

# ẢNH HƯỞNG CỦA TÂM LÝ HỌC TÍCH CỰC ĐỐI VỚI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT, CÁCH TIẾP CẬN ĐỂ TĂNG CƯỜNG HIỆU QUẢ GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG HỌC

Đỗ Thị Huyền Trang<sup>(1)</sup>; Đào Ngọc Minh<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Dưới góc độ lý thuyết tâm lý học tích cực, bài báo này đánh giá, phân tích mối quan hệ giữa hoạt động thể chất với những cảm xúc tích cực và các chỉ số sức khỏe tâm thần tích cực. Thông qua phân tích chuyên môn, đề xuất những xu hướng nghiên cứu trong tương lai liên quan đến tâm lý học với hoạt động thể chất. Kết quả cho thấy, tâm lý học liên quan đến việc tham gia hoạt động thể chất có hiệu quả nhất định trong các báo cáo đã công bố, tuy nhiên số lượng và chất lượng các nghiên cứu còn hạn chế. Trong tương lai, các nghiên cứu về tâm lý học liên quan đến việc tham gia hoạt động thể chất cần chú trọng đánh giá những lợi ích tâm lý tích cực, phẩm chất tâm lý tích cực, cơ chế thần kinh và tâm lý của các tác động tâm lý tích cực, đồng thời chú ý đến việc tiến hành các nghiên cứu thực tế đối tượng tham gia hoạt động thể chất trong các trường học.

**Từ khóa:** Tâm lý tích cực; hoạt động thể chất; lợi ích; sức khỏe tâm thần.

## The influence of positive psychology on physical activity, approaches to increase the effectiveness of Physical Education at schools

### Summary:

Basing on the theoretical perspective of positive psychology, this article evaluated and analyzed the relationship among physical activity, positive emotions and positive mental health index. Through expert analysis, some future research trends related to psychology and physical activity are proposed. The results show that psychology related to participation in physical activity has significant effectiveness, which are mentioned in published reports, but the quantity and quality of studies is limited. In the future, psychology research related to physical activity participation should focus on evaluating the positive psychological benefits, positive psychological qualities, neurological - psychological mechanisms of these positive psychological impacts. While. It is necessary to pay attention to conducting practical research on subjects participating in physical activity in schools.

**Keywords:** Positive psychology; physical activity; benefit; mental health.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe là một chủ đề nóng và là trọng tâm liên tục của cuộc sống con người, dẫn đến việc nghiên cứu tâm lý học (TLH) sức khỏe và TLH theo hoạt động thể chất (HĐTC) - một bộ phận của TLH tổng thể. TLH HĐTC nghiên cứu sự phát triển TLH và hành vi của con người, sự biến đổi các quy luật và đặc điểm trong HĐTC. Mục đích của TLH HĐTC là nâng cao sức khỏe thể chất, tinh thần, hình thành trạng thái thể chất và tinh thần tốt thông qua HĐTC, do đó cá nhân có thể cải thiện khả năng nhận thức và những lợi ích về nhân cách của họ thông qua HĐTC. Do đó, nội dung chính của nghiên cứu TLH

HĐTC là: 1) Nghiên cứu tiền đề TLH và phương pháp HĐTC của con người liên quan đến việc có và không tập luyện HĐTC, qua đó giúp người tập bắt đầu, tăng và thiết lập hành vi HĐTC tốt hơn; 2) Nghiên cứu tác động TLH HĐTC, bao gồm tác động của tập luyện HĐTC ít đối với trạng thái tâm lý, tác động của HĐTC lâu dài đối với đặc điểm TLH đối với người khỏe mạnh và tác dụng điều trị đối với các bệnh lý liên quan đến TLH; 3) Tác động của TLH HĐTC đối với thể chất con người. Các tác động TLH tiêu cực có thể có của việc tham gia HĐTC cũng đã được thảo luận và một số kết quả nghiên cứu đã thu được.

