

# Tổng quan nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập

Nguyễn Thị Bích Phượng<sup>1</sup>, Dương Hoàng Diễm Châu<sup>1</sup>, Nguyễn Thị Ngọc Ánh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Cần Thơ, <sup>2</sup>Trường Tiểu học Trần Quốc Toản thành phố Cần Thơ

Received: 08/3/2024; Accepted: 14/3/2024; Published: 21/3/2024

**Abstract:** Happiness in learning is important in helping learners determine their own learning goals. This article uses the method of reviewing research on academic happiness to find gaps in research and build a theoretical basis for research on the academic happiness of students at Can Tho University. In Vietnam, some studies have paid attention to the feelings of happiness or factors affecting the happiness of students at university. However, these studies have not studied in depth the expression of happiness in students' learning and the influencing factors. Research on the academic happiness of students at universities is still very limited. On the other hand, research on happiness in learning at Can Tho University is an untapped gap. This article focuses on presenting a summary of research on happiness in learning.

**Keywords:** Well - being, Learning, Students, learning well - being

## 1. Đặt vấn đề

Hạnh phúc là yếu tố đóng vai trò quan trọng trong hành trình của mỗi cá nhân. Hạnh phúc ảnh hưởng nhiều hơn đến cuộc sống của người học trong và ngoài lớp học (Dange.J. K., & Bhavya, 2020). Hạnh phúc là một trong những mục tiêu trong mọi hoạt động của con người. Ở Việt Nam, vấn đề hạnh phúc trong cuộc sống được nhà nước quan tâm thể hiện tại quyết định số 2589/QĐ-TTg của Chính phủ 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. Khái niệm hạnh phúc được nghiên cứu dưới nhiều khía cạnh khác nhau. Theo O’Toole và Kropf (2010) hạnh phúc là nhận ra tiềm năng độc đáo của một người, thông qua sự phát triển về thể chất, tinh cảm, tinh thần và tâm hồn trong mối quan hệ với bản thân, người khác và môi trường. Theo Argyle (2001) thì xem hạnh phúc có nghĩa là cảm giác vui vẻ, giải phóng và tự tin. Còn David Dubner (2013) xem hạnh phúc có thể được coi là một trạng thái cảm xúc phản ánh mức độ hạnh phúc cao về tinh thần hoặc tinh cảm. Tóm lại, hạnh phúc dưới góc nhìn tâm lý học là trạng thái tinh thần tích cực, tự tin trong cuộc sống. Giáo dục đại học đóng vai trò đào tạo nguồn nhân lực nhằm tái tạo sức lao động xã hội. Môi trường giáo dục hạnh phúc là một trong những điều kiện góp phần nâng cao hiệu quả học tập. Trường học tập hạnh phúc là nơi sinh viên có thể thăng hoa những tiềm năng giá trị của bản thân nhờ đó mà những phẩm chất và năng lực nghề nghiệp được hình thành một cách tích cực.

Các nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lý học tích cực chỉ ra rằng hạnh phúc mang lại những lợi ích về sức

khỏe và sự thành công trong học tập (David Dubner, 2013). SV hạnh phúc trong học tập có thể nâng cao được hiệu quả học tập. Hạnh phúc là một hành trình vì vậy SV có thể hạnh phúc ngay trong hành trình học tập rèn luyện bản thân. Học tập với một niềm hạnh phúc chính là một trong những phương cách góp phần nâng cao chất lượng giáo dục.

Trong đề án quy hoạch phát triển tổng thể Trường Đại học Cần Thơ đến năm 2022, tầm nhìn 2030 có chỉ rõ “*Mục tiêu của Trường Đại học Cần Thơ cần được tiếp tục xây dựng, phát triển thành một trung tâm Đào tạo - Nghiên cứu và Chuyển giao khoa học công nghệ (KHCN) mạnh của vùng Đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL), phấn đấu để năng lực, trình độ đào tạo và nghiên cứu - chuyển giao KHCN đạt trình độ chung của các trường đại học trong khu vực và thế giới đối với một số ngành mũi nhọn vào năm 2022.... Đến năm 2022 trở về sau, Trường Đại học Cần Thơ sẽ trở thành một trong những trường có chất lượng đào tạo ngang với các trường tiên tiến khu vực Đông Nam Á và là một trung tâm đào tạo mạnh cho các nước trong lưu vực sông Mê Kông*”.

