

MỐI LIÊN HỆ GIỮA ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC DỰA TRÊN NHẬN THỨC VÀ MỨC ĐỘ TRẦM CẢM Ở SINH VIÊN

Diệp Tấn Hùng, Minh Thị Lâm
Khoa Giáo Dục, Trường Đại học Sài Gòn
Email: mtlam@sgu.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng và mối liên hệ giữa điều chỉnh cảm xúc dựa trên nhận thức và mức độ trầm cảm ở sinh viên Trường Đại học Sài Gòn, qua đó góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho các giải pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên. Nghiên cứu sử dụng Bảng hỏi sức khỏe tinh thần PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9; Kroenke và cộng sự, 1999) để đo mức độ trầm cảm và Bảng câu hỏi điều chỉnh cảm xúc dựa trên nhận thức CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; Garnefski và cộng sự, 2001) để đánh giá tần suất sử dụng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc. Kết quả cho thấy các chiến lược không thích ứng có tương quan thuận mức trung bình với trầm cảm; chiến lược Tái đánh giá tích cực có tương quan nghịch yếu với trầm cảm, trong khi Chấp nhận và Góc nhìn khác lại tương quan thuận lẫn lượt ở mức trung bình và yếu. Điều này cho thấy tần suất sử dụng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc dựa trên nhận thức có liên quan đến mức độ trầm cảm; qua đó gợi ý mỗi sinh viên cần nhận diện và lựa chọn chiến lược phù hợp để cải thiện sức khỏe tinh thần của bản thân.

Từ khóa: điều chỉnh cảm xúc, điều chỉnh cảm xúc dựa trên nhận thức, trầm cảm

THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE EMOTION REGULATION AND LEVELS OF DEPRESSION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: This study aims to assess the current status and the relationship between cognitive emotion regulation and levels of depression among students at Saigon University, thereby providing a scientific basis for mental health care solutions for university students. The study employed the PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9; Kroenke et al., 1999) to measure levels of depression, and the CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; Garnefski et al., 2001) to assess the frequency of using different cognitive emotion regulation strategies. The results indicate that maladaptive strategies show a moderate positive correlation with depression; the Positive Reappraisal strategy has a weak negative correlation with depression, while the Acceptance and Putting into Perspective strategies are positively correlated with depression at medium and weak levels, respectively. These findings suggest that the frequency of using cognitive emotion regulation strategies is associated with students' levels of depression; hence, each student may benefit from recognizing and selectively applying appropriate strategies in order to improve their mental health.

Keywords: emotion regulation, cognitive emotion regulation, depression

Nhận bài: 18/11/2025

Phản biện: 17/12/2025

Duyệt đăng: 22/12/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong đời sống thường nhật, con người khó tránh khỏi những sự kiện gây căng thẳng (stress). Ở mức độ nhất định, stress giúp cá nhân thích nghi và tìm thấy ý nghĩa cuộc sống, nhưng khi kết hợp với tính dễ tổn thương lại có thể trở thành yếu tố nguy cơ dẫn đến trầm cảm (Đặng Hoàng Minh và cộng sự, 2024). Trầm cảm là một rối loạn tâm thần ảnh hưởng sâu rộng đến nhiều khía cạnh đời sống. Nghiên cứu của Lê Minh Thuận và cộng sự (2018) trên 830 sinh viên TP. Hồ Chí Minh cho thấy 23,73% sinh viên có trầm cảm, tỷ lệ này không khác biệt đáng kể so với các nghiên cứu quốc tế và có liên quan đến ngành học, năm học, kết quả học tập.

Trong bối cảnh đó, điều chỉnh cảm xúc (emotion regulation) được xem là một khung lý thuyết quan trọng để lý giải cách con người đối phó với sự kiện gây stress. Gross (1998) và Thompson (1994) đều nhấn mạnh điều chỉnh cảm xúc là quá trình theo dõi, đánh giá và điều chỉnh các phản ứng cảm xúc

(về cường độ, thời gian, cách biểu hiện) nhằm đạt mục tiêu của chủ thể, bao hàm cả các quá trình hành vi, sinh học, xã hội và nhận thức.

