

# ẢNH HƯỞNG CỦA CÔ ĐƠN ĐẾN LO ÂU VÀ CĂNG THẲNG Ở SINH VIÊN ĐẠI HỌC TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Quốc Huy

Trường Đại học Văn Hiến

Email: nguyenquochuy.yoonmin@gmail.com

**Tóm tắt:** Nghiên cứu này tập trung khảo sát mối quan hệ giữa sự cô đơn, mức độ lo âu và mức độ căng thẳng ở sinh viên đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh. Trên cơ sở mẫu khảo sát gồm 159 sinh viên, nghiên cứu sử dụng Thang đo UCLA Loneliness Scale để đánh giá mức độ cô đơn và Thang đo DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 items) để đo lường mức độ lo âu và mức độ căng thẳng. Kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên có mức độ cô đơn, lo âu và căng thẳng cao chiếm một tỷ lệ đáng kể. Phân tích tương quan Pearson cho thấy sự tồn tại của mối quan hệ thuận có ý nghĩa thống kê giữa ba biến số này. Đồng thời, kết quả phân tích hồi quy đa biến chỉ ra rằng sự cô đơn là một yếu tố dự báo có ý nghĩa đối với cả lo âu và căng thẳng. Những kết quả này góp phần khẳng định vai trò nguy cơ của sự cô đơn đối với sức khỏe tâm thần, đồng thời bổ sung bằng chứng thực nghiệm trong bối cảnh sinh viên Việt Nam. Trên cơ sở đó, nghiên cứu gợi ý sự cần thiết của việc thiết kế và triển khai các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường nhằm giảm thiểu cảm giác cô đơn, tăng cường kết nối xã hội và nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên.

**Từ khóa:** Cô đơn, Lo âu, Căng thẳng, Thang đo cô đơn UCLA, Sinh viên đại học, Sức khỏe tâm thần.

## THE IMPACT OF LONELINESS ON ANXIETY AND STRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN HO CHI MINH CITY

**Abstract:** This study examined the relationship between loneliness, anxiety, and stress among university students in Ho Chi Minh City. Based on a sample of 159 students, the research employed the UCLA Loneliness Scale to assess levels of loneliness and the Depression, Anxiety, and Stress Scale – 21 items (DASS-21) to measure levels of anxiety and stress. The findings indicated that a considerable proportion of students reported high levels of loneliness, anxiety, and stress. Pearson correlation analysis revealed statistically significant positive associations among these three variables. Furthermore, multiple regression analysis demonstrated that loneliness was a significant predictor of both anxiety and stress. These results underscore the risk role of loneliness in mental health difficulties and provide empirical evidence within the context of Vietnamese university students. The study highlights the necessity of developing and implementing school-based psychological support programs aimed at reducing feelings of loneliness, fostering social connectedness, and promoting mental well-being among students.

**Keywords:** Loneliness, Anxiety, Stress, UCLA Loneliness Scale, University students, Mental Health.

Nhận bài: 08/01/2026

Phản biện: 05/02/2026

Duyệt đăng: 10/02/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, sinh viên đại học là nhóm chịu nhiều áp lực từ học tập, định hướng nghề nghiệp, tài chính đến các mối quan hệ xã hội. Quá trình chuyển tiếp từ sự phụ thuộc gia đình sang lối sống độc lập khiến họ dễ rơi vào trạng thái cô đơn – một trải nghiệm tâm lý phổ biến nhưng ít được nhìn nhận, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập. Tại Việt Nam, số lượng sinh viên ngày càng gia tăng, với hơn 1,7 triệu sinh viên trên toàn quốc, riêng TP.HCM có hơn 600.000 sinh viên theo học. Môi trường học tập năng động tại các đô thị lớn vừa tạo cơ hội phát triển vừa khiến sinh viên dễ cô lập xã hội và thiếu gắn kết sâu sắc.

