

ĐỊNH HƯỚNG TÔN GIÁO VÀ ẢNH HƯỞNG CỦA NÓ ĐẾN MỨC ĐỘ BUÔNG XẢ Ở TÍN ĐỒ PHẬT GIÁO

PGS.TS. Nguyễn Thị Minh Hằng

Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguyễn Viết Hưng

Khoa Công tác xã hội, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

TÓM TẮT

Nghiên cứu mối quan hệ giữa định hướng tôn giáo và buông xả có thể lý giải được cách thức mà Phật giáo ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của con người. Nghiên cứu này được thiết kế chủ yếu dựa vào lý thuyết định hướng tôn giáo của Allport (1950) Mẫu nghiên cứu là 472 tín đồ Phật giáo đang tu tập trong bốn đạo tràng ở miền Bắc. Hai thang đo được sử dụng là: Thang Định hướng tôn giáo sửa đổi (Intrinsic/Extrinsic-Revised Scale) của Gorsuch và MacPherson (1989) và Thang Buông xả (Nonattachment Scale) của Sahdra, Shaver và Brown (2010). Ngoài ra, nghiên cứu cũng sử dụng một bảng hỏi để tìm hiểu các biến nhân khẩu và biến tôn giáo của khách thể nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu cho thấy, định hướng tôn giáo bên trong ở tín đồ Phật giáo cao hơn định hướng tôn giáo bên ngoài. Trong các biến số nhân khẩu chỉ có giới tính và đạo tràng ảnh hưởng đến định hướng tôn giáo; trong các biến số tôn giáo như tu sĩ, đã quy y, nơi thực hành thường xuyên, nhóm thực hành, tần suất thực hành và niềm tin vào Phật pháp có ảnh hưởng đến định hướng tôn giáo của tín đồ Phật giáo. Định hướng tôn giáo bên trong có mối tương quan khá mạnh với buông xả, trong khi đó, định hướng bên ngoài tương quan yếu hơn. Cả hai kiểu định hướng tôn giáo có thể dự báo được sự biến thiên của buông xả, trong đó, định hướng tôn giáo bên trong có khả năng dự báo cao hơn. Ý nghĩa của kết quả nghiên cứu này đối với những nghiên cứu trong tương lai đã được bàn luận trong bài.

Từ khóa: Định hướng tôn giáo; Buông xả; Phật giáo; Tâm lý học Phật giáo.

Ngày nhận bài: 4/9/2018; **Ngày duyệt đăng bài:** 25/12/2018.

1. Đặt vấn đề

Định hướng tôn giáo là một trong những phạm trù cơ bản nhất thuộc lĩnh vực Tâm lý học tôn giáo, hay nói cách khác, định hướng tôn giáo là một cấu trúc

tâm lý đặc trưng của tính tôn giáo (religiousness). Tuy nhiên, đây cũng chính là một trong những vấn đề nghiên cứu mang tính thử thách nhất của Tâm lý học tôn giáo nói chung, cũng như Tâm lý học Phật giáo nói riêng. Có lẽ vì thế mà các lý thuyết Tâm lý học về định hướng tôn giáo không nhiều, mặc dù vấn đề này được đề cập đến khá sớm từ những năm 50 của thế kỷ XX bởi người đi tiên phong là G. Allport. Theo đó, các nghiên cứu cụ thể về định hướng tôn giáo khá ít. Mặc dù vậy, những thành tựu nghiên cứu về lĩnh vực này từ trước đến nay chỉ ra rằng, định hướng tôn giáo có tương quan với nền tảng đạo đức (Bulbulia, Osborne và Sibley, 2013) và sức khỏe tâm thần (Janbozorgi, 2007). Cụ thể hơn, Bergin, Stinchfield, Gaskin, Masters và Sullivan (1988) tìm thấy mối liên hệ giữa định hướng tôn giáo bên trong và điểm của bảng nghiệm kê nhân cách đa diện Minnesota (Minnesota Multiphasic Personality Inventory - MMPI): cụ thể, những sinh viên có định hướng tôn giáo bên trong đều có điểm MMPI nằm trong ngưỡng bình thường ở tất cả các tiêu thang đo. Nhiều nghiên cứu khác phát hiện ra mối tương quan nghịch giữa định hướng tôn giáo bên trong với trầm cảm và lo âu, tương quan thuận giữa định hướng tôn giáo bên ngoài với trầm cảm và lo âu (Watson, Morris và Hood, 1988a, b, c; Bergin, Masters và Richards, 1987; Baker và Gorsuch, 1982). Các kết quả nghiên cứu cũng cho thấy một số khác biệt khá rõ ràng khi so sánh giữa những tín đồ có định hướng tôn giáo khác nhau. Những người có định hướng tôn giáo bên trong cao có kỹ năng ứng phó với stress tốt hơn những người có định hướng bên trong thấp (Pargament, 1979) và có chỉ số hài lòng với cuộc sống và cảm nhận hạnh phúc cao (Van Haitsma, 1986; Payne và cộng sự, 1991). Người có định hướng tôn giáo bên trong cũng thường có năng lực làm việc một cách linh hoạt hơn trong các tình huống giải quyết vấn đề và trong việc tạo ra nhiều lựa chọn hợp lý (Donahue, 1985), họ có tính trách nhiệm cao (Likewise, Bergin và cộng sự, 1987 - dẫn theo Masters và Bergin, 1992).

Những điểm luận trên đây cho thấy, nghiên cứu định hướng tôn giáo cho phép các nhà tâm lý học nhìn sâu hơn vào bản chất bên trong để phát hiện ra cơ chế ảnh hưởng của tôn giáo đến các chức năng tâm lý, sức khỏe tâm thần cũng như cảm nhận hạnh phúc của con người. Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu được nhắc đến đều được thực hiện cách đây khá lâu và chủ yếu được tiến hành trên nhóm tín đồ của Kitô giáo và một số tôn giáo khác, chưa có nghiên cứu nào được thực hiện trên nhóm mẫu là tín đồ Phật giáo nói chung và tín đồ Phật giáo ở Việt Nam nói riêng. Liệu lý thuyết về định hướng tôn giáo (Lý thuyết của G. Allport) vốn được khai sinh và phát triển ở một nền văn hóa mang tính cá nhân nhiều hơn và được kiểm chứng trên nhóm mẫu phần lớn là tín đồ Kitô giáo có phù hợp với văn hóa mang tính cộng đồng nhiều hơn (như văn hóa Việt Nam) và có thích hợp với tôn giáo phi thần quyền như Phật giáo

hay không? Câu hỏi này thôi thúc chúng tôi thực hiện nghiên cứu định hướng tôn giáo của tín đồ Phật giáo ở Việt Nam.

