

MỐI LIÊN HỆ GIỮA LÒNG TRẮC ẨN TỰ THÂN VÀ SỰ HIỆN DIỆN CỦA Ý NGHĨA Ở NGƯỜI THEO ĐẠO CAO ĐÀI TẠI VIỆT NAM

VÕ THỊ KIM TIẾN
NGUYỄN THỊ VÂN

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

Nhận bài ngày 20/12/2025. Sửa chữa xong 25/01/2026. Duyệt đăng 30/01/2026.

Abstract

This study investigates the relationship between self-compassion and its self-warmth components and the presence of meaning in life among Caodaists in Vietnam. Using a cross-sectional, non-experimental quantitative design, data were collected from 391 participants using the Self-Compassion Scale (SCS-26) and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ). The results show that self-compassion and its self-warmth components are positively associated with the presence of meaning. Regression analyses further indicate that self-compassion, common humanity, and mindfulness significantly predict the presence of meaning in life among Caodaists in Vietnam. The study was conducted in accordance with established research ethics standards.

Keywords: Caodai followers, meaning in life, presence of meaning, self-compassion.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh thế giới hiện nay con người đang đối diện với nhiều biến động mang tính toàn cầu như biến đổi khí hậu, thiên tai gia hay đại dịch Covid-19 mang đến những hệ lụy sâu rộng về sức khỏe thể chất, tinh thần và đời sống xã hội (WHO, 2022) [16]. Trước cái chết, mất mát, đổ vỡ kế hoạch và bất định kéo dài, không ít người trải qua khủng hoảng hiện sinh, hoang mang về mục đích, giá trị và ý nghĩa cuộc sống. Trong bối cảnh đó, sinh hoạt tôn giáo và đời sống tâm linh là một nguồn lực quan trọng giúp cá nhân định hướng lại cuộc đời, nâng đỡ tinh thần và tìm kiếm ý nghĩa giữa nghịch cảnh (Park, 2010; Wong, 2012) [11], [15]. Ở Việt Nam, đạo Cao Đài là một tôn giáo mới xuất hiện từ đầu thế kỷ XX, với giáo lý dung hòa nhiều truyền thống Đông - Tây và đề cao lý tưởng tu thân, hành thiện, phụng sự chúng sinh (Huỳnh Ngọc Thu, 2022) [8]. Những thực hành này không chỉ nuôi dưỡng đời sống tâm linh mà còn có thể liên quan đến các nguồn lực tâm lý tích cực, trong đó có lòng trắc ẩn tự thân và ý nghĩa sống.

Theo Neff (2003) [10], lòng trắc ẩn tự thân bao gồm sự tử tế với bản thân, nhận thức về tính tương đồng nhân loại và chánh niệm trước những khó khăn của chính mình. Thay vì tự chỉ trích, người có tự trắc ẩn biết đối xử với bản thân bằng sự ấm áp, thấu hiểu và nhìn nhận đau khổ như một phần của trải nghiệm làm người. Ở một hướng tiếp cận khác, Frankl (1963) [6] nhấn mạnh “ý chí hướng tới ý nghĩa” và cho rằng thái độ của con người trước đau khổ đóng vai trò then chốt trong việc kiến tạo ý nghĩa sống. Từ hai khung lý thuyết này, có thể giả định rằng lòng trắc ẩn tự thân với tư cách là một thái độ lành mạnh đối với bản thân trong đau khổ là nền tảng quan trọng giúp cá nhân tiếp cận và duy trì ý nghĩa cuộc sống, đặc biệt trong bối cảnh nhiều bất định và mất mát.

Thực tế tại Việt Nam, các nghiên cứu về mối quan hệ giữa lòng trắc ẩn tự thân và ý nghĩa sống còn hạn chế, nhất là trong các cộng đồng tôn giáo cụ thể như đạo Cao Đài. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm khám phá mối liên hệ giữa lòng trắc ẩn tự thân và sự hiện diện ý nghĩa sống ở tín đồ

Email: kimtienpsy@gmail.com

Cao Đài. Kết quả kỳ vọng sẽ góp phần làm rõ vai trò của lòng trắc ẩn tự thân như một nguồn lực tâm lý trong đời sống tâm linh cũng như gợi ý một số định hướng ứng dụng trong hỗ trợ tâm lý - tinh thần cho người theo đạo Cao Đài trong tu tập, hành đạo.