Các bằng chứng thực nghiệm cho thấy cô đơn có liên hệ chặt chẽ với lo âu, trầm cảm và căng thẳng (Hawkley & Cacioppo, 2010). World Health Organization (2021) cũng xác định cô đơn và cô lập xã hội là yếu tố nguy cơ đáng kể đối với sức khỏe tâm thần. Tại Việt Nam, một số nghiên

cứu bước đầu ghi nhận mối liên hệ giữa cô đơn và trầm cảm ở sinh viên đại học (Hồ Thị Trúc Quỳnh & Nguyễn Thanh Hùng, 2022). Tuy nhiên, vai trò của cô đơn như một biến dự báo đối với lo âu và căng thẳng trong bối cảnh sinh viên tại các đô thị lớn vẫn chưa được làm rõ đầy đủ. Do đó, nghiên cứu này nhằm kiểm định mối liên hệ giữa cô đơn với lo âu và căng thẳng ở sinh viên đại học tại TP.HCM, góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm và cung cấp cơ sở khoa học cho các can thiệp nâng cao sức khỏe tinh thần trong môi trường đại học.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Cơ sở lý thuyết

Cô đơn (loneliness) là trải nghiệm tâm lý chủ quan, nảy sinh khi cá nhân cảm nhận khoảng cách giữa các mối quan hệ xã hội hiện có và mong muốn, khác với trạng thái “một mình” mang tính khách quan (Peplau & Perlman, 1982). Weiss (1973) phân biệt cô đơn cảm xúc - thiếu vắng

gắn bó thân mật, và cô đơn xã hội - thiếu mạng lưới hỗ trợ rộng hơn; các nghiên cứu gần đây mở rộng thêm cô đơn hiện sinh và cô đơn kỹ thuật số. Trong bối cảnh Việt Nam, sinh viên đại học thường đối diện áp lực học tập, tài chính và sự thích nghi môi trường sống, khiến họ dễ rơi vào trạng thái cô đơn giữa cộng đồng – vẫn có các tương tác xã hội thường nhật nhưng thiếu kết nối sâu sắc (Hồ Thị Trúc Quỳnh & Nguyễn Thanh Hùng, 2022). Cô đơn, do đó, không chỉ là vấn đề cá nhân mà còn là một nguy cơ sức khỏe tâm thần cộng đồng, liên quan mật thiết đến stress, lo âu và trầm cảm ở sinh viên.

Các yếu tố ảnh hưởng đến cô đơn: Cô đơn là hiện tượng tâm lý phức tạp, chịu tác động của nhiều yếu tố đan xen, có thể phân loại thành ba nhóm chính:

**Yếu tố cá nhân:** Lòng tự trọng thấp, lo âu xã hội và đặc điểm nhân cách nhạy cảm khiến cá nhân dễ thu mình, hạn chế giao tiếp, từ đó gia tăng nguy cơ cô đơn (Cacioppo & Patrick, 2008; Peplau & Perlman, 1982). Ngoài ra, kỳ vọng cao vào sự thấu hiểu trong quan hệ cũng có thể dẫn đến thất vọng và cảm giác bị cô lập (Nowland et al., 2017).

**Yếu tố xã hội:** Biến động môi trường sống (chuyên nhà, di cư), chất lượng quan hệ thấp hay mất mát trong đời sống cá nhân đều làm tăng cảm giác cô đơn (Russell, 1996). Trong bối cảnh số, sự phụ thuộc quá mức vào mạng xã hội còn tạo ra hiện tượng “cô đơn kỹ thuật số”, khi con người giao tiếp nhiều nhưng kết nối thực chất suy giảm (Nowland et al., 2017).

**Yếu tố văn hóa:** Ở xã hội cá nhân như Mỹ hay Anh, cô đơn thường bị che giấu do quan niệm cá nhân phải tự chịu trách nhiệm cho hạnh phúc. Ngược lại, trong xã hội tập thể như Việt Nam, Trung Quốc hay Nhật Bản, hệ thống quan hệ cộng đồng có thể giúp giảm bớt cảm giác này, dù việc bộc lộ cảm xúc tiêu cực đôi khi bị hạn chế (Lykes & Kemmelmeier, 2013).

