

KỶ YẾU HỘI NGHỊ KHOA HỌC QUỐC TẾ  
VỀ TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC LẦN THỨ NHẤT  
(Nhiều tác giả)



# “CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC KỸ NĂNG KIẾN TẠO HẠNH PHÚC KHÔNG?”

PROCEEDINGS OF THE 1<sup>st</sup> HAPPY SCHOOLS INTERNATIONAL SYMPOSIUM  
CAN HAPPINESS SKILLS BE LEARNED?

 NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ

KỶ YẾU HỘI NGHỊ KHOA HỌC QUỐC TẾ  
VỀ TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC LẦN THỨ NHẤT  
“CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC KỸ NĂNG KIẾN TẠO HẠNH PHÚC KHÔNG?”

PROCEEDINGS OF THE 1<sup>st</sup> HAPPY SCHOOLS INTERNATIONAL SYMPOSIUM  
CAN HAPPINESS SKILLS BE LEARNED?

Đơn vị tài trợ:



EURASIA LEARNING INSTITUTE  
FOR HAPPINESS AND WELLBEING  
SOCIAL INNOVATION & GLOBAL CARE



ISSN: 978-604-396-178-9



SÁCH TẶNG KHÔNG BÁN

NHIỀU TÁC GIẢ

KỶ YẾU  
HỘI NGHỊ KHOA HỌC QUỐC TẾ VỀ  
TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC  
LẦN THỨ NHẤT

**“CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC KỸ NĂNG  
KIẾN TẠO HẠNH PHÚC KHÔNG?”**

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ

HUẾ, 2023

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Kỷ yếu Hội nghị Khoa học Quốc tế về Trường học Hạnh phúc lần thứ nhất: “Có thể học được kỹ năng kiến tạo hạnh phúc không?”/ Proceedings of the 1st happy schools international symposium can happiness skills be learned?. - Huế : Đại học Huế, 2023. - 396 tr. ; 30 cm

Thư mục cuối mỗi bài

ISBN 978-604-399-178-9

1. Trường học 2. Giáo dục 3. Hạnh phúc 4. Kỷ yếu hội nghị  
371 - dc23

DUH0293p-CIP

---

**Mã số sách: NC/158-2023**

## **BAN BIÊN TẬP**

### **ĐỒNG TRƯỞNG BAN**

PGS.TS. Lê Anh Phương

Hiệu trưởng,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

TS. Hà Vĩnh Thọ

Chủ tịch Hiệp hội Eurasia

### **PHÓ TRƯỞNG BAN**

PGS.TS. Nguyễn Thành Nhân

Phó Hiệu trưởng,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

PGS.TS. Đinh Thị Hồng Vân

Phó Trưởng Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

### **ỦY VIÊN TRỰC**

TS. Hà Việt Hải

Trưởng Phòng KHCN&HTQT,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

### **ỦY VIÊN**

TS. Đinh Thị Thiên Ái

Khoa Xã hội học và Công tác xã hội,

Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế

PGS.TS. Trần Thị Tú Anh

Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Anh

Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

TS. Nguyễn Thị Ngọc Bé

Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

TS. Hồ Văn Dũng

Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

TS. Hoàng Thế Hải

Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng

TS. Phạm Thị Thúy Hằng

Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

TS. Nguyễn Thanh Hùng

Trưởng Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

PGS.TS. Phan Thị Mai Hương

Viện Tâm lý học

PGS.TS. Đậu Minh Long

Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

TS. Nguyễn Bá Phú

Khoa Tâm lý và Giáo dục,

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

*Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế*

TS. Hồ Thị Trúc Quỳnh	Khoa Tâm lý và Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế
TS. Phạm Tiến Sỹ	Khoa Xã hội học và Công tác xã hội, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế
ThS. Mai Thị Thanh Thủy	Khoa Tâm lý và Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế
TS. Nguyễn Phước Cát Tường	Khoa Tâm lý và Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế
TS. Nguyễn Tuấn Vĩnh	Khoa Giáo dục Mầm non Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

## MỤC LỤC

INTRODUCTION TO PROCEEDINGS OF THE HAPPY SCHOOLS SYMPOSIUM.....	1
<i>Ha Vinh Tho</i>	
TEACHING WELL-BEING FOR ADOLESCENTS IN SCHOOL SETTINGS: A LITERATURE REVIEW.....	3
<i>Quynh-Anh Ngoc Nguyen</i>	
THE HAPPY SCHOOLS PROJECT IN THUA THIEN HUE PROVINCE: IMPACT EVALUATION.....	16
<i>Tu-Anh Thi Tran, Phuoc Cat Tuong Nguyen, Hong-Van Thi Dinh, Quynh-Anh Ngoc Nguyen</i>	
CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA SINH VIÊN NĂM NHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH.....	38
<i>Nguyễn Thị Ngọc Cẩm, Lê Thị Thu Liễu, Nguyễn Văn Hiến, Dư Thống Nhất, Trần Thị Hương</i>	
DỰ ÁN “NGÃM” VÀ MÔ HÌNH GIÁO DỤC CẢM XÚC XÃ HỘI TRONG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG.....	47
<i>Nguyễn Thị Ngọc Châu</i>	
RÈN LUYỆN KỸ NĂNG ĐỒNG CẢM NHẪM NÂNG CAO SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO TRẺ VỊ THÀNH NIÊN.....	56
<i>Nguyễn Thị Diệp, Võ Thị Phương Trang, Nguyễn Trần Diễm Phúc, Mai Thị Diệu Huyền, Nguyễn Phước Cát Tường, Nguyễn Đăng Nhật</i>	
TRIỂN KHAI MÔN HỌC GIÁO DỤC CẢM XÚC TRONG CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO - MỘT ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC CẢM XÚC CHO SINH VIÊN KHOA TRUYỀN THÔNG VÀ THIẾT KẾ, TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH.....	66
<i>Nguyễn Thị Ngọc Giàu, Nguyễn Phước Cát Tường, Đặng Thị Thanh Tâm</i>	
ẢNH HƯỞNG CỦA LÒNG TRẮC ẨN VỚI BẢN THÂN ĐẾN SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN.....	73
<i>Lê Thanh Hà, Đào Thị Diệu Linh</i>	
HỘI CHỨNG SỢ ĐỒNG TÍNH LUYỆN ÁI Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI.....	80
<i>Hồ Thu Hà, Bùi Huyền Trang, Nguyễn Minh Hằng</i>	
THỰC TRẠNG SỬ DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP VÀ CÔNG CỤ NHẬN DIỆN RỐI NHIỀU TÂM LÝ Ở HỌC SINH CỦA GIÁO VIÊN TRUNG HỌC CƠ SỞ.....	86
<i>Hoàng Thế Hải, Lê Thị Hiền</i>	

TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC NHÌN TỪ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA GIÁO VIÊN.....92

*Đỗ Thị Lệ Hằng, Nguyễn Thị Phương Hoa, Phan Thị Mai Hương  
Lê Thị Linh Trang*

SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP TEACCH TRONG CAN THIỆP TRẺ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỶ TẠI THÀNH PHỐ QUẢNG NGÃI .....99

*Trần Thị Phong Hậu, Nguyễn Thị Trâm Anh*

BIỆN PHÁP GIÁO DỤC CẢM XÚC XÃ HỘI CHO TRẺ MẪU GIÁO Ở TRƯỜNG MẦM NON ..... 106

*Trịnh Thị Hiếu, Nguyễn Thị Khuyên*

XÂY DỰNG TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC TẠI HỆ THỐNG GIÁO DỤC NGUYỄN BÌNH KHIÊM, CẦU GIẤY, HÀ NỘI..... 114