3. Câu hỏi nghiên cứu

Tín đồ Phật giáo ở Việt Nam có những kiểu định hướng tôn giáo nào?

Các biến số nhân khẩu và biến số tôn giáo ảnh hưởng như thế nào đến định hướng tôn giáo của tín đồ Phật giáo ở Việt Nam?

Những biến số nào có thể dự báo định hướng tôn giáo của tín đồ Phật giáo ở Việt Nam?

3. Khái niệm

3.1. Định hướng tôn giáo

Định hướng tôn giáo là khái niệm được xây dựng dựa trên khái niệm tình cảm tôn giáo mang tính trưởng thành (mature religious sentiment) mà Allport đã đề cập vào năm 1950 với các đặc điểm như mang tính động lực, ổn định, định hình đạo đức cá nhân, ảnh hưởng đến mọi lĩnh vực của đời sống. Định hướng tôn giáo được hiểu là khía cạnh động lực thúc đẩy của tính tôn giáo nói chung và niềm tin tôn giáo nói riêng đối với các ứng xử của con người. Sau nhiều năm nghiên cứu và phát triển khái niệm này, đến năm 1967, Allport và Ross đã định hình lý thuyết của mình bằng cách phân lập hai loại định hướng tôn giáo, đó là định hướng tôn giáo bên trong (Intrinsic religious orientation) và định hướng tôn giáo bên ngoài (Extrinsic religious orientation). Định hướng tôn giáo bên trong là sự cam kết thực sự đối với tôn giáo của mình, lời cam kết này có tác dụng định hướng động lực trong cuộc sống của cá nhân (Masters và Bergin, 1992). Trong khi đó, định hướng tôn giáo bên ngoài là những mưu cầu riêng của cá nhân dựa vào tôn giáo để có được, mang tính vụ lợi, nhằm đạt được những nhu cầu riêng của bản thân.

Tôn giáo đối với những người có định hướng bên ngoài thường chỉ là thói quen, những nghi lễ được thực hiện nhằm tạo ra sự thoải mái, yên tâm cho từng cá nhân. Đối với họ, tôn giáo là đề sử dụng, là phương tiện để đạt được điều gì đó làm thỏa mãn nhu cầu vị kỷ của bản thân. Trong khi đó, định hướng tôn giáo bên trong không phải là một phương thức xua đi nỗi sợ hãi, không phải là phương tiện giao tiếp xã hội hay tạo cảm giác dễ chịu, cũng không phải là công cụ để hiện thực hóa mong muốn. Tất cả động cơ đó chỉ là phụ mà thôi. Người có định hướng tôn giáo bên trong sống thực sự với tôn giáo, lý tưởng tôn giáo trở thành ý nghĩa cuộc sống đối với họ. Allport (1950) khẳng định rằng, chính định hướng tôn giáo bên trong giữ cho con người có được đời sống tâm lý khỏe mạnh.

Sau Allport, nhiều nhà nghiên cứu đã diễn giải cụ thể hơn về hai loại định hướng tôn giáo dựa trên các nghiên cứu thực tiễn. Donahue quan niệm định hướng tôn giáo bên trong là “*một khuôn khổ tham chiếu về ý nghĩa để hiểu về mọi phương diện của cuộc sống*” (Donahue, 1985, trang 400). Định hướng tôn giáo bên trong có mối liên hệ với sự không định kiến, lòng khoan dung, trưởng thành cá nhân, hòa nhập xã hội, thống nhất nhân cách. Các nghiên cứu cũng cho thấy có bằng chứng về mối tương quan thuận giữa định hướng tôn giáo bên trong, sự tham gia các nghi lễ tôn giáo và sức khỏe tâm thần. Định hướng tôn giáo bên ngoài là “*sự thỏa hiệp xã hội, phục vụ bản thân, là một tiếp cận mang tính công cụ để cá nhân tự định hình*” (Donahue, 1985, trang 400). Định hướng tôn giáo bên ngoài có tương quan với định kiến, sự thiếu trưởng thành, phụ thuộc, thực dụng, phòng vệ và ít tham dự các nghi lễ tôn giáo. Nói cách khác, “*người có định hướng tôn giáo bên trong coi tôn giáo là một chiều cạnh không có giới hạn. Những niềm tin và giá trị tôn giáo được nội hóa mà không cần sự sắp đặt. Những mong muốn, mục tiêu khác của cá nhân được tích hợp, tổ chức lại trở nên hài hòa với những nội dung tôn giáo. Trái lại, người có định hướng tôn giáo bên ngoài tiếp cận tôn giáo như một công cụ: tôn giáo giúp họ đạt được cái đích mang tính tập trung vào bản ngã như an toàn, an ủi, gia nhập cộng đồng. Theo cách đó, tôn giáo bị đơn giản hóa, không thâm nhập sâu vào cuộc sống của con người*” (Neyrinck và cộng sự, 2010, trang 426).

3.2. *Buông xả*

Buông xả là một trạng thái tâm (tâm xả) trong Tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỉ, xả) - một trong những giáo lý cơ bản của Phật giáo, hàm ý sự không bám chấp, không níu giữ, không muốn sở hữu. Buông xả cũng đồng thời là một kỹ thuật tu tâm của Phật giáo nhằm duy trì sự bình tĩnh và cân bằng tâm trí khi đối mặt với các kích thích kích động. “Buông” đối lập với nắm giữ, níu kéo, “xả” đối lập với phản ứng lại (reactivity), kích động (agitation), biến đổi cảm xúc (emotional lability). Buông xả bao gồm các yếu tố như chấp nhận, bình tĩnh đối mặt với thực tế, cân bằng cảm xúc, không có ý muốn sở hữu và vô ngã. Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng, buông xả có tương quan thuận với sự tự tin, thỏa mãn cuộc sống, bình an tâm trí, cảm xúc tích cực, cảm nhận hạnh phúc và tương quan nghịch với cảm xúc tiêu cực, trầm cảm, lo âu, stress (Wang, Wong và Yeh, 2016; Nguyen và Dang, 2017; Nguyen, Dang và Nguyen, 2018; Nguyen và Nguyen, 2018). Ngoài ra, buông xả cũng tương quan nghịch với gắn bó lo âu (Sahdra và Shaver, 2013); buông xả và thấu cảm có thể dự báo các hành vi hỗ trợ xã hội ở cả nam và nữ vị thành niên (Sahdra, Ciarrochi, Parker, Marshall và Heaven, 2015).

