

LÒNG TỰ TRẮC ẪN CỦA SINH VIÊN: NGHIÊN CỨU TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG ĐẠI HỌC Ở THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đặng Thị Kim Ánh,
Trịnh Phương Thảo⁺

Trường Đại học Tôn Đức Thắng
⁺Tác giả liên hệ • Email: trinhphuongthao@tdtu.edu.vn

Article history

Received: 28/11/2024

Accepted: 10/01/2025

Published: 20/02/2025

Keywords

Compassion, self-compassion, Self-Compassion Scale (SCS), students

ABSTRACT

Self-compassion is an essential factor that serves as a valuable tool for maintaining and enhancing students' mental health. Research on self-compassion within academic settings can provide critical insights into how to cultivate and sustain mental well-being, thereby improving resilience and adaptability in increasingly stressful educational environments. This study presents survey results on the state of self-compassion among university students in Ho Chi Minh City, based on students' self-assessments using Neff's Self-Compassion Scale (SCS-26, 2003). The findings indicate that students generally exhibit a moderate level of self-compassion. Among the components of self-compassion, "Isolation" and "Self-criticism" were reported at the highest levels, while "Self-kindness" was the lowest. Statistically significant differences were observed in self-compassion levels across genders and academic disciplines. The male students exhibited higher levels of "Isolation" and "Over-identification", while the students majoring in foreign languages showed the highest levels of self-compassion. Conversely, the information technology majors displayed the lowest levels. The results provide a robust scientific and practical foundation to help students better understand the importance of self-compassion in maintaining mental health and fostering personal development.

1. Mở đầu

Các nghiên cứu về lòng tự trắc ẩn của Neff và Dahm (2015), Trần Thu Hương và Trần Minh Điệp (2017) đã chứng minh tác dụng tích cực của thực hành tự trắc ẩn trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần và nâng cao cảm giác an lạc nội tâm của con người. Những cá nhân có lòng tự trắc ẩn cao có xu hướng đạt được hạnh phúc, hài lòng với cuộc sống và nhiều động lực hơn, các mối quan hệ và sức khỏe tốt hơn, ít lo âu và trầm cảm hơn. Do đó, để đối phó hiệu quả với những cảm xúc tiêu cực, con người cần giải phóng bản thân bằng cách thực hành lòng trắc ẩn với chính mình, hay còn được gọi là tự trắc ẩn. Phương pháp này giúp cá nhân giảm bớt sự chỉ trích bản thân và tạo ra một không gian an toàn, trong đó họ có thể chấp nhận và đối diện với những khó khăn, đồng thời nuôi dưỡng sự khoan dung và thấu hiểu đối với chính mình.

Đối với sinh viên (SV), thời gian học tập tại trường đại học được coi là giai đoạn quan trọng và đầy thách thức. SV phải bắt nhịp với sự chuyển dịch từ môi trường phổ thông sang môi trường đại học, phải tự chủ hơn trong cuộc sống và học tập, đối mặt với lượng kiến thức lớn, hình thành quan niệm mới về nghề nghiệp, đương đầu với các mối quan hệ xã hội muôn màu và phức tạp. Những yếu tố đó đã tạo nên một áp lực không nhỏ tác động mạnh đến sức khỏe tinh thần và tâm - sinh lí của SV. Việc đối xử khắc nghiệt với bản thân, thường xuyên tự chỉ trích và tự cô lập để né tránh cảm giác thất bại khiến cuộc sống của họ trở nên kém hạnh phúc. Nghiên cứu về lòng tự trắc ẩn của SV mang lại nhiều ý nghĩa thực tiễn, giúp SV có thêm thông tin và nhận thức về lòng tự trắc ẩn, đối xử với mình bằng sự tinh thức và tử tế, trở thành đồng minh bên trong của chính bản thân mình.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Một số vấn đề về lý luận

Theo Trần Thu Hương và Trần Minh Điệp (2017), từ năm 2003, khái niệm lòng tự trắc ẩn bắt đầu được Neff nghiên cứu và phát triển dựa trên triết lí Phật giáo. Lòng tự trắc ẩn là việc một người dành cho bản thân những điều tương tự như khi họ dành sự trắc ẩn cho người khác. Neff (2003b) mô tả, tự trắc ẩn bao hàm việc cá nhân trở nên cởi mở và thương cảm với nỗi đau khổ của bản thân, dành cảm xúc quan tâm và nhân ái với chính mình, thấu hiểu, không phán xét với thiếu hụt và thất bại của bản thân, xem kinh nghiệm của mình là một phần của kinh nghiệm của

nhân loại. Ba thành tố của lòng tự trắc ẩn bao gồm: (1) Nhân ái với bản thân (Self-kindness) đối lập với Chỉ trích bản thân (Self-criticism); (2) Cảm giác về tính tương đồng nhân loại (Common humanity) đối lập với Sự cô lập (Isolation), và (3) Chánh niệm (Mindfulness) đối lập với Đồng nhất quá mức (Over-identification).

