MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ XU HƯỚNG TÂM LÝ NGẠI KẾT HÔN CỦA NGƯỜI TRẺ VIỆT NAM

Nguyễn Thị Thanh Vân, Nguyễn Thị Đông Ân*, Đặng Thị Hồng Hải, Nguyễn Mai Trúc
Viện Hợp tác Phát triển Đào tạo, Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh
***Email: nguyenthidongan@gmail.com**

Tóm tắt: *Bài viết tập trung phân tích một số vấn đề lý luận về xu hướng tâm lý ngại kết hôn của người trẻ Việt Nam trong bối cảnh xã hội hiện đại đang biến đổi mạnh mẽ về chuẩn mực văn hóa, vai trò gia đình và giá trị cá nhân. Dựa trên tổng hợp các lý thuyết tâm lý và xã hội học như Lý thuyết Hành vi có kế hoạch, Lý thuyết Gắn bó và Lý thuyết Lựa chọn hợp lý, bài viết làm rõ các nguyên nhân tiềm ẩn của hiện tượng này, bao gồm yếu tố cảm xúc, nhận thức, kinh tế và trải nghiệm cá nhân. Đồng thời, bài viết chỉ ra các hệ quả của tâm lý ngại kết hôn trên ba cấp độ: cá nhân (cô đơn, rối loạn cảm xúc), gia đình (mất cân bằng vai trò, thiếu gắn kết thế hệ) và xã hội (giảm tỷ suất sinh, già hóa dân số, thay đổi cấu trúc cộng đồng). Với cấu trúc gồm 4 phần chính, bài viết không chỉ nhận diện hiện tượng mà còn gợi mở nhu cầu nghiên cứu toàn diện và xây dựng các giải pháp hỗ trợ tâm lý, giáo dục và chính sách nhằm ứng phó với xu hướng đang ngày càng phổ biến này.*

Từ khóa: *giới trẻ, kết hôn, ngại kết hôn, tâm lý*

SOME THEORETICAL ISSUES ON THE PSYCHOLOGICAL TENDENCY TO AVOID MARRIAGE AMONG VIETNAMESE YOUTH

Nguyen Thi Thanh Van, Nguyen Thi Dong An*, Dang Thi Hong Hai, Nguyen Mai Truc
HUTECH University
***Email: nguyenthidongan@gmail.com**

Abstract: *This paper focuses on analyzing several theoretical aspects of the psychological tendency among Vietnamese youth to avoid marriage in the context of a rapidly changing society—where cultural norms, family roles, and personal values are undergoing significant transformation. Drawing on a synthesis of psychological and sociological theories such as the Theory of Planned Behavior, Attachment Theory, and Rational Choice Theory, the article explores the underlying causes of this phenomenon, including emotional, cognitive, economic, and experiential factors. It also highlights the consequences of this psychological tendency on three levels: individual (loneliness, emotional disorders), family (role imbalance, lack of generational connection), and society (declining birth rates, aging population, changes in community structure). Structured into four main parts, the article not only identifies the phenomenon but also suggests the need for comprehensive research and the development of psychological support, educational programs, and policy interventions to address this increasingly common trend.*

Keywords: *youth, marriage, marriage aversion, psychology*

Nhận bài: 20/04/2025 *Phản biện: 20/05/2025* *Duyệt đăng: 24/05/2025*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh xã hội Việt Nam đang chứng kiến những biến đổi sâu sắc về cấu trúc gia đình, chuẩn mực văn hóa và hành vi hôn nhân, hiện tượng tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ ngày càng trở thành một chủ đề thu hút sự quan tâm của giới nghiên cứu, truyền thông và công chúng. Thống kê của Tổng cục Thống kê (2021) cho thấy độ tuổi kết hôn trung bình ở cả nam và nữ đều có xu hướng tăng nhanh trong hơn một thập kỷ qua, đặc biệt ở các khu vực đô thị lớn. Tỷ lệ người độc thân kéo dài, sống thử, sống chung không kết hôn hoặc lựa chọn độc thân suốt đời cũng đang có xu hướng gia tăng đáng kể. Điều này không chỉ phản ánh sự thay đổi trong hành vi xã hội mà còn cho thấy một chuyển biến sâu sắc trong thái độ, niềm tin và cảm xúc của người trẻ đối với kết hôn. Việc nghiên cứu các vấn đề lý luận xung quanh xu hướng tâm lý ngại kết hôn này của người trẻ là cần thiết để hiểu rõ bản chất, nguyên nhân và bối cảnh hình thành của nó trong xã hội hiện đại.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm tâm lý ngại kết hôn

