

HỖ TRỢ XÃ HỘI VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA SINH VIÊN

Đào Thị Diệu Linh

Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội.

Lê Thanh Hà

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

TÓM TẮT

Nghiên cứu này nhằm khám phá mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc của sinh viên (*feeling of happiness*) và hỗ trợ xã hội (*social support*). Do đó, nghiên cứu xem xét liệu mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên có khác biệt có ý nghĩa thông qua khía cạnh hỗ trợ xã hội từ các mối quan hệ xã hội của sinh viên và một số biến nhân khẩu học. Mẫu nghiên cứu gồm 405 sinh viên của 3 trường đại học (Trường Đại học Bách khoa Hà Nội, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn và Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội). Chúng tôi sử dụng phương pháp phân tích tương quan Pearson, hồi quy đa biến, kiểm định t-test và phân tích phương sai một yếu tố (*One-way Anova*). Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, hỗ trợ xã hội từ gia đình và hỗ trợ xã hội từ bạn có ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên với mức ý nghĩa $p < 0,001$. Phong cách giáo dục của gia đình và điều kiện kinh tế có quan hệ với cảm nhận hạnh phúc và hỗ trợ xã hội của sinh viên. Hoàn cảnh kinh tế khá giả có tương quan với mức độ hỗ trợ cho sinh viên. Có sự khác biệt về cảm nhận hạnh phúc giữa nhóm sinh viên có điều kiện kinh tế khá giả, bình thường so với nhóm sinh viên có điều kiện kinh tế khó khăn.

Từ khóa: Hạnh phúc; Cảm nhận hạnh phúc; Hỗ trợ xã hội; Sinh viên.

Ngày nhận bài: 26/4/2021; Ngày duyệt đăng bài: 25/5/2021.

1. Đặt vấn đề

Hạnh phúc là một trong những khía cạnh quan trọng của cuộc sống mà mọi người đều mong muốn tìm kiếm. Hạnh phúc là trạng thái hân hoan, có ảnh hưởng lâu dài đến sự tươi trẻ và khỏe khoắn của con người. Hạnh phúc thúc đẩy các hoạt động xã hội, củng cố các quan hệ xã hội, tăng cường niềm tin ở tương lai và cũng có hiệu quả trong việc loại bỏ lo lắng, giải tỏa áp lực trong cuộc sống. Hơn nữa, người hạnh phúc là người được mọi người xung quanh yêu mến và họ cũng hay giúp đỡ người khác, họ làm việc tốt hơn và thành công hơn trong giải quyết các khó khăn (Myers và Diener, 1995). Khi gặp

được những điều tốt đẹp, con người cảm thấy có giá trị vì họ đã đạt được những điều mà mình mong ước và kỳ vọng (Beron, 2006). Hạnh phúc là một cấu trúc được hình thành từ ba thành phần thiết yếu là cảm giác có giá trị, sự hài lòng về cuộc sống và không có những tác nhân tiêu cực như buồn phiền và lo lắng (Argyle, 1990).

Các nhà khoa học tin rằng hạnh phúc làm tăng cơ chế phòng vệ cơ thể. Chính vì lý do này mà nhiều bệnh viện, trường học, cơ quan đã sử dụng các cách khác nhau như vui đùa và xem những bộ phim hài hước để tạo ra cảm giác hạnh phúc cho bệnh nhân, nhân viên của họ. Cảm giác hạnh phúc khiến bộ não tiết ra “hoóc-môn hạnh phúc” và hoóc-môn này đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường cung cấp oxy cho não, tạo ra trạng thái ổn định về tâm lý và tăng ngưỡng chịu đau của con người (Soleimani, 2009).

Mặc dù xã hội đã có nhiều tiến bộ trong các phương thức giải trí dựa vào công nghệ, điều kiện sống tăng lên, nhưng cảm giác an toàn, sức khỏe và hạnh phúc của con người vẫn chưa được cải thiện nhiều. Những vấn đề của cuộc sống như trầm cảm, lo âu, thiếu khả năng giải quyết vấn đề, cô đơn, bất an đều là biểu hiện của việc con người thiếu những nguồn vui, hạnh phúc trong cuộc sống hàng ngày (Allen Carr, 2011).

