

**MỐI LIÊN HỆ GIỮA TỰ Ý THỨC RIÊNG TƯ, LÒNG TỰ TRẮC AN
VÀ MỨC ĐỘ LO ÂU Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG:
NGHIÊN CỨU TẠI TRƯỜNG SONG NGỮ Á CHÂU - THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**
THE RELATIONSHIP BETWEEN PRIVATE SELF-CONSCIOUSNESS, SELF-COMPASSION AND ANXIETY LEVELS
IN HIGH SCHOOL STUDENTS: A STUDY AT ASIA BILINGUAL COLLEGE, HO CHI MINH CITY

**Nguyễn Thị Lệ Giang⁺,
Nguyễn Huỳnh Nguyệt Hà,
Nhan Thị Lạc An**

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia TP. Hồ
Chí Minh
+ Tác giả liên hệ • Email: giang.nguyen@hcmussh.edu.vn

Article history

Received: 21/01/2026

Accepted: 18/5/2026

Published: 20/7/2026

Keywords

Private self-consciousness,
self-compassion, anxiety,
high school students, cross-
sectional study

ABSTRACT

This study aims to explore the relationships among private self-consciousness, self-compassion, and anxiety in high school students, and to test the mediating role of self-compassion in these relationships. A cross-sectional quantitative design is employed with a sample of 312 high school students from Asia Bilingual College in Ho Chi Minh City. Data were collected using three self-report measures, the Private Self-Consciousness subscale (Scheier & Carver, 1985), the Self-Compassion Scale (Neff, 2003), and the Anxiety subscale of the DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995). Data were analyzed using Spearman correlation and bootstrapping mediation analysis. The results indicate that private self-consciousness was positively yet weakly correlated with anxiety ($\rho = 0.168, p < .01$), whereas overall self-compassion was negatively correlated with anxiety ($\rho = -0.255, p < .001$). At the subscale level, the negative components of self-compassion, particularly overidentification ($\rho = -0.495, p < .001$), demonstrated stronger associations with anxiety than positive components such as self-kindness, common humanity, and mindfulness. Mediation analysis further reveals that self-compassion partially and significantly mediated the relationship between private self-consciousness and anxiety (indirect effect = -0.045 , 95% CI $[-0.082, -0.013]$, $p = .014$), suggesting that private self-consciousness may be associated with anxiety through individuals' levels of self-compassion. The findings indicate the importance of school-based psychological support programs that address how adolescents respond to negative emotions, particularly tendencies toward overidentification with emotional experiences.

1. Mở đầu

Thanh thiếu niên (TTN) là giai đoạn phát triển đặc trưng bởi những biến đổi mạnh mẽ về sinh học, tâm lý và xã hội. Theo lý thuyết phát triển tâm lý - xã hội, nhiệm vụ phát triển trung tâm của giai đoạn này là hình thành bản sắc cá nhân; trong đó bao hàm quá trình cá nhân hướng sự chú ý vào chính mình nhằm nhận diện và tổ chức các suy nghĩ, cảm xúc, giá trị và vai trò xã hội. Khi quá trình này gặp khó khăn, TTN có thể trải nghiệm căng thẳng và lo âu liên quan đến khủng hoảng bản sắc và sự mơ hồ về vai trò (Erikson, 1950). Theo diễn tiến của quá trình này, lo âu được xem là một trong những vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến nhất ở TTN. Lo âu được hiểu là trạng thái cảm xúc đặc trưng bởi sự căng thẳng, lo lắng quá mức và các phản ứng sinh lý đi kèm, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến học tập, quan hệ xã hội và chất lượng cuộc sống (American Psychiatric Association, 2013). Các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy lo âu là một trong những vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến nhất ở trẻ em và TTN trên phạm vi toàn cầu. Trước đại dịch COVID - 19, một phân tích tổng hợp các nghiên cứu dịch tễ học quốc tế ước tính rằng khoảng 6,5% trẻ em và TTN trên thế giới đáp ứng tiêu chí chẩn đoán rối loạn lo âu tại một thời điểm nhất định (Polanczyk và cộng sự, 2015). Số liệu thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới cũng cho thấy rối loạn lo âu ảnh hưởng đến khoảng 4,1% trẻ từ 10 - 14 tuổi và 5,3% TTN từ 15 - 19 tuổi, thể hiện lo âu phổ biến hơn ở nhóm TTN lớn tuổi (WHO, 2025). Trong bối cảnh đại dịch COVID - 19, các chỉ báo về lo âu ở trẻ em và TTN cho thấy sự gia tăng đáng kể. Một phân tích tổng hợp toàn cầu dựa trên các thang đo triệu chứng tự báo cáo cho thấy 20,5% trẻ em và TTN trên thế giới có triệu

chứng lo âu ở mức có ý nghĩa lâm sàng trong thời kì đại dịch, gần gấp đôi so với các ước tính trước đại dịch (Racine và cộng sự, 2021). Tại Việt Nam, các khảo sát gần đây cũng ghi nhận lo âu là vấn đề nổi bật trong nhóm HS THPT với tỉ lệ lên tới 18,6% trong 12 tháng qua (Viện Xã hội học, Đại học Queensland, Trường Y tế Công cộng Bloomberg Đại học Johns Hopkins, 2022) và 21,13% HS có mức độ lo âu nặng và rất nặng cao hơn so với trầm cảm và stress (Giang Thiên Vũ và cộng sự, 2023).

