



Bài báo nghiên cứu

THỰC TRẠNG LÒNG TỰ TRẮC ẨN CỦA SINH VIÊN

Bùi Hồng Quân, Huỳnh Mẫn Nhật*

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

**Tác giả liên hệ: Huỳnh Mẫn Nhật – Email: nhathm.tali035@pg.hcmue.edu.vn*

Ngày nhận bài: 02-9-2025; ngày nhận bài sửa: 30-9-2025; ngày duyệt đăng: 27-11-2025

TÓM TẮT

Nghiên cứu trình bày kết quả khảo sát thực trạng lòng tự trắc ẩn (LTTA) của sinh viên (SV) tại một số trường đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM). Đây là một nghiên cứu cắt ngang với cỡ mẫu gồm 488 SV. Công cụ được sử dụng để thu thập dữ liệu là thang đo SCS-26 (Kristin Neff, 2003). Kết quả cho thấy SV có LTTA tổng quát ở mức trung bình. Các lĩnh vực xác định LTTA của SV được xếp theo mức độ từ cao đến thấp bao gồm Tính tương đồng nhân loại, Chánh niệm, Lòng tự nhân từ, Sự cô lập, Sự tự chỉ trích và Sự đồng nhất quá mức. Khi phân tích theo các biến số như khối ngành học, kết quả học tập, điều kiện kinh tế và đặc biệt là trải nghiệm tuổi thơ, kết quả cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ LTTA của SV.

Từ khóa: chánh niệm; lòng tự trắc ẩn; sinh viên

1. Mở đầu

Sức khỏe tâm thần là nền tảng quan trọng cho chất lượng sống và sự phát triển của SV, đặc biệt trong bối cảnh áp lực học tập và sự chuyển tiếp vai trò trưởng thành. Những năm gần đây, nhất là sau ảnh hưởng của đại dịch COVID-19, tỉ lệ người trẻ gặp vấn đề sức khỏe tâm thần gia tăng đáng kể (WHO, 2022; WHO, 2024), đòi hỏi các chiến lược hỗ trợ không chỉ dừng lại ở phòng ngừa rối loạn mà cần chú trọng phát triển các phẩm chất tâm lý tích cực. Trong đó, lòng tự trắc ẩn (Self-Compassion) nổi lên như một năng lực thích ứng quan trọng giúp cá nhân đối diện hiệu quả với nghịch cảnh.

LTTA là sự trắc ẩn hướng vào chính bản thân mình, bao gồm việc trở nên cởi mở và thương cảm với đau khổ của chính mình, trải nghiệm cảm xúc quan tâm và nhân ái với chính mình, đem lại sự thấu hiểu, thái độ trung lập với sự thiếu thốn và thất bại của bản thân và nhận ra kinh nghiệm cá nhân là một phần trong trải nghiệm chung của toàn nhân loại (Neff, 2003). Cấu trúc của nó bao gồm ba cặp thành tố đối lập: Lòng tự nhân từ đối lập với Sự tự chỉ trích, Tính tương đồng nhân loại đối lập với Sự cô lập và Chánh niệm đối lập với Sự đồng nhất quá mức. Nhiều nghiên cứu cho thấy LTTA có liên hệ tích cực với sức khỏe tinh

Cite this article as: Bùi, H. Q., & Huỳnh, M. N. (2025). A study on self-compassion among university students. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 22(12), 2212-2221. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.22.12.5219\(2025\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.22.12.5219(2025))

thần, hạnh phúc tâm lí, năng lực đối phó và có thể đóng vai trò bảo vệ trước các trạng thái tiêu cực như trầm cảm, lo âu và tự phản xét (Neff & Germer, 2017; Zessin et al., 2015).

Tại Việt Nam, chủ đề này vẫn còn ở giai đoạn nghiên cứu ban đầu. Một số công trình tiên phong của Tran và Tran (2017), Nguyen và cộng sự (2019), hay Luong (2019) đã bước đầu cung cấp dữ liệu nền tảng và làm rõ giá trị ứng dụng của LTТА trong bối cảnh giáo dục đại học. Tuy nhiên, vẫn cần thêm nhiều nghiên cứu để củng cố và cung cấp cái nhìn toàn diện hơn về LTТА. Như vậy, việc tìm hiểu thực trạng LTТА của SV là một việc làm cần thiết. Kết quả nghiên cứu kì vọng sẽ góp phần làm rõ thực trạng, từ đó cung cấp cơ sở khoa học để đề xuất các biện pháp chăm sóc sức khỏe tâm thần thiết thực cho SV.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Mẫu khách thể nghiên cứu (xem Bảng 1)

Đây là nghiên cứu cắt ngang thực hiện trên SV ở các trường đại học tại TPHCM, với phương thức chọn mẫu thuận tiện và không khu trú vào một cơ sở đào tạo cụ thể nhằm đảm bảo tính đa dạng. Kết quả thu được 488 phiếu hợp lệ.

Bảng 1. Khách thể nghiên cứu

Tiêu chí		Số lượng	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	139	28,5
	Nữ	349	71,5
Khối ngành	Khoa học giáo dục	27	5,5
	Khoa học xã hội và nhân văn	111	22,7
	Kinh tế - Tài chính - Dịch vụ	243	49,8
	Khoa học tự nhiên - Kỹ thuật	37	7,6
	Khác	70	14,4
Xếp loại học tập	Xuất sắc	102	20,9
	Giỏi	233	47,7
	Khá	140	28,7
	Trung bình	13	2,7
Tình trạng kinh tế của gia đình	Khó khăn	52	10,7
	Trung bình	348	71,3
	Khá giả	88	18,0
Đánh giá về tuổi thơ	Đau khổ	31	6,4
	Bình thường	261	53,4
	Hạnh phúc	196	40,2

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp định lượng mô tả nhằm khảo sát thực trạng LTТА của SV tại một số trường đại học trên địa bàn TPHCM. Dữ liệu được thu thập thông qua bảng hỏi tự báo cáo gồm hai phần: Phần một gồm các câu hỏi về đặc điểm nhân khẩu học; phần hai gồm 1 thang đo là: Thang đo LTТА SCS-26.

Nghiên cứu sử dụng thang đo SCS-26 (Neff, 2003), bản chuẩn hóa của Tran và Tran (2017), gồm 26 mệnh đề được chia thành sáu tiểu thang đo tương ứng với ba cặp thành tố trong cấu trúc của LTТА. Các câu trả lời được đánh giá trên thang Likert 5 (1 – “Không bao giờ” đến 5 – “Luôn luôn”). Điểm tổng quát là trung bình cộng các mệnh đề, trong đó các

tiểu thang đo tiêu cực (Sự tự chỉ trích, Sự cô lập, Sự đồng nhất quá mức) được tính điểm đảo ngược. Độ tin cậy Cronbach's Alpha của thang đo trong nghiên cứu đạt 0,811.

Cách phân chia mức độ LTТА dựa vào thang đo LTТА của Neff (Neff, 2003a) trong Bảng 2 như sau:

Bảng 2. Quy đổi mức độ LTТА

Mức độ	Điểm trung bình
Thấp	1,0-2,49
Trung bình	2,5-3,5
Cao	3,51-5,0

Nghiên cứu xử lý dữ liệu bằng phần mềm thống kê SPSS phiên bản 20.0. Các phép phân tích được sử dụng bao gồm: tần số, tỉ lệ phần trăm, điểm trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD), kiểm định T-Test và Anova để so sánh sự khác biệt theo các biến số khác nhau. Toàn bộ quy trình thu thập và xử lý dữ liệu được đảm bảo tuân thủ các nguyên tắc về đạo đức nghiên cứu, bảo mật thông tin cá nhân và sự tham gia hoàn toàn tự nguyện của người được khảo sát.

3. Kết quả nghiên cứu

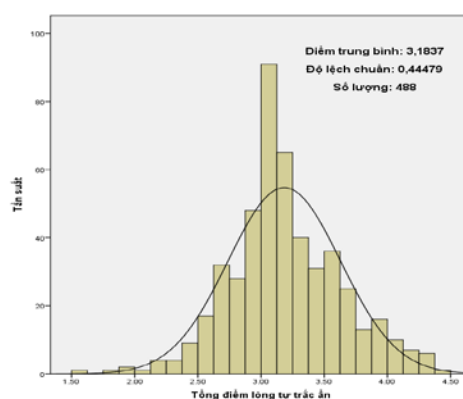
3.1. Thực trạng về LTТА tổng quát của sinh viên (xem Bảng 3)

Bảng 3. Mức độ LTТА tổng quát của SV

Mức độ	Tần số	Tỉ lệ (%)
Thấp	22	4,5
Trung Bình	354	72,5
Cao	112	23

Bảng 3 cho thấy phần lớn SV có LTТА tổng quát ở mức trung bình với tỉ lệ 72,5%. SV có LTТА mức thấp chiếm tỉ lệ là 4,5% và ở mức cao là 23%. Phân bố LTТА tổng quát của SV được trình bày trong Biểu đồ 1.

Biểu đồ 1. Phân bố lòng tự trọng tổng quát của sinh viên



Biểu đồ 1 cho thấy, nhìn chung, LTТА tổng quát của SV ở mức trung bình với điểm trung bình là 3,1837 và độ lệch chuẩn là 0,44479. Phân bố LTТА tổng quát của SV tuy có sự phân tán nhưng tương đối đồng đều và có xu hướng tập trung về mức độ trung bình đến cao.

3.2. Kết quả khảo sát về các lĩnh vực LTТА của sinh viên (xem Bảng 4)

Bảng 4. *Mức độ về các lĩnh vực LTТА của SV*

Lĩnh vực	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Mức độ	Thứ bậc
Lòng tự nhân từ	3,52	0,76	Cao	3
Tính tương đồng nhân loại	3,63	0,71	Cao	1
Chánh niệm	3,60	0,75	Cao	2
Sự tự chỉ trích	2,81	0,81	Trung bình	5
Sự cô lập	2,88	0,92	Trung bình	4
Sự đồng nhất quá mức	2,63	0,89	Trung bình	6

Ba lĩnh vực có điểm trung bình cao nhất của LTТА lần lượt là tính tương đồng nhân loại ($M = 3,63$; $SD = 0,71$), chánh niệm ($M = 3,60$; $SD = 0,75$) và lòng tự nhân từ ($M = 3,52$; $SD = 0,76$), đều ở mức cao. Ngược lại, sự cô lập, tự chỉ trích và đồng nhất quá mức đạt mức trung bình, trong đó sự cô lập có độ lệch chuẩn cao nhất, phản ánh sự khác biệt đáng kể giữa các cá nhân. Kết quả này cho thấy sự cô lập chưa phải là thành tố ổn định trong cấu trúc LTТА của SV. Đáng chú ý, kết quả về tính tương đồng nhân loại tương đồng với nghiên cứu của Nguyen và cộng sự (2019), khi đây cũng là lĩnh vực có điểm trung bình cao nhất, phản ánh tính ổn định của đặc điểm này ở SV Việt Nam. Có thể, sự phát triển của mạng xã hội giúp SV nhận thức rằng khó khăn và thất bại là trải nghiệm chung của con người, từ đó giảm cảm giác cô đơn và xem thử thách như một phần tự nhiên của cuộc sống. Tuy nhiên, các nhận định này cần được kiểm chứng thêm qua các nghiên cứu tiếp theo.

Kết quả về lĩnh vực chánh niệm tương đồng với nghiên cứu của Le và Dao (2023), khi đây là lĩnh vực có điểm trung bình cao thứ hai sau tính tương đồng nhân loại. Điều này phản ánh tín hiệu tích cực về sức khỏe tinh thần của SV, phù hợp với các nghiên cứu trước cho thấy chánh niệm góp phần tăng cường sức khỏe tâm thần, giảm triệu chứng tiêu cực và cải thiện khả năng điều chỉnh hành vi. Lòng tự nhân từ, biểu hiện sự bao dung với bản thân khi mắc lỗi, cũng đạt điểm trung bình cao hơn so với nghiên cứu của Nguyễn Hồng Huân và cộng sự (2019) ($M = 3,52$ so với $M = 3,22$), cho thấy xu hướng gia tăng sự đối xử tích cực với bản thân ở SV hiện nay.

Đối với lĩnh vực được SV tự đánh giá có điểm trung bình thấp nhất, kết quả nghiên cứu này phù hợp với các phát hiện trước đây khi cho thấy sự đồng nhất quá mức ($M = 2,63$) là một yếu tố dự báo tiêu cực đối với sức khỏe tâm thần. Những suy nghĩ tiêu cực có thể kích hoạt các cảm xúc tiêu cực, làm suy giảm sức khỏe tâm thần và hạn chế khả năng hình thành các nhận thức tích cực về cuộc sống. Hệ quả là cá nhân dễ cảm thấy kém hạnh phúc và giảm mức độ hài lòng với cuộc sống hiện tại. Bên cạnh đó, sự tự chỉ trích ($M = 2,81$) cũng được xem là yếu tố dự báo tiêu cực đối với sức khỏe tâm thần của SV. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu của Neff (2003b) và Zessin và cộng sự (2015), cho thấy mức tự chỉ trích cao liên quan đến gia tăng triệu chứng trầm cảm và giảm hành vi tự chăm sóc. Những SV có xu hướng tự phán xét thường ít thực hiện các hành vi tích cực hỗ trợ bản thân. Trong khi đó, sự cô lập, dù chỉ ở mức trung bình, lại có độ lệch chuẩn cao nhất ($SD = 0,92$), phản ánh sự khác biệt đáng kể giữa các cá nhân trong cảm nhận bị tách biệt khi đối diện với khó khăn.

3.3. Kết quả so sánh LTТА của sinh viên xét theo các tham số nghiên cứu

3.3.1. Kết quả so sánh LTTA của SV xét theo tham số giới tính (xem Bảng 5)

Bảng 5. Kết quả kiểm định T-test LTТА theo giới tính

Biến số	Điểm trung bình		t	Sig.
	Nam	Nữ		
LTТА tổng quát	3,24	3,15	1,90	0,07
Sự tự chỉ trích	2,83	2,81	0,23	0,00

Bảng 5 cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa SV nam và nữ về LTТА tổng quát. Tuy nhiên, ở lĩnh vực *sự tự chỉ trích*, sự khác biệt này lại có ý nghĩa thống kê, với điểm trung bình của nam giới ($M = 2,83$) cao hơn nữ giới ($M = 2,81$). Kết quả này cho thấy nam SV có xu hướng khắt khe và đánh giá tiêu cực bản thân hơn so với nữ SV trong bối cảnh nghiên cứu này. Một số nghiên cứu trước đây (Neff, 2003b; Yarnell et al., 2015) gợi ý rằng nam giới do chịu ảnh hưởng từ các chuẩn mực xã hội về vai trò giới và áp lực thành tích, có thể cảm thấy áp lực nhiều hơn trong việc đáp ứng kì vọng, từ đó dẫn đến mức tự chỉ trích cao hơn. Điều này gợi ý rằng yếu tố giới tính có thể ảnh hưởng khác nhau đến các thành tố cụ thể của LTТА, dù không tạo ra sự khác biệt ở mức độ tổng quát.

3.3.2. Kết quả so sánh LTТА của SV xét theo tham số khối ngành

Bảng 6. Kết quả kiểm định Anova và Welch LTТА xét theo khối ngành

Loại kiểm định	Biến số	Điểm trung bình					F	Sig.
		Khoa học giáo dục	Khoa học xã hội và nhân văn	Kinh tế - Tài chính - Dịch vụ	Khoa học tự nhiên - Kỹ thuật	Khác		
	LTТА tổng quát	2,88	3,42	3,05	3,55	3,18	28,06	0,00
Anova	Tính tương đồng nhân loại	3,75	3,56	3,55	3,67	3,98	5,81	0,00
	Chánh niệm	3,50	3,62	3,44	3,89	4,01	10,09	0,00
	Lòng tự nhân từ	3,34	3,54	3,36	3,75	4,00	12,07	0,00
Welch	Sự tự chỉ trích	2,28	3,29	2,71	3,35	2,32	29,25	0,00
	Sự cô lập	2,37	3,37	2,72	3,60	2,45	25,27	0,00
	Sự đồng nhất quá mức	2,04	3,14	2,50	3,03	2,31	20,42	0,00

Kết quả kiểm định Anova và Welch cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm ngành học trong toàn bộ các thành phần của LTТА ($p < 0,001$). Điều này củng cố quan điểm rằng LTТА không chỉ là một đặc điểm cá nhân mang tính ổn định mà còn có thể chịu ảnh hưởng bởi bối cảnh đào tạo và môi trường học tập (Neff, 2003; Zessin et al., 2015).

Ở mức độ LTТА tổng quát, SV khối Khoa học tự nhiên – Kỹ thuật đạt điểm trung bình cao nhất, khối khoa học giáo dục thấp nhất. Một cách lí giải có thể xuất phát từ việc SV khối kỹ thuật thường ít bị chi phối bởi kì vọng xã hội liên quan đến chuẩn mực ứng xử hay đạo đức nghề nghiệp như SV khối khoa học giáo dục. Sự so sánh bản thân với hình ảnh “người thầy lí tưởng” có thể khiến SV khối khoa học giáo dục trở nên nghiêm khắc và phê phán bản thân nhiều hơn, từ đó làm giảm mức tự trắc ẩn (Neff, 2009).

Ở lĩnh vực tính tương đồng nhân loại và chánh niệm, nhóm ngành Khác đạt điểm cao hơn đáng kể. Điều này có thể xuất phát từ sự đa dạng trải nghiệm và môi trường học tập linh hoạt, giúp SV tiếp xúc với nhiều quan điểm và giá trị khác nhau, từ đó nhận thức sâu sắc hơn về tính phổ quát của trải nghiệm con người và khả năng duy trì hiện diện chánh niệm (Kabat-Zinn, 2003). Tương tự, ở lòng tự nhân từ, nhóm ngành Khác cũng có điểm trung bình cao nhất, trong khi khối Khoa học giáo dục thấp nhất.

Ở các thành phần phản ánh mặt tiêu cực của LTТА, bao gồm tự chỉ trích, cô lập và đồng nhất quá mức, kết quả cho thấy SV khối Khoa học tự nhiên - Kỹ thuật thường có điểm cao hơn. Điều này có thể liên quan đến áp lực học tập, cường độ cạnh tranh và tính khắt khe trong đào tạo, vốn đặc trưng ở các ngành khoa học – kỹ thuật (Misra & McKean, 2000). Khi đối diện với thất bại, SV khối này dễ có xu hướng cô lập bản thân và đồng nhất quá mức với khó khăn, thay vì duy trì một cái nhìn toàn diện và nhân từ.

3.3.3. Kết quả so sánh LTТА của SV xét theo tham số kết quả học tập (xem Bảng 7)

Bảng 7. Kết quả kiểm định Anova và Welch LTТА xét theo kết quả học tập

Loại kiểm định	Biến số	Điểm trung bình				F	Sig.
		Xuất sắc	Giỏi	Khá	Trung bình		
Anova	LTТА tổng quát	3,23	3,17	3,17	2,96	1,44	0,22
	Lòng tự nhân từ	3,55	3,54	3,52	2,90	3,01	0,03
	Tính tương đồng nhân loại	3,67	3,67	3,61	3,03	3,43	0,01
	Chánh niệm	3,67	3,61	3,59	3,00	3,20	0,02

Nhìn chung, với Sig < 0,05, kết quả cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các mức học lực trong ba lĩnh vực: lòng tự nhân từ, tính tương đồng nhân loại và chánh niệm. Phát hiện này đã củng cố quan điểm rằng LTТА không chỉ là đặc điểm ổn định mà còn chịu ảnh hưởng bởi bối cảnh và thành tích học tập (Neff, 2003; Zessin et al., 2015). SV học lực Xuất sắc có điểm trung bình cao nhất ở cả ba lĩnh vực trên. Kết quả này cho thấy nỗ lực học tập và đạt thành tích cao giúp cá nhân nuôi dưỡng lòng tự nhân từ tốt hơn, duy trì chánh niệm và nhận thức rõ hơn về tính phổ quát của trải nghiệm con người. Những kết quả này tương đồng với các nghiên cứu trước. Neff và cộng sự (2005) cho thấy LTТА liên quan tích cực đến động lực, sự kiên trì và thành công học tập; Iskender (2009) nhận thấy SV có LTТА cao ít lo âu và hài lòng hơn với thành tích; Barnard và Curry (2011) cũng khẳng định vai trò điều chỉnh cảm xúc của LTТА trong học đường, qua đó nâng cao hiệu quả học tập.

3.3.4. Kết quả so sánh LTТА của SV xét theo tham số tình trạng kinh tế gia đình (xem Bảng 8)

Bảng 8. Kết quả kiểm định Anova và Welch LTТА xét theo tình trạng kinh tế gia đình

Loại kiểm định	Biến số	Điểm trung bình			F	Sig.
		Khó khăn	Trung bình	Khá giả		
Anova	LTТА tổng quát	2,97	3,19	3,26	7,74	0,00
	Sự tự chỉ trích	2,48	2,84	2,90	5,03	0,00
	Sự cô lập	2,52	2,90	3,00	4,70	0,00

Với giá trị $Sig < 0,05$, kết quả phân tích cho thấy SV có tình trạng kinh tế gia đình khác nhau có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê trong ba lĩnh vực: LTTA tổng quát, sự tự chỉ trích và sự cô lập. Phát hiện này củng cố quan điểm rằng LTTA của SV không chỉ là một đặc điểm tâm lý mang tính ổn định, mà còn chịu ảnh hưởng từ điều kiện kinh tế – xã hội (Neff, 2003; Trompetter et al., 2017).

Kết quả phân tích cho thấy, SV xuất thân từ gia đình khá giả có điểm trung bình về LTTA cao nhất, trong khi nhóm SV có hoàn cảnh khó khăn đạt điểm thấp nhất ở cả ba lĩnh vực. Kết quả này gợi mở rằng điều kiện kinh tế thuận lợi có thể giúp SV có nhiều nguồn lực tâm lý – xã hội để nuôi dưỡng lòng nhân từ đối với bản thân, giảm xu hướng tự chỉ trích, đồng thời ít cảm thấy bị cô lập khi đối diện khó khăn. Ngược lại, những SV có hoàn cảnh khó khăn có thể dễ rơi vào tình trạng so sánh, khắt khe với bản thân và cảm nhận sự cô đơn, từ đó làm suy giảm mức độ tự trắc ẩn.

Những phát hiện này cũng phù hợp với các nghiên cứu trước đây. Neff và McGehee (2010) cho rằng điều kiện xã hội và sự hỗ trợ từ môi trường xung quanh đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành LTTA. Tương tự, nghiên cứu của Poots và Cassidy (2020) chỉ ra rằng SV có nhiều khó khăn kinh tế thường ít thể hiện LTTA hơn, đồng thời dễ gặp căng thẳng tâm lý hơn. Ngoài ra, Yarnell và Neff (2013) cũng nhấn mạnh rằng LTTA giúp cá nhân đối phó tốt hơn với cảm giác bị cô lập trong bối cảnh khó khăn, song mức độ này có thể bị suy giảm khi nguồn lực xã hội và kinh tế hạn chế.

3.3.5. Kết quả so sánh LTTA của SV xét theo tham số đánh giá về tuổi thơ (xem Bảng 9)

Bảng 9. Kết quả kiểm định Anova và Welch LTTA xét theo đánh giá về tuổi thơ

Loại kiểm định	Biến số	Điểm trung bình			F	Sig.
		Đau khổ	Bình thường	Hạnh phúc		
Anova	LTTA tổng quát	2,90	3,13	3,29	14,42	0,00
	Lòng tự nhân từ	3,21	3,49	3,61	4,11	0,01
	Chánh niệm	3,23	3,58	3,69	5,54	0,00
	Sự tự chỉ trích	2,51	2,73	2,96	6,92	0,00
	Sự cô lập	2,58	2,79	3,03	5,53	0,00
	Sự đồng nhất quá mức	2,35	2,56	2,77	4,64	0,01

Kết quả phân tích cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ LTTA tổng quát giữa các nhóm SV theo trải nghiệm tuổi thơ ($p < 0,001$). SV có tuổi thơ hạnh phúc đạt điểm trung bình cao nhất, tiếp đến là nhóm có tuổi thơ bình thường và nhóm có tuổi thơ đau khổ có mức độ LTTA thấp nhất. Xét theo các lĩnh vực, xu hướng này vẫn được duy trì. Nhóm có tuổi thơ hạnh phúc đạt điểm cao nhất ở lòng tự nhân từ ($M = 3,61$), chánh niệm ($M = 3,69$), trong khi nhóm có tuổi thơ đau khổ đạt mức thấp nhất ở các thành tố này ($M = 3,21$; $M = 3,23$). Những phát hiện này gợi ý rằng trải nghiệm tuổi thơ có ảnh hưởng sâu sắc đến sự hình thành và phát triển LTTA ở tuổi trưởng thành. Một tuổi thơ hạnh phúc dường như nuôi dưỡng khả năng tự nhân từ, duy trì sự hiện diện chánh niệm và giảm xu hướng phán xét bản thân. Ngược lại, tuổi thơ khó khăn có thể làm gia tăng cơ chế tự chỉ trích và cảm giác cô lập, vốn là những rào cản cho sự phát triển tâm lý tích cực (Neff, 2003).

Kết quả nghiên cứu phù hợp với các công trình trước đó. Muris và Petrocchi (2017) nhấn mạnh rằng gắn bó an toàn và sự ủng hộ cảm xúc từ cha mẹ trong tuổi thơ là nền tảng hình thành LTTA. Tương tự, Gilbert (2005) cho rằng kí ức tuổi thơ ấm áp giúp phát triển hệ thống “tự trấn an”, giảm xu hướng tự phán xét. Các nghiên cứu khác cũng cho thấy chấn thương hoặc thiếu hụt tình cảm thời thơ ấu dự báo mức độ LTTA thấp và nguy cơ lo âu, trầm cảm cao ở giai đoạn trưởng thành (Joeng & Turner, 2015; Pepping et al., 2015).

4. Kết luận

Nghiên cứu khảo sát 488 SV tại các trường đại học ở TPHCM nhằm xác định thực trạng LTTA. Kết quả cho thấy mức độ LTTA tổng quát ở mức trung bình, các thành tố tích cực ở mức trung bình cao, các thành tố tiêu cực ở mức trung bình. LTTA khác biệt đáng kể theo khối ngành, kết quả học tập, điều kiện kinh tế và trải nghiệm tuổi thơ. SV có kết quả học tập cao, điều kiện kinh tế khá giả và tuổi thơ hạnh phúc có mức độ LTTA cao hơn.

Nghiên cứu đã phác họa bức tranh tổng quan về LTTA của SV, đây là nhóm đối tượng đang ở giai đoạn chuyển tiếp với nhiều thách thức trong học tập và cuộc sống. Kết quả mô tả này cung cấp dữ liệu nền cho các nghiên cứu tiếp theo về mối liên hệ giữa LTTA và các yếu tố tâm lí khác, đồng thời tạo cơ sở cho việc xây dựng hoặc điều chỉnh các chương trình hỗ trợ tâm lí trong môi trường đại học Việt Nam. Tuy nhiên, thiết kế cắt ngang, phương pháp chọn mẫu thuận tiện và dữ liệu tự báo cáo làm giảm khả năng khái quát kết quả. Đối tượng khảo sát cũng chỉ giới hạn trong một số trường tại TPHCM. Các nghiên cứu tương lai nên mở rộng phạm vi, kết hợp thêm phương pháp định tính hoặc thiết kế dọc để khám phá sự biến đổi của LTTA theo thời gian và các yếu tố ảnh hưởng.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Gilbert, P. (2005). Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy. *Routledge*.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Self-compassion and self-worth. *Counselling and Psychotherapy Research*, 15(1), 30-39. <https://doi.org/10.1080/14733145.2013.857813>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

- Le, T. H., & Dao, T. D. L. (2023). Ảnh hưởng của lòng trắc ẩn với bản thân đến sức khỏe tâm thần của sinh viên [The influence of self-compassion on students' mental health]. Proceedings of the 1st International Scientific Conference on Happy Schools. *Hue University Press*. <https://www.researchgate.net/publication/369890862>
- Luong, M. H. (2019). *Mối liên hệ giữa lòng tự trắc ẩn và mức độ trầm cảm của sinh viên một số trường đại học, cao đẳng thành phố Hà Nội* [The relationship between self-compassion and depression levels of students at some universities and colleges in Hanoi city]. [Master's thesis, University of Social Sciences and Humanities, Vietnam National University]. Hanoi.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. <https://doi.org/10.1002/cpp.2005>
- Neff, K. D. (2003a). 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. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561-573). *Guilford Press*.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In J. Doty (Ed.), *Oxford handbook of compassion science* (pp. 371-385). *Oxford University Press*.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Nguyen, H. H., Tran, V. T., Tran, T. H., & Tran, T. D. Q. (2019). Lòng tự trắc ẩn của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh [Self-compassion of students at Ho Chi Minh City University of Education]. *Student scientific research project, Ho Chi Minh City University of Education*.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2015). The association between parental styles and self-compassion in adulthood. *Journal of Child and Family Studies*, 24(9), 2840-2851. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0086-8>
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 101506. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- Tran, T. H., & Tran, M. D. (2017). Đánh giá lòng tự trắc ẩn: Một nghiên cứu định lượng ở sinh viên Việt Nam. [Assessing self-compassion: A quantitative study in Vietnamese students]. *Journal of Psychology*, (10), 223. <https://www.researchgate.net/publication/321106176>

- Trompetter, H. R., Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 459-468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>
- World Health Organization. (2022, March 2). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide [News release]. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- World Health Organization. (2024, October 10). Adolescent mental health [Fact sheet]. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

A STUDY ON SELF-COMPASSION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Bui Hong Quan, Huynh Man Nhat*

Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam

*Corresponding author: Huynh Man Nhat – Email: nhathm.tali035@pg.hcmue.edu.vn

Received: September 02, 2025; Revised: September 30, 2025; Accepted: November 27, 2025

ABSTRACT

This study presents survey results on self-compassion among students at several universities in Ho Chi Minh City. Employing a cross-sectional design with a sample of 488 students, the study used the Self-Compassion Scale (SCS-26 scale) (Neff, 2003) as the main instrument. The results indicate that students demonstrate a moderate overall level of self-compassion. Among the six components of self-compassion, the mean scores ranked from highest to lowest are Common Humanity, Mindfulness, Self-Kindness, Isolation, Self-Judgment, and Over-Identification. Further analyses across demographic and academic variables, including academic major, academic performance, economic background, and especially childhood experiences, reveal statistically significant differences in students' levels of self-compassion.

Keywords: mindfulness; self-compassion; students