

CHỈ SỐ HẠNH PHÚC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI TRONG GIAI ĐOẠN GIẢN CÁCH XÃ HỘI DO ĐẠI DỊCH COVID-19

Nguyễn Thị Thắng^{1*}, Nguyễn Thị Phương¹, Phan Kiều Hạnh², Nguyễn Mỹ Lan¹,
Nguyễn Phương Quỳnh¹, Phùng Thị Mai Phương¹, Đỗ Thủy Ly¹, Đậu Thị Hà Ngân¹

¹ Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội, Số 1 Phạm Văn Đồng, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam

² Trường Đại học Luật Hà Nội, 87 Nguyễn Chí Thanh, Thành Công, Đống Đa, Hà Nội, Việt Nam

Nhận ngày 9 tháng 1 năm 2022

Chỉnh sửa ngày 10 tháng 3 năm 2022; Chấp nhận đăng ngày 16 tháng 7 năm 2022

Tóm tắt: Nghiên cứu sử dụng thang đo PERMA profiler để đánh giá chỉ số hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHNN-ĐHQGHN) trong giai đoạn giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19. Về thực tiễn, chỉ số hạnh phúc của sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN nói chung và chỉ số hạnh phúc của sinh viên mỗi khóa nói riêng đều ở mức bình thường. Đồng thời, nghiên cứu cũng đánh giá sự tương quan giữa các nhân tố hạnh phúc: “cảm xúc tích cực”, “sự gắn kết”, “mối quan hệ tích cực”, “ý nghĩa cuộc sống” và “những thành tựu của cá nhân” của sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN ở mức khá chặt.

Từ khóa: chỉ số hạnh phúc, thang đo PERMA profiler, sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ

1. Đặt vấn đề

Vào đầu tháng 12 năm 2019, đại dịch Coronavirus 2019 (Covid-19) do hội chứng hô hấp cấp tính 2 (SARS-Cov-2) gây ra đã xuất hiện lần đầu ở Trung Quốc và sau đó lây lan nhanh tới nhiều nước trên toàn thế giới. Với mức độ lây lan nhanh chóng và mức độ nguy hiểm đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến nhiều khía cạnh khác nhau của đời sống xã hội trên phạm vi toàn cầu. Những biện pháp kiểm soát để phòng chống dịch bệnh chặt chẽ của chính phủ các nước đã gây ra những vấn đề sức khỏe tâm thần cho con người, như căng thẳng sau sang chấn, lo lắng, thất vọng, buồn chán... (Wathelet và cộng sự, 2020; Brooks và cộng sự, 2020).

Trong dân số nói chung, sinh viên đại học dễ gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần trong bối cảnh đại dịch Covid-19 (Wathelet và cộng sự, 2020; Kohls và cộng sự, 2021).

Tại Việt Nam, khi dịch Covid xuất hiện, đặc biệt là trong đợt bùng phát lần thứ tư (bắt đầu từ đầu tháng 5/2021), Chính phủ đã thực hiện nhiều biện pháp quyết liệt để phòng chống dịch bệnh như phong tỏa, cách ly tập trung... chuyển hoạt động học tập của hệ thống trường học sang hình thức trực tuyến. Để thích ứng, đảm bảo việc học của sinh viên không bị gián đoạn, Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHNN-ĐHQGHN) tổ chức dạy học trực tuyến từ 3/5/2021. Trong khoảng thời gian này, các sinh viên năm thứ nhất tiếp tục

* Tác giả liên hệ

Địa chỉ email: ntthang1010@gmail.com

<https://doi.org/10.25073/2525-2445/vnufs.4861>

chương trình học kỳ II theo hình thức học trực tuyến, các sinh viên năm thứ hai, thứ ba nghỉ hè, còn sinh viên năm thứ tư đã hoàn thành chương trình học và chuẩn bị các thủ tục để tốt nghiệp.

Một số nghiên cứu tại Việt Nam cũng có những kết quả tương đối giống với các nghiên cứu trên thế giới: cùng với việc phong tỏa, học tập trực tuyến có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần của sinh viên (Thai và cộng sự, 2020); tác động tâm lý của chúng lo âu về Covid-19 đến tình trạng kiệt sức học tập của sinh viên (Vu, 2021). Và theo hiểu biết của chúng tôi, những nghiên cứu về sức khỏe tâm thần của sinh viên trong bối cảnh đại dịch Covid-19 chủ yếu tập trung vào các vấn đề tâm lý tiêu cực: lo âu, trầm cảm, stress... Có rất ít nghiên cứu đã điều tra về sức khỏe tâm lý tích cực của sinh viên: sự hài lòng với cuộc sống, chỉ số hạnh phúc, khả năng phục hồi... Trong đó, đặc biệt, chỉ số hạnh phúc với những yếu tố tâm lý tích cực đó sẽ góp phần quan trọng giúp con người ứng phó, vượt qua những tình huống khó khăn như đại dịch Covid-19.

