

MỐI QUAN HỆ GIỮA CẢM NHẬN HẠNH PHÚC VỚI SỰ HÀI LÒNG CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM, ĐẠI HỌC HUẾ

HỒ VĂN DŨNG

Khoa Tâm lý và Giáo dục, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

Email: hovandung@dhsphue.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu tiến hành khảo sát và phân tích thực trạng về mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc với sự hài lòng cuộc sống theo kết quả tự đánh giá của sinh viên Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế. Cảm nhận hạnh phúc được sinh viên tự đánh giá qua 03 mặt: (1) Về mặt cảm xúc; (2) Về mặt xã hội; (3) Về mặt tâm lý. Sự hài lòng cuộc sống được đánh giá ở 02 nội dung: (1) Mức độ hài lòng với cuộc sống và các mặt khác nhau; (2) Mức độ hài lòng chung với cuộc sống. Kết quả nghiên cứu cho thấy, mức hài lòng với cuộc sống có mối tương quan thuận với mức cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Cụ thể là mức hài lòng cuộc sống cao thì làm tăng mức cảm nhận hạnh phúc và ngược lại sinh viên có mức cảm nhận hạnh phúc cao thì cũng làm tăng mức hài lòng cuộc sống hơn.

Từ khóa: Cảm nhận hạnh phúc, Sự hài lòng cuộc sống, Sinh viên sư phạm

1. MỞ ĐẦU

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 F., et al, 2013; Diener, E., et al, 2002; Huebner, 1994). Trên cơ sở đó chúng tôi hiểu rằng “CNHP của sinh viên (SV) là những nhận định và đánh giá của họ về sự hài lòng, dễ chịu với cuộc sống của mình trên các mặt cảm xúc, tâm lý, xã hội”.

Sự hài lòng với cuộc sống là một đánh giá tổng thể (từ tiêu cực đến tích cực) về cảm xúc và thái độ về cuộc sống của một người tại một thời điểm cụ thể (Andrew, 1976). Sự hài lòng với cuộc sống là mức độ đánh giá tích cực về chất lượng cuộc sống tổng thể của mỗi người (Veenhoven, 1984). Hay, sự hài lòng với cuộc sống là sự bằng lòng hoặc chấp nhận với các điều kiện sống hoặc sự thỏa mãn các nhu cầu và mong muốn về cuộc sống nói chung (Lyubomirsky, 2001).

Chỉ số Hạnh phúc cá nhân được xây dựng trên cơ sở đo lường sự hài lòng với các khía cạnh của cuộc sống như: Mức sống, sức khỏe, thành tựu đạt được trong cuộc sống, các mối quan hệ, sự an toàn, sự kết nối cộng đồng, an ninh tương lai và tâm linh hay tôn giáo (International Wellbeing Group, 2013).

CNHP có thể có những mối quan hệ ở những khía cạnh cụ thể khác nhau với sự hài lòng cuộc sống (SHLCS). Vì vậy cũng cần có những nghiên cứu xem xét sâu sắc mối quan hệ này.

Bài viết sẽ tập trung phân tích kết quả khảo sát về mối quan hệ giữa CNHP với SHLCS của SV Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP), Đại học Huế (ĐHH).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể khảo sát

- *Mục đích khảo sát:* Đánh giá thực trạng CNHP về các mặt cảm xúc, xã hội, tâm lí và mối quan hệ giữa CNHP với SHLCS của SV Trường ĐHSP, ĐHH.

- *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:*

+ Sử dụng 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. 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.

+ Sử dụng thang đo SWLS (Satisfaction with Life Scale) do nhà tâm lý học Diener của Đại học Illinois tại Urbana- Champaign xây dựng. Chúng tôi đã sử dụng thang đo này để tìm hiểu sự hài lòng chung với cuộc sống của các khách thể trong nghiên cứu của mình. Thang đo bao gồm 5 mệnh đề, mỗi mệnh đề của thang đo có 5 phương án trả lời: (1) Hoàn toàn không đồng ý; (2) Không đồng ý; (3) Nửa đồng ý nửa không; (4) Đồng ý; (5) Hoàn toàn đồng ý.

