

# SẴN SÀNG PHÁT TRIỂN BẢN THÂN CỦA SINH VIÊN: NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Trần Thị Diễm Quỳnh

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh  
Email: diemquynhth@gmail.com

## Article history

Received: 17/10/2025

Accepted: 10/11/2025

Published: 05/02/2026

## Keywords

Self-improvement, readiness for self-improvement, readiness to improve one's own health, higher education, students

## ABSTRACT

In the context of Vietnamese higher education shifting from knowledge transmission to the development of learners' competencies and personal qualities, fostering students' self-improvement has become an essential requirement. This study aims to assess the level of self-improvement readiness among university students in Ho Chi Minh City, using Zawadzka's The Scale of Readiness for Self-Improvement (SRSI, 2014). The research sample consisted of 450 students selected through the convenience sampling method. Data were analyzed using descriptive statistics, t-tests, and ANOVA. The findings indicate that students' levels of self-improvement readiness ranged from moderate to high. Statistically significant differences were observed across gender, academic major, and academic performance. The study suggests several strategies to enhance students' capacity for self-development and personal growth in the current higher education context.

## 1. Mở đầu

Dưới góc nhìn của tâm lý học nhân văn, sẵn sàng phát triển bản thân (SSPTBT) được xem như một khát vọng có ý thức của con người trong việc rèn luyện và phát triển năng lực, tài năng, sức khỏe cũng như các phẩm chất cá nhân, qua đó đạt tới hạnh phúc và chất lượng cuộc sống (Zawadzka, 2014). SSPTBT thể hiện ở khả năng tự nhận thức và điều chỉnh nhằm hoàn thiện bản thân, đồng thời phản ánh ý định chủ động thay đổi và phát triển (Taylor và cộng sự, 1995; Zawadzka, 2014). Trong thế kỉ XXI, năng lực tự học và học tập suốt đời được xem là những kĩ năng thiết yếu. Việc học không chỉ diễn ra trong môi trường nhà trường mà còn thông qua trải nghiệm thực tiễn, giúp con người phát triển toàn diện và không ngừng hoàn thiện bản thân. Theo Zawadzka (2014), SSPTBT bao gồm 02 khía cạnh: (1) Sẵn sàng phát triển đặc điểm, kĩ năng và hạnh phúc của bản thân và (2) Sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân. Tại Việt Nam, theo Quy chế đào tạo trình độ đại học (ban hành kèm theo Thông tư số 08/2021/TT-BGDĐT), tại chương II điều 8, một trong những yêu cầu về tổ chức giảng dạy và học tập là “phát huy vai trò chủ động đồng thời đề cao trách nhiệm của sinh viên, tạo điều kiện và động lực để sinh viên nỗ lực học tập” (Bộ GD-ĐT, 2021). Quy định này cho thấy việc hình thành năng lực tự học, tự rèn luyện và SSPTBT của sinh viên là yêu cầu quan trọng trong quá trình giáo dục đại học hiện nay.

Các nghiên cứu quốc tế về SSPTBT chủ yếu tập trung tìm hiểu tác động của các đặc điểm tâm lý cá nhân đến quá trình và sự sẵn sàng phát triển. Kết quả của các nghiên cứu này cho thấy rằng SSPTBT có tương quan thuận với cảm nhận hạnh phúc và một số hiện tượng tâm lý tích cực khác như lòng tự trọng. Trong đó, năm 2012, nghiên cứu của Breines và Chen đã cho thấy rằng lòng tự trọng làm tăng niềm tin về việc khắc phục những điểm yếu của bản thân, ảnh hưởng đến hành vi tự hoàn thiện và làm tăng động lực tự hoàn thiện bản thân. Nghiên cứu của Zawadzka và Szabowska-Walaszczyk (2014) chỉ ra rằng, SSPTBT có mối liên hệ với cảm nhận hạnh phúc chủ quan và sự gắn bó với công việc. Nghiên cứu khác của Zawadzka và cộng sự (2016) trên nhóm khách thể là sinh viên người Ba Lan và Ấn Độ cũng chỉ ra rằng SSPTBT có mối quan hệ với lòng tự trọng cá nhân, lòng tự trọng tập thể và ảnh hưởng gián tiếp đến sự hài lòng cuộc sống. Bên cạnh đó, các cảm xúc tích cực và lòng biết ơn được xem là yếu tố thúc đẩy cá nhân tham gia vào quá trình tự hoàn thiện và SSPTBT (Armenta và cộng sự, 2017).