<sup>(1)</sup>TS, <sup>(2)</sup>ThS, Khoa Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Là một phân ngành của TLH, sự phát triển và đổi mới của TLH HĐTC phụ thuộc vào sự phát triển và đổi mới của lý thuyết và phương pháp TLH chung và sự phát triển của TLH tích cực cũng sẽ ảnh hưởng và thay đổi sự phát triển và xu hướng của TLH HĐTC. Mặc dù các nhà TLH đã đề xuất các tiêu chuẩn tích cực cho sức khỏe tâm thần, nhưng thật không may, hầu hết các nghiên cứu về mối quan hệ giữa HĐTC và sức khỏe tâm thần vẫn được thiết kế từ các khía cạnh tiêu cực của sức khỏe tâm thần. Tuy nhiên, cũng có một số ít nghiên cứu đã khám phá cấu trúc của sức khỏe tâm thần theo các tiêu chí về sức khỏe tâm thần tích cực và hiệu quả tâm lý tích cực của việc HĐTC. Vì vậy, trên quan điểm TLH tích cực, kết hợp với các kết quả nghiên cứu TLH HĐTC đã có, nghiên cứu này phân tích những tồn tại trong nghiên cứu TLH HĐTC và tác động có thể có của TLH HĐTC đến sự phát triển của TLH HĐTC về mặt khái niệm, lĩnh vực, ý tưởng nghiên cứu, phương pháp nghiên cứu,...

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Nghiên cứu chủ yếu tiến hành thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu. Tổng cộng có 134 tài liệu liên quan đã được tìm kiếm trong cơ sở dữ liệu tài liệu học thuật Pubmed, EBSCO, SpecialSciDBS, Google Scholar,... với các thuật ngữ tìm kiếm là “physical education”, “positive psychology”, “joy index”, “happiness”, “feeling of happiness”, “subjective well-being”, “optimistic intelligence”,... Sau khi sàng lọc chất lượng tài liệu tạp chí, mức độ phù hợp với chủ đề nghiên cứu và tỷ lệ trích dẫn, đồng thời kết hợp với các bài báo và chuyên khảo kinh điển trước đó, tổng số bài báo được trích dẫn trong bài viết là 12.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Tiến trình nghiên cứu về lợi ích tâm lý tích cực của việc HĐTC**

**1.1. Hoạt động thể chất và cảm xúc tích cực**

Cảm xúc tích cực là phản ứng tức thì duy nhất của một cá nhân đối với các sự kiện có ý nghĩa, là cảm xúc đi kèm với cảm giác dễ chịu do một cá nhân tạo ra do các kích thích bên trong và bên ngoài cũng như các sự kiện đáp ứng nhu cầu của con người. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người có trải nghiệm

cảm xúc tích cực cuộc sống thực tế tốt hơn hẳn so với những người có trải nghiệm cảm xúc tiêu cực[4] và HĐTC giúp con người tạo ra những trải nghiệm cảm xúc tuyệt vời, ít gây lo lắng và mệt mỏi. Thêm vào đó, HĐTC kết hợp với việc thưởng thức âm nhạc không chỉ có thể tạo ra những lợi ích về mặt cảm xúc tích cực mà còn làm hạn chế việc phát sinh những cảm xúc tiêu cực. Một báo cáo phân tích tổng hợp cho thấy, kết hợp HĐTC trên nền nhạc có nhịp điệu ngắn hạn có lợi cho việc cải thiện cảm xúc tích cực của cá nhân và kích thước hiệu ứng  $d=0.47$  và dài hạn có tác dụng tốt hơn trong việc cải thiện cảm xúc tích cực của cá nhân và kích thước hiệu ứng  $d=0.57$ [5]. Do đó, kích hoạt mối liên hệ giữa HĐTC và ảnh hưởng tích cực sẽ góp phần làm tăng hành vi tham gia HĐTC. Theo lý thuyết mở rộng cảm xúc tích cực của Fredrickson[6], trong khi trải nghiệm những cảm xúc tích cực do HĐTC mang lại, những người HĐTC thường xuyên có thể mở rộng tư duy và khả năng nhận thức hoặc nguồn lực hành vi trong khi HĐTC, đồng thời ghi nhận các cố gắng trong việc các cá nhân tự thiết lập các nguồn lực cá nhân lâu dài (nguồn lực thể chất, tâm lý, xã hội,...) cho việc tham gia HĐTC thường xuyên hơn; Con người hoàn toàn có thể cải thiện các kiểu suy nghĩ và hành vi ban đầu của họ bằng cách mở rộng các hoạt động và suy nghĩ của họ trong khi tham gia HĐTC và xây dựng các nguồn lực cá nhân lâu dài và nó đã thúc đẩy những người này tham gia HĐTC một cách có ý thức và thường xuyên hơn, tiếp tục trải nghiệm cảm xúc tích cực do HĐTC mang lại. Điều đáng nói là quá trình này là một quá trình dạng xoắn ốc, cường độ cảm xúc tích cực càng lớn thì việc mở rộng hành vi và tư duy càng lớn, đồng thời nó cũng có giá trị chuyên giao từ người này sang người khác.

