

ĐO LƯỜNG CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC

• TRƯƠNG MỸ DIỄM - HUỲNH GIA XUYỀN*

TÓM TẮT:

Bài báo tập trung vào việc khảo sát mức độ hạnh phúc của sinh viên đại học thông qua công cụ Tổng hạnh phúc quốc gia (GNH: Gross national happiness). Nghiên cứu sử dụng các tiêu chí của GNH bao gồm sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần, sử dụng thời gian, giáo dục, sự đa dạng sinh thái, văn hóa, quản trị, và mức sống để đánh giá hạnh phúc của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy, các yếu tố như cộng đồng, sức khỏe tinh thần, môi trường, giáo dục học tập, quản trị được sinh viên đánh giá cao. Trong khi đó, sử dụng thời gian và văn hóa là 2 yếu tố được sinh viên đánh giá thấp nhất.

Từ khóa: cảm nhận hạnh phúc, sinh viên, giáo dục đại học, GNH.

1. Đặt vấn đề

Cùng với việc nâng cao chất lượng giáo dục, đào tạo và chuyển giao tri thức, việc nhà trường quan tâm một cách đồng bộ từ hiệu quả thành tích học tập và việc thúc đẩy hạnh phúc, phúc lợi con người, và một cộng đồng ý thức cho sự phát triển bền vững là hết sức cần thiết (Elwick, (2017); Bencsik, (2024)). Trong bối cảnh giáo dục đại học ngày nay, một số lượng lớn sinh viên, đặc biệt là sinh viên các khối ngành quản trị kinh doanh vẫn tập trung chủ yếu vào điểm số như là thước đo chính yếu cho sự thành công trong học tập. Sự cạnh tranh khốc liệt trong môi trường học đường cũng khiến họ phải đối mặt với những căng thẳng và lo âu kéo dài. Thực tế này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần mà còn gây ra nhiều vấn đề khác như suy giảm sức khỏe thể chất, giảm chất lượng cuộc sống và hạn chế khả năng phát triển toàn diện.

Việc quá tập trung vào điểm số đã làm giảm các giá trị khác như phát triển kỹ năng mềm, sáng tạo, và tham gia các hoạt động xã hội. Trong bối cảnh này, việc tìm ra những phương pháp để đánh giá và nâng cao hạnh phúc tổng thể của sinh viên là vô cùng cần thiết, nhằm giúp họ đạt được sự cân bằng và hài lòng trong cả học tập lẫn cuộc sống.

Theo Nahla & Wael (2022), hạnh phúc và sự hài lòng của sinh viên đại học mới là một trong những yếu tố quan trọng nhất đối với sự phát triển cá nhân, thành tích học tập, và sự thành công sau này trong cuộc sống. Việc đo lường và cải thiện hạnh phúc của sinh viên trở thành một mục tiêu quan trọng trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay.

Do vậy, bài nghiên cứu tập trung vào việc sử dụng công cụ Tổng hạnh phúc quốc gia (GNH) để đánh giá mức độ hạnh phúc của sinh viên các khối ngành kinh doanh, nhằm đánh giá mối liên hệ giữa vai trò

của giáo dục đại học và hạnh phúc của sinh viên.

2. Tổng quan tình hình nghiên cứu qua phân tích trắc lượng thư mục

Phương pháp trắc lượng thư mục (Bibliometric Analysis) đã được áp dụng trong nghiên cứu này, nhằm đánh giá và phân tích các tài liệu trong nghiên cứu xuyên ngành (quản trị, giáo dục đại học và tâm lý). Sau đó, phương pháp định tính được áp dụng để tiếp cận đối tượng khảo sát là sinh viên đại học qua công cụ GNH nhằm thu thập và phân tích dữ liệu thông qua phỏng vấn và các cuộc thảo luận nhóm tập trung. Với dữ liệu định lượng, công cụ GNH được chứng minh là một phương tiện hữu ích trong việc đo lường hạnh phúc của sinh viên. (Hình 1)

Số lượng bài được thu thập thông qua bộ từ khóa TITLE-ABS-KEY ("Student well-being" OR "Wellbeing" OR "Happiness") AND TITLE-ABS-KEY ("University" OR "Higher education" OR "Higher education institutions") AND TITLE-ABS-KEY ("GNH" OR "Gross National Happiness" OR "GNH of Business") được biểu diễn trong Hình 1 cho thấy: tỷ lệ công trình nghiên cứu xuất hiện trong lĩnh vực khoa học xã hội (social Sciences) là nhiều nhất, với hơn 39%. Tiếp theo là 2 lĩnh vực khối kinh doanh, quản trị (Business, Management...) và kinh tế (Economics...) có tỷ lệ gần 29%. (Hình 2)

