MỐI QUAN HỆ GIỮA SỰ HIỆN THỰC HÓA BẢN THÂN VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC Ở NGƯỜI THAM GIA HOẠT ĐỘNG THIỆN NGUYỆN: VAI TRÒ TRUNG GIAN CỦA HÀNH VI HƯỚNG VỀ XÃ HỘI

BÙI THỊ TỐ PHƯƠNG
NGUYỄN VĂN TƯỜNG
Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 10/10/2025. Sửa chữa xong 20/11/2025. Duyệt đăng 15/12/2025.

Abstract

This study examines the relationship between self-actualization and subjective well-being among adults participating in volunteer activities, with prosocial behavior serving as a mediating variable. The sample consisted of 504 participants residing in Ho Chi Minh City, who were assessed using three validated instruments: the Adult Prosocial Behavior Scale (APBS), the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and the Short Index of Self-Actualization (SISA). Data were analyzed using SPSS 26.0 through descriptive statistics, correlation analysis, and mediation testing. The results demonstrated a positive association between self-actualization and subjective well-being, with prosocial behavior significantly mediating this relationship. These findings provide empirical support for humanistic and positive psychology perspectives within the context of volunteerism in Vietnam.

Keywords: *Prosocial behavior, self-actualization, subjective well-being, volunteer activities.*

1. Đặt vấn đề

Sự hiện thực hóa bản thân là một khái niệm trung tâm trong tâm lý học nhân văn, phản ánh mức độ cá nhân phát triển tối đa tiềm năng và sống phù hợp với các giá trị cốt lõi của bản thân (Maslow, 1971) [9]. Quá trình này không chỉ gắn với sự trưởng thành cá nhân mà còn liên quan chặt chẽ đến cảm nhận ý nghĩa sống, sự tự chấp nhận và định hướng mục tiêu dài hạn. Song song đó, cảm nhận hạnh phúc chủ quan được xem là chỉ báo quan trọng của chất lượng cuộc sống và sức khỏe tinh thần, bao gồm sự hài lòng với cuộc sống và trạng thái cảm xúc tích cực bền vững (Diener, 2000) [4]. Trong nhiều nghiên cứu, hạnh phúc chủ quan không chỉ là kết quả của điều kiện sống mà còn chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ các yếu tố tâm lý - xã hội bên trong cá nhân. Các nghiên cứu quốc tế cho thấy hành vi hướng về xã hội như giúp đỡ, chia sẻ và đóng góp cho cộng đồng có vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hạnh phúc và cảm nhận ý nghĩa sống. Theo Aknin và cộng sự (2013) cũng như Lyubomirsky và cộng sự (2005), việc tham gia các hành vi vị tha không chỉ mang lại lợi ích cho người nhận mà còn giúp cá nhân củng cố giá trị bản thân, tăng cảm xúc tích cực và nuôi dưỡng hạnh phúc lâu dài. Trong bối cảnh này, hành vi hướng về xã hội được xem như một cơ chế tâm lý tiềm năng kết nối giữa sự hiện thực hóa bản thân và cảm nhận hạnh phúc.

Tại Việt Nam, các hoạt động thiện nguyện ngày càng phát triển mạnh mẽ, đặc biệt trong nhóm người trưởng thành trẻ và trung niên, gắn với các giá trị nhân văn và trách nhiệm xã hội. Tuy nhiên, các nghiên cứu trong nước chủ yếu tập trung mô tả hành vi, động cơ hoặc mức độ tham gia thiện nguyện, chẳng hạn nghiên cứu của Trần Thị Kim Xuyến (2020) mà chưa đi sâu phân tích các cơ chế tâm lý nền tảng. Đặc biệt, mối quan hệ giữa sự hiện thực hóa bản thân, cảm nhận hạnh phúc và vai trò trung gian của hành vi hướng về xã hội vẫn còn là khoảng trống nghiên cứu. Xuất phát từ thực tiễn và khoảng trống lý luận này, nghiên cứu được thực hiện nhằm làm rõ mối quan hệ giữa sự hiện thực hóa bản thân

Email: tophuong2805@gmail.com

và cảm nhận hạnh phúc ở người trưởng thành tham gia hoạt động thiện nguyện, đồng thời kiểm định vai trò trung gian của hành vi hướng về xã hội trong bối cảnh Việt Nam.