**1.2. Hoạt động thể chất và sức khỏe**

Hạnh phúc chủ quan, hạnh phúc tâm lý và hạnh phúc xã hội là ba hướng nghiên cứu chính của TLH tích cực hiện nay. Trong những năm gần đây, các nhà TLH coi hạnh phúc là một chỉ số tích cực của sức khỏe tâm thần cá nhân, thậm chí coi hạnh phúc là nội dung chính để đo lường sức khỏe tâm thần cá nhân, hơn thế nữa, hạnh phúc cũng cung cấp một cách thức và ý tưởng

mới để khám phá cơ chế của các rối loạn tâm lý. Nghiên cứu cho thấy rằng, HĐTC có mối tương quan tích cực với sức khỏe chủ quan và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe chủ quan thông qua các biến số trung gian như lòng tự trọng về thể chất, mối quan hệ giữa các cá nhân và tính cách chủ quan, có thể cải thiện đáng kể sức khỏe chủ quan của con người. Nghiên cứu về HĐTC và sức khỏe tâm lý cho thấy việc tham gia HĐTC càng nhiều càng có giá trị lớn trong việc cải thiện sức khỏe tâm lý [7] với mức tác động trung bình  $d=0.51$ , trong đó HĐTC có thể giải thích 9% tổng hệ số biến thiên của sức khỏe chủ quan và sức mạnh, mối quan hệ này bị ảnh hưởng bởi thời gian và tần suất HĐTC. Đồng thời tham gia HĐTC cũng có thể cải thiện đáng kể sức khỏe tâm lý của cá nhân và mức độ ảnh hưởng của nhóm can thiệp ( $d=0.24$ ) gần gấp 3 lần nhóm chứng [8].

### **1.3. Hoạt động thể chất và trí thông minh lạc quan**

Trí thông minh lạc quan đề cập đến khả năng lạc quan của một cá nhân, bao gồm cả giá trị ngưỡng và chất lượng hạnh phúc của cá nhân. Trí thông minh lạc quan, cũng bao gồm khả năng của cá nhân để có được các thành phần tích cực từ các sự kiện tiêu cực đã trải qua và khả năng ảnh hưởng hoặc lây nhiễm cho người khác để trở nên lạc quan. Các nhà nghiên cứu nước ngoài đã phát hiện ra rằng chỉ số hạnh phúc có liên quan chặt chẽ đến trí thông minh lạc quan, kết quả hoạt động xã hội, kết quả học tập, hạnh phúc hôn nhân, lối sống, tình trạng sức khỏe và các mối quan hệ giữa các cá nhân [7, 8]. Vì vậy, các nhà nghiên cứu đề xuất rằng trí thông minh lạc quan có thể là yếu tố quyết định số phận của một cá nhân hơn cả IQ và EQ [9]. Hiện nay, do định nghĩa về khái niệm chỉ số hạnh phúc chưa rõ ràng và thống nhất, hệ thống đánh giá chưa hoàn hảo, công cụ đo lường còn đơn lẻ nên có rất ít nghiên cứu về chỉ số hạnh phúc của HĐTC và cá nhân, vì vậy có thể lấy “lạc quan”- thành phần của chỉ số hạnh phúc làm chủ đạo để nghiên cứu các vấn đề liên quan đến TLH và HĐTC. Các nghiên cứu chuyên sâu đã phát hiện ra rằng có mối tương quan tích cực đáng kể giữa tập HĐTC với sự lạc quan của con người và những người tham gia HĐTC thường xuyên có mức độ lạc

