

MỐI QUAN HỆ GIỮA LÒNG TỰ TRỌNG VỚI OVERTHINKING Ở SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG

Trần Thị Kiều Hạnh, Nguyễn Thị Hoài Thương, Trịnh Viết Then,
Lê Thị Hoài Trinh, Phùng Hiểu Linh

Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Tóm tắt: Nghiên cứu về biểu hiện overthinking ở sinh viên và mối quan hệ của overthinking với lòng tự trọng ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, gồm có 400 sinh viên tham gia khảo sát. Nghiên cứu sử dụng thang đo State-Trait Anxiety Inventory (STAI) ; Ruminative Response Scale (RRS) để đo mức độ overthinking và thang đo đánh giá tự trọng Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Nghiên cứu sử dụng SPSS 20.0 để xử lý dữ liệu. Kết quả cho thấy sinh viên có trạng thái overthinking ở mức độ trung bình ($M = 2,31$) và lòng tự trọng ở sinh viên ở mức trung bình ($M = 2,36$). Mối quan hệ giữa trạng thái overthinking và lòng tự trọng ở sinh viên là mối tương quan nghịch chiều có ý nghĩa thống kê và lòng tự trọng giải thích được 15% biến thiên của overthinking. Kết quả nghiên cứu gợi ý sự cần thiết của các chương trình hỗ trợ tâm lý nhằm nâng cao lòng tự trọng, từ đó cải thiện sức khỏe tinh thần và chất lượng học tập cho sinh viên.

Từ khóa: Overthinking; Lòng tự trọng; Sinh viên.

Ngày nhận bài: 25/7/2025; Gửi phản biện: 5/9/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/12/2025.

1. Đặt vấn đề

1.1. Overthinking ở sinh viên

Trong bối cảnh xã hội hiện đại với tốc độ phát triển nhanh và cạnh tranh ngày càng gia tăng, sinh viên phải đối mặt với áp lực học tập và yêu cầu cao về năng lực cá nhân. Là lực lượng dự bị cho nguồn nhân lực tương lai, sinh viên chịu nhiều kỳ vọng từ gia đình và xã hội, chính những kỳ vọng này góp phần định hình vai trò và vị trí xã hội rõ ràng của sinh viên (Vũ Thị Nho, 1999). Bên cạnh việc tiếp thu tri thức, môi trường đại học còn đặt ra yêu cầu rèn luyện thái độ và phẩm chất nghề nghiệp (Trịnh Viết Then, 2024). Trong bối cảnh này, không ít sinh viên rơi vào trạng thái căng thẳng tâm lý kéo dài, với biểu hiện điển hình là overthinking (tạm dịch: suy nghĩ quá mức).

Các nhà nghiên cứu đã đưa ra nhiều cách tiếp cận khác nhau về hiện tượng overthinking. Theo Petric (2018), overthinking là quá trình suy nghĩ lặp đi lặp lại một cách vô ích, làm gia tăng lo âu và những suy tư không cần thiết nhưng không dẫn đến giải pháp cụ thể. Situmorang và cộng sự (2024) cho rằng đây là một thuật ngữ phổ biến, dùng để mô tả những suy nghĩ tiêu cực về bản thân hoặc người khác. Mặc dù thường bị xem là trạng thái quen thuộc và dễ hình thành thói quen, overthinking có thể gây ra những hệ quả nghiêm trọng đối với sức khỏe tinh thần.

Abou Tarieh (2021) mô tả overthinking là trạng thái tâm trí bị mắc kẹt trong các suy nghĩ xoay quanh nguyên nhân, hậu quả và biểu hiện tiêu cực, với đặc điểm nổi bật là sự tập trung kéo dài vào cảm xúc tiêu cực. Theo Qasim và cộng sự (2022), overthinking không

phải hiện tượng tự nhiên mà hình thành từ sự tích lũy căng thẳng và khó khăn trong cuộc sống. Khi đối mặt với các thách thức hoặc mối đe dọa tiềm ẩn, cá nhân dễ rơi vào vòng xoáy suy nghĩ tiêu cực, xuất hiện những hình ảnh không mong muốn, lo âu và hành vi thiếu hợp lý, khiến tinh thần rối loạn và khó thoát ra. Chachane và cộng sự (2024) cũng cho rằng overthinking là quá trình tư duy kéo dài, kèm theo việc phân tích quá mức và liên tục lặp lại các tình huống trong tâm trí, gây căng thẳng và mệt mỏi tinh thần.

Overthinking có một số đặc trưng giúp phân biệt với các trạng thái tâm lý khác. Trước hết, đây là những vòng lặp suy nghĩ tiêu cực, kém hiệu quả và khó kiểm soát, không mang lại giải pháp mà chỉ làm gia tăng rối loạn tâm trí (Abou Tarieh, 2021). Thứ hai, các suy nghĩ này kéo dài vượt quá mức cần thiết, ngay cả khi vấn đề đã được xem xét hợp lý. Cuối cùng, đặc điểm nổi bật là sự lặp đi lặp lại liên tục của những suy nghĩ tiêu cực, thường khởi phát từ một mối lo nhỏ rồi nhanh chóng lan rộng thành vòng xoáy lo âu và bất an, khiến cá nhân khó tự thoát ra (Hussain, 2021).

Từ các quan điểm trên, có thể hiểu overthinking là một hiện tượng tâm lý được đặc trưng bởi quá trình suy nghĩ lặp đi lặp lại một cách vô ích, phân tích thái quá các tình huống và tập trung kéo dài vào những cảm xúc tiêu cực, dẫn đến trạng thái lo âu, căng thẳng, kiệt sức tinh thần và những hành vi không thích ứng, khiến cá nhân khó thoát khỏi vòng lặp suy tư tiêu cực mà không đưa ra được giải pháp hữu ích. Overthinking thường xuất phát từ sự tích lũy căng thẳng trong cuộc sống, tạo nên chu kỳ khép kín giữa suy nghĩ tiêu cực, cảm xúc lo âu và hành vi thiếu hợp lý.

