

LÒNG TỰ TRỌNG VÀ SỰ HÀI LÒNG VỚI CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ, ĐẠI HỌC HUẾ

Hồ Thị Trúc Quỳnh

Khoa Tâm lý và Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế.

TÓM TẮT

Bài viết này nhằm tìm hiểu mức độ tự trọng, mức độ hài lòng với cuộc sống và mối quan hệ giữa lòng tự trọng với sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế. Tổng cộng có 408 sinh viên tự nguyện tham gia vào nghiên cứu này. Các công cụ đo lường được sử dụng bao gồm thang đo Tự trọng và thang đo Sự hài lòng cuộc sống. Thống kê mô tả, phân tích phương sai một chiều, phân tích tương quan Pearson được sử dụng để phân tích dữ liệu. Kết quả nghiên cứu cho thấy lòng tự trọng của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế ở mức trung bình; sự hài lòng cuộc sống ở mức thấp và lòng tự trọng có tương quan thuận với sự hài lòng cuộc sống của sinh viên. Những kết quả nghiên cứu này có ý nghĩa lý luận và thực tiễn quan trọng.

Từ khóa: Hài lòng với cuộc sống; Lòng tự trọng; Sinh viên, Trường Đại học Kinh tế; Đại học Huế.

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng bài: 25/11/2023.

1. Đặt vấn đề

Lòng tự trọng là thái độ của cá nhân về chính bản thân họ bằng cách đánh giá mức độ phù hợp, so sánh xã hội và tự quy kết (Rosenberg và cộng sự, 1989). Lòng tự trọng cao là chìa khóa cho sức khỏe tinh thần và hạnh phúc tích cực (Du và cộng sự, 2017; Liu và cộng sự, 2021). Lòng tự trọng cao là tốt vì nó giúp các cá nhân phát triển kỹ năng đối phó, xử lý nghịch cảnh (Henriksen và cộng sự, 2017); ngược lại, lòng tự trọng thấp khiến cá nhân dễ mắc stress, lo âu và trầm cảm (Aboalshamat và cộng sự, 2017), có hành vi tự gây tổn thương (Forrester và cộng sự, 2017) và ý định tự tử (Shagufta, 2022). Trong mẫu sinh viên đại học, nhiều nghiên cứu đã báo cáo mức độ tự trọng của sinh viên (Chen và cộng sự, 2022; Quỳnh Ho và cộng sự, 2022; Saad và cộng sự, 2020; Shang và cộng sự, 2021; Thomas và Warren-Findlow, 2020). Nhìn chung, các nghiên cứu trước đây báo cáo rằng sinh viên có mức độ tự trọng trung bình (Chen và cộng sự, 2022; Quỳnh Ho và cộng sự, 2022; Shang và cộng sự, 2021; Thomas và Warren-

Findlow, 2020). Tuy nhiên, mẫu nhỏ sinh viên tại Afghanistan và Ấn Độ (Saad và cộng sự, 2020) báo cáo sinh viên có mức độ tự trọng thấp.

“Sự hài lòng với cuộc sống” thường được sử dụng như một từ đồng nghĩa với “hạnh phúc” và thường được xác định hoặc được coi là một thành phần quan trọng của hạnh phúc (Hall, 2014). Theo Diener và cộng sự (2009), sự hài lòng với cuộc sống là sự đánh giá về mặt nhận thức và tình cảm của một người đối với cuộc sống của họ. Có mối tương quan tích cực giữa sự hài lòng cuộc sống với sức khỏe tâm lý (Kim và cộng sự, 2021; Lombardo và cộng sự, 2018). Trước đây, có nhiều nghiên cứu khảo sát mức độ hài lòng với cuộc sống của sinh viên như nghiên cứu của Cao và cộng sự, 2021; Esmaeilinasab và cộng sự, 2016; Mamani-Benito và cộng sự, 2023; Saad và cộng sự, 2020; Yildirim và Alanazi, 2018. Nhìn chung, sinh viên trong mẫu nghiên cứu tại Afghanistan, Ấn Độ, Iran, Trung Quốc và Ả Rập báo cáo có mức độ hài lòng thấp với cuộc sống. Sinh viên tại Peru (Mamani-Benito và cộng sự, 2023) báo cáo mức độ hài lòng với cuộc sống thấp hơn so với sinh viên tại các nước Afghanistan, Ấn Độ, Iran, Trung Quốc và Ả Rập khi sử dụng cùng thang đo.