Ngoài Bhutan là nơi “khởi nguồn” với GNH và quan tâm đặc biệt đến hạnh phúc người dân hơn các tiêu chí kinh tế khác như thu nhập bình quân, hay tổng sản phẩm quốc nội, còn có Úc và Mỹ cũng đặc biệt được các nhóm nghiên cứu quan tâm về yếu tố hạnh phúc. (Hình 3)

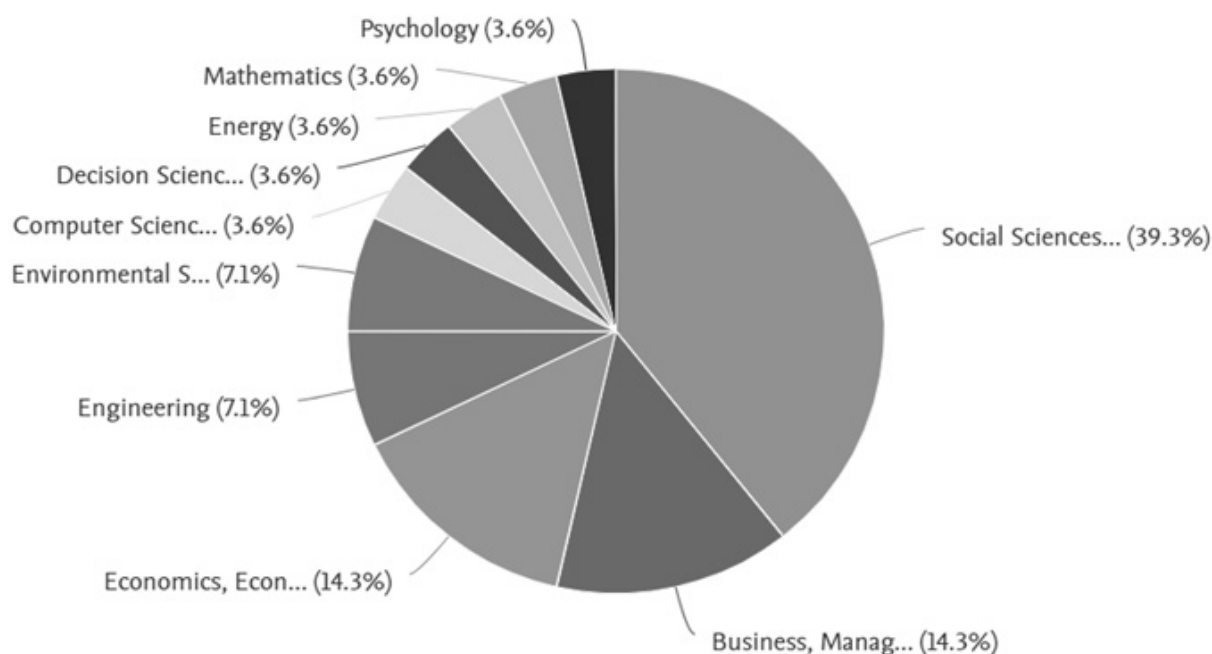
So với các công cụ đo lường hạnh phúc khác thì công cụ GNH vẫn khá khiêm tốn để triển khai trên diện rộng ở các nghiên cứu ngoài Bhutan. Cụ thể, nếu câu lệnh được điều chỉnh loại bỏ "GNH" hay "Gross National Happiness" thì bộ dữ liệu thu về từ nguồn Scopus sẽ cho 10.058 tài liệu. Bộ thang đo hạnh phúc được phổ biến sử dụng trong lĩnh vực tâm lý và khoa học xã hội đó mô hình PERMA của Martin Seligman với 5 tiêu chí đo lường. Do vậy, những nghiên cứu đo lường hạnh phúc của bất kỳ đối tượng khảo sát nào có sử dụng GNH thì chỉ mới sử dụng trong những năm đầu của thế kỷ XXI.

Nếu bài viết cho kỳ yếu hội thảo đầu tiên được xuất bản năm 2008, thì sau đó thể loại sách và chương sách lại được phổ biến hơn bài báo trên các tạp chí và tài liệu hội thảo quốc tế.

