

TỔNG QUAN CÁC HƯỚNG NGHIÊN CỨU VỀ MỐI QUAN HỆ GIỮA LÒNG BIẾT ƠN VỚI SỨC KHỎE TÂM THẦN

Trần Thị Huyền¹, Trần Thị Lệ Thu²

¹Trường Đại học An Giang - Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh; ²Viện Khoa học xã hội - Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tóm tắt: Bài viết trình bày tổng quan các nghiên cứu trong và ngoài nước về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần. Phương pháp sử dụng là tổng hợp và phân tích 62 tài liệu liên quan công bố từ các nguồn sách, báo, tạp chí thuộc các nhà xuất bản và các cơ sở nghiên cứu uy tín trong giai đoạn 2003 - 2025. Kết quả cho thấy: (1) Các nghiên cứu về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần được tiếp cận chủ yếu từ Tâm lý học tích cực, trong đó lòng biết ơn được xem là một yếu tố bảo vệ tâm lý, góp phần nâng cao cảm xúc tích cực, hạnh phúc chủ quan và giảm thiểu các vấn đề tâm lý như lo âu, trầm cảm; (2) Các nghiên cứu chủ yếu sử dụng thiết kế định lượng, bao gồm cả thử nghiệm đối chứng ngẫu nhiên và phân tích trung gian - điều tiết, nhằm kiểm định hiệu quả của các can thiệp nuôi dưỡng lòng biết ơn trong việc cải thiện sức khỏe tâm thần; (3) Còn tồn tại các khoảng trống nghiên cứu về: độ tuổi mẫu, thiết kế thực nghiệm đối chứng, về giáo dục lòng biết ơn, về công cụ đo lường/đánh giá phù hợp văn hóa Việt Nam, về mở rộng các biến liên quan và thiết kế mô hình nghiên cứu tổng thể. Trên cơ sở kết quả tổng quan, nhóm nghiên cứu đề xuất một số hướng nghiên cứu về lòng biết ơn và mối quan hệ với sức khỏe tâm thần, nhằm góp phần nâng cao sức khỏe tâm thần học đường hiệu quả và bền vững.

Từ khóa: Lòng biết ơn; Sức khỏe tâm thần; Tâm lý học tích cực; Xu hướng nghiên cứu; Thiết kế nghiên cứu.

Ngày nhận bài: 24/6/2025; Gửi phản biện: 10/7/2025; Ngày duyệt đăng bài: 10/3/2025.

1. Đặt vấn đề

Sức khỏe tâm thần đang trở thành mối quan tâm hàng đầu trong các chương trình phát triển con người và giáo dục toàn cầu. Trong bối cảnh đó, việc nhận diện và tăng cường các yếu tố bảo vệ tâm lý nhằm hỗ trợ trạng thái tinh thần tích cực được xem là một hướng đi quan trọng trong Tâm lý học ứng dụng. Trong số các yếu tố tâm lý tích cực, lòng biết ơn có thể được xem như một nguồn lực tâm lý tích cực xuất phát từ bên trong cá nhân, giúp định hình cách nhìn nhận thế giới theo hướng tích cực hơn, đồng thời tăng cường khả năng thích ứng với áp lực và duy trì trạng thái tinh thần lành mạnh. Với vai trò như một yếu tố nội tại bền vững, lòng biết ơn không chỉ hỗ trợ điều tiết cảm xúc mà còn góp phần củng cố các mối quan hệ xã hội và nuôi dưỡng cảm nhận về ý nghĩa cuộc sống.

Từ cuối thế kỷ XX, các nghiên cứu tiên phong của Emmons và McCullough (2003), Fredrickson (2004), Watkins (2004), Wood và cộng sự (2010) đã đặt nền tảng lý luận cho việc khám phá vai trò của lòng biết ơn đối với sức khỏe tâm thần. Các kết quả thực nghiệm cho thấy lòng biết ơn có khả năng làm giảm các triệu chứng trầm cảm, lo âu, cải thiện điều chỉnh cảm xúc tiêu cực, đồng thời gia tăng cảm xúc tích cực, sự hài lòng với cuộc sống và các hành vi xã hội tích cực. Mô hình “chu kỳ thích ứng của lòng biết ơn và hạnh phúc” (Watkins, 2004) cùng các nghiên cứu phân tích trung gian và điều tiết (Lambert và cộng sự, 2012) góp phần lý giải cơ chế tác động của lòng biết ơn đến các chỉ báo sức khỏe tâm thần.

Trong bối cảnh học đường, nơi thanh thiếu niên phải đối mặt với nhiều thách thức tâm lý - xã hội, lòng biết ơn cũng cho thấy vai trò hỗ trợ quá trình thích ứng, xây dựng quan hệ xã hội tích cực và phát triển năng lực điều chỉnh cảm xúc. Các công trình của Froh và cộng sự (2008, 2009, 2010), Tian và cộng sự (2016), Listiyandini (2018), cũng như một số nghiên cứu trong nước như Trương Thị Khánh Hà (2019), Nguyễn Phước Cát Tường và cộng sự (2020) đều cho thấy lòng biết ơn có mối liên hệ tích cực với sự hài lòng học đường, hành vi vị tha và khả năng thích ứng xã hội của học sinh.

Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu hiện nay mới chỉ tiếp cận các chỉ báo tiêu cực của sức khỏe tâm thần (như trầm cảm, lo âu) mà chưa chú trọng đầy đủ đến các chỉ báo tích cực (như phát triển cá nhân, kết nối xã hội hay năng lực phục hồi). Tại Việt Nam, các nghiên cứu thực nghiệm về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần còn hạn chế, đặc biệt ở lứa tuổi trung học cơ sở - giai đoạn có nhiều thay đổi sinh lý và tâm lý, chịu ảnh hưởng lớn từ gia đình, nhà trường và xã hội.

Xuất phát từ việc tổng hợp và phân tích các nghiên cứu trong và ngoài nước về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần, bài viết làm rõ các xu hướng nghiên cứu hiện nay, đồng thời xác định các khoảng trống còn tồn tại, từ đó đề xuất một số định hướng nghiên cứu phù hợp với bối cảnh văn hóa - xã hội Việt Nam.

2. Phương pháp nghiên cứu

Việc tìm kiếm các nghiên cứu được tiến hành trên năm cơ sở dữ liệu chính, bao gồm: PsycINFO, PubMed, ScienceDirect, ProQuest và Google Scholar. Dựa trên các khái niệm về lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần, các từ khóa được sử dụng kết hợp để định hướng tìm kiếm, bao gồm hai nhóm thành phần chính: (1) Thành phần 1: "*adolescents*" (thanh thiếu niên) OR "*teenager*" (thiếu niên) OR "*youth*" (thanh niên) OR "*young adults*" (người trưởng thành trẻ); (2) Thành phần 2: "*mental health*" (sức khỏe tâm thần) OR "*mental disorders*" (rối loạn tâm thần) OR "*well-being*" (hạnh phúc tâm lý) OR "*life satisfaction*" (mức độ hài lòng với cuộc sống) OR "*happiness*" (hạnh phúc) OR "*stress*" (căng thẳng) OR "*anxiety*" (lo âu) OR "*positive relationships*" (các mối quan hệ tích cực) OR "*gratitude*" (lòng biết ơn) OR "*grateful*" (biết ơn).