Một trong những yếu tố tâm lý được quan tâm trong mối liên hệ với lo âu là tự ý thức (TYT) (self-consciousness), bao gồm TYT riêng tư (private self-consciousness) và TYT công khai (public self-consciousness). Nghiên cứu cho thấy mức độ TYT riêng tư gia tăng đáng kể trong giai đoạn vị thành niên so với các lứa tuổi khác, phản ánh quá trình nội hóa gắn liền với nhiệm vụ hình thành bản sắc (Rankin và cộng sự, 2004). Hơn nữa, nghiên cứu tổng hợp của Mor và Winkquist (2002) cho thấy các dạng TYT có liên hệ dương với lo âu; trong đó TYT riêng tư gắn với lo âu lan tỏa, còn TYT công khai gắn với lo âu xã hội. Theo một cách tiếp cận khác, nghiên cứu của Yeo và cộng sự (2023) cho thấy các khía cạnh như khái niệm bản thân, lòng tự trắc ẩn, năng lực bản thân và tự điều chỉnh đều có mối liên hệ nghịch có ý nghĩa với lo âu ở TTN, thể hiện rằng khi các nguồn lực liên quan đến TYT tăng lên, mức độ lo âu có xu hướng giảm xuống. Lí giải cho mâu thuẫn này, các nghiên cứu chỉ ra rằng một mặt TYT giúp cá nhân hiểu rõ hơn về bản thân và hỗ trợ điều chỉnh cảm xúc; mặt khác, việc suy nghĩ lặp đi lặp lại (rumination) việc chú ý vào bản thân, đặc biệt cho những khía cạnh tiêu cực, có liên quan đến sự gia tăng đau khổ tâm lý và lo âu (Joireman và cộng sự, 2002; Ingram, 1990; Joormann và Stanton, 2016). Bên cạnh đó, lòng tự trắc ẩn (self-compassion) được xem là một nguồn lực tâm lý quan trọng trong việc cá nhân đối diện với những trải nghiệm khó khăn một cách linh hoạt và không phán xét; là bộ đệm nhằm giảm thiểu các tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất lẫn tinh thần (Jativa và Cerezo, 2014). Nhiều nghiên cứu cho thấy lòng tự trắc ẩn có mối liên hệ với mức độ lo âu thấp hơn ở cả người trưởng thành và TTN (Marsh và cộng sự, 2018; Neff và cộng sự, 2007). Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây cũng gợi ý rằng mối liên hệ này không phân bố đồng đều ở tất cả các thành phần của lòng tự trắc ẩn, trong đó các thành phần tiêu cực như tự phê phán, cảm giác cô lập và xu hướng đồng nhất hoá quá mức có mối liên hệ mạnh hơn các thành phần tích cực như sự tử tế, tính nhân loại chung và chánh niệm (Muris và cộng sự, 2016, 2024; Tali và cộng sự, 2023). Mặt khác, khi xem xét mối liên hệ giữa TYT riêng tư, lo âu và lòng trắc ẩn, nghiên cứu của Stefan và Cheie (2022) đã tiếp cận khái niệm TYT riêng tư gồm hai thành tố tự phản tư (self-reflection) và sự thấu hiểu bản thân (insight), và kết quả cho thấy hai thành tố này có vai trò khác biệt đối với lo âu xã hội. Cụ thể, sự thấu hiểu có tương quan nghịch có ý nghĩa với lo âu xã hội, trong khi tự phản tư không có mối liên hệ trực tiếp đáng kể. Tuy nhiên, cả hai đều đóng vai trò biến điều tiết trong mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và lo âu xã hội. Hơn nữa, hiệu ứng giảm lo âu của lòng tự trắc ẩn chỉ xuất hiện rõ ở những cá nhân có mức tự phản tư trung bình hoặc cao, nhưng tự phản tư cao trong bối cảnh tự trắc ẩn thấp lại liên quan đến mức lo âu cao hơn. Ngược lại, sự thấu hiểu thể hiện vai trò bảo vệ nhất quán, khi mức thấu hiểu cao gắn liền với mức lo âu xã hội thấp hơn và đồng thời tăng cường tác động giảm lo âu của lòng tự trắc ẩn (Stefan và Cheie, 2022).

Như vậy từ tổng hợp các nghiên cứu trên cho thấy tự ý thức, đặc biệt là tiểu thành phần TYT riêng tư có mối liên hệ phức tạp với lo âu. Các kết quả nhấn mạnh việc tập trung ý thức về bản thân có thể làm gia tăng lo âu khi mang tính suy ngẫm lặp đi lặp lại, nhưng cũng có thể mang tính bảo vệ khi gắn với các nguồn lực tích cực như lòng tự trắc ẩn. Có thể thấy các khám phá về mối liên hệ này phần lớn được thực hiện ở bối cảnh nghiên cứu phương Tây, chưa có nghiên cứu xem xét về vai trò của lòng tự trắc ẩn cũng như các tiểu thành phần của lòng tự trắc ẩn trong mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu ở trẻ vị thành niên tại Việt Nam.

