

# HÀNH VI TÌM KIẾM RỦI RO CỦA NGƯỜI TRẺ TRONG DU LỊCH MỘT MÌNH: GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC HÀNH VI

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

**Tóm tắt:** Nghiên cứu thực hiện một tổng quan lý thuyết tổng hợp nhằm khám phá Hành vi tìm kiếm rủi ro (Risk-taking Behavior) của người trẻ (thế hệ Millennials và Gen Z) trong bối cảnh Du lịch một mình (Solo Tourism), thông qua lăng kính của tâm lý học hành vi. Du lịch độc hành được phân tích như một hành vi lưỡng tính, được thúc đẩy bởi động lực nội tại (Intrinsic Motivations) về tự chủ và phát triển bản thân (theo Thuyết Tự chủ - SDT), nhưng đồng thời chịu tác động từ động lực ngoại tại và sự mất cân bằng sinh học của Vỏ não trước trán (PFC), dẫn đến việc ra quyết định cảm tính. Bài báo xây dựng một khung lý thuyết mới, phân tích hành vi tìm kiếm rủi ro là kết quả của sự đánh đổi có ý thức giữa Lợi ích (Return) và Nguy cơ (Risk). Các cơ chế tâm lý cốt lõi bao gồm Tìm kiếm Cảm giác mạnh (Sensation Seeking), tính bốc đồng lứa tuổi, và các sai lệch nhận thức (như Thiên kiến Tự tin thái quá). Đặc biệt, nghiên cứu nhấn mạnh vai trò của Ảnh hưởng của Mạng xã hội và Văn hóa tôn vinh Rủi ro trong truyền thông du lịch, đã biến hành vi mạo hiểm thành một loại “vốn xã hội” và động lực ngoại tại mạnh mẽ. Nghiên cứu đã phân loại các dạng rủi ro phổ biến (Vật lý, Xã hội, Thông tin, Nhận thức) và đề xuất các hàm ý giáo dục và quản lý thiết thực. Mục tiêu là chuyển hóa động lực tìm kiếm rủi ro thành hành vi mạo hiểm có trách nhiệm và được kiểm soát (calculated risk), thông qua việc đào tạo kỹ năng đánh giá nguy hiểm chủ quan và xây dựng các dịch vụ hỗ trợ tích hợp, có trách nhiệm cho du khách độc hành.

**Từ khóa:** Hành vi tìm kiếm rủi ro, du lịch một mình, tìm kiếm cảm giác mạnh, tự chủ

## RISK-TAKING BEHAVIOR OF YOUNG PEOPLE IN SOLO TRAVEL: A BEHAVIORAL PSYCHOLOGY PERSPECTIVE

**Abstract:** This study conducts a theoretical synthesis review to explore the Risk-taking Behavior of young people (Millennials and Gen Z) in the context of Solo Tourism, utilizing the lens of behavioral psychology. Solo travel is analyzed as a dual behavior, driven by Intrinsic Motivations for autonomy and self-development (aligned with Self-Determination Theory - SDT), but simultaneously influenced by extrinsic motivations and the neurobiological imbalance in the Prefrontal Cortex (PFC), leading to impulsive decision-making. The paper constructs a novel theoretical framework, analyzing risk-taking behavior as the outcome of a conscious trade-off between Return and Risk. Core psychological mechanisms include Sensation Seeking, age-related impulsivity, and cognitive biases (such as Overconfidence and Optimism Bias). Notably, the study emphasizes the critical role of Social Media Influence and the Culture of Risk Glorification in tourism media, which transforms adventurous behavior into a form of “social capital” and a powerful extrinsic driver. The research classifies the common forms of risk faced by young travelers (Physical, Social, Informational, Perceptual) and proposes practical educational and management implications. The objective is to transform risk-seeking motivation into responsible and calculated risk-taking behavior, through training in subjective risk assessment skills and building integrated, responsible support services for solo travelers.