Các nghiên cứu được đưa vào tổng quan phải đáp ứng các tiêu chí lựa chọn bao gồm: (a) công bố trong khoảng thời gian từ năm 2003 đến năm 2025; (b) được viết bằng tiếng Anh hoặc tiếng Việt; (c) là bài báo gốc đăng trên tạp chí khoa học có bình duyệt hoặc luận án tiến sĩ; (d) khách thể nghiên cứu là các cá nhân trong độ tuổi từ 10 đến 60; (e) nội dung nghiên cứu tập trung vào mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần, hoặc các can thiệp nhằm cải thiện sức khỏe tâm thần thông qua thực hành lòng biết ơn; (f) sử dụng thiết kế nghiên cứu định lượng hoặc tổng hợp như cắt ngang, dọc, thực nghiệm, bán thực nghiệm hoặc tổng quan hệ thống; (g) được tiến hành trong bối cảnh học đường hoặc lâm sàng. Các nghiên cứu sẽ bị loại trừ nếu không đáp ứng các tiêu chí trên. Đối với mỗi công trình được lựa chọn trong nghiên cứu tổng quan này, chúng tôi tiến hành hệ thống hóa các thông tin cốt lõi, bao gồm: tên tác giả, quốc gia thực hiện nghiên cứu, đặc điểm mẫu, thiết kế nghiên cứu, các công cụ đo lường được sử dụng, các kết quả nghiên cứu chính.

Dựa trên những tiêu chí đã xác định ở trên, chúng tôi lựa chọn được 34 nghiên cứu tiêu biểu về ảnh hưởng của lòng biết ơn đến sức khỏe tâm thần. Từ đó, dữ liệu được phân tích định tính nhằm xác định các xu hướng nghiên cứu nổi bật, những đóng góp đáng chú ý, cũng như các khoảng trống lý luận hoặc thực tiễn còn tồn tại. Đồng thời đề xuất những định hướng nghiên cứu tiềm năng trong tương lai.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Những nghiên cứu chung về ảnh hưởng của lòng biết ơn đến sức khỏe tâm thần

Tổng quan 34 nghiên cứu được tổng hợp từ nhiều quốc gia khác nhau, bao gồm cả Việt Nam về ảnh hưởng của lòng biết ơn đến sức khỏe tâm thần cho thấy xu hướng quan tâm mạnh mẽ và đa dạng của các nhà khoa học đối với lĩnh vực này, thể hiện ở việc các nghiên cứu được thực hiện trong nhiều bối cảnh văn hóa, trên các nhóm dân cư và với các thiết kế nghiên cứu khác nhau. Các công trình trải rộng trên bốn châu lục, trong đó, châu Âu có số lượng nghiên cứu lớn nhất (12 nghiên cứu), tiếp theo là châu Á (11 nghiên cứu), châu Mỹ (9 nghiên cứu) và châu Úc (2 nghiên cứu) (xem thêm bảng 1).

Bảng 1: Tổng hợp nghiên cứu về ảnh hưởng của lòng biết ơn đến sức khỏe tâm thần

Khu vực	Nghiên cứu tổng quan	Nghiên cứu thực nghiệm	Nghiên cứu định lượng	Nghiên cứu định tính	Tổng cộng
Châu Á	1	2	4	4	11
Châu Âu	2	6	3	1	12
Châu Mỹ	1	4	4	0	9
Châu Úc	0	2	0	0	2
Tổng					34

Xét về mẫu nghiên cứu, phần lớn các nghiên cứu sử dụng mẫu sinh viên đại học hoặc người trưởng thành khỏe mạnh. Các nghiên cứu tại Hoa Kỳ, Trung Quốc, Hà Lan, và Úc chủ yếu tập trung vào nhóm người trưởng thành, đặc biệt là sinh viên, thân chủ tâm lý hoặc nhân viên y tế. Một số nghiên cứu đi sâu vào các nhóm đặc thù như bệnh nhân sau can thiệp y tế (Millstein và cộng sự, 2016), học sinh trung học (Buragohain và Mandal, 2015), hoặc người có nguy cơ trầm cảm (Tomczyk và cộng sự, 2022). Tuy nhiên, các nhóm dân cư khác như người cao tuổi, người lao động nhập cư, người có rối loạn tâm thần nặng hoặc người trẻ tuổi có vấn đề tâm lý vẫn chưa được quan tâm đúng mức. Điều này phản ánh một khoảng trống đáng kể trong việc mở rộng khách thể nghiên cứu nhằm đánh giá tính bao quát và ứng dụng thực tiễn của các kết quả nghiên cứu về lòng biết ơn.

Các công trình nghiên cứu đã chỉ ra sự đa dạng trong cách tiếp cận đo lường lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần, song vẫn cho thấy một số công cụ nổi bật và thường xuyên được sử dụng. Trong số đó, thang đo lòng biết ơn (GQ-6) được sử dụng nhiều nhất, xuất hiện trong ít nhất 16 nghiên cứu, cho thấy mức độ phổ biến và độ tin cậy của công cụ này trong việc đo lường đặc điểm lòng biết ơn như một khuynh hướng cá nhân. Bên cạnh đó, thang đo Lòng biết ơn, Sự oán giận và Sự trân trọng (GRAT) cũng được sử dụng trong một số nghiên cứu, đặc biệt trong bối cảnh Việt Nam (Trương Thị Khánh Hà, 2019) nhằm kiểm định cấu trúc và độ phù hợp về mặt văn hóa. Điều này phản ánh nhu cầu phát triển và hiệu chỉnh các thang đo để phù hợp với ngữ cảnh địa phương. Ngoài các công cụ đo lòng biết ơn, một loạt các thang đo khác đã được kết hợp nhằm kiểm tra mối liên hệ giữa lòng biết ơn và các biến số tâm lý liên quan. Có ít nhất 11 nghiên cứu sử dụng thang đo trầm cảm

