ĐẶC ĐIỂM HẠNH PHÚC CHỦ QUAN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN, ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

VŨ THỊ NGỌC
LÊ NGUYỄN ANH NHƯ
Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 08/3/2025. Sửa chữa xong 16/3/2025. Duyệt đăng 17/3/2025.

Abstract

This study surveyed 938 students at the University of Social Sciences and Humanities, VNU-HCM, to examine their levels of subjective well-being. The Ruff and Keyes (1995) scale, adapted to Vietnamese context by Trương Thị Khánh Hà (2015), was used. Results showed that emotional well-being was relatively high, while psychological and social well-being were at moderate levels. Overall, students' subjective well-being was assessed at a moderate level. The three dimensions were strongly correlated with one another, with psychological well-being playing a particularly significant role.

Keywords: *Subjective well-being status, emotional subjective well-being, psychological subjective well-being, social subjective well-being.*

1. Đặt vấn đề

Theo Báo cáo chỉ số hạnh phúc của Liên Hợp Quốc, thứ bậc về quốc gia hạnh phúc của Việt Nam tăng đáng kể [1]. Mặt khác, tỷ lệ người cần chăm sóc sức khỏe tâm thần đang ngày một tăng nhanh và có xu hướng trẻ hoá. Tại Việt Nam, 14,9% dân số (khoảng 15 triệu người) bị mắc các rối loạn về tâm thần; trong đó, tỷ lệ bị trầm cảm, lo âu chiếm tới 5,4% dân số [2]. Những con số trên phần nào phản ánh mâu thuẫn giữa khảo sát chỉ số hạnh phúc và thực tế hạnh phúc chủ quan (cách cá nhận, đánh giá, nhìn nhận về trải nghiệm, sự hài lòng cuộc sống…) tại Việt Nam. Đồng thời, nó cho thấy thanh thiếu niên (sinh viên (SV) dù là nhân tố quyết định thịnh suy của đất nước trong tương lai nhưng các bạn lại đang đối mặt với nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần ngày càng tăng. Chính lẽ đó, nghiên cứu được tiến hành nhằm xem xét thực trạng hạnh phúc chủ quan của thanh thiếu niên (SV) hiện nay để từ đó có những đánh giá về mức độ mà SV đánh giá, cảm nhận về những trải nghiệm các mặt biểu hiện của hạnh phúc chủ quan (cảm xúc, xã hội và tâm lý). Kết quả nghiên cứu góp phần làm rõ bức tranh hạnh phúc chủ quan của SV, từ đó đề xuất các giải pháp giúp cải thiện hạnh phúc chủ quan của SV.

2. Một số khái niệm có liên quan

Hạnh phúc chủ quan (Subjective Well - being - SWB) là đánh giá chủ quan của con người về sự hài lòng, dễ chịu đối với cuộc sống của họ. Cảm nhận này thể hiện sự nhìn nhận, đánh giá (mang tính nhận thức) và thể hiện tình cảm (mang tính cảm xúc), tức nó vừa chịu sự chi phối của tư duy lý tính và cảm tính và mang tính chủ quan nhiều [3].

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu có thiết kế kiểu định lượng, cắt ngang, lấy mẫu ngẫu nhiên với dữ liệu được thu thập

Email: ngochun1712@gmail.com

thông qua phương pháp khảo sát bảng hỏi với hình thức trực tuyến tại Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh trong cùng một thời điểm từ ngày 15/10 đến 20/11/2024. Dữ liệu được vệ sinh, loại bỏ phiếu không phù hợp và xử lý trên phần mềm Jamovi 2.4.14.

3.2. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu bao gồm 938 SV, cụ thể là 651 nữ (69.4%) và 287 (30.4%); 45.63% là SV năm thứ nhất, 26.33 là SV năm thứ hai, 17.06% là SV năm thứ ba và 10.98% là SV năm thứ tư đang theo học tại Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh. SV chủ thuộc các khối ngành: Hàn Quốc học, Ngữ văn Trung Quốc, Xã hội học, Quan hệ Quốc tế, Ngữ văn Anh, Tâm lý học và lịch sử (chiếm 81.13%, còn lại 18.87% là ngành khác).

