

MỐI QUAN HỆ GIỮA NIỀM HY VỌNG VÀ HẠNH PHÚC TÂM LÝ Ở SINH VIÊN CÔNG GIÁO TẠI CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phạm Việt Anh Thơ, Nguyễn Mai Duyên, Nguyễn Kim Thụy Khuê, Vũ Đình Anh Thy, Phan Đình Duy Ân
Trường Đại học Văn Lang

Tóm tắt: Một trong những vấn đề trung tâm trong việc duy trì sức khỏe tâm thần là khả năng xây dựng niềm hy vọng và hạnh phúc tâm lý. Nghiên cứu này nhằm khám phá vai trò của niềm hy vọng trong việc dự báo hạnh phúc tâm lý ở sinh viên là các tín đồ Công giáo tại các trường Đại học thành phố Hồ Chí Minh. 161 sinh viên tham gia nghiên cứu đã trả lời các thang đo về niềm hy vọng và hạnh phúc tâm lý. Kết quả cho thấy niềm hy vọng có ảnh hưởng tích cực đến mức độ hạnh phúc tâm lý của sinh viên, với sinh viên có mức độ hy vọng cao thường đạt điểm cao hơn về hạnh phúc tâm lý. Mối quan hệ này đặc biệt mạnh mẽ ở những sinh viên có mức độ hy vọng cao, cho thấy rằng niềm hy vọng có thể đóng vai trò là yếu tố dự báo quan trọng đối với sức khỏe tâm lý. Những phát hiện này không chỉ có ý nghĩa về mặt lý thuyết mà còn có giá trị thực tiễn trong việc phát triển các chương trình hỗ trợ tinh thần cho sinh viên nhằm nâng cao hạnh phúc tâm lý và giảm thiểu các vấn đề tâm lý trong cộng đồng sinh viên.

Từ khóa: Niềm hy vọng; hạnh phúc tâm lý; Công giáo; sinh viên đại học.

RELATIONSHIP BETWEEN HOPEFULNESS AND WELL-BEING AMONG CATHOLIC UNIVERSITY STUDENTS IN HO CHI MINH CITY

Pham Viet Anh Tho, Nguyen Mai Duyen, Nguyen Kim Thuy Khue, Vu Dinh Anh Thy, Phan Dinh Duy An
Van Lang University

Abstract: One of the central issues in maintaining mental health is the ability to develop hope and well-being. This study aimed to explore the role of hopefulness in predicting well-being among Catholic students at universities in Ho Chi Minh City. 161 students participated in the study and responded to scales of hopefulness and well-being. The results showed that hopefulness has a positive effect on students' well-being, with those possessing higher levels of hopefulness tending to score higher in well-being. This relationship was particularly strong among students with high levels of hopefulness, suggesting that hopefulness may serve as an important predictor of well-being. These findings have not only theoretical but also practical significance in developing mental support programs for students to enhance well-being and reduce psychological issues in the student community.

Keywords: Hopefulness; well-being; Catholic; university students.

Nhận bài: 10/06/2025

Phản biện: 11/07/2025

Duyệt đăng: 16/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Niềm hy vọng và hạnh phúc tâm lý là hai yếu tố quan trọng góp phần vào sức khỏe tinh thần và chất lượng sống của sinh viên. Niềm hy vọng được định nghĩa là một trạng thái tâm lý tích cực, trong đó cá nhân có động lực để theo đuổi mục tiêu và tin tưởng vào khả năng tìm ra các con đường để đạt được mục tiêu đó (Snyder, 2002). Trong khi đó, hạnh phúc tâm lý phản ánh mức độ hài lòng của cá nhân đối với cuộc sống, khả năng kiểm soát bản thân, phát triển cá nhân và duy trì các mối quan hệ tích cực (Ryff, 1989). Nhiều nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng niềm hy vọng có mối quan hệ mật thiết với hạnh phúc tâm lý. Những cá nhân có mức độ hy vọng cao thường cảm thấy lạc quan về tương lai, dễ dàng thích nghi với những thay đổi và có khả năng đối phó với căng thẳng hiệu quả hơn (Gallagher & Lopez, 2009).

