

SỰ HÀI LÒNG CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

Lê Quang Sơn¹ và Bùi Thị Thanh Diệu^{*2}

Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng, Đà Nẵng, Việt Nam

**Tác giả liên hệ: Bùi Thị Thanh Diệu, e-mail: btdieu@ued.udn.vn*

Ngày nhận bài: 4/7/2025. Ngày sửa bài: 3/3/2026. Ngày nhận đăng: 8/5/2026.

Tóm tắt. Sự hài lòng cuộc sống là một trong những chỉ số chính tạo nên hạnh phúc. Ở Việt Nam, nghiên cứu về hài lòng cuộc sống nói chung, trên nhóm khách thể sinh viên còn nhiều khoảng trống. Do đó, nghiên cứu này thực hiện khảo sát cắt ngang trên 583 sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng bằng thang đo Hài lòng cuộc sống của Diener. Kết quả được xử lý bằng phần mềm SPSS cho thấy, 40.14% người tham gia hài lòng với cuộc sống, 6% thể hiện ý kiến trung lập và 53.86% không hài lòng. Trong đó, tỉ lệ hài lòng cuộc sống ở sinh viên nam cao hơn so với nữ ($p < 0.001$). Phát hiện này cung cấp thêm bằng chứng về tỉ lệ hài lòng cuộc sống trên mẫu sinh viên Việt Nam và là cơ sở đề xuất các biện pháp phòng ngừa các vấn đề do không hài lòng cuộc sống gây ra.

Từ khóa: Hài lòng cuộc sống, sinh viên, trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng.

LIFE SATISFACTION AMONG STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF DA NANG – UNIVERSITY OF SCIENCE AND EDUCATION

Le Quang Son¹ and Bui Thi Thanh Dieu^{*2}

^{1,2}The University of Science and Education, Da Nang University, Da Nang, Vietnam

**Corresponding author: Bui Thi Thanh Dieu, e-mail: btdieu@ued.udn.vn*

Received July 4, 2025. Revised March 3, 2026. Accepted May 8, 2026.

Abstract. Life satisfaction is one of the main indicators of happiness. In Vietnam, research on life satisfaction, particularly among university students, remains limited. Therefore, this study conducted a cross-sectional survey of 583 students at The University of Danang - University of Science and Education using Diener's Satisfaction with Life Scale. The results processed by SPSS software showed that 40.14% of participants were satisfied with life, 6% of students expressed neutral opinions and 53.86% were dissatisfied with life. In particular, the rate of life satisfaction among male students was higher than that among female students ($p < 0.001$). These findings provide further evidence regarding life satisfaction in among Vietnamese university students and may serve as a basis for proposing measures to prevent problems associated with life dissatisfaction.

Keywords: Life satisfaction, students, The University of Danang - University of Science and Education.

1. Mở đầu

Trong hành trình của cuộc đời, mong cầu hạnh phúc là nhu cầu thiết yếu ở mỗi cá nhân. Hạnh phúc gắn liền với sự chấp nhận, hài lòng cuộc sống (Diener, 1999) và hài lòng cuộc sống là một trong những chỉ số chính tạo nên hạnh phúc (Diener, 1984). Vậy nên, cùng với hạnh phúc, hài lòng cuộc sống là chủ đề được quan tâm rộng rãi trên toàn thế giới.

Sinh viên là giai đoạn quan trọng của cuộc đời. Tích lũy kiến thức, hình thành kỹ năng nghề nghiệp, thiết lập các mối quan hệ mới, độc lập... và nhiều yếu tố khác tạo nên ý nghĩa đặc biệt đó. Tương chừng quãng thời gian này sẽ khiến con người dễ hài lòng với cuộc sống. Tuy nhiên, những nghiên cứu cho thấy, mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên tương đối thấp. Điển hình là các nghiên cứu của Esmailinasab, Yildirim, Cao, Mamani-Benito trên sinh viên các nước Afghanistan (Esmailinasab, 2016), Ả rập (Yildirim, 2018), Ấn Độ (Saad, 2020), Trung Quốc (Cao, 2021) và Peru (Mamani-Benito, 2023). Ở Việt Nam, tỉ lệ sinh viên báo cáo về hài lòng cuộc sống cũng thấp, cụ thể là trong các nghiên cứu của Hồ Văn Dũng (Dũng, 2022), Hồ Thị Trúc Quỳnh (Quỳnh, 2023), Nguyễn Hoàng Long (Long, 2023).