Trong suốt cuộc đời, con người cần một môi trường chân thành và thân thiện để bảo vệ bản thân. Hỗ trợ xã hội liên quan đến cảm giác thân thuộc (belonging), được chấp nhận (acceptance), tình yêu (love) và sự quan tâm (care) từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và những người khác. Hỗ trợ xã hội tạo ra mối quan hệ an toàn khiến con người cảm thấy được yêu thương và gắn bó (Peterson, 2007). Những người nhận được nhiều hỗ trợ xã hội hơn sẽ ít bị tổn thương hơn và cũng ít đau ốm hơn. Những hỗ trợ có thể giúp ngăn ngừa ảnh hưởng tiêu cực của căng thẳng và lo lắng xã hội. Đồng thời, chúng cũng có thể có hiệu quả trong việc nâng cao tinh thần và phục hồi năng lượng sống của con người (Myers, 1999).

Furnham và Cheng (2000) đề xuất sáu yếu tố như là nguyên nhân của hạnh phúc. Đó là: (1) sức mạnh tinh thần và phẩm chất nhân cách, lợi thế cá nhân, (2) sự thăng tiến và tự do trong cuộc sống và công việc, (3) hỗ trợ xã hội, (4) lòng tự tôn, (5) an toàn và (6) suy nghĩ tích cực và sự hài lòng. Ví dụ, một người nhận được sự hỗ trợ xã hội đồng nghĩa với việc họ cảm thấy sự gắn bó và trân trọng từ các nguồn xã hội và đây là lý do quan trọng để con người cảm thấy hạnh phúc. Argyle và Furnham (1983), Campbell (1976) cũng chỉ rõ mạng lưới xã hội (bạn và gia đình) là nguồn lực chính cho hạnh phúc của con người.

Mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và cảm nhận hạnh phúc chính là vấn đề nghiên cứu mà chúng tôi đặt ra. Sự hỗ trợ từ các mối quan hệ xung quanh có ý

nghĩa rất to lớn đối với mỗi cá nhân, nhưng cụ thể, trong các mối quan hệ đa dạng ấy, mỗi quan hệ nào thực sự có tính hỗ trợ và ý nghĩa, đặc biệt là với giới trẻ. Cụ thể, đối với sinh viên, sự hỗ trợ xã hội nào là yếu tố có ý nghĩa nhất, thực sự là chỗ dựa và mang lại sự an vui, hạnh phúc cho các em? Chính vì vậy, nghiên cứu tập trung tìm hiểu mối liên hệ giữa sự hỗ trợ từ các mối quan hệ xã hội và sự cảm nhận hạnh phúc của sinh viên, trên cơ sở đó, có thể đưa ra một số gợi ý cho gia đình, nhà trường cũng như cộng đồng, nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống cho sinh viên.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu thu thập dữ liệu thông qua khảo sát cắt ngang. Dữ liệu được thu thập thông qua bảng khảo sát và bằng phương pháp lấy mẫu thuận tiện.

2.1. Khách thể nghiên cứu

Bảng 1: Tỷ lệ phần trăm các biến nhân khẩu trong mẫu nghiên cứu

Biến số		Số lượng (%)
Giới tính	Nam	158 (39)
	Nữ	244 (60,2)
	Khác	3 (0,7)
Nơi học tập	Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội	104 (25,7)
	Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội	118 (29,1)
	Trường Đại học Bách khoa Hà Nội	183 (45,2)
Sinh viên	Năm thứ nhất	124 (30,6)
	Năm thứ hai	151 (37,3)
	Năm thứ ba	98 (24,2)
	Năm thứ tư	32 (7,9)
Nơi sinh	Thành thị	134 (33,1)
	Nông thôn	271 (66,9)

Mẫu nghiên cứu là 405 sinh viên từ năm nhất đến năm tư của ba trường đại học: Trường Đại học Ngoại ngữ (ĐH NN) - Đại học Quốc gia Hà Nội, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (ĐH KHXH và NV) - Đại học

Quốc gia Hà Nội và Trường Đại học Bách khoa Hà Nội (ĐH BKHN). Đặc điểm của mẫu nghiên cứu được thể hiện ở bảng 1.

2.2. Công cụ nghiên cứu

Chúng tôi xây dựng công cụ nghiên cứu thông qua việc tổng quan các nghiên cứu liên quan đến cảm nhận hạnh phúc và sự hỗ trợ xã hội. Sau khi tham khảo ý kiến chuyên gia và chỉnh sửa, chúng tôi hoàn thành bảng khảo sát với các nội dung sau đây:

Phần thông tin cá nhân: nghiên cứu thu thập các thông tin cá nhân của khách thể nghiên cứu như: trường đại học đang theo học, sinh viên năm mấy, giới tính, nơi cư trú, kết quả học tập (thể hiện qua điểm trung bình tích lũy), phong cách giáo dục của cha mẹ, điều kiện kinh tế của gia đình.

