

TRIẾT HỌC VỀ HẠNH PHÚC TRONG THỜI ĐẠI SỐ:
CƠ HỘI VÀ THÁCH THỨC ĐỐI VỚI CON NGƯỜI HIỆN ĐẠI

Lê Thị Thùy Dương
Đại học Cần Thơ
Nguyễn Thị Ái Mỹ
Trường Đại học Trà Vinh
Nguyễn Thị Hồng Diễm
Trường Cao đẳng Kiên Giang

Tóm tắt: Trong lịch sử tư tưởng nhân loại, vấn đề hạnh phúc luôn là trung tâm của triết học, từ Aristotle với quan niệm eudaimonia, Khổng Tử với đạo lý nhân – lễ – nghĩa, cho đến Phật giáo với tinh thần giải thoát khổ đau. Bước sang thế kỷ XXI, sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ số và trí tuệ nhân tạo đã mở ra những thay đổi sâu rộng trong cách con người định nghĩa, tìm kiếm và trải nghiệm hạnh phúc. Nếu như triết học truyền thống nhấn mạnh sự hài hòa giữa cá nhân và cộng đồng, thì xã hội số lại đặt con người vào những mối quan hệ ảo – thực đan xen, kéo theo cả cơ hội lẫn thách thức. Bài viết này nhằm phân tích các quan niệm triết học về hạnh phúc, đối chiếu với bối cảnh công nghệ số, từ đó chỉ ra những nguy cơ lệ thuộc vào ảo tưởng tiện ích, đồng thời đề xuất định hướng triết học giúp con người hiện đại đạt tới đời sống hạnh phúc bền vững.

Từ khóa: triết học hạnh phúc; thời đại số; công nghệ và đời sống; triết học phương Đông; triết học phương Tây.

PHILOSOPHY OF HAPPINESS IN THE DIGITAL AGE: OPPORTUNITIES
AND CHALLENGES FOR MODERN HUMANITY

Le Thi Thuy Duong
Can Tho University
Nguyen Thi Ai My
Tra Vinh University
Nguyen Thi Hong Diem
Kien Giang College

Abstract: Throughout human intellectual history, the question of happiness has remained at the heart of philosophy—from Aristotle's notion of eudaimonia, Confucius's ethics of benevolence and propriety, to Buddhism's ideal of liberation from suffering. Entering the 21st century, the rapid development of digital technologies and artificial intelligence has profoundly transformed the ways in which people define, pursue, and experience happiness. While traditional philosophy emphasizes harmony between the individual and the community, the digital society situates human beings within an interwoven network of virtual and real relations, producing both opportunities and challenges. This paper analyzes classical philosophical conceptions of happiness in light of the digital era, identifies the risks of overreliance on technological conveniences, and proposes philosophical orientations to help modern humanity cultivate a sustainable and meaningful life of happiness.

Keywords: philosophy of happiness; digital age; technology and human life; Eastern philosophy; Western philosophy.

Nhận bài: 10/07/2025

Phản biện: 15/08/2025

Duyệt đăng: 20/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ buổi bình minh của triết học, hạnh phúc luôn là một phạm trù trung tâm, chi phối không chỉ hệ thống lý luận mà cả định hướng nhân sinh quan của con người. Aristotle từng khẳng định hạnh phúc là mục đích tối hậu của đời sống; Khổng Tử xem hạnh phúc gắn liền với sự điều hòa đạo lý trong gia đình và xã hội; trong khi Phật giáo nhấn mạnh đến sự giác ngộ để thoát khổ, đạt đến an lạc nội tâm. Mặc dù cách diễn đạt khác nhau, các hệ thống triết học đều thống nhất ở điểm: hạnh phúc không đơn thuần là khoái lạc tức thời, mà là trạng thái sống có ý nghĩa, bền vững và nhân văn.

Thế kỷ XXI chứng kiến sự bùng nổ của kỷ nguyên số. Công nghệ, mạng xã hội, trí tuệ nhân tạo và nền kinh tế số không chỉ làm thay đổi phương

thức lao động và giao tiếp, mà còn tái định hình những giá trị cốt lõi của đời sống con người. Trong dòng chảy ấy, hạnh phúc – vốn là một lý tưởng nhân sinh – cũng đứng trước sự biến đổi sâu sắc. Một mặt, công nghệ mở ra cơ hội chưa từng có để con người kết nối, học hỏi, chăm sóc sức khỏe và tận hưởng tiện ích. Mặt khác, nó lại tiềm ẩn nguy cơ làm suy giảm khả năng tự chủ, gia tăng sự cô đơn, và đặt ra những vấn đề đạo đức – triết học mới.