Trong khi đó, sự hài lòng cuộc sống có liên quan đến sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần (Beutell, 2006). Cụ thể là các nghiên cứu đã phát hiện ra sự hài lòng cuộc sống có mối tương quan chặt chẽ với các yếu tố sức khỏe như bệnh mãn tính, vấn đề về giấc ngủ, đau đớn, béo phì, hút thuốc, lo lắng và hoạt động thể chất (Strine, 2009). Ngoài ra, sự dao động thường xuyên trong hài lòng cuộc sống đã được chứng minh là đặc biệt có hại cho sức khỏe và tuổi thọ (Boehm, 2015).

Tóm lại, nghiên cứu về sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Việt Nam còn nhiều khoảng trống. Đặc biệt chưa có nghiên cứu nào được thực hiện trên mẫu sinh viên trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng. Sinh viên trường Đại học Sư phạm Đại học Đà Nẵng chủ yếu đến từ các tỉnh miền Trung – Tây Nguyên, đa số sống xa gia đình. Một số nghiên cứu cho thấy nhóm sinh viên này cũng gặp một số vấn đề về sức khỏe tâm lý như *mức độ đau khổ tâm lý của sinh viên từ bình thường, nhẹ, vừa đến nghiêm trọng lần lượt là 17,3%; 20,1%; 30,5% và 32,1%* (Bùi, 2025). Cho đến nay, nghiên cứu về sức khỏe tâm thần, hạnh phúc và hài lòng cuộc sống trên nhóm khách thể này tương đối ít. Vì vậy, nghiên cứu này với mục tiêu đánh giá thực trạng hài lòng cuộc sống của sinh viên trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng làm cơ sở đề xuất biện pháp giúp sinh viên gia tăng sự hài lòng cuộc sống. Đồng thời, kết quả bài báo có thể bổ sung cho khoảng trống nghiên cứu hiện nay.

2. Lí thuyết về sự hài lòng cuộc sống

Sự hài lòng cuộc sống là thuật ngữ có nội hàm rộng và phức tạp. Thuật ngữ này đôi khi được sử dụng để thay thế cho hạnh phúc nhưng đây là hai khái niệm hoàn toàn riêng biệt. Sự hài lòng cuộc sống là sự đánh giá toàn bộ cuộc sống của một người chứ không chỉ đơn giản là mức độ hạnh phúc hiện tại. Theo quan điểm của Beutell, hài lòng cuộc sống là một đánh giá tổng thể về cảm xúc và thái độ về cuộc sống của một người tại một thời điểm cụ thể, từ tiêu cực đến tích cực (Beutell, 2006). Ngược lại, chỉ xem xét mặt tích cực, Ruut Veenhoven nhấn mạnh “sự hài lòng trong cuộc sống là mức độ mà một người đánh giá tích cực về chất lượng tổng thể của cuộc sống của mình. Nói cách khác, một người thích cuộc sống mà mình đang sống đến mức nào” (Veenhoven, 2025). Trong khi tác giả Sousa và Lyubomirsky nhận thấy “sự hài lòng với cuộc sống là sự bằng lòng hoặc chấp nhận với các điều kiện sống hoặc sự thỏa mãn các nhu cầu và mong muốn về cuộc sống nói chung” (Sousa, 2021). Theo Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ, hài lòng cuộc sống là “mức độ mà một người thấy cuộc sống phong phú, có ý nghĩa, trọn vẹn hoặc chất lượng cao” (APA, 2018). Rộng hơn, Ellison cùng cộng sự cho rằng, hài lòng cuộc sống là “một đánh giá nhận thức về trạng thái cơ bản được cho là tương đối nhất quán và chịu ảnh hưởng của các yếu tố xã hội” (Ellison, 1989).

Mặc dù có khác biệt nhỏ giữa các định nghĩa, nhưng ý tưởng cơ bản là như nhau. Sự hài lòng cuộc sống đề cập đến cảm nhận chung của một cá nhân về cuộc sống của mình. Nói cách khác, sự hài lòng cuộc sống là một đánh giá toàn diện chứ không phải là đánh giá dựa trên bất kỳ thời điểm cụ thể nào hoặc trong bất kỳ lĩnh vực cụ thể nào.

Ngoài ra, khi tiếp cận sự hài lòng cuộc sống, có hai lí thuyết chính gồm: (1) Các lí thuyết từ dưới lên (Bottom-up theories). Lí thuyết này cho rằng sự hài lòng trong cuộc sống là kết quả của sự hài lòng trong nhiều lĩnh vực như công việc, các mối quan hệ, gia đình và bạn bè, phát triển

bản thân, sức khỏe và thể lực. Sự hài lòng cuộc sống được hình thành từ sự hài lòng trong các lĩnh vực cụ thể của đời sống. Điều này có nghĩa là khi một người cảm thấy hài lòng trong gia đình, công việc, hài lòng về các mối quan hệ, họ sẽ hài lòng với cuộc sống của mình và ngược lại. Tiêu biểu cho quan điểm này là các tác giả Campbell, Converse và Rodgers (Campbell, 1976); Andrews và Withey (Andrews, 1976); Diener (Diener, 1984); Wilson (Wilson, 1967) và Sirgy (Sirgy, 2002).