Thang đo Cảm nhận hạnh phúc (the Subjective happiness scale - SHS)

Thang đo được phát triển bởi Lyubomirsky và Lepper (1999). Thang đo gồm 4 mệnh đề (item) theo dạng Likert 7 mức độ đánh giá mức độ cảm nhận hạnh phúc của cá nhân. Trong đó, hai câu yêu cầu người trả lời đánh giá mức độ hạnh phúc của bản thân so với người khác, hai câu còn lại đưa ra mô tả ngắn gọn về những cá nhân hạnh phúc và không hạnh phúc và yêu cầu người trả lời đánh giá mức độ phù hợp với hai tình huống mô tả. Mệnh đề 4 là mệnh đề nghịch nghĩa nên được đảo điểm. Độ tin cậy của thang đo Alpha của Cronbach là 0,73.

Theo Lyubomirsky và Lepper (1999), điểm trung bình (M) của thang đo dao động trong khoảng 4,5 đến 5,5, tùy thuộc vào nhóm khách thể. Sinh viên đại học có điểm trung bình thấp hơn (dưới 5,0 một chút) so với người trưởng thành, người già và người nghỉ hưu (M = 5,6). Trong nghiên cứu này, điểm trung bình cảm nhận hạnh phúc của mẫu nghiên cứu là 4,6.

Thang đo Hỗ trợ xã hội (the Multidimensional scale of perceived social support - MSPSS)

Bảng 2: Mô tả thang đo Cảm nhận hạnh phúc và thang đo Hỗ trợ xã hội

Thang đo	Mệnh đề (item)
<i>Thang đo Cảm nhận hạnh phúc ($\alpha = 0,73$)</i>	
Happiness 1	Cảm nhận của bản thân về mức độ hạnh phúc
Happiness 2	Cảm nhận của bản thân về mức độ hạnh phúc khi so sánh với bạn bè xung quanh
Happiness 3	Mô tả về cảm nhận hạnh phúc của bản thân trong tình huống giả định
Happiness 4	Mô tả về cảm nhận không hạnh phúc của bản thân trong tình huống giả định

<i>Thang đo Hỗ trợ xã hội ($\alpha = 0,89$)</i>		
Người đặc biệt (Significant other - SO)	SO1	Có một người đặc biệt ở bên cạnh tôi khi tôi cần
	SO2	Có một người đặc biệt mà tôi có thể chia sẻ niềm vui và nỗi buồn
	SO3	Có một người đặc biệt làm nguồn an ủi của tôi
	SO4	Có một người đặc biệt trong đời quan tâm đến cảm xúc của tôi
Gia đình (Family)	Family 1	Gia đình tôi thực sự cố gắng giúp tôi
	Family 2	Tôi nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ về mặt cảm xúc mà tôi cần từ gia đình
	Family 3	Tôi có thể nói những vấn đề của tôi với gia đình
	Family 4	Gia đình tôi sẵn sàng giúp tôi đưa ra quyết định
Bạn bè (Friends)	Friend 1	Bạn bè của tôi thực sự cố gắng giúp tôi
	Friend 2	Tôi có thể tin tưởng vào bạn bè của mình khi mọi thứ không được như mong muốn
	Friend 3	Có những người bạn mà tôi có thể chia sẻ niềm vui
	Friend 4	Tôi có thể nói những vấn đề của mình với bạn bè

Thang đo Hỗ trợ xã hội sử dụng thang đo Likert 7 mức độ (1- Hoàn toàn không đồng ý đến 7- Hoàn toàn đồng ý) gồm 12 item được thiết kế để đo lường sự hỗ trợ xã hội mà cá nhân cảm nhận được từ ba nguồn: gia đình, bạn bè và người đặc biệt. Độ tin cậy Alpha của Cronbach của thang đo là 0,89.

2.3. Phân tích số liệu

Các phân tích được thực hiện bằng phần mềm SPSS phiên bản 22. Để xác định mối quan hệ giữa các biến số trong nghiên cứu, chúng tôi sử dụng phân tích tương quan Pearson, hồi quy đa biến, kiểm định t-test và phân tích phương sai một yếu tố (One-way Anova). Giá trị p nhỏ hơn hoặc bằng 0,05 là mức ý nghĩa khi xem xét các kiểm định thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

Con người cần sự giúp đỡ và hỗ trợ để phát triển ngay từ khi sinh ra và trong bất cứ giai đoạn nào của cuộc đời. Chúng ta nhận được những trải nghiệm đầu tiên về hỗ trợ xã hội từ trong gia đình. Khi lớn lên, những trải nghiệm hỗ trợ xã hội được mở rộng phạm vi đến bạn bè, bạn học, nhà trường và giáo viên. Hỗ trợ xã hội được cá nhân cảm nhận thông qua mạng lưới các mối quan hệ xã

hội. Điều này khiến cá nhân cảm thấy mình có giá trị, có năng lực và góp phần tạo nên cảm nhận hạnh phúc của mỗi người.