Trong nghiên cứu này, overthinking ở sinh viên được xem xét qua ba khía cạnh: nhận thức, cảm xúc và hành vi.

- Về nhận thức, sinh viên có khuynh hướng overthinking thường phóng đại mức độ nghiêm trọng của tình huống, dễ đánh giá những vấn đề nhỏ thành nghiêm trọng, đồng thời thường xuyên hoài nghi năng lực bản thân, dẫn đến thiếu tự tin và lo âu kéo dài. Họ cũng gặp khó khăn trong việc kiểm soát dòng suy nghĩ, cảm thấy bị cuốn vào những ý nghĩ tiêu cực không dứt (Chachane, 2024).

- Về cảm xúc, những cá nhân này thường xuyên trải nghiệm trạng thái bồn chồn và lo âu dai dẳng, ngay cả khi không có mối đe dọa rõ ràng. Tình trạng căng thẳng tâm lý kéo dài khiến họ dễ rơi vào cảm giác kiệt sức và suy giảm khả năng thích ứng với các tình huống trong đời sống (Abou Tarieh, 2021).

- Về hành vi, người overthinking có những cách đối phó khác nhau trước khó khăn tâm lý. Một số có xu hướng thu mình, tránh các kích thích bên ngoài để tập trung vào suy tư nội tâm; số khác lựa chọn viết và phân tích suy nghĩ như một cách hiểu rõ trạng thái của bản thân. Ngoài ra, nhiều người còn tìm kiếm lời giải thích cho cảm xúc của mình với mong muốn xác định nguồn gốc của những trải nghiệm tiêu cực đang diễn ra (Abou Tarieh, 2021).

1.2. Lòng tự trọng ở sinh viên

Khái niệm “self-esteem” (lòng tự trọng) được khởi nguồn từ năm 1890 thông qua nghiên cứu của William James, nhà tâm lý học được xem là người tiên phong của ngành tâm lý học đương đại (Eromo, 2017; Đặng Khánh An và cộng sự, 2023). Rosenberg định nghĩa lòng tự trọng thông qua cách nhìn nhận tích cực hay tiêu cực của cá nhân về chính mình, bao gồm sự đánh giá chung về giá trị cá nhân, việc chấp nhận và tôn trọng bản thân. Mức độ tự

trọng cao được thể hiện qua việc cá nhân cảm thấy thỏa mãn với chính mình, tin tưởng vào giá trị của bản thân và nhận thức được những đức tính tích cực. Trái lại, mức độ tự trọng thấp được biểu lộ qua việc thiếu sự tôn trọng đối với bản thân, cảm giác bản thân không có ích và không cảm thấy hài lòng với chính mình (dẫn theo Ciarrochi và cộng sự, 2006).

1.3. Mối quan hệ tác động của lòng tự trọng đến overthinking ở sinh viên

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng lòng tự trọng và overthinking có mối quan hệ tương tác chặt chẽ với nhau. Hagen và cộng sự (2020) nhấn mạnh rằng lòng tự trọng phản ánh cảm nhận của mọi người về bản thân và là một khái niệm đa diện liên quan đến các khái niệm tâm lý khác như hình ảnh bản thân, khái niệm bản thân, nhận thức về bản thân, sự tự tin, sự chấp nhận bản thân, lòng tôn trọng và giá trị bản thân. Chính vì tính đa diện này, lòng tự trọng đóng vai trò như một yếu tố bảo vệ quan trọng chống lại xu hướng overthinking. Nghiên cứu của Li và cộng sự (2024) cho thấy mối quan hệ dự báo hai chiều giữa overthinking và lòng tự trọng. Kết quả theo nghiên cứu cắt dọc một năm với 1.157 người tham gia cho thấy lòng tự trọng thấp ở thời điểm ban đầu dự đoán mức độ overthinking cao hơn sau một năm ($\beta = -0,16$, $p = 0,002$), và ngược lại ($\beta = -0,18$, $p < 0,001$). Hagen và cộng sự (2020) giải thích: lòng tự trọng thấp dẫn đến phong cách đối phó không hiệu quả, người ta phản ứng với suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ quá mức về khuyết điểm, tạo vòng luẩn quẩn có hại. Li và cộng sự (2024) đưa ra một vòng lặp: lòng tự trọng thấp $\rightarrow$ overthinking $\rightarrow$ lòng tự trọng càng thấp. Ngược lại, lòng tự trọng cao giúp giảm overthinking thông qua cái nhìn tích cực và tự tin vào năng lực bản thân.

Do lòng tự trọng là một khái niệm đa diện bao gồm nhiều thành tố tâm lý như nhận thức về bản thân và sự tự tin (Hagen và cộng sự, 2020), các nghiên cứu về niềm tin vào năng lực bản thân cũng cung cấp góc nhìn bổ sung về mối quan hệ này. Theo lý thuyết niềm tin bản thân của Bandura (1997), mức độ tin tưởng vào năng lực cá nhân ảnh hưởng sâu sắc đến việc lựa chọn nhiệm vụ, mức độ nỗ lực, tính bền bỉ, khả năng hồi phục và cách thức hành động của mỗi cá nhân (Hồ Thị Trúc Quỳnh, 2020). Các kết quả nghiên cứu của Situmorang (2024) cũng khẳng định niềm tin vào năng lực bản thân là một nhân tố quan trọng tác động đến mức độ overthinking ở sinh viên. Khi thiếu tự tin trong giao tiếp và thiết lập các mối quan hệ xã hội, sinh viên dễ gặp phải những khó khăn về sức khỏe thể chất và tinh thần. Ngược lại, những sinh viên có niềm tin bản thân cao thường đưa ra quyết định dứt khoát hơn, hạn chế sự do dự, từ đó thoát khỏi vòng lặp suy tư tiêu cực và giảm thiểu lo âu không cần thiết.

