

MỐI LIÊN HỆ GIỮA CHÁNH NIỆM VÀ HẠNH PHÚC CHỦ QUAN Ở SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đặng Bình Nguyên Khôi, Ngô Xuân Điệp

Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

TÓM TẮT

Nghiên cứu này khảo sát mối liên hệ giữa chánh niệm và hạnh phúc chủ quan ở sinh viên đại học. Dữ liệu được thu thập từ 706 sinh viên đang theo học tại Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Thành phố Hồ Chí Minh, với các đặc điểm nhân khẩu đa dạng về giới tính, độ tuổi, năm học, ngành học, điều kiện sinh sống và tình trạng làm thêm. Kết quả phân tích cho thấy chánh niệm có tương quan thuận với hạnh phúc chủ quan. Những phát hiện này nhấn mạnh tầm quan trọng của chánh niệm đối với sức khỏe tinh thần của sinh viên, đồng thời gợi ý rằng việc thúc đẩy thực hành chánh niệm có thể góp phần nâng cao hạnh phúc chủ quan. Hơn nữa, xem xét các đặc điểm nhân khẩu học có thể giúp hiểu rõ hơn sự khác biệt trong trải nghiệm chánh niệm và hạnh phúc của sinh viên, từ đó hỗ trợ việc xây dựng các chính sách hỗ trợ tâm lý phù hợp nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống và hiệu quả học tập trong môi trường giáo dục đại học.

Từ khóa: Chánh niệm; Hạnh phúc chủ quan; Sinh viên; Sức khỏe tinh thần.

Ngày nhận bài: 27/3/2025; Ngày duyệt đăng bài: 25/9/2025.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, hạnh phúc chủ quan của con người ngày càng trở thành một chủ đề được quan tâm nghiên cứu rộng rãi, nhất là trong tâm lý học tích cực (Diener, 2000). Đặc biệt, nhóm người trưởng thành trẻ đang đối diện với nhiều thách thức về các khía cạnh tâm lý, xã hội và cá nhân, có thể làm giảm mức độ hài lòng với cuộc sống cũng như trạng thái hạnh phúc (Arnett, 2000). Trong bối cảnh đó, chánh niệm đã được chứng minh là một yếu tố có tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần và chất lượng sống. Theo Brown và Ryan (2003), chánh niệm giúp tăng cường nhận thức và chấp nhận các trải nghiệm hiện tại, từ đó cải thiện sức khỏe tâm lý và hạnh phúc chủ quan. Hơn nữa, nghiên cứu của Keng và cộng sự (2011) cũng chỉ ra rằng mức độ chánh niệm cao có liên quan đến cảm giác hạnh phúc lớn hơn, giảm các triệu chứng tâm lý và phản ứng cảm xúc, cải thiện khả năng điều chỉnh hành vi. Hơn nữa, các phân tích tổng hợp cho thấy chánh niệm có mối tương quan thuận với hạnh phúc chủ quan, đồng thời có thể đóng vai trò quan trọng trong các can thiệp nâng cao sức khỏe tinh thần (Zeng và cộng sự, 2015; González-Martín và cộng sự, 2023). Tuy nhiên, mặc

dù có nhiều bằng chứng về tác động của chánh niệm đối với hạnh phúc chủ quan nhưng vẫn còn thiếu những nghiên cứu tập trung vào việc kiểm định mối quan hệ này trong nhóm người trưởng thành trẻ. Do đó, nghiên cứu này nhằm khám phá mối quan hệ giữa chánh niệm và hạnh phúc chủ quan thông qua phân tích tương quan, nhằm làm sáng tỏ vai trò của chánh niệm trong việc nâng cao hạnh phúc cá nhân.