(2) Các lí thuyết từ trên xuống (Top-down theories): sự hài lòng trong cuộc sống là yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng trong từng lĩnh vực cụ thể của đời sống. Lí thuyết này nhấn mạnh sự hài lòng chung về cuộc sống ảnh hưởng (hoặc thậm chí quyết định) đến sự hài lòng của chúng ta trong nhiều lĩnh vực khác nhau của cuộc sống như công việc, gia đình, sức khỏe, mối quan hệ... Ví dụ như khi con người có sự hài lòng cuộc sống, họ sẽ cảm thấy hài lòng trong công việc, trong gia đình và ngược lại. Đại diện cho quan điểm này là các tác giả Heady, Veenhoven, Wearing (Headey, 1991).

Hiện nay, các nhà khoa học vẫn còn những tranh luận xung quanh vấn đề này song có thể thấy sự hài lòng chung về cuộc sống hay sự hài lòng trong nhiều lĩnh vực có mối quan hệ, tác động qua lại với nhau. Quan trọng hơn là làm thế nào để đánh giá sự hài lòng của một người và ngược lại, làm thế nào để biết một người không hài lòng với cuộc sống của mình. Do đó, yếu tố nào tạo nên sự hài lòng cuộc sống là vấn đề cơ bản. Đây là câu hỏi với đáp án khác nhau ở mỗi người. Trọng số mà mỗi cá nhân đưa ra cho các yếu tố tạo nên sự hài lòng cuộc sống cũng sẽ khác biệt. Veenhoven đã phát hiện ra rằng chúng có thể rơi vào một trong bốn loại tuần tự sau: (1) Cơ hội trong cuộc sống; (2) Diễn biến của các sự kiện; (3) Dòng chảy của trải nghiệm; (4) Đánh giá cuộc sống (Veenhoven, 2025).

Với “cơ hội trong cuộc sống”, con người sẽ tìm thấy các nguồn lực xã hội như phúc lợi kinh tế, bình đẳng xã hội, tự do chính trị, văn hóa và trật tự đạo đức; các nguồn lực cá nhân như địa vị xã hội, tài sản vật chất, ảnh hưởng chính trị, uy tín xã hội và mối quan hệ gia đình; và các khả năng cá nhân như thể lực, sức mạnh tinh thần, khả năng xã hội và kĩ năng trí tuệ. Trong “diễn biến sự kiện”, các sự kiện có thể bao gồm các yếu tố như nhu cầu hoặc sự giàu có, tấn công hoặc bảo vệ, cô đơn hoặc bầu bạn, sỉ nhục hoặc danh dự, thói quen hoặc thử thách, và xấu hoặc đẹp. Đây là những điều có thể đối mặt với chúng ta khi chúng ta trải qua cuộc sống hàng ngày, khiến chúng ta nghiêng nhiều hơn về một hướng này hay hướng khác: hướng tới sự hài lòng lớn hơn hoặc sự bất mãn lớn hơn. “Diễn biến trải nghiệm” bao gồm các trải nghiệm như khao khát hoặc thỏa mãn, lo lắng hoặc an toàn, cô đơn hoặc tình yêu, bị từ chối hoặc tôn trọng, buồn tẻ hoặc phấn khích, và ghê tởm hoặc vui sướng. Đây là những cảm xúc và phản ứng mà chúng ta có đối với những điều xảy ra với mình. Chúng được xác định bởi cả nguồn lực cá nhân và xã hội, khả năng cá nhân của chúng ta và diễn biến sự kiện. Cuối cùng, “đánh giá cuộc sống” là đánh giá về tác động trung bình của tất cả những tương tác này. Nó bao gồm việc so sánh cuộc sống của chính chúng ta với ý tưởng của chúng ta về “cuộc sống tốt đẹp” và cách cân bằng giữa điều tốt và điều xấu trong cuộc sống của chúng ta (Veenhoven, 2025).

Tóm lại, hài lòng cuộc sống đề cập đến sự cảm nhận, đánh giá toàn diện của con người về cuộc sống của mình. Nó ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc và có mối quan hệ chặt chẽ với sức khỏe thể chất, tinh thần của mỗi cá nhân. Trong nghiên cứu này, chúng tôi chỉ tập trung vào hài lòng cuộc sống chung của sinh viên trường Đại học sư phạm - Đại học Đà Nẵng.

3. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

3.1. Mẫu nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu ban đầu là 596 sinh viên trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng. Khảo sát được thực hiện vào tháng 3 năm 2024 theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Người tham gia được thông báo về mục đích, thuận lợi, rủi ro, tính bảo mật, quyền từ chối và rút lui khỏi

ngiên cứu. Sau khi một số sinh viên rút lui và loại bỏ phiếu không hợp lệ, nghiên cứu có 583 sinh viên với đặc điểm nhân khẩu học như sau tham gia.

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của người tham gia

Đặc điểm		Tổng	
		Số lượng (N)	tỷ lệ %
Giới tính	Nữ	473	81,1
	Nam	110	18,9
Năm học	Năm 1	327	56,1
	Năm 2	199	34,1
	Năm 3	42	7,2
	Năm 4	15	2,6
Tuổi	18 - dưới 20	468	80,3
	20 - dưới 22	103	17,7
	22 trở lên	12	2,0
Thời gian sử dụng điện thoại/ngày	Dưới 1 giờ	9	1,5
	1 - dưới 2 giờ	17	2,9
	2 - dưới 3 giờ	42	7,2
	3 - dưới 4 giờ	102	17,5
	4 - dưới 5 giờ	107	18,4
	5 giờ trở lên	306	52,5

3.2. Phương pháp nghiên cứu

Để khảo sát mức độ hài lòng cuộc sống, nhóm nghiên cứu sử dụng thang đo Sự hài lòng với cuộc sống (Satisfaction with Life Scale) của Diener (1984). Thang đo gồm 5 tiểu mục như sau: 1) trên hầu hết các phương diện, cuộc sống của tôi gần với lí tưởng của tôi; 2) điều kiện sống của tôi rất tuyệt vời; 3) tôi hài lòng với cuộc sống của mình; 4) cho đến nay, tôi đã đạt được những điều quan trọng mà tôi mong muốn trong cuộc sống; 5) nếu có thể sống lại cuộc đời mình, tôi sẽ không thay đổi điều gì. Mỗi tiểu mục được đánh giá theo thang Likert 7, điểm từ 1 - Hoàn toàn không đồng ý đến 7 - Hoàn toàn đồng ý. Điểm càng cao cho thấy mức độ hài lòng với cuộc sống càng lớn. Điểm của thang đo dao động từ 5 đến 35. Trong phiên bản gốc của Diener, điểm từ 5 – 9 tương ứng với mức cực kì không hài lòng, 10 – 14 không hài lòng, 15 – 19 mức độ hài lòng về cuộc sống hơi dưới mức trung bình; 20 – 24: điểm trung bình, 25- 29 hài lòng; 30 – 35 cực kì hài lòng [2]. Tuy nhiên, trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng bản tiếng Việt của thang đo theo nghiên cứu của tác giả Hồ Văn Dũng (Hồ, 2022). Theo đó, các mức độ hài lòng được chia như sau: rất không hài lòng (tổng điểm từ 5 đến 9); không hài lòng (10 – 14 điểm); không hài lòng một chút (15 – 19), trung lập (20 điểm); hài lòng một chút (21 – 25 điểm); hài lòng (26 – 30) và rất hài lòng (31 – 35 điểm). Chúng tôi sử dụng theo các mức độ trong nghiên cứu của Hồ Văn Dũng để thuận tiện trong việc so sánh trên mẫu sinh viên Việt Nam. Hơn nữa, thang đo này đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu ở nhóm sinh viên. Độ tin cậy của thang đo trong nghiên cứu này đạt 0,87.

Ngoài ra, để có thêm cơ sở đánh giá thực trạng hài lòng cuộc sống của sinh viên, chúng tôi đã sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu với các câu hỏi chính như: “Điều gì khiến bạn hài lòng nhất trong cuộc sống của mình?”; “Nếu được lựa chọn lại, bạn sẽ chọn thay đổi điều gì trong cuộc

sống của mình?”. Ngoài ra, dựa vào câu trả lời của sinh viên, chúng tôi có thêm một vài câu hỏi phụ để làm rõ hơn thông tin.