Garnefski và cộng sự (2001) tiếp cận điều chỉnh cảm xúc theo chiều kích nhận thức có ý thức (cognitive emotion regulation) và phát triển thang đo CERQ để đánh giá tần suất sử dụng các chiến lược. Nhiều nghiên cứu (Garnefski và cộng sự, 2001, 2006, 2007; Chae và cộng sự, 2019; Visted và cộng sự, 2018; Joormann & Vanderlind, 2014) cho thấy: sử dụng nhiều chiến lược không thích ứng có liên quan đến trầm cảm, lo âu; trong khi chiến lược thích ứng có vai trò bảo vệ, dù hiệu quả còn phụ thuộc bối cảnh (Aldao và cộng sự, 2015; Bonanno & Burton, 2013; Cheng và cộng sự, 2014).

Từ đó, nghiên cứu được thực hiện nhằm khám phá mối liên hệ giữa điều chỉnh cảm xúc dựa trên nhận thức và mức độ trầm cảm ở sinh viên, qua đó đóng góp cơ sở thực nghiệm cho các chương trình chăm sóc sức khỏe tinh thần dành cho sinh viên Việt Nam.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành trên 401 sinh viên Trường Đại học Sài Gòn, lựa chọn bằng phương pháp chọn mẫu phi xác suất thuận tiện. Về ngành học, sinh viên Tâm lý học chiếm 63,8%, các ngành khác chiếm 36,2%. Xét theo năm học, sinh viên năm 1 chiếm tỷ lệ cao nhất (39,7%), tiếp theo là năm 2 (35,7%) và nhóm năm 3, 4 (24,7%). Về học lực, 21,2% sinh viên thuộc nhóm Xuất sắc, 44,4% Giỏi, 30,2% Khá và 4,2% Trung bình, yếu hoặc kém. Đối với sinh viên năm nhất, học lực được xác định dựa trên kết quả học tập lớp 12 do chưa có xếp loại chính thức ở bậc đại học.

Công cụ nghiên cứu

Mức độ trầm cảm được đo bằng thang PHQ-9 (Kroenke và cộng sự, 1999) gồm 9 mục, 4 mức trả lời từ 0 đến 3, tổng điểm 0–27, được phân loại theo 5 mức độ trầm cảm từ yếu đến nặng. Điều chỉnh cảm xúc dựa trên nhận thức được đo bằng thang CERQ (Garnefski và cộng sự, 2001) với 36 câu, đánh giá 9 chiến lược điều chỉnh cảm xúc sau sự kiện gây căng thẳng, mỗi chiến lược gồm 4 câu, 5 mức độ tần suất từ 1 đến 5. Điểm càng cao thể hiện tần suất sử dụng chiến lược càng nhiều. Thang đo được dịch và sử dụng với độ tin cậy tốt (Cronbach's Alpha PHQ-9 = 0,851; CERQ = 0,914).

2.2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.2.1. *Thực trạng các triệu chứng trầm cảm ở sinh viên*

Bảng 1: *Thực trạng các triệu chứng trầm cảm ở sinh viên*

Nội dung	0	1	2	3	ĐTB	ĐLC
	%	%	%	%		
1. Ít hứng thú hoặc là không có niềm vui thích làm việc gì	17,7	56,1	19,2	7,0	1,15	0,791
2. Cảm thấy chán nản, kiệt sức hoặc tuyệt vọng	31,4	44,9	16,2	7,5	1,00	0,882
3. Khó ngủ, ngủ không lâu hoặc ngủ quá nhiều	27,9	32,7	20,7	18,7	1,30	1,071
4. Cảm thấy mệt mỏi hoặc thiếu năng lượng	13,0	48,1	24,7	14,2	1,4	0,887
5. Chán ăn hoặc ăn quá nhiều	40,9	30,4	15,5	13,2	1,01	1,046
6. Cảm thấy bản thân tồi tệ, cho rằng mình là người thất bại hoặc đã làm cho bản thân và gia đình thất vọng	45,9	31,2	13,0	10,0	0,87	0,986
7. Khó tập trung vào một việc gì đó, ví dụ như đọc báo hay xem tivi	22,9	36,9	24,7	15,5	1,33	0,995
8. Di chuyển hoặc nói năng quá chậm chạp khiến người khác chú ý hoặc ngược lại - quá lo lắng, bồn chồn nên đi lại quá nhiều	63,3	21,9	7,7	7,0	0,58	0,905
9. Nghĩ rằng mình chết đi sẽ tốt hơn, hoặc làm đau hay tổn thương cơ thể	74,1	14,7	5,7	5,5	0,43	0,831

