

# Giáo dục lòng biết ơn cho trẻ mầm non: Nhìn từ một số nghiên cứu trên thế giới

Lê Thị Nhung

Email: lethinhung@dhsphue.edu.vn  
Trưởng Đại học Sư phạm, Đại học Huế  
34 Lê Lợi, thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên Huế,  
Việt Nam

**TÓM TẮT:** Lòng biết ơn thuộc phạm trù cảm xúc - xã hội, là thuộc tính cá nhân quan trọng, giúp hình thành, phát triển toàn diện nhân cách của con người. Nhiều nghiên cứu cho thấy, lòng biết ơn đã xuất hiện ở trẻ mầm non. Đây là thời điểm thuận lợi để giáo dục lòng biết ơn cho trẻ với các phương thức khác nhau. Bằng cách hồi cứu tài liệu liên quan, bài viết trình bày khái quát kết quả nghiên cứu trên thế giới về giáo dục lòng biết ơn cho trẻ mầm non, từ đó định hướng một số vấn đề cần quan tâm ở các nghiên cứu tiếp theo.

**TỪ KHÓA:** Giáo dục, lòng biết ơn, trẻ mầm non, nghiên cứu.

→ Nhận bài 14/4/2023 → Nhận bài đã chỉnh sửa 05/6/2023 → Duyệt đăng 15/9/2023.

**DOI:** <https://doi.org/10.15625/2615-8957/12310910>

## 1. Đặt vấn đề

Lòng biết ơn được coi là một giá trị nhân văn mang tính chuẩn mực của nhân cách và đời sống xã hội, định hướng cho mọi hành vi ứng xử của con người. Ở độ tuổi mầm non - thời kì “vàng” của cuộc đời con người, lòng biết ơn càng quan trọng vì đây là lứa tuổi cần hình thành nền tảng nhân cách ban đầu. Giáo dục lòng biết ơn cho trẻ độ tuổi này sẽ góp phần thực hiện mục tiêu chung của giáo dục mầm non, đó là: “Giúp trẻ em phát triển về thể chất, tình cảm, trí tuệ, thẩm mỹ, hình thành những yếu tố đầu tiên của nhân cách, chuẩn bị cho trẻ em vào lớp Một; hình thành và phát triển ở trẻ em những chức năng tâm sinh lí, năng lực và phẩm chất mang tính nền tảng, những kĩ năng sống cần thiết phù hợp với lứa tuổi, khơi dậy và phát triển tối đa những khả năng tiềm ẩn, đặt nền tảng cho việc học ở các cấp học tiếp theo và cho việc học tập suốt đời” [1].

Trên thế giới, các học giả đã quan tâm đến lòng biết ơn từ lâu và ngày càng có nhiều nghiên cứu về lòng biết ơn của trẻ mầm non cũng như giáo dục lòng biết ơn cho trẻ. Với nhiều cách tiếp cận khác nhau, các nghiên cứu không chỉ khái niệm hóa lòng biết ơn [2], [3], [4], [5]... mà còn mô tả cấu trúc tâm lí của lòng biết ơn [4], [6], [7], [8]; chỉ ra thời điểm xuất hiện lòng biết ơn [9], sự phát triển lòng biết ơn [10], [11], [12], những biểu hiện lòng biết ơn [12], [13], [14], [15], [16], các yếu tố ảnh hưởng đến lòng biết ơn [12], [14], [17]... công cụ đánh giá lòng biết ơn [12], [15], [18], [19] của trẻ mầm non và nội dung, cách thức giáo dục lòng biết ơn cho trẻ mầm non [20], [21], [22].... Bên cạnh hồi cứu các kết quả nghiên cứu trước đó, bài viết tập trung phân tích, đối sánh những phát hiện liên quan để định hướng cho nghiên cứu tiếp theo, giúp lấp đầy khoảng trống về giáo dục lòng biết ơn cho trẻ mầm non.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Những nghiên cứu về lòng biết ơn

#### 2.1.1. Bản chất của lòng biết ơn

Lòng biết ơn đã được nhìn nhận chủ yếu ở hai góc độ: Là thuộc tính tâm lí hay đặc điểm nhân cách và là một trạng thái cảm xúc của cá nhân.

Với quan niệm lòng biết ơn là thuộc tính tâm lí hay đặc điểm nhân cách của con người, một số nghiên cứu cho rằng, lòng biết ơn không chỉ là một tính cách con người được đánh giá cao mà còn là một phần quan trọng của nhân cách con người, là điều cần thiết cho cuộc sống tốt đẹp [2], [3]. Wood và cộng sự (2010) đề xuất lòng biết ơn nên được hiểu là xu hướng của nhân cách: “Là một phần của một nhân sinh quan rộng hơn hướng đến chú ý và đánh giá cao những điều tích cực trong thế giới” và vì lòng biết ơn là thuộc tính tâm lí của nhân cách nên 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 [4, tr.891].