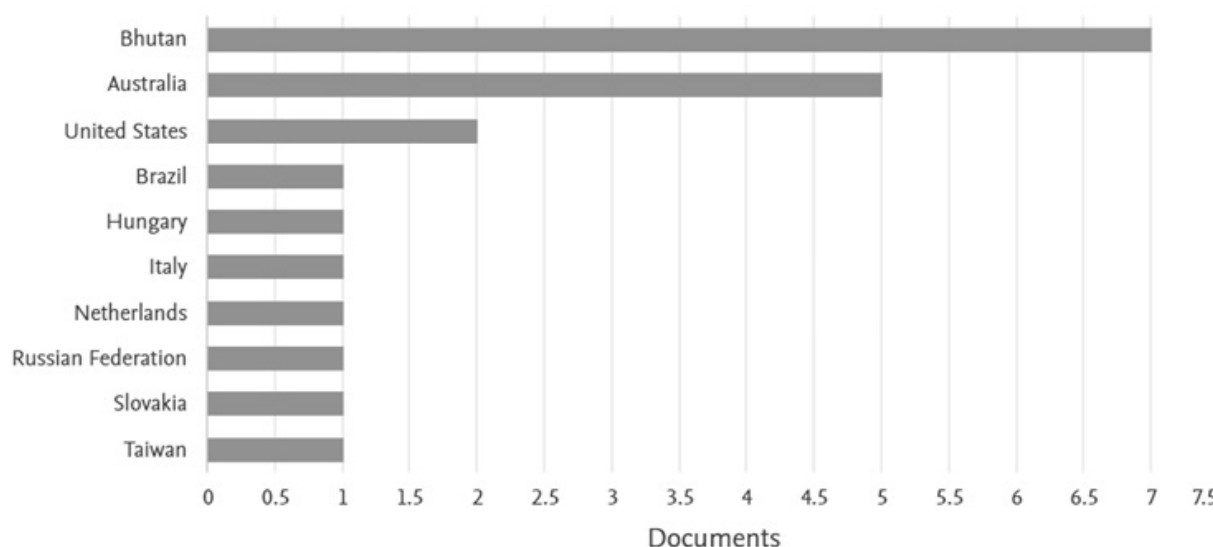
3. Phương pháp định tính (Qualitative Analysis)

Nghiên cứu định tính được triển khai thực hiện trong quá trình thu thập dữ liệu sơ cấp. Cụ thể là kỹ

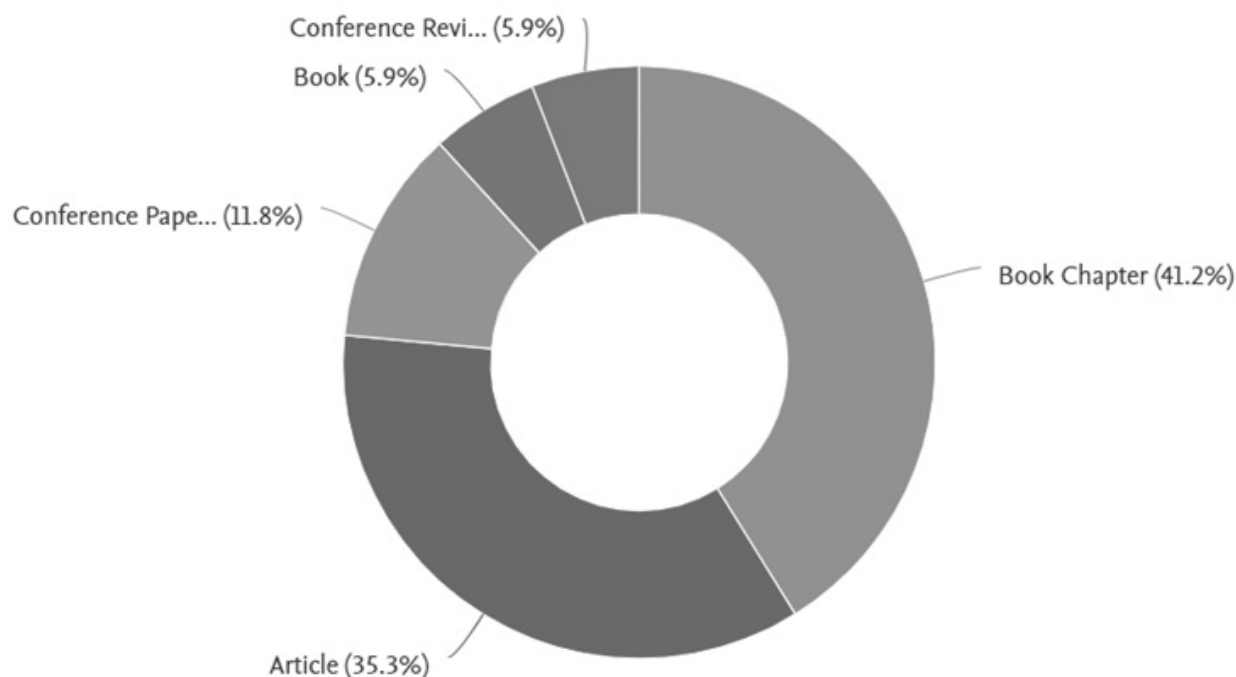
Hình 1: Các lĩnh vực chủ đề hàng đầu được xuất bản trong danh mục Scopus



