

ẢNH HƯỞNG CỦA VIẾT NHẬT KÝ LÊN MỨC ĐỘ LO ÂU: VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA SUY NGHĨ TIÊU CỰC

Nguyễn Thanh Trúc

Nguyễn Thị Bích Tuyên

Khoa Tâm lý lâm sàng, Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2, phường Tân Triều, tỉnh
Đông Nai.

TÓM TẮT

Bài viết được thực hiện nhằm khám phá vai trò trung gian của suy nghĩ tiêu cực trong mối quan hệ giữa việc viết nhật ký và mức độ lo âu. Kết quả phân tích hồi quy trên 1.066 sinh viên Việt Nam cho thấy suy nghĩ tiêu cực đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ giữa tần suất viết nhật ký và mức độ lo âu. Cụ thể, tần suất viết nhật ký có tác động trực tiếp đến việc giảm mức độ lo âu ($\beta = -0,03$; $p = 0,002$; 95% CI $[-0,05$; $-0,01$]), đồng thời cũng gián tiếp làm giảm lo âu thông qua việc giảm suy nghĩ tiêu cực ($\beta = 0,06$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,05$; $0,08$]). Kết quả này sẽ được bàn luận và giải thích dựa trên lý thuyết ức chế cảm xúc của Pennebaker (1985), thuyết phản tư và các cơ sở sinh lý - thần kinh. Những phát hiện này cung cấp bằng chứng cho thấy viết nhật ký có thể là một chiến lược hiệu quả để phát triển các chương trình can thiệp sức khỏe tâm thần và kiểm soát lo âu cho sinh viên đại học tại Việt Nam.

Từ khóa: Viết nhật ký; Suy nghĩ tiêu cực; Lo âu; Sinh viên đại học; Vai trò trung gian.

Ngày nhận bài: 30/10/2024; Ngày duyệt đăng bài: 25/9/2025.

1. Đặt vấn đề

Lo âu là một vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến, ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống của cá nhân và cộng đồng (Bandelow và Michaelis, 2015). Các mô hình nhận thức về rối loạn tâm thần cho thấy suy nghĩ tiêu cực đóng vai trò then chốt trong sự phát triển và duy trì lo âu cũng như trầm cảm (Clark, 2001). Theo lý thuyết của Beck (1976), các vấn đề tâm lý này bắt nguồn từ các lược đồ kém thích nghi (maladaptive schemas) hình thành từ những trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ, từ đó tạo nên các suy nghĩ tiêu cực, ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc và hành vi của cá nhân. Suy nghĩ tiêu cực được định nghĩa là những dòng suy nghĩ, ý tưởng và hình ảnh mang tính chất bi quan, tự ti, thường xuyên lặp đi lặp lại, có thể tạo ra một vòng luẩn quẩn, làm gia tăng cảm giác lo lắng, bất an và sợ hãi (Hollon và Kendall, 1980; Curwen và cộng sự, 2001). Kiểu suy nghĩ này được coi là tự động vì chúng có thể được khởi tạo bởi cả suy nghĩ có ý thức

và vô thức; và các quá trình nhận thức tiếp theo không đòi hỏi nỗ lực có ý thức (Ingram và cộng sự, 1995).

Nhiều nghiên cứu cho thấy suy nghĩ tiêu cực có liên quan mật thiết với triệu chứng lo âu ở cả trẻ em và người lớn (Hogendoorn và cộng sự, 2012; Wong, 2008, 2012). Trước thực trạng đáng lo ngại này, việc tìm kiếm và xác định các phương pháp can thiệp hiệu quả để giảm thiểu suy nghĩ tiêu cực và ngăn ngừa rối loạn lo âu là vô cùng cần thiết. Một trong những phương pháp can thiệp tiềm năng và dễ tiếp cận được ứng dụng phổ biến trong việc quản lý sức khỏe tâm thần là viết nhật ký. Viết nhật ký, đặc biệt là viết biểu cảm và viết nhật ký lòng biết ơn (Wong và cộng sự, 2018), đã được chứng minh là công cụ hữu hiệu để giảm căng thẳng và cải thiện cảm xúc (Sohal và cộng sự, 2022).

