

# SỰ BUÔNG XẢ (NON-ATTACHMENT) CỦA NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI: MỘT NGHIÊN CỨU TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

**Hồ Khai Tâm**

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

## Article history

Received: 18/5/2024

Accepted: 04/6/2024

Published: 05/9/2024

## Keywords

Non-attachment, Buddhism,  
young adults, mental health

## ABSTRACT

Non-attachment is a research topic with origins in Buddhism. It emerged in the third wave of therapy and quickly gained the attention of many psychologists due to research findings indicating that non-attachment is a factor that influences or predicts positive/negative emotions, mental health, and, most importantly, people's perception of happiness. In Vietnam, this research direction has not received much attention from researchers. Therefore, this study was conducted to better understand non-attachment among young adults in Vietnam. The results showed that non-attachment was at a high level and there were differences in non-attachment among the surveyed young adults in terms of gender, age, education level, personal income level and relationship status.

## 1. Mở đầu

“Buông xả” (non-attachment) là khái niệm có nguồn gốc từ tâm linh và là một trong các giáo lý cốt lõi xuất phát từ tôn giáo có truyền thống lâu đời ở phương Đông như Phật giáo, Ấn giáo (Whitehead et al., 2019). Trong đó, buông xả được xem là giai đoạn phát triển đỉnh cao của tâm linh, tâm lý và giá trị tinh thần của con người (Huxley, 1937). Đến đầu thế kỉ XXI, nhờ vào những thành tựu nghiên cứu Phật giáo trong chuyên ngành Tâm lý học tích cực nên buông xả bắt đầu được các nhà nghiên cứu tâm lý phương Tây chú ý. Nghiên cứu xây dựng khái niệm và thang đo buông xả của Sahdra và cộng sự (2010) là nghiên cứu về buông xả đầu tiên trong lĩnh vực khoa học tâm lý. Hiện nay, buông xả được nghiên cứu trong các lĩnh vực như nghiên cứu so sánh khái niệm “buông xả” và khái niệm “gắn bó” trong tâm lý học phương Tây; tìm hiểu mối liên hệ giữa buông xả với các hiện tượng tâm lý như cảm nhận hạnh phúc, hạnh phúc tâm lý, ứng phó biện chứng, lòng trắc ẩn, chánh niệm và sức khỏe tâm thần (Nguyễn Thị Minh Hằng và Bùi Thị Quỳnh Anh, 2017).

Tổng quan các nghiên cứu về buông xả trên thế giới cho thấy các nhà nghiên cứu tìm hiểu mức độ buông xả đặt trong mối liên hệ giữa buông xả với các hiện tượng tâm lý khác. Cụ thể trong nghiên cứu đầu tiên về buông xả của Sahdra và cộng sự (2010), kết quả đo lường buông xả trong nghiên cứu này với khách thể là người trưởng thành không có thực tập thiền ở Mỹ là  $M = 4,39$ ;  $SD = 0,76$ . Đối với nhóm có thực hành thiền 3 giờ mỗi tuần thì lại có sự khác biệt khi mức độ buông xả của nhóm khách thể này là  $M = 4,64$ ;  $SD = 0,82$ . Với nhóm khách thể thực tập thiền trên 3 giờ mỗi tuần thì  $M = 4,98$ ;  $SD = 0,72$ . Nhìn chung, buông xả được các nhà nghiên cứu trên thế giới quan tâm nhờ vào trào lưu tìm hiểu ảnh hưởng hoặc ứng dụng một số yếu tố có nguồn gốc tâm linh vào trong việc hỗ trợ cải thiện sức khỏe tâm thần của con người. Các nghiên cứu về buông xả thường không giới hạn chỉ tìm hiểu mức độ buông xả của một nhóm cộng đồng hay nhóm khách thể nghiên cứu cụ thể mà sẽ tìm hiểu mối liên hệ giữa buông xả với các hiện tượng tâm lý khác.