Hình 2: 10 quốc gia có tỷ lệ công trình nghiên cứu xuất bản liên quan đến tài nhiên nhất trên thế giới



Hình 3: Tỷ lệ phần trăm nghiên cứu mức độ hạnh phúc của sinh viên thông qua GNH theo các dạng tài liệu từ 2008 - 2024



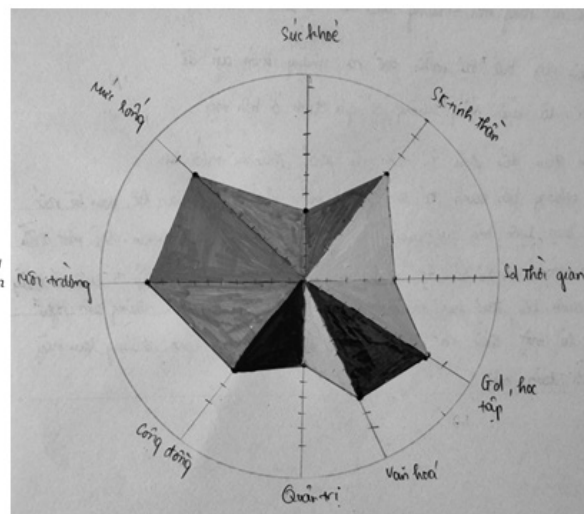
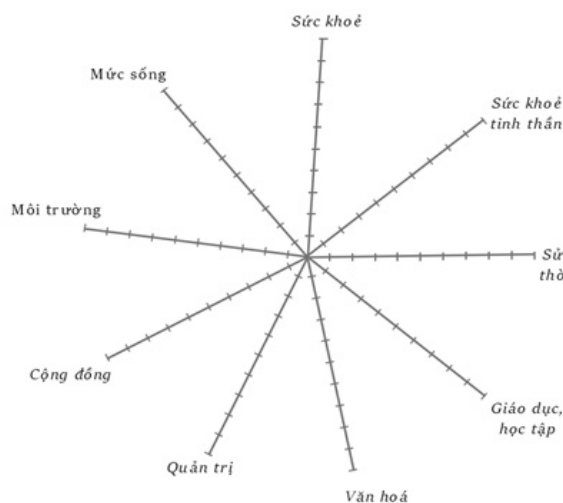
thuật thảo luận nhóm và phỏng vấn trực tiếp đã được áp dụng trong tại Trường Đại học Mở TP. Hồ Chí Minh. Nội dung câu hỏi dựa chủ yếu trên 9 tiêu chí của GNH, bao gồm:

- Sức khỏe: Đánh giá tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần.

- Sức khỏe tinh thần: Đo lường mức độ căng thẳng, lo âu, và hạnh phúc tổng thể.

- Sự phân bổ và sử dụng thời gian: Đánh giá sự cân bằng giữa học tập và các hoạt động khác.

- Giáo dục: Đánh giá sự hài lòng với chất lượng giáo dục và cơ hội học tập.

Hình 4: Bảng kết quả khảo sát của sinh viên Lâm Cẩm Tú**Hình 5: Đặc trưng mẫu khảo sát**

- Bảo tồn và phát huy văn hóa truyền thống: Đánh giá mức độ tham gia và sự hài lòng với các hoạt động văn hóa.

- Quản trị: Đánh giá mức độ tin tưởng và sự hài lòng giữa các bên liên quan.