*Nguyễn Văn Hoà, Bùi Thị Nga, Bùi Bích Liên, Bùi Thị Diễm My,  
Phùng Thị Năm, Cao Thị Lan Nhi, Nguyễn Thuỳ Trang,  
Trần Thị Lệ Thu, Vũ Thị Việt Nga*

NHẬN THỨC VỀ NĂNG LỰC XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG GIÁO DỤC AN TOÀN CỦA GIÁO VIÊN CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG TẠI KHU VỰC MIỀN NAM, VIỆT NAM ..... 131

*Trần Thị Hương, Nguyễn Thị Ngọc Cẩm, Lê Thị Thu Liễu,  
Nguyễn Văn Hiến, Nguyễn Đắc Thanh, Dư Thống Nhất*

SỰ CẦN THIẾT XÂY DỰNG TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC Ở CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG VIỆT NAM..... 142

*Đỗ Thị Thu Hương, Nguyễn Phúc Lộc*

NGHIÊN CỨU CẢM NHẬN HẠNH PHÚC Ở TRƯỜNG HỌC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ HUẾ ..... 148

*Phạm Thế Kiên, Phạm Thanh Nhi*

THỰC TRẠNG KHÓ KHĂN TÂM LÝ VÀ CÁC CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG GIAI ĐOẠN HẬU COVID - 19 TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI VÀ TỈNH VĨNH PHÚC..... 159

*Lưu Thị Phương Loan, Trần Văn Công*

GIÁO DỤC LÒNG BIẾT ƠN CHO HỌC SINH LỚP 2 Ở CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC HUYỆN TUY AN, TỈNH PHÚ YÊN..... 171

*Lê Hữu Lộc, Nguyễn Tuấn Vĩnh*

FEASIBILITY AND FIT OF THE PSYCHCLUB - A SCHOOL-BASED MENTAL HEALTH PROMOTION PROGRAM DEVELOPED THROUGH THE CO-CREATION APPROACH..... 178

*Dang Hoang Minh, Vu Hong Van, Nguyen Lan Phuong, Kieu Thi Anh Dao,  
Ho Thu Ha, Nguyen Thi Thuong, Tran Thi Hang Ly, Le Vu Ha,  
Arnaldo Pellini, Jose Manual Roche, Fiona Samuels*

CẢM NHẬN HẠNH PHÚC Ở TRƯỜNG HỌC CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ THÀNH PHỐ ĐỒNG XOÀI, TỈNH BÌNH PHƯỚC .....	188
<i>Uông Thị Lê Na, Nguyễn Quỳnh Dung</i>	
THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC PHÒNG NGỪA BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ HUYỆN EA KAR, TỈNH ĐẮK LẮK .....	195
<i>Nguyễn Đình Nam, Bé Thị Thao, Lương Thị Ngọc Thảo</i>	
HẠNH PHÚC TỪ HÀNH TRÌNH “CÙNG HỌC SINH ĐỌC SÁCH” .....	205
<i>Trần Thị Quỳnh Nga, Hoàng Thụy Bích Thủy, Nguyễn Minh Thanh Nhân</i>	
THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG TƯ VẤN HỌC ĐƯỜNG Ở CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HUYỆN HÓC MÔN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	213
<i>Nguyễn Thị Nga</i>	
KHÁI NIỆM, BIỂU HIỆN, CƠ CHẾ VÀ CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN NGHIỆN ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH: TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU .....	221
<i>Nguyễn Phương Hồng Ngọc, Nguyễn Thị Ngọc Bé</i>	
XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG NGỪA LẠM DỤNG ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC .....	229
<i>Trần Hoàng Nguyên, Đậu Nguyễn Thái Bình, Lê Văn Luân, Đinh Thị Cẩm Lai</i>	
CẢI THIỆN SỰ AN KHANG TÂM LÝ CỦA HỌC SINH CẤP BA BẰNG MÔ HÌNH GIÁO DỤC CẢM XÚC, XÃ HỘI VÀ ĐẠO ĐỨC.....	238
<i>Lương Dũng Nhân</i>	
STUDY OF PARENTING TRAINING PROGRAMS FOR PARENTS OF CHILDREN WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER .....	249
<i>Nguyen Thi Hong Nhung, Nguyen Thi Tram Anh, Tran Thanh Nam</i>	
ĐIỀU TIẾT CẢM XÚC CỦA SINH VIÊN TRONG CỘNG ĐỒNG LGBT ..	257
<i>Nguyễn Hồng Phúc, Nguyễn Văn Tường, Nguyễn Đức Tài</i>	
CHỈ SỐ VƯỢT KHÓ CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG .....	264
<i>Trần Minh Phúc, Nguyễn Thị Trâm Anh</i>	
PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC HỌC TẬP CẢM XÚC XÃ HỘI CHO HỌC SINH GÓP PHẦN XÂY DỰNG TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC.....	274
<i>Bùi Hồng Quân, Trịnh Duy Trọng, Phạm Thị Thu Hiền Nguyễn Văn Chiến</i>	
LÒNG BIẾT ƠN CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN – MỘT NGHIÊN CỨU KHÁM PHÁ TRÊN HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGUYỄN TRƯỜNG TỘ, THÀNH PHỐ HUẾ .....	283
<i>Nguyễn Thị Quyên, Nguyễn Thị Ánh Hà, Nguyễn Phan Nhã Uyên, Nguyễn Thị Huyền Trâm, Nguyễn Phước Cát Tường</i>	



MỐI QUAN HỆ GẮN BÓ VỚI BẠN ĐỒNG LÚA VÀ SỨC KHỎE TÂM THẦN  
Ở HỌC SINH ..... 289

*Phạm Tiến Sỹ*

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC CẢM XÚC – XÃ HỘI CỦA HỌC SINH LỚP 2  
CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC THỊ XÃ PHÚ MỸ, TỈNH BÀ RỊA – VŨNG TÀU  
..... 295

*Phan Ngọc Thảo, Phạm Thị Điệp*

NĂNG LỰC CẢM XÚC XÃ HỘI CỦA CHA MẸ HỌC SINH TIỂU HỌC  
THÀNH PHỐ HUẾ..... 301

*Tôn Thất Minh Thông, Nguyễn Phước Cát Tường*

RÈN LUYỆN KỸ NĂNG THIẾT LẬP MỤC TIÊU CHO HỌC SINH TRUNG  
HỌC PHỔ THÔNG THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM ..... 311

*Dương Thị Thu Thủy, Lý Trực Quang Minh, Đặng Kiều Diễm*

TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC KHÔNG CÓ TỰ TỬ: NHÀ TÂM LÝ HỌC  
ĐƯỜNG PHÒNG NGỪA HỌC SINH TỰ TỬ..... 321

*Nguyễn Lê Minh Trang, Lê Thị Mai Liên*

KỸ NĂNG LẮNG NGHE VÀ MỐI QUAN HỆ CỦA NÓ VỚI SỨC KHỎE TÂM  
THẦN Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TỈNH THỪA THIÊN HUẾ  
..... 333

*Võ Thị Phương Trang, Nguyễn Thị Điệp, Trần Khánh Hoàng,  
Nguyễn Đăng Nhật, Nguyễn Phước Cát Tường*

