VNU Journal of Foreign Studies

Journal homepage: https://jfs.ulis.vnu.edu.vn/

SELF-COMPASSION AND MENTAL HEALTH AMONG STUDENTS AT A UNIVERSITY IN HANOI

Dao Thi Dieu Linh, Nguyen Thi Mai*, Nguyen Thi Diep Anh, Le Ngoc Thai Ha

VNU University of Languages and International Studies, No. 2 Pham Van Dong, Cau Giay, Hanoi, Vietnam

Received 26 April 2026
Revised 30 August 2026; Accepted 20 October 2026

Abstract: This study examined the association between self-compassion and mental health, including depression, anxiety, and stress, among students at a university in Hanoi, Vietnam. Using standardized measures, namely the Self-Compassion Scale (SCS) and the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), the data were collected from 378 students. The findings indicated a moderate level of self-compassion among the surveyed students, with compassionate self-responding being higher than uncompassionate self-responding. The levels of depression (M = 15.99), anxiety (M = 17.25), and stress (M = 20.25) were relatively high. Differences were observed across gender and academic performance, while no significant differences were found across academic years. Among the dimensions of self-compassion, uncompassionate self-responding showed stronger associations with mental health symptoms than compassionate self-responding. These findings suggest that how students respond to themselves when facing difficulties may be an important consideration in efforts to support and promote mental health in university settings. The study provides further evidence of the relevance of self-compassion to students' mental health and highlights the importance of addressing self-criticism and uncompassionate responses to the self in psychological support programs.

Keywords: self-compassion, mental health, depression, anxiety, stress

* Corresponding author.
Email address: mainguyencbn261004@gmail.com
https://doi.org/10.63023/2525-2445/jfs.ulis.5842

LÒNG TỰ TRẮC ẨN VỚI BẢN THÂN VÀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN TẠI MỘT TRƯỜNG ĐẠI HỌC Ở HÀ NỘI

Đào Thị Diệu Linh, Nguyễn Thị Mai, Nguyễn Thị Diệp Anh, Lê Ngọc Thái Hà

Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội, Số 2 Phạm Văn Đồng, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam

Nhận bài ngày 26 tháng 4 năm 2026
Chỉnh sửa ngày 30 tháng 8 năm 2026; Chấp nhận đăng ngày 20 tháng 10 năm 2026

Tóm tắt: Nghiên cứu tập trung phân tích mối tương quan giữa lòng tự trắc ẩn và các khía cạnh sức khỏe tâm thần (bao gồm: trầm cảm, lo âu, căng thẳng) ở đối tượng sinh viên tại một trường đại học trên địa bàn Hà Nội. Thông qua bộ công cụ chuẩn hóa gồm thang đo lòng tự trắc ẩn SCS (Self-Compassion Scale) và thang đo Trầm cảm - Lo âu - Căng thẳng DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales-21), dữ liệu đã được thu thập và tổng hợp từ 378 sinh viên. Kết quả cho thấy sinh viên trong mẫu khảo sát có mức độ lòng tự trắc ẩn ở mức trung bình, với phản ứng mang tính trắc ẩn cao hơn so với phản ứng thiếu trắc ẩn. Các biểu hiện trầm cảm (M = 15,99), lo âu (M = 17,25) và căng thẳng (M = 20,25) ở mức đáng kể. Một số khác biệt được ghi nhận theo giới tính và kết quả học tập, trong khi chưa ghi nhận sự khác biệt theo năm học. Trong các khía cạnh của lòng tự trắc ẩn, phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn có mối liên hệ mạnh hơn với các biểu hiện sức khỏe tâm thần so với phản ứng mang tính trắc ẩn. Dựa trên những phát hiện này, việc chú trọng đến cách sinh viên đối xử với bản thân khi gặp khó khăn có thể là một hướng đáng lưu ý trong các hoạt động hỗ trợ và nâng cao sức khỏe tâm thần tại môi trường đại học. Nghiên cứu cung cấp thêm bằng chứng về vai trò của lòng tự trắc ẩn đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên, đồng thời gợi ý cần quan tâm đến việc giảm tự phê bình và các phản ứng thiếu trắc ẩn với bản thân trong các chương trình hỗ trợ tâm lý.

Từ khóa: lòng tự trắc ẩn, sức khỏe tâm thần, trầm cảm, lo âu, căng thẳng

1. Đặt vấn đề

Lòng tự trắc ẩn với bản thân (self-compassion) được hiểu là xu hướng đối xử với chính mình bằng sự tử tế và thấu hiểu khi trải qua thất bại hoặc đau khổ (Neff, 2003a, b). Trước đây, lòng tự trắc ẩn chủ yếu được xem như một đặc điểm tương đối ổn định của cá nhân, thể hiện sự từ bi với bản thân trong những hoàn cảnh cụ thể (Baer và cộng sự, 2012; Neff và cộng sự, 2021). Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây đã mở rộng cách tiếp cận bằng việc xem xét lòng tự trắc ẩn như một trạng thái tâm lý có thể biến đổi theo tình huống, đồng thời cho thấy trạng thái này có ảnh hưởng đáng kể đến các chỉ báo về sức khỏe tâm lý và hạnh phúc (Neff, 2023; Hirano và cộng sự, 2025; Mey và cộng sự, 2023).

Các nghiên cứu gần đây trong lĩnh vực đo lường cho thấy lòng tự trắc ẩn được được mô hình hóa phù hợp nhất theo hai chiều cạnh tương đối độc lập. Theo đó, Neff (2019) đề xuất hai nhóm phản ứng tự thân: (i) phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn (tử tế với bản thân, tính nhân loại chung và chánh niệm), và (ii) phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn (tự phán xét, cảm giác cô lập và đồng nhất hóa quá mức). Cách tiếp cận này tương đồng với mô hình hai yếu tố được Cleare và cộng sự (2018), Gilbert và cộng sự (2011) đề xuất, trong đó, các chỉ báo tích cực phản ánh thái độ ấm áp, hỗ trợ và lành mạnh với bản thân; còn các chỉ báo tiêu cực phản ánh khuynh hướng tự lên án và từ chối bản thân khi đối diện với đau khổ. Hai chiều cạnh này đã được chứng minh là phản ánh hai khía cạnh riêng biệt của lòng tự trắc ẩn (Bates và cộng sự, 2021).

