

LÝ LUẬN VỀ VAI TRÒ TRUNG GIAN ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC TRONG MỐI QUAN HỆ CHÁNH NIỆM VÀ STRESS

Trương Thanh Hoàng, Trần Dung Hoàng
Ngành Tâm lý học, Trường Đại học Sài Gòn
Phan Thị Thanh Hương
Trường Đại học Sài Gòn
Email: ptthuong@sgu.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu làm rõ cơ sở lý luận về vai trò trung gian của biến điều chỉnh cảm xúc trong mối quan hệ chánh niệm và stress. Qua phương pháp tổng hợp tài liệu từ các nghiên cứu, phần lớn bằng chứng ủng hộ rằng chiến lược điều chỉnh cảm xúc thích nghi (như tái cấu trúc nhận thức) và các chiến lược điều chỉnh cảm xúc kém thích nghi (như kìm nén cảm xúc) ảnh hưởng có ý nghĩa đến mối quan hệ chánh niệm (trải nghiệm hiện tại, ngay bây giờ) và stress (phản ứng sinh lý và tâm lý ứng phó với sự đe dọa nguồn lực của con người).

Từ khóa: Vai trò trung gian; Điều chỉnh cảm xúc; Chánh niệm; Stress; Cấu trúc nhận thức.

THE MODERATING ROLE OF EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND STRESS

Abstract: This study explains the mediating role of emotion regulation in the relationship between mindfulness and stress. By looking at previous studies, most evidence shows that both good strategies (like cognitive reappraisal) and bad strategies (like emotional suppression) have a significant effect on the link between mindfulness (living in the moment) and stress (how the body and mind react to threats to personal resources).

Keywords: moderating role; emotion regulation; mindfulness; stress; cognitive reappraisal.

Nhận bài: 25/02/2026

Phản biện: 21/03/2026

Duyệt đăng: 25/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Việt Nam, các nghiên cứu chủ yếu tập trung vào mối quan hệ chánh niệm và stress (Nguyễn Anh Nguyên & cộng sự, 2025; Trần Minh Quang Anh & cộng sự, 2022); mối quan hệ giữa điều chỉnh cảm xúc với chánh niệm (Giang Thiên Vũ & cộng sự, 2025), hiện tại ở Việt Nam còn ít nghiên cứu về vai trò trung gian của biến điều chỉnh cảm xúc trong mối quan hệ chánh niệm và stress.

Trên thế giới đã nghiên cứu mối quan hệ giữa chánh niệm, điều chỉnh cảm xúc và stress. Các nghiên cứu cho thấy chánh niệm còn có mối quan hệ thuận với các chiến lược điều hòa cảm xúc thích nghi (sự rõ ràng và chú ý đến cảm xúc, khả năng điều chỉnh tâm trạng) và quan hệ nghịch với các chiến lược kém thích nghi (né tránh trải nghiệm, kìm nén suy nghĩ, lo lắng) (Feldman & cộng sự., 2007). Thực hành thiền chánh niệm và các chương trình can thiệp dựa trên chánh niệm như Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) giúp gia tăng khả năng chú ý và chấp nhận trải nghiệm hiện tại, qua đó làm giảm căng thẳng và nâng cao chất lượng sống (Anh An & cộng sự, 2022; David & Bassam, 2019; Kabat-Zinn, 2003).

Trong nghiên cứu “Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies” (Chánh niệm và điều chỉnh cảm xúc: thông tin chi tiết từ các

nghiên cứu sinh lý thần kinh, tâm lý và lâm sàng) bởi Guendelman và cộng sự (2017), các nhà nghiên cứu đã đưa ra các yếu tố gây ra sự thay đổi trong lúc thực hiện chánh niệm có thể ảnh hưởng đến khả năng điều chỉnh cảm xúc. Việc thực hành chánh niệm sẽ giúp tăng sự cảm thông, khả năng tự nhận thức là những yếu tố chính dẫn đến sự thích nghi tốt của chiến lược điều chỉnh cảm xúc. Song, sự giảm đi về tính nhạy cảm của cảm xúc cũng như giảm tần suất lặp lại của những suy nghĩ tiêu cực cũng giúp hạn chế sự lo lắng thái quá và chìm đắm suy tưởng (rumination) về sự việc, chánh niệm có tác động tích cực đến khả năng điều chỉnh cảm xúc dẫn đến lựa chọn cách ứng phó cảm xúc phù hợp, từng bước giảm mức căng thẳng cho chủ thể. Tuy nhiên, không phải tất cả các nghiên cứu đều cho ra kết quả đồng nhất. Nghiên cứu tại Brazil trên sinh viên điều dưỡng cho thấy chánh niệm nội sinh (đo bằng MAAS) lại chỉ có mối tương quan với chiều kìm nén cảm xúc trong điều chỉnh cảm xúc, trái ngược với các nghiên cứu trước đó (Costa & cộng sự, 2022). Điều này gợi ý rằng bối cảnh văn hóa, đặc thù nhóm mẫu và công cụ đo lường có thể ảnh hưởng đến kết quả.

Chính vì thế, nghiên cứu cơ sở lý luận về vai trò trung gian của biến điều chỉnh cảm xúc trong mối quan hệ chánh niệm và stress là cần thiết và

tạo tiền đề có các nghiên cứu chuyên sâu, đặc biệt là các nghiên cứu gắn với bối cảnh văn hóa hoặc đặc thù theo mẫu nghiên cứu.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lý luận về stress

Theo Lazarus (1990), stress không chỉ là phản ứng thụ động mà là kết quả của quá trình tương tác cá nhân – môi trường, trung gian bởi hai cơ chế: đánh giá (appraisal) và đối phó (coping). Đánh giá giúp cá nhân nhận định mức độ đe dọa và nguồn lực sẵn có, còn đối phó là những nỗ lực nhận thức và hành vi nhằm kiểm soát hoặc giảm thiểu stress. Hai hình thức đối phó cơ bản gồm: tập trung vào vấn đề (problem-focused) và tập trung vào cảm xúc (emotion-focused). Hai quá trình này có mối quan hệ tương tác chặt chẽ và thay đổi linh hoạt trong suốt trải nghiệm căng thẳng (Biggs, Brough, & Drummond, 2017).

Stress là trạng thái căng thẳng/tăng kích thích tâm lý (tâm lý - chú ý - cảm xúc) khi con người hoạt động (Hoàng Phê, 2003, tr. 119; Vũ Dũng, 2008, tr. 77-78); Stress phát sinh khi gặp tình huống đòi hỏi, khó khăn hoặc có tính chất bất lợi/đe dọa (trong đời sống hàng ngày hoặc điều kiện đặc biệt) (Đỗ Văn Đoạt, 2013, tr. 25; Nguyễn Hữu Thụ, 2009, tr. 31)

Tóm lại, stress được hiểu là “trạng thái căng thẳng tâm lý do sự tương tác giữa con người và môi trường, trong đó con người đánh giá, nhìn nhận sự kiện và phản ứng lại các sự kiện có tính đe dọa, thách thức hoặc vượt quá khả năng, nguồn lực ứng phó của con người biểu hiện không chỉ ở mặt sinh lý mà còn ở chức năng nhận thức, cảm xúc và hành vi”

2.2. Lý luận về Chánh niệm

Chánh niệm trước đó là trái tim của thiền tập Phật giáo, được miêu tả bằng từ “dharma”, mang ý nghĩa là quy luật của cuộc sống (Kabat Zinn, 2003).

Kabat Zinn (2003) đã đưa ra một cái nhìn có hệ thống hơn về chánh niệm. Theo ông, chánh niệm là sự nhận thức được sinh ra từ việc chú ý có chủ đích vào từng khoảnh khắc, và có thái độ không phán xét đến những trải nghiệm diễn ra trong thời điểm hiện tại (tr. 145). Mục đích của chánh niệm không phải để đạt được điều gì khác hay sửa chữa bất cứ điều gì, mà thực chất là cho phép bản thân nhận biết quan cảnh bên trong và bên ngoài của trải nghiệm trực tiếp trong từng khoảnh khắc hiện tại (Kabat-Zinn, 2003, tr. 148; Brown và Ryan, 2003; Al - Refae & cộng sự, 2021; Phạm Thị Bích Ngân & cộng sự, 2022).