Trong bối cảnh đó, việc nghiên cứu triết học về hạnh phúc trong thời đại số trở thành nhu cầu cấp thiết. Bài viết này hướng đến hai mục tiêu: (1) phân tích cơ sở lý luận và những quan niệm triết học kinh điển về hạnh phúc, từ phương Đông đến

phương Tây; (2) đối chiếu với những biến chuyển của xã hội số, nhằm rút ra các định hướng triết học giúp con người cân bằng giữa tiện ích công nghệ và giá trị nhân văn. Qua đó, bài viết góp phần khẳng định rằng triết học – dù trải qua hàng nghìn năm – vẫn giữ vai trò dẫn dắt, soi sáng con đường tìm kiếm hạnh phúc của nhân loại trong kỷ nguyên số.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Nền tảng triết học cốt lõi về hạnh phúc trong tư tưởng Đông – Tây

Trong lịch sử tư tưởng nhân loại, hạnh phúc luôn là một phạm trù trung tâm, song cách hiểu và luận giải về nó lại mang dấu ấn đặc thù của từng truyền thống triết học. Việc khảo cứu quan niệm hạnh phúc từ cả hai dòng tư tưởng Đông – Tây không chỉ giúp ta nhận diện sự đa dạng, mà còn làm rõ những điểm giao thoa, bổ sung cho nhau trong hành trình tìm kiếm ý nghĩa sống của con người.

Ở phương Tây, Aristotle được xem là nhà tư tưởng mở đầu cho truyền thống triết học hạnh phúc với khái niệm eudaimonia. Theo ông, hạnh phúc không phải là sự thỏa mãn tức thời mà là trạng thái sống phù hợp với đức hạnh (virtue), đạt đến sự hoàn thiện của năng lực lý trí. Từ nền tảng này, các học thuyết đạo đức sau đó như của Epicurus, Stoicism hay triết học Kitô giáo tiếp tục mở rộng quan niệm hạnh phúc, gắn nó với sự thanh thản tinh thần, niềm tin tôn giáo và mối quan hệ giữa con người với Thượng đế. Sang thời cận – hiện đại, Immanuel Kant nhấn mạnh rằng hạnh phúc là khát vọng tự nhiên nhưng không thể là nguyên tắc tuyệt đối để quy định hành vi đạo đức; trong khi đó John Stuart Mill và chủ nghĩa công lợi lại đề cao “hạnh phúc lớn nhất cho số đông”.

Ngược lại, trong triết học phương Đông, quan niệm về hạnh phúc mang tính tổng hòa giữa cá nhân và cộng đồng. Khổng Tử và Nho giáo xem hạnh phúc gắn liền với trật tự luân lý, sự hòa thuận gia đình và ổn định xã hội. Lão Tử lại khẳng định hạnh phúc là sự trở về với “Đạo”, sống thuận theo tự nhiên, giản dị và vô vi. Trong khi đó, Phật giáo tiếp cận hạnh phúc từ chiều kích siêu thoát: con người hạnh phúc khi diệt trừ được tham – sân – si, đạt đến trạng thái an lạc nội tâm (nirvana). Đây là quan niệm mang chiều sâu nhân sinh, coi hạnh phúc không phải do ngoại cảnh quyết định mà nằm ở sự chuyển hóa tâm thức.

Dù khác biệt, cả Đông và Tây đều có điểm chung khi khẳng định hạnh phúc không thể đồng nhất với khoái lạc vật chất thuần túy. Hạnh phúc là một lý tưởng sống, gắn với giá trị đạo đức, với sự phát triển toàn diện của con người. Sự đa dạng trong tư tưởng triết học về hạnh phúc tạo tiền đề lý luận quan trọng để ta tiếp cận những biến

2.2. Tác động của thời đại số đến quan niệm hạnh phúc

Sự bùng nổ của công nghệ số trong thế kỷ XXI đã làm biến đổi không chỉ phương thức lao động, sản xuất và giao tiếp xã hội, mà còn tác động sâu sắc đến cách con người định nghĩa và trải nghiệm hạnh phúc. Nếu như các truyền thống triết học cổ điển xem hạnh phúc là kết quả của sự tu dưỡng đạo đức, hòa hợp xã hội hoặc an lạc nội tâm, thì trong bối cảnh hiện nay, hạnh phúc ngày càng được gắn với yếu tố công nghệ, với sự “kết nối tức thì” và khả năng tiếp cận vô hạn các nguồn thông tin.

