

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÂM LÝ NGẠI KẾT HÔN Ở NGƯỜI TRẺ VIỆT NAM

Nguyễn Thị Thanh Vân, Nguyễn Mai Trúc*, Đặng Thị Hồng Hải, Nguyễn Thị Đông Ân
Viện Hợp tác và phát triển đào tạo, Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh
*Email: trucnm@imc.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu tập trung phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ Việt Nam bằng cách thực hiện khảo sát định lượng với mẫu khách thể 199 người trong độ tuổi 20–35 tại các đô thị lớn ở Việt Nam. Kết quả khảo sát cho thấy ảnh hưởng đáng kể ở ba nhóm nguyên nhân chính, cụ thể là ưu tiên sự nghiệp cá nhân, áp lực kinh tế- tài chính và ảnh hưởng từ trải nghiệm hôn nhân tiêu cực trong gia đình hoặc xã hội. Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần hoàn thiện cơ sở lý luận về tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ mà còn là tiền đề cho các nghiên cứu chuyên sâu, từ đó giúp người trẻ vượt qua rào cản tâm lý ngại kết hôn, hướng tới chuẩn bị tâm lý tích cực cho quyết định kết hôn và xây dựng hôn nhân bền vững.

Từ khóa: Hôn nhân ở giới trẻ, kết hôn, ngại kết hôn, sự nghiệp cá nhân, tài chính

FACTORS INFLUENCING THE RELUCTANCE TO MARRY AMONG YOUNG VIETNAMESE

Nguyen Thi Thanh Van, Nguyen Mai Truc, Dang Thi Hong Hai, Nguyen Thi Dong An*
Institute of Training Cooperation and Development, Ho Chi Minh City University of Technology
*Email: trucnm@imc.edu.vn

Abstract: This study focuses on analyzing the factors influencing the reluctance to marry among young Vietnamese by conducting a quantitative survey with a sample of 199 individuals aged 20–35 in major urban areas of Vietnam. The survey results reveal significant influences from three main groups of causes: the prioritization of personal careers, economic–financial pressure, and the impact of negative marital experiences within the family or society. The findings contribute to enriching the theoretical foundation on the psychology of marriage reluctance among young people and serve as a basis for further in-depth studies. Ultimately, the research aims to help young individuals overcome psychological barriers to marriage, fostering a positive mindset when making marital decisions and building sustainable relationships.

Keywords: Youth marriage, marriage, reluctance to marry, personal career, finance.

Nhận bài: 10/06/2025

Phản biện: 08/07/2025

Duyệt đăng: 13/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tâm lý ngại kết hôn là một trạng thái tâm lý đa chiều, thể hiện sự do dự, né tránh hoặc lo âu khi đối diện với việc kết hôn. Về mặt biểu hiện, tâm lý ngại kết hôn có thể được nhận diện qua bốn khía cạnh: cảm xúc, nhận thức, niềm tin và hành vi. Ở cấp độ cảm xúc, người trẻ thường trải qua cảm giác căng thẳng, lo lắng hoặc né tránh khi có người đề cập đến chuyện kết hôn. Về nhận thức, họ thường nhìn nhận hôn nhân là một cam kết ràng buộc, thiếu linh hoạt hoặc gắn với nguy cơ thất bại. Về niềm tin, họ có thể hoài nghi vào tính bền vững của hôn nhân, thiếu niềm tin vào bạn đời tương lai hoặc cảm thấy bị quan với các mô hình hôn nhân truyền thống mà họ từng chứng kiến trong gia đình hoặc xã hội. Những niềm tin này có thể bắt nguồn từ trải nghiệm tiêu cực trong gia đình gốc (như chứng kiến ly hôn, bạo hành gia đình...), từ ảnh hưởng của truyền thông hoặc từ những kinh nghiệm cá nhân không thuận lợi trong các mối quan hệ trước đó. Trên phương diện hành vi, người có tâm lý ngại kết hôn thường tránh các chủ đề liên quan đến hôn nhân, trì hoãn các quyết định mang tính gắn kết như kết hôn.

