

# ẢNH HƯỞNG CỦA THIỀN CHÁNH NIỆM ĐẾN KHẢ NĂNG TỰ ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC CỦA THANH NIÊN PHẬT TỬ TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Phan Thị Ngọc Dung

Học viên cao học K34 - Trường Khoa học Giáo dục, Trường ĐHSP Hà Nội

**Tóm tắt:** Thiền chánh niệm là một hình thức thực hành gắn với truyền thống Phật giáo và ngày càng được quan tâm trong Tâm lý học hiện đại. Thực hành chánh niệm có liên hệ với nhận biết trải nghiệm, điều chỉnh chú ý, giảm phản ứng tự động và điều chỉnh cảm xúc,... Ảnh hưởng của thiền chánh niệm đến khả năng tự điều chỉnh cảm xúc thông qua những thay đổi hoặc khác biệt trong khả năng thanh niên Phật tử chủ động nhận biết, hiểu, chấp nhận và điều chỉnh cảm xúc của bản thân có liên quan đến quá trình thực hành thiền chánh niệm và mức độ biểu hiện chánh niệm; được thể hiện qua khả năng kiểm soát hành vi và xung động, duy trì hoạt động hướng tới mục tiêu và lựa chọn, vận dụng phương thức điều chỉnh phù hợp. Trên cơ sở kết quả phân tích các vấn đề lý luận, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 47 thanh niên Phật tử từ 18 đến 25 tuổi đã có trải nghiệm thực hành thiền chánh niệm tại một hoặc nhiều chùa trên địa bàn thành phố Hà Nội. Từ đó, bài viết đã đưa ra 05 biện pháp nâng cao khả năng tự điều chỉnh cảm xúc thông qua thiền chánh niệm cho thanh niên Phật tử trên địa bàn Thành phố Hà Nội.

**Từ khóa:** Ảnh hưởng, điều chỉnh cảm xúc, khả năng, thanh niên Phật tử, thiền chánh niệm.

## THE EFFECTS OF MINDFULNESS MEDITATION ON EMOTIONAL SELF-REGULATION AMONG YOUNG BUDDHISTS IN HANOI

**Abstract:** Mindfulness meditation is a practice rooted in the Buddhist tradition that is garnering increasing interest within modern psychology. Mindfulness practice is associated with awareness of experiences, attentional regulation, the reduction of automatic reactions, and emotion regulation. The impact of mindfulness meditation on emotion self-regulation—specifically changes or differences in the ability of Buddhist youth to actively recognize, understand, accept, and regulate their own emotions—is linked to the practice itself and the level of mindfulness exhibited. This is demonstrated through the ability to control behavior and impulses, maintain goal-oriented activity, and select and apply appropriate regulation strategies. Based on an analysis of theoretical concepts, this study surveyed 47 Buddhist youth (aged 18–25) who had practiced mindfulness meditation at one or more pagodas in Hanoi. Consequently, the article proposes five measures to enhance emotion self-regulation skills among Buddhist youth in Hanoi through mindfulness meditation.

**Keywords:** Impact, emotion regulation, ability, Buddhist youth, mindfulness meditation

Nhận bài: 09/09/2026

Phản biện: 09/10/2026

Duyệt đăng: 12/10/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh hiện nay, thanh niên tại các đô thị lớn như Hà Nội chịu nhiều áp lực từ học tập, công việc, các mối quan hệ và mạng xã hội, ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần, chất lượng cuộc sống và hiệu quả hoạt động. Thanh niên Phật tử còn có nhu cầu cân bằng đời sống vật chất và tinh thần, gắn kết với Phật pháp và thực hành đạo đức. Vì vậy, khả năng tự điều chỉnh cảm xúc có vai trò quan trọng trong việc quản lý cảm xúc, duy trì hành vi phù hợp và thích ứng với cuộc sống.

Thiền chánh niệm gắn với truyền thống Phật giáo và ngày càng được quan tâm trong tâm lý học hiện đại. Các nghiên cứu ghi nhận mối liên hệ giữa chánh niệm với nhận biết trải nghiệm, điều chỉnh chú ý, giảm phản ứng tự động và điều chỉnh cảm xúc. Tuy nhiên, lợi ích khác nhau giữa các cá nhân, không thể chỉ suy ra từ thời gian hoặc tần suất thực hành. Do đó, cần xem xét đồng thời đặc điểm thực hành, mức độ chánh niệm và khả năng tự điều chỉnh cảm xúc.