Nghiên cứu này khảo lược các nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập ở trong và ngoài nước nhằm tìm ra khoảng trống và xây dựng cơ sở lý luận cho nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập của SV tại Trường Đại học Cần Thơ.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng phương pháp nghiên cứu lý thuyết và tổng quan các nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập trong và ngoài nước nghiên cứu của đề tài tìm khoảng trống trong nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập và xây dựng cơ sở lý luận cho nghiên

cứu về hạnh phúc trong học tập của SV Trường Đại học Cần Thơ. Cách thức tiến hành bằng cách khảo lược, tổng hợp tài liệu lý thuyết, đọc, phân tích và lựa chọn nội dung nghiên cứu

## 2.2. Kết quả nghiên cứu

### 2.2.1. Nghiên cứu về HPTHT ở nước ngoài

UNESCO là tổ chức tiên phong trong việc xây dựng hình ảnh trường học hạnh phúc và xem đây như là một chiến lược nhằm đạt đến 17 mục tiêu phát triển bền vững cho các quốc gia trên toàn thế giới vào năm 2030<sup>1</sup>. Sáng kiến trường học hạnh phúc của UNESCO hỗ trợ các bên liên quan trong lĩnh vực giáo dục xác định hạnh phúc của người học và GV không phải là sự đánh đổi bằng thành tích học tập, mà là một đòn bẩy không thể thiếu để có được trải nghiệm và kết quả học tập tốt hơn và ở nhiều lĩnh vực hơn. Học tập có thể là một thành phần quan trọng của trải nghiệm học đường vui vẻ mà thông qua đó, sẽ tạo ra một vòng tròn đạo đức liên kết hạnh phúc và học tập. Theo Tổ chức, trường học hạnh phúc là nơi hỗ trợ việc học tập, sức khỏe và hạnh phúc của các cá nhân, gia đình và cộng đồng. UNESCO sử dụng bốn trụ cột của trường học hạnh phúc: con người (people), quá trình (process), không gian (place) và nguyên tắc (principles) để giúp các nhà hoạch định chính sách chia nhỏ khái niệm về trường học hạnh phúc thành các tiêu chí nhằm hướng tới các chính sách của toàn hệ thống. Tổ chức này còn cho rằng trường học hạnh phúc là yếu tố quyết định quan trọng để đảm bảo tất cả người học hoàn thành giáo dục tiêu học và trung học miễn phí, công bằng và có chất lượng; Từ đó dẫn đến kết quả học tập phù hợp và hiệu quả; Mặc khác bằng cách ưu tiên những hoạt động trải nghiệm hợp tác, thu hút cho người học, kết quả học tập có thể sẽ được cải thiện. UNESCO Châu Á - Thái Bình Dương (2017) đã trình bày trong tóm tắt chuyên đề giáo dục mối quan hệ giữa giáo dục và hạnh phúc như là ‘chuỗi xoắn kép’ của học thuật đi đôi với tính cách và phúc lợi (IPEN, 2016b). Trong những khái niệm về hạnh phúc này, có ba mối liên kết quan trọng được tìm thấy khi nói về mối quan hệ giữa giáo dục và hạnh phúc: thứ nhất, hạnh phúc là thứ mà tập thể có được thông qua tình bạn và các mối quan hệ; thứ hai, giáo dục thực chất là tổng thể và đa chiều; thứ ba, giáo dục có thể dẫn đến hạnh phúc, nhưng cũng có thể là nguồn hạnh phúc tự thân.

Nghiên cứu về “Hạnh phúc cho trẻ em trong trường học” được Fatemeh Talebzadeh, Mahmoud Samkan (2011) trình bày một mô hình khái niệm về cách tạo ra hạnh phúc trong các trường tiểu học ở Iran

thông qua việc xem xét các tài liệu và nghiên cứu sẵn có. Bốn nội dung chính được xác định trong nghiên cứu này, cụ thể là các yếu tố về không gian/vật chất, cảm xúc-xã hội, cá nhân và giảng dạy. Từ đây, các tác giả đề xuất nghiên cứu sâu hơn để kiểm tra mức độ thực hiện các nội dung này được trong trường học. Về yếu tố không gian/vật chất: phân bổ số giờ rèn luyện trí tưởng tượng và sự đổi mới của HS, mang lại một không gian xanh trong trường học, cung cấp thực phẩm tốt cho sức khỏe tại trường, các phương tiện hỗ trợ giáo dục phù hợp và đa dạng để thu hút lớp học (bảng điện tử, máy tính, internet), trang phục của GV và nhân viên phù hợp và màu sắc vui tươi. Về yếu tố cá nhân: phản ánh qua các lớp học, GV hiểu quyền trẻ em, các kỹ năng, chuyên môn và sự thông trị của GV trong giảng dạy, mối quan hệ thân thiện giữa các nhân viên, mức độ hỗ trợ cao của gia đình và xã hội. Về yếu tố cảm xúc-xã hội: tiếp xúc tôn trọng và thân thiện với HS, tập trung nhiều hơn vào các hoạt động thể thao trong chương trình học, thái độ tích cực của GV đối với HS, thái độ tích cực của HS về môn học, thái độ tích cực của HS về môi trường giáo dục. Về yếu tố giảng dạy: chơi một bản nhạc vui vẻ và êm đềm vào những giờ thư giãn, các PPDH tích cực như chuyển đi khoa học và đóng vai, HS trả lời câu hỏi tình huống, chú ý đến nghệ thuật trong các chương trình của trường, thành lập các đội thể thao gồm có GV và HS cùng tham gia.