Nhiều nghiên cứu cho thấy lòng tự trắc ẩn có mối liên hệ chặt chẽ với sức khỏe tâm lý tích cực trên đối tượng sinh viên đại học. Các bằng chứng cho thấy những cá nhân có mức độ tự trắc ẩn cao thường có liên quan đến khả năng phục hồi cảm xúc tốt hơn (Austin và cộng sự, 2023; Kuchar và cộng sự, 2023), mức độ hạnh phúc và sự hài lòng với cuộc sống cao hơn (Cowand và cộng sự, 2024; Stapleton và cộng sự, 2018). Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra khi mức độ tự trắc ẩn tăng lên, các biểu hiện lo âu và trầm cảm có xu hướng giảm xuống (Han & Kim, 2023; Larsen và cộng sự, 2024), đồng thời, nó góp phần thúc đẩy sự ổn định cảm xúc cũng như điều chỉnh tác động tiêu cực của các khó khăn trong điều chỉnh cảm xúc lên kết quả sức khỏe tâm thần và hạnh phúc (Huang và cộng sự, 2024; Shenaar-Golan và cộng sự, 2023).

Tại Việt Nam, một số nghiên cứu đã bước đầu tiếp cận chủ đề này theo các hướng khác nhau như: lòng tự trắc ẩn và stress ở sinh viên (Bùi Thị Hồng Thái và cộng sự, 2020), lòng tự trắc ẩn với sức khỏe tinh thần của sinh viên (Lê Thanh Hà & Đào Thị Diệu Linh, 2023), lòng tự trắc ẩn và khả năng phục hồi (Lâm Thành Nghĩa, 2024), hay lòng tự trắc ẩn của sinh viên (Đặng Thị Kim Ánh và cộng sự, 2025). Tuy nhiên, chưa có nhiều nghiên cứu đi sâu phân tích mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở nhóm sinh viên đại học.

Trên cơ sở khoảng trống từ những nghiên cứu hiện có, việc làm rõ mối liên hệ giữa lòng tự trắc ẩn và các khía cạnh sức khỏe tâm thần ở sinh viên là điều cần thiết. Nghiên cứu hướng tới làm rõ: (1) mối liên hệ giữa mức độ lòng tự trắc ẩn của sinh viên, cũng như các phản ứng tự thân mang tính trắc ẩn và thiếu trắc ẩn với các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng; và (2) xem xét mức độ dự báo của lòng tự trắc ẩn cùng các thành tố của nó đến các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở sinh viên. Qua đó, nghiên cứu góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng và triển khai các chương trình hỗ trợ sức khỏe tâm thần phù hợp hơn với sinh viên trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Mẫu khảo sát gồm 378 sinh viên đang theo học tại một trường đại học ở Hà Nội. Về giới tính, sinh viên nữ chiếm số lượng lớn với 267/378 người (70,6%), trong khi sinh viên nam có 107 người (28,3%) và 4 người (1,1%) lựa chọn giới tính khác. Xét theo năm học, sinh viên năm thứ ba chiếm tỷ lệ cao nhất (42,1%), sinh viên năm thứ hai, năm thứ tư và năm thứ nhất lần lượt là 23,5%, 21,4% và 13,0%. Xét về thành tích học tập, đa số người tham gia đạt mức từ giỏi trở lên. Trong đó, nhóm đạt loại giỏi chiếm 45,8% và loại xuất sắc là 28,0%. Bên cạnh đó, 24,6% sinh viên xếp loại khá, còn tỷ lệ có kết quả trung bình hoặc yếu chỉ chiếm 1,6%. Nhìn chung, đặc điểm mẫu cho thấy nhóm người tham gia có nền tảng học tập tương đối tốt và đủ điều kiện về thể chất cũng như tâm lý để hoàn thành bảng hỏi khảo sát. Các biến nhân khẩu học được thu thập trong nghiên cứu bao gồm: giới tính, năm học và kết quả học tập, dữ liệu chi tiết được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1

Thông tin mẫu khảo sát

Đặc điểm		**Số lượng**	**Tỷ lệ** (%)
Giới tính	Nam	107	28,3
	Nữ	267	70,6
	Khác	4	1,1
Năm học	Năm 1	49	13,0
	Năm 2	89	23,5

	Năm 3	159	42,1
	Năm 4	81	21,4
Kết quả học tập	Xuất sắc	106	28,0
	Giỏi	173	45,8
	Khá	93	24,6
	Trung bình/Yếu	6	1,6
Tổng		**378**	**100**

2.2. Công cụ nghiên cứu

2.2.1. Thang đo lòng tự trắc ẩn - Self-Compassion Scale (SCS)

Thang đo lòng tự trắc ẩn (Self-Compassion Scale - SCS) do Neff (2003) phát triển. Công cụ này gồm 26 câu hỏi phản ánh các khía cạnh khác nhau của tự trắc ẩn, qua đó đánh giá mức độ tự trắc ẩn của cá nhân. Trong nghiên cứu này, lòng tự trắc ẩn được xem xét thông qua điểm số tổng thể đại diện cho mức độ tự trắc ẩn chung và phân tích theo mô hình hai nhân tố. Mỗi nhân tố được cấu thành từ ba khía cạnh nhỏ phản ánh các biểu hiện khác nhau của lòng tự trắc ẩn đối với bản thân. Yếu tố thứ nhất là phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn (compassionate self-responding), bao gồm ba tiểu thang: (1) Tử tế với bản thân, (2) Tính nhân loại chung, và (3) Chánh niệm. Yếu tố thứ hai là phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn (uncompassionate self-responding), bao gồm ba tiểu thang: (4) Tự phán xét, (5) Cô lập, và (6) Đồng nhất quá mức.

Các mục hỏi trong thang đo được chấm điểm theo thang Likert 5 mức, dao động từ 1 (gần như không bao giờ) đến 5 (gần như luôn luôn). Đối với các mục thuộc nhóm phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn, điểm số được đảo ngược theo quy tắc: 1- 5, 2- 4, 3- 3, 4- 2, 5- 1. Sau khi quy đổi, điểm trung bình của từng tiểu thang được tính riêng, sau đó điểm tổng SCS được xác định bằng trung bình cộng của sáu điểm trung bình tiểu thang, phản ánh mức độ tự trắc ẩn tổng thể (Neff, 2003; Neff và cộng sự, 2019). Nhiều nghiên cứu trước cũng đã xác nhận giá trị và độ ổn định cấu trúc của SCS trong nhiều bối cảnh văn hóa khác nhau (Neff và cộng sự, 2019). Trong nghiên cứu này, độ tin cậy Cronbach alpha của toàn thang đo là 0,87.