quan cao hơn [10]. Mặc dù có rất ít nghiên cứu hiện có về mối quan hệ giữa tập HĐTC và khả năng của các cá nhân để có được các thành phần tích cực từ các sự kiện tiêu cực mà họ trải qua, cũng như mối quan hệ giữa HĐTC và khả năng của các cá nhân gây ảnh hưởng hoặc lây nhiễm cho người khác để trở nên lạc quan thì tác dụng của việc tham gia HĐTC đối với việc hình thành nhân cách tích cực của mỗi cá nhân vẫn không thể bỏ qua. Không khó để thấy rằng tham gia HĐTC thường xuyên có tác động tích cực nhất định đến việc tu dưỡng và nâng cao chỉ số hạnh phúc của cá nhân.

### **1.4. Hoạt động thể chất và phẩm chất tâm lý tích cực**

Phẩm chất tâm lý tích cực là nội dung cơ bản của nghiên cứu TLH tích cực đương đại. Việc trau dồi phẩm chất tâm lý tích cực có thể làm cho cá nhân tràn đầy năng lượng tích cực trong công việc, cuộc sống, học tập,... giúp cải thiện các vấn đề và bệnh tật về TLH, ngăn ngừa các bệnh tâm thần khác nhau. Do đó, trong những năm gần đây, các nghiên cứu đã sử dụng nhiều phương pháp đo lường khác nhau để tìm ra những phẩm chất tâm lý tích cực nổi bật nhất của cá nhân và nhóm nhiều người cũng như sự khác biệt của chúng [3]. Giai đoạn nào là tốt nhất để có thể tập trung trau dồi những phẩm chất và cách tiếp cận tâm lý tích cực,... [1, 2]. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tham gia HĐTC có liên quan chặt chẽ đến các phẩm chất tâm lý tích cực khác nhau của các cá nhân và tham gia HĐTC có thể củng cố hoặc cải thiện các chức năng của não và hệ thần kinh của con người. Một nghiên cứu gần đây cho thấy, nhóm sinh viên đại học với mức độ tham gia HĐTC và thể thao khác nhau có 6 khía cạnh phẩm chất tâm lý tích cực và 8 phẩm chất tâm lý tích cực bao gồm sự tò mò, yêu thích học tập, suy nghĩ và sáng suốt, dũng cảm bền bỉ, cảm nhận tình yêu thương, chính trực và công bằng, khiêm tốn, hy vọng và niềm tin. Có sự khác biệt đáng kể trong tất cả những điều trên, những sinh viên đại học thường xuyên tham gia HĐTC tốt hơn đáng kể so với nhóm HĐTC không thường xuyên và nhóm hầu như không tập HĐTC ở hầu hết các khía cạnh và yếu tố chất lượng tâm lý tích cực, đồng thời



**Sự ra đời của tâm lý học để nghiên cứu về sức khỏe tinh thần, hành vi của con người đã mang đến rất nhiều thay đổi tích cực cho cuộc sống**

những sinh viên đại học tham gia HĐTC thường xuyên trong một thời gian dài có nhiều phẩm chất tâm lý tích cực hơn hẳn các nhóm đối tượng khác. Các nghiên cứu thực nghiệm đã khẳng định rằng Giáo dục thể chất tích cực có tác động quan trọng đến việc bồi dưỡng phẩm chất tâm lý tích cực của thanh thiếu niên, chủ yếu thể hiện ở những phẩm chất tâm lý tích cực như sáng tạo, tư duy và quan sát, thân thiện và hợp tác[11]. Có thể thấy rằng trong quá trình trau dồi phẩm chất tâm lý tích cực của cá nhân, HĐTC có những lợi thế và tiềm năng độc đáo.

