

LO ÂU XÃ HỘI VÀ QUYẾT ĐỊNH DU LỊCH MỘT MÌNH: RÀO CẢN, CƠ CHẾ ĐỐI PHÓ VÀ HƯỚNG HỖ TRỢ

Lê Lâm Huỳnh Thông
Trường ĐH FPT
Email: Thongllh@fe.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu này thực hiện một phân tích tổng hợp tài liệu có hệ thống nhằm giải quyết nghịch lý của xu hướng Du lịch một mình (Solo Travel) đang gia tăng mạnh mẽ trong thế hệ Z và mối quan hệ phức tạp của nó với lo âu xã hội. Mặc dù lo âu xã hội là một rào cản tâm lý rõ ràng, làm gia tăng nhận thức về nguy cơ và nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực (social stigma), nghiên cứu lại phát hiện ra rằng du lịch một mình đồng thời là một động lực tiềm ẩn, được thúc đẩy bởi nhu cầu thoát ly (escape) khỏi áp lực xã hội hàng ngày và tìm kiếm sự cô độc có kiểm soát. Các phát hiện quan trọng nhất là việc xác định các cơ chế đối phó hiệu quả. Du khách không tránh né chuyến đi mà chủ động áp dụng các chiến lược như lập kế hoạch chi tiết, sử dụng công nghệ để giảm tiếp xúc trực tiếp, và coi chuyến đi là một hình thức tiếp xúc từ từ (gradual exposure) để phát triển bản thân. Nghiên cứu khẳng định giá trị của solo travel như một trải nghiệm phát triển bản thân và tự trao quyền, nhưng chỉ khi có sự hỗ trợ phù hợp. Từ đó, đề xuất các giải pháp cụ thể cho ngành du lịch (thiết kế dịch vụ solo-friendly), tâm lý học (can thiệp ngắn hạn), và giáo dục (đào tạo kỹ năng đối phó) nhằm biến lo âu thành nguồn lực tích cực.

Từ khóa: Lo âu xã hội, du lịch một mình, cơ chế đối phó, nhận thức rủi ro, Thế hệ Z

SOCIAL ANXIETY AND THE DECISION TO TRAVEL ALONE: BARRIERS, COPING MECHANISMS, AND SUPPORT PATHWAYS

Abstract: This study conducts a systematic literature review to address the paradox of the rapidly increasing trend of Solo Travel among Generation Z and its complex relationship with Social Anxiety. While social anxiety is a clear psychological barrier, increasing the perception of risk and fear of social stigma, the study finds that solo travel is also an underlying motivation, driven by the need to escape from everyday social pressures and seek controlled solitude. The most important findings are the identification of effective coping mechanisms. Travelers do not avoid travel but instead actively adopt strategies such as detailed planning, using technology to reduce face-to-face contact, and viewing travel as a form of gradual exposure for personal development. The study confirms the value of solo travel as a self-development and self-empowerment experience, but only with appropriate support. From there, we propose specific solutions for the tourism industry (solo-friendly service design), psychology (short-term interventions), and education (coping skills training) to turn anxiety into a positive resource.

Keywords: Social anxiety, solo travel, coping mechanisms, risk perception, Generation Z

Nhận bài: 05/10/2025

Phản biện: 14/11/2025

Duyệt đăng: 18/11/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Du lịch một mình (solo travel) đang nổi lên như một hiện tượng xã hội và du lịch toàn cầu nổi bật, đặc biệt là trong bối cảnh hậu đại dịch COVID-19, khi mà nhu cầu tìm kiếm trải nghiệm cá nhân hóa và sự tự do được đẩy lên hàng đầu (Wen et al., 2020). Báo cáo toàn cầu năm 2024 chỉ ra rằng 76% thế hệ Millennials và Gen Z đang có kế hoạch thực hiện chuyến đi một mình (American Express Travel, 2024). Tại Việt Nam, xu hướng này cũng phát triển mạnh mẽ, với 29% người Việt lên kế hoạch cho các “cuộc phiêu lưu solo” (VnExpress, 2024), phản ánh sự gia tăng tính độc lập và khả năng tự chủ của giới trẻ trong nước.

