

MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA CẢM NHẬN HẠNH PHÚC VÀ LÒNG BIẾT ƠN, SỰ HÀI LÒNG VỚI CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN NGÀNH Y KHOA NĂM THỨ 3 TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH NĂM HỌC 2020 - 2021

Trần Thị Tố Hoa^{*}

TÓM TẮT:

Mục tiêu: mô tả mối tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và lòng biết ơn, sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên ngành y khoa năm thứ ba trường Đại học Y Dược Thái Bình năm học 2020 – 2021.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang được tiến hành trên toàn bộ sinh viên là người Việt Nam, đang học năm thứ 3 ngành y đa khoa tại trường Đại học Y Dược Thái Bình, tự nguyện điền phiếu trực tuyến.

Kết quả: Nữ giới chiếm 68,0%, nam giới chỉ chiếm 32,0%; Sinh viên hài lòng với các mặt nói chung của cuộc sống có ĐTB 2,99; Sinh viên cảm nhận về lòng biết ơn nói chung có ĐTB 3,39; Sự hài lòng về cuộc sống có ảnh hưởng đến các mặt của cảm nhận hạnh phúc ở mức trung bình; Lòng biết ơn có mối tương quan với các biểu hiện cảm nhận hạnh phúc và cảm nhận hạnh phúc chung của sinh viên ở mức thấp.

Từ khóa: hạnh phúc, lòng biết ơn, sự hài lòng, sinh viên

ABSTRACT

THE RELATE OF FEELING HAPPINESS AND GRATEFULNESS, SATISFACTION WITH LIFE OF THIRD YEAR MEDICINE STUDENTS OF THAI BINH UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY 2020 - 2021

Objectives: Describing the correlation between feelings of happiness and gratitude, satisfaction with life of third-year medicine students at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy in the academic year 2020 – 2021.

Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted on all Vietnamese students, studying in the third year of general medicine at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy,

voluntarily filling out the online questionnaire. **Results:** Women accounted for 68.0%, men only accounted for 32.0%; Students are satisfied with the general aspects of life with an average score of 2.99; Students' feelings of gratitude in general have a mean score of 3.39; Life satisfaction has a moderate effect on the dimensions of perceived happiness; Gratitude has a low correlation with students' perceived happiness and overall happiness.

Keywords: happiness, gratitude, satisfaction, students

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên - nhóm đối tượng đang ở giai đoạn chuyển tiếp từ môi trường phổ thông sang môi trường độc lập (học tập và cuộc sống), chuyển sang môi trường học tập rộng lớn hơn. Về mặt tâm lý, họ chưa có nhiều trải nghiệm nên đôi khi còn bồng bột, nông nổi. Mặt khác, những thay đổi liên tục của xã hội hiện đại đòi hỏi họ phải có sự thích nghi cho phù hợp. Điều này có thể gây ra những khó khăn về tâm lý với các bạn sinh viên. Nếu sinh viên cảm thấy hạnh phúc, họ sẽ sớm xác định được trách nhiệm của bản thân với gia đình, cộng đồng và cuộc sống có ý nghĩa hơn. Không ít bạn sinh viên đạt được những thành tích cao trong học tập, có những mối quan hệ chất lượng, trở thành người có trách nhiệm và có nhiều đóng góp cho xã hội [1].

Do đó, chúng tôi tiến hành mô tả mối tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và lòng biết ơn, sự hài lòng với cuộc sống của sinh viên ngành y khoa năm thứ ba trường Đại học Y Dược Thái Bình năm học 2020 – 2021.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu: sinh viên năm thứ ba ngành y khoa, hệ chính quy, đang học tại trường Đại học Y Dược Thái Bình

- Tiêu chuẩn lựa chọn:

Đồng ý tham gia nghiên cứu;

Sinh viên là người Việt Nam;

- Tiêu chuẩn loại trừ:

Sinh viên không đồng ý tham gia nghiên cứu;

1. Trường Đại học Y Dược Thái Bình

* Chịu trách nhiệm chính: Trần Thị Tố Hoa

Email: flortohoa234@yahoo.com.vn

Ngày nhận bài: 09/6/2022

Ngày phản biện: 28/6/2022

Ngày duyệt bài: 01/7/2022

Sinh viên là Lưu học sinh Lào, Campuchia.

