VAI TRÒ DỰ BÁO CỦA CÁC THÀNH TỐ CẢM XÚC XÃ HỘI ĐỐI VỚI CẢM NHẬN HẠNH PHÚC Ở HỌC SINH THẾ HỆ Z

Cao Phương Thao, Nguyễn Phúc Lộc, Đỗ Thị Lệ Hằng
Viện Xã hội học & Tâm lý học, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam
Email: thaocao.psy.fr@gmail.com

Tóm tắt: *Nghiên cứu xác định vai trò dự báo của các thành tố cảm xúc xã hội (đồng cảm, lòng trắc ẩn, xấu hổ, biết ơn, ghen tị, bao dung và lòng tin vào người khác) đối với cảm nhận hạnh phúc ở 737 học sinh lớp 9-12 tại Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh, sử dụng bảng hỏi tự báo cáo (thang cảm xúc xã hội 21 mục và thang WHO-5). Cảm xúc xã hội chung dự báo thuận chiều với cảm nhận hạnh phúc, song mức giải thích phương sai khiêm tốn (R^2 = 1,9%). Trong mô hình hồi quy đa biến (R^2 = 6,1%), lòng tin là yếu tố dự báo mạnh nhất, tiếp theo là mức độ ghen tị; bao dung có hệ số âm có ý nghĩa thống kê, được lý giải như một hiệu ứng biến ức chế. Đồng cảm, lòng trắc ẩn, xấu hổ và biết ơn không còn ý nghĩa dự báo độc lập. Kết quả gợi ý chương trình giáo dục cảm xúc - xã hội nên ưu tiên xây dựng lòng tin liên cá nhân và giảm so sánh xã hội tiêu cực nhằm nâng cao hạnh phúc học đường.*

Từ khoá: *Cảm xúc xã hội; cảm nhận hạnh phúc; học sinh; thế hệ Z*

THE PREDICTIVE ROLE OF SOCIAL-EMOTIONAL COMPONENTS IN PERCEIVED HAPPINESS AMONG GENERATION Z STUDENTS

Abstract: *This study examined the predictive roles of social emotion components (empathy, compassion, shame, gratitude, envy, tolerance of diversity, and trust in others) on subjective well-being among 737 students in grades 9–12 in Hanoi and Ho Chi Minh City, using a self-report questionnaire (a 21-item social emotion scale and the WHO-5 Well-Being Index). Overall social emotion positively predicted subjective well-being, although the explained variance was modest (R^2 = 1.9%). In the multivariate regression model (R^2 = 6.1%), trust emerged as the strongest predictor, followed by (low) envy; tolerance showed a statistically significant negative coefficient, interpreted as a suppression effect. Empathy, compassion, shame, and gratitude no longer retained independent predictive significance. The findings suggest that school-based social-emotional education programs should prioritize building interpersonal trust and reducing negative social comparison to enhance student well-being.*

Keywords: *social emotions; subjective well-being; students; Generation Z*

Nhận bài: 18/06/2026 *Phản biện: 18/07/2026* *Duyệt đăng: 22/07/2026*

I. MỞ ĐẦU

Cảm nhận hạnh phúc là một phương diện quan trọng trong sự phát triển toàn diện của học sinh, không chỉ là kết quả tích cực cần thúc đẩy ở hiện tại mà còn đặt nền tảng cho sự phát triển lâu dài, do tuổi vị thành niên là giai đoạn phát triển nhanh về thể chất, nhận thức, xã hội và cảm xúc (World Health Organization [WHO], n.d.). Hạnh phúc tinh thần (well-being) được hiểu là trạng thái hạnh phúc và mãn nguyện, đặc trưng bởi mức độ đau khổ thấp và cách nhìn tích cực về cuộc sống (American Psychological Association, 2018b). Trong nghiên cứu này, cảm nhận hạnh phúc được tiếp cận như sự tự đánh giá của học sinh về trạng thái tinh thần tích cực đang trải nghiệm.