Các nghiên cứu trước đây đã tìm thấy mối tương quan thuận giữa lòng tự trọng và sự hài lòng với cuộc sống (Moksnes và Espnes, 2013; Ye và cộng sự, 2012). Chẳng hạn, nghiên cứu của Szcześniak và cộng sự (2020) trên 179 người trưởng thành tại Ba Lan cho biết, lòng tự trọng tác động trực tiếp đến sự hài lòng với cuộc sống của người tham gia và lòng tự trọng đóng vai trò trung gian cho mối liên kết giữa cô đơn và sự hài lòng với cuộc sống. Kết quả nghiên cứu của một phân tích tổng hợp từ 74 bài báo được xuất bản trên các tạp chí khoa học có uy tín bằng tiếng Thổ Nhĩ Kỳ và tiếng Anh từ năm 2010 đến năm 2020, cũng cho biết có một sự tác động tích cực, hiệu quả vừa phải và đáng kể ($p < 0,05$) giữa sự hài lòng với cuộc sống và lòng tự trọng (Kurnaz và cộng sự, 2020). Các kết quả tương tự cũng đã được tìm thấy trong các nghiên cứu trên sinh viên tại Sabah (Ling và Ee, 2023) và Trung Quốc (Ye và cộng sự, 2012) cũng như ở thanh thiếu niên tại Tây Ban Nha (Rey và cộng sự, 2011) và Na Uy (Moksnes và Espnes, 2013).

Các nghiên cứu trên thế giới đã đi sâu tìm hiểu về mức độ tự trọng, mức độ hài lòng với cuộc sống và mối quan hệ giữa hai yếu tố trên mẫu sinh viên đại học. Tại Việt Nam, một số nghiên cứu cũng điều tra về thực trạng mức độ tự trọng của nạn nhân bị bắt nạt trực tuyến trong sinh viên (Quynh Ho và cộng sự, 2022) và mối quan hệ giữa lòng tự trọng và trầm cảm (Ho và Hoang, 2021), giữa lòng tự trọng và đồng cảm ở thanh niên (Nguyễn Tuấn Anh, 2020), giữa trạng thái bản sắc và lòng tự trọng ở thanh thiếu niên (Nguyễn Minh Hà, 2021), mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc và sự hài lòng với cuộc sống (Hồ Văn Dũng, 2022). Tuy nhiên, vẫn còn thiếu những công trình nghiên cứu chi tiết về mức độ tự trọng, mức độ hài lòng với cuộc sống và mối quan hệ giữa chúng trong mẫu sinh viên Việt Nam nói chung và sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế nói riêng. Để bổ sung lý luận và thực trạng cho vấn đề nghiên cứu, chúng tôi thực

hiện nghiên cứu “*Lòng tự trọng và sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế*”.

Nghiên cứu này nhằm mục đích điều tra mức độ tự trọng và sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế; đồng thời, điều tra mối quan hệ giữa mức độ tự trọng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên. Dựa vào các nghiên cứu trước đây, nghiên cứu này trả lời các câu hỏi nghiên cứu sau đây:

(1) Mức độ tự trọng của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế như thế nào?

(2) Mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế như thế nào?

(3) Mối quan hệ giữa lòng tự trọng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế như thế nào?

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Dữ liệu được thu thập vào năm 2021 với 408 sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế tự nguyện tham gia vào nghiên cứu. Xét theo giới tính, có 341 sinh viên nữ (chiếm 83,6%) và 67 sinh viên nam (chiếm 16,4%). Xét theo khối lớp, có 203 sinh viên năm thứ nhất (chiếm 49,8%), 85 sinh viên năm thứ hai (chiếm 20,8%), 54 sinh viên năm thứ ba (chiếm 13,2%) và 66 sinh viên năm thứ tư (chiếm 16,2%). Độ tuổi của sinh viên từ 18 đến 31, với tuổi trung bình là 19,95 (SD = 1,64).

