

ĐẶC ĐIỂM LÒNG TỰ TRỌNG CỦA SINH VIÊN (NGHIÊN CỨU TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN, ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH)

**TRẦN QUỐC HUY
NGUYỄN NAM TRÂN
TRẦN TUẤN ANH
PHẠM MAI PHƯƠNG
NGUYỄN VĂN TƯỜNG**

**Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn,
Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh**

Nhận bài ngày 10/01/2026. Sửa chữa xong 26/02/2026. Duyệt đăng 28/02/2026.

Abstract

This study employed a questionnaire survey with 460 students, combined with statistical data analysis using SPSS 20.0, to examine the characteristics of self-esteem among students at the University of Social Sciences and Humanities, Vietnam National University Ho Chi Minh City. The findings indicate that students generally rated their self-esteem at a moderate to moderately high level. In addition, the study found no statistically significant differences in self-esteem across demographic variables, including gender, academic year, academic performance, the number of close friends in the same class, and the number of teachers toward whom students reported positive regard.

Keywords: Self-esteem, students, University of Social Sciences and Humanities, Vietnam National University Ho Chi Minh City.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, sinh viên (SV) phải đối mặt với nhiều áp lực liên quan đến yêu cầu học tập, sự cạnh tranh học thuật và kỳ vọng từ gia đình cũng như xã hội. Giai đoạn ở đại học đồng thời là thời kỳ chuyển tiếp quan trọng từ vị thành niên sang trưởng thành, khi cá nhân phải thích nghi với vai trò xã hội mới, gia tăng trách nhiệm cá nhân và đưa ra các quyết định mang tính định hướng lâu dài cho tương lai. Nhiều nghiên cứu cho thấy những thách thức này có thể ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển tâm lý của SV, đặc biệt thông qua các biểu hiện như căng thẳng, lo âu và suy giảm động lực học tập. Bên cạnh đó, sự phát triển nhanh chóng của xã hội hiện đại và môi trường học tập cạnh tranh cũng tác động đến cách SV đánh giá bản thân và vị trí của mình trong môi trường đại học, từ đó đặt ra những thách thức đối với quá trình thích ứng và phát triển tâm lý của SV (Liu và cộng sự, 2019) [9]. Vì vậy, việc nghiên cứu và đánh giá thực trạng lòng tự trọng của SV hiện nay góp phần quan trọng trong việc cung cấp dữ liệu khoa học, xây dựng môi trường học tập tích cực lành mạnh, bổ sung dẫn chứng cho các nghiên cứu tiếp theo. Đồng thời bài viết cũng đưa ra một số khuyến nghị giúp SV có cái nhìn tích cực hơn vào bản thân, góp phần nâng cao quá trình học tập.

2. Cơ sở lý luận

Lòng tự trọng (self-esteem) được đề cập lần đầu trong tâm lý học bởi William James (1890) [8] như một hiện tượng tâm lý phản ánh sự đánh giá của cá nhân về bản thân, phát sinh từ mối quan hệ giữa những gì con người mong muốn trở thành và những gì họ thực sự đạt được. Sau đó Rosenberg (1965) [13] đã điều chỉnh và chuẩn hóa khái niệm, xem lòng tự trọng là thái độ tổng quát của cá nhân đối với chính bản

