

## MỨC ĐỘ HẠNH PHÚC CỦA CÁN BỘ, VIÊN CHỨC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Trần Hữu Hùng, TS. Đặng Trần Thanh Ngọc, ThS. Nguyễn Thị Phương  
*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Hạnh phúc là điều bình dị, là niềm hy vọng, lòng tự tin, tình yêu thương và hài lòng với những thành công. Kết quả khảo sát thực trạng mức độ hạnh phúc của cán bộ, viên chức trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã cho thấy: 21,31% ít hạnh phúc; 47,54% hạnh phúc ở mức trung bình; 29,51% có hạnh phúc vừa phải và chỉ có 1,64% ở mức hạnh phúc; yếu tố tạo nên hạnh phúc nhất là tự tin vào bản thân. Các biện pháp được khách thể lựa chọn có thể làm tăng hạnh phúc là tìm những khoảnh khắc bên những người thân yêu trong gia đình; thực hiện suy nghĩ tích cực hơn; tham gia các câu lạc bộ văn nghệ, thể thao...

**Từ khóa:** Hạnh phúc; viên chức; trường Đại học TDTT Đà Nẵng...

**Abstract:** Happiness is a simple thing, is hope, confidence, love and satisfaction with success. The results of the survey on the status of happiness of officials and employees of Da Nang Sport University showed that: 21.31% less happy; 47.54% are average happy; 29.51% have moderate happiness and only 1.64% at happiness level; The factor that makes happiness the most is confidence in yourself. The methods chosen by the object that can increase happiness are to find moments with loved ones in the family; make thinking more positive; join arts clubs, sports...

**Keywords:** Happiness; officials; Da Nang Sport University...

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong suốt cả quãng đời của mình, con người luôn có nhiều giấc mơ, tuy vậy giấc mơ đẹp nhất đó là hạnh phúc. Vậy hạnh phúc là gì? Quyền lực, tiền bạc, sắc đẹp, được tôn vinh, thưởng thức món ăn ngon, xem một bộ phim hay, đi du lịch ở những nơi đẹp như tiên cảnh liệu có phải là hạnh phúc? Làm sao đo lường được hạnh phúc?

Nhà triết học người Mỹ Benjamin Franklin (1706-1790) cho rằng: “Có hai cách để hạnh phúc: Hoặc giảm mong muốn hoặc tăng sự giàu có - thế nào cũng được - kết quả đều giống nhau, và mỗi người phải tự lựa chọn và đi theo cách mình thấy dễ dàng hơn”[3]. Còn đại văn hào nước Pháp, Victor Hugo (1802-1885) thì cho rằng: “Hạnh phúc lớn nhất trên đời là niềm tin vững chắc rằng chúng ta được yêu - được yêu vì chính bản thân, hay đúng hơn được yêu bất chấp bản thân ta”.

Ở Việt Nam, ngày nay đã có nhiều người bàn về hạnh phúc, bày tỏ quan điểm, thái độ của mình với hạnh phúc, cũng đã có một vài nghiên cứu về hạnh phúc. Trong tác phẩm Hồ Chí Minh toàn tập có đề cập: “Nếu nước độc lập mà dân không hưởng **hạnh phúc**, tự do thì độc lập cũng chẳng có ý nghĩa gì”[2].

Từ góc độ nghiên cứu từ năm 1999 đến năm 2004, các tác giả Ryff và Singer (2003) và Davidson et al (2000) đã cho thấy khi một người có một trải nghiệm hạnh phúc, trạng thái hóa học của cơ thể được cải thiện, huyết áp và nhịp tim có xu hướng hạ, qua đó các trải nghiệm tốt về hạnh phúc sẽ cải thiện tốt sức khỏe của con người, hoặc các tác giả Herrbach (2006) [4], Judge et al (1999), Thoresen et al (2003), Mignonac & Herrbach (2004), đã cho thấy nếu người lao động hạnh phúc thì họ sẽ làm việc tích cực hơn và gắn bó hơn với tổ chức của mình.

