

## CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC HUẾ

**Hồ Văn Dũng**

Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế  
Email: hvdung@hueuni.edu.vn

### Article history

Received: 25/10/2021

Accepted: 18/12/2021

Published: 05/02/2022

### Keywords

Feeling happiness,  
expressions, relationships,  
students

### ABSTRACT

Happiness is a life value that everyone pursues with different criteria. For students, feeling happy is very important, helping them to be satisfied with life, promoting creativity, positivity, initiatives in life and learning, and creating favourable conditions for their social relationships. The article presents the survey results on the students' current state of happiness at the University of Education - Hue University through the students' self-assessment in emotional, social, and personal psychological aspects. The aspects of the 'happy' feelings are closely related, and interact with each other, between which students need to balance in order to improve their perceived happiness level.

### 1. Mở đầu

Năm 1954, hai nhà phân tâm học Janes Olds và Peter Milner đã gây chấn động khi phát hiện ra cơ chế sinh ra hạnh phúc nhờ thí nghiệm nghiên cứu cơ chế hoạt động của não chuột. Kết quả nghiên cứu dẫn đến kết luận rằng, không chỉ nhờ neuron, có vài chất hóa học trong cơ thể cũng góp phần đem lại cảm giác thỏa mãn, chẳng hạn serotonin, dopamin và chất endorphin - một morphin tự nhiên trong cơ thể (dẫn theo Phan Thị Mai Hương & Nguyễn Thị Thùy Anh, 2017). Cảm nhận hạnh phúc (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, 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).

Quyết định số 2589/QĐ-TTg của Chính phủ đã phê duyệt đề án "Tổ chức các hoạt động nhân ngày Quốc tế Hạnh phúc 20 tháng 3 hằng năm" với mục tiêu nâng cao nhận thức của các cấp, ngành, tổ chức, cá nhân, gia đình, toàn xã hội về ngày Quốc tế Hạnh phúc, từ đó có hành động cụ thể, thiết thực xây dựng gia đình hạnh phúc, cộng đồng hạnh phúc (Chính phủ, 2013). Vì vậy, việc nghiên cứu CNHP và những yếu tố ảnh hưởng đến CNHP thực sự cần thiết. Tuy nhiên, cho đến nay đề tài CNHP được rất ít các tác giả ở Việt Nam quan tâm.

Bài báo tập trung phân tích kết quả khảo sát thực trạng CNHP của sinh viên (SV) Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế. 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. Khách thể khảo sát

- *Mục đích khảo sát*: Tìm hiểu và đánh giá thực trạng CNHP của SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế về biểu hiện CNHP, mức độ CNHP về các mặt cảm xúc, xã hội, tâm, lí và mối tương quan giữa các mặt biểu hiện CNHP của SV.

- *Khách thể khảo sát*: Gồm 159 SV ngành Sư phạm Toán học; 198 SV ngành Giáo dục Tiểu học, 194 SV ngành Giáo dục Mầm non. Khối năm 1 với 278 SV và khối năm 3 với 273 SV. Trong đó, nam là 79 SV và nữ là 472 SV.

#### 2.2. Phương pháp khảo sát

- *Phương pháp nghiên cứu*: Để triển khai nội dung nêu trên, chúng tôi sử dụng phương pháp trắc nghiệm là chủ yếu. Thang đánh giá hạnh phúc do Ryff và Keyes ở Đại học Emory xây dựng được xác định rõ và đáng tin cậy trong mẫu tiêu biểu và rộng khắp về những người trưởng thành của Mỹ (Ryff & Keyes, 1995). Thang đo này đã được tác giả Trương Thị Khánh Hà (2015) thích ứng trên mẫu 861 khách thể là trẻ em vị thành niên từ 15-18 tuổi, đang học ở các trường phổ thông. Kết quả nghiên cứu cho thấy thang đo MHC-SF (Mental Health Continuum - Short Form), phiên bản tiếng Việt có cấu trúc phù hợp và có độ tin cậy cao, có thể sử dụng trong các nghiên cứu tiếp theo.

Chúng tôi đã sử dụng thang đo này để tìm hiểu cảm nhận của khách thể về hạnh phúc trên 3 mặt biểu hiện: cảm xúc, xã hội và tâm lí cá nhân. Thang đo bao gồm 14 nội dung, được nhóm thành 3 phương diện: hạnh phúc cảm xúc,

hạnh phúc xã hội và hạnh phúc tâm lí. Mỗi nội dung của thang đo có 6 phương án trả lời: (1) Không lần nào; (2) 1-2 lần trong tháng; (3) Khoảng mỗi tuần 1 lần; (4) Khoảng mỗi tuần 2-3 lần; (5) Gần như hằng ngày; (6) Hằng ngày.

