

SO SÁNH MỨC ĐỘ HẠNH PHÚC GIỮA NGƯỜI THEO TÔN GIÁO VÀ KHÔNG THEO TÔN GIÁO Ở VÙNG ĐỒNG BẰNG SÔNG CỬU LONG

Phan Thuận*
Võ Thanh Trà**

Tóm tắt: Dựa trên kết quả khảo sát ở vùng đồng bằng sông Cửu Long và các mục tiêu phát triển bền vững, bài viết phân tích thực trạng và đề xuất giải pháp nhằm nâng cao hạnh phúc của người theo tôn giáo. Kết quả cho thấy, người theo tôn giáo và không theo tôn giáo có những quan niệm và đánh giá khác nhau về mức độ hạnh phúc của mình. Chỉ số hạnh phúc của người dân theo tôn giáo cao hơn 0,138 điểm so với người không theo tôn giáo. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất các giải pháp phát huy vai trò của tôn giáo để góp phần nâng cao hạnh phúc của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long trong thời gian tới.

Từ khóa: Xã hội học tôn giáo, tâm lý học tôn giáo, hạnh phúc, đồng bằng sông Cửu Long, chính sách tôn giáo.

Abstract: Drawing on survey data from the Mekong Delta and framed within the Sustainable Development Goals (SDGs), this study examines the current situation and proposes measures to enhance the happiness of religious adherents. The results indicate that religious and non-religious individuals demonstrate differences in their perceptions and evaluations of their happiness levels. On average, the happiness index of religious individuals is 0.138 points higher than that of non-religious individuals. Based on these findings, the study suggests policy recommendations to promote the role of religion in improving people's happiness in the Mekong Delta in the upcoming times.

Key words: Sociology of religion, psychology of religion, happiness, Mekong delta, religious policy.

Ngày nhận bài: 21/1/2026; ngày phản biện: 02/2/2026; ngày duyệt đăng: 15/3/2026.

MỞ ĐẦU

Hạnh phúc là chủ đề được nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới quan tâm, với nhiều cách tiếp cận như xã hội học, tâm lý học, chính sách công,... Ở Việt Nam, mức độ hạnh phúc đã được nhiều nhà khoa học quan tâm trong những năm gần đây. Đặc biệt, chủ trương phát triển đất nước phồn vinh, nhân dân hạnh phúc của Đảng Cộng sản Việt Nam đã thúc đẩy các nghiên cứu về chủ đề hạnh phúc được triển khai mạnh mẽ hơn, trong đó có các

* Học viện Chính trị Khu vực IV. Email: phanthuanhv482@gmail.com.

** Trường Chính trị Phạm Hùng, tỉnh Vĩnh Long.

nghiên cứu về nhóm xã hội có thực hành tôn giáo ở vùng đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL). Sự quan tâm nghiên cứu về mức độ hạnh phúc ở vùng này dựa trên một số lý do cơ bản dưới đây.

Thứ nhất, hạnh phúc có mối quan hệ tích cực đối với chính sách công. Hạnh phúc của người dân vùng ĐBSCL nói chung, người theo tôn giáo nói riêng không chỉ là yêu cầu trước mắt nhằm thích ứng với các thách thức kinh tế - xã hội và môi trường, mà còn là mục tiêu chiến lược để thúc đẩy phát triển bền vững và công bằng trong toàn vùng. Việc xây dựng và thực thi chính sách dựa trên cách tiếp cận phát triển lấy con người làm trung tâm, nhấn mạnh vai trò của đời sống kinh tế - vật chất, sức khỏe, môi trường sống, hỗ trợ xã hội, thư giãn, giải trí của cá nhân là điều kiện tiên quyết để đảm bảo sự phát triển hài hòa, toàn diện.

Thứ hai, ĐBSCL là một trong những vùng kinh tế - xã hội và đa dạng tôn giáo. Toàn vùng có 4.611 cơ sở thờ tự, 47.334 chức sắc, chức việc, 5.889.937 tín đồ các tôn giáo, chiếm 33,6% dân số và có nhiều cộng đồng tôn giáo như Phật giáo Nam tông Kinh, Phật giáo Nam tông Khơ-me (Khmer), Công giáo, Tin Lành, Cao Đài, Phật giáo Hòa Hảo, Hồi giáo (Islam giáo), Minh Sư đạo, Tịnh độ Cư sĩ Phật hội Việt Nam, Tứ ân Hiếu nghĩa, Bửu Sơn Kỳ Hương, Phật giáo Hiếu Nghĩa Tà Lơn, đạo Baha'i và Cơ đốc Phục Lâm (Viện Nghiên cứu tôn giáo, 2022, tr. 225). Các tư tưởng, triết lý, đạo đức, văn hóa... của các tôn giáo này có ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống xã hội của người dân vùng ĐBSCL. Theo Phan Thuận (2011), tôn giáo thường được xem là nơi con người gửi gắm niềm tin, tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống và củng cố sự đoàn kết cộng đồng. Đây là những yếu tố có thể mang lại hạnh phúc cho con người. Do đó, việc nghiên cứu sự khác biệt về hạnh phúc giữa nhóm người có theo tôn giáo và không theo tôn giáo để đánh giá tác động tích cực của yếu tố tôn giáo với hạnh phúc của họ.

Thứ ba, ĐBSCL là vùng kinh tế - xã hội phải đối diện với nhiều biến động xã hội. Những biến động trong giai đoạn hậu đại dịch Covid, tác động của thiên tai, xâm nhập mặn, và biến đổi khí hậu ngày càng nghiêm trọng... khiến vùng này bộc lộ rõ các lỗ hổng trong hệ thống an sinh xã hội, y tế cộng đồng và kết cấu hạ tầng xã hội. Trong bối cảnh đó, các tôn giáo ở ĐBSCL đã đồng hành, giúp các nhóm xã hội dễ bị tổn thương vượt qua những khó khăn, với tinh thần “tốt đời, đẹp đạo”, “sống phúc âm giữa lòng dân tộc”.

