

# Lòng tự trắc ẩn của giáo viên và tác động của nó tới các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng

Trần Thị Minh Đức\*, Ngô Thị Thùy\*\*, Nguyễn Thành Đức\*\*\*,  
Lê Nguyệt Anh\*\*\*\*, Lê Thu Trang\*\*\*\*\*

**Tóm tắt:** Lòng tự trắc ẩn là khả năng của cá nhân trong việc kết nối, cởi mở và chấp nhận với những nỗi đau của bản thân và không né tránh hay phán xét thiếu sót, thất bại của mình. Nghiên cứu lòng tự trắc ẩn và ảnh hưởng của nó tới các biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng được thực hiện trên 217 giáo viên mầm non và tiểu học qua sử dụng thang đo Lòng tự trắc ẩn (SCS-26) và thang đo Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng (DASS-21). Kết quả cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa về trình độ học vấn và môi trường giảng dạy với lòng tự trắc ẩn và hai yếu tố âm áp và lạnh lùng với bản thân của giáo viên. Lòng tự trắc ẩn và các yếu tố của nó có mối tương quan chặt chẽ và dự báo khả năng tác động đáng kể tới các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở giáo viên.

*Từ khóa:* lòng tự trắc ẩn; trầm cảm; lo âu; căng thẳng, giáo viên.

*Ngày nhận 26/9/2021; ngày chỉnh sửa 09/11/2021; ngày chấp nhận đăng 22/6/2022*

DOI: <https://doi.org/10.33100/tckhxnvn8.3.TranThiMinhDuc.vcs>

## 1. Mở đầu

Lòng tự trắc ẩn (self-compassion), còn gọi là lòng trắc ẩn với bản thân, thương bản thân mình, có nguồn gốc từ tâm lý học Phật giáo, nhưng cấu trúc của nó được khái niệm hóa không theo nghĩa tôn giáo trong các tài liệu khoa học (Neff 2011). Lòng tự trắc ẩn cũng là nền tảng của tâm lý tích cực, bởi tâm lý học tích cực quan tâm đến sức mạnh cũng như sự yếu đuối, xây dựng những điều tốt nhất trong cuộc sống, sửa chữa những điều tồi tệ nhất và làm cho cuộc sống trở nên mãn nguyện với việc chữa lành bệnh lý (Peterson 2008); nó chấp nhận sự tồn tại của toàn bộ

những trải nghiệm cảm xúc, sự đau khổ, niềm vui và giá trị của lòng tốt (Golstein 2018). Như vậy, lòng tự trắc ẩn và tâm lý học tích cực đều nhấn mạnh vào những điểm nổi trội, sự hưng thịnh, các mối quan hệ tốt đẹp thay vì tập trung vào những tổn thương, sự bết tắc trước các vấn đề xảy ra đối với con người.

### 1.1. Lòng tự trắc ẩn và các thành tố

Kristin Neff, nhà nghiên cứu tiên phong và hàng đầu về lòng tự trắc ẩn, cho rằng lòng tự trắc ẩn là khả năng cá nhân cởi mở và cảm thông với nỗi đau khổ của chính mình, trải nghiệm cảm giác quan tâm và tử tế đối với bản thân, có thái độ thấu hiểu, không phán xét đối với những thiếu sót, thất bại của bản thân và nhận ra rằng những trải nghiệm đó là một phần của kinh nghiệm chung của con người (Neff 2003b). Xem xét

\* Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG

Hà Nội; email: [ttmduc@gmail.com](mailto:ttmduc@gmail.com)

\*\* Đại học Tây Nam (Trung Quốc)

\*\*\* Trường Mầm non Quốc tế Sài Gòn

\*\*\*\* Trường Trung học cơ sở Yên Hoà, Hà Nội

\*\*\*\*\* Học viện Cảnh sát nhân dân

lòng trắc ẩn như một cấu trúc phản ánh các mối quan hệ lành mạnh của cá nhân với chính mình, Neff (2003a, 2003b) đề xuất một mô hình gồm sáu thành tố, đo lường ba cặp thành phần đối lập của lòng trắc ẩn với bản thân. Đó là: (i). *Nhân ái với bản thân*, hay đối xử tử tế với bản thân, đề cập đến xu hướng quan tâm và thấu hiểu bản thân thay vì không ngừng chỉ trích hoặc phán xét gay gắt bản thân (tự chỉ trích) vì thiếu sót của mình; (ii). *Nhân loại chung*, chấp nhận rằng, cá nhân có mối liên hệ chặt chẽ với những người khác; sự không hoàn hảo là một phần trong trải nghiệm chung của con người. Điều xảy ra với mỗi cá nhân cũng xảy ra với nhiều người khác. Vì vậy, những điểm yếu của bản thân cần nhìn nhận bao quát và kết nối với người khác hơn là ngắt kết nối (tự cô lập) khi trải nghiệm đau khổ, và (iii). *Chánh niệm*, duy trì sự trải nghiệm của chính mình một cách khách quan. Chánh niệm giúp cá nhân duy trì suy nghĩ, cảm xúc vào những thời điểm khó khăn bằng cách tránh bị cuốn vào mạch câu chuyện về nỗi đau của chính mình theo xu hướng phóng đại (đồng nhất quá mức), hoặc tăng lờ, né tránh như không có chuyện xảy ra (Neff 2003a: 224-225; 2003b: 89-90).

Các nghiên cứu từ góc độ khoa học tâm lý về lòng tự trắc ẩn được tìm thấy trong khoảng 20 năm qua chủ yếu đều sử dụng thang đo lòng tự trắc ẩn (SCS: Self-compassion Scale) của Neff (2003a, 2003b). Đây là thang đo được sử dụng rộng rãi nhất. Thang đo SCS tạo nên những quan điểm khoa học đa chiều về tính đa dạng trong đo lường các mô hình cấu trúc tự trắc ẩn, mặc dù tất cả các mô hình đều dự đoán lòng tự trắc ẩn liên quan đến việc cải thiện sức khỏe và giảm đau khổ về cảm xúc (MacBeth và cộng sự 2012). So sánh các mô hình cấu trúc những thành phần của thang đo lòng tự trắc ẩn khác nhau, Cleare và cộng sự (2018) cho rằng mô hình hai yếu tố (bi-factorial

model) là phù hợp nhất. Mô hình hai yếu tố bao gồm lòng trắc ẩn thể hiện sự ấm áp với bản thân (self-warmth), còn gọi là tự trắc ẩn tích cực (positive self-compassion) - bao gồm tổng số các chỉ báo tích cực của thang đo lòng tự trắc ẩn và sự lạnh lùng với bản thân (self-coldness), còn gọi là tự trắc ẩn tiêu cực (negative self-compassion) - bao gồm các chỉ báo tiêu cực, lạnh lùng của lòng tự trắc ẩn (Gilbert và cộng sự 2011; Yip và cộng sự 2017). Các chỉ báo tích cực, ấm áp với bản thân kết hợp với nhau cho thấy một thái độ lành mạnh, tự hỗ trợ. Trong khi các chỉ báo tiêu cực, lạnh lùng với bản thân cho biết mức độ tự lên án và từ chối bản thân khi gặp thất bại hoặc đau khổ (Dundas và cộng sự 2016).

Mặc dù còn nhiều tranh luận trong việc sử dụng các mô hình khác nhau để giải thích cấu trúc của lòng tự trắc ẩn, nghiên cứu này ghi nhận quan điểm hai yếu tố theo Cleare và cộng sự (2018). Theo đó, các chỉ báo của lòng tự trắc ẩn được cấu trúc theo mô hình hai yếu tố: phản ánh ba thành phần của sự ấm áp và ba thành phần của sự lạnh lùng với bản thân. Các thành phần này đối lập nhau của lòng tự trắc ẩn: (i). Sự ấm áp với bản thân (hay lòng tự trắc ẩn tích cực), bao gồm lòng nhân ái, tính nhân loại chung và chánh niệm; (ii). Sự lạnh lùng với bản thân (hay lòng tự trắc ẩn tiêu cực) bao gồm tự chỉ trích bản thân, tự cô lập và đồng nhất quá mức (Cleare và cộng sự 2018).