Email: huytranquoc1210@gmail.com

thân mình, thể hiện qua khuynh hướng đánh giá bản thân theo hướng tích cực hoặc tiêu cực. Khái niệm này bao hàm hai thành phần cốt lõi: 1) Thành phần nhận thức, phản ánh niềm tin của cá nhân về giá trị, phẩm chất và mức độ “đủ tốt” của bản thân như một con người; 2) Thành phần cảm xúc, thể hiện qua cảm giác hài lòng, chấp nhận hoặc bất mãn đối với chính mình. Hai thành phần này không tồn tại tách biệt mà tương tác chặt chẽ, tạo nên cách cá nhân nhìn nhận và đánh giá bản thân một cách tổng thể. Rosenberg và cộng sự (1995) [15] đã chia khái niệm ra thành hai loại gồm lòng tự trọng toàn cầu (global self-esteem) và lòng tự trọng theo lĩnh vực (specific self-esteem) nhưng về mặt tổng thể, ông vẫn cho rằng lòng tự trọng toàn cầu là nền tảng nghiên cứu quan trọng, tương đối ổn định theo thời gian. Theo cách tiếp cận này, lòng tự trọng phản ánh mức độ cá nhân tôn trọng, chấp nhận và cảm nhận giá trị của chính mình, đóng vai trò nền tảng trong sự thích nghi tâm lý và đời sống tinh thần của con người. Lòng tự trọng được xem là một yếu tố then chốt đối với sự phát triển tâm lý và khả năng thích nghi của SV nói riêng và thanh thiếu niên nói chung. Trước hết, lòng tự trọng đóng vai trò như một “lớp đệm” bảo vệ tâm lý, giúp cá nhân giảm thiểu các cảm xúc tiêu cực khi đối mặt với thất bại, căng thẳng hoặc những tình huống đe dọa đến giá trị bản thân. Trong những trường hợp quá trình tự xác nhận bản thân bị gián đoạn, chẳng hạn như kết quả học tập không đạt kỳ vọng, lòng tự trọng cao có thể giúp SV điều hòa cảm xúc, hạn chế lo âu, trầm cảm và duy trì khả năng phục hồi tâm lý. Bên cạnh đó, lòng tự trọng còn được xem là một động cơ cơ bản định hướng hành vi, thúc đẩy cá nhân hành động theo hướng duy trì và nâng cao đánh giá tích cực về bản thân, đồng thời tìm kiếm những môi trường học tập và xã hội nơi giá trị và năng lực cá nhân được công nhận. Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy lòng tự trọng có mối quan hệ tương hỗ chặt chẽ với kết quả học tập và hành vi xã hội của SV, trong đó thành tích học tập tốt có tác động đáng kể trong việc củng cố lòng tự trọng, trong khi lòng tự trọng thấp có thể liên quan đến các hành vi lệch chuẩn hoặc khó khăn trong kiểm soát hành vi. Ngoài ra, lòng tự trọng còn gắn bó mật thiết với sức khỏe tâm thần và chất lượng các mối quan hệ xã hội, khi mức lòng tự trọng cao giúp SV ít bị tổn thương hơn trước các rối loạn cảm xúc, đồng thời thuận lợi hơn trong việc thiết lập và duy trì các mối quan hệ xã hội tích cực. Nhìn chung, lòng tự trọng không chỉ là hệ quả của những thành công cá nhân mà còn là một nguồn lực tâm lý quan trọng, góp phần bảo vệ SV trước áp lực, hỗ trợ quá trình thích nghi và thúc đẩy sự phát triển toàn diện trong môi trường đại học (Robson, 1988 [12]; Rosenberg và cộng sự, 1989 [14]; Rosenberg và cộng sự, 1995 [15]). Trên cơ sở các cách tiếp cận lý thuyết nêu trên, nhiều nghiên cứu về SV đại học đã lựa chọn lòng tự trọng toàn cầu như một chỉ báo quan trọng để phản ánh thái độ chung của cá nhân đối với bản thân. Cách tiếp cận này cho phép đánh giá một cách tổng quát và tương đối ổn định về cảm nhận giá trị bản thân của SV, đồng thời phù hợp với mục tiêu khảo sát thực trạng trong bối cảnh giáo dục đại học. Việc sử dụng thang đo lòng tự trọng Rosenberg trong nghiên cứu này không chỉ dựa trên tính phổ biến và độ tin cậy của công cụ mà còn phù hợp với khung lý thuyết xem lòng tự trọng như một nguồn lực tâm lý nền tảng, có ảnh hưởng đến quá trình thích nghi và phát triển của SV.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Mẫu khảo sát

Bảng 1: Đặc điểm mẫu khảo sát

Đặc điểm mẫu nghiên cứu		Số lượng	%
Tổng		460	100
Giới tính	Nam	44	9.6
	Nữ	416	90.4
Niên khóa	Năm thứ nhất	211	45.9
	Năm thứ hai	164	35.7
	Năm thứ ba	51	11.1
	Năm thứ tư	34	7.4

Học lực	Xuất sắc	60	13
	Giỏi	246	53.5
	Khá	148	32.2
	Trung bình	6	1.3
Số lượng bạn thân cùng lớp	1 người	80	17.4
	2 người trở lên	323	70.2
	Không có	57	12.4
Số lượng thầy cô SV yêu quý	1 người	99	21.5
	2 người trở lên	308	67
	Không có	53	11.5