Như vậy, nghiên cứu so sánh về sự đánh giá mức độ hạnh phúc của người theo tôn giáo và không theo tôn giáo ở vùng ĐBSCL có ý nghĩa quan trọng, không chỉ trong việc phát huy vai trò tôn giáo để phát triển vùng bền vững, thích ứng với biến đổi khí hậu, mà còn phản ánh hiệu quả của chính sách tôn giáo đối với đời sống tôn giáo của người dân vùng ĐBSCL.

Hạnh phúc được hiểu như thế nào? Theo Veenhoven (2009), hạnh phúc của con người được đánh giá từ hai chiều cạnh: (i) cảm xúc (ví dụ: cảm nhận của một người về cuộc sống của bản thân như thế nào?) và (ii) nhận thức (một người tự xác định đạt được những gì bản thân mong muốn trong cuộc sống). Như vậy, hạnh phúc là một cảm nhận chủ quan, một trạng thái có ý

thức của con người. Là cảm nhận chủ quan nhưng hạnh phúc lại dựa trên những yếu tố khách quan - cơ sở tạo nên cảm nhận hạnh phúc - đó là mức độ thỏa mãn của con người trong các mối quan hệ với môi trường xung quanh: môi trường tự nhiên, môi trường xã hội và môi trường nội tâm của con người. Con người có thể tìm kiếm hay trải nghiệm về hạnh phúc, do đó, hạnh phúc có thể đo lường được.

Chỉ số hạnh phúc (Happiness Index) là một thước đo chủ quan về sự hài lòng và hạnh phúc mà một cá nhân hoặc cộng đồng cảm nhận về cuộc sống của mình. Đây là một khái niệm chủ yếu dựa vào cảm nhận cá nhân và thường được đo lường thông qua các khảo sát về cảm xúc, sự hài lòng, sự thỏa mãn với các chiều cạnh của đời sống xã hội. Một trong những chỉ số phổ biến nhất để đo lường hạnh phúc là “Chỉ số Hạnh phúc thế giới” (World Happiness Index), được Liên Hợp quốc công bố hằng năm, dựa trên các tiêu chí như thu nhập, hỗ trợ xã hội, tự do cá nhân, và không tham nhũng. “Chỉ số hạnh phúc cá nhân” (Personal Wellbeing Index - PWI) cũng là một công cụ được sử dụng rộng rãi để đo lường mức độ hài lòng trong cuộc sống của cá nhân. PWI được phát triển bởi International Wellbeing Group, đứng đầu là Tiến sĩ Robert A. Cummins (Đại học Deakin, Úc) vào đầu những năm 2000, gồm có 7 tiêu chí: sức khỏe, thành tựu trong cuộc sống, các mối quan hệ cá nhân, an toàn cá nhân, cảm giác thuộc về một cộng đồng, an ninh tương lai, mức sống (Cummins et al, 2005). Theo Hoàng Minh Hải (2017), chỉ số hạnh phúc giúp đánh giá hạnh phúc của con người một cách khách quan hơn và có ý nghĩa trong hoạch định chính sách. Trong nghiên cứu ở bối cảnh ĐBSCL, chỉ số hạnh phúc được xác định thông qua những trải nghiệm về sự hài lòng, sự thỏa mãn của con người trong đời sống, bao gồm 6 tiêu chí: sức khỏe, đời sống kinh tế - vật chất, môi trường sống, đời sống tinh thần, quan hệ xã hội và cá nhân, sự hỗ trợ của xã hội. Bộ 6 tiêu chí hạnh phúc ở ĐBSCL được xây dựng theo hướng quốc gia hóa các thang đo quốc tế, chủ yếu kế thừa cấu trúc lĩnh vực đời sống của PWI và các điều kiện nền tảng của World Happiness Report (WHR). Cụ thể, sức khỏe và đời sống kinh tế - vật chất tương ứng với *sức khỏe và mức sống* (PWI) cũng như *tuổi thọ khỏe mạnh và thu nhập* (WHR); quan hệ xã hội và sự hỗ trợ xã hội phát triển từ *quan hệ cá nhân và gắn kết cộng đồng* (PWI) và *hỗ trợ xã hội* (WHR). Tuy nhiên, trong bộ tiêu chí này, một số tiêu chí trong PWI đã được lược bỏ như: thành tựu cá nhân, tự do lựa chọn hay niềm tin thể chế, do ít tạo khác biệt trong bối cảnh xã hội nông nghiệp - cộng đồng. Thay vào đó, một số tiêu chí được bổ sung: môi trường sống và đời sống tinh thần, đặc trưng sinh kế phụ thuộc tự nhiên và văn hóa gắn kết gia đình. Điểm mới của bộ tiêu chí hạnh phúc ở ĐBSCL là chuyển trọng tâm đo lường từ mức độ hài lòng cá nhân sang trạng thái an sinh và ổn định đời sống cộng đồng. Do đó, việc đánh giá chỉ số hạnh phúc sẽ do nhà nghiên cứu hay nhà quản lý chính sách công mới có thể theo dõi, can thiệp và cải thiện hạnh phúc một cách hiệu quả. Việc đánh giá bằng chỉ số hạnh phúc cần có cách nhìn đa chiều, toàn diện và nhân văn, góp phần tạo cơ sở cho các chính sách phát triển bền vững và lấy con người làm trung tâm.

Cho đến nay, các tranh luận về mối quan hệ giữa tôn giáo và hạnh phúc vẫn là chủ đề được nhiều nhà khoa học quan tâm. Theo Green và Elliott (2010), bản sắc tôn giáo có liên hệ với mức độ hạnh phúc và sức khỏe cao hơn so với các điều kiện về việc làm, gia đình, tài chính và hỗ trợ xã hội. Phần lớn các công trình cho thấy niềm tin tôn giáo mang lại sự an ủi và cảm giác thuộc về cộng đồng, qua đó cải thiện sức khỏe tinh thần và hạnh phúc chủ quan thông qua việc tạo dựng ý nghĩa cuộc sống và sự bình an nội tâm (Lewis & Cruise 2006; Pew Researcrh Center, 2019). Bên cạnh đó, mức độ mộ đạo còn gắn liền với tính vị tha và tận tâm, là những yếu tố có tác động tích cực đối với tâm lý và tạo ra sự khác biệt giữa người theo đạo và người không theo đạo (Lui & Chunya, 2025). Mặc dù vậy, theo nghiên cứu tổng quan của Lui và Chunya (2025), một số nghiên cứu còn tranh luận về mối quan hệ giữa tôn giáo và hạnh phúc.