(Ghi chú: 0: Gần như không có, 1: Một vài ngày, 2: Hơn một nửa thời gian, 3: Gần như mọi ngày, Tỷ lệ % các triệu chứng trầm cảm được tính dựa trên hai mức 2,3)

Phạm Việt Bình (2025) đã khám phá ra rằng áp lực thành tích học tập là một trong những yếu tố có thể gây trở ngại về mặt tâm lý đối với sinh viên. Đặc biệt đối với một số quốc gia châu Á, thành tích học tập ấn tượng thường được xem là cánh cửa mở ra cơ hội về nhiều khía cạnh trong cuộc

sống, chẳng hạn như công việc tốt hoặc địa vị xã hội cao. Có lẽ vì vậy mà sinh viên ý thức rằng đầu tư cho việc học là vô cùng quan trọng, khiến cho bản thân họ xuất hiện áp lực cạnh tranh về điểm số hoặc các thành tích khác. Từ đó có thể thấy rằng, khi nỗ lực học tập chưa được đền đáp xứng đáng,

sinh viên dường như cảm thấy “đóng băng” trước các hoạt động khác, dẫn đến: “Ít hứng thú hoặc là không có niềm vui thích làm việc gì” (26,2%), “Cảm thấy chán nản, kiệt sức hoặc tuyệt vọng” (23,7%). Ngoài ra, đối với một số quốc gia chịu ảnh hưởng lâu đời từ văn hóa Nho giáo, trong đó có Việt Nam, gia đình thường là nơi đặt nhiều kỳ vọng lên con cháu mình về sự thành công và điều này giải thích cho việc sinh viên “Cảm thấy bản thân tồi tệ, cho rằng mình là người thất bại hoặc đã làm cho bản thân và gia đình thất vọng” (23%) khi chưa đáp ứng được kỳ vọng từ phía gia đình. Nếu sinh viên cảm nhận bản thân là gánh nặng đối với gia đình hoặc bạn bè thì họ có khả năng nảy sinh hành vi hủy hoại bản thân: “Nghĩ rằng mình chết đi sẽ tốt hơn, hoặc làm đau hay tổn thương cơ thể” (11,2%) (Ribeiro & Jooiner, 2009).

Khi phải đối mặt với các thách thức trên, sinh viên nào chưa thể cân bằng được tâm trạng của

mình thì điều đó có nghĩa là họ đang phải trải nghiệm chúng một cách mạnh mẽ hơn và kéo dài hơn. Từ đó, hoạt động chức năng của cá nhân suy giảm: “Khó ngủ, ngủ không lâu hoặc ngủ quá nhiều” (39,4%), “Cảm thấy mệt mỏi hoặc thiếu năng lượng” (38,9%), “Chán ăn hoặc ăn quá nhiều” (28,7%), “Khó tập trung vào một việc gì đó, ví dụ như đọc báo hay xem tivi” (40,2%), “Di chuyển hoặc nói năng quá chậm chạp khiến người khác chú ý hoặc ngược lại - quá lo lắng, bồn chồn nên đi lại quá nhiều” (14,7%).

2.2.2. *Thực trạng tần suất sử dụng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc dựa trên nhận thức của sinh viên*

Phân tích thống kê mô tả được dùng để đánh giá thực trạng tần suất sử dụng các chiến lược thuộc nhóm Không thích ứng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 1: Thực trạng các triệu chứng trầm cảm ở sinh viên