So với các nghiên cứu về buông xả trên thế giới, nghiên cứu về buông xả ở Việt Nam còn rất ít. Nghiên cứu đầu tiên về buông xả ở Việt Nam được thực hiện bởi Nguyễn Thị Minh Hằng và Đặng Hoàng Ngân (2019) trong đề tài “Ảnh hưởng của niềm tin Phật giáo đến sức khỏe tâm lý của con người”. Bên cạnh đó còn có 2 nghiên cứu khác về buông xả khác của Nguyễn Trâm Anh (2016) và Nguyễn Thị Minh Hằng và Bùi Thị Quỳnh Anh (2017). Nhìn chung, xét về khách thể nghiên cứu, các nghiên cứu buông xả tại Việt Nam chỉ tiếp cận trên khách thể là tín đồ Phật giáo tại Đồng bằng Bắc Bộ, số lượng nghiên cứu chưa nhiều. Vì vậy, rất cần thêm những nghiên cứu về buông xả với các địa bàn nghiên cứu khác và khách thể khác để góp phần phát triển thêm hướng nghiên cứu này tại nước ta.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Khái niệm “buông xả”

Trong tâm lý học phương Tây, “attachment” mang khái niệm gắn bó với hàm nghĩa rằng sự yêu thương, gắn bó bền chặt trong các mối quan hệ. Đây là một lý thuyết về tâm lý học phát triển nhấn mạnh cách giúp đứa trẻ trưởng thành, trở thành người có tính tự chủ, tự tin, không phụ thuộc vào người chăm sóc (Grossmann et al., 2006). Trong văn hóa tâm linh phương Đông, nổi bật là ở Ấn Độ, không giống với nền tâm lý học phương Tây, khái niệm gắn bó - tiếng Pali gọi là “Upādāna”, là một chủ đề trọng tâm của Phật giáo và Ấn Độ (Whitehead et al., 2021) có nghĩa giữ chặt, quyến luyến, gắn bó, trói buộc, bám vào, bám lấy, bám níu, bám chấp,... là nguyên nhân chính dẫn đến những vấn đề tiêu cực (Wallace & Shapiro, 2006).

Ngược lại với “Upādāna”, “Anasakti”, tiếng Anh dịch là “non-attachment”, tiếng Việt dịch là “buông xả” là một trạng thái lý tưởng của con người và được tôn vinh trong triết học và tôn giáo Ấn Độ. Gần đây, các nhà tâm lý học phương Tây trong trào lưu ứng dụng yếu tố có nguồn gốc tâm lý trong nghiên cứu khoa học tâm lý đã tìm hiểu khái niệm này như Pande và Naidu (1992) theo hướng tiếp cận Ấn Độ giáo, Bhushan và Jha (2005) theo tiếp cận của trường phái Yoga; Sahdra và cộng sự (2010) theo hướng tiếp cận Phật giáo (dẫn theo Gupta & Agrawal, 2020). Theo Sahdra và cộng sự (2010), buông xả được xem là tính linh hoạt của tâm lý (không có sự bám víu), không có phản ứng (ngay cả trong tâm trí), đồng ý, cởi mở, và có cái nhìn đa chiều. Buông xả giúp cảm xúc không bị tác động bởi những hoàn cảnh cụ thể, giúp không bị lệ thuộc và bó buộc vào các ý tưởng, hình ảnh hoặc các đối tượng cảm tính nhưng không đồng nghĩa là xa cách, thờ ơ, không quan tâm hoặc không can thiệp. Thay vì lãnh cảm, thờ ơ không quan tâm hay vô trách nhiệm (những điều này thường là các quan niệm sai lầm về buông xả ở phương Tây), những cá nhân có sự buông xả thực sự luôn quan tâm, tham gia và phản hồi với những tình huống hiện tại không rơi vào tình trạng tự đề cao hoặc tự hạ thấp bản thân. Buông xả không có nghĩa là từ bỏ cuộc sống vì buông xả trong Phật giáo không phải là chủ nghĩa khổ hạnh hay tách rời khỏi xã hội, điều quan trọng trong buông xả là người có sự buông xả không bị phụ thuộc tâm lý dù trong hoàn cảnh nào. Thay vào đó, những cá nhân có sự buông xả ở mức độ cao sẽ tiếp tục tận hưởng trải nghiệm và phấn đấu cho các mục tiêu trong cuộc sống (Sahdra et al., 2010).