- Sức sống cộng đồng: đo lường mối quan hệ và sự gắn kết giữa bản thân với cộng đồng.

- Môi trường: Đánh giá ý thức và hành vi bảo vệ môi trường.

- Mức sống: Đánh giá mức độ hài lòng với điều kiện sống và tài chính cá nhân.

3.1. Mô tả đặc trưng của mẫu khảo sát

Tổng số lượng đáp viên tham gia thực hiện khảo sát gồm có 46 bạn. Tất cả đều là sinh viên năm nhất tại Trường Đại học Mở TP. Hồ Chí Minh, và được triển khai trong từng nhóm từ 3 đến 7 thành viên. Mỗi bạn được nhận một tờ giấy trắng A4 và bộ bút màu để thể hiện mức đánh giá của mình theo sự hướng dẫn vẽ vòng tròn 9 tiêu chí của GNH. (Hình 4)

Đây là một hình thức thảo luận nhóm. Nghiên cứu viên bắt đầu với những câu hỏi thang đo giúp đáp viên hiểu về từng tiêu chí đo lường. Sau đó dành thời gian cho nhóm thảo luận, tự mỗi đáp viên sẽ “phản tư” (reflection) với chính mình và thể hiện kết quả bằng cách tô màu trên vòng tròn GNH. Trong tổng số 46 đáp viên, có 4 phiếu không đạt yêu cầu và phải loại.

Số lượng bảng câu hỏi khảo sát đạt yêu cầu sử dụng là 42 (chiếm tỷ lệ 91,30%). Số lượng bảng câu hỏi khảo sát không đạt yêu cầu sử dụng là 4 (chiếm tỷ lệ 8,70%).

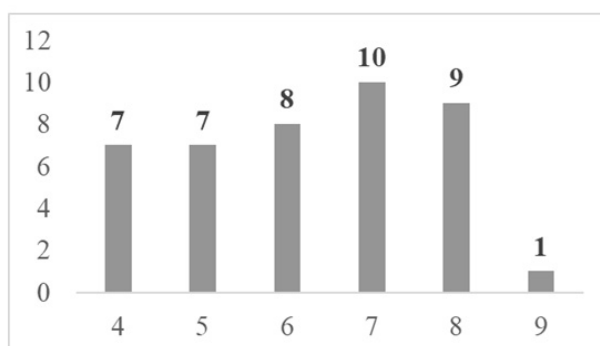
■ Đạt yêu cầu ■ Không đạt yêu cầu

3.2. Phân tích kết quả

3.2.1. Yếu tố “Sức khỏe”

Sức khỏe là yếu tố được sinh viên quan tâm với giá trị thấp nhất là 4, giá trị cao nhất là 9 và trung vị bằng 6. Bởi sức khỏe là yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học tập, sáng tạo, sự phát triển, cũng như tương lai cuộc sống của học sinh, sinh viên. Hàng năm, Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh đều tổ chức Giải việt dã truyền thống và thu hút đông đảo sinh viên trong trường tham gia. Điều này chứng tỏ mức độ quan tâm của các bạn sinh viên đối với yếu tố này. (Hình 6)

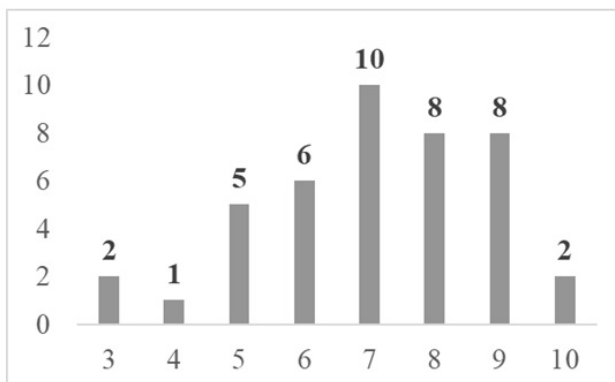
Hình 6: Đánh giá của sinh viên về yếu tố “sức khỏe”



3.2.2. Yếu tố “Sức khỏe tinh thần”

Sức khỏe tinh thần là một trong những yếu tố quan trọng nhất quyết định đến chất lượng cuộc sống mỗi người. Đối với sinh viên, sức khỏe tinh thần có vai trò đặc biệt quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình học tập, sinh hoạt và phát triển của họ. Do đó, đây cũng là yếu tố được sinh viên quan tâm với giá trị thấp nhất là 3, giá trị cao nhất là 10 và trung vị bằng 7. (Hình 7)