+ Sử dụng bảng hỏi bao gồm 9 items được dùng để đo mức độ hài lòng của SV nói chung và ở 8 khía cạnh trong cuộc sống: mức sống, sức khỏe, các mối quan hệ cá nhân, những gì đã đạt được, sự an toàn trong tương lai, đời sống tâm linh hay tôn giáo. Điểm lớn nhất của thang điểm là 10 (Hoàn toàn hài lòng) và nhỏ nhất là 0 (Không hài lòng chút nào).

- *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 ĐHSP, ĐHH*

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
Chung		4,08	0,89	

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

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, SV Trường ĐHSP, ĐHH 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. Như vậy trong 3 mặt CNHP của SV thì mặt xã hội đang còn yếu, điều này nói lên rằng SV Trường ĐHSP, ĐHH cần phát huy thêm về mặt này.

2.3.2. Mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc với sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế

2.3.2.1. Thực trạng mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên

Cảm giác hài lòng với cuộc sống nói chung là cảm giác tổng hợp hài lòng chung nhất mà con người có được về cuộc sống của mình. Bên cạnh đó, con người còn có thể có cảm giác hài lòng với những mặt cụ thể nhất định như: công việc, sức khỏe, điều kiện sống của gia đình, quan hệ gia đình, năng lực của bản thân và địa vị xã hội của bản thân. Nhưng đối tượng của nghiên cứu này là SV, ngoài những khía cạnh chung thì chúng tôi lựa chọn các lĩnh vực gắn liền với SV hơn đó là: sự gắn kết với cộng đồng, cảm giác an toàn, đời sống tâm linh và những gì đã đạt được trong cuộc sống.

Mức độ hài lòng với cuộc sống và các mặt khác nhau

Dưới đây là kết quả phân tích dữ liệu về mức độ hài lòng với cuộc sống nói chung và với các mặt nói riêng của SV:

Bảng 2. *Mức độ hài lòng với cuộc sống và các mặt khác nhau*

STT	Các mặt	ĐTB	ĐLC
1	Với cuộc sống nói chung của bạn	7,10	1,66
2	Mức sống của bạn	6,45	1,96
3	Sức khỏe của bạn	7,29	1,85
4	Những gì bạn đạt được trong cuộc sống	6,13	1,85
5	Với các mối quan hệ cá nhân của bạn	7,01	1,77
6	Với việc bạn cảm thấy an toàn thế nào	7,19	1,88
7	Với cảm nhận mình là một thành viên của cộng đồng	7,39	1,78
8	Với sự an toàn trong tương lai của bạn	6,92	1,95
9	Với đời sống tâm linh hay tôn giáo của bạn	6,78	2,21

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

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, SV khá hài lòng với cuộc sống nói chung và các mặt khác nhau của mình. Cụ thể, điểm trung bình dao động trong khoảng từ 6,13 đến 7,39 và mức hài lòng được dao động chủ yếu quanh con số 7,00 trên thang điểm 10. Bên cạnh đó, cũng có sự chênh lệch đáng kể trong mức hài lòng của SV ở các mặt khác nhau. Trong đó, mặt SV có mức hài lòng cao nhất là: với cảm nhận mình là một thành viên của cộng đồng (ĐTB= 7,39). Tiếp đến lần lượt là các mặt: sức khỏe (ĐTB= 7,29); với việc bạn cảm thấy an toàn thế nào (ĐTB= 7,19); với cuộc sống nói chung của bạn (ĐTB= 7,10); với các mối quan hệ cá nhân của bạn (ĐTB= 7,01); với sự an toàn trong tương lai của bạn (ĐTB= 6,92); với đời sống tâm linh hay tôn giáo của bạn (ĐTB= 6,78). Mức sống (ĐTB= 6,45) và những gì bạn đạt được trong cuộc sống (ĐTB= 6,13) là hai mặt SV có mức hài lòng thấp nhất.

