

LÒNG BIẾT ƠN VÀ SỰ HÀI LÒNG VỚI CUỘC SỐNG

PGS.TS. Trương Thị Khánh Hà

Trưởng khoa Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn.

TÓM TẮT

Bài viết trình bày kết quả nghiên cứu trên 787 người từ 17 đến 55 tuổi, trong đó có 474 nữ và 313 nam bằng thang đo Lòng biết ơn, Sự oán giận và Sự cảm kích (Gratitude, Resentment and Appreciation Test - GRAT) bản rút gọn. Kết quả cho thấy thang đo phiên bản tiếng Việt có 3 thành tố như thang đo gốc, các tiểu thang đo và toàn bộ thang đo có độ tin cậy cao, tuy nhiên tiểu thang đo Sự oán giận nên được xem là một thành tố riêng biệt thì hợp lý hơn là một thành tố trong thang đo Lòng biết ơn. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, lòng biết ơn có tương quan thuận với sự hài lòng với cuộc sống. Lòng biết ơn ở nữ cao hơn nam, lòng biết ơn ở nhóm khách thể lớn tuổi cao hơn so với nhóm khách thể trẻ tuổi. Một tương quan thuận giữa lòng biết ơn và sự hài lòng với cuộc sống cho thấy, nó là một thành phần quan trọng cho cuộc sống tốt đẹp.

Từ khóa: Lòng biết ơn, Sự hài lòng với cuộc sống; Thang đo GRAT.

Ngày nhận bài: 5/3/2019; Ngày duyệt đăng bài: 25/4/2019.

1. Đặt vấn đề

Trong Tâm lý học, bên cạnh những hành vi lệch chuẩn hay các rối nhiễu tâm trí, các khía cạnh tích cực trong tâm lý con người cũng được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu. Trong số những phẩm chất tâm lý có ảnh hưởng tích cực đến đời sống tinh thần của con người, các tác giả cho rằng lòng biết ơn có thể giúp cải thiện tâm trạng và góp phần nâng cao cảm nhận hạnh phúc của cá nhân (Watkins và các cộng sự, 2003).

Một số nghiên cứu chỉ ra rằng lòng biết ơn là một đặc điểm được mọi người đánh giá cao. Trong một nghiên cứu về hơn 800 từ mô tả đặc điểm tính cách, “biết ơn” được đánh giá là thuộc về nhóm những đặc điểm tính cách dễ mến nhất, ngược lại, “vô ơn” được đánh giá là một trong những đặc điểm tính cách đáng ghét (Dumas, Johnson và Lynch, 2002).

Các tác giả Emmons và Stern (2013) đã xem xét lợi ích của lòng biết ơn, kết quả nghiên cứu cho thấy, lòng biết ơn có ảnh hưởng tích cực tới sức khỏe

tính thần và sự hài lòng với cuộc sống của cá nhân. Người biết ơn trải nghiệm những cấp độ cảm xúc tích cực như vui vẻ, nhiệt tình, yêu thương, hạnh phúc, lạc quan cao hơn. Lòng biết ơn bảo vệ con người khỏi các xung động tâm trí mang tính phá hoại như ghen tị, oán giận, tham lam và cay đắng. Những người trải nghiệm lòng biết ơn có thể đối phó hiệu quả hơn với căng thẳng hàng ngày, tăng khả năng phục hồi khi đối mặt với căng thẳng chấn thương gây ra, phục hồi nhanh chóng hơn từ bệnh tật và tận hưởng sức khỏe thể chất mạnh mẽ hơn. Kết quả của một nghiên cứu khác cho thấy rằng: các thành viên trong gia đình, bạn bè, đồng tác và những người xung quanh phản hồi rằng, người thường xuyên có những biểu hiện biết ơn dường như hạnh phúc hơn và dễ chịu hơn với mọi người xung quanh. Người có lòng biết ơn thường được người khác đánh giá là những người hữu ích, cởi mở, lạc quan và đáng tin cậy (McCullough, Emmons và Tsang, 2002).

