

MỐI LIÊN HỆ GIỮA BUÔNG XẢ (NON-ATTACHMENT) VÀ HẠNH PHÚC TÂM LÍ CỦA NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI

Hồ Khai Tâm

Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh
Email: khaitam3907@gmail.com

Article history

Received: 03/4/2024

Accepted: 23/5/2024

Published: 05/8/2024

Keywords

Non-attachment,
psychological well-being,
young adults, positive
correlation

ABSTRACT

Nowadays, certain theories with spiritual origins from Buddhism have been applied in supporting mental healthcare and improving human well-being, among which non-attachment is one such application. This paper presents the results of a study on the relationship between non-attachment and the psychological well-being of young adults. The study employs a cross-sectional quantitative research method using questionnaires combined with in-depth interviews with a convenient sample of 660 young adults, including 5 in-depth interview subjects. The research results show a moderate positive correlation between non-attachment and the psychological well-being of young adults. Specifically, non-attachment has a positive correlation with all 6 dimensions of psychological well-being, and it can partially influence the variability of psychological well-being and its dimensions in young adults.

1. Mở đầu

“Buông xả” (non-attachment) là một khái niệm quan trọng trong nhiều triết lý và tôn giáo, đặc biệt là trong Phật giáo và đạo Hindu. Với các nghiên cứu gần đây, buông xả thường được nghiên cứu với vai trò trung gian trong mối liên hệ giữa “chánh niệm” và hạnh phúc tâm lý. Khi xét cụ thể về mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý thì các nghiên cứu chỉ ra có sự tương quan thuận giữa hai hiện tượng tâm lý này. Trong đó, mối liên hệ giữa buông xả và lý thuyết hạnh phúc tâm lý được Ryff (1989) chỉ ra rằng cả 6 thành tố trong lý thuyết này đều có mối tương quan thuận ở mức trung bình yếu trở lên khi xét ở bình diện mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý. Các bằng chứng khoa học cũng cho thấy buông xả có ảnh hưởng tích cực đến hạnh phúc tâm lý. Sahdra và cộng sự (2010) chỉ ra rằng buông xả có mối quan hệ tích cực với hạnh phúc tâm lý, trong đó 4 tiêu thang đo là: (1) tự chấp nhận; (2) có mối quan hệ tích cực; (3) phát triển bản thân; (4) có mục tiêu sống thì tương quan ở mức trung bình khá với hạnh phúc tâm lý. Các nghiên cứu sau này của Ju và Lee (2015), Wang và cộng sự (2016), Whitehead và cộng sự (2018), Elphinstone và cộng sự (2020) đều cho thấy buông xả có ảnh hưởng đến hạnh phúc tâm lý theo hướng tích cực. Tại Việt Nam, có rất ít các nghiên cứu về buông xả, tiêu biểu có thể kể đến nghiên cứu của Hang và cộng sự (2017) đã chỉ ra có mối tương quan thuận giữa buông xả với hạnh phúc tâm lý và buông xả với các thành tố của hạnh phúc tâm lý, tuy nhiên khách thể nghiên cứu mới tiếp cận trên tín đồ Phật giáo và thực hiện tại Đồng bằng Bắc Bộ (dẫn theo Hồ Khai Tâm, 2022). Đây cũng là khoảng trống nghiên cứu cần được lấp đầy để làm đa dạng thêm hướng nghiên cứu về mối liên hệ buông xả và hạnh phúc tâm lý tại Việt Nam. Bài báo này trình bày kết quả nghiên cứu mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi trong độ tuổi từ 24 đến 40, đang sinh sống tại Việt Nam, trong đó, khái niệm “người trưởng thành trẻ tuổi” được hiểu là những người đã lớn khôn và tự lập, hoàn thiện về mặt phát triển tâm lý và có thể tự lao động để nuôi sống bản thân (Nguyễn Lâm, 2000).