CES-D hoặc thang đo trầm cảm PHQ-9 và 7 nghiên cứu sử dụng thang đo Lo âu như GAD-7 hoặc STAI, nhằm đánh giá hiệu quả của lòng biết ơn trong việc giảm các triệu chứng rối loạn tâm lý phổ biến. Trong khi đó, các công cụ đo sức khỏe tâm thần tổng quát (MHC-SF) cũng được ứng dụng rộng rãi, xuất hiện trong ít nhất 6 nghiên cứu, cho thấy xu hướng đánh giá lòng biết ơn như một yếu tố thúc đẩy trạng thái tâm lý tích cực toàn diện. Đáng chú ý, thang đo Cảm xúc tích cực và tiêu cực (PANAS) được sử dụng trong khoảng 7 nghiên cứu, thường đi kèm với các chỉ báo khác, như sự hài lòng với cuộc sống (SWLS), xuất hiện trong khoảng 10 công trình. Những thang đo này giúp làm rõ vai trò của lòng biết ơn trong việc nâng cao cảm xúc tích cực và sự đánh giá chủ quan về cuộc sống. Một số nghiên cứu còn sử dụng thang đo Lạc quan (LOT-R) và thang đo Khả năng phục hồi (CD-RISC) để làm sáng tỏ cơ chế bảo vệ tâm lý tiềm năng của lòng biết ơn trong các hoàn cảnh căng thẳng cao hoặc sau sang chấn. Ngoài ra, một số công trình tại Trung Quốc còn đưa vào các thang đo đặc trưng văn hóa, như niềm tin vào thế giới công bằng (BJW), nhằm khám phá vai trò trung gian của lòng biết ơn trong mối liên hệ giữa các giá trị văn hóa và sức khỏe tâm thần.

Bảng 1 cũng cho thấy sự đa dạng trong thiết kế nghiên cứu liên quan đến mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần. Tuy nhiên, phương pháp định lượng vẫn chiếm ưu thế (19 nghiên cứu), tương đương hơn một nửa tổng số công trình được khảo sát (Watkins và cộng sự, 2004; Singh và cộng sự, 2014; Bilong và cộng sự, 2021). Các nghiên cứu định lượng chủ yếu sử dụng thiết kế cắt ngang hoặc phân tích tương quan, nhằm khám phá mối liên hệ giữa lòng biết ơn và các biến số tâm lý như trầm cảm, lo âu, hạnh phúc chủ quan hoặc sức khỏe tâm thần tổng thể. Những nghiên cứu này thường triển khai các thang đo chuẩn hóa như GQ-6, SWLS hoặc PANAS để đảm bảo độ tin cậy và tính giá trị đo lường (Aghababaei và Tabik, 2012; Jiang và cộng sự, 2016; Yue và cộng sự, 2017). Cụ thể, có 12 nghiên cứu sử dụng thiết kế thực nghiệm, phần lớn trong số đó áp dụng mô hình thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng, được xem là phương pháp đáng tin cậy và hiệu lực nội tại lớn nhất để xác lập quan hệ nhân quả trong khoa học xã hội (Seligman và cộng sự, 2005; Wong và cộng sự, 2016; Kalamatianos và cộng sự, 2023). Các chương trình can thiệp thường kéo dài từ 2 đến 8 tuần, tập trung vào các hoạt động như viết thư cảm ơn, viết nhật ký biết ơn hoặc tham gia các chương trình can thiệp tâm lý tích cực tổng hợp. Kết quả cho thấy những chương trình này góp phần cải thiện cảm xúc tích cực và làm giảm các triệu chứng rối loạn tâm lý (Kerr và cộng sự, 2014; Cheng và cộng sự, 2015). Bên cạnh các nghiên cứu thực nghiệm, bảng tổng hợp cũng ghi nhận 4 công trình tổng quan, bao gồm cả tổng quan hệ thống và tổng quan lý luận (Jans-Beken và cộng sự, 2020; Macfarlane, 2020; Komase cộng sự, 2021). Những nghiên cứu này không chỉ có vai trò hệ thống hóa bằng chứng thực nghiệm hiện có mà còn làm rõ các cơ chế tác động của lòng biết ơn, cũng như xác định các yếu tố trung gian và điều tiết tiềm năng, từ đó định hướng cho các nghiên cứu tương lai. Tuy nhiên, tiếp cận định tính và thiết kế hỗn hợp vẫn còn chưa được chú trọng đúng mức. Chỉ có 2 nghiên cứu định tính và 1 nghiên cứu hỗn hợp được tác giả ghi nhận (Kalamatianos và cộng sự, 2023), cho thấy sự thiếu vắng các cách tiếp cận nhằm khám phá chiều sâu chủ quan và bối cảnh văn hóa - xã hội của trải nghiệm lòng biết ơn.

Nhìn tổng thể, các nghiên cứu hiện nay vẫn cho thấy sự thiên lệch về phương pháp định lượng, đặc biệt là các thiết kế thực nghiệm và bán thực nghiệm. Một số nghiên cứu điển hình áp dụng thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng như nghiên cứu của các tác giả Seligman và cộng sự (2005), Cheng và cộng sự (2015), Bohlmeijer và cộng sự (2020), Kalamatianos và cộng sự (2023) đã đóng góp quan trọng trong việc kiểm định tác động nhân quả của can

thiệt lòng biết ơn đối với các chỉ báo sức khỏe tâm thần. Ngoài ra, các thiết kế cắt ngang, tương quan, dọc hoặc nhật ký hàng ngày cũng được sử dụng nhằm mô tả mối quan hệ và sự biến thiên giữa các biến tâm lý theo thời gian (Wood và cộng sự, 2008; Nezlek và cộng sự, 2017; Zhang và cộng sự, 2022). Tuy nhiên, số lượng nghiên cứu định tính và hỗn hợp còn hạn chế, chưa phản ánh đúng tiềm năng của các phương pháp này trong việc khám phá chiều sâu cảm xúc, yếu tố chủ quan và đặc điểm văn hóa của người tham gia. Đây là một khoảng trống đáng chú ý, cần được tiếp tục khai thác trong các nghiên cứu tương lai nhằm phát triển nền tảng lý luận - thực tiễn toàn diện hơn về vai trò của lòng biết ơn trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần.

Kết quả nghiên cứu được thể hiện ở 34 công trình nghiên cứu về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần cho thấy một xu hướng nhất quán về ảnh hưởng tích cực của lòng biết ơn đối với các chỉ báo tâm lý. Cụ thể, ít nhất 15 nghiên cứu ghi nhận mối quan hệ nghịch chiều giữa lòng biết ơn và trầm cảm; trong đó, nhiều công trình thực nghiệm chứng minh hiệu quả can thiệp rõ rệt trong việc làm giảm các triệu chứng trầm cảm (Kerr và cộng sự, 2014; Cheng và cộng sự, 2015; Bohlmeijer và cộng sự, 2021; Tomczyk và cộng sự, 2022; Kalamatianos và cộng sự, 2023). Bên cạnh đó, có 8 nghiên cứu đề cập đến mối liên hệ nghịch chiều giữa lòng biết ơn và lo âu, cho thấy lòng biết ơn có thể đóng vai trò như một yếu tố bảo vệ trong điều chỉnh cảm xúc và làm giảm lo âu trạng thái (Seligman và cộng sự, 2005; Kerr và cộng sự, 2014; Zhang và cộng sự, 2022). Đối với căng thẳng tâm lý, khoảng 5 nghiên cứu xác nhận tác dụng của lòng biết ơn trong việc làm giảm mức căng thẳng tâm lý trong các bối cảnh học thuật, lâm sàng và nghề nghiệp (Wood và cộng sự, 2008; Cheng và cộng sự, 2015; Portocarrero và cộng sự, 2020a).

