

# TỰ CHẤP NHẬN BẢN THÂN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC TẠI TP. HỒ CHÍ MINH: TỔNG QUAN LÝ LUẬN

Nguyễn Huy Kiều Phương  
NCS trường Đại học Sư phạm Hà Nội  
Email: kieuphuong306@gmail.com

**Tóm tắt:** Tự chấp nhận bản thân (self-acceptance) là cấu phần cốt lõi của sức khỏe tinh thần, gắn với điều tiết cảm xúc, thích ứng và phát triển nhân cách ở người trưởng thành trẻ. Bài viết tổng quan chọn lọc nhằm hệ thống hóa khái niệm và thành phần của self-acceptance, đồng thời tổng hợp ba khung tiếp cận tiêu biểu: mô hình Well-Being của Ryff, mô hình self-compassion của Neff và trị liệu dựa trên chấp nhận như ACT. Trên cơ sở đó, bài báo khái quát các nhóm yếu tố ảnh hưởng (cá nhân, gia đình, học đường-xã hội) và diễn giải ý nghĩa của self-acceptance trong bối cảnh sinh viên tại TP. Hồ Chí Minh, nơi nổi bật các áp lực học tập, tài chính và so sánh xã hội trên mạng xã hội. Bài viết đề xuất hàm ý cho đo lường, nghiên cứu thực nghiệm và can thiệp tâm lý nhằm tăng cường self-acceptance trong môi trường đại học.

**Từ khóa:** tự chấp nhận bản thân, sinh viên, sức khỏe tinh thần, đại học, Thành phố Hồ Chí Minh.

## SELF-ACCEPTANCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN HO CHI MINH CITY: A THEORETICAL REVIEW

**Abstract:** Self-acceptance is a core component of mental health, closely associated with emotional regulation, adaptation, and personality development in emerging adults. This review article aims to systematize the concept and components of self-acceptance while synthesizing three representative theoretical frameworks: Ryff's Well-Being model, Neff's self-compassion model, and acceptance-based therapies such as ACT. On that basis, the article outlines major groups of influencing factors, including personal, family, and school-social factors, and interprets the significance of self-acceptance in the context of university students in Ho Chi Minh City, where pressures related to academic performance, finances, and social comparison on social media are particularly prominent. The article also proposes implications for measurement, empirical research, and psychological interventions to enhance self-acceptance in the university environment.

**Keywords:** self-acceptance, university students, mental health, university, Ho Chi Minh City.

Nhận bài: 15/01/2026

Phản biện: 06/02/2026

Duyệt đăng: 10/02/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tự chấp nhận bản thân (self-acceptance) là một trong những thành phần trung tâm của hạnh phúc tâm lý và sức khỏe tinh thần theo Ryff (1989). Khái niệm này không chỉ phản ánh việc nhìn nhận bản thân theo hướng tích cực, mà còn bao hàm khả năng tiếp xúc với trải nghiệm khó chịu bằng thái độ thấu hiểu và không tự phán xét theo tiếp cận self-compassion của Neff (2003). Ngoài ra, ở sinh viên đại học, giai đoạn chuyển tiếp sang trưởng thành có mức độ tự chấp nhận liên quan đến cảm nhận giá trị bản thân, mức độ hài lòng cuộc sống và năng lực ứng phó căng thẳng, như Orth & Robins (2014) nhấn mạnh trong các nghiên cứu về phát triển lòng tự trọng.

Các tiếp cận lý thuyết về self-acceptance phát triển theo nhiều hướng, nổi bật là mô hình Well-Being của Ryff (1989), mô hình self-compassion của Neff (2003) và các tiếp cận trị liệu dựa trên chấp nhận như Acceptance and Commitment Therapy—ACT theo Hayes et al. (2016). Tổng hợp bằng chứng cho thấy những thực hành hướng tới chấp nhận và lòng tử tế với bản thân có liên hệ thuận với wellbeing và hỗ trợ điều tiết cảm xúc theo hướng thích ứng, qua đó góp phần củng cố self-acceptance theo kết luận của Zessin et al. (2015).