Nguyễn Thị Minh Hằng (2022), tiếp cận chánh niệm như một cấu trúc tâm lý đa chiều với năm khía cạnh: (1) Quan sát – khả năng chú ý đến các trải nghiệm bên trong và bên ngoài; (2) Mô tả – khả năng gán nhãn bằng ngôn ngữ cho trải nghiệm nội tâm; (3) Hành động có ý thức – chú tâm vào hoạt động hiện tại thay vì phân tán; (4) Không phán xét – thái độ chấp nhận suy nghĩ và cảm xúc mà không đánh giá; và (5) Không phản ứng – khả năng để cho suy nghĩ và cảm xúc đến rồi đi mà không bị chi phối.

Tổng hợp lý thuyết và thực tiễn, chánh niệm được hiểu là: “sự nhận thức được sinh ra từ việc chú ý có chủ đích vào từng khoảnh khắc, với thái độ không phán xét đối với trải nghiệm hiện tại, thể hiện qua năm chiều cạnh: quan sát, mô tả, hành động có ý thức, không phán xét và không phản ứng”.

2.3. Lý luận về điều chỉnh cảm xúc

Theo Gross và Levenson (1993), điều chỉnh cảm xúc (emotion regulation) là những nỗ lực của chúng ta trong việc ảnh hưởng đến những cảm xúc ta có và cách thức những cảm xúc ấy bộc lộ. Nói cách khác, quá trình điều chỉnh cảm xúc như là một sự điều khiển một cách có chủ đích diễn ra trong bản thân hoặc người khác với những nguồn gây cảm xúc hoặc những cách thức phản hồi cảm xúc (hành vi, phản ứng sinh lý hay những suy nghĩ chủ quan) (Gross & Munoz, 1995, tr 152–153).

Gross (1998) nhấn mạnh năm đặc điểm cốt lõi của điều chỉnh cảm xúc: (1) Tập trung vào việc cá nhân điều chỉnh cảm xúc của chính mình, không phải của người khác; (2) Có thể diễn ra có ý thức hoặc vô thức, có kiểm soát hoặc tự động. Từ đó, Gross hướng đến xem xét điều chỉnh cảm xúc là quá trình trên một chuỗi liên tục từ điều chỉnh có ý thức, cần nỗ lực và có kiểm soát đến điều chỉnh vô thức, không cần nỗ lực và tự động; (3) Cá nhân có thể gia tăng, duy trì hoặc làm giảm cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực. Điều này cho thấy điều chỉnh cảm xúc không chỉ là về việc loại bỏ cảm xúc tiêu cực và gia tăng cảm xúc tích cực bởi lẽ bối cảnh, tình huống đôi khi không cho phép điều đó xảy ra mà điều chỉnh cảm xúc còn là cách lựa chọn phản ứng theo tình huống nhằm gia tăng cảm xúc, kể cả tiêu cực, khả năng điều chỉnh linh hoạt, cách điều hòa cảm xúc phù hợp với hoàn cảnh môi trường mới là quan trọng; (4) Việc điều chỉnh cảm xúc không mặc định là tốt hay xấu, mà phụ thuộc vào hoàn cảnh và mục đích. Nói cách khác, không có sự phân biệt về cách thức điều chỉnh cảm xúc là tốt hay xấu mà hoàn toàn dựa trên mục đích và

tình huống; (5) Chiến lược điều chỉnh cảm xúc có thể khác nhau tùy thuộc vào từng loại cảm xúc.

Trong nghiên cứu này, điều chỉnh cảm xúc được hiểu là *quá trình cá nhân tác động đến cảm xúc của bản thân, bao gồm việc nhận biết thời điểm xuất hiện, cách trải nghiệm và cách bộc lộ cảm xúc, chiến lược điều chỉnh cảm xúc thích nghi (như tái cấu trúc nhận thức) và các chiến lược điều chỉnh cảm xúc kém thích nghi (như kìm nén cảm xúc)*.

2.4. Mối quan hệ chánh niệm và stress

Về mối quan hệ giữa chánh niệm và các đặc điểm tâm lý, Feldman và cộng sự (2007) trong quá trình xây dựng thang đo Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R) cho thấy mức độ chánh niệm cao có tương quan âm với căng thẳng và trầm cảm, đồng thời tương quan dương với hạnh phúc tâm lý.

Trong một loạt nghiên cứu quy mô lớn với hơn 1.500 người, Brown & Ryan (2003) kiểm định thang đo Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) và chứng minh rằng điểm số MAAS cao liên quan đến: nhận thức bản thân tốt, hành vi tự điều chỉnh, cảm xúc tích cực và hạnh phúc tâm lý. Kết quả cho thấy chánh niệm – dù là khuynh hướng cá nhân hay trạng thái nhất thời – đều dự báo khả năng ứng phó thích nghi, đồng thời giảm căng thẳng và rối loạn tâm trạng.