Tại Việt Nam, Nguyễn Thị Minh Hằng và Đặng Hoàng Ngân (2019) đã chuyên ngữ khái niệm và thích ứng thang đo buông xả trên tín đồ Phật giáo. Theo đó, buông xả là sự từ bỏ, không bám chấp và lệ thuộc vào những hiện tượng bên trong bản thân con người cũng như những đối tượng/kích thích bên ngoài, không trải nghiệm cảm giác thèm muốn sở hữu, là trạng thái bình an và cân bằng bên trong khi đối mặt với các kích thích bên ngoài. Về mặt nhận thức, buông xả là việc bản thân không bám chấp và lệ thuộc vào những gì xảy ra bên trong bản thân và những kích thích bên ngoài. Về mặt hành vi: buông xả là sự từ bỏ những đối tượng bên trong lẫn bên ngoài. Về mặt cảm xúc: buông xả giúp đạt được trạng thái bình an, cân bằng và không trải nghiệm cảm giác thèm muốn hoặc sở hữu.

### 2.2. Khảo sát về sự buông xả của người trưởng thành trẻ tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh

#### 2.2.1. Phương pháp khảo sát

Mẫu nghiên cứu là 660 khách thể là người trưởng thành trẻ tuổi đang sinh sống làm việc tại TP. Hồ Chí Minh từ tháng 4/2022 đến tháng 6/2022 và được khảo sát theo hình thức trực tuyến. 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 Lân, 2000). Trước khi tiến hành phát bảng hỏi, chúng tôi hỏi về sự chấp thuận tham gia nghiên cứu, chỉ những khách thể đồng ý tự nguyện mới tiếp tục thực hiện khảo sát. Bài báo sử dụng phương pháp nghiên cứu bằng bảng hỏi là phương pháp chính và sử dụng phần mềm SPSS 25.0 để phục vụ cho phân tích số liệu của đề tài nghiên cứu. Tiến trình nghiên cứu gồm hai giai đoạn, giai đoạn một là khảo sát trên 30 mẫu để kiểm tra độ tin cậy của bảng hỏi, giai đoạn hai được thực hiện sau khi bảng hỏi đạt được độ tin cậy cần thiết. Bảng hỏi của đề tài gồm 2 phần: phần thông tin cá nhân và phần nội dung câu hỏi của thang đo:

Bảng 1. Mô tả khách thể khảo sát

	Tiêu chí	Số lượng	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	148	22,4
	Nữ	506	76,7
	Khác	6	0,9
Khoảng tuổi	Từ 23 tuổi đến 30 tuổi	532	80,6
	Từ 30 tuổi đến 40 tuổi	128	19,4
Tôn giáo	Phật giáo	378	57,3
	Công giáo	62	9,4
	Tin lành	6	0,9

	Khác	36	5,5
	Không có tôn giáo	178	27
Mức thu nhập	Không có thu nhập	62	9,4
	Dưới 5 triệu	92	13,9
	Từ 5 đến dưới 10 triệu	206	31,2
	Từ 10 triệu đến 20 triệu	198	30
	Trên 20 triệu	102	15,5
Tình trạng mối quan hệ	Độc thân	410	62,1
	Đang có người yêu	156	23,6
	Đã kết hôn	94	14,2

- Phần nội dung bảng hỏi là thang đo Buông xả (Non-attachment 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). Thang đo chỉ đo một khía cạnh là buông xả. Thang đo buông xả bản tiếng Việt sử dụng trong nghiên cứu được dịch và thích ứng tại Việt Nam bởi tác giả Nguyễn Thị Minh Hằng và Bùi Thị Quỳnh Anh (2017). Độ tin cậy của bảng hỏi thu được từ đợt khảo sát thử là 0,938. Như vậy, bảng hỏi đủ độ tin cậy để thực hiện nghiên cứu.

