

LÒNG BIẾT ƠN VÀ SỰ AN LẠC CỦA TRẺ VỊ THÀNH NIÊN - GÓC NHÌN TỪ TÂM LÝ HỌC TÍCH CỰC

Nguyễn Phước Cát Tường

Trần Thị Tú Anh

Đinh Thị Hồng Vân

Nguyễn Tuấn Vĩnh

Nguyễn Ngọc Quỳnh Anh

Nguyễn Thị Quỳnh Anh

Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế.

TÓM TẮT

Nghiên cứu này giới thiệu mô hình nội hàm khái niệm lòng biết ơn (gratitude) ở trẻ vị thành niên. Bên cạnh đó, bài viết cũng tập hợp, chọn lọc, phân tích và thảo luận những nghiên cứu trên thế giới về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự an lạc (well-being) của trẻ vị thành niên, những chương trình can thiệp nhằm nâng cao lòng biết ơn của trẻ vị thành niên theo tiếp cận Tâm lý học Tích cực. Kết quả các nghiên cứu cho thấy, lòng biết ơn và sự an lạc của trẻ vị thành niên có mối tương quan thuận. Các chương trình can thiệp đem lại hiệu quả tích cực, tạo nên sự chuyên hóa nhất định về lòng biết ơn cho trẻ vị thành niên cũng như sự an lạc của trẻ. Trong bối cảnh hiện nay ở Việt Nam, khi lối sống “hương thụ” của giới trẻ đang gióng lên những hồi chuông cảnh báo, khi tình trạng sức khỏe tâm thần của trẻ vị thành niên đang có nhiều báo động, việc nghiên cứu và triển khai các chương trình can thiệp nhằm nâng cao lòng biết ơn cho trẻ vị thành niên theo tiếp cận Tâm lý học Tích cực có lẽ đem lại nhiều kết quả khả quan giúp các em hoàn thiện bản thân.

Từ khóa: Lòng biết ơn; Trẻ vị thành niên; Sự an lạc; Chương trình can thiệp.

Ngày nhận bài: 13/5/2020; **Ngày duyệt đăng bài:** 25/9/2020.

1. Đặt vấn đề

Lòng biết ơn luôn là một đức tính cần được nâng niu và trân trọng, là truyền thống tốt đẹp “uống nước nhớ nguồn” từ bao đời nay của ông cha ta. Dưới ảnh hưởng của Nho giáo và Phật giáo, từ xưa đến nay, việc giáo dục lòng biết ơn luôn được chú trọng từ gia đình, đến nhà trường và xã hội.

Tuy nhiên, đức tính này đang mất dần trong xã hội hiện đại. Khi chủ nghĩa tiêu dùng được đề cao, con người thường tập trung vào những gì còn thiếu hoặc những gì người khác có mà bản thân không có; trong khi lòng biết ơn lại chính là cảm giác trân trọng những gì mỗi người đã có; là sự trân trọng và ghi nhớ rằng những điều tốt đẹp trong cuộc sống mà chúng ta có được do những người khác - những người không hề nợ ta thứ gì - hoặc do thiên nhiên mang lại (Gottlieb và Froh, 2019). Lối sống đề cao vật chất, “hưởng thụ” ở giới trẻ đang giống những hồi chuông cảnh báo ở xã hội hiện nay (Winkel, 2018). Việc giáo dục lòng biết ơn cho thế hệ trẻ dường như trở nên khó khăn hơn nhưng cũng cấp thiết hơn bao giờ hết trong xã hội tiêu thụ (Layous và Lyubomirsky, 2014).

Tâm lý học Tích cực - khởi xướng bởi Martin Seligman từ năm 1988 - là một khoa học tâm lý về thế mạnh và đức hạnh của con người, nghiên cứu về những gì tạo thành cuộc sống dễ chịu, gắn kết và có ý nghĩa; đối lập với Phân tâm học và Tâm lý học Hành vi, vốn chỉ tập trung vào những hành vi không phù hợp hay những suy nghĩ tiêu cực (Seligman và Csikszentmihalyi, 2000). Trong hơn hai thập kỷ qua, Tâm lý học Tích cực đã và đang nỗ lực mạnh mẽ trong việc nghiên cứu lòng biết ơn như một khái niệm tâm lý học thực thụ, với một khung lý thuyết ngày càng hoàn chỉnh hơn, làm nền tảng cho việc ứng dụng thực tiễn một cách bài bản và khoa học. Những nghiên cứu khoa học về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự an lạc, các chương trình can thiệp nhằm nuôi dưỡng lòng biết ơn, đồng thời, như một liệu pháp tâm lý để nâng cao sức khỏe tâm thần ở người trưởng thành và trẻ vị thành niên đang được chú trọng thực hiện và đem lại nhiều kết quả hứa hẹn (Layous và Lyubomirsky, 2014).

Trong bối cảnh Việt Nam hiện nay, khi có nhiều quan ngại về sức khỏe tâm thần của trẻ vị thành niên (UNICEF, 2018), về lối sống thực dụng, đề cao lợi ích cá nhân của giới trẻ (Huỳnh Văn Sơn, 2009), tiếp cận Tâm lý học Tích cực trong việc tìm hiểu và thực hành lòng biết ơn cũng như triển khai các chương trình can thiệp dựa trên thực chứng trong bối cảnh học đường có lẽ là một hướng nghiên cứu mới cần được chú trọng. Tuy nhiên, hướng tiếp cận này vẫn khá mới mẻ tại Việt Nam. Xuất phát từ những yêu cầu về lý luận và thực tiễn, nghiên cứu này nhằm (1) giới thiệu một mô hình nội hàm khái niệm lòng biết ơn; (2) lựa chọn giới thiệu và phân tích những nghiên cứu trên thế giới về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự an lạc của trẻ vị thành niên, cũng như (3) giới thiệu và đánh giá những chương trình can thiệp nhằm nâng cao lòng biết ơn của trẻ vị thành niên trên thế giới. Kết quả nghiên cứu này cung cấp những cơ sở lý luận bước đầu về Khoa học Lòng biết ơn (Science of Gratitude) cho những nghiên cứu tiếp theo trong tương lai ở Việt Nam, cũng như tạo cảm hứng thực hành cho những độc giả quan tâm.