Giá trị các mức độ = (giá trị lớn nhất - giá trị nhỏ nhất)/số lượng các mức độ = (6-1)/6 = 0,83 (Nguyễn Công Khanh, 2001). Do đó, ý nghĩa các mức độ được phân chia như sau: 1,00-1,83: Không lần nào; 1,84-2,66: 1,2 lần trong tháng; 2,67-3,49: Khoảng mỗi tuần 1 lần; 3,50-4,32: Khoảng mỗi tuần 2,3 lần; 4,33-5,15: Gần như hằng ngày; 5,16-6,00: Hằng ngày.

- Thời gian khảo sát: tháng 9-11/2021.

### 2.3. Kết quả khảo sát

#### 2.3.1. Đánh giá chung về thực trạng cảm nhận hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế

Từ việc phân tích kết quả khảo sát bằng thang đo CNHP do Ryff và Keyes ở Đại học Emory xây dựng, chúng tôi thu được kết quả như sau:

*Bảng 1. Thực trạng mức độ biểu hiện về CNHP của SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế*

TT	Các mặt biểu hiện	ĐTB	ĐLC	TH
1	CNHP về mặt cảm xúc	4,35	1,11	1
2	CNHP về mặt xã hội	3,84	1,02	3
3	CNHP về mặt tâm lí	4,05	0,95	2
<b>Chung</b>		<b>4,08</b>	<b>0,89</b>	

*Ghi chú: Điểm trung bình (ĐTB); Độ lệch chuẩn (ĐLC); Thứ hạng (TH).*

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế có mức CNHP chung với số ĐTB là 4,08, ĐTB các mặt dao động trong khoảng từ 3,84-4,35. Cụ thể, CNHP về mặt cảm xúc có ĐTB là 4,35; CNHP về mặt xã hội có ĐTB là 3,84; CNHP về mặt tâm lí có ĐTB là 4,05. Theo đó, CNHP về mặt cảm xúc có ĐTB cao nhất và CNHP về mặt xã hội có ĐTB thấp nhất. Với góc độ của người nghiên cứu, chúng tôi rất quan tâm đến sự khác biệt này. Vì thế, chúng tôi sẽ phân tích sâu từng mặt biểu hiện CNHP để làm rõ điều này.

#### 2.3.2. Thực trạng biểu hiện về cảm nhận hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế

##### 2.3.2.1. Cảm nhận hạnh phúc về mặt cảm xúc

Trong cuộc sống, cảm xúc dường như đã và đang tồn tại trong mỗi chúng ta. Chúng ta đưa ra quyết định thường dựa trên cảm xúc của chính mình cũng như chọn những hoạt động và sở thích dựa trên cảm xúc mà chúng mang lại. Như vậy, có thể thấy cảm xúc có vai trò quan trọng trong đời sống của mỗi người.

Cảm xúc là một trạng thái tâm lí phức tạp bao gồm 3 thành tố riêng biệt: “Một trải nghiệm chủ quan, một phản ứng sinh lí và một phản hồi hành vi rõ ràng”. Nhà tâm lí học Ekman (1999) cho rằng, có tất cả 6 trạng thái cảm xúc cơ bản tương tự nhau ở tất cả các nền văn hóa: sợ hãi, ghê tởm, giận dữ, ngạc nhiên, hạnh phúc và buồn bã. Plutchick (2001) cho rằng có 8 chiều hướng cảm xúc chính: vui - buồn, giận dữ - sợ hãi, tin tưởng - ghê tởm, ngạc nhiên - mong đợi. Đến năm 1990, danh sách này được mở rộng thêm với các cảm xúc: ngưng ngừng; phấn khích; hài lòng; nhục nhã; tự hào; thỏa mãn và thích thú. Cảm xúc cũng là một trong ba mặt biểu hiện CNHP của SV, theo đó hạnh phúc cảm xúc thể hiện qua một loạt các dấu hiệu biểu hiện trạng thái cảm xúc tích cực về cuộc sống. Sau đây là kết quả CNHP về mặt cảm xúc của SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế. Thang đo CNHP về mặt cảm xúc được đo bằng các trạng thái cảm xúc dương tính hoặc sự hài lòng của cuộc sống nói chung. Bảng 2 trình bày kết quả CNHP về mặt cảm xúc của SV, với các nội dung cụ thể như sau:

*Bảng 2. CNHP của SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế về mặt cảm xúc*

TT	CNHP về mặt cảm xúc	ĐTB	ĐLC	TH
1	Bạn cảm thấy hạnh phúc	4,24	1,26	3
2	Bạn cảm thấy yêu thích cuộc sống	4,48	1,23	1
3	Bạn cảm thấy hài lòng với cuộc sống	4,34	1,24	2
<b>Chung</b>		<b>4,35</b>	<b>1,11</b>	

*Ghi chú: Điểm trung bình (ĐTB); Độ lệch chuẩn (ĐLC); Thứ hạng (TH).*

Trong ba nội dung trên, nội dung đáng lưu ý nhất đó là “*bạn cảm thấy yêu thích cuộc sống*” có ĐTB=4,48, cao hơn hẳn so với ĐTB chung của CNHP về mặt cảm xúc (ĐTB=4,35), hai nội dung còn lại theo thứ tự lần lượt là “*bạn cảm thấy hài lòng với cuộc sống*” (ĐTB=4,34) và “*bạn cảm thấy hạnh phúc*” (ĐTB=4,24) đều có điểm thấp hơn ĐTB chung.

Cụ thể, nội dung “*cảm thấy yêu thích cuộc sống*” có đến 52,6% SV cảm thấy yêu thích cuộc sống ở mức “gần như hằng ngày”; 34,1% khoảng mỗi tuần 1, 2, 3 lần; và 13,3% khoảng 1 lần hoặc không lần nào trong tháng. Tiếp theo, có 39,3% SV “*cảm thấy hạnh phúc*” ở mức “gần như hằng ngày”; với một tỉ lệ 37,3% “khoảng mỗi tuần 1, 2, 3 lần”; còn lại 23,4% “khoảng 1, 2 lần trong tháng hoặc không lần nào trong tháng”. Cuối cùng, nội dung “*Bạn cảm thấy hài lòng với cuộc sống*”, có 40,8% SV cảm thấy hài lòng ở mức “gần như hằng ngày”; 39,3% - “khoảng mỗi tuần 1, 2, 3 lần”; 19,9% chỉ ở mức “khoảng 1, 2 lần trong tháng hoặc không lần nào trong tháng”.

Bên cạnh đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn sâu (50 SV) cho thấy, đa phần các SV cho biết thường xuyên “*cảm thấy hài lòng với cuộc sống hiện tại*”, họ yêu thích và cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống. Phần lớn SV (72%) đều cảm thấy hạnh phúc khi được trở về nhà cùng với gia đình, ăn cơm với bố mẹ, anh chị em; còn lại 28% SV cảm thấy hạnh phúc khi đạt được kết quả tốt trong tập.

Từ những phân tích trên, có thể thấy cảm xúc yêu thích, hài lòng, hạnh phúc với cuộc sống của các bạn SV phụ thuộc rất nhiều vào các yếu tố khách quan cũng như những sự kiện đã xảy ra trong khoảng thời gian đó. Phần lớn SV cảm thấy các cảm xúc này ở mức hằng ngày và gần như hằng ngày. Tuy nhiên, tỉ lệ SV chỉ cảm thấy ở mức khoảng 1, 2 lần trong tháng hoặc không lần nào vẫn còn tương đối nhiều.

### 2.3.2.2. Cảm nhận hạnh phúc về mặt xã hội

Theo nghiên cứu về hạnh phúc ở các trường đại học, SV tin rằng cấu trúc cốt lõi của hạnh phúc bao gồm: lòng tự trọng cao, có tính tự tin, yếu tố xã hội, yếu tố nghề nghiệp, và các yếu tố gia đình (Crossley & Langdridge, 2005).

SV là lực lượng đông đảo, cốt lõi, là tầng lớp trí thức đóng vai trò quan trọng trong sự tồn tại, phát triển của một quốc gia, dân tộc. Đây cũng là quãng thời gian mà SV hăng hái, tích cực tham gia các hoạt động trong trường cũng như ngoài xã hội, thể hiện được sức trẻ, sự năng động, nhiệt tình. Thông qua các hoạt động này, SV không chỉ rèn luyện được năng lực, kĩ năng của mình mà còn mong muốn thiết lập, duy trì và phát triển các mối quan hệ cá nhân, nhóm, xã hội; tu dưỡng bản thân, tạo cơ hội việc làm trong tương lai. Vì vậy, CNHP về mặt xã hội có ý nghĩa rất quan trọng đối với SV nói chung và SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế nói riêng.