Xuất phát từ những lý do đó, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu “Chỉ số hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19” để đánh giá về tình trạng sức khỏe tâm lý tích cực của sinh viên trước những tác động của đại dịch Covid-19. Trên cơ sở đó, chúng tôi đề xuất một số khuyến nghị nhằm nâng cao đời sống tinh thần cho sinh viên nói chung, trong thời gian giãn cách xã hội nói riêng.

2. Câu hỏi và phương pháp nghiên cứu

2.1. Câu hỏi nghiên cứu

Chỉ số hạnh phúc được nghiên cứu trên nhiều đối tượng khác nhau, ở những thời điểm khác nhau. Nghiên cứu chỉ số hạnh phúc của sinh viên trường ĐHNN-ĐHQGHN trong thời gian giãn cách xã hội do tác

động của đại dịch Covid-19 tập trung trả lời các vấn đề thực tiễn sau:

- Mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên trường ĐHNN-ĐHQGHN trong thời gian học trực tuyến do tác động của đại dịch Covid-19?
- Sự khác biệt về mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên các khóa học trong thời gian học trực tuyến do tác động của đại dịch Covid-19?
- Các nhân tố hạnh phúc của sinh viên trường ĐHNN-ĐHQGHN có mối tương quan như thế nào trong thời gian học trực tuyến do tác động của đại dịch Covid-19?

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu tìm hiểu thực tế chỉ số hạnh phúc của sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN trong thời gian giãn cách xã hội và sự khác biệt về mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên các khoa, nghiên cứu đã sử dụng kết hợp nhiều phương pháp nghiên cứu khác nhau.

2.2.1. Các phương pháp nghiên cứu lý luận

Các phương pháp phân tích, so sánh, tổng hợp, hệ thống hoá các tài liệu có liên quan được sử dụng nhằm nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn cho mức độ cảm nhận hạnh phúc của sinh viên.

2.2.2. Phương pháp điều tra bằng test (thang đo) PERMA

Trong nghiên cứu này, chúng tôi 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:

- Cảm xúc tích cực: P = trung bình (P1, P2, P3);
- Tham gia: E = trung bình (E1, E2, E3);
- Mối quan hệ: R = trung bình (R1, R2, R3);
- Ý nghĩa: M = trung bình (M1, M2, M3);
- Thành tựu: A = trung bình (A1, A2, A3);
- Tổng thể Hạnh Phúc theo mô hình PERMA = trung bình của (P1, P2, P3, E1, E2, E3, R1, R2, R3, M1, M2, M3, A1, A2, A3, hap);
- Cảm xúc tiêu cực: N = trung bình (N1, N2, N3);
- Sức khỏe: H = trung bình (H1, H2, H3);
- Sự cô đơn: có hạng mục riêng.

Cách phân loại mức độ hạnh phúc theo thang đo như sau:

- Rất hạnh phúc: 9 - 10 (0 - 1 đối với cảm xúc tiêu cực).
- Hạnh phúc: 8 - 8.9 (1.1 đến 3 đối với cảm xúc tiêu cực).
- Bình thường: 6.5 - 7.9 (3 đến 5 đối với cảm xúc tiêu cực).
- Không hạnh phúc: 5 đến 6.5 (5.1 đến 6.5 đối với cảm xúc tiêu cực).
- Rất không hạnh phúc: dưới 5 (trên 6.5 đối với cảm xúc tiêu cực).

2.2.3. Phương pháp phỏng vấn

Phỏng vấn sinh viên về cảm nhận hạnh phúc của họ trong thời gian học trực tuyến do tác động của đại dịch Covid-19 để có thêm thông tin khách quan hỗ trợ cho kết quả nghiên cứu qua điều tra và có thể đánh giá khách quan nhất về chỉ số hạnh phúc của sinh viên trong thời gian này.