2.2.2. Thang đo Trầm cảm - Lo âu - Căng thẳng (Depression Anxiety Stress Scale 21 - DASS 21)

Thang đo DASS - 21 do Lovibond và Lovibond phát triển năm 1995 nhằm đo lường ba vấn đề sức khỏe tâm thần chính: trầm cảm, lo âu và căng thẳng (Gloster và cộng sự, 2008). Đây là bộ công cụ uy tín, được chuẩn hóa và ứng dụng rộng rãi trong việc nhận diện các biểu hiện tâm lý bất thường. Cấu trúc của thang đo gồm 21 mục hỏi, phân thành ba tiểu thang tương ứng nhằm đo lường mức độ trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Mỗi tiểu thang đo gồm 7 câu hỏi, điểm số của từng tiểu thang được tính bằng cách cộng điểm các mục thành phần và nhân hệ số hai, dao động từ 0 đến 42, điểm càng cao phản ánh mức độ biểu hiện triệu chứng càng nghiêm trọng.

Tại Việt Nam, DASS-21 đã được điều chỉnh và kiểm định qua nhiều nghiên cứu khác nhau, cho thấy tính phù hợp về mặt văn hóa cũng như độ tin cậy trong đo lường, trong đó có nghiên cứu tiêu biểu của Nguyễn Thị Thắng và cộng sự (2022) trên đối tượng sinh viên. Trong nghiên cứu này, hệ số tin cậy Cronbach alpha là 0,95 trên toàn thang, và độ tin cậy của từng triệu chứng trầm cảm, lo âu, căng thẳng lần lượt là: 0,90; 0,87; 0,86.

2.3. Thu thập và phân tích dữ liệu

Nghiên cứu vận dụng mô hình mô tả cắt ngang và phương thức chọn mẫu thuận tiện để khảo sát nhóm sinh viên đang theo học tại một trường đại học ở Hà Nội. Dữ liệu được thu thập

trực tuyến qua nền tảng Google Forms với cấu trúc bảng hỏi bao gồm các chỉ số nhân khẩu học cùng hệ thống các thang đo chuyên biệt. Trước khi tham gia, người trả lời được cung cấp đầy đủ thông tin liên quan đến mục tiêu, nội dung khảo sát, quy trình thực hiện cũng như ý nghĩa của nghiên cứu đối với sinh viên, đồng thời đảm bảo nguyên tắc tự nguyện và tính bảo mật của người tham gia.

Dữ liệu được thu thập trong tháng 2 năm 2026. Sau khi sàng lọc và loại bỏ các phản hồi không hợp lệ, tổng cộng 378 bảng hỏi được giữ lại và đưa vào phân tích bằng phần mềm SPSS phiên bản 27.0. Trước hết, các chỉ số thống kê mô tả, bao gồm: giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, giá trị nhỏ nhất và lớn nhất, được sử dụng nhằm khái quát mức độ lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng của sinh viên. Tiếp theo, nghiên cứu sử dụng kiểm định phương sai một yếu tố để xem xét sự khác biệt giữa các mức độ tự trắc ẩn và các biểu hiện sức khoẻ tâm thần theo một số đặc điểm nhân khẩu (giới tính, năm học và kết quả học tập). Cuối cùng, để xác định mức độ và chiều hướng mối quan hệ cũng như hướng tác động của các yếu tố nghiên cứu, phân tích tương quan và hồi quy tuyến tính đã được áp dụng.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Thực trạng mức độ lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện sức khỏe tâm thần của sinh viên

Nhằm mô tả thực trạng mức độ lòng tự trắc ẩn cũng như các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng của sinh viên, nghiên cứu tiến hành phân tích thống kê mô tả các biến nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2

Thống kê mô tả về lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện sức khỏe tâm thần của sinh viên

Các yếu tố	N	Min	Max	Mean	Sd
Lòng tự trắc ẩn (chung)	378	1,00	4,93	3,30	,53
Phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn	378	1,00	5,00	3,80	,63
Phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn	378	1,00	5,00	3,20	,84
Trầm cảm	378	,00	42,00	15,99	11,09
Lo âu	378	,00	42,00	17,25	10,61
Căng thẳng	378	,00	42,00	20,25	10,14

** Chú thích: N: Số lượng; Min: Giá trị nhỏ nhất; Max: Giá trị lớn nhất; Mean: Giá trị trung bình; Sd: Độ lệch chuẩn*

Các tham số thống kê trong Bảng 2 cho thấy dữ liệu về lòng tự trắc ẩn của sinh viên ở mức tương đối tích cực, với điểm trung bình M = 3,30 (SD = ,53). Khi xem xét theo các nhóm thành phần, yếu tố phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn có điểm trung bình M = 3,80 (SD = ,63), cao hơn so với phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn (M = 3,20; SD = ,84) cho thấy sinh viên có xu hướng thể hiện thái độ bao dung và tích cực đối với bản thân nhiều hơn so với các phản ứng tiêu cực.

Về các biểu hiện sức khỏe tâm thần, điểm trung bình tự báo cáo của sinh viên đối với căng thẳng có giá trị trung bình cao nhất (M = 20,25; SD = 10,14), tiếp đến là lo âu (M = 17,25; SD = 10,61) và trầm cảm (M = 15,99; SD = 11,09). Độ lệch chuẩn tương đối lớn ở các biến này cho thấy không phải tất cả sinh viên đều chịu ảnh hưởng giống nhau từ các trạng thái cảm xúc tiêu cực.

Nhìn chung, sinh viên trong mẫu nghiên cứu có mức độ tự trắc ẩn ở mức trung bình,

đồng thời vẫn tồn tại các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng với mức độ dao động lớn giữa các cá nhân.

3.2. So sánh mức độ tự trắc ẩn, biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng của sinh viên theo một số đặc điểm nhân khẩu

Kết quả trong Bảng 3 cho thấy một số khác biệt về lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện sức khỏe tâm thần của sinh viên theo giới tính, năm học và kết quả học tập.

Bảng 3

So sánh mức độ lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện sức khỏe tâm thần của sinh viên theo một số đặc điểm nhân khẩu

	Phản ứng với bản thân mang trắc ẩn		**Phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn**		**Lòng tự trắc ẩn**		**Trầm cảm**		**Lo âu**		**Căng thẳng**	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Theo giới tính												
Nam	3,86	,59	3,20	,82	3,33	,46	16,99	10,72	17,78	10,33	20,67	9,82
Nữ	3,79	,63	3,19	,86	3,30	,55	15,45	11,12	16,92	10,64	19,96	10,21
Khác	2,79	,94	3,94	,44	2,42	,65	25,00	16,37	25,50	14,82	28,50	12,79
p	**,003**		,21		**,004**		,13		,23		,22	
Theo năm học												
Năm 1	3,58	,61	3,11	,66	3,24	,48	15,63	8,90	16,65	9,32	19,67	9,46
Năm 2	3,80	,60	3,18	,78	3,31	,50	15,73	11,89	18,18	10,94	20,47	10,85
Năm 3	3,81	,62	3,25	,88	3,28	,54	16,14	11,03	17,24	10,62	20,40	9,83
Năm 4	3,89	,67	3,19	,94	3,35	,59	16,20	11,68	16,57	11,04	20,25	10,14
p	,06		,78		,64		,98		,76		,97	
Theo kết quả học tập												
Xuất sắc	3,74	,63	3,22	,83	3,25	,54	15,32	10,72	16,53	10,71	20,02	10,15
Giỏi	3,89	,61	3,13	,88	3,38	,54	14,82	10,75	16,88	10,40	19,58	9,97
Khá	3,68	,63	3,25	,77	3,22	,50	17,89	11,40	18,04	10,38	20,99	10,13
Trung bình/ Yếu	3,86	,90	4,16	,66	2,85	,40	30,67	10,33	28,67	13,54	32,33	8,89
p	,06		,02		,01		**,001**		,04		,02	