Xuất phát từ các lí luận trên, nghiên cứu này được thực hiện nhằm khám phá mối liên hệ giữa tự nhận thức bản thân riêng tư, lòng tự trắc ẩn và mức độ lo âu ở HS THPT ở Việt Nam; qua đó góp phần bổ sung bằng chứng khoa học trong bối cảnh giáo dục và phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần; khi mà HS có thể được khuyến khích tăng nhận thức nhưng chưa được chú trọng đến việc đối diện với các trải nghiệm nội tâm một cách linh hoạt và không phán xét, điều này có thể là một nguy cơ gia tăng lo âu. Theo đó, nghiên cứu đặt ra ba câu hỏi chính là (1) TYT riêng tư liên hệ như thế nào với lo âu ở HS THPT? (2) Lòng tự trắc ẩn ở cấp độ tổng thể và từng tiểu thành phần có liên hệ như thế nào với lo âu ở HS THPT? và (3) Lòng tự trắc ẩn có đóng vai trò trung gian trong mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu?. Tương ứng với các câu hỏi trên, bốn giả thuyết nghiên cứu được đề xuất là (H1) TYT riêng tư có mối liên hệ thuận chiều với lo âu; (H2a) Lòng tự trắc ẩn tổng thể có mối liên hệ nghịch chiều với lo âu; (H2b) Các tiểu thành phần tiêu cực của lòng tự trắc ẩn (tự phê phán, cô lập, đồng nhất hoá quá mức) có liên hệ thuận chiều với lo âu, trong khi các tiểu thành phần tích cực (tự tử tế, tính nhân loại chung, chánh niệm) có liên hệ nghịch chiều; (H3) Lòng tự trắc ẩn đóng vai trò trung gian trong mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thiết kế định lượng cắt ngang nhằm khảo sát mối liên hệ giữa TYT riêng tư, lòng tự trắc ẩn và mức độ lo âu ở HS THPT tại Trường Song ngữ Á Châu - Hồ Chí Minh. Trong mô hình nghiên cứu, TYT riêng tư được xác định là biến độc lập, lo âu là biến phụ thuộc và lòng tự trắc ẩn đóng vai trò biến trung gian. Dữ liệu được thu thập vào tháng 12/2024 thông qua phiếu khảo sát giấy phát trực tiếp tại lớp học (link phiếu khảo sát: <https://shorturl.at/dQua0>). Nghiên cứu được thực hiện với sự cho phép của Ban Giám hiệu nhà trường; HS được thông báo về mục đích nghiên cứu, quyền từ chối tham gia, tính bảo mật của thông tin trước khi khảo sát và đồng thuận tham gia. Sau khi loại các phiếu không hợp lệ và trường hợp dị biệt, mẫu cuối cùng gồm 312 HS THPT, được chọn theo phương pháp thuận tiện toàn khối, phân bố theo khối lớp lần lượt là lớp 10 (42,2%), lớp 11 (30,5%) và lớp 12 (27,3%).

Các công cụ nghiên cứu bao gồm: (1) TYT riêng tư được đo bằng tiểu thang Private Self-Consciousness của thang Self-Consciousness Scale Revised (SCS-R, Scheier và Carver, 1985). Tiểu thang gồm 9 mục (câu 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 16) được đánh giá trên thang Likert 4 mức (0 - 3). Trong mẫu nghiên cứu, ba mục trong tiểu thang này bị loại dựa trên kết hợp phân tích độ tin cậy và phân tích nhân tố khẳng định CFA gồm: mục 6 có hệ số tương quan biến tổng âm ($r = -0,055$); mục 16 có hệ số tương quan biến tổng thấp ($r = 0,149$) và hệ số tải nhân tố thấp trong CFA ($\beta = 0,222$); mục 10 được loại do mô hình CFA xuất hiện cảnh báo về ma trận hiệp phương sai không xác định dương (non-positive definite covariance matrix). CFA trên toàn thang đo về TYT cho thấy ở mức độ chấp nhận được: CFI = 0,947; TLI = 0,936; RMSEA = 0,079 [0,066; 0,092]; SRMR = 0,081; hệ số tải nhân tố tiểu thang TYT riêng tư dao động từ $\beta = 0,422$ đến 0,658 ($p < ,001$). Như vậy tiểu thang tự ý thức riêng tư còn lại 6 mục (câu 1, 3, 5, 8, 12, 13) đạt Cronbach's $\alpha = 0,665$; hệ số tương quan biến tổng từ 0,204 đến 0,503; (2) Lòng tự trắc ẩn được đo bằng Thang đo Lòng tự trắc ẩn (Self-Compassion Scale, SCS; Neff, 2003), gồm 26 mục chia thành sáu tiểu thang là tự tử tế (self-kindness), tự phán xét (self-judgment), tính nhân loại chung (common humanity), cô lập (isolation), chánh niệm (mindfulness) và đồng nhất hóa quá mức (over-identification); mỗi mục được đánh giá trên thang Likert 5 mức (1 = Hầu như không bao giờ đến 5 = Hầu như thường xuyên). Phiên bản tiếng Việt của thang đo đã được thích nghi và kiểm định tại Việt Nam với độ tin cậy tốt (Cronbach's α là 0,76 - 0,92; Truong và cộng sự, 2022). Để tính điểm tổng thể, các mục thuộc ba tiểu thang tiêu cực (Tự phán xét, Cô lập, Đồng nhất hóa quá mức) được đảo điểm trước khi tính trung bình từng tiểu thang; điểm lòng tự trắc ẩn tổng thể là trung bình cộng của sáu tiểu thang, điểm cao hơn phản ánh mức độ lòng tự trắc ẩn cao hơn. Trong mẫu nghiên cứu hiện tại, thang đo đạt Cronbach's $\alpha = 0,860$; (3) Mức độ lo âu được đo bằng tiểu thang Lo âu của Thang đánh giá Trầm cảm, Lo âu và Stress - Phiên bản rút gọn (Depression Anxiety Stress Scales - 21, DASS-21; Lovibond và Lovibond, 1995), gồm 7 mục phản ánh các triệu chứng lo âu trong tuần gần nhất, đánh giá trên thang 4 mức (0 - 3). Phiên bản tiếng Việt đã được thích nghi và kiểm định trên TTN Việt Nam với độ tin cậy tốt (Cronbach's $\alpha = 0,761 - 0,906$; Le và cộng sự, 2017). Điểm lo âu được tính bằng tổng điểm 7 mục nhân với hệ số 2; điểm cao hơn phản ánh mức độ lo âu cao hơn. Trong mẫu nghiên cứu, tiểu thang đạt Cronbach's $\alpha = 0,680$; hệ số tương quan biến tổng dao động từ 0,245 - 0,511, tất cả các mục được giữ lại. Dữ liệu được phân tích bằng Jamovi (phiên bản 2.5). Thống kê mô tả được sử dụng để trình bày đặc điểm mẫu và các biến nghiên cứu. Kiểm định Shapiro - Wilk được thực hiện để đánh giá phân phối dữ liệu; do các biến không tuân theo phân phối chuẩn, tương quan Spearman được sử dụng để kiểm định mối liên hệ giữa TYT riêng tư, các tiểu thành phần lòng tự trắc ẩn và lo âu. Để kiểm định vai trò trung gian của lòng tự trắc ẩn trong mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu, phân tích trung gian được thực hiện thông qua ước lượng bootstrapping 5000 lần lặp với khoảng tin cậy 95%. Mô hình bao gồm TYT riêng tư là biến độc lập (X), lòng tự trắc ẩn là biến trung gian (M) và lo âu là biến phụ thuộc (Y). Ngưỡng ý nghĩa thống kê được đặt tại $p < 0,05$ cho tất cả các phân tích.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Cơ sở lý luận

TYT (self - consciousness): Khái niệm này được đặt nền tảng bởi Duval và Wicklund (1972) trong Lý thuyết Tự nhận thức khách quan (Objective Self - Awareness Theory), theo đó “TYT” được hiểu là trạng thái khi cá nhân hướng sự chú ý vào chính bản thân và coi bản thân như một đối tượng để quan sát và đánh giá. Trên cơ sở lý thuyết này, Fenigstein và cộng sự (1975) đã phát triển mô hình Self-consciousness, trong đó TYT được khái niệm hóa như một khuynh hướng tương đối ổn định và được phân biệt thành hai phương diện là TYT riêng tư (private self-consciousness) và TYT công khai (public self-consciousness). Trong đó, TYT riêng tư phản ánh khuynh hướng cá nhân hướng sự chú ý vào các trạng thái nội tâm như suy nghĩ, cảm xúc và động cơ; trong khi TYT công khai thể hiện mức độ cá nhân quan tâm đến hình ảnh bản thân trong mắt người khác và cách mình được đánh giá trong bối cảnh xã hội (Fenigstein và cộng sự, 1975).

Lo âu (anxiety): Theo từ điển Tâm lý của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (APA Dictionary of Psychology, n.d.), “lo âu” là một trạng thái cảm xúc được đặc trưng bởi cảm giác lo lắng, dự cảm bất an và các triệu chứng cơ thể của sự căng thẳng, trong đó cá nhân dự đoán về nguy hiểm, thảm họa hoặc những điều bất lợi sắp xảy ra. Hệ thống triệu chứng của trạng thái lo âu phân thành ba đặc trưng chính: (1) triệu chứng chủ quan như trạng thái lo âu thể hiện những suy nghĩ lo lắng về những điều tiêu cực có thể xảy ra; (2) triệu chứng liên quan đến hành động, chẳng hạn như né tránh những tình huống hoặc những hoạt động mà một người nghĩ rằng nó là nguyên nhân gây nên lo âu; (3) triệu chứng về cơ thể chẳng hạn như sự căng trương lực cơ, đổ mồ hôi, run rẩy, tim đập nhanh và buồn nôn (Craske và cộng sự, 2009). Các yếu tố gây ra sự lo âu xuất phát từ bên trong thế giới nội tâm và cả từ bên ngoài cũng như sự không chắc chắn, mơ hồ trong suy nghĩ của một người. Trạng thái lo âu có thể trở nên quá mức, dẫn đến sự suy yếu về mặt thể chất lẫn tinh thần khi một người luôn trong trạng thái đối mặt với những cảm xúc khó chịu, căng thẳng, sợ hãi mà những cảm xúc này lại có phần thái quá, không phù hợp với tình hình thực tế (Perrotta, 2019).

Lòng tự trắc ẩn (self - compassion): Khái niệm này có nguồn gốc ở thời kì Phật giáo phát triển, được xem như khái niệm tương đồng hoặc là sự mở rộng của lòng thương người, trọng tâm ở lòng tự trắc ẩn là sự yêu thương hướng vào chính bản thân. Cụ thể hơn, khái niệm “lòng tự trắc ẩn” đề cập đến sự đối xử của một cá nhân với chính bản thân mình bằng sự đồng cảm thông qua việc đón nhận hoặc cảm nhận sự đau khổ đồng thời trải nghiệm cảm giác an ủi, quan tâm đến bản thân (Neff, 2003). Theo Neff (2003), lòng tự trắc ẩn bao gồm ba thành tố cốt lõi: (1) Lòng tử tế với bản thân so với tự phê phán; (2) Cảm nhận tính phổ quát của trải nghiệm con người so với cảm giác cô lập; (3) Chánh niệm so với xu hướng đồng nhất hóa quá mức với cảm xúc tiêu cực.

Tổng hợp các khái niệm và các nghiên cứu cho thấy ba biến có mối liên hệ theo cách TYT riêng tư tạo điều kiện để cá nhân tiếp xúc sâu hơn với nội tâm và quá trình này có thể trực tiếp làm gia tăng lo âu khi mang tính lặp lại và thiếu linh hoạt (Trapnell và Campbell, 1999) nhưng đồng thời cũng là nền tảng để phát triển lòng tự trắc ẩn. Khi cá nhân có thái độ đối xử tử tế và không phán xét với bản thân trong các trải nghiệm khó khăn thì lòng tự trắc ẩn có thể chuyển hóa trải nghiệm nội tâm theo hướng làm giảm lo âu (Neff, 2003). Do đó, lòng tự trắc ẩn được đề xuất đóng vai trò trung gian trong mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu.

3.2. Kết quả thống kê mô tả các biến nghiên cứu

3.2.1. Thống kê mô tả

Bảng 1 trình bày thống kê mô tả các biến nghiên cứu. Trong đó, mức độ lo âu của mẫu phản ánh ngưỡng trung bình đến cận cao theo phân loại DASS-21 ($M = 14,5$; $SD = 4,00$); đồng thời lòng tự trắc ẩn ở mức trung bình thấp ($M = 1,92$; $SD = 0,487$) trên thang điểm 1 - 5. Kiểm định Shapiro - Wilk cho thấy TYT riêng tư và lo âu không tuân theo phân phối chuẩn ($p < 0,05$), do đó tương quan Spearman được sử dụng cho các phân tích tiếp theo.

Bảng 1. Thống kê mô tả các biến nghiên cứu ($N = 312$)

Biến nghiên cứu	M	SD	Min	Max	Shapiro - Wilk (p)
TYT riêng tư	11,2	3,62	1	19	0,001
Lo âu	14,5	4,00	2	25	0,010
Lòng tự trắc ẩn	1,92	0,49	0,78	3,12	0,063

3.2.2. Mối liên hệ giữa tự ý thức riêng tư, lòng tự trắc ẩn và lo âu

Kết quả tương quan Spearman ở bảng 2 thể hiện TYT riêng tư có mối liên hệ thuận chiều ở mức yếu với lo âu ($\rho = 0,168$; $p < 0,01$) và với lòng tự trắc ẩn ($\rho = 0,162$; $p < 0,01$), ủng hộ giả thuyết H1. Lòng tự trắc ẩn có mối liên hệ nghịch chiều ở mức yếu với lo âu ($\rho = -0,255$; $p < 0,001$), ủng hộ giả thuyết H2a.

Bảng 2. Tương quan Spearman giữa TYT riêng tư, lòng tự trắc ẩn và lo âu ($N = 312$)

Biến	1	2	3
1. TYT riêng tư	-		
2. Lòng tự trắc ẩn	0,162**	-	
3. Lo âu	0,168**	-0,255***	-

Ghi chú: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

3.2.3. Mối liên hệ giữa các tiểu thang của lòng tự trắc ẩn và lo âu

Để kiểm định giả thuyết H2b, phân tích tương quan Spearman được thực hiện riêng cho từng tiểu thang thể hiện ở bảng 3. Kết quả cho thấy mối liên hệ không đồng nhất giữa các tiểu thang của lòng tự trắc ẩn và lo âu. Trong số các tiểu thang tiêu cực (đã đảo điểm), đồng nhất hóa quá mức có mối liên hệ nghịch chiều mạnh nhất ($\rho = -0,495$; $p < 0,001$), tiếp theo là tự phán xét và sự cô lập cho thấy mức độ các trải nghiệm tiêu cực càng thấp thì lo âu càng giảm.

Trái với giả thuyết thì từ tế với bản thân và tính nhân loại chung có mối liên hệ thuận chiều có ý nghĩa với lo âu, trong khi chánh niệm không có mối liên hệ có ý nghĩa ($p = 0,065$). Theo đó, giả thuyết H2b chỉ được ủng hộ một phần.

Bảng 3. Tương quan Spearman giữa các tiểu thang lòng tự trắc ẩn và lo âu ($N = 312$)

Tiểu thang Self-compassion	Hệ số tương quan Spearman (ρ)	Mức ý nghĩa (p)
Từ tế (Self - kindness)	0,381***	<0,001
Tính nhân loại chung (Common humanity)	0,339***	<0,001
Chánh niệm (Mindfulness)	0,105	0,065
Tự phán xét (Self - judgment)	-0,167**	0,003
Sự cô lập (Isolation)	-0,127*	0,025
Đồng nhất hoá quá mức (Over - identification)	-0,495***	< 0,001

3.2.4. Vai trò trung gian của lòng tự trắc ẩn lên mối quan hệ giữa tự ý thức riêng tư và mức độ lo âu của học sinh trung học phổ thông

Kết quả phân tích trung gian ở bảng 4 thể hiện lòng tự trắc ẩn đóng vai trò trung gian một phần trong mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu. Hiệu ứng gián tiếp có ý nghĩa thống kê nhưng ở mức nhỏ ($-0,045$; 95% CI $[-0,082; -0,013]$; $p = 0,014$). Hiệu ứng trực tiếp lớn hơn hiệu ứng gián tiếp nhưng ở mức nhỏ ($0,212$; 95% CI $[0,102; 0,318]$; $p < 0,001$). H3 được ủng hộ.

