

MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA LÒNG BIẾT ƠN VỚI CẢM NHẬN HẠNH PHÚC Ở HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TẠI HÀ NỘI

Nguyễn Hồng Kiên, Trần Diệu Hoa
Trường Đại học Giáo dục -ĐHQGHN

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm xem xét mối tương quan giữa lòng biết ơn và cảm nhận hạnh phúc ở học sinh trung học cơ sở tại Hà Nội. Dữ liệu được thu thập từ 339 học sinh (12–14 tuổi) thông qua bảng hỏi và phỏng vấn sâu. Kết quả phân tích cho thấy lòng biết ơn có tương quan dương, có ý nghĩa thống kê với cảm nhận hạnh phúc ($r = 0,397, p < 0,001$). Phân tích hồi quy cho thấy lòng biết ơn là biến dự báo có ý nghĩa, giải thích 15,7% phương sai của cảm nhận hạnh phúc. Kết quả nghiên cứu góp phần làm rõ mối tương quan giữa lòng biết ơn và cảm nhận hạnh phúc, đặt nền tảng cho các chương trình can thiệp về nâng cao lòng biết ơn và từ đó cải thiện cảm nhận hạnh phúc ở trẻ vị thành niên tại Việt Nam.

Từ khóa: Lòng biết ơn, cảm nhận hạnh phúc, vị thành niên, Hà Nội.

THE CORRELATION BETWEEN GRATITUDE AND PERCEIVED HAPPINESS AMONG LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN HANOI

Abstract: This study aims to examine the correlation between gratitude and well-being among lower secondary school students in Hanoi. Data were collected from 339 students (aged 12–14) through questionnaires and in-depth interviews. The analysis results indicate that gratitude is positively and significantly correlated with well-being ($r = 0.397, p < 0.001$). Regression analysis further shows that gratitude is a significant predictor, explaining 15.7% of the variance in well-being. These findings contribute to clarifying the relationship between gratitude and well-being, providing a foundation for intervention programs aimed at enhancing gratitude and thereby improving adolescents' well-being in Vietnam.

Keywords: Gratitude, well-being, adolescents, Hanoi.

Nhận bài: 09/03/2026

Phản biện: 08/04/2026

Duyệt đăng: 12/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh văn hoá – xã hội tại Việt Nam, lòng biết ơn (LBO) từ lâu được xem là một giá trị quan trọng định hình cách ứng xử và các mối quan hệ xã hội. Truyền thống “uống nước nhớ nguồn” không chỉ phản ánh chiều sâu văn hoá mà còn cho thấy vai trò của LBO trong đời sống tinh thần của người Việt. Các nghiên cứu cho thấy LBO có mối liên hệ chặt chẽ với cảm nhận hạnh phúc (CNHP) – một thành tố cốt lõi của sức khỏe tâm lý tích cực (Wood và nnk., 2010). Trong nghiên cứu này, LBO được hiểu là khuynh hướng biết ơn – một đặc điểm nhân cách tương đối ổn định, giúp cá nhân nhận diện và trân trọng những điều tích cực trong cuộc sống (Wood và nnk., 2010). CNHP được định nghĩa là sự nhận thức và đánh giá của cá nhân về cuộc sống, bao gồm các trạng thái cảm xúc và chức năng tâm lý – xã hội (Keyes, 2002). Theo đó, CNHP bao gồm ba thành tố: cảm xúc, tâm lý và xã hội.

Bên cạnh các nghiên cứu tại phương Tây, nhiều nghiên cứu đã được thực hiện ở các bối cảnh văn hoá khác nhau nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa LBO và CNHP ở trẻ vị thành niên (VTN). Chẳng hạn, nghiên cứu của Gottlieb và Froh (2021) trên 1.098 học sinh trung học tại Mỹ cho thấy LBO có liên hệ tích cực với CNHP, quan hệ xã hội và sự phát triển nhân cách lành mạnh. Tại các quốc gia

phương Đông như Ấn Độ và Trung Quốc, các nghiên cứu cũng ghi nhận mối tương quan dương giữa LBO và CNHP (Li và nnk., 2023).

