

CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA SINH VIÊN: NGHIÊN CỨU TẠI MỘT SỐ TRƯỜNG ĐẠI HỌC Ở THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đặng Thị Kim Ánh,
Trịnh Phương Thảo⁺,

Trường Đại học Tôn Đức Thắng
+Tác giả liên hệ • Email: trinhphuongthao@tdtu.edu.vn

Article history

Received: 02/4/2024

Accepted: 25/4/2024

Published: 05/7/2024

Keywords

Ryff's psychological well-being scales, psychological well-being, students

ABSTRACT

Psychological Well-being is a life value that each person pursues with different criteria. For students, psychological well-being is very important, helping them promote creativity, positivity, and initiative in life and study, creating favorable conditions for students' social relationships. This article presents survey results on the psychological well-being status of students at several universities in Ho Chi Minh City through students' self-assessment using Ryff's Psychological Well-Being Scales (RPWB), which serves as a scientific and practical basis to help students increase their ability to feel happiness.

1. Mở đầu

Hạnh phúc luôn là một giá trị quan trọng nhất trong cuộc sống của con người, bất kể thời đại nào. Ngay từ rất sớm trong lịch sử, “hạnh phúc” đã thu hút sự quan tâm của tôn giáo, triết học và tâm lý học. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, hạnh phúc và thành công có mối liên hệ rất mật thiết với nhau. Nghiên cứu của Lyubomirsky và cộng sự (2005) đã chỉ ra hàng loạt các nghiên cứu cho thấy những cá nhân hạnh phúc thì thành công trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống. Họ đạt được những thành tựu trong hôn nhân, có các mối quan hệ bạn bè chất lượng, thu nhập ổn định, sự nghiệp rạng rỡ và sức khỏe tốt. Mối quan hệ giữa hạnh phúc và thành công là mối quan hệ song phương, một mặt, thành công sẽ tạo nên hạnh phúc, ngược lại, hạnh phúc cũng sẽ dẫn đến thành công (Lyubomirsky et al., 2005). UNESCO (1995) đã đưa ra 12 giá trị sống căn bản mang tính phổ quát toàn cầu, trong đó, *hạnh phúc* là một trong 12 giá trị sống nền tảng (hợp tác, tự do, hạnh phúc, trung thực, khiêm tốn, yêu thương, hòa bình, tôn trọng, trách nhiệm, giản dị, khoan dung và đoàn kết) (dẫn theo Tillman, 2008, 2010; Tillman và Hsu, 2010; Phạm Minh Hạc, 2012; Bùi Ngọc Diệp và cộng sự, 2010; Mạc Văn Trang, 2011; Hồ Văn Dũng, 2022).

Những năm gần đây, khái niệm “trường học hạnh phúc” cũng trở thành một cụm từ khóa quen thuộc và quan trọng của ngành Giáo dục. Mô hình Trường học hạnh phúc lấy cảm hứng từ mô hình Happy School của UNESCO, được triển khai thí điểm vào tháng 4/2018 ở một số trường học tại TP. Huế và hiện đang được nhân rộng trên địa bàn cả nước (<https://lyluanchinhtrivatruyenthong.vn/%E2%80%9Ccxay-dung-truong-hoc-hanh-phuc%E2%80%9D-%E2%80%93muc-tieu-huong-den-cua-nhieu-truong-hoc-o-viet-nam-trong-boi-can-hien-nay-p24665.html>). Muốn có trường học hạnh phúc, phải có những con người (những chủ thể) hạnh phúc: cán bộ, GV, nhân viên... hạnh phúc; HS, sinh viên (SV) hạnh phúc.

Đối với SV, thời gian học tập tại trường đại học được coi là giai đoạn quan trọng và đầy thách thức. SV phải bắt nhịp với sự chuyển dịch từ môi trường phổ thông sang môi trường đại học, phải tự chủ hơn trong cuộc sống và học tập, đối mặt với lượng kiến thức lớn, đương đầu với các mối quan hệ xã hội và quan niệm mới về nghề nghiệp. Vì vậy, vấn đề tâm lý của SV, đặc biệt là cảm nhận hạnh phúc (CNHP) của SV đã thu hút sự quan tâm của nhiều tác giả trong và ngoài nước.

Bài báo phân tích kết quả khảo sát thực trạng CNHP của SV theo mô hình 6 thành tố của Ryff và Keyes (1995). Kết quả này được tổng hợp từ dữ liệu SV tự đánh giá về CNHP của chính mình.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Cảm nhận hạnh phúc

Có nhiều định nghĩa khác nhau về CNHP. Theo nhiều tác giả, CNHP được xem như là việc mỗi cá nhân tự đánh giá dựa trên nhận thức và tình cảm về sự hài lòng, dễ chịu đối với cuộc sống của họ, về mức độ đáp ứng các nhu cầu cảm xúc tích cực (Casas et al., 2013; Phan Thị Mai Hương, 2014). Ngoài ra, hạnh phúc còn có nghĩa là hài lòng với cách mọi thứ dành cho bạn, ở bên những người bạn muốn và không bị trầm cảm (Morgan, 2014).

Theo Ryff và Keyes (1995), CNHP của cá nhân là trải nghiệm tích cực và chức năng tâm lý tối ưu của người đó. CNHP bao gồm 6 thành tố là: sự đánh giá tích cực của người đó về bản thân ở hiện tại và quá khứ (*tự chấp nhận*), ý thức về sự tăng trưởng và phát triển liên tục của bản thân (*phát triển bản thân*), có niềm tin rằng cuộc sống là có mục

đích và ý nghĩa (*mục tiêu sống*), sở hữu các mối quan hệ có chất lượng với người khác (*quan hệ tích cực với người khác*), có khả năng quản lý hiệu quả cuộc sống và thế giới xung quanh (*làm chủ hoàn cảnh*) và *có ý thức về sự tự quyết (tự chủ)*. Định nghĩa này nhấn mạnh chiều hướng tích cực của tâm trí, tập trung nhìn nhận con người với bản chất khỏe mạnh, hạnh phúc hơn là bệnh tật, đau khổ, đồng thời cũng nhấn mạnh vào tiềm năng phát triển của con người. Vì vậy, trong bài báo này, người nghiên cứu tập trung vào khái niệm CNHP của tác giả Carol D. Ryff và cộng sự. Từ đó, chúng tôi vận dụng mô hình 6 thành tố trong lý thuyết của Ryff và Keyes (1995) để khảo sát CNHP của SV.

2.2. Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên một số trường đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh

2.2.1. Khái quát chung về khảo sát

- *Mẫu nghiên cứu và thu thập dữ liệu.* Mẫu nghiên cứu được lựa chọn ngẫu nhiên, bao gồm 289 SV tại 3 trường đại học ở TP. Hồ Chí Minh: Trường Đại học Tôn Đức Thắng, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh và Trường Đại học Công nghệ TP. Hồ Chí Minh. Tỷ lệ SV của 3 trường lần lượt là 42,9%; 28,9%; 28,2%. Phân bố thành phần mẫu nghiên cứu: + Tỷ lệ giới tính: 143 SV nam (49,5%); 146 SV nữ (50,5%); + Phân bố khách thể theo năm học: 51 SV năm thứ nhất (17,6%); 85 SV năm thứ hai (29,4%); 95 SV năm thứ ba (32,9%); 58 SV năm thứ tư (20,1%).

- *Công cụ và phương pháp khảo sát.* Thang đo Ryff được tác giả thiết kế để đo mức độ CNHP của một cá nhân theo mô hình CNHP gồm 6 thành tố do chính tác giả nghiên cứu, bao gồm: *sự tự chủ; làm chủ hoàn cảnh; phát triển bản thân; mối quan hệ tích cực với người khác; mục tiêu sống; sự tự chấp nhận bản thân*. Phiên bản đầu tiên của thang đo RPWB được Ryff đưa ra vào năm 1989, có 20 mệnh đề cho mỗi thành tố, tức tổng cộng 120 mệnh đề. Các phiên bản ngắn hơn của thang đo này lần lượt có 84 mệnh đề (14 mệnh đề cho mỗi thành tố), 54 mệnh đề (9 mệnh đề cho mỗi thành tố); 42 mệnh đề (7 mệnh đề cho mỗi thành tố) và 18 mệnh đề (3 mệnh đề cho mỗi thành tố). Trong nghiên cứu này, tác giả sử dụng thang đo Ryff - RPWB (Ryff, 2007), phiên bản 42 mệnh đề để khảo sát mức độ CNHP của SV. Các câu hỏi được đưa ra dưới dạng các nhận định, người tham gia khảo sát được yêu cầu không dành quá nhiều thời gian để suy nghĩ, chỉ cần chọn một phương án phù hợp nhất với bản thân. Kết quả được tính bằng cách tính tổng điểm và các lựa chọn được quy gán thành điểm số như sau: Hoàn toàn không đồng ý = 1; Không đồng ý = 2; Không đồng ý một phần = 3; Đồng ý một phần = 4; Đồng ý = 5; Hoàn toàn đồng ý = 6. Giá trị các mức độ = (giá trị lớn nhất - giá trị nhỏ nhất)/số lượng các mức độ = (6-1)/6 = 0,83. Do đó, ý nghĩa các mức độ được phân chia như sau: 1,00-1,83: Hoàn toàn không đồng ý; 1,84-2,66: Không đồng ý; 2,67-3,49: Không đồng ý một phần; 3,50-4,32: Đồng ý một phần; 4,33-5,15: Đồng ý; 5,16-6,00: Hoàn toàn đồng ý.

Việc điều tra bằng bảng hỏi được tiến hành trong tháng 03/2024. Bảng hỏi được gửi trực tiếp đến 289 SV của Trường Đại học Tôn Đức Thắng, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh và Trường Đại học Công nghệ TP. Hồ Chí Minh. SV tham gia khảo sát được hướng dẫn cụ thể trước khi họ trả lời bảng hỏi. Phiếu thăm dò ý kiến được thu ngay sau khi được hoàn thành. Thời gian để người tham gia khảo sát hoàn thành phiếu là trong khoảng 10-15 phút. Số liệu khảo sát được xử lý bằng phần mềm SPSS 25 để tính điểm trung bình (ĐTB); độ lệch chuẩn (ĐLC); thứ hạng (TH); kiểm nghiệm khác biệt ý nghĩa T-Test, Anova. Trong các bảng kết quả khảo sát, mệnh đề * là những mệnh đề được tính điểm đảo ngược.

2.2.2. Đánh giá chung về thực trạng cảm nhận hạnh phúc của sinh viên

Bảng 1. Thực trạng mức độ CNHP của SV

TT	Các mặt CNHP	ĐTB	ĐLC	TH
1	Về tự chủ	3.72	0.59	4
2	Về tự chấp nhận bản thân	3.8	0.68	3
3	Về mục tiêu sống	3.9	0.66	2
4	Về mối quan hệ tích cực với người khác	4.1	0.75	1
5	Về Làm chủ hoàn cảnh	3.9	0.48	2
6	Về sự phát triển bản thân	4.1	0.67	1
CNHP chung		3.92	0.48	

Bảng 1 cho thấy, SV có mức CNHP chung với số ĐTB là 3.92, ĐTB dao động trong khoảng từ 3.72 đến 4.1. Cụ thể, cùng mức ĐTB 4.1 và xếp ở vị trí cao nhất là CNHP về mối quan hệ tích cực với người khác và CNHP về sự phát triển bản thân. CNHP về mặt tự chủ có ĐTB thấp nhất (3.72). Từ góc độ của người nghiên cứu, chúng tôi rất quan tâm đến các con số thông kê này. Vì thế, chúng tôi sẽ phân tích sâu từng mặt biểu hiện CNHP của SV để làm rõ điều này.

2.2.3. Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên qua các mặt biểu hiện

2.2.3.1. Mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên biểu hiện qua mặt tự chủ (autonomy)

Một trong những biểu hiện của hạnh phúc là khả năng sống tự chủ và độc lập, có thể tự đánh giá bản thân dựa trên những tiêu chuẩn cá nhân của riêng mình mà không dễ bị ảnh hưởng bởi ý kiến của người khác (Ryff & Singer, 1996).

Bảng 2. Mức độ CNHP của SV biểu hiện qua mặt tự chủ

TT	Nội dung CNHP về mặt tự chủ	ĐTB	ĐLC	TH
1	Tôi không ngại bày tỏ quan điểm của mình ngay cả khi nó trái ngược với quan điểm của những người xung quanh	4.30	1.07	2
2	Những quyết định của tôi thường không bị ảnh hưởng bởi những gì người khác đang làm	3.88	1.16	4
3	Tôi thường lo lắng về những gì người khác nghĩ về mình*	2.89	1.37	7
4	Tôi dễ bị ảnh hưởng bởi những người có quan điểm rõ ràng, chắc chắn*	2.95	1.34	6
5	Tôi tin vào quan điểm của mình, ngay cả khi nó đi ngược lại với quan điểm chung	4.12	1.11	3
6	Thật khó cho tôi khi phải nói lên quan điểm của mình về những vấn đề gây tranh cãi*	3.48	1.44	5
7	Tôi đánh giá bản thân bằng những gì mà tôi xem trọng, chứ không phải bằng những giá trị mà những người khác cho là quan trọng	4.40	1.21	1
ĐTB chung		3.72	0.59	

Số liệu khảo sát ở bảng 2 cho thấy, trong 7 mệnh đề của sự tự chủ, thì SV có xu hướng đánh giá cao mệnh đề “Tôi đánh giá bản thân bằng những gì mà tôi xem trọng, chứ không phải bằng những giá trị mà những người khác cho là quan trọng” với ĐTB=4.40. Kế đến là hai mệnh đề có ĐTB lần lượt là 4.30 và 4.12, bao gồm “Tôi không ngại bày tỏ quan điểm của mình ngay cả khi nó trái ngược với quan điểm của những người xung quanh” (ĐTB=4.30); “Tôi tin vào quan điểm của mình, ngay cả khi nó đi ngược lại với quan điểm chung” (ĐTB= 4.12). Như vậy, SV đã bước đầu thể hiện năng lực tự quyết, tự đánh giá bản thân theo tiêu chuẩn cá nhân, mạnh dạn bày tỏ quan điểm riêng của mình một cách độc lập và tin tưởng.

Các mệnh đề đạt ĐTB thấp hơn bao gồm “Tôi thường lo lắng về những gì người khác nghĩ về mình” (ĐTB=2.89) và “Tôi dễ bị ảnh hưởng bởi những người có quan điểm rõ ràng, chắc chắn” (ĐTB=2.95). Điều này thể hiện SV vẫn còn phải bận tâm nhiều đến kì vọng của người khác; khi phải tranh biện với những người có quan điểm chắc chắn thì vẫn phụ thuộc vào ý kiến của người khác, suy nghĩ và hành động còn bị ảnh hưởng bởi áp lực xã hội.

Như vậy, năng lực tự chủ của SV nằm ở mức trung bình khá (ĐTB=3.72). Người nghiên cứu cho rằng điều này là phù hợp do đặc điểm mẫu nghiên cứu chủ yếu là người trẻ tuổi (18-22 tuổi). Theo một số tác giả, chẳng hạn như Ryff và Keyes (1995) thì khả năng tự chủ sẽ tăng lên khi cá nhân dần trưởng thành, cụ thể là khả năng tự chủ của một người có xu hướng tăng dần cho đến tuổi trung niên, và sau độ tuổi trung niên sẽ duy trì một cách ổn định. Như vậy, kết quả khảo sát trên có thể được lí giải là do tính đặc thù của mẫu nghiên cứu (tuổi đời và sự trải nghiệm).

2.2.3.2. Mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên biểu hiện qua mặt tự chấp nhận bản thân (self-acceptance)

Thái độ tích cực và chấp nhận đối với các khía cạnh của bản thân trong quá khứ và hiện tại của SV (bao gồm cả khía cạnh tích cực lẫn tiêu cực của bản thân) được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3. Mức độ CNHP của SV biểu hiện qua mặt tự chấp nhận bản thân

TT	CNHP về mặt tự chấp nhận bản thân	ĐTB	ĐLC	TH
1	Khi nhìn lại, tôi hài lòng với những gì đã qua trong cuộc đời	4.15	1.26	1
2	Tôi lạc quan và tự tin	4.03	1.16	2
3	Tôi cho rằng đa số người mà tôi biết có được nhiều thứ trong cuộc sống hơn tôi*	3.49	1.40	6
4	Tôi hài lòng với hầu hết các khía cạnh trong nhân cách của mình	3.97	1.21	3
5	Tôi thất vọng về những thành tựu của mình trong cuộc sống*	3.90	1.43	4
6	Thái độ của tôi đối với bản thân không tích cực như nhiều người cảm thấy về bản thân họ*	3.25	1.54	7
7	Khi tôi so sánh mình với bạn bè và người quen, tôi cảm thấy tự hào về chính mình	3.78	1.23	5
ĐTB chung		3.8	0.68	

Các mệnh đề đạt ĐTB cao trong thang đo này thể hiện ở việc *Khi nhìn lại, tôi hài lòng với những gì đã qua trong cuộc đời* (ĐTB 4.15); *Tôi lạc quan và tự tin* (ĐTB 4.03). Điều này thể hiện SV là những người có thái độ tích cực, họ nhận ra và chấp nhận nhiều khía cạnh của bản thân, có thể nhìn về quá khứ với cảm xúc tích cực.

Các mệnh đề còn lại đạt mức trung bình khá. Có thể nhận thấy, SV thường không đặt nặng cảm xúc về bản thân mình trong quá khứ nhưng lại đề ra yêu cầu cao đối với bản thân trong hiện tại, cảm thấy không hài lòng với những thành tựu ít ỏi, bị áp lực khi so sánh bản thân với người khác. SV có xu hướng tập trung vào những mặt hạn chế của bản thân hơn là những mặt mạnh để họ cảm thấy tự hào, điều này chỉ ra rằng SV có yêu cầu trong đời cao và khắt khe với bản thân, do đó cũng đã hạn chế phần nào khả năng tự chấp nhận của họ. Đây là một vấn đề rất đáng để lưu tâm.

2.2.3.3. Mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên biểu hiện qua mặt mục tiêu sống (purpose in life)

Tìm hiểu CNHP của SV thông qua khả năng tìm ra ý nghĩa của cuộc sống, bằng việc xác định các mục tiêu và định hướng rõ ràng. Kết quả thể hiện ở bảng 4.

Bảng 4. Mức độ CNHP của SV biểu hiện qua mặt mục tiêu sống

TTT	CNHP về mặt mục tiêu sống	ĐTB	ĐLC	TH
1	Tôi sống ngày nào hay ngày đó và không thực sự nghĩ đến tương lai*	4.42	1.43	1
2	Tôi có khả năng định hướng tương lai và xác lập mục tiêu trong cuộc sống	3.85	1.16	5
3	Tôi cho rằng các hoạt động hàng ngày của tôi rất tẻ nhạt và không có gì quan trọng*	3.90	1.47	4
4	Tôi không ý thức rõ ràng về những gì mà tôi đang cố gắng thực hiện trong cuộc sống*	3.69	1.35	6
5	Tôi thích lập kế hoạch cho tương lai và làm việc để hiện thực hóa nó	4.12	1.20	3
6	Một số người mất niềm tin vào cuộc sống, nhưng tôi thì không	4.27	1.35	2
7	Đôi khi tôi cảm thấy tôi phải làm mọi thứ trên đời*	2.94	1.32	7
	ĐTB chung	3.9	0.66	

Kết quả khảo sát ở bảng 4 cho thấy, ĐTB cao nhất thể hiện ở mệnh đề *Tôi sống ngày nào hay ngày đó và không thực sự nghĩ đến tương lai* (ĐTB 4.42); kế đó là mệnh đề *Một số người mất niềm tin vào cuộc sống, nhưng tôi thì không* (ĐTB 4.27); *Tôi thích lập kế hoạch cho tương lai và làm việc để hiện thực hóa nó* (ĐTB 4.12). Như vậy, đạt điểm cao ở yếu tố này là những người sống có mục tiêu và định hướng, họ cảm thấy cuộc sống trong hiện tại và tương lai đều có ý nghĩa, và ý thức được mục tiêu cùng những dự định của mình.

Mệnh đề có ĐTB thấp nhất là *Đôi khi tôi cảm thấy tôi phải làm mọi thứ trên đời* (ĐTB 2.94). Có thể hiểu rằng, một vài khi, SV vẫn còn chưa xác định rõ bản thân họ thật sự cần điều gì và muốn làm gì, dẫn đến họ đầu tư thời gian và công sức cho quá nhiều việc cùng lúc, nhưng phần lớn thời gian SV ý thức rõ mục tiêu của bản thân, tập trung đầu tư cho những việc họ muốn và biết kêu gọi sự hỗ trợ khi cần thiết.

2.2.3.4. *Mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên biểu hiện qua mối quan hệ tích cực với người khác (positive relations with others)*

Đạt điểm cao ở yếu tố này là những người có mối quan hệ nồng ấm, tin tưởng với người khác, có khả năng đồng cảm, gắn kết, hiểu được cho và nhận trong các mối quan hệ; ngược lại, đạt điểm thấp ở yếu tố này là những người có ít mối quan hệ gần gũi và tin tưởng với người khác, họ cảm thấy bị cô lập và thất vọng với các mối quan hệ xã hội (Ryff & Keyes, 1995).

Bảng 5. Mức độ CNHP của SV biểu hiện qua mặt mối quan hệ tích cực với người khác

TT	CNHP về mặt mối quan hệ tích cực với người khác	ĐTB	ĐLC	TH
1	Hầu hết mọi người nhận xét tôi là người sống có tình, có nghĩa	4.53	1.06	1
2	Duy trì các mối quan hệ thân thiết là điều khó khăn và khiến tôi mệt mỏi*	3.65	1.52	6
3	Tôi thường cảm thấy cô đơn vì tôi chỉ có một vài người bạn thân - những người có cùng quan điểm sống với tôi*	3.90	1.68	5
4	Tôi thích trò chuyện riêng tư với các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè	4.18	1.47	4
5	Mọi người nhận xét tôi là người hay giúp đỡ và dành nhiều thời gian cho những người xung quanh	4.26	1.28	2
6	Tôi không có nhiều mối quan hệ gần gũi và đáng tin cậy với những người xung quanh*	3.51	1.58	7
7	Tôi biết rằng tôi có thể tin tưởng bạn mình và họ cũng cho rằng họ có thể tin tưởng tôi	4.25	1.30	3
	ĐTB chung	4.1	0.75	

Từ kết quả khảo sát ở bảng 5, có thể dễ dàng nhận thấy, phần lớn các mệnh đề tích cực đều được SV đánh giá cao, trong đó có thể kể đến các mệnh đề *“Hầu hết mọi người nhận xét tôi là người sống có tình, có nghĩa”* (ĐTB 4.53); *“Mọi người nhận xét tôi là người hay giúp đỡ và dành nhiều thời gian cho những người xung quanh”* (ĐTB 4.26); *“Tôi biết rằng tôi có thể tin tưởng bạn mình và họ cũng cho rằng họ có thể tin tưởng tôi”* (ĐTB 4.25); *“Tôi thích trò chuyện riêng tư với các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè”* (ĐTB 4.18). Điều này chỉ ra rằng đa phần SV được khảo sát cho thấy họ có khả năng thiết lập mối quan hệ tích cực với người khác khá tốt, khả năng này biểu hiện rõ ràng nhất qua việc họ có những mối quan hệ mà họ có thể tin tưởng, và ngược lại, họ cũng nhận được sự tin tưởng từ đối phương. Khi SV có một mối quan hệ ấm áp, tin tưởng, có sự gắn kết với mọi người xung quanh thì họ cũng cảm nhận thấy cuộc sống của mình có định hướng, có ý nghĩa hơn.

2.2.3.5. *Mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên biểu hiện qua mặt làm chủ hoàn cảnh (environmental mastery)*

Bảng 6. Mức độ CNHP của SV biểu hiện qua mặt làm chủ hoàn cảnh

TT	CNHP về mặt làm chủ hoàn cảnh	ĐTB	ĐLC	TH
1	Tôi có trách nhiệm với cuộc sống của mình	4.90	1.22	1
2	Những đòi hỏi của cuộc sống hằng ngày thường khiến tôi thất vọng*	3.56	1.33	4

3	Tôi khó hòa hợp với những người xung quanh*	3.56	1.39	4
4	Tôi đảm bảo thực hiện tốt trách nhiệm của mình trong cuộc sống hằng ngày	4.22	1.18	3
5	Tôi bị choáng ngợp bởi trách nhiệm của mình*	3.36	1.31	5
6	Tôi gặp khó khăn khi sắp xếp cuộc sống của mình theo cách làm tôi hài lòng*	3.22	1.38	6
7	Tôi đã có thể tạo dựng một không gian và lối sống cho riêng mình theo ý thích của tôi	4.24	1.25	2
ĐTB chung		3.9	0.48	

Kết quả khảo sát ở bảng 6 cho thấy, các mệnh đề đạt ĐTB ở mức cao nằm ở những nhận định “Tôi có trách nhiệm với cuộc sống của mình” (ĐTB 4.9); “Tôi đã có thể tạo dựng một không gian và lối sống cho riêng mình theo ý thích của tôi” (ĐTB 4.24); “Tôi đảm bảo thực hiện tốt trách nhiệm của mình trong cuộc sống hằng ngày” (ĐTB 4.22). Như vậy, khả năng làm chủ hoàn cảnh của SV biểu hiện rõ nhất qua việc họ ý thức về trách nhiệm của bản thân với cuộc sống, tuy vậy, họ lại có xu hướng “bị choáng ngợp bởi trách nhiệm của mình” (ĐTB 3.36) và “gặp khó khăn khi sắp xếp cuộc sống của mình theo cách làm tôi hài lòng” (ĐTB 3.22). Môi trường học tập mới ở Đại học khiến họ phải thích nghi với những sự thay đổi, tăng khả năng kiểm soát đối với môi trường xung quanh; dù điều đó khiến SV cảm thấy choáng ngợp, họ vẫn ý thức rất rõ về những trách nhiệm của mình.

2.2.3.6. Mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên biểu hiện qua mặt phát triển bản thân (personal growth)

Bảng 7. Mức độ CNHP của SV biểu hiện qua mặt phát triển bản thân

TT	CNHP về mặt sự phát triển bản thân	ĐTB	ĐLC	TH
1	Tôi không có hứng thú với những hoạt động giúp mở rộng vốn hiểu biết của bản thân*	4.51	1.43	4
2	Tôi nghĩ rằng điều quan trọng là phải có những trải nghiệm mới mang tính thách thức về cách mà chúng ta suy nghĩ về bản thân và thế giới	4.63	1.25	2
3	Tôi cảm thấy mình đã không cải thiện được bản thân một cách đáng kể trong những năm qua*	3.35	1.41	6
4	Tôi ngày càng trưởng thành hơn	4.57	1.19	3
5	Tôi không thích rơi vào những tình huống mới mà ở đó tôi phải thay đổi cách cư xử của mình*	3.08	1.39	7
6	Đối với tôi, cuộc sống là một quá trình liên tục học hỏi, thay đổi và phát triển	4.96	1.27	1
7	Tôi không còn cố gắng tạo ra sự thay đổi hay đổi mới trong một khoảng thời gian dài*	3.54	1.40	5
ĐTB chung		4.1	0.67	

Phát triển bản thân là một trong hai mặt biểu hiện có ĐTB cao nhất trong 6 mặt biểu hiện của CNHP. Điều này có thể dễ dàng lí giải, SV là đại diện cho đội ngũ trí thức trẻ, có nhu cầu tìm hiểu, khám phá, có thái độ cởi mở trước cái mới và có tinh thần cầu tiến; những khao khát về việc phát triển bản thân thể hiện vô cùng mạnh mẽ. Các mệnh đề đạt ĐTB cao được SV lựa chọn: “Đối với tôi, cuộc sống là một quá trình liên tục học hỏi, thay đổi và phát triển” (ĐTB 4.96); “Tôi nghĩ rằng điều quan trọng là phải có những trải nghiệm mới mang tính thách thức về cách mà chúng ta suy nghĩ về bản thân và thế giới” (ĐTB 4.63); “Tôi ngày càng trưởng thành hơn” (ĐTB 4.57); “Tôi không có hứng thú với những hoạt động giúp mở rộng vốn hiểu biết của bản thân” (ĐTB 4.51). Như vậy, khả năng phát triển bản thân của SV biểu hiện rõ nhất thông qua việc SV nhìn nhận việc học hỏi, thay đổi và phát triển là một quá trình liên tục; tha thiết muốn mở rộng tri thức và có những trải nghiệm mới trong cuộc sống. ĐTB thấp nhất thể hiện ở mệnh đề “Tôi không thích rơi vào những tình huống mới mà ở đó tôi phải thay đổi cách cư xử của mình” (ĐTB 3.08). Kết quả này đã cho thấy vẫn còn một số thời điểm mà SV chưa thật sự sẵn sàng thay đổi bản thân. Chính điều này góp phần hạn chế phần nào khả năng phát triển bản thân của SV.

2.2.4. Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên thể hiện qua kết quả so sánh dựa trên các tham số nghiên cứu

2.2.4.1. Theo giới tính

Bảng 8 cho thấy, ĐTB về CNHP của nam và nữ chênh lệch không lớn, kết quả này chỉ ra rằng không có sự khác biệt trong mức độ CNHP của SV theo giới tính. Điều này có nghĩa là, cho dù là nam hay nữ, để nâng cao mức độ CNHP thì họ đều phải có khả năng tự chủ, biết tự chấp nhận bản thân, xác định mục tiêu sống phù hợp, xây dựng được mối quan hệ tích cực với người khác, làm chủ hoàn cảnh, nỗ lực phát triển bản thân. SV bất kể là ở giới tính nào thì đều có CNHP như nhau.

2.2.4.2. Theo năm học

Kết quả phân tích kiểm nghiệm Anova cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa năm học với CNHP của SV nói chung. Trong đó, CNHP của SV rõ rệt nhất vào năm thứ nhất, khi niềm vui đối đại học và sự mới mẻ của các mối quan hệ bạn bè, sự rõ ràng về mục tiêu của việc học, sự

Bảng 8. Kết quả so sánh CNHP theo giới tính

Giới tính	Số lượng	ĐTB	ĐLC	P
Nam	143	3.9	0.4	0.057
Nữ	146	4.0	0.5	

Bảng 9. Kết quả so sánh CNHP của SV theo năm học

Giới tính	Số lượng	ĐTB	ĐLC	P
Nam	143	3.9	0.4	0.057
Nữ	146	4.0	0.5	

hài lòng với bản thân được biểu hiện ở mức cao nhất. CNHP của SV năm thứ hai và năm thứ tư cùng xếp ở vị trí đồng đẳng, với mức DTB là 3.9. Năm thứ ba là thời điểm SV cảm thấy khó khăn nhất. Đây là thời điểm SV chịu nhiều áp lực học tập, đối mặt với nhiều mối quan hệ xã hội khi đi kiến tập, thực tập, đặt ra nhiều câu hỏi về mục tiêu sống, căng thẳng đối mặt với các vấn đề liên quan đến phát triển bản thân. Tuy nhiên, về tác động của những yếu tố này theo thời gian thì cần có các nghiên cứu tiếp theo để làm rõ.