Đáng chú ý, hơn 20 nghiên cứu khẳng định mối quan hệ tích cực giữa lòng biết ơn và cảm xúc tích cực hoặc hạnh phúc chủ quan, nhấn mạnh vai trò trung tâm của lòng biết ơn trong việc thúc đẩy sức khỏe tâm lý tâm lý. Các nghiên cứu tiêu biểu (Emmons và McCullough, 2003; Seligman và cộng sự, 2005; Wong và cộng sự, 2016; Bohlmeijer và cộng sự, 2020; Bono và cộng sự, 2023) chỉ ra rằng các chương trình can thiệp dựa trên lòng biết ơn có thể nâng cao cảm xúc tích cực, từ đó gia tăng mức độ hạnh phúc chủ quan. Tương tự, ít nhất 12 nghiên cứu cho thấy lòng biết ơn có mối liên hệ mật thiết với sự hài lòng với cuộc sống, trong đó các hình thức can thiệp như viết nhật ký hoặc viết thư lòng biết ơn được xem là phương thức hiệu quả để tăng cường đánh giá tích cực về cuộc sống (Watkins và cộng sự, 2004; Kerr và cộng sự, 2014; Kalamatianos và cộng sự, 2023).

Ngoài ra, một số nghiên cứu cũng đề cập đến mối liên hệ giữa lòng biết ơn và các biến tâm lý - xã hội khác như lạc quan (Jiang và cộng sự, 2016; Zhang và cộng sự, 2022), sự gắn kết xã hội (Kerr và cộng sự, 2014) hoặc đối phó tích cực (Watkins và cộng sự, 2004). Những kết quả này góp phần củng cố vai trò của lòng biết ơn như một thành tố trọng yếu trong mô hình sức khỏe tâm thần tích cực, đồng thời gợi mở tiềm năng ứng dụng trong can thiệp lâm sàng, học đường và cộng đồng.

Tổng thể, các kết quả nghiên cứu cho thấy lòng biết ơn không chỉ liên quan đến các chỉ số cảm xúc và hành vi tích cực, mà còn có khả năng dự báo, thậm chí can thiệp đối với những rối loạn tâm lý phổ biến như trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng phần lớn các nghiên cứu vẫn tập trung vào đối tượng sinh viên và người trưởng thành khỏe mạnh. Những nhóm dân số đặc thù như trẻ vị thành niên có rối loạn tâm lý, người cao

tuổi hoặc các cộng đồng dễ bị tổn thương vẫn chưa được quan tâm đúng mức - đây chính là một khoảng trống quan trọng cần tiếp tục khai thác trong các nghiên cứu tương lai.

Mặt khác, khi phân tích theo chủ đề, có thể nhận thấy phần lớn công trình tập trung vào mối liên hệ giữa lòng biết ơn và các chỉ báo phổ biến như trầm cảm, lo âu, cảm xúc tích cực, hạnh phúc chủ quan và sự hài lòng với cuộc sống. Tuy các chủ đề này mang ý nghĩa thực tiễn và dễ đo lường, nhưng cũng phản ánh sự giới hạn trong phạm vi tiếp cận (Emmons và McCullough, 2003; Wood và cộng sự, 2008; Wong và cộng sự, 2016). Trong khi đó, những khía cạnh mang tính chiều sâu như cơ chế đối phó tâm lý, cảm nhận về ý nghĩa cuộc sống, khả năng phục hồi tâm lý, sự chấp nhận bản thân hay cảm giác gắn kết xã hội mới chỉ xuất hiện khiêm tốn dưới vai trò biến trung gian hoặc biến phụ thuộc (Jiang và cộng sự, 2016; Tomczyk và cộng sự, 2022). Điều này đặt ra yêu cầu mở rộng phạm vi nghiên cứu theo hướng tích hợp các thành tố cảm xúc, nhận thức và xã hội, từ đó hiểu rõ hơn vai trò đa dạng và toàn diện của lòng biết ơn trong đời sống tâm lý con người.

3.2. Những nghiên cứu về ảnh hưởng của lòng biết ơn với sức khỏe tâm thần ở học sinh

Trong hơn hai thập niên qua, dưới ảnh hưởng của Tâm lý học tích cực, lòng biết ơn đã trở thành một chủ đề nghiên cứu nổi bật trong lĩnh vực Tâm lý học phát triển và Tâm lý học trường học. Lòng biết ơn không chỉ được xem là một giá trị đạo đức truyền thống, mà còn được công nhận như một yếu tố tâm lý tích cực có ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe tâm thần. Từ các công trình nền tảng của Emmons và McCullough (2003), Watkins và cộng sự (2004), đến những nghiên cứu gần đây như Kalamatianos và cộng sự (2023) và Zhang và cộng sự (2022), lòng biết ơn được xác định có mối tương quan thuận với cảm xúc tích cực, hạnh phúc chủ quan, sự hài lòng với cuộc sống; đồng thời có mối tương quan nghịch với các trạng thái tâm lý tiêu cực như trầm cảm, lo âu và căng thẳng tâm lý.

Phân tích tổng hợp 28 nghiên cứu (bảng 2) về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần ở học sinh cho thấy lĩnh vực này đang dần hình thành một nền tảng tri thức phong phú và đa dạng, với các đặc điểm cụ thể như sau:

Về mặt phân bố địa lý, Hoa Kỳ là quốc gia có số lượng công trình nghiên cứu nhiều nhất với 11 nghiên cứu, phản ánh vai trò tiên phong của giới học thuật Mỹ trong việc lý thuyết hóa, đo lường và triển khai các can thiệp về lòng biết ơn trong môi trường học đường (Froh và cộng sự, 2008, 2009a, 2009b, 2011); Emmons và Mishra, 2010, 2013; Lambert và Veldorale-Brogan, 2015; Ramsey, 2018; Emmons và cộng sự, 2019; Webb, 2022, 2024). Trong khi đó, các quốc gia châu Á như Trung Quốc (3 nghiên cứu) và Việt Nam (5 nghiên cứu) đã bắt đầu có sự hiện diện nhất định, đặc biệt với nỗ lực Việt hóa và kiểm định công cụ đo (Nguyễn Phước Cát Tường và cộng sự, 2020; Anh và cộng sự, 2022; Nguyễn Thị Phương Hằng và cộng sự, 2023; Nguyễn Tú Quyên và cộng sự, 2023; Trần Thị Huyền và cộng sự, 2024). Một số nước châu Âu như Ý, Hà Lan và Ireland cũng đóng góp những công trình thực nghiệm và tổng quan đáng chú ý (Jans-Beken và cộng sự, 2020; Petrocchi và cộng sự, 2020; Villani và cộng sự, 2023).