Trường Đại học Thể dục thể thao (TĐTT) Đà Nẵng là một trường đại học trực thuộc Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, đóng tại thành phố Đà Nẵng, một thành phố đáng sống của Việt Nam. Đây là mái trường luôn có những chính sách hỗ trợ cán bộ, viên chức trong quá trình công tác. Ban Giám hiệu Nhà trường luôn lắng nghe, tạo điều kiện để cán bộ, viên chức (CBVC) công tác hiệu quả nhất. Tuy vậy, nếu có được kết quả nghiên cứu về mức độ hạnh phúc của CBVC trường Đại học TĐTT Đà Nẵng, các kết quả nghiên cứu của bài viết sẽ phục vụ cho việc gợi ý, đề xuất, kiến nghị những giải pháp nhằm nâng cao chất lượng sống, mức độ hạnh phúc, cũng là tăng chất lượng lao động cho mọi CBVC trường Đại học TĐTT Đà Nẵng nói riêng và xã hội nói chung.

Với những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu mức độ hạnh phúc của CBVC trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

Cách tiếp cận khoa học trong nghiên cứu được thực hiện dưới góc độ **Tâm lý học - xã hội**. Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng; phương pháp phỏng vấn; phương pháp toán học thống kê [1]. Cụ thể, nghiên cứu sử dụng thang đo hạnh phúc có 29 câu hỏi (từ 1 đến 6 điểm, chia thành 7 mức độ) của tác giả Michael Argyle và Peter Hills (2002) [5], đây là thang đo đã được chuẩn hóa và công bố trên tạp chí *Personality and năm 2002*, trong dự án Hạnh phúc của Đại học Oxford Brookes, Mỹ. Tiến hành phỏng vấn ngẫu nhiên 61 CBVC để tìm hiểu rõ về quan điểm, biểu hiện, ảnh hưởng, và những biện pháp tăng hạnh phúc; kết quả khảo sát được xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0, độ tin cậy của trắc nghiệm qua hệ số Cronbach Alpha > 0,8 và hệ số của phép thử KMO = 0,764, kiểm định Bartlett có ý nghĩa thống kê (sig Bartlett' Test < 0,05).