Tại Việt Nam, nghiên cứu về tự chấp nhận trong môi trường đại học còn hạn chế và thường được tiếp cận gián tiếp qua stress học tập, kỳ vọng cha mẹ hoặc các chỉ dấu sức khỏe tinh thần, như Nguyen & Nguyen (2020) gợi ý. Trong bối cảnh TP. Hồ Chí Minh, sinh viên đồng thời đối diện áp lực tài chính, cạnh tranh học tập, yêu cầu hội nhập nghề nghiệp và ảnh hưởng mạnh của mạng xã hội, tạo nên các điều kiện dễ khuếch đại tự chỉ trích và so sánh xã hội theo Tran & Nguyen (2022). Do đó, bài viết này hệ thống hóa cơ sở lý luận, tổng hợp các mô hình tiêu biểu và khái quát hàm ý nghiên cứu-can thiệp đối với self-acceptance ở sinh viên.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Cơ sở lý luận về tự chấp nhận bản thân

##### 2.1.1. Khái niệm tự chấp nhận bản thân

Trong mô hình Well-Being, self-acceptance phản ánh khả năng đánh giá bản thân một cách tích cực và toàn diện, thừa nhận cả điểm mạnh lẫn điểm hạn chế mà không phủ nhận hay né tránh theo Ryff (1989). Ở góc độ self-compassion, tự chấp nhận gắn với “tự tử tế”, “tính nhân bản chung” và “chánh niệm”, giúp cá nhân giảm tự

phán xét và không bị cuốn vào tự chỉ trích khi đối diện sai sót theo Neff (2003). Đáng chú ý là tự chấp nhận cũng cần được phân biệt với self-esteem: self-esteem nhấn mạnh mức độ đánh giá giá trị bản thân, trong khi self-acceptance nhấn mạnh thái độ chấp nhận toàn diện và ít phụ thuộc vào phán xét đúng-sai, như Orth & Robins (2014) cho thấy trong các nghiên cứu về phát triển lòng tự trọng.

### 2.1.2. Các thành phần chính của tự chấp nhận bản thân

Tổng hợp từ các mô hình lý thuyết, tự chấp nhận bản thân của sinh viên có thể bao gồm các thành phần cơ bản:

- (1) Nhìn nhận bản thân thực tế và cân bằng, thừa nhận điểm mạnh–điểm yếu theo Ryff (1989).
- (2) Giảm tự chỉ trích quá mức và giảm so sánh xã hội tiêu cực, đặc biệt trong bối cảnh mạng xã hội giàu hình ảnh theo Marengo et al. (2021).
- (3) Chấp nhận quá khứ và trải nghiệm cá nhân như một phần của phát triển, thay vì quy kết thất bại theo Neff (2003).
- (4) Duy trì thái độ bao dung, không tự phán xét và không lý tưởng hóa bản thân theo chuẩn mực quá mức theo Neff (2003).
- (5) Hòa hợp nội tâm và sẵn sàng tiếp xúc với trải nghiệm khó chịu, làm nền cho hành động theo giá trị và thích ứng theo Hayes et al. (2016).

## 2.2. Các mô hình lý thuyết liên quan

### 2.2.1. Mô hình Well-Being của Ryff

Ryff (1989) xem self-acceptance là một trong sáu thành phần cốt lõi của Well-Being và là nền tảng của hạnh phúc tâm lý. Ở sinh viên, self-acceptance hỗ trợ thích nghi với thay đổi trong quan hệ xã hội, điều chỉnh kỳ vọng và nâng cao năng lực ứng phó với stress học tập, như Orth & Robins (2014) đề cập. Thực tế cho thấy, trong văn hóa Á Đông, nơi các chuẩn mực gia đình–xã hội có vai trò mạnh, mô hình Ryff gợi ý tiếp cận self-acceptance như một năng lực điều chỉnh kỳ vọng và duy trì cân bằng nội tâm, như Nguyen T. T. H. & Nguyen T. T. P. (2020) gợi ý trong bối cảnh sinh viên Việt Nam.

### 2.2.2. Mô hình Self-Compassion của Neff

Neff (2003) cho rằng self-compassion gồm ba thành phần: lòng tử tế với bản thân, tính nhân bản chung và chánh niệm. Ở sinh viên, self-compassion giúp giảm tự phán xét, giảm tự cô lập và duy trì trạng thái nội tâm ổn định khi đối diện sai sót hoặc áp lực học tập. Các bằng chứng tổng hợp cũng cho thấy self-compassion liên hệ thuận với wellbeing và hỗ trợ điều tiết cảm xúc

theo hướng thích ứng, qua đó góp phần củng cố self-acceptance, như Zessin et al. (2015) kết luận.

Trong bối cảnh mạng xã hội giàu hình ảnh, so sánh xã hội về ngoại hình và lối sống có thể làm tăng lo ngại hình thể và xu hướng nội hóa, từ đó gián tiếp bất lợi cho tự chấp nhận, như Marengo et al. (2021) chỉ ra. Do vậy, tăng cường self-compassion được xem là một hướng can thiệp phù hợp nhằm giảm “tự đánh giá tiêu cực theo chuẩn lý tưởng hóa” và hỗ trợ self-acceptance ở sinh viên TP. Hồ Chí Minh, như Tran A. & Nguyen L. T. (2022) gợi ý.