RÈN LUYỆN KỸ NĂNG QUẢN LÝ CƠN GIẬN - MỘT GIẢI PHÁP NGĂN  
NGỪA BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG  
..... 342

*Võ Thị Phương Trang, Nguyễn Thị Điệp, Trần Khánh Hoàng,  
Ngô Đình Yến Nhi, Nguyễn Đăng Nhật  
Nguyễn Phước Cát Tường*

RÈN LUYỆN KỸ NĂNG TỰ NHẬN THỨC CẢM XÚC ĐỂ ỨNG PHÓ VỚI  
KHÓ KHĂN TÂM LÝ TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19 – MỘT NGHIÊN CỨU  
HÀNH ĐỘNG TỪ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HƯƠNG VINH,  
TỈNH THỪA THIÊN HUẾ ..... 353

*Lương Nguyễn Quỳnh Trang, Phan Nguyễn Phương Uyên, Trần Thị Lý  
Nguyễn Phước Cát Tường, Lê Hoàng Phương Vỹ,  
Bùi Kim Ngân, Nguyễn Phước Hải*

GIÁO DỤC LÒNG BIẾT ƠN VÌ HẠNH PHÚC CỦA TRẺ EM – NHÌN TỪ  
MỘT SỐ NGHIÊN CỨU THỰC CHỨNG TRÊN THẾ GIỚI ..... 363

*Nguyễn Phước Cát Tường, Trần Thị Tú Anh, Đinh Thị Hồng Vân,  
Nguyễn Tuấn Vĩnh, Nguyễn Thị Quỳnh Anh  
Nguyễn Ngọc Quỳnh Anh*

THE EFFECTS OF ANIMAL ASISSTED EDUCATION ON SOCIAL-EMOTIONAL COMPETENCIES OF TYPICALLY DEVELOPING STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW..... 373

*Phuoc Cat Tuong Nguyen, Tu-Anh Thi Tran, Hong-Van Thi Dinh, Tuan-Vinh Nguyen, Nguyen Thi Quynh Anh, Quynh-Anh Ngoc Nguyen*

ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ NHẬN BIẾT CẢM XÚC CỦA TRẺ 5 – 6 TUỔI Ở CÁC TRƯỜNG MẦM NON QUẬN LIÊN CHIÊU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG..... 386

*Ngô Thị Hồng Vân, Nguyễn Thị Trâm Anh*

## GIÁO DỤC LÒNG BIẾT ON VÌ HẠNH PHÚC CỦA TRẺ EM – NHÌN TỪ MỘT SỐ NGHIÊN CỨU THỰC CHỨNG TRÊN THẾ GIỚI

*“It’s not happy people who are thankful. It’s thankful people who are happy.”*  
**Martin Seligman**

NGUYỄN PHƯỚC CÁT TƯỜNG\*, TRẦN THỊ TÚ ANH,  
ĐINH THỊ HỒNG VÂN, NGUYỄN TUẤN VĨNH  
NGUYỄN THỊ QUỲNH ANH  
Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế  
NGUYỄN NGỌC QUỲNH ANH  
Đại học RMIT Việt Nam

**Tóm tắt:** Ở Việt Nam, từ xưa đến nay, trường học và gia đình luôn đẩy mạnh công tác giáo dục lòng biết ơn cho học sinh ngay từ bậc mầm non. Dù vậy, giáo dục lòng biết ơn phần lớn vẫn tập trung đến việc hình thành phẩm chất đạo đức cho trẻ. Hướng tiếp cận giáo dục lòng biết ơn vì hạnh phúc của trẻ em theo quan điểm Tâm lý học tích cực vẫn còn nhiều mới mẻ. Xuất phát từ những yêu cầu về lý luận và thực tiễn như vậy, nghiên cứu tổng quan này của chúng tôi nhằm (1) lựa chọn và phân tích những nghiên cứu trên thế giới về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và hạnh phúc của trẻ em cũng như (2) giới thiệu và đánh giá những chương trình can thiệp nhằm nâng cao lòng biết ơn của trẻ em trên thế giới. Kết quả nghiên cứu này cho thấy lòng biết ơn và hạnh phúc của trẻ em có mối tương quan thuận. Các chương trình can thiệp đem lại hiệu quả tích cực, tạo nên sự chuyển hóa nhất định về lòng biết ơn cho trẻ em cũng như hạnh phúc của trẻ. Việc nghiên cứu và triển khai các chương trình can thiệp nhằm nâng cao lòng biết ơn cho trẻ em Việt Nam theo tiếp cận Tâm lý học tích cực, có lẽ là hướng đi hợp lý và hứa hẹn đem lại nhiều kết quả khả quan.

**Từ khóa:** Giáo dục, hạnh phúc, lòng biết ơn, trẻ em.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

“*Uống nước nhớ nguồn*” - đó là truyền thống quý báu, tốt đẹp của dân tộc ta từ xưa đến nay. Ngay từ bậc học mầm non, trẻ nhỏ đã được dạy những bài học về lòng biết ơn. Theo quan điểm của người Việt Nam nói chung, “Biết ơn là sự bày tỏ thái độ trân trọng, tình cảm và những việc làm đền ơn, đáp nghĩa đối với những người đã giúp đỡ mình, với những người có công với dân tộc, đất nước” (Bộ Giáo dục & Đào tạo, tr.20). Tiếp cận theo nghĩa hẹp này, lòng biết ơn là một tình cảm, thái độ tốt đẹp thể hiện phẩm chất đạo đức, đức tính tốt đẹp của con người đối với cộng đồng trong mối quan hệ xã hội hàng ngày. Tuy nhiên, trên cơ sở phân tích các nghiên cứu thực chứng theo tiếp cận Tâm lý học Tích cực, Wood & cộng sự (2010) kết luận rằng lòng biết ơn không chỉ bao gồm sự cảm kích, trân trọng sự hỗ trợ của người khác dành cho mình. Đây chỉ là một khía cạnh của lòng biết ơn, là cách hiểu lòng biết ơn theo nghĩa hẹp. Tiếp cận theo nghĩa hẹp, xem lòng biết ơn là một phẩm chất đạo đức dường như khiến nội dung và phương pháp giáo dục lòng biết ơn cho trẻ đôi khi trở nên giáo điều, rập khuôn, đơn điệu và mang tính hình thức, nếu như không được thiết kế và tổ chức một cách tinh tế, có ý nghĩa và nhẹ nhàng (Nguyễn Thị Thanh Nga, 2021).

Trong khi đó, theo nghĩa rộng, Tâm lý học tích cực cho rằng lòng biết ơn nên được hiểu là xu hướng của nhân cách, là một phần của một nhân sinh quan rộng hơn (a wider life orientation) hướng đến, nhìn nhận và trân trọng những điều tích cực trong thế giới này, bao gồm 8 thành tố cơ bản: (1) cảm xúc và thái độ trân trọng; (2) trân trọng, đánh giá cao giá trị của người khác; (3)

---

\* Liên hệ với tác giả: npctuong@hueuni.edu.vn

tập trung vào những gì con người có; cảm giác đầy đủ; (4) cảm thấy ngưỡng mộ, choáng ngợp khi đứng trước những gì đẹp đẽ; (5) hành vi thể hiện sự biết ơn; (6) tập trung vào sự tích cực của giây phút hiện tại; (7) sự trân trọng nảy sinh từ nhận thức rằng cuộc đời quá ngắn ngủi; (8) sự so sánh một cách tích cực với những người xung quanh (Wood & cs., 2010).