Qua nghiên cứu các tài liệu về tâm lý tích cực gồm hạnh phúc, sức khỏe tâm lý (well-being) và sự hài lòng trong cuộc sống, nhóm tác giả Kelly McCabe, Melissa A. Bray, Thomas J. Kehle, Lea A. Theodore, và Nicholas W. Gelbar (2011) có bài nghiên cứu về “Tăng cường hạnh phúc và sự hài lòng về cuộc sống cho học sinh trong trường học”. Bài viết chỉ ra những ưu thế của các nghiên cứu trước đó trong việc thúc đẩy tâm lý tích cực thường có xu hướng tập trung vào các năng lực xã hội rộng rãi. Tuy nhiên, các tác giả cho rằng việc sử dụng các kỹ thuật cụ thể phù hợp với thực hành ở trường cũng có thể thúc đẩy hạnh phúc và cuộc sống sự hài lòng ở trẻ em và thanh thiếu niên. Các tác giả sử dụng nghiên cứu của McCabe-Fitch (2009) làm ví dụ về việc sử dụng các kỹ thuật cụ thể như viết thư tri ân và thực hành ba điều tốt trong cuộc sống. Qua phân tích, các tác giả khẳng định rằng các bài tập về lòng biết ơn và tâm lý tích cực có thể được thực hiện trực tiếp trong lớp học hoặc được giáo viên đứng lớp giao cho HS. Với cách này, việc sử dụng các bài tập sẽ trở nên khả thi và được xem như một bổ sung rộng rãi đối với bất kỳ chương trình giảng dạy hoặc cải tiến nào trong bài học diễn ra trên lớp. Và

1. <https://www.unesco.org/en/education-policies/happy-schools>

công việc này không yêu cầu nhân viên tiêu tốn quá nhiều thời gian hoặc năng lượng, và đối dễ thực hiện. Các tác giả khuyến nghị cần có những nghiên cứu tiếp theo trong tương lai để tìm ra những lợi ích tiềm năng của việc can thiệp tâm lý tích cực trong trường học như một cách để tăng hạnh phúc và sự hài lòng trong cuộc sống của trẻ em và thanh thiếu niên.

Trong nghiên cứu “*Mối liên hệ giữa hạnh phúc và kết quả học tập*” (The Relationship between Happiness and Academic Achievements, 2015), Meimanat Tabbodi, Hassan Rahgozar, Mohammad Mozaffari Makki Abadi, Bộ môn Giáo dục và Tâm lý thuộc Trường đại học Islamic Azad, chi nhánh Shiraz, thành phố Shiraz, Iran đã thực hiện nghiên cứu bằng cách chọn ngẫu nhiên 320 trong số 18.465 sinh viên thông qua sử dụng bảng Morgan. Mục đích của nghiên cứu là điều tra mối quan hệ giữa hạnh phúc và kết quả học tập của SV trường Đại học Islamic Azad, thành phố Shiraz. Kết quả cho thấy SV không hài lòng về hạnh phúc của mình, mức hạnh phúc trung bình của SV thấp hơn mức trung bình chung. Ngoài ra, kết quả học tập trung bình của nữ thường cao hơn nam và mức hạnh phúc trung bình của sinh viên nữ cũng nhiều hơn SV nam. Với kết quả nghiên cứu và dựa vào lý thuyết của Erikson, K. (2003) về “*Hạnh phúc có nên là mục tiêu cuối cùng của chúng ta không?*”, nhóm tác giả đưa ra khuyến nghị rằng do có nhiều yếu tố tạo nên hạnh phúc bao gồm tính cách, lòng tự trọng, vốn xã hội, tình trạng sức khỏe và kinh tế nên mỗi yếu tố này cần được kiểm tra xem có những ảnh hưởng nào đến hạnh phúc của SV.