Mục đích của nghiên cứu là xem xét mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội và cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Cá nhân nhận được sự hỗ trợ xã hội thể hiện thái độ tích cực với cuộc sống, có sự hài lòng với cuộc sống cao hơn và hoạt động tốt hơn so với những người ít nhận được sự hỗ trợ xã hội. Kết quả nghiên cứu cho thấy, có mối quan hệ có ý nghĩa thống kê giữa hỗ trợ xã hội và cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Điều này có nghĩa là những cá nhân càng nhận được nhiều hỗ trợ xã hội sẽ càng có cảm nhận hạnh phúc cao hơn. Trong nghiên cứu này, hỗ trợ xã hội được xem xét với ba khía cạnh: hỗ trợ từ gia đình, hỗ trợ từ bạn bè và hỗ trợ từ người đặc biệt.

Kết quả số liệu tại bảng 3 cho thấy điểm trung bình về cảm nhận hạnh phúc của sinh viên trong mẫu nghiên cứu là 4,33. Trong tổng số các trả lời có 35,8% số sinh viên có cảm nhận hạnh phúc trên mức trung bình ($M = 4,6$). Mối tương quan giữa các biến hỗ trợ xã hội và cảm nhận hạnh phúc cho thấy có mối quan hệ có ý nghĩa giữa tất cả các biến số ($p < 0,01$). Trong ba biến số liên quan đến hỗ trợ xã hội, hỗ trợ từ gia đình có tương quan lớn nhất đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên ($r = 0,36$), tiếp theo là hỗ trợ từ bạn bè ($r = 0,34$) và cuối cùng là hỗ trợ từ người đặc biệt ($r = 0,32$).

Bảng 3: Tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và các hỗ trợ xã hội ($n = 405$)

Biến số	M (SD)	1	2	3	4
1. Cảm nhận hạnh phúc	4,33 (0,98)	-	0,36**	0,34**	0,32**
2. Hỗ trợ từ gia đình	4,79 (1,44)		-	0,50**	0,53**
3. Hỗ trợ từ bạn	4,69 (1,32)			-	0,58**
4. Hỗ trợ từ người đặc biệt	4,85 (1,59)				-

Ghi chú: (**): $p < 0,01$; M: Điểm trung bình; SD: Độ lệch chuẩn.

Chúng tôi tiến hành phân nhóm sinh viên theo điểm trung bình cảm nhận hạnh phúc thành hai nhóm: nhóm A là nhóm sinh viên có điểm trung bình cảm nhận hạnh phúc dưới 4,6 điểm và nhóm B là nhóm sinh viên có điểm trung bình cảm nhận hạnh phúc trên 4,6 điểm. Tiến hành so sánh hai nhóm sinh viên này, kết quả thể hiện ở bảng 4.

Kết quả ở bảng 4 cho thấy, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,01$) về hỗ trợ xã hội của hai nhóm có cảm nhận hạnh phúc trên mức trung bình (nhóm B) và nhóm có cảm nhận hạnh phúc dưới mức trung bình (nhóm A).

Điều này có nghĩa là nhóm sinh viên nhận được hỗ trợ xã hội cao hơn cũng đồng thời là nhóm có cảm nhận hạnh phúc tốt hơn nhóm còn lại. Cụ thể, nhóm có điểm trung bình cảm nhận hạnh phúc trên mức trung bình nhận được sự hỗ trợ từ gia đình ($M = 5,43$), hỗ trợ từ bạn ($M = 5,19$), hỗ trợ từ người đặc biệt ($M = 5,51$) nhiều hơn so với nhóm có điểm trung bình cảm nhận hạnh phúc dưới mức trung bình nhận được sự hỗ trợ từ gia đình ($M = 4,43$), từ bạn ($M = 4,41$) và từ người đặc biệt ($M = 4,48$).