Ở Việt Nam, các công trình nghiên cứu về SSPTBT còn hạn chế, chủ yếu dừng ở việc mô tả năng lực hoặc kĩ năng học tập cá nhân mà chưa tiếp cận vấn đề theo hướng đo lường tâm lý học. Do đó, bài báo này sử dụng thang đo sẵn sàng phát triển bản thân SRSI (The Scale of Readiness for Self - Improvement, 14 item) của tác giả Zawadzka (2014) nhằm đánh giá mức độ SSPTBT của sinh viên Việt Nam. Kết quả nghiên cứu góp phần bổ sung cơ sở lí luận

và thực tiễn về SSPTBT, đồng thời nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phát triển năng lực tự hoàn thiện trong các chương trình đào tạo đại học hướng đến sự phát triển toàn diện của người học.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Khái niệm và biểu hiện của sẵn sàng phát triển bản thân

#### 2.1.1. Khái niệm “sẵn sàng phát triển bản thân”

Theo trường phái Tâm lý học Nhân văn, khát vọng hiện thực hóa (phát triển tài năng, đức hạnh, vượt qua những khả năng và thành tích của chính mình, thực hiện nhu cầu thể hiện bản thân) được xem là một trong những yếu tố có ý nghĩa quan trọng để có thể đạt được hạnh phúc hoặc chất lượng cuộc sống (Zawadzka, 2014). SSPTBT là một đặc điểm mang tính khát vọng, nghĩa là nó ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển của cá nhân (Elliot và Mapes, 2005) và do đó cũng liên quan đến việc phân hồi, được hiểu là quá trình cá nhân nhìn nhận và đánh giá chính mình, giúp con người có thể sửa chữa và hoàn thiện bản thân nhằm phát triển năng lực cá nhân.

Nhiều tác giả đã đóng góp những quan điểm riêng về SSPTBT. Mặc dù chưa có một khái niệm chung nhất nhưng hầu hết các tác giả đều cho rằng, SSPTBT liên quan đến mong muốn có ý thức của con người, coi sự nỗ lực phát triển bản thân là bắt buộc. Taylor và cộng sự (1995) xem xét SSPTBT như một động cơ của con người. Khi có một mối đe dọa, thất bại hay sự kiện đau buồn sẽ có khả năng kích hoạt động cơ SSPTBT. Kế thừa quan điểm của Taylor và cộng sự (1995), Zawadzka (2014) cũng cho rằng, sự SSPTBT được định nghĩa là “ý định nỗ lực cải thiện đặc điểm, kỹ năng, hạnh phúc và sức khỏe của bản thân”. Sedikides và Hepper (2009) tiếp cận SSPTBT dưới góc độ tự đánh giá. Đề cập đến sự tương tác của cá nhân với xã hội, vì SSPTBT cũng đòi hỏi phải có sự so sánh “hướng lên” với người khác, có nghĩa là so sánh với những cá nhân tốt hơn, hoàn thiện hơn mình, bao gồm việc chấp nhận những khuôn mẫu hành vi của những người tốt hơn mình (Sedikides và Hepper, 2009). Trước đó, tác giả cũng đã có đề cập SSPTBT bao gồm việc tập trung vào thay đổi hình ảnh của bản thân bằng cách cải thiện bản thân, mong muốn sửa chữa và thay đổi chính mình (Sedikides và Strube, 1997; Sedikides và Skowronski, 2000). Sedikides cũng cho rằng quá trình SSPTBT sẽ dẫn đến sự phát triển của cá nhân và khả năng thích ứng với môi trường xã hội tốt hơn.

Trong bài báo này, chúng tôi kế thừa quan điểm của Taylor và cộng sự (1995), Zawadzka (2014), xem xét SSPTBT như động cơ của con người. SSPTBT được định nghĩa là “ý định nỗ lực cải thiện đặc điểm, kỹ năng, hạnh phúc và sức khỏe của bản thân”. Khái niệm này bao quát được các khía cạnh khác nhau của cá nhân như tính cách, phẩm chất, kỹ năng, sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể chất.