Tiếp cận theo nghĩa rộng này, lòng biết ơn không chỉ đối với những điều to tát mà còn với những gì giản dị, nhỏ bé nhưng vô cùng quý giá. Biết ơn vì mỗi sớm mai thức dậy, trái tim ta còn đập những yêu thương; biết ơn những món quà từ thiên nhiên; biết ơn cây cỏ, hoa lá, muông thú; biết ơn những điều ta đã làm được, chưa làm được, những khó khăn, nhược điểm, sai lầm, mệt mỏi... đã qua và sẽ đến, vì sau những điều ấy chính là sự mong đợi, cơ hội được học hỏi, sự trưởng thành, bài học giá trị, sự nỗ lực, cố gắng giúp ta khẳng định bản lĩnh và vị trí của mình. Theo đó, nội dung và phương pháp giáo dục lòng biết ơn cho trẻ trở nên phong phú, đa dạng, sinh động và mang tính thực tiễn hơn. Ý nghĩa hơn, tiếp cận theo nghĩa rộng, giáo dục lòng biết ơn còn chính là chìa khóa giúp trẻ sống hạnh phúc hơn bởi sự chú ý và trân trọng những điều tích cực trong cuộc sống, tập trung vào những thứ mà mình đang có như tiếp thêm sức mạnh lạc quan cho trẻ, nuôi dưỡng những cảm xúc tích cực, xua tan đi những hiềm khích, đau khổ, đố kỵ và ghen ghét (Froh & cs., 2014; Emmons & cs., 2003; Wood & cs., 2010). Bên cạnh đó, khi trẻ cảm thấy biết ơn, trẻ sẽ thấy mình có nhiều sức mạnh nội tại hơn bởi luôn ý thức được rằng xung quanh trẻ luôn có nhiều nguồn hỗ trợ, điều đó khiến trẻ hạnh phúc hơn (Emmons & cs., 2003). Hạnh phúc là một trạng thái xúc cảm được đặc trưng bởi cảm giác vui sướng, hài lòng và đủ đầy. Khái niệm hạnh phúc, vì thế, thường được các nhà Tâm lý học tích cực xem là sự an lạc chủ quan (subjective well-being), được đo lường bằng sự hài lòng cuộc sống, cảm xúc tích cực và cảm giác cuộc sống ý nghĩa, có mục đích của một người (Lyubomirsky, 2007).

Ở Việt Nam, từ xưa đến nay, trường học luôn đẩy mạnh công tác giáo dục lòng biết ơn cho học sinh ngay từ bậc mầm non. Dù vậy, việc giáo dục lòng biết ơn phần lớn vẫn tập trung đến việc hình thành phẩm chất đạo đức cho trẻ. Hướng tiếp cận giáo dục lòng biết ơn vì hạnh phúc của trẻ em còn nhiều mới mẻ. Vì thế, việc triển khai các chương trình giáo dục lòng biết ơn theo tiếp cận Tâm lý học tích cực cho trẻ em dựa trên thực chứng trong bối cảnh học đường cần được chú trọng. Tuy nhiên, chúng ta cần nhiều chứng cứ thực nghiệm (empirical evidence) để làm cơ sở khoa học cho việc triển khai các chương trình này. Theo ghi nhận của chúng tôi, cho đến nay, rất hiếm những nghiên cứu thực nghiệm (empirical study) ở Việt Nam khảo sát về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và hạnh phúc của trẻ em. Bài viết này, vì thế, nhằm mục đích phân tích và tổng hợp các nghiên cứu trên thế giới về mối quan hệ này ở trẻ em để cung cấp các cơ sở lý luận cần thiết, định hướng cho các nghiên cứu thực chứng trong tương lai ở Việt Nam.

## **2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Xác định câu hỏi nghiên cứu**

Chúng tôi tập trung vào ba câu hỏi nghiên cứu sau:

- a) Lòng biết ơn và sự an lạc ở trẻ em có mối quan hệ như thế nào qua những nghiên cứu theo tiếp cận Tâm lý học Tích cực?
- b) Hiện nay, trên thế giới, có những nghiên cứu can thiệp nào (intervention studies) về thực hành lòng biết ơn cho trẻ em?
- c) Đặc điểm của các nghiên cứu đó như thế nào? (thiết kế nghiên cứu, hoạt động/bài tập được sử dụng, công cụ đo lường, kết quả tác động).

### **2.2. Xác định các nghiên cứu liên quan**

Thứ nhất, chúng tôi sử dụng dữ liệu của các nghiên cứu cắt ngang, bổ dọc (longitudinal studies), nghiên cứu thực nghiệm, bán thực nghiệm về các chương trình can thiệp cho trẻ em. Thứ hai, trẻ em được định nghĩa về mặt sinh học là con người ở giữa giai đoạn từ khi sinh ra và tuổi dậy thì (Rathus, 2013). Tuổi dậy thì của trẻ trai và trẻ gái từ 11 đến 18 (Hoàng Thị Bình Nguyên, 2022; O'Toole, 2013). Vì vậy, chúng tôi lựa chọn các nghiên cứu trên đối tượng trẻ dưới 11 tuổi.

Do những nghiên cứu trên nhóm mẫu này không thật nhiều nên chúng tôi sử dụng cả những nghiên cứu có bao gồm trẻ em trong nhóm mẫu, nhưng trung bình tuổi nhỏ hơn 11; ví dụ, chúng tôi sử dụng nghiên cứu trên nhóm tuổi từ 6-18, nhưng trung bình tuổi là 10.6. Thứ ba, chúng tôi sử dụng các nghiên cứu trên nhóm trẻ phát triển bình thường và cả những nhóm trẻ có nguy cơ cao hoặc có nhu cầu đặc biệt (bị khuyết tật, bệnh tật, rối loạn cảm xúc, hành vi, dân nhập cư...). Thứ tư, chúng tôi tập trung khảo sát những chương trình can thiệp lâm sàng hoặc trong bối cảnh học đường. Kế đến, chúng tôi chỉ sử dụng những bài báo gốc và đăng trên những tạp chí có bình duyệt (peer-reviewed). Luận án tiến sỹ hoặc các báo cáo khoa học đánh giá chính thức các dự án giáo dục lòng biết ơn (được xuất bản hoặc không xuất bản) cho trẻ em nếu đáp ứng được những tiêu chí đề ra cũng đã được đưa vào quá trình phân tích. Tuy nhiên, chúng tôi loại bỏ các chương sách, các bài tiểu luận phê bình mang tính lý luận hay những phần tóm tắt của các bài trình bày tại các hội thảo. Cuối cùng, để có thể tìm kiếm được nhiều nghiên cứu hơn trong lĩnh vực còn mới mẻ này, chúng tôi lựa chọn những nghiên cứu xuất bản trong vòng 20 năm từ 2002 đến 2022.

Bảng tóm tắt tiêu chí lựa chọn các nghiên cứu được trình bày trong Bảng 1.