Về mặt lý luận, mối quan hệ giữa cô đơn, lo âu và căng thẳng có thể được lý giải thông qua các cơ chế tâm lý xã hội và nhận thức. Cô đơn thường phản ánh sự thiếu hụt trong nhu cầu gắn kết xã hội, dẫn đến cảm giác bị tách biệt, giảm nguồn lực hỗ trợ và gia tăng nguy cơ rối loạn cảm xúc (Baumeister & Leary, 1995; Hawkey & Cacioppo, 2010). Trải nghiệm cô đơn kéo dài có thể thúc đẩy các lối suy nghĩ tiêu cực về bản thân, phóng đại nguy cơ và nhận thức sai lệch về môi trường, từ đó làm gia tăng lo âu (Beck, 2011; Clark & Beck,

2010). Đồng thời, thiếu kết nối xã hội khiến cá nhân dễ đánh giá các tình huống hằng ngày là quá tải, duy trì căng thẳng ở mức cao và làm suy giảm khả năng thích ứng (Lazarus & Folkman, 1984). Điều này cho thấy cô đơn không chỉ là một trải nghiệm cảm xúc tức thời, mà còn là một yếu tố nguy cơ mang tính hệ thống, ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp đến sức khỏe tâm thần của sinh viên – nhóm đối tượng vốn thường xuyên đối diện với áp lực học tập, sự chuyển tiếp môi trường và nhu cầu thiết lập mạng lưới xã hội mới.

## 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành theo hướng định lượng, tập trung khảo sát mức độ cô đơn, căng thẳng và lo âu ở sinh viên đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh. Mẫu khảo sát được chọn theo phương pháp thuận tiện gồm 159 sinh viên, thu thập trong tháng 7 năm 2025. Dữ liệu được thu thập thông qua bản hỏi trực tuyến, tất cả người tham gia đều hoàn toàn tự nguyện.

Bảng hỏi được thiết kế dựa trên cơ sở lý luận của đề tài, sử dụng hai thang đo đáng tin cậy: Thang đo Cô đơn UCLA (Russell, 1996) để đánh giá mức độ cô đơn chủ quan và thang đo DASS-21 để đo lường mức độ căng thẳng và lo âu. Cả hai công cụ này đều đã được kiểm chứng về độ tin cậy và giá trị trong nhiều nghiên cứu quốc tế, đảm bảo sự khách quan và phù hợp với mục tiêu nghiên cứu.

Dữ liệu thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 26.0. Các kỹ thuật phân tích bao gồm: (1) Tính toán các chỉ số mô tả như ĐTB và ĐLC; (2) Kiểm định độ tin cậy thang đo bằng Cronbach's Alpha; (3) Thực hiện các phép phân tích thống kê suy luận như chi-bình phương, hệ số tương quan nhằm xác định mối liên hệ giữa các biến. Các kết quả phân tích này là cơ sở để đưa ra những kết luận có ý nghĩa trên phương diện thống kê và thực tiễn.

## 2.3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

### 2.3.1. Kiểm tra độ tin cậy của thang đo

Trong nghiên cứu này, hệ số Cronbach's Alpha được sử dụng để đánh giá mức độ tin cậy và tính nhất quán nội tại của các thang đo. Kết quả phân tích cho thấy thang đo Cô đơn UCLA có Cronbach's Alpha = 0,926, đạt mức rất cao theo tiêu chuẩn của Nunnally & Bernstein (2010). Các biến quan sát đều có hệ số tương quan biến tổng vượt ngưỡng 0,3, phần lớn trên 0,5; mặc dù một số biến thấp hơn nhưng vẫn đạt chuẩn chấp nhận và được giữ lại trong mô hình. Đối với thang đo

DASS-21, nhóm Lo âu (A) có  $\alpha = 0,867$  và nhóm Căng thẳng (S) có  $\alpha = 0,876$ . Các chỉ số này khẳng định tính ổn định và độ tin cậy cao của thang đo. Toàn bộ các biến quan sát đều đạt yêu cầu với hệ số tương quan biến tổng lớn hơn 0,3, không có biến nào bị loại bỏ. Như vậy, cả hai thang đo UCLA và DASS-21 đều chứng minh được độ tin cậy tốt, tạo nền tảng chắc chắn cho các phân tích định lượng tiếp theo.