- *Nhân ái với bản thân* (self-kindness), hay đối xử tử tế với bản thân, đề cập đến xu hướng quan tâm, thấu hiểu, ân cần với bản thân trong những lúc khó khăn, đau khổ. Đối lập với biểu hiện này là xu hướng phán xét, đánh giá bản thân (chỉ trích bản thân) khi gặp thất bại hoặc khi không vượt qua được khó khăn, thử thách. Những người đối xử nhân ái với chính mình thường không phê phán và chỉ trích mình khắc nghiệt (Neff, 2003a, 2003b; Neff et al., 2005) bởi sự tự phê phán và tự chỉ trích này sinh từ cảm giác bị ghét bỏ và “là hậu quả từ những mối quan hệ lỏng lẻo với người khác” (dẫn theo Deniz et al., 2008, tr 1151).

- *Tính tương đồng nhân loại* (Common humanity): Thành tố này nói tới việc xem kinh nghiệm của cá nhân là một phần trong kinh nghiệm của loài người hơn là xem chúng tách biệt và phân lập (Neff, 2003a). Tính tương đồng nhân loại chấp nhận rằng, cá nhân có mối liên hệ chặt chẽ với những người khác; sự không hoàn hảo là một phần trong trải nghiệm chung của con người. Điều xảy ra với mỗi cá nhân cũng xảy ra với nhiều người khác. Vì vậy, những điểm yếu của bản thân cần nhìn nhận bao quát và kết nối với người khác hơn là ngắt kết nối (sự cô lập) khi trải nghiệm đau khổ.

- *Chánh niệm* (Mindfulness): đó là thành tố cần thiết của lòng tự trắc ẩn, là sự lưu tâm đến nhận thức về những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực của bản thân, là việc tiếp cận chúng với sự cân bằng và bình thản. Chánh niệm giúp duy trì sự trải nghiệm của chính mình một cách khách quan, đồng thời giúp cá nhân duy trì suy nghĩ, cảm xúc vào những thời điểm khó khăn bằng cách tránh bị cuốn vào mạch câu chuyện về nỗi đau của chính mình theo xu hướng phóng đại (đồng nhất quá mức), hoặc tăng lờ, né tránh như không có chuyện xảy ra (Neff 2003a, tr 224-225; 2003b, tr 89-90). Quá trình nhận thức này giúp loại bỏ phán xét tiêu cực, làm giảm bớt sự tự chỉ trích và làm gia tăng sự cảm thông với chính mình ở cá nhân (Neff & Dahm, 2015, tr 123-125).

Nghiên cứu này tiếp cận vấn đề lòng tự trắc ẩn (self-compassion) theo mô tả của Neff và cộng sự (2005), Trần Thu Hương và Trần Minh Điệp (2017). Theo đó, lòng tự trắc ẩn là việc tự thương xót bản thân, bao hàm việc cá nhân trở nên cởi mở và thương cảm với nỗi đau khổ của bản thân, dành cảm xúc quan tâm và nhân ái với chính mình, thấu hiểu, không phán xét với thiếu hụt và thất bại của bản thân, xem kinh nghiệm của mình là một phần của kinh nghiệm của nhân loại. Lòng tự trắc ẩn được cấu thành từ 3 yếu tố: Nhân ái với bản thân, Cảm giác về tính tương đồng nhân loại; Chánh niệm.

2.2. Khái quát chung về khảo sát

Mẫu nghiên cứu và thu thập dữ liệu: Mẫu nghiên cứu được lựa chọn ngẫu nhiên, bao gồm 710 SV của 03 trường đại học: Trường Đại học Tôn Đức Thắng, Trường Đại học Công nghệ Sài Gòn, Trường Đại học Quốc tế Sài Gòn. Phân bố thành phần mẫu nghiên cứu: + Tỷ lệ giới tính: 445 SV nam (62,68%); 265 SV nữ (37,32%); + Phân bố khách thể theo khối ngành: 90 SV khối ngành Khoa học xã hội và nhân văn (12,7%); 108 SV khối ngành Khoa học tự nhiên (15,2%); 188 SV khối ngành Kinh tế (26,5%), 77 SV khối ngành Y dược (10,8%), 95 SV khối ngành Thông tin, công nghệ (13,4%), 47 SV khối ngành Nghệ thuật (6,6%), 105 SV khối ngành Ngoại ngữ (14,8%).

