

TƯƠNG QUAN GIỮA CẢM NHẬN HẠNH PHÚC VÀ CHẤT LƯỢNG MỐI QUAN HỆ BẠN BÈ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Hoàng Thu Huyền
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu trên 296 học sinh tại 2 trường THPT trên địa bàn tỉnh Thái Bình. Phương pháp được sử dụng chủ yếu là phương pháp điều tra bằng bảng hỏi, phương pháp phỏng vấn sâu. Kết quả nghiên cứu cho thấy tất cả các khía cạnh của cảm nhận hạnh phúc đều có mối tương quan thuận và có ý nghĩa thống kê với các chiều cạnh chất lượng mối quan hệ bạn bè ở học sinh THPT. Trong đó các yếu tố như sự gần gũi, sự chấp nhận và trợ giúp từ bạn bè đóng vai trò nổi bật, góp phần nâng cao mức độ hạnh phúc của học sinh THPT.

Từ khóa: Hạnh phúc, cảm nhận hạnh phúc, chất lượng mối quan hệ bạn bè, học sinh trung học phổ thông

THE CORRELATION BETWEEN HAPPINESS PERCEPTION AND FRIENDSHIP QUALITY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Hoang Thu Huyen
Hanoi National University of Education

Abstract: This study was conducted on 296 high school students from two high schools in Thai Binh province. The primary methods employed were survey questionnaires and in-depth interviews. The research results indicate that all aspects of perceived happiness have a positive and statistically significant correlation with the dimensions of friendship quality in high school students. Among these, factors such as closeness, acceptance, and support from friends play a prominent role, contributing to an increased level of happiness among high school students.

Keywords: Happiness, quality of friendship, high school students

Nhận bài: 08/05/2025

Phản biện: 04/06/2025

Duyệt đăng: 08/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tâm lý học, hạnh phúc là vấn đề được các nhà nghiên cứu quan tâm, khởi nguồn từ đầu thế kỷ XX và đến những năm 1980 – 1990 bắt đầu nở rộ với các hướng nghiên cứu cảm nhận hạnh phúc ở nhiều chiều cạnh khác nhau. Cùng với việc quan tâm đến cảm nhận hạnh phúc chung của con người, các nhà nghiên cứu còn dành sự quan tâm đặc biệt đến hạnh phúc của lứa tuổi học sinh trung học phổ thông. Đây là lứa tuổi đang phát triển về nhận thức, thái độ nhất định đối với bản thân mình và những mối quan hệ xung quanh, đời sống tình cảm ở lứa tuổi này cũng đa dạng và phong phú, có tác động đến cảm nhận về cuộc sống và về hạnh phúc của các em, đặc biệt là mối quan hệ bạn bè. Ở lứa tuổi học sinh Trung học phổ thông, quan hệ bạn bè chiếm vị trí quan trọng nhất đối với các em (Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành, 1999). Các em có nhu cầu cao trong giao tiếp với bạn bè và chịu sự tác động lớn của bạn bè trên nhiều phương diện. Các mối quan hệ bạn bè của học sinh sẽ giúp các em có một môi trường để học hỏi, đồng hành và giúp đỡ lẫn nhau cùng nhau phát triển.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Khảo sát trên 296 học sinh trường THPT Nam Tiền Hải, Tây Tiền Hải, Đông Tiền Hải, huyện Tiền Hải, tỉnh Thái Bình

2.1.1. Thực trạng cảm nhận hạnh phúc của học sinh Trung học phổ thông

*Đánh giá chung cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học phổ thông

Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ cảm nhận hạnh phúc của học sinh 13,51% THPT ở mức khá cao với tỉ lệ mức độ từ cao đến cực kì cao chiếm 77,03% học sinh. Trong đó học sinh cảm nhận hạnh phúc ở mức độ cao chiếm tỉ lệ cao nhất là 36,82%, tiếp đến là mức độ rất cao với 26,69%. Cụ thể, khi phân tích các mặt biểu hiện cảm nhận hạnh phúc, kết quả cho thấy cảm nhận hạnh phúc về mặt cảm xúc của các em học sinh THPT là mặt biểu hiện có điểm trung bình cao nhất có mức độ cảm nhận hạnh phúc ở mức rất cao (ĐTB = 3,63), tiếp đến là cảm nhận hạnh phúc về mặt tâm lý (ĐTB = 2,9) và mặt xã hội (ĐTB = 2,65). Tuy nhiên, cần lưu ý đến một số lượng nhỏ học sinh có mức độ cảm nhận hạnh phúc từ cực kì thấp đến thấp (23%).