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận

Các nhà nghiên cứu theo tiếp cận hạnh phúc tâm lý đề cập đến nhận thức của con người về tính có ý nghĩa của cuộc sống khi sống có mục tiêu và có giá trị, sống tốt ở đây là trải nghiệm cả niềm vui hay nỗi buồn mà còn là sự hoàn thiện và phát triển hết tiềm năng của bản thân (Đặng Hoàng Ngân, 2018). Do đó, việc sống cởi mở hơn, chấp nhận với cuộc sống của mình hay không để sự đánh giá của người khác tác động tiêu cực đến ý thức về bản thân dường như lại dẫn đến hạnh phúc hơn và chất lượng cuộc sống tốt hơn (Whitehead et al., 2018). Theo quan điểm Phật giáo, “chìa khóa” để đạt được hạnh phúc và chất lượng cuộc sống tốt hơn chính là buông xả, ý nghĩa của buông xả chính giải phóng con người khỏi cảm xúc và những bám víu bên ngoài để nhận thức và chấp nhận các sự vật/hiện tượng như chúng đang là, chứ không phải xem các sự vật/hiện tượng như cách mà chúng ta tưởng

tương, đạt được như vậy thì con người mới có thể đạt tới hạnh phúc thật sự (Grabovac et al., 2011). Về mặt lí thuyết, một cá nhân càng bám víu với thì hạnh phúc của họ càng có thể bị ảnh hưởng bởi nỗ lực kiểm soát, bao gồm các cảm xúc sợ hãi, lo lắng,... Hơn nữa, khi thất bại trong nỗ lực kiểm soát thử nghiệm sẽ làm giảm khả năng tương tác với môi trường sống một cách cởi mở và linh hoạt (Whitehead et al., 2018). Whitehead và cộng sự (2018) chỉ ra lợi ích của buông xả là hạn chế và giảm thiểu những bám víu, níu kéo của các đối tượng hay kích thích của cuộc sống, nhờ vậy mà con người giảm được các triệu chứng rối nhiễu tâm lí, gia tăng hạnh phúc và các hành vi vì cộng đồng như sự đồng cảm và lòng trắc ẩn. Hạnh phúc từ cách tiếp cận của Phật giáo là kết quả của sự tự do, khỏe mạnh của tinh thần và kết quả của hạnh phúc là giúp nhận ra tiềm năng của một người về trí tuệ, lòng từ bi và sự sáng tạo (Wallace & Shapiro, 2006).

Buông xả ở đây không có nghĩa là “trôn chạy” khỏi tương tác xã hội hay kìm nén những suy nghĩ từ kích thích của môi trường sống mà là chúng ta đối mặt và nhận diện chúng đến từ đâu, diễn ra như thế nào và tác động đến bản thân của chúng ta ra sao. Những cảm xúc này có thể dễ chịu, có thể khó chịu, hoặc trung tính. Nếu thái độ khó chịu với những sự vật/hiện tượng bên ngoài thì không hạnh phúc hoặc có cảm xúc vui tươi, dễ chịu thì hạnh phúc nhiều hơn, thì như vậy hạnh phúc đã bị chi phối, kiểm soát bởi kích thích môi trường và các tương tác xã hội. Vì vậy, nếu hạnh phúc được xây dựng từ những điều kiện này thì hạnh phúc sẽ không thể được duy trì lâu dài vì nếu những điều kiện từ bên ngoài này mất đi thì hạnh phúc cũng mất đi. Do đó, hạnh phúc không có thật và không xuất phát từ trong bản thân con người mà đã bị chi phối bởi yếu tố khác từ bên ngoài. Buông xả giúp con người hạn chế bám víu đến những kích thích/đối tượng bên ngoài, nhờ vậy mang lại cho cá nhân cảm giác làm chủ tốt hơn về môi trường và khả năng thích nghi với cuộc sống cũng như môi trường sống tốt hơn để phát triển bản thân thay vì phụ thuộc vào kinh nghiệm hay trải nghiệm cá nhân.