Hiện tượng tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ Việt Nam đang ngày càng trở thành một chủ đề thu hút sự quan tâm của các nhà nghiên cứu ở các lĩnh vực Tâm lý học, Xã hội học và hoạch định chính sách. Phản ánh xu hướng biến đổi sâu sắc về quan điểm hôn nhân, cơ cấu gia đình, chuẩn mực văn hóa và giá trị cá nhân trong bối cảnh xã hội Việt Nam hiện đại. Nghiên cứu thực hiện nhằm làm rõ thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý ngại kết hôn trong nhóm người trẻ từ 20–35 tuổi, nhóm nhân khẩu học đang chịu nhiều tác động từ quá trình đô thị hóa, toàn cầu hóa và chuyển dịch giá trị sống.

Bằng việc thu thập 199 phiếu khảo sát qua hình thức trực tuyến, nghiên cứu tiếp cận một mẫu đại diện đa dạng về giới tính, trình độ học vấn, thu nhập và khu vực cư trú. Kết quả phân tích mô tả cho thấy có tỷ lệ đáng kể người trẻ cảm thấy hài lòng với trạng thái quan hệ hiện tại không gắn với hôn nhân (72,7%), đồng thời có xu hướng né tránh các chủ đề liên quan đến kết hôn (34,3%) và thiếu niềm tin vào sự bền vững của hôn nhân (36,3%). Thực trạng lý giải từ sự tác động đan xen

của nhiều yếu tố, bao gồm: ưu tiên sự nghiệp và phát triển cá nhân, áp lực tài chính, thiếu chỗ ở ổn định, trải nghiệm tiêu cực trong gia đình gốc và sự thay đổi của chuẩn mực xã hội khi các hình thức sống chung không kết hôn ngày càng phổ biến.

Việc nhận diện đúng các yếu tố tác động đến tâm lý ngại kết hôn là cơ sở để kiến tạo các dự án, chương trình hỗ trợ phù hợp về mặt tâm lý, xã hội và chính sách công, góp phần thúc đẩy sức khỏe tinh thần và ổn định xã hội trong bối cảnh dân số trẻ đang chuyển hóa theo hướng trì hoãn kết hôn.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong nghiên cứu, điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp nghiên cứu chính. Hướng nghiên cứu định lượng này nhằm khảo sát các yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ Việt Nam. Công cụ thu thập dữ liệu là bảng hỏi cấu trúc, được thiết kế dưới dạng Google Form và phân phối trực tuyến thông qua các nền tảng mạng xã hội như Facebook, Zalo cũng như trong các cộng đồng người trẻ tại các đô thị lớn. Kết quả thu được có 199 phiếu khảo sát hợp lệ trong khoảng thời gian từ tháng 3 đến tháng 5 năm 2025.

Mẫu nghiên cứu được chọn theo phương pháp lấy mẫu thuận tiện, tập trung vào nhóm người trong độ tuổi từ 20 đến 35 – nhóm tuổi mục tiêu của nghiên cứu. Đặc điểm nhân khẩu học của mẫu khảo sát thể hiện sự đa dạng về giới tính (52,8% nam; 45,7% nữ; 1,5% giới tính khác), trình độ học vấn (62,3% trình độ cao đẳng/đại học), thu nhập (57,8% có thu nhập dưới 10 triệu đồng), và khu vực cư trú (hơn 70% sống ở thành phố lớn và đô thị nhỏ).