Nội dung	1	2	3	4	5	ĐTB	ĐLC
	%	%	%	%	%		
Tự trách							
1. Tôi cảm thấy tôi là người đáng bị trách về việc đó.	16,0	32,4	35,4	13,5	2,7	2,55	1,002
2. Tôi cảm thấy tôi là người chịu trách nhiệm về việc đã xảy ra.	8,7	21,4	38,9	23,2	7,7	3,00	1,052
3. Tôi nghĩ về các sai lầm tôi đã gây ra trong vấn đề này.	8,5	15,0	37,2	25,2	14,2	3,22	1,125
4. Tôi nghĩ rằng về cơ bản, nguyên nhân nằm ở tôi.	13,5	29,9	35,7	15,2	5,7	2,70	1,064
Dẫn vật							
9. Tôi thường nghĩ về cách tôi cảm nhận những trải nghiệm.	3,7	12,2	31,7	34,7	17,7	3,5	1,037
10. Tôi chìm đắm trong suy nghĩ và cảm nhận về những trải nghiệm của mình.	3,5	16,7	29,2	33,2	17,5	3,44	1,069
11. Tôi muốn hiểu tại sao tôi cảm nhận như vậy về những trải nghiệm của mình.	5,2	20,7	27,4	29,9	16,7	3,32	1,133
12. Tôi suy nghĩ liên tục về những cảm xúc mà hoàn cảnh đã tạo ra trong tôi.	5,7	21,9	26,9	28,2	17,2	3,29	1,156
Thảm họa hóa							
29. Tôi thường nghĩ rằng những gì tôi đã trải qua tồi tệ hơn nhiều so với những gì người khác đã trải qua.	23,4	31,2	27,4	12,5	5,5	2,45	1,140
30. Tôi liên tục nghĩ rằng những gì tôi đã trải qua thật tồi tệ làm sao.	19,0	34,7	25,2	15,7	5,5	2,54	1,129

31. Tôi thường nghĩ rằng những gì tôi đã trải qua là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra đối với một con người.	43,1	26,2	20,0	7,2	3,5	2,02	1,112
32. Tôi liên tục nghĩ rằng hoàn cảnh đó thật khủng khiếp làm sao.	28,9	31,4	23,9	10,2	5,5	2,32	1,154
Đổ lỗi người khác							
33. Tôi cảm thấy rằng người khác đáng bị trách về việc đó.	27,9	38,2	24,2	5,7	4,0	2,20	1,036
34. Tôi cảm thấy rằng người khác phải chịu trách nhiệm về những gì đã xảy ra.	20,2	30,4	29,2	15,2	5,0	2,54	1,122
35. Tôi nghĩ về những sai lầm người khác đã gây ra trong vấn đề này.	16,0	30,9	34,4	13,2	5,5	2,61	1,074
36. Tôi nghĩ rằng về cơ bản, nguyên nhân nằm ở những người khác.	28,7	40,6	21,9	6,2	2,5	2,13	0,982

(Ghi chú: 1: Gần như không bao giờ, 2: Hiếm khi, 3: Thỉnh thoảng, 4: Nhiều lần, 5: Gần như luôn luôn, Tỷ lệ % tần suất sử dụng các chiến lược được tính dựa trên ba mức 3,4,5)

Dữ liệu cho thấy, khi phải đối mặt với tình huống căng thẳng thì 84,1% sinh viên nghĩ về cách họ cảm nhận những trải nghiệm ($\bar{X} = 3,5$ và $ĐLC = 1,037$). Mặt khác, chỉ có 46,4% sinh viên cho thấy rằng họ cảm nhận rất tồi tệ về tính chất căng thẳng mà tình huống mang lại ($\bar{X} = 2,54$ và $ĐLC = 1,129$). Có thể thấy rằng trong số sinh viên tham gia khảo sát, có 76,6% sinh viên nghĩ về các sai lầm mà bản thân đã gây ra trong vấn đề đó ($\bar{X} = 3,22$ và $ĐLC = 1,125$), bên cạnh đó 53,1% sinh viên nghĩ về những sai lầm người khác đã gây ra ($\bar{X} = 2,61$ và $ĐLC = 1,074$). Có thể thấy rằng sinh viên có khuynh hướng suy xét về trách nhiệm của bản thân đối với vấn đề hơn là quy gán trách nhiệm cho người khác. Điều này có điểm tương đồng với nghiên cứu của Garnefski và cộng sự vào năm 2006 khi điểm trung bình của chiến lược Tự trách cao hơn Đổ lỗi người khác ở toàn bộ 5 nhóm khách thể nghiên cứu, trong đó có nhóm người trưởng thành.