Bảng 2. Phân chia khoảng điểm mức độ buông xả

Thang đo buông xả	Mức 1 (Rất thấp)	Mức 2 (Thấp)	Mức 3 (Trung bình)	Mức 4 (Cao)	Mức 5 (Rất cao)
Theo tổng điểm buông xả	Từ 30 đến 60	Từ 61 đến 90	Từ 91 đến 120	Từ 121 đến 150	Từ 151 đến 180
Theo điểm trung bình (ĐTB)	Từ 1 đến 2	Từ 2,01 đến 3	Từ 3,01 đến 4	Từ 4,01 đến 5	Từ 5,01 đến 6

### 2.2.2. Kết quả khảo sát

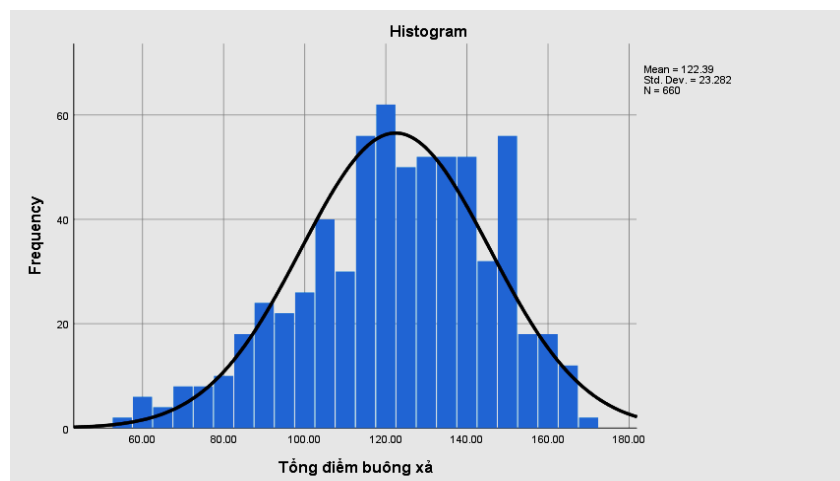
- Về kết quả nghiên cứu sự buông xả của người trưởng thành trẻ tuổi

Bảng 3. Mức độ buông xả chung của người trưởng thành trẻ tuổi

Mức độ	Tần số	Tỉ lệ (%)
Rất thấp	4	0,6
Thấp	66	10
Trung bình	220	33,3
Cao	306	46,4
Rất cao	64	9,7

Bảng 3 cho thấy kết quả mức độ buông xả và tỉ lệ % của toàn bộ khách thể tham gia nghiên cứu. Theo đó, phần lớn người trưởng thành trẻ tuổi có mức độ buông xả ở mức trung bình với 89,4% khách thể tham gia nghiên cứu có mức độ này trở lên. Đồng thời, buông xả ở người trưởng thành trẻ tuổi có mặt ở cả 5 mức độ, phân bố từ rất thấp đến rất cao. Phân bố điểm số buông xả được thể hiện trong biểu đồ 1:

Theo kết quả thống kê mô tả, tổng ĐTB thang đo buông xả là  $M = 122,38$ ;  $SD = 23,3$ ; còn tính theo mức ĐTB thì  $M = 4,07$ ;  $SD = 0,77$ . So sánh với mức ĐTB buông xả của các nghiên cứu trước tại Việt Nam cho thấy kết quả ĐTB thấp hơn ( $M = 4,07 < M = 4,37$  và  $4,48$ ). Kết quả này có thể lí giải một phần vì khách thể trong các nghiên cứu trên toàn bộ là tín đồ Phật giáo, còn trong nghiên cứu này, khách thể là người trưởng thành trẻ tuổi với đa dạng niềm tin tôn giáo khác nhau. So sánh với kết quả nghiên cứu với nhóm khách thể tương tự là người trưởng thành trẻ tuổi trong nghiên cứu đầu tiên về buông xả của Sahdra và cộng sự (2010) và Elphinstone và cộng sự (2020) thì kết quả ĐTB cũng thấp hơn ( $M = 4,07 < M = 4,39$  và  $4,17$ ). Tuy nhiên, kết quả ĐTB buông xả trong nghiên cứu này cao hơn ĐTB trong nghiên cứu về buông xả của sinh viên tại Đài Loan ( $M =$