2. Cơ sở lý luận

2.1. Chánh niệm

Chánh niệm là một khái niệm khó định nghĩa bằng ngôn từ và cần được trải nghiệm trực tiếp. Thiền sư Thích Nhất Hạnh (2008) mô tả chánh niệm là khả năng nhận diện bản chất sự vật, giúp con người hiện diện trọn vẹn trong thực tại. Trong Phật giáo, chánh niệm gắn liền với nguyên lý vô thường, khổ và vô ngã, phản ánh sự vận hành liên tục của ngũ uẩn. Thuật ngữ “mindfulness” bắt nguồn từ chữ “sati” (Pali) hoặc “smṛti” (Sanskrit), mang ý nghĩa duy trì nhận thức về thực tại. Theo Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ, chánh niệm giúp con người nhận biết trạng thái bên trong và môi trường xung quanh, giảm các phản ứng tự động và tăng khả năng quan sát mà không phán xét. Kabat-Zinn (1994) nhấn mạnh chánh niệm là một phương thức chú ý đặc biệt, giúp con người hiểu rõ bản thân và chấp nhận thực tại với sự tỉnh thức. Trong Tâm lý học, chánh niệm đã được tách khỏi bối cảnh tôn giáo và được xem như một cấu trúc nhiều mặt (Baer và cộng sự, 2006). Trong liệu pháp hành vi biện chứng, chánh niệm gồm ba yếu tố về nhận thức (quan sát, mô tả, tham dự) và ba yếu tố về thái độ (không phán xét, nhất tâm, hiệu quả). Nhiều tác giả cũng cho rằng chánh niệm giúp con người mở rộng sự chú ý để tiếp nhận trải nghiệm mà không phản ứng tự động. Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng khái niệm khuynh hướng chánh niệm, phản ánh mức độ tự nhiên của một cá nhân trong việc thể hiện chánh niệm trong đời sống hàng ngày, dựa trên mô hình năm yếu tố của Baer và cộng sự (2006): quan sát, mô tả trải nghiệm, hành động trong nhận thức, không phán xét và không phản ứng.

2.2. Hạnh phúc chủ quan

Hạnh phúc chủ quan là sự đánh giá cá nhân về mức độ hạnh phúc và sự hài lòng với cuộc sống. Nó bao gồm hai thành phần chính: hạnh phúc cảm xúc - thể hiện qua cảm xúc tích cực và hạn chế cảm xúc tiêu cực và hạnh phúc nhận thức - sự hài lòng với cuộc sống tổng thể cũng như các lĩnh vực cụ thể (Diener, 1984). Gần đây, Diener và cộng sự (2018) xác định rõ rằng hạnh phúc chủ quan “phản ánh sự đánh giá tổng thể về chất lượng cuộc sống của một người theo quan điểm của chính người đó” và “đề cập đến mức độ mà một người tin tưởng hoặc cảm thấy rằng cuộc sống của mình đang diễn ra tốt đẹp”. Do đó, những người có điều kiện sống tương tự nhau có thể cảm nhận mức độ hạnh phúc khác nhau. Hạnh phúc không chỉ đến từ hoàn cảnh mà còn từ thái độ của cá nhân. Người hạnh phúc là người thường xuyên trải nghiệm nhiều cảm xúc tích cực hơn tiêu cực. Cảm nhận hạnh phúc nhấn mạnh rằng hạnh phúc mang tính chủ quan và mỗi

cá nhân có khả năng tạo dựng hạnh phúc cho chính mình. Vì vậy, nguồn hạnh phúc có sẵn trong mỗi người, có thể được nuôi dưỡng thông qua thái độ tích cực và sự chủ động trong cuộc sống.

2.3. Mối liên hệ giữa chánh niệm và hạnh phúc chủ quan

Trên thế giới, nghiên cứu bán thực nghiệm của Falkenström (2010) trên một nhóm người Thụy Điển trưởng thành cho thấy rằng hạnh phúc của những người tham gia khóa tu tăng lên nhiều hơn những người tham gia nhóm đối chứng, rằng sự gia tăng chánh niệm có liên quan đến sự gia tăng hạnh phúc. Nghiên cứu của Klussman và cộng sự (2020) cũng cho thấy chánh niệm dự đoán đáng kể về hạnh phúc trên nhóm người Hoa Kỳ trưởng thành. Nghiên cứu của Mandal và cộng sự (2017) trên 211 người lớn thuộc các trường cao đẳng và đại học khác nhau ở thành phố Varanasi, Ấn Độ cho thấy chánh niệm và các nhân tố của nó dự đoán được hạnh phúc về mặt tâm lý và chủ quan. Nghiên cứu của Pan và cộng sự (2022) phát hiện ra rằng hạnh phúc chủ quan có thể được dự đoán trực tiếp từ chánh niệm ($\beta = 0,257$; $p < 0,001$) trên giáo viên ở 13 trường mẫu giáo ở 4 quận của Tế Nam, tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc trong thời gian đại dịch COVID-19. Ở Việt Nam, luận án của Đoàn Vũ Thị Hường (2023) có kết quả nghiên cứu thực tiễn đã cho thấy rằng chánh niệm có khả năng tác động tích cực đến cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên, cả thanh niên bình thường và thanh niên Tăng Ni. Từ những nghiên cứu đã được trình bày, có thể thấy rõ mối liên hệ tích cực giữa chánh niệm và hạnh phúc chủ quan ở các nhóm đối tượng khác nhau. Nghiên cứu của chúng tôi tiếp tục làm rõ hơn về khía cạnh này trên mẫu sinh viên Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Thành phố Hồ Chí Minh, từ đó cung cấp thêm những thông tin giá trị cho việc phát triển các chương trình can thiệp nhằm nâng cao sức khỏe tâm lý cho sinh viên.

3. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

3.1. Mẫu khảo sát

Nghiên cứu được tiến hành ở hai cơ sở học tập của Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Thành phố Hồ Chí Minh tại quận 1 và quận Thủ Đức từ tháng 9/2024 đến tháng 10/2024. Mẫu khách thể nghiên cứu được chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện ở hai cơ sở nói trên. Mẫu điều tra chính thức là 706 sinh viên đang theo học chính quy tại trường, có độ tuổi từ 18 đến 21 tuổi, năm học từ năm 1 đến năm 4, có hoặc không đi làm thêm, hình thức sống với gia đình, bạn bè hay một mình và với các điều kiện sống khác nhau. Trong đó, nam giới là 133 người (18,8%) và nữ giới là 573 người (81,2%), bao gồm các (nhóm) ngành chuyên môn như: Tâm lý học ($n = 135$) (19,1%); Ngôn ngữ và văn học ($n = 145$) (20,5%); Nghiên cứu học về quốc gia ($n = 106$) (15,0%) và các ngành khác ($n = 320$) (45,3%). Các bảng hỏi khảo sát trực tuyến được gửi tới sinh viên trong khuôn viên trường đại học hoặc thông qua các lớp học để sinh viên trả lời. Nghiên cứu này sử dụng một số phương pháp nghiên cứu bao gồm: nghiên cứu tài liệu, điều tra bằng bảng hỏi và phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học.

3.2. Thang đo

(1) *Thang đo Năm nhân tố chánh niệm* được Việt hóa bởi Nguyen, T. M. H. và Bui, T. H. T. (2022). Thang đo ban đầu có 20 biến quan sát và được chia thành 5 nhân tố (5 tiểu thang), bao gồm: 1. Hành động với nhận thức; 2. Khả năng không phản ứng với trải nghiệm nội tâm (không phản ứng); 3. Khả năng không phán xét những trải nghiệm nội tâm (không phán xét); 4. Quan sát trải nghiệm (quan sát) và 5. Mô tả trải nghiệm (mô tả). Điểm chánh niệm càng cao cho thấy mức độ chánh niệm càng cao. Hệ số Alpha của Cronbach của chánh niệm là = 0,72 và cho từng tiểu thang đo lần lượt là: 1. Hành động với nhận thức = 0,85; 2. Khả năng không phản ứng những trải nghiệm nội tâm = 0,60; 3. Khả năng không phán xét những trải nghiệm nội tâm = 0,70; 4. Quan sát trải nghiệm = 0,68; 5. Mô tả trải nghiệm = 0,65. Sau khi loại biến B.18 ở lần phân tích Alpha của Cronbach đầu tiên (do có hệ số tải nhân tố không đạt yêu cầu, thấp hơn 0,3), tương quan biến - tổng của các biến quan sát trong từng tiểu thang đo đều lớn hơn 0,3 (từ 0,30 đến 0,76). Phân tích EFA cho kết quả: Hệ số KMO = 0,808 và kiểm định Bartlett có sig. < 0,001 cho thấy phân tích EFA là thích hợp. Hệ số tải nhân tố biến thiên từ 0,55 đến 0,86 (> 0,5) và không có nhân tố mới nào được hình thành so với khung lý thuyết nghiên cứu được đề xuất ban đầu. Như vậy, sau khi phân tích EFA thì 19 biến quan sát còn lại đã đảm bảo được tiêu chuẩn phân tích EFA (đạt yêu cầu), không có câu mô tả (mục) nào bị loại ở giai đoạn này.