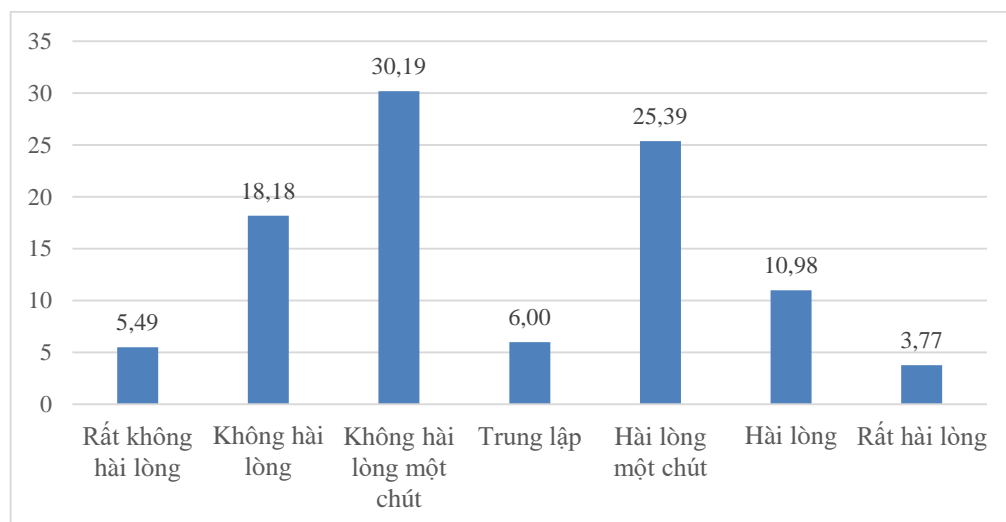
Dữ liệu được phân tích bằng phần mềm SPSS phiên bản 30. Thống kê mô tả được sử dụng để tính điểm trung bình, độ lệch chuẩn của các biến nghiên cứu, số lượng và tỉ lệ % các câu trả lời. Ngoài ra, Chi bình phương và ANOVA được sử dụng để so sánh mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên dưới góc độ nhân khẩu học. Mỗi quan hệ giữa sự hài lòng cuộc sống với thời gian sử dụng điện thoại qua phân tích tương quan. Thống kê có ý nghĩa với giá trị $p < 0,05$.

4. Kết quả và bàn luận

4.1. Mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng

Trước khi phân tích từng mức độ cụ thể, chúng tôi tính điểm trung bình chung về sự hài lòng cuộc sống của toàn bộ mẫu khảo sát. Kết quả cho thấy điểm trung bình chung của thang đo là 3,04 (ĐLC = 1,45), phản ánh mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên ở mức trung bình thấp. Giá trị này cho thấy nhìn chung sinh viên chưa thực sự hài lòng với cuộc sống hiện tại và có xu hướng đánh giá trải nghiệm sống của mình ở mức dưới mức trung bình kỳ vọng.

Kết quả cụ thể về sự hài lòng cuộc sống của sinh viên được thể hiện ở hình 1. Trong đó, tỉ lệ từ “không hài lòng một chút”, “không hài lòng” cho đến “rất không hài lòng” tương ứng với 30,19%; 18,18% và 5,49%. Ngược lại, 25,39% sinh viên hài lòng một chút, 10,98% hài lòng và chỉ 3,77% người tham gia rất hài lòng với cuộc sống của mình, có 6% sinh viên thể hiện ý kiến trung lập. Biểu đồ cho thấy tỉ lệ sinh viên không hài lòng với cuộc sống cao hơn so với chiều đối lập. Phát hiện này tương đồng với kết quả khảo sát trên sinh viên Thổ Nhĩ Kỳ (Rogowska, 2019) và Peru (Mamani-Benito, 2023). Tuy nhiên, khi xem xét tương quan với sinh viên Việt Nam, mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên trong nghiên cứu này thấp hơn so với sinh viên trường Đại học Sư phạm (Dũng, 2022), Đại học Kinh tế - Đại học Huế (Hò, 2023) và trường Y dược Thái Nguyên (Nguyễn, 2023). Sự hài lòng cuộc sống được xem là yếu tố liên quan đến hạnh phúc và nó có mối quan hệ với các vấn đề về sức khỏe thể chất và tinh thần. Vậy nên, khi mức độ hài lòng cuộc sống thấp cũng là yếu tố cần cảnh báo và phòng ngừa cho các vấn đề nói trên. Đặc biệt là ở sinh viên, việc bắt đầu học đại học dường như là một bước chuyển đổi quan trọng đối với sức khỏe tâm thần (Molina, 2012).



Hình 1. Mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên

Để làm rõ hơn sự hài lòng cuộc sống của sinh viên, chúng tôi phân tích từng tiểu mục của thang đo với kết quả như sau (Bảng 2).