Các phân tích và lập luận của bài viết này dựa trên kết quả nghiên cứu tài liệu thứ cấp và khảo sát 600 đối tượng là người dân vùng ĐBSCL, trong khuôn khổ đề tài cấp Bộ “Nâng cao chất lượng cuộc sống và chỉ số hạnh phúc của người dân vùng ĐBSCL trong bối cảnh mới” do Tiến sĩ Phan Thuận làm chủ nhiệm. Các đối tượng được lựa chọn theo tiêu chí mẫu phân tầng, được triển khai thực hiện trong quý 2 năm 2025, kích cỡ mẫu được tính toán theo phương pháp của Cochran (1977)¹. Các tiêu chí đánh giá hạnh phúc được tích hợp trong bảng hỏi định lượng thông qua đánh giá mức độ hài lòng của người dân theo 6 tiêu chí đã đề cập. Bên cạnh đó, nghiên cứu này còn sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu 16 người dân, với câu hỏi “Ông/Bà đánh giá về hạnh phúc hiện tại của mình ở mức độ nào?”.

Để xây dựng tiêu chí đánh giá chỉ số hạnh phúc của người dân, nghiên cứu này đã vận dụng linh hoạt các tiêu chí đánh giá chỉ số hạnh phúc của Liên Hợp quốc trong *Báo cáo hạnh phúc thế giới*, chỉ số hạnh phúc cá nhân trong nghiên cứu của Cummins và cộng sự (2005) và Lê Ngọc Văn (2019). Theo đó, nghiên cứu này đã xây dựng bảng hỏi để đánh giá chỉ số hạnh

¹ Cách chọn mẫu được thực hiện như sau: (i) Chọn địa phương khảo sát là thủ phủ của vùng hoặc đại diện cho các nhóm thu nhập (dựa vào kết quả điều tra mức sống dân cư năm 2022). Nhóm địa phương có thu nhập trung bình từ 4,1 triệu/tháng trở lên (nhóm 1, gồm Cần Thơ, Đồng Tháp (cũ), Bạc Liêu, Kiên Giang, Tiền Giang) và từ 4 triệu/tháng trở xuống (nhóm 2, gồm Bến Tre, Cà Mau (cũ), Sóc Trăng, An Giang (cũ), Trà Vinh, Long An). Lựa chọn ngẫu nhiên từ 2 nhóm thu nhập này cho thấy, nhóm 1 gồm thành phố Cần Thơ (cũ), Tiền Giang và nhóm 2 gồm Cà Mau (cũ) và Sóc Trăng (nay là thành phố Cần Thơ). Tiếp đến lựa chọn các huyện/thành phố của các tỉnh/thành phố này, mỗi tỉnh/thành phố lựa chọn 2 thành phố/huyện. Mỗi thành phố/huyện lựa chọn 02 thị trấn/phường/xã. Kết quả lựa chọn địa phương khảo sát gồm: 4 phường/thị trấn (Phường Trà An thuộc thành phố Cần Thơ (cũ), phường 5 thành phố Mỹ Tho thuộc tỉnh Tiền Giang (cũ), phường 5 thành phố Cà Mau (cũ), phường 3 thành phố Sóc Trăng (cũ) và 4 xã (xã Mỹ Khánh thuộc huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ (cũ), xã Đông Sơn thuộc huyện Gò Công Tây, tỉnh Tiền Giang (cũ), xã Hồ Đắc Kien thuộc huyện Châu Thành tỉnh Sóc Trăng (cũ) và xã Trần Hội thuộc huyện Trần Văn Thời, tỉnh Cà Mau (cũ)). Sở dĩ nghiên cứu chỉ lựa chọn 4 tỉnh/thành phố là do nguồn lực hạn chế. Kết quả khảo sát cho thấy, có 24,7% là người theo một tôn giáo nào đó và còn lại 75,3% là người không theo 1 tôn giáo nào. Trong tổng số người có theo tôn giáo bất kỳ thì có 52,2% theo Phật giáo; 25,1% theo Phật giáo Nam tông Khmer; 22,7% còn lại theo các tôn giáo khác (Công giáo, Cao Đài, Phật giáo Hòa Hảo...). (2) Tiêu chí xác định người theo đạo dựa vào câu hỏi khảo sát “Ông/Bà có theo một tôn giáo nào không?” Kết quả khảo sát cho thấy, mặc dù có sự chênh lệch rõ giữa nhóm có đạo và không có đạo nhưng cỡ mẫu đủ lớn, tỷ lệ hợp lý, và có nhiều công cụ thống kê phù hợp giúp việc so sánh này có giá trị thống kê và giá trị thực tiễn. Vì thế, cho phép nghiên cứu so sánh một cách cơ bản, đủ cơ sở để đề xuất kiến nghị hàm ý chính sách.

phúc của người dân vùng ĐBSCL theo 6 chiều cạnh gồm: đời sống kinh tế - vật chất (KTVC), môi trường sống (MTS), sức khỏe (SK), quan hệ gia đình và xã hội (QHXXH&CN), hoạt động thư giãn và giải trí (GT); hỗ trợ xã hội (HT). Thang đo đánh giá về sự hài lòng cuộc sống được tính theo thang 4 điểm (0 điểm: rất không hài lòng, 1 điểm: không hài lòng, 2 điểm: tương đối hài lòng, 3 điểm: hài lòng và 4 điểm: rất hài lòng). Việc đánh giá được dựa trên 3 cơ sở: (i) phù hợp bản chất biến tiềm ẩn của hạnh phúc trong đo lường Likert; (ii) tối ưu hóa độ tin cậy tâm lý - thống kê do con người chỉ phân biệt ổn định khoảng 5 mức cảm xúc; và (iii) đảm bảo khả năng chuẩn hóa, so sánh và phân tích kinh tế lượng thông qua các mô hình biến phụ thuộc thứ bậc. Việc bắt đầu từ giá trị 0 cho phép xác định trạng thái không tồn tại hạnh phúc, tránh sai lệch trung bình và thuận lợi cho xây dựng chỉ số tổng hợp. Chỉ số hạnh phúc được đánh giá là tổng điểm số trung bình từ các chỉ báo cơ sở của 6 chiều cạnh trên.

KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

1. Thực trạng hạnh phúc của người theo tôn giáo và không tôn giáo vùng đồng bằng sông Cửu Long

Hạnh phúc là cảm nhận chủ quan của con người đối với cuộc sống hiện tại và được cấu thành từ nhiều yếu tố. Các nghiên cứu khác nhau có những cách đánh giá cảm nhận hạnh phúc khác nhau. Kết quả khảo sát cho thấy sức khỏe là một trong những yếu tố có ý nghĩa quyết định đối với hạnh phúc của người dân vùng ĐBSCL, ở cả các nhóm theo tôn giáo và không theo tôn giáo. Điều này khẳng định vai trò nền tảng của sức khỏe như một dạng “vốn sống” cơ bản, bởi khi được bảo đảm về thể chất và tinh thần, các phương diện khác của đời sống mới có điều kiện được duy trì và phát triển. Bên cạnh đó, người theo tôn giáo đã khẳng định các yếu tố liên quan đến các giá trị tinh thần (niềm tin tôn giáo, triết lý sống) góp phần tạo ra hạnh phúc của họ chiếm tỷ lệ cao hơn so với người không theo tôn giáo.

Bảng 1: Các yếu tố tạo thành hạnh phúc của cá nhân theo tôn giáo

(Đơn vị %)

Các yếu tố	Không (%) (451)	Có (%) (149)
Sức khỏe	94,5	94,9
Mối quan hệ gia đình và cá nhân	85,6	88,6
Đời sống kinh tế - vật chất	90,2	76,5
Môi trường sống	65,6	58,3
Tiếng nói và quyền chính trị	41,0	49,7
Đời sống tinh thần (giải trí, văn hóa, cảm xúc...)	49,7	48,3
Giá trị tinh thần (niềm tin tôn giáo, triết lý sống...)	28,2	42,2
Sự hỗ trợ của xã hội	14,9	29,5

(Nguồn: Kết quả khảo sát của đề tài năm 2025)

Với câu hỏi: “Người dân quan niệm như thế nào là hạnh phúc?” Kết quả khảo sát ở Bảng 2 cho thấy, hạnh phúc đối với người theo tôn giáo ở vùng ĐBSCL là khi họ có đời sống tinh thần, có mối quan hệ gia đình và xã hội tốt đẹp và có một triết lý sống tích cực, mang tính cống hiến và khoan dung. Trong khi đó, người không theo tôn giáo thường quan tâm đến yếu tố vật chất, thư giãn và sự thăng tiến trong xã hội. Điều này cho thấy, có sự khác biệt về quan niệm hạnh phúc giữa người theo tôn giáo và không theo tôn giáo. Theo lý giải của một số Phật tử, cuộc sống là vô thường, nó không tồn tại vĩnh cửu, cho nên để có hạnh phúc thì phải luôn tự tại, an nhiên và tích đức thiện phước.

Bảng 2: Quan niệm hạnh phúc của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long theo tôn giáo

(Đơn vị %)

Quan niệm về hạnh phúc	Không (451)	Có (149)
Có được sống một cách bình yên, không có quá nhiều áp lực	83.4	85.9
Có gia đình hòa thuận, yêu thương nhau	94.0	96.9
Có mối quan hệ bạn bè gắn kết, hỗ trợ lẫn nhau.	70.6	76.7
Đạt được các mục tiêu trong nghề nghiệp và có sự công nhận	62.1	57.0
Có sức khỏe thể chất và tinh thần ổn định	92.0	96.3
Có quyền lựa chọn và theo đuổi đam mê	57.2	47.7
Được sống trong môi trường tự nhiên xanh, sạch, an toàn (không thiên tai, bão lụt...)	60.1	63.8
Có quyền tự do dân chủ, tiếng nói được tôn trọng	55.7	67.8
Có môi trường xã hội không có tội phạm, tham nhũng	39.9	49.0
Có môi trường để phát triển bản thân	29.7	30.9
Có niềm tin vào điều thiêng liêng giúp bình an	17.7	30.2
Góp phần làm cuộc sống của cộng đồng tốt hơn (giúp đỡ người khác..)	39.9	45.0
Có thời gian để tham gia các hoạt động vui chơi, giải trí	45.2	36.2
Thu nhập có thể đáp ứng đầy đủ nhu cầu của cuộc sống	68.1	58.4
Có điều kiện cuộc sống (nhà ở, dịch vụ) tốt	54.3	47.0
Sống ở địa phương có chính quyền thân thiện, công tâm	44.3	40.3
Có vị thế, địa vị trong xã hội	30.9	18.1

(Nguồn: Kết quả khảo sát của đề tài năm 2025).

Như vậy, quan niệm hạnh phúc của người theo tôn giáo ở vùng ĐBSCL thường tập trung vào các giá trị chịu ảnh hưởng bởi yếu tố tôn giáo. Có thể nói, triết lý của các tôn giáo đã góp phần hình thành quan niệm hạnh phúc của tín đồ. Do đó, các giá trị rộng lượng, tự do, yêu thương, gắn kết với nhau của các tôn giáo cần được phát huy trong bối cảnh xã hội chuyển đổi nhanh, giúp con người không chỉ nắm bắt được hạnh phúc mà còn hướng đến “chân, thiện, mỹ”.