Một số nghiên cứu khác lại xem lòng biết ơn là trạng thái cảm xúc xuất hiện sau khi một người nào đó nhận được sự hỗ trợ - nó được coi là sự chia sẻ vật chất hoặc lợi ích, những gì có giá trị và lòng vị tha [5], [23]. Cụ thể hơn, Fitzgerald (1998) định nghĩa: “Biết ơn là một cảm xúc hoặc tập hợp các cảm giác với ba thành phần: 1) Cảm giác trân trọng nồng nhiệt với ai đó hoặc điều gì đó; 2) Cảm giác thiện chí đối với ai đó hoặc điều gì đó; 3) Khả năng hành động xuất phát từ sự đánh giá cao và thiện chí” [5, tr.120]. Adler và Fagley (2005) khẳng định lòng biết ơn là một phản ứng cảm xúc tích cực liên quan đến đánh giá cao, là một trong tám khía cạnh của sự đánh giá cao: “Đề cập đến việc chú ý, thừa nhận một lợi ích đã nhận được, cho dù từ người khác hay một vị thần và cảm thấy biết ơn vì những nỗ lực, sự hi sinh, hành động của họ” [24, tr.83].

Như vậy, mặc dù ở các góc độ khác nhau nhưng các nghiên cứu này đã góp phần làm rõ bản chất của lòng biết ơn. Tuy nhiên, nếu xem lòng biết ơn là trạng thái cảm xúc của con người thì trạng thái này nhanh chóng, mãnh liệt và thường xuyên dao động.

### 2.1.2. Cấu trúc tâm lý của lòng biết ơn

Nghiên cứu của McCullough và cộng sự (2002) cho rằng, lòng biết ơn gồm bốn thành tố cùng xảy ra là cường độ, tần suất, khoảng cách, mật độ [6]. Ở một khía cạnh khác, nghiên cứu của Zhang và cộng sự (2022) lại xem lòng biết ơn gồm hai thành phần là nhận thức (đánh giá nhận thức và hành động hưởng lợi) và cảm xúc (cảm giác biết ơn) [7]. Lòng biết ơn bao gồm cả lòng trắc ẩn, cảm giác hạnh phúc, sự đánh giá, tri ân, sự hài lòng... [8].

Mặc dù vẫn tồn tại những quan điểm khác nhau khi bàn về cấu trúc tâm lý của lòng biết ơn nhưng cho đến thời điểm hiện tại, nghiên cứu của Wood và cộng sự (2010) nhận được sự công nhận và sử dụng khá rộng rãi khi luận bàn về cấu trúc của lòng biết ơn dựa vào bản chất của nó. Theo xu hướng này, 8 khía cạnh khác nhau của lòng biết ơn cùng nhau tạo nên một nội hàm rộng hơn về lòng biết ơn, bao gồm: “1) Sự khác nhau giữa các cá nhân về cảm xúc biết ơn; 2) Trân trọng, đánh giá cao giá trị người khác; 3) Tập trung vào những gì con người có; 4) Cảm thấy ngưỡng mộ, choáng ngợp khi đứng trước những gì đẹp đẽ; 5) Hành vi thể hiện sự trân trọng, cảm kích; 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” [4, tr.891]. Cấu trúc này bao hàm và mở rộng các thành tố của lòng biết ơn trong các nghiên cứu khác nên cần được kế thừa trong những nghiên cứu về sau.

## 2.2. Những nghiên cứu về lòng biết ơn của trẻ mầm non

### 2.2.1. Sự hình thành và phát triển lòng biết ơn của trẻ mầm non

Klein (1957) và các nhà lý thuyết phát triển sau này đều cho rằng, lòng biết ơn là một khả năng có từ lúc mới sinh ra, khi trẻ sơ sinh cảm nhận được sự thích thú tuyệt đối nếu được chăm sóc và yêu thương đầy đủ - sự thích thú này được xem là nền tảng của lòng biết ơn. Họ cũng suy đoán lòng biết ơn là điều cần thiết để trẻ dưới 1 tuổi xây dựng mối quan hệ bền chặt với một đối tượng tốt (người mẹ chẳng hạn), nuôi dưỡng sự đánh giá cao về bản thân và những người khác [9]. Mặc dù giai đoạn sơ sinh vẫn là sự khởi đầu hợp lý của lòng biết ơn nhưng tuyên bố của Klein mới chỉ dừng lại ở suy đoán, chưa được kiểm chứng qua thực nghiệm. Tương tự, McAdams và Bauer (2004) đã tổng hợp nghiên cứu về những biểu hiện của trẻ dưới 1 tuổi cho thấy trải nghiệm gắn bó với người mẹ có thể chứa đựng một