2.2. Công cụ đo lường

Nghiên cứu này sử dụng thang đo Lòng tự trọng của Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale) và thang đo Sự hài lòng cuộc sống (Satisfaction with Life Scale) để khảo sát thực trạng vấn đề nghiên cứu. Đây là hai thang đo được sử dụng phổ biến ở Việt Nam.

Lòng tự trọng được đo lường bằng cách sử dụng thang đo Lòng tự trọng của Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale) (Rosenberg, 1965). Đây là một bảng câu hỏi gồm 10 mệnh đề (item) đo lường lòng tự trọng tổng thể. Các item được đánh giá theo thang Likert 4 điểm, từ 1- Hoàn toàn không đồng ý đến 4- Hoàn toàn đồng ý, trong đó tổng điểm cao hơn trên thang đo cho thấy mức độ tự trọng tổng thể cao hơn. Phạm vi điểm của thang đo là từ 10 đến 40 điểm, dựa vào tổng điểm để xếp loại mức độ tự trọng như sau: tổng điểm nhỏ hơn 25 cho biết lòng tự trọng thấp; tổng điểm từ 25 đến 35 cho biết lòng tự trọng trung bình và tổng điểm lớn hơn 35 cho biết lòng tự trọng cao (Rosenberg, 1965). Trong nghiên cứu của chúng tôi, độ tin cậy của thang đo là $\alpha = 0,70$.

Sự hài lòng cuộc sống được đo lường bằng thang đo Sự hài lòng cuộc sống (Satisfaction with Life Scale) (Diener và cộng sự, 1985). Công cụ gồm 5 item này được đánh giá theo thang Likert 7 điểm, từ 1 - Hoàn toàn không đồng ý đến 7 - Hoàn toàn đồng ý, trong đó điểm cao hơn cho thấy mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn. Phạm vi điểm của thang đo là từ 5 đến 35 điểm, dựa vào tổng điểm để xếp loại mức độ hài lòng cuộc sống như sau: Tổng điểm từ 5 đến 9 cho biết rất không hài lòng với cuộc sống; tổng điểm từ 10 đến 14 cho biết không hài lòng với cuộc sống; tổng điểm từ 15 đến 19 cho biết không hài lòng một chút với cuộc sống; tổng điểm bằng 20 cho biết trung lập; tổng điểm từ 21 đến 25 cho biết hài lòng một chút với cuộc sống, tổng điểm từ 26 đến 30 cho biết hài lòng với cuộc sống và tổng điểm từ 31 đến 35 cho biết rất hài lòng với cuộc sống (Diener và cộng sự, 1985). Trong nghiên cứu của chúng tôi, độ tin cậy của thang đo là $\alpha = 0,79$.

2.3. Xử lý thống kê

Để xử lý số liệu, chúng tôi đã sử dụng phép phân tích thống kê như phân tích độ tin cậy của thang đo, thống kê mô tả, phân tích phương sai một yếu tố Anova, phân tích tương quan Pearson. Phân tích độ tin cậy dùng để tính toán độ tin cậy Alpha của Cronbach của thang đo Tự trọng và Sự hài lòng cuộc sống; thống kê mô tả được sử dụng để tính điểm trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD), số lượng và tỷ lệ cho các biến tuổi, lòng tự trọng, sự hài lòng cuộc sống, giới tính, khối lớp. Phân tích phương sai một yếu tố Anova dùng để so sánh sự khác biệt về mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên theo các mức độ tự trọng. Phân tích tương quan Pearson nhằm kiểm tra mối quan hệ tuyến tính giữa lòng tự trọng và sự hài lòng cuộc sống. Tất cả các phép thống kê trên đều được thực hiện trên phần mềm SPSS phiên bản 20.0.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mức độ tự trọng của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế

Bảng 1: Mức độ tự trọng của sinh viên trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế

Mức độ tự trọng	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Thấp ($M < 25$)	124	30,4
Trung bình ($25 \leq M \leq 35$)	272	66,7
Cao ($M > 35$)	12	2,9
Tổng điểm: $M = 27,81$; $SD = 3,96$		

Chú thích: M : tổng điểm trung bình ($10 < M < 40$), SD : độ lệch chuẩn.