Tương tự, Baer và cộng sự (2006, 2008) với các nghiên cứu trên sinh viên đã khẳng định rằng chánh niệm gồm nhiều thành phần (quan sát, mô tả, hành động có ý thức, không phán xét, không phản ứng), mỗi thành phần có quan hệ khác nhau với các biến tâm lý. Phần lớn các kỹ năng chánh niệm có tương quan nghịch với lo âu, trầm cảm và căng thẳng (DASS), ngoại trừ kỹ năng quan sát đôi khi tương quan thuận với khó khăn tâm lý ở nhóm chưa có kinh nghiệm thiền định.

Ở Việt Nam, nghiên cứu của Nguyễn Thị Minh Hằng và cộng sự (2022) cũng cho thấy kết quả tương tự: tổng điểm FFMQ-V (Phiên bản Việt hóa của Five Facet Mindfulness Questionnaire) tương quan tiêu cực với trầm cảm, lo âu, căng thẳng (DASS), và tương quan tích cực với sự chấp nhận (AAQ-II) và không chấp trước (NAS). Đặc biệt, yếu tố “Quan sát – Observe” chỉ tương quan đáng kể khi áp dụng trên mẫu có kinh nghiệm thực hành thiền định. Nghiên cứu của McBride và cộng sự (2022) trên 534 sinh viên sử dụng thang FFMQ, PSS và thang đo triệu chứng thể chất stress (Cohen Hoberman Inventory Physical Stress) cũng cho

thấy điều này khi Quan sát có liên hệ làm tăng hơn triệu chứng thể chất của stress. Thực hành chánh niệm liên quan đến mức stress thấp hơn. Chánh niệm cao dự báo ít stress công việc và kiệt sức hơn. Can thiệp chánh niệm giúp sinh viên giảm đáng kể stress, lo âu và trầm cảm so với nhóm đối chứng (Keng & cộng sự, 2011; Bamber & Schneider, 2016; Duarte & Pinto-Gouveia, 2016).

2.5. Vai trò trung gian của điều chỉnh cảm xúc trong mối quan hệ chánh niệm và stress

Về mối quan hệ giữa chánh niệm và các đặc điểm tâm lý, Feldman và cộng sự (2007) trong quá trình xây dựng thang đo Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R) cho thấy chánh niệm có quan hệ nghịch với các chiến lược điều hòa cảm xúc kém thích nghi (né tránh trải nghiệm, kìm nén, lo lắng, nhai lại) và quan hệ thuận với các chiến lược thích nghi (rõ ràng cảm xúc, chú ý đến cảm xúc, điều chỉnh tâm trạng).

Nghiên cứu tại Hồng Kông do Ying Ma và Siqi Fang (2019) thực hiện được với tiêu đề *Chánh niệm và căng thẳng tâm lý ở thanh thiếu niên: Vai trò trung gian của điều hòa cảm xúc* tiến hành trên 1067 thanh thiếu niên tại Trung Quốc, sử dụng các thang sau Thang đo Chú ý Chánh niệm (MAAS) để đo chánh niệm bẩm sinh, Thang đo Trầm cảm, Lo âu, Stress (DASS-21) để đo căng thẳng tâm lý, Thang đo Khó khăn trong Điều hòa Cảm xúc (DERS) để đo các khó khăn trong điều hòa cảm xúc, Bảng câu hỏi Điều hòa Cảm xúc (ERQ) để đo chiến lược điều hòa cảm xúc, bao gồm tái đánh giá nhận thức (cognitive reappraisal) và kìm nén cảm xúc (expressive suppression). Kết quả củng cố quan điểm rằng chánh niệm là một yếu tố bảo vệ chống lại căng thẳng tâm lý ở thanh thiếu niên, giúp cải thiện sự linh hoạt nhận thức và tiếp cận các chiến lược điều hòa cảm xúc đa dạng, giảm kìm nén biểu cảm các trải nghiệm cảm xúc tiêu cực.

Bên cạnh đó, Aslan và Asici (2021) khảo sát 543 sinh viên và phát hiện tư duy tập trung vào giải pháp đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ giữa chánh niệm và an lạc tâm lý. Cụ thể, chánh niệm dự đoán tích cực định hướng mục tiêu và kích hoạt nguồn lực (dẫn đến tăng an lạc), nhưng tiêu cực với tách rời vấn đề (giảm an lạc).

Bằng chứng nghiên cứu cho thấy có mối quan hệ thuận mạnh mẽ giữa yếu tố hành động nhận thức chánh niệm với cách điều chỉnh cảm xúc thích nghi như tái đánh giá (Baer & cộng sự, 2006; Đặng Minh Hằng, 2025). Ở chiều ngược lại, Costa

và cộng sự (2022) điều tra mối tương quan giữa chú ý chánh niệm tự nhiên, đặc tính (dispositional - trait mindfulness), điều hòa cảm xúc (emotional regulation) và căng thẳng nhận thức (perceived stress) ở sinh viên điều dưỡng trên các thang như MAAS, ERQ và PSS. Kết quả chỉ ra rằng, không có mối tương quan đáng kể giữa chánh niệm tự nhiên/đặc tính với tổng điểm điều hòa cảm xúc và căng thẳng nhận thức nhưng có một mối tương quan yếu và tích cực giữa chánh niệm đặc tính và kìm nén cảm xúc (emotional suppression), cho thấy mức độ chú tâm cao thì chỉ số kìm nén cảm xúc càng cao. Hơn nữa, căng thẳng (PSS) không tác động trực tiếp lên chánh niệm nhưng có thể giải thích sự tác động này một cách gián tiếp thông qua biến kìm nén cảm xúc. Kết quả này mâu thuẫn với một số nghiên cứu trước, nhưng vẫn củng cố vai trò gián tiếp – tuy không mạnh – của điều chỉnh cảm xúc như một biến trung gian trong mối quan hệ giữa chánh niệm và stress (Al-Refae & cộng sự, 2021; Moore & cộng sự, 2009; Zhou & cộng sự, 2023).

Kết quả từ nghiên cứu của Moore và cộng sự (2009) còn cung cấp thêm bằng chứng rằng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc (đo bằng thang ERQ) có liên hệ chặt chẽ với những khó khăn tâm lý, trong đó đắm chìm suy tưởng (rumination) đóng vai trò trung gian. Nghiên cứu trên hai nhóm phụ nữ (sinh viên và người từng trải qua sang chấn) cho thấy: tái cấu trúc nhận thức có tương

quan nghịch chiều với các rối loạn tâm lý, trong khi kìm chế cảm xúc có tương quan thuận chiều, đặc biệt mạnh ở nhóm từng sang chấn. Phân tích trung gian cho thấy đắm chìm suy tưởng giải thích một phần mối quan hệ này với trầm cảm; với sang chấn tâm lý và lo âu tính cách. Số liệu tương đồng từ nghiên cứu của Zhou và cộng sự (2023) cho biết chánh niệm có mối quan hệ thuận chiều với chiến lược tái đánh giá nhận thức và nghịch chiều với kìm nén cảm xúc, dựa trên phân tích tổng hợp 36 nghiên cứu với hơn 12.000 khách thể. Những kết quả trên nhấn mạnh rằng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc khác nhau có ảnh hưởng khác biệt đến sức khỏe tâm thần, đây là cơ sở để lý giải vai trò trung gian của điều chỉnh cảm xúc trong mối liên hệ giữa chánh niệm và stress ở sinh viên.