số phần trăm của khởi nguồn lòng biết ơn nhưng cũng chưa đủ để khẳng định lòng biết ơn đã có ở độ tuổi này bởi nhiều nhà nghiên cứu khác cho rằng, lòng biết ơn là một cảm xúc có sự ghi nhận [10], “Lòng biết ơn không xuất hiện một cách tự nhiên ở trẻ sơ sinh” mà xuất hiện từ những tương tác của đứa trẻ với môi trường theo thời gian [11, tr.1041]. Chỉ cho đến khi bước vào năm thứ hai, trẻ mới có những dấu hiệu rõ ràng về cái “tôi” để hiểu về mình, sau đó là hiểu người khác. Trong năm thứ 3 và thứ 4 của cuộc đời, trẻ tiếp tục phát triển ý thức về bản thân và người khác như những tác nhân có chủ đích. Khi trẻ 3 tuổi, trẻ phát triển tâm lý ham muốn sơ khai - hiện thân đầu tiên của lý thuyết nội tâm hóa của tâm trí. Lúc này, trẻ có thể nhận ra ý định hoặc hành vi của người khác là nhằm đáp ứng những mong muốn, niềm tin của chúng. Từ đó, lòng biết ơn càng biểu hiện rõ nét hơn và tiếp tục được củng cố ở những độ tuổi tiếp theo [10].

Nelson và cộng sự (2013) đã kiểm tra 263 trẻ em về kiến thức về cảm xúc và trạng thái tinh thần ở độ tuổi 3 và 4 và sự hiểu biết của chúng về lòng biết ơn được đo ở tuổi lên 5. Nghiên cứu cho thấy, trẻ em có sự hiểu biết khác nhau về lòng biết ơn nhưng quan trọng là hầu hết đều hiểu một số khía cạnh của các tình huống khơi gợi lòng biết ơn. Phương pháp mô hình hóa đã được sử dụng để khái quát các mối quan hệ theo chiều dọc giữa cảm xúc ban đầu với kiến thức về trạng thái tinh thần cũng như sự hiểu biết về lòng biết ơn sau này. Kết quả phản ánh rằng, kiến thức về cảm xúc và trạng thái tinh thần ở độ tuổi 3-4 chính là cơ sở cho lòng biết ơn ở lứa tuổi 5-6 [12].

Có thể thấy, sự hình thành và phát triển lòng biết ơn của trẻ mầm non liên quan đến đặc trưng của từng độ tuổi, đặc biệt là sự phát triển nhận thức. Đây là điểm quan trọng để làm cơ sở cho những tác động phù hợp nhằm phát triển lòng biết ơn cho trẻ mầm non.

### 2.2.2. Biểu hiện lòng biết ơn của trẻ mầm non

Emmons và Cullough (2004) khẳng định, trẻ ở độ tuổi nhỏ đã có sự cảm nhận và bày tỏ lòng biết ơn đối với người khác. Lòng biết ơn của trẻ là một cảm xúc có sự ghi nhận: Biết ơn ai đó, vì điều gì đó [12]. Gordon và cộng sự (2004), Nguyen và Gordon (2019) còn mở rộng đối tượng biết ơn của trẻ đến nhiều chủ đề khác nhau như gia đình/các thành viên trong gia đình (cha mẹ, ông bà...); bạn bè, giáo viên/trường học; nhu cầu cơ bản (quần áo, thức ăn, chỗ ở...); các hoạt động, sự kiện/ngày lễ, địa điểm... [13], [14].

Nelson và cộng sự (2013) phát hiện ra rằng, trẻ em dưới 7 tuổi đã có hiểu biết về lòng biết ơn, xuất phát từ cảm giác đánh giá cao (sự ghi nhận) của trẻ về những gì đang có. Trẻ có một số khái niệm về lòng biết ơn (Ví dụ: thấy được lợi ích từ những điều tích cực), hiểu được ý nghĩa của việc biết ơn khi 5 tuổi [12]. Cũng trong

thời gian này, một nghiên cứu của Owens và Patterson (2013) càng tăng thêm sự khẳng định cho khả năng biết ơn của trẻ 5-6 tuổi. Mỗi tuần một lần, họ yêu cầu trẻ vẽ một bức tranh về điều chúng biết ơn vào ngày hôm đó. Phân tích nội dung các bức tranh vẽ đã giúp họ phát hiện trẻ có thể thể hiện và nói rõ những điều biết ơn trong cuộc sống [16].

Từ các nghiên cứu trên cho thấy, lòng biết ơn của trẻ mầm non biểu hiện ở ba khía cạnh có mối liên quan chặt chẽ: Nhận thức, cảm xúc và hành vi. Trong đó, nhận thức về lòng biết ơn là cơ sở của cảm xúc biết ơn; cảm xúc biết ơn lại thúc đẩy hành vi biết ơn và giúp trẻ nhận thức về những điều biết ơn sâu sắc hơn; thông qua hành vi biết ơn, trẻ thể hiện nhận thức cũng như cảm xúc biết ơn theo các cách thức khác nhau.