Tâm lý ngại kết hôn là trạng thái phức hợp, thể hiện sự do dự hoặc né tránh cam kết hôn nhân lâu dài do nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan. Đây không phải là sự phủ nhận hôn nhân mà phản ánh xung đột giữa nhu cầu gắn bó và nỗi sợ mất tự do, trách nhiệm hay tổn thương. Người ngại kết hôn thường lo âu khi đề cập đến hôn nhân, mang niềm tin tiêu cực về hạnh phúc lứa đôi, thiếu tin tưởng vào tính bền vững của quan hệ và e ngại ràng buộc. Họ thường trì hoãn cam kết, né tránh thảo luận, duy trì các mối quan hệ ngắn hạn hoặc sống thử không đăng ký kết hôn. Đây là phản ứng đa chiều về cảm xúc, nhận thức và hành vi. Nhận diện đầy đủ các biểu hiện và nguyên nhân là cơ sở để thiết kế các chương trình hỗ trợ phù hợp, giúp người trẻ hiểu rõ bản thân và lựa chọn kết hôn một cách tích cực, chủ động, cân bằng giữa cá nhân và xã hội.

2.2. Xu hướng ngại kết hôn ở một số nước trên thế giới

Xu hướng ngại kết hôn không chỉ là hiện tượng riêng lẻ mà phản ánh sự biến đổi văn hóa, xã hội và kinh tế toàn cầu. Báo cáo quốc tế ghi nhận tình trạng "khủng hoảng quan hệ" khi tỷ lệ kết hôn và sống chung giảm mạnh tại nhiều quốc gia như Mỹ, Phần Lan, Hàn Quốc, Trung Quốc, Nhật Bản, Singapore và Thái Lan. Nguyên nhân phổ biến là khó tìm bạn đời phù hợp, bất bình đẳng giáo dục – thu nhập, thiếu an toàn nghề nghiệp, chi phí kết hôn cao, áp lực xã hội và vai trò giới truyền thống. Người trẻ ngày càng đề cao tự do cá nhân, phản đối quan niệm hôn nhân là nghĩa vụ xã hội. Các trào lưu như DINK, kinh tế độc thân và sống tự do hóa phản ánh sự thay đổi cấu trúc xã hội hiện đại. Việc tích hợp các kết quả nghiên cứu quốc tế giúp mở rộng khung phân tích và hiểu sâu hơn về tâm lý ngại kết hôn của giới trẻ Việt Nam trong tiến trình toàn cầu hóa các giá trị sống và hành vi xã hội.