Hiện nay, chưa có nghiên cứu nào khảo sát một cách hệ thống trạng thái overthinking của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, cũng như mối quan hệ giữa lòng tự trọng và hiện tượng này trong bối cảnh cụ thể của nhà trường. Việc làm rõ mối liên hệ giữa hai yếu tố trên có ý nghĩa quan trọng trong việc xây dựng các chương trình hỗ trợ và can thiệp tâm lý phù hợp cho sinh viên.

Trên cơ sở các lập luận lý thuyết và kết quả nghiên cứu trước đó, nghiên cứu này đề xuất giả thuyết: “Có mối quan hệ giữa overthinking và lòng tự trọng ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng không?”. Bằng cách kiểm nghiệm giả thuyết này, nghiên cứu sẽ góp phần làm rõ mối quan hệ giữa lòng tự trọng và overthinking trong bối cảnh cụ thể của sinh viên, từ đó cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các chương trình hỗ trợ tâm lý hiệu quả cho sinh viên.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Bảng 1: Đặc điểm mẫu nghiên cứu

	Các biến nhân khẩu	Số lượng	Tỷ lệ %
Giới tính	1. Nam	199	49,8
	2. Nữ	201	50,2
Nơi sinh	1. Thành thị	170	42,5
	2. Nông thôn, miền núi	230	57,5
Năm học	1. Năm thứ 1	72	18,0
	2. Năm thứ 2	56	14,0
	3. Năm thứ 3	107	26,8
	4. Năm thứ 4	145	36,3
	5. Năm thứ 5	17	4,3
	6. Năm thứ 6	3	0,8
Khối ngành	1. Khối ngành Sức khỏe	74	18,5
	2. Khối ngành Kinh tế, Quản trị	67	16,8
	3. Khối ngành Ngôn ngữ và văn hóa quốc tế	55	13,8
	4. Khối ngành Khoa học Xã hội	72	18,0
	5. Khối ngành Kỹ thuật - Công nghệ	63	15,8
	6. Khối Khoa học Giáo dục	69	17,3
Kết quả xếp loại học tập	1. Kém (dưới 4,0đ)	2	0,5
	2. Yếu (4,0đ - 5,0đ)	3	0,8
	3. Trung bình (5,0đ - 7,0đ)	29	7,2
	4. Khá (7,0đ - 8,0đ)	156	39,0
	5. Giỏi (8,0đ - 9,0đ)	171	42,8
	6. Xuất sắc (9,0đ - 10đ)	39	9,8
Hạnh kiểm	1. Yếu	3	0,8
	2. Trung bình	9	2,3
	3. Khá	61	15,3
	4. Tốt	220	55,0
	5. Xuất sắc	107	26,8

Nghiên cứu được thực hiện vào tháng 3 năm 2025 tại trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. Mẫu nghiên cứu bao gồm 400 sinh viên, đặc điểm của mẫu nghiên cứu được thể hiện trong bảng 1.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Để thực hiện nghiên cứu, chúng tôi sử dụng thang đo biểu hiện overthinking kết hợp Thang kiểm kê lo âu trạng thái - đặc điểm (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) và thang phản ứng nhai lại (Ruminative Response Scale - RRS - của Nolen-Hoeksema và Morrow, 1991). Bộ thang đo này được Abou Tariéh (2021) sử dụng trong nghiên cứu “*Mối liên hệ giữa overthinking và lo âu*” nhằm đánh giá mức độ overthinking. Thang đo gồm 13 items, sử dụng thang Likert 5 mức độ từ “Không bao giờ” (0 điểm) đến “Rất thường xuyên” (4 điểm), với hệ số Alpha của Cronbach đạt 0,94. Điểm trung bình được tính bằng tổng điểm chia cho 13 và được phân loại theo khoảng cách đều của thang Likert (0,8): rất thấp (0,00 - 0,80), thấp (0,81 - 1,60), trung bình (1,61 - 2,40), cao (2,41 - 3,20) và rất cao (3,21 - 4,00). Thang đo gồm ba tiểu thang: nhận thức (item 1 - 5, $\alpha = 0,90$), cảm xúc (item 6 - 10, $\alpha = 0,87$) và hành vi (item 11 - 13, $\alpha = 0,83$), đều đạt độ tin cậy tốt.

Nghiên cứu sử dụng thang đo lòng tự trọng Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale - RSES) gồm 10 items nhằm đánh giá nhận thức tổng thể về giá trị bản thân của sinh viên (Đặng Khánh An và Nguyễn Văn Tường). Thang Likert 4 mức từ 0 (“Rất không đồng ý”) đến 3 (“Rất đồng ý”), trong đó 5 items (2, 5, 6, 8, 9) được mã hóa ngược. Điểm trung bình được tính bằng tổng điểm chia cho 10 và phân loại thành bốn mức: rất thấp (0,00 - 0,75), thấp (0,76 - 1,50), trung bình (1,51 - 2,25) và cao (2,26 - 3,00). Hệ số Alpha của Cronbach của thang đo đạt 0,82, cho thấy độ tin cậy tốt.

Nghiên cứu áp dụng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên từ tổng thể khoảng 12.000 sinh viên đại học. Kích thước mẫu được xác định theo công thức Slovin (1960): $n = N/(1 + N \cdot e^2)$, với mức sai số cho phép 5% và độ tin cậy 95%, cho kết quả cỡ mẫu tối thiểu là 388 sinh viên, trong nghiên cứu này thu thập được 400 phiếu khảo sát hợp lệ. Dữ liệu được thu thập vào tháng 3/2025 thông qua nền tảng Google Forms.

Bên cạnh phương pháp định lượng, nghiên cứu còn tiến hành phỏng vấn sâu một chuyên gia tham vấn học đường nhằm bổ trợ dữ liệu định tính. Nội dung phỏng vấn tập trung vào hai vấn đề chính: (1) mức độ phổ biến và các biểu hiện nhận diện hiện tượng overthinking ở sinh viên; (2) mối quan hệ giữa yếu tố nhận thức, mức độ tự tin và tình trạng overthinking.