Công cụ và phương pháp khảo sát: Thang đo lòng tự trắc ẩn (SCS-26) của SV gồm 26 biến quan sát được chia thành 6 tiểu thang đo với 3 cặp đối lập: Nhân ái với bản thân >< Chỉ trích bản thân; Tính tương đồng nhân loại >< Sự Cô lập; Chánh niệm >< Đồng nhất quá mức. Câu trả lời được đưa ra dựa trên thang Likert 5 mức độ với quy ước: 0 - Không bao giờ, 1 - Hiếm khi, 2 - thỉnh thoảng, 3 - Thường xuyên, 4 - Luôn luôn. Điểm của từng tiểu thang đo được tính bằng điểm trung bình (ĐTB) cộng các mệnh đề trong tiểu thang đo đó. Điểm của lòng tự trắc ẩn là ĐTB cộng của cả 26 mệnh đề với lưu ý rằng, việc quy gán điểm cho các mệnh đề thuộc các tiểu thang đo “Chỉ trích bản thân”, “Sự Cô lập” và “Đồng nhất quá mức” sẽ đảo ngược theo nguyên tắc: 0-4, 1-3, 2-2, 3-1, 4-0. Giá trị các mức độ = (giá trị lớn nhất - giá trị nhỏ nhất)/số lượng các mức độ = (4-0)/5 = 0,8 (Nguyễn Công Khanh, 2001). Do đó, ý nghĩa các mức độ được phân chia như sau: mức độ tự trắc ẩn Rất cao đối với ĐTB từ 3.21-4.00; Cao đối với ĐTB 2.41-3.20; Trung bình đối với ĐTB 1.61-2.40; Thấp đối với ĐTB 0.81-1.60; Rất thấp đối với ĐTB 0.00-0.80.

Việc điều tra bằng bảng hỏi được tiến hành trong tháng 10/2024. Bảng hỏi được gửi qua link khảo sát trực tuyến đến 710 SV của 03 trường đại học. Số liệu khảo sát được xử lý bằng phần mềm SPSS 21 để tính ĐTB; độ lệch chuẩn (ĐLC); thứ hạng (TH); kiểm nghiệm khác biệt ý nghĩa T-Test, Anova.

2.3. Kết quả khảo sát và bàn luận

2.3.1. Đánh giá chung về mức độ tự trách ẩn của sinh viên

Số liệu khảo sát ở bảng 1 cho thấy, SV có mức độ tự trách ẩn với ĐTB chung là 2.18. ĐTB các mặt biểu hiện dao động trong khoảng từ 2.11 đến 2.28. Cụ thể, xếp ở vị trí cao nhất là các biểu hiện *Sự cô lập* (ĐTB 2.28), sau đó là *Chỉ trích bản thân* (ĐTB 2.26). Biểu hiện về *Nhân ái với bản thân* có ĐTB thấp nhất (2.1). Từ góc độ của người nghiên cứu, chúng tôi rất quan tâm đến các con số thống kê này. Vì thế, chúng tôi sẽ phân tích sâu từng mặt biểu hiện tự trách ẩn của SV để làm rõ điều này.

2.3.2. Các mặt biểu hiện của lòng tự trách ẩn

2.3.2.1. Nhân ái với bản thân

Bảng 1. Thực trạng mức độ tự trách ẩn của SV

TT	Các biểu hiện của lòng tự trách ẩn	ĐTB	ĐLC	TH
1	Nhân ái với bản thân	2.10	0.65	5
2	Chỉ trích bản thân	2.26	0.62	2
3	Tính tương đồng nhân loại	2.11	0.67	4
4	Sự cô lập	2.28	0.74	1
5	Chánh niệm	2.11	0.72	4
6	Đồng nhất quá mức	2.19	0.72	3
ĐTB chung		2.18	0.63	