2.2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu: cuộc khảo sát trực tuyến diễn ra từ ngày 25 tháng 4 đến mùng 02 tháng 5 năm 2021.

2.3. Thiết kế nghiên cứu:

Nghiên cứu được tiến hành theo phương pháp mô tả cắt ngang

• Cỡ mẫu và kỹ thuật chọn mẫu

Cỡ mẫu nghiên cứu:

Nghiên cứu toàn bộ sinh viên là người Việt Nam, đang học năm thứ 3 ngành y đa khoa tại trường Đại học Y Dược Thái Bình.

Loại trừ những phiếu gửi sau thời gian quy định. Số phiếu thu được là 484 phiếu.

• Kỹ thuật chọn mẫu:

+ Chọn chủ đích sinh viên hệ chính qui đang học ngành Y khoa năm thứ ba (Khóa 48 của Nhà trường).

+ Chọn đối tượng nghiên cứu: sinh viên Việt Nam đang học năm thứ ba, ngành Y khoa, hệ chính quy của Nhà trường (tổng số 8 lớp) tự nguyện tham gia nghiên cứu.

• Phương pháp thu thập số liệu

- Bộ phiếu sẽ được giáo viên chủ nhiệm gửi tới toàn bộ khối sinh viên y3 qua email kèm theo mục đích của điều tra và hướng dẫn cách thức trả lời bộ câu hỏi. Phiếu được gửi đến đối tượng nghiên cứu vào cùng thời điểm các lớp học môn lý thuyết với hình thức online (do ảnh hưởng của tình hình dịch bệnh).

- Sinh viên hoàn thiện phiếu chậm nhất 07 ngày kể từ khi nhận được email.

- Sau khi gửi phiếu đến 550 sinh viên, chúng tôi lựa chọn được 484 phiếu hợp lệ và chuyển sang phần mềm SPSS 22 để xử lý.

• Xử lý số liệu

Số liệu thu được sẽ chuyển sang phần mềm thống kê SPSS 22 để xử lý kết quả khảo sát. Các số liệu được biểu thị bằng điểm trung bình, độ lệch chuẩn, số lượng, tỉ lệ. Sử dụng T-Test, ANOVA test để kiểm định sự khác biệt về điểm trung bình, mức ý nghĩa $\leq 0,05$ cho phép kết luận có sự khác biệt ý nghĩa về mặt thống kê.

2.4. Sai số và biện pháp khắc phục sai số

Để khống chế các sai số trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành các biện pháp sau:

- Các phương án trả lời trong phiếu hỏi đều được mã hóa trước

- Bộ công cụ đã được thử nghiệm, hoàn chỉnh trước khi tiến hành điều tra khảo sát.

- Xây dựng bản hướng dẫn trả lời bộ công cụ để đối tượng dễ hiểu

- Đề cao sự bảo mật thông tin và tự nguyện trong quá trình trả lời bộ phiếu

- Phiếu thu về được làm sạch, loại bỏ phiếu không đạt yêu cầu.

2.5. Đạo đức trong nghiên cứu

Đề tài được Hội đồng Đạo đức của trường xem xét, phê chuẩn, trước khi triển khai.

Nghiên cứu chỉ tiến hành khi đối tượng nghiên cứu đồng ý.