*Bảng 1. Mẫu nghiên cứu và đặc điểm của khách thể nghiên cứu (n = 61)*

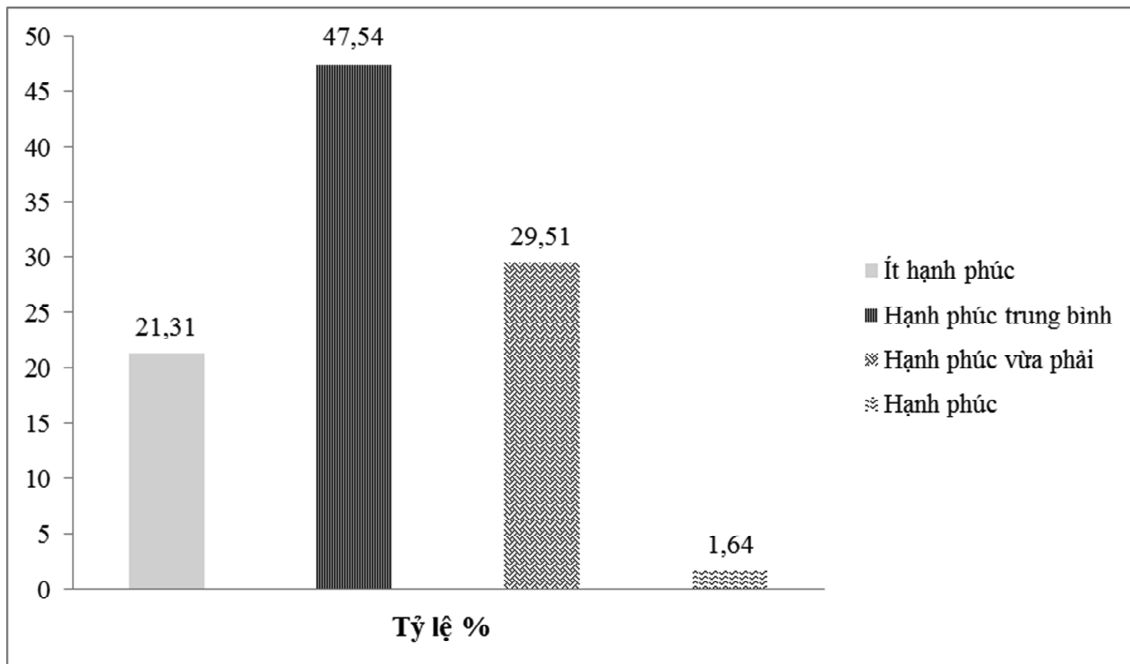
	Tiêu chí	Số lượng (SL)	Tỷ lệ (%)
Vị trí việc làm	Cán bộ quản lý	7	11,5
	Chuyên viên	12	19,7
	Giảng viên	37	60,7
	Nhân viên	5	8,2
Giới tính	Nam	31	50,8
	Nữ	30	49,2
Trình độ	Tiến sĩ	10	16,4
	Thạc sĩ	40	65,6
	Cử nhân	10	16,4
	Phổ thông	1	1,6
Thu nhập	> 10 triệu đồng	15	24,6
	5 - 10 triệu đồng	32	52,5
	3 - dưới 5 triệu đồng	11	18
	1 - dưới 3 triệu đồng	3	4,9
Hôn nhân	Độc thân	2	3,3
	Đã có gia đình	54	88,5
	Đã ly hôn	5	8,2

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Mức độ hạnh phúc của CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Kết quả phỏng vấn 61 CBVC bằng thang đo hạnh phúc cho thấy: Hạnh phúc của CBVC Nhà trường chỉ tập trung ở 4 mức độ hạnh phúc trong tổng số 7 mức độ hạnh phúc theo Michael

Argyle và Peter Hills (2002). Cụ thể, có 21,31% CBVC ít hạnh phúc (mức 2); 47,54% hạnh phúc ở mức trung bình (mức 3); 29,51% có hạnh phúc vừa phải (mức 5) và chỉ có 1,64% ở mức hạnh phúc (mức 6). Đánh giá chung, hạnh phúc của CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng ở mức trung bình (Mean = 3,604), (mức 3) và độ lệch chuẩn là 1,24 thể hiện ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Mức độ hạnh phúc của CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng

#### 1.1. Theo vị trí việc làm

Kết quả khảo sát theo vị trí việc làm cho thấy, nhân viên làm việc tại các phòng, khoa có mức độ hạnh phúc trung bình (Mean = 3,400); tiếp theo là giảng viên (Mean = 3,584); thứ ba là chuyên viên (Mean = 3,689) và cao nhất là công chức quản lý (Mean = 3,714), sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng  $p = 0,05$ .

#### 1.2. Theo giới tính

Kết quả khảo sát theo giới tính cho thấy, nam và nữ đều có hạnh phúc ở mức trung bình (Mean nam = 3,718), cao hơn nữ (Mean nữ = 3,495), tuy vậy sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng  $p = 0,05$ .

#### 1.3. Theo trình độ học vấn

Kết quả khảo sát theo trình độ học vấn cho thấy có sự khác biệt về mức độ hạnh phúc của các nhóm có trình độ chuyên môn khác nhau ở

ngưỡng  $p = 0,05$ , nhóm những CBVC có trình độ có mức độ hạnh phúc một phần (mức 4), tiếp đến là nhóm có trình độ tiến sĩ và thạc sĩ có mức độ hạnh phúc trung bình (Mean: tiến sĩ = 3,931, thạc sĩ = 3,437), nhóm trình độ phổ thông có mức độ ít hạnh phúc (mức 2) với Mean = 2,896.