2. Cơ sở lý luận

2.1. Lòng trắc ẩn tự thân (self-compassion)

Theo APA Dictionary of Psychology (2023) [1], lòng trắc ẩn tự thân bắt nguồn từ tư tưởng Phật giáo, bao hàm một thái độ không phán xét đối với những thiếu sót và thất bại của bản thân. Tâm lý học hiện đại, khái niệm này được Neff nghiên cứu và phát triển.

Neff (2003) [10] định nghĩa lòng trắc ẩn tự thân là sự tử tế với chính mình, thể hiện qua thái độ nhẹ nhàng, hỗ trợ và thấu hiểu bản thân, đặc biệt khi đối diện với những khó khăn trong cuộc sống hoặc những sai lầm, thất bại và hạn chế cá nhân. Trong quá trình xây dựng thang đo, Neff khái niệm hóa lòng trắc ẩn tự thân có ba yếu tố ấm áp với bản thân (self-warmth), bao gồm tử tế với bản thân, tính tương đồng nhân loại và chánh niệm; đồng thời là ba yếu tố lạnh nhạt với bản thân (self-coldness), gồm tự phán xét, cô lập và đồng nhất hóa quá mức. Các yếu tố ấm áp phản ánh khả năng đối xử dịu dàng và kết nối với chính mình, trong khi các yếu tố lạnh biểu hiện sự tự chỉ trích, tách biệt và bị cuốn vào các trải nghiệm tiêu cực (Brenner và cộng sự, 2018) [4].

Theo Gilbert (2010) [7], lòng trắc ẩn tự thân có thể giúp con người cải thiện và phục hồi sau những trải nghiệm tiêu cực, nâng cao khả năng chịu đựng trong việc đối mặt với thách thức, đồng thời giảm căng thẳng, tăng cường cảm giác an lạc, hài lòng với cuộc sống.

2.2. Ý nghĩa sống (meaning in life)

Ý nghĩa sống là một khái niệm sâu sắc giải thích lý do tại sao chúng ta tồn tại và cách chúng ta tồn tại trên thế giới này. Đây không chỉ là một câu hỏi triết học, là chủ đề hiện sinh mà còn liên quan đến các khía cạnh tâm linh, văn hóa và tinh thần của con người. Frankl (1963) [6] cho rằng không có một ý nghĩa sống phù hợp với cuộc sống của mọi người, mỗi người phải tạo ra ý nghĩa trong cuộc sống của riêng mình. Theo Baumeister (1991) [2], cảm giác có ý nghĩa có thể đạt được bằng cách đáp ứng nhu cầu về giá trị, mục đích, hiệu quả và giá trị bản thân. Steger (2006) [12] cho rằng ý nghĩa sống là ý nghĩa được tạo ra và cảm nhận liên quan đến bản chất sự tồn tại và tồn tại của một người, gồm hai khía cạnh quan trọng: sự hiện diện của ý nghĩa và tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống. Nghiên cứu này tập trung vào khía cạnh sự hiện diện của ý nghĩa để tìm hiểu rõ hơn về cảm nhận ý nghĩa trong cuộc sống của nhóm khách thể.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Mẫu nghiên cứu

Người theo đạo Cao Đài thuộc Hội Thánh Truyền Giáo Cao Đài, thỏa mãn các điều kiện: 1) Quốc tịch Việt Nam; 2) Độ tuổi từ 18 trở lên; 3) Sinh sống tại Việt Nam; 4) Vào đạo Cao Đài tối thiểu 6 tháng tính cho đến thời điểm tham gia nghiên cứu. Theo công thức tính mẫu của Cochran (1963) [5], cỡ mẫu tối thiểu 380 người, số lượng mẫu thu thực tế 424, sau khi làm sạch dữ liệu còn lại 391 người.

3.2. Công cụ đo lường

Lòng trắc ẩn tự thân được đo bằng thang SCS-26 của Neff (2003) [10], gồm 26 đề mục nhằm đo lường 06 tiểu thang: Sự tử tế với bản thân; tính tương đồng nhân loại; chánh niệm; tự phán xét; tự cô lập và đồng nhất hóa quá mức theo mức độ Likert 5 từ “Không bao giờ - 1” đến “Luôn luôn - 5”. Các tiểu thang đo của thang SCS-26 gốc đã được xác nhận bằng phép phân tích nhân tố CFA. Hệ số Alpha của Cronbach của toàn thang đo SCS-26 là 0.92 và của từng tiểu thang đo lần lượt là: 0.78; 0.77; 0.80; 0.79; 0.75; 0.81 (Neff, 2003) [10]. Chúng tôi sử dụng thang đo này được thích ứng văn hóa Việt Nam trong nghiên cứu “Đánh giá lòng tự trắc ẩn: Một nghiên cứu định lượng của sinh viên Việt Nam” của Trần Thu Hương và Trần Minh Điệp (2017) [14]. Trong nghiên cứu này, độ tin cậy Cronbach’s Alpha là 0.845.