Làm thế nào để đánh giá hạnh phúc của người có theo tôn giáo và không theo tôn giáo ở vùng ĐBSCL? Đây là câu hỏi nghiên cứu quan trọng để làm cơ sở đề xuất các giải pháp phát huy vai trò tôn giáo nhằm, nâng cao mức độ hạnh phúc của người dân. Nghiên cứu không chỉ đánh giá quan niệm hạnh phúc chủ quan của người có theo tôn giáo và không theo tôn giáo, mà còn thông qua chỉ số hạnh phúc nhằm đánh giá chất lượng cuộc sống của người dân một cách khách quan, toàn diện hơn.

Để đánh giá quan niệm về hạnh phúc từ góc nhìn chủ quan, nghiên cứu đã khảo sát với câu hỏi: “Theo ông/bà, hạnh phúc của mình ở mức độ nào?”. Kết quả khảo sát cho thấy, người theo tôn giáo đánh giá mức độ hạnh phúc và rất hạnh phúc cao hơn so với người không theo tôn giáo; trong khi đó người không theo tôn giáo đánh giá mức độ không hạnh phúc và rất không hạnh phúc cao hơn so với người theo tôn giáo. Điều này cho thấy, có sự khác biệt về cảm nhận hạnh phúc của người theo tôn giáo và người không theo tôn giáo ở ĐBSCL, sự khác biệt này có ý nghĩa về thống kê ($p < 10\%$) (xem Bảng 3). Để củng cố cho kết luận trên, các thông tin định tính từ phỏng vấn sâu cho thấy, đa số các tín đồ tôn giáo đều tuân thủ các quy định của tôn giáo. Theo họ, việc thực hành các quy định của tôn giáo (giáo luật, giáo lý) giúp cho họ cảm thấy được an nhiên, an lạc và bình yên. Điều này được thể hiện qua một vài ý kiến như sau:

“Là một phật tử, Cô phải thực hành theo những điều hay của Đức Phật. Đức Phật đã dạy: Muốn có hạnh phúc thì phải biết giữ cho tâm bình yên và làm việc thiện. Thấy người khác hạnh phúc thì mình cũng vui và hạnh phúc” (PVS, nữ, 55 tuổi, buôn bán nhỏ, phường 5, thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang cũ năm 2025).

“Chúa đã dạy: Tiền bạc, quyền lực giàu sang hay nghèo khổ không phải cái mang lại cho con người hạnh phúc hay bất hạnh. Điều hạnh phúc nhất là được làm con của Thiên Chúa. Cho nên, mình phải tin và làm theo những điều Chúa dạy” (PVS, nam, 35 tuổi, nhân viên văn phòng, thành phố Cần Thơ cũ năm 2025).

Có thể nói, người theo tôn giáo thường hành động theo tôn chỉ, triết lý của tôn giáo, nên thường có cảm giác được an lạc và bình yên hơn. Như vậy, các bằng chứng định tính và định lượng đã góp phần khẳng định người theo tôn giáo có cảm nhận hạnh phúc hơn so với người không theo tôn giáo.

Bảng 3: Cảm nhận mức độ hạnh phúc của người dân theo tôn giáo và không theo tôn giáo ở vùng ĐBSCL

(Đơn vị %)

	Rất hạnh phúc (Tôi luôn cảm thấy hài lòng với cuộc sống hiện tại)	Hạnh phúc (Tôi luôn có cảm giác an yên và thoải mái)	Bình thường (có cả niềm vui lẫn khó khăn trong cuộc sống)	Không hạnh phúc (cuộc sống còn nhiều vấn đề, gây căng thẳng)	Rất không hạnh phúc (Nhiều yếu tố khiến đời sống trở nên khó khăn và không hài lòng)	Tổng
Người có theo tôn giáo	18,8	38,3	39,6	2,0	1,3	100
Người không theo tôn giáo	15,1	29,0	52,3	3,3	0,2	100
Mức ý nghĩa thống kê: $P < 10\%$						

(Nguồn: Kết quả khảo sát của đề tài năm 2025)

Ngoài ra, đánh giá cảm nhận chủ quan về hạnh phúc của người theo tôn giáo chưa phản ánh đầy đủ về bản chất của hạnh phúc. Theo Hoàng Minh Hải (2017), đánh giá chỉ số hạnh phúc là cơ sở quan trọng để đề xuất chính sách, vì nó được đánh giá dựa trên sự hài lòng của người dân theo các tiêu chí thuộc mọi chiều cạnh trong đời sống xã hội. Kết quả khảo sát của nghiên cứu này dựa trên các tiêu chí: sức khỏe, đời sống kinh tế - vật chất, đời sống tinh thần, quan hệ xã hội và cá nhân, môi trường sống và sự hỗ trợ của xã hội, cho thấy: điểm trung bình của các chỉ số thành phần như sau: sức khỏe 2,73 điểm; đời sống kinh tế - vật chất 2,35 điểm; đời sống tinh thần 2,38 điểm; môi trường sống 3,26 điểm; quan hệ xã hội 2,87 điểm và hỗ trợ xã hội 2,45 điểm. Giả sử trọng số của các yếu tố đều bằng nhau, kết quả cho thấy, chỉ số hạnh phúc của người theo tôn giáo là 2,664 điểm/4 điểm, cao hơn so với chỉ số hạnh phúc của người dân toàn vùng (2,663 điểm) và cao hơn chỉ số hạnh phúc của người không theo tôn giáo (2,525 điểm). Sự khác biệt về chỉ số hạnh phúc của người theo tôn giáo và người không theo tôn giáo có ý nghĩa thống kê ($p < 10\%$).