Bảng 2. Tự đánh giá của SV về biểu hiện Nhân ái với bản thân

TT	Biểu hiện của Nhân ái với bản thân	ĐTB	ĐLC	TH
1	Tôi cố gắng yêu bản thân mình khi cảm thấy đau khổ.	2.21	0.06	2
2	Khi đang cố vượt qua giai đoạn khó khăn, tôi biết tự chăm sóc và yêu thương bản thân.	2.28	0.05	1
3	Khi đang phải chịu đựng sự đau khổ, tôi đối xử tử tế với bản thân.	2.01	0.06	4
4	Tôi khoan dung (tha thứ) với những thiếu sót, khuyết điểm của mình.	2.02	0.06	3
5	Tôi cố gắng chấp nhận và thông cảm cho những đặc điểm tính cách của bản thân mà tôi vốn không thích.	1.99	0.05	5
ĐTB chung		2.10	0.65	

Số liệu khảo sát ở bảng 2 cho thấy, trong 5 mệnh đề Nhân ái với bản thân, SV có xu hướng đánh giá cao mệnh đề “*Khi đang cố vượt qua giai đoạn khó khăn, tôi biết tự chăm sóc và yêu thương bản thân*” (ĐTB 2.28), “*Tôi cố gắng yêu bản thân mình khi cảm thấy đau khổ*” (ĐTB 2.21). Kế đến là hai mệnh đề có ĐTB lần lượt là 2.02 và 2.01, bao gồm “*Tôi khoan dung (tha thứ) với những thiếu sót, khuyết điểm của mình*”, “*Khi đang phải chịu đựng sự đau khổ, tôi đối xử tử tế với bản thân*”. Như vậy, SV đã bước đầu thể hiện sự tự trách ẩn với bản thân, đặt mình ở trong trạng thái yêu thương, tử tế và âm áp khi đối mặt với nhiều tình huống thách thức của cuộc sống.

Tuy vậy, ĐTB của các biểu hiện *Nhân ái với bản thân* ở mức thấp nhất (ĐTB 2.1) trong 6 mặt biểu hiện của lòng Tự trách ẩn, đặc biệt là ở đặc điểm *Tôi cố gắng chấp nhận và thông cảm cho những đặc điểm tính cách của bản thân mà tôi vốn không thích* (ĐTB 1.99). Kết quả này cho thấy SV còn gặp khó khăn trong việc chấp nhận và thấu hiểu những khía cạnh không hoàn hảo về tính cách ở bản thân mình. Việc nâng cao kỹ năng nhận thức tích cực về bản thân có thể giúp SV đối xử tử tế hơn với chính mình và cải thiện trải nghiệm hạnh phúc của họ.

2.3.2.2. Chỉ trích bản thân

Bảng 3. Tự đánh giá của SV về biểu hiện Chỉ trích bản thân

TT	Biểu hiện của Chỉ trích bản thân	ĐTB	ĐLC	TH
1	Tôi hay chê trách, phán xét những lỗi lầm và thiếu sót của mình.	2.10	0.05	4
2	Những khi thực sự khó khăn, tôi có xu hướng trở nên nghiêm khắc với bản thân mình.	1.96	0.06	5
3	Tôi không tha thứ và không chấp nhận một vài đặc điểm tính cách của tôi mà tôi vốn không thích.	2.29	0.07	2
4	Khi nhận ra những khía cạnh của bản thân mà tôi vốn không thích, tôi thất vọng về chính mình.	2.20	0.06	3
5	Tôi hành hạ bản thân khi tôi đau khổ.	2.76	0.07	1
ĐTB chung		2.26	0.62	

Mệnh đề đạt ĐTB cao trong thang đo này thể hiện rất rõ trong biểu hiện *Tôi hành hạ bản thân khi tôi đau khổ* (ĐTB là 2.76). ĐTB thấp nhất ở mệnh đề *Những khi thực sự khó khăn, tôi có xu hướng trở nên nghiêm khắc với bản thân mình* (ĐTB 1.96, xếp thứ 5). Như vậy, đối mặt với những tình huống khó khăn, SV có xu hướng nghiêm khắc, yêu cầu cao đối với bản thân, nhưng không tự hành hạ và cư xử quá khắc nghiệt với mình.

Các mệnh đề còn lại đạt mức trung bình khá. Có thể nhận thấy, SV tương đối độ lượng với bản thân, đặc biệt trong những lúc nhận thấy mình đau khổ. Tuy nhiên, họ vẫn cần giảm bớt sự tự phán xét và chỉ trích khắc nghiệt đối với những lỗi lầm của mình, từ đó nâng cao mức độ tự chấp nhận bản thân, nhất là khi rơi vào những cảnh huống khó khăn hay khi mắc phải những sai lầm, thiếu sót.