2.2.4. Phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học

Đây là một nghiên cứu cắt ngang được tiến hành trên 515 sinh viên. Kết quả nghiên cứu định lượng được thống kê, phân tích ở nhiều khía cạnh khác nhau với phần mềm xử lý số liệu SPSS phiên bản 20.0. Các thông số và phép toán thống kê được sử dụng trong nghiên cứu này là hệ số Cronbach's Alpha (0.92); giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, tương quan nhị biến... Phương pháp nghiên cứu này hỗ trợ cho các phương pháp trên để đưa ra những kết luận khoa học và thực tiễn của vấn đề nghiên cứu.

3. Lý thuyết các nhân tố hạnh phúc theo lý thuyết PERMA

Lý thuyết 5 nhân tố hạnh phúc PERMA được TS. Martin Seligman - Giảng viên ngành Tâm lý học tại Đại học Pennsylvania và là một trong những người cha đẻ của lĩnh vực Tâm lý học tích cực (Positive psychology) dành nhiều năm để xây dựng và phát triển. Ông đã đưa ra một mô hình năm mặt của hạnh phúc được gọi là mô hình P.E.R.M.A. Cụ thể:

P – Positive Emotions – Những cảm xúc tích cực

Cảm xúc tích cực bao gồm những cảm giác hường lạc như khoan khoái, phấn khích, thoải mái, sự bùng nổ... đóng vai trò rất lớn, quyết định sự hạnh phúc của con người. Đối với những cảm xúc tích cực, thang đo PERMA xác định những khuynh hướng chung về cảm giác hài lòng, sự hạnh phúc.

E – Engagement – Sự gắn kết

Sự gắn kết nói đến sự gắn kết tâm lý sâu sắc, là mức độ quan tâm, say mê và tham gia vào một hoạt động nào đó hoặc vào cuộc sống của con người. Mức độ toàn diện của sự gắn kết được định nghĩa là trạng thái “dòng chảy” (flow). Khi đó, con người trải qua sự đắm chìm, tập trung cao độ vào một hoạt động, mất đi nhận thức về thời gian.

R – Relationships – Các mối quan hệ

Các mối quan hệ bao gồm cảm giác được quan tâm, yêu thương, ủng hộ bởi những người xung quanh và cảm thấy có giá trị đối với cộng đồng. Những mối quan hệ xã hội tích cực đóng vai trò rất quan trọng để con người cảm thấy được niềm vui và sự thoải mái của cuộc sống.

M – Meaning – Ý nghĩa

Cảm thấy có ý nghĩa tức là có định hướng trong cuộc sống, kết nối với bên ngoài bản thân mỗi người, cảm thấy cuộc sống của mình có giá trị, đáng giá và có mục đích.

A – Accomplishment – Thành tựu

Cảm giác thành tựu phụ thuộc vào từng đối tượng. Nó có thể đến từ những danh hiệu, giải thưởng nhưng đồng thời, nhận thức về sự thành thạo và thành tích cũng rất quan trọng. Thang PERMA đo cảm giác chủ quan của từng cá nhân về thành tích bao gồm đạt được mục tiêu và cảm giác có thể hoàn thành những công việc hàng ngày.

H – Health – Sức khỏe

Mặc dù không thuộc vào mô hình PERMA, sức khỏe thể chất và sinh khí cũng đóng vai trò quan trọng giúp con người trở nên hạnh phúc. Thang PERMA hoạt động dựa trên cảm giác chủ quan về sức khỏe bao gồm cảm thấy tốt và khỏe mạnh.

Dựa vào lý thuyết trên, Julie Butler và Margaret L. Kern (2016) đã xây dựng và phát triển thang đo hạnh phúc PERMA profiler để đo lường hạnh phúc của con người với cuộc sống nói chung.

Từ khi ra đời cho đến nay, thang đo PERMA profiler đã chứng minh là thành công, duy trì được độ tin cậy và độ ổn định khi được sử dụng để đo lường hạnh phúc ở nhiều nền văn hóa, với nhiều đối tượng khác nhau trên khắp thế giới. Thang đo đã được dịch sang tiếng Tây Ban Nha, Hàn Quốc, Nhật, Trung Quốc, Séc, Đan Mạch, Ba Lan và Thổ Nhĩ Kỳ (Khaw & Kern, 2015).