*Bảng 1. Tiêu chí lựa chọn các nghiên cứu*

Tiêu chí	Lựa chọn	Loại bỏ
Thời gian	2002 – 2022	Nghiên cứu ngoài giới hạn thời gian này
Ngôn ngữ	Tiếng Anh	Các thứ tiếng khác
Loại bài báo	Bài báo gốc, đăng trên các tạp chí có bình duyệt, luận án tiến sỹ	Không phải bài báo gốc và không được đăng trên các tạp chí bình duyệt, luận văn thạc sỹ, chương sách...
Nhóm mẫu	Chỉ trẻ em dưới 11 tuổi, hoặc nhóm mẫu có trung bình tuổi dưới 11 tuổi	Ngoài nhóm tuổi này
Chủ điểm của nghiên cứu	Mối quan hệ giữa lòng biết ơn và hạnh phúc Các chương trình can thiệp chuyên biệt về lòng biết ơn dành cho em.	Mối quan hệ giữa lòng biết ơn với các yếu tố khác (nhân cách, hành vi ủng hộ xã hội, sức khỏe thể chất, tính vật chất...) Các chương trình can thiệp Tâm lý học Tích cực tổng quát
Thiết kế nghiên cứu	Nghiên cứu cắt ngang, bổ dọc, nghiên cứu thực nghiệm, bán thực nghiệm	Nghiên cứu với thiết kế khác (như nghiên cứu trường hợp...)
Bối cảnh	Bối cảnh trường học và lâm sàng	Tất cả những bối cảnh khác

Việc tìm kiếm các nghiên cứu được thực hiện trên 5 cơ sở dữ liệu chính (PsychInfo, PubMed, SciDirect, Proquest và Google Scholar). Dựa trên các khái niệm đã nêu trên, các từ khóa kết hợp được trình bày ở Bảng 2 được sử dụng để định hướng cho việc tìm kiếm.

*Bảng 2. Hệ thống từ khóa tìm kiếm*

Các từ khóa tìm kiếm
Thành phần 1: (“children”)
Thành phần 2: (“gratitude”; “appreciation”)
Thành phần 3: (“happiness”, “subjective well-being” OR “life satisfaction” OR “positive affects” OR “negative affect” OR “sense of meaning” “purpose”
Thành phần 4: “gratitude interventions” OR “programs”

### 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Dựa trên những tiêu chí lựa chọn đã xác định ở trên, chúng tôi lựa chọn được 14 nghiên cứu tiêu biểu. Bảng 3 trình bày tóm tắt các nghiên cứu về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và hạnh phúc ở trẻ em (quốc gia, năm nghiên cứu, thiết kế nghiên cứu, số lượng nhóm mẫu, kết quả) và Bảng 4 trình bày các đặc điểm chi tiết của các chương trình can thiệp ở trẻ em (quốc gia, năm nghiên cứu, thiết kế nghiên cứu, công cụ đo lường và kết quả tác động).

*Bảng 3. Các nghiên cứu về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và hạnh phúc của trẻ em*

Tác giả	Quốc gia	Số lượng mẫu (Tuổi)	Thiết kế nghiên cứu	Quan hệ với hạnh phúc
1. Adams (2018)	Hoa Kỳ	80-150 (8-10)	Thực nghiệm	Giảm cảm xúc tiêu cực
2. Diebel & cs. (2016)	Anh Quốc	100 (7-11) TB tuổi= 9,4	Thực nghiệm	Cảm giác gắn bó với trường học hơn
3. Froh và cs. (2014) (nghiên cứu 1)	Hoa Kỳ	122 (9-10) TB tuổi= 9,03	Bán thực nghiệm	Gia tăng cảm xúc biết ơn
4. Froh và cs. (2014) (nghiên cứu 2)	Hoa Kỳ	82 (8-11) TB tuổi = 9,5	Bán thực nghiệm	Hài lòng hơn với cuộc sống, và có nhiều cảm xúc tích cực, vui vẻ hơn.
5. Hoy & cs. (2013)	Hoa Kỳ	148 (9-11) (TB tuổi = 10,22)	Cắt ngang	Hài lòng với cuộc sống hơn
6. Kwok & cs. (2016)	Trung Quốc	66; TB tuổi=10,5	Thực nghiệm	Giảm triệu chứng trầm cảm, hài lòng với cuộc sống hơn.
7. L'Estrange & McGilloway (2020)		56	Thực nghiệm	Gia tăng hạnh phúc, sự tự tin, tự trọng và các mối quan hệ lành mạnh
8. Lo & cs. (2017)	Trung Quốc	447 (TB tuổi =10,06) (9-12)	Cắt ngang	Giảm thiểu ý định tự tử
9. Owens & Patterson (2013)	Hoa Kỳ	62 TB tuổi= 7,35	Thực nghiệm	Tăng sự hài lòng với cuộc sống; tăng cảm xúc tích cực; giảm thiểu cảm xúc tiêu cực
10. Park & Peterson (2006)	Hoa Kỳ	250 (lớp 5-8) TB tuổi=10	Cắt ngang	Hài lòng với cuộc sống hơn
11. Tam & cs. (2017)	Trung Quốc	439 (6-18) M=10,06	Cắt ngang	Hài lòng với cuộc sống hơn, giảm triệu chứng trầm cảm
12. Tam & cs. (2018)	Trung Quốc	439 (lớp 4-6) TB tuổi= 10,06	Cắt ngang	Hài lòng với cuộc sống hơn, giảm triệu chứng lo âu
13. Nguyen & Gordon (2019)	Hoa Kỳ	80 (TB tuổi=5,04 tuổi)	Cắt ngang	Hạnh phúc hơn
14. Wang & cs. (2015)	Hoa Kỳ và Trung Quốc	357 trẻ Trung Quốc 334 trẻ Hoa Kỳ (7-14 tuổi) TB tuổi: 10,6	Cắt ngang	Hạnh phúc hơn, các mối quan hệ xã hội tốt hơn

Kết quả khảo sát cho thấy số lượng nghiên cứu trên thế giới về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và hạnh phúc của trẻ em còn chưa thật nhiều và chủ yếu tập trung ở một số rất ít các quốc gia như Hoa Kỳ và Trung Quốc. Chủ đề này không thực sự mới mẻ trên nhóm tuổi vị thành niên và người trưởng thành nhưng việc mở rộng đề tài trên nhóm tuổi trẻ em vẫn còn khá hạn chế, dù việc giáo dục lòng biết ơn cho trẻ em thường được khuyến khích ngay từ 3-5 tuổi, đúng như nhận định của các tác giả như Nguyen & cộng sự (2019) và Adams (2018). Vì thế, đây là lĩnh vực mà các nghiên cứu trong tương lai ở Việt Nam và trên thế giới có thể tiếp tục phát triển và đào sâu.