Mọi thông tin về đối tượng nghiên cứu đều được giữ bí mật. Số liệu thu được chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 3.1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu (n = 484)

Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu		Số lượng (n=484)	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	155	32,0
	Nữ	329	68,0
Tình trạng hôn nhân của bố mẹ	Sống cùng nhau	439	90,7
	Ly thân	7	1,4
	Góa	29	6,0
	Ly hôn	9	1,9
Tình hình KT	Thấp hơn mức TB	81	16,7
	Bằng mức TB	386	79,8
	Cao hơn mức TB	17	3,5

Kết quả nghiên cứu bảng 1 cho thấy: nữ giới chiếm 68,0%, trong khi đó nam giới chỉ chiếm 32,0%. Tỷ lệ sinh viên có bố mẹ sống cùng nhau chiếm tỷ lệ cao nhất (90,7%), 6,0% đối tượng nghiên cứu chỉ còn bố hoặc mẹ. 79,8% đối tượng nghiên cứu cho rằng kinh tế gia đình ở mức trung bình so với mặt bằng chung ở khu vực sinh sống, chỉ có 3,5% kinh tế cao hơn mức trung bình.

Bảng 3.2. Mức độ hài lòng với cuộc sống của đối tượng nghiên cứu

Các mặt	ĐTB	ĐLC
Xét hầu hết các khía cạnh, cuộc sống của tôi gần như là lí tưởng đối với tôi	3,11	0,81
Điều kiện sống của tôi rất tốt	3,08	0,81
Tôi thỏa mãn với cuộc sống của mình	3,14	0,86
Tính đến bây giờ, tôi đã đạt được những điều quan trọng tôi mong muốn trong cuộc sống	2,70	0,82
Nếu tôi có thể sống lại một lần nữa, tôi vẫn sẽ không thay đổi hầu hết mọi điều	2,93	1,00
Sự hài lòng với các mặt nói chung	2,99	0,68

Kết quả nghiên cứu cho thấy: đối tượng nghiên cứu thỏa mãn với cuộc sống của mình có ĐTB cao nhất (3,14), tiếp đến mệnh đề “xét hầu hết các khía cạnh, cuộc sống của tôi gần như là lí tưởng đối với tôi” (3,11). Thấp nhất là mệnh đề “tính đến bây giờ, tôi đã đạt được những điều quan trọng tôi mong muốn trong cuộc sống” (2,70), trong khi đó mức hài lòng chung với cuộc sống có ĐTB 2,99. Với độ lệch chuẩn thấp hơn điểm trung bình cho thấy ít có sự chênh lệch trong câu trả lời của đối tượng nghiên cứu.

Bảng 3.3. Đối tượng nghiên cứu cảm nhận về lòng biết ơn

Lòng biết ơn	ĐTB	ĐLC
1. Có rất nhiều điều trong cuộc sống mà tôi thấy biết ơn	3.89	0.75
2. Tôi tin rằng đôi khi cần phải ngừng mọi việc để nhìn lại và nhận ra những điều tốt đẹp đã đến với mình	3.68	0.78
3. Tôi biết ơn sâu xa những gì người khác đã làm cho tôi	3.75	0.78
4. Tôi nghĩ rằng: mặc dù việc cảm thấy hạnh phúc với thành quả của bản thân là quan trọng, nhưng việc ghi nhớ sự đóng góp của những người khác đối với thành công của mình cũng quan trọng không kém	3.74	0.79
5. Thực sự tôi không nghĩ rằng tôi đã nhận được tất cả những điều tốt đẹp mà tôi xứng đáng được hưởng trong cuộc sống	3.13	0.79
6. Tôi nghĩ rằng tận hưởng những điều đơn sơ trong cuộc sống là quan trọng	3.71	0.79
7. Càng lớn lên, tôi càng thấy mình trân trọng hơn những người, những sự kiện và các tình huống mà tôi đã gặp hay đã trải qua	3.86	0.8
... Lòng biết ơn chung	3,39	0,49

Từ bảng số liệu trên ta thấy: mệnh đề “Có rất nhiều điều trong cuộc sống mà tôi thấy biết ơn” có ĐTB cao nhất (3,89), mệnh đề “Càng lớn lên, tôi càng thấy mình trân trọng hơn những người, những sự kiện và các tình huống mà tôi đã gặp hay đã trải qua” xếp thứ 2. Nhìn chung, tự đánh giá của đối tượng về lòng biết ơn qua 22 nội dung đưa ra có mức ĐTB chung khá cao (3,39). Với độ lệch chuẩn nhỏ hơn 1 cho thấy sự chênh lệch điểm đánh giá giữa các đối tượng nghiên cứu không đáng kể.