### 2.2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến lòng biết ơn của trẻ mầm non

Bảng 1 cho thấy, các yếu tố ảnh hưởng đến lòng biết ơn của trẻ bao gồm: Yếu tố chủ quan (độ tuổi, nhận thức, vốn ngôn ngữ, giới tính) và yếu tố khách quan (nhà hảo tâm, giá trị món quà, quá trình giáo dục).

Về phía chủ quan, tùy theo độ tuổi: “Trẻ em có hiểu biết rất khác nhau về lòng biết ơn, nhưng hầu hết đều hiểu một số khía cạnh của các tình huống khơi gợi lòng biết ơn” [12, tr.42]. Gordon và cộng sự (2004) còn phát hiện trẻ lớn bày tỏ lòng biết ơn nhiều hơn trẻ nhỏ đối với gia đình, bạn bè, thầy cô, nhân viên cứu hộ, các sự kiện, ngày lễ và cuộc sống còn trẻ nhỏ bày tỏ lòng biết ơn nhiều hơn đối với các đối tượng vật chất. Ông cũng chứng minh sự khác biệt giữa trẻ trai và trẻ gái: Các bé gái biết ơn nhiều hơn các bé trai đối với gia đình, bạn bè, giáo viên, nhân viên cứu hộ, những người ngoài đã giúp đỡ mình, vật nuôi và tôn giáo [14]. Các nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng, lòng biết ơn hình thành và phát triển do những thay đổi lớn ở khả năng nhận thức xã hội, bao gồm tăng cường hiểu biết về cảm xúc, trạng thái tinh thần, hiểu về nguyên nhân, hậu quả của cảm xúc. Hơn nữa, với vốn ngôn ngữ ngày càng mở rộng tạo cho trẻ cơ hội để trò chuyện, giải thích, suy ngẫm và tìm hiểu về trải nghiệm cảm xúc của bản thân cũng như cảm xúc của những người xung quanh, kể cả lòng biết ơn [17], [27].

Về phía khách quan: “Ý định và giá trị quà tặng có thể đóng vai trò là yếu tố quyết định lòng biết ơn trong thời thơ ấu” [17, tr.914]. Ý định tốt đẹp và thái độ bao dung, nhân từ của người lớn có ảnh hưởng đến lòng biết ơn cũng như củng cố ở trẻ hành vi giúp đỡ người khác. Bên cạnh đó, giá trị món quà mà trẻ nhận thức được cũng tác động đến lòng biết ơn của trẻ. Đặc biệt, nghiên cứu của Tudge và Freitas (2018) khẳng định hành vi xã hội của trẻ em bắt nguồn từ loài người nhưng sự phát triển của nó có thể được khuyến khích và không được khuyến khích bởi cách trẻ em được nuôi dạy trong mối quan hệ với cha mẹ, anh chị em, bạn bè, giáo viên, sách báo,

**Bảng 1: Nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến lòng biết ơn của trẻ mầm non**

Tác giả (năm)	Quốc gia	Các yếu tố ảnh hưởng
1. Shoshani và cộng sự (2021) [17]	Israel	1. Nhà hảo tâm 2. Giá trị món quà 3. Nhận thức
2. Shoshani và cộng sự (2020) [25]	Israel	Nhận thức
3. Tudge và Freitas (2018) [26]	Hoa Kỳ	Giáo dục
4. Nelson và cộng sự (2013) [12]	Hoa Kỳ	1. Độ tuổi 2. Nhận thức
5. Thompson và Lagattuta (2006) [27]	Hoa Kỳ	1. Nhận thức xã hội 2. Vốn ngôn ngữ
6. Gordon và cộng sự (2004) [14]	Hoa Kỳ	1. Độ tuổi 2. Giới tính

phương tiện truyền thông và nền văn hóa nói chung. Trẻ bắt đầu học cách biết ơn thông qua các hoạt động và sự tương tác hàng ngày với những người xung quanh [26].

### 2.2.4. Công cụ đánh giá lòng biết ơn của trẻ mầm non

Với những đặc trưng của độ tuổi và cách tiếp cận nghiên cứu lòng biết ơn, các bộ công cụ sau đây đã được các nhà nghiên cứu thiết kế và sử dụng để đánh giá lòng biết ơn của trẻ (xem Bảng 2).