## 1.2. Mối liên hệ giữa lòng tự trắc ẩn với sức khỏe tâm thần

Trong nhiều năm qua, lòng tự trắc ẩn thường được các tác giả nghiên cứu trong mối liên quan với các vấn đề về sức khỏe tâm thần, coi nó như một khả năng nâng cao chất lượng đời sống sức khỏe thể chất (Hall và cộng sự 2013), tăng chất lượng giấc ngủ (Kim và cộng sự 2018), có khả năng dự báo mức độ lạc quan, niềm vui và các yếu tố tích

cực của cá nhân, cũng như là yếu tố bảo vệ giúp thúc đẩy khả năng phục hồi cảm xúc (Neff và cộng sự 2009); giữ động lực cao sau khi thất bại (Neff và cộng sự 2005), nâng cao lòng tự trọng (Marshall và cộng sự 2016), nâng cao kỹ năng đối phó (Leary và cộng sự 2007), giúp cá nhân nâng cao cảm nhận hạnh phúc (Cathy và cộng sự 2013).

Theo MacBeth và cộng sự (2012: 546-550), ngày càng có nhiều nghiên cứu khám phá mối quan hệ giữa lòng trắc ẩn và bệnh lý tâm thần, mặc dù phần lớn các nghiên cứu là cắt ngang. Bằng cách tổng hợp 14 ấn phẩm đủ điều kiện để xem xét, các tác giả đưa ra kết luận rằng chúng đại diện cho 20 mẫu khách thể tham gia và tạo ra 32 kích cỡ ảnh hưởng khác nhau (15 nghiên cứu đối với các triệu chứng trầm cảm, 12 đối với lo âu và 5 đối với căng thẳng), các nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ chặt chẽ giữa điểm số trên thang lòng tự trắc ẩn (thang đầy đủ) và các chỉ số về sức khỏe tâm thần, trong đó lòng tự trắc ẩn như một yếu tố tích cực có liên quan đến nâng cao sức khỏe tâm thần, giảm thiểu các rối loạn trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Cụ thể, lòng tự trắc ẩn được đánh giá như một yếu tố quan trọng giúp làm giảm các mức độ trầm cảm (Marshall và cộng sự 2016), giảm mức độ lo âu (Werner và cộng sự 2012), giúp các cá nhân thúc đẩy mối quan hệ lành mạnh với bản thân và người khác và hỗ trợ giảm các triệu chứng rối loạn lo âu xã hội (Werner và cộng sự 2012), dự đoán mức độ tiêu cực đáng kể về những khó khăn trong điều tiết các triệu chứng căng thẳng và có tác động ảnh hưởng đến các triệu chứng căng thẳng (Finlay và cộng sự 2015) cũng như giảm mức độ căng thẳng (Bluth và cộng sự 2015; Hu và cộng sự 2018).

Dạy học được coi là một trong những nghề được tôn trọng nhất trong xã hội. Dạy

học đem lại sự hài lòng, thỏa mãn, là nguồn gốc của sự suy kiệt về tâm lí, thể chất; đồng thời dạy học cũng được xem là nghề dễ gây căng thẳng và làm cạn kiệt cảm xúc (Richards và cộng sự 2016); nghề dạy học cũng khiến giáo viên trải nghiệm thất vọng, lo lắng, giận dữ và trầm cảm (Brown và cộng sự 1999). Theo Huang và cộng sự (2020), khi kinh nghiệm của bản thân tăng lên, giáo viên mầm non có xu hướng gia tăng các triệu chứng sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu trên khách thể giáo viên Tây Ban Nha cũng chỉ ra 50,6% giáo viên có triệu chứng của căng thẳng, 49,5% có triệu chứng lo âu và 32,2% có triệu chứng của trầm cảm (Ozamiz và cộng sự 2021).

Ở Việt Nam, theo hiểu biết của chúng tôi, chưa có nghiên cứu nào về mối tương quan giữa lòng tự trắc ẩn với các biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng, cũng như nghiên cứu trên khách thể giáo viên, đặc biệt giáo viên mầm non và giáo viên tiểu học. Các công bố được tìm thấy tập trung vào lòng tự trắc ẩn và hạnh phúc của thanh thiếu niên (Nguyen Phuoc và cộng sự 2020), đánh giá lòng tự trắc ẩn của sinh viên (Trần Thu Hương và cộng sự 2017), lòng tự trắc ẩn và stress ở sinh viên (Bùi Thị Hồng Thái và cộng sự 2020).

Xuất phát từ khoảng trống trong lĩnh vực này, việc nghiên cứu về lòng tự trắc ẩn của giáo viên mầm non, tiểu học và mối quan hệ ảnh hưởng của lòng tự trắc ẩn và các yếu tố của nó tới các biểu hiện về trầm cảm, lo âu, căng thẳng trên giáo viên là điều cần thiết. Nghiên cứu nhằm trả lời hai câu hỏi: (i). Lòng tự trắc ẩn của giáo viên, cũng như các yếu tố ám áp và lạnh lùng với bản thân có mối tương quan thế nào đến các biến số nhân khẩu - xã hội của giáo viên và đến các

biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng; (ii). Lòng tự trắc ẩn và các yếu tố của nó tác động thế nào đến các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở giáo viên.

## 2. Phương pháp nghiên cứu

### 2.1. Mẫu khảo sát và quá trình thu thập dữ liệu

Quá trình thu thập thông tin được thực hiện từ ngày 01/3/2021 đến ngày 11/5/2021 theo phương pháp lấy mẫu ngẫu nhiên thuận tiện. Phiếu điều tra thu thập theo hình thức trực tiếp và trực tuyến qua mạng xã hội Facebook trên các khách thể là giáo viên mầm non và giáo viên tiểu học. Hai hình thức này không ảnh hưởng tới chất lượng nghiên cứu, bởi nhóm tác giả đã kiểm định T-test với nhóm mẫu được lấy trực tiếp và trực tuyến. Kết quả chỉ ra rằng, không có sự khác biệt về mức độ lòng tự trắc ẩn và mức độ của các thành tố của lòng tự trắc ẩn, mức độ các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng giữa hai nhóm khách thể lấy mẫu trực tiếp và lấy mẫu trực tuyến. Số phiếu thu về được 251 phiếu. Sau khi làm sạch dữ liệu và loại bỏ những phiếu thông tin cung cấp không đầy đủ, còn lại 217 phiếu được sử dụng để phân tích dữ liệu.

Trong số các giáo viên tham gia khảo sát, có 6% giáo viên nam (13 người) và 94% giáo viên nữ (204 người). Trình độ của giáo viên tham gia khảo sát trải từ phổ thông - trung cấp, cao đẳng tới đại học và trên đại học. Trong đó, có 14,3% giáo viên có trình độ phổ thông - trung cấp (31 người), 32,7% giáo viên có trình độ cao đẳng (71 người) và 53% giáo viên có trình độ đại học, trên đại học (tức 15 người). Trong 217 giáo viên, có 82,5% giáo viên mầm non (179 người) và

17,5% giáo viên tiểu học (38 người). Về môi trường giảng dạy, 31,8% giáo viên công lập (69 người) và 68,2% giáo viên tư thục (148 người). Về kinh nghiệm làm việc: 5,7% giáo viên có kinh nghiệm làm việc dưới 2 năm (34 người), 35% giáo viên có kinh nghiệm từ 2 năm đến 5 năm (76 người) và 49,3% giáo viên có kinh nghiệm làm việc trên 5 năm (107 người).

Có sự chênh lệch lớn về cỡ mẫu nam - nữ trong nghiên cứu là do tính đặc thù của nhóm khách thể giáo viên tiểu học và đặc biệt là giáo viên mầm non. Tỷ lệ giáo viên nữ mầm non hiện nay là 99%, tỷ lệ nữ tiểu học là 78,33% (theo số liệu thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2020). Ngoài ra, sự chênh lệch về số mẫu giáo viên mầm non và tiểu học cũng không làm ảnh hưởng tới kết quả nghiên cứu này, bởi kết quả so sánh các biến nhân khẩu cho thấy không có sự khác biệt giữa giáo viên mầm non và giáo viên tiểu học về mức độ tự trắc ẩn, kết quả kiểm định T-test giữa hai nhóm giáo viên cũng không cho thấy sự khác biệt về mức độ các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng.