Biểu đồ 1. Sự phân bố tổng điểm buông xả của người trưởng thành trẻ tuổi

tương tự là người trưởng thành trẻ tuổi trong nghiên cứu đầu tiên về buông xả của Sahdra và cộng sự (2010) và Elphinstone và cộng sự (2020) thì kết quả ĐTB cũng thấp hơn ( $M = 4,07 < M = 4,39$  và  $4,17$ ). Tuy nhiên, kết quả ĐTB buông xả trong nghiên cứu này cao hơn ĐTB trong nghiên cứu về buông xả của sinh viên tại Đài Loan ( $M =$

4,07 > M = 3,99) của Wang và cộng sự (2016) với tham số niềm tin tôn giáo có sự đa dạng tượng tự (58,8% không có tôn giáo, còn lại là tín đồ Phật giáo, Nho giáo, Công giáo).

*Bảng 4. Kết quả nghiên cứu buồng xả ở người trưởng thành trẻ tuổi*

Câu hỏi	ĐTB	ĐLC	Mức độ	Xếp hạng
Tôi không phải bám vào những người tôi yêu bằng mọi giá; tôi có thể buông xả họ nếu họ muốn rời xa tôi.	4,66	1,28	4 (Cao)	1
Tôi chấp nhận các khuyết điểm của mình.	4,52	1,28	4 (Cao)	2
Tôi thoải mái khi làm người bình thường, không cần phải trở thành hoàn hảo.	4,52	1,32	4 (Cao)	3
Tôi khó vui với thành công của người khác khi họ hơn mình.	3,58	1,49	3 (Trung bình)	28
Tôi cảm thấy mình có thể hạnh phúc mà gần như không lệ thuộc vào những gì xảy ra trong cuộc sống.	3,39	1,36	3 (Trung bình)	29
Tôi không có ý sợ hãi những gì mình có.	2,48	1,33	2 (Thấp)	30

Tổng quát kết quả nghiên cứu cho thấy có 20 câu có kết quả từ 4.0 trở lên, thuộc mức độ cao; có 9 câu các khách thể tự đánh giá ở mức độ trung bình và 01 câu ở mức độ thấp; có đến 25 câu nằm trong khoảng ĐTB từ 3,5 đến 4,5 điểm; ngoại trừ 3 câu có mức ĐTB cao nhất và 2 câu có ĐTB thấp nhất. Như vậy, có thể thấy mức độ buông xả của người trưởng thành trẻ tuổi thuộc khoảng trung bình cao, phù hợp với biểu đồ phân phối điểm buồng xả và mức ĐTB chung về buông xả. Cụ thể hơn về kết quả, ba câu (C126, C111, C120) là 3 câu có kết quả điểm ĐTB cao nhất. Trong đó, ba câu này đều mang hàm nghĩa nói về việc chấp nhận sự vật, sự việc hoặc cái gì đó, còn kết quả ba câu có ĐTB thấp nhất là các câu C130, C116, C14; trong đó kết quả câu C14 có ĐTB thấp nhất (M = 2,48), kết quả này trùng với nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Minh Hằng và Bùi Thị Quỳnh Anh (2017) khi nhân tố buông xả sự ích kỉ (C14) cũng có ĐTB (M = 3,46) là thấp nhất. Nhìn chung, kết quả nghiên cứu thể hiện khách thể người trưởng thành trẻ tuổi có sự buông xả khá cao.

- Về kết quả nghiên cứu giữa buồng xả và các tham số nghiên cứu

+ Tham số giới tính

*Bảng 5. Kết quả kiểm định t-test buồng xả với tham số giới tính*

Biến số	Giới tính		t	Sig.
	Nam	Nữ		
Buông xả	126,45	121,06	2,485	0,013

Bảng 5 cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê của mức độ buông xả giữa nam giới trưởng thành trẻ tuổi và nữ giới trưởng thành trẻ tuổi. Trong đó, mức độ buông xả trung bình của nam cao hơn so với nữ. Như vậy, giữa nam và nữ có sự khác biệt về buông xả, kết quả giữa buồng xả và giới tính trong nghiên cứu này khác với các nghiên cứu buồng xả trước đó ở trong nước và ngoài nước. Mặc dù kết quả nghiên cứu này và kết quả các nghiên cứu của Sahdra và cộng sự (2010); của Wang và cộng sự (2016); của Nguyễn Thị Minh Hằng và Đặng Hoàng Ngân (2019) đều chỉ ra có sự khác biệt giữa nam và nữ về mức độ buông xả nhưng mức độ buông xả của nam đều thấp hơn nữ nhưng kết quả nghiên cứu này lại hoàn toàn ngược lại, nam trưởng thành trẻ tuổi có sự buông xả nhiều hơn nữ trưởng thành trẻ tuổi.