4. Phương pháp nghiên cứu

4.1. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên nhóm mẫu 472 tín đồ Phật giáo đến từ nhiều tỉnh/thành ở miền Bắc, nhưng chủ yếu tập trung ở Hà Nội, Bắc Ninh, Ninh Bình và Hải Phòng. Tuổi trung bình của khách thể nghiên cứu là 33,7 (ĐL.C = 13,2), tập trung nhiều nhất ở độ tuổi từ 18 đến 35 (64%), người ít tuổi nhất là 12 tuổi, cao tuổi nhất là 71 tuổi; có 130 nam (27,7%), 339 nữ (72,3%) và 3 người không báo cáo; 45 (9,5%) tu sĩ và 427 (90,5%) cư sĩ. Phật tử ở các đạo tràng tu tập theo nhiều pháp môn khác nhau.

4.2. Công cụ đo lường

a. *Thang đo Định hướng tôn giáo sửa đổi* (Religious orientation scale revised hay Intrinsic/extrinsic-revised scale - I-E-R) của Gorsuch và MacPherson (1989). Đây là thang đo được phát triển từ thang Religious orientation scale - ROS của Allport và Ross (1967) cùng với quan điểm về hai loại định hướng tôn giáo bên ngoài do một số tác giả khác đề xuất. Thang I-E-R gồm 14 mệnh đề (item) định dạng Likert 5 mức độ: từ hoàn toàn không đồng ý (1 điểm) đến hoàn toàn đồng ý (5 điểm). Trong thang đo này có 8 item đánh giá định hướng tôn giáo bên trong, 3 item đánh giá định hướng tôn giáo bên ngoài mang tính cá nhân, 3 item đánh giá định hướng tôn giáo bên ngoài mang tính xã hội. Tuy nhiên, phép phân tích nhân tố không cho phép giữ nguyên 3 tiểu thang đo như phiên bản gốc mà nhóm lại thành hai nhân tố, đó là định hướng tôn giáo bên trong (hệ số Alpha của Cronbach = 0,68) và định hướng tôn giáo bên ngoài (hệ số Alpha của Cronbach = 0,72). Dữ liệu phân tích thang đo cho thấy mẫu khảo sát có phân phối tiệm cận chuẩn. Điểm trung bình của thang đo càng cao thì định hướng tôn giáo tương ứng với thang đo đó càng rõ ràng.

b. *Thang đo Buông xả* (Nonattachment scale - NAS của Sahdra, Shaver và Brown, 2010). Thang đo được kiểm tra độ tin cậy (hệ số Alpha của Cronbach = 0,93) và phân tích nhân tố, theo đó, thang đo vẫn giữ nguyên một nhân tố với 30 item như bản gốc (xem thêm Nguyễn Thị Minh Hằng, 2017). Thang đo định dạng Likert 6 khoảng, từ hoàn toàn không đồng ý (1 điểm) đến hoàn toàn đồng ý (6 điểm). Điểm trung bình càng cao thì mức độ buông xả càng nhiều.

c. Bảng hỏi gồm các câu về các biến nhân khẩu gồm: giới tính, tuổi, đạo tràng, tình trạng hôn nhân và về các biến tôn giáo gồm: vị thế tôn giáo (tu sĩ hay cư sĩ), tình trạng quy y (đã quy y/chưa quy y), thời gian quy y, địa điểm thực hành thường xuyên, nhóm thực hành, tần suất thực hành.

5. Kết quả nghiên cứu

5.1. Điểm trung bình hai kiểu định hướng tôn giáo ở tín đồ Phật giáo

Kết quả nghiên cứu thực tiễn cho thấy, có 73% số tín đồ Phật giáo trong nhóm mẫu này nghiêng về định hướng tôn giáo bên trong; 25% nghiêng về định hướng tôn giáo bên ngoài và 2% số tín đồ có cả hai kiểu định hướng tôn giáo gần như cân bằng nhau. Điểm trung bình của tiêu thang đo định hướng tôn giáo bên trong là 3,47; ĐLC = 0,57; của tiêu thang đo định hướng tôn giáo bên ngoài là 2,55; ĐLC = 1,04. Như vậy, ở nhóm Phật tử được điều tra, định hướng tôn giáo bên trong cao hơn so với định hướng tôn giáo bên ngoài ($t(469) = 93,330$; $p < 0,001$).

5.2. Định hướng tôn giáo và các biến số nhân khẩu

Bảng 1: Định hướng tôn giáo và các biến số nhân khẩu

Biến số	Nhóm khách thể	Số lượng	Định hướng tôn giáo bên trong		Định hướng tôn giáo bên ngoài		df
			ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	
Giới tính	Nam	130	4,34	0,56	2,72	0,93	467
	Nữ	339	3,52	0,56	2,50	1,07	
	t; p		3,117; 0,002		2,190; 0,029		
Độ tuổi (ĐTB = 33,7; ĐLC = 13,2)	Dưới 18	9	3,64	0,20	2,30	0,96	4,462
	18 - 25 tuổi	150	3,46	0,58	2,35	0,95	
	26 - 35 tuổi	149	3,44	0,59	2,64	1,05	
	36 - 55 tuổi	112	3,50	0,50	2,77	1,09	
	Trên 55 tuổi	47	3,53	0,60	2,47	1,00	
	F; p		0,511; 0,728		3,247; 0,012		
Đạo tràng	Hà Nội	139	3,51	0,58	2,62	1,01	3,468
	Ninh Bình	79	3,24	0,60	2,50	0,94	
	Bắc Ninh	143	3,73	0,54	2,25	1,10	
	Hải Phòng	111	3,24	0,39	2,90	0,93	
	F; p		22,348; < 0,001		8,804; < 0,001		
Tình trạng hôn nhân	Độc thân, chưa có bạn trai/gái	132	3,35	0,59	2,41	0,88	4,451
	Độc thân, có bạn trai/gái	72	3,34	0,58	2,62	0,90	

	Sống cùng vợ, chồng	169	3,49	0,50	2,64	1,07	
	Ly hôn, ly thân, góa	37	3,46	0,55	2,70	1,15	
	Tu sĩ	45	3,98	0,42	2,16	1,22	
	F; p		12,506; < 0,001		2,808; 0,025		
Nghề nghiệp	Học sinh/ sinh viên	88	3,37	0,55	2,48	0,91	8,462
	Lao động tự do, nội trợ	59	3,40	0,51	2,80	0,99	
	Kinh doanh/ buôn bán	44	3,35	0,55	2,47	1,06	
	Viên chức nhà nước	118	3,34	0,55	2,62	0,94	
	Giáo viên, nghiên cứu viên	36	3,49	0,58	2,71	0,93	
	Nông dân, công nhân	38	3,55	0,52	2,75	1,33	
	Hưu trí	17	3,60	0,58	2,36	1,06	
	Tu sĩ	45	3,98	0,42	2,16	1,22	
	Nghề khác	26	3,55	0,46	2,31	1,12	
	F; p		7,970; < 0,001		2,09; 0,043		
Thu nhập/tháng	Chưa có thu nhập	75	3,42	0,55	2,37	0,94	5,458
	Dưới 3 triệu	77	3,37	0,61	2,73	1,03	
	3 - 5 triệu	107	3,41	0,56	2,68	1,11	
	5 - 10 triệu	121	3,45	0,50	2,57	0,96	
	Trên 10 triệu	39	3,38	0,58	2,62	0,91	
	Tu sĩ (không có thu nhập)	45	3,98	0,42	2,16	1,22	
	F; p		8,911; < 0,001		2,592; 0,025		