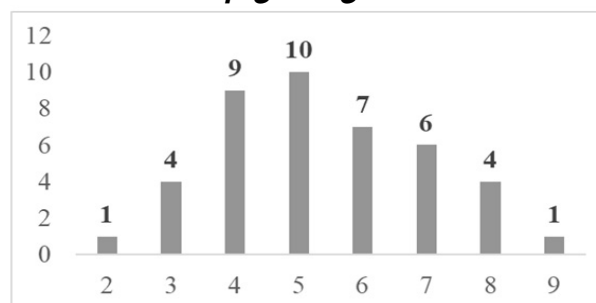
Hình 7: Đánh giá của sinh viên về yếu tố “sức khỏe tinh thần”



3.2.3. Yếu tố “Sử dụng thời gian”

Đây là yếu tố thứ nhất được sinh viên đánh giá thấp nhất với giá trị thấp nhất là 2, giá trị cao nhất là 9 và trung vị chỉ bằng 5. Hiện tại, các bạn sinh viên thế hệ Z ngoài việc học tập tại trường còn làm thêm nhiều công việc bán thời gian khác. Theo một khảo sát với 22.000 lao động trẻ toàn cầu được Công ty tư vấn Deloitte công bố, có đến 46% gen Z và 37% gen Y đang “gánh” thêm một đầu việc bán thời gian, thậm chí việc toàn thời gian bên cạnh công việc chính (Công Nhật, 2023). Do chưa cân bằng được quỹ thời gian giữa việc học và việc làm thêm nên nhiều bạn sinh viên thế hệ Z cảm thấy mệt mỏi và không còn thời gian tập trung vào việc học. (Hình 8)

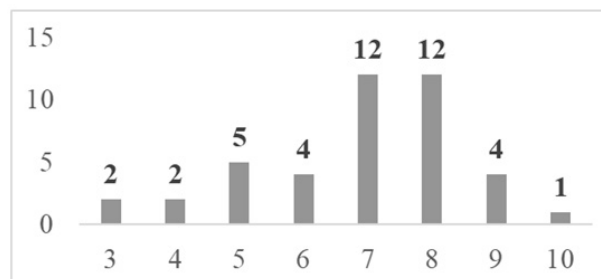
Hình 8: Đánh giá của sinh viên về yếu tố “sử dụng thời gian”



3.2.4. Yếu tố “Giáo dục học tập”

Đây là một trong những yếu tố được sinh viên quan tâm nhất với giá trị thấp nhất là 3, giá trị cao nhất là 10 và trung vị bằng 7. (Hình 9)

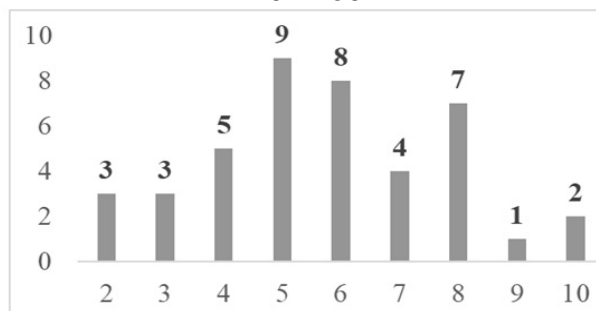
Hình 9: Đánh giá của sinh viên về yếu tố “giáo dục học tập”



3.2.5. Yếu tố “Văn hóa”

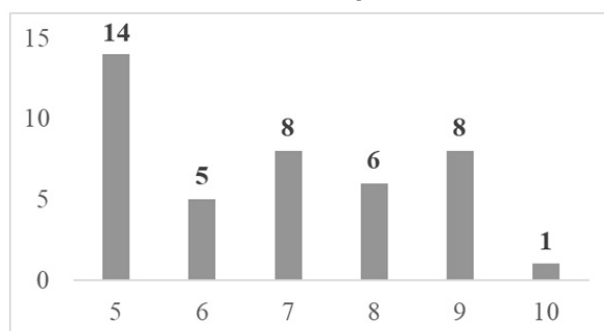
“Văn hóa đóng vai trò rất quan trọng hình thành các phẩm chất, nhân cách ở con người, góp phần ổn định và thúc đẩy sự phát triển của xã hội” (Nguyễn Thị Liên, 2024). So với các yếu tố khác thì yếu tố này chưa được sinh viên quan tâm lắm với giá trị thấp nhất là 2, giá trị cao nhất là 10 và trung vị bằng 6. (Hình 10)

Hình 10: Đánh giá của sinh viên về yếu tố “văn hóa”

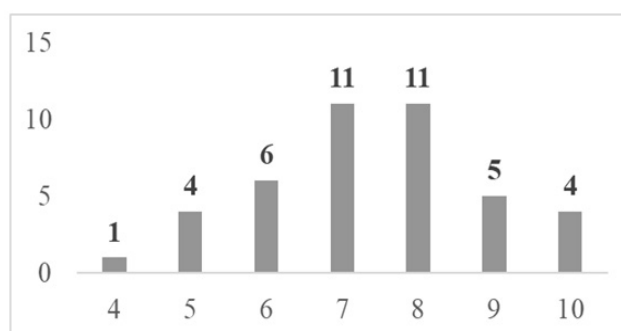


3.2.6. Yếu tố “Quản trị”

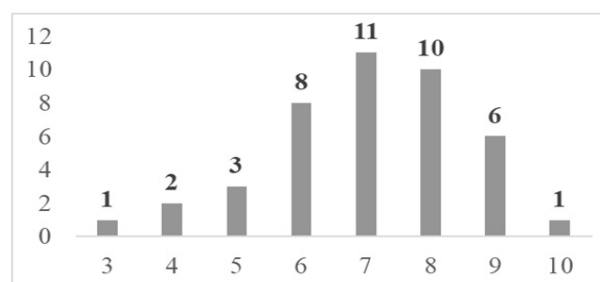
Đây là một trong những yếu tố được sinh viên quan tâm nhất với giá trị thấp nhất là 5, giá trị cao nhất là 10 và trung vị bằng 7. (Hình 11)

Hình 11: Đánh giá của sinh viên về yếu tố “quản trị”**3.2.7. Yếu tố “Cộng đồng”**

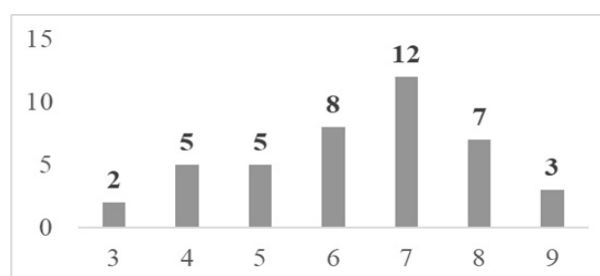
Đây là một trong những yếu tố được sinh viên quan tâm nhất với giá trị thấp nhất là 4, giá trị cao nhất là 10 và trung vị bằng 7. (Hình 12)

Hình 12: Đánh giá của sinh viên về yếu tố “cộng đồng”**3.2.8. Yếu tố “Môi trường”**

Đây là một trong những yếu tố được sinh viên quan tâm nhất với giá trị thấp nhất là 3, giá trị cao nhất là 10 và trung vị bằng 7. “Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh không chỉ giáo dục về môi trường mà còn tạo ra cơ hội cho mọi người tham gia vào hoạt động thực tế. Việc tổ chức các hoạt động như trồng cây xanh, thu gom rác thải nhựa, hướng ứng lối sống xanh hay xây dựng các chuyên đề bảo vệ môi trường với mong muốn nâng cao ý thức sinh viên hơn. Từ đó sinh viên được tham gia trải nghiệm và thực hành các giải pháp xanh giúp gìn giữ môi trường hiệu quả. Ngoài ra, vào ngày 14/04/2024, trường đã tổ chức Ngày hội Môi trường nhằm thay đổi lối sống dùng đồ nhựa của các bạn sinh viên, ra thông báo nhắc nhở không sử dụng nước uống đóng chai nhựa, ông hút nhựa dùng một lần tại các cuộc họp, hội nghị, sự kiện.” (Nguồn: https://ou.edu.vn/tin_tuc/truong-dai-hoc-mo-tp-ho-chi-minh-trong-viec-bao-ve-moi-truong/ (Hình 13)

Hình 13: Đánh giá của sinh viên về yếu tố “môi trường”**3.2.9. Yếu tố “Mức sống”**

Đây cũng là một trong những yếu tố được sinh viên quan tâm với giá trị thấp nhất là 3, giá trị cao nhất là 9 và trung vị bằng 7. (Hình 14)

Hình 14: Đánh giá của sinh viên về yếu tố “mức sống”**4. Kết luận**

Kết quả nghiên cứu đã cho thấy, các yếu tố như cộng đồng, sức khỏe tinh thần, môi trường, giáo dục học tập, quản trị được sinh viên đánh giá cao. Trong khi đó, sử dụng thời gian và văn hóa là 2 yếu tố được sinh viên đánh giá thấp nhất.