Nghiên cứu đã tiến hành phân tích mô hình hồi quy tuyến đơn biến nhằm kiểm định mối quan hệ giữa biến số “có hay không theo tôn giáo” với biến số chỉ số hạnh phúc. Giả thuyết nghiên cứu đặt ra rằng, người theo tôn giáo sẽ có chỉ số hạnh phúc của người không theo tôn giáo. Kết quả ở bảng số liệu 4 cho thấy, biến *theo tôn giáo* có mối quan hệ cùng chiều và có ý

nghĩa thống kê đối với chỉ số hạnh phúc của người dân vùng ĐBSCL ($B = 0,138$; $\beta = 0,424$; $p = 0,008$). Giá trị VIF = 1,000 cho thấy không tồn tại đa cộng tuyến, do đó hệ số ước lượng ổn định. Điều này hàm ý rằng, trong cùng điều kiện, các yếu tố khác không đổi, nhóm người theo tôn giáo có mức hạnh phúc trung bình cao hơn khoảng 0,138 điểm so với nhóm không theo tôn giáo. Hệ số chuẩn hóa β đạt 0,424 cho thấy mức ảnh hưởng tương đối mạnh, tức tôn giáo là một trong những nguồn lực xã hội quan trọng cấu thành hạnh phúc của cư dân khu vực này. Điều này cho thấy, tôn giáo là một yếu tố dự báo tích cực và có ý nghĩa đối với hạnh phúc của người dân vùng ĐBSCL.

Bảng 4: Mô hình hồi quy logictis đơn biến

	B	Beta	Sig	VIF
(Constant)	2,525		0,000	
Có theo tôn giáo	0,138	0,424	0,008	1,000
Không theo tôn giáo	-	-	-	

(Nguồn: Kết quả khảo sát của đề tài năm 2025)

2. Thảo luận và kiến nghị

2.1. Thảo luận

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, sự khác biệt không chỉ về mức độ mà còn về cấu trúc quan niệm hạnh phúc giữa nhóm theo tôn giáo và không theo tôn giáo. Nhóm không theo tôn giáo ưu tiên cao hơn các tiêu chí gắn với thành tựu cá nhân và điều kiện sống như thu nhập, điều kiện nhà ở, khả năng theo đuổi đam mê, thời gian giải trí và vị thế xã hội. Điều này cho thấy họ có xu hướng hiểu hạnh phúc theo hướng thỏa mãn nhu cầu và kiểm soát cuộc sống, tức hạnh phúc gắn với năng lực cá nhân và mức độ đạt được mục tiêu. Ngược lại, nhóm theo tôn giáo đánh giá cao hơn các yếu tố bình an nội tâm, sức khỏe tinh thần, gia đình hòa thuận, quan hệ xã hội gắn kết, niềm tin thiêng liêng và đóng góp cho cộng đồng. Như vậy, hạnh phúc được nhìn nhận như trạng thái an hòa và có ý nghĩa hơn là kết quả của thành tựu vật chất.

Sự khác biệt này phản ánh hai khuynh hướng giá trị: đối với người không theo tôn giáo, hạnh phúc chủ yếu dựa trên khả năng cải thiện điều kiện sống và khẳng định bản thân; trong khi đó người theo tôn giáo đặt trọng tâm vào sự hài hòa trong quan hệ xã hội và sự ổn định tâm lý. Điều đáng chú ý là các tiêu chí vật chất không bị phủ nhận ở nhóm người theo tôn giáo, nhưng không phải yếu tố trung tâm, thay vào đó là cảm giác bình yên và niềm tin đạo đức. Điều này gợi ý rằng tôn giáo không chỉ làm thay đổi mức độ hạnh phúc mà còn định hình cách con người đánh giá thế nào là một cuộc sống tốt. Theo Phật giáo, hạnh phúc không được hiểu đơn thuần là cảm giác vui sướng, thỏa mãn vật chất hay cảm xúc ngắn hạn, mà là trạng thái an lạc nội tâm, giải thoát khỏi khổ đau, đạt đến giác ngộ (Lê Ngọc Văn, 2019, tr. 35). Phật giáo nhấn mạnh rằng, tâm không an thì ở đâu cũng thấy khổ. Tâm an rồi thì chỗ nào cũng là an lạc. Theo Công giáo, hạnh phúc là được sống trong tình yêu và ân sủng của Thiên

Chúa. Hạnh phúc thật không đến từ tiền bạc, quyền lực hay danh vọng, vì chúng chỉ là tạm thời. “Hạnh phúc chính là đem lại hạnh phúc cho người khác, sống phải yêu thương, hòa hợp, cởi mở với mọi người và với chính mình. Tiền bạc, quyền lực, giàu có hay nghèo khổ không phải là những thứ làm cho con người hạnh phúc hay bất hạnh, nhưng lòng vị kỷ chắc chắn là nguyên nhân của sự bất hạnh” (Phạm Thị Pha Lê, 2017, tr. 39-47). Sự khác biệt hạnh phúc giữa người theo tôn giáo và không theo tôn giáo là minh chứng phản ánh vai trò tích cực của tôn giáo đối với hạnh phúc người dân ở vùng ĐBSCL.

Nhận định người theo tôn giáo hạnh phúc hơn so với người không theo tôn giáo khá thống nhất với Lê Ngọc Văn (2019) rằng, chỉ số hạnh phúc của người không theo tôn giáo thấp hơn so với người theo tôn giáo. Nhận định này cũng thống nhất với một nghiên cứu khác, được thực hiện ở 26 quốc gia: “Người có đạo, đặc biệt là những người thường xuyên tham gia sinh hoạt tôn giáo, có xu hướng hạnh phúc hơn, gắn bó xã hội hơn, và hài lòng hơn với cuộc sống, so với người không tôn giáo” (Pew Research Center, 2019). Tôn giáo có khả năng nâng đỡ hạnh phúc, đặc biệt là trong những môi trường có nhiều bất an xã hội, áp lực và khó khăn (Diener et al, 2011). Người có niềm tin tôn giáo thường có mức độ lạc quan, mục tiêu sống và hài lòng cuộc sống cao hơn nhóm không có đạo (Koenig, 2001). Nhiều nghiên cứu trong nước và quốc tế khác cũng đã góp phần củng cố nhận định về sự khác biệt giữa người theo tôn giáo và không theo tôn giáo, qua đó góp phần khẳng định vai trò của tôn giáo đối với hình thành cảm xúc tích cực của người dân vùng sông nước Cửu Long.