Nhìn chung, nghiên cứu đã xây dựng thang đo tổng hợp nhằm phản ánh cấu trúc biểu hiện của tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ Việt Nam, gồm bốn chỉ báo liên quan đến các khía cạnh biểu hiện của tâm lý ngại kết hôn như cảm giác áp lực từ gia đình/xã hội về việc kết hôn, lo ngại về trách nhiệm và áp lực sau kết hôn, xu hướng né tránh chủ đề kết

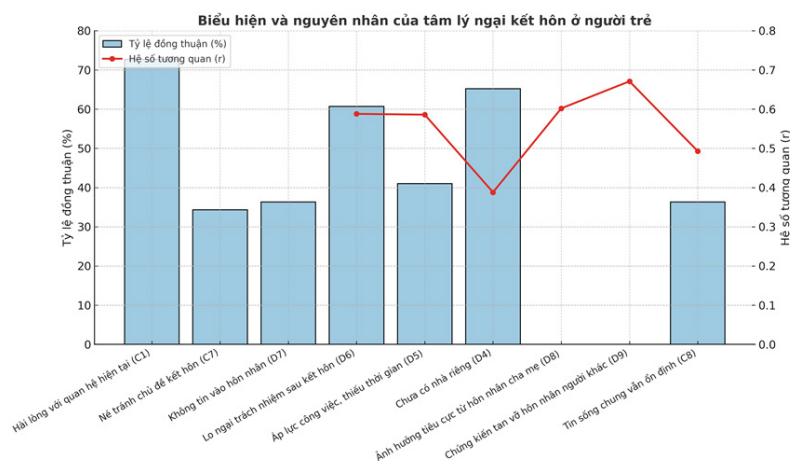
hôn và thiếu niềm tin vào tính bền vững của hôn nhân. Kiểm định độ tin cậy nội tại của thang đo bằng Cronbach's Alpha đạt giá trị 0,828, cho thấy độ nhất quán cao giữa các mục và tính phù hợp để sử dụng trong các phân tích thống kê sâu hơn.

Thang đo các yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý ngại kết hôn được xây dựng dựa trên cơ sở lý thuyết tâm lý xã hội, bao gồm: (1) nhóm biến đo lường biểu hiện tâm lý ngại kết hôn (C5, C6, C7, D7), (2) nhóm biến nguyên nhân từ cá nhân, kinh tế, xã hội và gia đình (D1–D9) và (3) niềm tin vào chuẩn mực sống thay thế hôn nhân (C8). Tất cả các biến được đo bằng thang Likert 5 mức độ.

Dữ liệu được xử lý và phân tích bằng phần mềm SPSS. Các kỹ thuật thống kê mô tả, kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha, phân tích phương sai một chiều (ANOVA) và phân tích tương quan Pearson được sử dụng nhằm kiểm tra giả thuyết và xác định mối liên hệ giữa các biến. Thang đo tâm lý ngại kết hôn được kiểm định có độ tin cậy cao với hệ số Cronbach's Alpha = 0,828.

2.2. Đánh giá chung về biểu hiện tâm lý ngại kết hôn

Kết quả khảo sát cho thấy các biểu hiện này xuất hiện với tần suất đáng kể trong nhóm người trẻ. Cụ thể, có đến 72,7% người tham gia bày tỏ sự hài lòng với tình trạng quan hệ hiện tại không gắn với hôn nhân; 34,3% thường né tránh thảo luận về kết hôn; 36,3% thiếu niềm tin vào hôn nhân và 39,8% cảm thấy áp lực kết hôn từ gia đình hoặc xã hội. Những kết quả này phản ánh rõ nét sự hiện diện của trạng thái phòng vệ tâm lý, kết hợp giữa lo âu cam kết, né tránh xã hội và hoài nghi giá trị của hôn nhân truyền thống. Thang đo được xây dựng không chỉ giúp định lượng biểu hiện tâm lý ngại kết hôn một cách toàn diện mà còn mở ra cơ hội ứng dụng trong công tác tham vấn tâm lý, nghiên cứu chính sách và truyền thông định hướng giá trị sống phù hợp với bối cảnh chuyển đổi xã hội hiện đại.