Tại Việt Nam, sự quan tâm nghiên cứu về LBO và CNHP hiện nay vẫn tương đối ít, đặc biệt đối với những nghiên cứu về mối liên hệ giữa LBO và CNHP của trẻ VTN trong bối cảnh văn hóa Việt Nam. Một số nghiên cứu trên mẫu sinh viên cho thấy LBO có mối tương quan với các yếu tố của CNHP và CNHP chung của sinh viên ở mức thấp (Hoa, 2022; Giang, 2019).

Tuy nhiên, các kết quả nghiên cứu chưa hoàn toàn nhất quán. Một số nghiên cứu không tìm thấy mối liên hệ đáng kể giữa can thiệp lòng biết ơn và sự gia tăng CNHP ở trẻ em và VTN (Ozimek, 2007). Nghiên cứu của Froh và cộng sự (2008) cho thấy LBO có tương quan nghịch với sức khỏe thể chất nhưng không có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với các trạng thái tâm lý tiêu cực. Những kết quả chưa nhất quán này cho thấy mối quan hệ giữa LBO và CNHP có thể chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố bối cảnh và điều kiện khác nhau, từ đó đặt ra một khoảng trống nghiên cứu cần được làm rõ. Xuất phát từ đó, nghiên cứu này nhằm xem xét mối tương quan giữa LBO và CNHP ở trẻ VTN trong bối cảnh Việt Nam, góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các chương trình

can thiệp nhằm nâng cao LBO và cải thiện CNHP ở nhóm đối tượng này.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổ chức và phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Tổ chức nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện và được thực hiện tại bốn trường liên cấp dân lập tại Hà Nội, bao gồm: Trường THCS và THPT Ban Mai; Trường Phổ thông Hermann Gmeiner Hà Nội; Trường Tiểu học và THCS FPT

Cầu Giấy; Trường THCS và THPT Lương Thế Vinh – Cơ sở Tân Triều. Thời gian khảo sát vào tháng 5 năm 2025.

Tổng số mẫu hợp lệ là 339 học sinh. Đặc điểm nhân khẩu học của mẫu được trình bày trong Bảng 1. Nhìn chung, tỷ lệ học sinh nam cao hơn học sinh nữ; đa số học sinh có học lực và hạnh kiểm ở mức “Tốt” và phần lớn có điều kiện kinh tế gia đình ở mức bình thường.

Đặc điểm khách thể	Số lượng	%	
Lớp	6	91	26,8
	7	137	40,4
	8	111	32,7
Giới tính sinh học	Nam	189	55,8
	Nữ	143	42,2
	Liên giới tính	7	2,1
Học lực	Chưa đạt	4	1,2
	Đạt	32	9,4
	Khá	107	31,6
	Tốt	196	57,8
Hạnh kiểm	Chưa đạt	5	1,5
	Đạt	20	5,9
	Khá	52	15,3
	Tốt	262	77,3
Điều kiện kinh tế	Khó khăn	10	2,9
	Bình thường	311	91,7
	Dư dả	18	5,3

Bảng 1: Đặc điểm khách thể tham gia nghiên cứu

2.1.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thiết kế theo dạng cắt ngang, sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi và phân tích thống kê. Bảng hỏi gồm ba phần: (1) Thông tin nhân khẩu học (lớp, giới tính sinh học, học lực, hạnh kiểm, điều kiện kinh tế); (2) Thang đo LBO; (3) Thang đo CNHP.

LBO được đo lường bằng thang đo Gratitude, Resentment and Appreciation Test – Revised Short Form (GRAT-RS) gồm 15 mục với 3 tiểu thang đo: Không có cảm giác bị tước đoạt; trân trọng những điều giản đơn; trân trọng người khác. Thang đo đã được thích ứng tại Việt Nam cho trẻ VTN với Cronbach’s $\alpha = 0,71$ (Tran và nnk, 2021).

CNHP được đo lường bằng thang đo Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) gồm

14 mục, đo lường ba thành tố: cảm xúc, tâm lý và xã hội. Phiên bản thích ứng tại Việt Nam có độ tin cậy Cronbach’s $\alpha = 0,88$ (Hà, 2015).

Các thang đo sử dụng trong nghiên cứu đã được cho phép sử dụng nhằm mục đích nghiên cứu từ nhóm tác giả thực hiện dịch thuật và thích ứng. Dữ liệu được làm sạch, mã hóa và phân tích tương quan bằng phần mềm SPSS. Nghiên cứu tuân thủ các nguyên tắc đạo đức trong quá trình thu thập và xử lý dữ liệu.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Mối quan hệ giữa lòng biết ơn và cảm nhận hạnh phúc ở trẻ vị thành niên

Phân tích tương quan Pearson giữa chỉ số tổng thể và các yếu tố của LBO và CNHP cho kết quả như Bảng 2.