3.3. Thang đo: Hạnh phúc chủ quan của Ryff và Keys (MHC-SF)

MHC-SF được phát triển bởi Ryff và Keys năm 1995 và đã được thích nghi bởi tác giả Trương Thị Khánh Hà (2015) trên 861 khách thể là trẻ em vị thành niên từ 15-18 tuổi [3] và tiếp tục được sử dụng trong nghiên cứu của Dũng (2022) trên nhóm mẫu là SV Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế. Thang đo gồm 14 mục đại diện cho ba biểu hiện của hạnh phúc chủ quan (SWB): 3 mục SWB cảm xúc, 6 mục SWB tâm lý, 5 SWB xã hội. Thang đo được được thích nghi cho 38 nước trong đó có Việt Nam với độ tin cậy Cronbach Alpha α = 0.92 [4]. Mỗi câu hỏi của thang đo có 6 phương án trả lời: 1) Không lần nào; 2) 1 -2 lần trong tháng; 3) Khoảng 1 tuần/lần; 4) Khoảng mỗi tuần 2-3 lần; 5) Gần như hàng ngày; 6) Hàng ngày. Trong nghiên cứu thử nghiệm trên nhóm mẫu hiện tại, độ tin cậy đạt 0.95; trong nghiên cứu chính thức đạt: 0.916. Thang điểm có thể quy thành ba nhóm trong bảng sau:

Mức độ quy đổi	Khoảng điểm			
	Cảm xúc	Xã hội	Tâm lý	SWB tổng quát
Thấp	< 9.81	< 15.12	< 45.70	< 45.70
Trung bình	9.81 – 13.87	15.12 – 20.9	12.25 – 26.13	45.7 – 50.38
Cao	> 13.87	> 20.9	> 26/13	> 59.38

Bảng 1: Mức độ đánh giá điểm thang đo Hạnh phúc chủ quan

3.4. Cân nhắc đạo đức

Mọi thông tin khách thể đều được bảo mật hoàn toàn. Hình ảnh, dữ liệu của khách thể khi sử dụng đều phải được khách thể cho phép. Mọi khách thể đều được kí xác nhận chấp nhận trước khi tham gia, có thể dừng việc tham gia nghiên cứu bất cứ lúc nào mà không cần lý do. Ngoài ra, chúng tôi cung cấp, đề xuất danh sách địa chỉ để các khách thể có thể đi thăm khám, tư vấn về sức khỏe tinh thần trong trường hợp cần thiết.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Thống kê mô tả

Để xem thực trạng của SWB, thống kê mô tả đã được thực hiện. Vì kiểm định Shapiro-Wilk là phương pháp phù hợp hơn đối với kích thước mẫu nhỏ (N<50) (Mishra và cộng sự, 2019) nên với nhóm mẫu lớn (N=938), để xem xét phân phối chuẩn, nghiên cứu sử dụng 3 chỉ số là độ nhọn (Kurtosis); độ lệch (Skewness) và Z- score. Với N> 300, giá trị tuyệt đối của độ nhọn (Kurtosis) ≤ 4 và độ lệch (Skewness) ≤2, dữ liệu được coi là phân phối chuẩn; với nhóm mẫu trung bình (50 ≤ N <300), dữ liệu phân chuẩn khi |Z| ≤ 3.29 [5].

4.2. Thực trạng của hạnh phúc chủ quan (SWB)

Kết quả thống kê mô tả của 938 khách thể Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh cho thấy điểm trung bình SWB là M = 55.5 ($M_{nữ}$= 55.9; M_{nam}= 54.4), độ lệch chuẩn SD = 11.7 ($SD_{nữ}$= 11.7; SD_{nam}= 11.6), điểm thấp nhất Min = 17, Max = 84 tương ứng với điểm của thang đo từ 6 đến 84. Có 7 điểm dị biệt. Dữ liệu phân phối bình thường (Kurtosis= 0.0937; Skewness = -0.42).