Kết quả nghiên cứu cũng phù hợp với kết quả phỏng vấn của học sinh trung học phổ thông. Em T, lớp 11 cho biết “Em cảm thấy hài lòng với cuộc sống của mình vì em đang được quan tâm và có những điều mà các bạn hơn ao ước có được em có một gia đình trọn vẹn có được những người bạn đáng quý có cơm ăn áo mặc hằng ngày”, em

M lớp 11 cho rằng “Em cảm thấy rất hài lòng với cuộc sống của mình vì em được đi học, được sống trong một gia đình đầy đủ yêu thương, tuy có đôi lúc một số điều trong một số thời điểm không được như ý bản thân, nhưng đời luôn có những lúc như thế và rồi cũng sẽ qua nên em vẫn vui vẻ về cuộc sống của chính mình.”

**Cảm nhận hạnh phúc về mặt cảm xúc*

Qua kết quả khảo sát cho thấy CNHP về mặt cảm xúc có ĐTB là 3,63 với độ lệch chuẩn 1,04. Nhìn chung, học sinh THPT cảm thấy hạnh phúc, yêu thích cuộc sống và hài lòng với cuộc sống hiện tại. Tỷ lệ cao học sinh cảm thấy hạnh phúc yêu thích cuộc sống và hài lòng cuộc sống có thể là kết quả của sự kết hợp giữa môi trường học đường, môi trường gia đình tích cực, có sự hậu thuẫn từ gia đình và các yếu tố cá nhân thuận lợi như sức khỏe tốt. Khi được phỏng vấn, khoảng 70% học sinh cho biết các em cảm thấy hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống hiện tại, em N, lớp 12 chia sẻ “Em hài lòng vì mình đã có những mối quan hệ tốt đẹp, tìm được những người thực sự yêu thương, trân trọng và sẵn sàng bảo vệ em”.

**Cảm nhận hạnh phúc về mặt tâm lý*

Qua khảo sát cho thấy học sinh THPT có mức độ cảm nhận hạnh phúc về mặt tâm lý ở mức cao (ĐTB = 2,86). Có thể thấy đa số học sinh THPT có mối quan hệ tốt đẹp, tin tưởng với mọi người xung quanh, có sự tự tin vào bản thân và xác định được ý nghĩa cuộc sống.

Khi được phỏng vấn, các em chia sẻ “Em có

ước mơ trở thành giáo viên lịch sử, nên hiện tại em cũng đang cố gắng học tốt các môn liên quan để có thể thi đỗ vào trường Đại học Sư phạm Hà Nội”, “Em cảm thấy cuộc sống mình có ý nghĩa vì em được làm những gì em thích, em có gia đình luôn yêu thương em và những người bạn tốt bên cạnh em”.

Tuy nhiên chưa có nhiều học sinh cảm nhận được sự trưởng thành thông qua các thử thách. Cũng có thể hiểu được một phần lý do các em vẫn còn ngồi trên ghế nhà trường và được bao bọc bởi gia đình nên chưa trải qua nhiều thử thách để trưởng thành hơn.