#### 2.1.2. Biểu hiện của sẵn sàng phát triển bản thân

Theo tác giả Zawadzka (2014), hai khía cạnh của SSPTBT (Self-Improvement) là:

(1) Sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng và hạnh phúc của bản thân (Readiness for self-improvement - RIS) gồm: đặc điểm, kỹ năng và hạnh phúc của bản thân. Điều này mang tính khát vọng, có nghĩa là nó ảnh hưởng đến sự trưởng thành và phát triển của cá nhân (Elliot và Mapers, 2005). Chính vì vậy, SSPTBT cũng liên quan đến việc sửa chữa và hoàn thiện hơn nhằm phát triển năng lực cá nhân. Các nghiên cứu chứng minh rằng những người thể hiện sự sẵn sàng hoàn thiện bản thân có mức độ kiệt sức nghề nghiệp thấp hơn và có sự hài lòng về cuộc sống tốt hơn (Zawadzka và Szabowska-Walaszczyk, 2014; Zawadzka, 2014).

(2) Sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân (Readiness to improve one's own health - RIH). Những người có khao khát cải thiện bản thân đương đầu với bệnh tật tốt hơn (Taylor và Lobel, 1989; Zawadzka, 2014). Sinh viên sẵn sàng cải thiện sức khỏe của bản thân sẽ có những biểu hiện như luôn quan tâm đến chế độ ăn uống, chế độ ăn uống lành mạnh là điều quan trọng với họ, có thể là việc lựa chọn thực phẩm đảm bảo chất dinh dưỡng, hạn chế thức ăn nhanh, ăn uống đúng giờ. Ngoài ra, họ còn cố gắng để có sự cải thiện thực sự trong sức khỏe của họ. Mỗi sinh viên sẽ có những cách thức riêng để cải thiện sức khỏe của bản thân. Việc thường xuyên đi khám sức khỏe định kỳ cũng là một trong những vấn đề quan trọng.

### 2.2. Thực trạng mức độ sẵn sàng phát triển bản thân của sinh viên tại một số trường đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh

#### 2.2.1. Khái quát về khảo sát

Thang đo SRSI (The Scale of Readiness for Self - Improvement): Thang đo do tác giả Anna Maria Zawadzka phát triển (Zawadzka, 2014) bao gồm 14 mệnh đề được chia thành hai khía cạnh là Readiness for self-improvement (RSI) - sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng, hạnh phúc của bản thân, bao gồm 11 mệnh đề và Readiness to improve one's own health (RIH) - sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân, bao gồm 3 mệnh đề. Ở mỗi mệnh đề, khách thể chỉ được chọn một phương án phù hợp nhất. 5 phương án lựa chọn gồm: “1 - Hoàn toàn không mô tả về tôi”,

“2 - Không mô tả về tôi”, “3 - Phân vân”, “4 - Mô tả về tôi”, “5 - Chắc chắn mô tả về tôi”. Điểm của các khía cạnh SSPTBT là điểm trung bình (ĐTB) cộng các mệnh đề tương ứng. Điểm SSPTBT chung là ĐTB cộng các khía cạnh.

Các mức độ ĐTB của thang đo SSPTBT: Rất thấp: 1.0-1.80; Thấp: 1.81-2.60; Trung bình: 2.61-3.40; Cao: 3.41-4.20; Rất cao: 4.21-5.00. Thang đo đã được chuyển ngữ sang tiếng Việt và dịch ngược sang tiếng Anh bởi chuyên gia dịch thuật. Thang đo được thử nghiệm trước khi khảo sát chính thức và có hệ số tin cậy của tiểu thang đo và toàn thang đo lần lượt là: Sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng và hạnh phúc (0.898), sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân (0.702), SSPTBT (SRSI) (0.901). Độ tin cậy của thang đo khi tiến hành khảo sát chính thức được mô tả trong bảng 1:

Bảng 1. Hệ số tin cậy của các tiểu thang đo và thang đo SRSI

Thang đo/Tiểu thang đo	Số mệnh đề	Hệ số Alpha
Sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng và hạnh phúc	11	0.86
Sẵn sàng phát triển sức khỏe	3	0.638
<b>SSPTBT (SRSI)</b>	<b>14</b>	<b>0.869</b>