Số liệu bảng 1 cho biết, tổng điểm trung bình của thang đo Tự trọng ở sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế là $M = 27,81$ ($SD = 3,96$). Xếp hạng các mức độ tự trọng cho thấy có 272 sinh viên (chiếm 66,7%) có mức độ tự trọng trung bình; có 124 sinh viên (chiếm 30,4%) có mức độ tự trọng thấp và 12 sinh viên (chiếm 2,9%) có mức độ tự trọng cao.

3.2. Mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế

Số liệu bảng 2 cho biết, tổng điểm trung bình của thang đo Hài lòng cuộc sống ở sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế là 20,83 ($SD = 5,84$). Xếp hạng các mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên cho thấy rằng: 125 sinh viên (chiếm 30,6%) tự đánh giá hài lòng một chút; 77 sinh viên (chiếm 18,9%) tự đánh giá hài lòng và 14 sinh viên (chiếm 3,4%) tự đánh giá rất hài lòng; ngược lại, 113 sinh viên (chiếm 27,7%) tự đánh giá không hài lòng một chút; 39 sinh viên (9,6%) tự đánh giá không hài lòng và 15 sinh viên (chiếm 3,7%) tự đánh giá rất không hài lòng và có 25 sinh viên (chiếm 6,1%) tự đánh giá trung lập. Những số liệu trên cho thấy sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế có mức độ hài lòng với cuộc sống thấp.

Bảng 2: *Mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế*

Mức độ hài lòng cuộc sống	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Rất không hài lòng ($5 \leq M \leq 9$)	15	3,7
Không hài lòng ($10 \leq M \leq 14$)	39	9,6
Không hài lòng một chút ($15 \leq M \leq 19$)	113	27,7
Trung lập ($M = 20$)	25	6,1
Hài lòng một chút ($21 \leq M \leq 25$)	125	30,6
Hài lòng ($26 \leq M \leq 30$)	77	18,9
Rất hài lòng ($31 \leq M \leq 35$)	14	3,4
Tổng điểm: $M = 20,83$; $SD = 5,84$		

Chú thích: M: tổng điểm trung bình ($5 < M < 35$); SD: độ lệch chuẩn.

3.3. Mối quan hệ giữa lòng tự trọng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế

Số liệu bảng 3 cho thấy có sự khác biệt đáng kể về mức độ hài lòng cuộc sống giữa các nhóm sinh viên có lòng tự trọng thấp, trung bình và cao ($F_{(2, 405)} = 4,03$; $p < 0,05$). Trong đó, sinh viên có lòng tự trọng thấp biểu hiện mức độ hài lòng

với cuộc sống thấp ($M = 19,76$; $SD = 6,63$) hơn sinh viên có lòng tự trọng trung bình ($M = 21,20$; $SD = 5,29$) và sinh viên có lòng tự trọng cao ($M = 23,58$; $SD = 7,43$). Mức độ tự trọng có tương quan thuận với mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên ($r = 0,26$; $p < 0,01$).

Bảng 3: So sánh sự khác biệt về mức độ hài lòng cuộc sống theo mức độ tự trọng

Tên biến	Mức độ tự trọng ($M \pm SD$)			$F_{(2, 405)}$	r
	Thấp ($n = 124$)	Trung bình ($n = 272$)	Cao ($n = 12$)		
Mức độ hài lòng cuộc sống	19,76 \pm 6,63	21,20 \pm 5,29	23,58 \pm 7,43	4,03*	0,26**

Chú thích: M : tổng điểm trung bình; SD : độ lệch chuẩn; F : Tỷ lệ F ; r : Hệ số tương quan Pearson; *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$.