Ryff, C., & Keyes, C. (1995) đã xây dựng mô hình lý thuyết về sức khỏe tâm lý bao gồm 6 khía cạnh như: chấp nhận bản thân; mối quan hệ tích cực với người khác; tự chủ; làm chủ môi trường; mục đích sống; phát triển cá nhân. Còn theo nghiên cứu của nhóm tác giả P. Caballero-García, N. Ruano Dávila, S. Sánchez Ruiz (2018) về “*Hạnh phúc ở sinh viên đại học: Nghiên cứu mô tả cho cải tiến giáo dục*” (*Happyness in University students: A Descriptive Study for Educational Improvement*), với mục tiêu xác định mức độ hạnh phúc của SV và mức độ ảnh hưởng của can thiệp giáo dục đối với SV để có được cảm xúc tích cực khi làm việc, học tập trong lớp. Nhóm tác giả sử dụng phương pháp nghiên cứu của Cook và Campbell, 1986 gồm thiết kế bán thử nghiệm và nhóm đối chứng không tương đồng, với số mẫu khảo sát là 162 bao gồm SV các năm khác nhau, độ tuổi từ 18 đến 45. Kết quả cho thấy các SV được làm việc hay học những nội dung cụ thể của các môn nghiên cứu có tích hợp cảm xúc tích cực có mức hạnh phúc

cao hơn so với các SV làm việc hay học với phương pháp truyền thống, và các SV đã cải thiện nhận thức của họ về tầm quan trọng của việc này trong cuộc sống và kết quả công việc của các em. Các tác giả khuyến nghị rằng các SV cần được học cách lạc quan và cần cải thiện môi trường lớp học, sức khỏe và hạnh phúc cá nhân, các hoạt động và năng suất đóng góp của SV vào sự phát triển xã hội.

Janine Jongbloed (2018) đã nghiên cứu học đại học để hạnh phúc và biểu hiện của hạnh phúc thể hiện ở 3 khía cạnh: Thứ nhất là sức khỏe tâm lý bao gồm năng lực; sự gắn kết trong cuộc sống; ý nghĩa cuộc đời; lạc quan về tương lai; lòng tự trọng. Thứ hai là hạnh phúc về mặt cảm xúc/tình cảm bao gồm: cảm xúc tích cực về mọi thứ; các mối quan hệ tích cực; cảm xúc hài lòng với cuộc sống (SWL). Thứ ba là phúc lợi tinh thần (an lạc về tinh thần) bao gồm: ổn định về cảm xúc; khả năng phục hồi và năng lượng tích cực (energy).

Nghiên cứu của Sarp Uğur, Rezzan Uçar, Rezzan Uçar (2020), về “*Mối liên hệ giữa việc học ở trường và hạnh phúc học đường*” (The Relationship between Learning school and School happiness) xác định mục đích là khám phá mối liên hệ giữa việc học ở trường và hạnh phúc học đường theo quan điểm của các giáo viên nghiên cứu tại các trường tiểu bang. Đây là một loại nghiên cứu dự báo được thiết kế với mô hình quét tương quan (quan hệ), là một trong những phương pháp nghiên cứu định lượng. Các GV thực hiện nghiên cứu tại các trường tiểu bang ở Erciş in Van trong năm học 2017-2018. Có 371 GV được chọn bằng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên và đơn giản để tạo mẫu nghiên cứu. Theo đó, kết quả khảo sát hướng tới xác định i) Mức độ đánh giá của GV về việc học ở trường và các khía cạnh của việc học ở trường (gồm làm chủ cá nhân, mô hình hỗ trợ tinh thần, tầm nhìn chung, tư duy hệ thống, học tập nhóm); ii) Mức độ đánh giá của giáo viên về các khía cạnh phụ của hạnh phúc học đường và hạnh phúc học đường (gồm cảm xúc tích cực, cảm xúc tiêu cực, nhận thức tiềm năng); iii) Có mối quan hệ đáng kể nào giữa việc học ở trường và hạnh phúc học đường không? iv) Các khía cạnh nào của việc học ở trường là yếu tố dự báo đáng kể về hạnh phúc học đường.

Kết quả nghiên cứu được kết luận rằng chất lượng học tập ở trường đạt mức “trung bình” và hạnh phúc học đường đạt mức “tốt,” cho thấy mối liên hệ tích cực và có ý nghĩa giữa hạnh phúc học đường với nhà trường và tầm nhìn chỉ đạt ở mức trung bình, các mô hình chăm sóc tinh thần và học tập theo nhóm là những yếu tố dự báo có ý nghĩa cho hạnh phúc

học đường của giáo viên. Cụ thể, xét về mức độ của các trường là một trường học, việc học ở trường và các khía cạnh của việc học ở trường như làm chủ cá nhân, mô hình hỗ trợ tinh thần, tầm nhìn chung chỉ đạt ở mức “trung bình” trong khi các mô hình hỗ trợ tinh thần và học tập nhóm ở mức “tốt”. Kết quả này được nhóm tác giả phân tích và lý giải rằng khi nhà trường chuẩn bị kế hoạch hướng tới tương lai và xác định mục tiêu thì các ý kiến và suy nghĩ của giáo viên được quan tâm. Giáo viên có thể giải thích ý kiến của họ cho những người xung quanh ở trường một cách dễ dàng và đặt câu hỏi về mọi chủ đề. Các đối mới thường có thể được tạo ra cho sự phát triển của nhà trường, và giáo viên được tạo điều kiện thuận lợi về môi trường làm việc và các hoạt động khác để họ có thể đạt được các mục tiêu mà nhà trường đưa ra và giúp họ thành công trong tương lai. Các giáo viên thường có thể làm việc theo nhóm với các đồng nghiệp của họ và họ nghĩ rằng họ thường được đánh giá cao trong các nhóm này.