2.3. Các yếu tố ảnh hưởng và hệ quả của tâm lý ngại kết hôn

2.3.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý ngại kết hôn

Để hiểu rõ tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ, cần vận dụng các khung lý thuyết tâm lý học và xã hội học hiện đại. Ba lý thuyết nổi bật có thể được ứng dụng để nghiên cứu phân tích yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý ngại kết hôn bao gồm Lý thuyết Hành vi có kế hoạch (Ajzen, 1991), Lý thuyết Gắn bó (Bowlby, 1988), Lý thuyết Lựa chọn hợp lý (Coleman, 1990. Trong đó, lý thuyết gắn bó nhấn mạnh vai trò của trải nghiệm đầu đời trong việc hình thành các mô hình quan hệ ở tuổi trưởng thành. Lý thuyết Hành vi có kế hoạch (Ajzen, 1991) cho rằng hành vi của con người được dự đoán bởi ba yếu tố chính thái độ đối với hành vi, chuẩn mực chủ quan và nhận thức về khả năng kiểm soát hành vi. Lý thuyết Lựa chọn hợp lý (Coleman, 1990) tiếp cận ở góc nhìn xã hội học, theo đó hành vi kết hôn được xem là kết quả của một quá trình đánh đổi hợp lý giữa lợi ích và chi phí.

Dựa trên khung tổng hợp ba lý thuyết nền tảng gồm Lý thuyết Hành vi có kế hoạch, Lý thuyết Gắn bó và Lý thuyết Lựa chọn hợp lý, các yếu tố chính ảnh hưởng đến tâm lý ngại kết hôn của người trẻ có thể chia thành các yếu tố sau: yếu tố nhận thức và niềm tin cá nhân đối với kết hôn; yếu tố cảm xúc, trải nghiệm gắn bó từ gia đình và xã hội, kinh tế tài chính. Mỗi nhóm yếu tố tương ứng với một khía cạnh lý luận, tạo nên hệ quy chiếu toàn diện để lý giải hiện tượng này.

2.3.2. Yếu tố cảm xúc và kiểu gắn bó

Lý thuyết Gắn bó (Bowlby, 1988) cho thấy trải nghiệm sớm với người chăm sóc và gia đình đóng vai trò quyết định trong việc hình thành mô hình quan hệ của cá nhân khi trưởng thành. Một số ảnh hưởng đáng kể bao gồm:

Kiểu gắn bó bất an: Những người có kiểu gắn bó lo âu thường sợ bị bỏ rơi, thiếu cảm giác an toàn trong quan hệ; trong khi người có kiểu gắn bó né tránh thường tránh sự thân mật và cảm thấy khó chịu với sự lệ thuộc lẫn nhau trong quan hệ. Cả hai kiểu này đều làm suy giảm khả năng xây dựng mối quan hệ hôn nhân lành mạnh, từ đó dẫn đến xu hướng né tránh kết hôn.

Trải nghiệm tiêu cực từ gia đình gốc: Những cá nhân từng chứng kiến cha mẹ ly hôn, xung đột vợ chồng hoặc thiếu hụt tình cảm từ thuở nhỏ thường mang theo những vết thương tâm lý không lành. Việc chứng kiến mô hình hôn nhân tan vỡ có thể tạo ra định kiến rằng hôn nhân là nguồn gốc của đau khổ, từ đó làm giảm động lực kết hôn.

Thiếu lòng tin vào sự bền vững của quan hệ: Những trải nghiệm cảm xúc không tích cực khiến người trẻ dễ hoài nghi vào khả năng duy trì một mối quan hệ lâu dài. Sự thiếu tin tưởng này ảnh hưởng trực tiếp đến mong muốn cam kết và sẵn sàng lập gia đình.

2.3.3. Yếu tố nhận thức và thái độ cá nhân

Theo mô hình của Ajzen (1991), tâm lý ngại kết hôn chịu ảnh hưởng trực tiếp từ thái độ của cá nhân đối với hành vi kết hôn, chuẩn mực xã hội mà họ tiếp nhận, và mức độ kiểm soát hành vi mà họ cảm nhận. Cụ thể:

Thái độ tiêu cực về hôn nhân: Người trẻ có thể hình thành nhận thức rằng hôn nhân gắn liền với trách nhiệm nặng nề, mất tự do cá nhân, hoặc là nguyên nhân gây xung đột và bất hạnh. Những nhận thức này thường đến từ việc tiếp xúc với truyền thông, các cuộc hôn nhân thất bại xung quanh, hoặc trải nghiệm gián tiếp qua gia đình.