#### 1.4. Theo tình trạng hôn nhân

Nhóm những người chưa có gia đình có mức độ hạnh phúc nhất (Mean = 4,1724), những người có gia đình có mức độ hạnh phúc vừa (Mean = 3,588), những người đã ly hôn có mức độ hạnh phúc thấp nhất (Mean = 3,558), tuy vậy sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng  $p = 0,05$ .

#### 1.5. Theo tình trạng thu nhập

Nhóm có thu nhập > 10 triệu đồng/tháng có mức độ hạnh phúc cao hơn các nhóm còn lại

(Mean = 3,7471), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p = 0,05$ . Nhóm có thu nhập từ 3 - 5 triệu đồng và nhóm có thu nhập 5 - 10 triệu đồng có mức điểm trung bình tương đương nhau, trong quãng 3,5496 đến 3,5788, sự khác biệt không có ý nghĩa với  $p = 5\%$ . Điều này có thể giải thích bởi nhóm có thu nhập > 10 triệu đồng/tháng với tỷ trọng 24,5% số khách thể nghiên cứu, hầu hết rất ổn định về công việc, có gia đình, có học vị, có vị trí công tác cao hơn các nhóm khác.

Khi phỏng vấn về mức độ hạnh phúc của mình, chị NTT chia sẻ: “Cuộc sống của tôi về cơ bản là thoải mái về vật chất, tuy vậy công việc gia đình và chăm sóc con cái cũng rất vất vả, nếu không có sự chia sẻ của chồng chắc mình không biết đến vui vẻ là gì”.

## 2. Biểu hiện và yếu tố tạo nên hạnh phúc của CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Sau khi phân tích từ 29 biểu hiện từ thang đo hạnh phúc, chúng tôi nhận 14 biểu hiện dưới đây được CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng lựa chọn nhiều nhất (bảng 2).

Bảng 2. Các biểu hiện hạnh phúc của cán bộ, viên chức trường ĐH TDTT Đà Nẵng ( $n = 61$ )

STT	Biểu hiện của hạnh phúc	Mean
1	Tôi cảm thấy cuộc sống quý giá	5,15
2	Tôi cư xử ấm áp và nồng hậu với hầu như tất cả mọi người	4,64
3	Tôi luôn luôn hết mình và nhiệt tình	4,64
4	Cuộc sống thật tốt đẹp	4,59
5	Tôi rất hạnh phúc	4,57
6	Tôi cảm nhận được nét đẹp ở một vài thứ	4,46
7	Tôi rất quan tâm đến người khác	4,39
8	Tôi hài lòng với tất cả những gì tôi có	4,29
9	Tôi cảm thấy mọi thứ đều vui	4,28
10	Tôi cười nhiều	4,28
11	Tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng	4,16
12	Tôi luôn mang lại cảm giác vui vẻ cho mọi người	4,10
13	Tôi là người hoàn toàn chủ động	4,10
14	Tôi có thể sắp xếp để làm mọi thứ tôi mong muốn	4,07

Kết quả nghiên cứu ở bảng 2 cho thấy, 14 biểu hiện thường gặp nhất ở CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng, những biểu hiện có sự đồng ý cao nhất là: Tôi cảm thấy cuộc sống quý giá 5,15 điểm; Tôi cư xử ấm áp và nồng hậu với hầu như tất cả mọi người 4,64 điểm; Tôi luôn luôn hết mình và nhiệt tình 4,64 điểm; Cuộc sống thật tốt đẹp 4,59 điểm; Tôi rất hạnh phúc 4,57 điểm.

Theo các tác giả Hills P., - Argyle M. (1998a), Francis, L. J. - Brown L. B. - Lester, D. - Philipchalk, R. (1998), Diener E. (2000), những yếu tố có tác động đến hạnh phúc của

con người là sự thoải mái trong mối quan hệ gia đình (mối quan hệ vợ chồng/con cái/bố mẹ...); là sự tin về chính mình; đủ tài chính để sinh sống và hạnh phúc; là có mối quan hệ xã hội tích cực...