Theo Kasikci, Furkan and Ozhan, Metmet Bugra (2021) về “Dự đoán kết quả học tập và hạnh phúc của học sinh trung học cơ sở: Vai trò của các kỹ năng học tập cảm xúc-xã hội” (Prediction of Academic Achievement and Happiness in Middle School Students: The Role of Social-Emotional Learning Skills), các nghiên cứu thử nghiệm xem các kỹ năng học tập cảm xúc-xã hội có phải là một dự báo quan trọng đối với kết quả học tập và hạnh phúc của học sinh trung học cơ sở. Nghiên cứu được thực hiện với 337 học sinh trung học cơ sở của 6 trường ở tỉnh Erzurum, gồm 203 (60,2%) nữ và 134 (39,8%) nam, độ tuổi từ 10 đến 14. Kết quả đạt được cho thấy có sự tương quan tích cực và đáng kể giữa các kỹ năng học tập cảm xúc-xã hội với kết quả học tập và hạnh phúc. Hơn nữa, các kỹ năng học tập cảm xúc-xã hội cũng là chỉ báo quan trọng đối với kết quả học tập và hạnh phúc của học sinh trung học cơ sở, chiếm 18% trong tổng số phương sai về thành tích học tập, và 44% trong tổng số phương sai về hạnh phúc. Khi tất cả các kết quả này được đánh giá cùng nhau, có thể nói rằng việc thúc đẩy các kỹ năng học tập cảm xúc-xã hội của học sinh trung học cơ sở sẽ làm tăng thành tích học tập và hạnh phúc. Dựa vào mô hình lý thuyết của CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), nhóm tác giả chỉ ra rằng các thành tố của mô hình học tập cảm xúc-xã hội (CASEL-Based Social Emotional Learning Model) là cơ sở giúp họ đưa ra khẳng định rằng, với các kỹ năng học tập cảm xúc-xã hội, học sinh có thể thành công hơn trong việc đạt được các mục tiêu học tập

và kết quả học tập cao hơn nhờ vào các kỹ năng tự nhận thức; có thể xử lý hiệu quả những căng thẳng liên quan đến học tập và nhà trường nhờ vào kỹ năng tự quản lý; có khả năng lập mục tiêu học tập phù hợp với nhu cầu và những hạn chế của bản thân nhờ tính kỷ luật tự giác và tự tạo động lực; có khả năng nhận diện vấn đề nhanh chóng, phân tích vấn đề rõ ràng và giải quyết được vấn đề.

John Mark Froiland, Frank C. Worrell, Hyejeong Oh (2018) với nghiên cứu “Mối quan hệ giáo viên-sinh viên, việc đáp ứng nhu cầu tâm lý và hạnh phúc đối với sinh viên, cho rằng mối quan hệ giữa giáo viên - sinh viên gắn liền với động lực tự chủ và thành tích học tập.

Các chuyên gia đã đặt ra vấn đề rằng, liệu việc đáp ứng nhu cầu tâm lý của sinh viên có làm cầu nối cho mối quan hệ giữa giáo viên -sinh viên và hạnh phúc của sinh viên hay không thì khá ít được biết đến. Hơn nữa, mối quan hệ này cần được kiểm tra trong các mẫu khảo sát sinh viên có nguồn gốc dân tộc và chủng tộc khác nhau. Nhóm nghiên cứu đưa ra “Mô hình cân bằng cấu trúc”, bao gồm các mối quan hệ giữa giáo viên- sinh viên, sự hài lòng về nhu cầu tâm lý, hạnh phúc và cấp lớp. Nhóm nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng (a) mối quan hệ giữa giáo viên - sinh viên sẽ có mối quan hệ tích cực với sự đáp ứng nhu cầu tâm lý, (b) sự đáp ứng nhu cầu tâm lý sẽ có mối quan hệ tích cực với hạnh phúc, (c) cấp lớp sẽ có mối quan hệ tiêu cực với sự hài lòng về tâm lý và (d) mối quan hệ giữa giáo viên - sinh viên cũng sẽ liên quan gián tiếp và tích cực đến hạnh phúc thông qua việc đáp ứng nhu cầu tâm lý. Ngoài ra, nghiên cứu cũng đã đưa ra giả thuyết rằng những phát hiện này sẽ đúng khi mô hình được thử nghiệm riêng cho sinh viên người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Á và người La-tinh.