Nghiên cứu của Ford và cộng sự (2018), hay Baikie và Wilhelm (2005), đều chỉ ra rằng việc viết về những suy nghĩ và cảm xúc sâu sắc có thể giúp cá nhân chấp nhận các trải nghiệm thay vì phán xét, từ đó làm giảm cảm xúc tiêu cực. Ngoài ra, các can thiệp viết nhật ký ngắn hạn cũng cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc cải thiện triệu chứng liên quan đến stress sau sang chấn (Sohal và cộng sự, 2022). Cook và cộng sự (2017) đã tiến hành chương trình giáo dục tâm lý phục hồi Achiever (ARC) - bao gồm thực hành chánh niệm, vệ sinh giấc ngủ và viết nhật ký lòng biết ơn - cũng cho thấy hiệu quả tích cực trong việc giảm căng thẳng liên quan đến công việc và cải thiện hiệu quả giảng dạy cho giáo viên (Cook và cộng sự, 2017).

Một phân tích tổng hợp của Smyth (1998) đã tìm thấy quy mô tác động ở mức vừa phải của viết nhật ký biểu cảm đối với sức khỏe thể chất (Cohen's $d = 0,421$; $p < 0,001$), sức khỏe tâm lý (Cohen's $d = 0,661$; $p < 0,001$) và các biện pháp sinh học vật lý (Cohen's $d = 0,681$; $p < 0,001$). Kết quả từ nghiên cứu tổng hợp của Sohal và cộng sự (2022) cũng cho thấy 68% các can thiệp sức khỏe tâm thần sử dụng liệu pháp viết nhật ký mang lại hiệu quả tích cực dựa trên thực nghiệm. Thông qua viết nhật ký, cá nhân có thể tự suy ngẫm, điều chỉnh cảm xúc, nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau, từ đó giảm thiểu sự tập trung vào những suy nghĩ tiêu cực và giảm bớt các triệu chứng lo âu (Ford và cộng sự, 2018).

Viết nhật ký không chỉ là công cụ cần thiết giúp chủ thể truyền đạt hiệu quả về cách bản thân suy nghĩ và cảm nhận về các sự kiện, tình huống trong cuộc sống của mình (Hubbs và Brand, 2005), mà còn là công cụ ít rủi ro, ít tốn kém về nguồn lực và chi phí so với liệu pháp tâm lý tiêu chuẩn dành cho thân chủ mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần (Sohal và cộng sự, 2022). Tuy nhiên, tại Việt Nam, các nghiên cứu về hiệu quả của viết nhật ký trong quản lý sức khỏe tâm thần còn hạn chế. Vì vậy, nghiên cứu này sẽ tập trung làm rõ vai trò trung gian của suy nghĩ tiêu cực trong mối quan hệ giữa tần suất viết nhật ký và mức độ lo âu; trên cơ sở đó, cung cấp bằng chứng khoa học cho hiệu quả của viết nhật ký như một phương pháp can thiệp tâm lý trong bối cảnh Việt Nam, góp phần phát triển các chương trình can thiệp lo âu phù hợp với đặc điểm văn hóa và xã hội.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Quy trình thực hiện và khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp nghiên cứu định lượng kết hợp với kỹ thuật phân tích dữ liệu thứ cấp. Dữ liệu được thu thập thông qua khảo sát trực tuyến bằng Google Form, thực hiện từ tháng 4 đến tháng 6/2024. Sinh viên tham gia nghiên cứu được thông tin đầy đủ về mục đích và nội dung nghiên cứu, được quyền rút khỏi nghiên cứu bất cứ lúc nào mà không cần đưa ra lý do.

Dựa theo phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên thuận tiện, tổng cộng có 1.066 sinh viên tham gia nghiên cứu với độ tuổi trung bình là $19,96 \pm 1,39$. Trong đó, có 622 (58,35%) sinh viên nữ và 444 (41,65%) sinh viên nam. Về khu vực sinh sống, có 53,2% sinh viên đến từ Thành phố Hồ Chí Minh và các tỉnh miền Nam; 27,2% sinh viên đến từ Đà Nẵng và các tỉnh miền Trung, còn lại là 19,61% sinh viên đến từ Hà Nội và các tỉnh miền Bắc.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Tần suất viết nhật ký được đo lường bằng số ngày một người viết nhật ký trong tuần. Loại hình nhật ký được ghi nhận là nhật ký viết về các sự kiện và những suy nghĩ, cảm xúc mà sinh viên đã trải qua trong ngày. Phân tích dữ liệu thu thập được từ nghiên cứu này cho thấy sinh viên viết nhật ký trung bình 0,77 ngày (SD = 1,63) mỗi tuần, với tần suất viết nhật ký dao động từ 0 ngày/tuần (không viết) đến 7 ngày/tuần (viết hàng ngày).