Tại Việt Nam, thang PERMA profiler đã được tác giả Trần Thị Thu Hương và cộng sự (2017) sử dụng để đo lường hạnh phúc tổng thể với cuộc sống với mẫu khách thể là 529 sinh viên thuộc các trường đại học Việt Nam, ở cả ba miền Bắc, Trung, Nam có kết quả độ tin cậy các nhân tố từ 0.50 đến 0.81 (Trần & Trần, 2017, dẫn theo Phạm & Lư, 2019). Bên cạnh đó, tác giả Phạm Thị Thu Hoa và Lư Thị Lịch (2019) đã sử dụng thang đo PERMA profiler để đo lường hạnh phúc hôn nhân của các cặp vợ chồng ở Việt Nam đang ở giai đoạn 5 năm đầu của cuộc sống hôn nhân; kết quả cho thấy thang PERMA hoàn toàn có hiệu lực và có thể sử dụng để đo lường hạnh phúc trong hôn nhân với kết quả hệ số Cronbach alpha ở trong khoảng từ 0,756 đến 0,902.

Như vậy, có thể thấy thang đo PERMA profiler có thể áp dụng rộng rãi để đo lường hạnh phúc tổng thể với cuộc sống nói chung, với các nhóm khách thể khác nhau và các nền văn hóa khác nhau nói riêng.

4. Tổ chức và kết quả nghiên cứu thực tiễn**4.1. Tổ chức nghiên cứu**

Để đánh giá chỉ số hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19, chúng tôi đã sử dụng thang đo PERMA profiler trong nghiên cứu cắt ngang từ 8/2021 - 1/2022 - là thời điểm toàn bộ sinh viên của trường thực hiện giãn cách xã hội, học trực tuyến để đảm bảo phòng chống dịch Covid-19. Khảo sát được thực hiện online trên đối tượng 515 sinh viên, trong đó có 252 sinh viên năm thứ nhất, 100 sinh viên năm thứ 2, 131 sinh viên năm thứ 3 và 32 sinh viên năm thứ 4.

4.2. Kết quả nghiên cứu**4.2.1. Chỉ số hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội trong thời gian giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19**

Bảng 1

Chỉ số hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội trong thời gian giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19

Sinh viên	Các giá trị		Giá trị nhỏ nhất	Điểm TB	Độ lệch chuẩn
	Số lượng	Giá trị lớn nhất			
Năm thứ nhất	252	3.06	10.00	7.29	1.21
Năm thứ hai	100	2.94	9.63	7.28	1.189
Năm thứ ba	131	3.25	9.88	7.09	1.28
Năm thứ tư	32	3.94	9.38	7.32	1.41
Các khóa	515	2.94	10.00	7.24	1.24

Kết quả thống kê ở bảng 1 cho thấy chỉ số hạnh phúc trung bình của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19 là 7.24. Đối chiếu với tiêu chí đánh giá mức độ hạnh phúc theo thang PERMA profiler thì chỉ số hạnh phúc của sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN ở mức độ bình thường (trung bình). Kết quả này tương đồng với rất nhiều nghiên cứu cũng sử dụng thang đo này trên các đối tượng ở các nền văn hóa khác nhau như: nghiên cứu tại Mỹ trên 12.296 người chỉ ra chỉ số hạnh phúc trung bình là 7.21; trên nhóm mẫu 8.876 người từ độ tuổi 18 đến 24 tuổi là 7.12 hay chỉ số hạnh phúc trung bình của 23.692 người tham gia trên toàn thế giới là 7.14 (Butler & Kern, 2016).

Khi phân tích chỉ số hạnh phúc chung của sinh viên từng năm học, chúng tôi nhận thấy không có sự khác biệt về chỉ số hạnh phúc của các sinh viên tham gia nghiên cứu

Bảng 2

Chỉ số các nhân tố hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội trong thời gian giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19

Nhân tố hạnh phúc	Các giá trị		Điểm TB	Độ lệch chuẩn
	Giá trị lớn nhất	Giá trị nhỏ nhất		
Cảm xúc tích cực (P - Positive Emotions)	.00	10.00	7.06	1.70
Sự gắn kết (E - Engagement)	.00	10.00	7.40	1.30
Những mối quan hệ tích cực (R - Positive Relationships)	2.00	10.00	7.46	1.55

ở các năm học khác nhau và đều ở mức độ bình thường theo thang đánh giá PERMA profiler. Lý giải cho kết quả nghiên cứu này, chúng tôi đã phỏng vấn trực tiếp một số sinh viên ở các khóa khác nhau (QH2018, QH2019, QH 2020), những sinh viên tham gia phỏng vấn cho biết do phải giãn cách xã hội, hoạt động giao tiếp với thầy cô, bạn bè bị hạn chế rất nhiều; hoạt động học tập, vận động diễn ra trong không gian bó hẹp; trong khi đó vẫn cần đảm bảo những yêu cầu học tập và bài tập khắt khe nên đôi khi họ cảm thấy bị cô đơn, lo âu, căng thẳng.

