

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG TIỂU HỌC - THCS & THPT SAO VIỆT

# BÁO CÁO

## VẤN ĐỀ QUẢN LÝ CẢM XÚC TIÊU CỰC CỦA THẾ HỆ Z

Giáo viên hướng dẫn: Ngô Ngọc Phương Quyên

Nhóm nghiên cứu: Nguyễn Khôi Nguyên  
Jennifer Trần Cao Vân  
La Hữu Tín  
Nguyễn Quang Thịnh  
Nguyễn Trung Kiên  
Nguyễn Thanh Bảo Trân

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH - 2024

## LỜI CAM ĐOAN

Nhóm nghiên cứu xin cam đoan bài nghiên cứu khoa học với đề tài “**Việc quản lý cảm xúc tiêu cực của thế hệ Z**” là sản phẩm của riêng nhóm nghiên cứu. Những số liệu được thu thập từ quá trình khảo sát một số học sinh - sinh viên tại trường Tiểu học - THCS & THPT Sao Việt, trường đại học RMIT, trường đại học Boston và trường đại học Monash. Nhóm nghiên cứu hoàn toàn chịu trách nhiệm về tính chính xác của thông tin.

*Thành phố Hồ Chí Minh, tháng 1 năm 2024*

***NHÓM NGHIÊN CỨU***

## LỜI CẢM ƠN

Đề tài “*Việc quản lý cảm xúc tiêu cực của thế hệ Z*” đã nhận được nhiều sự quan tâm nồng nhiệt của các học sinh trường Tiểu học - THCS & THPT Sao Việt cũng như các sinh viên thuộc những trường đại học trong và ngoài nước. Nhóm nghiên cứu xin gửi lời cảm ơn sâu sắc đến sự giúp đỡ của các bạn học sinh - sinh viên.

Đặc biệt, nhóm nghiên cứu xin tỏ lòng biết ơn chân thành nhất đến Cô Ngô Ngọc Phương Uyên - Giáo viên hướng dẫn, người trực tiếp chỉ bảo tận tình và tạo điều kiện thuận lợi nhất cho nhóm hoàn thành công trình nghiên cứu khoa học này. Cô đã luôn theo sát từng giai đoạn qua đó hỗ trợ, tư vấn kịp thời để tạo nên sản phẩm cuối cùng của nhóm.

Ngoài ra, chúng tôi cũng xin gửi lời cảm ơn đến cộng tác viên Lê Khắc Nhật Huy đã đưa ra những lời khuyên vô cùng quý báu giúp nhóm nghiên cứu.

Mặc dù đã nỗ lực hết sức trong quá trình thực hiện đề tài, song vì trở ngại về thời gian, kiến thức và kinh nghiệm, công trình nghiên cứu khó tránh khỏi các thiếu sót.

Xin chân thành cảm ơn!

***Thành phố Hồ Chí Minh, tháng 1 năm 2024***

***NHÓM NGHIÊN CỨU***

# MỤC LỤC

<b>MỞ ĐẦU.....</b>	<b>1</b>
<b>CHƯƠNG 1: Cơ sở lý thuyết.....</b>	<b>2</b>
1.1. Khái niệm cảm xúc tiêu cực.....	2
1.2. Khái niệm thể hệ Z.....	2
<b>CHƯƠNG 2: Nguyên nhân, biểu hiện và giải pháp của vấn đề quản lý cảm xúc tiêu cực của thể hệ Z.....</b>	<b>4</b>
2.1. Nguyên nhân dẫn đến cảm xúc tiêu cực.....	4
2.2. Biểu hiện của việc quản lý cảm xúc tiêu cực.....	5
2.2.1. Biểu hiện của việc quản lý cảm xúc tiêu cực đúng cách.....	5
2.2.2. Biểu hiện của việc quản lý cảm xúc tiêu cực sai cách.....	6
2.3. Giải pháp giúp quản lý cảm xúc tiêu cực.....	6
2.3.1. Giải pháp khách quan.....	7
2.3.2. Giải pháp chủ quan.....	7
<b>CHƯƠNG 3: Khảo sát mức độ quan tâm của thể hệ Z về vấn đề quản lý cảm xúc tiêu cực.....</b>	<b>8</b>
3.1. Những câu hỏi khảo sát và tiêu chí.....	8
3.2. Trình bày kết quả khảo sát.....	9
<b>KẾT LUẬN.....</b>	<b>14</b>
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO.....</b>	<b>16</b>