Nhìn chung, khi trải nghiệm tình huống hoặc sự kiện gây căng thẳng, bất an thì sinh viên trường đại học Sài Gòn có khuynh hướng sử dụng các chiến lược thích ứng với tần suất nhiều hơn nhóm chiến lược không thích ứng. Cụ thể, điểm trung bình của các item thuộc nhóm thích ứng hoàn toàn đạt từ mức 2,6 trở lên, trong khi đó điểm trung bình của các item thuộc nhóm không thích ứng đạt từ mức 2,02 trở lên. Dữ liệu cho thấy có 89,6% sinh viên cho rằng hoàn

cảnh cũng có những mặt tích cực của nó ($\bar{X} = 3,80$ và $ĐLC = 1,036$). Điều này có thể được hiểu rằng khi đứng trước tình huống gây bất lợi về mặt tâm lý thì sinh viên không hoàn toàn chịu thiệt thòi mà thay vào đó có thể học hỏi được bất kì điều gì từ tình huống ấy, nhờ vậy họ trở nên mạnh mẽ hơn ($\bar{X} = 3,76$ và $ĐLC = 1,093$). Bên cạnh đó, có 79,5% sinh viên lựa chọn thay đổi góc nhìn của mình về vấn đề khi cho rằng còn có những thứ tồi tệ hơn trong đời ($\bar{X} = 3,49$ và $ĐLC = 1,129$), có lẽ vì vậy mà 84,8% sinh viên có khuynh hướng nhìn nhận hoàn cảnh một cách thực tế khi họ cho thấy bản thân mình phải chấp nhận việc đó đã xảy ra ($\bar{X} = 3,65$ và $ĐLC = 1,124$). Bên cạnh đó, 76,5% sinh viên thường suy nghĩ về những điều đẹp đẽ hơn là nghĩ về những điều họ vừa trải qua ($\bar{X} = 3,32$ và $ĐLC = 1,069$). Sau cùng, 86,3% sinh viên nghĩ về cách đương đầu tốt nhất đối với hoàn cảnh ($\bar{X} = 3,61$ và $ĐLC = 1,014$).

2.2.3. Mối tương quan giữa trầm cảm và các chiến lược điều chỉnh cảm xúc dựa trên nhận thức

Phân tích Pearson được dùng để kiểm định mối tương quan giữa trầm cảm và các chiến lược điều chỉnh cảm xúc dựa trên nhận thức. Dữ liệu cho thấy có mối tương quan giữa trầm cảm và các chiến lược điều chỉnh cảm xúc, phần lớn đều có ý nghĩa thống kê và ở các mức độ khác nhau từ yếu đến mạnh.

Tương quan giữa trầm cảm và các chiến lược không thích ứng

Dữ liệu chỉ ra rằng các triệu chứng trầm cảm có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê ở mức trung bình với tần suất sử dụng các chiến lược không thích ứng. Hệ số tương quan Pearson giữa trầm cảm và các chiến lược không thích ứng như sau: Tự trách là $r = 0,455$, $p < 0,001$; Dằn vặt là $r = 0,354$, $p < 0,001$; Thảm họa hóa là $r = 0,459$, $p < 0,001$ và Đổ lỗi người khác là $r = 0,355$, $p < 0,001$. Điều này cho thấy rằng sinh viên có mức độ thể hiện các triệu chứng trầm cảm càng cao thì có tần suất sử dụng các chiến lược không thích ứng càng cao.

Tương quan giữa trầm cảm và các chiến lược Thích ứng

Từ phân tích trên có thể nhận thấy rằng tương quan giữa trầm cảm và các chiến lược Thích ứng như sau:

Trầm cảm tương quan nghịch có ý nghĩa thống kê ở mức yếu với chiến lược Tái đánh giá tích cực ($r = -0,103$ và $p < 0,05$), cho thấy rằng sinh viên được ghi nhận có điểm trầm cảm càng cao thì có tần suất sử dụng chiến lược này càng thấp và ngược lại.

Tuy nhiên, trầm cảm thể hiện mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê ở mức trung bình đối với hai chiến lược Chấp nhận ($r = 0,304$ và $p < 0,001$). Điều này có thể được lý giải bởi tần suất sử dụng chiến lược Chấp nhận càng cao sẽ phản ánh sự chấp nhận như là sự cam chịu hay buông xuôi trước hoàn cảnh. Tính tích cực của cá nhân suy giảm khi họ cảm thấy mình không còn khả năng nào để tác động đến vấn đề. (Garnefski và cộng sự, 2002).