Do đó, sinh viên cần có một kế hoạch học tập rõ ràng, phân bổ thời gian hiệu quả giữa việc học và việc đi làm thêm, lựa chọn những công việc liên quan và hỗ trợ cho ngành học, chủ động học hỏi và cập nhật kiến thức và kỹ năng trong công việc. Ngoài ra, “để sinh viên thấy được tầm quan trọng của văn hóa, các trường đại học cần tổ chức nhiều hoạt động để lồng ghép tuyên truyền văn hóa truyền thống, hiện đại cho sinh viên, như: tổ chức hội thảo, tọa đàm sinh viên, nghiên cứu khoa học, đề tài, giáo dục chuyên đề về văn hóa..., tạo môi trường để sinh viên được thể hiện quan điểm của mình, trao đổi về văn hóa.

Như vậy, thông qua các hoạt động thực tiễn, sinh viên mới nhận thức được đâu là những giá trị tích cực để kế thừa và phát huy, đâu là những mặt tiêu cực để đấu tranh loại bỏ, qua đó tự điều chỉnh và có sự lựa chọn phù hợp, đúng đắn.” (Nguyễn Thị Liên, 2024)■

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Công Nhật (2023). Gen Z xoay xở làm nhiều việc cùng lúc. Truy cập tại <https://tuoitre.vn/gen-z-xoay-xo-lam-nhieu-viec-cung-luc-20230701090547471.htm>
2. Khánh Ly (2024). Trường Đại học Mở TP. Hồ Chí Minh trong việc bảo vệ môi trường. Truy cập tại https://ou.edu.vn/tin_tuc/truong-dai-hoc-mo-tp-ho-chi-minh-trong-viec-bao-ve-moi-truong/
3. Nguyễn Thị Liên (2024). Phát huy các giá trị văn hóa truyền thống của sinh viên hiện nay. Truy cập tại <https://www.quanlynhanuoc.vn/2024/01/30/phat-huy-cac-gia-tri-van-hoa-truyen-thong-cua-sinh-vien-hien-nay/>
4. Thiên Ân (2023). Giải việt dã truyền thống - The Open Run 2023 - Hành động vì môi trường. Truy cập tại https://ou.edu.vn/tin_tuc/openrun2023/
5. Bates, W. (2009). Gross national happiness. *Asian-Pacific Economic Literature*, 23(2), 1-16.
6. Elwick, A., & Cannizzaro, S. (2017). Happiness in Higher Education. *Higher Education Quarterly*, 71(2), 204-219.
7. Gyamtso, D. C., Sherab, K., & Maxwell, T. W. (2017). Teacher learning in changing professional contexts: Bhutanese teacher educators and the Educating for GNH initiative. *Cogent Education*, 4(1), 1384637.
8. Nahla M. Moussa & Wael F. Ali (2022). Exploring the relationship between students' academic success and happiness levels in the higher education settings during the lockdown period of Covid-19. *Applied Psychology*, 125(2), 986-1010.

Ngày nhận bài: 8/5/2024

Ngày phản biện đánh giá và sửa chữa: 20/5/2024

Ngày chấp nhận đăng bài: 10/6/2024

Thông tin tác giả:

1. TRƯƠNG MỸ ĐIỂM

2. HUỖNH GIA XUYỄN*

Trường Đại học Mở thành phố Hồ Chí Minh

MEASURING THE PERCEIVED HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS

● TRUONG MY DIEM¹

● HUYNH GIA XUYEN¹

¹Ho Chi Minh City Open University

ABSTRACT

This study surveyed the happiness level of university students through the Gross National Happiness (GNH) tool. In this study, GNH's criteria, including physical health, mental health, time use, education, ecological diversity, culture, governance, and living standards, were used to assess the well-being of students. The results revealed that factors such as community, mental health, environment, education, learning, and administration are highly appreciated by students. Meanwhile, time use and culture are the two factors rated lowest by students.

Keywords: perceived happiness, students, higher education, GNH.