Yếu tố	1	2	3	4	5
1. LBO	—				
2. CNHP	.397***	—			
3. CNHP cảm xúc	.468***	.783***	—		
4. CNHP xã hội	.311***	.863***	.568***	—	
5. CNHP tâm lý	.306***	.903***	.604***	.620***	—

*** $p < .001$

Bảng 2: Tương quan chi số tổng thể và các yếu tố của LBO và CNHP

Kết quả cho thấy LBO có tương quan dương, có ý nghĩa thống kê với CNHP và tất cả các yếu tố của CNHP. Cụ thể, LBO tương quan với CNHP ở mức $r = 0,397$ ($p < 0,001$); với CNHP cảm xúc $r = 0,468$ ($p < 0,001$); với CNHP xã hội $r = 0,311$ ($p < 0,001$); và với CNHP tâm lý $r = 0,306$ ($p < 0,001$).

Nhìn chung, LBO có mối liên hệ thuận với CNHP, trong đó mối liên hệ mạnh nhất được ghi nhận ở yếu tố CNHP cảm xúc. Điều này cho thấy học sinh có mức LBO cao có xu hướng trải nghiệm mức độ CNHP cao hơn.

Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đây về mối liên hệ giữa LBO và CNHP ở trẻ VTN cũng như trên mẫu sinh viên Việt Nam (Hoa, 2022; Gottlieb & Froh, 2020; Giang, 2019; Wood và nnk., 2010).

2.2.2. Ảnh hưởng của lòng biết ơn tới cảm nhận hạnh phúc ở trẻ vị thành niên

Phân tích hồi quy tuyến tính được tiến hành nhằm kiểm tra vai trò dự báo của LBO đối với CNHP. Kết quả được trình bày trong Bảng 3.

Mô hình	B	SE	β	t	p	R	R ²	R ² hiệu chỉnh	F	p (F)
M ₀	38,92	0,76	—	50.82	< .001	0	0	0	—	—
M ₁	5,68	4,24	—	1.33	0.18	0.39	0.15	0.15	62.97	< .001
LBO	0,40	0,05	0.39	7.93	< 0.001	—	—	—	—	—

*Chú thích: M₀ = mô hình chỉ gồm hằng số; M₁ = mô hình có biến độc lập LBO.

Bảng 3: Kết quả phân tích hồi quy tuyến tính giữa LBO và CNHP

Kết quả cho thấy mô hình hồi quy có ý nghĩa thống kê với $F(1,337) = 62,97$; $p < 0,001$. LBO giải thích 15,7% phương sai của CNHP ($R^2 = 0,157$; R^2 hiệu chỉnh = 0,155), cho thấy mô hình có mức độ phù hợp chấp nhận được.

Xét về hệ số hồi quy, LBO có ảnh hưởng dương và có ý nghĩa thống kê đến CNHP ($B = 0,402$; $\beta = 0,397$; $t = 7,935$; $p < 0,001$). Phương trình hồi quy được xác định như sau: “CNHP = 5,688 + 0,402 × LBO”. Kết quả cho thấy LBO là một biến dự báo có ý nghĩa đối với CNHP ở trẻ VTN, theo đó mức LBO cao hơn gắn với mức CNHP cao hơn.

2.2.3. Mối quan hệ giữa lòng biết ơn ở trẻ vị thành niên và các biến nhân khẩu

Kết quả cho thấy LBO có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với một số biến nhân khẩu học. Cụ thể, năm sinh có tương quan nghịch yếu với LBO ($r = -0,135$; $p < 0,05$), cho thấy học sinh lớn tuổi

hơn có xu hướng có mức LBO cao hơn.

Học lực ($r = 0,304$; $p < 0,01$) và hạnh kiểm ($r = 0,293$; $p < 0,01$) có tương quan thuận với LBO, đồng thời cũng là các yếu tố có mức liên hệ mạnh nhất với LBO trong các biến được xem xét.

Không tìm thấy mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa LBO với giới tính sinh học và điều kiện kinh tế.