4.2.2. Những nhân tố hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội trong thời gian giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19

4.2.2.1. Chỉ số các nhân tố hạnh phúc của sinh viên trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội trong thời gian giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19

Ý nghĩa cuộc sống (M - Meaning)	.00	10.00	7.14	1.65
Những thành tựu của cá nhân (A - Accomplishments/ Achievement)	2.67	10.00	7.09	1.36
Cảm xúc tiêu cực (N - Negative Emotions)	.00	10.00	4.89	1.92
Sức khỏe thể chất (H - Physical health)	.33	10.00	6.73	1.77
Sự cô đơn (L - Loneliness)	.00	10.00	4.75	2.64

Kết quả thống kê ở bảng 2 cho thấy điểm trung bình các nhân tố cấu thành hạnh phúc của sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của dịch Covid-19 đều nằm ở mức độ bình thường theo thang đánh giá PERMA profiler, trong đó, nhân tố “Những mối quan hệ tích cực – Positive Relationships (R)” có chỉ số trung bình cao nhất - 7.46. Kết quả thống kê thể hiện những mối quan hệ tích cực của sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN là khá tốt, nhiều sinh viên cho biết, họ cảm thấy được quan tâm, yêu thương, ủng hộ bởi những người xung quanh và cảm thấy mình có giá trị đối với gia đình, cộng đồng... Điều này góp phần giúp sinh viên vui vẻ, hạnh phúc hơn trong cuộc sống, trong học tập. Bên cạnh đó, chỉ số trung bình của nhân tố “Những thành tựu của cá nhân - Accomplishments/ Achievement (A)” thấp hơn cả - 7.04 và chỉ số này tương đồng với các kết quả đã thu được từ các nghiên cứu trước đó. Cụ thể, khảo sát thực hiện trên 918 người Đông Nam Á đã cho kết quả chỉ số trung bình của nhân tố “A” là 7.09 (Butler & Kern, 2016).

Đồng thời, khi phân tích các nhân tố hạnh phúc này, chúng tôi nhận thấy nhân tố “Sự cô đơn - Loneliness (L)” của sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN dao động khá lớn, từ 2.11 đến 7.3. Điều đó cho thấy các sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN có cảm

nhận về sự cô đơn ở các mức độ khác nhau, tuy nhiên chỉ số trung bình chung vẫn nằm ở mức độ bình thường (4.75) theo thang đo PERMA profiler. Tương tự kết quả về “Sự cô đơn”, chỉ số trung bình của nhân tố “Cảm xúc tiêu cực - Negative Emotions (N)” của nhóm nghiên cứu cũng nằm ở mức độ bình thường (4.89). Khi chúng tôi phỏng vấn một số sinh viên năm thứ ba (QH2018) là những sinh viên đã có một thời gian học trực tiếp cùng với bạn bè, thầy cô trước khi chuyển sang học trực tuyến, thì họ cho rằng mặc dù bị giới hạn hơn về giao tiếp với bạn bè, thầy cô, xã hội do giãn cách xã hội nhưng việc vẫn duy trì hoạt động học tập và vẫn cần phải phối hợp với các bạn trong lớp, trong trường để hoàn thành nhiệm vụ học tập dưới sự hướng dẫn của các thầy cô khiến họ cảm thấy mình vẫn duy trì sự kết nối với mọi người và giúp cảm xúc ổn định khi có những cảm xúc tiêu cực.

4.2.2.2. So sánh các nhân tố hạnh phúc của sinh viên các khóa, Trường ĐHNN-ĐHQGHN trong thời gian giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19

Để so sánh chỉ số nhân tố hạnh phúc của sinh viên các khóa ở Trường ĐHNN-ĐHQGHN trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19, sau khi phân tích kết quả nghiên cứu chúng tôi đã tiến hành kiểm định Pair Simple T-Test. Kết quả so sánh được thể hiện ở bảng dưới đây:

Bảng 3

So sánh chỉ số các nhân tố hạnh phúc của sinh viên các khóa, Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội trong thời gian giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19