Bảng 2: Những nghiên cứu về ảnh hưởng của lòng biết ơn đến sức khỏe tâm thần ở học sinh

Khu vực	Nghiên cứu tổng quan	Nghiên cứu thực nghiệm	Nghiên cứu định lượng	Nghiên cứu định tính	Tổng cộng
Châu Á	1	1	9	0	11
Châu Âu	1	2	1	0	4
Châu Mỹ	4	2	7	0	13
Châu Úc	0	0	0	0	0
Tổng cộng					28

Về phương pháp, dữ liệu từ bảng 2 cho thấy có 17 nghiên cứu sử dụng phương pháp định lượng, 5 nghiên cứu áp dụng thiết kế thực nghiệm (trong đó phần lớn là bán thực nghiệm có đối chứng) và 6 nghiên cứu tổng quan, bao gồm cả tổng quan lý luận và tổng quan hệ thống, đặc biệt không có nghiên cứu định tính nào được ghi nhận. Như vậy, gần 90% các công trình tiếp cận vấn đề dưới góc độ định lượng, phản ánh xu hướng ưu thế của phương pháp này trong nghiên cứu về lòng biết ơn trong bối cảnh học đường. Tuy nhiên, trong số các nghiên cứu định lượng, chỉ một số ít triển khai thiết kế thực nghiệm, chủ yếu dưới dạng bán thực nghiệm có đối chứng, trong khi các nghiên cứu định tính hoặc nghiên cứu kết hợp chưa thấy xuất hiện. Mặc dù các thiết kế thực nghiệm và phân tích mô hình trung gian, điều tiết đã cung cấp bằng chứng về hiệu quả tích cực của lòng biết ơn trong việc nâng cao cảm xúc tích cực, gia tăng mức độ hài lòng với cuộc sống và làm giảm các triệu chứng rối loạn tâm lý (Petrocchi và cộng sự, 2020; Villani và cộng sự, 2023; Webb, 2023), song sự thiếu hụt nghiêm trọng các nghiên cứu định tính và hỗn hợp đang đặt ra giới hạn đáng kể trong việc tiếp cận chiều sâu trải nghiệm chủ quan của người học. Lòng biết ơn không chỉ là một đặc điểm tâm lý của mỗi cá nhân mà còn là một hiện tượng mang đặc trưng văn hóa và xã hội. Do đó, việc chỉ dựa vào các phương pháp nghiên cứu định lượng có thể làm giảm sự phức tạp của hiện tượng này, đồng thời hạn chế khả năng hiểu biết đầy đủ về tác động và vai trò của lòng biết ơn trong bối cảnh học đường.

Về mẫu nghiên cứu, khách thể được khảo sát là học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông, trong độ tuổi từ 11 đến 18. Một số công trình có cỡ mẫu lớn (trên 800 học sinh), cho phép kiểm định thống kê các mô hình trung gian, như trong nghiên cứu của Webb (2022) hay Wei và cộng sự (2022). Một số nghiên cứu tập trung vào các nhóm có đặc điểm cụ thể như học sinh nữ, học sinh có hành vi tự hại không tự sát, hoặc học sinh chịu ảnh hưởng bởi các biến cố căng thẳng (Petrocchi và cộng sự, 2020; Wei và cộng sự, 2022). Tuy nhiên, kết quả tổng hợp không ghi nhận bất kỳ nghiên cứu nào tập trung vào học sinh khuyết tật, học sinh dân tộc thiểu số hoặc nhóm trẻ em sống trong điều kiện kinh tế và xã hội bất lợi ở độ tuổi từ 11 đến 18. Đây là một khoảng trống nghiên cứu cần được quan tâm hiện nay, đặc biệt trong bối cảnh các nhóm này có nguy cơ cao gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần nhưng lại ít được tiếp cận với các chương trình can thiệp về cảm xúc và kỹ năng xã hội. Tại Việt Nam, các nghiên cứu hiện có mới chỉ khảo sát học sinh từ lớp 6 trở lên (Anh và cộng sự, 2021; Nguyễn Thị Quyên và cộng sự, 2023) và chỉ nghiên cứu học sinh là dân tộc Kinh, sinh sống ở khu vực đô thị.

Về công cụ đo lường, thang đo Lòng biết ơn (GQ-6) được sử dụng trong ít nhất 15 nghiên cứu, khẳng định vị thế công cụ chuẩn trong đánh giá đặc điểm lòng biết ơn như một khuynh hướng cá nhân ổn định (Froh và cộng sự, 2009a; Ramsey, 2018; Webb, 2022). Tại Việt Nam, GQ-6 đã được Việt hóa thành GQ-VN và kiểm định với độ tin cậy từ 0,68 đến 0,76 (Anh và cộng sự, 2021), cho thấy bước đầu phù hợp về cấu trúc. Bên cạnh đó, một số nghiên cứu sử dụng Thang đo Lòng biết ơn, Sự oán giận và Sự trân trọng (GRAT) hoặc phiên bản rút gọn như S-GRAT-VN nhằm đo lường đa chiều lòng biết ơn (trân trọng hiện tại, thiếu biết ơn, cảm xúc biết ơn), mở rộng góc nhìn vượt ra ngoài đặc điểm cá nhân. Các công cụ đo sức khỏe tâm thần cũng được áp dụng đa dạng, với thang đo Trầm cảm (CES-D, DASS-21), căng thẳng (PSS), cảm xúc tích cực - tiêu cực (PANAS), sự hài lòng với cuộc sống (SWLS) và cả thang đo hành vi tự hại (NSSI). Tại Việt Nam, mới chỉ có một số ít thang đo được điều chỉnh phù hợp với bối cảnh học đường. Tuy nhiên, các công cụ này chủ yếu chỉ đo lường các yếu tố kết quả riêng lẻ, chưa có mô hình tổng thể tích hợp nhiều chỉ báo để khảo sát toàn diện trạng thái sức khỏe tâm thần tích cực theo nhiều góc độ khác nhau.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, lòng biết ơn thường có mối liên hệ thuận chiều với cảm xúc tích cực, sự hài lòng với cuộc sống và hạnh phúc chủ quan, điều này được thể hiện một cách đồng nhất trong các nghiên cứu hiện có. Có ít nhất 15 nghiên cứu ghi nhận mối liên hệ này, trong đó một số công trình còn kiểm định hiệu quả can thiệp như viết nhật ký biết ơn, viết thư cảm ơn hoặc các chương trình can thiệp qua mạng xã hội (Froh và cộng sự, 2008; Villani và cộng sự, 2023). Mối liên hệ nghịch chiều giữa lòng biết ơn và trầm cảm được khẳng định trong khoảng 6 nghiên cứu, như các nghiên cứu của Ramsey (2018), Petrocchi và cộng sự (2020) và Webb (2023), cho thấy lòng biết ơn có thể đóng vai trò như một biến bảo vệ tâm lý. Ngoài ra, có 3 nghiên cứu chứng minh lòng biết ơn giúp làm giảm mức độ lo âu và căng thẳng và một số công trình khác cho thấy vai trò trung gian hoặc điều tiết của lòng biết ơn trong mối liên hệ giữa căng thẳng và hành vi ứng phó (Webb, 2022; Wei và cộng sự, 2022). Mặc dù vậy, cơ chế tác động cụ thể vẫn chưa được giải thích một cách rõ ràng và các biến trung gian, như hỗ trợ xã hội, ý nghĩa cuộc sống, sự tự chấp nhận hoặc năng lực điều chỉnh cảm xúc, mới chỉ được đề cập rời rạc trong một vài công trình, chưa đủ để hình thành mô hình lý thuyết toàn diện.