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh) từ tháng 10/2025 đến tháng 01/2026, thông qua việc khảo sát trực tiếp tại trường và trực tuyến trên các hội nhóm Facebook của SV trong trường. Mẫu khách thể nghiên cứu được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện, phi xác suất dựa trên sự tự nguyện của SV tại trường. Mẫu điều tra chính thức là 460 SV đang theo học tại Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh và có sử dụng ứng dụng Locket Widget (dựa trên câu hỏi của nghiên cứu gốc). Đặc điểm khách thể khảo sát được trình bày cụ thể như sau:

3.2. Thang đo

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi và phương pháp xử lý dữ liệu thống kê là hai phương pháp nghiên cứu chính được sử dụng. Dữ liệu sau khi thu thập sẽ được xử lý bằng SPSS 20.0. Bảng hỏi gồm 2 phần: Phần 1: Một số thông tin nhân khẩu của SV (niên khóa, chuyên ngành, giới tính, học lực, số lượng bạn thân, số lượng thầy cô mà khách thể yêu quý); Phần 2: Thang đo về Lòng tự trọng của SV.

Lòng tự trọng của SV được đo lường bằng Thang đo Lòng tự trọng Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale - RSES) do Rosenberg (1965) [13] xây dựng. Thang đo gồm 10 items phản ánh mức độ đánh giá tích cực (các items L1, L2, L4, L6, L7) hoặc tiêu cực (các items L3, L5, L8, L9, L10) của cá nhân đối với bản thân. Các mệnh đề được đo theo thang Likert 4 mức độ, từ 1 là *Rất không chính xác* đến 4 là *Rất chính xác*. Trong đó, các items số L3, L5, L8, L9 và L10 là các mệnh đề đảo chiều và đã được đảo điểm trước khi tiến hành phân tích. Thang đo được thích ứng ngôn ngữ và sử dụng tại Việt Nam (Bui và cộng sự, 2020) [3]. Mức độ lòng tự trọng của SV được đánh giá thông qua điểm trung bình (ĐTB) của các items, ĐTB càng cao cho thấy lòng tự trọng của SV càng cao. Kết quả kiểm định độ tin cậy (Cronbach's Alpha) cho thấy thang đo đạt độ tin cậy tốt với hệ số Cronbach's Alpha là 0.812. Hệ số tương quan biến tổng dao động từ 0.283 đến 0.649. Item L8 của thang đo có tương quan biến tổng ở mức 0.283 (<0.3) do đó item L8 bị loại khỏi thang đo trong phân tích thống kê. Các item còn lại đều có mức tương quan biến tổng trên 0.334 (>0.3), đạt yêu cầu. Sau khi loại bỏ item L8, Cronbach's Alpha của toàn thang lên mức 0.819. Kết quả phân tích nhân tố khám phá (EFA) (sau khi loại bỏ item L8 do tương quan biến tổng thấp hơn 0.3): Hệ số KMO = 0.797, kiểm định Barlett có Sig. = 0.000 (<0.05) cho thấy phép phân tích EFA có thể được thực hiện. Kết quả EFA trích được 2 nhân tố từ tổng 9 items với Eigenvalue lần lượt là 3.72 và 1.85 (>1) với tổng phương sai trích là 61.891% (>50%), như vậy 2 nhân tố này giải thích được 61.891% các items. Hệ số tải nhân tố sau khi xoay dao động từ 0.696 đến 0.831 (>0.5) và không có item nào tải lên khác so với lý thuyết ban đầu. Như vậy, sau khi phân tích nhân tố khám phá và kiểm định độ tin cậy thì thang đo đã loại bỏ item L8 nhưng vẫn đảm bảo đủ độ tin cậy và độ hiệu lực để tiến hành phân tích.

3.3. Cách tính điểm và đánh giá

Trong công cụ đo không có chia các mức độ nên nghiên cứu sử dụng cách phân chia khoảng điểm Likert theo Narli (2010) [11]: Giá trị các mức độ = (giá trị lớn nhất - giá trị nhỏ nhất)/số lượng các mức độ = (4-1)/4= 0.75. Do đó các mức điểm được phân chia lần lượt là: 1.00 đến 1.75: Rất thấp; 1.76 - 2.50: Thấp; 2.51 - 3.25: Trung bình; 3.26 - 4.00: Cao. Như vậy ĐTB càng cao thì đánh giá về lòng tự trọng của bản thân của SV càng cao.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Đặc điểm lòng tự trọng của sinh viên