Trước hết, công nghệ số mang đến một không gian sống mới, nơi các mối quan hệ ảo và thực đan xen. Con người có thể giao lưu, học tập, giải trí và lao động trong môi trường trực tuyến. Niềm vui, sự thỏa mãn và cảm giác hạnh phúc nhiều khi xuất hiện từ những tín hiệu đơn giản như lướt thích, bình luận hay sự công nhận từ cộng đồng mạng. Điều này làm thay đổi thang giá trị: từ hạnh phúc bền vững, mang tính nội tâm theo quan niệm truyền thống, sang hạnh phúc ngắn hạn, phụ thuộc nhiều vào phản hồi tức thì.

Thứ hai, trí tuệ nhân tạo, dữ liệu lớn và các nền tảng kỹ thuật số đang tái định hình cách con người tìm kiếm ý nghĩa sống. Thông qua ứng dụng chăm sóc sức khỏe, phần mềm thiền định, hay các công cụ dự báo hành vi, công nghệ hứa hẹn mang đến sự an tâm và hỗ trợ tinh thần. Tuy nhiên, sự lệ thuộc vào thuật toán cũng đồng thời đặt ra vấn đề: hạnh phúc liệu có còn là sản phẩm của tự do và tự chủ, hay bị định hình bởi những cơ chế công nghệ vô hình?

Thứ ba, sự gia tăng kết nối toàn cầu giúp con người tiếp cận đa dạng quan niệm về hạnh phúc. Người trẻ Việt Nam có thể cùng lúc chịu ảnh hưởng của chủ nghĩa cá nhân phương Tây, tinh thần tu dưỡng Nho – Phật, và trào lưu “well-being” hiện đại. Sự dung hợp này mở ra cơ hội

phong phú, nhưng cũng gây ra tình trạng phân mảnh giá trị, khi cá nhân khó xác định cho mình một định hướng hạnh phúc rõ ràng, bền vững.

Như vậy, thời đại số không chỉ mang lại tiện ích và sự thỏa mãn tức thì, mà còn làm xuất hiện những hình thức hạnh phúc mới – nhanh hơn, rộng hơn, nhưng cũng mong manh hơn. Việc nhận diện rõ những tác động ấy là tiền đề để ta có thể định hình lại triết học hạnh phúc, sao cho phù hợp với đời sống hiện đại nhưng không đánh mất chiều sâu nhân bản.đôi sâu sắc của hạnh phúc trong thời đại số hiện nay.

2.3. Cơ hội mà công nghệ mở ra cho đời sống hạnh phúc

Trong bức tranh toàn cảnh của kỷ nguyên số, công nghệ không chỉ mang lại những thay đổi cơ học cho đời sống mà còn mở ra nhiều cơ hội mới trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc của con người.

Trước hết, công nghệ số giúp mở rộng không gian tri thức và trải nghiệm. Các nền tảng học tập trực tuyến, thư viện điện tử hay mạng xã hội tri thức mang đến cho mỗi cá nhân khả năng tiếp cận khối lượng kiến thức khổng lồ, từ triết học cổ điển cho đến các nghiên cứu khoa học hiện đại. Việc tiếp nhận tri thức đa chiều không chỉ nâng cao hiểu biết mà còn khơi gợi cảm giác thỏa mãn, thúc đẩy tinh thần tự do khám phá – một yếu tố quan trọng của hạnh phúc trí tuệ.

Đáng chú ý, công nghệ cũng góp phần tái cấu trúc các mối quan hệ xã hội. Nhờ các ứng dụng kết nối, con người dễ dàng duy trì tình thân, nuôi dưỡng tình bạn, thậm chí xây dựng cộng đồng ảo dựa trên cùng niềm quan tâm hay giá trị. Trong nhiều trường hợp, những cộng đồng này tạo ra sự đồng cảm, sẻ chia và nâng đỡ tinh thần – vốn là những nền tảng vững chắc cho hạnh phúc.