Riêng đối với sinh viên Công giáo, niềm hy vọng không chỉ bắt nguồn từ mục tiêu cá nhân mà còn chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ đức tin tôn giáo. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng niềm tin tôn giáo có thể giúp cá nhân tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống,

nâng cao khả năng đối phó với nghịch cảnh và góp phần cải thiện hạnh phúc tâm lý (Pargament, 2002). Tuy nhiên, tại Việt Nam, vẫn chưa có nhiều nghiên cứu về mối quan hệ giữa niềm hy vọng và hạnh phúc tâm lý trong nhóm sinh viên Công giáo. Vì vậy, nghiên cứu này nhằm mục tiêu khám phá mối quan hệ giữa hai yếu tố này, từ đó đề xuất các giải pháp hỗ trợ nâng cao sức khỏe tinh thần của sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

Niềm hy vọng là một yếu tố quan trọng trong tâm lý học tích cực, phản ánh niềm tin của cá nhân vào khả năng đạt được mục tiêu và vượt qua khó khăn trong cuộc sống (Snyder, 2002). Trong khi đó, hạnh phúc tâm lý đề cập đến trạng thái thỏa mãn với cuộc sống, khả năng kiểm soát bản thân và duy trì các mối quan hệ tích cực (Ryff, 1989). Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng niềm hy vọng đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao hạnh phúc tâm lý, giúp cá nhân cảm thấy lạc quan hơn và đối phó hiệu quả với những thách thức trong cuộc sống (Gallagher & Lopez, 2009). Theo

Chang (1998), những người có mức độ hy vọng cao thường ít gặp phải các vấn đề về căng thẳng và có xu hướng sử dụng các chiến lược đối phó tích cực hơn. Ngược lại, những người có mức độ hy vọng thấp dễ bị ảnh hưởng bởi căng thẳng và có nguy cơ gặp phải các vấn đề sức khỏe tinh thần cao hơn (Lopez et al., 2004). Riêng đối với sinh viên Công giáo, niềm hy vọng không chỉ dựa trên khả năng cá nhân mà còn chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ đức tin tôn giáo. Theo Pargament (2002), niềm tin vào Thiên Chúa có thể giúp cá nhân tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống, duy trì tinh thần lạc quan và nâng cao mức độ hạnh phúc tâm lý.

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thiết kế dưới dạng cắt ngang với phương pháp thu thập mẫu thuận tiện không xác suất trên những sinh viên là người theo đạo Công giáo tại các trường Đại học. Tổng cộng có 161 khách thể tham gia nghiên cứu này. Những người tham gia được thông báo rằng sự tham gia là hoàn toàn tự nguyện, thông tin cá nhân được giữ bảo mật, và dữ liệu chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu khoa học. Dữ liệu được thu thập bằng các thang đo sau:

Thang đo Niềm hy vọng (State Hope Scale - SHS) (Snyder và cộng sự, 1991): Thang đo sử dụng thang đo Likert 8 điểm, từ 1 (Hoàn toàn sai) đến 8 (Hoàn toàn đúng) để đánh giá hai thành phần chính của hy vọng: Phương thức [Pathway] (3 mục; ví dụ, “Tôi có thể nghĩ ra nhiều cách để đạt được mục tiêu của mình”), Ý chí [Agency] (3 mục; ví dụ, “Tôi tràn đầy năng lượng để theo đuổi mục tiêu”). Tổng điểm cao hơn phản ánh hy vọng lớn hơn, trong khi điểm thấp hơn cho thấy hy vọng ít hơn. Trong nghiên cứu hiện tại, giá trị Cronbach’s Alpha là 0,95, cho thấy tính nhất quán nội bộ tốt.

Thang đo Chỉ số hạnh phúc của Topp và cộng sự (2015): Thang đo bao gồm 5 mục (ví dụ: “Tôi thức dậy với cảm giác sảng khoái và được nghỉ ngơi”) được đánh giá trên thang Likert với 6 mức độ, từ 0 (Không bao giờ) đến 5 (Mọi lúc). Tổng điểm của thang đo dao động từ 0 đến 25, trong đó điểm dưới 13 được coi là thiếu hạnh phúc, còn từ 13 trở lên là biểu hiện của hạnh phúc. Điểm tổng càng cao cho thấy mức độ hạnh phúc của khách thể càng lớn. Trong nghiên cứu này, giá trị Cronbach’s Alpha là 0,92, chỉ ra sự đồng nhất nội bộ cao.