+ Tham số trình độ học vấn

*Bảng 6. Kết quả kiểm định Anova buồng xả với tham số trình độ học vấn*

Biến số	Trình độ học vấn				F	Sig.
	THPT	Đại học/Cao đẳng/Trung cấp	Thạc sĩ	Tiến sĩ		
Buông xả	124,13	120,31	127,35	135,6	4,688	0,003

Bảng 6 cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê giữa mức độ buông xả với trình độ học vấn của người trưởng thành trẻ tuổi. Trong đó, tổng điểm buồng xả trung bình của người trưởng thành trẻ tuổi ở học vị tiến sĩ cao nhất, tiếp theo là thạc sĩ, THPT và cuối cùng là Đại học/Cao đẳng/Trung cấp. Hậu kiểm Anova cho thấy người trưởng thành trẻ tuổi có trình độ học vấn Đại học/Cao đẳng/Trung cấp có sự buông xả thấp hơn so với người trưởng thành có trình độ Thạc sĩ (Sig. = ,001) và Tiến sĩ (Sig. = ,039). Như vậy, sự khác biệt về trình độ học vấn có thể tác động đến sự buông xả của người trưởng thành trẻ tuổi.

+ Tham số khoảng tuổi

*Bảng 7. Kết quả kiểm định t-test buồng xả với tham số khoảng tuổi*

Biến số	Khoảng tuổi		t	Sig.
	Từ 24 đến 30	Trên 31 đến 40		
Buông xả	120,25	131,25	-4,879	0,000

Bảng 7 cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê giữa mức độ buông xả với khoảng tuổi của người trưởng thành trẻ tuổi. Trong đó, tổng điểm buông xả trung bình của người trưởng thành trẻ tuổi thay đổi theo số tuổi, theo đó, người càng lớn tuổi càng có nhiều sự buông xả. Nhìn chung, kết quả này trùng khớp với các nghiên cứu trước về buông xả tại Việt Nam và cả nghiên cứu của Sahdra và cộng sự (2010).

+ Tham số mức thu thập hằng tháng

Bảng 8. Kết quả kiểm định Anova buông xả với tham số mức thu nhập hằng tháng

Biến số	Thu nhập hằng tháng					F	Sig.
	Không có thu nhập	Dưới 5 triệu	Từ 5 đến 10 triệu	Từ 10 đến 20 triệu	Trên 20 triệu		
Buông xả	126	122,54	117,26	125,6	124,1	4,043	0,002

Bảng 8 cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê về mức độ buông xả với mức thu nhập hằng tháng của người trưởng thành trẻ tuổi. Trong đó, mức độ buông xả trung bình của người không có thu nhập có mức cao nhất và người có mức thu nhập dưới 10 triệu có mức độ buông xả thấp nhất. Như vậy, có sự khác biệt về sự buông xả của người trưởng thành trẻ tuổi với những mức thu nhập khác nhau. So sánh với kết quả trong nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Minh Hằng và Đặng Hoàng Ngân (2019), kết quả ĐTB buông xả có sự tương đồng khi nhóm người không có thu nhập hoặc chưa có thu nhập có ĐTB buông xả cao nhất; với nghiên cứu của Sahdra và cộng sự (2010) thì đều có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê giữa về mức độ buông xả với thu nhập hằng tháng của các người trưởng thành trẻ tuổi. Hậu kiểm Anova cho thấy có sự khác biệt giữa nhóm khách thể có mức thu nhập dưới 10 triệu với các nhóm khách thể có thu nhập còn lại.