Đặc biệt, Thế hệ Z (Gen Z), đối tượng chính của xu hướng này, được định hình là một nhóm dân số am hiểu công nghệ cao và dễ dàng tiếp cận các công cụ hỗ trợ du lịch (Phạm Minh Luan,

2024). Tuy nhiên, nghịch lý của xã hội số là trong khi sự kết nối ảo ngày càng mạnh mẽ, nhiều nghiên cứu lại chỉ ra sự gia tăng về các vấn đề sức khỏe tâm thần, nổi bật là lo âu xã hội (social anxiety), ở giới trẻ (Smith, 2018). Lo âu xã hội, được định nghĩa là nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực hoặc làm bẽ mặt trong các tương tác xã hội, thường dẫn đến hành vi né tránh các tình huống công cộng hoặc yêu cầu tiếp xúc xã hội (Mehta, 1999).

Phần lớn các nghiên cứu về du lịch một mình đã tập trung làm rõ các lợi ích tích cực, chẳng hạn như sự tự do, linh hoạt, tự khám phá bản thân, tăng cường kỹ năng sống độc lập, và tự trao quyền (self-empowerment) (Jordan & Gibson, 2005; Yang et al., 2018a; Wilson & Little, 2005). Một số nghiên cứu cũng đã xem xét các rào cản chung như lo ngại về an toàn cá nhân, cảm giác cô đơn

và định kiến xã hội (Phan Kim Ngan, 2025; Yang et al., 2018b). Tuy nhiên, vẫn còn một khoảng trống nghiên cứu hệ thống về vai trò của lo âu xã hội như một yếu tố tâm lý nền tảng trong quyết định đi du lịch một mình. Dù lo âu xã hội có thể là rào cản chính, nhưng đối với một số cá nhân, đặc điểm “một mình” của loại hình du lịch này lại trở thành một cơ chế đối phó (coping mechanism) hoặc hành vi né tránh khỏi các tương tác xã hội nhóm phức tạp hoặc sự “soi xét” của cái nhìn công chúng (public gaze) (Ratner & Hamilton, 2015; Leith, 2020). Việc thiếu đi sự thấu hiểu về sự tương tác phức tạp này làm hạn chế khả năng của ngành du lịch và các nhà tâm lý trong việc hỗ trợ nhóm du khách trẻ tuổi đang phát triển này.

Nghiên cứu này được thực hiện để giải quyết khoảng trống đó. Bài viết sẽ phân tích lo âu xã hội không chỉ như một rào cản tiềm năng (ví dụ: nỗi sợ ăn uống một mình ở nơi công cộng, khó khăn trong việc kết bạn mới - những tình huống phải đối diện với cái nhìn của người khác) mà còn là yếu tố thúc đẩy ngầm (push factor) thông qua cơ chế né tránh tương tác xã hội không mong muốn (Cohen, 1973). Mục tiêu chính của bài báo là: phân tích tác động của lo âu xã hội lên ý định (intention) và trải nghiệm du lịch một mình của giới trẻ. Hệ thống hóa các rào cản tâm lý cụ thể mà những người có lo âu xã hội gặp phải trong suốt hành trình. Xác định các chiến lược đối phó (coping strategies) hiệu quả đã được ghi nhận trong nghiên cứu trước đây (Brown & Osman, 2017). Đề xuất các hướng hỗ trợ thiết thực cho những người trẻ có lo âu xã hội khi họ lựa chọn du lịch một mình, hướng tới các bên liên quan như tổ chức giáo dục, dịch vụ tâm lý, và doanh nghiệp du lịch.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm lo âu xã hội (Social Anxiety)

Lo âu xã hội (Social Anxiety - SA) là một trạng thái tâm lý lâm sàng được định nghĩa là nỗi sợ hãi dai dẳng và mãnh liệt về việc bị người khác soi xét, phán xét tiêu cực, hoặc làm bẽ mặt trong các tình huống xã hội. SA thể hiện qua bộ ba triệu chứng: cảm xúc (sợ hãi, hoảng loạn), nhận thức (quá tập trung vào bản thân, dự đoán kết quả tiêu cực) và hành vi né tránh (Clark & Wells, 1995). Quan trọng hơn, SA được đặc trưng bởi hành vi né tránh (behavioral avoidance) các tình huống