Từ những nội dung của “*CNHP về mặt xã hội*” trong trắc nghiệm đã khảo sát, chúng tôi thu được kết quả như sau:

Bảng 3. CNHP của SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế về mặt xã hội

TT	CNHP về mặt xã hội	ĐTB	ĐLC	TH
1	Bạn cảm thấy bạn đã đóng góp một điều gì đó quan trọng cho xã hội	3,45	1,36	5
2	Bạn cảm thấy rằng bạn gắn bó với cộng đồng (một nhóm xã hội, hay làng quê, lối xóm)	4,10	1,35	1
3	Bạn cảm thấy rằng xã hội đang trở nên tốt hơn cho tất cả mọi người	3,96	1,38	2
4	Bạn cảm thấy rằng con người về cơ bản là tốt	3,88	1,42	3
5	Bạn thấy rằng cách vận hành của xã hội có ý nghĩa với bạn	3,82	1,34	4
<b>Chung</b>		<b>3,84</b>	<b>1,03</b>	

Ghi chú: Điểm trung bình (ĐTB); Độ lệch chuẩn (ĐLC); Thứ hạng (TH)

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, ĐTB chung của CNHP về mặt xã hội là 3,84, ĐTB của các nội dung dao động từ 3,45 đến 4,10. Trong đó, có ba nội dung có ĐTB cao hơn ĐTB chung về mặt xã hội, đó là nội dung “*Bạn cảm thấy rằng bạn gắn bó với cộng đồng*” (ĐTB=4,10), nội dung “*Bạn cảm thấy rằng xã hội đang trở nên tốt hơn cho tất cả mọi người*” (ĐTB=3,96) và nội dung “*Bạn cảm thấy rằng con người về cơ bản là tốt*” (ĐTB=3,88).

Cụ thể ở nội dung “*Bạn cảm thấy gắn bó với cộng đồng*” có một tỉ lệ lớn (47,8%) SV cảm thấy gắn bó với cộng đồng ở mức “gần như hằng ngày”; 32,9% “khoảng mỗi tuần 1, 2, 3 lần; và 19,3% “khoảng 1 lần hoặc không lần nào trong tháng”; nội dung “*Bạn cảm thấy rằng xã hội đang trở nên tốt hơn cho tất cả mọi người*”, có 39,5% SV cảm thấy ở mức “hằng ngày hay gần như hằng ngày”; 37,4% “khoảng 1 đến 2, 3 lần trong tháng; 23,1% “không hoặc 1, 2 lần trong tháng”; có 38,6% SV cảm thấy rằng con người về cơ bản là tốt ở mức “gần như hằng ngày”, một tỉ lệ tương đối lớn 36,6% “khoảng mỗi tuần 1,2,3 lần”; còn lại một tỉ lệ nhỏ 17,3% “khoảng 1, 2 lần trong tháng”, và 7,5% “không lần nào”; nội dung “*Bạn thấy rằng cách vận hành của xã hội có ý nghĩa với bạn*”, có 38,2% SV cảm thấy ở mức “gần như hằng ngày”, một tỉ lệ tương đối lớn 33,7% “khoảng mỗi tuần 1, 2, 3 lần” và 15,5% chỉ ở mức “khoảng 1, 2 lần trong tháng”, 12,6% “không lần nào”; và nội dung “*Bạn cảm thấy rằng bạn đã đóng góp một điều gì đó quan trọng cho xã hội*”, có một số lượng lớn SV 37,5% lựa chọn mức thấp nhất không lần nào trong tháng hoặc khoảng 1 đến 2 lần trong tháng; 33,9% cảm thấy mỗi tuần 1, 2, 3 lần, còn lại chiếm một tỉ lệ nhỏ 10,8% SV lựa chọn mức hằng ngày và 17,8% gần như hằng ngày.