Bảng 3.4. Tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và sự hài lòng với cuộc sống

Cảm nhận hạnh phúc	Sự hài lòng với cuộc sống	
	r	p
Cảm xúc	0,502	<0,05
Xã hội	0,465	<0,05
Tâm lý	0,487	<0,05
Trường học	0,438	<0,05
CNHP Chung	0,484	<0,05

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sinh viên hài lòng về cuộc sống có mối tương quan ở mức trung bình với các mặt của cảm nhận hạnh phúc, r dao động từ 0,438 đến 0,502, với $p < 0,05$. Trong đó, mối tương quan giữa sự hài lòng với cuộc sống và hạnh phúc cảm xúc cao nhất ($r = 0,502$, $p < 0,05$).

Bảng 3.5. Tương quan giữa cảm nhận hạnh phúc và lòng biết ơn

Cảm nhận hạnh phúc	Lòng biết ơn	
	r	p
Cảm xúc	0,268	<0,05
Xã hội	0,343	<0,05
Tâm lý	0,350	<0,05
Trường học	0,369	<0,05
CNHP Chung	0,331	<0,05

Qua bảng số liệu ta thấy, lòng biết ơn có mối tương quan theo chiều thuận với cả 4 mặt biểu hiện cảm nhận hạnh phúc và cảm nhận hạnh phúc chung của sinh viên. Mối tương quan thấp với tất cả các mặt (r từ 0,268 đến 0,369) với $p < 0,05$. Trong đó, lòng biết ơn cuộc sống và con người có mối tương quan với cảm nhận hạnh phúc trường học cao nhất (0,369).

IV. BÀN LUẬN

Cảm giác hài lòng với cuộc sống nói chung là cảm giác tổng hợp hài lòng chung nhất mà con người có được về cuộc sống của mình. Bên cạnh đó, con người còn có thể có cảm giác hài lòng với những mặt cụ thể nhất định. Trong các đề tài nghiên cứu của nhiều tác giả đi trước các mặt khác cụ thể thường được đưa ra đánh giá đó là: công việc, sức khỏe, điều kiện sống của gia đình, quan hệ gia đình, khả năng năng lực của bản thân và địa vị xã hội của bản thân [2]. Đây là những mặt quan trọng với con người nói chung trong xã hội hiện nay. Nhưng trong đề tài nghiên cứu này, đối tượng nghiên cứu là sinh viên, ngoài những khía cạnh chung như sức khỏe, điều kiện sống, các mối quan hệ cá nhân, chúng tôi lựa chọn các lĩnh vực gắn liền với sinh viên hơn. Đó là: sự gắn kết cộng đồng, cảm giác an toàn, đời sống tâm linh và những gì đạt được trong cuộc sống. Phân tích bảng số liệu

chúng tôi nhận thấy cảm nhận hạnh phúc của sinh viên có mối tương quan khá chặt với sự hài lòng cuộc sống. Kết quả bảng 3.4 cho thấy: các mối tương quan ở mức trung bình bao gồm: hài lòng với cuộc sống và cảm xúc ($r = 0,502$); hài lòng với cuộc sống và tâm lý ($r = 0,487$); hài lòng với cuộc sống và hạnh phúc chung ($r = 0,484$); hài lòng với cuộc sống và xã hội ($r = 0,465$); hài lòng với cuộc sống và trường học ($r = 0,438$). Các con số này cũng tương tự như nghiên cứu của Hoàng Thị Trang [3]. Kết quả này một lần nữa khẳng định kết quả nghiên cứu của các tác giả đi trước: sự hài lòng cuộc sống là một phần quan trọng của cảm nhận hạnh phúc. Mức độ hài lòng với cuộc sống cũng có mối tương quan thuận với mức cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Cụ thể, mức hài lòng cuộc sống cao sẽ làm tăng mức cảm nhận hạnh phúc và ngược lại, sinh

viên có mức cảm nhận hạnh phúc cao sẽ làm tăng mức hài lòng cuộc sống hơn.