2. Cơ sở lý luận

2.1. Sự hiện thực hóa bản thân (Self-actualization)

Sự hiện thực hóa bản thân là khái niệm cốt lõi của tâm lý học nhân văn, được Maslow (1971) mô tả như mức độ một cá nhân phát huy tối đa tiềm năng vốn có và sống phù hợp với giá trị, năng lực và mục đích bên trong. Những cá nhân đạt mức độ hiện thực hóa bản thân cao thường thể hiện sự tự chấp nhận, tính tự chủ, khả năng sống chân thực và định hướng cuộc sống rõ ràng. Theo Jones và Crandall (1986) [6], các đặc điểm này phản ánh xu hướng phát triển tâm lý tích cực và khả năng khai triển những phẩm chất cá nhân theo hướng lành mạnh và bền vững. Trong mô hình tâm lý học nhân văn, quá trình hiện thực hóa bản thân được thúc đẩy bởi động lực nội tại và nhu cầu tự hoàn thiện, phù hợp với luận điểm rằng con người có khuynh hướng hướng đến sự phát triển trọn vẹn. Những cá nhân cảm nhận được sự nhất quán giữa hành động và giá trị cá nhân thường đạt trạng thái hài hòa nội tâm cao hơn, từ đó góp phần xây dựng đời sống tinh thần tích cực.

2.2. Cảm nhận hạnh phúc (Subjective well-being)

Cảm nhận hạnh phúc, theo Diener (1985, 2000) [5], [4], bao gồm hai thành tố chính: sự hài lòng với cuộc sống và trạng thái cảm xúc tích cực tiêu cực. Thành phần nhận thức, đặc biệt là mức độ hài lòng với cuộc sống, được xem là chỉ báo quan trọng phản ánh chất lượng sống tổng thể. Thang đo SWLS (Satisfaction With Life Scale) của Diener và cộng sự (1985) được sử dụng rộng rãi nhằm đánh giá mức độ thỏa mãn của cá nhân đối với cuộc sống hiện tại. Những người có mức độ hiện thực hóa bản thân cao thường có định hướng sống rõ ràng, cảm giác làm chủ và hài hòa nội tâm, từ đó liên hệ đến mức độ hài lòng cuộc sống lớn hơn. Điều này phù hợp với lập luận của tâm lý học nhân văn và tâm lý học tích cực rằng sự phát triển cá nhân đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành trạng thái hạnh phúc bền vững.

2.3. Hành vi hướng về xã hội (Prosocial behavior)

Theo Caprara và cộng sự, hành vi hướng về xã hội (prosocial behavior) được hiểu là những hành vi tự nguyện, có chủ đích nhằm mang lại lợi ích cho người khác, thể hiện thông qua các hành động như chia sẻ, giúp đỡ, chăm sóc và đồng cảm trong nhiều bối cảnh xã hội khác nhau (Caprara et al., 2005) [3]. Caprara nhấn mạnh rằng hành vi hướng về xã hội ở người trưởng thành không chỉ phản ánh mong muốn hỗ trợ người khác mà còn thể hiện xu hướng ổn định về mặt nhân cách, liên quan đến sự tử tế, vị tha và cam kết đối với các mối quan hệ xã hội (Caprara, Steca, Zelli, & Capanna, 2005) [3]. Trong mô hình lý thuyết của Caprara, hành vi hướng về xã hội là một đặc điểm tâm lý mang tính tích cực, được xây dựng trên nền tảng cảm xúc đồng cảm và năng lực điều chỉnh cảm xúc. Các hành vi này không chỉ diễn ra trong những tình huống cụ thể mà còn phản ánh khuynh hướng lâu dài của cá nhân trong việc đóng góp cho cộng đồng (Caprara & Steca, 2007) [2]. Caprara cũng cho rằng hành vi hướng về xã hội thường gắn liền với cảm giác trách nhiệm xã hội và xu hướng duy trì quan hệ hài hòa với người khác.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Mẫu khách thể