**2. Các vấn đề tồn tại và xu hướng phát triển trong tương lai trong nghiên cứu về lợi ích tâm lý tích cực của việc tham gia HĐTC**

**2.1. Các vấn đề tồn tại**

**2.1.1. Các giá trị phạm vi**

Xuyên suốt các nghiên cứu trước đây, các định nghĩa về các khái niệm cơ bản như “cảm xúc tích cực”, “hạnh phúc”, “sức khỏe tinh thần tích cực” và “chỉ số niềm vui” trong TLH tích cực còn mơ hồ và chưa đạt được sự đồng thuận; Trong khi việc đánh giá các khái niệm như chất lượng tâm lý tích cực và chỉ số hạnh phúc, các công cụ vẫn đang trong quá trình phát triển, thử nghiệm và

sửa đổi[12]. Ngoài ra, mặc dù các vấn đề liên văn hóa và liên mẫu của các công cụ đo lường đã thu hút sự chú ý của các nhà nghiên cứu, nhưng vẫn cần phải xác minh và cải thiện nhiều. Chính vì nội dung nghiên cứu TLH tích cực vô cùng phong phú mà định nghĩa các khái niệm cơ bản không thống nhất, công cụ đo lường quá nhiều lại không có điểm nổi bật, không hoàn hảo nên kết quả đánh giá tương đối độc lập và chông chéo lẫn nhau, ảnh hưởng đến khả năng đánh giá kết quả nghiên cứu chuyên sâu.

**2.1.2. Đối tượng nghiên cứu tập trung, thiếu tính phổ quát**

Trong các nghiên cứu trước đây, phần lớn đối tượng nghiên cứu là học sinh cấp 2 và người cao tuổi, ít nghiên cứu trên các đối tượng như sinh viên thông thường và cả đặc thù. Từ góc độ số lượng điều tra viên và số lượng đối tượng thử nghiệm, quy mô mẫu thường nhỏ, cách lấy mẫu không khoa học, nghiên cứu xuyên khu vực và đa văn hóa rất hiếm, dẫn đến khả năng ngoại suy thấp và thiếu tính phổ quát của kết quả nghiên cứu.

**2.1.3. Mô hình nghiên cứu lạc hậu, thiếu đánh giá quan hệ nhân quả**

Hầu hết các nghiên cứu vẫn sử dụng bảng



câu hỏi truyền thống và có một số thí nghiệm tự nhiên và thiết kế bán thực nghiệm (hoặc kết hợp với điều trị bằng thuốc, vận động,...) nhưng chúng thiếu kiểm soát các biến bổ sung trong quá trình thí nghiệm và thiết kế thí nghiệm có thể phản ánh mối quan hệ nhân quả là rất hiếm. Ngoài ra, hầu hết có các nghiên cứu theo chiều ngang và tương đối ít nghiên cứu theo chiều dọc, nghiên cứu trường hợp và nghiên cứu phân tích tổng hợp.

## **2.2. Xu hướng phát triển trong tương lai**

### **2.2.1. Nghiên cứu lợi ích tâm lý tích cực**

Dưới ảnh hưởng của sự phát triển tâm lý tích cực, tham gia rèn luyện HĐTC chắc chắn sẽ trở thành lĩnh vực nghiên cứu chính của TLH vận động trong tương lai. Nghiên cứu trong tương lai không chỉ chú ý đến tác động của việc tham gia HĐTC đối với các vấn đề TLH tiêu cực như trầm cảm, lo lắng và căng thẳng mà còn chú ý đến lợi ích tâm lý tích cực của việc tham gia HĐTC. Ví dụ, tác động của việc tham gia HĐTC đối với hạnh phúc chủ quan và sự hài lòng trong cuộc sống, với cảm xúc tích cực, với sức khỏe tâm lý và xã hội, với việc nuôi dưỡng chỉ số hạnh phúc cá nhân (bao gồm tính tích cực chất lượng tâm lý và thể chất),...