Dù chưa thật phong phú về số lượng nhưng thiết kế của nghiên cứu này lại tương đối đa dạng bao gồm cắt ngang, thực nghiệm và bán thực nghiệm. Việc thiết kế nghiên cứu được tiến hành một cách bài bản từ việc chọn mẫu, lựa chọn thang đo, tiến hành thực nghiệm..., đảm bảo tính khoa học đã cung cấp những hiểu biết đáng tin cậy về mối quan hệ giữa lòng biết ơn, tác động của việc giáo dục lòng biết ơn với hạnh phúc của trẻ. Nhìn chung, kết quả của các nghiên cứu đều cho thấy ảnh hưởng tích cực của lòng biết ơn đối với hạnh phúc của trẻ. Những trẻ em có

nhiều trải nghiệm hơn về giáo dục lòng biết ơn có cảm xúc tích cực hơn, giảm thiểu cảm xúc tiêu cực, hài lòng với cuộc sống hơn. Kết quả này khá thống nhất ở các nhóm mẫu thuộc các nền văn hóa rất khác nhau như Hoa Kỳ và Trung Quốc, cho thấy rằng tiếp cận giáo dục lòng biết ơn theo quan điểm của Tâm lý học tích cực có thể áp dụng cho cả văn hóa phương Tây lẫn phương Đông, trong đó có Việt Nam. Đặc biệt, hai nghiên cứu của Froh và cộng sự (2014) cho thấy việc dạy và cho trẻ thảo luận, chia sẻ với nhau về thể nào là lòng biết ơn, lợi ích của lòng biết ơn, cách thể hiện lòng biết ơn một cách cụ thể với những sự vật rất nhỏ trong đời sống, như một cái cây, một chiếc lá thông qua những bài học nhỏ trong thời lượng ngắn... khiến trẻ suy nghĩ và đánh giá cao giá trị của những nguồn đem lại lợi ích cho trẻ; từ đó, trẻ có thể thực hành lòng biết ơn và trải nghiệm nhiều cảm xúc tích cực hơn với cuộc sống. Hầu hết các nghiên cứu cũng cho thấy việc sử dụng các hoạt động nhỏ, đơn giản nhưng rất hiệu quả như “*Đếm phúc lành*” (*Count blessings*) hoặc viết nhật ký lòng biết ơn mà Emmons và cộng sự (2003) đã xây dựng; trong đó, trẻ có thời gian để ngồi xuống và viết về những gì mà trẻ biết ơn. Việc chọn ra một con số - chẳng hạn như ba đến năm điều cũng rất hữu ích bởi khi viết, trẻ có thể trình bày cụ thể và nghĩ về những cảm giác trẻ cảm thấy khi điều gì đó tốt đẹp xảy ra trẻ. Việc tạo thói quen viết ra hoặc chia sẻ với người thân những suy nghĩ của trẻ về những món quà trẻ đã nhận được mỗi ngày cũng có tác động rất lớn đến việc phát triển lòng biết ơn và hạnh phúc của trẻ. Bên cạnh đó, nghiên cứu thực nghiệm của Kwok và cs. (2016) cho thấy cần nhấn mạnh đến việc giáo dục trẻ biết ơn bản thân. Những thực hành về biết ơn từng bộ phận của cơ thể, những thành công, những thất bại của bản thân... giúp trẻ biết nhìn vào thể mạnh cũng như trân trọng những gì mình có, để từ đó có cái nhìn và cảm xúc tích cực hơn về bản thân mình. Các chương trình giáo dục lòng biết ơn cho trẻ em ở Việt Nam có thể áp dụng những bài học này.

Nhìn chung, các nghiên cứu tiêu biểu trên đã cho thấy một cách tổng thể vai trò của lòng biết ơn, giáo dục lòng biết ơn đối với hạnh phúc của trẻ. Tuy vậy, có một số vấn đề cần được bàn luận thêm để định hướng cho những nghiên cứu thực nghiệm trong tương lai. Hầu hết các nghiên cứu không đáp ứng các tiêu chí sau: (1) phân bố ngẫu nhiên; (2) đánh giá theo dõi (follow-up); (3) tính đầy đủ của dữ liệu nghiên cứu với hơn 200 người tham gia; (4) chỉ thu thập dữ liệu bằng phương pháp tự báo cáo (self-report). Các thực nghiệm phân bố ngẫu nhiên cho phép độ tin cậy và hiệu lực cao nhất của các ước tính thống kê về hiệu quả can thiệp, điều này làm tăng giá trị xác suất của các chương trình can thiệp. Bên cạnh đó, nghiên cứu lý tưởng đòi hỏi sức mạnh thống kê cao và sức mạnh này đạt được bằng cách tăng kích thước mẫu (Button & cs., 2013). Ngoài ra, việc sử dụng các phương pháp thu thập dữ liệu hỗn hợp từ tự báo cáo, phỏng vấn, quan sát, ý kiến bên thứ ba... có thể làm tăng sức mạnh thống kê (Kline, 2011).

Bảng 4. Các nghiên cứu can thiệp về lòng biết ơn cho trẻ em

Nghiên cứu (năm)	Số lượng mẫu và tuổi	Bối cảnh	Thiết kế nghiên cứu/ Nội dung can thiệp	Công cụ đo cơ bản	Kết quả nghiên cứu
1. Adams (2018)	80-150 8-10	Trường Tiểu học công ở San Fransico, Hoa Kỳ	Bán thực nghiệm Đánh giá trước và sau thực nghiệm Nhóm thực nghiệm: 2 tuần (mỗi ngày): Nghĩ về ngày hôm qua và viết 5 điều khiến em biết ơn và chia sẻ với bạn cùng lớp Nhóm đối chứng: không tham gia	1. Sự hài lòng đa chiều về cuộc sống - MTLSS-Phiên bản rút gọn (Seligson & cs., 2003); 2. Bảng kiểm tính từ lòng biết ơn GAC (McCulloughet và cs., 2002); 3. Thang đo Cảm xúc tích cực và tiêu cực ở trẻ em (Laurent và cs., 1999)	Giảm cảm xúc tiêu cực
2. Diebel & cs. (2016)	100 7-11 TB tuổi = 9 năm 4 tháng	Trường tiểu học ở Southamton, Anh Quốc	Thực nghiệm: đánh giá trước và sau thực nghiệm. Phân phối ngẫu nhiên Từ thứ hai đến thứ sáu (4 tuần): 20 lượt nhật ký Nhóm thực nghiệm (51 học sinh) Nhật ký lòng biết ơn: “viết 2-3 điều các em biết ơn trong ngày hôm nay tại trường học” Nhóm đối chứng (49 học sinh): viết về 2-3 sự kiện diễn ở ra trường hôm nay	1. Thang đo GQ6 (McCullough và cs., 2002); 2. Thang đo gắn bó (The Belonging Scale, (Frederickson & Dunsmuir, 2009)	Cảm giác gắn bó với trường học hơn, hạnh phúc hơn
3. Froh và cs. (2014) (nghiên cứu 1)	122 M (9.03) 9-10	Học sinh ở 6 lớp học tiểu học của Hoa Kỳ	Bán thực nghiệm: đánh giá trước và sau thực nghiệm. 30 phút mỗi ngày từ thứ hai đến thứ sáu: Nhóm thực nghiệm (62 học sinh): tham gia vào chương trình giáo dục nhận thức về việc nhận lợi ích từ người khác Nhóm đối chứng (60 học sinh): tham gia chương trình giáo dục cảm xúc mang tính trung hòa hơn như về các hoạt động hàng ngày của học sinh	1. Bài tập tình huống đo nghiệm (vignettes) về đánh giá nhận thức; 2. Bảng kiểm tính từ lòng biết ơn GAC (McCulloughet và cs., 2002); 3. Viết thư cảm ơn (hành vi)	Gia tăng lòng biết ơn, cảm xúc biết ơn, hành vi cảm ơn và nhận thức về lợi ích của lòng biết ơn
4. Froh và cs. (2014) (nghiên cứu 2)	82 TB tuổi = 9,5 8-11	Học sinh ở 6 lớp học tiểu học của Mỹ	Bán thực nghiệm: đánh giá trước và sau thực nghiệm. 30 phút mỗi tuần, kéo dài trong 5 tuần Nhóm thực nghiệm (38 học sinh): tham gia vào chương trình giáo dục nhận thức về việc nhận	1. Bài tập tình huống đo nghiệm (vignettes) về đánh giá nhận thức; 2. Bảng kiểm tính từ biết ơn (tình cảm) (McCulloughet và cs., 2002); 3. Thang đo sự hài lòng cuộc sống	Hài lòng hơn với cuộc sống, và có nhiều cảm xúc tích cực, vui vẻ hơn.