2.3.2.3. Tính tương đồng nhân loại

Bảng 4. Tự đánh giá của SV về biểu hiện Tính tương đồng nhân loại

TT	Biểu hiện của Tính tương đồng nhân loại	ĐTB	ĐLC	TH
1	Khi mọi thứ trở nên tồi tệ, tôi coi khó khăn như một phần trong cuộc sống mà mọi người phải vượt qua.	2.21	0.06	2
2	Khi thất bại hoặc cảm thấy tinh thần sa sút, tôi nhắc nhở mình rằng cũng có nhiều người cảm thấy như tôi.	1.96	0.06	3
3	Khi cảm thấy thiếu sót ở một vài khía cạnh nào đó, tôi cố gắng nhắc nhở mình rằng cảm giác thiếu sót này có ở phần lớn mọi người.	1.84	0.05	4
4	Tôi nhìn nhận rằng đã là con người thì ai cũng có những thất bại.	2.44	0.05	1
ĐTB chung		2.11	0.67	

Bảng 4 cho thấy, ĐTB cao nhất (2,44) thuộc về mệnh đề *Tôi nhìn nhận rằng đã là con người thì ai cũng có những thất bại* (thể hiện sự tự trắc ẩn ở mức cao); kế đó là mệnh đề *Khi mọi thứ trở nên tồi tệ, tôi coi khó khăn như 1 phần trong cuộc sống mà mọi người phải vượt qua*. (ĐTB 2.21, tiệm cận mức độ Tự trắc ẩn cao). Như vậy, đạt điểm cao ở yếu tố này là những người thừa nhận một sự thật tất yếu, rằng bất cứ ai cũng phải nếm trải khổ đau ở đời, không có ngoại lệ. Đây chính là cảm giác kết nối, một trong những yếu tố trọng tâm của lòng tự trắc ẩn. Đó là sự nhận thức rằng mọi người đều đi theo tiến trình của mình và không ai hoàn hảo, ai cũng có lúc thất bại, mắc sai lầm và gặp khó khăn trong cuộc sống. Đây là điều hoàn toàn tự nhiên và bình thường trong hành trình sống của mỗi người.

Mệnh đề có ĐTB thấp nhất là *Khi cảm thấy thiếu sót ở một vài khía cạnh nào đó, tôi cố gắng nhắc nhở mình rằng cảm giác thiếu sót này có ở phần lớn mọi người*. (ĐTB 1.84). Điều này một lần nữa khẳng định về sự yêu cầu cao của SV, ngay cả khi đã xây dựng được cảm giác kết nối (tính tương đồng nhân loại).

2.3.2.4. Sự cô lập

Bảng 5. Tự đánh giá của SV về biểu hiện Sự cô lập

TT	Biểu hiện của Sự cô lập	ĐTB	ĐLC	TH
1	Khi nghĩ về những thiếu sót của bản thân, tôi có khuynh hướng tự cô lập và cách li với mọi người.	2.49	0.07	1
2	Khi cảm thấy tinh thần sa sút, tôi có xu hướng nhận thấy rằng hầu hết mọi người đều hạnh phúc hơn tôi.	2.25	0.07	2
3	Khi cảm thấy chật vật với cuộc sống, tôi có cảm giác rằng có lẽ mọi người đang có khoảng thời gian dễ dàng hơn tôi.	2.23	0.06	3
4	Khi bản thân thất bại trong một việc quan trọng, tôi có khuynh hướng thu mình lại.	2.13	0.06	4
ĐTB chung		2.28	0.74	

Kết quả khảo sát ở bảng 5 cho thấy điểm trung bình chung là 2.28, mức cao nhất trong 6 mặt biểu hiện. Trong đó, ĐTB cao nhất là 2.49 (mức độ cao trong thang đo), thể hiện ở mệnh đề *Khi nghĩ về những thiếu sót của bản thân, tôi có khuynh hướng tự cô lập và cách li với mọi người*, kế đến lần lượt là hai mệnh đề *Khi cảm thấy chật vật với cuộc sống, tôi có cảm giác rằng có lẽ mọi người đang có khoảng thời gian dễ dàng hơn tôi* (2.25, xếp thứ 2) và *Khi cảm thấy chật vật với cuộc sống, tôi có cảm giác rằng có lẽ mọi người đang có khoảng thời gian dễ dàng hơn tôi* (2.23, xếp thứ 3). Điều này một lần nữa thể hiện sự kết nối của SV với người khác trong những trải nghiệm khó khăn, tuy vậy, SV vẫn có xu hướng thu mình lại khi gặp thất bại trong những việc quan trọng của đời mình (ĐTB 2.13).