4. Một số đề xuất về hướng nghiên cứu tiếp theo tại Việt Nam

Dựa trên tổng thể các nghiên cứu hiện tại, có thể chỉ ra một số khoảng trống quan trọng cần được ưu tiên nghiên cứu trong giai đoạn tới như sau:

(1) *Về phương pháp nghiên cứu:* Việc thiếu vắng các nghiên cứu định tính và thiết kế nghiên cứu hỗn hợp đã làm hạn chế khả năng khai thác sâu các trải nghiệm cảm xúc, giá trị cá nhân và bối cảnh văn hóa của người học, đặc biệt là trong các quốc gia phương Đông như Việt Nam.

(2) *Về mẫu nghiên cứu:* Các đối tượng dễ bị tổn thương như học sinh tiểu học, trung học cơ sở, học sinh khuyết tật hoặc trẻ em ở vùng sâu, vùng xa chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức, dẫn đến nguy cơ thiên lệch trong việc khái quát kết quả.

(3) *Về công cụ đo lường:* Các thang đo lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần tại Việt Nam, mặc dù đã có bước đầu Việt hóa cho lứa tuổi vị thành niên, vẫn chưa được áp dụng cho các độ tuổi khác và thiếu kiểm định dọc.

(4) *Về các biến nghiên cứu:* Các nghiên cứu hiện tại chủ yếu tập trung vào các biến đơn lẻ như trầm cảm, lo âu hoặc sự hài lòng với cuộc sống, trong khi chưa mở rộng khảo sát đến các yếu tố có chiều sâu hơn như ý nghĩa sống, năng lực phục hồi, hành vi xã hội tích cực hoặc cảm nhận kết nối xã hội. Các khoảng trống này cần được nghiên cứu có hệ thống để xây dựng nền tảng lý luận và thực tiễn vững chắc, từ đó góp phần ứng dụng hiệu quả lòng biết ơn như yếu tố trung tâm trong các chương trình giáo dục cảm xúc và kỹ năng xã hội, cũng như các can thiệp sức khỏe tâm thần trong học đường tại Việt Nam.

Căn cứ vào những khoảng trống nghiên cứu nêu trên, trong tương lai, các nghiên cứu tại Việt Nam cần chú trọng đến những vấn đề sau: (1) Mở rộng đối tượng khảo sát sang nhóm học sinh trung học cơ sở, đặc biệt là nhóm học sinh có nhu cầu điều tiết cảm xúc cao nhưng ít được nghiên cứu; (2) Phát triển các công cụ đo lường lòng biết ơn phù hợp với bối cảnh văn hóa học đường Việt Nam; (3) Tiến hành các nghiên cứu thực nghiệm có đối chứng để đánh giá hiệu quả và tính bền vững của các can thiệp lòng biết ơn trong môi trường học đường; (4) Giáo dục lòng biết ơn cho học sinh dựa trên nền tảng Tâm lý học tích cực không chỉ giúp nâng cao sức khỏe tâm thần một cách toàn diện và bền vững mà còn mang lại giá trị thực tiễn lớn trong công tác giáo dục hiện nay.

Từ những phân tích trên, có thể đề xuất một số định hướng nghiên cứu trong tương lai nhằm khắc phục các khoảng trống và xây dựng hệ tri thức bản địa về lòng biết ơn trong bối cảnh giáo dục học đường Việt Nam, đặc biệt đối với nhóm học sinh trung học cơ sở.

Đầu tiên, cần đẩy mạnh các nghiên cứu định tính và thiết kế nghiên cứu hỗn hợp để khai thác sâu sắc các trải nghiệm về lòng biết ơn của học sinh. Điều này bao gồm việc tìm hiểu các biểu hiện cảm xúc, động cơ nội tại và ảnh hưởng của bối cảnh văn hóa - xã hội trong việc hình thành và biểu hiện lòng biết ơn trong độ tuổi đang trải qua nhiều thay đổi tâm lý và sinh lý. Các phương pháp như phỏng vấn bán cấu trúc, nhật ký trải nghiệm hoặc nghiên cứu trường hợp có thể cung cấp những phát hiện phong phú và thực tế hơn về lòng biết ơn như một hiện tượng sống động và có tính xã hội.

Thứ hai, cần tăng cường các nghiên cứu thực nghiệm với thiết kế nghiên cứu chặt chẽ và quy mô đủ lớn để đánh giá hiệu quả của các chương trình can thiệp tâm lý học đường dựa trên lòng biết ơn. Các can thiệp này có thể bao gồm việc viết nhật ký biết ơn, thực hành cảm ơn, thảo luận nhóm về giá trị hoặc tích hợp vào các hoạt động giáo dục đạo đức và kỹ năng sống. Ngoài các đánh giá trước - sau, cần chú trọng đến các nghiên cứu dọc để theo dõi sự biến động của lòng biết ơn và các chỉ báo tâm lý theo thời gian, từ đó đưa ra các khuyến nghị chính sách và can thiệp mang tính bền vững.

Thứ ba, cần tiếp tục chuẩn hóa và phát triển các công cụ đo lường lòng biết ơn phù hợp với nhiều độ tuổi học sinh khác nhau ở Việt Nam về mặt ngữ nghĩa, cấu trúc và giá trị văn hóa. Việc mở rộng kiểm định độ tin cậy theo thời gian, giá trị đồng quy, phân biệt và độ nhạy của thang đo là cần thiết để đảm bảo tính ứng dụng của các công cụ này trong cả nghiên cứu và thực tiễn tâm lý học đường.