(2) Thang đo 5 chỉ số hạnh phúc của Tổ chức Y tế Thế giới (The WHO-5 Well-Being Index) là một bảng câu hỏi tự báo cáo ngắn gồm 5 câu hỏi đơn giản, khai thác cảm nhận hạnh phúc chủ quan của một người trong vòng 2 tuần vừa qua. Điểm hạnh phúc càng cao cho thấy mức độ hạnh phúc chủ quan càng cao. Hệ số Alpha của Cronbach của thang đo là 0,84. Tương quan biến - tổng của các biến quan sát trong thang đo đều lớn hơn 0,3 (từ 0,55 đến 0,71). Phân tích EFA với thang đo các kiểu ứng phó tập thể cho kết quả: Hệ số KMO = 0,83 và kiểm định Bartlett có sig. < 0,001 cho thấy phân tích EFA là thích hợp. Hệ số tải nhân tố biến thiên từ 0,70 đến 0,84 (> 0,5) và không có nhân tố mới nào được hình thành so với khung lý thuyết nghiên cứu được đề xuất ban đầu. Như vậy, sau khi phân tích EFA thì 5 biến quan sát đã đảm bảo được tiêu chuẩn phân tích EFA (đạt yêu cầu), không có câu mô tả nào bị loại ở giai đoạn này.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Mức độ hạnh phúc chủ quan của sinh viên xét theo các biến nhân khẩu - xã hội

Kết quả từ bảng 1 cho thấy, cho dù độ tuổi sinh viên là bao nhiêu, học ngành nào, học năm thứ mấy, đang sống với ai và sinh viên có làm thêm để trang trải cuộc sống hay không thì không có sự khác biệt về cảm nhận hạnh phúc chủ quan ($p > 0,05$). Tuy nhiên, sinh viên là nam giới cảm thấy hạnh phúc hơn sinh viên nữ, với chênh lệch điểm trung bình là 0,95 ($p < 0,05$) và điều kiện sống của sinh viên càng đầy đủ, thoải mái thì xu hướng sinh viên càng cảm thấy hạnh phúc

hơn ($p < 0,001$). Ngoài ra, với điểm cut-off = 13, sinh viên là nam giới ($M = 13,17$; $SD = 3,92$) và điều kiện sống đủ và có dư ($M = 13,85$; $SD = 4,36$) cũng đạt tiêu chuẩn về hạnh phúc theo WHO (2024). Những điều này cho thấy, giới tính và nhận thức về điều kiện sống thực tế của sinh viên có tác động lên cảm nhận hạnh phúc chủ quan của sinh viên.

Bảng 1: Sự khác biệt về hạnh phúc chủ quan theo các biến nhân khẩu - xã hội ở sinh viên

STT	Đặc điểm		Hạnh phúc chủ quan			
			Số lượng	M	SD	p
1	Giới tính	Nam	133	13,17	3,92	0,017
		Nữ	573	12,22	4,16	
2	Độ tuổi	18	221	12,26	4,21	0,567
		19	193	12,76	4,15	
		20	131	12,31	4,03	
		21	161	12,23	4,07	
3	Khoa/ngành	Tâm lý học	135	12,39	3,87	0,059
		Ngôn ngữ và ngữ văn	145	12,62	3,91	
		Ngành học về quốc gia	106	11,42	4,38	
		Khác	320	12,63	4,21	
4	Năm học	Năm 1	228	12,22	4,29	0,730
		Năm 2	200	12,67	4,25	
		Năm 3	130	12,36	3,90	
		Năm 4	148	12,34	3,92	
5	Điều kiện sống	Đủ và có dư	131	13,85	4,36	< 0,001
		Đủ nhưng không dư	459	12,25	3,95	
		Không đủ sống	116	11,33	4,13	
6	Đang sống với	Gia đình	316	12,36	4,13	0,971
		Bạn bè	250	12,44	4,16	
		Một mình	140	12,41	4,07	
7	Làm thêm	Có	228	12,14	4,01	0,252
		Không	478	12,52	4,18	