Bảng 4: So sánh hỗ trợ xã hội của nhóm có điểm cảm nhận hạnh phúc dưới trung bình (nhóm A) và nhóm có điểm cảm nhận hạnh phúc trên trung bình (nhóm B)

Biến số	Nhóm	N	M	SD	p
1. Hỗ trợ từ gia đình	Nhóm A	260	4,43	1,40	< 0,01
	Nhóm B	145	5,43	1,27	
2. Hỗ trợ từ bạn	Nhóm A	260	4,41	1,31	< 0,01
	Nhóm B	145	5,19	1,18	
3. Hỗ trợ từ người đặc biệt	Nhóm A	260	4,48	1,57	< 0,01
	Nhóm B	145	5,51	1,18	
4. Cảm nhận hạnh phúc	Nhóm A	260	3,77	0,66	< 0,01
	Nhóm B	145	5,32	0,59	

Bảng 5 chỉ ra rằng cảm nhận hạnh phúc của sinh viên có tương quan thuận đáng kể với phong cách giáo dục của cha mẹ ($p < 0,05$). Trong khi đó, mức độ sinh viên nhận được sự hỗ trợ xã hội có tương quan với phong cách giáo dục của cha mẹ ($p < 0,001$) và điều kiện kinh tế ($p < 0,05$). Điều kiện kinh tế càng khá giả cho thấy mức độ hỗ trợ xã hội mà sinh viên nhận được càng cao.

Sinh viên nhận được sự hỗ trợ xã hội từ các gia đình có phong cách giáo dục dân chủ và độc đoán cao hơn so với các gia đình có phong cách giáo dục khác ($M = 4,92$ và $M = 4,70$) và cao hơn nhiều so với gia đình bỏ mặc con ($M = 3,78$); các khác biệt này có ý nghĩa thống kê. Đồng thời, nhóm sinh viên đánh giá phong cách giáo dục của cha mẹ là dân chủ, độc đoán và nuông chiều cảm nhận hạnh phúc cao hơn so với nhóm có cha mẹ bỏ mặc con. Trong đó, cha mẹ có phong cách giáo dục dân chủ giúp sinh viên có mức độ cảm nhận hạnh phúc cao nhất. Sự khác biệt giữa nhóm sinh viên có cha mẹ giáo dục theo

phong cách dân chủ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về cảm nhận hạnh phúc so với nhóm có cha mẹ nông chiều và bỏ mặc con.

Bảng 5: *Mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc, hỗ trợ xã hội và các biến nhân khẩu học trong mẫu nghiên cứu*

Biến số	Cảm nhận hạnh phúc		Hỗ trợ xã hội	
	M (SD)	t/F, df, p	M (SD)	t/F, df, p
Giới tính				
(1) Nam	4,23 (0,94)	t(400) = 1,25; p = 0,21	4,97 (1,16)	t(400) = 2,70; p = 0,008
(2) Nữ	4,27 (0,96)		4,65 (1,21)	
Trường				
(1) ĐHNH - ĐHQGHN	4,23 (0,94)	F(2, 402) = 0,73; p = 0,48	4,68 (1,22)	F(2,402) = 0,76; p = 0,47
(2) ĐHKHXH và NV	4,37 (1,03)		4,74 (1,13)	
(3) ĐHBK HN	4,36 (0,97)		4,85 (1,25)	
Phong cách giáo dục				
(1) Dân chủ	4,38 (0,98)	F(3, 401) = 3,714; p = 0,012 (1) > (4); p = 0,001 (2) > (4); p = 0,003 (3) > (4); p = 0,007	4,92 (1,20)	F(3, 401) = 6,112; p = 0,000 (1) > (3); p = 0,005 (1) > (4); p = 0,001 (2) > (4); p = 0,016 (3) > (4); p = 0,031
(2) Độc đoán	4,44 (1,19)		4,70 (1,26)	
(3) Nuông chiều	4,27 (0,84)		4,52 (1,13)	
(4) Bỏ mặc	3,51 (1,11)		3,78 (1,20)	
Hoàn cảnh kinh tế				
(1) Khó khăn	4,04 (1,19)	F(2, 402) = 2,74; p = 0,066 (1) < (3); p = 0,026 (1) < (2); p = 0,063	4,48 (1,25)	F(2, 402) = 3,81; p = 0,023 (1) < (3); p = 0,006 (2) < (3); p = 0,029
(2) Bình thường	4,34 (0,93)		4,77 (1,19)	
(3) Khá giả	4,60 (0,90)		5,32 (1,21)	

Số liệu nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, điều kiện kinh tế của gia đình có mối quan hệ với mức độ hỗ trợ mà sinh viên nhận được. Sinh viên nhận được sự hỗ trợ xã hội cao hơn khi gia đình có điều kiện kinh tế khá giả (M = 5,32) so với các gia đình có điều kiện kinh tế bình thường (M = 4,77) và khó khăn (M = 4,48). Tuy nhiên, không có khác biệt có ý nghĩa thống kê về hỗ trợ xã hội giữa hai nhóm sinh viên có điều kiện kinh tế khó khăn và bình thường (p > 0,05).