Nghiên cứu có sự tham gia của 1.961 người (52,8% nữ) đến từ trường học ở Khu vực Vịnh San Francisco, với phân phối mẫu theo chủng tộc/sắc tộc gồm: 21,9% là người Mỹ gốc Phi, 39,4% người Mỹ gốc Âu, 12,3% người Latinh, hai nhóm có số mẫu nhỏ nhất gồm 9,3% người Mỹ gốc Á, và 10,1% chủng tộc/sắc tộc hỗn hợp. Người Mỹ gốc Á bao gồm người Ấn Độ gốc Á (1,2%), người Campuchia (0,3%), người Trung Quốc (3,2%), người Philippines (0,7%), Nhật Bản (0,6%), Hàn Quốc (0,4%), Lào (0,1%), Châu Á khác (2,1%), Việt Nam (0,6%), Thổ dân Hawaii (0,1%), người Samoa (0,1%) và người các đảo Thái Bình Dương (0,1%). Người Mỹ da đỏ hoặc thổ dân Alaska (0,5%) cũng tham gia trong nghiên cứu này. 29% học sinh đang học lớp 9, 26% học sinh lớp 10, 26% học sinh lớp 11, và 20% học sinh lớp 12.

Mục tiêu của nghiên cứu là xem liệu việc đáp ứng nhu cầu tâm lý của sinh viên theo lý thuyết tự quyết có làm cầu nối cho sự liên kết trong mối quan hệ giáo viên- sinh viên và hạnh phúc hay không, và câu hỏi này được đặt ra trong toàn bộ mẫu khảo sát chính cũng như trong các mẫu khảo sát phụ đối với sinh viên người Mỹ gốc Phi, Sinh viên châu Á, Mỹ và La-tinh.

Kết quả phù hợp với giả thuyết ban đầu và cho thấy rằng mối quan hệ giáo viên – sinh viên thúc đẩy hạnh phúc của sinh viên bằng cách đáp ứng nhu cầu tâm lý cho sinh viên thuộc các nguồn gốc dân tộc và chủng tộc khác nhau. Nhóm tác giả nhận thấy mối quan hệ giữa giáo viên-sinh viên có mối liên hệ tích cực và cân đối với việc đáp ứng các nhu cầu tâm lý về quyền tự chủ, các liên quan khác và năng lực. Đặc biệt, những kết quả này đã được lặp lại đối với các mẫu khảo sát phụ đối với sinh viên người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Á và người La-tinh, cho thấy rằng tuyên bố của lý thuyết về quyền tự quyết gồm quyền tự chủ, năng lực và sự liên quan là những nhu cầu tâm lý phổ quát (Levesque et al., 2004; Ryan & Deci, 2017) và có ý nghĩa đóng góp lớn trong nghiên cứu này, ít nhất là đối với sinh viên ở Hoa Kỳ. Hơn nữa, kết quả gián tiếp của mối quan hệ giáo viên-sinh viên đối với hạnh phúc cho thấy giá trị hơn nữa của việc giúp giáo viên phát triển mối quan hệ hỗ trợ và tích cực với sinh viên của họ, vì những mối quan hệ như vậy cũng thúc đẩy động lực nội tại để học tập, gắn kết lâu dài và nâng cao thành tích giữa những người học đa dạng (Froiland và cộng sự, 2016; Gehlbach và cộng sự, 2016).

### *1.1.2 Nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập ở trong nước*

Các nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập của sinh viên ở Việt Nam còn chưa nhiều. Một số công trình nghiên cứu chỉ mới tập trung nghiên cứu các khía cạnh hạnh phúc của sinh viên một cách chung chung. Nghiên cứu về hạnh phúc của sinh viên có thể kể đến nghiên cứu của Nguyễn Văn Lượ và cộng sự (2016) được công bố trên tạp chí tâm lý học nghiên cứu về mối liên hệ giữa tự đánh giá và cảm nhận về hạnh phúc của sinh viên. Sinh viên tự đánh giá về thể chất, xã hội, học đường, gia đình của bản thân. Các cảm nhận về hạnh phúc như: hạnh phúc về mặt tâm lý, hạnh phúc về cảm xúc và hạnh phúc về xã hội. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng tự đánh giá và cảm nhận về hạnh phúc có mối tương quan thuận và tương quan rất chặt chẽ.