2. Các khái niệm liên quan

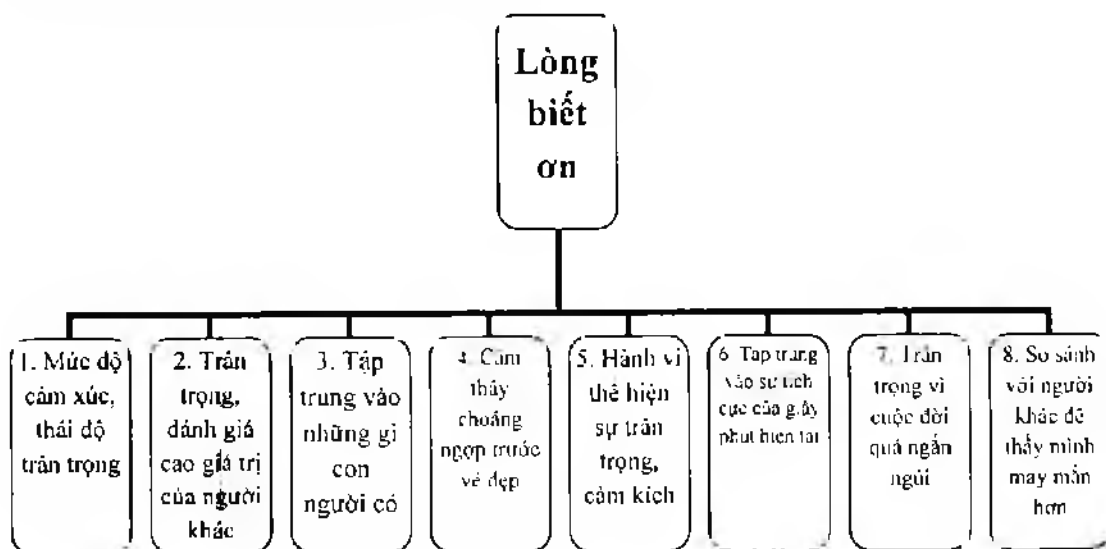
2.1. Lòng biết ơn (*gratitude*)

Theo cách hiểu thông thường, lòng biết ơn là sự ghi nhớ và trân trọng những gì có giá trị mà mình nhận được từ người khác hay với những thành quả lao động do người khác làm ra (McCullough, Kilpatrick, Emmons và Larson, 2001). Định nghĩa này được sử dụng để xây dựng khung lý thuyết cho một số nghiên cứu trước năm 2010 về lòng biết ơn. Cách hiểu này cũng phổ biến trong văn hóa “uống nước nhớ nguồn” của dân tộc Việt Nam: “*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 từng giúp đỡ mình khi gặp khó khăn hoặc những người có công với dân tộc, đất nước*” (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2011, tr. 20).

Tuy nhiên, trên cơ sở phân tích các nghiên cứu thực chứng theo tiếp cận Tâm lý học Tích cực, Wood, Froh và Geraghty (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. Wood và cộng sự (2010) đã thực hiện phân tích nhân tố khẳng định (Confirmatory Factor Analysis, CFA) nhằm kiểm tra liệu có một nhân tố ở cấp độ cao hơn bao trùm tất cả các nhân tố của ba thang đo thông dụng về lòng biết ơn hiện có: Bảng hỏi Lòng biết ơn (GQ-6: Gratitude Questionnaire - McCullough và cộng sự, 2002), Thang đo Sự trân trọng (AS: Appreciation Scale-Adler và Fagley, 2005), Trắc nghiệm lòng biết ơn, sự trân trọng và sự không hài lòng (GRAT: Gratitude, Appreciation and Resentment Test - Watkins, Woodward, Stone và Kolts, 2003). Kết quả cho thấy, các thang đo này bao gồm 12 tiểu thang đo, đánh giá 8 khía cạnh khác nhau của lòng biết ơn: (1) sự khác nhau giữa các cá nhân trong trải nghiệm về cảm xúc biết ơn; (2) trân trọng, đánh giá cao giá trị của người khác; (3) 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 (hình 1), nhưng cũng tạo nên một nội hàm rộng hơn về lòng biết ơn. Theo đó, Wood và cộng sự (2010) đề xuất 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. Cái nhìn về cuộc sống này có thể phân biệt với *lạc quan - biểu trưng cho cái nhìn tích cực về một kết quả được mong đợi trong tương lai*, hay *hy vọng - là cái nhìn hợp nhất giữa lạc quan và khuynh hướng nhìn thấy những con đường có thể đạt được những kết quả tích cực này* (Wood và cộng sự, 2010). Bên cạnh đó, vì lòng biết ơn là thuộc tính tâm lý của nhân cách, nên

nó được kết tinh và thể hiện ra bằng thái độ, tình cảm, thói quen, cách ứng xử; đồng thời thể hiện phẩm chất đạo đức của con người (Wood và cộng sự, 2010).

Theo Wood và cộng sự (2010), xét về mặt lý thuyết, sự chú ý và trân trọng những điều tích cực trong cuộc sống có thể liên quan chặt chẽ với sự an lạc. Điều này đối lập với quan điểm của Beck về trầm cảm, xuất phát từ cái nhìn hướng đến những điều tiêu cực của cá nhân, thế giới và tương lai. Do vậy, việc xác định khái niệm lòng biết ơn như một nhân sinh quan tích cực có thể giải quyết vấn đề không thống nhất trong các kết quả nghiên cứu trước đây về mối tương quan giữa lòng biết ơn và sự an lạc. Nếu lòng biết ơn chỉ được hiểu theo nghĩa hẹp, bao gồm sự ghi nhớ, trân trọng đối với sự giúp đỡ của người khác, thì nó không nhất thiết có liên hệ đến sự an lạc và sức khỏe tâm thần (Wood và cộng sự, 2010). Vì vậy, các nghiên cứu trong tương lai có thể lưu ý tiếp cận nội hàm rộng của khái niệm lòng biết ơn để xây dựng cơ sở lý luận, đảm bảo tính mới và tính khoa học cho các kết quả thu được.



Hình 1: Mô hình nội hàm khái niệm Lòng Biết ơn

2.2. Sự an lạc (well-being)

Không có một định nghĩa duy nhất về sự an lạc. Tuy nhiên, nhìn chung, có hai hướng tiếp cận về khái niệm này: Chủ nghĩa lạc thú (hedonism) và Chủ nghĩa giá trị (eudaimonism). Hướng tiếp cận chủ nghĩa lạc thú dựa trên nền tảng rằng sự gia tăng niềm hân hoan, vui sướng và giảm thiểu sự đau khổ có thể dẫn đến sự an lạc ở con người. Trong khi đó, hướng tiếp cận chủ nghĩa giá trị dựa trên nền tảng rằng con người đạt được sự an lạc cao hơn khi họ trải nghiệm ý nghĩa của cuộc đời, sống có mục đích và hoàn thiện bản thân (Ryan và Deci, 2001). Nhìn chung, sự an lạc là một khái niệm rộng, trải dài từ cảm

xúc vui sướng, hân hoan cho đến sự hoàn thiện hay hài lòng về năng lực, nhu cầu cá nhân. Sự an lạc, vì thế, chứa đựng nhiều thành phần tinh cảm và nhận thức, gồm có: (1) sự hiện diện của những cảm xúc tích cực (như hạnh phúc, hài lòng...); (2) sự vắng mặt của những cảm xúc tiêu cực (stress, lo âu, trầm cảm...); (3) hài lòng với cuộc sống, cảm giác viên mãn và hoạt động chức năng tích cực (positive functioning) (Ryan và Deci, 2001).