Nhóm SWB mức độ thấp có số lượng mẫu thấp nhất N=177 (chiếm 18.87%; phân phối chuẩn với |z|= 0.183; có 3 điểm dị biệt), tiếp đến là SWB cao với N = 355 (chiếm 37.85%; phân phối chuẩn với Kurtosis= 0.152; Skewness = 0.782; không có điểm dị biệt), SWB trung bình tập trung số lượng mẫu lớn nhất N= 406 (chiếm 43.28%, phân phối chuẩn Kurtosis=-1.1; Skewness = -0.282; không có điểm dị biệt).

SWB	N	M	Me	SD	Min	Max	%
Tổng mẫu	938	55.5	56	11.7	17	84	100
Thấp	177	37.6	39	6.58	17	45	18.87
Trung bình	406	53.3	54	3.91	46	59	43.28
Cao	355	66.8	66	5.23	60	84	37.85

Bảng 2: Mô tả thống kê thực trạng của hạnh phúc chủ quan (SWB)

So với điểm chuẩn phân loại các mức độ thang đo, có thể thấy điểm số SWB của nhóm SV đại diện Trường Đại học KHXH&NV đang ở mức trung bình (M=55.5) và điểm trung bình của nữ cao hơn nam 1.5 đơn vị. Điều này có sự tương đồng khi số lượng mẫu tập trung nhiều nhất ở nhóm điểm trung bình, điểm trung bình nhóm cao nằm ở khoảng đầu (M=66.8) và nhóm thấp nằm ở khoảng cuối (M=37.6), sát với khoảng điểm của nhóm trung bình (45.7 - 59.38). Như vậy, SV nhà trường đang có đánh giá, nhìn nhận về hạnh phúc tổng quan, sự hài lòng, dễ chịu trong cuộc sống ở mức trung bình.

4.3. Ba mặt biểu hiện của hạnh phúc chủ quan (SWB)

4.3.1. Hạnh phúc chủ quan cảm xúc

Kết quả thống kê mô tả của 938 khách thể Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh cho thấy điểm trung bình SWB cảm xúc là M = 13.2 ($M_{nữ}$= 13.3; M_{nam}= 12.9), độ lệch chuẩn SD = 2.99 ($SD_{nữ}$= 3.06; SD_{nam}= 2.84), điểm thấp nhất Min = 3, Max = 18 tương ứng với điểm của thang đo từ 1 đến 18. Có 5 điểm dị biệt. Dữ liệu phân phối đạt chuẩn (Kurtosis= 0.115; Skewness = -0.532). Dữ liệu sau khi được phân loại thành ba nhóm (thấp, trung bình, cao) theo mức độ của thang đo cho thấy: cả ba nhóm đều phân phối chuẩn, không có điểm dị biệt; điểm nổi bật là mẫu của nhóm SWB cảm xúc tập nhiều nhất ở mức cao (chiếm 48.83%; Kurtosis= 0.524; Skewness = -1.07), sau đó là đến nhóm có mức điểm trung bình (chiếm 39.91%, Kurtosis= -0.936; Skewness = -0.453), thấp nhất là nhóm điểm thấp (chiếm 12.26%, |z|= 0.226. Nhìn chung với M=13.2, chỉ thấp hơn ngưỡng mức cao 0.67 đơn vị, với gần 50% mẫu tập trung ở nhóm điểm cao, cho thấy SWB cảm xúc của nhóm khách thể ở mức khá cao, tức SV có nhiều cảm xúc tích cực về sự kiện trong cuộc sống của mình.