Tại Việt Nam, nghiên cứu về thanh niên Phật tử có trải nghiệm thiền tại chùa còn hạn chế, đặc biệt là nghiên cứu xem xét đồng thời thực trạng tự điều chỉnh cảm xúc, mức độ chánh niệm, đặc điểm thực hành và khả năng dự báo trong cùng một mô hình. Vì vậy, cần bổ sung dữ liệu thực chứng phù hợp với bối cảnh văn hóa và môi trường thực hành Phật giáo tại Hà Nội.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Các khái niệm

Điều chỉnh cảm xúc là những quá trình qua đó cá nhân tác động đến loại cảm xúc, thời điểm xuất hiện và cách trải nghiệm hoặc biểu hiện cảm xúc (Gross, 1998). Tự điều chỉnh cảm xúc là quá trình cá nhân chủ động theo dõi và điều chỉnh cảm xúc nhằm đáp ứng mục tiêu và yêu cầu tình huống, không đồng nghĩa với loại bỏ cảm xúc tiêu cực hoặc kìm nén biểu hiện.

Trên cơ sở Gross (1998), Carver và Scheier (1998), Gratz và Roemer (2004), Bonanno và

Burton (2013), nghiên cứu xác định khả năng tự điều chỉnh cảm xúc là khả năng nhận biết, hiểu và chấp nhận cảm xúc; kiểm soát hành vi, xung động; duy trì hoạt động hướng tới mục tiêu và vận dụng linh hoạt các phương thức điều chỉnh phù hợp với tình huống.

Thanh niên Phật tử là những thanh niên tự xác định mình là Phật tử và có tham gia sinh hoạt hoặc thực hành Phật giáo. Tiếp cận góc độ tâm lý học Phật giáo của Thích Chơn Thiện (2010), nghiên cứu hiểu chánh niệm là sự nhận biết có ý thức về trải nghiệm hiện tại của thân và tâm, duy trì hoặc tái lập chú ý với thái độ cởi mở, hạn chế phán xét và phản ứng tự động.

Thiền là hoạt động rèn luyện tâm có chủ đích nhằm ổn định, điều chỉnh chú ý, tăng cường nhận biết và quan sát các quá trình của thân, tâm (Lutz và cộng sự, 2008). Thiền chánh niệm là thực hành nhằm thiết lập và nuôi dưỡng chánh niệm thông qua nhận biết, quan sát hơi thở, cảm giác cơ thể, cảm thọ, suy nghĩ và trạng thái tâm lý, đồng thời hạn chế bị cuốn theo, né tránh hoặc phản ứng tự động (Hölzel và cộng sự, 2011).

Trong nghiên cứu này, ảnh hưởng của thiền chánh niệm đến khả năng tự điều chỉnh cảm xúc được xem xét qua những thay đổi hoặc khác biệt có liên quan đến đặc điểm thực hành và mức độ chánh niệm, thể hiện ở khả năng nhận biết, hiểu, chấp nhận cảm xúc, kiểm soát hành vi và xung động, duy trì mục tiêu và vận dụng phương thức điều chỉnh phù hợp.

## **2.2. Những biểu hiện ảnh hưởng của thiền chánh niệm đến khả năng tự điều chỉnh cảm xúc của thanh niên Phật tử**

Ảnh hưởng của thiền chánh niệm đến khả năng tự điều chỉnh cảm xúc có thể khác nhau theo đặc điểm thực hành, mức độ chánh niệm, kinh nghiệm cá nhân và bối cảnh xã hội. Vì vậy, nghiên cứu xem xét nhiều chỉ báo thay vì chỉ phân loại người tham gia theo việc có hoặc không thực hành thiền.

Nhóm chỉ báo thứ nhất là đặc điểm thực hành thiền chánh niệm, gồm thời gian đã thực hành, tần suất trong ba tháng gần đây, thời lượng mỗi buổi, tính đều đặn, phương thức và hình thức thực hành, người hướng dẫn, số lần tham gia khóa tu và việc thực hành ngoài chùa. Các chỉ báo phản ánh những khía cạnh khác nhau của kinh nghiệm, mức duy trì và bối cảnh thực hành; không nên cộng thành một điểm chung khi chưa có cơ sở lý thuyết và kiểm định đo lường phù hợp.

Nhóm chỉ báo thứ hai là mức độ biểu hiện chánh niệm, gồm năm phương diện: quan sát, mô tả, hành động với sự nhận biết, không phán xét và không phản ứng. Đây là biến tâm lý cần được đo trực tiếp, không thể suy ra từ lịch sử hoặc thời lượng thiền. Parsons và cộng sự (2017) ghi nhận lượng thực hành có mối liên hệ với kết quả nhưng mức độ không lớn, củng cố sự cần thiết của việc phân biệt hai nhóm chỉ báo này.

Nhóm chỉ báo thứ ba là khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, được xem xét qua điểm chung và sáu phương diện thành phần. Mối liên hệ với thiền chánh niệm có thể khác nhau giữa các phương diện; vì vậy, cần phân tích cả điểm tổng và thành phần khi dữ liệu, độ tin cậy của thang đo cho phép. Cảm nhận về thay đổi sau thực hành được sử dụng như dữ liệu bổ trợ, không thay thế phép đo cốt lõi do có thể chịu ảnh hưởng của kỳ vọng, mong muốn xã hội và sai lệch trí nhớ.

Phân tích tập trung vào mối liên hệ giữa các biến, sự khác biệt giữa các nhóm thực hành và khả năng dự báo thống kê. Mô hình lý luận định hướng: đặc điểm thực hành thiền chánh niệm → mức độ biểu hiện chánh niệm → khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, đồng thời xem xét mối liên hệ trực tiếp giữa thực hành và tự điều chỉnh. Quan hệ trung gian chỉ được kết luận khi phương pháp và dữ liệu đáp ứng yêu cầu; các mối liên hệ thống kê không tự chứng minh quan hệ nhân quả.

Khả năng tự điều chỉnh cảm xúc còn chịu tác động của nhiều yếu tố, gồm cá nhân; gia đình và quan hệ xã hội; tình huống và giai đoạn phát triển; môi trường thực hành Phật giáo. Xem xét các yếu tố này giúp tránh quy toàn bộ khác biệt cho thiền chánh niệm.

Về cá nhân, mức nhạy cảm cảm xúc, khả năng chú ý, cách đánh giá tình huống, kinh nghiệm và thói quen phản ứng có thể tạo ra khác biệt trong nhu cầu và phương thức điều chỉnh. Kinh nghiệm giải quyết vấn đề mở rộng các chiến lược ứng phó, trong khi thói quen né tránh có thể hạn chế lựa chọn của cá nhân.

Về gia đình và quan hệ xã hội, Morris và cộng sự (2007) nhấn mạnh vai trò của học tập quan sát, thực hành xã hội hóa cảm xúc và khí hậu cảm xúc gia đình. Mặc dù mô hình chủ yếu dành cho trẻ em và vị thành niên, các cơ chế này có giá trị gợi ý đối với thanh niên. Hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và môi trường học tập, làm việc có thể cung cấp nguồn lực điều chỉnh; ngược lại, xung đột quan hệ có thể làm tăng khó khăn.

Về tình huống và giai đoạn phát triển, Bonanno và Burton (2013) cho rằng tính thích ứng của chiến lược điều chỉnh phụ thuộc vào bối cảnh. Cá nhân cần lựa chọn giữa điều chỉnh cách nhìn nhận và trực tiếp thay đổi hoàn cảnh tùy tình huống. Thanh niên 18–25 tuổi thường trải qua chuyển đổi về học tập, nghề nghiệp, quan hệ và bản sắc; những trải nghiệm này vừa đặt ra yêu cầu tự điều chỉnh, vừa tạo cơ hội phát triển năng lực. Vì vậy, không nên xem khả năng tự điều chỉnh của nhóm này là hoàn toàn ổn định.

Thiền chánh niệm là hoạt động rèn luyện sự nhận biết và chú ý đối với thân, tâm, có thể hỗ trợ tự điều chỉnh cảm xúc qua năm cơ chế: nhận biết sớm và gọi tên cảm xúc; chấp nhận trải nghiệm, giảm tự chỉ trích; điều chỉnh chú ý để duy trì nhiệm vụ; giảm phản ứng tự động, hỗ trợ kiểm soát xung động; và mở rộng khả năng lựa chọn cách ứng xử phù hợp. Tuy nhiên, tính linh hoạt còn phụ thuộc vào kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng giải quyết vấn đề.