Trong khi ở nước ngoài đã có khá nhiều nghiên cứu về biểu hiện và lợi ích của lòng biết ơn, ở Việt Nam chưa có các nghiên cứu tìm hiểu về phẩm chất này. Chính vì vai trò và ý nghĩa tích cực của lòng biết ơn, cũng như còn thiếu những nghiên cứu về chủ đề này ở Việt Nam, chúng tôi mong muốn tìm hiểu những biểu hiện và cách đo lường lòng biết ơn, cũng như mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự hài lòng với cuộc sống.

2. Khái niệm

Lòng biết ơn, tiếng Anh là “Gratitude” có gốc từ tiếng Latinh “Gratus” - nghĩa là biết ơn, cảm ơn (Wikipedia). Trong khi nghĩa của từ “cảm ơn” khá dễ hiểu và từ này được sử dụng rộng rãi trong nhiều tình huống khác nhau của cuộc sống, cụm từ “lòng biết ơn” lại thường được hiểu theo nhiều cách khác nhau. Lòng biết ơn có thể được hiểu như là một cảm xúc, một thái độ, một thói quen, một đặc điểm nhân cách, một cách ứng xử hay là một phẩm chất đạo đức. Theo các tác giả Emmons và McCullough, *lòng biết ơn có thể được hiểu như một cảm giác trân trọng, đánh giá cao một ai đó hoặc một cái gì đó vì những gì người đó đã làm cho bạn hoặc vì những gì tốt đẹp bạn nhận được trong cuộc sống*. Biểu hiện của lòng biết ơn có thể được xem như một sự đáp lại những điều tốt đẹp mà con người nhận được bằng cách tìm kiếm cơ hội để trả ơn, trả nghĩa, chia sẻ, dâng tặng, cống hiến. Lòng biết ơn không chỉ là một cảm xúc thoáng qua, nó có thể coi là một phẩm chất nhân cách. Mặc dù sự thể hiện của lòng biết ơn có thể khác nhau ở mỗi người, nhưng lòng biết ơn được xác nhận là có mặt ở tất cả các nền văn hóa (Emmons và McCullough, 2003). Điều này cho thấy rằng, biết ơn là một phẩm chất nhân cách phổ biến. Các tác giả cho rằng, lòng biết ơn được hình thành trong cuộc sống và tạo nên bản chất tích cực và hướng thiện của con người nói chung. Người biết ơn dễ nhận thấy

sự hào phóng ở người khác và thường hành động nhân ái hơn (Emmons và McCullough, 2003).

Có nhiều quan điểm khác nhau về việc nhận biết thế nào là một người có lòng biết ơn, nhưng nhìn chung các tác giả cho rằng, một người có lòng biết ơn có nhiều khả năng dễ trải nghiệm lòng biết ơn hơn trong các tình huống cụ thể. Người có lòng biết ơn dễ dàng có cảm giác biết ơn hơn. Cảm giác biết ơn có thể được xem như là một cảm giác đánh giá cao những ân huệ mà con người nhận được trong cuộc sống.

Watkins và các cộng sự (2003) cho rằng, những người biết ơn có bốn đặc điểm cơ bản: thứ nhất, họ không cảm thấy thiếu thốn và họ có những cảm giác rất phong phú trong cuộc sống. Thứ hai, những người biết ơn thường đánh giá cao sự đóng góp của những người khác đối với hạnh phúc của họ. Thứ ba, những người biết ơn có xu hướng đánh giá cao những điều giản dị, những niềm vui đơn giản trong cuộc sống. Cuối cùng, những người biết ơn thường đánh giá cao tầm quan trọng của sự trải nghiệm và sự thể hiện lòng biết ơn.

Về việc đo lường lòng biết ơn, Watkins và các cộng sự (2003) đã cố gắng thiết kế một thang đo để khai thác các đặc điểm của người có lòng biết ơn. Sau một số lần thử nghiệm, các tác giả đã đưa ra thang đo có tên là Trắc nghiệm Lòng biết ơn, Sự oán giận và Sự cảm kích (Gratitude, Resentment và Appreciation Test - GRAT). Trong đó, *Lòng biết ơn* thể hiện sự biết ơn cuộc sống và biết ơn mọi người; Ngược lại với lòng biết ơn là *Sự oán giận*, thể hiện sự bất mãn, không hài lòng với những gì mình nhận được trong cuộc sống; *Sự cảm kích* thể hiện một tâm hồn phong phú, cảm kích trước vẻ đẹp của thiên nhiên, trân trọng và đánh giá cao những niềm vui đơn giản. Kết quả nghiên cứu của các tác giả cho thấy, GRAT đảm bảo độ tin cậy và độ hiệu lực, có tính thống nhất và ổn định theo thời gian.