Bảng 2: Kết quả điểm trung bình và độ lệch chuẩn thang đo lòng tự trọng của SV

STT	Các mệnh đề	Khoảng điểm*	ĐTB	ĐLC
L1	Tôi cảm thấy mình là một người có giá trị, ít nhất là cũng bình đẳng với người khác.	1-4	3.33	0.691
L2	Tôi cảm thấy tôi có một số phẩm chất tốt.	1-4	3.40	0.633
L3	Nhìn chung, tôi thường nghiêng về cảm giác mình là một kẻ thất bại.	1-4	2.80	0.951
L4	Tôi có khả năng làm việc hiệu quả như hầu hết những người khác.	1-4	3.01	0.678
L5	Tôi cảm thấy mình chẳng có nhiều điểm để tự hào.	1-4	2.73	0.969
L6	Tôi có một thái độ tích cực đối với bản thân mình.	1-4	2.99	0.768
L7	Nhìn chung, tôi hài lòng với bản thân mình.	1-4	2.90	0.837
L8	Có những lúc tôi cảm thấy mình thật vô dụng.	1-4	2.20	0.940
L9	Đôi khi tôi thấy mình chẳng có gì tốt đẹp.	1-4	2.54	1.031
Trung bình chung			2.88	0.833

Ghi chú: (*): 1=Rất không chính xác; 2=Không chính xác; 3=Chính xác; 4=Rất chính xác

Kết quả số liệu ở bảng 2 cho thấy, mức độ biểu hiện lòng tự trọng của SV nhìn chung được đánh giá ở mức trung bình và khá (ĐTB từ 2.20 đến 3.40). Trong đó, các mệnh đề phản ánh sự khẳng định giá trị bản thân và nhận thức tích cực về chính mình được SV đánh giá ở mức cao hơn so với các mệnh đề mang nội dung tự đánh giá tiêu cực. Ví dụ như mệnh đề “Tôi cảm thấy tôi có một số phẩm chất tốt” (L2) có ĐTB cao nhất (ĐTB = 3.40; ĐLC = 0.633). Tiếp theo là mệnh đề “Tôi cảm thấy mình là một người có giá trị, ít nhất là cũng bình đẳng với người khác” (L1) với ĐTB = 3.33 (ĐLC = 0.691). Hai mệnh đề này có ĐLC tương đối thấp, cho thấy sự tương đồng khá cao giữa các SV trong việc đánh giá tích cực bản thân. Bên cạnh đó, một số mệnh đề khác như “Tôi có khả năng làm việc hiệu quả như hầu hết những người khác” (L4), “Tôi có một thái độ tích cực đối với bản thân mình” (L6) và “Nhìn chung, tôi hài lòng với bản thân mình” (L7) có ĐTB dao động từ 2.90 đến 3.01. Ngược lại, các mệnh đề phản ánh khuynh hướng tự đánh giá tiêu cực có ĐTB thấp hơn. Đặc biệt, mệnh đề “Có những lúc tôi cảm thấy mình thật vô dụng” (L9) có ĐTB thấp nhất (ĐTB = 2.20; ĐLC = 0.940). Tương tự, mệnh đề “Tôi cảm thấy mình chẳng có nhiều điểm để tự hào” (L5) và “Đôi khi tôi thấy mình chẳng có gì tốt đẹp” (L10) cũng có ĐTB tương đối thấp (lần lượt là 2.54 và 2.73), với ĐLC khá lớn (0.969 và 1.031).