yêu cầu tiếp xúc hoặc tương tác công cộng, bởi vì những tình huống này được nhận thức là vượt quá khả năng đối phó của cá nhân. Trong bối cảnh du lịch, sự né tránh này thể hiện qua việc né tránh các hoạt động bắt buộc phải tương tác với người lạ (như ăn uống một mình, hỏi đường, hoặc giao tiếp tại quầy check-in), những tình huống làm gia tăng nỗi sợ phải đối diện với cái nhìn công chúng (public gaze) (Ratner & Hamilton, 2015; Leith, 2020). Đối với người trẻ (đặc biệt là Thế hệ Z), lo âu xã hội càng trở nên phổ biến, khiến họ nhạy cảm hơn với áp lực định kiến xã hội (social stigma pressures) khi thực hiện các lựa chọn cá nhân hóa như du lịch một mình (Phan Kim Ngan, 2025). Chính cơ chế né tránh xã hội là nền tảng tâm lý để phân tích hành vi du lịch một mình: nó vừa là rào cản kìm hãm, vừa là lực đẩy ngầm thúc đẩy nhu cầu tìm kiếm sự cô độc và kiểm soát tương tác.

2.2. Hành vi du lịch một mình (Solo Travel Behavior)

Du lịch một mình được định nghĩa là hoạt động du lịch mà cá nhân tự thực hiện chuyến đi mà không có bạn đồng hành chính thức (Phạm Minh Luan, 2024), và đang trở thành xu hướng nổi bật của Thế hệ Z. Hành vi này được thúc đẩy bởi các động lực cá nhân mạnh mẽ, bao gồm nhu cầu tìm kiếm tự do, linh hoạt, tự khám phá bản thân và tăng cường quyền năng cá nhân (self-empowerment) (Osman, Brown, & Phung, 2019; Phan Kim Ngan, 2025). Hơn nữa, động cơ thoát ly/thư giãn (escape/relaxation) cũng là một yếu tố thúc đẩy quan trọng hình thành ý định du lịch một mình (Teng, Wu, & Lee, 2023). Tuy nhiên, du lịch một mình cũng đi kèm với các rào cản đáng kể, bao gồm lo ngại về an toàn cá nhân, cảm giác cô đơn và áp lực định kiến xã hội.

2.3. Mối quan hệ giữa lo âu xã hội và hành vi du lịch

Mối quan hệ giữa lo âu xã hội và du lịch một mình là một vấn đề phức tạp và chứa đựng tính lưỡng cực. Một mặt, du lịch một mình có thể được coi là một hành vi né tránh có chủ đích, nơi cá nhân tìm kiếm sự cô độc (solitude) và thoát khỏi các tương tác xã hội gây áp lực hoặc sự giám sát từ cái nhìn công chúng (public gaze) (Ratner & Hamilton, 2015; Leith, 2020). Theo đó, động lực thoát ly (Teng, Wu, & Lee, 2023) có thể được hiểu

là sự né tránh môi trường quen thuộc gây căng thẳng xã hội. Mặt khác, chính lo âu xã hội lại là rào cản kìm hãm hành vi du lịch một mình. Lo âu này làm gia tăng rủi ro nhận thức (perceived risks) liên quan đến các tình huống phải tiếp xúc công cộng bắt buộc như ăn uống, hỏi đường hay giao tiếp với người lạ, đồng thời làm cá nhân dễ bị ảnh hưởng bởi định kiến xã hội khi du hành (Phan Kim Ngan, 2025).

2.4. Lý thuyết đối phó (Coping Theory – Lazarus & Folkman)

Đối phó (Coping) được hiểu là tập hợp các nỗ lực nhận thức và hành vi mà cá nhân sử dụng để quản lý các yêu cầu (bên trong hoặc bên ngoài) được đánh giá là vượt quá nguồn lực cá nhân và gây căng thẳng. Các chiến lược đối phó thường được phân loại thành tập trung vào vấn đề (problem-focused) và tập trung vào cảm xúc (emotion-focused). Trong bối cảnh du lịch một mình và lo âu xã hội, các chiến lược đối phó tập trung vào vấn đề thể hiện qua việc du khách tích cực tìm kiếm các nguồn thông tin an toàn chi tiết hoặc sử dụng các dịch vụ hỗ trợ an toàn để giảm thiểu rủi ro nhận thức (Phan Kim Ngan, 2025). Ngược lại, chiến lược tập trung vào cảm xúc giúp cá nhân chấp nhận và điều chỉnh các cảm xúc tiêu cực như lo âu hay cô đơn. Việc nghiên cứu về cách du khách nữ Việt Nam đi một mình thương lượng và vượt qua các rủi ro (Osman, Brown, & Phung, 2019) là chìa khóa để xác định các cơ chế đối phó hiệu quả, giúp họ biến các rào cản thành trải nghiệm du lịch tích cực.