4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra rằng sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế có mức độ tự trọng ở mức trung bình. Kết quả này phù hợp với các phát hiện trên mẫu sinh viên tại Afghanistan và Ấn Độ (Saad và cộng sự, 2020), Trung Quốc (Shang và cộng sự, 2021), Mỹ (Chen và cộng sự, 2022) và (Thomas và Warren-Findlow, 2020). Kết quả về mức độ tự trọng của sinh viên trong nghiên cứu này cũng phù hợp với phát hiện trước đây tại Việt Nam (Quynh Ho và cộng sự, 2022). Tuy cùng mức độ tự trọng, nhưng điểm số lòng tự trọng của sinh viên trong mẫu nghiên cứu này lại cao hơn mẫu sinh viên Afghanistan (Saad và cộng sự, 2020) và Carolina (Thomas và Warren-Findlow, 2020) và thấp hơn so với sinh viên Ấn Độ (Saad và cộng sự, 2020), Trung Quốc (Shang và cộng sự, 2021) và Mỹ (Chen và cộng sự, 2022). Theo chúng tôi, sự chênh lệch về điểm số lòng tự trọng của sinh viên trong các nghiên cứu trước và nghiên cứu của chúng tôi có thể là do tỷ lệ sinh viên nam và sinh viên nữ trong mẫu nghiên cứu của chúng tôi chưa được cân đối. Trong mẫu nghiên cứu này, tỷ lệ sinh viên nữ cao hơn đáng kể so với tỷ lệ sinh viên nam (83,6% so với 16,4%). Theo các nghiên cứu trước đây, có sự khác biệt giới tính về mức độ tự trọng trong mẫu sinh viên (Al Khatib, 2012; Arshad và cộng sự, 2015; Dar và Amin Wani, 2017; Haq, 2016), trong đó nam sinh viên báo cáo có lòng tự trọng cao hơn so với nữ sinh viên. Hơn nữa, lòng tự trọng của sinh viên còn phụ thuộc vào các yếu tố như trường học, nơi sinh sống, điều kiện kinh tế, thời điểm khảo sát và đặc trưng văn hóa của dân tộc. Quan trọng hơn, một bộ phận nhỏ sinh viên có mức độ tự trọng thấp (chiếm 30,4%). Lòng tự trọng thấp có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần của sinh viên (Aboalshamat và cộng sự, 2017). Do đó, cần có biện pháp hỗ trợ nhằm tăng cường mức độ tự trọng cho những sinh viên có lòng tự trọng thấp.

Số liệu của nghiên cứu này còn cho thấy rằng sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế có mức độ hài lòng thấp với cuộc sống. Kết quả này trùng hợp với các phát hiện trên mẫu sinh viên ở Afghanistan và Ấn Độ (Saad và cộng sự, 2020), Iran (Esmailinasab và cộng sự, 2016), Trung Quốc (Cao và cộng sự, 2021) và Ả Rập (Yildirim và Alanazi, 2018). Mức độ hài lòng thấp với cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế có thể liên quan đến mức độ tự trọng trung bình của sinh viên. Theo các nghiên cứu trước đây, lòng tự trọng có tương quan thuận với mức độ hài lòng với cuộc sống (Moksnes và Espnes, 2013; Ye và cộng sự, 2012). Cùng mức độ hài lòng cuộc sống, nhưng điểm số hài lòng cuộc sống ở sinh viên trong mẫu của chúng tôi thấp hơn so với điểm số hài lòng cuộc sống ở sinh viên các nước trên (Cao và cộng sự, 2021; Esmailinasab và cộng sự, 2016; Saad và cộng sự, 2020; Yildirim và Alanazi, 2018). Thêm vào đó, mức độ hài lòng cuộc sống ở sinh viên trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với mẫu sinh viên tại Peru (Mamani-Benito và cộng sự, 2023). Theo các nghiên cứu trước đây, sự hài lòng cuộc sống thấp có thể tác động xấu đến sức khỏe tâm thần của cá nhân (Kim và cộng sự, 2021; Lombardo và cộng sự, 2018). Do vậy, việc tăng cường sự hài lòng cuộc sống cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế có ý nghĩa quan trọng.