Xét cụ thể theo nhóm nội dung các mệnh đề, có thể nhận thấy lòng tự trọng của SV biểu hiện không đồng đều giữa các khía cạnh khác nhau. Nhóm các mệnh đề phản ánh sự khẳng định giá trị bản thân và những phẩm chất tích cực cá nhân (L1, L2) đều đạt ĐTB cao và ĐLC thấp. Điều này cho thấy phần lớn SV có xu hướng thừa nhận bản thân là người có giá trị và sở hữu những điểm mạnh nhất định, đồng thời tồn tại một mức độ đồng thuận tương đối cao giữa các cá nhân trong cách đánh giá này. Đây có thể được xem là biểu hiện của lòng tự trọng ở mức khá, phản ánh niềm tin nền tảng về giá trị bản thân đã được hình thành trong quá trình phát triển cá nhân và xã hội hóa trước đó. Đồng thời, ĐLC thấp ở các mệnh đề này cho thấy sự khác biệt giữa các SV là không lớn, phản ánh mức độ đồng thuận tương đối trong cách đánh giá giá trị bản thân. Điều này gợi ý rằng niềm tin tích cực về giá trị cá nhân là một khía cạnh tương đối ổn định và phổ biến trong mẫu nghiên cứu. Trong khi đó, mệnh đề liên quan đến cảm nhận về năng lực và hiệu quả cá nhân (L4) có ĐTB tương đối cao và ĐLC thấp, cho thấy SV không chỉ có xu hướng đánh giá tích cực về khả năng làm việc và hiệu quả cá nhân của bản thân mà còn thể hiện mức độ đồng thuận khá cao giữa các cá nhân trong cách nhìn nhận này. ĐLC thấp có thể phản ánh sự phân tán điểm số không lớn, hàm ý rằng cảm nhận về năng lực cá nhân ở SV tương đối ổn định và ít có sự khác biệt đáng kể giữa các cá thể. Bên cạnh đó các mệnh đề về thái độ tích cực và mức độ hài lòng với bản thân (L6, L7), có ĐTB đạt gần 3.00 và ĐLC tương đối cao (lần lượt là 0.768 và 0.837). Kết quả này cho thấy SV nhìn chung có đánh giá tương đối tích cực về khả năng và thái độ đối

với bản thân, tuy nhiên mức độ chắc chắn trong những đánh giá này chưa thực sự cao. Điều này cho thấy mặc dù mức trung bình chung nghiêng về phía tích cực nhưng mức độ ổn định của những đánh giá này chưa cao và có sự dao động rõ rệt giữa các cá nhân. Một bộ phận SV có thể duy trì thái độ tích cực và cảm giác hài lòng tương đối ổn định, trong khi một số khác lại dễ thay đổi cảm nhận về bản thân tùy theo bối cảnh, trải nghiệm học tập hoặc những áp lực tâm lý cụ thể. Sự phân tán này phản ánh đặc điểm tâm lý phổ biến của giai đoạn SV đại học, khi cá nhân vẫn đang trong quá trình điều chỉnh hình ảnh bản thân và chịu ảnh hưởng mạnh từ phản hồi của môi trường xã hội. Ngược lại, nhóm các mệnh đề phản ánh khuynh hướng tự đánh giá tiêu cực (L3, L5, L9, L10) có ĐTB thấp hơn và DLC tương đối cao. Đặc biệt, mệnh đề “Có những lúc tôi cảm thấy mình thật vô dụng” (L9) có ĐTB thấp nhất (ĐTB = 2.20) nhưng độ phân tán khá lớn (DLC = 0.940), cho thấy mặc dù cảm giác vô dụng không phải là trải nghiệm thường xuyên đối với đa số SV, song vẫn tồn tại một nhóm SV trải nghiệm cảm xúc này ở mức đáng kể. Trong nhóm các mệnh đề phản ánh khuynh hướng tự đánh giá tiêu cực, mệnh đề “Đôi khi tôi thấy mình chẳng có gì tốt đẹp” (L10) có DLC lớn nhất (DLC = 1.031), cho thấy mức độ phân tán trong phản hồi của SV là cao nhất so với các mệnh đề còn lại. DLC lớn phản ánh sự khác biệt rõ rệt giữa các cá nhân trong cách cảm nhận giá trị bản thân ở khía cạnh này. Cụ thể, trong khi một bộ phận SV hầu như không đồng tình với cảm nhận “chẳng có gì tốt đẹp” ở bản thân thì vẫn tồn tại một nhóm SV khác thường xuyên trải nghiệm suy nghĩ tiêu cực này. Sự phân hóa mạnh mẽ này cho thấy cảm nhận về giá trị bản thân ở mức độ sâu sắc và toàn diện có thể chịu ảnh hưởng mạnh từ các yếu tố tình huống và trải nghiệm cá nhân như thất bại học tập, áp lực thành tích, so sánh xã hội hoặc những phản hồi tiêu cực từ môi trường xung quanh. Điều này gợi ý rằng mặc dù ĐTB của mệnh đề không ở mức quá thấp, nhưng DLC lớn phản ánh nguy cơ tiềm ẩn về sự dao động lòng tự trọng ở một bộ phận SV, đặc biệt là những cá nhân dễ bị tổn thương về mặt tâm lý. Kết quả nghiên cứu có sự khác biệt nhỏ so với kết quả nghiên cứu của Hồ Thị Trúc Quỳnh (2023) [7], khi tác giả thu được kết quả lòng tự trọng được SV đánh giá là ở mức trung bình.