2.5. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu áp dụng phương pháp Phân tích – Tổng hợp Tài liệu có Hệ thống (Systematic Narrative Review) nhằm hệ thống hóa và tổng hợp các phát hiện từ các nghiên cứu học thuật đã công bố về mối quan hệ giữa lo âu xã hội và du lịch một mình. Tài liệu được lựa chọn nghiêm ngặt, giới hạn trong giai đoạn từ năm 2010 đến năm 2025, và phải liên quan trực tiếp đến các chủ đề như Lo âu xã hội, Du lịch một mình, Cơ chế đối phó, và Nhận thức rủi ro trong bối cảnh du lịch. Các nguồn dữ liệu chính được trích xuất từ các cơ sở dữ liệu học thuật uy tín như Scopus, Web of Science, và Google Scholar. Quy trình phân tích bao gồm ba giai đoạn: Sàng lọc tài liệu dựa trên

tiêu đề và tóm tắt để xác định tính phù hợp, tiếp theo là Mã hóa nội dung bằng cách trích xuất và gán mã các biến và phát hiện cốt lõi từ toàn văn, và cuối cùng là tổng hợp theo chủ đề để xây dựng một bản tường thuật học thuật toàn diện, làm sáng tỏ các rào cản, cơ chế đối phó, và đề xuất hướng hỗ trợ cho du khách có lo âu xã hội.

2.6. Kết quả phân tích tác động của lo âu xã hội lên du lịch một mình

2.6.1. Rào cản từ lo âu xã hội đối với du lịch một mình

Lo âu xã hội ảnh hưởng đến hành vi du lịch một mình không phải qua định nghĩa lâm sàng của nó, mà thông qua cách cá nhân diễn giải và phản ứng với các tình huống xã hội bắt buộc trong suốt hành trình. Trong bối cảnh này, rào cản chính xuất phát từ xu hướng đánh giá quá mức mức độ khó khăn khi phải tự mình xử lý các tương tác du lịch thường nhật—chẳng hạn như hỏi thông tin, thương lượng dịch vụ hoặc giải quyết trục trặc—những hoạt động được xem là có rủi ro cao đối với người có lo âu xã hội (Ratner & Hamilton, 2015). Các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng các bối cảnh du lịch cụ thể như ăn uống một mình, xuất hiện tại không gian đông người, hoặc tham gia hoạt động nhóm ngẫu nhiên thường làm tăng cảm giác bị quan sát và khiến cá nhân dễ tự gán cho mình những đánh giá tiêu cực (Leith, 2020; Phạm Minh Luan, 2024). Việc thiếu đi “lá chắn xã hội” khiến người đi một mình cảm nhận rõ rệt sự mong manh trong tương tác, từ đó giới hạn lựa chọn hoạt động và giảm mức độ thoải mái. Với người trẻ, đặc biệt là Gen Z, tác động này còn mạnh hơn do nhóm này rất nhạy với kỳ vọng xã hội và hình ảnh bản thân trên không gian công cộng. Việc xuất hiện một mình đôi khi bị gán với định kiến hoặc cái nhìn phán xét, khiến họ dễ phóng đại rủi ro và tăng mức độ do dự khi đưa ra quyết định du lịch (Phan Kim Ngan, 2025). Điều này dẫn tới trạng thái thu hẹp hành vi, giảm sự linh hoạt trải nghiệm và làm tăng nhận thức về các rủi ro không chỉ liên quan đến an toàn mà còn đến khả năng xử lý tương tác xã hội, đặc biệt ở du khách nữ châu Á—nhóm được ghi nhận có mức nhạy cảm cao với public gaze và social judgment (Yang et al., 2018a).