Từ các số liệu trên, có thể thấy, SV có sự cảm nhận gắn bó với cộng đồng rất cao, có thể lí giải điều này như sau: Người Việt Nam nói riêng và các dân tộc châu Á nói chung có tinh thần đoàn kết, tương trợ giúp đỡ nhau đã trở thành một truyền thống quý báu; Sự gắn bó với cộng đồng của người dân Việt Nam được thể hiện rõ rệt qua công cuộc dựng nước và giữ nước, hay công cuộc “phòng chống dịch Covid-19” bấy lâu nay. Hơn nữa, có tới 74,8% SV trong nghiên cứu xuất thân từ nông thôn, đây là môi trường sống mà lối sống làng xã, tình nghĩa được thể hiện cụ thể và sinh động nhất, sự liên kết giữa cá nhân, nhóm, xã hội diễn ra rất mạnh mẽ và sâu sắc.

Trong nghiên cứu của Diener và Seligman (2002) về những người đặc biệt hạnh phúc (có 10% trong tổng số 222 SV đại học) chỉ tìm thấy một điểm khác biệt chính giữa những người hạnh phúc nhất và những SV còn lại. Những người rất hạnh phúc có một cuộc sống xã hội phong phú và đầy đủ. Họ dành rất ít thời gian ở một mình, có mối quan hệ tốt với bạn bè và có một người bạn đời lãng mạn hiện tại. Họ không có ít sự kiện tiêu cực hơn và tích cực hơn, cũng không khác nhau về thời lượng ngủ, xem tivi, tập thể dục, hút thuốc, uống rượu,...

Tuy rằng tỉ lệ SV gắn bó với cộng đồng, làng xã cao nhưng tỉ lệ SV nhận thức được mình đã đóng góp được gì cho xã hội lại không cao. Có thể thấy, SV chưa nhận thức rõ được về vấn đề đóng góp cho xã hội, họ nghĩ rằng chỉ có người giàu mới có thể đóng góp cho xã hội hay đóng góp là phải những thứ to lớn, có giá trị cao. Qua phỏng vấn sâu, SV tích cực tham gia vào các câu lạc bộ của khoa, trường; các hoạt động tình nguyện với mục đích học hỏi thêm kiến thức và rèn luyện kĩ năng mềm phục vụ cho công việc sau này. Bên cạnh đó, vẫn còn nhiều SV không tham gia các hoạt động xã hội vì nghĩ rằng tốn thời gian và không mang lại lợi ích.

Những SV có CNHP về mặt xã hội quá thấp thường có ít các hoạt động tích cực, khó hòa đồng với các mối quan hệ xã hội và khả năng thích ứng với những biến động của các vấn đề xã hội, cảm thấy mình bị tách rời, và ngược lại SV có CNHP về mặt này cao thường có lòng tin vào những người xung quanh, các bạn có sự chủ động trong việc mở rộng các mối quan hệ xã hội, kết nối với những người xung quanh và tìm kiếm nguồn hỗ trợ từ xã hội, năng lực hòa nhập xã hội cao. Đồng thời, các SV có CNHP cao thì cũng có tính xã hội cao, có mối quan hệ lãng mạn và xã hội mạnh hơn, hoạt bát hơn, dễ chịu hơn so với những SV có CNHP thấp. Tính tích cực xã hội sẽ tăng cao khi SV có sự nhiệt tình, tinh thần trách nhiệm cao, sinh hoạt trong một môi trường học tập rèn luyện tích cực, tham gia hăng hái, tích cực vào các hoạt động chung.

### 2.3.2.3. Cảm nhận hạnh phúc về mặt tâm lí

CNHP về mặt tâm lí của SV được biểu hiện qua các khía cạnh: có một mối quan hệ tin tưởng, ấm áp với những người xung quanh; tin tưởng bản thân mình sẽ phát triển thành người tốt hơn; có định hướng cho cuộc sống của mình. Bên cạnh đó, các bạn tự tin thể hiện quan điểm, ý tưởng của riêng mình, vượt qua các thử thách để phát triển và trở thành người tốt hơn. Dưới đây là kết quả CNHP về mặt tâm lí của SV.