Kết quả kiểm định Cronbach's Alpha của thang đo “SSPTBT” cho thấy các biến quan sát đều có hệ số tương quan biến tổng phù hợp, đều  $> 0.3$ . Hệ số Cronbach's Alpha của cả thang đo  $= 0.869 > 0.6$ , và các tiểu thang đo cũng  $> 0.6$ , cho thấy thang đo có độ tin cậy tốt và có thể sử dụng trong nghiên cứu. Hệ số Cronbach's Alpha của hai tiểu thang đo trên sinh viên Việt Nam thấp hơn so với kết quả của phiên bản gốc của tác giả Zawadzka vào năm 2014.

Phương pháp thống kê toán học và phần mềm IBM SPSS Statistics 26 được sử dụng để xử lý những số liệu thu thập được, phục vụ cho việc phân tích số liệu và đảm bảo tính khách quan của quá trình nghiên cứu.

*Mẫu nghiên cứu:* Mẫu trong nghiên cứu trong đề tài này là mẫu thuận tiện, người nghiên cứu tiếp cận với khách thể khảo sát dựa trên tính thuận tiện từ sinh viên một số trường đại học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh. Khảo sát trên hai hình thức là trực tuyến thông qua Google Forms (<https://forms.gle/xB6NyGYdZGxYhGJK9>) và trực tiếp bằng phiếu khảo sát giấy. Nghiên cứu được thực hiện trên 450 sinh viên, trong đó có 209 sinh viên nam (46.4%) và 241 sinh viên nữ (53.6%). Thời gian khảo sát: từ tháng 5/2024 đến tháng 7/2024.

## 2.2.2. Kết quả khảo sát thực trạng sẵn sàng phát triển bản thân của sinh viên

### 2.2.2.1. Thực trạng sẵn sàng phát triển bản thân của sinh viên

Kết quả phân bố điểm trung bình và mức độ SSPTBT của sinh viên được thể hiện ở bảng 2:

Bảng 2. Phân bố điểm trung bình SSPTBT của sinh viên

		Toàn mẫu	
		Tần số	Tỉ lệ %
<b>Mức độ SSPTBT</b>	Rất thấp	4	0.89
	Thấp	20	4.44
	Trung bình	167	37.11
	Cao	200	44.44
	Rất cao	59	13.11
<b>Điểm trung bình</b>	Sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng, hạnh phúc của bản thân (RSI)	<b>3.80</b>	
	Sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân (RIH)	<b>3.24</b>	
	<b>SSPTBT</b>	<b>3.52</b>	

Kết quả cho thấy đa số sinh viên có mức độ SSPTBT ở mức trung bình và cao. Trong tổng 450 sinh viên tham gia nghiên cứu, có 4 sinh viên có mức độ SSPTBT rất thấp, chiếm tỉ lệ 0.89%. Có 20 sinh viên có mức độ thấp, chiếm 4.44%. Tỉ lệ sinh viên có mức độ SSPTBT trung bình là 37.11% (167 sinh viên), đây là một tỉ lệ khá lớn trong toàn mẫu. Sinh viên có mức độ SSPTBT cao là 200 sinh viên chiếm 44.44% và chiếm số lượng cao nhất trong cả 5 mức độ. Ở mức rất cao có 59 sinh viên, chiếm 13.11%. Bảng số liệu cho thấy rằng đa phần sinh viên trong mẫu có xu hướng SSPTBT, với tỉ lệ lớn tập trung vào mức cao. Tuy nhiên vẫn còn một số lượng ít sinh viên có mức độ SSPTBT rất thấp, thấp và trung bình, cần có những biện pháp hỗ trợ và thúc đẩy để họ phát triển hơn.