III. KẾT LUẬN

Tổng hợp các nghiên cứu trên cho thấy, thực hành chánh niệm không chỉ giúp giảm stress, lo âu và trầm cảm mà còn nâng cao khả năng điều chỉnh cảm xúc. Điều này gợi ý rằng điều chỉnh cảm xúc có thể là cơ chế trung gian quan trọng thông qua đó chánh niệm tác động đến sức khỏe tinh thần, cụ thể chiến lược tái đánh giá nhận thức trong chiến lược điều chỉnh cảm xúc có mối quan hệ thuận chiều với chánh niệm và chiến lược kìm nén cảm xúc trong điều chỉnh cảm xúc có mối quan hệ nghịch chiều với chánh niệm, kìm nén cảm xúc cao thì căng thẳng stress tăng cao, chánh niệm cao thì giảm căng thẳng stress.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N. A., & Ferrari, M. (2021). A Self-Compassion and Mindfulness-Based Cognitive Mobile Intervention (Serene) for Depression, Anxiety, and Stress: Promoting Adaptive Emotional Regulation and Wisdom. *Frontiers in Psychology*, 12, 648087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648087>
- An, A., Hoang, H., & et al (2022). Investigating the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on stress level and brain activity of college students. *IBRO Neuroscience Reports*, 12, 399–410. <https://doi.org/10.1016/j.ibneur.2022.05.004>
- Arslan, Ü., & Asıcı, E. (2022). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, 41(11), 8052–8061. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01251-9>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bamber, M. D., & Kraenzle Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. Trong *The Handbook of Stress and Health* (tr 349–364). *John Wiley & Sons, Ltd*. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Costa, D. A. V. da, Kogien, M., & et al. (2022). Dispositional mindfulness, emotional regulation and perceived stress among nursing students. *Revista Da Escola De Enfermagem Da USP*, 56, e20220086. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0086en>

- David, C., & Bassam, K. (2019). *Mindfulness meditation: A research-proven way to reduce stress*. <https://www.apa.org>. <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation>
- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Mindfulness, self-compassion and psychological inflexibility mediate the effects of a mindfulness-based intervention in a sample of oncology nurses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 125–133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.03.002>
- Đặng Minh Hằng. (2025). *Mindfulness, work performance & the mediating role of emotion regulation: An empirical study in Vietnamese SMEs*. http://repository.vnu.edu.vn/handle/VNU_123/173697
- Đỗ Văn Đoạt. (2013). *kĩ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm [Luận án tiến sĩ]*. Học viện khoa học xã hội.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Giang Thiên Vũ, & cộng sự. (2025). The Relationship between Stress Coping Strategies and Difficulties in Emotion Regulation of Adolescents: A Case Study in Vietnam (SSRN Scholarly Paper No. 5346638). *Social Science Research Network*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5346638>
- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*. 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hoàng Phê. (2003). Từ điển tiếng Việt. <http://archive.org/details/tu-dien-tieng-viet-vien-ngon-ngu-hoc>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*. (world). https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' Mindfulness and Psychological Distress: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 10, 1358. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- McBride, E. E., Chin, G. R., Clauser, K. S., & Greeson, J. M. (2022). Perceived Stress Mediates the Relationship Between Trait Mindfulness and Physical Symptoms of Stress: A Replication Study Using Structural Equation Modeling. *Mindfulness*, 13(8), 1923–1930. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01928-1>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal Associated with Stress-Related Symptoms? *Behaviour research and therapy*, 46(9), 993–1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- MuAoz, F., & Gross, J. J. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *clinical psychologie science and practice*, 2(2). <https://psycnet.apa.org/buy/1996-01483-001>
- Nguyen, H. T. M., Nguyen, H. V., & Bui, T. T. H. (2022). The psychometric properties of the Vietnamese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *BMC Psychology*, 10(1), 300. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01003-3>
- Nguyễn Anh Nguyễn, Dương Thị Bích Huyền, Nguyễn Đức Huy, Hồ Sỹ Minh, Lê Thị Tím, & Bùi Diễm Khuê. (2025). Mối liên quan giữa các khía cạnh chánh niệm và cách ứng phó với stress ở sinh viên Khoa Y Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. *Y học tp. ho chi minh*, 28(2-Y học 2025), 102–111. <https://doi.org/10.32895/hcjm.m.2025.02.13>
- Nguyễn Hữu Thọ. (2009). Nguyên nhân Stress của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội. *Tạp chí Tâm lý học*, 120(3).
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Houry, B., & Chau, N. N. T. (2022). Self-compassion, Mindfulness, Stress, and Self-esteem Among Vietnamese University Students: Psychological Well-being and Positive Emotion as Mediators. *Mindfulness*, 13(10), 2574–2586. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01980-x>
- Trần Thị Bích Ngân, & cộng sự. (2022). *Kinh nghiệm quốc tế về ứng dụng MINDFULNESS (chánh niệm) cho giáo viên và vận dụng ở Việt Nam*.
- Vũ Dũng. (2008). *Từ điển tâm lý học*. Nhà xuất bản từ điển bách khoa.
- Zhou, S., Wu, Y., & Xu, X. (2023). Linking Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression to Mindfulness: A Three-Level Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1241. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021241>