### 2.3.2. Thực trạng cô đơn ở sinh viên tại thành phố Hồ Chí Minh

Kết quả khảo sát trên 159 sinh viên cho thấy mức độ cô đơn phân bố không đồng đều và có xu hướng tập trung ở mức trung bình đến cao. Cụ

thể, 40,9% sinh viên có mức cô đơn trung bình, 25,8% ở mức cao và 15,1% ở mức rất cao, trong khi chỉ 18,2% ở mức thấp. Điểm trung bình thang đo UCLA đạt 48,08 ( $ĐLC = 13,82$ ), với phân bố điểm tương đối gần chuẩn nhưng vẫn xuất hiện nhóm điểm rất thấp và rất cao, cho thấy sự đa dạng đáng kể trong trải nghiệm cô đơn của sinh viên.

Phân tích theo giới tính cho thấy nam sinh có mức cô đơn cao hơn nữ sinh một cách có ý nghĩa thống kê ( $t = 3,85, p < .001$ ), với chênh lệch trung bình 8,12 điểm. Kết quả này trái với một số giả thuyết phổ biến cho rằng nữ giới thường báo cáo mức cô đơn cao hơn, gợi ý cần xem xét các yếu tố văn hóa – xã hội đặc thù trong bối cảnh nghiên cứu.

Bảng 1. Trải nghiệm mức độ cô đơn theo năm học của sinh viên

Nội dung	Mức độ cô đơn (ĐTB)	Thứ hạng
Năm nhất	57,95	1
Năm hai	47,69	2
Năm ba	46,20	3
Năm tư	41,25	4

Xét theo năm học, kết quả phân tích cho thấy mức độ cô đơn có xu hướng giảm dần theo thời gian học tập tại trường đại học. Cụ thể, sinh viên năm nhất ghi nhận mức cô đơn cao nhất ( $M = 57,95$ ), sau đó giảm dần ở các năm tiếp theo và thấp nhất ở năm tư ( $M = 41,25$ ). Sự khác biệt giữa các nhóm năm học đạt ý nghĩa thống kê (Welch's F,  $p < .001$ ), cho thấy đây không chỉ là dao động ngẫu nhiên mà phản ánh một khuynh hướng có hệ thống theo tiến trình học tập.

Kết quả này gợi ý rằng năm nhất là giai đoạn đặc biệt nhạy cảm về mặt tâm lý – xã hội. Đây là thời điểm sinh viên phải thích nghi với môi trường học tập mới, thiết lập các mối quan hệ xã hội mới và tái cấu trúc mạng lưới hỗ trợ vốn trước đó chủ yếu dựa vào gia đình và bạn bè trung học. Sự gián đoạn các mối quan hệ quen thuộc, cùng với yêu

cầu tự chủ cao hơn trong học tập và sinh hoạt, có thể làm gia tăng cảm giác thiếu kết nối và không thuộc về. Ngược lại, ở các năm học sau, sinh viên dần hình thành mạng lưới quan hệ ổn định hơn, tích lũy kinh nghiệm thích nghi và củng cố cảm giác làm chủ môi trường đại học, từ đó góp phần làm giảm mức độ cô đơn.