2.6.2. Động lực tiềm ẩn thúc đẩy người có lo âu xã hội đi du lịch một mình

Mặc dù lo âu xã hội là một rào cản, nhưng nó lại ngầm tạo ra các động lực thúc đẩy cá nhân tìm đến du lịch một mình, chủ yếu dựa trên cơ chế né tránh. Nhu cầu “thoát ly” (escape/relaxation) là một động lực chính được xác định ảnh hưởng tích cực đến ý định du lịch solo (Teng, Wu, & Lee, 2023). Đối với người có lo âu xã hội, động lực này là “thoát ly khỏi môi trường gây căng thẳng xã hội hàng ngày”, nơi các kỳ vọng và áp lực xã hội nhóm liên tục hiện diện (Osman, Brown, & Phung, 2019). Du lịch một mình cung cấp một không gian an toàn được kiểm soát, nơi họ có thể tìm kiếm sự cô độc (solitude) và tránh khỏi sự cần thiết phải giao tiếp hoặc phải đối mặt với các tình huống nhóm (Leith, 2020). Cuối cùng, một động lực tích cực hơn là mong muốn cải thiện bản thân và vượt qua nỗi sợ (self-actualization/development), khi du lịch solo trở thành một hành trình để họ đạt được tự trao quyền (self-empowerment), củng cố sự tự tin và tăng cường kỹ năng sống độc lập thông qua việc tự mình đối phó và giải quyết các thử thách bất ngờ trong hành trình (Osman, Brown, & Phung, 2019; Yang et al., 2018a).

2.6.3. Cơ chế đối phó (Coping Mechanisms) được ghi nhận

Đối phó tập trung vào vấn đề (Problem-focused coping) được thể hiện qua hành vi lập kế hoạch chi tiết và chuẩn bị kỹ trước khi đi, nhằm giảm thiểu sự bất định và rủi ro nhận thức. Đối phó tập trung vào cảm xúc (Emotion-focused coping) bao gồm các kỹ thuật như tái cấu trúc nhận thức về trải nghiệm một mình và tự trấn an để quản lý cảm giác lo âu và cô đơn (Osman, Brown, & Phung, 2019). Tiếp xúc từ từ (Gradual exposure) cũng được áp dụng, nơi cá nhân có thể bắt đầu bằng các chuyến đi ngắn ngày hoặc gần nhà trước khi mở rộng phạm vi du lịch (Phan Kim Ngan, 2025). Đặc biệt, sự phát triển của công nghệ đã tạo ra cơ chế đối phó công nghệ (Technological Coping), trong đó du khách sử dụng các ứng dụng để tra cứu thông tin, điều hướng, hoặc giao tiếp gián tiếp qua chat AI (Phạm Minh Luan, 2024). Đây không chỉ là sự tiện lợi đơn thuần mà là một chiến lược chủ động ngăn ngừa rủi ro bị bề mặt hoặc thất bại trong giao tiếp xã hội. Việc sử dụng công nghệ giúp cá nhân loại bỏ nhu cầu tiếp xúc trực tiếp với người lạ, qua đó giảm thiểu đáng kể

áp lực tâm lý tại các điểm chạm xã hội. Cuối cùng, hòa giải xã hội (Social mediation), như việc tham gia vào các cộng đồng du khách solo trực tuyến, giúp họ nhận được sự hỗ trợ tâm lý và chia sẻ kinh nghiệm, giảm bớt áp lực tâm lý từ sự cô đơn thực tế (Osman, Brown, & Phung, 2019).

2.7. Thảo luận

2.7.1. Đối chiếu kết quả với lý thuyết và bổ sung góc nhìn

Các phát hiện được tổng hợp đã xác nhận tính lưỡng cực phức tạp trong mối quan hệ giữa lo âu xã hội và du lịch một mình. Về mặt lý thuyết, lo âu xã hội, được đặc trưng bởi nỗi sợ bị phán xét và né tránh tương tác, là một rào cản chính, làm gia tăng nhận thức về nguy cơ. Tuy nhiên, thông qua lăng kính của lý thuyết Né tránh và động lực thoát ly, hành vi du lịch một mình lại được coi là một cơ hội đối phó có kiểm soát. Đây là cơ hội để cá nhân tìm kiếm sự cô độc (solitude) và thoát khỏi môi trường gây căng thẳng xã hội hàng ngày, từ đó phục hồi tinh thần mà không cần phải tương tác nhóm. Nghiên cứu này bổ sung một góc nhìn quan trọng: lo âu xã hội không chỉ đơn thuần là yếu tố kìm hãm, mà còn là lực đẩy ngầm, thúc đẩy người trẻ đi tìm không gian du lịch độc lập nhằm đạt được tự trao quyền (self-empowerment) và phát triển bản thân (self-actualization) thông qua việc tự mình vượt qua các thử thách bất ngờ trong hành trình. Các cơ chế đối phó được ghi nhận (lập kế hoạch chi tiết, sử dụng công nghệ) cho thấy khả năng của du khách trong việc chủ động quản lý sự lo âu để biến chuyến đi thành công.