ĐTB SSPTBT của sinh viên là 3.52, đây là điểm số ở mức cao. Điều này cho thấy phần lớn sinh viên có nhận thức và thái độ tích cực về việc phát triển bản thân mình. Tuy nhiên có sự chênh lệch về điểm số và mức độ của hai khía cạnh của SSPTBT. Khía cạnh đầu tiên, sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng, hạnh phúc của bản thân có ĐTB<sub>RSI</sub> = 3.80, nằm ở mức cao. Khía cạnh thứ hai, sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân có ĐTB<sub>RIH</sub> = 3.24, nằm ở mức trung bình. Cho thấy sinh viên chưa dành thật sự quan tâm đến sức khỏe của mình, liên quan đến chế độ ăn uống lành mạnh và sự cố gắng để có sự cải thiện thực sự trong sức khỏe của mình. Sự khác biệt về giá trị trung bình của hai mặt biểu hiện có ý nghĩa về mặt thống kê thông qua kiểm định Paired Sample T-test với  $p < 0.05$ .

Kết quả này khá tương đồng với kết quả nghiên cứu của tác giả Zawadzka được thực hiện vào năm 2014, trên 128 khách thể nữ và 127 khách thể nam với độ tuổi trung bình là 18.15. Nghiên cứu sử dụng thang đo “The Scale of Readiness for Self - Improvement” để đo lường mức độ SSPTBT. Kết quả cho thấy rằng các khách thể có mức độ sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng, hạnh phúc ở mức cao với ĐTB = 4.07 và mức độ sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân thấp hơn khía cạnh một với ĐTB = 3.58 (Zawadzka, 2014).

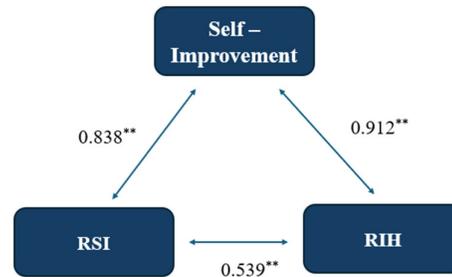
Nghiên cứu tiến hành phân tích mức độ tương quan giữa các tiêu thang đo và thang đo SRSI, kết quả phân tích được thể hiện ở sơ đồ 1.

**RSI:** Sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng, hạnh phúc của bản thân

**RIH:** Sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân

**SRSI:** SSPTBT

SSPTBT có tương quan thuận và khá chặt chẽ với hai mặt biểu hiện là sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng, hạnh phúc và sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân. Nghĩa là, sự tăng lên hay giảm xuống của hai mặt biểu hiện sẽ làm cho SSPTBT nói chung thay đổi cùng chiều. Trong đó, SSPTBT có tương quan thuận và chặt chẽ nhất với mặt biểu hiện sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân với  $r = 0.912$ . Mối quan hệ này cho thấy sự tác động rất lớn của việc phát triển sức khỏe đến sự phát triển toàn diện của sinh viên. Tương quan giữa SSPTBT và sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng, hạnh phúc của bản thân có  $r = 0.838$ , đây cũng là một mối quan hệ có tương quan rất chặt chẽ. Tương quan giữa hai mặt biểu hiện của SSPTBT có  $r = 0.539$ , cho thấy mối tương quan ở mức trung bình.



Sơ đồ 1. Tương quan giữa các mặt biểu hiện của thang đo SRSI và giữa các mặt biểu hiện với toàn thang đo

#### 2.2.2.2. Kết quả nghiên cứu sẵn sàng phát triển bản thân theo các tham số nghiên cứu

Theo tham số giới tính, kết quả kiểm định T-Test cho thấy, có sự khác biệt về mức độ Sẵn sàng phát triển sức khỏe bản thân đối với hai nhóm sinh viên nam và nữ. Sinh viên nam có mức độ SSPTSK cao hơn sinh viên nữ, cụ thể sinh viên nam có ĐTB = 3.35, SD = 0.81 và sinh viên nữ có ĐTB = 3.14, SD = 0.82. Kiểm định T-Test cho thấy Sig Levene's Test = 0.8 > 0.05 ( $t=2.650$ ) và sig T-Test = 0.008 < 0.05, nghĩa là có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ Sẵn sàng phát triển sức khỏe bản thân giữa sinh viên nam và nữ. Lí giải về kết quả này, có thể xuất phát từ việc chú trọng đến sức khỏe thể chất và sức mạnh cơ bắp ở nam giới. Với nền văn hóa của Việt Nam, sức khỏe, thể lực thường được gắn liền với hình ảnh của nam giới. Họ thường được xã hội kì vọng là có sức khỏe tốt, thể lực mạnh mẽ, và khả năng chịu đựng cao. Trong khi đó, nữ giới mặc dù vẫn quan tâm đến sức khỏe nhưng có thể họ ưu tiên về ngoại hình hoặc tinh thần hơn.