Biểu đồ 1. Biểu hiện và nguyên nhân của tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ

2.3. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng

2.3.1. Yếu tố cá nhân, ưu tiên sự nghiệp

Ở góc độ cá nhân, xu hướng ưu tiên phát triển sự nghiệp trước khi cân nhắc đến hôn nhân là một trong những nguyên nhân nổi bật góp phần hình thành tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ. Dưới góc nhìn của Lý thuyết lựa chọn hợp lý, cá nhân hiện đại có xu hướng đánh giá chi phí – lợi ích trước khi ra quyết định cam kết lâu dài như kết hôn. Trong bối cảnh xã hội đề cao sự tự chủ và thành công nghề nghiệp, việc kết hôn thường bị xem là yếu tố gây phân tán nguồn lực và làm giảm tính linh hoạt trong công việc. Kết quả khảo sát cho thấy có đến 72,2% người tham gia đồng ý hoặc hoàn toàn đồng ý rằng họ muốn tập trung sự nghiệp trước khi kết hôn. Mức độ đồng thuận cao này phản ánh một sự dịch chuyển rõ rệt trong hệ giá trị của người trẻ, khi sự nghiệp trở thành nền tảng xác lập bản sắc và cảm giác an toàn tâm lý, thay thế cho vai trò truyền thống của hôn nhân.

Đặc biệt, phân tích tương quan Pearson giữa biến ưu tiên sự nghiệp và thang đo tổng hợp phản ánh tâm lý ngại kết hôn cho thấy mối tương quan thuận, có ý nghĩa thống kê cao ($r = 0,344$, $p < 0,001$). Kết quả này cho thấy những người càng ưu tiên phát triển sự nghiệp thì càng có xu hướng trì hoãn hoặc né tránh kết hôn. Đây là bằng chứng khảo sát quan trọng cho thấy tâm lý ngại kết hôn không chỉ là trạng thái cảm xúc nhất thời mà là sản phẩm của quá trình lựa chọn giá trị sống có tính chiến lược trong thế hệ trẻ hiện nay.

2.3.2. Yếu tố áp lực kinh tế, tài chính

Một trong những nguyên nhân nổi bật ảnh hưởng đến xu hướng tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ Việt Nam là cảm nhận về gánh nặng kinh tế và trách nhiệm đi kèm với hôn nhân. Dưới góc nhìn của Lý thuyết hành vi có kế hoạch (Ajzen, 1991), khi cá nhân cảm thấy thiếu kiểm soát đối với hành vi kết hôn do các rào cản tài chính hoặc công việc, họ có xu hướng hình thành thái độ tiêu cực và trì hoãn ra quyết định kết hôn. Trong nghiên cứu này, ba yếu tố kinh tế được xác định có ảnh hưởng mạnh mẽ: (i) lo ngại trách nhiệm tài chính sau hôn nhân, (ii) áp lực công việc và thiếu thời gian cá nhân, (iii) khó khăn về chỗ ở.

Một là, về lo ngại trách nhiệm tài chính sau hôn nhân.

Phân tích thống kê mô tả cho biến “Tôi lo ngại áp lực về trách nhiệm gia đình, tài chính và các mối quan hệ sau khi kết hôn” cho thấy hơn 60,7% người tham gia khảo sát đồng ý hoặc hoàn toàn đồng ý với nhận định này. Kết quả phân tích tương

quan Pearson giữa “lo ngại áp lực về trách nhiệm gia đình, tài chính và các mối quan hệ sau khi kết hôn” và biến thang đo biểu hiện tâm lý “Ngại kết hôn” cho thấy hệ số $r = 0,588$ ($p < 0,01$), phản ánh mối tương quan thuận ở mức mạnh và có ý nghĩa thống kê cao. Đây là chỉ dấu rõ rệt về nỗi lo về vai trò trụ cột, nghĩa vụ nuôi dạy con cái và áp lực hòa nhập với gia đình mở rộng là những yếu tố then chốt hình thành rào cản tâm lý đối với hôn nhân. Tình trạng này phù hợp với khảo sát của British Council (2020) về thế hệ trẻ Việt Nam, trong đó 56% lo ngại về độc lập tài chính và 70% băn khoăn về khả năng lo cho con cái học hành đầy đủ.