### 2.2. Công cụ khảo sát

Nghiên cứu sử dụng hai thang đo và đưa vào một số câu hỏi về tình trạng nhân khẩu xã hội của nhóm khách thể nghiên cứu. Thang đo lòng tự trắc ẩn bao gồm 26 chỉ báo (SCS: Self-compassion Scale) của Neff (2003a, 2003b). Đây là một thang tự báo cáo. Nghiên cứu này phân tích lòng tự trắc ẩn nói chung (toàn thang đo) và phân tích theo mô hình hai yếu tố. Mỗi yếu tố bao gồm ba tiểu thang thành phần của lòng tự trắc ẩn với bản thân: (i). *Sự ám áp với bản thân* thể hiện qua: *Lòng nhân ái* (5 chỉ báo, ví dụ: “Tôi cố gắng hiểu và kiên nhẫn đối với những khía cạnh trong tính cách của tôi mà tôi không thích”); *Nhân loại chung* (4

chỉ báo, ví dụ: “Tôi cố gắng coi những thất bại của mình là một phần về thân phận con người”) và *Chánh niệm* (4 chỉ báo, ví dụ: “Khi điều gì đó đau đớn xảy ra, tôi cố gắng có một cái nhìn cân bằng về tình huống”); (ii). Ba tiểu thành phần của *sự lạnh lùng với bản thân* thể hiện qua: *Tự chỉ trích* (5 chỉ báo, ví dụ: “Tôi không đồng tình và có sự phán xét về những lỗi lầm, sự không phù hợp của chính tôi”); *Tự cô lập* (4 chỉ báo, ví dụ: “Khi tôi nghĩ về những bất cập của mình, điều này có xu hướng khiến tôi cảm thấy mình cô lập hơn và tách mình ra khỏi phần còn lại của thế giới”) và *Đồng nhất quá mức* (4 chỉ báo, ví dụ: “Khi tôi cảm thấy thất vọng, tôi có xu hướng ám ảnh và lo lắng về mọi điều sai trái”).

Các câu hỏi tính theo thang điểm Likert 5 mức độ, từ 1- Hầu như không bao giờ đến 5 - Hầu như luôn luôn. Các mục thuộc nhóm lạnh lùng với bản thân (như tự chỉ trích bản thân, tự cô lập và đồng nhất quá mức) cần đổi điểm khi tính điểm trung bình trên toàn thang đo. Điểm trung bình càng cao, càng thể hiện lòng tự trắc ẩn cao. Độ tin cậy Alpha của Cronbach trên toàn thang là 0,82. Các hệ số tương quan nội bộ giữa các mục trong từng tiểu thang dao động từ 0,80 - 0,82. Các tiểu thang âm áp với bản thân có hệ số Alpha của Cronbach là 0,79 (các mục trong từng tiểu thang dao động từ 0,76 đến 0,79) và lạnh lùng với bản thân là 0,87 (các mục trong từng tiểu thang dao động từ 0,85 đến 0,87). Như vậy, các hệ số tin cậy Alpha đều lớn hơn 0,70 cho thấy thang đo đảm bảo độ tin cậy trong đo lường (Cronbach 1951).

*Thang đánh giá DASS-21* đo các mức độ biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng (Lovibond và cộng sự 1996) trên giáo viên. Thang đo bao gồm 3 tiểu thang đánh giá mức độ triệu chứng trầm cảm (7 mục), lo âu (7 mục) và căng thẳng (7 mục) theo thang Likert với 4 mức điểm từ 0 đến 3 tương ứng với: 0- Không hề đúng tới 3- Hoàn toàn

đúng. Điểm của từng yếu tố là điểm của tổng các tiểu thang nhân đôi. Trong nghiên cứu này, hệ số tin cậy Alpha của Cronbach toàn thang là 0,90, cho trăm cảm  $\alpha = 0,83$ ; lo âu  $\alpha = 0,78$  và căng thẳng  $\alpha = 0,81$ .

### 2.3. Phân tích dữ liệu

Nghiên cứu sử dụng phần mềm SPSS 23.0 để phân tích số liệu. Các phép tính bao gồm tỷ lệ phần trăm, điểm trung bình, độ lệch chuẩn, phép kiểm định Chi bình phương, phép so sánh giá trị trung bình T-test, ANOVA, phân tích tương quan và cuối cùng là phép phân tích hồi quy đa biến.

Để tính mức độ lòng tự trắc ẩn cao hay thấp trên nhóm giáo viên, nghiên cứu chỉ xem xét mức độ tự trắc ẩn theo 2 giá trị là cao hay thấp với điểm mốc là điểm trung vị (Median) của thang tổng. Lòng tự trắc ẩn mức độ thấp ( $<$  Median) và tự trắc ẩn mức độ cao ( $\geq$  Median) (Bluth và cộng sự 2015). Đối với các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng, nghiên cứu xét theo hai tiêu chí: có hoặc không có nguy cơ rối loạn tâm lý. Điểm giới hạn (cut-off) cho biểu hiện trầm cảm là từ 10 điểm trở lên, biểu hiện lo âu từ 8 điểm trở lên và biểu hiện căng thẳng là từ 15 điểm trở lên. Các điểm dưới ngưỡng điểm này là không có biểu hiện của trầm cảm, lo âu hay căng thẳng (Lovibond và cộng sự 1996).

### 2.4. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu coi trọng khía cạnh bảo mật thông tin cá nhân, bởi các phiếu tự báo cáo của giáo viên có liên quan đến các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng, cũng như nói về lòng tự trắc ẩn của họ. Lời mời tham gia nghiên cứu đã nhấn mạnh đến sự tự nguyện của giáo viên. Nhóm nghiên cứu đã thông báo về quyền được biết các kết quả đánh giá của khách thể tham gia nghiên cứu và sẵn sàng hỗ trợ, nếu họ để lại địa chỉ liên hệ. Chúng tôi đã gửi trả kết quả đánh giá cho 7 khách thể có yêu cầu; cả 7 khách thể này

không có vấn đề gì đáng quan ngại về mặt tâm lý.

### 3. Kết quả nghiên cứu

#### 3.1. Các mức độ của lòng tự trắc ẩn, biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng của giáo viên

Các tham số thống kê ở Bảng 1 cho thấy các dữ liệu mô tả lòng tự trắc ẩn của giáo

viên có xu hướng tập trung. Mức độ tự trắc ẩn trên toàn thang SCS-26 được giáo viên báo cáo với điểm trung vị Median = 3,4 - đạt mức trung bình trên thang điểm từ 1 đến 5. Điểm tự báo cáo về lòng tự trắc ẩn nằm ở ngưỡng giữa - không cao nhưng không thấp. Kết quả tiêu thang đo lòng tự trắc ẩn ám áp có điểm vị được báo cáo Median = 3,38 và lạnh lùng có Median = 2,54.

**Bảng 1:** Các tham số thống kê mô tả biến số lòng tự trắc ẩn của giáo viên và các yếu tố

Tham số thống kê Các yếu tố	Trung vị	M	SD	Độ nghiêng	Tối thiểu	Tối đa
<b>Lòng tự trắc ẩn (chung)</b>	<b>3,42</b>	<b>3,42</b>	<b>0,37</b>	<b>-0,17</b>	<b>2,12</b>	<b>4,35</b>
<b>Ám áp với bản thân</b>	<b>3,38</b>	<b>3,41</b>	<b>0,48</b>	<b>-0,47</b>	<b>1,92</b>	<b>4,62</b>
- Nhân ái bản thân	3,41	3,39	0,58	-0,33	1,80	4,80
- Nhân loại chung	3,25	3,23	0,62	0,04	1,75	5,00
- Chánh niệm	3,75	3,61	0,64	-0,37	1,50	5,00
<b>Lạnh lùng với bản thân</b>	<b>2,54</b>	<b>2,56</b>	<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>1,08</b>	<b>4,00</b>
- Chi trích bản thân	2,60	2,60	0,57	-0,03	1,20	3,80
- Tự cô lập	2,25	2,27	0,77	0,16	1,00	4,00
- Đồng nhất quá mức	2,82	2,75	0,75	0,00	1,00	4,75

Trong ba thành tố của lòng tự trắc ẩn ám áp, *chánh niệm* có mức độ giáo viên báo cáo cao nhất: Median = 3,75, với các chỉ báo nổi trội như: cố gắng tự cân bằng cảm xúc, cố hướng tới mục tiêu và suy nghĩ tích cực khi có xáo trộn tâm lý hoặc gặp thất bại. Đứng thứ hai là *lòng nhân ái với bản thân* với Median = 3,41. Các chỉ báo được nhiều giáo viên hướng tới là: luôn đối xử tử tế với bản thân, biết tự chăm sóc và yêu thương bản thân khi cảm thấy đau khổ hay đang cố vượt qua giai đoạn khó khăn. Cuối cùng, sự ý thức về *nhân loại chung* có điểm trung vị thấp hơn cả, Median = 3,25. Các giáo viên quan niệm rằng, đã là con người thì ai cũng có những lúc thất bại và coi những khó khăn như một phần trong cuộc sống mà mọi người phải vượt qua.