Buông xả giúp cá nhân người đó không còn trải nghiệm cảm giác sở hữu cũng trạng thái tự đề cao mình hoặc tự hạ thấp bản thân mình khi gặp phải các kích thích từ bên ngoài. Nói cách khác, đây là cách con người chấp nhận bản thân mình đang là, có thái độ tích cực với bản thân mình, không rơi vào trạng thái tự mãn hoặc tự ti, cảm thấy hài lòng với bản thân, kể cả những gì đã xảy ra trong quá khứ. Đặc trưng của buông xả là linh hoạt, không bị níu kéo, vướng mắc bởi các đối tượng/kích thích bên ngoài, nhanh chóng thoát khỏi cảm xúc tiêu cực (Sahdra et al., 2010) nên buông xả giúp làm giảm sự lo lắng hay áp lực tâm lí từ các kích thích bên ngoài, chính điều này giúp con người có thể cởi mở hơn, tạo được tính tích cực và lòng tin đến người khác, tạo ra sự thông cảm với mọi người. Theo Hang và Ngan (2017), nhờ vào đặc trưng cân bằng và linh hoạt để không bám víu vào những trải nghiệm tích cực hoặc những trải nghiệm tiêu cực, một cá nhân có thể tận dụng các điều mới, trải nghiệm mới đến với bản thân thay vì không dám cởi mở với cái mới. Tương tự, Sahdra và cộng sự (2010) chỉ ra chính yếu tố này của buông xả dẫn đến cơ hội tốt hơn cho sự phát triển cá nhân thông qua việc tăng cường khả năng học hỏi từ những kinh nghiệm mới ngay cả khi những kinh nghiệm đó thách thức những quan điểm đã được nắm giữ trước đó.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Bài báo sử dụng phương pháp nghiên cứu bằng bảng hỏi là phương pháp chính kết hợp với phương pháp phỏng vấn (PV) sâu với mẫu thuận tiện là 660 người trưởng thành trẻ tuổi (532 khách thể trong khoảng từ 23-30 tuổi, chiếm 80,6%; 128 khách thể trong khoảng tuổi từ 30-40 tuổi, chiếm 19,4%), trong đó có 5 khách thể PV sâu. Chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS 25.0 để phục vụ cho phân tích số liệu nghiên cứu. Cụ thể như sau:

- Phương pháp nghiên cứu điều tra bằng bảng hỏi. Bài báo sử dụng 2 thang đo làm công cụ nghiên cứu chính:
 - + Thang đo Buông xả (Nonattachment Scale) của nhóm tác giả Sahdra và cộng sự (2010) gồm 30 câu theo định dạng Likert 6 khoảng (từ 1 - hoàn toàn không đồng ý đến 6 - hoàn toàn đồng ý) và chỉ đo một khía cạnh là buông xả.
 - + Thang đo Hạnh phúc tâm lí của Ryff (PWB), phiên bản 42 câu (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) được Kiều Thị Thanh Trà (2018) dịch sang tiếng Việt bằng phương pháp dịch ngược để đảm bảo sự tương đương. Bảng hỏi hạnh phúc tâm lí theo mô hình cấu trúc 6 thành tố bao gồm: (1) Tự chấp nhận; (2) Có mối quan hệ tích cực; (3) Tự chủ trong suy nghĩ và hành động; (4) Có mục tiêu sống; (5) Làm chủ hoàn cảnh; (6) Phát triển bản thân.
- Phương pháp nghiên cứu PV sâu: Phương pháp nghiên cứu được sử dụng nhằm mục đích thu thập ý kiến của 5 khách thể tham gia thực hiện bằng bảng hỏi để tìm hiểu nhận định của khách thể về mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lí.