Như vậy, mặc dù lòng biết ơn là một khái niệm tương đối trừu tượng, nhưng các tác giả đã cụ thể hóa lòng biết ơn thành những thành tố và các đặc điểm để có thể đo lường.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Mẫu nghiên cứu

787 người tham gia có độ tuổi từ 17 đến 55 (tuổi trung bình là 25,55 và $ĐLC = 7,08$), 403 người (51,3%) có độ tuổi từ 17 đến 22, là sinh viên đang theo học các trường đại học trên địa bàn Hà Nội; 48,7% người có độ tuổi từ 23 đến 55, là những người đang làm việc trong các cơ quan, công ty, ngân hàng, trường học. Có 474 nữ (60,2%) và 313 nam (39,8%). Phần lớn có trình độ đại học hoặc đang học đại học. Chỉ có 20 người có trình độ trung cấp, cao đẳng.

3.2. Công cụ nghiên cứu

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng quan điểm của Watkins về các đặc điểm của người có lòng biết ơn và sử dụng thang đo GRAT để tìm hiểu lòng biết ơn. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng sử dụng thang đo Sự hài lòng với cuộc sống (SWLS) của Diener, Emmons, Larsen và Griffin (1985) nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự hài lòng với cuộc sống.

+ Thang Lòng biết ơn, Sự oán giận và Sự cảm kích (Gratitude, Resentment và Appreciation Test - GRAT) bản rút gọn của Watkins, Woodward, Stone và Kolts (2003) gồm 16 mệnh đề (item), đo các thành tố là Lòng biết ơn, Sự oán giận và Sự cảm kích (Gratitude, Resentment và Appreciation). Người trả lời chọn một trong các phương án trả lời từ 1- Rất không đồng ý tới 7- Rất đồng ý. Điểm của các item của tiểu thang đo Sự oán giận cần được đảo ngược trước khi tính tổng chung với các item của hai tiểu thang đo còn lại.

Thang đo đã được chúng tôi dịch sang tiếng Việt, tuân thủ các thủ tục dịch ngược, có điều chỉnh một vài chỗ để phù hợp hơn với đặc điểm thiên nhiên của Việt Nam, ví dụ, item 13 trong thang GRAT là: “Cứ đến mùa thu tôi lại thích ngắm nhìn những chiếc lá vàng rơi”. Tuy nhiên ở Việt Nam, lá vàng rơi vào mùa thu không phổ biến như ở các nước phương Tây, mùa thu của Việt Nam đặc trưng bởi lá rơi và tiết trời mát dịu. Sau khi cân nhắc, chúng tôi quyết định thay item trên thành “Cứ đến mùa thu tôi lại thích ngắm nhìn những chiếc lá rơi và cảm nhận tiết trời mát dịu”. Sau khi chỉnh sửa, item này có sự khác biệt về từ ngữ so với bản tiếng Anh, nhưng vẫn giữ được ý nghĩa về cảm xúc trước vẻ đẹp của mùa thu.

+ Thang đo Sự hài lòng với cuộc sống (Satisfaction with Life Scale - SWLS) của Diener, Emmons, Larsen và Griffin (1985) bao gồm 5 item. Người trả lời chọn một trong các phương án trả lời từ 1- Hoàn toàn không đồng ý đến 5- Hoàn toàn đồng ý. Thang đo đã được dịch sang tiếng Việt và sử dụng trong nhiều nghiên cứu ở Việt Nam và có độ tin cậy tốt (Trương Thị Khánh Hà, 2018). Đây là một trong những thang đo đơn giản và được nhiều tác giả sử dụng để đo lường sự hài lòng với cuộc sống.

3.3. Phân tích thống kê

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng phép phân tích độ tin cậy Alpha của Cronbach của các tiểu thang đo và toàn bộ thang đo; các phép tính điểm trung bình, độ lệch chuẩn để tính điểm trung bình đối với từng item và toàn bộ thang đo; phép phân tích tương quan để tìm hiểu mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự hài lòng với cuộc sống.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Độ tin cậy của các thang đo

Kết quả phân tích độ tin cậy cho thấy, các thang đo và các tiểu thang đo có sự nhất quán bên trong và độ tin cậy khá tốt (Hệ số alpha biến thiên từ 0,71 đến 0,79; tương quan giữa từng item với toàn bộ thang đo biến thiên từ 0,27 đến 0,70) (xem bảng 1).