Khác biệt về giá trị TB Nhân tố hạnh phúc	SV	SV	SV	SV	SV	SV
	năm thứ 1 - 2	năm thứ 1 - 3	năm thứ 1 - 4	năm thứ 2 - 3	năm thứ 2 - 4	năm thứ 3 - 4
Cảm xúc tích cực (P - Positive Emotions)	.033	.074	-.250	.123	.021	-.104
Sự gắn kết (E - Engagement)	-.097	.071	-.333	.170	-.010	-.156
Những mối quan hệ tích cực (R - Positive Relationships)	.020	.356	.198	.323	.708	.292
Ý nghĩa cuộc sống (M - Meaning)	.223	.331	.229	.170	.313	.115
Những thành tựu của cá nhân (A - Accomplishments/ Achievement)	-.037	.015	-.104	.167	.042	.115
Cảm xúc tiêu cực (N - Negative Emotions)	.217	.359	-.198	.190	-.292	.156
Sức khỏe thể chất (H - Physical health)	.107	.099	-.260	.150	.177	.000
Sự cô đơn (L - Loneliness)	.070	.237	-.906	.320	-1.125	-.250

(Các giá trị khác biệt đều có ý nghĩa thống kê $p > 0.05$)

So sánh điểm trung bình của các nhân tố hạnh phúc giữa sinh viên các khóa, kết quả thống kê ở bảng 3 cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa về chỉ số trung bình của các nhân tố hạnh phúc của sinh viên các khóa Trường ĐHNN-ĐHQGHN (giá trị p đều > 0.05). Điều đó minh chứng cho thực tế: chỉ số các nhân tố hạnh phúc của sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19 phân theo năm học không có sự khác biệt có ý nghĩa. Như vậy, trong thời gian này, sinh viên ở tất cả các khóa học đều trải nghiệm những cảm xúc tích cực, sự gắn kết, mối quan hệ tích cực, ý nghĩa cuộc sống, những thành tựu cá nhân, cảm xúc tiêu cực, sức khỏe thể chất, sự cô đơn như nhau và

nằm trong mức độ trung bình chung so với các nghiên cứu đã được thực hiện trước đó.

4.2.3. Mối quan hệ giữa các nhân tố hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ trong thời gian giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19

Để tìm hiểu liệu có mối quan hệ giữa các nhân tố hạnh phúc của sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN hay không, chúng tôi đã sử dụng phép tính hệ số tương quan Pearson và mức ý nghĩa giữa các thang tỉ lệ để phân tích mối tương quan giữa chỉ số hạnh phúc với các nhân tố hạnh phúc và mối tương quan giữa các nhân tố hạnh phúc với nhau. Kết quả được thể hiện trong bảng 4.

Bảng 4

Mối quan hệ giữa các nhân tố hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội trong thời gian giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19

Nhân tố	PERMA	P	E	R	M	A	N	H
P	.882**							
E	.756**	.593**						
R	.828**	.708**	.494**					
M	.882**	.706**	.600**	.666**				
A	.743**	.539**	.501**	.469**	.642**			
N	-.378**	-.470**	-.234**	-.317**	-.296**	-.175**		
H	.560**	.562**	.353**	.432**	.510**	.405**	-.260**	
L	-.375**	-.422**	-.200**	-.408**	-.302**	-.158**	.665**	-.171**

** Tương quan có ý nghĩa ở mức $p < 0.01$.

PERMA - PERMA profiler

P - Cảm xúc tích cực (Positive Emotions)

E - Sự gắn kết (Engagement)

R - Những mối quan hệ tích cực (Positive Relationships)

M - Ý nghĩa cuộc sống (Meaning)

A - Những thành tựu của cá nhân (Accomplishments/Achievement)

N - Cảm xúc tiêu cực (Negative Emotions)

H - Sức khỏe thể chất (Physical health)

L - Sự cô đơn (Loneliness)

Kết quả bảng trên cho thấy tất cả năm nhân tố hạnh phúc chính (P, E, R, M, A) và nhân tố mở rộng (H) của sinh viên Trường ĐHNH có mối tương quan thuận chặt chẽ đối với chỉ số hạnh phúc chung theo thang đánh giá PERMA. Trong đó với $r = .882^{**}$ cho thấy nhân tố “Cảm xúc tích cực (P – Positive Emotions)” và “Ý nghĩa cuộc sống (M – Meaning)” có mối quan hệ chặt chẽ nhất với chỉ số hạnh phúc chung. Bên cạnh đó có hai nhân tố mở rộng là nhân tố “Cảm xúc tiêu cực (N – Negative Emotions)” và “Sự cô đơn (L – Loneliness)” có mối tương quan nghịch với chỉ số hạnh phúc chung với r lần lượt là $-.378^{**}$ và $-.375^{**}$. Điều này có nghĩa trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19 nếu như các bạn sinh viên Trường ĐHNH càng có nhiều

những cảm xúc tích cực như hài lòng, hạnh phúc... và càng cảm thấy có ý nghĩa, có định hướng và mục đích sống, cảm thấy cuộc sống có giá trị... thì chỉ số hạnh phúc chung càng tăng lên. Ngược lại, nếu sinh viên càng có nhiều cảm xúc tiêu cực như buồn bã, chán nản và càng cảm thấy cô đơn trong cuộc sống thì chỉ số hạnh phúc chung sẽ giảm xuống.