Nguyễn Văn Lượ, Bùi Thị Thu Hà (2016) với

“Mối liên hệ giữa tự đánh giá và cảm nhận về hạnh phúc của sinh viên” được thực hiện với 124 sinh viên trên địa bàn Hà Nội, cho thấy giữa tự đánh giá và cảm nhận về hạnh phúc của sinh viên có mối tương quan thuận, tương đối chặt chẽ giữa các mặt tự đánh giá (thể chất, xã hội, học đường, gia đình) và cảm nhận về hạnh phúc của sinh viên (tâm lý, cảm xúc, và xã hội). Mặc khác, kết quả còn chỉ ra sinh viên nam có mức độ cảm nhận hạnh phúc thấp hơn sinh viên nữ. Tỷ lệ sinh viên nam và sinh viên nữ cảm nhận hạnh phúc chung ở mức trung bình là bằng nhau, đều là 75,0%. Tuy nhiên, chỉ có 8,3% trong tổng số sinh viên nam cảm nhận hạnh phúc chung ở mức cao, ít hơn so với 15,6% trong tổng số sinh viên nữ lựa chọn mức độ cảm nhận hạnh phúc này. Ngoài ra, cảm nhận hạnh phúc của sinh viên có mức độ tăng dần theo từng năm học.

Nguyễn Văn Tường, Nguyễn Hoàng Anh Thu (2020) với nghiên cứu “Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên Khoa Giáo dục, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc Gia thành phố Hồ Chí Minh” đưa ra kết quả sinh viên của Khoa Giáo dục thường xuyên có cảm nhận hạnh phúc (CNHP) trên 4 phương diện: CNHP về cảm xúc, CNHP về tâm lý cá nhân, CNHP về xã hội và CNHP ở trường học. Các em thường xuyên (từ 2 đến 3 lần một tuần) cảm thấy hài lòng, dễ chịu đối với 4 phương diện trên. Kết quả nghiên cứu cho thấy, SV nên duy trì và nâng cao mức độ CNHP của mình trên các phương diện về cảm xúc, tâm lý cá nhân, xã hội và trường học. Khoa Giáo dục và Trường nên duy trì và cải thiện các hoạt động giáo dục để mang lại cho SV những cảm xúc tích cực, qua đó giúp SV tích cực tham gia vào các hoạt động học tập, nâng cao kết quả học tập và hiệu quả giáo dục.

Đỗ Thị Ngọc Anh (2021) khẳng định hạnh phúc của sinh viên là một trong những đóng góp vào sự nâng cao phát triển xây dựng trường học thân thiện, sinh viên tích cực trong môi trường giáo dục đặc biệt là môi trường đại học. Tác giả đã kế thừa và phát triển các nghiên cứu trước đây, và xem xét 8 yếu tố tác động đến hạnh phúc của SV Trường Đại học Lạc Hồng cùng với các giả thuyết nghiên cứu: H1: Việc tiếp nhận kiến thức và kỹ năng có tác động đến hạnh phúc của SV; H2: Nhu cầu cá nhân có tác động đến hạnh phúc của SV; H3: Sự kết nối với xã hội có tác động đến hạnh phúc của SV; H4: Tài chính có tác động đến hạnh phúc của SV; H5: Sự di chuyển có tác động đến hạnh phúc của SV; H6: Việc hỗ trợ có tác động đến hạnh phúc của SV; H7: Việc cân bằng cuộc sống với việc học có tác động đến hạnh phúc của SV; H8: Định

hướng phát triển nghề nghiệp có tác động đến hạnh phúc của SV. Kết quả nghiên cứu đã cho thấy sự đồng ý về những yếu tố tác động đến hạnh phúc của sv và mong muốn được cải thiện. Việc phân tích những yếu tố tác động cũng như nâng cao mức độ hạnh phúc của sv sẽ đem đến nhiều lợi ích không chỉ cho nhà trường, cho xã hội mà còn cho chính bản thân của mỗi cá nhân SV đang theo học và phát triển trong tương lai. Trong nghiên cứu cho thấy, để nâng cao hạnh phúc của SV về mặt thể chất lẫn tâm lý, mỗi cá nhân, nhà trường cần chú trọng vào một số yếu tố đã được phát hiện như: hỗ trợ SV, kết hợp thêm nhiều chính sách hơn để hỗ trợ SV trong mỗi giai đoạn của học kỳ vì SV trong và ngoài Trường rất quan tâm vấn đề này, các chính sách bao gồm: học phí, thời gian để tham gia các hoạt động ngoại khóa, chăm sóc sức khỏe tâm sinh lý,... Mở rộng khoảng thời gian làm việc của tổ tư vấn tâm lý (TVTL) để SV dễ dàng tìm đến.

Đinh Thị Thi, Lê Thái Phương (2021) thực hiện nghiên cứu “Đo lường cảm nhận hạnh phúc của sinh viên tại các trường Đại học trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, Việt Nam” dựa trên mô hình cảm nhận hạnh phúc PERMA. Kết quả cho thấy cảm nhận hạnh phúc của sinh viên tại các trường khá cao, và không có sự khác biệt về mức độ cảm nhận hạnh phúc theo giới tính, nhưng lại có sự khác biệt ở sinh viên theo năm học sinh viên năm thứ nhất và năm cuối có xu hướng cảm nhận hạnh phúc cao hơn sinh viên các năm khác.