Bảng 2. Biểu hiện mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên

Tiêu mục của thang đo	ĐTB	ĐLC
1. Trong mọi khía cạnh, cuộc sống của tôi gần với lí tưởng của tôi	3,07	1,37
2. Các điều kiện của cuộc sống của tôi là tuyệt vời	3,12	1,47
3. Tôi thoả mãn với cuộc sống của mình	3,47	1,59
4. Cho đến nay, tôi đã đạt được những điều quan trọng mà tôi mong muốn trong cuộc sống	2,98	1,50
5. Nếu tôi có thể sống lại một lần nữa, tôi hầu như không muốn thay đổi gì	2,56	1,64
Trung bình	3,04	1,45

Bảng 2 cho thấy, các biểu hiện cụ thể của thang đo hài lòng cuộc sống có điểm trung bình dao động từ 2,56 đến 3,47. Độ lệch chuẩn cao cho thấy sự chênh lệch trong các lựa chọn của sinh viên và khoảng cách điểm trung bình giữa các tiêu mục khá lớn. Nhìn chung, điểm số ở từng tiêu mục tương đối thấp và có xu hướng nghiêng về phía không hài lòng. Trong đó, điểm trung bình cao nhất biểu hiện ở tiêu mục “*Tôi thoả mãn với cuộc sống của mình*” (ĐTB = 3,47) và thấp nhất ở “*Nếu tôi có thể sống lại một lần nữa, tôi hầu như không muốn thay đổi gì*” (ĐTB = 2,56). Hai mệnh đề này đối lập nhau, thông thường một người thoả mãn với cuộc sống hiện tại sẽ hài lòng và có xu hướng không thay đổi gì. Tuy nhiên, thông kê thể hiện kết quả ngược lại. Ngoài ra, khi so sánh với kết quả nghiên cứu trên sinh viên Đại học Sư phạm – Đại học Huế, chúng tôi nhận thấy sự tương đồng giữa sinh viên hai trường đại học. Cụ thể là hai nhận định “*Nếu tôi có thể sống lại một lần nữa, tôi hầu như không muốn thay đổi gì*” và “*Cho đến nay, tôi đã đạt được những điều quan trọng mà tôi mong muốn trong cuộc sống*” đều có điểm số thấp nhất. Vậy nên cần có nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng cuộc sống của sinh viên để làm rõ hơn vấn đề này. Với hai câu hỏi chính trong phương pháp phỏng vấn, chúng tôi trích dẫn ý kiến của P.V.T, sinh viên năm ba, như sau: “*Trước đây, em chưa từng nghĩ về điều gì khiến em hài lòng nhất trong cuộc sống của mình. Nhưng bây giờ em nghĩ đó chính là việc em đã cố gắng thay đổi mình từ người nhút nhát, tự ti trở nên mạnh dạn hơn*”. Trong khi một sinh viên năm nhất chia sẻ: “*nếu được lựa chọn lại, em sẽ chọn học một ngành khác*”. Lựa chọn nghề nghiệp là bước ngoặt quan trọng trong cuộc đời, nếu sinh viên lựa chọn không phù hợp sẽ để lại nhiều ảnh hưởng không tốt cho cá nhân, gia đình và xã hội. Do đó, những khám phá này là gợi ý để mở rộng thêm hướng nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng cuộc sống nói chung cũng như nghiên cứu về hài lòng ở từng khía cạnh trong cuộc sống của sinh viên.

4.2. Mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng dưới góc độ nhân khẩu học

Xem xét mối liên hệ hài lòng cuộc sống với các biến nhân khẩu học, chúng tôi nhận thấy sự khác biệt về mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên dưới lát cắt giới tính (Bảng 3). Không có mối liên hệ nào giữa hài lòng cuộc sống với độ tuổi, năm học và thời gian sử dụng điện thoại.

Bảng 3. Mức độ hài lòng cuộc sống của sinh viên dưới góc độ giới tính

Mức độ	Nam		Nữ		p
	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	
Rất không hài lòng	0	0	32	6,8	0,000
Không hài lòng	5	4,5	101	21,4	
Không hài lòng một chút	25	22,7	151	31,9	
Trung lập	9	8,2	26	5,5	
Hài lòng một chút	33	30,0	115	24,3	