Trong ba thành tố của tự trắc ẩn lạnh lùng, các giáo viên báo cáo nhiều nhất ở sự *đồng nhất quá mức* (Median = 2,82). Các chỉ báo được nhiều giáo viên đánh giá hơn cả là cho rằng, bản thân thường bị cuốn theo những cảm xúc của chính mình, bị ám ảnh và day dứt về những điều đã gây xáo trộn hoặc khi cảm thấy tinh thần sa sút. Đứng theo sau những đối xử lạnh lùng với bản thân là sự *chi trích bản thân* của giáo viên (Median = 2,60). Các chỉ báo nổi trội thể hiện qua xu hướng nghiêm khắc với bản thân khi gặp khó khăn; thường xuyên chê trách, phán xét những lỗi lầm và thiếu sót của bản thân. Cuối cùng, các chỉ báo được giáo viên đánh giá thấp hơn cả thuộc thành tố *tự cô lập* (Median = 2,27), thể hiện khuynh hướng thu mình lại khi bị thất bại trong một việc quan trọng; hoặc cho rằng

người khác có cuộc sống dễ chịu hơn mình, hạnh phúc hơn mình khi giáo viên cảm thấy tinh thần sa sút.

Đối với các biểu hiện của rối loạn tâm lý, điểm trung bình chung tự báo cáo của giáo viên về trầm cảm là  $M = 8,04$  ( $SD = 6,24$ ), lo âu là  $M = 10,53$  ( $SD = 6,48$ ) và căng thẳng là  $M = 14,90$  ( $SD = 6,66$ ). Nghiên cứu được thực hiện trong giai đoạn bùng nổ dịch bệnh COVID-19 ở Việt Nam. Điều này có thể liên quan tới tỷ lệ giáo viên mầm non và tiểu học tự báo ở các mức cao của triệu chứng lo âu (cao nhất), chiếm 66,8%; tỷ lệ giáo viên có triệu chứng căng thẳng là 46,1% và triệu chứng trầm cảm là 41,9%.

### 3.2. So sánh mức độ tự trắc ẩn theo các đặc điểm nhân khẩu

Kết quả phân tích ANOVA và T-test cho thấy: Xét về số năm kinh nghiệm dạy học và cấp bậc dạy khác nhau, giữa các giáo viên không có sự khác biệt về lòng tự trắc ẩn (nói chung), cũng như lòng tự trắc ẩn ám áp hay lạnh lùng. Tuy nhiên, xét về môi trường dạy học, giáo viên dạy trường công đánh giá mức độ trắc ẩn với bản thân thấp hơn ( $M = 3,29$ ) so với các giáo viên dạy trường tư thục ( $M = 3,48$ ) và thấp hơn so với mức độ tự trắc ẩn trung bình ( $M = 3,42$ ) của các giáo viên tham gia khảo sát.

**Bảng 2:** Mức độ tự trắc ẩn, sự ám áp và lạnh lùng với bản thân ở giáo viên xét theo các biến nhân khẩu

Biến nhân khẩu		Tự trắc ẩn (F, t, df, p)	Ám áp với bản thân (F, t, df, p)	Lạnh nhạt với bản thân (F, t, df, p)
Trình độ học vấn	PT -TC	$F(2,214) = 4,91,$ $p = 0,008$	$F(2,214) = 8,19,$ $p = 0,00$	$F(2,214) = 3,64,$ $p = 0,03$
	Cao đẳng			
	ĐH, trên ĐH			
Môi trường	Trường công	$t(215) = -3,58,$ $p = 0,001$	$t(215) = -3,50,$ $p = 0,001$	$t(215) = 1,57,$ $p = 0,11$
	Trường tư			
Số năm kinh nghiệm	Dưới 2 năm	$F(2,214) = 2,32,$ $p = 0,10$	$F(2,214) = 1,70,$ $p = 0,19$	$F(2,214) = 2,36,$ $p = 0,96$
	2 năm dưới 5 năm			
	Trên 5 năm			
Cấp dạy	Mầm non	$t(215) = -0,51,$ $p = 0,61$	$t(215) = 0,94,$ $p = 0,35$	$t(215) = 1,40,$ $p = 0,16$
	Tiểu học			

Chú thích: \*:  $p < 0,05$ , \*\*:  $p < 0,01$

Xét theo các yếu tố của lòng tự trắc ẩn, giáo viên trường công có lòng nhân ái, tính nhân loại chung và chánh niệm (thể hiện sự ám áp với bản thân) thấp hơn ( $M = 3,25$ ) so với giáo viên trường tư ( $M = 3,49$ ). Với các giáo viên có trình độ học vấn khác nhau, giữa họ cũng có sự khác biệt về mức độ tự trắc ẩn chung, cũng như mức độ ám áp và lạnh lùng với bản thân. Xét trong tổng thể, giáo viên có trình độ phổ thông - trung cấp tự báo cáo có lòng tự trắc ẩn cao nhất ( $M=3,58$ ) và giáo viên có trình độ cao đẳng

có mức độ tự trắc ẩn thấp nhất ( $M = 3,34$ ). Tuy nhiên, xét theo các thành phần của lòng tự trắc ẩn, nhóm giáo viên có trình độ đại học - trên đại học có mức độ ám áp với bản thân cao nhất ( $M = 3,50$ ) và họ cũng có mức độ lạnh lùng với bản thân cao nhất ( $M = 2,64$ ). Trong khi đó, giáo viên có trình độ cao đẳng tự báo cáo có mức độ tự ám áp thấp nhất ( $M = 3,23$ ) và giáo viên có trình độ phổ thông - trung cấp có mức độ lạnh lùng với bản thân thấp nhất ( $M = 2,32$ ) (xem Bảng 2).

### 3.3. Mối tương quan giữa tự trắc ẩn và các biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở giáo viên

Kiểm định tương quan Chi bình phương giữa 2 biến số về lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở giáo viên, kết quả Bảng 3 cho thấy, trong số những giáo viên có lòng tự trắc ẩn thấp, có

tới 68% giáo viên báo cáo có các triệu chứng của trầm cảm và trong số giáo viên có lòng tự trắc ẩn cao, chỉ có 18,4% giáo viên có triệu chứng trầm cảm. Lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện trầm cảm có mối liên hệ với nhau, mức độ tương quan là 50,1% ( $\chi^2 = 54,54, p < 0,01$ ).

**Bảng 3:** Mối tương quan giữa tỷ lệ tự trắc ẩn và các biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng (%)

Các triệu chứng	Các biến số	Tự trắc ẩn thấp		Tự trắc ẩn cao		$\chi^2$	Phi
		N	%	N	%		
Trầm cảm	Không biểu hiện	33	32	93	81,6	54,54	-0,501
	Có biểu hiện	70	68	21	18,4		
Lo âu	Không biểu hiện	18	17,5	54	47,4	21,81	-0,317
	Có biểu hiện	85	82,5	60	52,6		
Căng thẳng	Không biểu hiện	32	31,1	85	74,6	41,20	-0,436
	Có biểu hiện	71	68,9	29	25,4		

Đối với lo âu, trong số những giáo viên tự báo cáo có lòng tự trắc ẩn thấp, 82,5% giáo viên có triệu chứng lo âu và tỷ lệ này là 52,6% với những giáo viên có lòng tự trắc ẩn cao. Giữa hai biến này có mối tương quan là 31,7% ( $\chi^2 = 21,81, p < 0,01$ ). Đối với các biểu hiện của căng thẳng, trong tổng số giáo viên báo cáo có mức tự trắc ẩn thấp, 68,9% có các triệu chứng căng thẳng, chỉ có 25,4% có triệu chứng căng thẳng trong số giáo viên có tự trắc ẩn cao. Mối tương quan giữa 2 biến số này là 43,6% ( $\chi^2 = 41,20, p < 0,01$ ).