Trên bình diện khối ngành, kết quả kiểm định One-way Anova cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ SSPTBT và mức độ Sẵn sàng phát triển sức khỏe giữa các nhóm sinh viên ở các khối ngành khác nhau, với giá trị Sig lần lượt là 0.011 ( $F=2.807$ ) và 0.007 ( $F=3.018$ ). Trong đó, sinh viên nhóm ngành Khoa học sự sống, Khoa học tự nhiên có ĐTB cao nhất (3.62) và sinh viên nhóm ngành Nhân văn, Khoa học xã hội và hành vi, Dịch vụ có ĐTB thấp nhất (3.26). Sự khác biệt này có thể đến từ đặc thù về nội dung môn học, khác biệt về môi trường, thói quen và động lực của sinh viên. Có thể, sinh viên học nhóm ngành “Nhân văn, Khoa học xã hội và hành vi, Dịch vụ” chú trọng nhiều hơn đến các yếu tố tinh thần, xã hội nên động lực để phát triển sức khỏe thể chất chưa mạnh mẽ bằng các nhóm ngành còn lại.

Nghiên cứu tìm thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ SSPTBT (Sig=0.003,  $F=4.049$ ) giữa các nhóm sinh viên trên bình diện kết quả học tập. Mức độ SSPTBT bản thân cao nhất ở nhóm sinh viên có kết quả học tập xếp loại “Khá” với ĐTB = 3.58. Kế đến là nhóm sinh viên có kết quả học tập xếp loại “Giỏi” với ĐTB = 3.54. Nhóm sinh viên có kết quả học tập “Xuất sắc” và “Trung bình” có điểm trung bình mức độ SSPTBT bằng nhau và bằng 3.37. Cuối cùng là nhóm sinh viên có kết quả học tập xếp loại “Yếu/Kém” với ĐTB = 1.67. Ngoài ra, theo kết quả của nghiên cứu cũng cho thấy rằng, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm sinh viên có kết quả học tập khác nhau trong hai mặt biểu hiện của SSPTBT. Đối với sẵn sàng phát triển đặc điểm, kỹ năng và hạnh phúc của bản thân, nhóm sinh viên có kết quả học tập loại “Khá” có ĐTB cao nhất (ĐTB=3.84), xếp thứ hai là nhóm sinh viên có kết quả học tập loại “Giỏi”, với ĐTB = 3.81, kế đến là nhóm sinh viên có kết quả học tập “Xuất sắc” và “Trung bình” với ĐTB lần lượt là 3.76 và 3.63. Đối với khía cạnh sẵn sàng phát triển sức khỏe của bản thân, nhóm sinh viên có kết quả học tập xếp loại “Khá” có ĐTB cao nhất (3.27), xếp thứ hai là nhóm sinh viên có kết quả học tập xếp loại “Giỏi” với ĐTB = 3.27, tiếp đến là nhóm sinh viên có kết quả học tập xếp loại “Trung bình” với ĐTB = 3.12, và

nhóm sinh viên có kết quả học tập xếp loại “Xuất sắc” xếp thứ 4 với ĐTB = 2.97. Lí giải cho việc sinh viên có kết quả học tập “Xuất sắc” và “Trung bình” có ĐTB SSPTBT bằng nhau, có thể đến từ việc sinh viên có kết quả “Xuất sắc” thường phải duy trì một tiêu chuẩn học tập cao và đối mặt với nhiều áp lực học tập. Điều này có thể khiến họ tập trung nhiều hơn vào việc đạt điểm số và hoàn thành các yêu cầu học thuật, từ đó hạn chế thời gian và động lực dành cho việc phát triển bản thân theo cách toàn diện hơn. Do vậy nên mức độ SSPTBT của nhóm sinh viên này không cao. Sinh viên có kết quả học tập loại “Khá” và “Giỏi” có thể đang ở mức độ học tập tương đối tốt nhưng không bị áp lực quá lớn để đạt điểm tuyệt đối. Họ có thể dễ dàng dành thời gian và nguồn lực cho các hoạt động phát triển bản thân, chẳng hạn như kĩ năng mềm, sức khỏe thể chất, hoặc phát triển các sở thích cá nhân.