Ảnh hưởng từ chuẩn mực xã hội: Nếu người trẻ sống trong môi trường nơi các hình thức sống độc thân, sống thử hoặc không kết hôn được chấp nhận rộng rãi, họ sẽ ít cảm thấy áp lực xã hội thúc đẩy việc kết hôn. Ngược lại, nếu gia đình và cộng đồng liên tục gây áp lực, nhưng cá nhân không cảm thấy phù hợp hoặc sẵn sàng, thì sự xung đột tâm lý có thể gia tăng.

Cảm nhận thiếu năng lực kiểm soát: Việc đánh giá bản thân là "chưa đủ chín chắn", "chưa ổn định tài chính" hay "không sẵn sàng về mặt cảm xúc" sẽ khiến cá nhân trì hoãn hoặc né tránh cam kết hôn nhân. Đây là dạng niềm tin phổ biến ở những người trẻ trong giai đoạn chưa đạt được các cột mốc xã hội như sự nghiệp, nhà ở hoặc thu nhập ổn định.

2.3.4. Yếu tố kinh tế tài chính và sự đánh đổi hợp lý

Theo lý thuyết Lựa chọn hợp lý của Coleman (1990), cá nhân có xu hướng đưa ra quyết định dựa trên sự cân nhắc giữa lợi ích và chi phí. Trong bối cảnh hôn nhân, các yếu tố sau thường ảnh hưởng đến quá trình đánh giá:

Áp lực tài chính: Gánh nặng chi phí tổ chức đám cưới, mua nhà, sinh con và nuôi dạy con cái khiến nhiều người trẻ cảm thấy không thể "chịu đựng" được giai đoạn hậu hôn nhân. Khi thu nhập chưa đủ ổn định hoặc còn đang gánh nợ học phí, thuê nhà, mua xe, họ có xu hướng trì hoãn kết hôn để tập trung cải thiện điều kiện kinh tế.

Nguy cơ ly hôn và chi phí tinh thần: Trong xã hội hiện đại, tỉ lệ ly hôn gia tăng làm cho hôn nhân không còn là bảo đảm về sự ổn định. Người trẻ có thể cho rằng chi phí tâm lý từ một cuộc ly hôn (mất mát cảm xúc, tổn thương tinh thần, ảnh hưởng sự nghiệp) cao hơn lợi ích của việc kết hôn, từ đó lựa chọn sống độc thân hoặc chỉ duy trì quan hệ không ràng buộc pháp lý.

Sự thay đổi chuẩn mực và giá trị sống: Khi xã hội ngày càng chấp nhận sự đa dạng về lối sống, người trẻ được khuyến khích theo đuổi các giá trị tự do, tự chủ và phát triển bản thân. Trong môi trường như vậy, kết hôn không còn là "mốc trưởng thành bắt buộc" mà chỉ là một lựa chọn, và hoàn toàn có thể bị hoãn vô thời hạn.

2.4. Hệ quả của tâm lý ngại kết hôn

Tâm lý ngại kết hôn, xét từ bình diện lý luận, không chỉ là một hiện tượng tâm lý – xã hội nhất thời, mà là một yếu tố có khả năng làm thay đổi sâu sắc cấu trúc cá nhân, gia đình và xã hội. Dưới đây là một số hệ quả chính được phân tích theo các chiều kích lý thuyết.

2.4.1. Ở cấp độ cá nhân

Thứ nhất, tâm lý ngại kết hôn góp phần làm suy giảm khả năng gắn kết xã hội, dẫn đến trạng thái cô đơn mãn tính, một khái niệm được mô tả trong Lý thuyết nhu cầu xã hội của Maslow (1943) với trọng tâm là nhu cầu về "gắn bó". Khi cá nhân không lựa chọn hoặc né tránh hình thức gắn bó lâu dài như hôn nhân mà cũng không thay thế bằng các mối quan hệ thân mật khác. Nhu cầu cơ bản này sẽ không được thỏa mãn, kéo theo sự suy giảm sức khỏe tâm thần và động lực sống.