Vai trò của thiền cần được xem xét cùng chất lượng, tính đều đặn, sự hướng dẫn, động cơ thực hành và bối cảnh tôn giáo. Thời gian thực hành không tự phản ánh chất lượng; hiểu sai mục tiêu có thể làm giảm hiệu quả. Giáo lý, niềm tin và cộng đồng cũng có thể ảnh hưởng đến trải nghiệm nhưng chưa được đo lường đầy đủ trong nghiên cứu. Vì vậy, thiền chánh niệm được xem là một yếu tố có thể hỗ trợ phát triển khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, không phải yếu tố quyết định duy nhất.

### 2.3. Thực trạng ảnh hưởng của thiền chánh niệm đến khả năng tự điều chỉnh cảm xúc của thanh niên Phật tử

#### 2.3.1. Phương pháp nghiên cứu

##### a) Mục đích khảo sát

Khảo sát nhằm mô tả mức độ chánh niệm, khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và mối liên hệ giữa hai yếu tố ở thanh niên Phật tử tại Hà Nội, làm cơ sở đề xuất biện pháp hỗ trợ thông qua thực hành thiền chánh niệm.

##### b) Nội dung, khách thể, địa bàn và quy trình khảo sát

Khảo sát tập trung vào 03 nội dung: mức độ biểu hiện chánh niệm theo từng phương diện; mối liên hệ giữa chánh niệm và khả năng tự điều chỉnh cảm xúc; cảm nhận về thay đổi sau thực hành.

Nghiên cứu gồm ba giai đoạn: xây dựng cơ sở lý luận, xây dựng công cụ và khảo sát thực trạng; kết hợp phương pháp định lượng và định tính. Người tham gia là thanh niên Phật tử 18–25 tuổi, có trải nghiệm thiền chánh niệm tại một hoặc nhiều chùa ở Hà Nội. Bản gốc ghi nhận 47 người ở phần mô tả khách thể, nhưng phần quy trình xác định mẫu định lượng chính thức gồm 100 người, được sàng lọc từ 122 lượt phản hồi theo điều kiện tham gia, mức độ hoàn thành và chất lượng phản hồi. Dữ liệu định tính gồm 05 cuộc phỏng vấn bán cấu trúc, mã hóa từ PV01–PV05.

#### 2.3.2. Kết quả nghiên cứu

##### a) Mức độ biểu hiện thiền chánh niệm theo từng phương diện

**Bảng 1. Mức độ biểu hiện chánh niệm của khách thể nghiên cứu**

| Phương diện                                | ĐTB  | ĐLC  | Mức độ     |
|--------------------------------------------|------|------|------------|
| Quan sát và nhận biết trải nghiệm hiện tại | 3,44 | 0,64 | Cao        |
| Nhận diện và mô tả trải nghiệm bên trong   | 3,32 | 0,70 | Trung bình |
| Hành động với sự nhận biết                 | 3,42 | 0,71 | Cao        |
| Không phán xét trải nghiệm bên trong       | 3,44 | 0,74 | Cao        |
| Không phản ứng tự động với trải nghiệm     | 3,46 | 0,79 | Cao        |
| Chánh niệm chung                           | 3,42 | 0,58 | Cao        |

Kết quả ở Bảng trên cho thấy, điểm chánh niệm chung đạt  $M = 3,42$ ,  $SD = 0,58$ , thuộc mức cao theo quy ước mô tả của nghiên cứu. Độ phân tán của điểm chung không lớn, cho thấy các phản hồi tương đối tập trung quanh mức trung bình của mẫu. Trong năm phương diện, “Không phản ứng tự động với trải nghiệm” có điểm trung bình cao nhất ( $M = 3,46$ ), tiếp đến là “Quan sát và nhận biết trải nghiệm hiện tại” và “Không phán xét trải

trải nghiệm bên trong”, cùng đạt  $M = 3,44$ . Mẫu hình này cho thấy ở nhóm khách thể nghiên cứu, chánh niệm được thể hiện khá rõ ở khả năng nhận biết trải nghiệm đang diễn ra, duy trì thái độ ít phán xét hơn và hạn chế phản ứng tức thời theo trạng thái tâm lý xuất hiện.