Góc nhìn khác tương quan thuận có ý nghĩa thống kê ở mức yếu với trầm cảm ($r = 0,262$ và $p < 0,001$). Kết quả này trái ngược với nghiên cứu của Garnefski và cộng sự vào năm 2006 trên mẫu khách thể là người trưởng thành (18-65 tuổi) khi cho thấy Góc nhìn khác có tương quan nghịch có ý nghĩa thống kê ở mức yếu ($r = -0,08$, $p < 0,05$) với trầm cảm.

Mặt khác, mối tương quan giữa trầm cảm đối với Tái đánh giá tích cực và Lập kế hoạch không có ý nghĩa về mặt thống kê. Điều này cho thấy rằng việc sinh viên suy nghĩ về những điều dễ chịu hay tìm cách đương đầu với hoàn cảnh sẽ không liên quan đến sự thể hiện các triệu chứng trầm cảm.

Tương quan giữa các chiến lược Không thích ứng

Kết quả phân tích cho thấy các chiến lược điều chỉnh cảm xúc thuộc nhóm chiến lược Không thích ứng có tương quan thuận có ý nghĩa thống kê từ mức yếu đến mạnh. Từ đó có thể hiểu rằng, khi sinh viên có tần suất sử dụng càng cao ở bất kỳ chiến lược nào thì họ đồng thời có tần suất sử dụng các chiến lược cùng nhóm càng cao. Cụ thể:

Tự trách có tương quan thuận có ý nghĩa thống kê ở mức trung bình với Dằn vặt ($r = 0,490$ và $p < 0,001$), Thảm họa hóa ($r = 0,366$ và $p < 0,001$), Đổ lỗi người khác ($r = 0,230$ và $p < 0,001$).

Dằn vặt có tương quan thuận ở mức trung bình với Thảm họa hóa ($r = 0,322$ và $p < 0,001$) và có tương quan thuận ở mức yếu đối với Đổ lỗi người khác ($r = 0,235$ và $p < 0,001$).

Thảm họa hóa có tương quan thuận có ý nghĩa thống kê ở mức mạnh với Đổ lỗi người khác ($r = 0,549$ và $p < 0,001$). Điều này cho thấy rằng sinh viên nào càng có suy nghĩ nhấn mạnh về sự tồi tệ của vấn đề gây căng thẳng bất an thì càng thể hiện sự trách móc và quy gán trách nhiệm cho người ngoài cuộc.

Tương quan giữa các chiến lược Thích ứng

Xem xét kết quả tương quan giữa các chiến lược Thích ứng, dữ liệu cho thấy chúng có tương quan thuận có ý nghĩa thống kê ở mức độ từ yếu đến mạnh. Từ đó có thể hiểu rằng khi sinh viên có tần suất sử dụng các chiến lược này càng nhiều thì có khuynh hướng sử dụng các chiến lược cùng nhóm càng nhiều, cụ thể:

Chấp nhận có tương quan ở mức trung bình với Tái tập trung tích cực ($r = 0,170$, $p < 0,01$), Lập kế hoạch ($r = 0,185$, $p < 0,01$) và Tái đánh giá tích cực ($r = 0,260$, $p < 0,01$) và tương quan trung bình với Góc nhìn khác ($r = 0,383$, $p < 0,01$).

Tái tập trung tích cực có tương quan mạnh với Lập kế hoạch ($r = 0,552$, $p < 0,01$), tương quan trung bình với Tái đánh giá tích cực ($r = 0,471$, $p < 0,01$) và Góc nhìn khác ($r = 0,352$, $p < 0,01$).

Lập kế hoạch tương quan mạnh với Tái đánh giá tích cực ($r = 0,645$, $p < 0,01$) và tương quan trung bình với Góc nhìn khác ($r = 0,362$, $p < 0,01$).

Tái đánh giá tích cực tương quan ở mức trung bình với Góc nhìn khác ($r = 0,386$, $p < 0,01$).