Ở lứa tuổi học sinh, cùng một tình huống xã hội không nhất thiết tạo ra phản ứng tâm lý giống nhau ở mọi học sinh - cách các em diễn giải và phản ứng trước trải nghiệm với gia đình, bạn bè, giáo viên có thể đem lại cảm giác gắn kết, an toàn, nhưng cũng có thể gây khó chịu, tự đánh giá tiêu cực hoặc bất an. Vì vậy, tìm hiểu các thành tố cảm xúc xã hội có thể giúp lý giải một phần sự khác biệt này. Theo American Psychological Association (2018a), cảm xúc xã hội là những cảm xúc phụ thuộc vào cách cá nhân đánh giá suy nghĩ, cảm xúc hoặc hành động của người khác. Trong nghiên cứu này, thuật ngữ được dùng theo nghĩa rộng, bao gồm: xấu hổ, biết ơn, ghen tị; đồng cảm, lòng trắc ẩn; và bao dung với sự đa dạng, lòng tin vào người khác.

Bằng chứng thực nghiệm bước đầu cho thấy các thành tố này có liên hệ với hạnh phúc học sinh ở mức độ và cơ chế khác nhau. Khảo sát Kỹ năng xã hội và cảm xúc 2023 ghi nhận học sinh có kỹ năng xã hội - cảm xúc phát triển hơn thường hạnh phúc hơn, trong đó lòng tin có liên hệ rõ nhất, còn đồng cảm và bao dung liên hệ thuận nhưng yếu hơn (OECD, 2024); Niu và cộng sự (2023) cũng ghi nhận đồng cảm và lòng tin liên cá nhân liên hệ với hạnh phúc thanh thiếu niên qua trung gian chất lượng tình bạn. Phân tích tổng hợp của Zhuniq và cộng sự (2025) cho thấy lòng trắc ẩn liên hệ thuận với hạnh phúc, dù mẫu nghiên cứu chủ yếu là người trưởng thành (tuổi trung bình 32,36), nên

cần thêm bằng chứng ở học sinh. Chhajer và Hira (2024), trên học sinh trung học Ấn Độ, ghi nhận lòng biết ơn tương quan thuận với hạnh phúc tinh thần, dù chưa kiểm định như một biến dự báo độc lập. Ngược lại, Mendes và cộng sự (2020), trên thanh thiếu niên Bồ Đào Nha, ghi nhận xấu hổ hướng ngoại liên hệ với hạnh phúc tâm lý thấp hơn, được lý giải qua nỗi sợ tiếp nhận lòng trắc ẩn và cảm giác an toàn xã hội thấp hơn. Đối với ghen tị, các nghiên cứu phân biệt ghen tị lành mạnh (đi kèm động lực vươn lên) và ghen tị ác ý (gắn với khó chịu, phản ứng tiêu cực trước thành công người khác). Trong nghiên cứu dọc trên học sinh Trung Quốc, Liu và cộng sự (2024) ghi nhận ghen tị lành mạnh và ác ý lần lượt có tương quan thuân chiều và nghịch chiều với hạnh phúc chủ quan, qua trung gian lòng tự trọng - cho thấy mối liên hệ giữa ghen tị và hạnh phúc phụ thuộc vào dạng ghen tị được trải nghiệm.

Tuy nhiên, các nghiên cứu trên chủ yếu xem xét riêng lẻ từng thành tố, dùng cách tiếp cận khác nhau về hạnh phúc và phần lớn thực hiện ngoài Việt Nam. Một thành tố có tương quan với hạnh phúc khi phân tích riêng chưa cho thấy nó còn giữ đóng góp dự báo độc lập khi các đặc điểm khác được kiểm soát. Vì vậy, cần xem xét đồng thời nhiều thành tố trong cùng một mô hình để xác định vai trò riêng của từng thành tố. Trên cơ sở đó, nghiên cứu này nhằm xác định vai trò dự báo của đồng cảm, lòng trắc ẩn, xấu hổ, biết ơn, ghen tị, bao dung với sự đa dạng và lòng tin vào người khác đối với cảm nhận hạnh phúc của học sinh thế hệ Z, đồng thời xác định đóng góp dự báo riêng của từng thành tố sau khi kiểm soát các thành tố còn lại.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu gồm 737 học sinh đang theo học từ lớp 9 đến lớp 12 tại Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh. Dữ liệu được thu thập trong giai đoạn tháng 6 đến tháng 7 năm 2025. Độ tuổi trung bình của người tham gia là 16,44. Cơ cấu mẫu theo giới tính khá cân đối, với 47,9% học sinh nam, 50,7% học sinh nữ và 1,4% tự xác định thuộc giới tính khác. Tỷ lệ học sinh ở từng khối lớp dao động từ 22,5% đến 27,1%, cho thấy sự phân bố tương đối đồng đều giữa các nhóm lớp.

Về đặc điểm gia đình, hơn một nửa số học sinh sống trong gia đình hai thế hệ (52,6%), trong khi 47,4% sống trong gia đình có từ ba thế hệ trở lên. Phần lớn người tham gia có bố mẹ đang chung sống (81,2%). Các trường hợp còn lại gồm học sinh có bố mẹ ly thân hoặc ly hôn (13,7%), mất cha hoặc mẹ (3,5%) và những hoàn cảnh gia đình khác (1,5%).

2.2. Công cụ nghiên cứu

Dữ liệu định lượng được thu thập qua bảng hỏi tự báo cáo, gồm thang đo cảm xúc xã hội và thang đo cảm nhận hạnh phúc.

Thang đo cảm xúc xã hội gồm 21 mục, thang Likert 4 mức (1 – Hoàn toàn không đúng đến 4 – Hoàn toàn đúng, kèm lựa chọn "9 – không phù hợp"), được xây dựng dựa trên các lý thuyết về cảm xúc xã hội và cảm xúc tự ý thức (Hareli, 2016; American Psychological Association, 2018; Plutchik, 1980; Parrott, 2001; Tangney và cộng sự, 2007), lòng tin xã hội (Putnam, 2000), cùng các công cụ quốc tế tham chiếu (McCullough và cộng sự, 2002; Pommier, 2011; Lange và Crusius, 2015; OECD, 2021). Kết quả CFA xác nhận cấu trúc 7 nhân tố: đồng cảm, lòng trắc ẩn, xấu hổ, biết ơn, ghen tị, chấp nhận sự khác biệt và lòng tin vào người khác (Cronbach's alpha = 0,78). Các mục thuộc nhân tố ghen tị (13, 14, 15) được đảo chiều khi tính điểm; điểm cao phản ánh mức độ cảm xúc xã hội tích cực cao hơn.

Cảm nhận hạnh phúc được đo bằng thang WHO-5 Well-Being Index (5 mục, Likert 6 mức từ 0 – Không bao giờ đến 5 – Luôn luôn, Cronbach's alpha = 0,85), đánh giá trạng thái tinh thần trong 2 tuần gần nhất. Tổng điểm dao động từ 0 đến 25, điểm càng cao phản ánh mức hạnh phúc tinh thần càng tích cực.

2.3. Xử lý dữ liệu

Dữ liệu được xử lý bằng SPSS 20.0. Lựa chọn "9 – không phù hợp" trong thang đo cảm xúc xã hội được khai báo là giá trị khuyết (missing); tỷ lệ khuyết dao động từ 0% đến 2,31% (cao nhất ở ghen tị), thấp hơn ngưỡng 5% được xem là không ảnh hưởng đáng kể đến kết quả phân tích (Tabachnick & Fidell, 2013). Do hồi quy đa biến yêu cầu dữ liệu đầy đủ ở tất cả biến dự báo, các trường hợp khuyết bị loại theo phương pháp listwise deletion — đây là lý do N trong mô hình đa biến (704) thấp hơn N trong các phân tích đơn biến (735–737).

Các phân tích thống kê gồm: thống kê mô tả; tương quan Pearson; hồi quy tuyến tính đơn biến và đa biến. Giả định mô hình được kiểm tra qua VIF (đa cộng tuyến) và Durbin–Watson (tính độc lập phần dư); mức ý nghĩa thống kê $\alpha = 0,05$.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

3.1. Thống kê mô tả các biến nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm và phân phối của các biến nghiên cứu

Biến	N	ĐTB (M)	ĐLC (SD)	Độ lệch	Độ nhọn
Đồng cảm	737	3,11	0,53	-0,79	0,94
Lòng trắc ẩn	736	3,19	0,60	-0,86	1,01
Xấu hổ	728	3,20	0,69	-0,92	0,52
Biết ơn	733	3,37	0,58	-1,40	2,65
Ghen tị	720	2,98	0,79	-0,59	-0,31
Bao dung	733	2,80	0,64	-0,17	0,00
Lòng tin	723	2,39	0,73	0,00	-0,57
Cảm xúc xã hội	737	3,01	0,36	-0,75	1,40
Cảm nhận hạnh phúc	735	2,41	1,19	0,13	-0,60

Bảng 1 trình bày thống kê mô tả và đặc điểm phân phối của các biến nghiên cứu. Trong bảy thành tố cảm xúc xã hội, biết ơn có điểm trung bình cao nhất (M = 3,37) và lòng tin có điểm trung bình thấp nhất (M = 2,39). Điểm trung bình cảm nhận hạnh phúc của học sinh đạt 2,41 (SD = 1,19). Các giá trị độ lệch (Skewness) và độ nhọn (Kurtosis) đều nằm trong ngưỡng chấp nhận được, cho thấy dữ liệu không sai lệch nghiêm trọng so với phân phối chuẩn và phù hợp để thực hiện các phân tích tương quan và hồi quy tuyến tính tiếp theo.

3.2. Mối tương quan giữa các thành tố cảm xúc xã hội và cảm nhận hạnh phúc

Bảng 2. Tương quan giữa các thành tố cảm xúc xã hội và cảm nhận hạnh phúc

Biến	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Đồng cảm	1							
2. Lòng trắc ẩn	0,59**	1						
3. Xấu hổ	0,35**	0,41**	1					
4. Biết ơn	0,42**	0,55**	0,41**	1				
5. Ghen tị	0,00	-0,01	-0,05	0,00	1			
6. Bao dung	0,17**	0,19**	0,10**	0,13**	0,06	1		
7. Lòng tin	0,20**	0,25**	0,24**	0,28**	-0,06	0,05	1	
8. Cảm nhận hạnh phúc	0,09*	0,05	0,04	0,11**	0,08*	-0,05	0,20**	1

Bảng 2 trình bày kết quả tương quan Pearson giữa các thành tố cảm xúc xã hội và cảm nhận hạnh phúc. Các thành tố cảm xúc xã hội nhìn chung tương quan thuận với nhau ở mức thấp đến trung bình ($r = 0,10 - 0,59$; $p < 0,01$). Với cảm nhận hạnh phúc, tương quan thuận có ý nghĩa thống kê được ghi nhận với đồng cảm, biết ơn, ghen tị (đã đảo chiều) và lòng tin - trong đó lòng tin có hệ số cao nhất ($r = 0,20$; $p < 0,01$); lòng trắc ẩn, xấu hổ và bao dung không có tương quan có ý nghĩa ($p > 0,05$). Hệ số tương quan giữa các biến độc lập đều nhỏ hơn 0,80, cho thấy chưa có dấu hiệu đa cộng tuyến nghiêm trọng, đáp ứng điều kiện để thực hiện hồi quy đa biến.

3.3. Vai trò dự báo của cảm xúc xã hội đối với cảm nhận hạnh phúc

Để đánh giá vai trò dự báo của cảm xúc xã hội đối với cảm nhận hạnh phúc, nghiên cứu thực hiện hồi quy tuyến tính theo hai bước: hồi quy đơn biến với cảm xúc xã hội chung, và hồi quy đa biến với bảy thành tố nhằm xác định vai trò dự báo độc lập của từng thành tố. Kết quả trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Mô hình dự báo cảm nhận hạnh phúc từ cảm xúc xã hội chung

Biến dự báo	B	SE	β	t	p	95% CI
Hằng số	1,03	0,37	–	2,79	0,005	[0,31; 1,76]
Cảm xúc xã hội chung	0,46	0,12	0,14	3,75	< 0,001	[0,22; 0,70]

Các chỉ số mô hình: R= 0,14, R^2 = 0,019, Adj. R^2 = 0,017, F(1, 733) = 14,03, p < 0,001, Durbin–Watson = 1,90

Ghi chú. Biến phụ thuộc: Cảm nhận hạnh phúc.

Kết quả hồi quy đơn biến cho thấy mô hình có ý nghĩa thống kê và cảm xúc xã hội chung dự báo thuận chiều đối với cảm nhận hạnh phúc, dù mức giải thích phương sai còn khiêm tốn (R^2 = 0,019). Kết quả này cho thấy học sinh có mức cảm xúc xã hội tích cực cao hơn có xu hướng báo cáo mức cảm nhận hạnh phúc cao hơn dù cho cảm xúc xã hội chung chỉ đóng góp một phần nhỏ vào sự khác biệt về cảm nhận hạnh phúc giữa các học sinh.

Kết quả hồi quy đa biến cho thấy mô hình có ý nghĩa thống kê, giải thích được 6,1% phương sai của cảm nhận hạnh phúc (R^2 = 0,061) - cao hơn so với mô hình dùng chỉ số cảm xúc xã hội chung, cho thấy các thành tố có mức đóng góp khác nhau.

Trong bảy thành tố, lòng tin là yếu tố dự báo mạnh nhất (β = 0,19, p < 0,001): học sinh tin tưởng người khác hơn có xu hướng hạnh phúc hơn. Ghen tị (đã đảo điểm) cũng dự báo thuận chiều (β = 0,09, p = 0,020): học sinh ít ghen tị hơn có xu hướng hạnh phúc hơn. Ngược lại, bao dung có hệ số âm và có ý nghĩa thống kê (β = -0,08, p = 0,039). Đồng cảm, lòng trắc ẩn, xấu hổ và biết ơn không còn là yếu tố dự báo có ý nghĩa (p > 0,05).

Các chỉ số cho thấy mô hình đáp ứng các giả định cơ bản: Durbin-Watson gần bằng 2 (không có tự tương quan phần dư - residual autocorrelation đáng kể) và các giá trị VIF đều thấp hơn ngưỡng khuyến nghị (không có đa cộng tuyến đáng kể).

IV. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này nhằm làm rõ vai trò dự báo của cảm xúc xã hội đối với cảm nhận hạnh phúc của học sinh thế hệ Z. Kết quả cho thấy cảm xúc xã hội chung có vai trò dự báo tích cực, nhưng mức giải thích phương sai còn khiêm tốn. Ở mức độ từng thành tố, đóng góp không đồng nhất: lòng tin là yếu tố dự báo mạnh nhất, ghen tị (đã đảo điểm) cũng dự báo thuận chiều, trong khi bao dung dự báo nghịch chiều; đồng cảm, lòng trắc ẩn, biết ơn và xấu hổ không còn ý nghĩa thống kê khi xét đồng thời. Điều này cho thấy ảnh hưởng của cảm xúc xã hội đến hạnh phúc cần được xem xét ở mức độ cụ thể thay vì chỉ dựa trên điểm tổng hợp.

Kết quả hồi quy đơn biến cho thấy cảm xúc xã hội chung dự báo thuận chiều với cảm nhận hạnh phúc, song mức giải thích phương sai rất khiêm tốn (R^2 = 0,019) - một mối liên hệ có ý nghĩa thống kê nhưng ở mức độ yếu, phù hợp với việc hạnh phúc chịu tác động đồng thời của nhiều nhóm yếu tố khác ngoài cảm xúc xã hội (Seligman, 2011). Chiều hướng này tương đồng với quan điểm của APA (American Psychological Association, 2018a), WHO (World Health Organization, n.d.) và OECD (2024) về vai trò của năng lực cảm xúc - xã hội đối với sức khỏe tâm lý thanh thiếu niên. Do thiết kế cắt ngang và dữ liệu tự báo cáo, kết quả chỉ phản ánh mối liên hệ tương quan/dự báo, không hàm ý nhân quả.

Trong các thành tố, lòng tin vào người khác là yếu tố dự báo mạnh nhất, phù hợp với phát hiện của Niu và cộng sự (2023) về vai trò của lòng tin trong nâng cao chất lượng tình bạn và gắn kết xã hội. Dòng nghiên cứu của Helliwell và Wang (2011) ước tính giá trị của lòng tin xã hội trong việc tạo nên cảm nhận hạnh phúc, quy đổi ra thu nhập, có thể tương đương mức tăng gấp đôi thu nhập hộ gia đình - cho thấy đây là nguồn lực phi vật chất có sức ảnh hưởng lớn đến hạnh phúc. Trong bối cảnh lừa đảo trực tuyến ngày càng phổ biến tại Việt Nam, tổn thương do mất niềm tin có thể bào mòn hạnh phúc của học sinh thế hệ Z lâu dài hơn cả thiệt hại tài chính, khiến các em trở nên cảnh giác và thu mình trong các mối quan hệ; phát hiện tương tự cũng được ghi nhận ở người tiêu dùng Gen Z Việt Nam (Đặng Thị Thu Trang & Trần Hoàng Bảo Lâm, 2025). Theo lý thuyết Vốn xã hội của Putnam (2000), lòng tin là nền tảng giúp cá nhân xây dựng mạng lưới hỗ trợ xã hội; đồng thời có thể đóng vai trò như một cơ chế điều tiết nhận thức, giúp giảm lo âu trong tương tác xã hội. Một số nghiên cứu dọc cũng gợi ý khả năng tồn tại mối quan hệ qua lại giữa lòng tin và hạnh phúc theo thời gian (Poulin & Haase, 2015), dù cần kiểm chứng thêm ở bối cảnh học sinh Việt Nam. Kết quả này nên được xem là tín hiệu ban đầu hơn là kết luận đã xác lập chắc chắn, nhưng gợi ý rằng xây dựng môi trường học đường tin cậy có thể là một hướng can thiệp đáng cân nhắc.