Xu hướng này phù hợp với các mô hình thích nghi phát triển, theo đó cảm giác thuộc về và sự gắn kết xã hội được củng cố dần theo thời gian khi cá nhân gia tăng tương tác và hội nhập vào môi trường mới. Do đó, kết quả nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của các chương trình hỗ trợ chuyển tiếp dành cho sinh viên năm nhất, đặc biệt là các hoạt động tăng cường kết nối xã hội và xây dựng cảm giác thuộc về trong năm đầu đại học.

Bảng 2. Trải nghiệm mức độ cô đơn theo hình thức sống của sinh viên

Nội dung	Mức độ cô đơn (ĐTB)	Thứ hạng
Kí túc xá	51,67	1
Nhà trọ, nhà thuê	51,0	2
Sống cùng gia đình	41,07	4
Sống cùng bạn bè, người thân	47,42	3

Hình thức sinh sống cũng liên quan đáng kể đến mức độ cô đơn. Sinh viên sống tại ký túc xá hoặc nhà trọ/nhà thuê có mức cô đơn cao hơn so với nhóm sống cùng gia đình ( $p < .001$ ). Điều này cho thấy những SV sống xa gia đình, đặc biệt là nhóm sống ở ký túc xá và nhà trọ/nhà thuê là nhóm có cảm giác CD cao. Nguyên nhân là do sự thiếu hụt về mặt tình cảm, thiếu sự hỗ trợ từ phía người thân. Ngược lại, nhóm SV sống cùng gia đình là nhóm ít CD nhất nhờ thường xuyên được tương tác với người thân, nhận được sự quan tâm và hỗ trợ từ gia đình.

Dựa trên số liệu ở bảng trên, mức độ CD của SV giảm dần khi tần suất liên lạc với gia đình tăng. Nhóm liên lạc rất thường xuyên có điểm trung bình cô đơn thấp nhất ( $M = 42,25$ ), so với các nhóm còn lại, trong khi nhóm “thỉnh thoảng” và “thường xuyên” liên lạc có điểm trung bình cao hơn đáng kể ( $M = 50,32$  và  $52,05$ ). Các chênh lệch này đều đạt ý nghĩa thống kê ( $p < .05$ ). Kết quả cho thấy tần suất liên lạc với gia đình càng cao thì mức độ cô đơn của sinh viên càng thấp. Ngược lại, tần suất liên lạc càng thấp thì mức độ cô đơn càng cao.

Nhìn chung, kết quả cho thấy cô đơn là một trải nghiệm phổ biến trong sinh viên, đặc biệt ở nhóm năm nhất, sống xa gia đình và thiếu mối quan hệ gắn bó thân thiết. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của các yếu tố kết nối xã hội và hỗ trợ gia đình trong việc giảm thiểu cảm giác cô đơn ở môi trường đại học.

### 2.3.3 Tác động của cô đơn đến lo âu

Kết quả phân tích tương quan Pearson cho thấy mức độ cô đơn có mối liên hệ thuận và có ý nghĩa thống kê với cả lo âu ( $r = 0,596$ ,  $p < .001$ ) ở sinh viên TP.HCM. Hệ số tương quan ở mức trung bình đến cao cho thấy rằng sự gia tăng cảm giác cô đơn đi kèm với sự gia tăng đáng kể trong trải nghiệm lo âu.

Kết quả hồi quy tuyến tính đơn cho thấy hệ số tương quan  $R = 0,644$ , phản ánh mối quan hệ tuyến tính tương đối mạnh và cùng chiều giữa mức độ cô đơn và mức độ lo âu ở sinh viên. Giá trị  $R^2 = 0,415$  cho thấy 41,5% phương sai của lo âu có thể được giải thích bởi biến cô đơn. Kết quả cho thấy cô đơn có thể kích hoạt trạng thái cảnh giác xã hội quá mức, khiến cá nhân gia tăng nhận

diện môi đe dọa và giảm khả năng thư giãn, từ đó làm tăng nguy cơ phát triển lo âu.

Kết quả của nghiên cứu này phù hợp với các bằng chứng quốc tế cho thấy cô đơn liên quan chặt chẽ đến lo âu và stress (Hawkley & Cacioppo, 2010). Theo mô hình “social pain overlap theory”, cô đơn kích hoạt các hệ thống thần kinh tương tự như đau thể chất, làm gia tăng cảnh giác xã hội và xu hướng nhận diện đe dọa. Tương tự, lý thuyết “need to belong” của Baumeister & Leary (1995) cho rằng sự thiếu hụt gắn kết xã hội làm suy giảm cảm giác an toàn tâm lý, từ đó làm tăng phản ứng lo âu.

### 2.3.4 Tác động của cô đơn đến căng thẳng

Kết quả của phân tích hồi quy tuyến tính cho thấy mức độ cô đơn là biến dự báo có ý nghĩa thống kê đối với căng thẳng ở sinh viên ( $\beta = 0,641$ ,  $p < 0,001$ ). Hệ số hồi quy dương cho thấy mối quan hệ cùng chiều giữa hai biến, khi mức độ cô đơn gia tăng, mức độ căng thẳng của sinh viên cũng tăng theo. Mô hình hồi quy có giá trị  $R^2 = 0,411$ , nghĩa là mức độ cô đơn giải thích được khoảng 41% phương sai của mức độ căng thẳng. Với kết quả này, cô đơn không chỉ là một trạng thái cảm xúc mang tính cá nhân mà còn là yếu tố dự báo nguy cơ sức khỏe tâm lý, yếu tố có khả năng làm gia tăng mức độ căng thẳng ở sinh viên. Phát hiện này của chúng tôi cũng góp phần củng cố các bằng chứng thực nghiệm trước đó về vai trò của cô đơn đối với đời sống tinh thần, đồng thời nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nhận diện và can thiệp sớm nhằm giảm thiểu tác động của cô đơn ở đối tượng sinh viên.

## III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu khẳng định cô đơn có mối liên hệ chặt chẽ và là yếu tố dự báo có ý nghĩa thống kê đối với lo âu và căng thẳng ở sinh viên đại học tại TP. Hồ Chí Minh. Phát hiện này góp phần bổ sung bằng chứng thực nghiệm quan trọng, làm rõ vai trò nguy cơ của cô đơn đối với sức khỏe tâm thần trong bối cảnh sinh viên Việt Nam, lĩnh vực vốn còn ít được kiểm chứng định lượng. Về mặt ứng dụng, nghiên cứu gợi ý sự cần thiết của các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường nhằm giảm thiểu cảm giác cô đơn, tăng cường kết nối xã hội, từ đó phòng ngừa và can thiệp sớm các vấn đề lo âu, căng thẳng. Tuy nhiên, hạn chế về phương

pháp chọn mẫu thuận tiện với quy mô nhỏ (N = 159) và việc chưa kiểm soát biến trầm cảm đặt ra thách thức đối với tính khái quát và toàn diện của kết quả. Do đó, các nghiên cứu tiếp theo cần mở rộng cỡ mẫu, kết hợp phương pháp định tính và bổ sung phân tích các biến tâm lý liên quan để làm rõ cơ chế tác động đa chiều của cô đơn lên sức khỏe tâm thần, qua đó cung cấp cơ sở khoa học vững chắc hơn cho công tác tham vấn và chính sách hỗ trợ sinh viên.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- American Psychological Association. (2018). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin Books.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418–424. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- 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>
- Hồ Thị Trúc Quỳnh, & Nguyễn Thanh Hùng. (2022). Mối quan hệ giữa cô đơn và trầm cảm ở sinh viên đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Xã hội và Nhân văn*, 8(4), 112–125.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Lykes, V. A., & Kimmelmeier, M. (2013). What predicts loneliness? Cultural difference between individualism and collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468–490. <https://doi.org/10.1177/0022022113509881>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2017). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (2010). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- 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.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- World Health Organization. (2021). *Social isolation and loneliness as risks for mental health: Policy brief*. World Health Organization.