Xem xét mức độ tương quan giữa lòng tự trắc ẩn và các yếu tố nội bộ và với các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng, Bảng 4 cho thấy tự trắc ẩn có mối tương quan chặt chẽ với các thành phần và yếu tố của nó. Cụ thể, lòng tự trắc ẩn tương quan thuận, đáng kể với sự ấm áp với bản thân ( $r = 0,59, p < 0,01$ ) và tương quan nghịch đáng kể với sự lạnh lùng với bản thân ( $r = -0,76, p < 0,01$ ).

Xét trong mối tương quan nội bộ, các biểu hiện ấm áp với bản thân của giáo viên có mối

tương quan thuận, chặt chẽ với nhau, như lòng nhân ái với bản thân với tính nhân loại chung ( $r = 0,32, p < 0,01$ ), lòng nhân ái với bản thân với chánh niệm ( $r = 0,57, p < 0,01$ ) và tính nhân loại chung với chánh niệm ( $r = 0,44, p < 0,01$ ). Cũng như vậy, các thành phần của yếu tố lạnh lùng với bản thân cũng có mối tương quan thuận chặt chẽ với nhau, như tự chỉ trích và tự cô lập ( $r = 0,60, p < 0,01$ ), tự chỉ trích và đồng nhất quá mức ( $r = 0,63, p < 0,01$ ) và tự cô lập và đồng nhất quá mức ( $r = 0,67; p < 0,01$ ). Riêng thành phần của tiêu thang đo nhân loại chung (phản ánh sự ấm áp với bản thân) lại có mối tương quan thuận với cả ba thành phần lạnh lùng, như chỉ trích bản thân ( $r = 0,31; p < 0,01$ ), tự cô lập ( $r = 0,31; p < 0,01$ ) và đồng nhất quá mức ( $r = 0,42, p < 0,01$ ). Mối tương quan thuận (nội bộ) cho thấy, khi các thành phần của sự ấm áp với bản thân và lạnh lùng với bản thân tăng lên sẽ kéo theo các thành phần khác cùng tăng.

Giữa lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở giáo viên có mối



tương quan nghịch, chặt chẽ với nhau. Cụ thể, khi lòng tự trọng tăng lên thì các biểu hiện của trầm cảm ( $r = -0,60, p < 0,01$ ), lo âu

( $r = -0,49, p < 0,01$ ) và căng thẳng ( $r = -0,58; p < 0,01$ ) có xu hướng giảm xuống.

**Bảng 4:** *Mối tương quan giữa lòng tự trọng với các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng*

Các biến số	Ám áp			Lạnh lùng			Các yếu tố chung			Biểu hiện SKTT		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Ám áp với bản thân</b>												
1. Nhân ái bản thân	1											
2. Nhân loại chung	0,32**	1										
3. Chánh niệm	0,57**	0,44**	1									
<b>Lạnh lùng với bản thân</b>												
4. Tự chỉ trích	-0,12	0,31**	-0,00	1								
5. Tự cô lập	-0,12	0,31**	-0,17*	0,60**	1							
6. Đồng nhất quá mức	-0,06	0,42**	-0,04	0,63**	0,67**	1						
<b>Các yếu tố chung</b>												
7. Ám áp với bản thân	0,82**	0,72**	0,84**	0,07	-0,00	0,12	1					
8. Lạnh lùng với bản thân	-0,11	0,40**	-0,08	0,85**	0,88**	0,88**	0,07	1				
9. Tự trọng (chung)	0,62**	0,14*	0,61**	-0,64**	-0,71**	-0,63**	0,59**	-0,76**	1			
<b>Các biểu hiện về sức khỏe tâm thần</b>												
10. Trầm cảm	-0,27**	0,07	-0,27**	0,45**	0,54**	0,50**	-0,21**	0,57**	-0,60**	1		
11. Lo âu	-0,19**	0,07	-0,16*	0,33**	0,51**	0,46**	-0,13	0,51**	-0,49**	0,75**	1	
12. Căng thẳng	-0,25**	0,03	-0,25**	0,40**	0,52**	0,52**	-0,20**	0,55**	-0,58**	0,71**	0,72**	1

Chú thích \*:  $p < 0,05$ ; \*\*:  $p < 0,01$

Hai yếu tố lạnh lùng và ám áp của lòng tự trọng cũng có mối tương quan với mức độ biểu hiện của các triệu chứng trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Sự đối xử lạnh lùng với bản thân của giáo viên có mối tương quan thuận, chặt chẽ với biểu hiện trầm cảm ( $r = 0,57, p < 0,01$ ), biểu hiện lo âu ( $r = 0,51, p < 0,01$ ) và với biểu hiện căng thẳng ( $r = 0,55, p < 0,01$ ). Trong đó, các tiêu thang đo như tự chỉ trích bản thân (4), tự cô lập (5) và đồng nhất quá mức (6) đều có tương quan thuận với các triệu chứng của

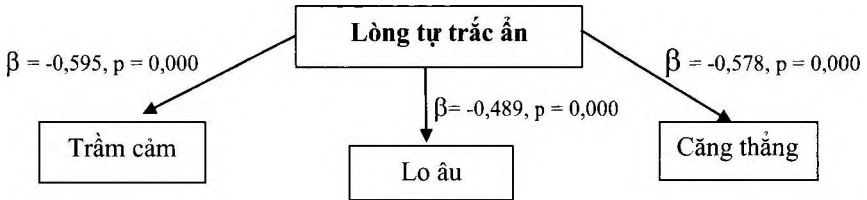
trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Điều này có nghĩa là, khi sự lạnh lùng với bản thân ở giáo viên ở mức cao thì có xu hướng làm tăng thêm các biểu hiện của trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Ngược lại, khi giáo viên đối xử ám áp với bản thân thì có sự thay đổi đáng kể theo xu hướng giảm biểu hiện trầm cảm ( $r = -0,21, p < 0,01$ ) và giảm biểu hiện căng thẳng ( $r = -0,20, p < 0,01$ ). Tuy nhiên, nó không làm giảm (có ý nghĩa) với biểu hiện lo âu ( $r = -0,13, p > 0,05$ ).

Nếu xem xét theo từng tiêu thang trong nội bộ của sự ám áp thì chính lòng nhân ái với bản thân (i) và chánh niệm có mối tương quan nghịch, làm giảm các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Riêng tính nhân loại chung (ii), khi đứng biệt lập thì không có mối tương quan đáng kể nào với các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng (xem thêm Bảng 4).

### 3.4. Dự báo tác động của lòng tự trắc ẩn và các yếu tố của nó đến các biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng của giáo viên

#### 3.4.1. Dự báo khả năng tác động của lòng tự trắc ẩn tới các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng

**Mô hình:** Khả năng tác động của lòng tự trắc ẩn tới các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng



Mô hình hồi quy đơn biến cho thấy biến độc lập là lòng tự trắc ẩn (tính trên toàn thang đo) của giáo viên như nguồn tác động ảnh hưởng tới các biến phụ thuộc là các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Kết quả chỉ ra rằng, lòng tự trắc ẩn có khả năng dự báo 35,1% cho sự thay đổi của các biểu hiện trầm cảm ở giáo viên ( $R^2$  hiệu chỉnh = 0,351,  $F(1,215) = 117,99$ ,  $p < 0,001$ ). Mô hình tác động của lòng tự trắc ẩn có khả năng giải thích 23,6% sự thay đổi lo âu ở giáo viên ( $R^2$  hiệu chỉnh = 0,236,  $F(1,215) = 67,67$ ,  $p < 0,001$ ). Dữ liệu cũng cho thấy, 33,1% sự thay đổi của căng thẳng có thể được giải thích bởi lòng tự trắc ẩn của giáo viên ( $R^2$  hiệu chỉnh = 0,331,  $F(1,215) = 107,83$ ,  $p < 0,001$ ).