2.7.2. Hàm ý đối với Giáo dục – Tâm lý – Du lịch

Kết quả nghiên cứu mang lại những hàm ý thiết thực cho các bên liên quan. Ngành Giáo dục cần tích hợp các kỹ năng quản lý lo âu xã hội và kỹ năng đối phó (coping skills) vào chương trình kỹ năng sống cho sinh viên, đặc biệt là các kỹ năng liên quan đến lập kế hoạch và ra quyết định độc lập. Lĩnh vực Tâm lý học có thể phát triển các mô hình can thiệp tâm lý ngắn hạn (brief intervention) tập trung vào việc chuẩn bị nhận thức và hành vi cho người trẻ trước các chuyến du lịch một mình, giúp họ thiết lập các chiến lược đối phó hiệu quả như tái cấu trúc nhận thức và tiếp xúc từ từ (gradual exposure). Quan trọng nhất, Ngành Du lịch cần tận dụng xu hướng này bằng cách thiết kế các sản phẩm “solo-friendly” (thân thiện với du khách đi một mình), bao gồm: Cung cấp các khu vực ăn

uống không áp lực (non-awkward dining spaces) như bàn cá nhân hướng ra cửa sổ, quầy bar phục vụ thức ăn nhanh hoặc dịch vụ phòng (in-room dining) để giảm thiểu nỗi sợ ăn uống một mình khi phải đối diện với cái nhìn công chúng. Các dịch vụ hỗ trợ an toàn chi tiết (safety support services) và các tour/hoạt động có tính linh hoạt cao, tôn trọng nhu cầu hướng nội và ít tương tác của du khách.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã hệ thống hóa vai trò lưỡng cực của lo âu xã hội trong du lịch một mình của người trẻ. Lo âu xã hội vừa là rào cản (làm tăng nhận

thức rủi ro bị đánh giá và sợ hãi trước cái nhìn công chúng) vừa là động lực thúc đẩy ngầm, do cá nhân tìm kiếm sự thoát ly khỏi môi trường xã hội căng thẳng để tìm không gian an toàn. Chìa khóa để chuyển đổi rào cản thành cơ hội nằm ở các cơ chế đối phó hiệu quả, bao gồm lập kế hoạch chi tiết (Problem-focused coping), tự trấn an (Emotion-focused coping), và sử dụng công nghệ để giảm giao tiếp trực tiếp. Bài báo kết luận rằng du lịch một mình là một trải nghiệm phát triển bản thân và tự trao quyền khi có sự hỗ trợ phù hợp từ giáo dục và ngành du lịch, mở ra tiềm năng cho mô hình “Solo travel as therapy”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Hanaa Osman, L. Brown, & T. Phung. (2019). The travel motivations and experiences of female Vietnamese solo travellers. *Tourist Studies*, 20(1), 1–20.
- Leith, C. (2020). Tourism trends: lifestyle developments and the links to solo tourism. *Journal of Tourism Futures*, 7(1), 1–11.
- Osman, H., Brown, L., & Phung, T. M. T. (2019). The travel motivations and experiences of female Vietnamese solo travellers. *Tourist Studies*, 20(1), 1–20.
- Phạm Minh Luan, & Le Thi Kieu Anh. (2024). SOLO TRAVEL OF GENERATION Z: INTENTIONS AND CONSTRAINTS IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION IN TOURISM. (Conference Paper).
- Phan Kim Ngan. (2025). Solo travel trends and solo travel needs among young people: A study in Da Nang City. *TNU Journal of Science and Technology*, 230(8), 3–10.
- Ratner, R. K., & Hamilton, R. W. (2015). Inhibited from bowling alone. *Journal of Consumer Research*, 42(2), 266–283.
- Teng, Y. M., Wu, K. S., & Lee, Y. C. (2023). Do personal values and motivation affect women's solo travel intentions in Taiwan? *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1–12.
- Yang, E. C. L., Khoo-Lattimore, C., & Arcodia, C. (2018a). Constructing Space and Self through Risk Taking: A Case of Asian Solo Female Travelers. *Journal of Travel Research*, 57(2), 260-272. doi:10.1177/0047287517692447
- Yang, E. C. L., Khoo-Lattimore, C., & Arcodia, C. (2018b). Power and empowerment: How Asian solo female travellers perceive and negotiate risks. *Tourism Management*, 68, 32-45. doi:10.1016/j.tourman.2018.02.017