Bảng 4. Kết quả phân tích trung gian - vai trò của lòng tự trắc ẩn ($N = 312$)

Hiệu ứng	Ước lượng	Ước lượng	SE	95% CI [Lower, Upper]	Z	p
Gián tiếp	-0,045	-0,045	0,019	$[-0,082; -0,013]$	-2,46	0,014
Trực tiếp	0,212	0,212	0,055	$[0,102; 0,318]$	3,85	< ,001
Tổng thể	0,166	0,166	0,058	$[0,053; 0,284]$	2,86	0,004

Ghi chú: Bootstrapping 5.000 lần lặp; CI = khoảng tin cậy 95%; Biến độc lập (X) = TYT riêng tư; Biến trung gian (M) = Lòng tự trắc ẩn; Biến phụ thuộc (Y) = Lo âu.

3.2.5. Thảo luận

Các kết quả trên thể hiện mối liên hệ giữa TYT riêng tư, lòng tự trắc ẩn và lo âu ở HS THPT tại Trường Song ngữ Á Châu, TP. Hồ Chí Minh. Trước hết, kết quả cho thấy TYT riêng tư có mối liên hệ thuận chiều với lo âu, với cường độ ở mức yếu. Kết quả này gợi ý rằng việc hướng sự chú ý vào đời sống nội tâm có thể đi kèm với mức độ lo âu cao hơn ở HS THPT. Kết quả này có thể được diễn giải bởi lý thuyết tính hai mặt của tự nhận thức bản thân, qua khái niệm “nghịch lý tự hấp thụ” (self-absorption paradox), theo đó TYT có thể biểu hiện dưới dạng suy ngẫm mang tính thích nghi (self- reflection) hoặc nhai lại mang tính không thích nghi (rumination) (Trapnell và Campbell, 1999), là những yếu tố liên quan đến lo âu (Harrington và Loffredo, 2011; Ingram, 1990; Joireman và cộng sự, 2002). Giai đoạn HS THPT với bản sắc cá nhân và chuẩn mực tự đánh giá còn đang hình thành, việc tập trung vào suy nghĩ và cảm xúc bên trong có thể làm nổi bật những thiếu sót, mâu thuẫn nội tâm và sự không chắc chắn về giá trị bản thân, từ đó đi kèm với mức lo âu cao hơn (Bowker và Rubin, 2010; Van Dijk và cộng sự, 2014). Tuy nhiên, cường độ mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu trong nghiên cứu này là yếu, phản ánh một khuynh hướng nhận thức liên quan đến cách cá nhân xử lý trải nghiệm nội tâm trong giai đoạn phát triển.

Song song đó, nghiên cứu ghi nhận lòng tự trắc ẩn tổng thể có mối liên hệ nghịch chiều ở mức yếu với lo âu, phù hợp với các kết quả nghiên cứu trước đó ở người trưởng thành và TTN (Marsh và cộng sự, 2018; Muris và cộng sự, 2016; Neff và cộng sự, 2007; Yeo và cộng sự, 2023). Khi phân tích sâu ở mức độ các tiểu thang của lòng tự trắc ẩn, kết quả cho thấy mối liên hệ với lo âu không phân bố đồng đều. Cụ thể, các thành phần phản ánh trải nghiệm nội tâm tiêu cực bao gồm tự phán xét, cảm giác cô lập và xu hướng đồng nhất hóa quá mức có mối liên hệ với lo âu ở mức yếu đến trung bình và mạnh hơn so với các thành phần tích cực. Phát hiện này nhất quán với các nghiên cứu trước cho rằng các thành phần không trắc ẩn là những chỉ báo nhạy cảm hơn đối với các triệu chứng hướng nội như trầm cảm và lo âu ở TTN (Gill và cộng sự, 2018; Muris và cộng sự, 2016, 2019). Đặc biệt, đồng nhất hoá quá mức là tiểu thang có mối liên hệ mạnh nhất với lo âu, cho thấy việc bị cuốn theo cảm xúc tiêu cực và cảm giác bị tách biệt trong đau khổ thường đi kèm với mức độ lo âu cao ở nhóm tuổi này. Ngược lại, tiểu thang chánh niệm không cho thấy mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với lo âu. Kết quả này có thể phản ánh đặc điểm phát triển của lứa tuổi vị thành niên, mặc dù các em đã bắt đầu phát triển năng lực tự phản tư và siêu nhận thức nhưng khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và kiểm soát chú ý vẫn chưa hoàn thiện hoàn toàn (Keating, 2004; Amada và Shane, 2019). Dẫn đến năng lực chánh niệm ở TTN có thể chưa đủ ổn định để thể hiện tương quan rõ ràng với lo âu. Riêng các tiểu thang từ tế và tính nhân loại chung cho thấy mối liên hệ thuận chiều trung bình với lo âu. Kết quả này càng nhấn mạnh các tranh luận liên quan việc có nên sử dụng điểm tổng

của thang đo SCS như một chỉ số của lòng tự trắc ẩn. Điều này xuất phát từ cấu trúc thang đo lòng tự trắc ẩn bao gồm cả các thành phần phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn (từ tế, tính nhân loại chung và chánh niệm) mang cơ chế bảo vệ và các thành phần phản ứng với bản thân không mang tính trắc ẩn (tự phán xét, sự cô lập và đồng nhất hoá quá mức) mang cơ chế dễ tổn thương. Đồng thời, tự phê phán, cô lập hay suy ngẫm lặp đi lặp lại quá mức là những đặc điểm lâm sàng nổi bật của rối loạn lo âu. Dẫn đến khi xem xét tương quan ở mức tiêu thang, mối liên hệ giữa lòng tự trắc ẩn và lo âu gần như được quyết định hoàn toàn bởi các thành phần không trắc ẩn được đảo chiều và che mờ cơ chế bảo vệ thực sự của các phản ứng trắc ẩn với bản thân (Muris và cộng sự, 2016, 2019).