** Ghi chú: M: Điểm trung bình; SD: Độ lệch chuẩn. Hiệu chỉnh Bonferroni được áp dụng để kiểm soát sai số loại I; với 6 phép kiểm định trong mỗi nhóm đặc điểm nhân khẩu, mức ý nghĩa thống kê sau hiệu chỉnh được xác định là α = 0,0083 (0,05/6). Các giá trị p < 0,0083 được xem là có ý nghĩa thống kê sau hiệu chỉnh.*

Theo giới tính, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở hai biến: phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn (p = ,003) và lòng tự trắc ẩn tổng thể (p = ,004). Nhóm sinh viên nam đạt

mức điểm trung bình cao hơn so với nhóm sinh viên ở hai khía cạnh được xem xét, trong khi các cá nhân thuộc nhóm giới tính khác ghi nhận giá trị thấp hơn đáng kể. Với các biến còn lại như: phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn, trầm cảm, lo âu và căng thẳng, mức điểm giữa các nhóm giới tính không cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p > ,05).

Theo năm học, không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa sinh viên các năm học (năm 1, năm 2, năm 3 và năm 4) trên các biến nghiên cứu khi tiến hành phân tích (p > ,05). Như vậy, mức độ tự trắc ẩn cũng như các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng của sinh viên không có sự thay đổi đáng kể giữa các năm học.

Đối với kết quả học tập, sau khi áp dụng hiệu chỉnh Bonferroni, chỉ mức độ trầm cảm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm (p = 0,001 < 0,0083). Nhóm sinh viên có kết quả trung bình/yếu có điểm trầm cảm cao nhất (30,67 ± 10,33), nhóm giỏi có điểm thấp nhất (14,82 ± 10,75). Các biến phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn, lòng tự trắc ẩn, lo âu và căng thẳng lần lượt có p = 0,02; 0,01; 0,04 và 0,02. Tuy nhiên, các giá trị này đều lớn hơn ngưỡng 0,0083 sau hiệu chỉnh Bonferroni, do đó chưa đủ cơ sở để kết luận có sự khác biệt giữa các nhóm kết quả học tập đối với các biến trên.

Nhìn chung, sinh viên nam có xu hướng phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn và lòng tự trắc ẩn cao hơn, trong khi sinh viên có kết quả học tập trung bình/yếu thường ghi nhận biểu hiện trầm cảm cao hơn so với các nhóm có kết quả học tập tốt hơn. Tuy nhiên, do nhóm này chỉ chiếm 1,6% tổng số mẫu, kết quả so sánh chưa đủ cơ sở để khái quát cho sinh viên có kết quả học tập trung bình/yếu nói chung.

3.3. Mối quan hệ giữa lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện sức khỏe tâm thần của sinh viên

Kết quả phân tích tương quan Pearson trong Bảng 4 cho thấy tự trắc ẩn có mối liên hệ chặt chẽ với các yếu tố cấu thành của nó và các chỉ số trầm cảm, lo âu, căng thẳng.

Bảng 4

Mối tương quan giữa lòng tự trắc ẩn và các biểu hiện sức khỏe tâm thần của sinh viên

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn (1)	1					
Phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn (2)	-,03	1				
Lòng tự trắc ẩn (3)	,61**	-,81**	1			
Trầm cảm (4)	-,14**	,63**	-,58**	1		
Lo âu (5)	-,07	,64**	-,55**	,83**	1	
Căng thẳng (6)	-,09	,67**	-,58**	,80**	,85**	1

** Ghi chú: **: Tương quan với mức ý nghĩa ,01*

Kết quả phân tích tương quan cho thấy lòng tự trắc ẩn có tương quan thuận với phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn (r = ,61; p < ,01) và tương quan nghịch khá mạnh với phản ứng thiếu tính trắc ẩn (r = -,81; p < ,01). Tuy nhiên, mối tương quan không có ý nghĩa giữa hai thành phần này (r = -,03) cho thấy cấu trúc hai chiều của lòng tự trắc ẩn, trong đó, các phản ứng tích cực và tiêu cực đối với bản thân có xu hướng vận hành theo hai hướng đối lập.

Xét mối liên hệ với các biểu hiện sức khỏe tâm thần, lòng tự trắc ẩn tổng thể có tương quan âm ở mức trung bình với trầm cảm (r = -,58; p < ,01), lo âu (r = -,55; p < ,01) và căng thẳng (r = -,58; p < ,01). Kết quả nghiên cứu chỉ ra mối tương quan nghịch rõ rệt giữa lòng tự trắc ẩn và các trạng thái tâm lý tiêu cực; theo đó, những sinh viên có chỉ số tự trắc ẩn càng cao thì khả năng đối mặt với các nguy cơ trầm cảm, lo âu hay căng thẳng càng được giảm thiểu. Ngược lại, phản ứng với bản thân thiếu tính trắc ẩn lại có tương quan thuận khá mạnh với ba trạng thái này, lần lượt với trầm cảm (r = ,63), lo âu (r = ,64) và căng thẳng (r = ,67) (p < ,01), cho thấy đây là yếu tố nguy cơ đáng kể đối với sức khỏe tâm thần.

Nhìn chung, kết quả cho thấy lòng tự trắc ẩn tổng thể có mối liên hệ đáng kể với các biểu hiện sức khỏe tâm thần. Các phản ứng tiêu cực với bản thân có liên hệ mạnh hơn với các biểu hiện sức khỏe tâm thần so với các phản ứng mang tính trắc ẩn.