2.2.4. Mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc ở trẻ vị thành niên và các biến nhân khẩu học

Kết quả cho thấy CNHP có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với một số biến nhân khẩu học. Cụ thể, giới tính sinh học có tương quan nghịch với CNHP ($r = -0,225$; $p < 0,01$), trong đó học sinh nam có xu hướng có mức CNHP cao hơn học sinh nữ và nhóm liên giới tính. Mối liên hệ này cũng được ghi nhận ở cả ba thành tố của CNHP: cảm xúc ($r = -0,230$; $p < 0,01$), xã hội ($r = -0,171$; $p < 0,01$) và tâm lý ($r = -0,195$; $p < 0,01$).

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng số lượng học sinh liên giới tính trong mẫu rất nhỏ ($n = 7$), do đó kết quả cần được diễn giải thận trọng. Hạnh kiểm có tương quan thuận với CNHP tổng thể ($r = 0,141$; $p < 0,01$), CNHP cảm xúc ($r = 0,135$; $p < 0,05$) và CNHP tâm lý ($r = 0,152$; $p < 0,01$), tuy nhiên mức độ tương quan yếu. Học lực không có tương quan với CNHP tổng thể, nhưng có tương quan thuận yếu với CNHP cảm xúc ($r = 0,109$; $p < 0,05$) và CNHP tâm lý ($r = 0,121$; $p < 0,05$). Không tìm thấy mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa CNHP với năm sinh và điều kiện kinh tế.

2.3. Thảo luận

Nghiên cứu này nhằm làm rõ mối tương quan giữa LBO và CNHP ở trẻ VTN tại Hà Nội. Kết quả cho thấy LBO có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê với CNHP ở mức trung bình, trong đó mối liên hệ mạnh hơn ở khía cạnh CNHP cảm xúc. Đồng thời, phân tích hồi quy tuyến tính chỉ ra rằng LBO giải thích được 15,7% phương sai của CNHP. Nói cách khác, mức độ LBO càng cao thì CNHP càng lớn.

Kết quả cũng cho thấy CNHP ở trẻ VTN có mối liên hệ có ý nghĩa với một số biến nhân khẩu học, cụ thể là giới tính và hạnh kiểm. Học sinh nam và học sinh có hạnh kiểm tốt có mức CNHP cao hơn; không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo năm sinh, học lực và điều kiện kinh tế.

Trương tự, LBO ở trẻ VTN có mối liên hệ có ý nghĩa với một số biến nhân khẩu học. Học sinh lớn tuổi hơn, có học lực và hạnh kiểm tốt có xu hướng thể hiện mức độ LBO cao hơn; không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo giới tính và điều kiện kinh tế.

Các kết quả này có thể được lý giải dựa trên lý thuyết Mở rộng và xây dựng (Broaden-and-build theory) và lý thuyết Tìm kiếm – Gợi nhớ – Kết nối (Find-Remind-and-Bind). Theo lý thuyết Mở rộng và xây dựng (Fredrickson, 2001), các cảm xúc tích cực như LBO góp phần mở rộng phạm vi nhận thức và hành vi, từ đó xây dựng các nguồn lực cá nhân bền vững (nhận thức, tâm lý, xã hội và thể chất). Điều này giúp nâng cao CNHP thông qua việc gia tăng khả năng thích ứng, phục hồi và gắn kết xã hội.

Bên cạnh đó, lý thuyết Tìm kiếm – Gợi nhớ – Kết nối (Algoe, 2012) nhấn mạnh vai trò của LBO trong việc hình thành và duy trì các mối quan hệ xã hội chất lượng. Cụ thể, LBO hỗ trợ cá nhân tìm kiếm các mối quan hệ tích cực, gợi nhớ giá trị của các mối quan hệ hiện có và củng cố sự gắn kết lâu dài. Trong bối cảnh văn hóa Việt Nam đề cao tính cộng đồng và quan hệ liên cá nhân, cơ chế này góp phần lý giải mối liên hệ giữa LBO và CNHP (Quý, 2006).

Kết quả nghiên cứu phù hợp với các nghiên cứu trước đây về mối liên hệ giữa LBO và CNHP ở trẻ VTN trên thế giới cũng như trên mẫu sinh viên tại Việt Nam.