Về cảm nhận hạnh phúc, số liệu cho thấy nhóm sinh viên có điều kiện kinh tế khá giả, bình thường có mức độ cảm nhận hạnh phúc ($M = 4,60$ và $M = 4,34$) cao hơn so với nhóm sinh viên có điều kiện kinh tế khó khăn ($M = 4,04$). Kết quả này khá tương đồng với một số nghiên cứu trước đó của Dora Gudrun Gudmundsdottir (2013), Ed Diener và Robert Biswas-Diener (2002). Gudmundsdottir đã nghiên cứu sự suy thoái kinh tế ở Iceland, thu nhập giảm và tỷ lệ thất nghiệp gia tăng có ảnh hưởng đến hạnh phúc như thế nào, đồng thời cũng khám phá xem nhóm nào dễ bị tổn thương nhất trước những thay đổi về hạnh phúc và nhóm nào có khả năng phục hồi tốt nhất. Kết quả của nghiên cứu này chỉ ra rằng, thu nhập và thất nghiệp không dự đoán được hạnh phúc nhưng dự đoán được khó khăn về tài chính. Tác giả đã khẳng định khủng hoảng kinh tế đã ảnh hưởng ít nhiều đến hạnh phúc và những người gặp khó khăn về tài chính là người chịu ảnh hưởng nặng nề nhất. Ed. Diener và Robert Biswas-Diener (2002) cũng khẳng định có tương quan thấp giữa thu nhập và cảm nhận hạnh phúc chủ quan của cá nhân ở mỗi quốc gia. Các tác giả cũng chỉ rõ tương quan này lớn hơn ở các quốc gia nghèo và nguy cơ bất hạnh cao hơn nhiều ở những người nghèo.

Những kết quả này cho thấy mặc dù nhiều nhà tư tưởng, tôn giáo và triết học đã cho rằng tiền bạc không mua được hạnh phúc (dẫn theo Aaron Chaim Ahuvia, 2008), nhưng thực tế cho thấy, điều kiện kinh tế có ảnh hưởng nhất định tới sự cảm nhận hạnh phúc của sinh viên và trong nhiều trường hợp những người có mối bận tâm về tài chính cao hơn thường có cảm nhận hạnh phúc và mức độ hài lòng về cuộc sống thấp hơn (Talya Miron-Shatz, 2009).

Xem xét mức độ ảnh hưởng của các biến số về sự hỗ trợ xã hội đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên, chúng tôi tiến hành phân tích hồi quy đa biến, kết quả thể hiện ở bảng 6.

Bảng 6 trình bày kết quả phân tích hồi quy đa biến về cảm nhận hạnh phúc của sinh viên và các biến hỗ trợ xã hội gồm hỗ trợ từ gia đình, hỗ trợ từ bạn và hỗ trợ từ người đặc biệt. Xem xét trong mô hình phân tích hồi quy, hệ số Beta chỉ ra rằng, hỗ trợ từ gia đình và hỗ trợ từ bạn có ảnh hưởng lớn hơn đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên (β lần lượt là 0,22 với $p < 0,001$ và 0,19 với $p = 0,002$); trong khi ảnh hưởng của sự hỗ trợ từ người đặc biệt không có ý nghĩa thống kê. R^2 hiệu chỉnh là 0,164 với mức ý nghĩa $p < 0,001$, cho thấy rằng 16,4% phương sai của cảm nhận hạnh phúc có thể được giải thích bởi các biến số hỗ trợ từ gia đình, từ bạn bè và từ người đặc biệt.

Sự hỗ trợ xã hội đề cập đến cảm giác thuộc về, được chấp nhận, được yêu thương và quan tâm từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và những người khác. Sự hỗ trợ xã hội tạo ra những mối quan hệ an toàn mà cảm giác được yêu thương và gắn gũi là những khía cạnh chính của mối quan hệ này (Peterson, 2007). Tương quan có ý nghĩa giữa cảm nhận hạnh phúc và sự hỗ trợ từ gia

đình và bạn bè của sinh viên trong nghiên cứu này có sự tương đồng với một số nghiên cứu trước đó (Cambell, 1976; Larsen, 1990; Argyle, Furnham, 1983). Các nghiên cứu này khẳng định các mối quan hệ xã hội (bạn bè và gia đình) là nguồn lực, là những yếu tố cơ bản dẫn tới hạnh phúc của con người. Tương tự, trong nghiên cứu của Nafiseh Farzaee (2012), mặc dù có điểm tương quan thấp hơn so với lòng tự trọng nhưng cả hai yếu tố lòng tự trọng và sự hỗ trợ xã hội đều là yếu tố dự đoán sự cảm nhận hạnh phúc của cá nhân.