Thang đo Suy nghĩ tự động ATQ-8 (Hollon và Kendall, 1980): Thang đo ATQ-8 sử dụng thang Likert 5 điểm (từ 1 = “Không bao giờ” đến 5 = “Luôn luôn”) để đánh giá tần suất của 8 kiểu suy nghĩ tự động tiêu cực xuất hiện trong vòng một tuần vừa qua, bao gồm: “Tôi không tốt”, “Tôi thật thất vọng về bản thân mình”, “Tôi bị sao thế này?”, “Tôi cảm thấy mình thật vô dụng”, “Tôi cảm thấy mình thật bất lực”, “Tôi cảm thấy cần phải thay đổi điều gì đó thôi”, “Trương lai tôi thật ảm đạm” và “Tôi không thể hoàn thành bất cứ điều gì”. Quy trình Việt hóa thang đo ATQ-8 bao gồm các bước: (1) dịch xuôi độc lập bởi hai thạc sỹ Tâm lý (có trình độ tiếng Anh đạt chuẩn IELTS 7.0 trở lên) và sau đó được tổng hợp thành một phiên bản duy nhất; (2) dịch ngược để kiểm tra tương thích ngữ nghĩa; (3) đánh giá lại bởi hội đồng chuyên gia về tính hợp lệ ngôn ngữ, văn hóa và ngữ cảnh. Phiên bản ATQ-8 tiếng Việt cuối cùng được thử nghiệm trên 30 sinh viên đại học bằng phương pháp định tính và định lượng nhằm đảm bảo sự phù hợp với văn hóa Việt Nam, đồng thời giữ nguyên đặc tính tâm trắc học của thang đo gốc. Trong nghiên cứu này, thang đo ATQ-8 có độ tin cậy là 0,94 cùng các chỉ số phù hợp của thang đo là $\chi^2/df = 4,38$; GFI = 0,99; CFI = 0,99; TLI = 0,98; RMSEA = 0,06; PCLOSE = 0,22; khẳng định tính hợp lệ của mô hình một nhân tố của thang đo (Hu và Bently, 1999).

Tiểu thang đo Lo âu (DASS-21-A) trong thang đo DASS-21: Thang đo Trầm cảm - lo âu - stress DASS-21 đã được chuẩn hóa phù hợp với bối cảnh Việt Nam bởi Tran T.D. và cộng sự (2013). Trong đó, tiểu thang đo DASS-21-A đánh giá các trạng thái cảm xúc đặc trưng của lo âu trải qua trong một tuần, thông qua 7 mục được thiết kế theo thang Likert 4 điểm (từ “0 = Không đúng với tôi chút nào cả” đến “3 = Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng”). Độ tin cậy của tiểu thang đo DASS-21-A trong nghiên cứu này là 0,85 phù hợp với mô hình nghiên cứu (Hair và cộng sự, 2009, tr. 619).

2.3. Xử lý số liệu

Nghiên cứu này sử dụng phần mềm Jamovi 2.5.6 (The jamovi project, 2024) để kiểm tra độ tin cậy của các thang đo, phân tích tương quan và hồi quy. Phân tích hồi quy biến trung gian có ý nghĩa thống kê khi khoảng tin cậy 95% CI không chứa giá trị 0 (Morera và Castro, 2013). Theo Morera và Castro (2013), tổng tác động (c) bằng tổng của tác động trực tiếp (c') và tác động gián tiếp (a*b) theo công thức: $c = c' + a*b$ (với a = độ lớn tác động của biến độc lập lên biến trung gian, b = độ lớn tác động của biến trung gian lên biến phụ thuộc).

3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

3.1. Kết quả nghiên cứu

Bảng 1: Giá trị trung bình, độ lệch chuẩn và hệ số tương quan giữa các biến số

Các biến số	M	SD	(1)	(2)
(1) Suy nghĩ tiêu cực	23,83	7,51	-	
(2) Tần suất viết nhật ký	0,77	1,63	0,19**	-
(3) Mức độ lo âu	9,00	5,34	0,70**	0,06*

Ghi chú: **: $p < 0,01$; *: $p < 0,05$. (1) Suy nghĩ tiêu cực (đánh giá theo ATQ-8, điểm trung bình dao động từ 8 - 40): điểm càng cao cho thấy tần suất suy nghĩ tiêu cực càng nhiều; (2) Tần suất viết nhật ký (điểm trung bình dao động từ 0 - 7): điểm cao hơn tương ứng với số ngày một người viết nhật ký trong tuần nhiều hơn; (3) Mức độ lo âu (đánh giá theo tiểu thang DASS-21-A, điểm trung bình dao động từ 0 - 21): điểm càng cao cho thấy mức độ lo âu càng nặng.