2.3. Kết quả và bàn luận

Bảng 1. Tương quan Pearson giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi

Buông xả và hạnh phúc tâm lý chung		Hệ số tương quan
		0,382**
Giữa buông xả và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý	Tự chủ	0,401**
	Làm chủ hoàn cảnh	0,248**
	Phát triển bản thân	0,287**
	Có mối quan hệ tích cực	0,299**
	Có mục tiêu sống	0,266**
	Tự chấp nhận	0,382**

Chú giải: (**). Có ý nghĩa với $p = 0,01$

Bảng 1 trình bày kết quả tương quan cho thấy buông xả có mối tương quan thuận với hạnh phúc tâm lý chung và với tất cả các chiều kích của hạnh phúc tâm lý. Xét về hệ số tương quan, thành tố tự chủ có mức tương quan với buông xả cao nhất ($r = 0,401$; $p = 0,001$) và tương quan ở mức trung bình. Các thành tố làm chủ hoàn cảnh, phát triển bản thân, có mối quan hệ tích cực, có mục tiêu sống dù có mối tương quan với buông xả nhưng hệ số tương quan yếu vì hệ số tương quan $< 0,3$. Hai biến số hạnh phúc tâm lý chung và tự chấp nhận đều có hệ số tương quan khá yếu $r = 0,382$. Nhìn chung, có mối tương quan giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý ở người trưởng thành trẻ tuổi nhưng mức tương quan không cao.

So sánh với các nghiên cứu về mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý khác của các tác giả Whitehead và cộng sự (2018) với $r = 0,62$; của Hang và Ngan (2017) với $r = 0,598$ và Nguyễn Trâm Anh (2016) với $r = 0,417$ thì hệ số r tương quan giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý chung lẫn các chiều kích tâm lý đều có mức tương quan thuận thấp hơn (tất cả các nghiên cứu so sánh tương quan đều có Sig. $p < 0,001$).

Bảng 2. Ảnh hưởng của buông xả đến hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi

Biến độc lập	R ²	Hệ số Beta chưa chuẩn hóa	Hệ số Beta đã chuẩn hóa	F	p
Biến phụ thuộc: Hạnh phúc tâm lý chung					
Buông xả	0,144	0,364	0,382	112,25	<0,001

Bảng 2 trình bày kết quả ảnh hưởng của buông xả đến hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi. Với $p < 0,001$ cho thấy buông xả có khả năng dự báo hạnh phúc tâm lý và hệ số $R^2 = 0,144$ cho thấy buông xả có thể giải thích 14,4% sự biến thiên hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi. Hệ số beta dương = 0,364 cho biết được nếu có sự buông xả ở mức độ cao hơn thì người trưởng thành trẻ tuổi sẽ càng có hạnh phúc hơn. Khi sự buông xả tăng thêm 1 bậc thì hạnh phúc tâm lý có thể tăng hơn đến 0,364 điểm. Hệ số beta đã chuẩn hóa ($\beta = 0,382$) dự báo ảnh hưởng của buông xả đến hạnh phúc tâm lý trong nghiên cứu này lớn hơn nhưng không có nhiều sự chênh lệch ($\beta = 0,382 > \beta = 0,366$) so với nghiên cứu tương tự tại Việt Nam của nhóm tác giả Hang và Ngan (2017). Tuy nhiên, buông xả trong nghiên cứu trên có thể dự báo sự biến thiên của hạnh phúc tâm lý đến 49,6%, cao hơn nhiều so với nghiên cứu này.

Đặt trên bình diện nghiên cứu thế giới, cụ thể là tại châu Á thì đều thấp hơn ($\beta = 0,382 < \beta = 0,53$ trong nghiên cứu của Ju và Lee (2015) với khách thể là người trưởng thành tại Hàn Quốc) hay ($\beta = 0,382 < \beta = 0,45$ trong nghiên cứu của Siah và cộng sự (2020) với khách thể là người trưởng thành tại Malaysia). Như vậy có thể thấy, tại Việt Nam, ảnh hưởng và dự báo của buông xả đến hạnh phúc tâm lý ở nhóm khách thể là người trưởng thành trẻ tuổi đều thấp hơn ở châu Á nhưng cần thêm các nghiên cứu tương tự để khẳng định và so sánh với các châu lục khác trên thế giới.