Bảng 6: Hồi quy đa biến về mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc và hỗ trợ xã hội

Biến số	B	Khoảng tin cậy 95%	β	t	p
Hỗ trợ từ gia đình	0,15	0,07 - 0,23	0,22	3,98	< 0,001
Hỗ trợ từ bạn	0,14	0,05 - 0,22	0,19	3,17	0,002
Hỗ trợ từ người đặc biệt	0,05	-0,02 - 0,13	0,09	1,46	0,140
$R^2 = 0,164$ (N = 403; p < 0,001)					

Ghi chú: R^2 : Hệ số xác định; B: Hệ số hồi quy chưa chuẩn hóa; β : Hệ số hồi quy chuẩn hóa.

Kết quả nghiên cứu về tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và hỗ trợ xã hội có điểm tương đồng với nghiên cứu của Babak Moeini và cộng sự (2018). Mặc dù nghiên cứu được thực hiện trên nhóm khách thể là người cao tuổi, nhưng nghiên cứu này cũng chỉ ra được mối quan hệ giữa sự hỗ trợ xã hội và cảm nhận hạnh phúc. Cụ thể, kết quả nghiên cứu khẳng định sự hỗ trợ xã hội cao có thể làm tăng hạnh phúc giữa những người lớn tuổi. Chất lượng và số lượng hỗ trợ xã hội có thể được coi là yếu tố quyết định và dự báo thích hợp về hạnh phúc của những người lớn tuổi.

Có thể nói, đối với sinh viên nói riêng và mỗi cá nhân nói chung, sự hỗ trợ xã hội là yếu tố có liên quan chặt chẽ đến cảm nhận hạnh phúc của con người. Trong phạm vi nghiên cứu này, đối với sinh viên, điều khiến các em hạnh phúc hơn cả đến từ các mối quan hệ cũng như sự hỗ trợ xã hội mà các em có. Điều này cũng phù hợp với nghiên cứu nổi tiếng về hạnh phúc của Trường Đại học Harvard kéo dài 75 năm, trong đó bài học đầu tiên được rút ra từ nghiên cứu này là “những người có kết nối tốt hơn với người thân, bạn bè, cộng đồng sẽ hạnh phúc hơn” (Robert Waldinger, 2016).

4. Kết luận

Mục đích của nghiên cứu là xem xét mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc và hỗ trợ xã hội của sinh viên. Nghiên cứu chỉ ra rằng hỗ trợ xã hội có

ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Trong đó, hỗ trợ từ gia đình và hỗ trợ từ bạn bè có ảnh hưởng có ý nghĩa đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Ngoài ra, phong cách giáo dục của cha mẹ, điều kiện kinh tế của gia đình cũng là những yếu tố có liên quan đến cảm nhận hạnh phúc và hỗ trợ xã hội của sinh viên. Cụ thể, nhóm sinh viên có cha mẹ có phong cách giáo dục dân chủ và độc đoán được hỗ trợ tốt hơn so với nhóm sinh viên có cha mẹ theo phong cách nuông chiều và bỏ mặc. Nhóm sinh viên có cha mẹ theo phong cách giáo dục dân chủ và độc đoán cũng có mức độ cảm nhận hạnh phúc cao hơn, trong đó nhóm sinh viên có cha mẹ theo phong cách dân chủ có mức độ cảm nhận hạnh phúc cao nhất. Sinh viên sống trong gia đình có điều kiện kinh tế khá giả có mức độ khác biệt nhất về sự hỗ trợ từ gia đình và cảm nhận hạnh phúc của các em. Những kết quả này cho thấy, trong các nguồn hỗ trợ xã hội đối với sinh viên, bên cạnh sự hỗ trợ từ bạn bè thì sự hỗ trợ từ gia đình là nguồn lực quan trọng đối với cuộc sống cũng như sự cảm nhận hạnh phúc của các em.