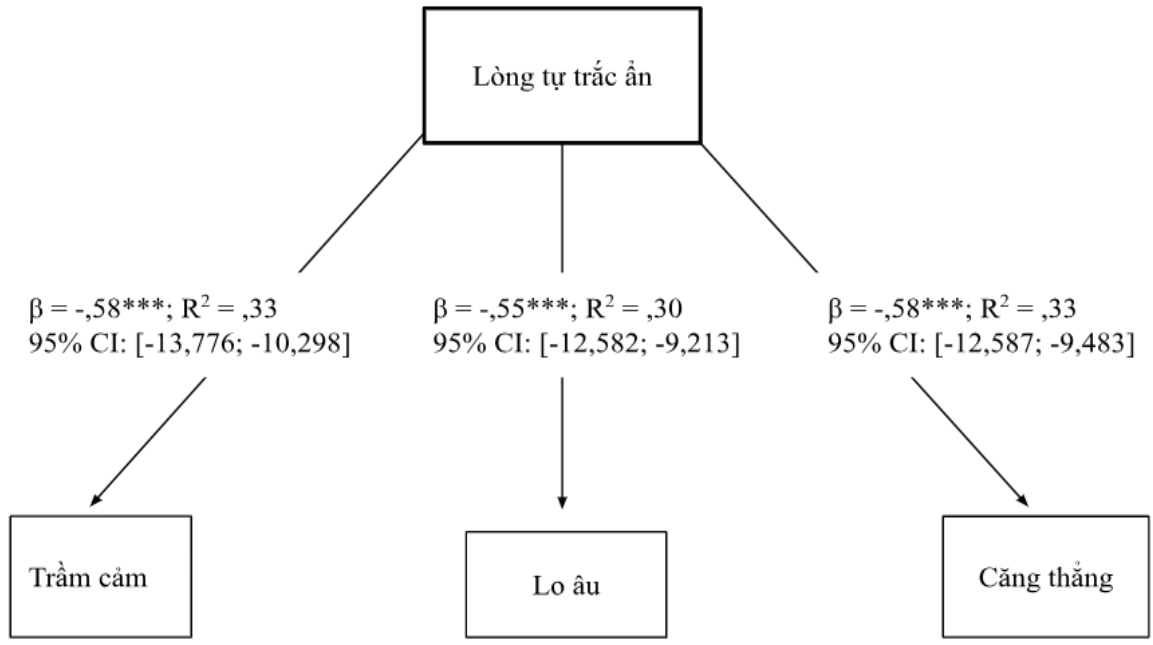
3.4. Khả năng dự báo của lòng tự trắc ẩn và các thành phần cấu thành của nó đến các biểu hiện sức khỏe tâm thần của sinh viên

3.4.1. Khả năng dự báo của lòng tự trắc ẩn chung đến các biểu hiện sức khoẻ tâm thần của sinh viên

Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính cho thấy lòng tự trắc ẩn có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê đối với các biểu hiện sức khỏe tâm thần của sinh viên, bao gồm: trầm cảm, lo âu và căng thẳng (Hình 1).

Hình 1

Hồi quy đơn biến mức độ lòng tự trắc ẩn chung đến các biểu hiện sức khoẻ tâm thần của sinh viên



** Ghi chú: β: Hệ số β chuẩn hóa; R2: Chỉ số R2 hiệu chỉnh; ***p < 0.001*

Lòng tự trắc ẩn có mối liên hệ nghịch chiều với căng thẳng với hệ số β = -,58 (95% CI: -12,587 đến -9,483), cho thấy đây là yếu tố có mối liên hệ mạnh đối với biểu hiện căng thẳng ở sinh viên. Đồng thời, mức độ tự trắc ẩn cũng có mối liên hệ âm đến lo âu (β = -,55; 95% CI: -12,582 đến -9,213) và trầm cảm (β = -,58; 95% CI: -13,776 đến -10,298), mặc dù mức độ dự báo thấp hơn so với căng thẳng.

3.4.2. Khả năng dự báo các yếu tố cấu thành lòng tự trắc ẩn đến các biểu hiện sức khoẻ tâm thần của sinh viên

Bảng 5

Khả năng dự báo của Phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn, Phản ứng với bản thân thiếu tính trắc ẩn đến sức khỏe tâm thần của sinh viên

Biến dự báo	Trầm cảm (β; 95 CI)	Lo âu (β; 95 CI)	Căng thẳng (β; 95 CI)
Phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn	-,126 [-3,589; -0,835]	-,050 [-2,139; 0,471]	-,073 [-2,380; 0,047]
Phản ứng với bản thân thiếu trắc ẩn	0,621 [7,136; 9,194]	0,642 [7,094; 9,045]	0,663 [7,061; 8,876]
R2	0,406	0,416	0,448
F Test	128,149***	133,755 ***	151,955 ***

** Ghi chú: β: Hệ số β chuẩn hóa; R2: Chỉ số R2 hiệu chỉnh; ***p < 0.001*

Đối với phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn, kết quả cho thấy yếu tố này có mối liên hệ nghịch chiều với trầm cảm (β = -0,126; 95% CI: -3,589 đến -0,835), cho thấy mức độ phản ứng mang tính trắc ẩn cao hơn đi kèm với mức độ biểu hiện trầm cảm thấp hơn. Tuy nhiên, mối liên hệ của phản ứng mang tính trắc ẩn với lo âu (β = -0,050; 95% CI: -2,139 đến 0,471) và căng thẳng (β = -0,073; 95% CI: -2,380 đến 0,047) không có ý nghĩa thống kê do khoảng tin cậy 95% đều chứa giá trị 0.

Đối với phản ứng với bản thân thiếu tính trắc ẩn có mối liên hệ thuận chiều và tương đối mạnh với cả ba biểu hiện sức khỏe tâm thần. Hệ số β lần lượt là 0,621 đối với trầm cảm (95% CI: 7,136 đến 9,194), 0,642 đối với lo âu (95% CI: 7,094 đến 9,045) và 0,663 đối với căng thẳng (95% CI: 7,061 đến 8,876). Các khoảng tin cậy 95% không chứa giá trị 0, cho thấy các mối liên hệ này có ý nghĩa thống kê. Trong ba biểu hiện được xem xét, phản ứng với bản thân thiếu tính trắc ẩn có mối liên hệ mạnh nhất với căng thẳng (β = 0,663), tiếp đến là lo âu (β = 0,642) và trầm cảm (β = 0,621). Các mô hình hồi quy có ý nghĩa thống kê (p < 0,001) và các biến dự báo trong mô hình giải thích lần lượt khoảng 40,6%, 41,6% và 44,8% sự biến thiên của điểm trầm cảm, lo âu và căng thẳng.

Nhìn chung, kết quả cho thấy phản ứng với bản thân thiếu tính trắc ẩn là yếu tố dự báo mạnh đối với các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng, trong khi phản ứng với bản thân mang tính trắc ẩn thể hiện tác động vừa phải đối với trầm cảm.