4.2. Mức độ chánh niệm và hạnh phúc chủ quan của sinh viên

Dựa vào kết quả từ bảng 2, có thể thấy rằng mức độ chánh niệm chung của sinh viên, dựa trên tự đánh giá, phần lớn nằm ở mức trung bình ($M = 3,01$; $SD = 0,39$). Trong đó, hai thành tố có điểm trung bình cao nhất là “Quan sát trải nghiệm nội tâm và bên ngoài” ($M = 3,28$; $SD = 0,74$) và “Mô tả trải nghiệm nội tâm và bên ngoài” ($M = 3,11$; $SD = 0,73$). Điều này cho thấy sinh viên có xu hướng chú ý và mô tả lại những trải nghiệm của bản thân, cả về mặt nội tâm lẫn môi trường xung quanh, nhiều hơn so với các nhân tố khác. Bên cạnh đó, “Khả năng không phản ứng với trải nghiệm nội tâm” có điểm trung bình $M = 3,01$ ($SD = 0,63$), tiếp đến là “Khả năng hành động với nhận thức” với $M = 2,86$ ($SD = 0,73$). Thành tố có điểm trung bình thấp nhất là “Khả năng không phán xét trải nghiệm nội tâm” ($M = 2,80$; $SD = 0,77$), cho thấy mặc dù sinh viên thể hiện khả năng không phản ứng với trải nghiệm nhưng vẫn có một ít khó khăn trong hành động có ý thức và với việc chấp nhận buông bỏ sự tự phán xét đối với chính những suy nghĩ và cảm xúc của mình.

Bảng 2: Điểm trung bình và độ lệch chuẩn thang đo Năm nhân tố chánh niệm và hạnh phúc chủ quan ở sinh viên

STT	Các nhân tố chánh niệm và hạnh phúc chủ quan	Khoảng điểm	M	SD
1	Chánh niệm		3,01	0,39
	Hành động với nhận thức	1 - 5*	2,86	0,73
	Không phản ứng	1 - 5*	3,01	0,63
	Không phán xét	1 - 5*	2,80	0,77
	Quan sát	1 - 5*	3,28	0,74
	Mô tả	1 - 5*	3,11	0,73
2	Hạnh phúc chủ quan	0 - 5**	2,48	0,83

Ghi chú: (*): 1 = Không bao giờ hoặc hiếm khi; 2 = Hiếm hoặc ít khi; 3 = thỉnh thoảng; 4 = Thường xuyên; 5 = Rất thường xuyên hoặc luôn luôn; (**): 0 = Không lúc nào; 1 = Một ít thời gian; 2 = Ít hơn một nửa thời gian; 3 = Nhiều hơn một nửa thời gian; 4 = Hầu hết thời gian; 5 = Mọi lúc.

Về hạnh phúc chủ quan, sinh viên tự đánh giá mức độ hạnh phúc ở mức trên trung bình ($M = 2,48$; $SD = 0,83$), tương tự nghiên cứu trên nhóm sinh viên đang theo học tại các trường đại học công lập khác nhau tại Romania (Balgiu, 2021). Điều này có thể là do đặc thù giai đoạn đại học, với nhiều áp lực học tập và thay đổi tâm lý, ảnh hưởng đến cảm giác hạnh phúc.

4.3. Tương quan giữa chánh niệm và các nhân tố của nó với hạnh phúc chủ quan ở sinh viên

Kết quả phân tích tương quan giữa chánh niệm và các nhân tố của nó với hạnh phúc chủ quan thể hiện ở bảng 3 cho thấy, tất cả các nhân tố chánh niệm đều có tương quan thuận đáng kể với hạnh phúc chủ quan (hệ số tương quan (r) trong khoảng từ 0,09* đến 0,39**). Bên cạnh đó, chánh niệm cũng có tương quan thuận đáng kể với hạnh phúc chủ quan ($r = 0,48^{**}$; $p < 0,01$), cho thấy sinh viên có mức độ chánh niệm cao hơn thường cảm thấy hạnh phúc hơn. Cụ thể, khi sinh viên có ý thức rõ ràng về hành động của mình, quan sát nội tâm mà không phản ứng tiêu cực hay phán xét, cũng như nhận diện và mô tả những gì diễn ra trong nội tâm hay xung quanh tiếp xúc, họ có xu hướng trải nghiệm mức độ hạnh phúc cao hơn.