Khi tìm hiểu mối quan hệ giữa các nhân tố hạnh phúc, chúng tôi nhận thấy nhân tố “Những mối quan hệ tích cực (R – Positive Relationships)” và “Ý nghĩa cuộc sống (M – Meaning)” có mối quan hệ chặt chẽ nhất với nhân tố “Cảm xúc tích cực (P – Positive Emotions)” với r lần lượt là $.708^{**}$ và $.706^{**}$. Mặt khác, khi phân tích mối quan hệ giữa các nhân tố chính của chỉ số hạnh phúc với các nhân tố mở rộng chúng tôi nhận thấy rằng nhân tố “Cảm xúc tích cực (P – Positive Emotions)” và “Những mối quan hệ tích cực (R – Positive Relationships)” có mối tương quan nghịch với nhân tố “Sự cô đơn (L – Loneliness)” với r lần lượt là $-.422^{**}$ và $-.408^{**}$. Kết quả này cho thấy nếu sinh viên Trường ĐHNH-ĐHQGHN trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19 càng có nhiều mối quan hệ tích cực, cảm thấy cuộc sống có giá trị, có ý nghĩa, có định hướng và

duy trì được mục đích, ý nghĩa thì càng gia tăng những cảm xúc tích cực và ngược lại nếu thiếu vắng đi những cảm xúc và những mối quan hệ tích cực sẽ làm tăng cảm nhận về sự cô đơn ở trong cuộc sống.

Cùng với những phân tích về các mối quan hệ ở trên, chúng tôi đã đi tìm hiểu mối quan hệ của các nhân tố hạnh phúc khác theo thang đánh giá về chỉ số hạnh phúc PERMA. Kết quả cho thấy với $r = -.260^{**}$ nhân tố “Cảm xúc tiêu cực (N – Negative Emotions)” và nhân tố “Sức khỏe thể chất (H – Physical health)” có mối tương quan nghịch với nhau. Và với $r = .562^{**}$ nhân tố “Cảm xúc tích cực (P – Positive Emotions)” và nhân tố “Sức khỏe thể chất (H – Physical health)” có mối tương quan thuận chặt chẽ với nhau. Điều này cho thấy những vấn đề về đời sống tinh thần có mối quan hệ chặt chẽ với sức khỏe thể chất, nếu như trong giai đoạn giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19 nếu như sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN càng có nhiều cảm xúc tiêu cực thì sức khỏe thể chất sẽ giảm xuống và ngược lại nếu như càng có nhiều cảm xúc tích cực thì sức khỏe thể chất cũng sẽ được cải thiện.

Như vậy, có thể thấy rằng muốn gia tăng mức độ hạnh phúc nói chung, trong thời gian giãn cách xã hội do tác động của đại dịch Covid-19 nói riêng, sinh viên Trường ĐHNN-ĐHQGHN cần tăng cường cảm xúc tích cực, giảm thiểu cảm xúc tiêu cực thông qua các hoạt động thư giãn như thực hành lòng biết ơn, đọc sách, nghe nhạc, chăm sóc cây xanh...; thường xuyên duy trì và phát triển những mối quan hệ tích cực: gọi điện nói chuyện với bạn bè, người thân, tích cực tham gia các hoạt động làm việc nhóm cùng với bạn bè...; tự xây dựng được mục tiêu sống của bản thân, mục tiêu phát triển kỹ năng của bản thân; học thêm khóa học mới, tham gia các dự án cộng đồng, tăng kết quả học tập...; tăng cường các hoạt động thể chất hàng ngày: Yoga, tập thể dục vận động trong nhà... Và trong quá trình đó tận hưởng những thành tựu cá nhân mà mình đạt được

trong cuộc sống để gia tăng cảm nhận hạnh phúc của cá nhân.

5. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy chỉ số hạnh phúc chung của sinh viên Trường ĐHNN-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.