Xét theo tiếp cận hạnh phúc chủ quan (subjective well-being), hạnh phúc được hình thành từ đánh giá nhận thức và cảm xúc tích cực đối với cuộc sống (Diener, 1984; 1999). Trong bối cảnh sinh kế nông nghiệp phụ thuộc nhiều vào tự nhiên, người dân ĐBSCL thường xuyên đối diện với rủi ro như hạn mặn, sụt lún đất, biến động giá nông sản và di cư lao động. Đối với người theo tôn giáo, niềm tin tôn giáo giúp cá nhân tái diễn giải nghịch cảnh theo hướng chấp nhận và hy vọng, qua đó làm giảm lo âu hiện sinh và tăng cảm xúc tích cực. Cho nên, người theo tôn giáo thường duy trì trạng thái tâm lý ổn định hơn, góp phần nâng cao mức độ hài lòng với cuộc sống.

Ở góc độ hạnh phúc phát triển tiềm năng (eudaimonic well-being), hạnh phúc bền vững gắn với ý nghĩa sống và định hướng giá trị (Ryan & Deci, 2001). Các tôn giáo phổ biến tại ĐBSCL như Phật giáo, Cao Đài và Phật giáo Hòa Hảo đều nhấn mạnh đạo đức, lòng nhân ái và sự chấp nhận vô thường. Khi khó khăn được hiểu như một phần của quá trình tu dưỡng hoặc thử thách đạo đức, cá nhân có xu hướng thích nghi tốt hơn với biến động kinh tế - môi trường. Do đó, tôn giáo không chỉ tạo cảm xúc tích cực nhất thời mà còn giúp người dân duy trì sự an lạc nội tâm. Hệ số β tương đối cao phản ánh vai trò của ý nghĩa sống trong bối cảnh khu vực còn đối diện với nhiều thách thức.

Ngoài ra, việc các tôn giáo ở vùng ĐBSCL tích cực tham gia hoạt động an sinh xã hội nhằm giảm nghèo, ứng phó với biến đổi khí hậu, xây dựng nếp sống văn hóa, đã góp phần ổn định đời sống cho người dân theo đạo nói riêng, người dân trong vùng nói chung. Các tôn

giáo ở vùng này còn tích cực tuyên truyền để tín đồ thực hiện và chấp hành tốt chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước với phương châm “tốt đời đẹp đạo,” từ đó, phát huy giá trị tích cực của tôn giáo giúp người dân vùng ĐBSCL giảm bớt sự bất hạnh và hướng đến hạnh phúc nhiều hơn.

2.2. Kiến nghị hàm ý chính sách nhằm nâng cao hạnh phúc của người dân vùng đồng bằng sông Cửu Long

Kết quả nghiên cứu cho thấy, tôn giáo đóng vai trò quan trọng đối với mức độ hạnh phúc của người dân. Do đó, phát huy vai trò của các tôn giáo trong nâng cao chỉ số hạnh phúc của người dân vùng ĐBSCL là một trong những giải pháp có ý nghĩa quan trọng. Dựa trên quan điểm này, chúng tôi đề xuất một số kiến nghị hàm ý chính sách như sau:

Thứ nhất, nhằm phát huy vai trò của tôn giáo trong giáo dục đạo đức, nâng cao đời sống tinh thần, cần phối hợp với các tổ chức tôn giáo tổ chức các khóa học về hạnh phúc, kỹ năng sống, tâm lý gia đình, sống tích cực, đặc biệt, trong giới trẻ và phụ nữ; phổ biến giáo lý khuyến khích lối sống tiết độ, yêu thương, tha thứ, phù hợp với bối cảnh phát triển bền vững; tăng cường truyền thông về tấm gương “sống tốt đời đẹp đạo” trong cộng đồng. Kiến nghị này góp phần hình thành môi trường tinh thần tích cực, nâng cao chỉ số PWI ở các khía cạnh như: mối quan hệ cá nhân, cảm giác an toàn, sự hài lòng về cuộc sống.

Thứ hai, đẩy mạnh việc đồng hành cùng các tôn giáo trong các chương trình an sinh xã hội. Thời gian qua, các tôn giáo cùng với nhà nước, địa phương đã thực hiện tốt an sinh xã hội, góp phần giúp cho người dân có đạo nói riêng, người dân vùng ĐBSCL nói chung vượt qua khó khăn, ổn định cuộc sống. Vì thế, thời gian tới, cần tạo cơ chế khuyến khích, đồng hành cùng tổ chức tôn giáo trong hoạt động xây nhà tình thương, hỗ trợ học bổng, phát com miễn phí; tổ chức phòng khám nhân đạo, chăm sóc sức khỏe tâm linh và thể chất; tham gia chương trình hỗ trợ người nghèo, người yếu thế, người dân tộc thiểu số, người có hoàn cảnh đặc biệt. Thực tiễn cho thấy, Giáo hội Phật giáo tỉnh Sóc Trăng, An Giang, Hội Thánh Tin Lành, Giáo phận Cần Thơ đều có mô hình thiện nguyện hoạt động hiệu quả. Thực hiện kiến nghị này góp phần nâng cao hạnh phúc từ cảm giác hỗ trợ xã hội (social support) - một yếu tố quan trọng của hạnh phúc theo mô hình PWI.

Thứ ba, xây dựng cộng đồng tôn giáo văn minh, đoàn kết, hạnh phúc. Để làm được điều này thì cần nhân rộng các mô hình như “Áp văn hóa tôn giáo”, “Xứ đạo bình yên, nghĩa tình”, “Chùa xanh - sạch - an lạc”. Tổ chức ngày hội “Tôn giáo chung tay vì hạnh phúc cộng đồng”. Khuyến khích các chức sắc tôn giáo trở thành cầu nối gắn kết người dân, xây dựng lối sống lành mạnh, văn hóa ứng xử tích cực. Điều này góp phần nâng cao các khía cạnh hạnh phúc như: cảm giác thuộc về cộng đồng, sự tôn trọng, an toàn cá nhân.