Bảng 3. Ảnh hưởng của buông xả đến các chiều kích hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi

Các biến phụ thuộc	R ²	Hệ số Beta	F	p
Biến độc lập: Buông xả				
Tự chủ	0,160	0,076	126,45	<0,001
Làm chủ hoàn cảnh	0,061	0,05	43,013	<0,001
Phát triển bản thân	0,081	0,057	59,099	<0,001
Có mối quan hệ tích cực	0,088	0,062	64,637	<0,001
Có mục tiêu sống	0,069	0,048	49,978	<0,001
Tự chấp nhận	0,145	0,071	112,758	<0,001

Bảng 3 trình bày kết quả ảnh hưởng của buông xả đến từng chiều kích hạnh phúc tâm lí của người trưởng thành trẻ tuổi. Cụ thể như sau:

+ Buông xả có khả năng dự báo cao nhất với chiều kích tự chủ ($R^2 = 0,16$; $B = 0,076$), tức là buông xả giải thích được 16% sự biến thiên của thành tố tự chủ, kể đến là chiều kích tự chấp nhận ($R^2 = 0,145$; $B = 0,071$). Đây cũng là hai chiều kích duy nhất mà hiện tượng tâm lí buông xả giải thích được sự biến thiên trên 10%, các chiều kích còn lại đều có $R^2 < 0,1$; tương đương 10%.

+ Hai chiều kích dự báo được thấp nhất là làm chủ hoàn cảnh ($R^2 = 0,061$; $B = 0,05$) và có mục tiêu sống ($R^2 = 0,069$; $B = 0,048$), tương đương là buông xả chỉ giải thích được lần lượt là 6,1% và 6,9% cho biến phụ thuộc.

+ Với hai chiều kích còn lại, buông xả cũng chỉ dự báo được sự biến thiên ở mức thấp là 8,1% với thành tố phát triển bản thân và 8,8% với thành tố có mối quan hệ tích cực.

Bảng 4. Tóm tắt kết quả PV mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lí của người trưởng thành trẻ tuổi

Cấu trúc	Khách thể PV	Câu trả lời
Mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lí	Khách thể 1	Có mối liên hệ ở mức độ cao vì nếu mình càng buông xả được nhiều thì mình càng bình an và hạnh phúc sẽ càng nhiều + Buông xả tác động nhiều nhất: tự chủ + Buông xả tác động ít nhất: có mục tiêu sống
	Khách thể 2	Có sự liên quan, ví dụ gần đây mình có vấn đề trong chuyện tình cảm, mình không bỏ được nên mình không vui, bản thân cũng thấy khó chịu + Buông xả tác động nhiều nhất: tự chấp nhận + Buông xả tác động ít nhất: phát triển bản thân
	Khách thể 3	Có sự liên rất lớn và có liên quan nhiều, vì buông xả là hoan hỉ, bỏ hết, không buồn không vui, bỏ hết mọi thứ mà người buông xả tốt thì họ sẽ đạt được bình an hơn, hạnh phúc hơn. + Buông xả tác động nhiều nhất: tự chủ + Buông xả tác động ít nhất: mối quan hệ tích cực
	Khách thể 4	Có liên quan khá nhiều vì nghĩ là không thỏa mãn bản thân nên dẫn đến không hạnh phúc do stress nên nếu buông xả những nhu cầu của bản thân được cảm thấy hạnh phúc hơn. + Buông xả tác động nhiều nhất: có mối quan hệ tích cực + Buông xả tác động ít nhất: có mục tiêu sống
	Khách thể 5	Chưa rõ về mối quan hệ này vì nó khá mập mờ. Bản thân mình chưa trải nghiệm và chưa có khoa học xác minh nên không đánh giá được

Bảng 4 cho thấy, có 4 khách thể PV đều đồng thuận có mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lí nhưng có sự nhận định khác nhau về mối liên hệ này. Riêng khách thể PV 5 nhận định rằng mối liên hệ này mơ hồ vì hai khái niệm dường như không có sự liên quan nào. Cụ thể như sau:

Khách thể PV 1 nhận định, theo cá nhân bạn thì buông xả chỉ có liên quan nhiều với 3 khía cạnh của hạnh phúc tâm lí là tự chủ, làm chủ hoàn cảnh, tự chấp nhận. Bạn nghĩ 3 trên thành tố có liên quan nhiều vì nó thuộc về bên trong bản thân mình, có thể dễ dàng buông xả còn 3 khía cạnh phát triển bản thân, có mối quan hệ tích cực, có mục tiêu sống ít liên quan hơn thuộc vào môi trường bên ngoài, khó có thể buông xả, đặc biệt là chiều kích có mục tiêu sống. Bạn giải thích con người ai cũng phải có mục tiêu sống nên không thể buông bỏ mục tiêu sống được

Với khách thể PV 2, điểm lưu ý của bạn là một Phật tử hay còn gọi là tín đồ Phật giáo nhưng không phải là tu sĩ, với 3 khách thể PV còn lại thì không có tôn giáo. Bạn cho rằng buông xả ảnh hưởng nhất đến hạnh phúc tâm lí thông qua khía cạnh tự chấp nhận, buông xả giúp bạn chấp nhận mọi việc dù tốt hay xấu với thái độ tích cực, nhờ vậy mà bạn ít thất vọng, dễ dàng đón nhận mọi việc hơn. Theo bạn, buông xả sẽ rất khó ảnh hưởng đến chiều kích phát triển bản thân vì ai cũng có nhu cầu phát triển bản thân mình nên nếu buông bỏ thì sẽ không có động lực phát triển, thay đổi bản thân hết.

Khách thể PV 3 đồng ý rằng tự chủ dễ bị buông xả tác động nhất vì nó đến từ bên trong, còn chiều kích ít bị tác động nhất là có mối quan hệ tích cực, giải thích cho suy nghĩ này là vì bạn hiểu buông xả là bỏ hết mọi thứ để bản thân mình tự do nhưng mà mối quan hệ cá nhân là sự chọn lọc để giao tiếp nên sẽ khó mà buông bỏ để nó thả trôi được.

Khách thể PV 4 cho rằng thành tố ít bị buông xả tác động nhất là chiều kích mục tiêu sống và giải thích lí do khá trùng khớp với bạn khách thể thứ 1 là mục tiêu sống là cái ai cũng phải có nên khó buông xả nhất. Còn lại, khách thể

này nhận định chiều kích có mối quan hệ tích cực là dễ buông xả nhất vì những mối quan hệ là những thứ nằm bên ngoài bản, không có thì kiếm mối quan hệ khác nên dễ dàng buông bỏ.

Khách thể PV 5 nhận định mối liên hệ này hơi mới với mình khi bản thân chưa hiểu rõ, chưa trải nghiệm và chưa từng nghe qua kiến thức khoa học nào khẳng định mối liên hệ này. Tuy nhiên, bạn chia sẻ rằng là mình được nghe về diễn ngôn “hãy buông bỏ đi sẽ được hạnh phúc” nên vừa nghĩ nó có liên quan vừa nghĩ nó không có liên quan, kiểu rất mập mờ, mơ hồ. Do đó, bạn rất phân vân khi nói về mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý.

Tóm lại, thông qua 5 khách thể PV, chúng tôi nhận thấy dù các bạn đánh giá có mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý nhưng các bạn chưa hiểu hết hàm nghĩa cả 2 hiện tượng tâm lý này. *Thứ nhất*, hạnh phúc tâm lý theo định nghĩa của Ryff (1989) là hiện thực hóa bên trong bản thân con người và cả 6 chiều kích đều có mối liên hệ bên trong lẫn bên ngoài con người, không có sự tách biệt nhưng các bạn vẫn tự phân chia các chiều kích của hạnh phúc tâm lý thành các nhân tố hạnh phúc bên trong và các nhân tố hạnh phúc bên ngoài. *Thứ hai*, khái niệm “buông xả” của cả 5 bạn đều hiểu xả là buông bỏ hết mọi thứ mà chưa hiểu hết nghĩa của buông xả không phải hoàn toàn buông bỏ mà là có được trạng thái cân bằng để đón nhận và đối mặt với các kích thích. Từ sự chưa hiểu rõ này, các bạn đánh giá mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý theo hướng buông xả tác động đến các chiều kích bên trong và bên ngoài của hạnh phúc tâm lý, cái nào bên ngoài thì dễ buông bỏ hơn, cái nào bên trong thì khó buông bỏ hơn.

