im lặng thay vì nói ra là một nét rõ trong dữ liệu. Cả 9 người tham gia đều có lúc không thể chia sẻ thật lòng, nhưng nguyên nhân không chỉ là thiếu người lắng nghe. Nhiều người đã nội tâm hóa những quy tắc như: “có nói ra họ cũng chẳng hiểu mình đang nghĩ gì... nên tốt hơn hết là im lặng” (NTV08, nam, 50 tuổi); “chấp nhận không chia sẻ hết để tránh hiểu lầm... chấp nhận việc không cần thiết chia sẻ để người khác hiểu mình” (NTV02, nữ, trên 50); hoặc nguyên tắc từ nhỏ “chưa giúp được ai thì tự giúp mình” để “không làm phiền người khác” (NTV06, nữ, trên 50). NTV03 (nữ, dưới 50) gọi cách ứng phó ấy là “gặm nhấm một mình”. Trong văn hóa coi trọng tự lực, thể diện và sự hy sinh âm thầm của người trụ cột, cô đơn cảm xúc không chỉ do thiếu người thấu hiểu mà còn được kéo dài bởi kịch bản “không than thở, không làm phiền”. Vì vậy, nó có thể không được nhận ra ngay cả trong gia đình.

3.3. Sự chuyển dịch quan niệm hạnh phúc: từ mục tiêu mở rộng sang giá trị cảm xúc trong hiện tại

Tất cả người tham gia đều cho biết quan niệm hạnh phúc đã thay đổi theo thời gian. Dù trải nghiệm khác nhau, hướng chuyển dịch khá nhất quán: tiền bạc, địa vị và thành tựu dần nhường chỗ cho bình an nội tâm, quan hệ thân thiết, niềm vui giản dị và sự biết đủ trong hiện tại. NTV09 là trường hợp điển

hình. Tuổi thơ nghèo khó khiến ông tin rằng “tiền là nguồn gốc của hạnh phúc và ấm no”, rồi theo đuổi “hành trình kiếm tiền không mệt mỏi” trong 15 năm đầu sự nghiệp. Khi đạt đỉnh cao địa vị nhưng rơi vào cô đơn sâu sắc, ông mới xem hạnh phúc là được nhìn con lớn lên, thấy mẹ và vợ vui và có lúc được làm điều mình thật sự mong muốn “mà không bị ai phán xét”. Thông điệp ông gửi người đồng trang lứa gói trong bốn chữ: “thiểu dục tri túc”. Những người khác đi đến thay đổi tương tự bằng trải nghiệm riêng. NTV02 phân biệt hai giai đoạn: trước khi thực hành thiền Vipassana, hạnh phúc là “sự thanh thản, sự công bằng” nhưng vẫn gắn với so sánh và yêu cầu bên ngoài; hiện nay là “được bình tâm, hòa hợp... và lan tỏa điều này đến những người xung quanh”. Sau nhiều biến cố sức khỏe, NTV03 chọn “sống chậm lại, không tham vọng, không đặt mục tiêu dài hạn”, bởi ở tuổi trung niên “ai cũng nhận rõ được vô thường, sống nay chết mai”. Cảm nhận về thời gian hữu hạn, biến số trung tâm của SST (Carstensen et al., 1999), hiện diện rõ trong các phát biểu này. NTV05 cũng xem hạnh phúc là “khi mình được sống trong hiện tại và biết ơn những điều mình đang có: mình vẫn còn sống, tim mình vẫn đang đập...”, đồng thời nhấn mạnh hạnh phúc “đến rồi đi, được rồi mất, theo đúng quy luật vận hành của tự nhiên”.

Quan niệm hạnh phúc sau chuyển dịch nghiêng về các cảm xúc tích cực cường độ thấp: bình an, thanh thản, nhẹ nhàng, phù hợp với mô tả về hạnh phúc Á Đông (Uchida et al., 2004). NTV04 (nam, trên 50) hiểu hạnh phúc là “sự vui vẻ và bằng lòng với chính mình trong giây phút hiện tại”. NTV06 cho rằng “càng đơn giản, càng dễ hạnh phúc” khi con người có “ít muốn và biết đủ”: “buổi sáng khỏe mạnh thức dậy, sáng có việc để làm, tối có nhà để về và sống có ích cho mọi người xung quanh”. Tính tương thuộc của hạnh phúc (Markus & Kitayama, 1991) cũng hiện rõ qua trạng thái của người thân: “nhìn thấy vợ và mẹ vui khi mình vui” (NTV09), niềm vui từ sự trưởng thành của các con (NTV08) hay “được nhìn thấy bố mẹ khỏe mạnh, thông dong ngồi uống trà” (NTV07). Với NTV08, hạnh phúc là một tiến trình quan hệ: “không phải là trạng thái cố định mà là hành trình hai người liên tục xây dựng cùng nhau”. Sự chuyển dịch này phù hợp với SST, đồng thời được định hình bằng chất liệu văn hóa bản địa.

3.4. Thu hẹp có chọn lọc mạng lưới xã hội và các nguồn lực văn hóa - tâm linh trong chuyển hóa cô đơn

Chủ đề thứ ba cho thấy hai hướng chuyển hóa cô đơn. Trước hết, người tham gia không mở rộng quan hệ để “lấp đầy” khoảng trống mà đầu tư vào một số ít quan hệ giàu ý nghĩa cảm xúc, phù hợp với dự báo của SST về sự thu hẹp mạng lưới có chọn lọc (Fung et al., 1999; Lang & Carstensen, 2002). NTV09 biết ơn “cô bạn học phổ thông năm nào đã luôn lắng nghe”; việc người bạn ấy “chỉ lắng nghe đơn giản vậy thôi” cũng đủ để giải pháp “cứ tuôn ra”. NTV08 xem hạnh phúc lớn nhất là “có một người lắng nghe mình nói, hiểu mình... đó chính là vợ của tôi”, còn NTV03 hài lòng vì có “vài người bạn để tâm sự”. Lựa chọn “ít mà sâu” cho thấy nguồn lực xã hội - cảm xúc được phân bổ lại trong nửa sau cuộc đời. Nguồn lực văn hóa - tâm linh cũng giữ vai trò đáng kể trong điều hòa cảm xúc và tái định khung cô đơn. Bốn người thực hành thiền, đặc biệt là Vipassana và mô tả tác động cụ thể: “giúp định nghĩa lại hạnh phúc, thoát dần cảm xúc cô đơn, bớt so sánh, bớt mong cầu... bớt bất an” (NTV02); “điều chỉnh cảm xúc tốt hơn, tăng lòng từ ái với chính mình và người khác” (NTV05); “nó là người gác cổng... do đó tôi ít mắc sai lầm hơn” (NTV04). Với NTV08, người Công giáo, việc cầu nguyện hằng ngày “như một hình thức chánh niệm sâu sắc” giúp ông “buông bỏ lo lắng... và lấy lại sức mạnh”. Với NTV06, niềm tin nhân - quả giúp chị “hài lòng với những quả ngọt hay đắng mà mình được nhận, không oán trách bên ngoài”. Người không thực hành tâm linh bài bản cũng tự điều hòa bằng cách “chiêm nghiệm, tự vấn... để tìm sự cân bằng” (NTV01), hỏi “có điều gì tốt cho tôi trong việc này?” (NTV07) hoặc ngủ, đi một mình, vẽ và đọc sách. Nhờ đó, cô đơn có thể chuyển từ trải nghiệm bị động, gây tổn thương thành khoảng thời gian một mình chủ động và nuôi dưỡng bản thân. NTV06 “cảm ơn vũ trụ, cuộc đời đã sớm cho các bài học cô đơn” vì chị học cách làm bạn với sách, thiên nhiên và chính mình. NTV07 khuyên “thỉnh thoảng hãy cho phép mình làm bạn với cô đơn, vì biết đâu đó lại là ngưỡng chuyển giao để bạn trở thành một phiên bản mới”; NTV04 đúc kết: “sự cô đơn là phòng nền để hạnh phúc của bạn rạng rỡ hơn”. Dù vậy, sự chuyển hóa không đồng đều. NTV02 vẫn đang “lê lết... thực hành các công cụ để thoát”, còn NTV03 cảm nhận cô đơn “trong mọi hoàn cảnh, với bất cứ ai”. Điều này cho thấy nhu cầu hỗ trợ chuyên nghiệp

vẫn có thể tồn tại phía sau vẻ ngoài tự lực.

Ba chủ đề nhìn chung phù hợp với SST: khi viễn cảnh thời gian thu hẹp, người trung niên đánh giá lại mục tiêu và quan hệ, ưu tiên ý nghĩa cảm xúc ở hiện tại, thu hẹp có chọn lọc mạng lưới xã hội và tinh chỉnh cách điều hòa cảm xúc. Dữ liệu Việt Nam gợi ra hai sắc thái. Cô đơn cảm xúc mang tính “kép”: vừa liên quan đến quá trình chọn lọc quan hệ, vừa bị khuếch đại bởi chuẩn mực hạn chế bộc lộ sự yếu đuối ở người trụ cột, khiến ngay cả quan hệ thân thiết đôi khi cũng không trở thành nơi nương tựa cảm xúc. Bên cạnh đó, việc định nghĩa lại hạnh phúc được nâng đỡ bởi các hệ thống ý nghĩa văn hóa - tâm linh như vô thường, nhân - quả, thiếu dục tri túc và cầu nguyện. Chúng cung cấp ngôn ngữ và cách thực hành để người tham gia hiểu lại trải nghiệm của mình. Bảng 2 khái quát các chủ đề và tiểu chủ đề của nghiên cứu.

Bảng 2: Hệ thống chủ đề và tiểu chủ đề của nghiên cứu

Chủ đề	Tiểu chủ đề	Số người tham gia đề cập
1. Cô đơn cảm xúc như trải nghiệm “cô đơn giữa đám đông”	Lạc lõng giữa quan hệ dày đặc; cô đơn trên đỉnh cao vị thế; hụt hẫng với người gần bó nhất; im lặng - tự lực như chuẩn mực văn hóa	8/9
2. Chuyển dịch quan niệm hạnh phúc	Từ tiền bạc - thành đạt sang bình an - biết đủ; hiện tại hóa hạnh phúc; hạnh phúc tương thuộc gắn với người thân; cảm thức vô thường	9/9
3. Thu hẹp có chọn lọc và nguồn lực văn hóa - tâm linh	Ít quan hệ nhưng sâu; thiện, chánh niệm, cầu nguyện, nhân - quả; chuyển hóa cô đơn thành một mình tích cực	9/9

4. Kết luận và khuyến nghị

4.1. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy cô đơn cảm xúc hiện diện khá phổ biến nhưng ít được nói ra trong đời sống của người trung niên Việt Nam. Cảm giác này không phụ thuộc đơn thuần vào việc cá nhân có nhiều hay ít quan hệ. Một người vẫn có thể sống giữa gia đình, đồng nghiệp, bạn bè và các cộng đồng quen thuộc nhưng thiếu một mối quan hệ đủ an toàn để nói thật về khó khăn, được lắng nghe và cảm thấy mình được hiểu. Ở bối cảnh văn hóa Việt Nam, sự thiếu hụt ấy dễ bị che khuất bởi thói quen tự lực, kìm nén cảm xúc, giữ thể diện và tránh làm phiền người khác. Bởi vậy, có những người vẫn hoàn thành vai trò trụ cột trong gia đình và xã hội, trong khi âm thầm cảm thấy không có nơi nương tựa về cảm xúc. Dữ liệu cũng ghi nhận một thay đổi tương đối rõ trong cách người tham gia hiểu về hạnh phúc. Tiền bạc, địa vị, thành đạt và sự công nhận xã hội dần không còn giữ vị trí trung tâm; thay vào đó là bình an nội tâm, hòa thuận gia đình, sức khỏe, lòng biết ơn và tinh thần “ít muốn biết đủ”. Quá trình này phù hợp với lý thuyết Chọn lọc cảm xúc xã hội: khi ý thức về quỹ thời gian hữu hạn trở nên rõ hơn, con người có xu hướng dành ưu tiên cho những mục tiêu có ý nghĩa cảm xúc ở hiện tại hơn là tiếp tục mở rộng quan hệ hay tích lũy thành tựu bên ngoài. Tuy nhiên, sự chuyển dịch không chỉ là lựa chọn mang tính cá nhân. Thiện, chánh niệm, cầu nguyện, niềm tin nhân - quả, cảm thức vô thường và triết lý biết đủ đã cung cấp cho người tham gia những cách hiểu và thực hành cụ thể để điều hòa cảm xúc, nhìn lại cô đơn, rồi từng bước chuyển từ “một mình bị động” sang “một mình chủ động” có ý nghĩa hơn.

4.2. Khuyến nghị

Từ kết quả nghiên cứu, các chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần cho người trung niên trước hết không nên chỉ dựa vào chỉ báo “số lượng quan hệ”. Việc một người đã lập gia đình, có con cái, có nghề nghiệp ổn định hoặc giữ vị trí xã hội nhất định không có nghĩa người đó không trải qua cô đơn. Trong sàng lọc và tham vấn, cần quan tâm đến chất lượng gắn kết cảm xúc: người đó có ai để chia sẻ thật lòng hay không, có được lắng nghe mà không bị phán xét hay không và có đang im lặng kéo dài trước những khó khăn tinh thần hay không. Cách tiếp cận này phù hợp với cơ sở y tế, trung tâm tham vấn, tổ chức cộng đồng cũng như môi trường lao động. Một hướng quan trọng khác là giảm định kiến đối với việc người trung niên, nhất là người đang giữ vai trò trụ cột, bộc lộ khó khăn và tìm kiếm trợ giúp chuyên nghiệp. Kịch bản “im lặng, tự giải quyết” có thể giúp họ giữ hình ảnh mạnh mẽ trong một thời gian nhưng cũng dễ làm chậm việc tiếp cận hỗ trợ và kéo dài cô đơn cảm xúc. Truyền thông nên