### **2.2.2. Nghiên cứu cơ chế lý thuyết**

Với việc không ngừng đào sâu nghiên cứu về lĩnh vực TLH, liên tục cải tiến các phương pháp nghiên cứu và ứng dụng rộng rãi các phương pháp nghiên cứu công nghệ cao như công nghệ khoa học thần kinh, đánh giá chuyển động mắt và thực tế ảo, nghiên cứu về khoa học thần kinh nhận thức liên quan đến GDTC và thể thao sẽ trở thành một phần quan trọng của TLH. Điều này cũng sẽ mang lại tầm nhìn và nguồn cảm hứng độc đáo cho các nhà nghiên cứu TLH trong HĐTC và thể thao. Trong tương lai, các công nghệ mới như EEG, ERP, TMS, FMRI và PET sẽ được sử dụng sâu sắc khám phá cơ chế thần kinh và cơ chế tác động tâm lý tích cực của HĐTC, cơ chế tâm lý sẽ trở thành một trong những nội dung nghiên cứu chính của nghiên cứu TLH hoạt động trong tương lai.

### **2.2.3. Nghiên cứu thiết kế các chương trình HĐTC**

Với việc áp dụng một số phương pháp thử

thực nghiệm và phân tích hiện đại, các nghiên cứu về thiết kế các chương trình HĐTC đã được cải thiện một cách toàn diện, từ một phương pháp tham gia HĐTC đơn lẻ sang can thiệp điều trị không dùng thuốc cho nhiều loại bệnh lý, điều này đã được chứng minh bởi nhiều nghiên cứu trước đây. Tuy nhiên, mặc dù nhiều nhà TLH thể thao và bác sĩ chuyên môn đề xuất việc tham gia HĐTC thường xuyên có thể cải thiện sức khỏe tâm thần cá nhân và là một phương pháp quan trọng để điều trị các vấn đề và bệnh tâm thần, nghiên cứu về các hình thức HĐTC cho sức khỏe tâm thần vẫn chưa phát triển, các dạng HĐTC nâng cao những phẩm chất tâm lý tích cực cũng tương tự. Với sự chú trọng của xã hội đối với sức khỏe tinh thần và ảnh hưởng sâu rộng của TLH tích cực đến mọi mặt của xã hội, nghiên cứu về chế độ luyện tập đối với phẩm chất tâm lý tích cực chắc chắn sẽ coi trọng và quan tâm trong tương lai gần.

### **2.2.4. Đổi mới và tích hợp phương pháp giáo dục TLH và HĐTC**

Mặc dù xu hướng chủ đạo của định hướng phương pháp luận của TLH HĐTC là mô hình nghiên cứu dạng thực tế có nghiệm chứng được ủng hộ vì tính chính xác và định lượng tin cậy, tuy nhiên thực tế cũng cho thấy TLH bị rất nhiều yếu tố ảnh hưởng, gây nhiễu. Do đó, các nhà nghiên cứu nên chú ý nhiều hơn đến thiết kế nghiên cứu, kiểm soát chặt chẽ các biến bổ sung trong thử nghiệm, chú ý đến vai trò của các loại biến thứ ba và cố gắng xác định mối quan hệ nhân quả có thể tồn tại và ảnh hưởng. Đối với các nghiên cứu can thiệp, các nghiên cứu cần chú trọng về thời gian tiến hành tham gia HĐTC để có thể đánh giá hết được hiệu quả tập luyện trong thời gian dài. Đối với nghiên cứu trường hợp và nghiên cứu phân tích tổng hợp, sau khi giải quyết vấn đề tích hợp của phương pháp tổng hợp lý luận, nhận thức và phương pháp luận cần kết hợp phương pháp định lượng, phương pháp định tính và phương pháp hỗn hợp, để xác định đúng các mô hình nghiên cứu TLH và HĐTC.