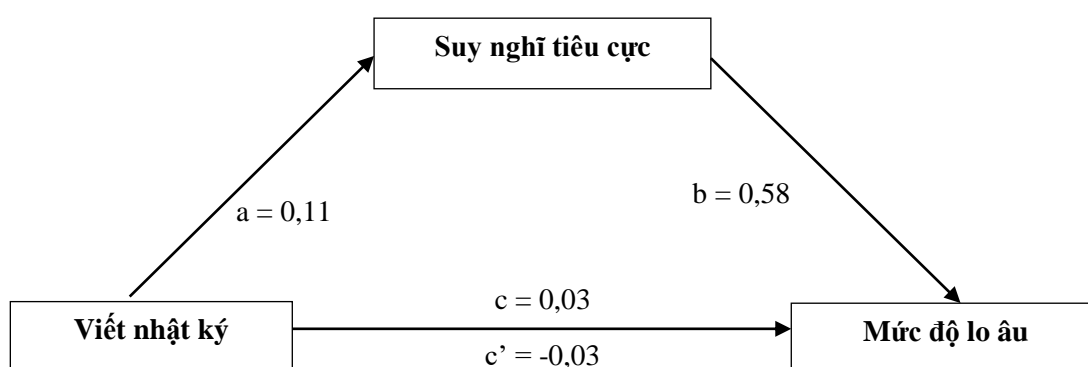
Bảng 1 cho thấy mối tương quan giữa suy nghĩ tiêu cực, tần suất viết nhật ký và mức độ lo âu của 1.066 sinh viên tham gia nghiên cứu. Cụ thể, suy nghĩ tiêu cực có tương quan thuận đáng kể với cả tần suất viết nhật ký ($r = 0,19$; $p < 0,01$) và mức độ lo âu ($r = 0,70$; $p < 0,01$). Tần suất viết nhật ký cũng có tương quan thuận với mức độ lo âu ($r = 0,06$; $p < 0,05$) nhưng ở mức độ rất yếu. Điều này cho thấy những sinh viên có suy nghĩ tiêu cực thường có mức độ lo âu cao hơn và có xu hướng viết nhật ký thường xuyên hơn.

Bảng 2: Tác động trực tiếp và gián tiếp của suy nghĩ tiêu cực đến mức độ lo âu

Tác động	β (e)	95% CI	p
Viết nhật ký \rightarrow Suy nghĩ tiêu cực (a)	0,11 (0,02)	[0,08; 0,14]	< 0,001
Suy nghĩ tiêu cực \rightarrow Lo âu (b)	0,58 (0,02)	[0,55; 0,62]	< 0,001
Gián tiếp: Viết nhật ký \rightarrow Suy nghĩ tiêu cực \rightarrow Lo âu (a*b)	0,06 (0,01)	[0,05; 0,08]	< 0,001
Trực tiếp: Viết nhật ký \rightarrow Lo âu (c')	-0,03 (0,01)	[-0,05; -0,01]	0,002
Tổng tác động (c)	0,03 (0,01)	[0,003; 0,06]	0,032

Ghi chú: β : hệ số tác động; e: sai số chuẩn; p: mức ý nghĩa.

Kết quả bảng 2 cho thấy tần suất viết nhật ký có tác động thuận chiều đến suy nghĩ tiêu cực ($\beta = 0,11$; $p < 0,001$; 95% CI [0,08; 0,14]), còn suy nghĩ tiêu cực có tác động thuận chiều đến mức độ lo âu ($\beta = 0,58$; $p < 0,001$; 95% CI [0,55; 0,62]). Phân tích vai trò trung gian với 1.000 mẫu bootstrapping cho thấy kết quả có ý nghĩa với cả tác động trực tiếp ($p = 0,002$), tác động gián tiếp ($p < 0,001$) và tổng thể ($p = 0,032$), chứng tỏ suy nghĩ tiêu cực đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ giữa tần suất viết nhật ký và mức độ lo âu. Nói cách khác, việc viết nhật ký thường xuyên hơn có thể giúp làm giảm mức độ lo âu một cách trực tiếp ($\beta = -0,03$; $p = 0,002$; 95% CI [-0,05; -0,01]) và một phần tác động này được thực hiện thông qua việc tác động gián tiếp đến suy nghĩ tiêu cực ($\beta = 0,06$; $p < 0,001$; 95% CI [0,05; 0,08]). Mô hình về mối quan hệ trung gian này được mô tả trong sơ đồ 1.