Để lý giải tại sao SV lại có mức hài lòng cao nhất với “cảm nhận mình là một thành viên của cộng đồng”, “sức khỏe”, “với các mối quan hệ cá nhân”, bởi từ kết quả nghiên cứu CNHP nêu trên, trong đó có các nội dung về mặt xã hội: sự gắn bó với cộng đồng hay có một mối quan hệ tin tưởng, âm áp với mọi người xung quanh đều được đánh giá với ĐTB khá cao. SV khi ở trong một môi trường xã hội an toàn chính là điều kiện để họ thiết lập các mối quan hệ cá nhân và cảm thấy mình là một thành viên trong đó.

Tuy nhiên, đáng lưu ý là mặt “với những gì bạn đã đạt được trong cuộc sống” SV có mức hài lòng thấp nhất (ĐTB= 6,13). Những con số này đã cho thấy, cho đến thời điểm hiện tại SV vẫn chưa có được các mối quan hệ cá nhân một cách tin tưởng để bản thân cảm thấy hài lòng, cũng như chưa đạt được những mục tiêu, kế hoạch mà bản thân đã đề ra. Ở phần phỏng vấn sâu chúng tôi nhận thấy rất rõ điều này, các bạn SV đặt ra rất nhiều mục tiêu nhưng ít người có đủ năng lực và kỹ năng để thực hiện nó nên họ có mức độ hài lòng thấp.

Mức độ hài lòng chung với cuộc sống

Theo Diener sự hài lòng cuộc sống chính và những mặt khác là những yếu tố về nhận thức trong CNHP chủ quan. Nó là nhận định, đánh giá của cá nhân về toàn bộ cuộc sống nói chung của mình. Sự hài lòng cuộc sống nói chung và hài lòng trong các mặt khác nhau của cuộc sống nói riêng có mối liên hệ tác động qua lại với nhau. Có nhiều giả định khác nhau về mối quan hệ này: có giả định cho rằng mức hài lòng cuộc sống tăng khi hài lòng trong các mặt khác tăng mà không cần những thay đổi khách quan tại các mặt đó (Diener E., et al, 1985). Sau khi kiểm tra mức độ hài lòng với các mặt khác nhau của SV, chúng tôi tiến hành đo lường về sự hài lòng chung của SV với cuộc sống. Kết quả thu được như bảng 3.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, khi được hỏi về mức độ đồng ý với 05 nhận định thể hiện đánh giá của mình về SHLCS chung thì ĐTB ở mức thấp dao động từ 2,87 đến 3,41. Giữa các mệnh đề có sự chênh lệch đáng kể. Cụ thể, mức hài lòng cuộc sống chung ở các mệnh đề xếp theo thứ tự: “điều kiện sống của tôi rất tốt” (ĐTB= 3,41), “tôi thỏa mãn với cuộc sống của mình” (ĐTB= 3,38) và “xét hầu hết các khía cạnh, cuộc sống của tôi gần như là lý tưởng đối với tôi” (ĐTB= 3,29). Các mức độ này cho thấy, nhìn chung SV đều tương đối hài lòng thỏa mãn với cuộc sống của mình, với điều kiện sống và xét toàn bộ các khía

canh của cuộc sống. Điều này đúng với các kết quả nghiên cứu chúng tôi đã trình bày ở trên về mức độ hài lòng trong các mặt khác nhau của cuộc sống cũng như biểu hiện các mặt CNHP của SV.

Bên cạnh đó, vẫn còn hai mệnh đề có ĐTB thấp nhất là: “*Tính đến bây giờ, tôi đã đạt được những điều quan trọng tôi mong muốn trong cuộc sống*” (ĐTB= 2,87) và “*Nếu tôi có thể sống lại một lần nữa, tôi vẫn sẽ không thay đổi hầu hết mọi điều*” (ĐTB= 3,09). Với nhận định tính đến bây giờ, tôi đã đạt được những điều quan trọng tôi muốn trong cuộc sống có 3,5% SV “hoàn toàn không đồng ý”, 25,8% SV “không đồng ý”, 36,4% SV “nửa đồng ý, nửa không”, 26,9% SV “đồng ý” hay “hoàn toàn đồng ý”. Với mệnh đề nếu tôi có thể sống lại một lần nữa, tôi vẫn sẽ không thay đổi hầu hết mọi điều, có 7,5% SV “hoàn toàn không đồng ý”, số SV “không đồng ý” chiếm 17,5%, 36,5% SV “nửa đồng ý, nửa không” và 38,5% SV “đồng ý” hay “hoàn toàn đồng ý”. Để làm rõ hơn vấn đề này, chúng tôi đã lấy ý kiến chia sẻ của một SV: “*Khi mới vào năm nhất, em đặt ra cho mình nhiều mục tiêu lắm, nào là học thêm tiếng Anh, tham gia các hoạt động đoàn đội, điểm tổng kết phải cao để sau này xin học bổng du học,.... Thế mà sau đó mãi chơi, rồi đi làm thêm, kỳ nào không có môn thi lại là em mừng lắm rồi. Về một cái là hết 3 năm học, em thấy tiếc thời gian, tiếc nhiều thứ mình chưa đạt được.*” (Nam SV, Khoa Toán học).

Bảng 3. *Mức độ hài lòng chung của sinh viên với cuộc sống*

STT	Các nhận định	ĐTB	ĐLC
1	Xét hầu hết các khía cạnh, cuộc sống của tôi gần như là lý tưởng đối với tôi	3,29	0,93
2	Điều kiện sống của tôi rất tốt	3,41	0,91
3	Tôi thỏa mãn với cuộc sống của mình	3,38	0,95
4	Tính đến bây giờ, tôi đã đạt được những điều quan trọng tôi mong muốn trong cuộc sống	2,87	1,01
5	Nếu tôi có thể sống lại một lần nữa, tôi vẫn sẽ không thay đổi hầu hết mọi điều	3,09	1,75

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

2.3.2.2. *Mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc với sự hài lòng cuộc sống của sinh viên*

Ngoài các yếu tố cảm xúc, xã hội, tâm lý thì sự hài lòng nói chung và hài lòng về các mặt khác nhau của cuộc sống nói riêng là một trong các yếu tố quan trọng tác động đến CNHP. Nó cũng nằm ở một trong ba mặt biểu hiện của CNHP. Số liệu ở bảng 4 trình bày mối quan hệ giữa CNHP với SHLCS của SV.

Kết quả bảng 4 cho thấy, CNHP của SV có mối tương quan thuận khá chặt chẽ với mức hài lòng chung và hài lòng với các mặt khác nhau của cuộc sống. Cụ thể: mức hài lòng các mặt và mức CNHP chung ($r= 0,526$); giữa mức hài lòng chung và hài lòng các mặt ($r= 0,541$); mức hài lòng chung và mức CNHP chung ($r= 0,552$). Tiếp đến lần lượt là với các mặt biểu hiện CNHP của SV cũng có mối tương quan ở mức khá chặt.

Kết quả này phản ánh mối quan hệ nhân quả giữa hài lòng trong từng mặt và mức hài lòng chung trong cuộc sống. Tương tự, CNHP cũng có mối tương quan thuận với chúng. Kết quả này của chúng tôi một lần nữa khẳng định kết quả nghiên cứu của các tác giả đi trước: SHLCS là một thành phần quan trọng của CNHP, và cũng hoàn toàn đúng với kết luận của Diener khi nghiên cứu về cấu trúc nhận thức của hạnh phúc chủ quan: các mặt khác nhau có ảnh hưởng đối với mối quan hệ giữa mức hài lòng cuộc sống và hài lòng các mặt, đánh giá khách quan các mặt sẽ đánh giá trực tiếp hay gián tiếp đối với mức hài lòng cuộc sống (Diener E. et al, 2002).