Về đạo đức nghiên cứu, tất cả người tham gia đều được cung cấp đầy đủ thông tin về mục đích và nội dung nghiên cứu trước khi khảo sát. Sự đồng thuận được thể hiện thông qua việc tự nguyện hoàn thành và gửi phiếu khảo sát, đảm bảo tính minh bạch và tự nguyện trong quá trình thu thập dữ liệu.

2.3. Phân tích dữ liệu

Dữ liệu nghiên cứu được phân tích thông qua phần mềm SPSS phiên bản 20.0 với việc áp dụng các phương pháp thống kê bao gồm: kiểm định độ tin cậy của công cụ đo lường (hệ số Cronbach của Alpha), phân tích thống kê mô tả (giá trị trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD) và phân tích hồi quy tuyến tính đơn. Phân tích hồi quy tuyến tính được thực hiện để xác định mức độ ảnh hưởng của lòng tự trọng (biến độc lập) lên mức độ

overthinking (biến phụ thuộc) và các biểu hiện thành phần của nó (nhận thức, cảm xúc, hành vi). Các hệ số hồi quy chuẩn hóa (Beta - β), hệ số xác định (R^2), giá trị thống kê t và mức ý nghĩa p được báo cáo để đánh giá mức độ giải thích của mô hình và ý nghĩa thống kê của các mối quan hệ.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Thực trạng overthinking ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Bảng 2: Thực trạng overthinking ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

TT	Cách biểu hiện	M	SD	CI 95%	
				Lower	Upper
I	Biểu hiện về nhận thức	2,36	0,91		
1	Tôi cảm thấy khó khăn đang chông chênh đến mức tôi không thể vượt qua được.	2,30	1,15	2,18	2,41
2	Tôi lo lắng quá nhiều về những điều thực sự không quan trọng.	2,31	1,08	2,20	2,41
3	Một số suy nghĩ không quan trọng chạy qua tâm trí tôi và làm tôi khó chịu.	2,35	1,08	2,25	2,46
4	Tôi rất đau lòng trước sự thất vọng đến nỗi không thể quên chúng được.	2,29	1,12	2,18	2,40
5	Tôi rơi vào trạng thái căng thẳng hoặc bối rối khi nghĩ về những mối quan tâm và sở thích gần đây của mình.	2,27	1,15	2,16	2,39
II	Biểu hiện về cảm xúc	2,30	0,94		
6	Tôi nghĩ về việc chỉ có tôi cảm thấy như vậy.	2,27	1,13	2,16	2,38
7	Tôi tự hỏi tại sao tôi gặp phải những vấn đề này còn người khác thì không.	2,30	1,20	2,18	2,42
8	Tôi nghĩ về nỗi buồn của mình.	2,43	1,08	2,32	2,54
9	Tôi nghĩ về những thất bại của mình.	2,45	1,06	2,35	2,56
10	Tôi cố gắng hiểu cảm giác chán nản của mình.	2,36	1,12	2,25	2,47
III	Biểu hiện về hành vi	2,25	0,10		
11	Tôi viết ra những gì tôi đang nghĩ và phân tích nó.	2,19	1,20	2,07	2,31
12	Tôi ra ngoài một mình và suy nghĩ về lý do tại sao tôi lại cảm thấy như vậy.	2,25	1,14	2,14	2,36
13	Tôi đi đâu đó một mình để suy nghĩ về cảm xúc của mình.	2,30	1,20	2,19	2,41
	Trung bình chung	2,31	0,87		

Ghi chú: $1 \leq M \leq 4$; CI 95% = Khoảng tin cậy 95% (Lower = cận dưới, Upper = cận trên).

Kết quả phân tích bảng 2 cho thấy mức độ overthinking của sinh viên có điểm trung bình chung của toàn thang là $M = 2,31$; $SD = 0,87$. Kết quả này cho thấy mức độ

overthinking của sinh viên nằm ở mức trung bình. Điều này phản ánh overthinking là một hiện tượng tương đối phổ biến trong đời sống tâm lý của sinh viên, tuy nhiên chưa đạt đến mức cao hay rất cao trên toàn bộ mẫu nghiên cứu.

Xét theo từng biểu hiện cụ thể, các biến đo lường overthinking có giá trị trung bình dao động từ 2,19 đến 2,45 trên thang Likert 5 mức (0-4). Phần lớn các items nằm trong mức trung bình, một số biểu hiện tiệm cận mức cao, cho thấy sinh viên có xu hướng suy nghĩ lặp đi lặp lại ở mức độ vừa phải, tập trung chủ yếu vào các nội dung mang tính tiêu cực. Các khoảng tin cậy 95% tương đối hẹp cho thấy các ước lượng có độ ổn định và độ chính xác chấp nhận được.

Trong đó, hai biểu hiện có điểm trung bình cao nhất là “Tôi nghĩ về những thất bại của mình” ($M = 2,45$) và “Tôi nghĩ về nỗi buồn của mình” ($M = 2,43$). Theo phân loại mức độ, đây là những biểu hiện nằm ở ranh giới giữa mức trung bình và mức cao, phản ánh xu hướng “nhai lại” các trải nghiệm thất bại và cảm xúc buồn bã trong quá khứ, một đặc trưng điển hình của overthinking ở sinh viên.

Ngược lại, các hành vi thể hiện chiến lược đối phó mang tính chủ động như “Tôi viết ra những gì tôi đang nghĩ và phân tích nó” ($M = 2,19$) và “Tôi ra ngoài một mình và suy nghĩ về lý do tại sao tôi lại cảm thấy như vậy” ($M = 2,25$) có điểm trung bình thấp nhất và đều thuộc mức trung bình thấp. Điều này cho thấy sinh viên chưa thường xuyên áp dụng các phương pháp điều chỉnh nhận thức và cảm xúc mang tính xây dựng, dù đã có nhận thức nhất định về trạng thái suy nghĩ của bản thân.