+ Tham số tình trạng hôn nhân

Bảng 9. Kết quả kiểm định Anova buông xả với tham số tình trạng hôn nhân

Biến số	Tình trạng hôn nhân			F	Sig.
	Độc thân	Đang có người yêu	Đã kết hôn		
Buông xả	121,8	119,2	130,1	6,883	0,001

Bảng 9 thấy có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê về mức độ buông xả với tình trạng hôn nhân của người trưởng thành trẻ tuổi. Trong đó, mức độ buông xả trung bình của người đã kết hôn là cao nhất và nhóm khách thể đang có người yêu có mức độ buông xả thấp nhất. Như vậy, có sự khác biệt về sự buông xả của người trưởng thành trẻ tuổi với tình trạng hôn nhân. Hậu kiểm Anova cho thấy có sự khác biệt giữa nhóm khách thể đã kết hôn với các nhóm khách thể còn lại. So sánh với các nghiên cứu trước đây thì đây là khám phá mới khi các nghiên cứu trước chỉ ra tình trạng hôn nhân không ảnh hưởng đến buông xả nhưng ở nghiên cứu này thì ngược lại khi tình trạng hôn nhân, đặc biệt là nhóm khách thể người trưởng thành trẻ tuổi đã kết hôn có mức độ buông xả cao hơn hẳn so với các nhóm khách thể khác trong nghiên cứu.

### 2.3. Một số bàn luận

*Thứ nhất*, tổng ĐTB của người trưởng thành trẻ tuổi là 4,07, tiệm cận 4,1; như vậy nghĩa là ĐTB buông xả của nhóm khách thể nghiên cứu ở mức cao. Kết quả khảo sát trải đều ở 5 mức độ buông xả, điều này cho thấy sự buông xả ở người trưởng thành trẻ tuổi có nhiều điểm khác biệt, có người trẻ sẵn sàng buông bỏ, không bám víu nhưng cũng có bạn không sẵn sàng bỏ đi những gì thuộc về mình. Sự đa dạng này có thể đến từ cấu trúc của buông xả gồm: cởi mở, chấp nhận đối mặt, buông xả quá khứ, buông xả cái tôi, buông xả cảm xúc, buông xả sở hữu và buông xả sự ích kỉ (Nguyễn Thị Minh Hằng và Bùi Thị Quỳnh Anh, 2017).

*Thứ hai*, kết quả ĐTB buông xả tiệm cận mức độ cao có thể một phần do lí do độ tuổi trung bình của khách thể nghiên cứu là 27,53 tuổi và có hơn 62% khách thể nghiên cứu có tình trạng hôn nhân là độc thân. Nghiên cứu của Nguyễn Thị Minh Hằng và Đặng Hoàng Ngân (2019) chỉ ra những người độc thân có ĐTB buông xả cao hơn vì họ chưa lập gia đình, chưa có người yêu nên ít bám chấp vào tình cảm, tình yêu hơn những đối tượng còn lại. Nhìn chung, kết quả nghiên cứu thực tiễn là mức độ buông xả và tự đánh giá mức độ buông xả của khách thể nghiên cứu có sự chênh lệch, các bạn tự đánh giá mình có mức độ buông xả trung bình thấp nhưng kết quả thực tế lại ở mức độ cao.

*Thứ ba*, kết quả 3 câu hỏi có ĐTB thấp nhất của buông xả thuộc 3 khía cạnh là: buông xả cảm xúc, buông xả sở hữu và buông xả ích kỉ và 3 câu hỏi có ĐTB cao nhất của buông xả thuộc 2 khía cạnh là: chấp nhận - đối mặt, cởi mở. Kết quả này trùng hoàn toàn với kết quả nghiên cứu về buông xả trên nhóm tín đồ Phật giáo của Nguyễn Thị Minh Hằng và Bùi Thị Quỳnh Anh (2017). Điều này đặt ra giả thuyết phải chăng dù là tu sĩ, tín đồ Phật giáo hay những người không theo đạo Phật,... đều có sự buông xả tương tự nhau. Con người luôn có thể cởi mở và chấp nhận mọi chuyện nhưng nếu liên quan đến những khía cạnh riêng tư của bản thân như cảm xúc, sở hữu và ích kỉ thì chưa

sẵn sàng buông bỏ. So sánh với kết quả phỏng vấn, có khách thể phỏng vấn lựa chọn hoàn toàn trùng khớp với kết quả nghiên cứu thực tiễn nhưng cũng có khách thể ngược lại hoàn toàn.