Bảng 4. Tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và sự hài lòng cuộc sống

		Mức hài lòng chung	Mức hài lòng các mặt
1. Cảm xúc	r	0,496**	0,517**
	p	0,000	0,000
2. Xã hội	r	0,443**	0,436**
	p	0,000	0,000
3. Tâm lý	r	0,498**	0,408**
	p	0,000	0,000
4. Cảm nhận hạnh phúc chung	r	0,552**	0,526**
	p	0,000	0,000
5. Mức hài lòng chung	r	1,000	0,541**
	p	0,000	0,000

Ghi chú: * tương quan mức ý nghĩa $p < 0.05$; ** tương quan mức ý nghĩa $p < 0.01$

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở lý luận và thực trạng về CNHP, SHLCS và mối quan hệ giữa chúng bài viết rút ra được các kết luận như sau:

SV Trường ĐHSP, ĐHH 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.

SV Trường ĐHSP, ĐHH khá hài lòng với cuộc sống nói chung và các mặt khác nhau của mình. Trong đó, SV hài lòng nhất với cảm nhận mình là một thành viên của cộng đồng; còn cảm giác an toàn, các mối quan hệ cá nhân và các mặt như mức sống, những gì SV đạt được trong cuộc sống có mức hài lòng thấp.

Đa số SV Trường ĐHSP, ĐHH chưa hài lòng với những điều mình đã đạt được trong cuộc sống, nếu có cơ hội, các bạn mong muốn được thay đổi một số điều trong quá khứ.

Mức hài lòng với cuộc sống có mối tương quan thuận với mức CNHP của SV. Cụ thể là mức hài lòng cuộc sống cao thì làm tăng mức CNHP và ngược lại SV có mức CNHP cao thì cũng làm tăng mức hài lòng cuộc sống hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Andrews F., Withey S. (1976). *Social Indicators of Well-Being*, Plenum Press, New York.
- [2] Casas F., Bello A., González M., & Aligué M. (2013). Children's Subjective Well Being
- [3] Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., & Griffin S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment* (No 49), pp. 71-75.
- [4] Diener E., Oishi S. & Lucas R. E. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Handbook of Positive Psychology* (p. 63). Oxford University Press.
- [5] 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.
- [6] Huebner E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), pp.149-158.
- [7] International Wellbeing Group (2013). *Personal Well-being Index-Adult (PWI-A)*. 5th Edition.
- [8] Lyubomirsky S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, pp.239-269.
- [9] Ryff C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), pp. 719-727.
- [10] Veenhoven R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: Reidel, (reprinted 1991 by Kluwer Academic.)
- [11] Vyskocilova J., Prasko J., Ociskova M., Sedlackova Z. & Mozny P. (2015). Values and values work in cognitive behavioral therapy. *European Psychiatry*, 57, pp.40-48.

Title: THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED HAPPINESS AND LIFE SATISFACTION OF STUDENTS AT HUE UNIVERSITY OF EDUCATION

Abstract: The study conducts a survey and analyzes the current situation of the relationship between perceived happiness and life satisfaction according to the self-assessment results of students at the University of Education, Hue University. Feelings of happiness are self-assessed by students in 03 aspects: (1) Emotionally; (2) Social aspect; (3) Psychologically. Life satisfaction is assessed in 02 contents: (1) Level of satisfaction with life and different aspects; (2) Overall satisfaction with life. Research results show that the level of satisfaction with life has a positive correlation with the perceived happiness of students. Specifically, a high level of life satisfaction increases the level of happiness and vice versa, students with a high level of happiness also increase the level of life satisfaction.

Keywords: Feeling happy, life satisfaction, pedagogical students.