SWB Cảm xúc	N	M	Me	SD	Min	Max	%
Tổng mẫu	938	13.2	13	2.99	3	18	100
Thấp	115	7.63	8	1.55	3	9	12.26
Trung bình	365	11.8	12	1.03	10	13	39.91
Cao	458	15.6	15	1.38	14	18	48.83

Bảng 3: Mô tả thực trạng hạnh phúc chủ quan cảm xúc

4.3.2. Hạnh phúc chủ quan xã hội

Điểm trung bình SWB xã hội của nhóm khách thể là M = 18.6 ($M_{nữ}$= 18.7; M_{nam}= 18.2), độ lệch chuẩn SD = 4.64 ($SD_{nữ}$= 4.6; SD_{nam}= 4.7), điểm thấp nhất Min = 5, Max = 30 tương ứng với điểm của thang đo từ 1 đến 30. Có 2 điểm dị biệt. Dữ liệu phân phối đạt chuẩn (Kurtosis= -0.239; Skewness = -0.199). Tương tự như SWB cảm xúc cả ba nhóm của SWB xã hội đều phân phối chuẩn. Điểm khác là nhóm điểm thấp xuất hiện 2 điểm dị biệt, nhóm điểm cao xuất hiện 5 điểm dị biệt. Đồng thời mẫu của nhóm SWB xã hội tập nhiều nhất ở nhóm điểm trung bình (chiếm 40.94%; Kurtosis= 0.524; Skewness = -0.105), tiếp đó là nhóm điểm cao (chiếm 34.97%; Kurtosis= -1.26; Skewness = -0.105);

lượng mẫu thấp nhất là nhóm điểm thấp (chiếm 24.09%, |z|= 0.162. Kết quả nghiên cứu cho thấy, mức SWB xã hội, tức sự hài lòng với các hoạt động xã hội, mối quan hệ liên cá nhân ở mức trung bình.

SWB Xã hội	N	M	Me	SD	Min	Max	%
Tổng mẫu	938	18.6	19	4.64	5	30	100
Thấp	226	12.3	13	2.36	5	15	24.09
Trung bình	384	18.1	18	1.39	16	20	40.94
Cao	328	23.4	23	2.16	21	30	34.97

Bảng 4: Mô tả thực trạng hạnh phúc chủ quan xã hội

4.3.3. Hạnh phúc chủ quan tâm lý

Điểm trung bình SWB tâm lý của nhóm khách thể là M = 23.7 ($M_{nữ}$= 24; M_{nam}= 23), độ lệch chuẩn SD = 5.63 ($SD_{nữ}$= 5.54; SD_{nam} = 5.82), điểm thấp nhất Min = 6, Max = 36 tương ứng với điểm của thang đo từ 1 đến 36. Có 5 điểm dị biệt. Dữ liệu phân phối đạt chuẩn (Kurtosis= 0.113; Skewness = -0.435).

Ở mặt SWB tâm lý, cả ba nhóm đều phân phối chuẩn, nhóm thấp xuất hiện 5 điểm dị biệt, nhóm điểm trung bình tiếp tục tập trung số lượng mẫu nhiều nhất (chiếm 45.74%; Kurtosis= -1.22; Skewness = -0.167), tiếp đó là nhóm điểm cao (chiếm 33.58%; Kurtosis= 0.172; Skewness = 0.894); lượng mẫu thấp nhất là nhóm điểm thấp (chiếm 20.68%, |z|= 0.175). Như vậy, mức SWB tâm lý, tức đánh giá, nhìn nhận về bản thân, những vấn đề thuộc tâm lý cá nhân với sự hài lòng, dễ chịu đạt mức trung bình.

SWB Tâm lý	N	M	Me	SD	Min	Max	%
Tổng mẫu	938	23.7	24	5.63	6	36	100
Thấp	194	15.6	17	3.32	6	19	20.68
Trung bình	429	23.1	23	2.01	22	26	45.74
Cao	315	29.7	29	2.32	27	36	33.58

Bảng 5: Mô tả thực trạng hạnh phúc chủ quan tâm lý

Như vậy, thông qua kết quả nghiên cứu, cho thấy sự cảm nhận hạnh phúc (SWB - đánh giá, nhìn nhận về cảm giác hài lòng, dễ chịu, thỏa mãn) của SV Trường Đại học KHXH&NV ở mức trung bình, trong đó có SWB cảm xúc ở nổi trội hơn, ở mức khá cao và điểm trung bình của SWB tổng quát và các mặt biểu hiện của nữ đều cao nhẹ hơn nam.