*Thứ tư*, độ tuổi con người tác động rõ rệt đến mức độ buông xả. Theo đó, nhóm khách thể có độ tuổi từ 31 đến 40 tuổi có ĐTB buông xả cao hơn nhóm khách thể từ 24 đến 30 tuổi. Kết quả này trùng khớp với hầu hết các nghiên cứu về buông xả trước đó có sự so sánh về độ tuổi, cho thấy càng lớn tuổi, càng trải nghiệm đủ nhiều thì con người càng dễ dàng chấp nhận và buông bỏ những thứ không cần thiết. Ngoài ra, trình độ học vấn và mức thu nhập hàng tháng có ảnh hưởng đến sự buông xả của người trưởng thành trẻ tuổi.

### 3. Kết luận

Buông xả là một hiện tượng tâm lý có nguồn gốc xuất phát từ văn hóa tâm linh Ấn Độ mà nổi bật nhất là Phật giáo. Buông xả ở đây là buông bỏ những bám víu, níu kéo vật chất, sự vật bên ngoài và những hiện tượng bên trong bản thân. Tuy nhiên, buông xả không có nghĩa là từ bỏ tất cả mà hướng đến ý nghĩa cân bằng bản thân khi đối mặt với các kích thích để có trạng thái bình an, nhìn nhận mọi sự vật, sự việc như nó đang là. Nhờ vậy có cách ứng xử, trải nghiệm không bị ảnh hưởng bởi kinh nghiệm cá nhân và phát triển bản thân một cách siêu việt và tiếp nhận cái mới mà không bị ảnh hưởng bởi những yếu tố cũ.

Kết quả nghiên cứu cho thấy ĐTB buông xả của người trưởng thành trẻ tuổi ở mức cao và có sự tương đồng với các nghiên cứu khác trên thế giới về buông xả, có sự khác biệt về buông xả giữa các nhóm khách thể có niềm tin tôn giáo khác nhau, nam trưởng thành trẻ tuổi có mức độ buông xả cao hơn nữ, đây là phát hiện cần chú ý vì nó trái ngược kết quả với các nghiên cứu trước về buông xả. Nghiên cứu cũng chứng minh được người có độ tuổi càng cao thì càng buông xả nhiều hơn. Kết quả tự đánh giá mức độ buông xả với kết quả nghiên cứu thực tiễn buông xả ở người trưởng thành có sự không giống nhau theo hướng các bạn tự đánh giá buông xả của mình ở mức thấp hơn kết quả định lượng.

### Tài liệu tham khảo

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101847>
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., & Waters, E. (Eds.). (2006). *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*. Guilford Press.
- Gupta, K., & Agrawal, J. (2020). Lay meanings and associated experiences of nonattachment (anasakti): A study from India. *Journal of Humanistic Psychology*, 0022167820977563. <https://doi.org/10.1177/0022167820977563>
- Huxley, A. (1937). *Ends and means: An inquiry into the nature of ideals and into the methods employed for their realization*. Transaction Publishers.
- Nguyễn Lâm (2000). *Từ điển Từ và Ngữ Việt Nam*. NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Thị Minh Hằng, Bùi Thị Quỳnh Anh (2017). Thích ứng thang đo Buông xả trên tín đồ Phật giáo. *Tạp chí Tâm lý học*, 10(223), 36-46.
- Nguyễn Thị Minh Hằng, Đặng Hoàng Ngân (2019). *Ảnh hưởng của niềm tin Phật giáo đến sức khỏe tâm lý của con người*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Nguyễn Trâm Anh (2016). *Ảnh hưởng của buông xả đến cảm nhận hạnh phúc tâm lý của tín đồ Phật giáo*. Luận văn tốt nghiệp, Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội.
- 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.
- 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.
- 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>
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2019). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2141-2158.
- 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.