### 2.2.3. ACT và các tiếp cận trị liệu dựa trên chấp nhận

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) nhấn mạnh “chấp nhận tâm lý”, tức khả năng tiếp xúc với trải nghiệm nội tâm khó chịu mà không né tránh, đồng thời tách khỏi suy nghĩ tiêu cực và hành động theo giá trị, như Hayes et al. (2016) trình bày. Ở sinh viên có stress học tập hoặc khó khăn liên quan lòng tự trọng, ACT giúp giảm hợp nhất với các suy nghĩ tự phán xét, tăng khả năng quan sát bản thân một cách khách quan và từ đó cải thiện mức độ tự chấp nhận, như Zessin et al. (2015) ghi nhận.

Trong bối cảnh TP. Hồ Chí Minh, nơi sinh viên thường đối diện đồng thời áp lực học tập, chi phí sinh hoạt, nhu cầu làm thêm và định hướng nghề nghiệp, các tiếp cận dựa trên chấp nhận như ACT có giá trị như một định hướng can thiệp nhằm tăng self-acceptance và thúc đẩy khả năng thích ứng tâm lý, như Tran A. & Nguyen L. T. (2022) gợi ý.

## 2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến tự chấp nhận bản thân của sinh viên đại học

### 2.3.1. Yếu tố cá nhân

Ở cấp độ cá nhân, self-esteem có tương quan chặt chẽ với self-acceptance; lòng tự trọng ổn định giúp sinh viên giảm tự chỉ trích và nhìn nhận bản thân tích cực hơn, như Orth & Robins (2014) đề cập. Tuy nhiên, self-acceptance bao hàm khả năng chấp nhận điểm yếu và cảm xúc tiêu cực—khía cạnh mà self-esteem có thể chưa phản ánh đầy đủ, theo Neff (2003). Bên cạnh đó, xu hướng cầu toàn và so sánh xã hội (đặc biệt trên mạng xã hội) có thể làm tăng tự phán xét và suy giảm tự chấp nhận, như Marengo et al. (2021) đã chỉ ra.

Một cơ chế quan trọng giải thích mối liên hệ giữa so sánh xã hội, cầu toàn và suy giảm self-acceptance ở sinh viên là khuynh hướng đồng nhất hóa giá trị bản thân với kết quả (điểm số, thành tích, sự công nhận). Khi “giá trị bản thân”

phụ thuộc mạnh vào đánh giá bên ngoài, các trải nghiệm thất bại hoặc phản hồi tiêu cực dễ kích hoạt tự chỉ trích và cảm xúc xấu hổ, kéo theo các chiến lược né tránh như trì hoãn hoặc rút lui khỏi quan hệ xã hội. Những vòng xoáy này làm cho sinh viên khó nhìn nhận bản thân một cách toàn diện và ít có khả năng chấp nhận sai sót như một phần bình thường của phát triển. Theo cách tiếp cận dựa trên chấp nhận, việc học cách quan sát suy nghĩ tự phán xét như “sự kiện tâm trí” thay vì “sự thật” có thể giảm hợp nhất nhận thức và tạo điều kiện cho self-acceptance tăng lên, như Hayes et al. (2016) gợi ý.

Ngoài ra, self-compassion có thể được xem như một nguồn lực điều tiết cảm xúc giúp “đệm” tác động tiêu cực của stress học tập lên self-acceptance. Khi sinh viên duy trì thái độ tử tế với bản thân, họ có xu hướng thừa nhận cảm xúc khó chịu mà không tự phán xét, từ đó giảm cường độ tự chỉ trích và hạn chế hành vi so sánh xã hội mang tính phòng vệ. Các bằng chứng tổng hợp cho thấy self-compassion liên hệ thuận với wellbeing và các chiến lược điều tiết cảm xúc thích ứng, qua đó hỗ trợ mức độ tự chấp nhận ổn định hơn trong bối cảnh áp lực kéo dài, như Zessin et al. (2015) kết luận. Ở môi trường mạng xã hội, nơi chuẩn mực lý tưởng hóa xuất hiện dày đặc, việc tăng self-compassion còn giúp sinh viên giảm nhạy cảm với các so sánh về ngoại hình và lối sống, hạn chế nội hóa tiêu cực, theo Marengo et al. (2021).