3.5. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên trong mẫu khảo sát tại một trường đại học ở Hà Nội có mức độ lòng tự trắc ẩn ở ngưỡng trung bình (M=3,30), trong đó, xu hướng phản ứng mang tính trắc ẩn chiếm ưu thế hơn so với các phản ứng thiếu trắc ẩn. Điểm số này phản ánh một thực trạng tích cực khi sinh viên đã bước đầu hình thành được thái độ thấu hiểu và chấp nhận bản thân trong những tình huống khó khăn, phù hợp với định nghĩa của Neff (2003) về khả năng cởi mở với nỗi đau của chính mình thay vì né tránh. Tuy nhiên, các chỉ số trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở mức đáng lưu ý cho thấy sự hiện diện của những vấn đề về sức khỏe tâm thần trong môi trường đại học. Thực tế, ngày càng nhiều sinh viên báo cáo các khó khăn tâm lý, thường biểu hiện qua căng thẳng cảm nhận cùng các triệu chứng trầm cảm và lo âu (Lee và cộng sự, 2021). Những vấn đề này phần nào bắt nguồn từ quá trình thích nghi với môi trường mới và áp lực học tập, trong đó, áp lực học tập và lo ngại về định hướng nghề nghiệp được xác định là các nguồn gây căng thẳng chủ yếu (Limone & Toto, 2022; Lipson và cộng sự, 2022).

Nghiên cứu cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê đối với lòng tự trắc ẩn theo giới tính (p = ,004), trong đó, sinh viên nam đạt điểm cao hơn cả ở mức độ tự trắc ẩn tổng thể lẫn các phản ứng mang tính trắc ẩn so với sinh viên nữ. Kết quả này hoàn toàn nhất quán với nghiên cứu của de Souza và Hutz (2016) tại Brazil, cho thấy nam giới thường có xu hướng ít tự chỉ trích và duy trì thái độ bao dung hơn với bản thân so với nữ giới. Tuy nhiên, việc không tìm thấy sự khác biệt về biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng giữa hai giới trong nghiên cứu hiện tại lại tương đồng với phát hiện của de Souza và cộng sự (2020), gợi ý rằng dù nam giới có nguồn lực tự trắc ẩn tốt hơn, áp lực môi trường vẫn tác động lên sức khỏe tâm thần của sinh viên một cách đồng đều. Ngược lại, đối với năm học, không phát hiện sự khác biệt đáng kể giữa các nhóm sinh viên về các biểu hiện sức khoẻ tâm thần (p > ,05). Kết quả này tương đối phù hợp với nghiên cứu Seehuus và cộng sự (2025) trong một nghiên cứu theo chiều dọc trên sinh viên đại học tại Mỹ đã chỉ ra rằng mức độ trầm cảm và lo âu không thay đổi một cách có ý nghĩa theo quá trình học đại học, mặc dù có thể tồn tại những khác biệt giữa các thế hệ sinh viên.

Đáng chú ý, kết quả học tập có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ trầm cảm, trong đó, sinh viên có học lực trung bình/yếu ghi nhận mức độ trầm cảm cao hơn so với nhóm khá và giỏi. Phát hiện này hoàn toàn nhất quán với nghiên cứu của Nguyễn Thị Bích Thủy và cộng sự (2020) cho rằng áp lực dồn nén từ việc học tập và thi cử khiến nhóm học lực trung bình gánh chịu mức độ stress, lo âu và trầm cảm đáng kể so với nhóm có học lực khá. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu trên 448 sinh viên tại các trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh cũng cho thấy tự trắc ẩn khác biệt đáng kể theo kết quả học tập, với sinh viên học lực cao, điều kiện kinh tế tốt và trải nghiệm tuổi thơ tích cực thường có mức tự trắc ẩn cao hơn (Bùi Hồng Quân và cộng sự, 2025). Theo phân tích của Hồ Thị Trúc Quỳnh và cộng sự (2024), xã hội Việt Nam đặt kỳ vọng về thành tích học tập cao, coi đó là thước đo của sự thành đạt và lòng hiếu thảo. Do đó, sinh viên có học lực thấp thường phải chịu áp lực kép: sự thất vọng của gia đình và sự tự phán xét của bản thân. Phát hiện này cũng nhất quán với các nghiên cứu cho thấy tự phê bình là yếu tố nguy cơ liên quan đến trầm cảm và lo âu (Cowand và cộng sự, 2024).

Mối tương quan nghịch giữa lòng tự trắc ẩn với trầm cảm (r = -,58), lo âu (r = -,55) và căng thẳng (r = -,58) củng cố mạnh mẽ vai trò bảo vệ của cấu trúc tâm lý này. Kết quả này phù hợp với các bằng chứng trước đây cho thấy tự trắc ẩn có liên hệ với khả năng điều hòa cảm xúc và phục hồi cảm xúc tốt hơn (Austin và cộng sự, 2023; Kuchar và cộng sự, 2023), đồng thời có mối liên hệ nghịch với các triệu chứng trầm cảm và lo âu (Han & Kim, 2023; Larsen và cộng sự, 2024). Kết quả hồi quy cho thấy lòng tự trắc ẩn dự báo mạnh nhất đối với căng thẳng (β = -,58), đồng thời cũng có tác động âm có ý nghĩa đối với trầm cảm và lo âu. Xu hướng này nhất quán với các phân tích gộp quốc tế của Ferrari và cộng sự (2019), Kirby và cộng sự (2017), khẳng định rằng những cá nhân biết đối xử tử tế với bản thân và nhận thức được tính phổ quát của nỗi đau nhân thế sẽ ít bị tổn thương hơn trước các rối loạn tâm lý.

Bên cạnh đó, phân tích cho thấy sự phân hóa rõ rệt về vai trò dự báo giữa hai nhóm yếu tố cấu thành lòng tự trắc ẩn. Cụ thể, các phản ứng mang tính thiếu trắc ẩn thể hiện khả năng dự báo và có ý nghĩa thống kê đối với mức độ trầm cảm (β = ,621), lo âu (β = ,642) và căng thẳng (β = ,663). Điều này tương đồng với quan điểm của Stapleton và cộng sự (2018) cũng như López và cộng sự (2018), cho rằng sự khắc nghiệt với bản thân mới chính là những tác nhân trực tiếp làm suy giảm sức khỏe tâm thần. Trong khi đó, phản ứng mang tính trắc ẩn chỉ thể hiện tác động giảm thiểu đối với trầm cảm, phát hiện này hoàn toàn tương đồng với kết quả của Andersson và cộng sự (2025) trên sinh viên Thụy Điển, khi biến số duy nhất ghi nhận sự cải thiện có ý nghĩa lâm sàng sau can thiệp tâm trí trắc ẩn chính là triệu chứng trầm cảm. Phát hiện này gợi ý rằng việc giảm thiểu các phản ứng tự chỉ trích và tiêu cực có thể mang lại hiệu quả thiết thực hơn là chỉ tập trung thúc đẩy các phản ứng tích cực. Nói cách khác, để nâng cao sức

khỏe tinh thần cho sinh viên, việc chỉ tập trung vào việc giảm bớt các tác nhân stress bên ngoài là chưa đủ, mà cần phải trang bị cho họ những kỹ năng để thay đổi cách phản ứng với chính mình khi gặp thất bại.