Ở chiều ngược lại, “Nhận diện và mô tả trải nghiệm bên trong” có điểm thấp nhất ( $M = 3,32$ ;  $SD = 0,70$ ) và nằm ở mức trung bình. Dù chênh

lệch về điểm tuyệt đối không lớn, sự khác biệt về mức phân loại cho thấy một sắc thái đáng chú ý: nhận ra rằng một trạng thái tâm lý đang xuất hiện chưa đồng nghĩa với việc cá nhân có thể gọi tên, phân biệt và diễn đạt chính xác trạng thái đó. Nói cách khác, khách thể có thể nhận biết mình đang khó chịu, căng thẳng hoặc bị cuốn vào một phản ứng, nhưng việc xác định rõ cảm xúc, nguồn gốc và cách cảm xúc tác động đến suy nghĩ, hành vi vẫn là phương diện còn tương đối hạn chế.

Nhìn chung, cấu hình điểm số cho thấy chánh niệm trong mẫu nghiên cứu không biểu hiện đồng đều ở tất cả các phương diện. Điểm chung ở mức cao phản ánh xu hướng tích cực, nhưng khả năng nhận diện và mô tả trải nghiệm bên trong vẫn thấp hơn tương đối so với các phương diện khác. Vì vậy, khi xem xét vai trò của thực hành thiền chánh niệm, cần phân biệt giữa khả năng nhận biết và tạo khoảng dừng trước phản ứng với khả năng hiểu rõ, gọi tên và diễn đạt trải nghiệm nội tâm; hai quá trình có quan hệ nhưng không hoàn toàn đồng nhất.

*b) Mối liên hệ giữa chánh niệm và khả năng tự điều chỉnh cảm xúc*

Giữa chánh niệm chung và khả năng tự điều chỉnh cảm xúc chung tồn tại mối liên hệ dương mạnh. Hệ số Pearson đạt  $r = 0,803$ ,  $p < 0,001$ ; hệ số Spearman đạt  $\rho = 0,775$ ,  $p < 0,001$ . Sự nhất quán về chiều và mức ý nghĩa của hai hệ số cho thấy mối liên hệ được duy trì cả khi xem xét quan hệ tuyến tính lẫn khi xét trên thứ hạng điểm số. Trong phạm vi mẫu nghiên cứu, khách thể có mức chánh niệm cao hơn có xu hướng đồng thời báo cáo khả năng tự điều chỉnh cảm xúc tốt hơn.

Mức tương quan dương mạnh là bằng chứng thực chứng quan trọng ủng hộ giả thuyết về ảnh hưởng thuận của thiền chánh niệm đối với khả năng tự điều chỉnh cảm xúc. Theo định hướng lý luận của đề tài, chiều ảnh hưởng được xác định từ quá trình thực hành thiền chánh niệm và mức biểu hiện chánh niệm tới khả năng tự điều chỉnh cảm xúc; vì vậy, kết quả tương quan được sử dụng để kiểm định mức độ phù hợp của dữ liệu với chiều giả thuyết này, không được diễn giải thành quan hệ tác động ngược hoặc tác động qua lại. Dữ liệu cắt ngang chưa cho phép xác lập trình tự thời gian để khẳng định nhân quả tuyệt đối, nhưng sự đồng biến mạnh cho thấy chiều tác động tích cực mà đề tài giả định nhận được sự ủng hộ rõ rệt: khi mức chánh niệm cao hơn, khả năng nhận biết cảm xúc, tạo khoảng dừng trước hành vi và lựa chọn phương thức tự điều chỉnh phù hợp cũng có xu hướng cao hơn.

*c) Cảm nhận về sự thay đổi sau quá trình thực hành thiền chánh niệm*

Tám mệnh đề bổ trợ về cảm nhận thay đổi sau thực hành có điểm trung bình chung  $M = 3,47$ ,  $SD = 0,66$ ; trong đó “nhận biết cảm xúc sớm hơn” đạt  $M = 3,59$  và “chủ động hơn trong việc lựa chọn cách tự điều chỉnh” đạt  $M = 3,57$ . Các kết quả này bổ sung cho mẫu hình ở hai thang đo chính, khi người tham gia không chỉ báo cáo mức chánh niệm và khả năng tự điều chỉnh tương đối cao mà còn có xu hướng tự nhận thấy sự thay đổi ở khâu nhận biết cảm xúc và lựa chọn phản ứng. Tuy nhiên, do đây là đánh giá hồi tưởng của người tham gia, các chỉ báo chỉ được sử dụng như nguồn thông tin hỗ trợ diễn giải, không được xem là bằng chứng độc lập về sự thay đổi theo thời gian.