#### 3.4.2. Dự báo khả năng tác động của lòng tự trắc ẩn ám áp và tự trắc ẩn lạnh lùng tới các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng

Kết quả dự báo tác động của tiêu thang đo ám áp với bản thân và tiêu thang đo

lạnh lùng với bản thân lên các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng cho thấy ở Bảng 5. Thứ nhất, đối với trầm cảm, mô hình hồi quy cho thấy 38,3% sự thay đổi của biểu hiện trầm cảm có thể được giải thích từ tác động của sự ám áp và lạnh lùng với bản thân ( $R^2$  hiệu chỉnh = 0,383,  $F(2,214) = 67,94$ ,  $p < 0,001$ ). Thứ hai, mô hình hồi quy tác động của sự ám áp và lạnh lùng với bản thân giải thích 27,5% sự thay đổi của biểu hiện lo âu ( $R^2$  hiệu chỉnh = 0,275,  $F(2,214) = 41,966$ ,  $p < 0,01$ ). Thứ ba, mô hình hồi quy chỉ ra 35,8% sự thay đổi của biểu hiện căng thẳng được giải thích từ sự tác động của sự lạnh lùng và ám áp với bản thân ( $R^2$  hiệu chỉnh = 0,358,  $F(2,214) = 61,238$ ,  $p < 0,001$ ). Tuy nhiên, mức độ tác động của lòng tự trắc ẩn ám áp và lạnh lùng của giáo viên tới các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng là khác nhau. Theo đó, tác động của việc đối xử lạnh lùng với bản thân của giáo viên có ý nghĩa dự báo mạnh hơn

tới các biểu hiện của trầm cảm ( $\beta = 0,590$ ), của lo âu ( $\beta = 0,517$ ) và của căng thẳng ( $\beta = 0,569$ ), so với sự tác động của yếu tố

âm áp tới các biểu hiện này (xem thêm Bảng 5, phần yếu tố Âm áp với bản thân).

**Bảng 5:** Dự báo tác động của sự âm áp và lạnh lùng với bản thân lên các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng

Các biến số	B	SE	R <sup>2</sup>	$\beta$	t
<b>1. Tác động tới biểu hiện trầm cảm</b>					
Âm áp với bản thân	-3,195	0,693	0,383	-0,247	-4,609***
Lạnh lùng với bản thân	6,160	0,560		0,590	11,008***
<b>2. Tác động tới biểu hiện lo âu</b>					
Âm áp với bản thân	-2,173	0,780	0,275	-0,162	-2,786**
Lạnh lùng với bản thân	5,606	0,630		0,517	8,904***
<b>3. Tác động tới biểu hiện căng thẳng</b>					
Âm áp với bản thân	-3,373	0,754	0,358	-0,244	-4,472***
Lạnh lùng với bản thân	6,342	0,609		0,569	10,416***

Chú thích: \*\*\*:  $p < 0,001$ ; \*\*:  $p < 0,01$

#### 4. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy, lòng tự trắc ẩn tính trên toàn thang đo (SCS-26) hay xét riêng theo các chỉ báo về sự âm áp và lạnh lùng với bản thân trên nhóm khách thể giáo viên đều nằm ở mức trung bình. Điều này cho thấy các giáo viên có phần chấp nhận và có phần không chấp nhận con người bên trong của mình với những điểm ưu và hạn chế của bản thân. Kết quả này tương tự với kết quả nghiên cứu về lòng tự trắc ẩn trên khách thể giáo viên mầm non Hàn Quốc (An và cộng sự 2020), trên các nhóm khách thể là thanh thiếu niên hay sinh viên Việt Nam, và trên nhóm khách thể sinh viên Thái Lan, Đài Loan và Hoa Kỳ với các thành phần tôn giáo khác nhau. Mức độ tự trắc ẩn nhìn chung đạt ở mức trung bình cho thấy lòng tự trắc ẩn không nhất thiết phải cao hơn trong các nền văn hóa có sự phụ thuộc lẫn nhau cao hơn, hay với nền văn hóa có tính độc lập cá nhân cao hơn (Neff và cộng sự 2008). Kết quả đạt ở mức trung bình trong các

nghiên cứu trên nhóm khách thể là giáo viên, thanh thiếu niên hay sinh viên khác nhau, với các nền văn hóa khác nhau đã củng cố về mặt lý luận rằng: Lòng tự trắc ẩn hướng đích vào bên trong, thể hiện thái độ, suy nghĩ hay phản ứng của mỗi cá nhân với bản thân khi họ gặp đau khổ hay gặp khó khăn trong cuộc sống với sự chấp nhận và cả không chấp nhận những điểm mạnh và điểm yếu của mình.

Nhìn tổng thể, lòng tự trắc ẩn có mối tương quan thuận, chặt chẽ với các yếu tố âm áp và tương quan nghịch đáng kể với yếu tố lạnh lùng trong đối xử với bản thân. Ngoài ra, các thành phần nội bộ trong cả hai mô hình tự trắc ẩn âm áp (như nhân ái với bản thân, nhân loại chung và chánh niệm) và tự trắc ẩn lạnh lùng (tự chỉ trích, tự cô lập và đồng nhất quá mức) luôn có mối tương quan thuận và liên kết chặt chẽ với nhau. Điều này cho thấy, những giáo viên có lòng tự trắc ẩn âm áp (tự trắc ẩn tích cực) sẽ không đối xử lạnh lùng với bản thân. Mặt khác, lòng tự trắc ẩn với bản thân trong họ không

chỉ thể hiện ở suy nghĩ, đối xử tích cực, mà nó có khả năng tự nhận biết những cảm xúc tiêu cực, nhưng không để cho những phán xét làm hủy hoại bản thân, hoặc tăng lên, phủ nhận sự tồn tại của những cảm xúc đó.

Riêng với tính nhân loại chung - một thành phần của lòng tự trắc ẩn tích cực, kết quả lại cho thấy có mối tương quan thuận với cả ba thành phần “lạnh lùng”. Điều này có thể giải thích là: khi gặp khó khăn hay đau khổ, giáo viên hiểu được rằng vấn đề xảy ra với mình cũng xảy ra với người khác, rằng những người khác cũng gặp phải vấn đề tương tự như mình và họ có khả năng kết nối, chia sẻ với người khác (tính nhân loại chung). Tuy nhiên, những giáo viên này có thể vẫn không ngừng tự chỉ trích, tự cô lập bản thân và nhìn nhận vấn đề của mình một cách lạnh lùng thái quá với bản thân. Vì vậy, các thành phần khác nhau này có mối tương quan thuận với nhau. Kết quả này phù hợp với nhận định của Dundas và cộng sự (2016) khi cho rằng, một số người có thể thường xuyên tự chỉ trích bản thân nhưng đồng thời họ có thể đáp ứng việc tự lên án bản thân bằng sự hiểu biết và lòng trắc ẩn tích cực. Phân tích của Neff (2003a) cũng chỉ ra rằng, các thành tố biểu hiện tích cực/ sự ấm áp và biểu hiện tiêu cực/ sự lạnh lùng đối với bản thân của lòng tự trắc ẩn không đối lập nhau mà có thể cùng tồn tại trong mỗi cá nhân.

Đối với giáo viên, trình độ học vấn phổ thông, trung cấp hay đại học, trên đại học có ảnh hưởng khác nhau tới mức độ tự trắc ẩn và các yếu tố ấm áp - lạnh lùng của nó. Nhìn chung, lòng tự trắc ẩn cao nhất được báo cáo từ giáo viên có trình độ phổ thông - trung cấp và mức độ tự trắc ẩn thấp nhất thuộc về nhóm giáo viên có trình độ cao đẳng. Kết quả nghiên cứu của López và cộng sự (2018) lại cho rằng, những người có trình độ học vấn thấp có mức độ tự trắc ẩn thấp hơn so với những người có học vấn trung bình và cao; và những người có trình độ học vấn

trung bình có mức độ tự trắc ẩn thấp hơn những người có trình độ học vấn cao. Phân tích theo yếu tố ấm áp và lạnh lùng của tự trắc ẩn trong nghiên cứu này, những giáo viên có trình độ đại học - trên đại học có mức độ trắc ẩn ấm áp cao nhất và họ cũng có mức độ tự lạnh lùng cao nhất với bản thân. Kết quả nghiên cứu không cho thấy sự khác biệt ý nghĩa về số năm kinh nghiệm dạy học và cấp dạy mầm non hay tiểu học với lòng tự trắc ẩn của họ. Điều này có thể giải thích rằng: Lòng tự trắc ẩn được nhấn mạnh vào sự đối xử tử tế với bản thân, quan tâm và hỗ trợ mà cá nhân thể hiện với mình như một người bạn tốt khi đối mặt với những khó khăn, những sai lầm, thất bại và thiếu sót cá nhân (Neff và cộng sự 2015). Vì vậy, giáo viên có tuổi nghề dạy học bao nhiêu năm, dạy học ở cấp nào (trong nghiên cứu này) không quyết định tới mức độ họ thương yêu bản thân nhiều hay ít.