Thứ hai, dưới góc nhìn của Lý thuyết Gắn bó (Bowlby, 1988), người có kiểu gắn bó né tránh hoặc lo âu thường là nhóm có tâm lý ngại kết hôn sẽ gặp khó khăn trong việc xây dựng lòng tin và chia sẻ cảm xúc trong các mối quan hệ thân mật. Điều này làm gia tăng nguy cơ hình thành các mối quan hệ ngắn hạn, thiếu cam kết và dễ đổ vỡ, qua đó củng cố vòng lặp bất an – tránh né – tổn thương, ảnh hưởng đến lòng tự trọng và sức khỏe cảm xúc của cá nhân.

Thứ ba, các lý thuyết về phát triển tâm lý cá nhân như thuyết Erikson (1950) cho rằng giai đoạn trưởng thành sớm (young adulthood) là thời kỳ then chốt để hình thành sự thân mật (intimacy) thông qua gắn bó bền vững. Nếu cá nhân thất bại ở giai đoạn này, họ sẽ rơi vào trạng thái cô lập về mặt cảm xúc, ảnh hưởng lâu dài đến sự trưởng thành tâm lý và khả năng phát triển bản sắc.

2.4.2. Ở cấp độ gia đình

Tâm lý ngại kết hôn của người trẻ không chỉ là vấn đề cá nhân mà còn gây tác động sâu rộng đến thiết chế gia đình. Trước hết, nhiều bậc cha mẹ cảm thấy hụt hẫng và lo âu khi con cái từ chối kết hôn, dẫn đến khủng hoảng vai trò và xung đột giá trị thế hệ. Mất vai trò "ông bà" trong các gia đình Á Đông còn khiến người cao tuổi rơi vào trạng thái trống rỗng, làm suy yếu kết nối văn hóa liên thế hệ. Bên cạnh đó, xu hướng gia đình đơn thân hoặc thiếu cam kết rõ ràng khiến trẻ dễ gặp khó khăn về tâm lý – xã hội, bao gồm giảm lòng tự trọng, rối loạn hành vi, khó hòa nhập. Trẻ thiếu hình mẫu hôn nhân lành mạnh cũng khó hình thành niềm tin và khả năng xây dựng mối quan hệ bền vững, làm gia tăng nguy cơ bất ổn trong đời sống trưởng thành. Nhìn chung, hệ quả của tâm lý ngại kết hôn không chỉ ảnh hưởng đến một thế hệ mà còn lan rộng đến cấu trúc và chức năng của gia đình trong xã hội hiện đại.

2.4.3. Ở cấp độ xã hội

Một trong những hệ quả đáng lo ngại của xu hướng tâm lý ngại kết hôn là sự sụt giảm mạnh tỷ suất sinh, độ tuổi kết hôn tăng cao và tốc độ già hóa dân số tăng nhanh. Theo Tổng cục Thống kê, tuổi kết hôn trung bình lần đầu năm 2023 đã tăng lên 30,4 với nam và 27,5 với nữ, so với 29,3 và 26,5 vào năm 2021.

Đáng chú ý, tổng tỷ suất sinh (TFR) năm 2024

chỉ còn 1,91 con/phụ nữ – mức thấp nhất từ trước đến nay. Mức sinh này có sự phân hóa rõ giữa các vùng: TP.HCM chỉ đạt 1,39 con/phụ nữ trong khi Hà Giang là 2,69. Trước nguy cơ mức sinh thấp ảnh hưởng đến cân bằng dân số, Chính phủ đã ban hành Quyết định 588/QĐ-TTg điều chỉnh chính sách sinh đến năm 2030.