Đối với ghen tị, học sinh càng ít có xu hướng ghen tị thì càng cảm nhận hạnh phúc cao hơn (β = 0,09, p = 0,020) - đây cũng là tiểu thang có độ tin cậy tốt nhất (α = 0,80), cùng với lòng tin. Kết quả tương đồng với nghiên cứu dọc của Liu và cộng sự (2024) về mối liên hệ hai chiều giữa ghen tị và hạnh phúc qua trung gian lòng tự trọng, cũng như

Mujcic và Oswald (2018) về tác động tiêu cực kéo dài của ghen tị đến sự hài lòng cuộc sống. Cơ chế này có thể lý giải qua sự phân biệt giữa ghen tị lành mạnh và ghen tị ác ý (Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2009): ghen tị lành mạnh đi kèm động lực vươn lên, còn ghen tị ác ý gắn với oán giận và bào mòn sự hài lòng nhiều hơn. Do thang đo hiện tại chưa phân tách hai dạng này nhưng các mục chủ yếu mô tả ghen tị ác ý, kết quả nhiều khả năng phản ánh chủ yếu sắc thái này - phù hợp với phát hiện của Hong và cộng sự (2022) về liên hệ giữa việc ít bị chi phối bởi so sánh xã hội và trạng thái tâm lý tích cực hơn. Điều này đặc biệt đáng lưu ý trong bối cảnh học sinh thế hệ Z thường xuyên so sánh xã hội trên mạng xã hội.

Một phát hiện bất ngờ là bao dung có hệ số hồi quy âm và có ý nghĩa thống kê trong mô hình đa biến, dù tương quan đơn giản với hạnh phúc gần như bằng không ($r = -0,05$, $p > 0,05$) - trái với kỳ vọng từ các nghiên cứu trước về liên hệ tích cực giữa bao dung và hạnh phúc (Zhuniq và cộng sự, 2025). Đây là dấu hiệu đặc trưng của hiện tượng biến ức chế (suppressor): do bao dung liên hệ chặt với các thành tố khác (lòng tin, đồng cảm, biết ơn), khi đưa vào mô hình chung, nó "hút" phần nhiễu không liên quan đến hạnh phúc trong các biến kia, khiến hệ số của chính nó bị đẩy lệch âm một cách giả tạo (Shieh, 2010). Kết quả này không nên hiểu là "bao dung làm giảm hạnh phúc".

Đồng cảm, lòng trắc ẩn, xấu hổ và biết ơn không còn ý nghĩa dự báo trong mô hình đa biến, dù có liên hệ thuận ở mức tương quan đơn giản. Điều này có thể do các thành tố này đo lường những khía cạnh gần nhau, khiến phần đóng góp riêng biệt bị thu hẹp trước hai yếu tố dự báo mạnh hơn là lòng tin và ghen tị (Petrides và cộng sự, 2016), đồng thời phản ánh cách các năng lực cảm xúc - xã hội có thể vận hành như một hệ thống gắn kết hơn là các mảnh ghép độc lập (OECD, 2021).

Từ các kết quả trên, chương trình giáo dục cảm xúc – xã hội trong nhà trường nên ưu tiên xây dựng lòng tin trong các mối quan hệ và giúp học sinh giảm xu hướng so sánh xã hội tiêu cực dẫn đến ghen tị, thông qua tăng cường gắn kết lớp học, kỹ năng hợp tác, giao tiếp và văn hóa tôn trọng lẫn nhau. Với học sinh thế hệ Z dành nhiều thời gian cho tương tác trực tiếp lẫn trực tuyến, một môi trường học đường an toàn, đáng tin cậy có thể mang lại hiệu quả thiết thực hơn so với việc chỉ phát triển từng kỹ năng cảm xúc riêng lẻ.