Nếu xét theo phân bố mức độ overthinking, kết quả cho thấy sinh viên chủ yếu tập trung ở mức trung bình, trong khi tỉ lệ sinh viên đạt mức cao và rất cao không chiếm ưu thế; đồng thời, nhóm có mức rất thấp và thấp cũng không nổi trội. Phân bố này cho thấy overthinking ở sinh viên mang tính phổ biến nhưng ở mức độ vừa phải, chưa trở thành trạng thái quá mức trên diện rộng.

Tổng thể, kết quả cho thấy đặc điểm nổi bật của overthinking ở sinh viên là sự “nhai lại” về nỗi buồn và thất bại, trong khi các chiến lược đối phó tích cực còn hạn chế. Phát hiện này phù hợp với quan điểm của Abou Tarieh (2021), Chachane và cộng sự (2024), Speek (2021) và Petric (2018) khi mô tả overthinking là quá trình suy nghĩ lặp đi lặp lại, tập trung kéo dài vào các khía cạnh tiêu cực mà không dẫn đến giải pháp hiệu quả.

Kết quả phỏng vấn chuyên gia cũng củng cố nhận định này khi cho biết: “*Khoảng một phần ba sinh viên thường lo lắng quá mức về những sự việc đã xảy ra, có xu hướng suy nghĩ tiêu cực, tự trách bản thân; đồng thời lo sợ và suy diễn những kết quả xấu cho các tình huống trong tương lai, từ đó bị cuốn vào vòng lặp suy nghĩ kèm theo cảm giác lo âu, hồi hộp và bất an*”. Việc sinh viên ít sử dụng các chiến lược đối phó tích cực như ghi chép và phân tích cảm xúc cho thấy họ chưa thực sự chủ động trong việc kiểm soát quá trình tư duy, từ đó làm gia tăng nguy cơ duy trì vòng lặp tiêu cực của overthinking.

3.1.1. Biểu hiện nhận thức liên quan đến overthinking ở sinh viên

Từ kết quả bảng 2 cho thấy biểu hiện nhận thức gắn liền với overthinking ghi nhận điểm trung bình cao nhất ($M = 2,36$). Kết quả này chứng tỏ tư duy tiêu cực đóng vai trò quyết định trong việc kích hoạt trạng thái overthinking và duy trì tình trạng này theo thời gian, khiến sinh viên bị mắc kẹt trong đó. Điều này tương đồng với lý thuyết của Chachane và cộng sự (2024) và Abou Tarieh (2021) về đặc điểm nhận thức của người overthinking

bao gồm xu hướng phóng đại vấn đề, tự đặt câu hỏi về bản thân và gặp khó khăn trong việc kiểm soát dòng suy nghĩ.

Biểu hiện “*Tôi nghĩ về những thất bại của mình*” ghi nhận điểm trung bình cao nhất ($M = 2,45$), với 32,3% sinh viên lựa chọn mức “thỉnh thoảng”, 35,3% mức “thường xuyên” và 16,0% mức “rất thường xuyên”. Kết quả này minh họa rõ hiện tượng “nhai lại”, một đặc trưng cốt lõi của overthinking, khi cá nhân liên tục hồi tưởng và phóng đại các trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ (Chachane và cộng sự, 2024). Tương tự, biểu hiện “*Tôi nghĩ về nỗi buồn của mình*” ($M = 2,43$), với tỷ lệ sinh viên chọn mức “thường xuyên” chiếm 33,3%, phản ánh xu hướng chìm đắm vào cảm xúc buồn bã, qua đó làm gia tăng nguy cơ duy trì chu kỳ overthinking.

Đáng chú ý, biểu hiện “*Tôi cố gắng hiểu cảm giác chán nản của mình*” ($M = 2,36$), với 37,0% sinh viên lựa chọn mức “thường xuyên”, cho thấy nỗ lực phân tích cảm xúc tiêu cực nhưng thiếu hiệu quả. Theo Qasim và cộng sự (2022), người overthinking thường liên tục tìm cách lý giải nguyên nhân của cảm xúc tiêu cực, song quá trình này lại khiến họ rơi vào lo âu và buồn bã, thay vì tìm ra hướng giải quyết phù hợp.

Biểu hiện “*Tôi tự hỏi tại sao mình gặp vấn đề còn người khác thì không*” ($M = 2,30$) và “*Tôi nghĩ rằng chỉ có mình cảm thấy như vậy*” ($M = 2,27$) cho thấy tỷ lệ cao sinh viên lựa chọn mức “thường xuyên” và “rất thường xuyên”. Kết quả này phản ánh xu hướng so sánh bản thân tiêu cực, làm gia tăng cảm giác cô đơn và tự ti, đúng như mô tả của Qasim và cộng sự (2022) và Situmorang và cộng sự (2024). Việc so sánh này không chỉ khuếch đại lo âu cá nhân mà còn tạo thêm áp lực tâm lý cho sinh viên (Qasim và cộng sự, 2022). Tổng hợp các biểu hiện nhận thức cho thấy sinh viên thường mắc kẹt trong các mô hình tư duy tiêu cực đặc trưng của overthinking, bao gồm phóng đại vấn đề, “nhai lại” trải nghiệm tiêu cực và so sánh bản thân với người khác. Đây là cơ chế cốt lõi duy trì trạng thái overthinking và dẫn đến các hệ quả tiêu cực về cảm xúc và hành vi.

3.1.2. Biểu hiện cảm xúc liên quan đến overthinking ở sinh viên

Kết quả ở bảng 2 cho thấy các biểu hiện cảm xúc liên quan đến overthinking đạt $M = 2,30$, phản ánh mức độ phổ biến đáng chú ý của trạng thái lo âu và bất an ở sinh viên. Kết quả này phù hợp với nhận định của Qasim và cộng sự (2022) và Chachane và cộng sự (2024) rằng người có khuynh hướng overthinking thường trải nghiệm lo âu kéo dài, ngay cả khi không có mối đe dọa cụ thể nào.