Bảng 1: Hệ số tin cậy Alpha của Cronbach của các tiểu thang đo và của toàn bộ thang đo

STT	Các thang đo	Độ tin cậy	Hệ số tương quan giữa từng item với toàn bộ thang đo
1	Sự cảm kích (6 item)	0,742	Biến thiên từ 0,39 đến 0,53
2	Sự oán giận (5 item)	0,727	Biến thiên từ 0,39 đến 0,54
3	Biết ơn cuộc sống và mọi người (5 item)	0,710	Biến thiên từ 0,30 đến 0,45
4	Toàn bộ thang đo GRAT (16 item)*	0,787	Biến thiên từ 0,27 đến 0,51
5	Sự hài lòng với cuộc sống (5 item)	0,796	Biến thiên từ 0,62 đến 0,70

Ghi chú. *: khi tính độ tin cậy của thang đo GRAT, các item của tiểu thang đo Sự oán giận đã được đổi ngược điểm.

Hệ số tương quan Pearson r giữa các tiểu thang đo và toàn bộ thang đo GRAT được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2: Tương quan giữa các tiểu thang đo và toàn bộ thang đo GRAT

Các tiểu thang đo	Sự cảm kích	Sự oán giận	Biết ơn cuộc sống và mọi người
Toàn bộ thang đo GRAT	0,738**	-0,356**	0,749**

Ghi chú: Khi tính tương quan, điểm các item của tiểu thang đo Sự oán giận được giữ nguyên; **: $p < 0,01$.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, nếu không đổi điểm thì sự oán giận có tương quan nghịch với toàn bộ thang đo, còn các tiểu thang đo Sự cảm kích, Biết ơn cuộc sống và mọi người có tương quan thuận và chặt chẽ với toàn bộ thang đo. Kết quả này là dễ hiểu và hợp lý.

4.2. Điểm trung bình của các tiểu thang đo và thang đo GRAT

Sau khi đổi điểm của tiểu thang đo Sự oán giận, chúng tôi tính điểm các thành tố và toàn bộ thang đo GRAT. Kết quả thu được như ở bảng 3.

Bảng 3: Điểm trung bình và độ lệch chuẩn các tiểu thang đo và thang đo GRAT (N = 787)

STT	Các thang đo	ĐTB	ĐLC
1	Sự cảm kích	5,36	0,93
2	Sự oán giận*	4,12	1,07
3	Biết ơn cuộc sống và mọi người	5,38	0,94
4	Toàn bộ thang đo GRAT	4,98	0,66

Ghi chú: *: Điểm của các item thuộc tiểu thang đo Sự oán giận đã được đảo ngược.

Có thể thấy, nhóm khách thể tự đánh giá lòng biết ơn ở mức xấp xỉ 5 trên thang 7. Nếu chia các mức độ của lòng biết ơn dựa trên công thức $\text{ĐTB} \pm 1\text{ĐLC}$ ($4,98 \pm 0,66$), chúng ta có thể có các mức độ của lòng biết ơn như sau: Mức thấp ($\text{ĐTB} < 4,32$); Mức trung bình $4,32 \leq \text{ĐTB} < 5,64$; Mức cao ($\text{ĐTB} \geq 5,64$).

4.3. So sánh giữa các nhóm khách thể

Việc so sánh điểm của các thang đo Lòng biết ơn và Sự hài lòng với cuộc sống được thực hiện theo một số yếu tố như giới tính và lứa tuổi. Vì phần lớn những người tham gia nghiên cứu có trình độ đại học hoặc đang học đại học, chỉ có 20 người có trình độ trung cấp, cao đẳng nên chúng tôi không so sánh theo trình độ học vấn.

4.3.1. So sánh theo giới tính

Bảng 4: So sánh điểm trung bình các thang đo giữa nam và nữ (N = 787)

STT	Các thang đo	Nam (N = 313) ĐTB (ĐLC)	Nữ (N = 474) ĐTB (ĐLC)	p
1	Sự cảm kích	5,12 (0,96)	5,52 (0,87)	< 0,001
2	Sự oán giận	4,16 (1,06)	4,10 (1,08)	0,442
3	Biết ơn cuộc sống và mọi người	5,30 (1,06)	5,44 (0,84)	0,041
4	Toàn bộ thang đo GRAT	4,84 (0,69)	5,07 (0,62)	< 0,001
5	Sự hài lòng với cuộc sống	3,29 (0,94)	3,57 (1,00)	< 0,001

Kết quả cho thấy, nhóm nữ có điểm trung bình lòng biết ơn và sự hài lòng với cuộc sống cao hơn nhóm nam một cách có ý nghĩa ($p < 0.05$). Riêng sự oán giận không có sự khác biệt có ý nghĩa giữa nam và nữ.

4.3.2. So sánh theo độ tuổi

Căn cứ vào số lượng, tỷ lệ của những người tham gia nghiên cứu theo độ tuổi, chúng tôi thấy rằng, có khoảng 50% là sinh viên, từ 17 đến 22 tuổi. Tiếp đó là khoảng 25% số khách thể từ 23 đến 28 tuổi. Cuối cùng là khoảng 25% số khách thể ở độ tuổi từ 29 tuổi đến 55 tuổi. Vì thế chúng tôi chọn các mốc tuổi này để nhóm các khách thể thành 3 nhóm tuổi. Sử dụng phép so sánh One-way Anova, chúng tôi thu được kết quả cụ thể như sau:

Bảng 5: So sánh điểm trung bình các tiểu thang đo theo nhóm tuổi ($N = 785$)

Thang đo	Nhóm tuổi			F	p
	17 - 22 (N = 403)	23 - 28 (N = 186)	29 - 55 (N = 196)		
1. Sự cảm kích	5,27 (0,98)	5,60 (0,83)	5,30 (0,89)	8,334	< 0,001
2. Sự oán giận	4,29 (1,10)	3,96 (1,07)	3,93 (0,96)	10,455	< 0,001
3. Biết ơn cuộc sống và mọi người	5,25 (1,02)	5,47 (0,82)	5,55 (0,83)	7,756	< 0,001
4. GRAT	4,85 (0,68)	5,16 (0,62)	5,08 (0,60)	16,701	< 0,001

Ghi chú: Bên cạnh điểm trung bình, trong ngoặc kép là độ lệch chuẩn

Có thể thấy, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,001$) ở tất cả các tiểu thang đo. Sự biết ơn cuộc sống và mọi người tăng lên theo độ tuổi, Sự oán giận giảm theo tuổi. trong khi đó, Sự cảm kích trước vẻ đẹp của thiên nhiên, sự phong phú của tâm hồn, cảm nhận những niềm vui nhỏ bé trong cuộc sống hàng ngày tăng lên ở nhóm 23 - 28 tuổi, sau đó lại giảm xuống ở nhóm lớn tuổi hơn.

4.4. Mối quan hệ giữa lòng biết ơn và sự hài lòng với cuộc sống

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự hài lòng với cuộc sống có tương quan thuận với Lòng biết ơn và tương quan nghịch với Sự oán giận. Kết quả này tương đồng với kết quả thu được từ nghiên cứu của Watkins (Watkins và các cộng sự, 2003).

Bảng 6: Tương quan giữa lòng biết ơn và sự hài lòng với cuộc sống

Các thang đo	Sự cảm kích	Sự oán giận	Biết ơn cuộc sống và mọi người	GRAT
Sự hài lòng với cuộc sống	0,197**	0,121**	0,230**	0,286**

Ghi chú: Khi tính tương quan, điểm các item của tiểu thang đo Sự oán giận được giữ nguyên;

** $p < 0,01$.

5. Kết luận và bình luận

Thang đo GRAT phiên bản tiếng Việt có độ tin cậy cao và có 3 thành tố là Sự cảm kích, Sự oán giận, Biết ơn cuộc sống và mọi người. Tuy nhiên, cụm từ “sự oán giận” có chiều hướng ngược lại với lòng biết ơn, nên theo chúng tôi, không nên để sự oán giận như một thành tố của thang đo lòng biết ơn. Hơn nữa, nếu tách riêng tiểu thang đo Sự oán giận ra khỏi thang đo GRAT, thì thang đo Lòng biết ơn sẽ bao gồm 2 thành tố: “Sự cảm kích” và “Biết ơn cuộc sống và trân trọng mọi người”, thang đo có cấu trúc chặt chẽ và có sự nhất quán bên trong cao hơn (xem bảng 7).