Giới tính: Kết quả nghiên cứu thể hiện trong bảng 1 cho phép nhận định rằng, định hướng tôn giáo bên trong ở nam giới cao hơn so với nữ giới. Kiểm định điểm trung bình bằng T-test cho thấy sự khác biệt này là có ý nghĩa thống

kê ($t(467) = 3,117$; $p = 0,002$). Tuy nhiên, định hướng tôn giáo bên ngoài của nam giới cũng cao hơn so với nữ giới và sự khác biệt này cũng có ý nghĩa thống kê ($t(467) = 2,190$; $p = 0,029$). Tiếp tục kiểm định điểm trung bình cho thấy, đối với nam giới, định hướng tôn giáo bên trong cao hơn so với định hướng tôn giáo bên ngoài ($t(128) = 49,645$; $p < 0,001$) và cũng tương tự như vậy ở nhóm nữ giới ($t(337) = 80,428$; $p < 0,001$). Biến giới tính có thể dự báo được 13% sự biến thiên của định hướng tôn giáo bên trong ($R^2 = 0,013$; $\beta = 0,114$; $t = 2,477$; $p = 0,014$).

Độ tuổi: Xét theo độ tuổi, nhóm tuổi có định hướng tôn giáo bên trong cao nhất là dưới 18 tuổi và thấp nhất ở nhóm từ 26 - 35 tuổi, ở các nhóm còn lại, điểm trung bình xấp xỉ như nhau. Kiểm định Anova cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa giữa định hướng tôn giáo bên trong ở các lứa tuổi khác nhau ($F(4,462) = 0,511$; $p = 0,728$). Đối với định hướng tôn giáo bên ngoài chiều hướng gần như ngược lại, theo đó, định hướng tôn giáo bên ngoài cao nhất ở lứa tuổi từ 26 - 35 và thấp nhất ở lứa tuổi dưới 18. Nếu xét tổng thể giữa hai kiểu định hướng tôn giáo thì xu hướng chung là định hướng tôn giáo bên trong cao hơn định hướng tôn giáo bên ngoài ở tất cả lứa tuổi (bảng 1).

Đạo tràng: Điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong cao nhất thuộc về các tín đồ Phật giáo ở đạo tràng Bắc Ninh, tiếp đến là đạo tràng Hà Nội, hai đạo tràng còn lại là Ninh Bình và Hải Phòng cũng có điểm trung bình bằng nhau ($F(3,468) = 22,248$; $p < 0,001$). Cụ thể, phép phân tích Post-Hoc chỉ ra rằng, định hướng tôn giáo bên trong của tín đồ ở đạo tràng Bắc Ninh cao hơn có ý nghĩa so với đạo tràng Hà Nội ($p = 0,008$), đạo tràng Ninh Bình ($p < 0,001$) và đạo tràng Hải Phòng ($p < 0,001$). Ngoài ra, định hướng tôn giáo bên trong của tín đồ ở đạo tràng Hải Phòng thấp hơn so với tín đồ ở đạo tràng Hà Nội ($p < 0,001$).

Tương tự như vậy, nghiên cứu cũng ghi nhận được sự khác biệt về định hướng tôn giáo bên ngoài giữa tín đồ ở bốn đạo tràng ($F(3,467) = 8,804$; $p < 0,001$). Tuy nhiên, ở đây, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê chỉ hiển thị giữa đạo tràng Bắc Ninh và đạo tràng Hải Phòng: định hướng tôn giáo bên ngoài của tín đồ ở đạo tràng Bắc Ninh thấp hơn so với tín đồ ở đạo tràng Hải Phòng ($p < 0,001$).

Tình trạng hôn nhân: Kết quả phân tích dữ liệu cho thấy, có sự khác biệt về định hướng tôn giáo bên trong ở các nhóm tình trạng hôn nhân khác nhau ($F(4,451) = 12,506$; $p < 0,001$). Cụ thể, tu sĩ (những người không sống đời sống vợ chồng) có định hướng tôn giáo bên trong cao hơn (ĐTB = 3,98; DLC = 0,42) so với bốn nhóm còn lại là những người độc thân chưa có bạn trai/bạn gái, độc thân có bạn trai/bạn gái, những người sống cùng chồng/vợ và

những người đã ly hôn/ly thân/góa ($p < 0,001$). Giữa bốn nhóm tình trạng hôn nhân (trừ tu sĩ) không có sự khác biệt có ý nghĩa ($p > 0,005$).

Ở định hướng tôn giáo bên ngoài có xu hướng ngược lại, cụ thể là tu sĩ có điểm trung bình thấp nhất, tiếp đến là những người độc thân chưa có bạn trai/bạn gái, người độc thân có bạn trai/bạn gái, người sống cùng chồng/vợ và cuối cùng là những người ly hôn/ly thân/góa ($F(4,451) = 2,808$; $p = 0,025$) (bảng 1).

Thu nhập: Liệu thu nhập (một trong những chỉ báo của điều kiện kinh tế) có ảnh hưởng đến định hướng của tín đồ Phật giáo khi đến với tôn giáo của họ hay không? Hay nói cách khác, liệu có phải người có điều kiện kinh tế cao mới tìm thấy ý nghĩa cao cả của tôn giáo, còn người đang vướng bận vì mưu sinh thì họ đến với Phật giáo chỉ vì sự mưu cầu những điều thiết thực cho cuộc sống? Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, chỉ có sự khác biệt giữa các nhóm tín đồ có thu nhập khác nhau ở định hướng tôn giáo bên trong ($F(4,458) = 8,911$; $p < 0,001$). Tuy nhiên, phép phân tích Post-Hoc cho biết, sự khác biệt này chỉ biểu hiện giữa tu sĩ (những người vốn không có thu nhập, họ chủ yếu sống nhờ vào sự cúng dường của các Phật tử tại gia) và các nhóm còn lại, trong khi đó, giữa các nhóm còn lại không có sự khác biệt (đều có $p > 0,05$). Như vậy, thực chất, thu nhập không ảnh hưởng đến định hướng tôn giáo của tín đồ Phật giáo.