Tổng hợp các kết quả cho thấy lòng tự trọng của SV không phải là một cấu trúc đơn nhất mà bao gồm sự đan xen giữa các đánh giá tích cực mang tính nền tảng và những cảm xúc tiêu cực ở những mức độ khác nhau. SV có thể đồng thời đánh giá bản thân theo hướng tích cực nhưng vẫn xuất hiện các biểu hiện tự đánh giá tiêu cực ở một bộ phận nhất định. Kết quả này phản ánh mức độ lòng tự trọng của SV nhìn chung ở mức trung bình khá, đồng thời cho thấy sự tồn tại của sự khác biệt cá nhân trong cách SV cảm nhận và đánh giá lòng tự trọng của bản thân.

4.2. So sánh sự khác biệt giữa mức độ lòng tự trọng với các biến nhân khẩu của sinh viên

Để tìm hiểu sâu hơn về thực trạng lòng tự trọng của SV, chúng tôi đã tiến hành so sánh sự khác biệt giữa các mức độ lòng tự trọng của SV với các biến nhân khẩu. Kết quả nghiên cứu cho thấy, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các mệnh đề lòng tự trọng của SV với các biến giới tính, học lực, niên khóa ($p > 0.05$). Điều này có nghĩa là, dù là SV nam hay nữ, dù là niên khóa khác nhau hay học lực khác nhau thì họ đều có mức độ lòng tự trọng cũng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Bên cạnh đó, sự khác biệt về số lượng bạn thân và số lượng thầy cô mà khách thể yêu quý cũng không ảnh hưởng đến mức độ lòng tự trọng của SV. Cụ thể về biến giới tính, cho thấy ĐTB lòng tự trọng của nam và nữ lần lượt là 2.74 và 2.89 với cùng DLC là 0.54. Mặc dù SV nữ có ĐTB cao hơn nam, song mức chênh lệch này không đủ lớn để tạo nên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, cho thấy giới tính không phải là yếu tố quyết định mức độ lòng tự trọng của SV trong nghiên cứu này. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Rosli và cộng sự (2012) [16], tuy nhiên lại khác so với kết quả của nhiều nghiên cứu trước đây, trong đó ghi nhận SV nam thường có lòng tự trọng cao hơn SV nữ (Al Khatib, 2012 [1]; Malik & Sadia, 2013 [10]; Arshad và cộng sự, 2015 [2]; Haq, 2016 [5]; Ho & Hoang, 2021 [6]).

Với biến niên khóa, ĐTB lòng tự trọng dao động từ 2.82 đến 2.89. Cụ thể, SV năm thứ nhất và năm thứ hai có điểm lần lượt là 2.88 (DLC = 0.58) và 2.89 (DLC = 0.53); SV năm thứ ba và năm thứ tư có ĐTB thấp hơn một chút là 2.84 (DLC = 0.46) và 2.82 (DLC = 0.45). Điều này cho thấy nhóm SV ở các năm đầu đại học có xu hướng đánh giá bản thân tích cực hơn. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa các niên khóa không

đạt mức ý nghĩa thống kê, do đó chưa đủ cơ sở để khẳng định niên khóa là yếu tố ảnh hưởng đến lòng tự trọng. Phát hiện này không tương đồng với nghiên cứu của Haq (2016) [5] tại Đại học Punjab (Pakistan), trong đó cho thấy SV năm cuối có mức độ lòng tự trọng cao hơn SV năm thứ nhất một cách có ý nghĩa thống kê.