Nghiên cứu cũng khảo sát các yếu tố ảnh hưởng đến hạnh phúc của CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng, kết quả nghiên cứu được thể hiện tại bảng 3, cho thấy: Có 2 yếu tố khiến cho cá nhân trở nên hạnh phúc nhất là tự tin vào bản thân (90,2%) và có sức khỏe tốt (90,2%). Tự tin vào chính mình bao gồm việc cảm thấy mình có giá trị; có khả năng hoàn thành những

nhệm vụ được giao; tự tin, sáng tạo; được tin cậy; cảm thấy yêu đời và có nhiều năng lượng để hoạt động. Có sức khỏe tốt là điều hiển nhiên mang lại hạnh phúc cho con người, bởi khi có sức khỏe con người có ngàn điều ước,

còn khi không có sức khỏe, con người chỉ có 1 điều ước là sức khỏe. Cô N.T.H.T cho biết: “Minh không mong nhiều tiền bạc mà chỉ mong sao có sức khỏe để có thể chăm sóc gia đình nhỏ của mình”.

*Bảng 3. Các yếu tố ảnh hưởng đến hạnh phúc của cán bộ, viên chức (n = 61)*

TT	Nội dung	Mức độ (%)				$\bar{X}$	$\delta$	Thứ tự
		Không bao giờ	Hiếm khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên			
1	Tự tin vào chính mình	6,5	8,1	12,9	71	3,51	0,906	6
2	Con cái	4,8	6,5	9,7	77,4	3,62	0,82	4
3	Công việc	9,7	3,2	8,1	77,4	3,56	0,95	5
4	Mối quan hệ gia đình (bố mẹ/anh chị em)	1,6	8,1	6,5	82,3	3,72	0,686	2
5	Sức khỏe tốt	3,2	3,2	6,5	85,5	3,77	0,668	1
6	Mối quan hệ xã hội tích cực	8,1	8,1	8,1	74,2	3,51	0,96	7
7	Thu nhập tốt ở thời điểm hiện tại	8,1	11,3	8,1	71,0	3,44	0,992	8
8	Mối quan hệ vợ/chồng/người yêu	4,8	6,5	8,1	79,0	6,64	0,817	3

Yếu tố thứ 2 là mối quan hệ gia đình thân thiết, bao gồm những người thân trong gia đình như: ông bà, bố mẹ, anh chị em (88,5%), nghĩa là mối quan hệ với ông bà, bố mẹ, anh chị em trong gia đình tốt đẹp, yêu thương, tôn trọng, không có những khúc mắc, mâu thuẫn với nhau. Yếu tố thứ 3 là con cái (85%), con cái còn được gọi là thế hệ con hoặc F1, bao gồm các gen của cha và mẹ. Con cái khỏe mạnh, ngoan ngoãn, biết vâng lời bố mẹ hoặc đã trưởng thành những người có ích trong xã hội. Yếu tố thứ 4 tác động đến hạnh phúc là công việc (82%), có một công việc phù hợp với cá nhân, được làm việc trong môi trường an toàn, thân thiện, tin cậy, được mọi người trong cơ quan giúp đỡ sẽ mang lại hạnh phúc cho CBVC. Yếu tố thứ 5 tạo ra hạnh phúc là khi mối quan hệ vợ chồng/người yêu tốt đẹp. Chia sẻ của cô N.T.P: “Cho dù công việc bận rộn và vất vả như thế nào nhưng khi trở về với gia đình, tôi luôn cảm thấy niềm vui, sự

thoải mái và thư giãn”. Yếu tố thứ 6 là mối quan hệ xã hội tích cực và yếu tố sau cùng là có thu nhập tốt ở thời điểm hiện tại (72,1%).