5.3. Định hướng tôn giáo và các biến số tôn giáo

Các dữ liệu nghiên cứu về phần này thể hiện trong bảng 2.

Bảng 2: Định hướng tôn giáo và các biến số tôn giáo

Biến số	Nhóm khách thể	Số lượng	Định hướng tôn giáo bên trong		Định hướng tôn giáo bên ngoài		df
			ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC	
Vị thế tôn giáo	Tu sĩ	45	3,98	0,42	2,16	1,22	470
	Cư sĩ	427	3,41	0,55	2,59	1,01	
	t: p		8,208; < 0,001		2,278; 0,027		
Quy y	Đã quy y	183	3,77	0,48	2,47	1,10	439
	Chưa quy y	258	3,25	0,52	2,62	0,98	
	t: p		10,590; < 0,001		1,559; 0,120		
Thời gian quy y	Dưới 5 năm	66	3,69	0,43	2,54	1,01	2,129
	Từ 5 - 10 năm	46	3,75	0,47	2,66	1,07	

	Trên 10 năm	20	3,95	0,54	2,14	1,12	
	F; p		2,299; 0,104		1,722; 0,183		
Nơi thực hành thường xuyên	Ở nhà	194	3,37	0,55	2,58	1,07	2,441
	Ở chùa	196	3,69	0,52	2,44	1,04	
	Nơi khác	54	3,08	0,48	2,65	0,92	
	F; p		34,348; < 0,001		1,311; 0,271		
Nhóm thực hành	Một mình	104	3,51	0,61	2,34	1,02	3,434
	Nhóm bạn	107	3,21	0,49	2,75	0,90	
	Người thân	89	3,26	0,54	2,59	1,04	
	Đạo tràng	138	3,76	0,44	2,46	1,11	
	F; p		28,573; < 0,001		3,086; 0,027		
Tần suất thực hành	Không bao giờ	25	2,72	0,66	2,65	0,98	4,462
	Vài lần/năm	102	2,98	0,46	2,37	0,85	
	1 - 4 lần/tháng	82	3,50	0,39	2,68	1,02	
	Hơn 1 lần/tuần	88	3,51	0,40	2,66	1,00	
	Từ 1 lần/ngày	170	3,83	0,44	2,55	1,16	
	F; p		74,591; < 0,001		1,359; 0,247		
Niềm tin vào Phật pháp	Tuyệt đối tin	206	3,76	0,51	2,54	1,12	4,467
	Tin tưởng	189	3,37	0,45	2,61	0,98	
	Khả tin tưởng	49	3,05	0,44	2,41	0,93	
	Nửa tin nửa ngờ	14	2,81	0,43	2,74	0,62	
	Không tin	14	2,68	0,73	2,31	1,16	
	F; p		44,342; < 0,001		0,685; 0,602		

Vị thế tôn giáo: Tu sĩ có điểm định hướng tôn giáo bên trong cao hơn so với nhóm cư sĩ ($t(470) = 8,208$; $p < 0,001$), ngược lại một cách logic, ở định hướng tôn giáo bên ngoài, nhóm cư sĩ có điểm trung bình cao hơn so với nhóm tu sĩ ($t(470) = 2,278$; $p = 0,027$).

Tình trạng quy y: Kết quả nghiên cứu cho thấy, những người đã quy y có điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong cao hơn so với những người chưa quy y ($t(437) = 10,590$; $p < 0,001$, trong khi đó, ở định hướng tôn giáo

bên ngoài không có sự khác biệt giữa hai nhóm khách thể này ($t(439) = 1,559$; $p = 0,120$).

Thời gian quy y: Kiểm định Anova cho thấy, sự khác biệt ở cả định hướng tôn giáo bên trong và bên ngoài đều không có ý nghĩa thống kê (xem bảng 2). Như vậy, thời gian quy y không phải là biến số nói lên sự khác biệt về định hướng tôn giáo của tín đồ Phật giáo.

Nơi thực hành thường xuyên: Cũng giống với các biến số khác, xu hướng chung ở đây vẫn là định hướng tôn giáo bên trong cao hơn định hướng tôn giáo bên ngoài. Tuy nhiên, chỉ có sự khác biệt về định hướng tôn giáo bên trong ở các nhóm thực hành là có ý nghĩa thống kê ($F(2,441) = 34,348$; $p < 0,001$), sự khác biệt ở định hướng tôn giáo bên ngoài không có ý nghĩa thống kê ($F(2,441) = 1,311$; $p = 0,271$). Những người thực hành thường xuyên ở chùa có điểm trung bình định hướng bên trong cao nhất và điểm trung bình định hướng bên ngoài thấp nhất. Những người thực hành thường xuyên ở nơi khác (không phải ở nhà hoặc ở chùa) có điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong thấp nhất và định hướng tôn giáo bên ngoài cao nhất. Phép phân tích Post-Hoc cho kết quả cụ thể như sau: những người thường thực hành ở chùa có định hướng tôn giáo bên trong cao hơn so với những người thường thực hành ở nhà và ở nơi khác (đều có $p < 0,001$); những người thường thực hành ở nhà có định hướng tôn giáo bên trong cao hơn những người thường thực hành nơi khác ($p = 0,001$).

Bảng 3: So sánh định hướng tôn giáo xét theo nhóm thực hành

Đạo tràng	Định hướng tôn giáo bên trong	Định hướng tôn giáo bên ngoài
Một mình (1)	(1) > (2); $p = 0,001$	
Với nhóm bạn (2)	(1) < (3); $p = 0,003$	(1) < (2); $p = 0,015$
Với đạo tràng (3)	(1) > (4); $p = 0,018$	
Với người thân (4)	(3) > (2), (4); $p < 0,001$	

Nhóm thực hành: Kết quả phân tích dữ liệu cho thấy, những người thực hành Phật pháp với đạo tràng có điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong cao nhất, tiếp đến là những người thường thực hành một mình. Những người thực hành cùng người thân và nhóm bạn có điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong gần bằng nhau ($F(3,434) = 28,573$; $p < 0,001$). Ngược lại, ở định hướng tôn giáo bên ngoài, mặc dù có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($F(3,434) = 3,086$; $p = 0,02$), tuy nhiên sự khác biệt chỉ biểu hiện giữa nhóm thực hành một mình và thực hành với nhóm bạn (bảng 3).