			<p>lợi ích từ người khác.</p> <p>Nhóm đối chứng (44 học sinh): tham gia chương trình giáo dục cảm xúc mang tính trung hòa hơn như về các hoạt động hàng ngày của học sinh.</p>	<p>đa diện ngắn gọn (Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale) (Seligson, &amp; cs., 2003); 4. Thang đo Cảm xúc tích cực và tiêu cực ở trẻ em - The Positive and Negative Affect Scale for Children (Laurent và cs., 1999)</p>	
5. Kwok & cs. (2016)	68 M = 10,5	Nhóm trẻ có dấu hiệu trầm cảm, Trung Quốc	<p>Thực nghiệm: đánh giá trước sau thực nghiệm. Phân phối ngẫu nhiên.</p> <p>Nhóm thực nghiệm (34 học sinh): Mỗi phiên 90 phút mỗi tuần; 8 phiên: Chương trình can thiệp "<b>Sống một cuộc sống tích cực hơn</b>" với các chủ đề: xác lập mục tiêu; làm chủ bản thân; các con đường đạt được mục tiêu, biết ơn bản thân và bày tỏ lòng biết ơn"</p> <p>Nhóm đối chứng (34 học sinh): sinh hoạt và học tập theo chương trình học bình thường</p>	<p>1. Thang đo GQ6 (McCullough và cs., 2002); Tiểu thang đo trầm cảm phiên bản Trung Quốc (HADS) (Leung &amp; cs., 1993); 2. Thang đo Sự hài lòng cuộc sống (Diener &amp; cs., 1985)</p>	Giảm triệu chứng trầm cảm, hài lòng với cuộc sống hơn.
6. Owens & Patterson (2013)	62 TB tuổi= 7,35	Nhóm trẻ ở cộng đồng vùng ngoại ô ở Midwestern, Hoa Kỳ	<p>Thực nghiệm- Đánh giá trước và sau thực nghiệm</p> <p>Mỗi tuần một lần, 6 phiên: Nhóm thực nghiệm (22 trẻ): vẽ tranh về những nguồn (người/ điều) mà trẻ biết ơn</p> <p>Nhóm "cái tôi tốt nhất có thể" (23 trẻ): vẽ về cái tôi trong tương lai</p> <p>Nhóm đối chứng (17 trẻ): không tham gia các hoạt động trên</p>	<p>1. Thang đo Cảm xúc tích cực và tiêu cực ở trẻ em (Laurent và cs., 1999); 2. Sự hài lòng đa chiều về cuộc sống –Phiên bản rút gọn- Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MTLSS – Seligson &amp; cs., 2003); 3. Thang đo Năng lực theo nhận thức cho trẻ em - The Perceived Competence Scale for Children (Harter, 1982)</p>	Tăng sự hài lòng với cuộc sống; tăng cảm xúc tích cực; giảm thiểu cảm xúc tiêu cực
7. L'Estrange & McGilloway (2020)	56	Không đề cập	<p>Thực nghiệm, đánh giá trước và sau thực nghiệm</p> <p>Nhóm thực nghiệm: Nhật ký lòng biết ơn trong 26 tuần</p> <p>Không có nhóm đối chứng</p>	<p>Bộ câu hỏi về hạnh phúc, tự tin, lòng tự trọng, các mối quan hệ (không đề cập thang đo cụ thể)</p>	Gia tăng hạnh phúc, sự tự tin, tự trọng và các mối quan hệ lành mạnh

Việc đánh giá theo dõi (follow-up test) được thực hiện để tăng hiệu quả tổng thể của nỗ lực nghiên cứu. Việc thiếu thực hiện công đoạn này có thể ảnh hưởng lớn đến sức mạnh của kết quả thực nghiệm. Hơn nữa, tất cả các nghiên cứu đều không tập trung vào việc giải thích cơ chế đằng sau mối quan hệ giữa lòng biết ơn và hạnh phúc của trẻ. Cần phải hiểu các nhân tố thúc đẩy hoặc điều tiết mối quan hệ này; việc tác động vào các nhân tố này có thể sẽ góp phần cho các chương trình giáo dục lòng biết ơn đạt hiệu quả nhanh hơn và cao hơn.

Dù vậy, nhìn chung, vượt lên một số hạn chế nhất định thường gặp, ở hầu hết các nghiên cứu can thiệp này dù thực hiện trong thời gian tương đối ngắn đã cho thấy một số tín hiệu tích cực nhất định (1) lòng biết ơn không chỉ có mối quan hệ với sự an lạc mà thậm chí còn là nguyên nhân làm tăng hạnh phúc ở trẻ em; (2) lòng biết ơn có thể được nuôi dưỡng và được rèn luyện; (3) những bài tập về lòng biết ơn tuy đơn giản, dễ thực hiện nhưng có thể đem lại những chuyển hóa nhất định về sự an lạc ở trẻ em. Vì thế, nếu các nghiên cứu trong tương lai điều chỉnh được những hạn chế về phương pháp có lẽ kết quả thu được còn khả quan hơn và khả năng khái quát hóa cao hơn, làm nền tảng vững chắc cho sự ứng dụng trên quy mô lớn hơn.

#### 4. KẾT LUẬN

Theo quan điểm của Tâm lý học tích cực, lòng biết ơn là cách con người trân trọng những gì mà chúng ta có, thay vì cố gắng vươn tới những gì mới mẻ với hy vọng chúng ta hạnh phúc hơn hoặc suy nghĩ rằng chúng ta sẽ không cảm thấy hài lòng chừng nào mà những nhu cầu về vật chất chưa được thỏa mãn. Lòng biết ơn giúp chúng ta tập trung vào những gì chúng ta có, hơn là những gì chúng ta không có. Theo đó, nhìn chung, kết quả các nghiên cứu trên thế giới cho thấy lòng biết ơn với hạnh phúc của trẻ em có mối tương quan thuận. Các chương trình can thiệp đều đem lại hiệu quả tích cực, tạo nên sự chuyển hóa nhất định về lòng biết ơn và hạnh phúc cho trẻ em. Các chương trình nuôi dưỡng lòng biết ơn thường bao gồm những hoạt động, bài tập đơn giản, được tiến hành thường xuyên trong thời gian ngắn, nhưng hiệu quả, như viết thư cảm ơn, viết nhật ký biết ơn, ghi lại 3-5 điều tốt đẹp đến với trẻ trong ngày, vẽ tranh về những điều/người mà trẻ biết ơn (điều làm trẻ vui vẻ, người giúp đỡ trẻ, điều làm trẻ cười, điều trẻ thích làm, người mà trẻ yêu quý...). Trong bối cảnh hiện nay ở Việt Nam, khi tình trạng sức khỏe tâm thần ở trẻ em đang có nhiều báo động và chưa được quan tâm đúng mức (UNICEF, 2018), việc tham khảo, học tập từ những nghiên cứu trên thế giới; từ đó, nghiên cứu và triển khai các chương trình can thiệp nhằm nâng cao lòng biết ơn cho trẻ em theo tiếp cận Tâm lý học Tích cực, có lẽ là hướng đi hợp lý và hứa hẹn đem lại nhiều kết quả khả quan.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Adams, J. D. (2018). The effects of a gratitude intervention on well-being in children. *Doctoral thesis*. The Wright Institute Graduate School of Psychology. The Wright Institute ProQuest Dissertations Publishing, 10997445. Available at <https://www.proquest.com/openview/ae6c81c9bf4a976e376e8795e7086669/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2011). *Sách Giáo khoa Công dân lớp 6*. NXB Giáo dục Việt Nam.
- Diebel, T., Woodcock, C., Cooper, C., & Brignell, C. (2016). Establishing the effectiveness of a gratitude diary intervention on children's sense of school belonging. *Educational and Child Psychology*, 33(2), 117–129.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., Leggio, H. & Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43 (2) 132-152. <https://doi.org/10.1080/02796015.2014.1208744>
- Hoàng Thị Bình Nguyễn (2022). *Độ tuổi dậy thì là gì? Đặc điểm của tuổi dậy thì ở nam giới và nữ giới*.