**Cảm nhận hạnh phúc về mặt xã hội*

Kết quả nghiên cứu học sinh THPT có cảm nhận hạnh phúc về mặt xã hội ở mức cao (ĐTB = 2,65), ĐTB của các mệnh đề dao động từ 1,78 đến 3,17 cho thấy sự chênh lệch trong cảm nhận hạnh phúc về mặt xã hội của học sinh THPT. Cảm nhận hạnh phúc xã hội của học sinh THPT chủ yếu tập trung vào sự gắn kết cộng đồng và niềm tin vào xã hội, trong khi vai trò đóng góp cá nhân chưa được các em cảm nhận rõ rệt. Qua phỏng vấn, một số em chia sẻ rằng “Em thấy xã hội bây giờ rất phát triển, nhất là khoa học công nghệ và giúp cho cuộc sống của mọi người nhẹ nhàng và tiện nghi hơn rất nhiều”; em Q lớp 12 chia sẻ “Em cũng không biết cách vận hành của xã hội có ý nghĩa với em không nhưng em nghĩ sẽ có ý nghĩa với mọi người, sẽ giúp cho cuộc sống ổn định và xã hội tốt hơn”

2.1.2. Thực trạng chất lượng mối quan hệ bạn bè của học sinh trung học phổ thông

Bảng 1. Chất lượng mối quan hệ bạn bè của học sinh THPT qua từng khía cạnh

	<i>Các khía cạnh của tình bạn</i>	<i>ĐTB</i>	<i>ĐLC</i>
1	Sự an toàn	3,45	0,78
2	Sự gần gũi	4,56	0,74
3	Sự chấp nhận	4,12	0,92
4	Sự giúp đỡ	4,16	1,06
Chất lượng mối quan hệ bạn bè nói chung FQUA		3,40	3,99

Khi đánh giá chất lượng mối quan hệ bạn bè của học sinh THPT qua từng khía cạnh, kết quả bảng 1 cho thấy Sự gần gũi được học sinh đánh giá cao nhất (ĐTB = 4,56). Có thể thấy ở độ tuổi THPT, bạn bè thường là những người đồng hành quan trọng với các em, nhu cầu về sự gần gũi với các bạn cũng trở nên mạnh mẽ hơn. Điều này có thể xuất phát từ việc các em dành nhiều thời gian bên nhau, chia sẻ sở thích và có sự đồng điệu về mặt tinh thần với nhau. Yếu tố tiếp theo là Sự giúp

đỡ (ĐTB = 4,16), cho thấy học sinh THPT đánh giá cao sự hỗ trợ từ bạn bè. Tuy nhiên, độ lệch chuẩn khá cao (1,06) ở yếu tố này cũng cho thấy sự khác biệt trong cảm nhận của học sinh về mức giúp đỡ mà các em nhận được hoặc sự giúp đỡ các bạn khác. Tiếp đến là Sự chấp nhận (ĐTB = 4,12) cũng được đánh giá là tích cực học sinh THPT tham gia vào các hoạt động chung và ở các em có sự thấu hiểu, tôn trọng về mặt tình cảm lẫn nhau. Yếu tố học sinh đánh giá thấp nhất là sự an toàn

(ĐTB = 3,45), điều này cho thấy học sinh trung học phổ thông không quá tin tưởng bạn bè, các em vẫn e dè với bạn bè và không tự tin chia sẻ bí mật cho bạn của mình. Trong phỏng vấn, em Em P chia sẻ “*Đi với bạn bè em thấy rất an tâm và tự tin, nếu có chuyện gì xảy ra thì em nghĩ là các bạn sẽ sẵn sàng giúp đỡ và bảo vệ em.*” hay chia sẻ của em T “*Em cảm nhận được các bạn em luôn sẵn sàng giúp đỡ em mỗi lúc em cần trợ giúp, kể cả khi em gặp khó khăn về tiền bạc. Em cảm thấy rất may mắn vì có những người bạn như thế*”.