Tần suất thực hành: Điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong xét theo tần suất thực hành dao động cao dần theo mức độ thường xuyên. Cụ thể, điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong cao nhất ở những người thực hành Phật pháp hàng ngày, tiếp đến là những người thực hành hơn 1 lần/tuần, sau đó là những người thực hành 1 - 4 lần/tháng, những người thực hành vài lần/năm và thấp nhất là nhóm không bao giờ thực hành ($F(4,462) = 74,591$; $p < 0,001$), trong khi đó, sự khác biệt về định hướng tôn giáo bên ngoài không có ý nghĩa thống kê (bảng 2).

Niềm tin vào Phật pháp: Kết quả nghiên cứu cho thấy, những người tự đánh giá “tuyệt đối tin tưởng” vào Phật pháp có điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong cao nhất, tiếp sau đó là những người “tin tưởng, khá tin tưởng”. Điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong thấp nhất ở hai nhóm tự đánh giá là “nửa tin nửa ngờ” và “không tin” vào Phật pháp ($F(4,467) = 44,342$; $p < 0,001$), ngược lại, sự khác biệt về định hướng tôn giáo bên ngoài không có ý nghĩa thống kê (bảng 2). Để làm rõ hơn mối quan hệ giữa niềm tin vào Phật giáo và định hướng tôn giáo, chúng tôi đã kiểm tra mối tương quan giữa chúng. Kết quả chỉ ra rằng, niềm tin tôn giáo không tương quan với định hướng tôn giáo bên ngoài, nhưng có tương quan thuận khá mạnh với định hướng tôn giáo bên trong ($r = 0,517$; $p < 0,01$).

5.4. Tương quan giữa hai kiểu định hướng tôn giáo

Kết quả nghiên cứu cho thấy, định hướng tôn giáo bên trong và định hướng tôn giáo bên ngoài không có mối tương quan với nhau ($r = 0,010$; $p = 0,831 > 0,05$). Một số nghiên cứu khác trên thế giới cũng cho kết quả tương tự. Các kết quả nghiên cứu về sự không tương quan giữa định hướng tôn giáo bên trong và định hướng tôn giáo bên ngoài cung cấp thêm bằng chứng để củng cố lý thuyết cho rằng hai loại định hướng tôn giáo là hai chiều kích trực giao với nhau (Herek, 1987).

5.5. Ảnh hưởng của định hướng tôn giáo đến buông xả

Kết quả nghiên cứu mức độ buông xả ở tín đồ Phật giáo cho thấy, điểm trung bình buông xả là 4,37; $ĐLC = 0,80$. Phân tích dữ liệu bằng phép tương quan Bivariate correlation cho kết quả: buông xả có tương quan thuận với định hướng tôn giáo bên trong ($r = 0,531$; $p < 0,01$) và tương quan nghịch với định hướng tôn giáo bên ngoài ($r = -0,114$; $p < 0,05$). Phép phân tích hồi quy đơn biến (univariate linear regression) cho thấy, hai kiểu định hướng tôn giáo có thể dự báo được mức độ buông xả ở tín đồ Phật giáo (bảng 4). Cụ thể, định hướng tôn giáo bên trong có thể dự báo được 24,6% sự biến thiên của buông xả, trong khi đó, định hướng tôn giáo bên ngoài chỉ có thể dự báo được 4,9% sự biến thiên.

Bảng 4: Khả năng dự báo buồng xả của định hướng tôn giáo

Biến số	R ²	R ² Δ	F	Hệ số chưa chuẩn hóa		Hệ số chuẩn hóa	t	p
				B	SE			
DHTGBT	0,246	0,244	152,257	0,736	0,060	0,496	12,339	< 0,001
DHTGBN	0,049	0,047	23,947	0,246	0,050	0,221	4,894	< 0,001

Ghi chú: DHTGBT. Định hướng tôn giáo bên trong; DHTGBN. Định hướng tôn giáo bên ngoài.

6. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu về định hướng tôn giáo ở tín đồ Phật giáo được trình bày ở trên đây dẫn đến một số điểm cần bàn luận:

Thứ nhất, điểm trung bình định hướng tôn giáo bên trong cao hơn điểm trung bình định hướng tôn giáo bên ngoài. Các số liệu cũng cho thấy, định hướng tôn giáo bên trong có sự thống nhất cao trong các ý kiến trả lời (độ lệch chuẩn thấp), trong khi đó, điểm trung bình định hướng tôn giáo bên ngoài có độ lệch chuẩn cao, nghĩa là có độ phân tán cao trong các câu trả lời của khách thể nghiên cứu. Có đến 73% số khách thể nghiên cứu có kiểu định hướng tôn giáo bên trong. Điều này chứng tỏ, đa số tín đồ Phật giáo được điều tra đã coi các giáo lý của nhà Phật là quan điểm sống của bản thân và thực hành theo những giáo lý đó, họ sống với tôn giáo chứ không phải sử dụng tôn giáo với các mục đích thực dụng.

Thứ hai, về yếu tố giới tính, định hướng tôn giáo bên trong ở nam giới cao hơn nữ giới, nhưng đồng thời định hướng tôn giáo bên ngoài ở họ cũng cao hơn nhóm tín đồ là nữ giới. Giới tính chỉ có thể dự báo được kiểu định hướng tôn giáo bên trong. Kết quả này chứng tỏ rằng, khi nghiên cứu định hướng tôn giáo bên trong, cần khám phá ý nghĩa của yếu tố giới tính. Trong các nghiên cứu khác trên thế giới, ảnh hưởng của giới tính đến định hướng tôn giáo mang tính đa chiều. Chẳng hạn, các tác giả Rastegar, Heidari và Razmi (2013) nghiên cứu về mối liên hệ giữa điểm kiểm soát, lo âu và định hướng tôn giáo trên 100 sinh viên Iran (57 nữ và 43 nam) cho thấy, không có sự khác biệt giữa nam và nữ về định hướng tôn giáo bên trong và định hướng tôn giáo bên ngoài. Tuy nhiên, nghiên cứu của Darvyri, Galanakis, Avgoustidis, Pateraki, Vasdekis và Darviri (2014) trên 158 nam và 335 nữ có độ tuổi trung bình là 31,33 cho thấy, không có sự khác biệt có ý nghĩa giữa nam và nữ ở định hướng tôn giáo bên trong và định hướng tôn giáo bên ngoài cá nhân, nhưng có sự khác biệt có ý

nghĩa giữa hai giới tính ở định hướng tôn giáo bên ngoài xã hội. Như vậy, sự khác biệt giới tính có thể xem là yếu tố có ảnh hưởng đa chiều đến định hướng tôn giáo nói riêng và tính tôn giáo nói chung. Về điều này, Loewenthal, MacLeod và Cinnirella (2002) gợi ý rằng, sự khác biệt tính tôn giáo có thể được giải thích từ góc độ văn hóa và công cụ đo lường hơn là góc độ giới tính.