Xét theo học lực, kết quả cho thấy mức độ lòng tự trọng không phân bố theo một xu hướng tuyến tính tăng dần cùng với học lực. Cụ thể, SV có học lực trung bình có ĐTB lòng tự trọng cao nhất là 2.95 (ĐLC = 0.53), tiếp đến là SV học lực khá (ĐTB = 2.91, ĐLC = 0.54) và SV học lực xuất sắc (ĐTB = 2.89, ĐLC = 0.61), trong khi SV học lực giỏi có ĐTB thấp hơn (ĐTB = 2.80, ĐLC = 0.54). Kết quả này cho thấy học lực không phải là yếu tố quyết định mức độ lòng tự trọng của SV về mặt ý nghĩa thống kê. Điều này không tương đồng với một số nghiên cứu trước, vốn ghi nhận mối liên hệ tích cực giữa lòng tự trọng và thành tích học tập. Chẳng hạn như nghiên cứu của Rosli và cộng sự (2012), Arshad và cộng sự (2015) cho rằng SV có thành tích học tập cao thường có mức lòng tự trọng cao hơn. Đối với số lượng bạn thân cùng lớp, kết quả cho thấy SV có từ hai người bạn thân trở lên có ĐTB lòng tự trọng cao hơn so với SV chỉ có một người bạn thân hoặc không có bạn thân trong lớp. Cụ thể, nhóm SV không có bạn thân có điểm thấp nhất (ĐTB = 2.75, ĐLC = 0.53), trong khi nhóm có từ hai người bạn thân trở lên đạt ĐTB cao nhất là 2.90 (ĐLC = 0.53). Kết quả này gợi ý rằng mối quan hệ bạn bè có thể đóng vai trò nhất định trong việc củng cố sự tự tin và cảm nhận tích cực về bản thân của SV. Tuy nhiên, sự khác biệt này vẫn không đạt mức ý nghĩa thống kê. Tương tự, khi xét theo số lượng thầy cô mà SV yêu quý, kết quả cho thấy nhóm SV yêu quý từ hai thầy cô trở lên ĐTB lòng tự trọng cao nhất (ĐTB = 2.92, ĐLC = 0.54), trong khi nhóm chỉ yêu quý một thầy cô hoặc không yêu quý thầy cô nào có ĐTB thấp hơn. Kết quả này cho thấy mối quan hệ tích cực giữa SV và giảng viên có thể góp phần nâng cao cảm nhận giá trị bản thân của SV thông qua sự động viên, công nhận và hỗ trợ trong quá trình học tập dù mức độ ảnh hưởng chưa đạt ý nghĩa thống kê.

Kết quả từ bảng 3 cho thấy mức độ lòng tự trọng của SV nhìn chung không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi xét theo các biến nhân khẩu học và bối cảnh học tập. Mặc dù tồn tại một số xu hướng về ĐTB giữa các nhóm, song các khác biệt này chưa đủ mạnh để đạt ý nghĩa thống kê. Điều này gợi ý rằng lòng tự trọng ở SV mang tính tương đối ổn định và không phụ thuộc mạnh vào các đặc điểm nhân khẩu hay những khác biệt cá nhân dễ quan sát. Kết quả này cho thấy lòng tự trọng của SV không đơn thuần phụ thuộc chủ yếu vào các biến nhân khẩu học hay bối cảnh học tập mà có khả năng chịu ảnh hưởng lớn hơn từ các yếu tố tâm lý nội tại và trải nghiệm chủ quan của cá nhân. Do đó, việc nâng cao lòng tự trọng cho SV cần được tiếp cận theo hướng toàn diện, tập trung vào việc hỗ trợ tâm lý, tăng cường khả năng tự nhận thức và thích nghi, thay vì chỉ dựa vào các yếu tố nhân khẩu hay thành tích bên ngoài.

Bảng 3: So sánh sự khác biệt giữa các mức độ về lòng tự trọng với các biến nhân khẩu của SV

Biến nhân khẩu		Lòng tự trọng		Mức ý nghĩa
		ĐTB	ĐLC	
Giới tính	Nam	2.74	0.54	p>0.05
	Nữ	2.89	0.54	
Niên khóa	Năm thứ nhất	2.88	0.58	p>0.05
	Năm thứ hai	2.89	0.53	
	Năm thứ ba	2.84	0.46	
	Năm thứ tư	2.82	0.45	
Học lực	Xuất sắc	2.89	0.61	p>0.05
	Giỏi	2.80	0.54	
	Khá	2.91	0.54	
	Trung bình	2.95	0.53	

Số lượng bạn thân cùng lớp	1 người	2.89	0.56	p>0.05
	2 người trở lên	2.90	0.53	
	Không có	2.75	0.53	
Số lượng thầy cô mà khách thể yêu quý	1 người	2.78	0.53	p>0.05
	2 người trở lên	2.92	0.54	
	Không có	2.83	0.56	

5. Kết luận

Sinh viên Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh tự đánh giá về lòng tự trọng của bản thân ở mức trung bình khá, thể hiện qua các mệnh đề mang nội dung khẳng định giá trị bản thân và nhận thức tích cực về chính mình được đánh giá tương đối cao. Điều này cho thấy SV phần lớn có cái nhìn tích cực, cởi mở với bản thân và tương đối hài lòng với bản thân mình. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng ghi nhận sự tồn tại của những biểu hiện tự đánh giá tiêu cực ở một bộ phận SV. Kết quả này phản ánh sự khác biệt cá nhân trong sự đánh giá về lòng tự trọng của bản thân mình ở SV. Bên cạnh đó, số liệu thống kê cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về lòng tự trọng theo các biến nhân khẩu học như giới tính, niên khóa, học lực, số lượng bạn thân cùng lớp và số lượng thầy cô mà SV yêu quý. Có thể thấy lòng tự trọng của SV mang tính tương đối ổn định và không phụ thuộc nhiều vào các đặc điểm nhân khẩu cơ bản, mà có thể chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố khác. Từ đây, bài viết đề xuất một số khuyến nghị cho SV Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh, SV cần chủ động rèn luyện kỹ năng tự nhận thức, chấp nhận bản thân và xây dựng cái nhìn tích cực về những giá trị của mình, thay vì so sánh bản thân quá mức với người khác, đặc biệt trong môi trường đại học. Đồng thời, SV nên tích cực mở rộng các mối quan hệ hỗ trợ lành mạnh với bạn bè và giảng viên cũng như chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý khi gặp khó khăn nhằm góp phần nâng cao lòng tự trọng của mình.

Tài liệu tham khảo

- [1] Al Khatib, S. A. (2012). *Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students*. Europe's Journal of Psychology, 8(1), 159-181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>.
- [2] Arshad, M., Zaidi, S. M. I. H., & Mahmood, K. (2015). *Self-esteem and academic performance among university students*. Journal of Education and Practice, 6(1), 156-162.
- [3] Bui, B. T., Hoang, T. T., & Nguyen, Q. N. (2020). *Mối liên hệ giữa sự ủng hộ tính tự chủ của cha mẹ đối với lòng tự trọng, niềm tin vào năng lực của bản thân và cảm xúc ở học sinh trung học phổ thông (The association between parental autonomy support and offsprings' 30 self-esteem, self-efficacy, and affects among high school students)*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/eq6nv>.
- [4] Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). *A theory of Self-Esteem*. Social Forces, 80(3), 1041-1068. <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>.
- [5] Haq, M. a. U. (2016). *Association between Socio-Demographic background and Self-Esteem of university students*. Psychiatric Quarterly, 87(4), 755-762. <https://doi.org/10.1007/s11126-016-9423-5>.
- [6] Ho, T. T. Q., & Hoang, T. H. (2021). *Self-esteem and depression among Vietnamese university students*. UED Journal of Social Sciences, Humanities and Education, 11(1), 113-121. <https://doi.org/10.47393/jshe.v11i1.927>.
- [7] Hồ Thị Trúc Quỳnh (2023). *Lòng tự trọng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế*. Tạp chí Tâm lý học, tháng 10, tr. 41-55.
- [8] James, W. (1890). *The principles of psychology*, Vol I. In Henry Holt and Co eBooks. <https://doi.org/10.1037/10538-000>.
- [9] Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). *Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as they experience University life*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(16), 2864. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>.
- [10] Malik, S., & Sadia. (2013). *Self-esteem and academic achievement among university students*. International Journal of Social Sciences and Education, 3(4), 999-1007.
- [11] Narli, S. (2010). *An alternative evaluation method for Likert type attitude scales: Rough set data analysis*. Scientific Research and Essays, 5(6), 519-528. <https://doi.org/10.5897/sre.9000150>.
- [12] Robson, P. J. (1988). *Self-esteem: A psychiatric view*. The British Journal of Psychiatry, 153(1), 6-15. <https://doi.org/10.1192/bjp.153.1.6>.
- [13] Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- [14] Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). *Self-Esteem and adolescent Problems: Modeling reciprocal effects*. American Sociological Review, 54(6), 1004. <https://doi.org/10.2307/2095720>.
- [15] Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). *Global Self Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes*. American Sociological Review, 60(1), 141. <https://doi.org/10.2307/2096350>.
- [16] Rosli, Y., Othman, H., Ishak, I., Lubis, S. H., Saat, N. Z. M., & Omar, B. (2012). *Self-esteem and academic performance relationship amongst the second year undergraduate students of Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur Campus*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, No 60, pp. 58-589. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.426>.