KẾT LUẬN

Các kết quả phân tích cho thấy, tôn giáo không chỉ là một biến nhân khẩu học mang tính mô tả mà thực sự là một cấu trúc văn hóa - xã hội có ý nghĩa định hình quan niệm và mức độ

cảm nhận hạnh phúc của người dân tại ĐBSCL. Sự khác biệt giữa nhóm theo tôn giáo và không theo tôn giáo không nằm ở việc nhóm nào “hạnh phúc hơn” theo nghĩa tuyệt đối, mà nằm ở hệ tiêu chí cấu thành hạnh phúc. Người theo tôn giáo có xu hướng kiến tạo hạnh phúc dựa trên các giá trị quan hệ và tinh thần: gia đình hòa thuận, sức khỏe, sự bình an nội tâm, niềm tin thiêng liêng, đóng góp cho cộng đồng và môi trường xã hội an toàn. Điều này phản ánh một mô hình hạnh phúc mang tính “định hướng ý nghĩa” (meaning-oriented well-being), trong đó cá nhân không phải trung tâm tuyệt đối mà là một phần của mạng lưới quan hệ đạo đức - xã hội rộng hơn. Vì thế, hạnh phúc gắn với trạng thái an ổn, hòa hợp và cảm nhận được nâng đỡ về mặt tinh thần. Trong khi đó, nhóm không theo tôn giáo có xu hướng nhấn mạnh các yếu tố mang tính tự chủ cá nhân và điều kiện vật chất như thu nhập, điều kiện sống, cơ hội lựa chọn, thời gian giải trí và mục tiêu nghề nghiệp. Đây là mô hình hạnh phúc “định hướng thành tựu” (achievement-oriented well-being), trong đó cá nhân đóng vai trò chủ thể kiến tạo đời sống thông qua năng lực và nguồn lực riêng. Hạnh phúc được cảm nhận thông qua mức độ kiểm soát cuộc sống và khả năng thỏa mãn nhu cầu.

Hệ số hồi quy cho thấy tôn giáo có tác động tích cực và có ý nghĩa thống kê đối với chỉ số hạnh phúc khẳng định vai trò của tôn giáo trong bối cảnh một vùng sinh thái - xã hội còn nhiều bất định (biến đổi khí hậu, sinh kế bấp bênh, di cư lao động). Tôn giáo ở đây hoạt động như một cơ chế “ổn định tâm lý xã hội”, làm giảm áp lực hiện sinh hơn là nâng cao điều kiện vật chất. Từ góc độ lý thuyết, nghiên cứu này gợi ý rằng, hạnh phúc của cư dân không thể được lý giải chỉ bằng biến kinh tế mà phải được hiểu như một cấu trúc đa chiều, trong đó tôn giáo được xem như một trong những chiều cạnh cần được quan tâm khi xem xét hạnh phúc của con người. Do đó, các giải pháp để nâng cao hạnh phúc không chỉ tập trung vào thu nhập và phúc lợi kinh tế, mà cần củng cố vai trò của tôn giáo để xây dựng môi trường văn hóa, niềm tin xã hội và các thiết chế cộng đồng, những yếu tố đang đóng vai trò nền tảng đối với hạnh phúc bền vững của người dân vùng này./.

Tài liệu tham khảo

1. Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.
2. Cummins, R. A., & Lau, A. L. D. (2005). *Personal Wellbeing Index: Manual* (4th ed.). International Wellbeing Group, Australian Centre on Quality of Life, Deakin
3. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), p. 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
4. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), p. 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
5. Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). *The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (6), p. 1278-1290. <https://doi.org/10.1037/a0024402>

6. Green M, Elliott M. (2010). *Religion, health, and psychological Well-Being*. J Relig Health, No. 49, p. 149-63. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9242-1>
7. Hoàng Minh Hải. (2017). Phương pháp xây dựng và tính toán chỉ số hạnh phúc của Việt Nam. *Tạp chí nghiên cứu Gia đình và Giới*, Số 2 (27), tr. 15-27.
8. Koenig, H. G. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association, *International Review of Psychiatry*, 13 (2), p. 67-78.
9. Lewis CA, Cruise SM. (2006). *Religion and happiness: consensus, contradictions, comments and concerns*. Mental Health Relig Cult, 9 (3), p. 213-225. <https://doi.org/10.1080/13694670600615276>
10. Lui, J and Wu, C. (2025). *Religious belief, subjective social status and residents' happiness: empirical evidence from Chinese general social survey from 2010 to 2021*. BMC Psychology, Vol.13, p. 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03243-5>
11. Lê Ngọc Văn. (2019). *Hạnh phúc của con người Việt Nam: Khái niệm, cách tiếp cận và chỉ số đánh giá*. Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
12. Pew Researcrh Center. (31/1/2019). *Religion's Relationship to Happiness, Civic Engagement and Health Around the World*. <https://www.pewresearch.org/religion/2019/01/31/religions-relationship-to-happiness-civic-engagement-and-health-around-the-world/>
13. Phạm Thị Pha Lê. (2017). Quan niệm của người theo đạo Thiên Chúa giáo về hạnh phúc. *Tạp chí nghiên cứu Gia đình và Giới*, Số 2, tr. 39-47.
14. Phan Thuận. (2011). Nhu cầu, niềm tin và thực hành tôn giáo của tín đồ Phật giáo ở đồng bằng sông Cửu Long trong bối cảnh hiện nay. *Tạp chí Nghiên cứu Tôn giáo*, Số 5, tr. 31-36.
15. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, p. 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
16. Viện Nghiên cứu Tôn giáo. (2022). *Tài liệu tín ngưỡng, tôn giáo ở khu vực Tây Nam Bộ hiện nay* (thuộc Đề án Hỗ trợ thông tin, tuyên truyền về dân tộc, tôn giáo theo Quyết định số 219-QĐ/TTg ngày 21/02/2019).
17. Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. *Happiness, Economics and Politics*, p. 45-69.