Sơ đồ 1: Mô hình vai trò trung gian của suy nghĩ tiêu cực trong mối quan hệ giữa việc viết nhật ký và mức độ lo âu

3.2. Thảo luận

3.2.1. Vai trò trung gian của suy nghĩ tiêu cực trong mối quan hệ giữa việc viết nhật ký và lo âu

Nghiên cứu này nhằm khám phá vai trò trung gian của suy nghĩ tiêu cực trong mối quan hệ giữa tần suất viết nhật ký và mức độ lo âu ở sinh viên đại học tại Việt Nam ($n = 1066$). Kết quả chỉ ra rằng suy nghĩ tiêu cực đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ giữa tần suất viết nhật ký và mức độ lo âu. Điều này có nghĩa rằng việc viết nhật ký có ảnh hưởng hai mặt: một mặt, nó có thể gia tăng suy nghĩ tiêu cực ($\beta = 0,11$; $p < 0,001$), nhưng đồng thời lại giảm mức độ lo âu trực tiếp ($\beta = -0,03$; $p = 0,002$). Hơn nữa, thông qua suy nghĩ tiêu cực, viết nhật ký cũng tác động gián tiếp giúp giảm lo âu ($\beta = 0,06$; $p < 0,001$), cho thấy mối quan hệ phức tạp giữa các yếu tố cảm xúc, nhận thức và hành vi trong quá trình viết nhật ký.

Tác động thuận chiều có ý nghĩa của tần suất viết nhật ký lên suy nghĩ tiêu cực ($\beta = 0,11$; $p < 0,001$) cho thấy rằng viết nhật ký có thể khiến người viết tập trung nhiều hơn vào những cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực. Theo lý thuyết ức chế cảm xúc (theory of emotional inhibition) của Pennebaker (1985), khi cá nhân trải qua các sự kiện sang chấn, họ muốn chia sẻ trải nghiệm của mình với người khác để được hỗ trợ xã hội. Tuy nhiên, phản ứng tiêu cực hoặc sự sợ hãi từ người khác là những yếu tố ngăn cản họ chia sẻ cảm xúc và suy nghĩ đau khổ của mình; chính sự ức chế này dẫn đến mức độ căng thẳng kéo dài và khiến cá nhân đó có nguy cơ mắc cả rối loạn về thể chất và tinh thần cao hơn (Pennebaker, 1985). Trong bối cảnh này, việc viết nhật ký cho phép cá nhân bộc lộ suy nghĩ tiêu cực của bản thân mà không bị phán xét, giúp họ nhận ra rằng những suy nghĩ đau khổ không phải là toàn bộ con người họ, mà đó chỉ đơn giản là những gì họ đang trải qua (Fekete và Deichert, 2022). Ngoài ra, khi viết về những suy nghĩ tiêu cực, bộ não có thể kích hoạt các hệ thống thần kinh liên quan đến cảm xúc sợ hãi và lo âu, chẳng hạn như hạch hạnh nhân (amygdala) và vùng hồi hải mã (hippocampus), khiến người viết cảm nhận lại trải nghiệm tiêu cực một cách sống động hơn (Beck và cộng sự, 2005). Phản ứng này không chỉ củng cố những lược đồ nhận thức kém thích nghi đã hình thành trước đó mà còn làm tăng khả năng tái hiện ký ức tiêu cực trong tương lai. Cơ chế này lý giải tại sao những sinh viên thường xuyên viết nhật ký lại có xu hướng trải qua suy nghĩ tiêu cực với tần suất cao hơn ($r = 0,19$; $p < 0,01$; xem bảng 1).

Mặc dù viết nhật ký có thể tạm thời làm tăng suy nghĩ tiêu cực, kết quả nghiên cứu cho thấy hoạt động này vẫn có tác động tích cực đến việc giảm mức độ lo âu. Suy nghĩ tiêu cực được xác định là yếu tố có ảnh hưởng mạnh đến lo âu ($\beta = 0,58$; $p < 0,001$), nhấn mạnh rằng việc làm giảm suy nghĩ tiêu cực là yếu tố quan trọng trong quản lý lo âu. Tác động trực tiếp của viết nhật ký lên lo âu ($\beta = -0,03$; $p = 0,002$) đã chứng minh rằng hoạt động này giúp người viết tự điều chỉnh cảm xúc hiệu quả hơn, qua đó giảm thiểu các triệu chứng lo âu. Theo lý thuyết phản