4.4. Đặc điểm tương quan giữa các mặt biểu hiện hạnh phúc chủ quan (SWB) và SWB tổng quát

Kết quả phân tích cho thấy có mối tương quan thuận chiều chặt chẽ giữa ba mặt biểu hiện SWB và đặc biệt là sự tương quan giữa các mặt biểu hiện với SWB tổng quát (r > 0.5, p<.001). Cụ thể, cảm xúc tương quan thuận chiều ở mức cao với xã hội, r (936) = 0.63 và tâm lý, r (936) = 0.68; xã hội và tâm lý cũng tương quan mạnh mẽ r (936) = 0.638. Điều này có nghĩa là SV càng có nhiều cảm xúc tích cực, vui vẻ hạnh phúc thì sẽ càng cảm thấy hài lòng, ý nghĩa với những mối quan hệ liên cá nhân và những hoạt động xã hội cũng như với chính mình và ngược lại; bên cạnh đó nếu sự hài lòng về thuộc tính tâm lý cá nhân càng tăng thì sự hài lòng với những mối quan hệ liên cá nhân và xã hội càng tăng, tức là càng thân thiết, hỗ trợ, tích cực… Đặc biệt ba mặt biểu hiện có sự tương quan rất cao với SWB tổng quát. Trong đó, cảm xúc và xã hội có sự tương quan xấp xỉ bằng nhau với hệ số tương quan r (936) lần lượt là: 0.836; 0.868; riêng tâm lý có mức tương quan vượt trội hơn, r (936) = 0.912. Những thông số này tiết lộ, 3 mặt biểu hiện đặc biệt là khía cạnh tâm lý càng cao thì sự đánh giá, nhìn nhận về sự hài lòng, dễ chịu chung của cá nhân càng cao và ngược lại.

Các mặt biểu hiện	Hệ số tương quan	Cảm xúc	Xã hội	Tâm lý	SWB
Cảm xúc	Pearson's *r*	-	-	-	-
Xã hội	Pearson's *r*	0.63***	-	-	-

Tâm lý	Pearson's *r*	0.68***	0.638***	-	-
SWB	Pearson's *r*	0.836***	0.868***	0.912***	-

Bảng 6: Sự tương quan giữa các mặt biểu hiện SWB với nhau và với SWB với phép kiểm định Pearson (Khoảng tin cậy 95% - dữ liệu gốc)

5. Thảo luận

Kết quả khảo sát 938 khách thể là SV Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh cho thấy mức độ hạnh phúc chủ quan (SWB) tổng quát hay cảm nhận hạnh phúc chung của SV đang ở mức trung bình (55.5) với số lượng khách thể đạt điểm trung bình nhiều nhất (406 SV). Trong đó, SWB của SV nữ và nam không có nhiều sự chênh lệch. Cả ba mặt biểu hiện của SWB đều có điểm trung bình nằm trong mức trung bình, trong đó có mặt cảm nhận cảm xúc là nổi trội hơn cả. Tuy hạnh phúc cảm xúc chưa đạt đến mức cao nhưng số SV thuộc nhóm điểm cao nhiều nhất với 458 SV, chiếm 48.83% số lượng mẫu và điểm trung bình xấp xỉ ngưỡng cao (M =13.2). Tương tự như SWB tổng quát, cả ba mặt biểu hiện, điểm trung bình của nữ giới đều cao hơn nam giới nhưng không đáng kể.