Như vậy, chất lượng mối quan hệ bạn bè học sinh THPT có mức độ tương đối tốt (ĐTB = 3,99/6). Sự gần gũi nhận được mức đánh giá cao nhất của học

sinh THPT. Điều này phản ánh nhu cầu mạnh mẽ của học sinh về sự gắn bó và chia sẻ tình thân với bạn bè trong giai đoạn tuổi này. Sự giúp đỡ cũng được đánh giá tích cực, mặc dù độ lệch chuẩn cao cho thấy sự khác biệt trong cảm nhận giữa các cá nhân về mức độ hỗ trợ từ bạn bè. Sự chấp nhận cho thấy học sinh có sự thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau trong các mối quan hệ, góp phần tạo nên môi trường xã hội tích cực. Tuy nhiên, sự an toàn là chiều cạnh được đánh giá thấp nhất thể hiện sự e dè và thiếu tin tưởng khi chia sẻ bí mật với bạn bè.

2.1.3. Tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và chất lượng mối quan hệ bạn bè của học sinh trung học phổ thông

Bảng 2. Tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và chất lượng mối quan hệ bạn bè của học sinh THPT

	Hạnh phúc cảm xúc	Hạnh phúc xã hội	Hạnh phúc tâm lý	An toàn	Gần gũi	Chấp nhận	Trợ giúp
Cảm nhận hạnh phúc chung	0,695**	0,857**	0,913**	0,174**	0,280**	0,241**	0,205**
Hạnh phúc cảm xúc	1						
Hạnh phúc xã hội	0,454*	1					
Hạnh phúc tâm lý	0,496**	0,648**	1				
An toàn	0,085**	0,151**	0,174**	1			
Gần gũi	0,171**	0,261**	0,250**	0,283**	1		
Chấp nhận	0,138*	0,180**	0,254**	0,474**	0,541**	1	
Trợ giúp	0,128*	0,152**	0,211**	0,426**	0,444**	0,539**	1

Ghi chú: ** Tương quan có ý nghĩa thống kê ở mức 0,01

*Tương quan có ý nghĩa thống kê ở mức 0,05

Kết quả bảng nghiên cứu cho thấy sự tương quan thuận có ý nghĩa thống kê giữa các chiều cạnh chất lượng mối quan hệ bạn bè đến cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học phổ thông. CNHP chung có tương quan thuận mạnh nhất với sự gần gũi ($r = 0,280$) và chấp nhận ($r = 0,241$) trong mối quan hệ bạn bè. Có thể thấy khi học sinh cảm nhận được sự thân thiết, gắn kết về mặt cảm xúc với bạn bè, cũng như khi các em cảm thấy được bạn bè tôn trọng và thấu hiểu, thì cảm nhận hạnh phúc chung của các em có xu hướng tăng. Mối tương quan thuận này nhấn mạnh tầm quan trọng của các yếu tố tình cảm và sự tôn trọng trong mối quan hệ bạn bè đối với trạng thái hạnh phúc tổng thể của học sinh. Sự an toàn trong mối quan hệ bạn bè có mối tương quan dương yếu nhất với CNHP chung của học sinh THPT ($r = 0,174$).

Cảm nhận hạnh phúc xã hội cũng có mối tương quan thuận đáng kể với các chiều cạnh của chất lượng mối quan hệ bạn bè. Trong đó, mức độ gần

gũi với bạn bè có ảnh hưởng lớn nhất đến hạnh phúc xã hội, với hệ số tương quan 0.261, cho thấy rằng học sinh có mối quan hệ thân thiết với bạn bè sẽ cảm thấy hòa nhập và gắn bó hơn trong môi trường xã hội. Sự chấp nhận từ bạn bè cũng có tác động đáng kể với mức tương quan thuận $r = 0,180$. Ngoài ra, sự trợ giúp ($r = 0,152$) cho thấy sự hỗ trợ lẫn nhau giữa bạn bè góp phần nâng cao cảm giác an toàn và kết nối, từ đó làm tăng mức độ hạnh phúc xã hội. Dù có mức tương quan thuận thấp hơn các chiều cạnh khác ($r = 0,151$), sự an toàn trong mối quan hệ bạn bè vẫn là nền tảng quan trọng để học sinh cảm thấy thoải mái và phát triển trong môi trường bạn bè. Kết quả trên cho thấy khi học sinh THPT có những mối quan hệ bạn bè chất lượng, các em cảm thấy gần gũi, được chấp nhận và giúp đỡ – thì cảm nhận về sự kết nối xã hội, được thuộc về và được tôn trọng trong cộng đồng cũng cao hơn.

