

MỐI LIÊN HỆ GIỮA LÒNG TỰ TRẮC ẨN VÀ STRESS Ở SINH VIÊN

Bùi Thị Hồng Thái

Phạm Hạnh Dung

Trần Công Thành

Hà Thanh Hiền

Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn

TÓM TẮT

Bài viết này quan niệm, lòng tự trắc ẩn có thể hiểu một cách đơn giản là việc cá nhân đối xử một cách nhân ái, tử tế và bao dung với chính bản thân mình. Bằng phương pháp bảng hỏi thu thập dữ liệu từ 384 sinh viên, nghiên cứu chỉ ra rằng lòng tự trắc ẩn có thể là yếu tố bảo vệ giúp sinh viên giảm điểm số stress với mối liên hệ nghịch giữa hai biến ở mức khá mạnh ($r = -0,61$; $p < 0,001$). Trong số 6 thành tố của lòng tự trắc ẩn thì “sự thái quá về cảm xúc” và “tư cô lập bản thân” có khả năng tác động mạnh nhất đến điểm số stress ở sinh viên. Trong số những sinh viên được xác định có stress, sinh viên có điểm về lòng tự trắc ẩn càng cao càng có xu hướng sử dụng chiến lược ứng phó chủ động với hoàn cảnh gây stress. Kết quả gợi ý việc tập trung vào lòng tự trắc ẩn, đặc biệt là vào khía cạnh “sự thái quá về cảm xúc” và “tư cô lập bản thân” trong thực hành tham vấn, trị liệu tâm lý cho những cá nhân có căng thẳng.

Từ khóa: Lòng tự trắc ẩn; Stress; Ứng phó chủ động; Sinh viên

Ngày nhận bài: 31/1/2020; Ngày duyệt đăng bài: 25/2/2020.

1. Mở đầu

Chất lượng cuộc sống tâm lý như sự hài lòng với cuộc sống, cảm nhận hạnh phúc, sự vắng bóng những biểu hiện tiêu cực như trầm cảm, lo âu, căng thẳng đang ngày càng được quan tâm nghiên cứu trong lĩnh vực Tâm lý học. Bên cạnh những nghiên cứu về vai trò của sự đồng cảm với người khác và sức khỏe tâm thần (Santamaría-García và cộng sự, 2017; Morris, Kouddous, Kshirsagar và Schueller, 2018), rất nhiều nghiên cứu bàn về vai trò của lòng trắc ẩn đối với bản thân và sức khỏe tâm thần ở các nhóm khách thể khác nhau (Kim và Ko, 2018; Körner và cộng sự, 2015).

Chúng tôi, thông qua bài viết này, mong muốn tìm hiểu mối liên hệ giữa lòng tự trách ắn và stress ở sinh viên. Bên cạnh đó, bài báo cũng chỉ ra mối liên hệ giữa lòng tự trách ắn với cách thức ứng phó với stress ở sinh viên.

2. Vài nét về lòng tự trách ắn

2.1. Lòng tự trách ắn

Lòng tự trách ắn (hay sự từ bi) được xem là khái niệm quan trọng trong Phật giáo (dù thực tế nó cũng là khái niệm chính trong nhiều tôn giáo khác nhưng quan điểm của Phật giáo về lòng tự trách ắn thường được nhiều nhà tâm lý đề cập tới) và được đức Đạt Lai Lạt Ma (1995) định nghĩa là sự mở lòng với nỗi đau khổ của người khác với một sự cam kết giải tỏa nỗi đau khổ ấy (dẫn theo Strauss và cộng sự, 2016). Trong Tâm lý học, Gilbert (2010) cho rằng lòng tự trách ắn với người khác không chỉ là việc cá nhân có thể nhận ra, cảm thấy xúc động với nỗi đau khổ của người khác và có ý muốn giúp đỡ người đang đau khổ mà nó còn là khả năng cá nhân chấp nhận không phán xét và chịu đựng sự khổ tâm của chính mình khi đối mặt với nỗi đau của người khác.

Phát triển từ quan điểm về lòng tự trách ắn nói trên, Neff (2003b) đưa ra quan điểm về lòng tự trách ắn và nhìn nhận nó như là lòng tự trách ắn mà cá nhân hướng vào bản thân mình. Neff định nghĩa lòng tự trách ắn là sự “mở lòng và cảm thông trước nỗi đau của chính bản thân, là trải nghiệm sự quan tâm và lòng tốt đối với chính bản thân, có thái độ hiểu biết, không phán xét đối với những hạn chế và thất bại của mình và thừa nhận rằng những trải nghiệm của bản thân là một phần trong những trải nghiệm phổ biến của con người” (tr. 224). Theo nghĩa này, lòng tự trách ắn là việc cá nhân có thể chấp nhận, cảm thông và đối xử tử tế với chính mình.