Trong đó, biểu hiện “*Những suy nghĩ không quan trọng chạy qua tâm trí và gây khó chịu*” đạt điểm cao nhất ($M = 2,35$), với tỷ lệ sinh viên chọn mức “thỉnh thoảng” và “thường xuyên” chiếm đa số, cho thấy khó khăn trong việc kiểm soát dòng suy nghĩ tiêu cực (Abou Tarieh, 2021). Tương tự, “*Tôi lo lắng quá nhiều về những điều không quan trọng*” ($M = 2,31$), với 38,0% sinh viên chọn mức “thường xuyên”, phản ánh xu hướng khuếch đại vấn đề, một đặc trưng điển hình của overthinking (Chachane và cộng sự, 2024).

Đáng chú ý, biểu hiện “*Tôi cảm giác khó khăn chồng chất đến mức không thể vượt qua*”, với gần một nửa sinh viên chọn mức “thường xuyên” và “rất thường xuyên”, cho thấy tình trạng căng thẳng kéo dài và cảm giác bất lực, phù hợp với quan điểm của Hussain (2021) về nguy cơ kiệt sức tinh thần do overthinking. Ngoài ra, các biểu hiện liên quan đến nỗi thất vọng và trạng thái căng thẳng khi nghĩ về các mối quan tâm cá nhân (M từ 2,27 đến 2,29)

phản ánh hiện tượng “nhai lại” cảm xúc, khi sinh viên liên tục tập trung vào cảm xúc tiêu cực mà không tìm được hướng giải quyết (Qasim và cộng sự, 2022).

3.1.3. Biểu hiện hành vi liên quan đến overthinking ở sinh viên

Phân tích bảng 2 cho thấy các biểu hiện hành vi liên quan đến overthinking có $M = 2,25$, thấp hơn so với biểu hiện cảm xúc ($M = 2,30$) và nhận thức ($M = 2,36$). Điều này cho thấy overthinking chủ yếu là quá trình hướng vào trong, tập trung vào nhận thức và cảm xúc hơn là thể hiện qua hành vi bên ngoài.

Trong các hành vi cụ thể, biểu hiện “*Tôi ra ngoài một mình và suy nghĩ về lý do mình cảm thấy như vậy*” đạt điểm cao nhất ($M = 2,30$), với đa số sinh viên lựa chọn mức “thỉnh thoảng” và “thường xuyên”, phản ánh xu hướng thu mình và tìm kiếm không gian cá nhân khi gặp khó khăn tâm lý, phù hợp với nhận định của Qasim và cộng sự (2022). Tương tự, hành vi tìm kiếm lời giải thích cho trạng thái cảm xúc ($M = 2,25$) cho thấy nhu cầu hiểu rõ các trải nghiệm tiêu cực của bản thân. Ngược lại, hành vi “*viết ra và phân tích những suy nghĩ*” có điểm trung bình thấp nhất ($M = 2,19$), dù vẫn có một tỷ lệ đáng kể sinh viên thực hiện thường xuyên. Điều này cho thấy sự hiện diện của chiến lược đối phó có chủ đích hơn thông qua việc ghi chép và phân tích tư duy; tuy nhiên, nếu thiếu định hướng phù hợp, hành vi này có thể vô tình củng cố vòng lặp overthinking thay vì hỗ trợ giải quyết vấn đề.

Dựa trên kết quả phân tích, ba biểu hiện của overthinking thể hiện sự khác nhau về mức độ ảnh hưởng. Biểu hiện nhận thức ghi nhận điểm trung bình cao nhất ($M = 2,36$), tiếp theo là biểu hiện cảm xúc ($M = 2,30$) và thấp nhất là biểu hiện hành vi ($M = 2,25$). Sự chênh lệch này cho thấy overthinking là một quá trình hướng nội, khởi phát từ các mô hình tư duy tiêu cực như phóng đại vấn đề, “nhai lại” trải nghiệm thất bại và so sánh bản thân, sau đó kích hoạt các phản ứng cảm xúc như lo âu, căng thẳng và bất lực, và cuối cùng mới biểu lộ qua hành vi bên ngoài. Điều này phù hợp với quan điểm của Qasim và cộng sự (2022) rằng overthinking chủ yếu diễn ra trong nội tâm của cá nhân. Sự khác biệt này gợi mở hướng can thiệp ưu tiên vào việc điều chỉnh các mô hình nhận thức tiêu cực nhằm ngăn chặn chuỗi phản ứng lan tỏa sang cảm xúc và hành vi.

3.2. Thực trạng lòng tự trọng ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Kết quả khảo sát cho thấy lòng tự trọng của sinh viên ở mức trung bình ($M = 1,58$). Một số phát biểu đạt điểm trung bình cao như “*Tôi cảm thấy mình có một số phẩm chất tốt*” ($M = 1,92$) và “*Tôi có thái độ tích cực đối với bản thân*” ($M = 1,89$), cho thấy sinh viên có nhận thức tương đối tích cực về phẩm chất cá nhân và thái độ đối với bản thân.

Bảng 3: Mức độ lòng tự trọng ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

TT	Mức độ lòng tự trọng ở sinh viên	M	SD	Thứ bậc
1.	Nhìn tổng thể, tôi hài lòng với bản thân tôi.	1,77	0,78	4
2.	Đôi khi, tôi nghĩ tôi không có điểm nào tốt cả.	1,33	0,85	7
3.	Tôi cảm thấy rằng tôi có một số phẩm chất tốt.	1,92	0,75	1
4.	Tôi có thể làm việc tốt như hầu hết những người khác.	1,85	0,76	3
5.*	Tôi cảm thấy tôi không có nhiều điểm để tự hào.	1,33	0,82	7

6.*	Đôi khi, tôi cảm thấy chắc chắn mình là người vô dụng.	1,42	0,91	5
7.	Tôi cảm thấy mình là một người có giá trị, ít nhất là so với người khác.	1,85	0,75	3
8.*	Tôi ước tôi có thể tôn trọng bản thân tôi nhiều hơn.	1,12	0,87	8
9.*	Nhìn chung trong tất cả vấn đề, tôi nghiêng về cảm giác tôi là người thất bại.	1,35	0,87	6
10.	Tôi có thái độ tích cực đối với bản thân mình.	1,89	0,83	2
Trung bình chung		1,58	031	

Ghi chú: * Các item nghịch đảo đã được đổi điểm.