Tình trạng hiện nay phản ánh xu hướng tương đồng với các quốc gia đang đối mặt với khủng hoảng dân số như Nhật Bản, Hàn Quốc – dẫn đến mất cân bằng cơ cấu dân số, thiếu lao động, tăng tỷ lệ phụ thuộc và gánh nặng lên hệ thống an sinh. Ngoài ra, tình trạng cô đơn và suy giảm phúc lợi tinh thần ở người cao tuổi cũng đặt ra yêu cầu cấp bách về mô hình an sinh xã hội phù hợp hơn trong bối cảnh già hóa nhanh.

III. KẾT LUẬN

Tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ Việt Nam là hiện tượng tâm lý – xã hội phức tạp, phản ánh sự thay đổi sâu sắc trong hệ giá trị và hành vi cá nhân dưới tác động của hiện đại hóa, đô thị hóa và toàn cầu hóa. Không đơn thuần là hành vi cá nhân, xu hướng này xuất phát từ sự tương tác giữa nhận thức, cảm xúc, trải nghiệm và điều kiện kinh tế – xã hội đương đại. Các lý thuyết như Hành vi có kế hoạch, Gắn bó, và Lựa chọn hợp lý giúp lý giải cơ chế tâm lý né tránh hôn nhân dựa trên thái độ tiêu cực, sự bất an trong gắn bó, và tính toán chi phí – lợi ích. Hệ quả không chỉ ở cấp độ cá nhân (cô đơn, khó xây dựng quan hệ), mà còn ảnh hưởng đến gia đình (gián đoạn vai trò) và xã hội (giảm sinh, già hóa, biến đổi mô hình cộng đồng). Việc nhận diện hiện tượng này theo hướng khoa học, khách quan và liên ngành sẽ góp phần xây dựng hệ sinh thái hỗ trợ người trẻ ra quyết định hôn nhân cân bằng giữa tự do cá nhân và trách nhiệm cộng đồng trong bối cảnh xã hội hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1.Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior.* Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179–211.

2.Amato, P. R. (2000). *The consequences of divorce for adults and children.* Journal of Marriage and Family, 62(4), 1269–1287.

3.Bandura, A. (1977). *Social learning theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

4. Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York, NY: Jason Aronson.

5. Bowlby, J. (1988*). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development.* New York, NY: Basic Books.

6. Burn-Murdoch, J. (2025, January 11). *The relationship recession is going global.* Financial Times.

7. Carstensen, L. L. (1992). *Social and emotional patterns in adulthood.* Psychology and Aging, 7(3), 331–338.

8. Charters, T., Arim, R., & Findlay, L. (2024). *An update on children with difficulties in daily living*. Statistics Canada.

9. Coleman, J. S. (1990). *Foundations of social theory.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

10. Demo, D. H., & Cox, M. J. (2000). *Families with young children*. Journal of Marriage and Family, 62(4), 876–895.

11. Dommaraju, P., & Wong, S. (2021). *Educational expansion and marriage change in Thailand.* International Population Conference.

12. Du, X., & Fang, Y. (2021, October 11). *44% of China's urban young women don't plan to marry.* Sixth Tone.

13. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York, NY: W. W. Norton.

14. Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed.* New York, NY: W. W. Norton.

15. Guo, Q., & Huang, F. (2024). *Outlook on marriage in China: Hofstede's framework.* US-China Foreign Language, 22(2), 105–114.

16. Kelter, F. (2023, September 22). *Marriage declines in China.* Al Jazeera.

17. Li, Y. (2023, July 3). *China: More young people reject marriage.* Deutsche Welle.

18. Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation.* Psychological Review, 50(4), 370–396.

19. McLanahan, S., & Sandefur, G. (1994). *Growing up with a single parent.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

20. Rotkirch, A. (2025, March 19). *Relationship recession and well-being in Europe.* Population Europe Policy Insights.

21. Tổng cục Thống kê. (2021*). Niên giám thống kê 2020*. Hà Nội: NXB Thống kê.

22. Tổng cục Thống kê. (2023). *Niên giám thống kê 2022*. Hà Nội: NXB Thống kê.

23. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy.* New York, NY: Basic Books.