Hai là, về áp lực công việc và thiếu thời gian

Áp lực công việc và thiếu thời gian là yếu tố đáng kể trong mô hình tâm lý ngại kết hôn. Biến D5 – “Tôi chịu áp lực từ công việc và không có đủ thời gian cho cuộc sống cá nhân” – có mức độ đồng thuận cao (41% đồng ý hoặc hoàn toàn đồng ý). Hệ số tương quan với biến tổng hợp ngại kết hôn là $r = 0,586$ ($p < 0,01$), cho thấy mối liên hệ mạnh và đáng tin cậy. Kết quả này hàm ý rằng trong bối cảnh làm việc cường độ cao tại đô thị lớn, nhiều người trẻ không còn đủ thời gian và năng lượng để đầu tư vào mối quan hệ dài hạn. Việc kết hôn trong bối cảnh như vậy bị nhìn nhận như một gánh nặng thời gian và cảm xúc, góp phần hình thành tâm lý trì hoãn.

Ba là, yếu tố “khó khăn về chỗ ở”

Yếu tố này cũng được đánh giá là rào cản đáng kể với 65,2% người được khảo sát đồng thuận. Hệ số tương quan giữa “khó khăn về chỗ ở” và thang đo biểu hiện tâm lý “Ngại kết hôn” là $r = 0,388$ ($p < 0,01$), mức trung bình và có ý nghĩa thống kê. Việc chưa có chỗ ở độc lập được nhìn nhận không chỉ như khó khăn vật chất mà còn là yếu tố gây lo âu, thiếu cảm giác kiểm soát hành vi, và làm suy giảm niềm tin vào khả năng xây dựng cuộc sống hôn nhân bền vững.

Các biến thành phần trên đều có liên kết chặt chẽ với thang đo tổng hợp về xu hướng tâm lý ngại kết hôn, được kiểm định với hệ số Cronbach’s Alpha = 0,828, cho thấy độ tin cậy cao. Điều này khẳng định rằng cảm nhận về áp lực kinh tế và trách nhiệm sau hôn nhân không chỉ đơn thuần là nhận thức riêng lẻ mà còn là thành tố cốt lõi trong cấu trúc tâm lý né tránh hôn nhân của người trẻ hiện đại.

2.3.3. Yếu tố gia đình và xã hội

Một trong những yếu tố có tác động sâu sắc đến tâm lý ngại kết hôn của người trẻ là những trải nghiệm tiêu cực liên quan đến hôn nhân trong gia đình gốc hoặc môi trường xã hội gần

gửi. Theo Lý thuyết gắn bó (Attachment Theory), các trải nghiệm không an toàn trong gia đình như mâu thuẫn cha mẹ kéo dài, ly hôn, thiếu gắn kết tình cảm hoặc bạo lực gia đình có thể gây ra tổn thương lâu dài, ảnh hưởng đến cách cá nhân đánh giá sự gắn bó và cam kết. Trẻ em lớn lên trong môi trường hôn nhân bất ổn có khả năng phát triển kiểu gắn bó né tránh hoặc lo âu, từ đó hình thành niềm tin tiêu cực về hôn nhân khi trưởng thành.

Trong nghiên cứu, biến đo lường mức độ người trẻ cảm thấy bị ảnh hưởng bởi “trải nghiệm hôn nhân tiêu cực của cha mẹ”. Kết quả khảo sát cho thấy 35,3% người tham gia đồng ý hoặc hoàn toàn đồng ý rằng đây là nguyên nhân khiến họ do dự trong việc kết hôn. Tỷ lệ không đồng ý là 45,5%, trong khi 19,2% giữ thái độ trung lập. Đáng chú ý, kết quả phân tích tương quan Pearson giữa “trải nghiệm hôn nhân tiêu cực của cha mẹ” và thang đo biểu hiện tâm lý “Ngại kết hôn” cho thấy hệ số $r = 0,602$, mức tương quan mạnh và có ý nghĩa thống kê cao ($p < 0,01$). Phát hiện này củng cố vai trò then chốt của gia đình gốc trong việc hình thành niềm tin và cảm xúc đối với hôn nhân, phản ánh cơ chế lan truyền tâm lý liên thế hệ (intergenerational transmission) đã được xác nhận trong nhiều nghiên cứu quốc tế.