### **2.2.5. Nghiên cứu áp dụng thực tiễn**

GDTC trường học với mục tiêu nâng cao sức khỏe thể chất, kiến thức và kỹ năng cho học sinh, sinh viên. GDTC trường học ứng dụng hệ thống thể thao hiện đại, đã hoàn thiện về phương

pháp vận động, phương pháp giảng dạy, đồng thời cũng kết hợp các giá trị tinh thần hướng tới các mục tiêu rèn luyện con người đến sự hoàn thiện từ nhận thức, tư duy, quan điểm, thể chất và ý thức tự rèn luyện bản thân. Từ quan điểm của các quá trình sự phạm, cần tăng các nghiên cứu có liên quan để có thể khám phá giá trị tâm lý tích cực độc đáo liên quan đến định hướng đầu ra. Từ góc tiếp cận lý thuyết, đào sâu vào bản chất của giá trị nhân văn trong con người và văn hóa Việt. Do đó, các nhà TLH trong nước nên chú ý nhiều hơn đến nghiên cứu thực tế về lợi ích tâm lý tích cực của việc học, tập GDTC và khám phá những lợi thế của nó trong việc nâng cao phẩm chất tâm lý tích cực của cá nhân.

### **KẾT LUẬN**

Tâm lý học tích cực đã trở thành một xu hướng nghiên cứu mới và TLH liên quan đến HĐTC cũng đã đạt được những kết quả nghiên cứu nhất định về TLH tích cực. Tuy nhiên, do định nghĩa các khái niệm cơ bản chưa rõ ràng và thiếu các công cụ đánh giá thống nhất; Các nghiên cứu về TLH liên quan đến HĐTC còn tồn tại nhiều hạn chế. Trong tương lai, ngoài việc tập trung vào tác động của việc tham gia HĐTC đối với lo lắng, trầm cảm, phản ứng căng thẳng, trạng thái tâm trạng, lòng tự trọng, chức năng nhận thức,... các nghiên cứu TLH liên quan đến HĐTC cũng nên chú ý đến lợi ích tâm lý tích cực của việc tham gia HĐTC, các bài tập HĐTC có tác dụng tích cực đối với các phẩm chất tâm lý tích cực.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Park N, Peterson C (2006), *Moral competence and character strengths among adolescents: the development and validation of the values in action inventory of strengths for youth*, Journal of Adolescence, 29:891-910.
2. Peterson C, Seligman MEP (2004), *Character strengths and virtues: a handbook and classification*, Oxford: Oxford University Press.
3. Dahlsgaard K, et al (2005), *Shared virtue: the convergence of valued human strengths across culture and history*, Review of General Psychology, 9:203-213.
4. Chang EC (2001), *Optimism and pessimism: implications for theory, research*

*and practice*, Washington DC:APA, 217-238.

5. Reed J, Buck S (2009), *The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: a meta-analysis*, Psychology of Sport and Exercise, 10(6):581-594.
6. Fredrickson BL (1998), *What good are positive emotions?*, Review of General Psychology, 2(3): 300-319.
7. Biddle SJH, et al (2003), *Physical activity and psychological well-being*, London: Routledge.
8. Netz Y, et al (2005), *Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies*, Psychology and Aging, 20 (2): 272-284.
9. Segerstrom SC, Sephton SE (2010), *Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: the role of positive affect*, Psychological Science, 21 (3): 448-455.
10. EI-Anzi FO (2005), *Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students*, Social Behavior and Personality, 33 (1): 95-104.
11. Bailey R (2005), *Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion*, Educational Review, 57: 71-90.
12. Coelho FGM, et al (2013), *Physical exercise modulates peripheral levels of brain-derived neuro-trophic factor(BDNF): a systematic review of experimental studies in the elderly*, Archives of Gerontology and Geriatrics, 56(1): 10-15.

(Bài nộp ngày 11/10/2023, Phản biện ngày 11/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)

Chịu trách nhiệm chính: Đỗ Thị Huyền Trang  
Email: dthtrang@uneti.edu.vn