Ngược lại, các phát biểu liên quan đến việc khẳng định giá trị bản thân có điểm trung bình thấp hơn, bao gồm “Tôi ước mình có thể tôn trọng bản thân nhiều hơn” ($M = 1,22$), “Tôi cảm thấy mình không có nhiều điều đáng tự hào” và “Đôi khi tôi nghĩ rằng mình không có điểm nào nổi bật” (đều có $M = 1,33$). Điều này phản ánh sự thiếu tự tin trong việc nhận diện và khẳng định điểm mạnh cá nhân.

Nhìn chung, với điểm trung bình chung ở mức trung bình thấp ($M = 1,58$) và phần lớn sinh viên tập trung ở nhóm có lòng tự trọng trung bình đến thấp, kết quả cho thấy nhu cầu cần thiết của các biện pháp hỗ trợ nhằm củng cố nhận thức tích cực và nâng cao lòng tự trọng ở sinh viên.

3.3. Mối quan hệ giữa lòng tự trọng đến trạng thái overthinking ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Kết quả phân tích tương quan cho thấy lòng tự trọng có mối tương quan nghịch chiều có ý nghĩa thống kê với tất cả các biến nghiên cứu ($p < 0,01$), bao gồm mức độ overthinking tổng thể và các biểu hiện nhận thức, cảm xúc, hành vi. Nhằm kiểm tra mức độ dự báo của lòng tự trọng đối với mức độ overthinking tổng thể và các biểu hiện cụ thể của overthinking, nghiên cứu sử dụng phép thống kê hồi quy đơn biến. Kết quả phân tích hồi quy đơn biến cho thấy lòng tự trọng dự báo đáng kể mức độ overthinking tổng thể và giải thích được 15% phương sai ($R^2 = 0,15$, $F = 75,47$, $p < 0,001$). Xét theo từng biểu hiện, lòng tự trọng ảnh hưởng mạnh nhất đến biểu hiện nhận thức với 16% phương sai ($R^2 = 0,16$, $F = 77,81$, $p < 0,001$), tiếp đến là biểu hiện cảm xúc với 14% phương sai ($R^2 = 0,14$, $F = 67,01$, $p < 0,001$) và thấp nhất là biểu hiện hành vi với 9% phương sai ($R^2 = 0,09$, $F = 37,42$, $p < 0,001$).

Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Abou Tarieh (2021) và Situmorang (2024), khẳng định lòng tự trọng là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến overthinking ở cấp độ nhận thức. Kết quả nghiên cứu này phù hợp với các phát hiện của Qasim (2022) và Chachane (2024) khi khẳng định lòng tự trọng đóng vai trò như yếu tố bảo vệ, giúp sinh viên ổn định cảm xúc và giảm thiểu trạng thái lo âu, bất an khi đối diện với căng thẳng học tập. Tương đồng với nghiên cứu của Qasim và cộng sự (2022), nghiên cứu này cũng cho thấy sinh viên có lòng tự trọng thấp có xu hướng lựa chọn các hành vi đối phó kém thích ứng như né tránh, trì hoãn hoặc rút lui khỏi các tình huống thử thách.

Tóm lại, overthinking ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng có mối liên hệ nghịch chiều với lòng tự trọng ở tất cả các biểu hiện. Kết quả này tương đồng với các

nghiên cứu quốc tế và bổ sung bằng chứng thực nghiệm trong bối cảnh sinh viên Việt Nam. Những phát hiện về mối liên hệ giữa lòng tự trọng với các biểu hiện nhận thức, cảm xúc và hành vi của overthinking gợi mở hướng can thiệp tập trung vào việc nâng cao lòng tự trọng, tăng cường niềm tin vào năng lực cá nhân và phát triển các kỹ năng điều chỉnh cảm xúc hiệu quả nhằm hỗ trợ phòng ngừa và giảm bớt overthinking ở sinh viên.

Tuy nhiên, lòng tự trọng chỉ giải thích được một phần phương sai của overthinking (từ 9% đến 16%), cho thấy còn nhiều yếu tố khác cần được xem xét. Điều này phù hợp với quan điểm đa nhân tố trong nghiên cứu sức khỏe tinh thần của Situmorang (2024) và Hồ Mỹ Dung, Nguyễn Thị Phương Uyên (2021) khi khẳng định overthinking là kết quả của sự tương tác phức tạp giữa nhiều yếu tố cá nhân và môi trường. Bên cạnh đó, nghiên cứu còn hạn chế do phạm vi mẫu chỉ giới hạn ở sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng và sử dụng thiết kế cắt ngang. Các nghiên cứu tương lai cần mở rộng mẫu, áp dụng thiết kế nghiên cứu dọc và xem xét thêm các yếu tố trung gian trong mối quan hệ giữa lòng tự trọng và overthinking ở sinh viên.

Bảng 4: *Mức độ dự báo của lòng tự trọng đến trạng thái overthinking ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng*

Biến phụ thuộc	β	t	p	R²	F
Mức độ Overthinking	-0,40**	-8,69	< 0,001	0,15	75,47
Biểu hiện nhận thức	-0,40**	-8,82	< 0,001	0,16	77,81
Biểu hiện cảm xúc	-0,38**	-8,19	< 0,001	0,14	67,01
Biểu hiện hành vi	-0,29**	-6,12	< 0,001	0,09	37,42

Ghi chú: *Biến độc lập: Lòng tự trọng; **: $p < 0,001$.*

4. Kết luận

Nghiên cứu làm rõ mối quan hệ giữa overthinking và lòng tự trọng ở sinh viên trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. Kết quả cho thấy sinh viên có mức độ overthinking ở mức trung bình, trong đó biểu hiện nhận thức nổi trội nhất, tiếp đến là cảm xúc và hành vi. Lòng tự trọng của sinh viên cũng ở mức trung bình, phản ánh sự đánh giá bản thân chưa thật sự tích cực. Phát hiện trọng tâm của nghiên cứu là mối tương quan nghịch chiều có ý nghĩa thống kê giữa lòng tự trọng và overthinking. Mối quan hệ này nhất quán ở các biểu hiện nhận thức, cảm xúc và hành vi, cho thấy lòng tự trọng đóng vai trò như một yếu tố bảo vệ quan trọng, giúp giảm nguy cơ overthinking ở sinh viên.