Bên cạnh trải nghiệm từ gia đình trực tiếp, yếu tố “chứng kiến các cuộc hôn nhân tan vỡ của người xung quanh” cũng thể hiện ảnh hưởng đáng kể. Nghiên cứu đã khảo sát nhận định này, với 38,9% người tham gia đồng ý hoặc hoàn toàn đồng ý rằng họ bị ảnh hưởng tiêu cực bởi những đổ vỡ hôn nhân họ từng chứng kiến trong bạn bè, người thân hoặc cộng đồng. Mức độ trung lập chiếm 24,2%, trong khi nhóm không đồng ý là 36,9%. Phân tích tương quan cho thấy hệ số $r = 0,671$ ($p < 0,01$), là một trong những tương quan mạnh nhất trong toàn bộ các biến khảo sát. Kết quả này phản ánh hiện tượng “lan tỏa cảm xúc tiêu cực xã hội” (emotional contagion), trong đó

việc chứng kiến thất bại hôn nhân của người khác có thể kích hoạt niềm tin bi quan và gia tăng xu hướng né tránh cam kết.

Khi đối chiếu hai yếu tố “trải nghiệm hôn nhân tiêu cực của cha mẹ” và “chứng kiến các cuộc hôn nhân tan vỡ của người xung quanh” với thang đo biểu hiện tâm lý ngại kết hôn (Cronbach's Alpha = 0,828), cho thấy cả hai đều có ảnh hưởng mạnh đến xu hướng ngại kết hôn, trong đó “chứng kiến các cuộc hôn nhân tan vỡ của người xung quanh” có hệ số tương quan cao nhất. Điều này cho thấy rằng không chỉ trải nghiệm trực tiếp mà cả quan sát gián tiếp từ môi trường xã hội cũng đóng vai trò then chốt trong việc hình thành tâm lý né tránh kết hôn của người trẻ. Việc tiếp xúc với các mô hình hôn nhân thất bại, đặc biệt trong độ tuổi phát triển nhân cách, có thể làm xói mòn niềm tin vào khả năng xây dựng một mối quan hệ bền vững, từ đó dẫn đến lựa chọn trì hoãn hoặc từ chối kết hôn.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã làm rõ thực trạng và nguyên nhân sâu xa của xu hướng tâm lý ngại kết hôn ở người trẻ Việt Nam trong bối cảnh xã hội hiện đại. Thông qua phân tích dữ liệu khảo sát từ 199 người trong độ tuổi 20–35, kết quả cho thấy đây không chỉ là biểu hiện của việc trì hoãn kết hôn, mà còn phản ánh những chuyển biến sâu sắc trong hệ giá trị cá nhân, định hướng phát triển và quan niệm về hôn nhân của thế hệ trẻ hiện nay. Nghiên cứu chỉ ra hệ thống các yếu tố ảnh hưởng đa chiều. Nổi bật là các yếu tố kinh tế – xã hội như áp lực tài chính, bất ổn nghề nghiệp, khó khăn về nhà ở; yếu tố tâm lý như lo sợ trách nhiệm, thiếu niềm tin vào hôn nhân, ảnh hưởng từ gia đình gốc (ly hôn, xung đột) và sự quan sát tiêu cực từ môi trường xung quanh. Ngoài ra, sự thay đổi trong chuẩn mực xã hội – đặc biệt là việc ngày càng chấp nhận mô hình sống thử, sống độc thân dài hạn – càng củng cố tâm lý trì hoãn hoặc né tránh kết hôn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
2. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
3. 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>
4. Coleman, J. S. (1990). *Foundations of social theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
5. Nguyễn, H. M. (2022). Những chuyển đổi trong quan niệm về hôn nhân của giới trẻ Việt Nam. *Tạp chí Xã hội học*.