Ở một bình diện khác, công nghệ số còn đem lại cơ hội chăm sóc và bảo vệ sức khỏe tinh thần. Các ứng dụng theo dõi tâm trạng, chương trình thiền trực tuyến, hay công cụ hỗ trợ trị liệu tâm lý từ xa giúp con người chủ động hơn trong việc chăm sóc đời sống nội tâm. Điều này mở rộng khả năng tiếp cận dịch vụ sức khỏe tinh thần vốn trước đây còn hạn chế, đặc biệt tại những vùng xa xôi hoặc trong cộng đồng còn nhiều định kiến.

Không chỉ dừng lại ở khía cạnh cá nhân, công nghệ còn tạo điều kiện để con người tham gia tích

cực vào các hoạt động xã hội vì mục đích chung. Các chiến dịch thiện nguyện trực tuyến, những diễn đàn trao đổi ý tưởng hay phong trào bảo vệ môi trường trên không gian mạng mang đến cho cá nhân cơ hội khẳng định giá trị sống và tìm thấy ý nghĩa trong sự gắn kết cộng đồng.

Từ những góc nhìn ấy, có thể thấy công nghệ – nếu được sử dụng một cách tinh tế và nhân văn – thực sự mở ra những cánh cửa mới để con người trải nghiệm hạnh phúc đa dạng và sâu sắc hơn, cả ở phương diện cá nhân lẫn xã hội.

2.4. Thách thức và nguy cơ mất cân bằng giá trị

Nếu như công nghệ số mở ra nhiều cơ hội để con người tiếp cận tri thức, nuôi dưỡng các mối quan hệ và chăm sóc đời sống tinh thần, thì đồng thời nó cũng đặt ra những thách thức không nhỏ cho quan niệm hạnh phúc.

Một trong những nguy cơ nổi bật là sự lệ thuộc vào thế giới ảo. Khi hạnh phúc được gắn chặt với các tín hiệu tức thì như lượt thích, lượt chia sẻ hay phản hồi từ cộng đồng mạng, con người có xu hướng đánh đổi sự ổn định nội tâm để tìm kiếm sự công nhận bên ngoài. Điều này dẫn đến tình trạng “ảo tưởng hạnh phúc”, nơi cảm giác vui vẻ chỉ tồn tại trong khoảnh khắc ngắn ngủi, dễ dàng tan biến khi sự quan tâm của cộng đồng suy giảm.

Bên cạnh đó, công nghệ số vô tình làm gia tăng áp lực so sánh xã hội. Trong không gian mạng, hình ảnh thành công, sắc đẹp hay lối sống xa hoa thường được phóng đại, khiến nhiều cá nhân rơi vào tâm thế bất an, mặc cảm hoặc thậm chí khủng hoảng giá trị bản thân. Hạnh phúc trong trường hợp này bị biến thành sự chạy đua bất tận với chuẩn mực do truyền thông và thuật toán định hình, thay vì là sự thỏa mãn chân thực từ nội tâm.

Ở một khía cạnh khác, sự bùng nổ thông tin cũng có thể dẫn tới tình trạng quá tải tinh thần. Con người, trong nỗ lực kết nối và cập nhật, dễ rơi vào vòng xoáy mệt mỏi, căng thẳng, thậm chí trầm cảm. Đây là nghịch lý của thời đại số: khả năng tiếp cận tri thức vô hạn lại có nguy cơ làm suy giảm khả năng tập trung, khiến hạnh phúc tinh thần trở nên mong manh hơn bao giờ hết.

Không kém phần quan trọng là những vấn đề đạo đức nảy sinh từ công nghệ. Việc lạm dụng trí tuệ nhân tạo trong dự báo hành vi, khai thác dữ

liệu cá nhân hay kiểm soát thông tin có thể khiến con người mất dần quyền tự do lựa chọn. Hạnh phúc, vốn gắn liền với sự tự chủ và trách nhiệm, có nguy cơ bị thay thế bởi những trải nghiệm “được lập trình sẵn”, nơi cá nhân chỉ còn là người thụ hưởng thụ động.

Như vậy, những thách thức mà công nghệ số đặt ra không chỉ đơn thuần là hệ quả tiêu cực nhất thời, mà còn chạm tới cốt lõi triết học của vấn đề hạnh phúc: con người có còn làm chủ cuộc đời mình hay đang dần đánh mất sự tự do trong guồng quay công nghệ.