Thang đo lòng biết ơn của trẻ được Nguyen và Gordon (2019) xây dựng [15]. Thang đo thứ nhất là bảng câu hỏi về lòng biết ơn kế thừa thang đo GQ-6 trên người lớn với 6 vấn đề: 1) Bạn có rất nhiều điều để biết ơn; 2) Bạn có một danh sách dài những điều biết ơn; 3) Bạn không thấy nhiều điều để biết ơn (ghi điểm ngược lại); 4) Bạn biết ơn nhiều người khác nhau; 5) Bạn càng nghĩ về điều biết ơn, bạn càng biết ơn những người và những thứ trong cuộc sống của bạn; 6) Hầu như bạn không cảm thấy biết ơn. Nghiên cứu dùng thang đo 5 mức độ (tương đương các hình ảnh cảm xúc khác nhau) từ mức độ 1 (rất không đồng ý, được mô tả bằng hình ảnh khuôn mặt cau có) đến 5 (rất đồng ý, được mô tả bằng hình ảnh khuôn mặt tươi cười). Mục 3 và 6 được cho điểm ngược lại. Điểm tối đa cho 6 mục là 30 điểm. Thang đo thứ hai cụ thể hơn, dùng đánh giá lòng biết ơn với các lĩnh vực gần gũi, đó là: 1) Hoạt động (tiệc sinh nhật, ngày lễ, giờ chơi, ca hát); 2) Nhu cầu cơ bản (quần áo, đồ uống, thực phẩm, nhà cửa); 3) Những thứ vật chất (sách, bút màu, trò chơi, đồ chơi); 4) Sinh vật sống (những người trong gia đình, bạn bè, giáo viên, vật nuôi); 5) Thiên nhiên (thực vật, ngôi sao, mùa hè, cầu vồng). Thang đo cũng có 5 mức độ nhưng theo cách cho điểm: tối đa 100 điểm cho 5 lĩnh vực và tối đa 20 điểm cho mỗi lĩnh vực. Trẻ được phỏng vấn riêng trong thời gian 20 phút. Thang đo này tạo ra một bước tiến mới trong việc xây dựng công cụ đo lòng biết ơn ở trẻ

**Bảng 2: Nghiên cứu về công cụ đánh giá lòng biết ơn của trẻ mầm non**

Tác giả (năm)	Số lượng mẫu và độ tuổi	Bối cảnh	Công cụ đánh giá
1. Nguyen và Gordon (2019) [15]	80 trẻ (45 nữ và 35 nam), trung bình độ tuổi là 5,04	Vùng Đông Nam Hoa Kỳ	1. Thang đo GQ-6 (Bảng câu hỏi về lòng biết ơn) của Mc Cullough và cộng sự (2002) [6] cùng với việc tuân theo khuyến nghị của Froh và cộng sự (2011) về cách sửa đổi GQ-6 để phù hợp với trẻ dưới 10 tuổi, bao gồm cả việc đơn giản hóa ngôn ngữ và thang điểm cũng như phỏng vấn về kĩ năng tiên đọc hiểu của trẻ [28]. 2. Thang đo lòng biết ơn với các lĩnh vực gắn gũi (hoạt động, nhu cầu cơ bản, những thứ vật chất, sinh vật sống, thiên nhiên).
2. Nelson và cộng sự (2013) [12]	228 trẻ 5 tuổi	Các trung tâm chăm sóc trẻ em và trường mầm non ở một thành phố của Hoa Kỳ	Hai bài tập tình huống bằng hình ảnh kết hợp phân tích kết quả nghiên cứu lòng biết ơn của trẻ thông qua biểu hiện về: Cảm xúc tích cực (vui, tốt, hạnh phúc, biết ơn); mối quan hệ với nhà hảo tâm; quyết định nên giúp nhà hảo tâm hay không; xác định lý do để giúp đỡ nhà hảo tâm.
3. Castro và cộng sự (2011) [18]	30 trẻ ở ba nhóm tuổi 5-6, 7-8 và 11-12	Một trung tâm chăm sóc ban ngày và một trường học công lập ở thành phố Porto Alegre, Brazil	Một tình huống giả định để điều tra xem liệu người thụ hưởng có nên quay lại trả ơn nhà hảo tâm đã giúp đỡ mình.
4. Freitas và cộng sự (2009) [19]	12 trẻ ở ba nhóm tuổi: 5-6, 7-8 và 11-12 (số trẻ trai và gái bằng nhau ở mỗi độ tuổi)	Một trung tâm chăm sóc ban ngày và một trường học công lập ở thành phố Porto Alegre, Brazil	Ba tình huống giả định để điều tra ba vấn đề: Những cảm xúc tích cực trẻ nghĩ nhân vật thụ hưởng sẽ nhận được; sự thay đổi trạng thái tình cảm của nhân vật chính (từ tiêu cực đến tích cực); mối quan hệ giữa cảm xúc tích cực và ân nhân.

mầm non tuy vẫn còn hạn chế là sử dụng cho trẻ nhiều độ tuổi, số lượng trẻ tham gia ít, ở một quốc gia nhất định nên cần được phát triển hoặc thích ứng phù hợp với từng độ tuổi và quốc gia khác nhau.