Như vậy, dù mức độ tự trắc ẩn tổng thể của sinh viên ở mức tương đối tích cực, phân tích cho thấy các phản ứng thiếu trắc ẩn với bản thân mới là yếu tố có ảnh hưởng mạnh mẽ và trực tiếp hơn đến các biểu hiện trầm cảm, lo âu và căng thẳng.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy trong mẫu nghiên cứu gồm 378 sinh viên được khảo sát tại một trường đại học trên địa bàn Hà Nội, có mức độ lòng tự trắc ẩn ở mức trung bình, trong đó, các phản ứng mang tính trắc ẩn biểu hiện rõ nét hơn so với các phản ứng thiếu trắc ẩn. Đồng thời, các biểu hiện sức khỏe tâm thần gồm: trầm cảm, lo âu và căng thẳng đều ở mức đáng lưu ý, kèm theo độ phân tán lớn cho thấy mức độ dao động lớn giữa các cá nhân. Xét theo đặc điểm nhân khẩu học, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê được ghi nhận theo giới tính đối với lòng tự trắc ẩn tổng thể và các phản ứng mang tính trắc ẩn. Khi xem xét theo giới tính, không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về các biểu hiện sức khoẻ tâm thần cũng như không có sự khác biệt theo năm học. Kết quả học tập cho thấy trong nhóm sinh viên tham gia khảo sát có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mức độ trầm cảm giữa các nhóm, trong đó, sinh viên có kết quả học tập trung bình/yếu có mức độ trầm cảm cao hơn so với các nhóm có kết quả học tập tốt hơn. Phân tích tương quan và hồi quy khẳng định lòng tự trắc ẩn có mối liên hệ nghịch và khả năng dự báo đáng kể đối với trầm cảm, lo âu và căng thẳng, trong đó, thành phần phản ứng thiếu trắc ẩn đóng vai trò nổi bật hơn so với phản ứng mang tính trắc ẩn.

Từ các kết quả nghiên cứu, một số định hướng can thiệp và phát triển được đề xuất nhằm nâng cao sức khỏe tâm thần sinh viên thông qua việc thúc đẩy lòng tự trắc ẩn. Trước hết, các trường đại học có thể tổ chức các buổi tập huấn hoặc chuyên đề về kỹ năng đối xử tích cực với bản thân, giúp sinh viên nhận diện cảm xúc tiêu cực như tự phê phán, và học cách tách mình khỏi những cảm xúc đó, thay vì đồng nhất bản thân với chúng. Đối với sinh viên nữ và sinh viên có kết quả học tập kém, nhà trường có thể tăng cường các hoạt động sàng lọc và hỗ trợ học tập, thay vì chỉ tập trung vào cải thiện thành tích. Việc triển khai các nhóm hỗ trợ hoặc tư vấn ngắn hạn có thể giúp sinh viên nhận diện xu hướng tự phê phán, giảm cảm giác thất bại và xây dựng cách nhìn nhận kết quả học tập thực tế, đồng thời kết hợp hướng dẫn kỹ năng quản lý thời gian, lập kế hoạch học tập và xác định mục tiêu phù hợp với năng lực cá nhân. Các nghiên cứu can thiệp gần đây trong môi trường giáo dục cho thấy việc thực hành chánh niệm kết hợp với lòng tự trắc ẩn có thể giúp giảm đáng kể mức độ căng thẳng, đồng thời cải thiện các yếu tố liên quan đến khả năng thích ứng tâm lý ở sinh viên (Bock và cộng sự, 2026; Slota và cộng sự, 2025). Trên cơ sở đó, việc lồng ghép các hoạt động đào tạo kỹ năng chánh niệm và lòng tự trắc ẩn vào chương trình giáo dục chính khóa hoặc ngoại khóa sẽ góp phần giúp sinh viên hình thành thái độ bao dung hơn với chính mình, từ đó tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện và hạnh phúc trong môi trường đại học.

5. Hạn chế và hướng nghiên cứu trong tương lai

Mặc dù đã có những nỗ lực để đánh giá được mối quan hệ của lòng tự trắc ẩn và các vấn đề sức khoẻ tinh thần của sinh viên, nghiên cứu cũng không tránh khỏi một số hạn chế. Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện tại một trường đại học ở Hà Nội, với sự phân bổ chưa đồng đều theo giới tính, năm học và kết quả học tập, đặc biệt, nhóm sinh viên có kết quả học tập trung bình/yếu chỉ chiếm 1,6% tổng số mẫu. Điều này có thể hạn chế tính đại

diện và khả năng khái quát hóa kết quả. Ngoài ra, do nghiên cứu được thiết kế theo cắt ngang, vì vậy, dữ liệu chỉ phản ánh mối liên hệ giữa các biến tại một thời điểm nhất định, do đó chưa đủ cơ sở để khẳng định quan hệ nhân quả giữa lòng tự trắc ẩn và các vấn đề sức khỏe tâm thần. Đây là cơ sở để các nghiên cứu trong tương lai cần hướng tới việc sử dụng các thiết kế theo chiều dọc, xem xét các biến trung gian và điều tiết để làm rõ cơ chế tác động, đồng thời mở rộng phạm vi mẫu nghiên cứu sang nhiều khối ngành và địa phương khác nhau để tăng tính đại diện và chiều sâu nghiên cứu.

Tài liệu tham khảo

Andersson, C., Jakobsson Støre, S., Säldebjer, H., Gunnarsson, M., Lindert Bergsten, K., & Osika, W. (2025). Compassionate mind training for university students: A randomized controlled trial. *Acta Psychologica, 252*, 104678. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104678

Austin, J., Drossaert, C. H. C., & Bohlmeijer, E. T. (2023). Self-compassion as a resource of resilience. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), *Handbook of self-compassion* (pp. 165-182). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_10

Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 230-238. https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548

Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 94*(3), 426-442. https://doi.org/10.1111/papt.12318

Bui, H. Q., & Huynh, 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)

Bock, L., Hägerbäumer, M., Riedel, E., & Rana, M. (2026). Targeted mindfulness and self-compassion improve long-term stress reduction in distance learning students: A randomized trial. *Frontiers in Psychology, 16*, 1678094. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1678094

Bui, T. H. T., Pham, H. D., Tran, C. T., & Ha, T. H. (2020). The relationship between self-compassion and stress among university students. *Journal of Psychology, 3*, 57-68. https://sti.vista.gov.vn/publication/view/bf083768258b7cea52bd38b6ce16b4d3-03d6b910fe1fb35b3240e8b533ef6226-280295.html

Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C. J., & O'Connor, R. 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

Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R. F., Cash, E. D., & Sephton, S. E. (2024). Self-compassion is associated with improved well-being and healthier cortisol profiles in undergraduate students. *Mindfulness, 15*, 1831-1845. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w

Dang, T. K. A, & Trinh, P. T. (2025). Self-compassion among university students: A study at several universities in Ho Chi Minh City. *Journal of Education, 25*(4), 54-59. https://tcgd.tapchigiaoduc.edu.vn/index.php/tapchi/article/view/2976

de Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto), 26*(64), 181-188. https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604

de Souza, L. K., Policarpo, D., & Hutz, C. S. (2020). Self-compassion and symptoms of stress, anxiety, and depression. *Trends in Psychology, 28*, 85-98. https://doi.org/10.1007/s43076-020-00018-2

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness, 10*(8), 1455-1473. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6

Gloster, A. T., Rhoades, H. M., Novy, D., Klotsche, J., Senior, A., Kunik, M., Wilson, N., & Stanley, M. A. (2008). Psychometric properties of the Depression Anxiety and Stress Scale-21 in older primary care patients. *Journal of Affective Disorders, 110*(3), 248-259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2008.01.023

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 239-255. https://doi.org/10.1348/147608310X526511

Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness, 14*, 1553-1581. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x

Hirano, H., Ishii, K., & Sato, M. (2025). Exploring the influence of self-esteem and self-compassion on daily psychological health: Insights from the experience sampling method. *Personality and Individual Differences, 240*, 113140. https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113140

Huang, J., Xie, Z., Shen, X., & Wang, J. L. (2024). Ostracism and depression among Chinese adolescents: The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and self-compassion. *Current Psychology, 43*, 30748-30759. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06513-4

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy, 48*(6), 778–792. https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003

Kuchar, A. L., Neff, K. D., & Mosewich, A. D. (2023). Resilience and enhancement in sport, exercise, & training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 67*, 102426. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102426

Larsen, J. M., Kothe, R., Helm, P. J., Bullman, M., & John-Henderson, N. A. (2024). Childhood trauma exposure, age and self-compassion as predictors of later-life symptoms of depression and anxiety in American Indian adults. *Child Abuse & Neglect, 153*, 106860. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106860

Lam, N. T., & Nguyen, T. N. T. (2024, June). The relationship between self-compassion and resilience among university students in Ho Chi Minh City. In *the International Conference Proceedings of Psychology and Education in the Context of Social Change*. Vietnam. https://www.researchgate.net/publication/381582898_MOI_LIEN_HE_GIUA_LONG_TU_TRAC_AN_VA_KHA_NANG_PHUC_HOI_O_SINH_VIEN_TAI_THANH_PHO_HO_CHI_MINH

Lee, J., Jeong, H. J., & Kim, S. (2021). Stress, anxiety, and depression among undergraduate students during the COVID-19 pandemic and their use of mental health services. *Innovative Higher Education, 46*, 519-538. https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y

Le, T. H., & Dao, T. T. D. (2023, April). The influence of self-compassion on students' mental health. In *Proceedings of the 1st Happy Schools International Symposium.* Vietnam. https://www.researchgate.net/publication/369890862_ANH_HUONG_CUA_LONG_TRAC_AN_VOI_BAN_THAN_DEN_SUC_KHOE_TAM_THAN_CUA_SINH_VIEN

Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Factors that predispose undergraduates to mental issues: A cumulative literature review for future research perspectives. *Frontiers in Public Health, 10*, Article 831349. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349

Lipson, S. K., Zhou, S., Abelson, S., Heinze, J., Jirsa, M., Morigney, J., Patterson, A., Singh, M., & Eisenberg, D. (2022). Trends in college student mental health and help-seeking by race/ethnicity: Findings from the national Healthy Minds Study, 2013-2021. *Journal of Affective Disorders, 306*, 138-147. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.038

Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation. https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf

López, A., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2018). A close examination of the relationship between self-compassion and depressive symptoms. *Mindfulness, 9*, 1470-1478. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0891-6

Minh, L. D., Ho, D. V., & Ho, T. T. Q. (2024). Perceived stress and internalizing symptoms among university students: Self-compassion as a moderator. *European Journal of Education and Psychology, 17*(2), 1-18. https://doi.org/10.32457/ejep.v17i2.2738

Mey, L. K., Wenzel, M., Morello, K., Tüscher, O., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2023). Be kind to yourself: The implications of momentary self-compassion for affective dynamics and well-being in daily life. *Mindfulness, 14*, 622-636. https://doi.org/10.1007/s12671-022-02050-y

Nguyen, T. B. T., Nguyen, T. T., & Le, K. P. (2020). Reality of stress, anxiety and depression among final-year pharmacy students in Dongnai. *UED Journal of Social Sciences, Humanities and Education, 10*(2), 32-37. https://www.researchgate.net/publication/350192768_REALITY_OF_STRESS_ANXIETY_AND_DEPRESSION_AMONG_FINAL-YEAR_PHARMACY_STUDENTS_IN_DONGNAI

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/10.1080/15298860309027

Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment, 31*(1), 27-45. https://doi.org/10.1037/pas0000629

Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the state self-compassion scale (long- and short-form). *Mindfulness, 12*(1), 121-140. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193-218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Nguyen, T. T., Dao, T. D. L., Ta, N. A., Nguyen, T. P., Nguyen, D. G., Nguyen, X. L., Dao, T. C. N., & Khuong, Q. L. (2022). Severe symptoms of mental disorders among students majoring in foreign languages in Vietnam: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health, 10*, Article 855607. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.855607

Seehuus, M., Burt, K. B., & Moeller, R. W. (2025). College student mental health is stable across college career, but declining over time. *Journal of Adolescence, 97*(7), 1882-1894. https://doi.org/10.1002/jad.70010

Shenaar-Golan, V., Gur, A., & Yatzkar, U. (2022). Emotion regulation and subjective well-being among parents of children with behavioral and emotional problems: The role of self-compassion. *Current Psychology, 42*, 20995-21006. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03228-2

Stapleton, P. B., Richardsom, K., & Kalla, M. (2018). How aspects of self-compassion contribute to wellbeing and the effect of age. *International Journal of Healing and Caring, 18*(3), 1-12. https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2019/09/Stapleton2018.pdf

Slota, M., Healy, H., Hagen, B., Brasher, P., Fay, L., & Crowell, N. (2025). Impact of a mindfulness and self-care intervention on stress, self-compassion, and attentiveness in university healthcare students and faculty. *Journal of American College Health, 73*(8), 3021-3030. https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2360423