2.3.2.5. Chánh niệm

Bảng 6. Tự đánh giá của SV về biểu hiện Chánh niệm

TT	Biểu hiện của Chánh niệm	ĐTB	ĐLC	TH
1	Khi có điều gì gây xáo trộn, tôi cố gắng tự cân bằng cảm xúc.	2.27	0.06	1
2	Khi gặp điều gì đó đau khổ, tôi cố gắng nhìn nhận mọi việc trong trạng thái cân bằng.	2.12	0.05	3
3	Khi thất bại ở 1 điều gì quan trọng đối với tôi, tôi cố đề hướng tới mục tiêu và suy nghĩ tích cực.	2.13	0.06	2
4	Khi cảm thấy tinh thần sa sút, tôi cố gắng tìm hiểu những cảm xúc của mình bằng sự hiểu kỳ (tò mò) và cởi mở.	1.92	0.06	4
ĐTB chung		2.11	0.72	

Kết quả khảo sát ở bảng 6 cho thấy, các mệnh đề đạt ĐTB cao hơn nằm ở những nhận định "*Khi có điều gì gây xáo trộn, tôi cố gắng tự cân bằng cảm xúc*" (ĐTB 2.27); "*Khi thất bại ở 1 điều gì quan trọng đối với tôi, tôi cố đề hướng tới mục tiêu và suy nghĩ tích cực*" (ĐTB 2.13); "*Khi gặp điều gì đó đau khổ, tôi cố gắng nhìn nhận mọi việc trong trạng thái cân bằng*" (ĐTB 2.12). Như vậy, khả năng hiện diện (chánh niệm/tỉnh thức) của SV biểu hiện rõ nhất qua việc họ cho phép những suy nghĩ, cảm xúc đến với ý thức trong sự cân bằng. Họ đối diện với cảm xúc khó bằng những nỗ lực từ tế và quan tâm tới bản thân, cho phép nhìn nhận chính mình và cuộc sống một cách tích cực

và khách quan hơn. Dù vậy, SV vẫn cần xây dựng khả năng hướng đến và ghi nhận cảm xúc khó của bản thân bằng đôi mắt hiểu kì và cởi mở (ĐTB ở mệnh đề này là 1.92, xếp thứ hạng thấp nhất).

2.3.2.6. Đồng nhất quá mức

Bảng 7. Tự đánh giá của SV về biểu hiện Đồng nhất quá mức

TT	Biểu hiện của Đồng nhất quá mức	ĐTB	ĐLC	TH
1	Khi cảm thấy tinh thần sa sút, tôi bị ám ảnh và day dứt về những điều sai trái mà tôi đã làm.	2.15	0.06	3
2	Khi thất bại ở một điều gì quan trọng, tôi trở nên bị suy kiệt bởi những suy nghĩ về sự thiếu sót của mình.	2.23	0.06	2
3	Khi có điều gì gây xáo trộn, tôi bị cuốn theo những cảm xúc của mình.	2.06	0.05	4
4	Khi có điều gì không hay xảy ra, tôi có khuynh hướng nghiêm trọng hóa vấn đề.	2.32	0.06	1
ĐTB chung		2.19	0.72	

Theo kết quả khảo sát ở bảng 7, ĐTB cao nhất ở biểu hiện *Khi có điều gì không hay xảy ra, tôi có khuynh hướng nghiêm trọng hóa vấn đề* (ĐTB 2.32, tiệm cận mức cao của thang đo), kế đó là biểu hiện *Khi thất bại ở một điều gì quan trọng, tôi trở nên bị suy kiệt bởi những suy nghĩ về sự thiếu sót của mình* (ĐTB 2.23). Tuy vậy, khi tâm trí đang xáo trộn, SV vẫn dễ để những cảm xúc khó dẫn dắt (ĐTB 2.06, thấp nhất trong 4 biểu hiện). Điều này cho thấy, SV ít bị cuốn vào sự “đồng nhất quá mức” với các trải nghiệm khó, cũng như ít bị dẫn vật, suy kiệt về mặt suy nghĩ, nhận thức, nghĩa là họ vẫn có thể giữ được sự rõ ràng và khách quan trong cách nhìn nhận tình huống. Kết quả khảo sát cho thấy tầm quan trọng của việc nâng cao kĩ năng quản lí cảm xúc, giúp SV đạt được sự cân bằng giữa cảm xúc và nhận thức, từ đó ứng phó hiệu quả hơn với các thử thách trong cuộc sống.