Đa số nghiên cứu xây dựng và sử dụng tình huống giả định liên quan để xem xét lòng biết ơn ở những khía cạnh khác nhau. Nổi bật là các tình huống “Chiếc áo len”, “Con mèo”, “Cậu bé đeo kính”. Sau khi được nghe câu chuyện và hiểu nó, một cuộc phỏng vấn lâm sàng sẽ được tiến hành với các câu hỏi theo kịch bản nhằm xác định cảm xúc của trẻ, nguyên nhân, mối quan hệ giữa cảm xúc đó với nhà hảo tâm và cuối cùng là quyết định nên giúp đỡ nhà hảo tâm không [12], [19]. Vấn đề tồn tại của các nghiên cứu này là chỉ sử dụng tình huống giả định để đánh giá lòng biết ơn của trẻ, thiếu các tình huống thực tiễn, từ đó có thể áp dụng nhiều phương pháp khác nhau để có thể thu được những thông tin khách quan và chính xác nhất.

### 2.3. Những nghiên cứu về giáo dục lòng biết ơn cho trẻ mầm non

Theo Kristin Layous và Sonja Lyubomirsky (2014), trẻ từ 4 tuổi trở lên nên được dạy về lòng biết ơn bởi trẻ cần một số hiểu biết về mặt cảm xúc (một thành phần quan trọng của trí tuệ cảm xúc) để thực sự cảm thấy biết ơn [20]. Các biện pháp hỗ trợ bên ngoài và các chiến lược bên trong cần được áp dụng vì Thompson cùng Lagattuta (2006) nhấn mạnh năng lực điều chỉnh cảm xúc đã có ở độ tuổi này [27]. Parks và Schueller (2014) mở rộng vấn đề giáo dục lòng biết ơn cho các

quốc gia là kết hợp chương trình giáo dục lòng biết ơn vào trường học dành cho trẻ em. Các gia đình sẽ gắn kết chặt chẽ với nhau hơn, các cộng đồng sẽ hỗ trợ nhau tốt hơn, các nhà trường sẽ khơi dậy được nhiều hơn sức mạnh, tiềm năng của trẻ; xã hội sẽ trở nên cố kết hơn khi con người “đáp đền tiếp nối” với lòng biết ơn [21].

Trong các nghiên cứu về giáo dục lòng biết ơn, có ba bài tập thường xuyên xuất hiện để hướng sự tập trung vào lòng biết ơn và gia tăng tần suất biết ơn đó là: Đếm những điều tốt lành, viết báo cáo/nhật kí tri ân và thăm hỏi tri ân. Hai bài tập đầu tiên thực hiện khá đơn giản bằng cách viết ra điều biết ơn từ việc nhận ra những điều tích cực hoặc những người mang lại lợi ích cho bản thân. Tuy nhiên, bài tập thứ hai không thể áp dụng cho trẻ 5-6 tuổi. Bài tập thứ ba yêu cầu người tham gia viết và gửi một bức thư cho ai đó mà họ biết ơn nhưng chưa bao giờ có cơ hội để cảm ơn một cách thích hợp. Ba bài tập cụ thể này đã được thử nghiệm trong nhiều khung thời gian khác nhau và với các đối tượng khác nhau. Một trong những nghiên cứu được biết đến nhiều nhất về các loại bài tập này là của tác giả Emmons và McCullough (2003). Họ đã kiểm tra tác động của việc đếm năm điều tốt lành mỗi tuần một lần trong 10 tuần (nghiên cứu 1) và liệt kê những trải nghiệm biết ơn mỗi ngày một lần trong hai tuần (nghiên cứu 2) hoặc ba tuần (nghiên cứu 3). Các kết quả chứng minh rằng, việc tham gia vào các bài tập về lòng biết ơn giúp những người tham gia đánh giá tích cực hơn về cuộc sống của họ, tăng sự lạc quan khi nghĩ về tuần trước, ít phàn nàn

về thể chất hơn, cải thiện các hành vi vì xã hội... [22].

Các hướng khác trong lĩnh vực giáo dục lòng biết ơn cho trẻ theo Lomas và cộng sự (2014) gồm nghiên cứu về việc nuôi dưỡng môi trường học tập có lợi hơn cho các can thiệp tâm lý tích cực; về văn hóa, giới tính và các yếu tố khác có thể xác định mức độ hiệu quả của các can thiệp đối với lòng biết ơn; việc sử dụng các đợt tăng cường để kéo dài lợi ích của các hoạt động tri ân liên kết; sự tích hợp của các liên kết biết ơn vào các chương trình xóa mù chữ [29]. Carr và cộng sự (2015) quan tâm đến việc truyền cảm hứng cho người học [30]. Morgan và cộng sự (2015) khuyến nghị rằng, giáo dục lòng biết ơn cho trẻ không chỉ dừng lại ở mục đích tương đối hẹp là làm cho người trẻ tuổi biết ơn nhiều hơn mà nên theo đuổi các can thiệp giáo dục lòng biết ơn phù hợp và được chấp nhận về mặt đạo đức trong bối cảnh kích thích sự hiểu biết của trẻ về ý nghĩa của lòng biết ơn. Theo ông, cần giáo dục trẻ biết ơn đúng người, đúng lúc, đúng lý do và đúng mức độ. Một lộ trình đầy hứa hẹn để đạt được điều này có thể là sử dụng các câu chuyện được rút ra từ văn học hoặc đời thực, liên quan đến các chủ đề chính về lòng biết ơn [31]. Cùng quan điểm đó, theo Tudge và Freitas (2018), tùy thuộc vào nền văn hóa mà chúng được nuôi dạy, trẻ có thể được khuyến khích ngay từ khi còn nhỏ để nói “cảm ơn” về một món quà hoặc một sự giúp đỡ [26]. Trong quá trình giáo dục lòng biết ơn cho trẻ, không thể thiếu sự hỗ trợ của cha mẹ. Vì thế, Hussong và cộng sự (2019) đã đưa ra bộ công cụ đo sự nỗ lực của cha mẹ với 10 câu hỏi tập trung vào các cuộc trò chuyện hằng ngày giữa cha