2.4. Bàn luận về kết quả nghiên cứu

Thứ nhất, so sánh với các nghiên cứu về mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý của tác giả Whitehead và cộng sự (2018) với $r = 0,62$; Hang và Ngan (2017) với $r = 0,598$; Nguyễn Trâm Anh (2016) với $r = 0,417$ thì hệ số r tương quan giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý chung lẫn các chiều kích tâm lý thì đều có mức tương quan thuận thấp hơn (tất cả các nghiên cứu so sánh tương quan đều có Sig. ($p < 0,001$)).

Thứ hai, có mối tương quan giữa của buông xả với hạnh phúc tâm lý và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý ở người trưởng thành trẻ tuổi. Xét đến kết quả hệ số tương quan, hai chiều kích tự chủ và tự chấp nhận trong hạnh phúc tâm lý có mối tương quan thuận với buông xả cao nhất và cũng bị buông xả tác động mạnh nhất. Ngược lại, hai chiều kích làm chủ hoàn cảnh và có mục tiêu sống có hệ số tương quan thuận với buông xả thấp nhất và ít bị buông xả tác động nhất. Như vậy, có thể nhận định buông xả có tác động đến hai chiều kích này. Kết quả này trùng khớp hoàn toàn với kết quả nghiên cứu của Elphinstone và cộng sự (2020) được thực hiện trên khách thể là sinh viên các trường đại học tại Úc.

Thứ ba, kết quả nghiên cứu mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý khá tương đồng với kết quả PV, chỉ trừ khách thể PV 5 có sự mơ hồ với mối liên hệ này. Còn lại, các bạn đều cho rằng tự chủ và tự chấp nhận là các chiều kích hạnh phúc hướng vào bên trong bản thân nên dễ bị buông xả chi phối, còn hai chiều kích có mục tiêu sống và làm chủ hoàn cảnh sống là những thành tố hạnh phúc bên ngoài, khó bị buông xả tác động.

Thứ tư, bàn luận mối liên hệ giữa buông xả và các chiều kích hạnh phúc tâm lý cho thấy: tự chấp nhận được hiểu là thái độ tích cực trong việc nhìn nhận bản thân với điểm mạnh và điểm hạn chế, chấp nhận quá khứ của bản thân mình (Ryff, 1989). Còn đối với Phật giáo, buông xả bao gồm việc phải chấp nhận bản thân mình đang trong tình trạng hiện tại đang là, dù tốt hay dù xấu, nhờ việc chấp nhận vậy mà có được sự cân bằng trong tâm trí, không hối tiếc những gì đã xảy ra trong quá khứ, không bị chi phối bởi cái tôi hiện tại. Nhờ những đặc điểm nội hàm chung như vậy nên buông xả có thể tác động được đến chiều kích tự chấp nhận để có thể cảm thấy hài lòng về bản thân mình hơn, từ đó hạnh phúc hơn. Còn đối với chiều kích tự chủ, tự chủ theo Ryff là cách bản thân mình tự đưa ra quyết định, có cảm giác tự do, không phụ thuộc vào người khác. Tương tự vậy, buông xả mang đến tinh thần vững vàng trước những tác nhân kích thích bên ngoài, vì thế, buông xả có thể tác động đến sự tự chủ để người trưởng thành vững tâm hơn trong việc đưa ra quyết định cho hành vi của mình, không bị tác động bởi yếu tố bên ngoài.

Thứ năm, nghiên cứu này một lần nữa tái khẳng định mối tương quan của chiều kích tự chấp nhận trong hạnh phúc tâm lý và sự buông xả. Về mặt lý luận, buông xả và tự chấp nhận có sự tương đồng về chấp nhận bản thân hiện tại lẫn quá khứ và gia tăng sự buông xả làm tăng sự tự chấp nhận của con người. Kết quả này là một “chìa khóa” trong việc hỗ trợ chữa trị về vấn đề sức khỏe tâm thần thông qua các yếu tố có nguồn gốc tâm linh (Wallace & Shapiro, 2006; Whitehead et al., 2021).