Những con số trên tiết lộ rằng sự đánh giá, nhìn nhận và tình cảm của SV đối với cuộc sống đang ở mức trung bình. Điều này có nghĩa là SV đánh giá về những trải nghiệm thỏa mãn, hài lòng, cảm xúc tích cực ở mức trung bình. Trong đó sự xuất hiện những cảm xúc tích cực như vui vẻ, phấn khởi, thú vị với cuộc sống nói chung ở mức vượt trội hơn hạnh phúc về mặt tâm lý và xã hội. Điều này có thể được giải thích bởi số lượng khách thể tham gia khảo sát chủ yếu là SV năm thứ nhất đang theo học kỳ một, chiếm 45.63%. Vì vừa nhập học được khoảng được một hai tháng nên SV còn gặp một số khó khăn như kết giao bạn bè mới, xa gia đình - những mối quan hệ thân thiết cũ, môi trường học tập khác biệt… [6]. Do đó sự hài lòng về xã hội, những mối liên hệ cá nhân có thể chưa cao. Kết quả nghiên cứu hiện tại có sự tương đồng với kết quả tìm hiểu về thực trạng SWB đi trước như: thực trạng SWB của SV thuộc 4 trường đại học ở Hà Nội và Hải Phòng [7], thực trạng SWB của SV Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh [8] đều ở mức trung bình. Năm 2024, nghiên cứu của Thiên và Nghĩa về thực trạng SWB ở SV một số trường đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh có kết luận với một thuật ngữ "thường xuyên cảm thấy hạnh phúc" với điểm trung bình SWB là 4.03, tức khoảng 2.3 lần mỗi tuần [9]. Khi xem xét sự phân loại mức độ của thang đo gồm 6 nhóm (Không lần nào: 1,00-1,83; một, hai lần trong tháng:1,84-2,66; khoảng 1 lần/tuần: 2,67-3,49; khoảng 2,3 lần/tuần: 3,50-4,32; gần như hằng ngày; hằng ngày 4,33-5,15; 5,16-6,00 [3]) cho thấy điểm trung bình M = 4.03 đang nằm ở khoảng giữa nhóm thứ 3. Điều này gợi ý rằng thuật ngữ "thường xuyên" tương đương với mức độ trung bình. Như vậy, nhìn chung thực trạng của SWB của SV đang ở mức trung bình và kết quả nghiên cứu có sự tương đồng với các kết quả đi trước trong khoảng 10 năm trở lại đây. Chính điều này tạo nên một suy ngẫm về các đề xuất để gia tăng SWB của SV trong 10 năm qua (từ 2015-2024) đã thực sự hiệu quả. Bên cạnh đó, kết quả phân tích tương quan cho thấy các mặt biểu hiện tương quan chặt chẽ với nhau và với SWB tổng quát, đặc biệt là SWB tâm lý (r = 0.912). Điều này có nghĩa là SWB tổng quát của SV Trường Đại học KHXH&NV có sự liên quan nhiều nhất đến sự đánh giá, cảm nhận về các chiều kích tâm tâm lý. Chẳng hạn một SV có nhìn nhận và cảm thấy hài lòng càng cao về bản thân và sự phát triển của chính mình trong học tập thì càng có những cảm xúc tích cực và những mối quan hệ liên cá nhân bền chặt, qua đó SWB càng cao, tức là sự đánh giá, nhìn nhận chung về những điều hài lòng và dễ chịu trong cuộc sống càng cao.

Kết quả nghiên cứu hoàn toàn tương đồng với kết quả nghiên cứu mối liên hệ giữa tự đánh giá và cảm nhận hạnh phúc ở SV [8]. Nghiên cứu cũng cho thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa ba mặt biểu hiện với SWB chung đặc biệt là khía cạnh tâm lý. Sự tương đồng này cho thấy vai trò quan trọng của SWB tâm lý trong SWB tổng quát. Khi trạng thái sức khỏe tốt, tinh thần tốt thì học sẽ luôn có những cảm xúc tích cực, hoạt động tâm lý và xã hội tốt. Người trưởng thành có tinh thần không sung mãn sẽ trở nên chán nản trong cuộc sống, dẫn đến các vấn đề tâm lý như bệnh trầm cảm, lo âu… [8]. Theo quan

điểm nhận thức hành vi (CBT), nguyên nhân của các vấn đề tâm lý là do những nếp suy nghĩ, niềm tin cốt lõi phi lý… [10]. Những điều này thường thuộc khía cạnh của tâm lý con người, như niềm tin vào năng lực bản thân, niềm tin vào mục đích, ý nghĩa của bản thân trong cuộc sống, suy nghĩ về môi trường quanh mình thuận tiện hay khó khăn... Vì vậy, SWB tâm lý có tương quan chặt chẽ nhất với SWB tổng quát là điều dễ hiểu.