#### **2.4. Đề xuất các biện pháp nâng cao khả năng tự điều chỉnh cảm xúc thông qua thiền chánh niệm**

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu, chúng tôi đề xuất 05 biện pháp nâng cao khả năng tự điều chỉnh cảm xúc thông qua thiền chánh niệm cho thanh niên Phật tử:

Thứ nhất, duy trì thực hành đều đặn. Tần suất và tính đều đặn có mối liên hệ dương với khả năng tự điều chỉnh cảm xúc. Các chùa, đạo tràng nên khuyến khích lịch thực hành ổn định, vừa sức, kết hợp hướng dẫn tại chùa với thực hành tại nhà.

Thứ hai, nâng cao chất lượng chánh niệm và vận dụng vào đời sống. Mức chánh niệm là biến dự báo nổi bật nhất trong mô hình hồi quy. Vì vậy, hướng dẫn cần chú trọng nhận biết xao lãng, quay lại hiện tại, quan sát thân, tâm và giảm phản ứng tự động; đồng thời khuyến khích thực hành trong ăn uống, đi bộ, học tập, làm việc và giao tiếp.

Thứ ba, tăng cường nhận diện và làm rõ cảm xúc. “Nhận diện và mô tả trải nghiệm bên trong” và “Hiểu và làm rõ cảm xúc” là những phương diện có điểm thấp nhất trong hai nhóm tương ứng. Cần bổ sung bài tập gọi tên cảm xúc, phân biệt cảm xúc với suy nghĩ và cảm giác cơ thể, nhận diện tác nhân khởi phát và quan sát sự thay đổi của trạng thái.

Thứ tư, phát huy vai trò người hướng dẫn và cộng đồng. Dữ liệu phỏng vấn ghi nhận vai trò của tăng ni, người phụ trách đạo tràng, bài giảng và sự chia sẻ giữa người thực hành. Cần tạo môi trường trao đổi an toàn, giúp thanh niên giải đáp khó khăn và hiểu đúng mục tiêu, tránh đồng nhất chánh niệm với việc ngăn mọi suy nghĩ hoặc luôn giữ bình tĩnh.

Thứ năm, kết hợp các nguồn hỗ trợ khi cần thiết. Với người gặp biến cố hoặc khó khăn cảm xúc nghiêm trọng, thiền nên được kết hợp với hỗ trợ tâm lý, y tế hoặc xã hội phù hợp. Người hướng dẫn cần khuyến khích tìm kiếm trợ giúp chuyên môn, bảo đảm tôn trọng, bảo mật và không phán xét.

Các biện pháp chú trọng tính đều đặn, chất lượng thực hành và môi trường hỗ trợ, thay vì chỉ tăng số buổi hoặc thời lượng thiền. Hiệu quả của các biện pháp cần được kiểm chứng bằng nghiên cứu can thiệp hoặc theo dõi dọc.

### III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu xem xét mối liên hệ giữa thiền chánh niệm và khả năng tự điều chỉnh cảm xúc của thanh niên Phật tử tại Hà Nội. Kết quả cho thấy tần suất và tính đều đặn của thực hành có liên hệ tích cực với khả năng tự điều chỉnh cảm xúc; mức chánh niệm là biến dự báo nổi bật nhất trong mô hình hồi quy. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất 05 biện pháp tập trung vào duy trì thực hành, nâng cao chất lượng chánh niệm, nhận diện cảm xúc, phát huy hỗ trợ cộng đồng và kết nối trợ giúp chuyên môn. Các kết quả phản ánh mối liên hệ và khả năng dự báo thống kê, chưa đủ khẳng định quan hệ nhân quả.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612.
- 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.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.
- Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 29–41.
- Thích Chơn Thiện. (2010). *Tâm lý học Phật giáo*. Thư Viện Hoa Sen.