Hài lòng	30	27,3	34	7,2
Rất hài lòng	8	7,3	14	3,0
Điểm trung bình	23,22		18,20	

Kết quả kiểm định Chi-square ở bảng 3 cho thấy sự khác biệt rõ rệt về mức độ hài lòng cuộc sống dưới góc độ giới tính. Cụ thể là không có sinh viên nam nào “rất không hài lòng với cuộc sống” trong khi ở nữ chiếm đến 6,8%. Tương tự, các mức hài lòng ở nam giới luôn cao hơn nữ trong khi tỉ lệ không hài lòng ở nữ luôn có xu hướng cao hơn nam. Đặc biệt, tỉ lệ mức “hài lòng với cuộc sống” ở nam đạt 27,3% và ở nữ chỉ chiếm 7,2%. Điểm trung bình chung thang đo hài lòng cuộc sống giữa hai giới cũng chênh lệch với $t = 8,13$ ($p = 0,000$). Khám phá này phù hợp kết quả nghiên cứu trên sinh viên của Alea Farmer (Farmer Alea, 2021). Tuy nhiên, nghiên cứu của Zhang cho kết quả ngược lại, nữ sinh viên báo cáo mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn nam (Zhang, 2014). Trong khi một số nghiên cứu không tìm thấy mối liên hệ nào (Esmailinasab, 2016), bao gồm nghiên cứu trên sinh viên điều dưỡng trường Y dược Thái Nguyên của tác giả Nguyễn Hoàng Long (Long, 2023). Mỗi quốc gia có đặc trưng văn hoá riêng nên mối liên hệ giữa hài lòng cuộc sống và giới tính chưa có tính dự báo rõ rệt. Tuy nhiên, trong nghiên cứu này, tỉ lệ hài lòng cuộc sống ở sinh viên nữ là thấp. Điều này là nguy cơ có thể dẫn đến những vấn đề thể chất và tinh thần khác ở sinh viên nữ. Vì vậy, việc phòng ngừa các vấn đề sức khoẻ nói chung, tinh thần nói riêng cũng như tổ chức các hoạt động hỗ trợ giúp sinh viên tìm thấy niềm vui, ý nghĩa trong cuộc sống hiện tại là hết sức cần thiết.

5. Kết luận

Hài lòng cuộc sống là sự bằng lòng hoặc chấp nhận với các điều kiện sống hoặc sự thoả mãn các nhu cầu và mong muốn về cuộc sống nói chung. Kết quả từ nghiên cứu này cho thấy tỉ lệ hài lòng cuộc sống của sinh viên trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng tương đối thấp. Tỉ lệ hài lòng cuộc sống ở sinh viên nam cao hơn so với sinh viên nữ. Tuy nhiên, nghiên cứu còn hạn chế khi tỉ lệ nam nữ, độ tuổi của người tham gia chưa cân đối. Đồng thời nghiên cứu này mới chỉ đề cập đến sự hài lòng cuộc sống nói chung mà chưa khai thác sự hài lòng trong học tập, các mối quan hệ, cơ hội phát triển bản thân. Ngoài ra cần nghiên cứu về yếu tố ảnh hưởng đến hài lòng cuộc sống để có thêm bằng chứng khoa học cho vấn đề này.

Nghiên cứu này đã cung cấp thêm bằng chứng về tỉ lệ hài lòng cuộc sống ở trên mẫu sinh viên tại trường Đại học sư phạm – Đại học Đà Nẵng. Từ kết quả này, chúng tôi đề xuất các biện pháp phòng ngừa các vấn đề trong cuộc sống của sinh viên như sau: (1) tăng cường hoạt động hỗ trợ tâm lý và tư vấn cá nhân cho sinh viên; tổ chức các hoạt động chăm sóc sức khoẻ tâm thần học đường; (2) tổ chức các hoạt động hỗ trợ sinh viên như giới thiệu việc làm, tư vấn tài chính kỹ năng...; (3) tăng cường các hoạt động kết nối xã hội và gắn kết cộng đồng như tạo môi trường hỗ trợ sinh viên năm nhất thích nghi văn hóa đại học, phát triển các mô hình “lớp học gắn kết”, “cộng đồng học tập” giúp sinh viên giảm cô đơn xã hội. Theo Seligman, sự hỗ trợ từ bạn bè và kết nối xã hội là yếu tố tăng mạnh sự hài lòng cuộc sống (Seligman, 2011); (4) khuyến khích lối sống lành mạnh và chăm sóc sức khỏe (WHO, 2022) như tổ chức các hoạt động thể thao, yoga, chạy bộ, giải đấu sinh viên. Tóm lại, việc nâng cao sự hài lòng cuộc sống của sinh viên đòi hỏi các biện pháp toàn diện từ hỗ trợ tâm lý – xã hội, phát triển kỹ năng cá nhân, cải thiện điều kiện học tập đến chăm sóc sức khỏe thể chất, tâm thần. Các biện pháp này giúp sinh viên nâng cao khả năng thích ứng, phát triển nghề nghiệp và duy trì sức khỏe tinh thần bền vững trong suốt quá trình học đại học.