**Keywords:** Risk-seeking behavior; solo travel, thrill-seeking, autonomy

Nhận bài: 04/10/2025

Phản biện: 19/10/2025

Duyệt đăng: 24/10/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Du lịch một mình (solo travel) đang nổi lên trong bối cảnh toàn cầu hóa và bùng nổ nền tảng số, trở thành phương tiện khẳng định bản thân của Millennials và Gen Z. Tại Việt Nam, nhóm khách trẻ dẫn dắt xu hướng này nhờ tìm kiếm tự do, linh hoạt và trải nghiệm văn hóa bản địa; công nghệ giúp họ tự lập kế hoạch, giảm phụ thuộc vào bạn đồng hành và vượt qua rào cản truyền thống. Solo travel mang tính hai mặt: một mặt nuôi dưỡng tự chủ, lòng tự trọng, độc lập và phát triển bản thân; mặt khác gắn với hành vi tìm kiếm rủi ro cao hơn và lo ngại an ninh cá nhân. Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về động lực, rào cản và nhận thức rủi ro, khoảng trống lý thuyết còn hiện hữu khi góc

nhìn tâm lý học hành vi—đặc biệt cơ chế cạnh tranh giữa động lực nội tại và ngoại tại dẫn tới quyết định chấp nhận rủi ro—chưa được lý giải thấu đáo. Nghiên cứu này sử dụng phương pháp Tổng quan Lý thuyết Tổng hợp để: (1) phân tích các yếu tố tâm lý (ví dụ: sensation seeking—SS, perceived fear/control—PFC), hành vi (tính bốc đồng) và môi trường (mạng xã hội) dẫn đến hành vi tìm kiếm rủi ro của du khách độc hành; (2) xây dựng mô hình khái niệm liên kết Thuyết Tự chủ (Self-Determination Theory—SDT) nhằm giải thích động lực, với Lý thuyết Đánh đổi Rủi ro—Lợi ích (Risk–Return Trade-off) nhằm giải thích cơ chế quyết định. Khung tích hợp này kỳ vọng

kết nối chặt chẽ Solo travel–Hành vi tìm kiếm rủi ro–Tâm lý học hành vi, đồng thời gợi mở hàm ý giáo dục và quản trị điểm đến/ứng dụng số để chuyên hóa xu hướng tìm rủi ro thành mạo hiểm có trách nhiệm.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Cơ sở lý thuyết

#### 2.1.1. Du lịch một mình và Bản chất lưỡng tính của Rủi ro

Du lịch một mình (Solo Tourism) là hình thức du lịch được định nghĩa bởi tính tự chủ (autonomy) và tự quyết (self-determination) tuyệt đối, không có sự hỗ trợ xã hội trực tiếp từ bạn đồng hành hoặc gia đình (Osman, Brown, & Phung, 2019; Teng, Wu, & Lee, 2023). Bản chất này khiến du khách độc hành buộc phải tự mình đối diện và giải quyết các vấn đề, từ đó kích hoạt mạnh mẽ động lực nội tại về khám phá bản thân và phát triển năng lực (Phan Kim Ngân, 2025).

Hành vi Tìm kiếm Rủi ro (Risk-taking Behavior) được định nghĩa là việc chủ động tham gia vào các hành động có khả năng mang lại kết quả không chắc chắn và tiềm ẩn nguy cơ tổn thất (Yang, Khoo-Lattimore, & Arcodia, 2018a). Trong du lịch, rủi ro được phân thành hai loại chính: rủi ro tính toán (calculated risk), được thực hiện sau khi cân nhắc lợi ích (ví dụ: chinh phục đỉnh núi để khẳng định năng lực), và rủi ro bốc đồng (impulsive risk), phát sinh do phản ứng tức thời hoặc thiếu kiểm soát (Moliner-Tena et al., 2026). Hành vi này phản ánh sự đánh đổi giữa lợi ích phát triển cá nhân và chi phí tiềm ẩn (Kumar et al., 2024).