Lòng tự trắc ẩn bao gồm một cấu trúc các thành tố phản ánh thái độ đối xử của cá nhân với bản thân mình, giúp giải thích các khía cạnh ảnh hưởng khác nhau về sức khỏe tâm thần: (i). Xét về mối tương quan, khi giáo viên có các biểu hiện của sự tự chỉ trích bản thân, tự cô lập mình và đồng nhất quá mức vào những sự kiện, những suy nghĩ, cảm nhận bất hạnh thì sẽ kéo theo các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Trong khi đó, các biểu hiện trầm cảm và căng thẳng sẽ giảm xuống khi giáo viên đối xử tốt với bản thân, không phán xét hay lên án, chấp nhận thực tế khách quan và chánh niệm (tự trắc ẩn tích cực) trước các sự kiện xấu, hay nỗi bất hạnh xảy ra với mình. Tự trắc ẩn tích cực không có mối tương quan đáng kể với biểu hiện của lo âu; (ii). Xét về khả năng tác động, tự trắc ẩn và các thành tố của nó đều có ý nghĩa dự báo tác động tới sức khỏe tâm thần của giáo viên, trong đó ảnh hưởng mạnh mẽ lớn nhất tới biểu hiện của trầm cảm, căng thẳng và ít hơn tới lo âu. Nhìn

chung, những giáo viên có lòng trắc ẩn với bản thân cao thì mức độ biểu hiện của trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở họ thấp. Ngược lại, khi mức độ tự thương bản thân của giáo viên thấp sẽ làm tăng mức độ biểu hiện của trầm cảm, lo âu và căng thẳng một cách đáng kể ở họ. Các kết quả này tương đồng với các nghiên cứu của Van Dam và cộng sự (2011) khi cho rằng lòng trắc ẩn là một yếu tố dự báo mạnh mẽ và quan trọng về sức khỏe tâm lý, có thể là một thành phần quan trọng của chánh niệm đối với triệu chứng lo âu và trầm cảm. Nó cũng phù hợp với kết quả của Soysa và cộng sự (2013) khi cho rằng lòng tự trắc ẩn và thành tố của tự trắc ẩn có ý nghĩa dự báo mức độ biểu hiện của trầm cảm, lo âu và căng thẳng theo hướng tăng cường lòng tự trắc ẩn để giảm thiểu các triệu chứng về sức khỏe tâm thần. Về mặt lý thuyết, khi cá nhân có sự hiểu biết tốt về bản thân và có thái độ đối xử tốt với bản thân, thì trước những rủi ro, đau khổ họ sẽ không tự chỉ trích, cô lập bản thân và có sự chấp nhận thực tế. Điều này tạo nên sức mạnh nội tại, giúp họ đẩy lùi các triệu chứng của trầm cảm, lo âu và căng thẳng.

So sánh mức độ tác động khác nhau của lòng tự trắc ẩn âm áp và lạnh lùng đến sức khỏe tâm thần của giáo viên, kết quả cho thấy: Điểm trung bình của các nhân tố về sự chỉ trích bản thân, tự cô lập và đồng nhất quá mức (thể hiện sự lạnh lùng) của giáo viên luôn có ý nghĩa dự báo tác động mạnh mẽ lên các dấu hiệu của trầm cảm, lo âu, căng thẳng hơn so với tác động của lòng nhân ái, tính nhân loại chung và chánh niệm (sự âm áp). Xu hướng tác động lạnh lùng với bản thân ảnh hưởng lớn tới trầm cảm trong nghiên cứu này cũng được tìm thấy trong nghiên cứu của Dundas và cộng sự (2016). Các tác giả giải thích rằng, các chỉ báo của thang đo lòng tự trắc ẩn lạnh lùng mô tả có vẻ gần với các chỉ báo điển hình của các cá nhân có triệu chứng trầm cảm,

như không thân thiện đối với bản thân (Tự phán xét), cảm thấy choáng ngợp (Đồng nhất quá mức) và nhận thức bản thân bị cô lập và kém cỏi hơn những người khác (Tự cô lập). Vận dụng cách lý giải này, nghiên cứu cũng chỉ ra một số biểu hiện điển hình trong tiêu thang đo lạnh lùng đối với bản thân được tìm thấy ở các cá nhân có triệu chứng căng thẳng, như luôn cảm thấy không thoải mái, phản ánh sự nghiêm khắc với bản thân (Tự chỉ trích), bị suy kiệt bởi những suy nghĩ về sự thiếu sót của mình (Đồng nhất quá mức). Cũng như đối với lo âu, chỉ báo “sợ vô cớ” có liên quan đến khuynh hướng thu mình (Tự cô lập), hay chỉ báo “cảm thấy khó thư giãn” liên quan tới bị ám ảnh và day dứt về những điều đã xảy ra (Đồng nhất quá mức). Tuy nhiên, các triệu chứng về lo âu (trong thang DASS-21) mô tả nhiều hơn về các rối loạn của cơ thể khi cá nhân có lo âu. Điều này lại hầu như không tìm thấy trong các dấu hiệu của tiêu thang đo lạnh lùng. Vì vậy chỉ số tác động của nó lên biểu hiện lo âu có vẻ nhỏ hơn so với các biểu hiện trầm cảm và căng thẳng.

Về xu hướng tác động mạnh của các chỉ báo lạnh lùng tới các biểu hiện của trầm cảm, lo âu và căng thẳng, có thể giải thích rằng: các thành phần lạnh lùng của lòng tự trắc ẩn khi tổng hợp với nhau có thể dẫn đến đánh giá quá mức mối quan hệ với các triệu chứng về sức khỏe tâm thần, bởi các thành phần này liên quan chặt chẽ hơn đến các dấu hiệu bệnh tâm thần so với các thành phần âm áp của lòng tự trắc ẩn (Muris và cộng sự 2017). Có thể thấy, kết quả tác động mạnh hơn của tự ứng xử lạnh lùng so với tự ứng xử âm áp với bản thân lên các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng trong nghiên cứu này có thể giải thích từ một số chỉ báo điển hình của tiêu thang đo lòng tự trắc ẩn lạnh lùng được tìm thấy trong các biểu hiện điển hình của một số dạng rối loạn tâm thần phổ biến trong các thang đo đã được mô tả

(ví dụ, thang DASS-21), trong khi điều này không mấy xuất hiện trong các chỉ báo của tự ứng xử âm áp. Kết quả này phù hợp với nhận định của Muris và cộng sự (2017) khi cho rằng, các kết quả nghiên cứu về ảnh hưởng tác động của sự âm áp với bản thân lên các triệu chứng của các dạng rối loạn tâm thần phổ biến được nghiên cứu là nhỏ hơn so với tác động của sự đối xử lạnh lùng với bản thân các cá nhân.

## 5. Kết luận

Lòng tự trách ản được xem như một phần trải nghiệm tất yếu của con người và nó có thể tự chữa lành những tổn thương tâm lý trong chúng ta. Điều này đòi hỏi cá nhân phải thừa nhận rằng, đau khổ, thất bại và những điều không như mong muốn là một phần của đời sống con người. Chúng ta có thể tự làm hại mình, tự làm tăng những rối nhiễu tâm lý cho chính mình nếu chúng ta có xu hướng tự chỉ trích, tự cô lập bản thân và đồng nhất quá mức khi mình gặp những bất hạnh, những rủi ro trong cuộc sống mà có thể hoặc không phải do chúng ta gây ra.

Các kết quả nghiên cứu trên nhóm khách thể giáo viên (như đã phân tích ở trên) góp phần củng cố lý thuyết về lòng tự trách ản. Nghiên cứu phân tách các chỉ báo của lòng tự trách ản theo hướng tích cực/ âm áp và tiêu cực/ lạnh lùng với bản thân góp phần chứng minh tính hữu ích của thang đo (Dundas và cộng sự 2016), giúp làm rõ những tác động cụ thể của các tiểu thành phần của lòng tự trách ản âm áp và lạnh lùng đối với các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Đó là cơ sở cho hoạt động huấn luyện sự âm áp với bản thân để giảm thiểu các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng trên giáo viên tiểu học và mầm non. Kết quả nghiên cứu góp phần khẳng định lòng tự trách ản là một cấu trúc quan trọng để hiểu về sức khỏe tâm thần của con người.