Tóm lại, nhìn chung là dù buông xả và hạnh phúc tâm lý ở người trưởng thành trẻ tuổi có mối liên hệ với nhau nhưng ở mức độ không mạnh, hoặc có thể nói là yếu với bốn chiều kích của hạnh phúc tâm lý mà buông xả có hệ số tương quan yếu ($r < 0,3$) và mức ảnh hưởng dưới 10%. Như vậy, có thể kết luận rằng hạnh phúc tâm lý sẽ bị ảnh hưởng bởi sự buông xả nhưng mức độ ảnh hưởng không cao và bên cạnh đó sẽ còn những yếu tố khác ảnh hưởng đến hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi với 660 khách thể tham gia khảo sát và 5 khách thể PV sâu cho thấy có mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý. Cả 6 chiều kích thuộc hạnh phúc tâm lý và hạnh phúc tâm lý chung đều có mối tương quan thuận và bị ảnh hưởng của buông xả, buông xả cũng dự báo được sự biến thiên của hạnh phúc tâm lý và các chiều kích của nó. Trong đó, hai thành tố tự chủ và tự chấp nhận có mối liên hệ mạnh nhất và bị tác động nhiều nhất bởi buông xả. Kết quả nghiên cứu định lượng và định tính đều có sự tương đồng nên đã chứng minh được mối liên hệ giữa buông xả và hạnh phúc tâm lý.

Tài liệu tham khảo

- Đặng Hoàng Ngân (2018). *Một số vấn đề về đánh giá cảm nhận hạnh phúc trong nghiên cứu tâm lý*. Kỷ yếu Hội nghị khoa học cán bộ trẻ và học viên sau đại học năm 2017: “Khoa học xã hội và nhân văn Việt Nam trong quá trình toàn cầu hóa”. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, tr 288-302.
- Elphinstone, B., Whitehead, R., & Bates, G. (2020). “Letting go” and flourishing in study: An investigation of the indirect relationship between nonattachment and grades via psychological wellbeing. *Learning and Individual Differences*, 78, 101847.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2, 154-166.
- Hang, N. T. M., & Ngan, D. H. (2017). Buddhist Non-Attachment Philosophy and Psychological Well-Being in Vietnamese Buddhists. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*.
- Hồ Khai Tâm (2022). *Mối liên hệ giữa buông xả (non-attachment) và hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi*. Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.
- Ju, S. J., & Lee, W. K. (2015). Mindfulness, non-attachment, and emotional well-being in Korean adults. *Advanced Science and Technology Letters*, 87, 68-72. <https://doi.org/10.14257/astl.2015.87.15>
- Kiều Thị Thanh Trà (2018). *Psychological well-being of student in Ho Chi Minh City*. Kỷ yếu hội thảo khoa học quốc tế tâm lý học học đường lần thứ 6. NXB Đại học Sư phạm, tr 93-99.
- Nguyễn Lâm (2000). *Từ điển Từ và Ngữ Việt Nam*. NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Trâm Anh (2016). *Ảnh hưởng của buông xả đến cảm nhận hạnh phúc tâm lý của tín đồ Phật giáo*. Khóa luận tốt nghiệp Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học và Xã hội nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116-127.
- Siah, P. C., Tun, P., & Chan, M. (2020). Non-attachment and happiness: mediating versus moderating roles of grit personality. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(1), 31-40.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>
- Wang, S. Y., Wong, Y. J., & Yeh, K. H. (2016). Relationship harmony, dialectical coping, and nonattachment: Chinese indigenous well-being and mental health. *The Counseling Psychologist*, 44(1), 78-108.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., & Yang, Y. (2021). The relative benefits of nonattachment to self and self-compassion for psychological distress and psychological well-being for those with and without symptoms of depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 573-586.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2018). Non-attachment mediates the relationship between mindfulness and psychological wellbeing, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2141-2158. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0041-9>