#### 2.1.2. Các Học thuyết Tâm lý Hành vi và Cơ chế Quyết định

##### 2.1.2.1. Động lực Nội tại: Thuyết Tìm kiếm Cảm giác mạnh (SS) và Thuyết Tự chủ (SDT)

Động lực để du lịch một mình và chấp nhận rủi ro được lý giải thông qua Thuyết Tự chủ (SDT) và Thuyết Tìm kiếm Cảm giác mạnh- Sensation Seeking (SS). SDT (Deci & Ryan) khẳng định hành vi là do nhu cầu bẩm sinh về Quyền tự chủ (Autonomy), Năng lực (Competence) và Mối quan hệ (Relatedness) thúc đẩy. Du lịch một mình là môi trường lý tưởng để thỏa mãn Autonomy và Competence (Moliner-Tena et al., 2026). Trong khi đó, SS (Zuckerman) là đặc điểm tính cách giải

thích mức độ khao khát trải nghiệm nguy hiểm, đa dạng (Yang et al., 2018a). SDT giải thích tại sao du khách muốn tự chủ và phát triển bản thân (phần thưởng), còn SS giải thích mức độ họ sẵn lòng mạo hiểm để đạt được phần thưởng đó.

##### 2.1.2.2. Cơ chế Đánh đổi Rủi ro-Lợi ích và Nhận thức Rủi ro

Sự lựa chọn chấp nhận rủi ro được quyết định bởi Lý thuyết Đánh đổi Rủi ro-Lợi ích (Risk-Return Trade-off). Lý thuyết này nêu rõ rằng quyết định chấp nhận một nguy cơ (Risk) nhất định là nhằm tối đa hóa một phần thưởng (Return) nào đó (ví dụ: lợi ích tâm lý, trải nghiệm độc đáo, sự công nhận xã hội). Trong mô hình này, lợi ích được tìm kiếm chính là sự thỏa mãn các nhu cầu nội tại theo SDT.

Tuy nhiên, cơ chế đánh đổi này bị điều tiết bởi Thuyết Nhận thức Rủi ro (Risk Perception). Nhận thức rủi ro (về an toàn, xã hội, thông tin) hoạt động như một rào cản cản trở hành vi. Đối với du khách độc hành, đặc biệt là nữ giới, nhận thức rủi ro cao buộc họ phải sử dụng các chiến lược đàm phán để vượt qua các rào cản xã hội và tâm lý, cho phép họ tiếp tục theo đuổi hành vi tìm kiếm lợi ích (Yang et al., 2018b).

### 2.2. Đặc điểm tâm lý của người trẻ liên quan đến tìm kiếm rủi ro khi du lịch một mình

#### 2.2.1. Đặc điểm tính cách

Trong tâm lý học du lịch, tìm kiếm Cảm giác mạnh (SS) được xác định là yếu tố tính cách trung tâm thúc đẩy hành vi chấp nhận rủi ro, bao gồm cả rủi ro thể chất và xã hội (Yang, Khoo-Lattimore, & Arcodia, 2018a). Những cá nhân có SS cao luôn khao khát những trải nghiệm mới lạ, đa dạng, và cường độ cao, điều này lý giải cho sự ưa thích các hoạt động độc hành, khám phá và mạo hiểm. Bên cạnh đó, Tính cách Hướng ngoại (Extraversion) và Sự Cởi mở với trải nghiệm (Openness to experience) cũng là các yếu tố dự báo mạnh mẽ, thúc đẩy người trẻ tìm kiếm sự tương tác xã hội (mặc dù là du lịch một mình, họ vẫn tìm kiếm kết nối với người lạ) và sẵn sàng đặt mình vào môi trường văn hóa chưa quen thuộc (Osman, Brown, & Phung, 2019). Độ tuổi 18–25 là giai đoạn có sự gia tăng về tính bốc đồng (impulsivity) trong hành vi quyết định. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng những rủi ro “bốc đồng” có thể xảy ra khi

người trẻ phản ứng với cơ hội bất chợt hoặc áp lực cảm xúc thay vì cân nhắc lý trí (Moliner-Tena et al., 2026). Xu hướng này được khuếch đại bởi hiện tượng “Fear of Missing Out (FOMO)”, đặc trưng của các thế hệ lớn lên trong thời đại kỹ thuật số. Nỗi sợ bị bỏ lỡ các trải nghiệm thú vị (nhất là khi thấy bạn bè hoặc những người ảnh hưởng trên mạng xã hội đang tham gia) tạo ra áp lực tâm lý, thúc đẩy người trẻ đưa ra các quyết định du lịch nhanh chóng và thiếu kế hoạch chi tiết, gián tiếp làm tăng mức độ rủi ro (Phan Kim Ngân, 2025).