Bảng 4. CNHP của SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế về mặt tâm lí

TT	CNHP về mặt tâm lí	ĐTB	ĐLC	TH
1	Bạn cảm thấy thích phần lớn các phẩm chất nhân cách của bạn	4,04	1,15	3
2	Bạn cảm thấy có khả năng quản lí tốt các trách nhiệm trong cuộc sống hàng ngày của bạn	3,94	1,22	6
3	Bạn cảm thấy rằng bạn có những mối quan hệ tin tưởng và ấm áp với những người khác	4,11	1,18	2
4	Bạn thấy rằng bạn đã vượt qua thử thách để phát triển và trở thành người tốt hơn	4,00	1,23	4
5	Bạn cảm thấy tự tin để suy nghĩ hay thể hiện những ý tưởng và quan điểm riêng của bạn	3,97	1,27	5
6	Bạn cảm thấy cuộc sống của bạn có định hướng và có ý nghĩa	4,26	1,21	1
<b>Chung</b>		<b>4,05</b>	<b>0,95</b>	

Ghi chú: Điểm trung bình (ĐTB); Độ lệch chuẩn (ĐLC); Thứ hạng (TH).

Kết quả khảo sát ở bảng 4 cho thấy, CNHP của SV về mặt tâm lí cao hơn về mặt xã hội nhưng lại thấp hơn so với mặt cảm xúc. ĐTB ở từng mệnh đề dao động từ 3,94 đến 4,26 và có hai nội dung được đánh giá cao (cao hơn ĐTB của CNHP về mặt tâm lí chung với ĐTB=4,05) là nội dung 6 và 3. Cụ thể, nội dung có ĐTB cao nhất “*Bạn cảm thấy cuộc sống của bạn có định hướng và có ý nghĩa*” (ĐTB=4,26), có tới 52,6% SV cảm thấy ở mức “hàng ngày và gần như hàng ngày”, một tỉ lệ tương đối lớn 31,9% “khoảng mỗi tuần 1, 2, 3 lần”, còn lại 11,6% “khoảng 1, 2 lần trong tháng”, và 3,9% “không lần nào”. Nội dung có ĐTB cao thứ hai “*Bạn cảm thấy rằng bạn có những mối quan hệ tin tưởng và ấm áp với những người khác*” (ĐTB=4,11), có 49,4% SV cảm thấy ở mức “hàng ngày và gần như hàng ngày”, 39,1% “mỗi tuần 1 đến 2, 3 lần”, còn lại chiếm một tỉ lệ nhỏ 11,4% - “khoảng 1 lần hoặc không



lần nào trong tháng”. Tiếp đến, các nội dung có ĐTB cao như “*Bạn cảm thấy thích phần lớn các phẩm chất nhân cách của bạn*” (ĐTB=4,04), “*Bạn thấy rằng bạn đã vượt qua thử thách để phát triển và trở thành người tốt hơn*” (ĐTB=4,00), “*Bạn cảm thấy tự tin để suy nghĩ hay thể hiện những ý tưởng và quan điểm riêng của bạn*” (ĐTB=3,97), và thấp nhất “*Bạn cảm thấy có khả năng quản lý tốt các trách nhiệm trong cuộc sống hàng ngày của bạn*” (ĐTB=3,94).

Từ những số liệu trên chúng ta có thể thấy, đa số SV đều có một định hướng rõ ràng cho học tập, cuộc sống của chính mình và có niềm tin vào những người xung quanh. Hơn nữa SV còn xây dựng được các mối quan hệ bạn bè, có sự tin tưởng và âm áp, từ đó làm cho SV có CNHP về mặt tâm lý cao hơn mặt xã hội. Khi SV sống xa gia đình, tự lo cho học tập và cuộc sống của mình ở một nơi xa lạ, đảm trách các công việc ở lớp, ở trường với áp lực không hề nhỏ, thế nên khả năng quản lý tốt các trách nhiệm, hoàn thành các công việc được giao trong cuộc sống hàng ngày khá thấp. Qua phỏng vấn sâu, phần lớn SV đều có những suy nghĩ và định hướng chín chắn.

Trên đây là các nội dung thể hiện sự đánh giá của SV với bản thân mình. Kết quả này cho thấy, phần lớn SV có thái độ tích cực đối với sự thừa nhận và chấp nhận các phẩm chất của mình, có khả năng làm chủ cuộc sống hay tự tin để suy nghĩ, thể hiện những ý tưởng và quan điểm của riêng mình. Với lứa tuổi này, SV đã có sự trưởng thành về mặt suy nghĩ, ý thức tự lập khá cao và bắt đầu tự ra quyết định cho các vấn đề trong cuộc sống của mình nên những điểm này có ý nghĩa rất quan trọng với SV.