- Truy cập ngày 20.10.2022 tại <https://thaihaclinic.webflow.io/tin-tuc/do-tuoi-day-thi-la-gi-dac-diem-cua-tuoi-day-thi-o-nam-va-nu-gioi>
- Hoy, B. D., Suldo, S. M., & Mendez, L. R. (2013). Links between parents' and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1343–1361. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9386-7>
- Kwok, S. Y., Gu, M., & Kit, K. T. K. (2016). Positive psychology intervention to alleviate child depression and increase life satisfaction: A randomized clinical trial. *Research on Social Work Practice*, 26(4), 350–361. <https://doi.org/10.1177/1049731516629799>
- L'Estrange, S. & McGilloway, S. S. (2020) *Gratitude and gratefulness: A preliminary evaluation of the 'My Gratitude Journal'*. Project Report. Maynooth University. Available at <https://mural.maynoothuniversity.ie/15318/>
- Lo, H. H. M., Kwok, S. Y. C. L., Yeung, J. W. K., Low, A. Y. T., & Tam, C. H. L. (2017). The moderating effects of gratitude on the association between perceived parenting styles and suicidal ideation. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1671–1680. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0683-y>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Nguyen, S.P., & Gordon C. L. (2019). The relationship between gratitude and happiness in young children. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00188-6> 13.
- Nguyễn Thị Thanh Nga (2021). *Giáo dục đạo đức, lối sống tránh giáo điều, hình thức*. Truy cập ngày 20.10.2022 tại <https://tuyensinh.tvu.edu.vn/vi/news/tin-giao-duc/giao-duc-dao-duc-loi-song-cho-hoc-sinh-tranh-hinh-thuc-giao-dieu-26494.html>
- O'Toole, M.T (2013). *Mosby's Dictionary of Medicine, Nursing & Health Professions*. St. Louis MO: Elsevier Health Sciences. p. 345. ISBN 978-0-323-07403-2. OCLC 800721165. Wikidata Q19573070.
- Owens, R. L., & Patterson, M. M. (2013). Positive psychological interventions for children: A comparison of gratitude and best possible selves approaches. *The Journal of Genetic Psychology*, 174(4), 403–428. <https://doi.org/10.1080/00221325.2012.697496>
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891–905. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Rathus, S. A (2013). Childhood and Adolescence: Voyages in Development. *Cengage*, 48, 978-1-285.
- Tam, H., Kwok, S. Y. C. L., Ling, C. C. Y., & Li, C. I. (2018). The moderating effects of positive psychological strengths on the relationship between tiger parenting and child anxiety. *Children and Youth Services Review*, 94, 207–215. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.10.012>
- Tam, H., Yuk-ching Kwok Lai, S., Hay-ming Lo, H., Yiu-tsang Low, A., Wai-keung Yeung, J., & Ip-ki Li, C. (2017). The moderating effects of positive psychological strengths on the relationship between parental anxiety and child depression: The significance of father's role in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 73, 283–290. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.01.001>
- Wang, D., Wang, Y. C., & Tudge, J. R. H. (2015). Expressions of gratitude in children and adolescents: Insights from China and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(8), 1039–1058. <https://doi.org/10.1177/0022022115594140>
- UNICEF (2018). *Executive summary. Mental health and psychosocial well-being of children and young people in selected provinces and cities in Viet Nam*. <https://www.unicef.org/vietnam/media/981/file/Executive%20summary.pdf>

**TEACHING GRATITUDE FOR CHILDREN HAPPINESS - PERSPECTIVES FROM THE  
INTERNATIONAL EVIDENCE - BASED RESEARCH**

*NGUYEN PHUOC CAT TUONG, TRAN THI TU ANH, DINH THI HONG VAN,  
NGUYEN TUAN VINH, NGUYEN THI QUYNH ANH  
University of Education, Hue University  
NGUYEN NGOC QUYNH ANH  
RMIT University Vietnam*

**Abstract:** In Vietnam, from the past to the present, schools and families have always promoted gratitude education for students right from kindergarten. However, gratitude education largely focuses on forming moral qualities for children. Teaching gratitude for children's happiness from the perspective of Positive Psychology is still very new. Based on these theoretical and practical requirements, our review aims to (1) select and analyze international studies on the relationship between gratitude and children' happiness as well as (2) introduce and evaluate gratitude interventions for children. This literature review shows that children's gratitude and happiness are positively correlated. Gratitude interventions are concluded to be effective in improving children's happiness. Researching and implementing gratitude interventions based on Positive Psychology approach seems to be the right effort and promises to yield benefits for happiness in Vietnamese children.

**Keywords:** Education, happiness, gratitude, children.

**NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ**

07 Hà Nội, Huế - Điện thoại: 0234.3834486; Fax: 0234.3819886

<http://huph.hueuni.edu.vn>

---

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

**Giám đốc**

Trần Bình Tuyên

**Chịu trách nhiệm nội dung**

**Quyền Tổng biên tập**

Nguyễn Chí Bảo

**Biên tập viên**

Ngô Văn Cường

**Biên tập kỹ thuật**

Trần Dương Hoàng Long

**Trình bày, minh họa**

Lê Huy

**Sửa bản in**

Việt Dũng - Hồng Vân

---

**Đối tác liên kết xuất bản**

Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế, 34 Lê Lợi, thành phố Huế

---

KỶ YẾU HỘI NGHỊ KHOA HỌC QUỐC TẾ VỀ TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC  
LẦN THỨ NHẤT

“CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC KỸ NĂNG KIẾN TẠO HẠNH PHÚC KHÔNG?”

PROCEEDINGS OF THE 1<sup>st</sup> HAPPY SCHOOLS INTERNATIONAL  
SYMPOSIUM

**CAN HAPPINESS SKILLS BE LEARNED?**

In 200 bản, khổ 20.5x29.5cm tại Công ty TNHH In Bảo An, 08 Ngô Quyền, phường  
Vĩnh Ninh, thành phố Huế. Số xác nhận đăng ký xuất bản: 978-604-399-178-9. Quyết định  
xuất bản số: 158/QĐ -NXB cấp ngày 30 tháng 3 năm 2023. In xong và nộp lưu chiểu năm  
2023.

**ISBN: 978-604-399-178-9**