tư bản thân (self-reflection theory), việc viết nhật ký cho phép người viết đối mặt và suy ngẫm lại những suy nghĩ tiêu cực của mình, từ đó thay đổi cách nhìn nhận và đánh giá các trải nghiệm cảm xúc (Ford và cộng sự, 2018). Quá trình tự phản tư này giúp cá nhân hình thành sự chấp nhận đối với cảm xúc thay vì phủ nhận hoặc phán xét, giảm dần mức độ căng thẳng và lo âu (Baikie và Wilhelm, 2005). Như đã phân tích trước đó, mô hình ức chế cảm xúc của Pennebaker (1985) cũng cho rằng viết nhật ký có thể giải phóng cảm xúc bị kìm nén, giúp giảm lo âu và căng thẳng liên quan đến những trải nghiệm tiêu cực, tạo điều kiện cho cá nhân khám phá và hiểu rõ hơn cảm xúc của mình (Smyth, 1998). Quá trình này cho phép họ xác định, ghi nhận và đặt tên cho những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, lo lắng, bất an, từ đó giảm bớt cường độ của chúng. Việc nhìn nhận lại những trải nghiệm tiêu cực một cách khách quan hơn trong khi viết nhật ký sẽ giúp cá nhân thay đổi cách hiểu và phản ứng trước những tình huống gây lo âu trong tương lai (Ford và cộng sự, 2018). Ở góc độ sinh lý - thần kinh, khi những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực được viết ra, cá nhân có thể giải phóng không gian tinh thần, giảm bớt gánh nặng cho bộ nhớ làm việc (working memory). Sự giảm tải này cho phép chủ thể tập trung vào những vấn đề quan trọng hơn, từ đó làm giảm lo âu (Klein và Boals, 2001). Mặt khác, việc viết về những trải nghiệm tiêu cực có thể giúp điều chỉnh hoạt động của hệ thống thần kinh tự chủ (autonomic nervous system), bao gồm giảm nhịp tim, hạ huyết áp và bình thường hóa nhịp thở (Astin và cộng sự, 2000), góp phần giảm trạng thái căng thẳng và lo âu.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng việc viết nhật ký không hoàn toàn loại bỏ suy nghĩ tiêu cực mà chỉ tạo ra không gian để cá nhân khám phá và hiểu rõ hơn về chúng, như đã được chỉ ra trong nghiên cứu của Fekete và Deichert (2022). Nếu thiếu chiến lược tái cấu trúc nhận thức hiệu quả, quá trình này có thể dẫn đến hiện tượng suy nghĩ lặp đi lặp lại (rumination) và làm phóng đại những cảm xúc tiêu cực (McEvoy và cộng sự, 2010). Những người thiếu kỹ năng tái cấu trúc thường sẽ tiếp tục nhấn mạnh các khía cạnh tiêu cực thay vì tìm ra ý nghĩa tích cực từ trải nghiệm của mình (Clark, 2001). Hơn nữa, viết nhật ký thường là một hoạt động cá nhân và không có sự can thiệp của nhà trị liệu tâm lý. Sự thiếu vắng vai trò hỗ trợ này có thể khiến các suy nghĩ tiêu cực trở nên dai dẳng, vì người viết không nhận được phản hồi hoặc sự khích lệ từ người khác để điều chỉnh suy nghĩ của mình (Cohen và Wills, 1985). Khi các ý tưởng tiêu cực được ghi lại bằng văn bản, chúng trở nên cụ thể hơn và dễ tiếp cận trong trí nhớ, khiến người viết càng dễ ám ảnh và tái hiện lại các suy nghĩ này (Hollon và Kendall, 1980).

Do đó, để giảm thiểu tác động không mong muốn, cần khuyến khích người viết áp dụng các chiến lược đối phó tích cực như nhật ký lòng biết ơn hoặc viết về các khía cạnh tích cực của trải nghiệm, từ đó giúp họ tập trung thúc đẩy cảm xúc tích cực và tăng cường sức khỏe tinh thần (Baikie và Wilhelm, 2005). Khi viết về những trải nghiệm tiêu cực, nên kết hợp với các kỹ thuật tái cấu trúc nhận thức, chẳng hạn như thay đổi góc nhìn, tìm kiếm ý nghĩa tích cực từ trải