Chú thích: Bài viết là sản phẩm của nhiệm vụ Khoa học và Công nghệ cấp Bộ thường niên 2025-2026 mã số KHXH/NV/2025-46 do TS. Đỗ Thị Lệ Hằng làm chủ nhiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

American Psychological Association. (2018). Emotion. In APA dictionary of psychology. https://www.apa.org/topics/emotions

American Psychological Association. (2018a). Social emotion. In APA dictionary of psychology. https://dictionary.apa.org/social-emotion

American Psychological Association. (2018b). Well-being. In APA dictionary of psychology. https://dictionary.apa.org/well-being

Chhajer, R., & Hira, N. (2024). Exploring positive psychology intervention and mindfulness-based intervention in nature: impact on well-being of school students in India. Frontiers in public health, 12, 1297610. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1297610

Đặng Thị Thu Trang, & Trần Hoàng Bảo Lâm. (2025). Khám phá mối quan hệ giữa mua sắm ngẫu hứng, cảm nhận hạnh phúc, niềm tin và ý định mua lại của người tiêu dùng trong thương mại trên nền tảng xã hội: trường hợp người tiêu dùng gen Z tại Việt Nam. Tạp chí Khoa học Thương mại, (198), 98–116. DOI: 10.54404/JTS.2025.198V.06

Hareli, S. (2016). Social Emotions. In H. L., & M. J. (Eds.), The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology SAGE Publications Inc.. (pp. 849–851). https://doi.org/10.4135/9781483346274

Helliwell, J. F., & Wang, S. (2011). Trust and wellbeing. International Journal of Wellbeing, 1(1), 42–78.

Hong, Y., Liu, L., Lin, R., & Lian, R. (2022). The relationship between perceived control and life satisfaction in Chinese undergraduates: The mediating role of envy and moderating role of self-esteem. Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 41(6), 3501–3509. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00863-5

Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. Personality & social psychology bulletin, 41(2), 284–294. https://doi.org/10.1177/0146167214564959.

Liu, L., Miao, H., He, L., Wang, J., & Guo, C. (2024). The bidirectional relationship between benign/malicious envy and subjective well-being in adolescents: The mediating effect of self-esteem. Journal of Adolescence, 96(7), 1603–1616. https://doi.org/10.1002/jad.12368

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical

topography. Journal of Personality and Social Psychology, 82(1), 112–127. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112

Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2020). Feelings of shame and the psychological well-being of adolescents: Fears of receiving compassion and social safeness as mediating processes. Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social, 6(2), 56–68.

Mujcic, R., & Oswald, A. J. (2018). Is envy harmful to a society's psychological health and wellbeing? A longitudinal study of 18,000 adults. Social science & medicine (1982), 198, 103–111. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.12.030

Niu, J., Jin, C., & Meng, L. (2023). The structural relations of self-control, empathy, interpersonal trust, friendship quality, and mental well-being among adolescents: A cross-national comparative study in China and Canada. Humanities and Social Sciences Communications, 10, Article 929. https://doi.org/10.1057/s41599-023-02468-2

OECD (2021), Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/92a11084-en.

OECD (2024), Social and Emotional Skills for Better Lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/35ca7b7c-en.

Parrott, W. G. (Ed.). (2001). Emotions in social psychology: Essential readings. Psychology Press.

Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., & Pérez-González, J. C. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. Emotion Review, 8, 335-341. https://doi.org/10.1177/1754073916650493

Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik, & H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, Research, and Experience (pp. 3-33). New York: Academic Press.

Pommier, E. A. (2011). The Compassion Scale [Doctoral dissertation, The University of Texas at Austin]. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 72, 1174.

Poulin, M. J., & Haase, C. M. (2015). Growing to trust: Evidence that trust increases and sustains well-being across the life span. Social Psychological and Personality Science, 6(6), 614–621. https://doi.org/10.1177/1948550615574301

Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon & Schuster.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Shieh G. (2010). On the Misconception of Multicollinearity in Detection of Moderating Effects: Multicollinearity Is Not Always Detrimental. Multivariate behavioral research, 45(3), 483–507. https://doi.org/10.1080/00273171.2010.483393

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Pearson.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. Annual Review of Psychology, 58, 345–372. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145

van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up and down: the experiences of benign and malicious envy. Emotion (Washington, D.C.), 9(3), 419–429. https://doi.org/10.1037/a0015669

World Health Organization. (n.d.). Promoting adolescent well-being. https://www.who.int/activities/promoting-adolescent-well-being

Zhuniq, M., Winter, F., & Aguilar-Raab, C. (2025). Compassion for others and well-being: a meta-analysis. Scientific reports, 15(1), 36478. https://doi.org/10.1038/s41598-025-23460-7