Thứ tư, nên mở rộng phạm vi khảo sát đến các nhóm học sinh THCS có nguy cơ cao về sức khỏe tâm thần, bao gồm học sinh ở vùng sâu, vùng xa, học sinh có hoàn cảnh khó khăn, học sinh nội trú dân tộc thiểu số hoặc học sinh có biểu hiện căng thẳng, trầm cảm và lo âu học đường. Đây là những nhóm học sinh không chỉ đối mặt với các vấn đề về sức khỏe tâm thần mà còn chịu tác động mạnh mẽ từ các yếu tố văn hóa, xã hội và kinh tế đặc thù. Học

sinh dân tộc thiểu số, đặc biệt, có thể gặp phải những rào cản trong giao tiếp, tiếp cận giáo dục và thiếu sự hỗ trợ về mặt tâm lý, dẫn đến sự thiếu thốn trong việc phát triển cảm xúc và kỹ năng xã hội. Các nhóm học sinh này, mặc dù chưa được nghiên cứu đầy đủ, nhưng có tiềm năng hưởng lợi lớn từ các chương trình can thiệp dựa trên Tâm lý học tích cực. Cần chú trọng đến việc phát triển các phương pháp giáo dục và can thiệp phù hợp với đặc thù văn hóa, ngôn ngữ và điều kiện sống của các nhóm học sinh này để nâng cao hiệu quả và tính bền vững của các chương trình hỗ trợ tâm lý học đường.

Cuối cùng, các nghiên cứu nên hướng tới việc xây dựng một mô hình lý thuyết toàn diện về vai trò của lòng biết ơn trong việc thúc đẩy sức khỏe tâm thần học sinh THCS tại Việt Nam. Mô hình này cần tích hợp các biến trung gian (như: hỗ trợ xã hội, năng lực phục hồi, tự chấp nhận) và các yếu tố điều tiết (như giới tính, vùng miền, mức độ căng thẳng học tập) để làm rõ cơ chế tác động và nâng cao khả năng ứng dụng vào thực tiễn giáo dục và chăm sóc sức khỏe tâm thần học đường.

5. Kết luận

Trên thế giới, các nghiên cứu về mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần được tiếp cận chủ yếu từ Tâm lý học tích cực, trong đó lòng biết ơn được xem là một yếu tố bảo vệ tâm lý, góp phần nâng cao cảm xúc tích cực, hạnh phúc chủ quan và giảm thiểu các vấn đề tâm lý như lo âu, trầm cảm. Các xu hướng nghiên cứu nổi bật gồm: (1) Nghiên cứu tác động của lòng biết ơn đến sức khỏe tâm thần chung; (2) Nghiên cứu tác động của lòng biết ơn đến sức khỏe tâm thần học sinh. Tại Việt Nam, nghiên cứu về chủ đề này còn khá hạn chế, chủ yếu dừng ở mô tả mối quan hệ giữa các biến, thiếu các chương trình can thiệp thực nghiệm và công cụ đo lường được Việt hóa đầy đủ. Trong thời gian tới, cần có thêm nhiều nghiên cứu áp dụng các thiết kế đa dạng như nghiên cứu hỗn hợp, nghiên cứu dọc và nghiên cứu thực nghiệm có đối chứng, đồng thời tập trung vào đối tượng học sinh THCS, nhóm tuổi dễ tổn thương về tâm lý. Việc phát triển các chương trình giáo dục lòng biết ơn phù hợp với bối cảnh văn hóa và xã hội Việt Nam sẽ góp phần quan trọng trong nâng cao sức khỏe tâm thần học đường một cách bền vững.

Tài liệu tham khảo

- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2012). Gratitude and mental health: Differences between religious and general gratitude in a Muslim context. *Mental Health Religion & Culture*, 18(1), 1-7. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.718754>.
- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2015). Gratitude and mental health: Differences between religious and general gratitude in a Muslim context. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(1), 1-7. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.718754>.
- Bilong, D. P., Hutasuht, I. J., Abu Bakar, M. A., & Wardhani, N. (2021). Gratitude and its relationship with students' psychological well-being and happiness. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(11), 236-244.
- Bohlmeijer, E. T., Kraiss, J. T., Schotanus-Dijkstra, M., & Ten Klooster, P. M. (2021). A randomized controlled trial on the effects of a gratitude intervention on mental well-being and brain function. *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 247-258.
- Bohlmeijer, E. T., Kraiss, J. T., Watkins, P., & Schotanus-Dijkstra, M. (2020). Promoting gratitude as a resource for sustainable mental health: Results of a 6-month randomized controlled trial of a multicomponent positive psychology intervention. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1795-1814.

- Bono, G., Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Froh, J. J. (2023). Gratitude and adolescents' mental health and well-being: Effects and gender differences for a positive social media intervention in high schools. *Education Sciences*, 13(4), 320.
- Buragohain, P., & Mandal, R. (2015). Teaching of gratitude among the students of secondary school as a means of well-being. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education (IJHSSE)*, 2(2), 179-188. <https://www.arcjournals.org/pdfs/ijhsse/v2-i2/22.pdf>.
- Cheng, S.-T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. M. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177-186. <https://doi.org/10.1037/a0037895>.
- 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.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2010). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.
- Emmons, R. A., Froh, J. J., & Rose, R. (2019). Gratitude. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (2nd ed., pp. 317-332). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000138-020>.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1378.
- Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2018). Whither happiness? The importance of motivation for sustained increases in well-being. *Positive Psychology: Established and Emerging Issues*, 131-148.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144-157. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9153-z>.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009a). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>.
- 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*, 46(2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009b). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>.
- Hasani, M., & Araghian Mojarad, F. (2017). Effectiveness of gratitude training on psychological well-being and happiness in hospital staff. *Quarterly Journal of Health Psychology*, 6(24), 63-78. https://journals.pnu.ac.ir/article_3949_665.html.
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., & Lechner, L. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743-782.
- Jiang, Y., Ren, Y., & Zhu, L. (2016). The relationship between belief in a just world and depression: Optimism and gratitude as mediators. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(6), 905-914.
- Kalamatianos, A., Antonopoulou, K., Karakasidou, E., & Spiliopoulou, G. (2023). The role of gratitude in a positive psychology group intervention program implemented for undergraduate engineering students. *Behavioral Sciences*, 13(6), 488. <https://doi.org/10.3390/bs13060488>.

- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2014). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample?. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17-36. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1>.
- Komase, Y., Asano, K., Shiraishi, K., & Hirai, M. (2021). Effectiveness of gratitude interventions on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 9(1), 119.
- Lambert, N. M., & Veldorale-Brogan, A. (2013). Gratitude intervention in adolescence and young adulthood. In G. M. Homan (Ed.), *Gratitude: Interdisciplinary perspectives* (pp. 131-148). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2_7.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26(1), 1-19. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.595393>.
- Lin, C.-C. (2020). The effect of gratitude on well-being: Should we prioritize positivity or meaning?. *Journal of Happiness Studies*, 21, 3063-3082. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5>.
- Linting Zhang, Y., Liu, Y., & Song, Y. (2022). Distinguishing between emotional and cognitive gratitude: A longitudinal examination of their distinct relations with subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 188, 111464.
- Listiyandini, R. A. (2018). The influence of gratitude on psychological resilience of adolescence living in youth social care institutions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 7(3), 197-208.
- Maa, M., Kibler, J. L., & Sly, K. (2014). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(1), 55-63. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.012>.
- Macfarlane, J. (2020). Positive psychology: Gratitude and its role within mental health nursing. *British Journal of Mental Health Nursing*, 9(1), 6-12.
- Millstein, R. A., Celano, C. M., Beale, E. E., Beach, S. R., Suarez, L., Belcher, A. M., ... & Huffman, J. C. (2016). The effects of optimism and gratitude on adherence, functioning and mental health following an acute coronary syndrome. *General Hospital Psychiatry*, 43, 17-22.
- Nezlek, J. B., Newman, D. B., & Thrash, T. M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 323-332.
- Nguyen, P. T. H., Le, T. L. T., et al. (2023). Gratitude, parental support, and professional help-seeking attitudes for mental health problems among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2287112>.
- Nguyễn Phước Cát Tường & cộng sự. (2020). Lòng biết ơn và sự an lạc của trẻ vị thành niên - Góc nhìn từ Tâm lý học tích cực. *Tạp chí Tâm lý học*, 10, 26-42.
- Nguyễn Thị Phương Hoa, Phạm Minh Thu. (2023). Nhận thức về lòng biết ơn của học sinh THCS Hà Nội. *Tạp chí Tâm lý học*, 10(295), 16-30.
- Nguyễn, T. Q., Nguyễn, T. Á. H., Nguyễn, P. N. U., Nguyễn, T. H. T., & Nguyễn, P. C. T. (2023). 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. Trong *Kỷ yếu Hội nghị khoa học quốc tế về trường học hạnh phúc lần thứ nhất* (tr. 283-288). Huế: Nxb Đại học Huế.
- Petrocchi, N., Calandri, E., & Couyoumdjian, A. (2020). Gratitude and adolescents' mental health and well-being: Effects and gender differences for a positive social media intervention in high schools. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1772.
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 572-582. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651894>.

- Ramsey, J. C. (2018). Gratitude and forgiveness as moderators of depression, cognitive distortions, and perceived peer relationships in late adolescence. *Doctoral dissertation*. University of Tennessee. https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/4946/.
- Sandage, S. J., Hill, P. C., & Vaubel, D. C. (2011). Generativity, relational spirituality, gratitude, and mental health: Relationships and pathways. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 21(3), 243-255.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>.
- Siew Tim Lai, & O'Carroll, R. E. (2017). The effects of gratitude interventions on physical health: A randomized controlled trial. *Health Psychology Open*, 4(1), 1-10.
- Singh, M., Khan, W., & Osmany, M. (2014). Gratitude and health among young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 465-473.
- 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. *Frontiers in Psychology*, 7, 1409.
- Tomczyk, S., Nezlek, J. B., & Krejtz, I. (2022). Gratitude can help women at-risk for depression accept their depressive symptoms, which leads to improved mental health. *Frontiers in Psychology*, 13, 838074.
- Tudge, J. R. H., & Freitas, L. B. L. (2018). Developing gratitude: An introduction. In J. R. H. Tudge & L. B. L. Freitas (Eds.), *Developing gratitude in children and adolescents* (pp. 1-22). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316863121>.
- Trần Thị Huyền, Nguyễn Tuấn Vĩnh & Trần Thị Lệ Thu. (2024). Mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên nhìn từ một số nghiên cứu thực chứng trên thế giới. Trong *Child and Family Wellbeing for a Sustainable Future: Proceedings from the Safe and Sound International Conference* (tr. 251-261). Nxb Lao động.
- Trần, T. T. A., Nguyễn, P. C. T., Đinh, T. H. V., & Nguyễn, V. T. (2022). The Vietnamese version of the Gratitude Questionnaire (GQ) and the Revised Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (S-GRAT): Psychometric properties among adolescents. *Japanese Psychological Research*, 63(2), 161-175. <https://doi.org/10.1111/jpr.12321>.
- Trương Thị Khánh Hà. (2019). Lòng biết ơn và sự hài lòng với cuộc sống. *Tạp chí Tâm lý học*, 5(242), 16-24.
- Villani, D., Panzeri, M. S., Riva, D., Cipresso, C., & Riva, G. (2023). Gratitude and adolescents' mental health and well-being: Effects and gender differences for a positive social media intervention in high schools. *Behavioral Sciences*, 13(2), 174.
- Völler, S. L. K. (2018). Effects of a gratitude intervention on mental well-being: The mediating role of stress. *Master's thesis*. University of Twente, The Netherlands.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1011-7>.
- Watkins, P. C., Van Gelder, M., & Frias, A. (2009). Furthering the science of gratitude. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 437-445). Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>.
- Webb, M. S. (2022). Gratitude Buffers the Effects of Stressful Life Events on Early Adolescents' Life Satisfaction and Externalizing Behaviors but Not Internalizing Behaviors. *Master's thesis*. Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/7113>.

- Webb, M. S., Whitmire, J. B., Hills, K. J., & Huebner, E. S. (2024). Gratitude buffers against the effects of stressful life events on adolescents' externalizing behavior but not internalizing behavior. *Contemporary School Psychology, 29*(1), 123-135. <https://doi.org/10.1007/s40688-024-00497-5>.
- Wei, C., Wang, Y., Ma, T., Zou, Q., Xu, Q., Lu, H., Li, Z., & Yu, C. (2022). Gratitude buffers the effects of stressful life events and deviant peer affiliation on adolescents' non-suicidal self-injury. *Frontiers in Psychology, 14*, 1123457. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1123457>.
- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2016). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 28*(2), 192-202. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332>.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854-871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>.
- Yue, X. D., Jiang, F., Lu, S., & Hiranandani, N. (2017). To be grateful and optimistic: A longitudinal study of gender differences in well-being among Chinese university students. *Personality and Individual Differences, 104*, 310-313.
- Zhang, L., Zhang, Y., & Tong, K. K. (2022). Differentiating between emotional and cognitive components of gratitude: Effects on subjective well-being in Chinese college students. *International Journal of Psychology, 57*(1), 67-76.