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy khi đối mặt với các tình huống gây căng thẳng, sinh viên có xu hướng sử dụng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc thuộc nhóm Thích ứng nhiều hơn nhóm Không thích ứng. Nổi bật là việc cố gắng tìm kiếm ý nghĩa, “bài học” rút ra từ sự kiện và suy nghĩ về những việc cần làm tiếp theo. Đồng thời, sinh viên thường dành nhiều thời gian suy nghĩ về cảm xúc của bản thân trước tình huống và tự đánh giá vị trí, vai trò của mình trong vấn đề. Ngược lại, những sinh viên có khuynh hướng tập trung vào lỗi lầm của bản thân, quy trách nhiệm cho người khác, phóng đại mức độ tồi tệ của hoàn cảnh và liên tục

lặp lại suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực thì có mức độ trầm cảm cao hơn. Điều này cho thấy trầm cảm liên quan chặt chẽ đến việc lựa chọn sử dụng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc không thích ứng. Trong bối cảnh phần lớn mẫu nghiên cứu là thế hệ Gen Z, được đánh giá là “nhạy cảm hơn” so với các thế hệ trước, hiệu quả của từng chiến lược có thể khác với nhóm người trưởng thành lớn tuổi. Các chiến lược trong cùng nhóm (Thích ứng hoặc Không thích ứng) có mối liên hệ chặt chẽ, gợi ý rằng xu hướng sử dụng một chiến lược có thể kéo theo việc vận dụng các chiến lược cùng loại, qua đó hoặc góp phần duy trì sức khỏe tinh thần, hoặc làm gia tăng nguy cơ khó khăn tâm lý.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tiếng Anh

- Aldao, A., Sheppes, G., Gross, J.J. (2015). *Emotion regulation flexibility*. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Bình, P.V. (2025). *Khám phá tác động của môi trường đại học đến trầm cảm của sinh viên: nghiên cứu trường hợp tại Việt Nam*. *Tạp chí Tâm lý – giáo dục*, 31(4), 260-263.
- Bonanno, G.A., Burton, C.L. (2013). *Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation*. *Perspectives on Psychological Sciences*, 8(6), 591–612. [10.1177/1745691613504116](https://doi.org/10.1177/1745691613504116)
- Chaaya, et al. (2025). *Adaptive versus maladaptive coping strategies: insight from Lebanese young adults navigating multiple crises*. *BMC Public Health*. 25:1464. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22608-4>
- Chae, H., Park, S.H., Garcia, D., Lee, S.J. (2019). *Cloninger's TCI associations with adaptive and maladaptive emotion regulation strategies*. *PeerJ* 7:e7958 <http://doi.org/10.7717/peerj.7958>
- Cheng, C., Lau, H.P., Chan, M.P. (2014). *Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review*. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607. [10.1037/a0037913](https://doi.org/10.1037/a0037913) [PubMed: 25222637]
- Duy, N.A., Anh, L.N.N., Vy, Đ.Y., (2025). *Khám phá quan niệm về “thiếu chịu đựng trước áp lực cuộc sống ở gen z”: một nghiên cứu định tính*. *Tạp chí Tâm lý – giáo dục*, 31(4), 141-146.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). *Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples*. *Personality And Individual Differences*, 40, 1659-1669. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/14245>
- Garnefski, N., Kraaij, V. (2007). *The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults*. *European Journal Of Psychological Assessment*, 23, 141-149. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/14248>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiden, The Netherlands: DATEC
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). *Negative life events, cognitive emotion regulation and depression*. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. DOI:10.1016/S0191-8869(00)00113-6
- Gross, J.J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Joormann, J., Vanderlind, W. M. (2014). *Emotion regulation in depression: the role of biased cognition and reduced cognitive control*. *Clin. Psychol. Sci.* 2, 402–421. doi: [10.1177/2167702614536163](https://doi.org/10.1177/2167702614536163)
- Minh, Đ.H., Hà, H.T., Weiss, B. (2024). *Tâm bệnh học*. Nhà xuất bản Đại học quốc gia Hà Nội
- Ribeiro, J.D., Joiner, T.E. (2009). *The interpersonal-psychological theory of suicidal behavior: Current status and future directions*. *Journal of clinical psychology*, 65(12), 1291-1299. <https://doi.org/10.1002/jclp.20621>
- Thompson, R. A. (1991). *Emotional regulation and emotional development*. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R.A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*, 25–52. University of Chicago Press.
- Thuận, L.M., Nhiên, T.T.H., Linh, T.Q.P. (2018). *Thực trạng trầm cảm trong sinh viên đại học*. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*, 22(1).
- Visted E, et al. (2018). *Emotion Regulation in Current and Remitted Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Front. Psychol.* 9:756. doi: [10.3389/fpsyg.2018.00756](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756)