2.3. Giai đoạn vị thành niên (adolescence)

Không có sự thống nhất giữa các nhà nghiên cứu về giai đoạn vị thành niên. Trước đây, các nhà nghiên cứu cho rằng, giai đoạn này bắt đầu từ 12 tuổi (bắt đầu dậy thì) cho đến 18 tuổi (được pháp luật quy định là tuổi “trưởng thành” ở nhiều quốc gia) (Dahl, 2004). Tuy nhiên, một số nhà nghiên cứu cho rằng, hiện nay, dậy thì trước 10 tuổi là một “hiện tượng mới rất bình thường” (Berberoğlu, 2009). Bên cạnh đó, một số tác giả lại mở rộng giai đoạn vị thành niên đến 21 tuổi bởi ở một số quốc gia, đây mới là tuổi trưởng thành theo quy định của pháp luật (Dahl, 2004). Trong nghiên cứu này, chúng tôi áp dụng quan điểm trung dung của Sawyer và cộng sự (2012), được khá nhiều nhà nghiên cứu ủng hộ về giai đoạn vị thành niên. Theo đó, giai đoạn này trải dài từ 10 - 19 tuổi và được chia ra làm 3 giai đoạn nhỏ: Đầu (10 - 13 tuổi), giữa (14 - 16 tuổi) và cuối (17 - 19 tuổi) vị thành niên.

Ba khái niệm cơ bản này định hướng việc xác định các từ khóa tìm kiếm và xây dựng các tiêu chí để tuyển chọn các tài liệu tiêu biểu.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này thuộc dạng nghiên cứu tổng quan hệ thống (systematic review), nhằm tìm kiếm tất cả những nghiên cứu được xuất bản trên các cơ sở dữ liệu chuyên ngành, đánh giá từng nghiên cứu, tổng hợp nghiên cứu một cách không thiên vị và trình bày tóm tắt các kết quả một cách khách quan (Davies và Crombie, 2001). Chúng tôi áp dụng mô hình năm bước của Khan, Kunz, Kleijnen và Antes (2003) để xây dựng nghiên cứu này, gồm: (1) xác định câu hỏi nghiên cứu; 2) xác định các nghiên cứu liên quan; 3) lựa chọn các nghiên cứu phù hợp; 4) tóm tắt các nghiên cứu; 5) lý giải, đánh giá các nghiên cứu.

3.1. Xác định câu hỏi nghiên cứu

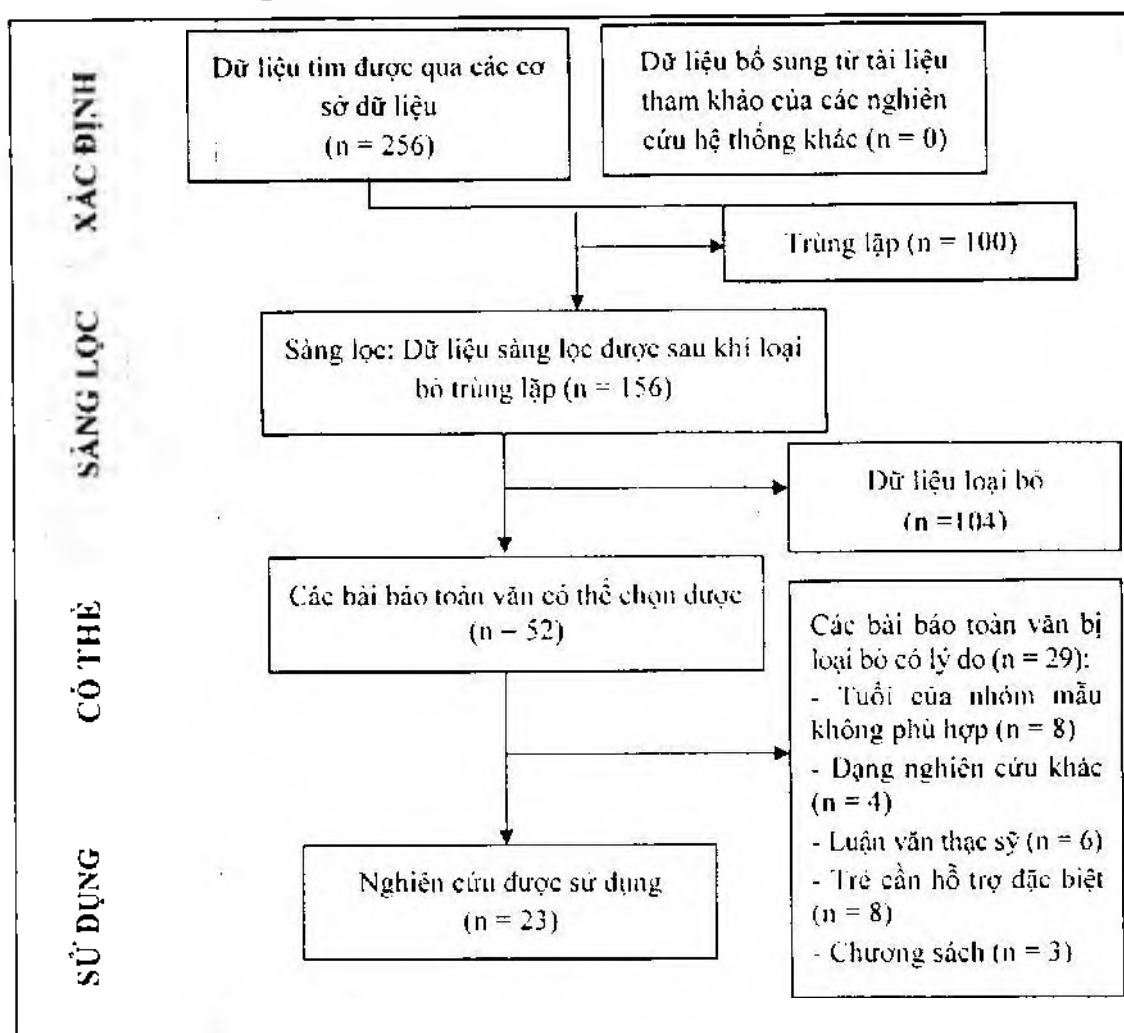
Chúng tôi tập trung vào ba câu hỏi nghiên cứu sau: (a) Lòng biết ơn và sự an lạc ở trẻ vị thành niên có mối quan hệ như thế nào qua những nghiên cứu theo tiếp cận Tâm lý học Tích cực?; (b) Hiện nay, trên thế giới, có những nghiên cứu can thiệp nào (intervention studies) về thực hành lòng biết ơn cho trẻ vị thành niên?; (c) Đặc điểm của các nghiên cứu đó như thế nào? (khung lý thuyết, độ tin cậy và tính hiệu lực của thiết kế nghiên cứu, hoạt động/bài tập được sử dụng, công cụ đo lường, kết quả tác động).

3.2. Xác định các nghiên cứu liên quan

Các tiêu chí để lựa chọn nghiên cứu bao gồm: Về thời gian: 2005 - 2020; Về ngôn ngữ: Tiếng Anh; Loại bài báo: Bài báo gốc, đăng trên các tạp chí có bình duyệt, luận án tiến sĩ; Nhóm mẫu: Trẻ vị thành niên bình thường từ 10 - 19 tuổi hoặc tuổi trung bình từ 10 - 19 tuổi; Chủ đề của nghiên cứu: Mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự an lạc; Các chương trình can thiệp chuyên biệt về lòng biết ơn dành cho trẻ vị thành niên; Thiết kế nghiên cứu: Cắt ngang, bổ dọc, thực nghiệm, bán thực nghiệm; Bối cảnh: Trường học và lâm sàng.

Việc tìm kiếm các nghiên cứu được thực hiện trên 5 cơ sở dữ liệu chính (PsychInfo, PubMed, SciDirect, Proquest và Google Scholar). Các từ khóa được sử dụng để tìm kiếm là: adolescents; gratitude; well-being,...

3.3. Đánh giá chọn lọc các nghiên cứu



Hình 2: Sơ đồ chọn lọc các nghiên cứu

Việc tìm kiếm các nghiên cứu được tiến hành khá thủ công qua các cơ sở dữ liệu. Một số bài báo bị loại bỏ vì chúng trùng lặp ở các cơ sở dữ liệu. Bên cạnh đó, quá trình sàng lọc các tóm tắt nghiên cứu cho thấy, một số bài báo không phù hợp. Đó là những công trình chủ yếu liên quan đến nghiên cứu về lòng biết ơn dành cho trẻ vị thành niên cần hỗ trợ đặc biệt (như tiêu đường tuýp 2, có nguy cơ rối loạn trầm cảm, rối loạn ăn uống, sống sót từ động đất...), nhóm tuổi không phù hợp (như bao gồm cả trẻ vị thành niên và người trưởng thành: cả trẻ em và trẻ vị thành niên...), các dạng thiết kế nghiên cứu khác (nghiên cứu trường hợp, lý luận...). Chỉ các nghiên cứu đáp ứng tiêu chí lựa chọn được đưa vào quá trình phân tích tổng hợp (hình 2).

3.4. Tóm tắt các nghiên cứu

Chỉ có 22 bài báo có bình duyệt và 1 luận án tiến sỹ đạt được những tiêu chí lựa chọn đã xác định ở trên. Dù vậy, số lượng nghiên cứu về mảng đề tài này trên trẻ vị thành niên cũng gia tăng đáng kể trong 10 năm gần đây (theo nghiên cứu phân tích hệ thống của Wood và cộng sự (2010), tới thời điểm năm 2010, chỉ có 3 nghiên cứu trên trẻ vị thành niên). Bên cạnh những nghiên cứu được thực hiện ở Hoa Kỳ, có khá nhiều nghiên cứu được thực hiện ở khu vực Đông Á, đặc biệt là Ấn Độ, rất ít nghiên cứu ở châu Âu. Phần lớn các nghiên cứu đều được thiết kế dưới dạng cắt ngang, chỉ 2 nghiên cứu dưới dạng bổ dọc (Bono và cộng sự, 2017; Bosacki và cộng sự, 2018) và 7 nghiên cứu dưới dạng thực nghiệm hoặc bán thực nghiệm (Cripps, 2019; Doss và Nathan, 2020; Duthely, Nunn và Avella, 2017; Froh, Kashdan, Ozimkowski và Miller, 2009; Froh, Sefick và Emmons, 2008; Khanna và Singh, 2016; Poelker và Gibbons, 2017) và 1 nghiên cứu dưới dạng định tính (Gottlieb và Froh, 2019). Số lượng các nghiên cứu can thiệp ở trẻ vị thành niên là khá khiêm tốn so với các nghiên cứu trên người trưởng thành (theo tổng hợp của Cregg và Cheavens (2020), có 27 nghiên cứu can thiệp trên người trưởng thành được công bố). Tóm tắt các nghiên cứu và các chương trình can thiệp được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Bảng 1: Tổng hợp các nghiên cứu về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự an lạc

Tác giả (năm nghiên cứu)	Quốc gia	Số lượng mẫu (tuổi)	Thiết kế nghiên cứu	Quan hệ với sự an lạc
1. Bono và cộng sự (2017)	Hoa Kỳ	566 (12 - 14)	Bổ dọc	Hành vi ủng hộ xã hội
2. Bosacki, Sitnik, Dutcher, Talwar (2018)	Canada	46 (12 - 13)	Bổ dọc	An lạc cảm xúc, an lạc tâm linh

3. Cripps (2019)	Anh	164 (11 - 12)	Thực nghiệm	Gắn bó với trường học, giảm lo âu
4. Datu (2014)	Philippines	210 (15 - 21)	Cắt ngang	Cảm xúc tích cực, hạnh phúc, hài lòng cuộc sống
5. Doss và Nathan (2020)	Ấn Độ	156 (15 - 16)	Thực nghiệm	Cảm xúc tích cực, hạnh phúc
6. Duthely, Nunn và Avella (2017)	Hoa Kỳ	75 (lớp 8)	Bán thực nghiệm	Tăng sự hài lòng với cuộc sống, với trường lớp
7. Froh, Emmons, Card, Bono và Wilson (2010)	Hoa Kỳ	1.035 (14 - 19)	Cắt ngang	Sự hài lòng cuộc sống, hội nhập xã hội, giảm thiểu trầm cảm
8. Froh, Kashdan, Ozimkowski và Miller (2009)	Hoa Kỳ	89 (8 - 19)	Thực nghiệm	Tăng cảm xúc tích cực
9. Froh, Sefick và Emmons (2008)	Hoa Kỳ	221 (12 - 13)	Thực nghiệm	Tăng tinh thần lạc quan, sự hài lòng cuộc sống, giảm các cảm xúc tiêu cực
10. Froh, Yurkewicz và Kashdan (2009)	Hoa Kỳ	154 (11 - 13)	Cắt ngang	Cảm xúc tiêu cực, sự hài lòng cuộc sống, lạc quan, hành vi ủng hộ xã hội
11. Gottlieb và Froh (2019)	Hoa Kỳ	1.908 (lớp 9 - 12)	Định tính	Hạnh phúc, an lạc
12. Guse, Vescovelli và Croxford (2017)	Nam Phi	840 (14 - 18)	Cắt ngang	Hài lòng với trường học, bạn bè, cảm xúc tích cực
13. Khanna và Singh (2016)	Ấn Độ	117 (11 - 14)	Bán thực nghiệm	Tăng cảm xúc tích cực, tâm trạng tích cực, sự hài lòng với cuộc sống
14. Ma, Kibler và Sly (2013)	Hoa Kỳ	389 (12 - 14)	Cắt ngang	Các yếu tố bảo vệ, giảm thiểu yếu tố nguy cơ đến tinh thần
15. Magesh, Shruthi và Divya (2014)	Ấn Độ	112 (1 - 20)	Cắt ngang	Cảm xúc tích cực, hạnh phúc
16. Poelker (2017)	Guatemala	116 (TB tuổi = 14,42)	Thực nghiệm	<i>Không có mối quan hệ</i>
17. Rahayu và Setiawati (2019)	Indonesia	54 (17 - 21)	Cắt ngang	Ý nghĩa cuộc sống
18. Shruti và Kaur (2016)	Ấn Độ	250 (12 - 14)	Cắt ngang	Ý nghĩa cuộc sống, sự phát triển tích cực

19. Sood và Gupta (2012)	Ấn Độ	200 (12 - 19)	Cắt ngang	<i>Không có mối quan hệ</i>
20. Sudha, Pradeepa và Tamilkodi (2016)	Ấn Độ	392 (13 - 19)	Cắt ngang	<i>Không có mối quan hệ</i>
21. Sun, Sun, Jiang, Jia và Li (2019)	Trung Quốc	589 (12 - 15)	Cắt ngang	Giảm thiểu các rối loạn hướng nội và hướng ngoại
22. Tian, Pi, Huebner và Du (2016)	Trung Quốc	881 (11 - 15)	Cắt ngang	Hạnh phúc, vui vẻ, hài lòng với trường học
23. You, Lee, Leea và Kim (2018)	Hàn Quốc	877 (10 - 12)	Cắt ngang	Sự hài lòng cuộc sống

3.5. Đánh giá các nghiên cứu

3.5.1. Mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự an lạc của trẻ vị thành niên

Hầu hết các nghiên cứu (20/23) cung cấp dữ liệu thực chứng thuyết phục, chứng tỏ lòng biết ơn mang lại lợi ích đối với sự an lạc ở trẻ vị thành niên. Những trẻ vị thành niên có lòng biết ơn sâu sắc và mạnh mẽ hơn thì có sự hài lòng cuộc sống cao hơn, gắn bó, hài lòng với trường học hơn, có cảm xúc tích cực, cảm thấy tươi mới, lạc quan, thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa hơn, ít cảm xúc tiêu cực và ít nguy cơ rối loạn trầm cảm, lo âu. Nghiên cứu của Sood và Gupta (2012), Sudha, Pradeepa và Tamilkodi (2016) tại Ấn Độ và Poelker (2017) ở Guatamala không tìm thấy mối quan hệ nào giữa lòng biết ơn và sự an lạc của trẻ vị thành niên. Ba nghiên cứu này chỉ đánh giá lòng biết ơn theo nghĩa hẹp. Đúng như nhận định của Wood và cộng sự (2010) đã trình bày ở trên, nếu chỉ tiếp cận lòng biết ơn theo nghĩa hẹp thì kết quả nghiên cứu có thể không nhất quán. Việc đánh giá và tiếp cận lòng biết ơn theo nghĩa rộng, vì thế, cần được khuyến khích ở những nghiên cứu tiếp theo. Bên cạnh đó, chỉ ba nghiên cứu tìm hiểu về cơ chế đằng sau mối quan hệ này thông qua các nhân tố trung gian: chiến lược ứng phó (Sun, Sun, Jiang, Jia và Li, 2019); sự hài lòng về các nhu cầu tâm lý cơ bản (Tian, Pi, Huebner và Du, 2016) và chỗ dựa xã hội và các khó khăn về cảm xúc (You, Lee, Leea và Kim, 2018). Việc hiểu biết cơ chế này một mặt làm giàu thêm lý thuyết về lòng biết ơn; mặt khác, giúp việc hỗ trợ thực hành nuôi dưỡng và duy trì lòng biết ơn của trẻ vị thành niên diễn ra dễ dàng hơn và đạt kết quả khả quan hơn. Các nghiên cứu trong tương lai cần tập trung nghiên cứu nhân tố trung gian của mối quan hệ này.

Bảng 2: Các nghiên cứu can thiệp về lòng biết ơn cho trẻ vị thành niên

Nghiên cứu (năm)	Số lượng mẫu (tuổi)	Đôi cánh	Khung lý thuyết	Thiết kế nghiên cứu/ Nội dung can thiệp	Công cụ đo cơ bản	Kết quả nghiên cứu
1. Cripps (2019)	164 (11 - 12)	Học sinh lớp 6 từ 6 trường tiểu học miền Đông Nam nước Anh	Mô hình khái niệm lòng biết ơn của McCullough và cộng sự (2001)	Thực nghiệm: Đánh giá trước và sau thực nghiệm. Phân phối ngẫu nhiên. Nhóm thực nghiệm: Viết 3 điều mà em biết ơn trong ngày hôm nay ở trường. Nhóm đối chứng: Viết nhật ký sự kiện trong ngày.	1. Thang đo Gắn bó - The Belonging Scale (Frederickson và Dunsmuir, 2009); 2. Thang đo Biết ơn với trường học - Thích nghi từ Thang đo GQ6 (McCullough và cộng sự, 2002); 3. Thang đo Cảm xúc tích cực và tiêu cực ở trẻ em - The Positive and Negative Affect Scale for Children (Laurent và cộng sự, 1999).	Gia tăng lòng biết ơn, tăng cảm giác gắn bó với trường học, giảm lo âu, không có tác động gì đến chất lượng giấc ngủ.
2. Doss và Nathan (2020)	156 (15 - 16)	Học sinh lớp 11 trường công và tư Trường Dindigul, Tamil Nadu, Ấn Độ	Mô hình khái niệm lòng biết ơn của Wood và cộng sự (2010)	Thực nghiệm: Đánh giá trước và sau thực nghiệm. Phân phối ngẫu nhiên. Nhóm thực nghiệm: Thực hiện chương trình can thiệp Lòng biết ơn trong 32 ngày gồm 4 phần: Kể ba điều biết ơn; Thiền biết ơn; Viết thư biết ơn và trao tận tay cho người nhận; Xem phim về lòng biết ơn.	1. Thang đo GQ6 (McCullough và cộng sự, 2002); 2. Thang đo An lạc - Well-being Rating (Emmons và McCullough, 2003).	Gia tăng lòng biết ơn, niềm hạnh phúc, cảm xúc tích cực và giảm thiểu cảm xúc tiêu cực.

3. Duthely, Nunn và Avella, 2017	75 Lớp 8	Trường trung học công, vùng thu nhập thấp, Metropolitan Miami.	Thiền biết ơn (Gratitude Meditation)	Bản thực nghiệm: Đánh giá trước và sau thực nghiệm. Phân phối ngẫu nhiên. Nhóm thực nghiệm: Thiền biết ơn - 10 - 15 phút, 10 buổi. Nhóm đối chứng: Không làm gì.	1. Thang đo Hạnh phúc với cuộc sống của học sinh - Students' Life Satisfaction Scale (Hueber, 1991); 2. Thang đo Hạnh phúc trường học - School Satisfaction Measure (Hueber, 1998); 3. Thang đo GQ6 (McCullough và cộng sự, 2002).	Gia tăng lòng biết ơn, tăng sự hài lòng với cuộc sống và với trường học.
4. Froh, Kashdan, Ozimkowski và Miller (2009)	89 (TB tuổi = 12,74)	Trường tiểu học và trung học Hoa Kỳ. Thực nghiệm kéo dài 2 tuần	Mô hình khái niệm lòng biết ơn của McCullough và cộng sự (2001)	Thực nghiệm: Đánh giá trước và sau thực nghiệm. Nhóm thực nghiệm: Viết thư cảm ơn và trực tiếp gửi thư cho người mà các em biết ơn. Cố gắng tạo ngạc nhiên và bất ngờ cho người đó. Nhóm đối chứng: Viết về những điều em làm và cảm xúc của em khi làm điều đó. 10 - 15 phút mỗi ngày.	1. Bảng kiểm Tính từ lòng biết ơn - The Gratitude Adjective Checklist-GAC (McCullough và cộng sự, 2002); 2. Cảm xúc tích cực và tiêu cực ở trẻ em (Laurent và cộng sự, 1999).	Gia tăng lòng biết ơn, làm tăng cảm xúc tích cực.
5. Froh, Sefick và Emmons (2007)	221 (12 - 13)	Trường cấp 2 Hoa Kỳ. Thời gian: 2 tuần	Mô hình khái niệm lòng biết ơn của McCullough và cộng sự, 2001	Thực nghiệm: Đánh giá trước thực nghiệm, ngay sau thực nghiệm và 3 tuần sau thực nghiệm. Phân phối ngẫu nhiên. Nhóm thực nghiệm: Viết tối đa 5 điều biết ơn từ	1. Thang đo An lạc (Emmons và McCullough, 2003); 2. Sự hài lòng đa chiều về cuộc sống -Phiên bản rút gọn - Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MTLSS - Seligson, Huebner và Valois, 2003); 3. Thang đo Hành vi	Gia tăng lòng biết ơn, tăng tinh thần lạc quan, sự hài lòng cuộc sống, giảm các cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, hành vi ủng hộ

				ngày hôm qua. Nhóm đối chứng 1: Viết 5 điều làm em bức bối từ ngày hôm qua; Nhóm đối chứng 2: Không làm gì.	ủng hộ xã hội và triệu chứng thể chất (Emmons và McCullough, 2003).	xã hội, cảm xúc tích cực và sức khỏe thể chất không có thay đổi đáng kể.
6. Khanna và Singh (2016)	177 (11 - 14)	Học sinh ở một trường công và một trường tư ở Chandigarh và New Delhi. Kéo dài 5 tuần liên tục	Mô hình khái niệm lòng biết ơn của McCullough và cộng sự (2001)	Bán thực nghiệm: Đánh giá trước và sau thực nghiệm. Phân phối ngẫu nhiên. Nhóm thực nghiệm: 30 phút học chương trình Lòng biết ơn của Froh và cộng sự (2014) biên soạn. Nhóm đối chứng: Thảo luận về các hoạt động trong ngày, hoạt động theo mùa, vui chơi.	1. Sự hài lòng đa chiều về cuộc sống MTLSS - Phiên bản rút gọn (Seligson, Huebner và Valois, 2003); 2. Bảng kiểm tinh từ lòng biết ơn GAC (McCullough và cộng sự, 2002); 3. Thang đo Cảm xúc tích cực - tiêu cực trẻ em - Phiên bản rút gọn (Ebesutani và cộng sự, 2011).	Gia tăng lòng biết ơn, sự hài lòng cuộc sống, cảm xúc tích cực, tâm trạng vui vẻ và sự hài lòng với cuộc sống.
7. Poelker (2017)	116 (TB tuổi = 14,42)	Học sinh trường Trung học Jocotenango, Sacatepéquez, Guatemala, Trung Mỹ. Kéo dài 10 ngày	Mô hình khái niệm lòng biết ơn của McCullough và cộng sự (2001)	Thực nghiệm, đánh giá trước và sau thực nghiệm, phân phối ngẫu nhiên. Nhóm thực nghiệm: Viết tối đa 5 điều biết ơn từ ngày hôm qua. Nhóm đối chứng 1: Viết 5 điều làm em bức bối từ ngày hôm qua.	1. Thang đo GQ6 (McCullough và cộng sự, 2002); 2. Sự hài lòng đa chiều về cuộc sống MTLSS - Phiên bản rút gọn (Seligson, Huebner và Valois, 2003); 3. Thang đo Cảm xúc tích cực và tiêu cực (Froh và cộng sự, 2008, thích nghi từ Emmons và McCullough, 2003).	Chỉ có gia tăng lòng biết ơn, nhưng không có tác động nào đến sự hài lòng cuộc sống, cảm xúc tích cực.

3.5.2. Các nghiên cứu can thiệp lòng biết ơn dành cho trẻ vị thành niên

Nhằm xác định độ hiệu lực phương pháp (methodological validity) của các nghiên cứu can thiệp, chúng tôi sử dụng 11 tiêu chí do Nieminen và Sajaniemi (2016) đề xuất để phân tích và đánh giá.

11 tiêu chí đánh giá độ hiệu lực phương pháp của các nghiên cứu can thiệp như sau: 1. Khái niệm “lòng biết ơn” được định nghĩa rõ ràng; 2. Nghiên cứu được thực hiện trong bối cảnh giáo dục (educational context); 3. Các đối tượng tham gia được phân phối ngẫu nhiên vào các nhóm khác nhau; 4. Đặc điểm nhân khẩu đa dạng, không đồng nhất; 5. Số lượng mẫu phải đầy đủ ($n > 200$); 6. Công cụ đánh giá phải khách quan, phù hợp với lứa tuổi; 7. Số người tham gia ngừng thực nghiệm nửa chừng ít ($n < 20$); 8. Thời gian theo dõi sau thực nghiệm ít nhất 1 tháng; 9. Chương trình can thiệp được mô tả chính xác và chi tiết; 10. Trong đánh giá đầu vào, sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng rất nhỏ; 11. Việc thu thập dữ liệu hoàn toàn giống nhau giữa các nhóm cũng như trước và sau thực nghiệm (số lượng mẫu, bộ công cụ).

Theo đó, độ hiệu lực phương pháp của 7 nghiên cứu can thiệp được tổng kết ở bảng 3 dưới đây:

Bảng 3: Độ hiệu lực phương pháp của các nghiên cứu can thiệp

Tác giả của nghiên cứu	Tiêu chí đánh giá											Tổng
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1. Cripps (2019)	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	9
2. Doss và Nathan (2020)	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	9
3. Duthely, Nunn và Avella (2017)	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	8
4. Froh, Kashdan, Ozimkowski và Miller (2009)	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	8
5. Froh, Sefick và Emmons (2007)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
6. Khanna và Singh (2016)	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	9
7. Poelker (2017)	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	9

Kết quả cho thấy 3 nghiên cứu trên đạt được hầu hết các tiêu chí quan trọng của một nghiên cứu thực nghiệm dựa vào trường học (school-based). Tuy nhiên, đến 6/7 nghiên cứu không đạt được hai tiêu chí khá quan trọng về hiệu lực của phương pháp: Số lượng tham gia và đánh giá theo dõi (follow-up assessment). Rõ ràng cần phải hết sức thận trọng trong việc khái quát hóa kết quả của một nhóm nhỏ cho toàn thể trường học. Số lượng mẫu nhỏ luôn làm giảm độ tin cậy của kết quả nghiên cứu. Một nghiên cứu lý tưởng là nghiên

cứu có sức mạnh và có thể nâng cao sức mạnh này bằng cách tăng số lượng mẫu (Button và cộng sự, 2013). Kế tiếp, việc thiếu các đánh giá theo dõi sau thực nghiệm có thể ảnh hưởng lớn đến sức mạnh của các kết quả thử nghiệm. Việc sử dụng đánh giá theo dõi có thể giúp xác định khi nào thì ảnh hưởng của tác động trở nên rõ ràng và liệu tác động đó có duy trì và bền vững với thời gian không (Randall và Nielsen, 2010). Ngoài những tiêu chí trên, một số hạn chế về lý luận và phương pháp khác được ghi nhận như: dù đã sử dụng các thang đo phù hợp với lứa tuổi, nhưng việc chỉ dựa vào các dữ liệu tự đánh giá và bảng hỏi thay vì kết hợp nhiều phương pháp khác nhau đã làm độ tin cậy của các kết quả giảm đi nhiều; dù tất cả các nghiên cứu can thiệp cho trẻ vị thành niên đều thực hiện ở bối cảnh trường học nhưng hoạt động can thiệp lòng biết ơn được thực hiện dưới dạng bài tập/hoạt động độc lập chứ không tích hợp vào các môn văn hóa và các hoạt động trải nghiệm khác; dù đều có khung lý thuyết rõ ràng nhưng hầu hết các nghiên cứu đều được xây dựng trên mô hình khái niệm theo nghĩa hẹp về lòng biết ơn của McCullough và cộng sự (2001).

Dù vậy, nhìn chung, vượt lên một số hạn chế nhất định thường gặp ở hầu hết các nghiên cứu thực nghiệm, 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 sự an lạc ở trẻ vị thành niên*; (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*. Vì thế, nếu các nghiên cứu trong tương lai khắc phục được những hạn chế về phương pháp, cách tiếp cận lòng biết ơn theo nghĩa rộng để cung cấp các bài tập đa dạng hơn, kéo dài thời gian thực nghiệm hơn, tích hợp nuôi dưỡng lòng biết ơn vào các môn văn hóa và các hoạt động trải nghiệm khác, 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

Lòng biết ơn là một khái niệm rất quen thuộc ở Việt Nam, tuy nhiên, việc nghiên cứu khái niệm này dưới góc độ Tâm lý học Tích cực để hiểu giá trị lòng biết ơn đối với hạnh phúc và sức khỏe tâm thần vẫn còn rất mới mẻ và chưa được chú trọng. Vì thế, nghiên cứu này được thực hiện để cung cấp những vấn đề lý luận chung, có thể làm cơ sở cho những nghiên cứu tiếp theo trong tương lai ở Việt Nam.

Nhìn chung, kết quả các nghiên cứu trên thế giới cho thấy lòng biết ơn với sự an lạc của trẻ vị thành niên 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 vị thành niên cũng như sức khỏe tâm thần của trẻ. Trong bối cảnh hiện nay ở Việt Nam, khi giới trẻ thiên về lối sống đề cao vật chất, thiếu trân trọng, quan tâm đến những gì mà họ sở hữu; khi tình trạng sức khỏe tâm thần của trẻ vị thành niên đang có nhiều báo động, việc tham khảo, học tập từ những nghiên cứu trên thế giới, theo đó nghiên cứu và triển khai các chương trình can thiệp nhằm nâng cao lòng biết ơn cho trẻ vị thành niên theo tiếp cận Tâm lý học Tích cực, có lẽ là một nỗ lực đúng đắn và hứa hẹn đem lại nhiều kết quả khả quan.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2011). *Sách giáo khoa Công dân Lớp 6*. NXB Giáo dục Việt Nam. Hà Nội.
2. Huỳnh Văn Sơn (2009). *Sự lựa chọn các giá trị đạo đức - nhân văn trong định hướng lối sống của sinh viên ở một số trường đại học tại thành phố Hồ Chí Minh trong giai đoạn hiện nay*. Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ. Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh.

Tài liệu tiếng Anh

3. Adler M.G. & Fagley N.S. (2005). *Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being*. *Journal of Personality*. Vol. 73. P. 79 - 114.
4. Berberoğlu M. (2009). *Precocious puberty and normal variant puberty: Definition, etiology, diagnosis and current management*. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*. Vol. 1. P. 164 - 74.
5. Bono G., Froh J.J., Disabato D., Blalock D., McKnight P. & Bausert S. (2017). *Gratitude's role in adolescent antisocial and prosocial behavior: A 4-year longitudinal investigation*. *The Journal of Positive Psychology*. 14 (2). P. 230 - 243.
6. Bosacki S., Sitnik V., Dutcher K. & Talwar V. (2018). *Gratitude, social cognition, and well-being in emerging adolescents*. *The Journal of Genetic Psychology*. P. 1 - 14.
7. Cregg D.R. & Cheavens J.S. (2020). *Gratitude interventions: Effective self-help? A Meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety*. *Journal of Happiness Studies*. DOI: 10.1007/s10902-020-00236-6.
8. Cripps D. (2019). *Exploring the effectiveness of a school-based gratitude intervention on children's levels of anxiety, sense of school belonging and sleep quality*. University of Southampton, Doctoral Thesis. P. 142.
9. Dahl R.E. (2004). *Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address*. *Annals of the New York Academy of Sciences*. Vol. 1.021. P. 1 - 22.
10. Datu J.A.D. & Mateo N.J. (2015). *Gratitude and life satisfaction among filipino adolescents: The mediating role of meaning in life*. *International Journal for the Advancement of Counselling*. Vol. 37. P. 198 - 206.
11. Davies H.T.O. & Crombie I.K. (2001). *What is a systematic review?* Available at <http://www.evidence-based-medicine.co.uk.htm>.

12. Doss M.I. & Nathan L.S. (2020). *The influence of gratitude on subjective wellbeing of adolescents: An interventional study*. Journal of Engineering Sciences. Vol. 11. Jpublication.com. P. 720 - 735.
13. Duthely L.M., Nunn S.G. & Avella J.T. (2017). *A novel heart-centered, gratitude-meditation intervention to increase well-being among adolescents*. Education Research International. P. 1 - 12.
14. Froh J.J., Emmons R.A., Card N.A., Bono G. & Wilson J.A. (2010). *Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents*. Journal of Happiness Studies. Vol. 12. P. 289 - 302.
15. Froh J.J., Kashdan T.B., Ozimkowski K.M. & Miller N. (2009). *Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator*. The Journal of Positive Psychology. Vol. 4. P. 408 - 422.
16. Froh J.J., Sefick W.J. & Emmons R.A. (2008). *Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being*. Journal of School Psychology. Vol. 46. P. 213 - 233.
17. Froh J.J., Yurkewicz C. & Kashdan T.B. (2009). *Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences*. Journal of Adolescence. Vol. 32. P. 633 - 650.
18. Gottlieb R. & Froh J. (2019). *Gratitude and happiness in adolescents: A qualitative analysis*. In N. Sifton (Ed.). *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society*. P. 1 - 19. Hershey, PA: IGI Global.
19. Guse T., Vescovelli F. & Croxford S.A. (2017). *Subjective well-being and gratitude among South African adolescents*. Youth & Society. Vol. 3. P. 1 - 25.
20. Khan K.S., Kunz R., Kleijnen J. and Antes G. (2003). *Five steps to conducting a systematic review*. Journal of the Royal Society of Medicine. Vol. 96. P. 118 - 121.
21. Khanna P. & Singh K. (2016). *Effect of gratitude educational intervention on well-being indicators among North Indian adolescents*. Contemporary School Psychology. 20. P. 305 - 314.
22. Layous K., Lyubomirsky S. (2014). *Benefits, mechanisms, and new directions for teaching gratitude to children*. School Psychology Review. Vol. 43. P. 153 - 159.
23. Ma M., Kibler J.L. & Sly K. (2013). *Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents*. Journal of Adolescence. 36. P. 983 - 991.
24. Magesh P., Shruthi & Divya (2014). *A study on relationship between forgiveness, gratitude and subjective well-being among adolescents*. The International Journal Of Humanities & Social Studies. Vol. 2. P. 6 - 11.
25. McCullough M.E., Emmons R.A. & Tsang J. (2002). *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 82. P. 112 - 127.
26. McCullough M.E., Kilpatrick S.D., Emmons R.A. & Larson D.B. (2001). *Is gratitude a moral affect?*. Psychological Bulletin. Vol. 127. P. 249 - 266.
27. Nieminen S.H. & Sajaniemi N. (2016). *Mindful awareness in early childhood education*. South African Journal of Childhood Education. 6. a399. DOI: 10.4102/sajce.v6i1.399.

28. Poelker K.E. & Gibbons J.L. (2017). *The development of gratitude in guatemalan children and adolescents*. Cross-Cultural Research. Vol. 52. P. 44 - 57.
29. Rahayu I.I. & Setiawati A. (2019). *The dynamic of psychological well-being and gratitude in adolescence*. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Vol. 326. P. 253 - 257.
30. Ryan R. & Deci E. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. Annual Review of Psychology. Vol. 52. P. 141 - 166.
31. Sawyer S.M., Afifi R.A., Bearinger L.H., Blakemore S.J., Dick B., Ezeh A.C. & Patton G.C. (2012). *Adolescence: A foundation for future health*. The Lancet. Vol. 379. P. 1.630 - 1.640.
32. Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychologist. Vol. 55. P. 5 - 14.
33. Shourie S. & Kaur H. (2016). *Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents*. Indian Journal of Health and Wellbeing. Vol. 7. P. 827 - 833.
34. Sood S. & Gupta R. (2012). *A study of gratitude and well being among adolescents*. Journal Of Humanities And Social Science. Vol. 3. P. 35 - 38.
35. Sudha S., Pradeepa M., Tamilkodi M. (2016). *Analysis of subjective well-being and gratitude among adolescents in Tirunelveli District*. International Journal of Scientific Study. Vol. 4. P. 150 - 151.
36. Sun P., Sun Y., Jiang H., Jia R. & Li Z. (2019). *Gratitude and problem behaviors in adolescents: The mediating roles of positive and negative coping styles*. Frontier Psychology. Vol. 10. P. 1.547.
37. Shourie S. & Kaur H. (2016). *Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents*. Indian Journal of Health and Wellbeing. S. 1. P. 827 - 833.
38. Tian L., Pi L., Huebner E.S. & Du M. (2016). *Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: The multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at school*. Frontier Psychology. Vol. 7. P. 1.409.
39. UNICEF (2018). *Executive summary*. Mental health and psychosocial well-being of children and young people in selected provinces and cities in Viet Nam. Retrieved from <https://www.unicef.org/vietnam/media/981/file/Executive%20summary.pdf>.
40. Watkins P.C., Woodward K., Stone T., & Kolts R.L. (2003). *Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing*. Social Behavior and Personality. Vol. 31. P. 431 - 451.
41. Winkel J.P. (2018). *Grateful/ungrateful, white/not-white, Asian/not-Asian: A study of East Asian transracial-transnational adoptees*. Graduate Theses and Dissertations. 16693. <https://lib.dr.iastate.edu/etd/16693>.
42. Wood A.M., Froh J.J. & Geraghty A.W.A. (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration*. Clinical Psychology Review. Vol. 30. P. 890 - 905.
43. You S., Lee J., Lee Y. & Kim E. (2018). *Gratitude and life satisfaction in early adolescence: The mediating role of social support and emotional difficulties*. Personality and Individual Differences. Vol. 130. P. 122 - 128.