Bảng 3: *Mối tương quan giữa chánh niệm, các nhân tố chánh niệm và hạnh phúc chủ quan ở sinh viên*

Mức độ chánh niệm	Hạnh phúc chủ quan M [95% CI]
<i>Chánh niệm</i>	0,48** [0,43; 0,53]
Hành động với nhận thức	0,39** [0,32; 0,45]
Không phản ứng	0,27** [0,19; 0,34]
Không phán xét	0,23** [0,15; 0,31]
Quan sát	0,09* [0,02; 0,17]
Mô tả trải nghiệm	0,38** [0,31; 0,44]

Ghi chú: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,01$; 95% CI: khoảng tin cậy 95%.

Kết quả này có nhiều điểm tương đồng với một số nghiên cứu trên thế giới. Cụ thể là, trong nghiên cứu của Takahashi và cộng sự (2019), cùng sử dụng 2 thang đo với nghiên cứu này, trên người Nhật Bản trẻ có tuổi trung bình là 21,1 với 86,7% là sinh viên, có tương quan giữa hành động với nhận thức, không phản ứng, không phán xét và mô tả trải nghiệm với hạnh phúc chủ quan lần lượt là 0,25 ($p < 0,01$), 0,24 ($p < 0,01$), 0,09 ($p < 0,05$) và 0,29 ($p < 0,01$). Hoặc trong nghiên cứu gần đây của Stuart-Edwards (2025) trên 185 cá nhân ở Vương quốc Anh, Hoa Kỳ và Canada có tuổi trung bình là 32, sử dụng thang đo hạnh phúc chủ quan của Lyubomirsky và Lepper's (1999), có tương quan giữa chánh niệm tổng là $r = 0,61$; $p < 0,05$ và giữa hành động với nhận thức, không phản ứng, không phán xét và mô tả trải nghiệm lần lượt là 0,50 ($p < 0,05$), 0,48 ($p < 0,05$), 0,50 ($p < 0,05$) và 0,42 ($p < 0,05$) với hạnh phúc chủ quan.

Có thể thấy, nhìn chung, kết quả của chúng tôi củng cố thêm bằng chứng về mối quan hệ tích cực giữa chánh niệm và hạnh phúc chủ quan, đồng thời gợi ý rằng phát triển chánh niệm có thể là một chiến lược hiệu quả để nâng cao hạnh phúc trong nhóm sinh viên.

5. Kết luận và khuyến nghị

Nghiên cứu của chúng tôi đã làm sáng tỏ mối quan hệ tích cực giữa chánh niệm và hạnh phúc chủ quan ở sinh viên. Kết quả cho thấy mức độ chánh niệm cao có liên quan đến mức độ hạnh phúc chủ quan cao hơn. Các thành tố của chánh niệm, như quan sát, mô tả trải nghiệm và hành động với nhận thức, đều có tương quan thuận với hạnh phúc của sinh viên. Điều này phù hợp với các nghiên cứu quốc tế, củng cố thêm bằng chứng về vai trò quan trọng của chánh niệm trong đời sống tinh thần của con người. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng sinh viên gặp khó khăn trong việc không phán xét và không phản ứng tiêu cực với những trải nghiệm nội tâm của họ. Điều này có thể làm giảm hiệu quả của chánh niệm trong việc nâng cao hạnh phúc. Vì vậy, cần có những biện pháp hỗ trợ để giúp sinh viên phát triển kỹ năng này một cách hiệu quả hơn.

Bên cạnh đó, kết quả nghiên cứu cũng cho thấy sự khác biệt về hạnh phúc chủ quan theo giới tính và điều kiện sống. Cụ thể, sinh viên nam có xu hướng cảm nhận mức độ hạnh phúc cao hơn so với sinh viên nữ. Điều này có thể liên quan đến sự khác biệt về phong cách đối phó với căng thẳng, cách tiếp cận cảm xúc và kỳ vọng xã hội giữa hai giới. Ngoài ra, điều kiện sống cũng là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến hạnh phúc chủ quan. Sinh viên có điều kiện sống càng đầy đủ và có dư càng có xu hướng hạnh phúc hơn so với những người gặp khó khăn về tài chính. Sự ổn định về mặt kinh tế có thể giúp sinh viên giảm bớt áp lực từ các nhu cầu cơ bản, từ đó tạo điều kiện để họ tập trung hơn vào việc phát triển bản thân và tận hưởng các trải nghiệm tích cực trong cuộc sống.