Kết quả từ bảng 2 cho thấy cảm nhận hạnh

phức tâm lý có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê với các chiều cạnh chất lượng mối quan hệ bạn bè ở học sinh THPT. Trong đó, chiều cạnh chấp nhận trong mối quan hệ bạn bè có mối tương quan mạnh nhất với cảm nhận hạnh phúc tâm lý ($r = 0,254$). Tiếp đến là chiều cạnh gần gũi ($r = 0,250$) và trợ giúp ($r = 0,211$). Mặt cuối cùng là sự an toàn ($r = 0,174$). Có thể thấy, khi học sinh THPT cảm thấy tích cực về các khía cạnh tâm lý của bản thân như có mục đích sống, cảm thấy bản thân đang phát triển, có các mối quan hệ tin tưởng và ấm áp với người khác, thì các em cũng có xu hướng đánh giá chất lượng mối quan hệ bạn bè của mình cao hơn.

Mặt cuối cùng là cảm nhận hạnh phúc cảm xúc cũng có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê với các chiều cạnh chất lượng mối quan hệ bạn bè. Kết quả phân tích HPCS có mối tương quan thuận cao nhất với sự gần gũi ($r = 0,171$), tiếp đến là sự chấp nhận ($r = 0,138$), trợ giúp ($r = 0,128$) và cuối cùng là sự an toàn ($r = 0,085$). Dù các hệ số tương quan này đều có ý nghĩa thống

kê, nhưng nhìn chung chỉ ở mức thấp. Điều này cho thấy, cảm nhận hạnh phúc cảm xúc có tương quan thuận với chất lượng mối quan hệ bạn bè, nhưng không phải là yếu tố chi phối chính và không tác động nhiều đến chất lượng MQH bạn bè của HS THPT.

III. KẾT LUẬN

Như vậy, tất cả các khía cạnh của cảm nhận hạnh phúc đều có mối tương quan thuận và có ý nghĩa thống kê với các chiều cạnh chất lượng mối quan hệ bạn bè ở học sinh THPT. Trong đó, các yếu tố như sự gần gũi, chấp nhận và trợ giúp từ bạn bè đóng vai trò nổi bật, góp phần nâng cao mức độ hạnh phúc của học sinh. Điều này cho thấy mối quan hệ bạn bè của các em càng có chất lượng cao thì mức độ cảm nhận hạnh phúc của học sinh THPT càng cao. Mặc dù mối tương quan thuận yếu nhưng mối quan hệ bạn bè chất lượng không chỉ tạo ra môi trường hỗ trợ tích cực, mà còn thúc đẩy cảm giác được kết nối, tôn trọng và phát triển toàn diện về mặt xã hội, tâm lý và cảm xúc cho học sinh THPT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phan Thị Mai Hương, Nguyễn Minh Trang (2021), Các vấn đề trong quan hệ bạn bè và tương quan của nó với cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học phổ thông, Tạp chí Tâm lý học số 8 (269).
2. Phan Thị Mai Hương, Nguyễn Thị Thùy Anh (2017), “Cảm nhận hạnh phúc của học sinh (nghiên cứu trường hợp học sinh trường THPT Vĩnh Bảo, Hải Phòng)”, Tạp chí tâm lý học (6), tr 57- 68
3. Nguyễn Thị Thanh Huyền (2019), “Chất lượng mối quan hệ bạn bè của học sinh Trung học cơ sở”, Tạp chí Tâm lý học số 12(249).
4. Đào Lan Lương (2020), “Cảm nhận hạnh phúc của thanh thiếu niên trong mối quan hệ với gia đình”, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Đại học khoa học xã hội và nhân văn.
5. Nguyễn Như Quỳnh (2023), “Tương quan giữa trí tuệ cảm xúc với mối quan hệ bạn bè của học sinh trung học cơ sở” Luận văn thạc sĩ tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội