

## HẠNH PHÚC TÂM LÝ CỦA NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH TRẺ TUỔI: NGHIÊN CỨU TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Hồ Khai Tâm

Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh  
Email: khaitam3907@gmail.com

### Article history

Received: 17/5/2024

Accepted: 21/6/2024

Published: 20/8/2024

### Keywords

Happiness, psychological well-being, young adults, dimensions of psychological well-being

### ABSTRACT

Happiness is a research topic that has been of interest to humans since very early times, with origins from the Greek philosopher Aristotle. In this study, the researcher focuses on understanding happiness from the perspective of psychological science. Specifically, 660 young adults were surveyed on their level of wellbeing using Carol Ryff's 42-question Psychological Well-Being Scale, adapted to the context of Vietnam. The research results show that the level of psychological well-being in the surveyed young adults was at an average level ( $M = 3.61$ ;  $SD = 0.5$ ). The study also shows that there are differences in well-being in gender, religious beliefs, educational level, personal income and marital status in young adults and there is a correlation between general psychological well-being and 6 dimensions of psychological well-being in young adulthood.

### 1. Mở đầu

Trong khoa học tâm lý hiện đại, khi đề cập đến cảm nhận hạnh phúc, các nhà nghiên cứu đều thống nhất với luận điểm của Negovan (2010) rằng, cảm nhận hạnh phúc là một cấu trúc đa chiều cạnh bao gồm 3 bình diện: chủ quan, tâm lý và xã hội. Mỗi bình diện này cũng đều là các khái niệm đa chiều cạnh nhưng khi nói đến các khía cạnh phụ của ba bình diện trên thì các nhà nghiên cứu có nhiều tranh luận và mâu thuẫn (Negovan, 2010). Dù vậy, tổng thể lại, theo Đặng Hoàng Ngân (2017), nghiên cứu cảm nhận hạnh phúc được tiếp cận theo các xu hướng chính sau: (1) Cảm nhận hạnh phúc lượng giá (evaluative well-being): đánh giá sự hài lòng trong cuộc sống nói chung và một số lĩnh vực trong cuộc sống nói riêng; (2) Cảm nhận hạnh phúc thụ hưởng (hedonic well-being): đánh giá sự hài lòng với cuộc sống theo mức độ trải nghiệm cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực; (3) Cảm nhận hạnh phúc bản chất (eudaimonic well-being): đánh giá việc con người hiện thực hóa tiềm năng của bản thân và sống một cuộc đời có ý nghĩa. Trong giới hạn bài báo, tác giả chưa tìm hiểu cảm nhận hạnh phúc theo đa hướng tiếp cận mà chỉ tìm hiểu cảm nhận hạnh phúc theo mô hình của Ryff (1989) hay còn gọi là hạnh phúc tâm lý của hướng tiếp cận cảm nhận hạnh phúc bản chất (Hồ Khai Tâm, 2022).

Trong lý thuyết hạnh phúc tâm lý của mình, Ryff (1989) đề xuất mô hình 6 thành tố của hạnh phúc tâm lý: Độc lập và tự quyết (Tự chủ); Cảm nhận về sự kiểm soát và có khả năng (làm chủ hoàn cảnh); Cảm nhận về sự đang tiếp diễn của quá trình phát triển bản thân (phát triển bản thân); Thỏa mãn trong các mối quan hệ với người khác (Có mối quan hệ tích cực); Cảm nhận có mục tiêu trực tiếp trong cuộc sống (mục tiêu cuộc sống); Thái độ tích cực với bản thân (Tự chấp nhận).

Về mặt ý nghĩa, mô hình của Ryff tiến đến việc một cá nhân phát triển và hoàn thiện bản thân mình nhưng cũng gây tranh khi bởi vì hệ số tương quan với nhau cao giữa các thành tố tự chấp nhận, làm chủ hoàn cảnh, mục tiêu sống và phát triển bản thân (Chen et al., 2013).

### 2. Kết quả nghiên cứu

#### 2.1. Khái quát chung về khảo sát

Bài báo khảo sát với mẫu thuận tiện là 660 khách thể là người trưởng thành trẻ tuổi trong độ tuổi từ 24 đến 40 tại TP. Hồ Chí Minh, trong đó người trưởng thành trẻ tuổi là những người đã lớn khôn và tự lập, hoàn thiện về mặt phát triển tâm lý và có thể tự lao động để nuôi sống bản thân (Nguyễn Lân, 2000). Nghiên cứu được thực hiện theo hình thức khảo sát trực tuyến trong thời gian từ tháng 4/2022 đến tháng 7/2022 và chỉ những khách thể đồng thuận tham gia nghiên cứu mới tiếp tục thực hiện khảo sát. Bài báo sử dụng phương pháp nghiên cứu bằng bảng hỏi là phương pháp chính và sử dụng phần mềm SPSS 25.0 phục vụ thống kê.

Bảng hỏi của đề tài gồm 2 phần: phần thông tin cá nhân và phần nội dung câu hỏi của thang đo:

+ Phần thông tin cá nhân của người tham gia nghiên cứu gồm: giới tính, khoảng tuổi, tôn giáo, mức thu nhập cá nhân hằng tháng, tình trạng mối quan hệ.

+ Phần nội dung bảng hỏi là thang đo Nhóm 2: gồm 42 câu hỏi về hạnh phúc tâm lý định dạng Likert 6 khoảng (từ 1 - hoàn toàn không đồng ý đến 6 - hoàn toàn đồng ý) được xây dựng bởi Ryff (1989). Thang đo gồm sáu khía cạnh là tự chấp nhận, có mối quan hệ tích cực, tự chủ trong suy nghĩ và hành động, làm chủ hoàn cảnh, có mục tiêu trong cuộc sống và phát triển cá nhân. Thang đo bản tiếng Việt sử dụng trong nghiên cứu được dịch bởi tác giả Kiều Thị Thanh Trà (2018). Mỗi khía cạnh gồm 7 câu hỏi nhỏ được phân chia như sau:

## 2.2. Kết quả khảo sát

### 2.2.1. Hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi

Bảng 1 cho thấy, người trưởng thành trẻ tuổi có hạnh phúc tâm lý có mức trung bình trở lên là 592 khách thể, tỉ lệ 89,7%. Người trưởng thành trẻ tuổi có hạnh phúc tâm lý từ mức thấp trở xuống chỉ có 68 khách thể, tương đương 10,3% khách thể tham gia nghiên cứu. Trong đó, phần lớn khách thể có mức độ hạnh phúc tâm lý ở mức trung bình với tỉ lệ 72,4%. Chỉ có 6 khách thể có mức hạnh phúc tâm lý ở mức độ rất thấp và 8 khách thể có hạnh phúc tâm lý ở mức độ rất cao.

Theo kết quả thống kê mô tả, tổng điểm trung bình (ĐTB) hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi là  $M = 151,62$ ;  $SD = 22,2$ ; còn tính theo mức ĐTB thì  $M = 3,61$ ;  $SD = 0,5$ . So sánh với mức điểm hạnh phúc tâm lý với các nghiên cứu của tác giả Kiều Thị Thanh Trà (2018) hay Nguyễn Minh Quân (2020) với khách thể là sinh viên hay nghiên cứu của tác giả Hồ Tâm Đan (2019) thì điểm hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi trong nghiên cứu này đều thấp hơn. Hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi trong nghiên cứu có sự đa dạng khi có đầy đủ cả 5 mức độ từ rất thấp đến rất cao của hạnh phúc tâm lý.

Bảng 2 cho thấy, cả 6 chiều kích đều có mức độ trung bình. Trong đó, chiều kích tự chủ có ĐTB cao nhất trong sáu chiều kích hạnh phúc tâm lý. Đây là kết quả cần chú ý, ghi nhận vì trong các nghiên cứu trước về hạnh phúc tâm lý như của tác giả Kiều Thị Thanh Trà (2018), tác giả Nguyễn Minh Quân (2020), tác giả Hồ Tâm Đan (2019) thì thành tố tự chủ luôn có kết quả thấp nhất. Các chiều kích làm chủ hoàn cảnh, phát triển bản thân, có mối quan hệ tích cực gần như có sự tương đồng về mức tổng ĐTB hạnh phúc tâm lý. Chiều kích có tổng ĐTB thấp nhất là có mục tiêu sống với số điểm là 23,68. Các chiều kích xếp hạng 2 đến hạng 4 là có mối quan hệ tích cực, phát triển bản thân, làm chủ hoàn cảnh gần như không có sự chênh lệch điểm số và đều có tổng ĐTB ở mức 25 điểm.

### 2.2.2. Kết quả nghiên cứu giữa hạnh phúc tâm lý và các tham số nghiên cứu

#### - Tham số giới tính (bảng 3)

Bảng 3 cho thấy, có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê giữa giới tính người trưởng thành trẻ tuổi với chiều kích có mối quan hệ tích cực và có mục tiêu sống, các chiều kích còn lại và hạnh phúc tâm lý chung không có sự khác biệt về giới đối với hạnh phúc tâm lý. Trong cả hai thành tố có mối quan hệ tích cực và có mục tiêu sống, khách thể nam trưởng thành trẻ tuổi đều có tổng ĐTB cao hơn nữ giới. Như vậy có thể thấy, nam giới trưởng thành trẻ tuổi có mục tiêu sống và mối quan hệ tốt hơn so với nữ giới.

#### - Tham số trình độ học vấn (bảng 4)

Bảng 4. Kết quả kiểm định Anova hạnh phúc tâm lý với tham số trình độ học vấn

Loại kiểm định	Biến số	Trình độ học vấn				F	Sig.
		THPT	Đại học	Thạc sĩ	Tiến sĩ		
Anova	Có mục tiêu sống	22,39	23,52	24,44	25,8	4,128	0,006
Welch	Tự chấp nhận	22,91	24,25	24,85	24,8	2,448	0,025
	Phát triển bản thân	24,08	25,8	26,5	29	4,893	0,013

Bảng 1. Mức độ hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi

Mức độ	Tần số	Tỉ lệ (%)
Rất thấp	6	0,9
Thấp	62	9,4
Trung bình	478	72,4
Cao	106	16,1
Rất cao	8	1,2

Bảng 2. Mức độ các chiều kích hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi

Chiều kích	Tổng ĐTB	ĐLC	Mức độ	Xếp hạng
Tự chủ	26,5	4,43	Trung bình	1
Làm chủ hoàn cảnh	25,26	4,69	Trung bình	4
Phát triển bản thân	25,91	4,59	Trung bình	3
Có mối quan hệ tích cực	25,94	4,81	Trung bình	2
Có mục tiêu sống	23,68	4,24	Trung bình	6
Tự chấp nhận	24,3	4,33	Trung bình	5

Bảng 3. Kết quả kiểm định t-test hạnh phúc tâm lý với tham số giới tính

Biến số	ĐTB		t	Sig.
	Nam	Nữ		
Có mối quan hệ tích cực	26,89	25,67	2,694	0,007
Có mục tiêu sống	24,43	23,47	2,42	0,016

Bảng 4 cho thấy, có sự khác biệt ý nghĩa giữa tham số trình độ học vấn của người trưởng thành trẻ tuổi với chiều kích có mục tiêu sống, phát triển bản thân và tự chấp nhận. Các chiều kích còn lại và hạnh phúc tâm lý chung không có sự khác biệt về trình độ học vấn đối với hạnh phúc tâm lý. Với cả ba thành tố có ý nghĩa thống kê, hậu kiểm cho thấy khách thể có trình độ tốt nghiệp THPT có tổng ĐTB thấp hơn và đều có sự khác biệt với 3 trình độ còn lại. Nhìn chung, trong các chiều kích hạnh phúc tâm lý (trừ thành tố tự chủ) và hạnh phúc tâm lý chung đều có tổng ĐTB tăng dần theo trình độ học vấn, đặc biệt, khách thể có trình độ tiến sĩ luôn có tổng ĐTB hạnh phúc tâm lý cao nhất, vì vậy có thể nói trình độ học vấn có ảnh hưởng đáng kể đến hạnh phúc tâm lý.

- Tham số niềm tin tôn giáo (bảng 5)

Bảng 5. Kết quả kiểm định hạnh phúc tâm lý với tham số niềm tin tôn giáo

Loại kiểm định	Biến số	Niềm tin tôn giáo					F	Sig.
		Phật giáo	Công giáo	Tin lành	Khác	Không có niềm tin tôn giáo		
Welch	Hạnh phúc tâm lý chung	151,61	152,32	161,66	141,27	153,14	2,502	0,044
	Tự chủ	26,35	26,41	29,66	24,77	27,06	2,988	0,000
	Làm chủ hoàn cảnh	25,04	26,04	27	23,55	25,76	2,584	0,046
	Có mối quan hệ tích cực	25,94	26,35	27,66	23,94	26,1	1,955	0,000
Anova	Có mục tiêu sống	23,95	22,96	25	22,05	23,6	2,652	0,032

Bảng 5 cho thấy, có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê giữa tham số niềm tin tôn giáo của người trưởng thành trẻ tuổi với hạnh phúc tâm lý chung, chiều kích tự chủ, làm chủ hoàn cảnh, có mối quan hệ tích cực, có mục tiêu sống, còn chiều kích tự chấp nhận và phát triển bản thân không có tồn tại sự khác biệt về thống kê và cụ thể như sau:

+ Khách thể người trưởng thành trẻ tuổi có niềm tin tôn giáo là Tin lành luôn có tổng ĐTB cao nhất, những khách thể có niềm tin tôn giáo khác luôn có tổng ĐTB thấp nhất và có ý nghĩa thống kê khi so sánh với những khách thể có niềm tin tôn giáo còn lại.

+ Với biến số hạnh phúc tâm lý chung, những khách thể có niềm tin tôn giáo Tin lành có tổng ĐTB hạnh phúc tâm lý cao nhất nhưng không có ý nghĩa thống kê với những khách thể có niềm tin tôn giáo còn lại. Những khách thể có niềm tin tôn giáo khác có tổng ĐTB thấp nhất và có ý nghĩa thống kê với khách thể theo niềm tin tôn giáo như Phật giáo, Công giáo, Tin lành, không có niềm tin tôn giáo.

+ Với thành tố tự chủ, khách thể có niềm tin tôn giáo là Phật giáo và Tin lành có sự khác biệt về tổng ĐTB với các niềm tin tôn giáo còn lại.

+ Với thành tố làm chủ hoàn cảnh, dù có sự khác biệt có ý nghĩa về thống kê giữa hạnh phúc tâm lý chung và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý với tham số niềm tin tôn giáo nhưng hậu kiểm chỉ cho thấy có sự khác biệt giữa những người trưởng thành trẻ tuổi theo Công giáo và có niềm tin tôn giáo khác. Còn các niềm tin tôn giáo còn lại không có ý nghĩa về mặt thống kê với nhau.

+ Với chiều kích có mối quan hệ tích cực và chiều kích có mục tiêu sống, những khách thể có niềm tin tôn giáo khác tồn tại sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với người trưởng thành trẻ tuổi có niềm tin tôn giáo còn lại. Giữa các khách thể có niềm tin tôn giáo còn lại không có sự khác biệt về chiều kích này.

- Tham số mức thu nhập hằng tháng (bảng 6)

Bảng 6. Kết quả kiểm định Anova hạnh phúc tâm lý với tham số mức thu nhập hằng tháng

Loại kiểm định	Biến số	Mức thu nhập hằng tháng					F	Sig.
		Không có thu nhập	Dưới 5 triệu	Từ 5 đến dưới 10 triệu	Từ 10 đến 20 triệu	Trên 20 triệu		
Welch	Hạnh phúc tâm lý chung	142,19	156,8	150,79	152,8	152	4,346	0,003
	Làm chủ hoàn cảnh	23,64	26,28	24,86	25,39	25,92	3,9	0,008
	Có mục tiêu sống	22,12	24,63	23,72	23,69	23,66	3,281	0,032
	Tự chấp nhận	22,29	25,76	24,03	24,52	24,31	6,481	0,000
Anova	Phát triển bản thân	24,16	26,43	26	26,29	25,6	3,062	0,016

Bảng 6 cho thấy, có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê giữa tham số mức thu nhập hằng tháng của người trưởng thành trẻ tuổi với hạnh phúc tâm lý chung và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý.

+ Người trưởng thành không có thu nhập luôn có mức tổng ĐTB hạnh phúc tâm lý thấp hơn các nhóm người còn lại. Hậu kiểm cho thấy nhóm khách thể này có sự khác biệt với tất cả các nhóm khách thể có mức thu nhập còn lại ở biến số hạnh phúc tâm lý chung và các biến số tồn tại sự khác biệt giữa hạnh phúc tâm lý với tham số mức thu nhập hằng tháng. Ngoài ra, ở hai biến số không tồn tại ý nghĩa thống kê còn lại, thành tố có mối quan hệ tích cực cũng có

sự khác biệt giữa nhóm khách thể không có thu nhập với các nhóm khách thể có thu nhập khác; còn thành tố tự chủ thì không tồn tại sự khác biệt.

+ Ở tất cả các biến số, nhóm khách thể có mức thu nhập dưới 5 triệu luôn có tổng ĐTB hạnh phúc tâm lý cao nhất. Tuy nhiên, xét về ý nghĩa thống kê thì chỉ có thành tố tự chấp nhận là có sự khác biệt giữa nhóm khách thể có mức thu nhập này với các nhóm khách thể có mức thu nhập còn lại.

+ Ở các mức thu nhập từ 5 đến dưới 10 triệu, từ 10 đến 20 triệu và trên 20 triệu của người trưởng thành trẻ tuổi thì không tìm thấy có sự khác biệt về mặt thống kê và mức tổng ĐTB hạnh phúc tâm lý chung và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý cũng không có quá nhiều sự chênh lệch.

- Tham số tình trạng hôn nhân (bảng 7)

Bảng 7. Kết quả kiểm định Anova hạnh phúc tâm lý với tham số tình trạng hôn nhân

Loại kiểm định	Biến số	Tình trạng hôn nhân			F	Sig.
		Độc thân	Đang có người yêu	Đã kết hôn		
Welch	Tự chủ	26,4	26,1	27,44	2,684	0,018
Anova	Có mục tiêu sống	23,74	23,42	23,85	0,412	0,003

Bảng 7 trình bày kết quả cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê giữa tham số tình trạng hôn nhân của người trưởng thành trẻ tuổi với hạnh phúc tâm lý chung và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý, trong đó: Xét về ý nghĩa thống kê, chỉ có hai biến số là tự chủ và có mục tiêu sống là tồn tại sự khác biệt. Hậu kiểm cho thấy ở chiều kích tự chủ thì nhóm khách thể đã kết hôn có sự khác biệt có ý nghĩa với hai nhóm khách thể độc thân và đang có người yêu. Còn ở chiều kích có mục tiêu sống thì không tìm thấy sự khác biệt cụ thể về tình trạng hôn nhân ở từng nhóm người trưởng thành trẻ tuổi với nhau.

### 2.2.3. Kết quả nghiên cứu tương quan Pearson giữa hạnh phúc tâm lý và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý

Bảng 8. Tương quan Pearson giữa hạnh phúc tâm lý chung và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi

Tương quan	Hạnh phúc tâm lý chung	Tự chủ	Làm chủ hoàn cảnh	Phát triển bản thân	Có mối quan hệ tích cực	Có mục tiêu sống	Tự chấp nhận
Hạnh phúc tâm lý chung		0,835**	0,828**	0,816**	0,792**	0,833**	0,818**
Tự chủ	0,835**		0,644**	0,619**	0,610**	0,623**	0,620**
Làm chủ hoàn cảnh	0,828**	0,644**		0,625**	0,561**	0,621**	0,610**
Phát triển bản thân	0,816**	0,619**	0,625**		0,542**	0,634**	0,594**
Có mối quan hệ tích cực	0,792**	0,610**	0,561**	0,542**		0,591**	0,569**
Có mục tiêu sống	0,833**	0,623**	0,621**	0,634**	0,591**		0,653**
Tự chấp nhận	0,818**	0,620**	0,610**	0,594**	0,569**	0,653**	

(\*\*). Có ý nghĩa với  $p = 0,01$

Bảng 8 cho thấy: + Biến số hạnh phúc tâm lý chung có mối tương quan thuận ở mức cao với tất cả các thành tố của hạnh phúc tâm lý, trong đó thành tố tự chủ có hệ số tương quan cao nhất ( $r = 0,835$ ) và thành tố có mối quan hệ tích cực có mức tương quan thấp nhất ( $r = 0,792$ ), đây cũng là thành tố có mức tương quan duy nhất mà  $r < 0,8$ ; các thành tố còn lại đều có hệ số tương quan  $r > 0,8$ ; + Các chiều kích hạnh phúc tâm lý có mức tương quan với nhau ở mức trung bình ( $0,5 < r < 0,7$ ). Hai chiều kích tự chấp nhận và có mục tiêu sống có hệ số tương quan cao nhất ( $r = 0,653$ ); hai chiều kích có ít mối tương quan nhất là có mối quan hệ tích cực và phát triển bản thân ( $r = 0,542$ ).

### 2.2.4. Kết quả nghiên cứu ảnh hưởng của các chiều kích hạnh phúc tâm lý đến hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi

Đề dự báo ảnh hưởng của các chiều kích hạnh phúc tâm lý đến hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi, phép phân tích hồi quy đa biến Linear Regression được sử dụng và thu được kết quả ở bảng 9.

Bảng 9. Dự báo ảnh hưởng của các chiều kích hạnh phúc tâm lý đến hạnh phúc tâm lý chung

Các biến độc lập	R <sup>2</sup>	Hệ số Beta chưa chuẩn hóa	Hệ số Beta đã chuẩn hóa	F	p
Biến phụ thuộc: Hạnh phúc tâm lý chung					
Tự chủ	0,697	4,188	0,835	1517,26	<0,001
Làm chủ hoàn cảnh	0,685	3,917	0,828	1431,66	<0,001
Phát triển bản thân	0,666	3,949	0,816	1312,49	<0,001
Có mối quan hệ tích cực	0,627	3,657	0,792	1109,02	<0,001
Có mục tiêu sống	0,693	4,364	0,833	1486,36	<0,001
Tự chấp nhận	0,669	4,198	0,818	1331,63	<0,001

Bảng 9 cho thấy:

+ Chiều kích tự chủ có ảnh hưởng mạnh nhất ( $R^2 = 0,697$ ;  $\beta = 0,835$ ) đến hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi, tức là thành tố này có thể giải thích đến 69,7% sự biến thiên của hạnh phúc tâm lý. Kết quả này có thể lý giải vì tổng ĐTB tiêu thang tự chủ có số điểm cao nhất trong các tiêu thang và đây cũng là thành tố có mối tương quan thuận cao nhất với hạnh phúc tâm lý. Bên cạnh đó, chiều kích có mục tiêu sống cũng có ảnh hưởng gần tương tự chiều kích tự chủ đến hạnh phúc tâm lý chung ( $R^2 = 0,693$ ;  $\beta = 0,833$ ). Như vậy, có thể nói đây là hai chiều kích ảnh hưởng nhất đến hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi.

+ Chiều kích ít ảnh hưởng nhất đến hạnh phúc tâm lý là có mối quan hệ tích cực có ảnh hưởng thấp nhất ( $R^2 = 0,627$ ;  $\beta = 0,792$ ). Đây cũng là thành tố có mối tương quan thuận thấp nhất với hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi.

+ Các chiều kích có mức độ dự báo thấp hơn lần lượt là làm chủ hoàn cảnh ( $R^2 = 0,685$ ;  $\beta = 0,828$ ), tự chấp nhận ( $R^2 = 0,669$ ;  $\beta = 0,818$ ) và phát triển bản thân ( $R^2 = 0,666$ ;  $\beta = 0,816$ ). Trong đó chiều kích tự chấp nhận và phát triển bản thân có ảnh hưởng gần như nhau.

### 2.3. Bàn luận kết quả khảo sát

*Thứ nhất*, tổng ĐTB hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi là 151,62; mức ĐTB này khi so sánh với các nghiên cứu hạnh phúc tâm lý trước đây của tác giả Kiều Thị Thanh Trà hay Nguyễn Minh Quân với khách thể là sinh viên hay nghiên cứu của tác giả Hồ Tâm Đan thì điểm hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi trong nghiên cứu này đều thấp hơn. Khi so sánh tự đánh giá hạnh phúc tâm lý của khách thể phỏng vấn với kết quả nghiên cứu thì gần như có sự tương đồng, chỉ khác là các bạn tự đánh giá tổng quát hạnh phúc tâm lý của mình ở mức trung bình nhưng cũng xấp xỉ ở mức cao. ĐTB hạnh phúc tâm lý của khách thể nghiên cứu cũng trải đều ở 5 mức độ nhưng tập trung ở mức độ trung bình với 72% khách thể có mức điểm này. Để giải thích một phần về sự thấp hơn rõ rệt ở mức ĐTB hạnh phúc tâm lý, người nghiên cứu tìm hiểu các nghiên cứu về cảm nhận hạnh phúc gần đây và nhận thấy có sự suy giảm mức độ hạnh phúc ở vì ảnh hưởng của đại dịch Covid-19 đến cảm nhận hạnh phúc (Arslan & Allen, 2022; Anglim & Horwood, 2021). Tuy vậy, nhận định này cần thêm các nghiên cứu để bổ sung, khẳng định vì các nghiên cứu so sánh đặt trong bối cảnh chống dịch ở phương Tây.

*Thứ hai*, xếp hạng các chiều kích hạnh phúc tâm lý cho thấy kết quả có sự khác biệt khi chiều kích tự chủ có mức tổng ĐTB cao nhất khi so sánh với các khía cạnh còn lại, kết quả này khác hoàn toàn khác khi so sánh với các nghiên cứu trước đây về hạnh phúc tâm lý theo mô hình của Ryff tại Việt Nam của các tác giả Kiều Thị Thanh Trà (2018), Đặng Hoàng Ngân (2019), Hồ Tâm Đan (2019), Nguyễn Minh Quân (2020), Nguyễn Thị Uyên (2022), theo đó, thành tố tự chủ luôn là thành tố có ĐTB thấp nhất hoặc đứng ở vị trí 5/6 khi xếp hạng ĐTB các chiều kích hạnh phúc tâm lý. Đặc biệt là khi thành tố tự chủ được xem là sự khác biệt đặc trưng khi nghiên cứu về hạnh phúc tâm lý theo mô hình này giữa nền văn hóa phương Tây và phương Đông vì văn hóa phương Tây hiểu tự chủ là độc lập cá nhân, có khả năng chống lại áp lực xã hội còn văn hóa phương Đông đặt trọng tâm trong việc hòa hợp các mối quan hệ, hài hòa giữa các cá thể trong cộng đồng. Người nghiên cứu lý giải kết quả này dựa trên những lý do sau: (1) Có sự khác biệt về khách thể nghiên cứu giữa người trưởng thành trẻ tuổi đã đi làm, tự lập trong nghiên cứu này với khách thể là sinh viên nên dẫn đến có sự thay đổi về kết quả chiều kích tự chủ. Minh chứng là nghiên cứu của tác giả Hồ Tâm Đan với khách thể là người làm tham vấn tâm lý có ĐTB tiêu thang tự chủ = 29,75. Nghĩa là người đã đi làm có sự tự chủ nhiều hơn sinh viên - đối tượng còn trong quá trình học tập và phụ thuộc vào cha mẹ. Kết quả nghiên cứu này cũng chỉ ra một khoảng trống nghiên cứu về hạnh phúc tâm lý tại Việt Nam khi phần lớn các nghiên cứu thực hiện trên đối tượng là sinh viên, học sinh; khá ít nghiên cứu được thực hiện trên khách thể là người trưởng thành; (2) Xu hướng tự lập, tự chủ không phụ thuộc vào cha mẹ trong vài năm gần đây của giới trẻ Việt Nam. Các bạn chấp nhận sống độc lập, ở riêng để tự phân đầu, tự ra quyết định và chịu trách nhiệm cho tương lai của mình, không phụ thuộc vào người khác. Nhờ vậy hình thành được ý chí phân đầu vươn lên so với các bạn đồng trang lứa còn chịu ảnh hưởng của bố mẹ (Phạm Mạnh Hà, 2018).

*Thứ ba*, xét mối liên hệ giữa hạnh phúc tâm lý và các tham số nghiên cứu, chiều kích có mục tiêu sống là chiều kích duy nhất có sự khác biệt với tất cả các tham số nghiên cứu. Ngoài ra, đây cũng là chiều kích có ĐTB thấp nhất ở hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi. Bên cạnh đó, biến số hạnh phúc tâm lý chung chỉ ở người trưởng thành trẻ chỉ có sự khác biệt với hai tham số là tôn giáo và mức thu nhập hàng tháng. Nhìn chung, hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi không có quá nhiều sự khác biệt với các tham số nghiên cứu. Xét cụ thể với từng tham số nghiên cứu thì: (1) Với tham số giới tính: Kết quả trong nghiên cứu khá tương đồng với các nghiên cứu trước của tác giả như Kiều Thị Thanh Trà (2018), Hang và Ngan (2017), Hồ Tâm Đan (2019), Nguyễn Minh Quân (2020) khi giới tính không ảnh hưởng đến hạnh phúc tâm lý chung. Nhưng xét cụ thể từng chiều kích của hạnh phúc tâm lý thì chiều kích có mục tiêu sống và có mối quan

hệ tích cực có ý nghĩa thống kê với tham số giới tính; (2) Với tham số tôn giáo: Kết quả trong nghiên cứu này khác với nghiên cứu của tác giả Nguyễn Minh Quân (2020) khi có sự khác biệt về yếu tố tôn giáo của hạnh phúc tâm lý chung và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý ở người trưởng thành trẻ tuổi với tham số tôn giáo; (3) Với tham số mức thu nhập hằng tháng: Có sự tương đồng về kết quả nghiên cứu của tác giả Hồ Tâm Đan (2019) và Nguyễn Minh Quân (2020) khi yếu tố mức thu nhập hằng tháng có khác biệt về ý nghĩa thống kê với hạnh phúc tâm lý chung và với các chiều kích của nó.

*Thứ tư*, các chiều kích của hạnh phúc tâm lý có mối tương quan với nhau, đặc biệt là ba chiều kích: tự chủ, làm chủ hoàn cảnh và có mục tiêu sống là ba thành tố có mối tương quan chặt chẽ với hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi. Hai chiều kích tự chủ có ĐTB cao nhất và mục tiêu sống có ĐTB thấp nhất có mối tương quan cao nhất đến với hạnh phúc tâm lý chung, như vậy, có thể thấy đây là hai chiều kích trung tâm của hạnh phúc tâm lý. Người trưởng thành trẻ tuổi có sự tự chủ cao trong cuộc sống và có mục tiêu sống cao thì sẽ mức độ hạnh phúc tâm lý cao, từ đó dẫn đến sự cải thiện các thành tố còn lại của hạnh phúc tâm lý.

### 3. Kết luận

Hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi ở mức độ trung bình, có sự khác biệt về hạnh phúc tâm lý ở người trưởng thành trẻ tuổi ở các tham số: giới tính, trình độ học vấn, tôn giáo, mức thu nhập cá nhân và tình trạng mối quan hệ. Đặc biệt ở tham số tôn giáo thì những khách thể có đạo Tin lành có điểm số hạnh phúc tâm lý chung và 5 chiều kích thuộc hạnh phúc tâm lý cao nhất. Ngoài ra, giữa sáu chiều kích với nhau và với hạnh phúc tâm lý chung có mối tương quan ở mức trung bình trở lên. Tự chủ là chiều kích có mức ĐTB cao nhất và có mục tiêu sống là chiều kích có mức ĐTB thấp nhất khi so sánh sáu chiều kích hạnh phúc tâm lý, đây cũng là hai chiều kích có sự tương quan mạnh nhất đến hạnh phúc tâm lý chung. Chiều kích tự chủ có ảnh hưởng mạnh nhất đến hạnh phúc tâm lý chung của người trưởng thành trẻ tuổi, tức là thành tố này có thể giải thích đến 69,7% sự biến thiên của hạnh phúc tâm lý.

### Tài liệu tham khảo

- Anglim, J., & Horwood, S. (2021). Effect of the COVID-19 pandemic and big five personality on subjective and psychological well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 12(8), 1527-1537.
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1033-1068.
- Đặng Hoàng Ngân (2017). *Ảnh hưởng của tiêu điểm kiểm soát đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Đặng Hoàng Ngân (2019). *Ảnh hưởng của tiêu điểm kiểm soát đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Hang, N. T. M., & Ngan, D. H. (2017). Buddhist Non-Attachment Philosophy and Psychological Well-Being In Vietnamese Buddhists. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 119-134. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.01.02.14>
- Hồ Khai Tâm (2022). *Mối liên hệ giữa buông xả (non-attachment) và hạnh phúc tâm lý của người trưởng thành trẻ tuổi*. Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.
- Hồ Tâm Đan (2019). *Cảm nhận hạnh phúc của người làm tham vấn tâm lý tại Thành phố Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.
- Kiều Thị Thanh Trà (2018). *Psychological well-being of student in Ho Chi Minh city*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế Tâm lý học học đường lần thứ 6 (tr 93-99). NXB Đại học Sư phạm.
- Negovan, V. (2010). Dimensions of students' psychosocial well-being and their measurement: Validation of a students' Psychosocial Well Being Inventory. *Europe's Journal of Psychology*, 6(2), 85-104.
- Nguyễn Lâm (2000). *Từ điển Từ và Ngữ Việt Nam*. NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Minh Quân (2020). *Mối quan hệ giữa giá trị bản thân và hạnh phúc tâm lý của sinh viên*. Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Thị Uyên (2022). *Những yếu tố ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học phổ thông thành phố Sơn La*. Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Phạm Mạnh Hà (2018). *Sống tự lập - Sự chọn lựa của giới trẻ ngày nay*. <https://vtv.vn/doi-song/song-tu-lap-su-chon-lua-cua-gioi-tre-ngay-nay-20181008193321044.htm>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.