Sinh viên được khuyến nghị nên thực hành các kỹ thuật chánh niệm, chẳng hạn như thiền định hoặc các bài tập nhận thức, nhằm nâng cao khả năng quan sát, mô tả và chấp nhận trải nghiệm mà không phản ứng tiêu cực. Đồng thời, việc rèn luyện thói quen tự nhận thức về cảm xúc và suy nghĩ cá nhân, hạn chế phán xét và chấp nhận trải nghiệm của bản thân một cách khách quan hơn cũng đóng vai trò quan trọng. Những điều này không chỉ góp phần nâng cao hạnh phúc chủ quan mà còn cải thiện sức khỏe tinh thần một cách bền vững.

Nhà trường có thể tổ chức các chương trình đào tạo và hội thảo về chánh niệm nhằm giúp sinh viên phát triển các kỹ năng điều chỉnh cảm xúc và nâng cao hạnh phúc cá nhân. Bên cạnh đó, việc lồng ghép thực hành chánh niệm vào các hoạt động ngoại khóa, chương trình tư vấn tâm lý hoặc hỗ trợ sức khỏe tinh thần sẽ giúp sinh viên có thêm cơ hội rèn luyện. Ngoài ra, nhà trường có thể đẩy mạnh các hoạt động rèn luyện kỹ năng sống. Việc này không chỉ giúp sinh viên nâng cao nhận thức về bản thân mà còn cải thiện khả năng ứng phó với căng thẳng và

áp lực học tập. Đồng thời, việc hỗ trợ tài chính hoặc cung cấp các chương trình hỗ trợ sinh viên có hoàn cảnh khó khăn cũng có thể giúp giảm bớt tác động tiêu cực của điều kiện sống đến hạnh phúc của họ.

Những khuyến nghị này không chỉ góp phần nâng cao chất lượng đời sống tinh thần của sinh viên mà còn đặt nền tảng phát triển bền vững cho môi trường giáo dục đại học.

Chú thích:

Lời cảm ơn: Nghiên cứu được tài trợ bởi Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQG-HCM) trong khuôn khổ Đề án mã số “NCM2023-01”.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Đoàn Vũ Thị Hương (2023). Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc ở thanh niên. *Luận án tiến sĩ Tâm lý học*. Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.

Tài liệu tiếng Anh

2. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

3. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.

4. Balgiu, B. A. (2021). Examining the subjective well-being in a students' sample: Characteristics and structure. In I. Albulescu & N. Stan (Eds.), *Education, reflection, development - ERD 2020*, 104, 288-295. European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.03.02.31>.

5. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.

6. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.

7. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>.

8. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), Article 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>.

9. Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.022>.

10. González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 11*, 1284632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>.
11. Hanh, T. N. (2008). *Please call me by my true names*. In *Thich Nhat Hanh's sociological imagination: Essays and commentaries on engaged Buddhism (Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge, Vol. 6, Issue 3, pp. 3-6)*. Belmont, MA: Okcir Press. <https://www.okcir.com/product/poem-please-call-me-by-my-true-names-by-thich-nhat-hanh/>.
12. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
13. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clin Psychol Review, 31*(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
14. Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology, 14*. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.29>.
15. Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2017). Mindfulness, emotion regulation, and subjective well-being: Exploring the link. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health, 24*, 57-63.
16. Nguyen, T. M. H., Nguyen, H. V., & Bui, T. H. T. (2022). The psychometric properties of the Vietnamese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *BMC Psychology, 10*(1), 300. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01003-3>.
17. Pan, B., Fan, S., Wang, Y., & Li, Y. (2022). The relationship between trait mindfulness and subjective wellbeing of kindergarten teachers: The sequential mediating role of emotional intelligence and self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 13*, 973103. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.973103>.
18. Stuart-Edwards, A. (2025). Mindfulness, subjective, and psychological well-being: A comparative analysis of FFMQ and MAAS measures. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 17*(2), e70019. <https://doi.org/10.1111/aphw.70019>.
19. Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. (2019). Dispositional Mindfulness Mediates the Relationship Between Sensory-Processing Sensitivity and Trait Anxiety, Well-Being, and Psychosomatic Symptoms. *Psychological Reports, 123*(4), 1083-1098. <https://doi.org/10.1177/0033294119841848>.
20. World Health Organization (2024). The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). Geneva: World Health Organization. License: CC-BY-NC-SA 3.0 IGO.
21. Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S. & Leung, F. Y. K. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review. *Front. Psychol, 6*, 1693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693>.