Kết quả nghiên cứu là tương đối phù hợp với nghiên cứu của nhóm các tác giả Hills, P., Argyle, M. (1998), Francis, L., Brown, L.B., Lester, D. - Philipchalk, R. (1998), Richard Layard (2005) [8]. Những yếu tố có tác động đến hạnh phúc của con người là sự thoải mái trong mối quan hệ gia đình (mối quan hệ vợ chồng/con cái/bố mẹ...); Diener, E. (2000) [6], là sự tự tin về chính mình; đủ tài chính để sinh sống và hạnh phúc và có mối quan hệ xã hội tích cực.

### **3. Một số biện pháp khi gặp buồn phiền của CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng**

Một triết học gia hiện đại người Ấn Độ - Osho nói rằng: “Lý trí của con người luôn đòi hỏi đến vô tâm; cho dù chúng ta sở hữu bao

nhieu thứ đi nữa thì lý trí vẫn đói khát. Lúc nào chúng ta cũng thấy thiếu thốn, thấy chưa đủ, đến mức có cảm giác là mình sống một cách trống rỗng. Càng khát khao mong cầu thì càng thấy trống rỗng” [7], hoặc Viktor Frankl cho rằng: “Chúng ta có thể lấy đi mọi thứ từ một người, trừ một điều không thể, đó là sự tự do - tự do lựa chọn thái độ ứng xử trong bất kỳ hoàn

cảnh nào, tự do lựa chọn theo cách riêng của người đó”. Hạnh phúc của con người là biết cách lựa chọn xử lý tình huống khi gặp căng thẳng. Nghiên cứu đã cho thấy, CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã cải thiện hoàn cảnh để tăng hạnh phúc bằng các cách thức sau (bảng 4):

Bảng 4. Các biện pháp làm giảm buồn phiền nhằm tăng hạnh phúc của cán bộ, viên chức (n = 61)

TT	Nội dung	Mức độ (%)				$\bar{x}$	$\delta$	Thứ tự
		Không bao giờ	Hiếm khi	Thỉnh thoảng	Thường xuyên			
1	Chấp nhận hoàn cảnh thực tế của mình	8,2	41	37,7	13,1	2,56	0,827	4
2	Sử dụng rượu/bia/ thuốc lá/cà phê...	59	14,8	26,2	0,0	1,67	0,87	8
3	Đi chùa/cầu cúng	49,2	32,8	11,5	66	1,75	0,907	7
4	Tìm người tâm sự (bạn bè/trung tâm tư vấn...)	29,5	31,3	29,5	9,8	2,2	0,98	6
5	Suy nghĩ tích cực hơn	3,3	13,1	49,2	34,4	3,15	0,779	2
6	Đi xem bói	65,6	24,6	8,2	1,6	1,46	0,721	10
7	Buông xuôi, mặc mọi việc đến đâu thì đến	73,8	16,4	8,2	1,6	1,38	0,711	11
8	Bỏ nhà đi đâu đó	78,7	14,8	6,6	0,0	1,28	0,581	12
9	Ước có phép màu	68,9	18	8,2	4,9	1,49	0,849	9
10	Tham gia câu lạc bộ văn nghệ/TDTT (karaoke/khiêu vũ/các môn thể thao)	11,5	34,4	39,3	14,8	2,57	0,884	3
11	Đi du lịch xa	16,4	29,5	47,5	6,6	2,44	0,847	5
12	Tìm khoảnh khắc bên những người thân yêu trong gia đình (đi điếm tâm, cà phê,...)	4,9	6,6	44,3	44,3	3,28	0,799	1

Kết quả nghiên cứu ở bảng 4 đã cho thấy, để giảm buồn phiền CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng cần tìm những khoảnh khắc bên những người thân yêu trong gia đình, suy

nghĩ tích cực hơn, tham gia các câu lạc bộ văn nghệ, thể thao (karaoke/các môn thể thao,...), chấp nhận hoàn cảnh thực tế, hoặc đi du lịch xa,... Biện pháp tìm những khoảnh khắc bên những người thân yêu trong gia đình xếp vị trí