Thứ ba, kết quả nghiên cứu cho thấy, đạo tràng Bắc Ninh (có nhiều tu sĩ hơn các đạo tràng khác) có định hướng tôn giáo bên trong cao nhất và cao hơn so với định hướng tôn giáo bên ngoài. Cũng vậy, tu sĩ, những người đã quy y, những người thường xuyên tu tập ở chùa, tu tập với đạo tràng, thực hành hàng ngày là những nhóm tín đồ có điểm định hướng tôn giáo bên trong cao nhất. Điều này được giải thích bởi tính cam kết tôn giáo cao. Theo đó, những người có cam kết tôn giáo chặt chẽ thì phát triển định hướng tôn giáo bên trong, nghĩa là họ sống với tôn giáo; các giáo lý, tư tưởng tôn giáo là lẽ sống và ý nghĩa cuộc sống của họ. Kết quả này gợi mở hướng nghiên cứu trong tương lai là có thể đưa biến số gắn kết tôn giáo vào nghiên cứu như một chỉ báo trung gian giữa định hướng tôn giáo và các biến số khác.

Thứ tư, những người càng tin tưởng vào Phật pháp càng có định hướng tôn giáo bên trong cao hơn những nhóm còn lại. Thêm vào đó, niềm tin tôn giáo và định hướng tôn giáo bên trong có tương quan thuận với nhau. Vậy, phải chăng niềm tin tôn giáo là một yếu tố tham gia vào cơ chế điều tiết định hướng tôn giáo hay ngược lại, định hướng tôn giáo ảnh hưởng đến niềm tin tôn giáo? Kết quả này gợi ý rằng, cần nghiên cứu sâu hơn về cơ chế chuyển hóa giữa hai cấu trúc tâm lý này để có thể làm rõ hơn mối quan hệ giữa chúng.

Thứ năm, định hướng tôn giáo bên trong có tương quan thuận với buông xả và có thể dự báo được sự biến thiên của buông xả với mức độ rất đáng kể (24,6%). Ngược lại, định hướng tôn giáo bên ngoài có tương quan nghịch (mức độ yếu) với buông xả. Điều này có thể giải thích từ chính bản chất của định hướng tôn giáo bên trong và buông xả. Như phần khái niệm đã trình bày ở trên, định hướng tôn giáo bên trong có mối liên hệ với sự không định kiến, lòng khoan dung, sự trưởng thành cá nhân và mức độ hòa nhập xã hội và sự thống nhất nhân cách (Donahue, 1985). Trong Phật giáo, định hướng tôn giáo bên trong đồng nghĩa với việc tu tập hướng tới mục tiêu giác ngộ/giải thoát, mà trước hết là giác ngộ về bản chất của vạn pháp là vô thường, bản chất của vạn pháp cũng như con người là vô ngã. Sự giác ngộ đó giúp người thực hành Phật giáo giải thoát khỏi vô minh, để nhận chân vạn pháp đúng như chúng vốn có mà không áp đặt ý muốn hay ý nghĩ chủ quan của bản thân lên chúng. Thoát khỏi vô minh cũng đồng nghĩa với việc phát sinh trí huệ (trong Phật giáo, trí huệ không chỉ là năng lực, mà quan trọng hơn là sự ứng xử và cách sống dựa trên sự hiểu biết chân chính. Một người có thể rất thông minh, giỏi giang (có trí

tuệ), nhưng chưa hẳn người đó đã có trí tuệ) - một trong những chỉ báo của sự trưởng thành nhân cách. Bên cạnh đó, Phật tử có định hướng tôn giáo bên trong cũng có nghĩa là lời nói và hành vi của họ thấm đẫm tinh thần từ, bi, hỉ, xả. Vì vậy, có thể nói rằng, định hướng tôn giáo bên trong với nội dung của Phật giáo gắn liền với sự trưởng thành nhân cách, nghĩa là một nhân cách có sự kết hợp hài hòa, thống nhất giữa mặt cá nhân, liên cá nhân và siêu cá nhân. Cũng vậy, buông xả vận hành theo cơ chế vượt thoát khỏi những ràng buộc có hại cho sự trưởng thành nhân cách, nghĩa là giúp con người không níu kéo, không bám chấp, không bị lôi kéo, không bị ràng buộc bởi các đối tượng bên ngoài cũng như cái ngã bên trong của chính mình (mà thực ra là không có). Khi đó, con người giữ được trạng thái cân bằng bên trong, tự tạo cho mình hạnh phúc - một thứ hạnh phúc tự thân, không phụ thuộc vào bất kỳ một đối tượng nào và đó cũng chính là biểu hiện cao nhất của sức khỏe tâm lý. Như vậy, định hướng tôn giáo trong Phật giáo có mối quan hệ rất chặt chẽ với buông xả, hay nói cách khác, định hướng tôn giáo (Phật giáo) bên trong chính là nền tảng tư tưởng không thể thiếu để thực hành buông xả, hay nói theo cách của Allport (1950) là chính định hướng tôn giáo bên trong giữ cho con người có được đời sống tâm lý khỏe mạnh.

Cuối cùng, nghiên cứu này bộc lộ một số điểm cần bàn luận thêm về lý thuyết của Allport (cũng như một số tác giả sau ông) và công cụ đo lường định hướng tôn giáo. Liệu các lý thuyết về định hướng tôn giáo nên được nhìn nhận và bổ sung như thế nào trong bối cảnh có thêm nhiều phát hiện cũng như quan điểm nghiên cứu mật độ lực của hành vi nói chung và động lực tôn giáo nói riêng? Vấn đề này sẽ được chúng tôi bàn đến trong các bài báo tiếp theo.

7. Kết luận

Nghiên cứu định hướng tôn giáo của tín đồ Phật giáo và ảnh hưởng của nó đến mức độ buông xả cho thấy, định hướng tôn giáo bên trong cao hơn định hướng tôn giáo bên ngoài. Định hướng tôn giáo bên trong có mối tương quan khá mạnh với buông xả và là biến số có thể dự báo được sự biến thiên của buông xả. Từ kết quả nghiên cứu này, có thể giả định về mối liên hệ khá rõ giữa định hướng tôn giáo và sức khỏe tâm thần (bởi buông xả là biểu hiện của đời sống tâm lý khỏe mạnh). Ngoài ra, kết quả nghiên cứu này gợi ý rằng, có thể nghiên cứu sâu hơn về ảnh hưởng của yếu tố văn hóa, tính cam kết tôn giáo và niềm tin tôn giáo nhằm làm rõ hơn ảnh hưởng của chúng đến kiểu định hướng tôn giáo của tín đồ Phật giáo.