mẹ và con cái (kéo dài trong 7 ngày) [32].

Như vậy, các nghiên cứu đã chứng minh giáo dục lòng biết ơn cho trẻ mầm non là cần thiết và khả thi. Tuy mục tiêu chưa được xác định rõ nhưng nội dung, phương pháp, môi trường giáo dục lòng biết ơn cho trẻ được đề xuất trong các nghiên cứu cũng rất đa dạng. Theo đó, cần giáo dục lòng biết ơn trong nhà trường, kết hợp với gia đình và cộng đồng để phát huy những yếu tố có lợi trong các môi trường này đối với việc phát triển lòng biết ơn cho trẻ.

### 3. Kết luận

Hồi cứu các nghiên cứu cho thấy, lòng biết ơn đã hình thành, phát triển khi trẻ ở độ tuổi mầm non, biểu hiện tương ứng với khả năng của độ tuổi và phụ thuộc nhiều yếu tố. Để đánh giá lòng biết ơn của trẻ ở độ tuổi này, một số nghiên cứu đã thiết kế và sử dụng thang đo hoặc các tình huống giả định về lòng biết ơn. Các nghiên cứu cũng giúp khẳng định giáo dục lòng biết ơn cho trẻ mầm non là phù hợp và cần thiết. Tác động giáo dục thông thường là sử dụng các bài tập theo khả năng của độ tuổi nhưng không xem nhẹ việc xây dựng môi trường giáo dục, nhất là các mối quan hệ giữa trẻ với những người xung quanh. Tuy nhiên, để giáo dục lòng biết ơn cho trẻ mầm non đạt hiệu quả cao, các nghiên cứu tiếp theo cần quan tâm làm rõ đặc điểm lòng biết ơn của trẻ cũng như xác định cụ thể mục tiêu, nội dung giáo dục, hướng dẫn chi tiết cách thức giáo dục lòng biết ơn phù hợp với trẻ ở trường lòng biết ơn theo từng độ tuổi.

### Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo, (13/4/2021), *Thông tư số 01/VBHN-BGDĐT ban hành Chương trình Giáo dục mầm non*.
- [2] Peterson, C., and Seligman, M. E. P., (2004), *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford: Oxford University Press.
- [3] Shoshani, A., (2018), *Young children's character strengths and emotional well-being: Development of the Character Strengths Inventory for Early Childhood (CSI-EC)*, The Journal of Positive Psychology, <http://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424925>.
- [4] Wood, A.M., Froh, J.J. & Geraghty, A.W.A., (2010), *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration*, Clinical Psychology Review, 30, 890-905.
- [5] Fitzgerald, (1998), *Gratitude and justice*, Ethics, Vol 109, No.1, p.119-153, <https://doi.org/10.1086/233876>.
- [6] 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, p.112-127.
- [7] Zhang, L., Zhu, N., Li, W., Li, C., Kong, F., (2022), *Cognitive-affective structure of gratitude and its relationships with subjective well-being*, Personality and Individual Differences, Vol 196, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111758>.
- [8] Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D., (2009), *A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences*, Personality and Social Psychology Bulletin, 35(9), 1193–1207, <https://doi.org/10.1177/0146167209338071>.
- [9] Klein, M., (1957), *Envy and gratitude: A study of unconscious sources*, New York: Basic Books.
- [10] McCullough, M.E., & Tsang, J., (2004), *Parent of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude*, In R. A. Emmons and M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude*, pp. 123-144.
- [11] Wang, D., Wang, Y. C., & Tudge, J. R. H., (2015), *Expressions of gratitude in children and adolescents: Insights from China and the United States*, Journal of Cross-Cultural Psychology, 46(8), 1039-1058. <https://doi.org/10.1177/0022022115594140>.
- [12] Nelson, J. A., Freitas, L. L., O'Brien, M., Calkins, S. D., Leerkes, E. M., & Marcovitch, S., (2013), *Preschool-aged children's understanding of gratitude: Relations with emotion and mental state knowledge*, British Journal of Developmental Psychology, 31(1), 42-56.
- [13] Emmons, R.A & McCullough, M.E., (2004), *The Psychology of Gratitude*, Oxford University Press, ISBN 0-19-515010-4.
- [14] Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C.,