Theo Neff (2003b), lòng tự trách ắn bao gồm ba thành phần chính, mỗi thành phần bao gồm cả chiều cạnh tích cực và chiều cạnh tiêu cực đại diện cho sự từ bi hoặc không khoan dung đối với bản thân, đó là:

(1) Lòng tốt với chính bản thân: thể hiện qua việc cá nhân có xu hướng đối xử với bản thân bằng sự hiểu biết và quan tâm hơn là tự phán xét mình một cách khắc nghiệt. Lòng tốt với bản thân đòi hỏi cá nhân phải hỗ trợ và thấu hiểu chính mình. Thay vì gay gắt đánh giá bản thân vì những thiếu sót, cá nhân tự dành cho mình sự ảm áp và chấp nhận vô điều kiện. Nó cũng liên quan đến việc cá nhân chủ động xoa dịu và an ủi bản thân trong những lúc đau khổ.

(2) Ý thức về con người nói chung: là khả năng nhận ra rằng mọi cá nhân lúc nào đó trong đời đều có thể gặp thất bại hoặc phạm sai lầm. Ý thức này khiến cá nhân hiểu rằng nếu bản thân mình có thất bại, đau khổ hay đã từng làm việc sai trái thì đó cũng là những điều mà ai cũng có thể trải qua và

do đó, cá nhân nhìn nhận sự thất bại, sai lầm theo cách nhẹ nhàng hơn. Điều này tránh cho cá nhân cảm thấy bản thân khác biệt với những người khác bởi những thất bại của chính mình bằng cách nghĩ rằng chỉ có mình là người kém cỏi, chỉ có mình là thất bại hay vô dụng.

(3) Chánh niệm: là nhận thức về trải nghiệm hiện tại của bản thân với sự rõ ràng và cân bằng mà không bị cuốn vào việc cường điệu hóa các khía cạnh tiêu cực từ kinh nghiệm sống của bản thân hoặc của người khác.

Như vậy, tự trắc ẩn có thể hiểu một cách đơn giản là việc cá nhân đối xử một cách nhân ái, từ tế và bao dung với chính bản thân mình.

2.2. *Mối liên hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sức khỏe tâm thần*

Mối liên hệ giữa lòng tự trắc ẩn và sức khỏe tâm thần của con người đã được tìm thấy trong nhiều nghiên cứu khác nhau. Các tác giả như Allen và Leary (2010) hay Neff, Kirkpatrick và Rude (2007) cho rằng, những người có lòng tự trắc ẩn cao thường phản ứng ít mạnh mẽ hơn với các sự kiện tiêu cực, họ cũng có sức khỏe tinh thần tốt hơn và có xu hướng tự đánh giá sự hài lòng về cuộc sống cao hơn so với những người có lòng tự trắc ẩn thấp. Tương tự như vậy, lòng tự trắc ẩn được tìm thấy là có mối liên hệ nghịch với các biểu hiện trầm cảm (Hall, Row, Wuensch và Godley, 2013) hay các vấn đề về rối loạn hành vi ăn uống (Kelly, Vimalakanthan và Miller, 2014). Bên cạnh đó, lòng tự trắc ẩn còn giúp bảo vệ cá nhân khỏi cảm giác lo âu sau khi trải qua một sự kiện gây căng thẳng, ngay cả khi cá nhân có thể giảm đi sự tự tin vào bản thân vì sự kiện đó thì lòng tự trắc ẩn vẫn có thể giúp cá nhân tránh những biểu hiện rối nhiễu (Neff, Pisitsungkagarn và Hsieh, 2008). Những phát hiện này cho thấy, lòng tự trắc ẩn có thể xem như cách thức đối phó với các cảm xúc hay trạng thái tiêu cực và thúc đẩy cảm nhận hạnh phúc của con người.