Về ý nghĩa khoa học, nghiên cứu này đóng góp vào việc làm rõ cơ chế tâm lý giữa overthinking và lòng tự trọng trong bối cảnh sinh viên tại trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. Kết quả nghiên cứu củng cố quan điểm về vai trò của lòng tự trọng như một yếu tố bảo vệ sức khỏe tâm thần. Về ý nghĩa thực tiễn, nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các can thiệp tâm lý hiệu quả nhằm cải thiện sức khỏe tinh thần và nâng cao chất lượng học tập của sinh viên.

Dựa trên kết quả nghiên cứu, các chương trình hỗ trợ tâm lý cho sinh viên nên tập trung vào việc nâng cao lòng tự trọng như một chiến lược chính để giảm thiểu overthinking.

Cụ thể, các chương trình can thiệp nên bao gồm: 1/ Xây dựng các chuyên đề, workshop giúp sinh viên có các kỹ năng tự nhận thức tích cực, giúp sinh viên nhận diện và khẳng định những điểm mạnh, thành tích của bản thân; 2/ Hướng dẫn sinh viên các kỹ thuật kiểm soát dòng suy nghĩ để ngắt vòng lặp suy nghĩ tiêu cực; 3/ Tạo môi trường sinh hoạt nhóm giúp sinh viên chia sẻ kinh nghiệm và học hỏi cách ứng phó tích cực; 4/ Phát triển chương trình giáo dục kỹ năng sống tập trung vào việc xây dựng lòng tự tin và khả năng đối phó với stress học tập. Các chương trình này nên được triển khai một cách có hệ thống và đánh giá hiệu quả định kỳ để đảm bảo tính khả thi và hiệu quả trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần của sinh viên.

Tài liệu tham khảo

- Abou Tarieh, J. R. (2021). *Feelings of inadequacy: The relationships between overthinking and anxiety* (Undergraduate thesis). Lebanese American University.
- Chachane, L., Jagtap, S., & Kamble, S. (2024). Assisting overthinkers to reframe cognitive processes. *Journal of Engineering Education Transformations*, 37(Special Issue), 783-788.
- Ciarrochi, J., & Bilich, L. (2006). *Acceptance and commitment therapy, measures package*. School of Psychology, University of Wollongong.
- Đặng Khánh An và Nguyễn Văn Tường. (2023). Mối tương quan giữa trạng thái cô đơn và sự đánh giá tự thân ở cộng đồng LGBTQ+ tại Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*, Tháng 7.
- Eromo, T. S., & Levy, D. A. (2017). The rise, fall, and resurgence of “self-esteem”: A critique, reconceptualization, and recommendations. *North American Journal of Psychology*, 19, 255.
- Hagen, R., Havnen, A., Hjemdal, O., Kennair, L. E. O., Ryum, T., & Solem, S. (2020). Protective and vulnerability factors in self-esteem: The role of metacognitions, rumination, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 11, 1447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01447>.
- Hồ Mỹ Dung, Nguyễn Thị Phương Uyên. (2021). Sự hỗ trợ xã hội, sự căng thẳng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên đại học năm thứ nhất Trường Đại học Trà Vinh. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Trà Vinh*, 42, tháng 2. <https://doi.org/10.35382/18594816.1.42.2021.689>.
- Hồ Thị Trúc Quỳnh. (2020). Sự tự tin trong thực hành kỹ năng lâm sàng của sinh viên điều dưỡng chính quy tại Bệnh viện Trung ương Thái Nguyên năm 2019. *TNU Journal of Science and Technology*, 225(01), 47-52.
- Hussain, A. R. (2021). Overthinking in producing arts and crafts: A metacognitive analysis. *Art and Design Review*, 9, 284-290. <https://doi.org/10.4236/adr.2021.9302>.
- Huỳnh Văn Sơn và cộng sự. (2018). *Giáo trình Tâm lý học đại cương*. Thành phố Hồ Chí Minh: Nhà xuất bản Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.
- Li, W., He, Y., Ye, K., & Xu, H. (2024). The bidirectional relationship between rumination and self-esteem: Evidence from longitudinal and diary methods. *Studia Psychologica*, 66(3), 193-206. <https://doi.org/10.31577/sp.20s24.03.900>.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 115-121.

- Petric, D. (2018). *Emotional knots and overthinking*. ResearchGate. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18079.66720>.
- Qasim, T. B., Sahar, A., Nihal, T., & Bashir, A. (2022). The effect of overthinking on mental health: A case study from university students in Multan District. *Review of Applied Management and Social Sciences (RAMSS)*, 5(2), 255-262. <https://doi.org/10.47067/ramss.v5i2.233>.
- Situmorang, B. A., & Widodo, Y. H. (2024). The relationship between resilience and overthinking in adolescents. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 5(1). <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi/>.
- Slovin, E. (2006). Slovin's Formula for Sampling Technique. *Prudence XD*. Retrieved March, 2025, from <https://prudencexd.weebly.com/>.
- Speek, M. S. (2021). *Design for happiness-enhancing activities: Development of design strategies for the activities of learning to forgive and avoiding overthinking* (Graduation thesis). Delft University of Technology.
- Trịnh Viết Then. (2024). *Nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng*. Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở. Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.
- Vũ Thị Nho. (1999). *Tâm lý học phát triển*. Hà Nội: Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.