6. Kết luận

Như vậy, nghiên cứu nhằm xem xét đặc điểm hạnh phúc chủ quan của SV thông qua việc khảo sát 938 SV thuộc Trường Đại học KHXH&NV, ĐHQG TP. Hồ Chí Minh. Kết quả cho thấy hạnh phúc chủ quan tổng quát ở mức độ trung bình, trong đó vượt trội hơn cả là mức độ hạnh phúc chủ quan cảm xúc ở mức khá cao. Đồng thời kết quả nghiên cứu cũng cho thấy các mặt biểu hiện (cảm xúc, tâm lý và xã hội) có liên quan chặt chẽ đến nhau và với SWB tổng quát. Đặc biệt SWB tâm lý có mức độ tương quan chặt chẽ nhất. Điều đó cho thấy những khía cạnh thuộc tâm lý cá nhân như phát triển bản thân, chấp nhận bản thân, ý nghĩa sống… cần chú ý hơn trong các chiến lược nâng cao hạnh phúc chủ quan. Mặc dù đã có sự xem xét trong quá trình nghiên cứu nhưng nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế: sự chênh lệch giữa nhóm mẫu nam nữ, thiết kế nghiên cứu cắt ngang nên chỉ xem xét được SWB tại một thời điểm mà chưa xem xét được sự phát triển.

Tài liệu tham khảo

[1] Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2020), *Việt Nam tăng vượt bậc trong Báo cáo Chỉ số hạnh phúc của Liên hợp quốc*, nguồn: https://bvhttdl.gov.vn/viet-nam-tang-bac-trong-bao-cao-chi-so-hanh-phuc-nam-2020-20200322081743578.htm.

[2] Bộ Y tế (2023), *Việt Nam có khoảng 14 triệu người rối loạn tâm thần*, nguồn: https://moh.gov.vn, ngày 14/8/2023.

[3] Hồ Văn Dũng (2022), *Mối liên hệ giữa cảm nhận hạnh phúc với sự hài lòng cuộc sống của dinh viên Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế*, Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế, số 1(61), tr. 139-145.

[4] Żemojtel-Piotrowska và cộng sự (2018), *The mental health continuum-short form: The structure and application for cross-cultural studies-A 38 nation study (Thang đo liên tục sức khỏe tâm thần - dạng ngắn: Cấu trúc và ứng dụng trong các nghiên cứu xuyên văn hóa - Nghiên cứu trên 38 quốc gia)*, Journal of Clinical Psychology, 74(6), 1034-1052. https://doi.org/10.1002/jclp.22570.

[5] Mishra, P., Pandey, C. K., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019), *Descriptive statistics and normality tests for statistical data (Thống kê mô tả và các kiểm định phân phối chuẩn cho dữ liệu thống kê)*, Annals of CardiacAnaesthesia, 22(1), 67. https://doi.org/10.4103/aca.aca_157_18.

[6] Phạm Thị Oanh và cộng sự (2023), *Những khó khăn và thuận lợi của sinh viên năm thứ nhất: Nghiên cứu tại Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh*, Tạp chí Giáo dục, 23 (13), 59-64.

[7] Hoàng Thị Trang (2015), *Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên*, Luận văn Thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội.

[8] Nguyễn Văn Lượt, Bùi Thị Thu Hà (2015), *Mối liên hệ giữa tự đánh giá và cảm nhận về hạnh phúc của sinh viên*, Tạp chí Tâm chí Tâm lý học, số 5 (206), tháng 5.

[9] Đỗ Tất Thiên, Lâm Thanh Nghĩa (2022), *Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên - Điển cứu: Các trường đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh,* Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, tháng 11, tr. 1-14.

[10] Phạm Toàn (2019), *Tâm bệnh học*, NXB Trẻ, Thành phố Hồ Chí Minh.