- & Dalrymple, J., (2004), *What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11*, Journal of Applied Developmental Psychology, 25(5), 541–533, <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.08.004>.
- [15] Nguyen, S.P. & Gordon, C.L., (2019), *The relationship between gratitude and happiness in young children*, Journal of happiness studies, <http://doi.org/10.1007/s10902-019-00188-6>.
- [16] Owens, R. L., & Patterson, M. M., (2013), *Positive psychological interventions for children: A comparison of gratitude and best possible selves approaches*, The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development, 174(4), 403-428.
- [17] Shoshani, A., Aharon-Dvir, O., Hain, D., & Yaffe, A., (2021), *Situational determinants of young children's gratitude: The effects of perceived intentionality and the value of the benefit on gratitude and prosocial behavior*. Journal of Personality and Social psychology, 121(4), 914-932. <http://doi.org/10.1037/pspp0000384>.
- [18] Castro, F. M. P., Rava, P. G. S., Hoefelmann, T. B., Pieta, M. A. M. & Freitas, L. B. L., (2011), *Deve-se retribuir? Gratidão e dívida simbólica na infância*, Estudos de Psicologia, 16(1), 75-82.
- [19] Freitas, L. B. L., Silveira, P.G. & Pieta, M.A.M., (2009), *Sentimento de gratidão em crianças de 5 a 12 anos*, Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 2, 243- 250.
- [20] Kristin Layous và Sonja Lyubomirsky, (2014), *Benefits, Mechanisms, and New Directions for Teaching Gratitude to Children*, School Psychology Review, 43(2): 153-159, <https://doi.org/10.1080/02796015.2014.12087441>.
- [21] Parks, A. C., & Schueller, S. M. (Eds.), (2014), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927>.
- [22] Emmons, R.A. & McCullough, M.E., (2003), *Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. J Pers Soc Psychol. Feb; 84(2):377-89, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- [23] Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P., and Joseph, S., (2008), *The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: two longitudinal studies*, J. Res. Pers, 42, 854-871.
- [24] 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, 73, 79-114, <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>.
- [25] Shoshani, A., Keren De-Leon Lendner, Nissensohn, A., Lazarovich, G. & Aharon-Dvir, (2020), *Grateful and kind: The prosocial function of gratitude in young children's relationships*, Dev Psychol, 56 (6), 1135-1148, <http://doi.org/10.1037/dev0000922>.
- [26] Tudge, J.R.H & Freitas, L.B.L., (2018), *Developing gratitude: An introduction (in Developing gratitude in children and adolescents*, Cambridge University Press, <https://doi.org/10.1017/9781316863121>.
- [27] Thompson, R. A., & Lagattuta, K. H., (2006), *Feeling and understanding: Early emotional development*. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), Blackwell handbook of early childhood development, 317-337, Malden, MA: Blackwell Publishing, <https://doi.org/10.1002/9780470757703.ch16>.
- [28] Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A., (2011), *Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents*, Journal of Happiness Studies, 12(2), 289-302, <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9>.
- [29] Lomas, T., Froh, J. J., Emmons, R. A., Mishra, A., & Bono, G., (2014), *Gratitude Interventions: A Review and Future Agenda*. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions (First Edit, pp. 1–19), John Wiley & Sons, Ltd, <https://doi.org/10.1002/9781118315927.fmatter>.
- [30] Carr, D., Morgan, B., & Gulliford, L., (2015), *Learning and teaching virtuous gratitude*, Oxford Review of Education, 41, 766-781.
- [31] Morgan, B., Gulliford, L., & Carr, D., (2015), *Educating gratitude: Some conceptual and moral misgivings*, Journal of Moral Education, 44(1), 97-111, <https://doi.org/10.1080/03057240.2014.1002461>.
- [32] Hussong, A.M., Langley, H.A., Rothenberg, W.A., Coffman, J.L., Halberstadt, A.G., Costanzo, P.R. & Mokrova, I., (2019), *Raising Grateful Children One Day at a Time*, Appl Dev Sci, 23(4):371-384, <http://doi.org/10.1080/10888691.2018.14417>.

## GRATITUDE EDUCATION FOR PRESCHOOL CHILDREN: PERSPECTIVES FROM SOME INTERNATIONAL RESEARCH

### Le Thi Nhung

Email: lethinhung@dhsphue.edu.vn  
Hue University of Education  
34 Le Loi, Hue city, Thua Thien Hue province,  
Vietnam

**ABSTRACT:** *It's important to note that gratitude is a significant personal attribute that falls under the social-emotional category. It plays a crucial role in the overall development of an individual's personality. Research indicates that gratitude can be observed in preschool children, making it an ideal time to teach them about gratitude using various methods. This article offers a summary of international research on gratitude education for preschool children, highlighting some crucial aspects that require attention in future research.*

**KEYWORDS:** Education, gratitude, preschool children, research.