5. Đóng góp và hạn chế của nghiên cứu

Trong phạm vi nghiên cứu này, điểm mạnh của nghiên cứu là đã chỉ ra mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc và hỗ trợ xã hội, trong đó sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè có liên quan rõ rệt nhất tới sự cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Điều này có ý nghĩa quan trọng và là cơ sở để nhà trường tăng cường tổ chức các hoạt động, giúp sinh viên mở rộng cũng như tăng sự kết nối, góp phần thúc đẩy sự hỗ trợ từ các mối quan hệ của các em, từ đó góp phần gia tăng sự cảm nhận hạnh phúc cho sinh viên.

Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng có những hạn chế nhất định khi mới dừng ở việc khảo sát trên một nhóm nhỏ mẫu thuận tiện và nghiên cứu theo lát cắt ngang. Đồng thời, trong quá trình thích ứng thang đo Hỗ trợ xã hội, nghiên cứu cũng chưa chỉ rõ được sự khác biệt của nhóm hỗ trợ là người đặc biệt với những nhóm hỗ trợ xã hội khác. Người đặc biệt là người có thể chia sẻ những khó khăn, là chỗ dựa tinh thần và cũng có thể là chỗ dựa về vật chất cho sinh viên. Nhóm người này có thể là bạn bè, cũng có thể là gia đình. Đây cũng là hướng chúng tôi cần tập trung làm rõ hơn trong nghiên cứu sắp tới về cảm nhận hạnh phúc, bên cạnh việc nghiên cứu tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc của sinh viên với một số yếu tố khác như sự gắn kết với trường học, đặc điểm nhân cách và một số đặc điểm văn hóa xã hội khác.

Tài liệu tham khảo

1. Aaron Chaim Ahuvia (2008). *Book chapter: Wealth, consumption and happiness*. In book: *The Cambridge Handbook of Psychology and Economic Behaviour*. Publisher: Cambridge University Press. Editors: Lewis, Alan.

2. Argyle M.Y. (1990). *The happiness of extraverts personality and individual difference*. Vol. 11. P. 10 - 11.
3. Argyle M.Y. and Furnham A. (1983). *The rules of social relationships*. British Journal of Social Psychology. Vol. 24. P. 125.
4. Carr A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths (2nd ed.)*. Routledge/Taylor and Francis Group.
5. Babak Moeini et.al. (2018). *The association between social support and happiness among elderly in Iran*. Korean J. Fam Med. Vol. 39 (4). P. 260 - 265. DOI: 10.4082/kjfm.17.0121.
6. Beron K. (2006). *Gender, religion and happiness*. The Journal of Socio-Economics. Vol. 34. P. 674 - 685.
7. Campbell A. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
8. Diener E., Biswas-Diener R. (2002). *Will money increase subjective well-being?*. Social Indicators Research. Vol. 57. P. 119 - 169. DOI: 10.1023/A:1014411319119.
9. Furnham A. and Cheng H. (2000). *Personality as predictor of mental health and happiness in the East and West*. Personality and Individual Difference. Vol. 27. P. 395 - 430.
10. Gudmundsdottir D.G. (2013) *The impact of economic crisis on happiness*. Soc. Indic Res. Vol. 110. P. 1.083 - 1.101. DOI: 10.1007/s11205-011-9973-8.
11. Hair J., Black W., Babin B. and Anderson R. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*: Prentice-Hall. Inc. Upper Saddle River. NJ. USA.
12. Larsen A. (1990). *Toward the analysas of close relationships*. Jouranal of Experimental Social Psychology. Vol. 25. P. 40.
13. Lyubomirsky S. and Lepper H. (1999). *A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation*. Social Indicators Research. Vol. 46. P. 137 - 155. The original publication is available at www.springerlink.com.
14. Myers D. and Diener E. (1995). *Who is happy?*. Psychological Science. Vol. 6. P. 10 - 19.
15. Myers D.G. (1999). *Close relationships and quality of life*. In D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. P. 374 - 391. Russell Sage Foundation.
16. Nafiseh Farzaee (2012). *Self-esteem and social support vs student happiness*. International Research Journal of Applied and Basic Sciences. ISSN: 2251-838X. Vol. 3 (9). P. 1.908 - 1.915.
17. Soleimani N. (2009). *Laughter therapy the pain dvast, photoshop training*. Educational Links. No. 357.78.
18. Talya Miron-Shatz (2009). *Am I going to be happy and financially stable?: How American women feel when they think about financial security*. Judgment and Decision Making. Vol. 4. No. 1. P. 102 - 112.
19. Petersson L. (2007). *Social support at work and the risk of myocardial infarction and stroke in women and men*. Journal of Social Science and Medicine. Vol. 64. P. 830 - 841.
20. Robert Waldinger (2016). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*. Truy cập ngày 1/4/2021. https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&ab_channel=TED.