Ý nghĩa sống được đo bằng thang MLQ của Steger và cộng sự năm 2006, cụ thể sử dụng P-MLQ với 5 đề mục để đo lường khía cạnh sự hiện diện của ý nghĩa với Cronbach's Alpha là 0.88. Được sự đồng ý của tác giả, chúng tôi chuyển ngữ thang đo đúng theo tiến trình thích nghi thang đo theo đa văn hóa (Beaton, 2000) [3] và pilot trên 40 mẫu thử với Cronbach's Alpha là 0.732. Sau đó thực hiện trên mẫu lớn (N=391), kết quả độ tin cậy là 0.840. Như vậy, thang đo SCS-26 và P-MLQ đạt mức đo lường rất tốt.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Đặc điểm lòng trắc ẩn tự thân, sự hiện diện của ý nghĩa của người theo đạo Cao Đài

Đặc điểm khách thể nghiên cứu có sự tương đồng giữa tỷ lệ nam (44%), nữ (56%), nơi ở miền Trung và Tây Nguyên (44.8%), miền Nam (55.2%). Về độ tuổi, phần đông mẫu nghiên cứu thuộc nhóm 30-39 tuổi, chiếm 28.6%; về thành phần, có 75.7% là tín đồ, 24.3% là chức sắc, chức việc.

Kết quả thống kê mô tả cho thấy lòng trắc ẩn tự thân của mẫu nghiên cứu là tương đối cao ($M = 3.48$, $SD = 0.46$), song vẫn tiềm ẩn sự mất cân bằng giữa các yếu tố ảm áp với bản thân và các yếu tố lạnh nhạt với bản thân. Cụ thể, chánh niệm đạt trung bình cao nhất ($M = 3.69$, $SD = 0.70$), tiếp đến là tính tương đồng nhân loại ($M = 3.63$, $SD = 0.69$) và tử tế với bản thân ($M = 3.47$, $SD = 0.66$). Ngược lại, các yếu tố lạnh nhạt với bản thân có mức điểm trung bình gần với mức trung bình của tổng thể thang đo, đồng thời độ phân tán lớn hơn. Trong đó, cảm giác cô lập, tách biệt đạt trung bình khá cao ($M = 3.57$, $SD = 0.92$), cho thấy khi đối diện với khó khăn, nhiều người tín đồ Cao Đài vẫn dễ cảm thấy mình bị tách rời khỏi người khác, cộng đồng. Đối với sự hiện diện của ý nghĩa, điểm trung bình của 391 khách thể là 26.30 ($SD = 5.43$), với điểm thấp nhất là 9 và cao nhất là 35. Mức điểm này thể hiện các tín đồ Cao Đài trong nghiên cứu cảm nhận cuộc sống có ý nghĩa, giá trị (Steger, 2010) [13], có thể việc vào đạo, tham gia các sinh hoạt tôn giáo giúp họ tăng ý nghĩa sống. Độ lệch chuẩn 5.43 phản ánh mức độ dao động vừa phải quanh giá trị trung bình, cho thấy trải nghiệm về ý nghĩa sống giữa các tín đồ có khác biệt nhưng không quá lớn.

Nghiên cứu có mẫu lớn ($N=391 > 300$), giá trị tuyệt đối độ lệch (skewness) ≤ 2 , độ nhọn (kurtosis) ≤ 7 và biểu đồ histogram dạng hình chuông nên dữ liệu được xem là phân phối chuẩn đủ điều kiện phân tích tham số các kiểm định tiếp theo (Kim, 2013) [9]. Kiểm định sự khác biệt bằng phép kiểm Independent-Samples T-test và One-Way ANOVA, kết quả cho thấy không có sự khác biệt về lòng trắc ẩn tự thân, sự hiện diện của ý nghĩa ở các biến nhân khẩu giới tính, nơi ở, đối tượng người theo đạo Cao Đài. Ngược lại, có sự khác biệt của thành phần tôn giáo và độ tuổi về lòng trắc ẩn tự thân và sự hiện diện có ý nghĩa ($p=0.000 < 0.05$). Nhóm chức sắc, chức việc có lòng trắc ẩn tự thân và cảm nhận về ý nghĩa cuộc sống cao hơn nhóm tín đồ. Bên cạnh đó, hai biến số này cũng tăng dần theo độ tuổi, cao nhất ở nhóm từ 50 tuổi trở lên. Điều này gợi ý rằng vị trí tôn giáo, mức độ chín muồi về tuổi đời có thể là các yếu tố quan trọng liên quan đến lòng trắc ẩn tự thân, sự hiện diện có ý nghĩa của người theo đạo Cao Đài. Cụ thể như sau:

Bảng 1: Kết quả kiểm định sự khác biệt các biến nhân khẩu về lòng trắc ẩn tự thân và sự hiện diện của ý nghĩa sống

| Biến nhân khẩu | Nhóm | Lòng trắc ẩn tự thân | | | Hiện diện của ý nghĩa | | |
|----------------|--------------------------|----------------------|------|---------|-----------------------|------|---------|
| | | Mean | SD | P-value | Mean | SD | P-value |
| Giới tính | Nam | 3.45 | 0.44 | 0.359 | 26.66 | 5.60 | 0.244 |
| | Nữ | 3.50 | 0.48 | | 26.02 | 5.27 | |
| Nơi ở | Miền Trung và Tây Nguyên | 3.43 | 0.45 | 0.074 | 26.39 | 5.63 | 0.762 |
| | Miền Nam | 3.51 | 0.48 | | 26.23 | 5.26 | |
| Đối tượng | Đạo dòng | 3.47 | 0.46 | 0.655 | 26.29 | 5.44 | 0.862 |
| | Nhập môn | 3.51 | 0.54 | | 26.45 | 5.32 | |
| Thành phần | Tín đồ | 3.42 | 0.47 | 0.000 | 25.41 | 5.48 | 0.000 |
| | Chức sắc, chức việc | 3.67 | 0.41 | | 29.08 | 4.17 | |

| | | | | | | | |
|---------|------------|------|------|-------|-------|------|-------|
| Độ tuổi | 18-22 tuổi | 3.28 | 0.42 | 0.000 | 24.17 | 5.06 | 0.000 |
| | 23-29 tuổi | 3.32 | 0.48 | | 24.43 | 5.66 | |
| | 30-39 tuổi | 3.49 | 0.45 | | 26.15 | 5.37 | |
| | 40-49 tuổi | 3.62 | 0.39 | | 28.10 | 4.76 | |
| | 50+ tuổi | 3.75 | 0.41 | | 29.71 | 3.71 | |

Tương quan giữa lòng trắc ẩn bản thân và sự hiện diện của ý nghĩa của người theo đạo Cao Đài

Kết quả phân tích tương quan Pearson's cho thấy lòng trắc ẩn tự thân và các yếu tố áp với bản thân tương quan thuận, dương với sự hiện diện có ý nghĩa ($p < 0.01$). Cụ thể, sự tử tế với bản thân ($r = 0.277$; $p = 0.000$) và tính tương đồng nhân loại ($r = 0.146$; $p = 0.004$) có tương quan dương từ yếu đến trung bình với hiện diện có ý nghĩa. Yếu tố chánh niệm ($r = 0.343$; $p = 0.000$) và lòng trắc ẩn tự thân ($r = 0.418$; $p = 0.000$) có tương quan dương ở mức trung bình, trong đó lòng trắc ẩn tự thân có mối liên hệ mạnh nhất. Điều này nói lên những khách thể có lòng trắc ẩn tự thân cao có xu hướng cảm nhận ý nghĩa cuộc sống cao, song kết quả chỉ phản ánh mối liên hệ, không khẳng định quan hệ nhân quả.

Bảng 2: Kết quả mối tương quan giữa lòng trắc ẩn tự thân và các yếu tố áp với bản thân và sự hiện diện có ý nghĩa

| STT | Cặp biến | Hệ số tương quan (r) | Mức ý nghĩa (p) |
|-----|--|----------------------|-----------------|
| 1 | Sự tử tế với bản thân - Hiện diện có ý nghĩa | 0.277** | 0.000 |
| 2 | Tính tương đồng nhân loại - Hiện diện có ý nghĩa | 0.146** | 0.004 |
| 3 | Chánh niệm - Hiện diện có ý nghĩa | 0.343** | 0.000 |
| 4 | Lòng trắc ẩn tự thân - Hiện diện có ý nghĩa | 0.418** | 0.000 |

Ghi chú: $p < 0.01$

4.2. Vai trò dự báo của lòng trắc ẩn tự thân với sự hiện diện có ý nghĩa của người theo đạo Cao Đài

Để kiểm tra vai trò dự báo của lòng trắc ẩn tự thân với sự hiện diện có ý nghĩa, mô hình hồi quy tuyến tính đơn biến được thực hiện không và có biến kiểm soát là các biến nhân khẩu (tuổi, giới tính, nơi ở, đối tượng, thành phần).

Ở mô hình 1, kết quả cho thấy mô hình có ý nghĩa thống kê, $F(1, 389) = 82.27$, $p < 0.001$, với $R = 0.418$ và $R^2 = 0.175$. Như vậy, lòng trắc ẩn tự thân giải thích khoảng 17.5% phương sai của mức độ hiện diện ý nghĩa cuộc sống. Hệ số hồi quy không chuẩn hóa của lòng trắc ẩn tự thân là $B = 4.88$ ($SE = 0.54$), $\beta = 0.418$, $t = 9.07$, $p < 0.001$, cho thấy khi lòng trắc ẩn tự thân tăng 1 đơn vị thì điểm hiện diện ý nghĩa tăng trung bình khoảng 4.88 điểm.

Ở mô hình 2, khi đưa thêm các biến kiểm soát về nhân khẩu, mô hình vẫn có ý nghĩa thống kê, $F(7, 383) = 17.71$, $p < 0.001$, với $R = 0.495$ và $R^2 = 0.245$. Như vậy, khi đưa thêm các biến kiểm soát, phần trăm phương sai được giải thích tăng lên 24.5%, tương ứng với mức tăng $\Delta R^2 = 0.070$ so với mô hình 1. Trong mô hình này, lòng trắc ẩn tự thân tiếp tục là biến dự báo có ý nghĩa ($B = 3.92$; $SE = 0.56$; $\beta = 0.336$; $t = 7.05$; $p < 0.001$), cho thấy ảnh hưởng tích cực và độc lập của lòng trắc ẩn tự thân đối với hiện diện của ý nghĩa cuộc sống. Trong các biến kiểm soát, chỉ có độ tuổi ($B = 0.70$; $p = 0.004$) và thành phần ($B = 1.60$; $p = 0.016$) có ý nghĩa, còn giới tính, nơi ở, đối tượng và thu nhập không có ý nghĩa thống kê ($p > .05$). Chỉ số Durbin-Watson = 1.86, dung sai và VIF đều nằm trong ngưỡng chấp nhận được, cho thấy phần dư xấp xỉ phân phối chuẩn.

Như vậy, lòng trắc ẩn tự thân là một yếu tố dự báo tích cực, có ý nghĩa đối với mức độ hiện diện ý nghĩa cuộc sống, ngay cả khi đã kiểm soát các đặc điểm nhân khẩu học.

Bên cạnh đó, để kiểm tra mức độ dự báo của các yếu tố áp với bản thân của lòng trắc ẩn tự thân đối với sự hiện diện của ý nghĩa sống, phân tích hồi quy tuyến tính đa biến không và có biến nhân khẩu kiểm soát được thực hiện. Kết quả cho thấy, mô hình 1 có ý nghĩa thống kê, $F(3, 387) = 20.84$, $p < 0.001$, với $R = 0.373$ và $R^2 = 0.139$. Như vậy, các yếu tố áp với bản thân giải thích khoảng 13.9% phương sai của sự hiện diện của ý nghĩa sống. Trong mô hình này, sự tử tế với bản thân ($B = 1.33$; $\beta = 0.162$; $p =$

0.002) và chánh niệm ($B = 2.16; \beta = 0.279; p < 0.001$) là những biến dự báo tích cực, có ý nghĩa đối với sự hiện diện ý nghĩa sống, trong khi tính tương đồng nhân loại không có ý nghĩa thống kê ($p = 0.841$).

Tương tự, khi bổ sung thêm các biến nhân khẩu ở mô hình 2, mô hình vẫn có ý nghĩa, $F(9, 381) = 13.75, p < 0.001$, với $R = 0.495$ và $R^2 = 0.245$. Tỷ lệ phương sai được giải thích tăng lên 24.5% ($\Delta R^2 = .106$). Sau khi đã kiểm soát các đặc điểm nhân khẩu học, sự tử tế với bản thân ($B = 1.43; \beta = 0.175; p = 0.001$) và chánh niệm ($B = 1.61; \beta = 0.208; p = 0.000$) tiếp tục là những biến dự báo tích cực và có ý nghĩa đối với sự hiện diện có ý nghĩa sống, trong khi yếu tố tương đồng nhân loại vẫn không có ý nghĩa ($p = 0.832$). Trong các biến kiểm soát, độ tuổi ($B = 0.93; p < 0.001$) và thành phần tôn giáo ($B = 1.85; p = 0.006$) cho thấy ý nghĩa thống kê, còn giới tính, nơi ở, đối tượng và thu nhập không có ý nghĩa ($p > 0.05$). Chỉ số Durbin-Watson = 1.884 và các chỉ số Tolerance, VIF cho thấy mô hình không vi phạm nghiêm trọng các giả định về tự tương quan phần dư và đa cộng tuyến.

Như vậy, kết quả cho thấy trong các yếu tố ẩn của lòng trắc ẩn tự thân, sự tử tế với bản thân và chánh niệm là hai yếu tố dự báo tích cực và độc lập đối với sự hiện diện ý nghĩa sống của người theo đạo Cao Đài, ngay cả khi đã kiểm soát các biến nhân khẩu học, trong khi tính tương đồng nhân loại không cho thấy vai trò dự báo đáng kể. Mặt khác, chánh niệm có mức độ ảnh hưởng lớn hơn so với sự tử tế với bản thân trong việc dự báo mức độ hiện diện của ý nghĩa sống trong cả hai mô hình.

5. Kết luận và khuyến nghị

5.1. Kết luận

Nghiên cứu đã làm sáng tỏ mối quan hệ tích cực và có ý nghĩa giữa lòng trắc ẩn tự thân, các yếu tố sự tử tế với bản thân, chánh niệm và sự hiện diện của ý nghĩa sống ở tín đồ Cao Đài, một nhóm khách thể ít được nghiên cứu trong bối cảnh tâm lý học tích cực tại Việt Nam. Điều này có thể được hiểu một cách nhất quán trong khung lý thuyết của Frankl (1963) [6] và Neff (2003) [10], đồng thời kết nối với bối cảnh tôn giáo - thực hành của tín đồ Cao Đài. Kết quả này cũng phù hợp với các nghiên cứu trước đó trên các nhóm khách thể khác.

Đặt vào bối cảnh đạo tôn giáo, người theo đạo Cao Đài thường xuyên gắn kết, tham gia các hoạt động phục vụ cộng đồng, hướng thiện. Các hoạt động này không chỉ mang tính phục vụ tha nhân mà còn là nguồn ý nghĩa sống củng cố cảm nhận về mục đích, giá trị cuộc sống của người theo đạo Cao Đài, giúp họ vượt lên những khó khăn, đau khổ trong cuộc sống. Bên cạnh đó, thực hành chánh niệm như một pháp môn tu tập, tự phản tỉnh, quan sát bản thân có thể góp phần hình thành và củng cố yếu tố chánh niệm trong lòng trắc ẩn tự thân. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng lòng trắc ẩn tự thân và cảm nhận ý nghĩa sống tăng theo độ tuổi và nhóm chức sắc, chức việc. Sự chín muồi về tuổi đời cho phép cá nhân đánh giá cuộc sống một cách toàn diện hơn và tìm thấy ý nghĩa bền vững hơn sau khi trải qua nhiều giai đoạn thử thách. Những người dẫn thân phụng sự, tham gia sâu sắc vào các hoạt động tôn giáo, tu học và hành đạo giúp họ định hình rõ ràng hơn mục đích sống của mình. Vị trí tôn giáo mang lại cảm giác thuộc về, hiệu quả và giá trị bản thân, đồng thời củng cố khả năng tự trắc ẩn của họ khi đối diện với khó khăn.

5.2. Khuyến nghị

Về mặt thực tiễn, trong sinh hoạt tôn giáo, Giáo hội cần nhắc lồng ghép những nội dung nuôi dưỡng lòng tự trắc ẩn vào các buổi thuyết minh giáo lý, sinh hoạt thanh thiếu niên, lớp huấn luyện... nhằm khuyến khích tín đồ đối diện khó khăn, sai sót của bản thân bằng sự thấu hiểu, tha thứ và nhìn nhận mình như một con người đang trên đường tu tập, thay vì tự chỉ trích gay gắt. Bên cạnh đó, vì chánh niệm cho thấy vai trò dự báo khá mạnh đối với ý nghĩa sống, việc khuyến khích tín đồ Cao Đài thực hành pháp môn tu tập thiền định với trọng tâm là nhận diện cảm xúc, suy nghĩ không phán xét, kết nối chánh niệm với việc tìm kiếm và làm sáng tỏ ý nghĩa sống. Đây có thể là một hướng can thiệp hữu ích, nhất là cho thanh thiếu niên và tín đồ trẻ. Ngoài ra, các hoạt động công quả và phục vụ cộng đồng vốn là điểm mạnh của đạo Cao Đài cũng nên được nhìn nhận và thiết kế như những cơ hội cụ thể giúp tín đồ hiện thực hóa ý nghĩa sống thông qua phụng sự; đồng thời, việc nuôi dưỡng tự trắc ẩn

sẽ giúp họ không kiệt sức, không quá khắt khe với bản thân khi đối diện giới hạn cá nhân trong quá trình dẫn thân.

Về khuyến nghị nghiên cứu, do thiết kế hiện tại mang tính cắt ngang, các kết quả mới cho thấy mối liên hệ chưa khẳng định được quan hệ nhân - quả giữa lòng trắc ẩn tự thân và ý nghĩa sống. Những nghiên cứu sau có thể sử dụng thiết kế dọc để theo dõi sự thay đổi theo thời gian hoặc so sánh giữa nhóm tín đồ Cao Đài với nhóm không tôn giáo hay các tôn giáo khác nhằm làm rõ vai trò đặc thù của bối cảnh tôn giáo, thực hành chánh niệm và công quả. Đồng thời, cần khảo sát sâu hơn vai trò từng thành phần của lòng trắc ẩn tự thân: trong khi sự tử tế với bản thân và chánh niệm cho thấy vai trò nổi bật, tính tương đồng nhân loại lại không dự báo ý nghĩa sống có ý nghĩa thống kê; đây là một gợi ý cho các nghiên cứu định tính hoặc hỗn hợp nhằm hiểu rõ hơn cách người tín đồ Cao Đài trải nghiệm khía cạnh “nhân loại chung” trong khung văn hóa - tôn giáo Việt Nam.

Tài liệu tham khảo

- [1] American Psychological Association. (n.d.-a) (2023). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/cisgender>.
- [2] Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- [3] Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). *Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures*. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- [4] Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., Engel, K. E., Seidman, A. J., & Heath, P. J. (2018). *Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating*. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 346.
- [5] Cochran, W. G. (1963). *Sampling techniques*. Wiley, New York.
- [6] Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- [7] Gilbert, P. (2010). *An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy*. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- [8] Huỳnh Ngọc Thu (2022). *Hoạt động từ thiện - giá trị tôn giáo trong việc giúp đỡ cộng đồng của tín đồ đạo Cao Đài ở Đồng Bằng Sông Cửu Long*. *Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo*, số 1 (217), tr. 126-136.
- [9] Kim, H. Y. (2013). *Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis*. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52.
- [10] Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- [11] Park, C. L. (2010). *Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events*. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>.
- [12] Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). *The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life*. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>.
- [13] Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2010). *The meaning in life questionnaire (MLQ): Description, scoring and feedback packet*. Available online: <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2013/12/MLQ-description-scoring-and-feedback-packet.pdf> (accessed March 14, 2023).
- [14] Trần Minh Điệp, Trần Thu Hương (2017). *Đánh giá lòng tự trắc ẩn: Một nghiên cứu định lượng ở sinh viên Việt Nam*. *Tạp chí Tâm lý học*, 10 (223), tr. 13-23.
- [15] Wong, P. T. (Ed.). (2013). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. Routledge.
- [16] World Health Organization. (2022). *Review of IPCC evidence 2022: Climate change, health, and well-being*. <https://www.who.int/publications/m/item/review-of-ipcc-evidence-2022-climate-change-health-and-well-being>.