2.3.3. Kết quả so sánh tự trắc ẩn của sinh viên dựa trên các tham số nghiên cứu

2.3.3.1. Theo giới tính

Kết quả khảo sát ở bảng 8 cho thấy, ĐTB của nam và nữ chênh lệch không lớn ở các biểu hiện Nhân ái với bản thân, Chi trích bản thân, Chánh niệm và cả ở tổng điểm trung bình. Tuy vậy, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê trong kết quả điểm số về Sự cô lập và Đồng nhất quá mức (p lần lượt là 0.046 và 0.018, <0.05 , thể hiện sự khác biệt ý nghĩa). Theo đó, ĐTB tự trắc ẩn của SV nam có cao hơn so với SV nữ (2.33 so với 2.19 ở ĐTB về Sự cô lập, 2.26 so với 2.08 ở ĐTB về Đồng nhất quá mức). Kết quả này chỉ ra yếu tố giới tính có thể có ảnh hưởng đáng kể, trong đó SV nữ có xu hướng tự cô lập bản thân hoặc chìm vào trong các trải nghiệm khó. Điều này có thể được lí giải là do nữ giới thường trải nghiệm và thể hiện cảm xúc mạnh mẽ hơn, dẫn đến việc họ dễ bị ảnh hưởng bởi các tình huống căng thẳng. Nam giới thường có xu hướng tìm kiếm giải pháp cho các vấn đề của mình thông qua hành động, trong khi nữ giới có thể tập trung vào việc phân tích và suy nghĩ về cảm xúc của mình, dẫn đến việc đồng nhất quá mức vào các trải nghiệm khó. Yếu tố sinh học như sự khác biệt về hormone cũng góp phần vào sự nhạy cảm và phản ứng chìm ngập/tự cô lập ở người nữ. Những yếu tố này đòi hỏi sự chú ý đặc biệt và các chiến lược hỗ trợ phù hợp để giúp SV nữ vượt qua những trải nghiệm khó khăn.

2.3.3.2. Theo khối ngành

Kết quả phân tích kiểm nghiệm Anova cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ tự trắc ẩn của SV ở các khối ngành ($p = 0.03, <0.05$), trong đó SV khối Ngoại ngữ có điểm trung bình về lòng tự trắc ẩn cao nhất (2.61, tự trắc ẩn ở mức độ cao theo thang đo). Có thể do việc theo học khối ngành Ngoại ngữ đòi hỏi SV phải tiếp xúc với nhiều nền văn hóa khác nhau, từ đó

Bảng 8. Kết quả so sánh tự trắc ẩn của SV theo giới tính

Các mặt biểu hiện	Giới tính	ĐTB	ĐLC	P
Nhân ái với bản thân	Nam (445)	2.04	0.65	0.992
	Nữ (265)	2.20	0.64	
Chi trích bản thân	Nam	2.26	0.63	0.46
	Nữ	2.27	0.60	
Tương đồng nhân loại	Nam	2.11	0.70	0.074
	Nữ	2.12	0.62	
Sự cô lập	Nam	2.33	0.77	0.046
	Nữ	2.19	0.70	
Chánh niệm	Nam	2.09	0.73	0.575
	Nữ	2.15	0.69	
Đồng nhất quá mức	Nam	2.26	0.75	0.018
	Nữ	2.08	0.66	
Tổng	Nam	2.18	0.33	0.750
	Nữ	2.17	0.34	

Bảng 9. Kết quả so sánh tự trắc ẩn của SV theo khối ngành

Khối ngành	ĐTB	ĐLC	P
Khoa học xã hội và nhân văn	2.21	0.54	
Khoa học tự nhiên	2.22	0.62	
Kinh tế	2.17	0.62	
Y dược	2.28	0.53	0.03
Thông tin, công nghệ	2.15	0.62	
Nghệ thuật	2.20	0.51	
Ngoại ngữ	2.61	0.62	

phát triển sự nhạy cảm và thấu hiểu về con người. Việc rèn luyện kỹ năng giao tiếp và hiểu biết về các giá trị văn hóa đa dạng giúp SV dễ trở nên đồng cảm và tử tế hơn với chính mình. Đứng thứ hai là SV khối Y dược (ĐTB 2.28), có thể do bản chất ngành học này yêu cầu sự quan tâm, chăm sóc và đồng cảm với người khác, từ đó lan tỏa đến cách họ đối xử với bản thân. Ngược lại, SV khối Thông tin, công nghệ lại có điểm trung bình về lòng tự trắc ẩn thấp nhất (2.15). Ngành học này tập trung nhiều vào các kỹ năng, kỹ thuật logic hơn là sự thấu hiểu và tương tác xã hội, điều này có thể khiến SV ít chú trọng đến khía cạnh cảm xúc và trắc ẩn cá nhân.