### 2.3.2. Yếu tố gia đình

Gia đình là yếu tố ảnh hưởng đến self-acceptance thông qua kỳ vọng thành tích và phong cách nuôi dạy. Khi cha mẹ đặt tiêu chuẩn quá cao hoặc thường xuyên so sánh, sinh viên dễ hình thành niềm tin “không đủ tốt”, gia tăng tự phán xét và suy giảm self-acceptance, như Nguyen T. T. H. & Nguyen T. T. P. (2020) ghi nhận. Ngược lại, môi trường gia đình hỗ trợ cảm xúc và tôn trọng tự chủ tạo điều kiện để sinh viên củng cố cảm nhận giá trị bản thân và phát triển thái độ tự chấp nhận lành mạnh; điều này cũng phù hợp với các tiếp cận dựa trên chấp nhận trong can thiệp tâm lý theo Hayes et al. (2016).

### 2.3.3. Yếu tố học đường và xã hội

Trong môi trường học đường, trải nghiệm “an toàn tâm lý” và mức độ hỗ trợ từ bạn bè, giảng viên có thể đóng vai trò như yếu tố bảo vệ cho self-acceptance. Khi sinh viên được phản hồi mang tính xây dựng, được khuyến khích học từ sai sót và có cơ hội thể hiện bản thân mà không bị gán

nhãn, họ dễ duy trì cái nhìn cân bằng về năng lực và ít bị cuốn vào tự phán xét cực đoan. Ngược lại, văn hóa cạnh tranh mạnh, thiếu minh bạch trong đánh giá hoặc các trải nghiệm bị so sánh công khai có thể làm tăng căng thẳng và củng cố niềm tin “mình không đủ tốt”, từ đó làm suy giảm self-acceptance, như Tran A. & Nguyen L. T. (2022) đề cập. Vì vậy, các hoạt động xây dựng cộng đồng học tập hỗ trợ (nhóm học tập, cố vấn học tập, nhóm đồng đẳng) kết hợp với dịch vụ tham vấn học đường có thể gián tiếp nâng self-acceptance thông qua giảm tự chỉ trích và tăng điều tiết cảm xúc thích ứng, như Zessin et al. (2015) kết luận.

## 2.4. Bối cảnh sinh viên đại học tại Thành phố Hồ Chí Minh

Một điểm cần nhấn mạnh trong bối cảnh TP. Hồ Chí Minh là tính “đa áp lực” và sự chồng lấn vai trò của sinh viên (học tập–làm thêm–gia đình–định hướng nghề nghiệp). Khi nguồn lực thời gian và tài chính hạn chế, sinh viên có thể phải ưu tiên ngắn hạn (đi làm, hoàn thành deadline) và thiếu cơ hội hồi phục, dẫn đến kiệt sức và giảm khả năng tự quan sát, tự điều chỉnh. Trong điều kiện này, self-acceptance dễ suy giảm vì sinh viên có xu hướng quy kết khó khăn mang tính cấu trúc (chi phí sống, điều kiện làm thêm, cạnh tranh đô thị) thành lỗi cá nhân. Các stressor đô thị ở sinh viên TP. Hồ Chí Minh, bao gồm áp lực tài chính và bất định nghề nghiệp, có thể tạo nền cho tự chỉ trích và cảm giác “không đáp ứng kỳ vọng”, như Tran A. & Nguyen L. T. (2022) ghi nhận. Đồng thời, môi trường mạng xã hội giàu hình ảnh khiến chuẩn mực lý tưởng hóa về ngoại hình và lối sống xuất hiện thường xuyên, làm tăng so sánh xã hội và nội hóa tiêu cực theo Marengo et al. (2021).

## 2.5. Hàm ý cho nghiên cứu và can thiệp

### 2.5.1. Hàm ý cho nghiên cứu trong tương lai

Cần đo lường self-acceptance như một cấu trúc độc lập ở sinh viên Việt Nam và kiểm định mối liên hệ của self-acceptance với stress học tập, lo âu, trầm cảm, self-esteem và hành vi so sánh xã hội, như Orth & Robins (2014) và Marengo et al. (2021) gợi ý. Bên cạnh đó, cần ưu tiên chuẩn hóa thang đo phù hợp văn hóa và bối cảnh đô thị nhằm tăng độ giá trị và khả năng so sánh giữa các nhóm sinh viên, theo Nguyen T. T. H. & Nguyen T. T. P. (2020). Ngoài các nghiên cứu định lượng, các tiếp cận định tính cũng có thể giúp làm rõ cơ chế tự chỉ trích và cách sinh viên diễn giải trải nghiệm thất bại trong bối cảnh TP. Hồ Chí Minh, như Tran A. & Nguyen L. T. (2022) ghi nhận.