Kết quả nghiên cứu này chỉ ra rằng có mối tương quan thuận giữa lòng tự trọng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế. Phát hiện này phù hợp với những nghiên cứu trước đây trên mẫu sinh viên tại Sabah (Ling và Ee, 2023) và Trung Quốc (Ye và cộng sự, 2012), mẫu thanh thiếu niên tại Tây Ban Nha (Rey và cộng sự, 2011) và Na Uy (Moksnes và Espnes, 2013) và mẫu người trưởng thành tại Ba Lan (Szcześniak và cộng sự, 2020). Dựa trên kết quả nghiên cứu của chúng tôi có thể thấy rằng, những sinh viên với mức độ tự trọng cao hơn biểu hiện mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn và ngược lại, những sinh viên với mức độ tự trọng thấp biểu hiện mức độ hài lòng cuộc sống thấp hơn. Do đó, có thể hiểu rằng sự nhận thức và đánh giá tích cực về bản thân (tự trọng cao) có thể liên quan với sự đánh giá tích cực của cá nhân đối với toàn bộ đời sống của họ (sự hài lòng cuộc sống cao); ngược lại, sự nhận thức và đánh giá tiêu cực về bản thân có thể liên quan với sự đánh giá tiêu cực của cá nhân đối với toàn bộ đời sống của họ. Những phát hiện này ngụ ý rằng việc cải thiện lòng tự trọng của sinh viên có thể có ý nghĩa trong việc nâng cao sự hài lòng cuộc sống của họ. Do đó, các biện pháp nhằm nâng cao sự hài lòng cuộc sống của sinh viên nên tập trung vào việc cải thiện lòng tự trọng của họ.

5. Kết luận

Bằng thiết kế nghiên cứu cắt ngang và phương pháp lấy mẫu thuận tiện trên 408 sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế, nghiên cứu này chỉ ra rằng (1) sinh viên có mức độ tự trọng trung bình, (2) có mức độ hài lòng thấp với cuộc sống và (3) những sinh viên với mức độ tự trọng cao hơn biểu hiện sự hài lòng cuộc sống cao hơn. Từ những kết quả của nghiên cứu có thể thấy sự cần

thiết phải có biện pháp phù hợp nhằm cải thiện lòng tự trọng và tăng cường sự hài lòng cuộc sống của sinh viên. Dựa vào các phát hiện về mối quan hệ giữa lòng tự trọng và sự hài lòng cuộc sống ở nghiên cứu này thì các biện pháp tăng cường sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế nên tập trung vào việc cải thiện lòng tự trọng cho sinh viên. Các biện pháp như tăng cường số lượng và chất lượng các nguồn hỗ trợ xã hội, cải thiện sức khỏe tâm thần, tập Yoga, chánh niệm, tập thể dục có thể giúp ích cho việc cải thiện lòng tự trọng của sinh viên. Ngoài ra, những điều mà giảng viên và phụ huynh có thể sử dụng để hỗ trợ sinh viên cải thiện lòng tự trọng của mình là hướng dẫn sinh viên tập trung vào điểm mạnh và tích cực của họ; cần đưa ra những lời phê bình mang tính xây dựng khi sinh viên mắc lỗi; giúp sinh viên xác định những đặc điểm tích cực của họ; đặt ra kỳ vọng thực tế cho sinh viên và hướng dẫn sinh viên học hỏi từ những sai lầm.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Nguyễn Tuấn Anh (2020). *Mối quan hệ giữa lòng tự trọng và sự đồng cảm ở thanh niên*. Tạp chí Tâm lý học. Số 7 (268). Tr. 41 - 51.
2. Hồ Văn Dũng (2022). *Mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế*. Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm, Đại Học Huế. Số 1 (61). Tr. 39 - 45.
3. Nguyễn Minh Hà (2021). *Trạng thái bản sắc ở thanh thiếu niên và mối quan hệ của nó với lòng tự trọng*. Tạp chí Tâm lý học. Số 1 (262). Tr. 60 - 70.

Tài liệu tiếng Anh

4. Aboalshamat K., Jawhari A., Alotibi S., Alzahrani K., Al-Mohimeed H., Alzahrani M. and Rashedi H. (2017). *Relationship of self-esteem with depression, anxiety, and stress among dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia*. Journal of International Medicine and Dentistry. Vol. 4 (2). P. 61 - 68. DOI: 10.18320/JIMD/201704.0261.
5. 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. Vol. 8 (1). P. 159 - 181.
6. Arshad M., Muhammad S. and Mahmood K. (2015). *Self-Esteem & academic Performance among University students*. Journal of Education and Practice. Vol. 6 (1). P. 156 - 162.
7. Cao J., Lim Y. and Kodama K. (2021). *Smartphone addiction and Life Satisfaction: Mediating effects of sleep quality and Self-Health*. Global Journal of Health Science. Vol. 13 (3). P. 1 - 8. DOI: 10.5539/gjhs.v13n3p8.
8. Chen X., He J. and Fan X. (2022). *Relationships between openness to experience, cognitive flexibility, self-esteem, and creativity among bilingual college students in the U.S*. International Journal of Bilingual Education and Bilingualism. Vol. 25 (1). P. 342 - 354. DOI: 10.1080/13670050.2019.1688247.

9. Dar A.A. and Amin Wani M. (2017). *Optimism, happiness , and self-esteem among university students*. Indian Journal of Positive Psychology. Vol. 8 (3). P. 275 - 279.
10. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J. and Griffin S. (1985). *The Satisfaction with Life Scale*. Journal of Personality Assessment. Vol. 49 (1). P. 71 - 75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
11. Diener E., Oishi S. and Lucas R.E. (2009). *Subjective well-being: The science of happiness and Life Satisfaction*. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (eds.). The Oxford Handbook of Positive Psychology. P. 186 - 194. Oxford University Press.
12. Du H., King R.B. and Chi P. (2017). *Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem*. PLOS ONE. Vol. 12 (8). P. 1 - 17. DOI: 10.1371/journal.pone.0183958.
13. Esmailinasab M., Khoshk A.A. and Makhmali A. (2016). *Emotion regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender differences*. ICEEPSY 2016 : 7th International Conference on Education and Educational Psychology. P. 798 - 809. DOI: 10.15405/epsbs.2016.11.82.
14. Forrester R.L., Slater H., Jomar K., Mitzman S. and Taylor P.J. (2017). *Self-esteem and non-suicidal self-injury in adulthood: A systematic review*. In Journal of Affective Disorders. DOI: 10.1016/j.jad.2017.06.027.
15. Hall A. (2014). *Life Satisfaction, Concept of*. In Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. P. 3599 - 3601. Springer Netherlands. DOI: 10.1007/978-94-007-0753-5_1649.
16. Haq M.A. ul. (2016). *Association between socio-demographic background and Self-Esteem of University Students*. Psychiatric Quarterly. Vol. 87 (4). P. 755 - 762.
17. Henriksen I.O., Ranøyen I., Indredavik M.S. and Stenseng F. (2017). *The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents*. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. Vol. 11 (1). P. 1 - 9. DOI: 10.1186/s13034-017-0207-y.
18. Ho T.T.Q. and Hoang T.H. (2021). *Self-esteem and depression among Vietnamese university students*. UED Journal of Social Sciences, Humanities & Education. Vol. 11 (1). P. 113 - 121.
19. Kim E.S., Delaney S.W., Tay L., Chen Y., Diener E. and Vanderweele T.J. (2021). *Life Satisfaction and subsequent physical, behavioral, and psychosocial Health in older adults*. The Milbank Quarterly. Vol. 99 (1). P. 209 - 239. DOI: 10.1111/1468-0009.12497.
20. Kurnaz M.F., Teke E. and Günaydın H.A. (2020). *Relationship between Self-Esteem and Life Satisfaction: A Meta-Analysis Study*. Research on Education and Psychology. Vol. 4 (2). P. 236 - 253.
21. Ling P.M. and Ee G.T. (2023). *Self-esteem and Life Satisfaction among University Students*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. Vol. 13 (1). P. 393 - 401. DOI: 10.6007/IJARBS/v13-i1/15763.
22. Liu Q., Jiang M., Li S. and Yang Y. (2021). *Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence*. Medicine, Vol. 100 (4). P. 1 - 8. DOI: 10.1097/MD.00000000000024334.
23. Lombardo P., Jones W., Wang L., Shen X. and Goldner E.M. (2018). *The fundamental association between mental health and life satisfaction: Results from*

successive waves of a Canadian national survey. BMC Public Health. Vol. 18 (1). P. 1 - 9. DOI: 10.1186/s12889-018-5235-x.

24. Mamani-Benito O., Carranza Esteban R.F., Caycho-Rodríguez T., Castillo-Blanco R., Tito-Betancur M., Alfaro Vásquez R. and Ruiz Mamani P.G. (2023). *The influence of self-esteem, depression, and life satisfaction on the future expectations of Peruvian university students*. Frontiers in Education. Vol. 8. P. 1 - 7. DOI: 10.3389/educ.2023.976906.

25. Moksnes U.K. and Espnes G.A. (2013). *Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators*. Quality of Life Research. Vol. 22 (10). P. 2921 - 2928. DOI: 10.1007/s11136-013-0427-4.

26. Quynh Ho T.T., Gu C. and Wang L. (2022). *Coping strategies and depression among cyberbullying victims in Vietnam: Self-esteem as a moderator*. Technology in Society. Vol. 68. P. 1 - 7. DOI: 10.1016/j.techsoc.2021.101827.

27. Rey L., Extremera N. and Pena M. (2011). *Perceived emotional intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents*. Psychosocial Intervention. Vol. 20 (2). P. 227 - 234. DOI: 10.5093/in2011v20n2a10.

28. Rosenberg (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

29. Rosenberg M., Schooler C. and Schoenbach C. (1989). *Self-Esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects*. American Sociological Review. Vol. 54 (6). P. 1004 - 1018. DOI: 10.2307/2095720.

30. Saad J., Saad M.N. and Sahibzada A. (2020). *Self-Esteem and Life Satisfaction amongst Afghan and Indian University Students*. International Journal of Creative Research Thoughts. Vol. 8 (7). P. 2824 - 2829.

31. Shagufta S. (2022). *Self-esteem and suicidal ideation in undergraduate students*. Psychologia. Vol. 16 (1). P. 13 - 21. DOI: 10.21500/19002386.5423.

32. Shang Y., Xie H.D. and Yang S.Y. (2021). *The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and Self-Esteem*. Frontiers in Psychology. Vol. 12. P. 1 - 7. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.658935.

33. Szcześniak M., Bielecka G., Madej D., Pieńkowska E. and Rodzeń W. (2020). *The role of Self-Esteem in the relationship between Loneliness and Life Satisfaction in late adulthood: Evidence from Poland*. Psychology Research and Behavior Management. Vol. 13. P. 1201 - 1212. DOI: 10.2147/PRBM.S275902.

34. Thomas E.V. and Warren-Findlow J. (2020). *Body image, self-esteem, and behavioral risk for chronic disease among college students: Additional evidence for integrated prevention*. Journal of American College Health. Vol. 68 (6). P. 658 - 665. DOI: 10.1080/07448481.2019.1590370.

35. Ye S., Yu L. and Li K.K. (2012). *A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students*. Personality and Individual Differences. Vol. 52 (4). P. 546 - 551. DOI: 10.1016/j.paid.2011.11.018.

36. Yildirim M. and Alanazi Z. (2018). *Gratitude and Life Satisfaction: Mediating role of perceived stress*. International Journal of Psychological Studies. Vol. 10 (3). P. 21 - 28. DOI: 10.5539/ijps.v10n3p21.