Nghiên cứu sử dụng mẫu thuận tiện gồm 504 người trưởng thành (từ 18 tuổi trở lên) đang sinh sống tại TP. Hồ Chí Minh và có tham gia hoạt động thiện nguyện. Kết quả mô tả cho thấy mẫu nghiên cứu có những đặc điểm nổi bật như sau: Về giới tính, nữ giới chiếm ưu thế hơn nam với 79,0%, và tỷ lệ cao nhất về độ tuổi thuộc nhóm 26-40 tuổi (41,9%). Xét về trình độ học vấn, phần lớn người tham gia có trình độ đại học (73,0%), phản ánh nền tảng học vấn tương đối cao của mẫu. Nhóm nghề nghiệp xuất hiện nhiều nhất là nhân viên văn phòng và các vị trí chuyên môn (68,3%), cho thấy đa số người tham gia làm việc trong môi trường ổn định. Mức thu nhập phổ biến nhất rơi vào khoảng 7-12 triệu đồng/tháng (30,2%). Về tôn giáo, hai nhóm chiếm tỷ lệ lớn là không theo tôn giáo nào (44,2%) và Phật giáo (42,2%). Trong hoạt động thiện nguyện, đa số người tham gia tham gia không liên tục (78,6%) và phần lớn chưa từng khám

tâm lý (91,5%). Nghiên cứu này sử dụng một số phương pháp nghiên cứu bao gồm: nghiên cứu tài liệu; điều tra bằng bảng hỏi và phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học.

3.2. Một số phương pháp nghiên cứu liên quan

Bài viết sử dụng chủ yếu phương pháp khảo sát bảng hỏi và phân tích số liệu bằng SPSS 20, dữ liệu thu thập qua phiếu khảo sát online trên Google Form, bao gồm các công cụ đo:

3.2.1. Thang đo Hành vi hướng về xã hội (APBS)

Thang đo hành vi hướng về xã hội ở người trưởng thành (Adult Prosocialness Behavior Scale, APBS) do Caprara và cộng sự phát triển năm 2005, công cụ dùng để đánh giá mức độ thực hiện các hành vi hướng thiện ở nhóm người trưởng thành trong đời sống hằng ngày. Caprara xây dựng APBS dựa trên bốn nhóm hành vi cốt lõi: chia sẻ (sharing), giúp đỡ (helping), chăm sóc (caring) và đồng cảm (empathic concern). Bốn nhóm hành vi này phản ánh những hình thức hỗ trợ xã hội phổ biến nhất mà một cá nhân trưởng thành có thể thực hiện trong các mối quan hệ gia đình, công việc và cộng đồng. APBS gồm 16 mục, được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ từ "không bao giờ" đến "luôn luôn". Thang đo nhấn mạnh tính tự nguyện và mục tiêu mang lại lợi ích cho người khác mà không tìm kiếm phần thưởng vật chất. Kết quả kiểm định cho thấy thang đo đạt Cronbach's Alpha = .921, thể hiện độ tin cậy cao, phản ánh tính nhất quán nội tại ổn định giữa các mục đo.

3.2.2. Thang đo Sự hài lòng trong cuộc sống (SWLS)

Thang đo Sự hài lòng trong cuộc sống (Satisfaction With Life Scale - SWLS) được Diener và cộng sự phát triển năm 1985 [5], là một trong những thang đo được sử dụng rộng rãi nhất trong lĩnh vực tâm lý học tích cực để đánh giá mức độ thỏa mãn chung đối với cuộc sống. SWLS đo lường thành phần nhận thức của cảm nhận hạnh phúc chủ quan (subjective well-being), nhấn mạnh cách cá nhân tự đánh giá cuộc sống của mình dựa trên những tiêu chuẩn, giá trị và kỳ vọng cá nhân. Thang đo gồm 5 mục, phản ánh mức độ đồng thuận của người trả lời đối với các phát biểu về sự hài lòng chung về cuộc sống. Điểm số cao thể hiện mức độ thỏa mãn cao, trong khi điểm thấp phản ánh sự không thỏa mãn hoặc bất mãn. SWLS đã được chứng minh có độ tin cậy và giá trị đo lường ổn định trên nhiều nền văn hóa. Tương quan biến tổng trong nghiên cứu gốc dao động từ 0.61 đến 0.81, thể hiện cấu trúc nhất quán. Trong nghiên cứu hiện tại, thang đo đạt Cronbach's Alpha = .829, đáp ứng tiêu chuẩn tin cậy và đảm bảo khả năng phân biệt mức độ hài lòng giữa các cá nhân trong mẫu nghiên cứu.

3.2.3. Thang đo Hiện thực hóa bản thân (SISA)

Thang đo Short Index of Self-Actualization (SISA) do Jones và Crandall (1986) phát triển, dựa trên nền tảng lý thuyết của Maslow (1971) và Crandall et al. (1965). SISA được thiết kế nhằm đánh giá mức độ cá nhân cảm nhận rằng họ đang sống đúng với giá trị bản thân, phát huy tiềm năng nội tại và tiến gần đến trạng thái hiện thực hóa bản thân đỉnh cao trong hệ thống nhu cầu của Maslow. Thang đo gồm 15 mục phản ánh những đặc trưng quan trọng của người đạt mức độ hiện thực hóa bản thân cao như: khả năng tự chấp nhận, sự trung thực với chính mình, tính độc lập, sự tự chủ trong quyết định, định hướng mục tiêu rõ ràng, và khả năng trải nghiệm sâu sắc những ý nghĩa của cuộc sống. Kết quả kiểm định độ tin cậy trong nghiên cứu hiện tại cho thấy SISA đạt Cronbach's Alpha = .791, vượt ngưỡng chấp nhận .70 theo tiêu chuẩn của Nunnally & Bernstein (1994). Hai mục SISA1 và SISA10 có tương quan biến tổng thấp nhất nhưng vẫn nằm trong mức chấp nhận được và có ý nghĩa về mặt nội dung nên được giữ lại nhằm đảm bảo cấu trúc lý thuyết của thang đo.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Kiểm tra tương quan của các biến nghiên cứu

Kết quả phân tích tương quan Pearson cho thấy các biến nghiên cứu có mối liên hệ thuận chiều và đều đạt mức ý nghĩa thống kê $p < .01$. Cụ thể, sự hiện thực hóa bản thân có tương quan thuận chiều với cảm nhận hạnh phúc ($r = .269$, $p < .01$) và hành vi hướng về xã hội ($r = .267$, $p < .01$). Đồng thời, cảm nhận hạnh phúc cũng tương quan thuận chiều với hành vi hướng về xã hội ($r = .314$, $p < .01$). Xét theo từng thành phần của hành vi

hướng về xã hội, sự hiện thực hóa có mối tương quan thuận chiều lần lượt với chia sẻ (r = .292, p < .01), giúp đỡ (r = .158, p < .01) và đồng cảm (r = .247, p < .01). Các thành phần trong hành vi hướng về xã hội có tương quan thuận chiều với biến tổng, trong đó chia sẻ (r = .863), giúp đỡ (r = .880) và đồng cảm (r = .878) đều có hệ số tương quan mạnh, phản ánh cấu trúc đo lường nhất quán. Ngoài ra, các thành phần này cũng có quan hệ tích cực với cảm nhận hạnh phúc ở mức từ thấp đến trung bình (r dao động từ .229 đến .298, p < .01).

Bảng 1: Kết quả kiểm tra tương quan giữa các biến nghiên cứu

Tên biến	1	2	3	4	5	6	7
1. Sự hiện thực hóa	-						
2. Cảm nhận hạnh phúc	0.269**	-					
3. Hành vi hướng về xã hội	0.267**	0.314**	-				
4. Chia sẻ	0.292**	0.298**	0.863**	-			
5. Giúp đỡ	0.158**	0.272**	0.880**	0.675**	-		
6. Đồng cảm	0.247**	0.229**	0.878**	0.658**	0.685**	-	
7. Chăm sóc	0.246**	0.312**	0.921**	0.719**	0.768**	0.773**	-

*Ghi chú: * p < .05; ** p < .01; ***p < .001; N = 504*

4.2. Kiểm tra hồi quy dự báo của hiện thực hóa bản thân đến cảm nhận hạnh phúc của người tham gia hoạt động thiện nguyện

Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính cho thấy sự hiện thực hóa bản thân là một biến dự báo có ý nghĩa đối với cảm nhận hạnh phúc trong cả hai mô hình được kiểm định. Cụ thể, trong Mô hình 1, sự hiện thực hóa bản thân dự đoán đáng kể cảm nhận hạnh phúc với hệ số B = 0.647, hệ số chuẩn hóa β = 0.296, t = 6.26, p < .001, giải thích 7.1% phương sai của biến phụ thuộc (R^2 hiệu chỉnh = 0.071; F(1, 502) = 39.28, p < .001). Điều này cho thấy, ngay khi xem xét đơn lẻ, sự hiện thực hóa bản thân đã có ảnh hưởng tích cực và rõ ràng đến cảm nhận hạnh phúc. Khi có sự tham gia của các biến kiểm soát vào mô hình 2, mô hình tổng thể tiếp tục đạt ý nghĩa thống kê (F(8, 495) = 6.87, p < .001), với mức độ giải thích phương sai tăng lên 9.5% (R^2 hiệu chỉnh = 0.095). Phân tích thay đổi F (Sig. F change < .05) cho thấy việc thêm các biến kiểm soát đã cải thiện đáng kể mô hình, minh chứng rằng các đặc điểm nhân khẩu học, đặc biệt là tuổi, góp phần tăng khả năng dự báo cảm nhận hạnh phúc. Trong mô hình này, sự hiện thực hóa bản thân vẫn là biến dự báo ổn định (B = 0.680, β = 0.284, t = 6.61, p < .001), trong khi tuổi là biến kiểm soát duy nhất đạt ý nghĩa thống kê (B = 0.216, β = 0.135, t = 2.64, p < .01), cho thấy tuổi giúp cải thiện mô hình trung gian. Các biến còn lại gồm giới tính, trình độ học vấn, nghề nghiệp, thu nhập, tôn giáo, tần suất tham gia thiện nguyện và trải nghiệm khám tâm lý không có ảnh hưởng dự báo đáng kể (p > .05).

Nhìn chung, kết quả cho thấy sự hiện thực hóa bản thân là yếu tố dự báo ổn định và có ảnh hưởng đáng kể đến cảm nhận hạnh phúc. Việc kiểm soát các biến nhân khẩu học, đặc biệt là tuổi, giúp cải thiện khả năng giải thích của mô hình, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tính đến các yếu tố kiểm soát trong nghiên cứu về cảm nhận hạnh phúc. Đồng thời, kết quả cũng gợi ý rằng các chương trình phát triển bản thân và hỗ trợ tâm lý nên được thiết kế linh hoạt, phù hợp với các đặc điểm cá nhân để tối đa hóa tác động tích cực lên hạnh phúc của từng người. Những phát hiện này có thể đóng góp cơ sở lý thuyết và thực tiễn cho các nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lý học tích cực và phát triển con người.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra hồi quy dự báo của hiện thực hóa bản thân đến cảm nhận hạnh phúc của người tham gia hoạt động thiện nguyện

Biến	R^2 hiệu chỉnh	F	B	β	t
Mô hình 1	0.071	39.28***			
Sự hiện thực hóa bản thân			0.647	0.296	6.26***
Mô hình 2	0.095	6.87***			
Sự hiện thực hóa bản thân			0.68	0.284	6.61***

Tuổi			0.216	0.135	2.64**
Giới tính			0.062	0.021	0.47
Trình độ học vấn			0.130	0.072	1.56
Nghề nghiệp			–0.109	0-.050	-0.93
Thu nhập			0.051	0.060	1.18
Tôn giáo			0.010	0.006	0.13
Tần xuất thiện nguyện			-.180	0.061	1.40
Khám tâm lý			0.015	0.003	0.08

*Ghi chú: * p < .05; ** p < .01; ***p < .001; N = 504*

5. Kết luận và khuyến nghị

5.1. Kết luận

Nghiên cứu đã làm sáng tỏ mối quan hệ giữa sự hiện thực hóa bản thân và cảm nhận hạnh phúc ở nhóm người trưởng thành tham gia hoạt động thiện nguyện tại Việt Nam. Kết quả cho thấy những cá nhân đạt mức độ hiện thực hóa bản thân cao hơn thường báo cáo mức cảm nhận hạnh phúc lớn hơn, phản ánh xu hướng chung rằng sự phát triển nội tại và việc sống đúng với giá trị của bản thân là nền tảng quan trọng của đời sống tinh thần. Liên hệ với bối cảnh hoạt động thiện nguyện, những người trưởng thành tham gia vào các hoạt động vì cộng đồng thường gắn kết sâu sắc với giá trị sống và mục đích cá nhân. Khi họ cảm nhận rõ ràng về ý nghĩa của việc đóng góp, đồng thời có khả năng chấp nhận bản thân một cách lành mạnh và điều tiết cảm xúc phù hợp, họ có nhiều khả năng duy trì trạng thái tinh thần tích cực. Ngoài ra, kết quả nghiên cứu còn cho thấy vai trò tiềm năng của hành vi hướng về xã hội như một cơ chế tâm lý quan trọng giúp chuyển hóa sự phát triển nội tại thành cảm nhận hạnh phúc trong bối cảnh hoạt động thiện nguyện. Những cá nhân có xu hướng chia sẻ, giúp đỡ và đồng cảm cao không chỉ nâng cao chất lượng các mối quan hệ xã hội mà còn gia tăng cảm giác có ích, từ đó củng cố cảm nhận về giá trị bản thân. Quá trình này góp phần làm sâu sắc trải nghiệm ý nghĩa sống, một yếu tố then chốt trong việc duy trì trạng thái hạnh phúc bền vững. Kết quả này cho thấy hành vi hướng về xã hội không chỉ là biểu hiện hành động bên ngoài mà còn là một thành tố tâm lý nội tại, gắn liền với sự phát triển nhân cách tích cực. Trong bối cảnh người trưởng thành tham gia hoạt động thiện nguyện tại Việt Nam, các yếu tố văn hóa như tinh thần tương thân tương ái, trách nhiệm cộng đồng và giá trị đạo đức truyền thống có thể đóng vai trò thúc đẩy quá trình này. Vì vậy, việc xem xét hành vi hướng về xã hội như một yếu tố trung gian không chỉ có ý nghĩa lý thuyết mà còn mang giá trị thực tiễn quan trọng trong thiết kế các chương trình can thiệp nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần cho cộng đồng.

5.2. Khuyến nghị

Đối với công tác thực hành trong các tổ chức và nhóm thiện nguyện: Từ kết quả nghiên cứu cho thấy sự hiện thực hóa bản thân và hành vi hướng về xã hội có mối liên hệ tích cực với cảm nhận hạnh phúc ở người trưởng thành, các tổ chức và nhóm thiện nguyện cần quan tâm nhiều hơn đến yếu tố phát triển cá nhân của người tham gia. Bên cạnh mục tiêu hỗ trợ cộng đồng, việc tạo điều kiện để người tham gia phản tư về trải nghiệm, nhận diện giá trị sống và mục tiêu cá nhân có ý nghĩa quan trọng trong việc duy trì động lực thiện nguyện lâu dài. Cách tiếp cận này không chỉ góp phần nâng cao chất lượng tham gia thiện nguyện mà còn hỗ trợ tăng cường cảm nhận hạnh phúc một cách bền vững.

Đối với công tác quản lý và chính sách trong lĩnh vực hoạt động cộng đồng: Ở cấp độ quản lý cần xây dựng môi trường thiện nguyện mang tính hỗ trợ và gắn kết, nơi người tham gia cảm nhận được sự đồng hành, chia sẻ và giá trị xã hội của vai trò cá nhân. Việc duy trì các mạng lưới thiện nguyện ổn định, cùng với các hình thức hỗ trợ tinh thần định kỳ, có thể giúp tăng sự gắn bó, giảm nguy cơ kiệt sức cảm xúc và nâng cao chất lượng đóng góp của người trưởng thành. Điều này không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động xã hội mà còn thúc đẩy các giá trị tâm lý tích cực ở cá nhân tham gia.

Đối với nghiên cứu tương lai: Các nghiên cứu trong tương lai cần mở rộng mẫu và bối cảnh nghiên

cứu nhằm kiểm chứng tính khái quát của kết quả hiện tại. Bên cạnh đó, việc sử dụng thiết kế dọc hoặc thực nghiệm sẽ giúp làm rõ hơn mối quan hệ nhân quả giữa sự hiện thực hóa bản thân, hành vi hướng về xã hội và cảm nhận hạnh phúc. Các biến trung gian và điều tiết như ý nghĩa sống, động cơ tham gia thiện nguyện, mức độ hỗ trợ xã hội hoặc sự gắn kết cộng đồng cũng cần được xem xét nhằm làm sáng tỏ cơ chế tác động giữa các yếu tố này. Việc kết hợp phương pháp định tính có thể góp phần bổ sung chiều sâu và ý nghĩa diễn giải cho các kết quả định lượng.

Tài liệu tham khảo

[1] Aknin, L. B., Dunn, E. W., Whillans, A. V., Grant, A. M., & Norton, M. I. (2013). *Making a difference matters: Impact on well-being depends on agency.* Journal of Personality and Social Psychology, 105(4), 574–590. https://doi.org/10.1037/a0033588.

[2] Caprara, G. V., & Steca, P. (2007). *Prosocial agency: The contribution of values and self-efficacy beliefs to prosocial behavior across ages.* Journal of Social and Clinical Psychology, 26(2), 218-239.

[3] Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). *A new scale for measuring adults' prosocialness.* European Journal of Psychological Assessment, 21(2), 77-89. https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.7.

[4] Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index.* American Psychologist, 55(1), 34-43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34.

[5] Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life Scale.* Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13,

[6] Jones, A., & Crandall, R. (1986). *Validation of a short index of self-actualization.* Personality and Social Psychology Bulletin, 12(1), 63-73. https://doi.org/10.1177/0146167286121007.

[7] Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change.* Review of General Psychology, 9(2), 111-131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111.

[8] Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). *Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence.* Motivation and Emotion, 40(3), 351-357. https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z.

[9] Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.

[10] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being.* Annual Review of Psychology, No 52, pp. 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141.

[11] Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). *Volunteer work and well-being.* Journal of Health and Social Behavior, 42(2), 115–131. https://doi.org/10.2307/3090173.