Cuối cùng, kết quả nghiên cứu cho thấy lòng tự trắc ẩn đóng vai trò trung gian một phần trong mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu. Có lý giải cho rằng lòng tự trắc ẩn giúp cá nhân đối diện hiệu quả hơn với các trạng thái nội tâm tiêu cực thông qua tái đánh giá nhận thức, là khả năng nhìn nhận lại tình huống khó khăn theo hướng cởi mở hơn mà không kìm nén hay né tránh cảm xúc (Al-Refae và cộng sự, 2021). Theo đó, TYT riêng tư tạo điều kiện để cá nhân nhận diện và quan sát trải nghiệm nội tâm rõ hơn từ đó thúc đẩy các phản ứng tự trắc ẩn, dẫn đến liên hệ với mức lo âu thấp hơn. Tuy nhiên, hiệu ứng trực tiếp vẫn chiếm ưu thế, gợi ý sự tồn tại của các cơ chế trung gian khác trong mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu (Raes, 2010).

4. Kết luận và bình luận

Nghiên cứu này cho thấy mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn, TYT riêng tư và mức độ lo âu của HS THPT. *Thứ nhất*, TYT riêng tư có mối liên hệ thuận chiều với lo âu ở HS THPT, điều này phản ánh tính hai mặt của quá trình tự tập trung chú ý vào bản thân, khi thiếu đi thái độ linh hoạt và không phán xét thì sự chú ý nội tâm có thể có liên hệ với lo âu. *Thứ hai*, trong cấu trúc đo lòng tự trắc ẩn, các thành phần tiêu cực đặc biệt là đồng nhất hóa quá mức có mối liên hệ mạnh hơn với lo âu so với các thành phần tích cực. Đây là phát hiện bổ sung cho các tranh luận liên quan đến điểm tổng thang đo lòng tự trắc ẩn có phản ánh đầy đủ vai trò bảo vệ của lòng tự trắc ẩn hay không. *Thứ ba*, kết quả cho thấy lòng tự trắc ẩn đóng vai trò trung gian một phần trong mối liên hệ giữa TYT riêng tư và lo âu, đây là mô hình trung gian chưa được nghiên cứu ở bối cảnh Việt Nam. Trên cơ sở kết quả này, nghiên cứu gợi mở một số khuyến nghị cho công tác hỗ trợ tâm lý học đường. Theo đó, các chương trình phòng ngừa hay hỗ trợ HS không nên chỉ tập trung vào việc khuyến khích HS chú ý đến nội tâm mà cần đồng thời trang bị cho các em thái độ đối diện với trải nghiệm nội tâm theo hướng không phán xét và linh hoạt. Ngoài ra, kết quả về vai trò trung gian gợi ý rằng việc nuôi dưỡng lòng tự trắc ẩn có thể là một trong thành phần quan trọng trong chương trình phòng ngừa lo âu tại trường học; trong đó trọng tâm chương trình có thể hướng dẫn HS làm việc với đồng nhất hoá quá mức, tự phán xét và cô lập.

Bên cạnh những kết quả đạt được, nghiên cứu này vẫn tồn tại một số giới hạn cần được xem xét: (1) Nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang, do đó không cho phép suy luận về quan hệ nhân quả giữa các biến số; (2) Mẫu nghiên cứu được thu thập tại một trường THPT, làm hạn chế khả năng khái quát hóa kết quả cho các nhóm HS THPT khác tại Việt Nam; (3) Thang đo trong nghiên cứu có độ tin cậy ở mức vừa phải, cần được tiếp tục kiểm định trong các nghiên cứu tiếp theo; (4) Việc loại bỏ ba mục khởi thang SCS-R cho thấy thang đo chưa hoàn toàn tương thích với bối cảnh văn hóa Việt Nam và cần được chuẩn hóa riêng. Đồng thời, việc dùng điểm trung bình tổng thể của thang đo SCS có thể giảm sự khác biệt giữa các thành phần tích cực và tiêu cực của lòng tự trắc ẩn cho nên các nghiên cứu tiếp theo nên xem xét phân tích từng nhóm thành phần riêng biệt; (5) Nghiên cứu chưa kiểm soát các biến như giới tính, học lực hay hoàn cảnh gia đình. Do đó, các nghiên cứu tiếp theo được khuyến nghị sử dụng thiết kế dọc, mẫu đa dạng hơn và bổ sung biến kiểm soát để làm rõ các mối liên hệ này.

Tuyên bố về vai trò của các tác giả: Nguyễn Thị Lệ Giang: Định hướng ý tưởng và thiết kế nghiên cứu, giám sát quá trình triển khai nghiên cứu và sửa chữa các bản thảo, đồng phân tích các dữ liệu và hoàn thiện báo cáo. Nhan Thị Lạc An: Đồng định hướng phát triển ý tưởng và thiết kế nghiên cứu, phân biện và góp ý bản thảo nghiên cứu. Nguyễn Huỳnh Nguyệt Hà: Xây dựng đề cương nghiên cứu, tổ chức thực hiện khảo sát, phân tích dữ liệu, viết bản thảo và hoàn thiện các bản thảo.