2.5. Hạnh phúc trong thời đại số: Thực tiễn và đặc trưng văn hóa tại Việt Nam

Trong bối cảnh hội nhập toàn cầu, quan niệm và trải nghiệm về hạnh phúc tại Việt Nam đang có nhiều biến đổi dưới tác động của thời đại số, vừa phản ánh sự giao thoa với xu hướng hiện đại, vừa giữ được nét đặc trưng truyền thống. Khảo sát xã hội học cho thấy người trẻ Việt Nam ngày nay thường gắn hạnh phúc với sự kết nối, cơ hội học tập và thành công nghề nghiệp. Mạng xã hội khiến sự “được công nhận” trở thành yếu tố quan trọng, nhưng đồng thời cũng gây ra áp lực thành tích, so sánh xã hội và lo âu. Tuy nhiên, giá trị truyền thống như gia đình, tình làng nghĩa xóm vẫn giữ vai trò cốt lõi trong việc định hình hạnh phúc. Điều này cho thấy triết lý nhân văn phương Đông vẫn tồn tại song song cùng ảnh hưởng phương Tây. Đại dịch Covid-19 đã trở thành một thử thách cho quan niệm hạnh phúc, khi công nghệ trở thành cầu nối giúp duy trì học tập, lao động và giao tiếp. Nhiều người nhận ra rằng hạnh phúc không chỉ đến từ hiện diện vật chất mà còn từ sự gắn kết tinh thần qua không gian mạng. Tuy vậy, dịch bệnh cũng cho thấy khoảng cách số giữa thành thị và nông thôn, tạo ra bất bình đẳng trong tiếp cận hạnh phúc số. Về chính sách, Việt Nam xác định lấy con người làm trung tâm trong chiến lược chuyển đổi số, đặt mục tiêu nâng cao chất lượng sống và hạnh phúc song hành với phát triển kinh tế. Nhìn chung, hạnh phúc trong thời đại số ở Việt Nam là sự dung hòa giữa truyền thống và hiện đại, giữa giá trị bản địa và xu thế toàn cầu – nền tảng để xây dựng định hướng triết học phù hợp trong kỷ nguyên số.

2.6. Đề xuất định hướng triết học về hạnh phúc trong kỷ nguyên số

Những biến đổi nhanh chóng của xã hội số đặt ra yêu cầu cấp thiết phải định hình một cách tiếp cận triết học mới đối với vấn đề hạnh phúc. Đây không chỉ là sự bổ sung cho các quan niệm truyền thống, mà còn là nỗ lực tái cấu trúc toàn diện nhằm giúp con người thích ứng với thách thức thời đại, đồng thời duy trì nền tảng nhân văn bền vững.

Trước hết, cần khẳng định lại vai trò trung tâm của tự do và tự chủ cá nhân trong quan niệm hạnh phúc. Triết học, từ Kant đến Sartre, đều nhấn mạnh rằng hạnh phúc gắn liền với khả năng con người làm chủ lựa chọn của mình. Trong bối cảnh công nghệ chi phối mạnh mẽ, định hướng triết học cần nhấn mạnh nguyên tắc “công nghệ phục vụ con người” chứ không phải ngược lại. Điều này đòi hỏi mỗi cá nhân biết sử dụng công nghệ như công cụ hỗ trợ, thay vì để nó định hình cảm xúc và hành vi một cách thụ động.

Bên cạnh đó, triết học hạnh phúc trong thời đại số cũng cần nhấn mạnh đến sự cân bằng giữa tiện ích công nghệ và giá trị nhân văn. Nếu như phương Tây đề cao hạnh phúc cá nhân, còn phương Đông coi trọng sự hòa hợp cộng đồng, thì định hướng mới cần dung hòa hai yếu tố này. Công nghệ có thể tạo điều kiện cho tự do cá nhân phát triển, nhưng phải đồng thời góp phần nuôi dưỡng sự gắn kết, đồng cảm và trách nhiệm xã hội.

Một hướng đi quan trọng khác là tái khẳng định chiều sâu nội tâm trong đời sống hạnh phúc. Trước làn sóng thông tin và kết nối liên tục, triết học cần nhấn mạnh đến khả năng “dừng lại để suy tư”, nuôi dưỡng đời sống tinh thần, và giữ gìn sự an lạc nội tâm. Ở điểm này, những giá trị của Phật giáo, Đạo giáo hay triết học hiện sinh đều có thể trở thành nguồn cảm hứng cho con người hiện đại.