Kết quả nghiên cứu này có tính ý nghĩa thực tiễn cao. Sinh viên có chỉ số hạnh phúc ở mức độ bình thường trong giai đoạn đầu mới giãn cách xã hội là cơ sở, nền tảng để các em có thể thích ứng được với sự giãn cách xã hội do đại dịch. Tuy nhiên, đại dịch Covid-19 có thể kéo dài và việc cách ly có thể có những tác động nghiêm trọng đến sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên (Crawford, 2021). Vì vậy kết quả phân tích chi tiết các nhân tố hạnh phúc theo thang PERMA là cơ sở quan trọng để xây dựng những chương trình hỗ trợ tinh thần tích cực nhằm duy trì đời sống khỏe mạnh cho sinh viên.

Từ kết quả nghiên cứu trên, nhóm nghiên cứu đã đề xuất tổ chức các chương trình hỗ trợ nâng cao cảm xúc tích cực, chỉ số hạnh phúc cho sinh viên thông qua các chương trình: tọa đàm, talkshow, các hoạt động trải nghiệm... Và trên thực tế, sau nghiên cứu này, nhóm nghiên cứu cùng Trung tâm Tư vấn và phát triển cá nhân - Trường Đại học Ngoại ngữ đã tổ chức rất nhiều chương trình hỗ trợ về sức khỏe tinh thần dành cho sinh viên như chuỗi tọa đàm “Đánh thức sức mạnh tinh thần”; “Thử thách Uliser tử tế”; tọa đàm “Yêu đi đừng sợ”... Mỗi chương trình đã thu hút hơn 1000 sinh viên tham gia và được đánh giá cao.

Tài liệu tham khảo

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Crawford, P. (2021). Editorial perspective: Cabin fever – the impact of lockdown on children and young people. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(2), 167-168. <https://doi.org/10.1111/camh.12458>
- Khaw, D., & Kern, M. L. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8, 10-23.
- Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Kemm, S. -L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental health, social and emotional well-being, and perceived burdens of university students during COVID-19 pandemic lockdown in Germany. *Front Psychiatry*, 12, Article 643957. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643957>
- Martin, E. P. S. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Phạm, T. T. H., & Luru, T. L. (2019). Thích ứng thang đo hạnh phúc PERMA Profiler để đo lường hạnh phúc hôn nhân của các cặp vợ chồng. Trong Trường Đại học Giáo dục & Khoa Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội (Biên tập), *Kỷ yếu hội thảo quốc tế về sức khỏe tâm thần trẻ em Việt Nam lần thứ V: Hiểu biết về sức khỏe tâm thần ở trường học và cộng đồng* (tr. 236-245). NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Thai, T. T., Vu, N. L. L. T., & Bui, H. H. T. (2020). Mental health literacy and help-seeking preferences in high school students in Ho Chi Minh City, Vietnam. *School Mental Health*, 12(2), 378-387. <https://doi.org/10.1007/s12310-019-09358-6>
- Vu, B.T., & Bosmans, G. (2021). Psychological impact of COVID-19 anxiety on learning burnout in Vietnamese students. *School Psychology International*, 42(5), 486-496. <https://doi.org/10.1177/01430343211013875>
- Wathelet, M., Duhme, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., Grandgenèvre, P., Notredame, C. -E., & D’Hondt, F. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), Article e2025591. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>

HAPPINESS INDICATOR OF STUDENTS OF VNU UNIVERSITY OF LANGUAGES AND INTERNATIONAL STUDIES DURING COVID-19 PANDEMIC LOCKDOWN IN HANOI, VIETNAM

Nguyen Thi Thang^{1*}, Nguyen Thi Phuong¹, Phan Kieu Hanh², Nguyen My Lan¹,
Nguyen Phuong Quynh¹, Phung Thi Mai Phuong¹, Do Thuy Ly¹, Dau Thi Ha Ngan¹

¹ *VNU University of Languages and International Studies, 1 Pham Van Dong, Cau Giay, Ha Noi*

² *Hanoi Law University, 87 Nguyen Chi Thanh, Thanh Cong, Dong Da, Ha Noi*

Abstract: The PERMA profiler scale was used in this study to measure the well-being of students at the University of Languages and International Studies, Vietnam National University, Hanoi during the time of social distancing due to Covid-19. In practice, the focus is on evaluating the overall well-being score of students in general as well as that of students in different academic years. The correlation between well-being and five main pillars: “positive emotions”, “engagement”, “relationships”, “meaning”, and “accomplishment” as well as that among these five elements have also been assessed.

Keywords: happy indicator, PERMA profiler scale, students of VNU University of Languages and International studies