Tài liệu tham khảo

1. Allport G. (1950). *The Individual and his religion: A psychological interpretation*. Oxford, England: Macmillan.

2. Allport G.W. & Ross J.M. (1967). *Personal religious orientation and prejudice*. Journal of Personality and Social Psychology. 5. 432 - 443. Doi: 10.1037/h0021212.
3. Bulbulia J., Osborne D., Sibley C.G. (2013). *Moral Foundations Predict Religious Orientations in New Zealand* PLoS ONE 8 (12): e80224. Doi: 10.1371/journal.pone.0080224.
4. Backer M. & Gorsuch R. (1982). *Trait anxiety and intrinsic-extrinsic religiousness*. Journal for the Scientific study of Religion. 21. 119 - 122.
5. Janbozorgi M. (2007). *Religious orientation and mental health*. Research in Medicine. 31 (4). 345 - 350.
6. Bergin A.E., Masters K.S. & Richards P.S. (1987). *Religiousness and mental health reconsidered. A study of an intrinsically religious sample*. Journal of Counseling Psychology. 134. 197 - 204.
7. Bergin A.E., Stinchfield R.D., Gaskin T.A., Masters K.S., Sullivan C.E. (1988). *Religious life-style and mental health: An exploratory study*. Journal of Counseling Psychology. 35. 91 - 98.
8. Donahue M. (1985). *Intrinsic and extrinsic religiousness: Review and meta-analysis*. Journal of Personality and Social Psychology. 48 (2). 400 - 419.
9. Darvyri P., Galanakis M., Avgoustidis A.G., Pateraki N., Vasdekis S., Darviri C. (2014). *The Revised Intrinsic/Extrinsic Religious Orientation Scale in a Sample of Attica's Inhabitants Panagiota*. Psychology. 5. 1.557 - 1.567. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.513166>.
10. Gorsuch R.L. & McPherson S.E. (1989). *Intrinsic/Extrinsic Measurement. I/E-Revised & Single-Item Scales*. Journal for the Scientific Study of Religion. 28. 348 - 354. <http://dx.doi.org/10.2307/1386745>.
11. Jensen J.P. & Bergin A.E. (1988). *Mental health values of professional therapists. A national interdisciplinary survey*. Professional Psychology: Research and Practice. 19 (3). 290 - 297. <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.19.3.290>.
12. Herek G.M. (1987). *Religious orientation and prejudice: A comparison of racial and sexual attitudes*. Personality and Social Psychology Bulletin. 13 (1). 34 - 44.
13. Locwenthal K.M., MacLeod A.K. & Cinnirella M. (2002). *Are women more religious than men? Gender differences in religious activity among different religious groups in the UK*. Personality and Individual Differences. 32. 133 - 139.
14. Masters K.S. & Bergin A.E. (1992). *Religious orientations and mental health*. In J.F. Schumaker (Ed.). Religion and Mental health. New York: Oxford University Press. 221 - 232.
15. Nguyễn Thị Minh Hằng (2017). *Thích ứng thang đo Buông xả trên tín đồ Phật giáo*. Tạp chí Tâm lý học. Số 10. Tr. 36 - 46.

16. Nguyen T.M.H., Dang H.N. (2017). *Buddhist non-attachment philosophy and psychological well-being in Vietnamese Buddhists*. European Proceeding of Social and Behavioral Sciences. Vol. XX. 119 - 134. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs/2017.01.02.14>.
17. Nguyen T.M.H., Nguyen V.H. (2018). *Positive and Negative Emotions and Nonattachment in Vietnamese Buddhists*. Asian Journal of Social Sciences Studies. Vol. 3. No.1. 32 - 42. <http://dx.doi.org/10.20849/ajsss.v3i1.324>.
18. Nguyen T.M.H., Dang H.N., Nguyen V.H. (2018). *The Relationship between Non-Attachment And Mental Health Among Vietnamese Buddhists*. European Proceeding of Social and Behavioral Sciences. Vol. XXX. 179 - 197. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.9>.
19. Neyrinck B., Lens W., Vansteedkiste M., Soenens B. (2010). *Updating Allport's and Batson's Framework of Religious Orientations: A Reevaluation from the Perspective of Self-Determination Theory and Wulff's Social Cognitive Model*. Journal for the Scientific Study of Religion. 49 (3). 425 - 438.
20. Pargament K.I., Steele R., Tyler F.B. (1979). *Religious participation, religious motivation, and individual psychological competence*. Journal for the Scientific study of Religion. 18. 412 - 419.
21. Payne I.R., Bergin A.E., Bielema K.A., Jenkins P.H. (1991). *Review of religion and mental health: prevention and the enhancement of psychosocial functioning*. Prevention in Human Services. 9. 11 - 49.
22. Rastegar M., Heidari N., Razmi M. H. (2013). *The Relationship between Locus of Control, Test Anxiety and Religious Orientation among Iranian EFL Students*. Open Journal of Modern Linguistics. 3 (2). 108 - 113. <http://dx.doi.org/10.4236/ojml.2013.32014>.
23. 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. 116 - 127.
24. Sahdra B.K. & Shaver P.R. (2013). *Comparing Attachment Theory and Buddhist Psychology*. The International Journal for the Psychology of Religion. 23. 282 - 293. Doi: 10.1080/10508619.2013.795821.
25. Sahdra B.K., Ciarrochi J., Parker P.D., Marshall S. & Heaven P. (2015). *Empathy and nonattachment independently predict peer nominations of prosocial behavior of adolescents*. Frontiers in Psychology. 6. 263. Doi: 10.3389/fpsyg.2015.00263.
26. Van Haitsma K. (1986). *Intrinsic religious orientation: Implications in the study of religiosity and personal adjustment in the aged*. The Journal of Social Psychology. 126 (5). 685 - 687. <http://dx.doi.org/10.1080/00224545.1986.9713645>.
27. Wang S., Wong Y.J. & Yeh K. (2016). *Relationship harmony, dialectical coping, and nonattachment: Chinese indigenous well-being and mental health*. The Counseling Psychologist. 44 (1). 78 - 108.

28. Watson P.J., Morris A.J. & Hood R.W.Jr. (1988a). *Sin and self-functioning: Part 1: Grace, guilt and self-consciousness*. Journal of Psychology and Theology. 16. 254 - 269.
29. Watson P.J., Morris A.J. & Hood R.W.Jr. (1988b). *Sin and self-functioning: Part 2: Grace, guilt and psychological adjustment*. Journal of Psychology and Theology. 16. 270 - 281.
30. Watson P.J., Morris A.J. & Hood R.W.Jr. (1988b). *Sin and self-functioning: Part 3: The psychology and ideology of irrational belief*. Journal of Psychology and Theology. 16. 348 - 361.