### 2.3.3. Tương quan giữa các mặt biểu hiện cảm nhận hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế

Cảm xúc, xã hội và tâm lý là các mặt biểu hiện về CNHP của con người nói chung và của SV nói riêng. Các mặt đó có mối quan hệ mật thiết với nhau và tác động qua lại lẫn nhau. Dưới đây là bảng biểu thị mối tương quan giữa các mặt biểu hiện CNHP của SV.

*Bảng 5. Mối tương quan giữa các mặt biểu hiện CNHP của SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế*

Các mặt biểu hiện CNHP	Cảm xúc		Xã hội		Tâm lý	
	r	p	r	p	r	p
Cảm xúc	1,000	0,000	0,641**	0,000	0,645**	0,000
Xã hội	0,641**	0,000	1,000	0,000	0,691**	0,000
Tâm lý	0,645**	0,000	0,691**	0,000	1,000	0,000
CNHP chung	0,855**	0,000	0,876**	0,000	0,865**	0,000

*Ghi chú: \* tương quan với mức ý nghĩa  $p < 0,05$ ; \*\* tương quan với mức ý nghĩa  $p < 0,01$*

Thông qua hệ số tương quan ở bảng 5 cho thấy, CNHP chung và các mặt biểu hiện CNHP của SV có sự tương quan khá chặt (với r từ 0,641 đến 1 cho biết chiều của các tương quan này là tương quan thuận). Các mối tương quan trong CNHP của SV về các mặt khác nhau đều là tương quan thuận, nghĩa là khi mức độ một mặt nào đó của CNHP mà tăng thì nó đều đóng góp cho mức độ tăng của CNHP chung và ngược lại. Cụ thể như sau:

Mức độ CNHP chung có mối tương quan chặt chẽ đối với các mặt: về mặt cảm xúc ( $r=0,855$ ,  $p < 0,01$ ), về mặt xã hội ( $r=0,876$ ,  $p < 0,01$ ), về mặt tâm lý ( $r=0,865$ ,  $p < 0,01$ ). Kết quả nghiên cứu này hoàn toàn phù hợp với các nghiên cứu trước: mức độ CNHP về các mặt có ảnh hưởng trực tiếp đến CNHP chung của SV.

Trong các mối tương quan trên thì CNHP về mặt xã hội và CNHP chung có mối tương quan chặt chẽ nhất ( $r=0,876$ ,  $p < 0,01$ ). Từ đây cho chúng ta thấy các yếu tố xã hội có mối quan hệ mật thiết với CNHP của SV. Kết quả này một lần nữa khẳng định các kết nối xã hội là cách để gia tăng CNHP của SV. Các báo cáo khác cũng chỉ ra rằng sự gần gũi tình cảm với những người khác có tương quan mạnh mẽ tới CNHP của cá nhân đó (Helliwell & Barrington-Leigh, 2010).

Mối tương quan chặt chẽ tiếp theo là tương quan giữa “CNHP về mặt xã hội” và “CNHP về mặt tâm lý” ( $r=0,691$ ;  $p < 0,01$ ), điều này cho thấy SV có mối quan hệ tin tưởng và âm áp với những người khác, cảm thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa và có định hướng với mình, theo đó SV cũng cảm thấy sự gắn bó với cộng đồng cao hơn, đánh giá mọi người trong xã hội theo chiều hướng tốt hơn. Đây chính là xu hướng của cuộc sống và hình thành nên môi trường thỏa mãn những nhu cầu và mức độ khẳng định bản thân của SV. SV chỉ thật hòa đồng khi bản thân thấy xã hội đầy ý nghĩa và thấy mình được thuộc về nơi đó, được cộng đồng chấp nhận mình; khi SV chấp nhận các thành phần trong xã hội và thấy chính mình đang đóng góp cho xã hội.

Tiếp theo, giữa mặt cảm xúc và mặt tâm lý ( $r=0,645$ ,  $p < 0,01$ ) cũng tồn tại mối tương quan khá chặt chẽ. Điều này có thể giải thích rằng, khi SV thấy yêu thích các phẩm chất của mình, tự tin để suy nghĩ hay thể hiện những ý tưởng và quan điểm riêng, có các mối quan hệ tin tưởng và âm áp với những người xung quanh thì cũng góp phần tăng cảm xúc yêu thích, sự hài lòng với cuộc sống.