### 2.2.2. Sự Phát triển Não bộ và Tâm lý Lứa tuổi

Cơ sở sinh học đóng vai trò then chốt trong việc giải thích xu hướng tìm kiếm rủi ro ở người trẻ. Cụ thể, Vỏ não trước trán (Prefrontal Cortex - PFC), vùng não chịu trách nhiệm về chức năng điều hành, kiểm soát xung động và lập kế hoạch dài hạn, thường chỉ phát triển hoàn thiện vào khoảng giữa hoặc cuối tuổi 20. Trong khi đó, hệ thống viền (limbic system), nơi xử lý cảm xúc và phần thưởng, lại phát triển sớm hơn. Sự mất cân bằng này khiến cho các quyết định của người trẻ dễ bị chi phối bởi cảm xúc tức thời, khao khát phần thưởng và cảm giác phấn khích mãnh liệt, thay vì sự đánh giá lý trí về nguy cơ và hậu quả (Moliner-Tena et al., 2026). Trong bối cảnh du lịch một mình, điều này dẫn đến việc người trẻ có xu hướng ra quyết định theo cảm tính (ví dụ: thay đổi lịch trình đột ngột, thử thách mạo hiểm mà không chuẩn bị kỹ). Hơn nữa, sự thiếu hụt này kết hợp với thiếu kinh nghiệm thực tế trong môi trường du lịch lạ, phức tạp (như xử lý sự cố an ninh cá nhân, đàm phán với người địa phương, hoặc đối phó với rủi ro tài sản/sức khỏe), khiến cho những rủi ro được “tìm kiếm” (risk-seeking) hoặc tính toán (calculated risk) nhanh chóng vượt tầm kiểm soát, biến thành những rủi ro hoàn toàn bất ngờ và nguy hiểm (Phan Kim Ngân, 2025; Kumar et al., 2024). Đây là một yếu tố cấu trúc giải thích tại sao hành vi mạo hiểm lại phổ biến trong nhóm nhân khẩu học này.

### 2.3. Tâm lý độc lập – khẳng định bản thân

Du lịch một mình được coi là một công cụ mạnh mẽ để người trẻ xây dựng và củng cố cảm giác tự chủ (autonomy) và lòng tự trọng (self-esteem) (Osman et al., 2019; Teng et al., 2023). Đối với nhóm người trẻ (đặc biệt là phụ nữ trong

các xã hội truyền thống như Việt Nam và châu Á), du lịch độc hành là một hành vi khẳng định bản thân (identity assertion) và là phương tiện để “đòi đầu và thách thức các khuôn mẫu giới hạn” về sự phụ thuộc (Yang et al., 2018a). Bằng việc tự mình chinh phục những địa điểm mới, giải quyết khó khăn một mình, và thậm chí chấp nhận rủi ro, người trẻ chứng minh “sự trưởng thành” và “tự lập” của mình với gia đình và xã hội. Hành trình du lịch độc hành cho phép người trẻ đổi mới và vượt qua các rào cản tâm lý như thiếu tự tin hoặc lo lắng về an toàn cá nhân (Phan Kim Ngân, 2025; Le Thi Kieu Anh & Pham Minh Luan, 2024).

Việc thành công vượt qua những khó khăn, dù là nhỏ nhất (ví dụ: bị móc túi nhưng vẫn lấy lại được điện thoại, như một trường hợp được đề cập trong Osman et al., 2019), mang lại cảm giác tự trao quyền (self-empowerment) và thúc đẩy ý định tiếp tục các hành vi du lịch độc lập, bao gồm cả việc chấp nhận rủi ro cao hơn trong tương lai (Kumar et al., 2024). Như vậy, rủi ro tìm kiếm trở thành một phần của quá trình tự phát triển (self-development), nơi phần thưởng là sự xác nhận về năng lực cá nhân.

### 2.4. Yếu tố môi trường thúc đẩy hành vi tìm kiếm rủi ro trong solo tourism

Ảnh hưởng Hợp nhất của Mạng xã hội và Truyền thông, Sự phổ biến của các nền tảng số (Moliner-Tena et al., 2026) đã trở thành động lực ngoại tại mạnh mẽ nhất, củng cố hành vi chấp nhận rủi ro. Mạng xã hội tạo ra Hiệu ứng Khán giả (Audience Effect), khiến du khách độc hành (vốn đã sử dụng mạng xã hội với tần suất cao) thực hiện các hành động mạo hiểm dưới sự quan sát của cộng đồng ảo, nhằm mục đích chia sẻ và thu thập phản hồi. Việc đăng tải hình ảnh mạo hiểm (ví dụ: chinh phục địa hình khó, trải nghiệm văn hóa cực đoan) mang lại phần thưởng là sự công nhận, lượt thích, và bình luận, biến rủi ro thành vốn xã hội (social capital) (Leith, 2020; Yang, Khoo-Lattimore, & Arcodia, 2018a). Hành vi này trở thành một động lực ngoại tại, khuyến khích lặp lại các hành động mạo hiểm để duy trì sự nổi bật và giá trị cá nhân trong cộng đồng trực tuyến.

Văn hóa Du lịch Đại chúng và Sự Tôn vinh Rủi ro, Các trào lưu như Backpacking, Phượt, và Trekking mạo hiểm đã được chính thức hóa, gắn

liên với các giá trị tích cực về tự do, kinh nghiệm và trải nghiệm đích thực (Osman et al., 2019). Du khách tìm kiếm những trải nghiệm chân thực và sẵn sàng chấp nhận các rủi ro về mặt văn hóa, vật lý hoặc an toàn để đạt được mục đích này. Đặc biệt, nội dung truyền thông hiện đại thường tôn vinh hành trình “thử thách giới hạn” như biểu tượng của thành công và bản lĩnh cá nhân, vô hình trung hạ thấp nhận thức về nguy cơ thực tế (Kumar et al., 2024). Đối với phụ nữ châu Á, hành vi chấp nhận rủi ro trong du lịch một mình còn là một phương tiện để thương lượng và xác định lại các khuôn mẫu giới hạn (Yang et al., 2018a, 2018b).

### 2.5. Các dạng rủi ro phổ biến trong du lịch một mình của người trẻ

**Rủi ro Vật lý và Xã hội Trực tiếp,** Đây là các rủi ro liên quan đến sự an toàn về thể chất và tương tác xã hội, thường là mục tiêu mà du khách chủ động tìm kiếm hoặc phải đối mặt do thiếu mạng lưới hỗ trợ. Rủi ro Vật lý: Phát sinh từ các hành vi mạo hiểm, được thúc đẩy bởi Tìm kiếm Cảm giác mạnh (Sensation Seeking) (Yang, Khoo-Lattimore, & Arcodia, 2018a). Các ví dụ điển hình bao gồm trekking, leo núi, hoặc bơi lội ở vùng nguy hiểm mà không có hướng dẫn viên, cũng như rủi ro giao thông do tự lái xe trên địa hình lạ (Kumar et al., 2024). Rủi ro Xã hội: Liên quan đến tương tác với người lạ, nơi du khách độc hành dễ bị tổn thương do thiếu hỗ trợ xã hội trực tiếp (Osman, Brown, & Phung, 2019). Rủi ro này bao gồm hành vi quá tin tưởng người lạ, sẵn lòng đi cùng người mới quen dẫn đến bị lừa đảo, trộm cắp, hoặc tệ hơn là bạo lực cá nhân.

**Rủi ro Thông tin, trong môi trường số hóa,** quyết định du lịch của người trẻ phụ thuộc lớn vào thông tin trực tuyến, tạo ra các nguy cơ liên quan đến sự thiếu thẩm định và ra quyết định bốc đồng. Rủi ro từ Nguồn Tin Cây: Du khách độc hành có xu hướng tin tưởng tuyệt đối vào các đánh giá (review) trực tuyến hoặc nội dung được cường điệu hóa trên mạng xã hội (Phan Kim Ngân, 2025).

**Rủi ro Lập kế hoạch:** Mặc dù động lực là sự linh hoạt, việc không kiểm chứng kỹ lịch trình và phương tiện có thể khiến du khách bị lạc hoặc bị mắc kẹt. Điều này chuyển thành rủi ro vật lý hoặc xã hội khi du khách buộc phải dựa vào các nguồn hỗ trợ khẩn cấp hoặc người lạ.

**Rủi ro Nhận thức,** đây là các rủi ro mang tính chủ quan, bắt nguồn từ các sai lệch tâm lý lứa tuổi, vốn là yếu tố chính khiến Lý thuyết Đánh đổi Rủi ro-Lợi ích (Risk-Return Trade-off) bị lệch. Thiên kiến Tự tin thái quá (Overconfidence Bias): Du khách, đặc biệt là những người đã thành công vượt qua khó khăn trong các chuyến đi trước, dễ quá tự tin vào kỹ năng sinh tồn (Osman et al., 2019; Kumar et al., 2024). Sự tự tin này, dù mang lại tự trao quyền (self-empowerment), lại khiến họ đánh giá thấp nguy hiểm thực tế của tình huống mới. Thiên kiến Lạc quan (Optimism Bias): Đặc trưng của người trẻ, là xu hướng tin rằng các sự kiện tiêu cực sẽ ít có khả năng xảy ra với bản thân họ hơn so với người khác. Thiên kiến này, kết hợp với sự chi phối của hệ thống cảm xúc do Vỏ não trước trán (PFC) chưa hoàn thiện (Moliner-Tena et al., 2026), khiến họ đánh giá thấp nguy hiểm và bỏ qua các dấu hiệu cảnh báo, từ đó chủ động tham gia vào các hành vi tìm kiếm rủi ro.

### 2.6. Hàm ý đối với giáo dục và quản lý du lịch

**Hàm ý cho Giáo dục và Tư vấn Kỹ năng Tâm lý An toàn,** các tổ chức giáo dục có vị trí chiến lược trong việc can thiệp vào giai đoạn hình thành hành vi chấp nhận rủi ro, nhằm điều chỉnh các sai lệch nhận thức và xung động lứa tuổi. Chương trình “Tâm lý Du lịch An toàn”: Nhà trường cần tích hợp các mô-đun này vào chương trình ngoại khóa, giúp sinh viên hiểu rõ cơ chế ra quyết định cảm tính do sự phát triển của Vỏ não trước trán (PFC) chưa hoàn thiện. Mục tiêu là trang bị kiến thức để họ quản lý rủi ro bốc đồng (impulsive risk) và tăng cường kỹ năng đánh giá nguy hiểm chủ quan. Đào tạo Kỹ năng Đánh giá Nguy hiểm Chủ quan: Nội dung đào tạo cần tập trung vào việc nhận biết và điều chỉnh các thiên kiến phổ biến, đặc biệt là Thiên kiến Tự tin Thái quá (Overconfidence Bias) và Thiên kiến Lạc quan (Optimism Bias). Sinh viên cần được huấn luyện cách đánh giá nguy cơ dựa trên dữ liệu thực tế, thay vì chỉ dựa vào cảm giác tự trao quyền (self-empowerment) cá nhân. Tư vấn Hành vi – Nhận thức (CBT): Các chuyên gia tâm lý học lâm sàng nên cung cấp liệu pháp CBT cho nhóm sinh viên có xu hướng Tìm kiếm Cảm giác mạnh (High Sensation Seeking), giúp họ chuyển hướng năng lượng tìm kiếm cảm giác mạnh sang việc lập kế hoạch mạo hiểm chi tiết và có kiểm soát hơn.