coi việc nói ra khó khăn là một năng lực tự chăm sóc, không phải biểu hiện của yếu đuối; gia đình cũng cần tạo những cuộc đối thoại ít phán xét hơn để người trung niên có thể tạm rời vai trò “người gánh vác” và được thừa nhận như một người có nhu cầu cảm xúc chính đáng. Trong can thiệp tâm lý, các nguồn lực văn hóa - tâm linh mà người trung niên đang sử dụng hiệu quả có thể được khai thác tận trọng và có hệ thống. Chánh niệm, thiền, cầu nguyện, triết lý nhân - quả và quan niệm biết đủ có khả năng trở thành cầu nối văn hóa, giúp họ tiếp cận chương trình hỗ trợ chính thức dễ hơn. Dù vậy, không nên xem những nguồn lực này là sự thay thế hoàn toàn cho chuyên môn. Khi cô đơn kéo dài đi kèm trầm buồn, rối loạn giấc ngủ, mất động lực sống hoặc suy giảm chức năng xã hội, việc kết nối với chuyên gia tâm lý, bác sĩ tâm thần hay dịch vụ hỗ trợ phù hợp vẫn cần thiết. Ở bình diện chính sách và thực hành cộng đồng, người trung niên cần được nhìn nhận như một nhóm có nhu cầu sức khỏe tâm thần riêng, thay vì chỉ như lực lượng lao động và người chăm sóc gia đình. Các chương trình dành cho nhóm này nên kết hợp giáo dục cảm xúc, kỹ năng giao tiếp thân mật, quản lý căng thẳng, xây dựng quan hệ có chất lượng và cách định nghĩa hạnh phúc bền vững hơn. Những nhóm nhỏ, bảo đảm an toàn và có định hướng chia sẻ sâu có thể phù hợp hơn với các hoạt động đồng người nhưng thiếu chiều sâu cảm xúc.

Do sử dụng mẫu thuận tiện có quy mô nhỏ và thu thập dữ liệu bằng phỏng vấn viết, kết quả nghiên cứu chưa thể đại diện cho toàn bộ người trung niên Việt Nam. Các nghiên cứu tiếp theo cần mở rộng mẫu theo vùng miền, giới tính, tình trạng hôn nhân, nghề nghiệp, tôn giáo và tầng lớp xã hội, đồng thời cân nhắc thiết kế hỗn hợp để kiểm chứng những mối quan hệ được gợi ra từ dữ liệu này. Một số hướng có thể tiếp tục xem xét gồm khác biệt giới trong cô đơn cảm xúc, vai trò của hôn nhân và con cái trưởng thành, tác động của chuyển đổi nghề nghiệp ở tuổi trung niên cũng như hiệu quả của các can thiệp dựa trên chánh niệm và nguồn lực văn hóa - tâm linh đối với hạnh phúc chủ quan. Vì vậy, hỗ trợ người trung niên không nên dừng ở mục tiêu giúp họ “bớt cô đơn”. Điều cần thiết còn là tạo điều kiện để họ định nghĩa lại hạnh phúc, xây dựng lại những quan hệ có ý nghĩa và bước vào nửa sau cuộc đời với nhiều bình an hơn.

Lời cảm ơn

(*) Các tác giả trân trọng cảm ơn những người tham gia đã tin tưởng chia sẻ các trải nghiệm riêng tư và sâu sắc; cảm ơn quý Thầy Cô Khoa Tâm lý học đã hướng dẫn, góp ý cho nghiên cứu.

Tài liệu tham khảo

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Fung, H. H., Carstensen, L. L., & Lutz, A. M. (1999). Influence of time on social preferences: Implications for life-span development. *Psychology and Aging*, 14(4), 595-604. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.14.4.595>.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125-139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>.
- Meho, L. I. (2006). E-mail interviewing in qualitative research: A methodological discussion. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 57(10), 1284-1295. <https://doi.org/10.1002/asi.20416>.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). Academic Press.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223-239. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9>.