Ngoài ra, Nguyễn Thị Thắng và các cộng sự (2022) cũng đã sử dụng thang đo hạnh phúc PERMA profiler của Julie Butler và Margaret L. Kern (2016) được xây dựng để đo lường chỉ số hạnh phúc theo mô hình PERMA của Tiến sỹ Martin Seligman. Thang đo gồm 23 mệnh đề với 15 mệnh đề gốc và 8 mệnh đề mở rộng bao gồm: P - Positive Emotions - Cảm xúc tích cực; E - Engagement - Sự gắn kết; R - Relationships - Các mối quan hệ; M - Meaning - Ý nghĩa; A - Accomplishment - Thành tựu; N - Negative Emotions - Cảm xúc tiêu cực; H - Physical health - sức khỏe thể chất; L - Loneliness - Sự cô đơn và sự hạnh phúc tổng thể. Mỗi mệnh đề có điểm đánh giá từ 0 đến 10. Và điểm mỗi nhân tố được tính bằng giá trị trung bình của các hạng mục của các mệnh đề. Kết quả nghiên cứu cho thấy chỉ số hạnh phúc chung của sinh viên Trường ĐHNH-ĐHQGHN trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19 ở mức độ bình thường và không có sự khác biệt có ý nghĩa về chỉ số hạnh phúc chung và chỉ số các nhân tố hạnh phúc riêng ở sinh viên ở các năm học khác nhau. Những cảm xúc và những mối quan hệ tích cực,

tham gia nhiều hoạt động, có mục đích sống, đạt được các thành tựu sẽ giúp sinh viên gia tăng mức độ hạnh phúc và sức khỏe thể chất, ngược lại những cảm xúc tiêu cực, cảm nhận về sự cô đơn sẽ làm giảm chỉ số, mức độ hạnh phúc và sức khỏe thể chất. Điều đó đặt ra vấn đề đối với bản thân mỗi sinh viên muốn gia tăng cảm giác hạnh phúc cần tăng cường cảm xúc tích cực, giảm thiểu cảm xúc tiêu cực; duy trì và phát triển những mối quan hệ tích cực; tự xây dựng được mục tiêu sống của bản thân; tận hưởng những thành tựu cá nhân mà mình đạt được trong cuộc sống; đồng thời, tăng cường các hoạt động thể chất hàng ngày trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19 nói riêng, cuộc sống hàng ngày nói chung.

Nghiên cứu về hạnh phúc của SV có Hồ Văn Dũng (2022) đã sử dụng về cảm nhận hạnh phúc trên ba khía cạnh: hạnh phúc về cảm xúc, hạnh phúc về xã hội và hạnh phúc về mặt tâm lý cá nhân. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng các nội dung này SV thường xuyên (từ 2 đến 3 lần trong 1 tuần) cảm thấy hài lòng, dễ chịu.

Phạm Thị Hồng Thắm (2022) thì quan tâm đến các yếu tố ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc trong nghề nghiệp của giáo viên THCS tỉnh Nam Định. Các kết quả thu được cho thấy: giáo viên hiện nay đang vẫn chịu rất nhiều các áp lực từ nhiều phía; vẫn còn tỉ lệ lớn giáo viên chưa thực sự coi trọng nghề giáo; chính sách của nhà nước chưa giúp giáo viên cảm thấy yên tâm trong hoạt động nghề; năng lực giáo viên cần nâng cao và hoàn thiện hơn; cần tăng cường sự kết nối giữa giáo viên với lãnh đạo và đồng nghiệp.

Tóm lại, tổng quan nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập cho thấy các nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập tập trung nhiều bởi các công bố ở nước ngoài. Những nghiên cứu về hạnh phúc trong học tập của SV tại các Trường Đại học còn rất hạn chế. Cũng có những nghiên cứu đã quan tâm đến cảm nhận về hạnh phúc hoặc các yếu tố tác động đến hạnh phúc của SV tại trường đại học. Tuy nhiên, các nghiên cứu này chưa thực sự nghiên cứu sâu về biểu hiện hạnh phúc trong học tập của sinh viên và các yếu tố tác động. Mặt khác, nghiên cứu hạnh phúc trong học tập tại Trường Đại học Cần Thơ đang là một khoảng trống. Để biết rõ sinh viên có hạnh phúc trong học tập hay không và hạnh phúc ở mức độ nào, nghiên cứu này tìm hiểu mức độ hạnh phúc trong học tập và các yếu tố ảnh hưởng đến hạnh phúc trong học tập nhằm đề xuất biện pháp xây dựng hạnh phúc trong học tập cho sinh viên góp phần xây dựng trường học hạnh phúc.

*(Xem tiếp trang 400)*