**Hàm ý cho Ngành Du lịch – Lữ hành,** ngành du lịch cần đóng vai trò tích cực trong việc bảo vệ phân khúc du khách trẻ độc hành và truyền thông có trách nhiệm: Các Dịch vụ Hỗ trợ Tích hợp cho Solo Traveler: Phát triển các dịch vụ chuyên biệt giải quyết các rào cản về an toàn và cô đơn. Điều này bao gồm: hệ thống chỗ ở an toàn được chứng nhận, dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp 24/7 để tiếp cận qua ứng dụng di động, và các nền tảng kết nối du khách solo đáng tin cậy. Xây dựng Bộ quy tắc An toàn và Truyền thông có Trách nhiệm: Các tổ chức tiếp thị điểm đến (DMOs) và doanh nghiệp lữ hành cần xây dựng bộ quy tắc đạo đức trong quảng bá. Việc hình ảnh hóa rủi ro trở thành thành tích cá nhân trong truyền thông cần phải được cân bằng bằng thông điệp rõ ràng về sự chuẩn bị và tính chuyên nghiệp.

### III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu khẳng định du lịch một mình của người trẻ là hành vi “lưỡng tính”: vừa nuôi dưỡng tự chủ và phát triển bản thân, vừa tiềm ẩn khuynh hướng tìm kiếm rủi ro. Khung lý thuyết tích hợp được đề xuất—kết nối Thuyết Tự chủ (SDT), Tìm kiếm cảm giác mạnh (SS) và logic Đánh đổi Rủi ro–Lợi ích, dưới tác động điều tiết của Nhận thức rủi ro—giải thích thuyết phục cơ chế hình thành quyết định mạo hiểm trong bối cảnh bị khuếch đại bởi mạng xã hội (FOMO, so sánh xã hội, “vốn xã hội” từ nội dung mạo hiểm). Việc phân loại rủi ro theo bốn nhóm (vật lý, xã hội, thông tin, nhận thức) cho thấy nguồn gốc rủi ro không chỉ nằm ở hoạt động ngoài đời mà còn ở thiên kiến nhận thức và kiến trúc truyền thông số.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Kumar, J., Rani, G., Rani, M., & Rani, V. (2024). Exploring the determinants of solo female travel intention among millennials: a comparative study from rural and urban perspectives. *Tourism Critiques: Practice and Theory*, 5(1), 82-101. doi:10.1108/TRC-08-2023-0020
- Le Thi Kieu Anh, & Pham Minh Luan. (2024). *Solo travel of Generation Z: Intentions and constraints in the context of digital transformation in tourism*. Conference Paper.
- Leith, C. (2020). Tourism trends: lifestyle developments and the links to solo tourism. *Journal of Tourism Futures*, 6(4), 387-399. doi:10.1108/JTF-11-2019-0126
- Moliner-Tena, M. A., Alguero-Boronat, M., & Rodríguez-Artola, R. M. (2026). Solo and shared tourist experience: The competition between intrinsic and extrinsic motivations. *Journal of Business Research*, 202, 115790. doi:10.1016/j.jbusres.2025.115790
- 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. doi:10.1177/1468797619878307
- Phan Kim Ngân. (2025). XU HƯỚNG DU LỊCH MỘT MÌNH VÀ NHU CẦU DU LỊCH MỘT MÌNH CỦA GIỚI TRẺ: NGHIÊN CỨU TẠI THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG. *TNU Journal of Science and Technology*, 230(08), 3-10. doi:10.34238/tnu-jst.11581
- 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(8), 1–12. doi:10.1057/s41599-022-01499-5
- Viện Nghiên cứu Phát triển Du lịch. (2022). *Xu hướng du lịch chính của giới trẻ Việt Nam hiện nay*. Truy cập từ [https://itdr.org.vn/nguyen\\_cuu/xu-huong-du-lich-chinh-cua-gioi-tre-viet-nam-hien-nay/](https://itdr.org.vn/nguyen_cuu/xu-huong-du-lich-chinh-cua-gioi-tre-viet-nam-hien-nay/)
- Wilson, E., & Harris, C. (2006). Meaningful travel: Women, independent travel and the search for self and meaning. *Turizam: znanstveno-stručni Časopis*, 54(2), 161-172.
- 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