Về thiết kế nghiên cứu, bên cạnh khảo sát cắt ngang, nên ưu tiên các nghiên cứu dọc hoặc thiết kế can thiệp–đánh giá trước/sau để làm rõ hướng tác động giữa stress học tập và self-acceptance. Các mô hình trung gian/điều tiết có thể kiểm định vai trò của self-compassion hoặc mức độ hợp nhất với suy nghĩ tự phán xét trong mối liên hệ giữa stress và wellbeing, từ đó xác định mục tiêu can thiệp phù hợp cho sinh viên, như Zessin et al. (2015) và Hayes et al. (2016) gợi ý. Ngoài ra, cần kiểm tra tính phân biệt khái niệm giữa self-acceptance và self-esteem để tránh trùng lặp đo lường, nhất là khi so sánh nhóm theo giới tính, năm học hoặc điều kiện kinh tế–xã hội, như Orth & Robins (2014) đề cập. Cuối cùng, cần báo cáo rõ tiêu chí chọn mẫu và bối cảnh nghiên cứu để tăng khả năng diễn giải và đối chiếu kết quả.

#### 2.5.2. Hàm ý cho chương trình can thiệp tâm lý

Các trường đại học có thể triển khai chương trình kỹ năng tâm lý về tự chấp nhận, bao gồm nhận diện điểm mạnh–điểm yếu, quản lý kỳ vọng, giảm tự chỉ trích, phát triển lòng tử tế với bản thân và thực hành chánh niệm. Nội dung có thể tích hợp vào tuần sinh hoạt công dân, học phần kỹ năng sống hoặc các workshop chuyên đề, tùy điều kiện của từng cơ sở đào tạo.

Bên cạnh đó, các mô hình can thiệp dựa trên self-compassion và ACT là những gợi ý phù hợp để giảm tự phán xét và tăng năng lực chấp nhận

bản thân, như Neff (2003) và Hayes et al. (2016) đề xuất. Các tổng hợp bằng chứng cũng cho thấy những tiếp cận này liên hệ thuận với wellbeing và hỗ trợ điều tiết cảm xúc theo hướng thích ứng, như Zessin et al. (2015) kết luận. Ở cấp độ nhà trường, cần tăng khả năng tiếp cận dịch vụ tham vấn, củng cố mạng lưới hỗ trợ xã hội và giảm văn hóa so sánh thành tích, đặc biệt với nhóm sinh viên có áp lực tài chính hoặc khó khăn hòa nhập đô thị, như Tran A. & Nguyen L. T. (2022) gợi ý.

### III. KẾT LUẬN

Tự chấp nhận bản thân là cấu trúc nền tảng đối với phát triển nhân cách và sức khỏe tinh thần của sinh viên đại học. Tổng quan mô hình Well-Being của Ryff (1989), self-compassion của Neff (2003) và các tiếp cận dựa trên chấp nhận như ACT theo Hayes et al. (2016) cho thấy self-acceptance không chỉ là tự đánh giá tích cực, mà còn là khả năng thấu hiểu và bao dung với giới hạn cá nhân trong khuôn khổ không phán xét. Trong bối cảnh TP. Hồ Chí Minh, các áp lực học tập, tài chính và so sánh xã hội trên mạng xã hội có thể khuếch đại tự chỉ trích và làm suy giảm self-acceptance, như Tran A. & Nguyen L. T. (2022) ghi nhận. Do đó, chuẩn hóa đo lường, mở rộng nghiên cứu về cơ chế tác động và phát triển các chương trình can thiệp dựa trên self-compassion cũng như ACT có ý nghĩa thiết thực nhằm tăng cường self-acceptance trong môi trường đại học.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ryff CD, (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Neff KD, (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. DOI: 10.1080/15298860309032.
- Orth U & Robins RW, (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. DOI: 10.1177/0963721414547414.
- Hayes SC, Strosahl KD & Wilson KG, (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Zessin U, Dickhäuser O & Garbade S, (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. DOI: 10.1111/aphw.12051.
- Marengo D, Longobardi C, Fabris MA & Settanni M, (2021). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 124, 106–110. DOI: 10.1016/j.chb.2021.106910.
- Nguyen TTH & Nguyen TTP, (2020). The relationship between parental expectations and academic stress among Vietnamese university students. *Vietnam Journal of Psychology*, 2(101), 45-55.
- Tran A & Nguyen LT, (2022). Urban stressors and mental health challenges among university students in Ho Chi Minh City. *Journal of Asian Education*, 18(3), 256-270.