nghiệm tiêu cực hoặc các bài học kinh nghiệm để rút ra, tránh xu hướng đổ lỗi, hoặc tập trung vào những suy nghĩ tiêu cực lặp đi lặp lại nhằm hạn chế khả năng làm tăng mức độ lo âu và trầm trọng thêm các vấn đề sức khỏe tâm thần (McEvoy và cộng sự, 2010). Ngoài ra, có thể kết hợp viết nhật ký với liệu pháp nhận thức - hành vi (CBT) hoặc sự hỗ trợ từ chuyên viên tâm lý để giúp cá nhân tái cấu trúc suy nghĩ hiệu quả hơn, từ đó ngăn chặn vòng lặp của suy nghĩ tiêu cực (Baikie và Wilhelm, 2005).

Một kết quả đáng chú ý khác từ nghiên cứu này là tần suất viết nhật ký tương quan thuận với mức độ lo âu (Bảng 1), nhưng trong mô hình trung gian (Bảng 2), đường tác động trực tiếp từ viết nhật ký đến lo âu mang giá trị âm ($c' = -0,03$), trong khi đường gián tiếp qua suy nghĩ tiêu cực mang giá trị dương ($a*b = 0,06$). Hayes (2018) mô tả rõ rằng tổng tác động (total effects - c) được phân tách thành tác động trực tiếp (c') và tác động gián tiếp ($a*b$). Khi c' và $a*b$ khác dấu thì ta gặp hiện tượng gọi là hiệu ứng trung gian không nhất quán (“inconsistent mediation” hay “suppression/inconsistent direct and indirect effects”) (Hayes, 2018, tr. 117-119). Trong tình huống đó, tương quan đơn biến (zero-order r) ở Bảng 1 phản ánh tổng tác động c , nhưng khi kiểm soát biến trung gian, hệ số trực tiếp c' có thể đổi dấu so với tổng; Hayes cũng đã giải thích cả mặt lý thuyết và cách báo cáo, diễn giải hiện tượng này (Hayes, 2018, tr.119). Một lần nữa, phát hiện này cho thấy việc đánh giá ảnh hưởng của viết nhật ký cần xem xét cả cơ chế nhận thức trung gian, thay vì chỉ dựa vào tương quan bề mặt. Cần có thêm nghiên cứu phân loại cách viết nhật ký, bổ sung các biến số trung gian khác về nhận thức - cảm xúc, hoặc sử dụng thiết kế dọc, thực nghiệm để làm rõ trình tự và trọng lượng của từng cơ chế trái chiều được thể hiện trong mô hình này.

3.2.2. Hạn chế và khuyến nghị

Nghiên cứu này có một số hạn chế đáng lưu ý. *Đầu tiên*, thiết kế nghiên cứu cắt ngang không thể xác định mối quan hệ nhân quả giữa các biến số trong mô hình. *Thứ hai*, mẫu nghiên cứu chỉ bao gồm sinh viên đại học, do đó kết quả không mang tính khái quát hóa cho các nhóm dân số khác. *Thứ ba*, nghiên cứu này chỉ cung cấp một cái nhìn sơ bộ về tần suất viết nhật ký ở sinh viên, chưa xem xét sâu các yếu tố liên quan để hiểu rõ hơn về hành vi này như tính chất của việc viết nhật ký, nội dung của nhật ký... Cần có thêm nhiều nghiên cứu, đặc biệt là các nghiên cứu thiết kế cắt dọc và thực nghiệm, để hiểu rõ hơn về mối quan hệ nhân quả phức tạp giữa viết nhật ký, suy nghĩ tiêu cực và lo âu. Như đã đề cập ở trên, các nghiên cứu trong tương lai cũng nên xem xét các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ này, chẳng hạn như loại hình nhật ký (như nhật ký biểu cảm, nhật ký lòng biết ơn), hình thức viết nhật ký (như nhật ký viết tay, ứng dụng viết nhật ký online), thời điểm viết nhật ký, động lực viết nhật ký (như tại sao một số sinh viên viết nhật ký thường xuyên hơn những người khác?), nội dung và tính chất của việc viết nhật ký, sự khác biệt cá nhân, tác động của hỗ trợ xã hội và các chiến lược đối phó khác.