3. Kết luận

Kết quả khảo sát thực tiễn về CNHP của SV tại 3 trường đại học ở TP. Hồ Chí Minh cho thấy, mức độ CNHP của SV nhìn chung ở mức khá. Trong 6 mặt biểu hiện của CNHP thì biểu hiện của mặt phát triển bản thân và xây dựng mối quan hệ tích cực với người khác ở SV là cao nhất, biểu hiện của mặt tự chủ là thấp nhất. Không có sự khác biệt ý nghĩa trong mức độ CNHP của SV theo giới tính. Có sự khác biệt ý nghĩa mang tính thống kê về CNHP của SV theo năm học, trong đó, SV năm nhất có CNHP ở mức độ cao nhất; mức độ CNHP thấp hơn được biểu hiện ở SV năm thứ ba. Nghiên cứu cũng đặt ra vấn đề đối với bản thân mỗi SV, muốn gia tăng CNHP cần gia tăng những trải nghiệm tích cực về sự phát triển bản thân, xây dựng và duy trì được các mối quan hệ lành mạnh với người khác, có khả năng tự chủ, làm chủ hoàn cảnh, có mục tiêu sống và khả năng tự chấp nhận. Kết quả phân tích chi tiết các mặt biểu hiện của CNHP theo thang Ryff - RPWB cũng là cơ sở quan trọng để xây dựng những chương trình hỗ trợ tinh thần tích cực nhằm duy trì đời sống khoẻ mạnh cho SV. Kết quả này đồng thời là cơ sở cho việc nghiên cứu sâu hơn về các yếu tố ảnh hưởng cũng như các giải pháp nhằm nâng cao CNHP và chất lượng cuộc sống của SV - đối tượng đặc biệt trong sự phát triển của mỗi quốc gia.

Tài liệu tham khảo

- Bùi Ngọc Diệp, Lê Minh Châu, Trần Thị Tố Oanh, Phạm Thị Thu Phương, Nguyễn Đức Quang, Lê Thanh Sứ, Lưu Thu Thủy, Đào Vân Vi (2010). *Giáo dục kỹ năng sống trong hoạt động ngoài giờ lên lớp ở trường trung học phổ thông*. NXB Giáo dục Việt Nam.
- Casas, F., Bello, A., González, M., & Aligué, M. (2013). Children's Subjective Well Being Measured Using a Composite Index: What Impacts Spanish First-Year Secondary Education Students' Subjective Well-Being? *Child Indicators Research*, 6, 433-460.
- Hồ Văn Dũng (2022). Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế. *Tạp chí Giáo dục*, 22(3), 59-64.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803- 855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mạc Văn Trang (2011). *Giáo dục giá trị sống cho học sinh phổ thông hiện nay*. Kì yếu hội thảo khoa học “Nghiên cứu Giáo dục giá trị sống cho học sinh tiêu học trong giai đoạn hiện nay”. Hội Khoa học Tâm lí Giáo dục Hà Nội, tr 28-39.
- Morgan, R. (2014). *The Children's Happiness Scale*. Ofsted raising standards improving lives. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/379265/The_20Children_27s_20Happiness_20Scale.pdf
- Phạm Minh Hạc (2012). *Giá trị học - cơ sở lý luận góp phần đúc kết, xây dựng giá trị chung của người Việt Nam thời nay*. NXB Dân trí.
- Phan Thị Mai Hương (2014). Cảm nhận hạnh phúc của người nông dân. *Tạp chí Tâm lí học*, 8, 28-40.
- Ryff, C. D. (2007). *Ryff's Psychological Well-Being Scales*. <https://journals.plos.org/plosone/article/file?type=supplementary&id=info:doi/10.1371/journal.pone.0208143.s002>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychother Psychosom*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Tillman, D. (2008). *Living value activities for young adults*. Health communications, InC; deerfield Beach, Florida, USA.
- Tillman, D. (2010). *Những giá trị sống cho tuổi trẻ*. NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Tillman, D., & Diana Hsu (2010). *Những giá trị sống trong giáo dục con trẻ*. NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.