Về mối liên hệ giữa lòng tự trắc ẩn và stress, một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, lòng tự trắc ẩn có thể làm giảm sự căng thẳng cấp tính, mãn tính và căng thẳng sau sang chấn. Nghiên cứu của Barnard và Curry (2011) cho thấy, lòng tự trắc ẩn có thể dự báo cho việc giảm sự kiệt sức (một biểu hiện của stress) trong công việc của các tu sĩ. Trong khi đó, các tác giả Galhardo, Cunha, Pinto-Gouveia và Matos (2013) tìm thấy mối liên hệ nghịch giữa lòng tự trắc ẩn và mức độ stress ở những phụ nữ vô sinh. Theo đó, những phụ nữ vô sinh có lòng tự trắc ẩn cao sẽ có khả năng tránh được sự căng thẳng do áp lực có con gây nên, họ biết chấp nhận hoàn cảnh của mình và yêu thương bản thân hơn trong hoàn cảnh ấy. Ngoài những tác động trực tiếp, Fong và Loi (2016) còn chỉ ra rằng, lòng tự trắc ẩn có thể đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa stress và trầm cảm, giữa sự suy kiệt trong công việc và trầm cảm và giữa cảm xúc tiêu cực và trầm cảm.

Có thể nói rằng, việc cá nhân chấp nhận và yêu thương bản thân mình được chứng minh như là một trong các yếu tố bảo vệ cá nhân khỏi những nguy cơ của rối nhiễu và thúc đẩy cảm nhận hạnh phúc trong cuộc sống. Từ những điểm luận trên, chúng tôi đưa ra giả thuyết thứ nhất là: *Có mối liên hệ nghịch giữa lòng tự trắc ẩn và điểm số stress ở sinh viên*

2.3. Ứng phó với hoàn cảnh gây căng thẳng

Không chỉ được cho là có mối liên hệ với sự căng thẳng ở các cá nhân, lòng tự trắc ẩn cũng được tìm thấy là có thể dự báo cho sự ứng phó tích cực khi cá nhân phải đối mặt với những trải nghiệm khó khăn trong nhiều hoàn cảnh khác nhau. Theo Leary, Tate, Adams, Allen và Hancock (2007), các cá nhân có lòng tự trắc ẩn cao không chỉ có trách nhiệm với hành động của bản thân mà họ còn sẵn sàng chấp nhận vai trò khi ở trong những sự kiện tiêu cực hơn so với những cá nhân có lòng tự trọng thấp. Khi nghiên cứu về cách ứng phó với sự thất bại, Shepherd và Cardon (2009) nhận thấy rằng, các cá nhân có lòng tự trắc ẩn cao sẵn sàng học hỏi từ những trải nghiệm thất bại của bản thân hơn so với những người có lòng tự trắc ẩn thấp. Hơn nữa, trong các mối liên hệ liên nhân cách, Baker và McNulty (2011) cũng ghi nhận rằng, lòng tự trắc ẩn có liên hệ thuận với động lực sửa chữa những sai lầm mà cá nhân gặp phải trong các mối liên hệ và điều này càng đặc biệt đúng đối với phụ nữ. Tương tự như vậy, Thompson và Waltz (2008) chỉ ra rằng, những người có lòng tự trắc ẩn cao ít có xu hướng né tránh những kỳ niệm đau đớn và chính điều này quay lại tác động lên cá nhân, giúp cá nhân dễ dàng đối diện hơn với quá trình hàn gắn tổn thương và giảm tính nghiêm trọng của các triệu chứng rối nhiễu căng thẳng sau sang chấn.

Như vậy, lòng tự trắc ẩn cũng được tìm thấy không chỉ có ích đối với cá nhân trong hoàn cảnh bình thường, mà nó còn giúp bảo vệ cá nhân khi phải đối diện với những hoàn cảnh khó khăn, như sự mất mát tinh thần, sự thất bại hay tổn thương trong các mối quan hệ. Nói cách khác, việc nhân ái và chấp nhận bản thân hướng cá nhân tới những cách ứng phó mang tính tích cực, chủ động. Những ứng phó chủ động (proactive coping) với stress được định nghĩa là “chiến lược quản lý căng thẳng phản ánh những nỗ lực hướng tới việc xây dựng các nguồn lực để thúc đẩy các mục tiêu và sự phát triển cá nhân” (APA, 2018). Theo các tác giả Greenglass và cộng sự (1999) thì ứng phó chủ động là một chiến lược đa chiều, hướng tới tương lai, tích hợp các quy trình quản lý chất lượng cuộc sống cá nhân và quản lý việc thực hiện các mục tiêu. Trong bối cảnh nghiên cứu ở sinh viên, chúng tôi không tập trung tìm hiểu sinh viên có căng thẳng ở hoàn cảnh cụ thể nào mà nhìn nhận sự căng thẳng như một trải nghiệm tất yếu mà con người phải trải qua ở thời điểm này hay thời điểm khác trong cuộc sống. Chúng tôi đề xuất giả thuyết thứ hai là: *Càng có điểm số tự*

trắc ẩn cao sinh viên càng có xu hướng sử dụng cách ứng phó chủ động với stress và ngược lại.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 384 sinh viên, trong đó có 42% sinh viên nam ($N = 161$) và 58% sinh viên nữ ($N = 223$). Tuổi của nhóm sinh viên dao động từ 17 đến 26 tuổi, với tuổi trung bình là 19,5 tuổi (độ lệch chuẩn là 1,41). Xét theo năm học, có 37% sinh viên học năm thứ nhất; 23,7% sinh viên học năm thứ hai; 22,4% sinh viên học năm thứ ba; 15,4% sinh viên học năm thứ tư; và chỉ có 1,6% sinh viên học năm thứ năm. Xét theo nhóm ngành học, có 19% sinh viên thuộc khối ngành Khoa học Tự nhiên và Công nghệ; 21,9% sinh viên thuộc khối ngành Khoa học Xã hội và Nhân văn; 17,7% sinh viên thuộc khối ngành Kinh tế; 12% sinh viên thuộc khối ngành Y dược; 16,9% sinh viên thuộc khối ngành Ngoại ngữ và 12,5% sinh viên thuộc khối ngành Sư phạm giáo dục. Xét theo kết quả học tập, có 10,2% sinh viên xếp loại xuất sắc; 30,2% sinh viên xếp loại giỏi; 45,8% sinh viên xếp loại khá; 12,5% sinh viên xếp loại trung bình và 0,8% sinh viên xếp loại yếu.

Các công cụ được sử dụng trong nghiên cứu gồm:

a/ *Thang đo Lòng tự trắc ẩn* (Self-compassion scale SCS) gồm 26 mệnh đề (item) do Neff (2003a) xây dựng với sáu tiểu thang đo. là: 1/ Lòng tốt với bản thân với 5 item (ví dụ: “Tôi bao dung với những khuyết điểm và thiếu sót của bản thân”), 2/ Tự phán xét bản thân với 5 item (ví dụ: “Tôi thất vọng về chính mình vì những điều mà tôi không thích ở bản thân”), 3/ Ý thức về con người nói chung với 4 item (ví dụ: “Khi rơi vào hoàn cảnh khó khăn, tôi tự nhắc nhở mình rằng có rất nhiều người khác trên thế giới có cảm nhận giống như tôi”), 4/ Sự cô lập bản thân với 4 item (ví dụ: “Khi tôi nghĩ về những thiếu sót của bản thân, chúng dường như khiến tôi cảm thấy cô lập và cách biệt khỏi thế giới”), 5/ Chánh niệm với 4 item (ví dụ: “Khi có điều gì đó khiến tôi buồn, tôi cố gắng giữ cảm xúc của mình ở trạng thái cân bằng”) và 6/ Sự thái quá về cảm xúc với 4 item (ví dụ: “Khi gặp phải điều gì đó đau khổ, tôi có xu hướng nghiêm trọng hóa vấn đề”). Thang đo được thiết kế dưới dạng Likert 5 bậc, các khách thể được đề nghị lựa chọn sự phù hợp giữa bản thân với từng item theo mức độ từ 1- Không bao giờ đến 5- Liên tục. Các tiểu thang đo nghịch chiều (Tự phán xét bản thân, Sự cô lập và Sự thái quá) được đổi điểm khi gộp vào biến tổng là Tự trắc ẩn. Điểm càng cao cho thấy xu hướng khách thể có lòng trắc ẩn với bản thân càng cao và ngược lại. Độ tin cậy của toàn thang đo là $\alpha = 0,80$ và của mỗi tiểu thang đo là: $\alpha = 0,70$ cho tiểu thang đo Lòng tốt đối với bản thân, $\alpha = 0,63$ cho tiểu thang đo Tự phán xét bản thân, $\alpha = 0,60$ cho tiểu thang đo Ý thức về con người nói chung, $\alpha = 0,65$ cho tiểu thang đo Sự cô lập bản thân, $\alpha = 0,68$ cho tiểu thang đo Chánh niệm và $\alpha = 0,70$ cho tiểu thang đo

Sự thái quá về cảm xúc.

b/ *Thang Tự đánh giá về tình trạng stress* (Perceived stress scale) do Cohen và Williamson (1988) xây dựng. Thang đo này được đánh giá là một trong ba công cụ phổ biến nhất để đo lường mức độ stress do khách thể tự báo cáo (Andreou và cộng sự, 2011). Công cụ gồm 10 item, hỏi về cảm xúc và suy nghĩ của khách thể trong vòng một tháng trở lại liên quan đến mức độ căng thẳng của các sự kiện, các bệnh về thể chất và tinh thần (ví dụ: “Tôi thường xuyên cảm thấy tức giận vì những điều vượt ra ngoài tầm kiểm soát của bản thân”). Các khách thể được yêu cầu đánh giá cảm nhận hoặc suy nghĩ của bản thân với các mức độ từ 0- Không bao giờ đến 4- Liên tục. Điểm số càng cao cho thấy khách thể càng có xu hướng stress. Hệ số Alpha của Cronbach của thang đo đạt 0,75.

c/ *Thang đo Sự ứng phó chủ động* (The proactive coping inventory) được xây dựng bởi Greenglass và cộng sự (1999). Thang đo gồm 55 item thể hiện sự tích cực, chủ động của cá nhân khi đối diện với những khó khăn (ví dụ: “Tôi biến những khó khăn thành trải nghiệm tích cực”). Khách thể lựa chọn trả lời theo các mức độ từ 1- Hoàn toàn không đúng đến 4- Hoàn toàn đúng. Điểm càng cao cho thấy xu hướng khách thể càng có những ứng phó mang tính tích cực, chủ động và ngược lại. Hệ số Alpha của Cronbach của thang đo đạt 0,92.

Các số liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS 23.0 với các phép thống kê mô tả (tính giá trị trung bình, tính tần suất) và thống kê suy luận (phân tích tương quan giữa hai biến và hồi quy đơn biến).

4. Kết quả nghiên cứu

Bảng 1 giới thiệu giá trị trung bình, độ lệch chuẩn và mối liên hệ giữa các biến trong nghiên cứu. Kết quả ở bảng 1 cho thấy, sinh viên trong mẫu nghiên cứu có xu hướng cảm nhận về lòng tự trắc ẩn ở mức trung bình. Trên thang điểm từ 1 đến 5, điểm trung bình chung toàn thang đo về lòng tự trắc ẩn đạt 3,13 cho thấy, sinh viên cảm nhận về bản thân ở ngưỡng giữa chấp nhận và không chấp nhận bản thân. Trong 6 tiểu thang đo của lòng tự trắc ẩn, kết quả cũng ghi nhận rằng sinh viên có xu hướng cảm nhận các tiểu thang đo tích cực cao hơn so với các tiểu thang đo tiêu cực. Lòng tự trắc ẩn có mối liên hệ nghịch với điểm số stress ở sinh viên ($r = -0,61$) và mối liên hệ này ở mức khá mạnh. Tương tự như vậy, các tiểu thang đo tích cực có mối liên hệ nghịch với điểm số stress trong khi các tiểu thang đo tiêu cực có mối liên hệ thuận với điểm số stress. Kết quả này cho thấy rằng, càng nhân ái với bản thân, chấp nhận bản thân thì sinh viên càng có điểm số stress thấp và ngược lại, khi sinh viên có xu hướng phán xét, cô lập hay quá tập trung vào những cảm xúc tiêu cực thì điểm số stress của họ sẽ càng cao. Kết quả này khẳng định giả thuyết thứ nhất của nghiên cứu.

Bảng 1: Giá trị trung bình và tương quan giữa các biến

Các biến	M (SD)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
(1) Lòng tốt với bản thân	3,13 (0,70)	-							
(2) Tư phản xét bản thân	2,89 (0,69)	Ns	-						
(3) Ý thức về con người nói chung	3,15 (0,69)	0,54***	0,21***	-					
(4) Tự cô lập bản thân	2,76 (0,79)	Ns	0,51***	Ns	-				
(5) Chánh niệm	3,23 (0,73)	0,62***	Ns	0,59***	-0,17***	-			
(6) Sự thoải qua về cảm xúc	3,09 (0,79)	Ns	0,55***	Ns	0,64***	-0,10*	-		
(7) Lòng tự trắc ẩn	3,13 (0,44)	0,62***	-0,52***	0,49***	-0,67***	0,65***	-0,66***	-	
(8) Stress	19,64 (4,66)	-0,33***	0,37***	-0,19***	0,44***	-0,39***	0,45***	-0,61***	-

Ghi chú: *: $p < 0,05$; ***: $p < 0,001$. Ns: không có ý nghĩa thống kê

Mở rộng hơn việc xem xét vai trò của lòng tự trắc ẩn đối với stress ở sinh viên, phép phân tích hồi quy đơn biến ghi nhận khả năng tác động của mỗi thành phần của lòng tự trắc ẩn đối với sự thay đổi theo chiều hướng tăng hoặc giảm của điểm số stress như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Khả năng tác động của các thành phần của lòng tự trắc ẩn đối với stress

Các thành phần lòng tự trắc ẩn	B	SE	T	p	F	R	R ²
1. Lòng tốt với bản thân	-2,20	0,32	-6,84	0,001	46,77	0,333	0,111
2. Tự phân xét bản thân	2,48	0,33	7,63	0,001	58,24	0,368	0,136
3. Ý thức về con người nói chung	-1,26	0,34	-3,66	0,001	13,39	0,185	0,034
4. Tự cô lập bản thân	2,55	0,27	9,37	0,001	87,76	0,435	0,189
5. Chánh niệm	-2,47	0,30	-8,14	0,001	66,23	0,387	0,150
6. Sự thái quá về cảm xúc	2,65	0,27	9,68	0,001	93,78	0,449	0,201

Ghi chú. Biến phụ thuộc: Điểm số stress.

Bảng 2 cho thấy, trong số 6 thành phần của lòng tự trắc ẩn thì tự cô lập bản thân và sự thái quá về cảm xúc có khả năng tác động mạnh hơn đến điểm số stress theo chiều nghịch. Trong khi đó, khả năng tác động của biến ý thức về con người nói chung là rất khiêm tốn.

Tiếp tục tìm hiểu mối liên hệ giữa lòng tự trắc ẩn với chiến lược ứng phó chủ động với stress, phép phân tích mối tương quan Pearson (r) cho thấy, có mối liên hệ thuận giữa lòng tự trắc ẩn và sự ứng phó chủ động ở những sinh viên có stress với $r = 0,35$ ($p < 0,001$). Kết quả này cho thấy, ở nhóm sinh viên có stress, những sinh viên có điểm số lòng tự trắc ẩn cao sẽ có xu hướng tìm kiếm và thực hiện các ứng phó mang tính tích cực, chủ động khi đối diện với những khó khăn. Ngược lại, điểm số về lòng tự trắc ẩn thấp có liên hệ với sự ứng phó ít mang tính chủ động, tích cực hơn. Phép phân tích hồi quy đơn biến ghi nhận rằng, lòng tự trắc ẩn với bản thân có thể dự báo cho sự gia tăng 12% sự thay đổi của chiến lược ứng phó chủ động ($B = 0,60$; $p < 0,001$). Kết quả này khẳng định giả thuyết thứ hai của nghiên cứu.

5. Bàn luận

Các kết quả trình bày trên cho phép chúng tôi khẳng định 2 giả thuyết được đưa ra trong nghiên cứu. Thứ nhất, kết quả đã chỉ ra mối liên hệ giữa sáu thành phần của lòng tự trắc ẩn với điểm số stress của sinh viên. Các thành phần

tích cực có liên hệ nghịch trong khi các thành phần tiêu cực có liên hệ thuận với điểm số stress. Trong tổng chung, lòng tự trọng ẩn có thể xem như là yếu tố giúp bảo vệ cá nhân khỏi các biểu hiện của stress. Kết quả này cũng có thêm những gì đã được tìm thấy trong các nghiên cứu trước trên khách thể sinh viên. Ví dụ, các tác giả Shin và Lim (2018) đã ghi nhận mối liên hệ thuận/nghịch giữa 6 tiêu thang đo của lòng tự trọng ẩn với những biểu hiện tích cực của sức khỏe tâm thần ở sinh viên Hàn Quốc như hạnh phúc cảm xúc, hạnh phúc xã hội và hạnh phúc tâm lý.

Bên cạnh đó, kết quả cũng ghi nhận sự khác biệt trong vai trò của mỗi thành phần của lòng tự trọng ẩn. Theo đó, nếu nghiên cứu này chỉ ra rằng sự thái quá về cảm xúc và sự cô lập bản thân dường như là hai yếu tố quan trọng nhất để dự báo cho sự gia tăng của điểm số căng thẳng ở sinh viên thì Shin và Lim (2018) lại tìm thấy rằng, lòng tốt với bản thân mới là yếu tố then chốt giúp sinh viên có những cảm nhận tích cực trong cuộc sống. Sự khác biệt này, theo chúng tôi có thể xuất phát từ cách tiếp cận về sức khỏe tâm thần mà mỗi nghiên cứu đưa ra. Nếu nghiên cứu của Shin và Lim tiếp cận sức khỏe tâm thần theo hướng là các biểu hiện tích cực, cụ thể là cảm nhận hạnh phúc thì nghiên cứu của chúng tôi tập trung vào trải nghiệm gây căng thẳng cho sinh viên. Ngoài ra, từ góc độ văn hóa, chúng tôi cho rằng, trong nền tảng của văn hóa cộng đồng cao, nơi các cá nhân có sự phụ thuộc lẫn nhau nhất định, thì sự tập trung quá nhiều vào cảm xúc tiêu cực và sự tách rời bản thân với cộng đồng có thể thúc đẩy trải nghiệm căng thẳng ở sinh viên trong bối cảnh xã hội Việt Nam. Tuy nhiên, sự tác động rất khiêm tốn của khía cạnh ý thức về con người nói chung đến mức độ stress cũng khiến chúng tôi đặt lại câu hỏi cho những nhận định về cái chung - cái riêng, sự độc lập - sự phụ thuộc trong bối cảnh văn hóa và tác động của chúng đến điểm số stress của sinh viên trong nghiên cứu. Điều này gợi ra tầm quan trọng của việc đưa các chiều cạnh cá nhân vào nghiên cứu nhằm đánh giá một cách thấu đáo sự ảnh hưởng thực sự của lòng tự trọng ẩn đối với stress ở sinh viên - điều mà nghiên cứu này chưa thực hiện được.

Kết quả của nghiên cứu cũng khẳng định rằng, ở những cá nhân có stress thì lòng tự trọng ẩn kích lệ cách ứng phó mang tính chủ động, tích cực. Kết quả này cũng có nhận định của Allen và Leary (2010) rằng, lòng tự trọng ẩn có thể là một nguồn lực ứng phó có giá trị khi cá nhân phải đối diện với các sự kiện tiêu cực trong đời sống. Những cá nhân biết yêu thương, chấp nhận bản thân ít có xu hướng bị kịch hóa những hoàn cảnh tiêu cực, ít trải nghiệm sự lo âu xuất phát từ những sự kiện gây căng thẳng và ít chọn cách né tránh những nhiệm vụ khó khăn vì sợ thất bại. Kết quả này cũng gợi ý rằng, lòng tự trọng ẩn không nên là điều gì đó được xem xét chỉ khi cá nhân bình ổn mà nó còn là

điều cần được khơi gợi trong mỗi cá nhân khi họ rơi vào hoàn cảnh khó khăn, căng thẳng.

6. Kết luận

Từ những kết quả nêu trên, chúng tôi cho rằng, lòng tự trắc ẩn không chỉ quan trọng đối với các nhà nghiên cứu trong việc tìm ra vai trò tác động trực tiếp hay gián tiếp của lòng tự trắc ẩn đối với sức khỏe tâm lý của con người. Các kết quả gợi ý cho các nhà thực hành tham vấn, trị liệu về việc tăng cường sức khỏe tinh thần của các cá nhân có/hoặc không có rối nhiễu thông qua việc thúc đẩy lòng trắc ẩn của họ với bản thân. Trong số các thành phần của lòng tự trắc ẩn, kết quả nghiên cứu gợi ý về việc tập trung nhiều hơn vào khía cạnh thái quá về cảm xúc và tự cô lập bản thân trong việc giúp đỡ các cá nhân đối diện với những hoàn cảnh gây stress.

Dù những phát hiện mang ý nghĩa lý luận và thực hành, nghiên cứu không tránh khỏi những hạn chế. Một trong những hạn chế lớn nhất mà chúng tôi ý thức và hy vọng khắc phục ở các nghiên cứu sau đó là sự cần thiết xem xét các thành phần của lòng tự trắc ẩn trong bối cảnh văn hóa kết hợp với các đặc điểm cá nhân của khách thể nghiên cứu là sinh viên Việt Nam. Bên cạnh đó, nghiên cứu theo chiều dọc để kiểm định sự ổn định của các chiều cạnh của lòng tự trắc ẩn có thể cũng là điều cần thiết cho nghiên cứu trong tương lai. Cũng như vậy, việc thích ứng các thang đo về stress và thang đo thích ứng chủ động với stress trên nhóm khách thể là sinh viên Việt Nam cũng là điều cần được lưu tâm trong các nghiên cứu tiếp theo.

Tài liệu tham khảo

1. Allen A.B. & Leary M.R. (2010). *Self-compassion, stress, and coping*. Social and Personality Psychology Compass. 4 (2). P. 107 - 118.
2. American Psychological Association (2018). *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/proactive-coping>. Truy cập ngày 21 tháng 1 năm 2020.
3. Andreou E., Alexopoulos E.C., Lionis C., Varvogli E., Gnardellis C., Chrousos G.P. & Darviri C. (2011). *Perceived stress scale: Reliability and validity study in Greece* International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 8. P. 3.287 - 3.298.
4. Baker L.R. & McNulty J.K. (2011). *Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender*. Journal of Personality and Social Psychology. 100 (5). P. 853 - 873. DOI: 10.1037/a0021884.
5. Barnard L.K. & Curry J.F. (2011). *The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions*. Pastoral Psychology. Vol. 61. P. 149 - 163. DOI: 10.1007/s11089-011-0377-0.