Ghi chú về tác giả: GS.TS. Lê Quang Sơn là giảng viên Khoa Y, Trường Y dược - Đại học Đà Nẵng, Việt Nam, là người xây dựng ý tưởng nghiên cứu, góp ý, hoàn thiện nội dung. PGS.TS Bùi Thị Thanh Diệu là giảng viên Khoa Tâm lý – Giáo dục – Công tác xã hội, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng, là người xây dựng khung lý thuyết, phương pháp tiếp cận, xử lý dữ liệu, viết bài và chịu trách nhiệm chính, là tác giả liên hệ.

Tuyên bố về xung đột lợi ích: Các tác giả tuyên bố không có xung đột lợi ích.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Plenum Press.
- American Psychological Association. (2018). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Beutell, N. J. (2006). Life satisfaction in relation to work and family. *ResearchGate*, 1(1), 1–10.
- Boehm, J. K., Winning, A., Segerstrom, S., & Kubzansky, L. D. (2015). Variability modifies life satisfaction's association with mortality risk in older adults. *Psychological Science*, 26(7), 1063–1070. <https://doi.org/10.1177/0956797615581491>
- Bùi, TTD và cộng sự (2025). Đau khổ tâm lí ở sinh viên trường ĐHSP – ĐH Đà Nẵng. *Tạp chí Xã hội học và Tâm lí học*, Số 2 (2), 10 – 2025. 60 – 72.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Cao, J., Lim, Y., & Kodama, K. (2021). Smartphone addiction and life satisfaction: Mediating effects of sleep quality and self-health. *Global Journal of Health Science*, 13(3), 1–8. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v13n3p8>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Ellison, C. G., Gay, D. A., & Glass, T. A. (1989). Does religious commitment contribute to individual life satisfaction? *Social Forces*, 68(1), 100–123. <https://doi.org/10.2307/2579222>
- Esmailinasab, M., Khoshk, A. A., & Makhmal. (2016). Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. In *Proceedings of the 7th International Conference on Education and Educational Psychology* (pp. 798–809). <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.11.82>
- Farmer, A. (2021). The relationship between demographic variables and life satisfaction of college students. *The Confluence*, 1(1), 8–31. <https://doi.org/10.62608/2150-2633.1012>
- Gökalp, M., & Topal, T. (2019). Investigation of life satisfaction of university students according to various variables. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, Special Issue 2, 191–204.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81–100. <https://doi.org/10.1007/BF00292652>
- Hồ VD (2022). Mối quan hệ giữa cảm nhận hạnh phúc với sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Huế. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm – Đại học Huế*, 1(61), 139–145.
- Hồ TTQ (2023). Lòng tự trọng và sự hài lòng cuộc sống của sinh viên Trường Đại học Kinh tế – Đại học Huế. *Tạp chí Tâm lí học*, 12, 43–52.
- Long, N. H. (2023). Mức độ hài lòng với cuộc sống và một số yếu tố liên quan của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 524(1B), 62–66.
- Mamani-Benito, O., Carranza Esteban, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Castillo-Blanco, R., Tito-Betancur, M., Alfaro Vásquez, R., & Ruiz Mamani, P. G. (2023). The influence of self-esteem, depression, and life satisfaction on the future expectations of Peruvian university

- students. *Frontiers in Education*, 8, Article 976906. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.976906>
- Molina, A. J., Varela, V., Fernández, T., Martín, V., Ayán, C., & Cancela, J. M. (2012). Unhealthy habits and practice of physical activity in Spanish college students: The role of gender, academic profile and living situation. *Adicciones*, 24(2), 319–327. <https://doi.org/10.20882/adicciones.82>
- Rogowska, A. M., Ochnik, D., & Kuśnierz, C. (2021). Satisfaction with life among university students from nine countries: A cross-national study during the first wave of the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21(2), 22–62. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12288-1>
- Saad, J., Saad, M. N., & Sahibzada, A. (2020). Self-esteem and life satisfaction amongst Afghan and Indian university students. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 8(7), 2824–2829.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sirgy, M. J. (2002). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (2nd ed.). Springer.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society* (Vol. 2, pp. 667–676).
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., & Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among U.S. community-dwelling adults. *Journal of Community Health*, 33(1), 40–50. <https://doi.org/10.1007/s10900-007-9066-4>
- Tavakoly Sany, S. B., Aman, N., Jangi, F., Lael-Monfared, E., Tehrani, H., & Jafari, A. (2023). Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators. *Journal of American College Health*, 71(4), 1045–1052. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1920597>
- Veenhoven, R. (2025, June). *The study of life-satisfaction*. <http://hdl.handle.net/1765/16311>
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/9789240049338>
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21–28. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>
- Zhang, J., Zhao, S., Lester, D., & Zhou, C. (2014). Life satisfaction and its correlates among college students in China: A test of social reference theory. *Asian Journal of Psychiatry*, 10, 17–20. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.06.014>