Khi sinh viên thể hiện lòng biết ơn với cuộc sống, với con người nói chung và với những ai đã giúp đỡ mình nói riêng thì mức độ cảm nhận hạnh phúc của họ cũng tăng lên. Qua bảng 3.5 cho thấy: lòng biết ơn có mối tương quan với hạnh phúc cảm xúc, xã hội, tâm lý, trường học và hạnh phúc chung ở mức thấp (r từ 0,268 đến 0,369). Cụ thể: các bạn sinh viên có mức độ biết ơn càng cao thì cảm nhận hạnh phúc càng tăng. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng tương tự kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thị Hương Giang [4], Hoàng Thị Trang [3]. Nghiên cứu về lòng biết ơn sớm ở thanh thiếu niên cho thấy lòng biết ơn là một thành phần quan trọng có ảnh hưởng tích cực đến cảm nhận hạnh phúc, sự lạc quan và hành vi ủng hộ xã hội. Lòng biết ơn cũng có liên quan với niềm tự hào, niềm hi vọng, cảm hứng, vị tha và vui mừng. Như vậy, nuôi dưỡng lòng biết ơn trong sinh viên cũng chính là cách để nâng cao mức cảm nhận hạnh phúc của sinh viên. Bản thân sinh viên trải nghiệm càng nhiều cảm giác từ lòng biết ơn (đến từ người khác) hay hành động thể hiện lòng biết ơn thì mức cảm nhận hạnh phúc cũng tăng lên. Bên cạnh đó, cũng cần có sự hỗ trợ của gia đình, nhà trường và xã hội có các chương trình giáo dục, cơ hội để sinh viên nuôi dưỡng lòng biết ơn như: tri ân cha mẹ, thầy cô; Chương trình ẩm áp vùng cao, Câu lạc bộ hiến máu nhân đạo, chương trình thanh niên, sinh viên tình nguyện chống dịch... Lòng biết ơn sẽ tạo ra hành động ủng hộ xã hội, nó có tác dụng như động lực tinh thần cho cá nhân. Bên cạnh đó, lòng biết ơn giúp chúng ta xây dựng lòng tin trong các

mối quan hệ xã hội, giúp con người cảm thấy hạnh phúc hơn.

V. KẾT LUẬN

- Sinh viên hài lòng với các mặt nói chung của cuộc sống có ĐTB 2,99.

- Sinh viên cảm nhận về lòng biết ơn nói chung có ĐTB 3,39.

- Sự hài lòng về cuộc sống có ảnh hưởng đến các mặt của cảm nhận hạnh phúc ở mức trung bình.

- Lòng biết ơn có mối tương quan với các biểu hiện cảm nhận hạnh phúc và cảm nhận hạnh phúc chung của sinh viên ở mức thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Vũ Thị Nho (2000)**, Tâm lý học phát triển, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia.
2. **Phan Mai Hương (2014)**, Cảm nhận hạnh phúc của người nông dân, Tạp chí Tâm lý học (số 8), tr 28 – 40
3. **Hoàng Thị Trang (2015)**, Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên, Luận văn Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội & Nhân văn, ĐHQGHN.
4. **Nguyễn Thị Hương Giang (2019)**, Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên Trường Đại học Sư phạm TPHCM.
5. **Dương Thiệu Tống (2005)**, Phương pháp nghiên cứu khoa học giáo dục và tâm lý, NXB Khoa học xã hội.
6. **Corey L.M.Keyes, Emory University (2002)**, The mental health continuum: From Languishing to Flourishing in Life, Journal of health and Social Research (June), pp. 207-222