Cuối cùng, định hướng triết học về hạnh phúc trong kỷ nguyên số cần hướng tới xây dựng một quan niệm toàn diện, trong đó hạnh phúc vừa là trải nghiệm cá nhân, vừa là sự tham gia vào tiến trình chung của nhân loại. Điều này bao hàm trách nhiệm đối với môi trường, công bằng xã hội và sự phát triển bền vững. Nói cách khác, hạnh phúc không thể chỉ được đo bằng tiện nghi vật chất hay khoái lạc tức thì, mà phải được định nghĩa lại như một đời sống có ý nghĩa, hài hòa giữa cá nhân, cộng đồng và thiên nhiên.

Từ những định hướng trên, có thể khẳng định rằng triết học, với vai trò dẫn dắt tư duy nhân loại, vẫn giữ sức sống mạnh mẽ trong thời đại số. Nó không chỉ giúp con người nhìn thấu những giới hạn và nguy cơ của công nghệ, mà còn chỉ đường để mỗi cá nhân và xã hội kiến tạo một đời sống hạnh phúc sâu sắc, bền vững.

III. KẾT LUẬN

Trong lịch sử tư tưởng, hạnh phúc luôn là chủ đề trung tâm, phản ánh khát vọng về một đời sống có ý nghĩa. Từ Aristotle, Khổng Tử, Phật giáo đến các học thuyết hiện đại, hạnh phúc được hiểu không chỉ là khoái lạc vật chất mà là sự phát triển toàn diện của cá nhân trong mối quan hệ hài hòa với cộng đồng và thế giới. Bước vào kỷ nguyên số, quan niệm hạnh phúc thay đổi mạnh mẽ: công nghệ mở rộng tri thức, gắn kết

cộng đồng, hỗ trợ sức khỏe tinh thần và mang lại trải nghiệm mới, nhưng đồng thời cũng kéo theo thách thức như lệ thuộc vào không gian ảo, áp lực so sánh, quá tải thông tin và nguy cơ mất tự chủ. Ở Việt Nam, trong khi các giá trị truyền thống về gia đình và cộng đồng vẫn giữ vai trò nền tảng, thì mạng xã hội và toàn cầu hóa đang định hình lại cách người trẻ tìm kiếm hạnh phúc, cho thấy tính hai mặt của công nghệ. Trước thực trạng này, triết học cần định hướng một quan niệm hạnh phúc dung hòa giữa tự do cá nhân và trách nhiệm xã hội, giữa tiện ích công nghệ và giá trị nhân văn, giữa kết nối toàn cầu và nền tảng bản địa. Hạnh phúc trong kỷ nguyên số không phủ nhận truyền thống mà là sự tiếp nối, làm mới, với triết học đóng vai trò kim chỉ nam để xây dựng đời sống tinh thần bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aristotle. (2009). *Nicomachean Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). *Chương trình Giáo dục phổ thông tổng thể*. Hà Nội: NXB Giáo dục Việt Nam.
- [3]. Đặng Hữu Toàn. (2020). *Hạnh phúc và ý nghĩa sống trong bối cảnh hiện đại*. Tạp chí Triết học, 7(356), 15–22.
- [4]. Epicurus. (1994). *The Epicurus Reader*. Indianapolis: Hackett Publishing.
- [5]. Kant, I. (2012). *Groundwork of the Metaphysics of Morals*. New Haven: Yale University Press.
- [6]. Lê Văn Hào. (2021). *Văn hóa truyền thống và quan niệm hạnh phúc của người Việt*. Tạp chí Khoa học Xã hội Việt Nam, 6(142), 45–53.
- [7]. Mill, J. S. (1998). *Utilitarianism*. Oxford: Oxford University Press.
- [8]. Nguyễn Thị Thu Hà. (2022). *Công nghệ số và sự biến đổi đời sống tinh thần của thanh niên Việt Nam*. Tạp chí Tâm lý học, 9(291), 62–70.
- [9]. Razak, N. A., Yusof, A., & Abdullah, N. (2023). *Digital technology and human well-being: A systematic review*. Education and Information Technologies, 28(5), 6123–6145. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11811-4>
- [10]. Taylor, C. (1992). *The Ethics of Authenticity*. Cambridge: Harvard University Press.
- [11]. Thích Nhất Hạnh. (2014). *An lạc từng bước chân*. NXB Tôn giáo.
- [12]. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.