Tuyên bố về GenAI và Quyền tác giả: Trong quá trình chuẩn bị bản thảo này, các tác giả đã sử dụng công cụ trí tuệ nhân tạo bao gồm Labs Scholar Google và OpenAI cho mục đích truy xuất các tài liệu, dịch và tóm tắt các tài liệu ngoại văn. Các công cụ này chỉ được sử dụng như phương tiện hỗ trợ kỹ thuật và không tham gia vào quá trình phân tích dữ liệu, diễn giải kết quả.

Tuyên bố về xung đột lợi ích: Các tác giả tuyên bố không có xung đột lợi ích.

Thông tin tài trợ: Nghiên cứu này không nhận được tài trợ từ bên ngoài.

Tài liệu tham khảo

- Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N. A., & Ferrari, M. (2021). A Self-Compassion and Mindfulness-Based Cognitive Mobile Intervention (Serene) for Depression, Anxiety, and Stress: Promoting Adaptive Emotional Regulation and Wisdom. *Frontiers in Psychology*, 12, 648087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648087>
- Amada, N. M., & Shane, J. (2019). Mindfulness as a promoter of adaptive development in adolescence. *Adolescent Research Review*, 4(1), 93-112. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0096-1>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- APA Dictionary of Psychology (n.d.). *Anxiety*. In *APA Dictionary of Psychology*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Bowker, J. C., & Rubin, K. H. (2010). Self-consciousness, friendship quality, and adolescent internalizing problems. *The British Journal of Developmental Psychology*, 27(2), 249-267. <https://doi.org/10.1348/026151008x295623>
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety*, 26(12), 1066-1085. <https://doi.org/10.1002/da.20633>
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company Inc. <http://archive.org/details/dli.ernet.19961>
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>
- Giang Thiên Vũ, Cao Đăng Nghi Thư, Đỗ Mai Ý Nhi, Phan Thị Ngân, Đỗ Thành Bảo Trâm (2023). Sức khỏe tâm thành của vị thành niên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh: Sàng lọc nguy cơ và giải pháp. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 20(8), 1453-1453.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69(1), 163-174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2011). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology*, 145(1), 39-57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107(2), 156-176. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.156>
- Játiva, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 38(7), 1180-1190. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005>
- Joireman, J. A., III, L. P., & Hammersla, J. (2002). Empathy and the Self-Absorption Paradox: Support for the Distinction Between Self-Rumination and Self-Reflection. *Self and Identity*, 1(1), 53-65. <https://doi.org/10.1080/152988602317232803>
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Keating, D. P. (2004). Cognitive and Brain Development. In R. M. Lerner, & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch3>
- Le, M. T. H., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher, J. (2017). Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PloS one*, 12(7), e0180557. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180557>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents - a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Mor, N., & Winkquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638-662. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>
- Muris, P., Fernández-Martínez, I., & Otgaar, H. (2024). On the Edge of Psychopathology: Strong Relations Between Reversed Self-compassion and Symptoms of Anxiety and Depression in Young People. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(2), 407-423. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00471-w>

- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the Self: Self-Compassion and Other Self-Related Constructs in Relation to Symptoms of Anxiety and Depression in Non-clinical Youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 607-617. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0235-2>
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and adolescents' positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1433-1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Perrotta, G. (2019). Anxiety Disorders: Definitions, Contexts, Neural Correlates and Strategic Therapy. *Jacobs Journal of Neurology and Neuroscience*, 6(1), 1-15.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 56(3), 345-365. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142-1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Rankin, J. L., Lane, D. J., Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (2004). Adolescent Self-Consciousness: Longitudinal Age Changes and Gender Differences in Two Cohorts. *Journal of Research on Adolescence*, 14(1), 1-21. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.01401001.x>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(8), 687-699. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1985.tb02268.x>
- Stefan, C. A., & Cheie, L. (2022). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 21(2), 210-222. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1861082>
- Tali, E., Potharst, E. S., Bruin, E. I. de, & Utens, E. M. W. J. (2023). Self-Compassion and Anxiety in Adolescents with and without Anxiety Disorder. *Children*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/children10071181>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.2.284>
- Truong, Q. C., Nguyen, T. M., Nguyen, A. H., Medvedeva, A., & Medvedev, O. N. (2022). Investigating stable and dynamic aspects of the Vietnamese self-compassion scale using generalisability theory. *Mindfulness*, 13(9), 2215-2226.
- Van Dijk, M. P. A., Branje, S., Keijsers, L., Hawk, S. T., Hale, W. W., & Meeus, W. (2014). Self-concept clarity across adolescence: Longitudinal associations with open communication with parents and internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(11), 1861-1876. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0055-x>
- Viện Xã hội học, Đại học Queensland, Trường Y tế Công cộng Bloomberg Đại học Johns Hopkins (2022). *Điều tra sức khỏe tâm thần vị thành niên Việt Nam (V-NAMHS): Báo cáo kết quả chủ yếu*. <https://qcmhr.org/outputs/reports/16-vnamhs-report-vie-15-feb-2023>
- WHO (2025). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yeo, G., Tan, C., Ho, D., & Baumeister, R. F. (2023). How do aspects of selfhood relate to depression and anxiety among youth? A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(11), 4833-4855. <https://doi.org/10.1017/S0033291723001083>