Từ đây có thể thấy, đối với giáo dục lòng tự trắc ẩn, việc thúc đẩy sự tự thấu hiểu và chăm sóc bản thân cần được điều chỉnh phù hợp với từng nhóm ngành. SV khối Thông tin, công nghệ nên được cung cấp nhiều hơn các chương trình hỗ trợ tâm lý và giáo dục về tầm quan trọng của lòng tự trắc ẩn, trong khi SV khối Ngoại ngữ, Y dược và các khối ngành khác cần tiếp tục được khuyến khích phát triển những giá trị nhân văn và sự đồng cảm. Những lưu ý này sẽ giúp nâng cao hiệu quả giáo dục và hỗ trợ toàn diện cho SV trong việc phát triển lòng tự trắc ẩn.

3. Kết luận

Nuôi dưỡng lòng tự trắc ẩn ở SV không chỉ có giá trị đối với sức khỏe tinh thần của họ mà còn giúp cải thiện kỹ năng đối phó với stress, tăng cường khả năng thích ứng với môi trường học tập và phát triển các mối quan hệ xã hội lành mạnh. Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ tự trắc ẩn của SV các trường Đại học ở TP. Hồ Chí Minh ở mức trung bình khá, với những biểu hiện nổi bật như “Cảm giác cô lập” và “Tự chỉ trích bản thân”. Trong khi đó, khía cạnh “Nhân ái với bản thân” có mức độ thấp nhất, cho thấy SV thường gặp khó khăn trong việc chấp nhận và yêu thương chính mình. Bằng việc phân tích sự khác biệt về giới tính, khối ngành học, nghiên cứu đã chỉ ra rằng SV nam và nữ có những biểu hiện tự trắc ẩn khác nhau; nhóm SV khối Ngoại ngữ và Y dược có mức độ tự trắc ẩn cao hơn so với nhóm SV khối Thông tin, Công nghệ. Nghiên cứu cũng đặt ra vấn đề đối với bản thân mỗi SV, muốn nuôi dưỡng lòng tự trắc ẩn cần gia tăng những trải nghiệm tích cực về tính Tương đồng nhân loại/kết nối với người khác, Nhân ái với bản thân và Chánh niệm/tinh thức. Kết quả phân tích chi tiết các mặt biểu hiện của lòng tự trắc ẩn theo thang đo SCS-26 của Neff cũng là cơ sở quan trọng để xây dựng những chương trình hỗ trợ tinh thần tích cực nhằm duy trì đời sống khỏe mạnh cho SV - sự khỏe mạnh toàn diện cả về thể chất, tinh thần và xã hội. Kết quả này đồng thời là cơ sở cho việc nghiên cứu sâu hơn về các yếu tố ảnh hưởng cũng như các giải pháp nhằm nâng cao lòng tự trắc ẩn và chất lượng cuộc sống của SV. Mặc dù nghiên cứu đã cung cấp những phát hiện quan trọng, nhưng vẫn tồn tại một số hạn chế: mẫu nghiên cứu chủ yếu tập trung vào ba trường đại học lớn, điều này có thể ảnh hưởng đến tính tổng quát của kết quả đối với toàn bộ SV ở các trường đại học khác; phương pháp khảo sát tự đánh giá có thể tiềm ẩn một số độ lệch do sự chủ quan của người tham gia. Trong tương lai, các nghiên cứu có thể mở rộng phạm vi mẫu và phương pháp nghiên cứu. Ngoài ra, cần có các nghiên cứu can thiệp để thử nghiệm các chương trình phát triển lòng tự trắc ẩn trong môi trường học tập, nhằm đánh giá hiệu quả của các chương trình hỗ trợ SV nâng cao khả năng chăm sóc và yêu thương bản thân.

Tài liệu tham khảo

- Deniz M. E., Kesici, S., & Sumer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160. Society for Personality Research (Inc).
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What it is, What it does, and How it relates to Mindfulness. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Edited by Brian D. Ostafin, Michael D. Robinson and Brian P. Meier. Springer.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <http://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Nguyễn Công Khanh (2001). *Ứng dụng SPSS FOR WINDOWS: Xử lý và phân tích dữ liệu*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Trần Thu Hương, Trần Minh Điệp (2017). Đánh giá lòng tự trắc ẩn: Một nghiên cứu định lượng ở sinh viên Việt Nam. *Tạp chí Tâm lý học*, 10(223), 13-23.