4. Kết luận

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu vai trò trung gian của suy nghĩ tiêu cực trong mối quan hệ giữa viết nhật ký và mức độ lo âu ở sinh viên đại học. Kết quả khảo sát trên 1.066 sinh viên đại học tại Việt Nam cho thấy suy nghĩ tiêu cực đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ này. Cụ thể, tần suất viết nhật ký có tác động trực tiếp đến việc giảm mức độ lo âu, đồng thời cũng gián tiếp làm giảm mức độ lo âu thông qua việc giảm suy nghĩ tiêu cực. Lý thuyết ức chế cảm xúc của Pennebaker (1985), thuyết phản tư, cùng các cơ sở sinh lý - thần kinh đã được sử dụng để bàn luận và giải thích về kết quả này. Những phát hiện từ nghiên cứu này cung cấp bằng chứng gợi ý việc viết nhật ký có thể là một chiến lược hiệu quả để kiểm soát lo âu ở sinh viên đại học tại Việt Nam. Tuy nhiên, vì viết nhật ký có thể làm tăng nhận thức về những suy nghĩ tiêu cực, cần thiết lập những hướng dẫn phù hợp cho người sử dụng nhằm quản lý các suy nghĩ tiêu cực hiệu quả. Cần có thêm nhiều nghiên cứu cắt dọc và thực nghiệm để kiểm tra tính hiệu quả của từng thể loại nhật ký trong các nhóm dân số khác nhau.

Tài liệu tham khảo

1. Astin, J. A., Shapiro, S. L., Eisenberg, D. M., & Forsys, K. L. (2003). Mind-body medicine: state of the science, implications for practice. *The Journal of the American Board of Family Practice*, 16(2), 131-147. <https://doi.org/10.3122/jabfm.16.2.131>.
2. Baikie, K., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346. DOI: 10.1192/apt.11.5.338.
3. Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>.
4. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
5. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books/Hachette Book Group.
6. Clark, D. A. (2001). The persistent problem of negative cognition in anxiety and depression: New perspectives and old controversies. *Behavior Therapy*, 32(1), 3-12. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80040-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80040-X).
7. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
8. Cook, C.R., Miller, F.G., Fiat, A., Renshaw, T., Frye, M., Joseph, G., & Decano, P. (2017). Promoting Secondary Teachers' Well-Being and Intentions to Implement Evidence-Based Practices: Randomized Evaluation of the Achiever Resilience Curriculum. *Psychol. Sch.*, 54, 13-28. <https://doi.org/10.1002/pits.21980>.

9. Curwen, B., Palmer, S., & Ruddell, P. (2001). *Brief Cognitive Behaviour Therapy*. Sage, London.
10. Fekete, E. M., & Deichert, N. T. (2022). A Brief Gratitude Writing Intervention Decreased Stress and Negative Affect During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2427-2448. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00505-6>.
11. Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075-1092. <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>.
12. Ingram, R. E., Kendall, P. C., Siegle, G., Guarino, J., & McLaughlin, S. C. (1995). Psychometric properties of the positive automatic thoughts questionnaire. *Psychological Assessment*, 7(4), 495-507. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.4.495>.
13. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Prentice-Hall.
14. Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (methodology in the social sciences)* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press. ISBN 9781462534654.
15. Hogendoorn, S. M., Prins, P. J., Vervoort, L., Wolters, L. H., Nauta, M. H., Hartman, C. A., Moorlag, H., de Haan, E., & Boer, F. (2012). Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 71-78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.09.003>.
16. Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statement questionnaire: Development and validation. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-393.
17. Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55, <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>.
18. Hubbs, D. L., & Brand C. F. (2005). The paper mirror: understanding reflective Journaling. *J. Exp Educ*, 28, 60-71. [10.1177/105382590502800107](https://doi.org/10.1177/105382590502800107).
19. Kendall, P. C., & Chansky, T. E. (1991). Considering cognition in anxiety-disordered children. *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 167-185.
20. Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 520-533. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.3.520>.
21. McEvoy, P. M., Mahoney, A. E., & Moulds, M. L. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 509-519. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.008>.
22. Morera, O. F., & Castro, F. G. (2013). Important considerations in conducting statistical mediation analyses. *American Journal of Public Health*, 103(3), 394-396. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301047>.

23. Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26(2), 82-95. <https://doi.org/10.1037/H0080025>.
24. Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.1.174>.
25. Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Family Medicine and Community Health*, 10(1), e001154. <https://doi.org/10.1136/fmch-2021-001154>.
26. The Jamovi Project (2024). *Jamovi* (version 2.5) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
27. Tran, T. D., Tran, T., & Fisher, J. (2013). Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women. *BMC Psychiatry*, 13, 24. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-24>.
28. Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 28(2), 192-202. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332>.
29. Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 177-191. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9033-y>.
30. Wong, S. S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 76-82. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.11.013>.