### 3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên có mức độ SSPTBT trải dài từ mức rất thấp đến rất cao, phần lớn sinh viên trong nhóm khách thể khảo sát có mức độ SSPTBT trung bình và cao. Đây là một kết quả tích cực, phản ánh sự quan tâm và nỗ lực của sinh viên trong việc phát triển bản thân. Điều này có thể là kết quả của các yếu tố giáo dục, môi trường học tập hiện đại, những chương trình phát triển cá nhân và phát triển toàn diện mà các trường đại học hiện nay cung cấp. Có sự chênh lệch rõ ràng về điểm trung bình ở 2 mặt biểu hiện của SSPTBT. Kết quả này có thể đến từ khía cạnh phát triển sức khỏe cần nhiều sự kiên trì và thay đổi thói quen hơn. Điều này bao gồm việc duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, đi khám sức khỏe định kì. Ngoài ra, những căng thẳng và áp lực từ học tập cũng có thể ảnh hưởng đến sự chú trọng sức khỏe của sinh viên.

Kết quả nghiên cứu phản ánh một thực tế rằng không phải tất cả sinh viên đều có cùng mức độ nhận thức và động lực để phát triển bản thân. Có thể những sinh viên này đang phải đối mặt với những căng thẳng, áp lực trong học tập, thiếu sự hỗ trợ từ gia đình, và một số yếu tố khác đến từ bản thân hay môi trường sống. Chính vì vậy, cần có những chương trình hỗ trợ và tạo điều kiện tăng cường cơ hội phát triển cá nhân cho tất cả sinh viên. Sinh viên cần cân bằng giữa việc học và chăm sóc sức khỏe của bản thân để tránh tình trạng căng thẳng, kiệt sức trong học tập; cố gắng phát triển toàn diện các khía cạnh của bản thân như kĩ năng, đặc điểm, hạnh phúc và đặc biệt là sức khỏe để tránh tình trạng mất cân bằng. Các nghiên cứu tiếp theo trong tương lai có thể tập trung tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến SSPTBT đối với sinh viên và trên nhiều nhóm khách thể khác nhau, làm rõ các tác động tích cực của SSPTBT đến đời sống con người.

### Tài liệu tham khảo

- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 183-190.
- Bộ GD-ĐT (2021). *Quy chế đào tạo trình độ đại học* (ban hành kèm theo Thông tư số 08/2021/TT-BGDĐT ngày 18/3/2021 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT).
- Elliot, A. J., & Mapes, R. R. (2005). *Approach-avoidance motivation and self-concept evaluation*. On building, defending, and regulating the self: A psychological perspective, 171-196.
- Sedikides, C., & Hepper, E. G. D. (2009). Self-Improvement. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6), 899-917. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00231.x>
- Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (2000). On the evolutionary functions of the symbolic self: The emergence of self-evaluation motives. In A. Tesser, R. B. Felson, & J. M. Suls (Eds.), *Psychological perspectives on self and identity* (pp. 91-117). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10357-004>
- Sedikides, C., & Strube, M. J. (1997). Self-evaluation: To thine own self be good, to thine own self be sure, to thine own self be true, and to thine own self be better. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 209-269). Academic Press.
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569-575.
- Taylor, S. E., Neter, E., & Wayment, H. A. (1995). Self-Evaluation Processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(12), 1278-1287. <https://doi.org/10.1177/01461672952112005>
- Zawadzka, A. M. (2014). *The scale of readiness for self-improvement: an analysis of its internal consistency, theoretical validity and reliability*. Acta Neuropsychologica.
- Zawadzka, A. M., & Szabowska-Walaszczyk, A. (2014). Does self-improvement explain well-being in life and at workplace? Analysis based on selected measures of well-being. *Polish Psychological Bulletin*, 45(2), 134-141.
- Zawadzka, A. M., Kosakowska-Berezecka, N., & Niesiołędzka, M. (2016). Self-esteem, readiness for self-improvement and life satisfaction in Indian and Polish female students. *Polish Psychological Bulletin*, 47(2), 179-185.