Bảng 7: Tương quan giữa các tiểu thang đo và thang đo Lòng biết ơn 2 thành tố (sau khi bỏ các item của tiểu thang đo Sự oán giận)

Các thang đo	1	2	3
1. Sự cảm kích	1		
2. Biết ơn cuộc sống và trân trọng mọi người	0,592**	1	
3. Lòng biết ơn 2 thành tố	0,912**	0,871**	1

Ghi chú: Khi đó, hai biểu hiện liên quan chặt chẽ với lòng biết ơn nên là “sự cảm kích”, “sự biết ơn và trân trọng mọi người”; ** $p < 0,01$.

So sánh cho thấy lòng biết ơn ở nữ cao hơn nam, sự hài lòng với cuộc sống ở nữ cũng cao hơn nam. Lòng biết ơn ở nhóm khách thể lớn tuổi cao hơn so với nhóm khách thể trẻ tuổi, Sự oán giận ở nhóm tuổi trẻ cao hơn so với nhóm tuổi lớn. Tất cả những điểm khác biệt này đều có ý nghĩa về mặt thống kê ($p < 0,01$), nhưng sự chênh lệch không lớn.

Đúng như giả thuyết ban đầu, lòng biết ơn có tương quan thuận với sự hài lòng với cuộc sống. Mặc dù hệ số tương quan khá thấp ($r = 0,283$) nhưng sự đóng góp của Lòng biết ơn đối với Sự hài lòng với cuộc sống nói chung là có ý nghĩa và rất đáng để chúng ta quan tâm. Tuy nhiên, mối tương quan thuận

không trả lời được câu hỏi đặt ra là liệu lòng biết ơn tạo ra sự hài lòng với cuộc sống, hay ngược lại, sự hài lòng với cuộc sống tạo ra lòng biết ơn? Trong trường hợp này, chúng tôi đồng ý với nhận định của Watkins rằng, sự hài lòng với cuộc sống, cảm nhận hạnh phúc và lòng biết ơn hoạt động cùng nhau trong cùng một “chu kỳ đức hạnh”, trong đó, lòng biết ơn tăng cường sự hài lòng và cảm nhận hạnh phúc, nhưng hạnh phúc cũng tăng cường lòng biết ơn (Watkins và các cộng sự, 2003).

Kết quả nghiên cứu cho thấy, con người có một nét tính cách biết ơn và có thể đo được nó một cách tin cậy. Mỗi tương quan thuận giữa lòng biết ơn và sự hài lòng với cuộc sống cho thấy, lòng biết ơn là một thành phần quan trọng cho cuộc sống tốt đẹp. Vì vậy, rất cần có những nghiên cứu thực nghiệm tiếp theo để đưa ra những biện pháp rèn luyện và phát triển lòng biết ơn ở mỗi người.

Tài liệu tham khảo

1. Diener E.D., Emmons R.A., Larsen R.J. & Griffin S. (1985). *The satisfaction with life scale*. Journal of Personality Assessment. 49 (1). 71 - 75.
2. Dumas J.E., Johnson M. & Lynch A.M. (2002). *Likableness, familiarity, and frequency of 844 person-descriptive words*. Personality and Individual Differences. 32 (3). 523 - 531.
3. Emmons R.A. & McCullough M.E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in day life*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 84. No. 2. P. 377 - 389.
4. Emmons R.A. & Stern R. (2013). *Gratitude as a psychotherapeutic intervention*. Journal of Clinical Psychology. Vol. 69 (8). 846 - 855.
5. 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.
6. Trương Thị Khánh Hà (2018). *Lý thuyết và thang đo Sự hài lòng với cuộc sống của Diener*. Tạp chí Tâm lý học xã hội. Hội Tâm lý học xã hội Việt Nam. Số 3. Tr. 36 - 44.
7. 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. Vol. 31. No. 5. P. 431 - 452.