Bên cạnh đó, mặt cảm xúc và mặt xã hội của CNHP cũng có mối tương quan khá mật thiết ( $r=0,641$ ;  $p<0,01$ ). Từ mối tương quan này, có thể hiểu khi SV cảm thấy sự gắn bó với cộng đồng, thấy mình thuộc về cộng đồng đó và cách vận hành của xã hội có ý nghĩa với họ thì cũng làm tăng cảm giác yêu thích, hài lòng với cuộc sống của bản thân hơn. Kết quả nghiên cứu này cũng đồng quan điểm với Diener và cộng sự (2002): “Yếu tố then chốt quyết định xem mức đánh giá hạnh phúc xã hội sẽ nằm trong phần hạnh phúc của từng người. Đó chính là liệu xem đánh giá có phản ánh đúng với nội tâm kích lệ cảm xúc, ý nghĩ và hành vi phản ánh đúng mức hài lòng hay không về môi trường xã hội tạo ra”.

### 3. Kết luận

Như vậy, SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế tham gia vào nghiên cứu này thường xuyên có CNHP trên 3 mặt biểu hiện: CNHP về mặt cảm xúc, CNHP về mặt xã hội và CNHP về mặt tâm lý, tức là ở 3 nội dung này SV thường xuyên (từ 2 đến 3 lần trong 1 tuần) cảm thấy hài lòng, dễ chịu. CNHP của SV có sự chênh lệch giữa các mặt biểu hiện, cụ thể CNHP về mặt cảm xúc của SV là cao hơn cả, trong đó CNHP về mặt xã hội là thấp nhất và còn thấp hơn cả mức CNHP chung. Khi phân tích mối tương quan giữa CNHP chung và các mặt biểu hiện CNHP của SV có thể thấy, các mặt CNHP (cảm xúc, xã hội, tâm lý) có mối tương quan chặt chẽ, mật thiết, tác động qua lại lẫn nhau. Điều này chứng tỏ rằng, nếu một trong các mặt CNHP tăng hay giảm sẽ tác động đến các mặt khác và làm thay đổi mức CNHP chung của SV, vì thế SV cần phải cân bằng giữa các mặt CNHP để nâng cao mức độ CNHP.

Vì vậy, SV cần tích cực và chủ động tham gia vào các hoạt động văn hoá, xã hội của nhà trường, cộng đồng để qua đó SV thể hiện năng lực, phát triển bản thân. Đây cũng là cơ hội để các bạn mở rộng các mối quan hệ xã hội, tạo sự gắn kết, kết nối với bạn bè. Thông qua những hoạt động tập thể, sinh hoạt nhóm, câu lạc bộ sẽ góp phần nâng cao CNHP của SV.

### Tài liệu tham khảo

- 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.
- Crossley, A., & Langdrige, D. (2005). Perceived Sources of Happiness: A Network Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6, 107-135.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In “Handbook of positive psychology” (pp. 463-473). Oxford University Press.
- Ekman, P. (1999). *Basic emotions*. In Handbook of cognition and emotion (pp. 45-60). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>
- Helliwell, J. F., & Barrington-Leigh, P. C. (2010). *Measuring and Understanding Subjective Well-Being*. [https://www.nber.org/system/files/working\\_papers/w15887/w15887.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w15887/w15887.pdf)
- 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](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/379265/The_20Children_27s_20Happiness_20Scale.pdf)
- Nguyễn Công Khanh (2001). *Ứng dụng SPSS FOR WINDOWS: Xử lý và phân tích dữ liệu*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychologica Assessment*, 5(2), 164-172.
- Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4), 344-350. <https://www.jstor.org/stable/27857503>
- Phan Thị Mai Hương (2014). Cảm nhận hạnh phúc của người nông dân. *Tạp chí Tâm lý học*, 8, 28-40.
- Phan Thị Mai Hương, Nguyễn Thị Thùy Anh (2017). Cảm nhận hạnh phúc ở trường học của học sinh (Nghiên cứu trường hợp học sinh Trường Trung học phổ thông Vĩnh Bảo, Hải Phòng). *Tạp chí Tâm lý học*, 6, 57-68.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Thủ tướng Chính phủ (2013). *Quyết định số 2589/QĐ-TTg ngày 26/12/2013 phê duyệt đề án “Tổ chức các hoạt động nhân ngày quốc tế hạnh phúc 20 tháng 3 hằng năm”*.
- Trương Thị Khánh Hà (2015). Thích ứng thang đo hạnh phúc chủ quan dành cho vị thành niên. *Tạp chí Tâm lý học*, 5, 13-25.