6. Cohen S., Kamarak T. & Mermelstein R. (1983). *A global measure of perceived stress*. Journal of Health and Social Behaviour. Vol. 24. P. 385 - 396.
7. Fong M. & Loi N.M. (2015). *The mediating role of self-compassion in student psychological health*. Australian Psychologist. Vol. 2016. P. 1 - 11. DOI: 10.1111/ap.12185.
8. Galhardo A., Cunha M., Pinto-Gouveia J. & Matos M. (2013). *The mediator role of emotion regulation processes on infertility-related stress*. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings. Vol. 20. P. 497 - 507. DOI: 10.1007/s10880-013-9370-3. PMID: 23821009.
9. Gilbert P. (2010). *The compassionate mind*. London: Constable & Robinson Ltd.
10. Greenglass E.R., Schwarzer R., Jakubiec D., Fiksenbaum L. & Taubert S. (1999). *The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. [Online available]: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>.
11. Hall C.W., Row K.A., Wuensch K.L. & Godley K.R. (2013). *The role of self-compassion in physical and psychological well-being*. Journal of Psychology. 147 (4). P. 311 - 323. DOI: 10.1080/00223980.2012.693138.
12. Kelly A.C., Vimalakanthan K. & Miller K.E. (2014). *Self-compassion moderates the relationship between body mass index and both eating disorder pathology and body image flexibility*. Body Image. 11 (4). P. 446 - 453. DOI: 10.1016/j.bodyim.2014.07.005.
13. Kim C. & Ko H. (2018). *The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults*. Geriatric Nursing. 39 (6). P. 623 - 628. DOI: 10.1016/j.gerinurse.2018.06.005.
14. Körner A., Coroiu A., Copeland L., Gómcz-Garibello C., Albani C., Zenger M., & Brähler E. (2015). *The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population*. PLoS ONE 10 (10). e0136598. DOI: 10.1371/journal.pone.0136598.
15. Leary M.R., Tate F.B., Adams C.E., Batts Allen A. & Hancock J. (2007). *Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly*. Journal of Personality and Social Psychology. 92 (5). P. 887 - 904. DOI: 10.1037/0022-3514.92.5.887.
16. Morris R.R., Kouddous K., Kshirsagar R. & Schueller S.M. (2018). *Towards an artificially empathic conversational agent for mental health applications: System design and user perceptions*. Journal of Medical Internet Research. 20 (6): e10148. DOI: 10.2196/10148.
17. Neff K.D. (2003a). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. Self and Identity. 2 (3). P. 223 - 250. DOI: 10.1080/15298860390209035.

18. Neff K.D. (2003b). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*. Vol. 2. P. 85 - 102.
19. Neff K.D., Kirkpatrick K. & Rude S.S. (2007). *Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning*. *Journal of Research in Personality*. Vol. 41. P. 139 - 154.
20. Neff K.D., Pisitsungkagarn K. & Hsieh Y.P. (2008). *Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 39 (3). P. 267 - 285. DOI: 10.1177/0022022108314544.
21. Santamaria-García H., Baez S., García A.M., Flichtentrei D., Prats M., Mastanducno R., Sigman M., Matallana D., Cetkovich M., Ibáñez A. *Empathy for others' suffering and its mediators in mental health professionals*. *Scientific Reports*. 7 (6391). P. 1 - 13. DOI: 10.1038/s41598-017-06775-y.
22. Shepherd D.A. & Cardon M.S. (2009). *Negative emotional reactions to project failure and the self-compassion to learn from the experience*. *Journal of Management Studies*. 46 (6). P. 923 - 949. DOI: 10.1111/j.1467-6486.2009.00821.x.
23. Shin N.Y. & Lim Y.J. (2018). *Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students*. *International Journal of Psychology*. 54 (5). P. 1 - 7. DOI: 10.1002/ijop.12527.
24. Strauss C., Taylor B.L., Gu J., Kuyken W., Baer R., Jones F., & Cavanagh K. (2016). *What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures*. *Clinical Psychology Review*. Vol. 47. P. 15 - 27.
25. Thompson B.L. & Waltz J. (2008). *Self-compassion and PTSD symptom severity*. *Journal of Traumatic Stress*. 21 (6). P. 556 - 558. DOI: 10.1002/jts.20374.