Một số hạn chế trong nghiên cứu này cần được cải thiện cho các nghiên cứu tiếp theo, đó là: Các kết quả nghiên cứu chưa đại diện cho nhóm giáo viên mầm non, tiểu học do mẫu nghiên cứu còn nhỏ. Nghiên cứu thực hiện theo lát cắt ngang và tự báo cáo nên các kết quả về biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng mang tính chủ quan của nhóm khách thể nghiên cứu và chỉ có ý nghĩa vào thời điểm nghiên cứu - giai đoạn bùng nổ dịch COVID-19 ở Việt Nam. Các nghiên cứu tiếp theo có thể khảo sát trên mẫu lớn hơn, đa dạng hơn và kết hợp với nhiều chỉ báo và thang đo để có thể giải thích được các biến số nhân khẩu - xã hội và tâm lý có ảnh hưởng thế nào tới lòng tự trách ản của con người.

## Tài liệu trích dẫn

- An Hye Ryung, Cha Jin-Young. 2020. "The Influence of Adult Attachment on Self-compassion of Teachers in Early Childhood Education and Care: Examining the Parallel Dual Mediating Effects of Positive and Negative Affect." *Korean J of Childcare & Education* 16(6): 203–232.  
<https://doi.org/10.14698/JKCCE.2020.16.06.203>.
- Bluth Karen, Roberson Patricia. N. E., Gaylord Susan. A., Fautot Keturah R., Grewen Karen M., Arzon Samantha, & Girdler Susan S. 2015. "Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress?" *Journal of Child and Family Studies* 25(4): 1098–1109.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>.
- Brown Zoe Ann, & Uehara Denise L. 1999. "Coping with Teacher Stress: A Research Synthesis for Pacific Educators. Research series." *Pacific Resources for Education and Learning* 1–32.
- Bùi Thị Hồng Thái, Phạm Hạnh Dung, Công Thành, Hà Thanh Hiền. 2020. "Mối liên hệ giữa lòng tự trách ản và stress ở sinh viên." Tạp chí *Tâm Lý Học* 3: 57–68.
- Cathy W. Hall, Kathleen A. Row, Karl L. Wuensch & Katelyn R. Godley. 2013. "The

- Role of Self-Compassion in Physical and Psychological WellBeing". *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* 147(4): 311-323.  
DOI:10.1080/00223980.2012.693138.
- Cleare Seonaid, Gumley Andrew, Cleare Chris J, & O'Connor Roy C. 2018. "An investigation of the factor structure of the Self-Compassion Scale." *Mindfulness* 9(2): 618-628.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0803-1>.
- Cronbach Lee J. 1951. "Coefficient alpha and the internal structure of tests." *Psychometrika* 16(3): 297-334.  
<https://doi.org/10.1007/bf023105551>
- Dundas Ingrid, Svendsen Julie Lillebostad, Wiker Agnethe Smith, Granli K. V., & Schanche E. 2015. "Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample." *Nordic Psychology* 68(1): 58-72.  
<https://doi.org/10.1080/19012276.2015.1071203>.
- Finlay-Jones Amy L., Rees Clare S., & Kane Robert T. 2015. "Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling." *PLOS ONE* 10(7): e0133481.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Gilbert Paul, McEwan Kristen, Matos Marcela, Ravis Amanda. 2011. "Fears of compassion: development of three self-report measures." *Psychol Psychother* 84(3): 239-55.  
10.1348/147608310X526511.
- Golstein Helen. 2018. "What has Self-Compassion got to do with Positive Psychology." *The Positive Psychology People* (<https://www.thepositivepsychologypeople.com/what-has-self-compassion-got-to-do-with-positive-psychology/>).
- Hall Cathy W., Row Kethleen A., Wuensch Karl L., & Godley Katelyn R. 2013c. "The Role of Self-Compassion in Physical and Psychological Well-Being." *The Journal of Psychology* 147(4): 311-323.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- Hu Yueqin, Wang Yuyin, Sun Yifang, Arteta-Garcia Javier, & Purol Stephanie. 2018. "Diary Study: the Protective Role of Self-Compassion on Stress-Related Poor Sleep Quality." *Mindfulness* 9(6): 1931-1940.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0939-7>
- Huang Heqing, Liu Yanchun, & Su Yanjie. 2020. "What Is the Relationship Between Empathy and Mental Health in Preschool Teachers: The Role of Teaching Experience." *Frontiers in Psychology* 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01366>
- Kim Chanhee, & Ko Hana. 2018. "The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults." *Geriatric Nursing* 39(6): 623-628.  
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- Leary Mark R., Tate Eleanor B., Adams Claire E., Batts Allen Ashley, & Hancock Jessica. 2007. "Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly." *Journal of Personality and Social Psychology* 92(5): 887-904.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- López Angelica, Sanderman Robbert, Ranchor Adelita V., & Schroevers Maya J. 2017. "Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being." *Mindfulness* 9(1): 325-331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Lovibond P. F., & Lovibond Peter F. 1996. "Manual for the Depression Anxiety Stress Scales", Psychology Foundation of Australia.
- MacBeth Angus, & Gumley Andrew. 2012. "Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology." *Clinical Psychology Review* 32(6): 545-552.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Marshall Emma-Jane, & Brockman Robert N. 2016. "The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 30(1): 60-72.  
<https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Muris Peter, & Petrocchi Nicola. 2016. "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 Kristen. 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 Kristin D. 2003b. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." *Self and Identity* 2(3): 223–250.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff Kristin D., Hsieh Ya-Ping, & Dejitterat Kullaya. 2005. "Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure." *Self and Identity* 4(3): 263–287.  
<https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff Kristin D., Pisitsungkagarn Kullaya, & Hsieh Ya-Ping. 2008. "Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 39(3): 267–285.  
<https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff Kristin D., & Vonk Roos. 2009. "Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself." *Journal of Personality* 77(1): 23–50.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff Kristin D. 2011. "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being." *Social and Personality Psychology Compass* 5(1): 1–12.  
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff Kristin D., & Dahm Katie A. 2015. "Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness." Pp. 121-137 in *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, edited by Osstafin, B., Robinson, M., Meier, B. Springer, New York.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10)
- Nguyen Phuoc Cat Tuong, Nguyen Ngoc Anh Quynh. 2020. "Self-Compassion and Well-being among Vietnamese Adolescents." *International Journal of Psychology & Psychological Therapy* 20(3): 327–341.
- Ozamiz-Etxebarria Naiara, Berasategi Santxo Naiara, Idoiaga Mondragon Nahia, & Dosil Santamaria Maria. 2021. "The Psychological State of Teachers During the COVID-19 Crisis: The Challenge of Returning to Face-to-Face Teaching." *Frontiers in Psychology* 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>
- Peterson Christopher. 2008, May 16. "What Is Positive Psychology, and What Is It Not?" *Psychology Today*.  
(<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>)
- Richards K. Andrew R., Levesque-Bristol Chantal, Templin Thomas J., & Graber Kim C. 2016. "The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers." *Social Psychology of Education* 19(3): 511–536.  
<https://doi.org/10.1007/s11218-016-9346-x>
- Soysa Champika K., & Wilcomb Carolyn J. 2013. "Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being." *Mindfulness* 6(2): 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Trần Thu Hương, Trần Minh Điệp. 2017. "Đánh giá lòng tự trắc ẩn: Một nghiên cứu định lượng ở sinh viên Việt Nam." *Tạp chí Tâm lý học* 10(223): 13–23.
- Van Dam Nicholas T., Sheppard Sean C., Forsyth John P., & Earleywine Mitch. 2011. "Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression." *Journal of Anxiety Disorders* 25(1): 123–130.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>
- Werner Kelly H., Jazaieri Hooria, Goldin Philippe R., Ziv Michal, Heimberg Richard G., & Gross James J. 2012. "Self-compassion and social anxiety disorder." *Anxiety, Stress & Coping* 25(5): 543–558.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Yip Sindy Y. C., Mak Winnie. W. S., Chio Floria H. N., & Law Rita W. 2016. "The Mediating Role of Self-Compassion Between Mindfulness and Compassion Fatigue Among Therapists in Hong Kong." *Mindfulness* 8(2): 460–470. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0618-5>