Về mặt lý thuyết, nghiên cứu góp phần hệ thống hóa và vận dụng các khung lý thuyết liên quan nhằm làm rõ mối quan hệ giữa LBO và CNHP trong bối cảnh trẻ VTN tại Việt Nam, đồng thời bổ sung bằng chứng thực nghiệm cho khoảng trống nghiên cứu trong nước.

Về mặt thực tiễn, nghiên cứu cung cấp dữ liệu thực nghiệm trong bối cảnh văn hóa Việt Nam, từ đó làm cơ sở đề xuất các can thiệp giáo dục phù hợp.

Tuy nhiên, nghiên cứu còn một số hạn chế như: dữ liệu tự báo cáo có thể chịu ảnh hưởng của sai lệch chủ quan; mẫu nghiên cứu chưa cân đối ở một số nhóm nhân khẩu học; việc đo lường điều kiện kinh tế chưa chặt chẽ; chưa xem xét vai trò của gia đình; và phạm vi mẫu chủ yếu ở khu vực đô thị Hà Nội, hạn chế khả năng khái quát hóa.

Do đó, các nghiên cứu trong tương lai cần mở rộng quy mô và đa dạng hóa mẫu, sử dụng các thang đo khách quan hơn và áp dụng thiết kế nghiên cứu dọc hoặc thực nghiệm để làm rõ cơ chế tác động giữa LBO và CNHP. Đồng thời, cần xem xét vai trò của gia đình và kết hợp đa phương pháp thu thập dữ liệu. Về ứng dụng, có thể triển khai các chương trình giáo dục LBO trong nhà trường theo hướng trải nghiệm, tự nguyện và có sự phối hợp giữa nhà trường – gia đình – chuyên gia, đồng thời cần được đánh giá một cách hệ thống để đảm bảo hiệu quả bền vững.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này đã làm rõ mối quan hệ giữa LBO và CNHP ở trẻ VTN tại Hà Nội. Kết quả cho thấy LBO có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê với CNHP, đồng thời là một biến dự báo

có ý nghĩa, giải thích được 15,7% phương sai của CNHP. Điều này khẳng định vai trò của LBO như một nguồn lực tâm lý tích cực trong việc nâng cao mức độ hạnh phúc ở trẻ VTN.

Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng một số yếu tố nhân khẩu học, đặc biệt là hạnh kiểm, có liên quan đến cả LBO và CNHP, trong khi các yếu tố khác như điều kiện kinh tế không cho thấy mối liên hệ rõ ràng.

Trên cơ sở các kết quả này, nghiên cứu gợi ý rằng việc thúc đẩy LBO thông qua các hoạt động giáo dục phù hợp có thể là một hướng tiếp cận tiềm năng nhằm nâng cao CNHP cho học sinh THCS. Tuy nhiên, cần có thêm các nghiên cứu với thiết kế dọc hoặc thực nghiệm để làm rõ cơ chế tác động và kiểm chứng tính hiệu quả của các can thiệp trong bối cảnh thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Hà, T.T.K. (2015). Thích ứng thang đo hạnh phúc chủ quan dành cho vị thành niên. *Tạp chí Tâm lý học*, 5, 13–25
- Hoa, T.T.T. (2022). Mối tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và lòng biết ơn, sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên ngành y khoa năm thứ 3. *Tạp chí Y Dược Thái Bình*, 3(6), 119–123
- Giang, N.T.H. (2019). *Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Sư phạm TP.HCM*.
- Quý, H.S. (2006). *Về giá trị và giá trị châu Á*, Nxb Chính trị Quốc gia, tr.161.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- Gottlieb, R., & Froh, J. (2020). Gratitude and happiness in adolescents. *Research Anthology on Rehabilitation Practices and Therapy*, 1786–1804. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-3432-8.ch090>
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Li, Y., Liu, S., Li, D., & Yin, H. (2023). How trait gratitude influences adolescent subjective well-being? *parallel–serial mediating effects of meaning in life and self-control*. *Behavioral Sciences*, 13(11), 902. <https://doi.org/10.3390/bs13110902>
- Tran, T. A., Nguyen Phuoc, C. T., Dinh, H. V., & Nguyen, V. T. (2021). The Vietnamese version of the Gratitude Questionnaire (gq) and the revised short gratitude, resentment, and appreciation test (s-grat): Psychometric properties among adolescents. *Japanese Psychological Research*, 64(3), 295–307. <https://doi.org/10.1111/jpr.12321>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>