## MỞ ĐẦU

Hiện nay, các công nghệ kỹ thuật số chứng kiến phát triển và cải tiến vượt bậc, từ đó luôn tạo ra sự đổi mới về nhu cầu trong đa dạng lĩnh vực. Trong đó, bạn trẻ thuộc thế hệ Z - những người được cho là sẽ làm chủ kỷ nguyên này, dần xuất hiện các nhu cầu liên quan đến việc hiểu rõ về bản thân mình. Đây là một mong muốn chính đáng, phù hợp với yêu cầu về sự thích ứng trong thời đại này. Trong quá trình hoàn thiện bản thân, thế hệ Z sẽ gặp các vấn đề liên quan đến việc quản lý cảm xúc của bản thân, đặc biệt là các cảm xúc tiêu cực. Bởi các bạn thuộc thế hệ này sẽ phải trải qua rất nhiều sự chuyển biến về mặt tâm lý và một trong các nguyên nhân nổi bật dẫn đến điều đó có thể nói đến như sự thay đổi nội tiết tố ở tuổi dậy thì hoặc do sự “chèn ép” mà áp lực đến từ xã hội đem lại. Như vậy, chúng tôi đã thực hiện bài nghiên cứu này với mục đích góp phần giúp các bạn trẻ thế hệ Z có thể phần nào hiểu rõ hơn về tâm lý của chính mình và đặc biệt nắm rõ các khía cạnh liên quan đến vấn đề quản lý cảm xúc tiêu cực.

Các phương pháp nghiên cứu chính được sử dụng là: (1) Phương pháp phân tích và tổng hợp; (2) Phương pháp thu thập số liệu. Ngoài ra bài nghiên cứu này chỉ giới hạn ở đối tượng là thế hệ Z của Việt Nam sinh sống và học tập trong địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh và một số trường đại học tại Úc và Mỹ.

# CHƯƠNG 1: Cơ sở lý thuyết

## 1.1. Khái niệm cảm xúc tiêu cực

Theo *Cảm Xúc Tiêu Cực: Nguyên Nhân, Biểu Hiện & Cách Kiểm Soát* được đăng trên *Tạp chí tâm lý học* của Nguyễn Thảo, cảm xúc tiêu cực là những cảm xúc được hình thành từ những chuyện không mong muốn trong cuộc sống. Có thể hiểu chúng là những trạng thái buồn bã, tức giận, lo lắng, ghen tị, đố kị hay đau khổ,... Những cảm xúc này sẽ giảm sự tự tin cũng như làm cản trở những suy nghĩ trong đầu khiến quá trình làm việc hoặc học tập của bạn trở nên khó khăn hơn. Hơn nữa, những cảm giác tiêu cực đa dạng về hình thái cũng như biểu hiện, tuy vậy chúng đều là một phần tất yếu và không thể thiếu trong cuộc sống.

Theo chúng tôi, cảm xúc tiêu cực là những cảm xúc phổ biến, thường gặp ở thế hệ trẻ. Chúng được định nghĩa như sự không hài lòng của bản thân vì một vấn đề nào đó trong cuộc sống. Sự tiêu cực ấy sẽ khiến con người ta trở nên chán nản và dễ dàng chùn bước trước vấp vả.

## 1.2. Khái niệm thế hệ Z

Theo từ điển Oxford, thế hệ Z hay còn gọi là Gen Z là một cụm từ chỉ nhóm người được sinh ra vào những năm cuối thập niên 1990 đến đầu thập niên 2010. Trong đó khoảng tuổi được công nhận rộng rãi nhất là từ năm 1997 đến 2012 (theo Vietcetera).

Trong phạm vi bài viết này, Gen Z được xem là một thế hệ đột phá, sáng tạo và tiên phong trong thời đại mới khi được tiếp cận với công nghệ từ

rất sớm. Ngoài ra vì được cho rằng đang sinh sống trong một thời kỳ hiện đại, bình yên và sung túc, các bạn trẻ đã và đang phải chịu một áp lực vô cùng lớn đến từ gia đình, xã hội khi bị buộc phải thành công. Từ đó, hình thành lên một thế hệ chìm đắm trong sự tiêu cực, cô đơn hay lạc lối trong cuộc sống.

## **CHƯƠNG 2: Nguyên nhân, biểu hiện và giải pháp của vấn đề quản lý cảm xúc tiêu cực của thế hệ Z**

### **2.1. Nguyên nhân dẫn đến cảm xúc tiêu cực**

Việc phải đối mặt với các vấn đề tiêu cực như “stress” hay rối loạn trầm cảm là không hiếm đối với tất cả các thế hệ. Hiện nay, với việc lĩnh vực sức khỏe tinh thần đang dần được quan tâm, ta nhận thấy được tỉ lệ người mắc các bệnh do cảm xúc tiêu cực gây ra càng ngày gia tăng. Vậy những nguyên nhân dẫn đến xu hướng ấy là gì?

Đầu tiên, đối với các bạn học sinh - sinh viên và các bạn trẻ vừa bước vào con đường sự nghiệp, những áp lực đến từ sự kỳ vọng của gia đình và xã hội đóng vai trò rất lớn trong việc làm “trẻ hóa” các căn bệnh liên quan đến sức khỏe tinh thần. Với sự đặt nặng về thành tích hoặc lương bổng, các bạn trẻ phải cố gắng đáp ứng mong muốn cha mẹ và xã hội thay vì chú trọng vào phát triển những dự định riêng của bản thân. Ngoài ra, các thế hệ đi trước thường có suy nghĩ rằng Gen Z đang sống một thời kỳ sung sướng, đầy đủ về vật chất, thêm vào đó là sự hỗ trợ của công nghệ thông tin nên học tập và làm việc đã không còn khó khăn như trước đây. Vì vậy họ luôn mong con mình phải đạt được những điều lớn lao, phi thường hay những điều họ chưa thực hiện được mà chẳng mấy may nghĩ đến cảm nhận của các bạn trẻ.

Ngoài sự áp đặt và áp lực đến từ gia đình và xã hội, sự kỳ vọng của chính bản thân các bạn thế hệ Z đặt ra khi cảm thấy mình thua kém người khác cũng ảnh hưởng không ít đến việc sản sinh ra các cảm xúc tiêu cực. Có thể nói, Gen Z là một thế hệ cầu tiến, dám đối mặt với thử thách và muốn chứng tỏ bản thân. Cũng vì thế mà khi chứng kiến thành tích của những bạn đồng trang lứa được đăng trên mạng xã hội, họ sẽ đặt ra “KPI” cho riêng



mình nhằm đạt được những hào quang tương tự. Chính vì đưa ra những mục tiêu có phần hơi quá sức với bản thân, các bạn trẻ đã vô thức tạo ra áp lực vô hình cho bản thân dẫn đến nhiều căng thẳng và các cảm xúc tiêu cực. Chúng tôi tin rằng mỗi người chúng ta đều có một “nhịp độ” phát triển của riêng mình, có người sẽ tiến bộ nhanh, có người sẽ tiến bộ chậm nhưng sẽ suy cho cùng chúng ta vẫn sẽ tiến bộ. Thế nhưng do sự ghen tị hoặc mong muốn được công nhận mà các bạn trẻ đã tự đẩy mình vào sự bế tắc và mất định hướng.

## **2.2. Biểu hiện của việc quản lý cảm xúc tiêu cực**

### ***2.2.1. Biểu hiện của việc quản lý cảm xúc tiêu cực đúng cách***

Khả năng quản lý cảm xúc thường được thể hiện qua cách tiếp cận những vấn đề tinh thần gặp phải trong quá trình học tập hay làm việc. Cụ thể hơn, người biết quản lý cảm xúc thường bình tĩnh trong mọi tình huống. Từ đó, họ có khả năng đưa ra giải pháp một cách nhanh chóng. Ngoài ra, sự thay đổi tích cực của một đối tượng sau một khoảng thời gian đối mặt với các cảm xúc tiêu cực cho thấy sự nhìn nhận lại bản thân. Qua đó, họ thường đón nhận những nhận xét, phê phán một cách cởi mở hơn nhằm hoàn thiện hoàn thiện bản thân hơn.

Người quản lý cảm xúc đúng cách thường có khả năng tự nhận thức, làm chủ cảm xúc của bản thân, qua đó, họ có xu hướng phát triển theo những chiều hướng tích cực, học hỏi từ sai lầm. Trên thực tế, những người giỏi quản lý cảm xúc có khả năng giữ bình tĩnh, từ đó điều chỉnh hành vi của mình nhằm phù hợp với môi trường.

### ***2.2.2. Biểu hiện của việc quản lý cảm xúc tiêu cực sai cách***

Tuy là một thế hệ được lớn lên trong sự ấm no, yên bình, thế nhưng khá nhiều bạn trẻ thuộc thế hệ Z lại đang phải đối mặt với các cảm xúc tiêu cực

một cách khá thường xuyên. Tệ hơn, xu hướng giải tỏa những cảm xúc ấy của họ lại được đánh giá là không phù hợp, gây ảnh hưởng xấu tới bản thân và xã hội. Tiêu biểu trong số đó, các hành động sử dụng bạo lực lên người khác đang được xem như “liều thuốc” để giải tỏa sự tiêu cực ấy. Nghiêm trọng hơn, việc tìm tới các chất kích thích như bia rượu, thuốc lá điện tử không còn quá xa lạ với một bộ phận giới trẻ hiện nay. Ngoài ra, việc quản lý cảm xúc tiêu cực một cách thiếu hợp lý sẽ vô hình chung khiến giới trẻ hình thành các suy nghĩ đại dốt, đẩy bản thân và người thân, bạn bè vào rắc rối không đáng có. Từ đó, hướng giải quyết lệch lạc và nguy hiểm này sẽ trở thành một tác nhân xấu, ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe tinh thần của thế hệ Z.

Hiện đã ghi nhận một số trường hợp các bạn trẻ gặp khó khăn trong việc nhận biết cảm xúc của mình, tạo ra cảm giác vô vọng và lạc lõng. Những cảm xúc trên đã vô tình hình thành những trạng thái lo âu trên mức cần thiết khi đối mặt với cảm xúc tiêu cực. Ngoài ra, các hành vi lo lắng về quá khứ hay sợ hãi về tương lai cũng được xem như một biểu hiện đáng chú ý. Bên cạnh đó, thế hệ Z thường bị cảm xúc tiêu cực làm cho kiệt sức, mất hứng thú với mọi hoạt động, từ đó, góp phần hình thành tình trạng mệt mỏi, căng thẳng không cần thiết.

### **2.3. Giải pháp giúp quản lý cảm xúc tiêu cực**

Các thông tin nêu trên đã mang đến một cái nhìn tổng quát về các cảm xúc tiêu cực của thế hệ Z. Từ đây, tính cấp thiết của việc đưa ra các giải pháp phù hợp cho giới trẻ càng được củng cố.

#### **2.3.1. Giải pháp khách quan**

Đầu tiên, với xã hội, các cơ quan có thẩm quyền và các nhà chức trách phải có trách nhiệm trong việc giảm thiểu các áp lực lên thế hệ Z. Cụ thể hơn,

các chương trình giáo dục cần được cân đối, chỉnh sửa về lượng kiến thức sao cho phù hợp với trình độ văn hóa cũng như tâm sinh lý tuổi mới lớn của thế hệ này. Hơn thế nữa, xã hội cũng cần loại bỏ những định kiến không tốt về Gen Z, từ đó giúp thế hệ này được giải thoát khỏi những vấn đề về tâm lý.

### 2.3.2. Giải pháp chủ quan

Về phần giải pháp chủ quan, Gen Z cần phải chấp nhận cảm xúc thực của mình, qua đó, hiểu rõ về bản thân cũng như các vướng mắc gặp phải. Từ đó, họ có cơ hội chiêm nghiệm lại chính mình, tìm ra gốc rễ của vấn đề. Như một hệ quả tất yếu, quá trình quản lý cảm xúc tiêu cực của Gen Z sẽ trở nên dễ dàng, hiệu quả hơn.

Ngoài ra, Gen Z nên thư giãn và ổn định tâm trạng trong các khoảng thời gian đối mặt với khó khăn và áp lực. Để thực hiện điều trên một cách hiệu quả, họ cần hạn chế hoạt động giải trí không lành mạnh, đơn cử như sử dụng thiết bị điện tử. Thay vào đó, các hình thức tập luyện, nâng cao sức khỏe, mang lại nhiều lợi ích cho tinh thần lẫn thể chất được đánh giá là sự thay thế hoàn hảo khi vừa đẩy lùi các loại bệnh tật (cao huyết áp, xơ vữa mạch máu) vừa kích thích tế bào não sản xuất endorphin giúp con người cảm thấy vui vẻ.

## CHƯƠNG 3: Khảo sát mức độ quan tâm của thể hệ Z về vấn đề quản lý cảm xúc tiêu cực

### 3.1. Những câu hỏi khảo sát và tiêu chí

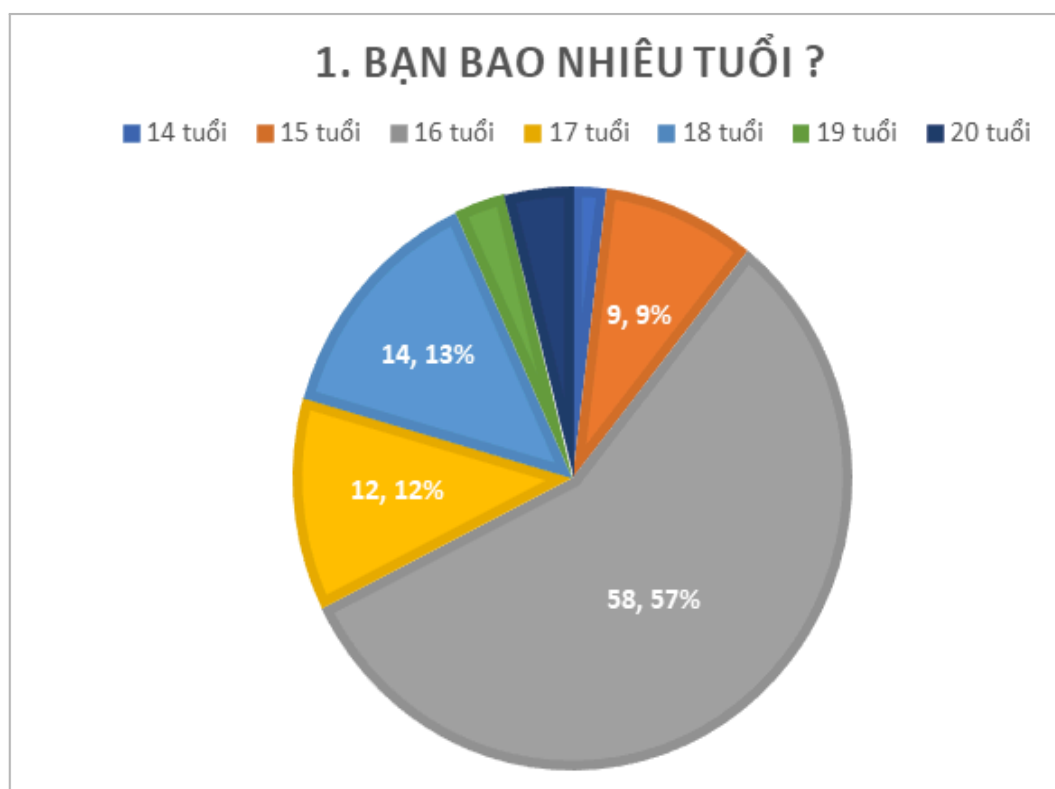
Để hiểu rõ hơn về những vấn đề tâm lý mà thế hệ Z đang gặp phải cũng như cách họ đối mặt với chúng thì việc tìm hiểu về nguyên nhân hình thành các cảm xúc tiêu cực là rất cần thiết. Một số câu hỏi cùng với tiêu chí khảo sát được chúng tôi đưa ra như sau:

Tiêu chí khảo sát	Câu hỏi
Đối tượng	Bạn bao nhiêu tuổi?
Nguyên nhân hình thành cảm xúc tiêu cực ở giới trẻ	Lý do bạn có cảm xúc tiêu cực là gì?
Thực trạng giới trẻ hiện tại khi xuất hiện cảm xúc tiêu cực	Bạn có chia sẻ cảm xúc tiêu cực của mình cho người khác không? Nếu có người đó là ai?
	Khi bạn cảm thấy tiêu cực, cảm xúc đó sẽ kéo dài trong bao lâu?
	Những cảm xúc đó có ảnh hưởng quá nhiều đến cuộc sống của bạn không?

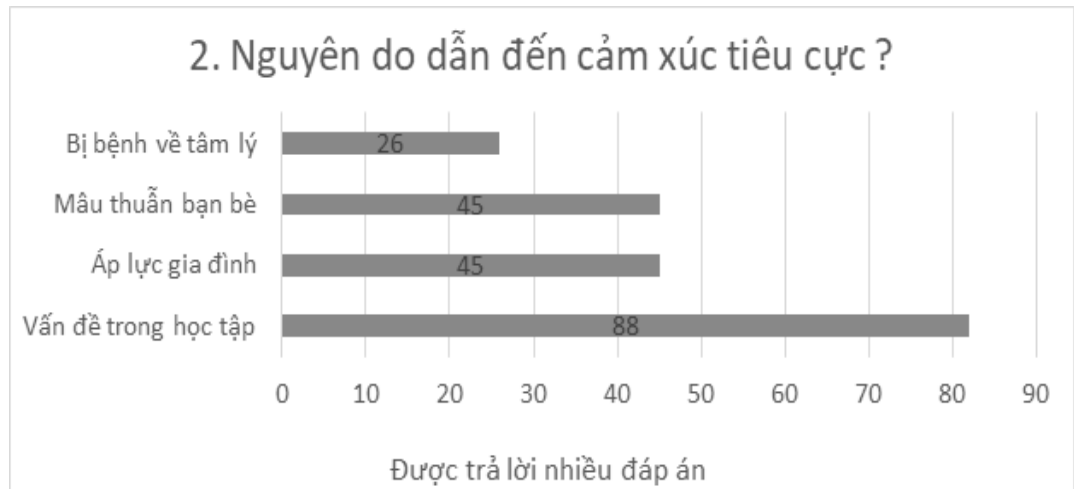
Giải pháp Gen Z đặt ra khi cảm thấy tiêu cực	Bạn thường làm gì khi cảm thấy tiêu cực?
--	--

### 3.2. Trình bày kết quả khảo sát

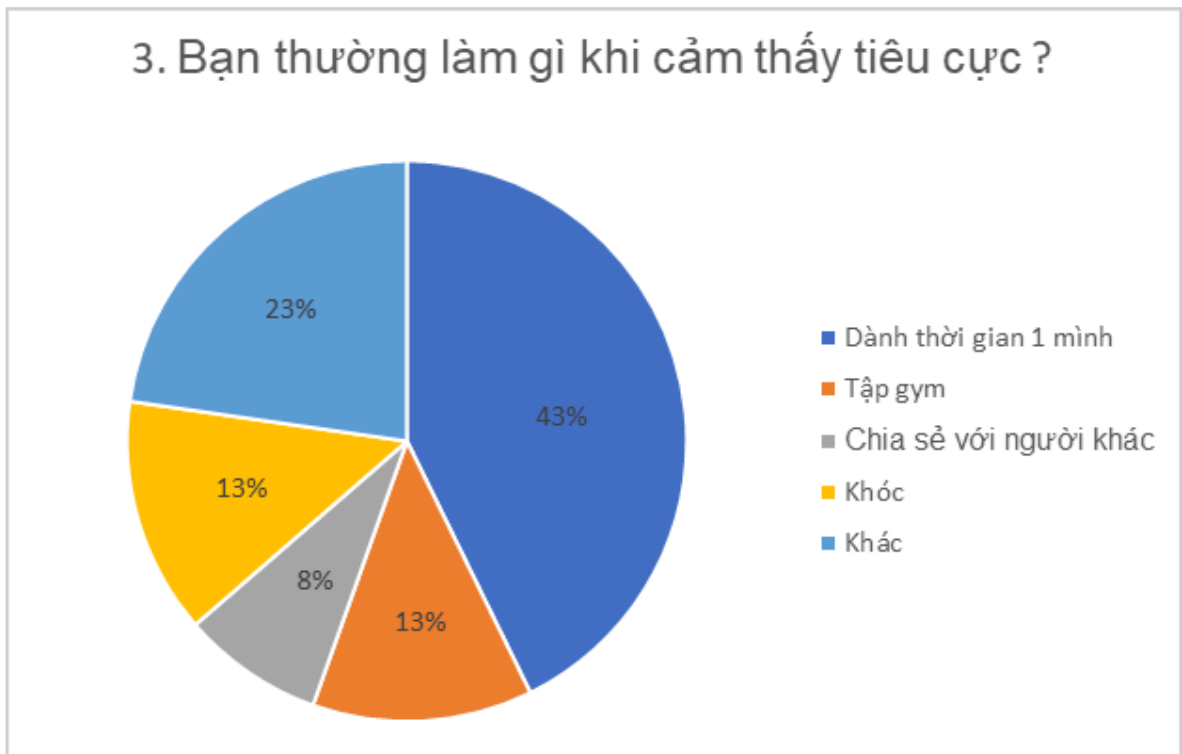
Qua hơn 1 tuần khảo sát, đã ghi nhận được 104 đối tượng tham gia (đạt chỉ tiêu được đề ra). Một số kết quả được chúng tôi tổng hợp như sau:



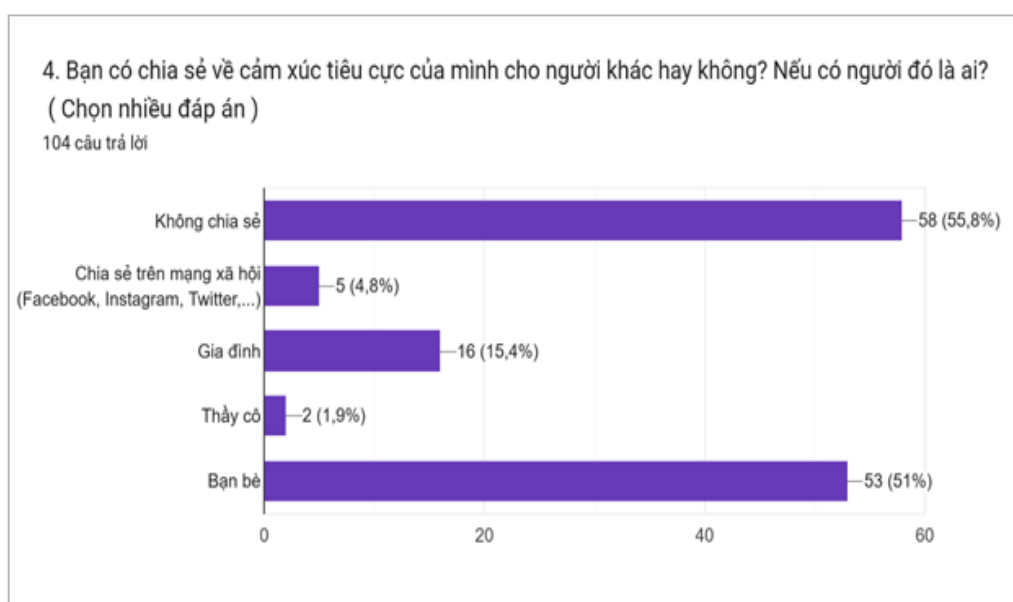
Đối tượng tham gia khảo sát trải dài từ 14 tuổi đến 20 tuổi (đều thuộc thế hệ Z). Điều này giúp cho kết quả của cuộc khảo sát tăng tính xác thực và thực tế với đề tài nghiên cứu.



Phần lớn đối tượng tham gia khảo sát cho rằng cảm xúc tiêu cực của họ đến từ các vấn đề liên quan đến việc học như quá tải về chương trình học hay áp lực điểm số. Ngoài ra, mâu thuẫn giữa bạn bè và áp lực đến từ gia đình cũng góp một phần không nhỏ trong việc khiến thế hệ Z cảm thấy tiêu cực (với cùng số lượt lựa chọn là 45 người). Cuối cùng, các trường hợp mắc phải các bệnh về tâm lý đóng góp ít nhất vào tổng câu trả lời được ghi nhận. Từ đây, ta thấy được có các lý do ảnh hưởng đến tâm lý của Gen Z.



Với 43% số đối tượng tham gia chọn dành thời gian 1 mình khi cảm thấy tiêu cực trong khi “chia sẻ với người khác” chỉ chiếm 8%, ta thấy rằng phần lớn các bạn trẻ thế hệ Z ngại chia sẻ nỗi buồn với những người xung quanh mà thường tự động viên bản thân. Ngoài ra, nhiều hoạt động quen thuộc khác như ngủ, nghe nhạc hay chơi trò chơi điện tử cũng được 23% các bạn trẻ tham gia khảo sát áp dụng để cảm thấy thoải mái hơn, điều này chứng minh cho việc thế hệ Z có rất nhiều phương pháp để đối mặt với những cảm xúc tiêu cực.



Bài khảo sát cho thấy tính minh bạch và chính xác khi 2 đồ thị liên tiếp cho thấy phần lớn các bạn trẻ thuộc thế hệ Z lựa chọn không chia sẻ với người khác khi đối mặt với sự tiêu cực. Ngoài ra, không ít các bạn trẻ chọn cách chia sẻ với bạn bè với 51% trên tổng câu trả lời ghi nhận. Có thể thấy, với giới trẻ, bạn bè là nơi an toàn và dễ tâm sự. Ngoài ra, có hơn 17% số người tham gia khảo sát chọn tin tưởng gia đình và thầy cô. Đặc biệt nhất, một số nhỏ đối tượng khảo sát chọn cách chia sẻ lên mạng xã hội để nhận được sự an ủi từ cư dân mạng.



Có thể thấy, những cảm xúc tiêu cực mà thế hệ Z là không quá nghiêm trọng khi có gần một nửa số người tham gia khảo sát cho rằng họ chỉ mất một khoảng thời gian ngắn để vượt qua chúng. Trong khi đó, 32,7% trong tổng số đối tượng tham gia khảo sát cần 1 đến 2 ngày để vượt giai đoạn tiêu cực. Nghiêm trọng nhất, nhiều người mất một khoảng thời gian rất dài để có thể thoát khỏi sự tiêu cực.



Hơn một nửa các bạn trẻ tham gia khảo sát cho rằng những cảm xúc tiêu cực ấy không tác động quá lớn đến cuộc sống thường nhật của họ. Thế nhưng 42,3% còn lại cho rằng những sự tiêu cực ấy làm cho cuộc sống của bản thân trở nên khó khăn. Từ đây, ta có thể thấy rằng phần lớn bạn trẻ thuộc thế hệ Z có thể quản lý tốt hành vi và suy nghĩ của bản thân, từ đó không để



những cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng quá lớn tới họ. Ngược lại, vẫn còn nhiều bạn gặp khó khăn trong việc vượt qua chúng.

## KẾT LUẬN

Sau khi trải qua quá trình tìm tòi và nghiên cứu, chúng tôi đã đi đến một số kết luận chính như sau.

Đầu tiên, có thể kết luận, “cảm xúc tiêu cực” là một “bài toán nan giải” đối với Gen Z. Không ngoa khi nói rằng, thế giới đang chứng kiến bước chuyển mình đầy táo bạo từ thế hệ Z. Song, sự xuất hiện của cảm xúc tiêu cực được đánh giá là tác nhân tiêu cực, có khả năng hủy hoại đi các thành công tiềm năng của giới trẻ. Các cảm xúc ấy có thể đến từ tác nhân khách quan bên ngoài hay từ các yếu tố chủ quan do bản thân người trẻ. Nhằm cải thiện được tình trạng ấy, các bạn trẻ phải biết tìm đến những giải pháp phù hợp.

Bên cạnh đó, thông qua số liệu từ bài khảo sát, yếu tố chính góp phần vào các cảm xúc tiêu cực ở thế hệ Z đến từ áp lực học tập. Nghiêm trọng hơn, giải pháp phổ biến nhất của đối tượng khảo sát là giữ cho riêng mình và đợi cho cảm xúc ấy tự biến mất. Tuy được đánh giá là hiệu quả trong ngắn hạn, những hậu quả khôn lường từ hướng giải quyết ấy là không thể bàn cãi.

Ngoài ra, bài nghiên cứu của chúng tôi cũng gặp phải một vài hạn chế. Thế hệ Gen Z trải từ độ tuổi 11 tới 27 nên việc rút ra những kết luận chung từ nghiên cứu là khập khiễng, không mang tính đại diện cho toàn thế hệ. Cụ thể hơn, sự khác biệt trong thế giới quan giữa người lớn và người trẻ tuổi có thể tạo ra độ biến động trong kết quả. Hơn nữa, đa phần những người tham gia khảo sát nằm trong độ tuổi 16 đến 18, do đó, không phản ánh chính xác sự đa dạng của toàn đối tượng được bài nghiên cứu nhắm đến.

Cuối cùng, chúng tôi mong bài báo cáo về đề tài nghiên cứu “Vấn đề quản lý cảm xúc tiêu cực ở thế hệ Z” sẽ giúp thế hệ này hiểu rõ hơn về bản thân mình, từ đó tìm ra định hướng riêng trong công cuộc phát triển toàn diện.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thảo. (2023). *Cảm Xúc Tiêu Cực: Nguyên Nhân, Biểu Hiện & Cách Kiểm Soát*. Truy xuất từ <https://tapchitamlyhoc.com/cam-xuc-tieu-cuc-4510.html>
2. AIA. (2023). *Gen Z là gì? Suy nghĩ, sở thích có khác gì so với Gen X, Y?*. Truy xuất từ <https://www.aia.com.vn/vi/song-khoe/loi-khuyen/tinh-than/gen-z-la-gi.html>
3. Phương Thảo. (2021). *Gen Z: Tỷ lệ rối loạn tâm lý stress, trầm cảm... ngày càng tăng*. Truy xuất từ <https://dantri.com.vn/nhip-song-tre/gen-z-ti-le-roi-loan-tam-ly-stress-tram-cam-ngay-cang-tang-20211104124536576.htm>
4. Nguyễn Thanh Hải. (2023). *Ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực đối với cuộc sống con người*. Truy xuất từ <https://nhathuoclongchau.com.vn/bai-viet/anh-huong-cua-cam-xuc-tieu-cuc-doi-voi-cuoc-song-con-nguoi.htm>
5. Vinmec. *Làm sao để kiểm soát cảm xúc tiêu cực?*. Truy xuất từ <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/song-khoe/lam-sao-de-kiem-soat-cam-xuc-tieu-cuc/>
6. Vinmec. *Tập thể dục: 7 lợi ích của hoạt động thể chất thường xuyên*. Truy xuất từ <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/tap-duc-7-loi-ich-h-cua-hoat-dong-chat-thuong-xuyen>
7. Truy xuất từ <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/gen-z?q=gen+z>

8. Kim Anh. (2021). *Gen Z là gì? Tuổi nào thì được xếp là thế hệ Gen Z?*.

Truy xuất từ

<https://vietcetera.com/vn/gen-z-la-gi-the-he-gen-z-tinh-tu-nam-nao>