thứ nhất, với  $\bar{x} = 3,28$ ; lựa chọn thứ hai là suy nghĩ tích cực hơn ( $\bar{x} = 3,15$ ). Cuộc đời bên ngoài là sự phản chiếu những suy nghĩ từ bên trong của chúng ta, chúng ta suy nghĩ như thế nào thì chúng ta có khuynh hướng sẽ sống như thế đó. Con người trưởng thành về mặt tinh thần là con người biết tự động viên khích lệ chính mình bằng những suy nghĩ đúng đắn, tích cực cả trong những lúc khó khăn trong cuộc sống. Biện pháp thứ 3 được lựa chọn là tham gia các câu lạc bộ văn nghệ, thể thao (karaoke, hoặc một môn thể thao nào đó,...) với  $\bar{x} = 2,57$ . Một số cách thức khác có thể làm giảm buồn phiền đó là chấp nhận hoàn cảnh thực tế của mình, đi du lịch xa, hoặc tìm bạn bè tâm sự cũng được nhiều CBVC lựa chọn.

### KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu trên 61 CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng cho thấy:

- Hạnh phúc của CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng ở mức trung bình 3,604 (mức 3) và độ lệch chuẩn là 1,24. Không có sự khác biệt có ý nghĩa về mức độ hạnh phúc giữa nam và nữ, vị trí việc làm và tình trạng hôn nhân của

CBVC với  $p = 0,05$ . Đây là điều tích cực đối với CBVC nhà trường, qua đó có thể thấy rằng những qui định quản lý nhà nước và các giải pháp nâng cao đời sống trong thời gian qua của Ban Giám hiệu và Công đoàn nhà trường đã góp phần tích cực, thúc đẩy và cải thiện tốt hạnh phúc cho toàn thể CBVC.

- Biểu hiện hạnh phúc của CBVC bao gồm một số cảm nhận và hành động tích cực về cuộc sống như: Cảm thấy cuộc sống quý giá; cư xử âm áp và nồng hậu với hầu như tất cả mọi người; luôn luôn hết mình và nhiệt tình; cuộc sống thật tốt đẹp; tôi rất hạnh phúc.

- Những yếu tố tạo nên hạnh phúc của CBVC là sự tự tin vào bản thân; có sức khỏe tốt; có mối quan hệ gia đình thân thiết, vợ chồng con cái và có công việc phù hợp.

- Biện pháp tâm lý học - xã hội để giảm buồn phiền, tăng mức độ hạnh phúc mà CBVC trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã thực hiện là tìm những khoảnh khắc bên những người thân yêu trong gia đình; thực hiện suy nghĩ tích cực hơn; tham gia các câu lạc bộ văn nghệ, thể thao hay tìm kiếm một chuyến du lịch xa./.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Vũ Cao Đàm (1995), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Viện Nghiên cứu Phát triển giáo dục, Bộ GD&ĐT, Hà Nội, NXB Khoa học và kỹ thuật, Hà Nội.
- [2]. *Hồ Chí Minh toàn tập* (1990), tập 4, NXB Chính trị Quốc gia Sự thật.
- [3]. I. Bernard Cohen. Benjamin Franklin's Science (1990). *One of several books by Cohen on Franklin's science*.
- [4]. Olivier Herrbach (2006), "A matter of feeling? The affective tone of organizational commitment and identification".
- [5]. Hills, P. - Argyle, M. (2002). *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being*. Personality and Individual Differences, Vol. 33, pp. 1073-1082.
- [6]. Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index*. American Psychologist, Vol. 55 (1), pp. 34-43.
- [7]. Osho (2019), *Hạnh phúc tại tâm*, Bản dịch của Lê Thị Thanh Tâm từ The Happiness that comes from within, NXB Hồng Đức, 2019, trang 189.
- [8]. Richard Layard (2005), *Hạnh phúc*, Bản dịch của Hiều Tân từ The Happiness, NXB Tri thức, Hà Nội, 2008.

*Bài nộp ngày 24/10/2019, phản biện ngày 06/12/2019, duyệt in ngày 20/01/2020*