2.2. Mô tả khách thể

Độ tuổi trung bình của các khách thể là 21.17 (TB= 21.17, ĐLC= 2.34). Về giới tính, có 68 khách thể là nam giới (42.2%) và 93 khách thể là nữ giới (57.8%). Về năm học, có 21 khách thể là sinh viên năm 1 (13.0%), 31 sinh viên năm 2 (19.3%), 52 sinh viên năm 3 (32.3%), 39 sinh viên năm 4 (24.2%), 6 sinh viên năm 5 (3.7%) và 12 sinh viên năm 6 (7.5%). Về mối quan hệ, 104 khách thể độc thân (64.6%), 55 khách thể

đang có người yêu (34.2%) và 2 khách thể đã kết hôn (1.2%). Về GPA, có 0 khách thể có GPA dưới 1 (0%), 1 khách thể từ 1.0 đến 1.99 (0.6%), 40 khách thể từ 2.0 đến 2.99 (24.8%), 92 khách thể từ 3.0 đến 3.69 (57.1%) và 28 khách thể từ 3.7 đến 4.0 (17.4%). Về người sống chung, có 109 khách thể hiện đang sống chung với người thân (67.7%), 23 khách thể sống chung với bạn bè (14.3%), 6 khách thể sống chung với người yêu (3.7%) và 23 khách thể sống một mình (14.3%).

2.3. Kết quả và bàn luận

Kết quả phân tích hồi quy cho thấy niềm hy vọng tác động tích cực đến hạnh phúc tâm lý. Trong đó, niềm hy vọng giải thích 61% sự biến thiên của hạnh phúc tâm lý trong sinh viên ($R^2 = 0.61$). Hơn nữa, kết quả phân tích tác động cho thấy khi niềm hy vọng tăng thêm 1 đơn vị thì hạnh phúc tâm lý của sinh viên tăng thêm 37% ($\beta = 0.37$, $p < 0.001$, 95%CI [0.30, 0.45]). Các giá trị thống kê này cho thấy niềm hy vọng đóng vai trò như một bước đệm gia tăng hạnh phúc tâm lý của sinh viên Công giáo.

2.4. Bàn luận về kết quả nghiên cứu

Kết quả từ nghiên cứu này chỉ ra rằng hy vọng có tác động tích cực đến sức khỏe tâm lý của sinh viên Công giáo tại các trường đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh, điều này phù hợp với các nghiên cứu trước đây. Phân tích thống kê mô tả cho thấy sinh viên có mức độ hy vọng cao có sức khỏe tâm lý tốt hơn. Kết quả phân tích hồi quy cho thấy hy vọng giải thích 61% sự thay đổi về sức khỏe tâm lý ($\beta = 0.61$, $p < 0.01$), khẳng định vai trò quan trọng của hy vọng trong việc thúc đẩy sức khỏe tâm lý của sinh viên. Phát hiện này tương đồng với các nghiên cứu của Snyder (2002) và Ryff (1989) rằng hy vọng là yếu tố không thể thiếu trong việc cải thiện chất lượng cuộc sống và sức khỏe tâm lý. Snyder (2002) cho rằng hy vọng là nền tảng cho việc điều chỉnh cuộc sống tích cực và ảnh hưởng đến cảm xúc hạnh phúc. Còn Ryff (1989) cho rằng hy vọng có thể tăng cường các yếu tố tâm lý tích cực, như sự hài lòng trong cuộc sống và hạnh phúc.

Tuy nhiên, cần lưu ý một số yếu tố ảnh hưởng đến mối quan hệ này. Đầu tiên, các yếu tố như hỗ trợ xã hội và căng thẳng học tập có thể đóng vai trò là yếu tố trung gian trong mối quan hệ giữa hy vọng và sức khỏe tâm lý. Một yếu tố quan trọng khác là phương pháp thu thập dữ liệu trong nghiên cứu này. Dữ liệu được thu thập thông qua các biện pháp tự báo cáo của sinh viên, điều này có thể gây ra một số sai lệch trong kết quả. Các nghiên cứu trước đây, như của Schwarz (1999), chỉ ra rằng tự báo cáo có thể bị ảnh hưởng bởi những yếu tố chủ quan của người tham gia, như áp lực phải đưa ra các câu trả lời “chấp nhận được về mặt xã hội” hoặc không nhớ chính xác cảm xúc của mình. Vì vậy, các nghiên cứu sau có thể sử dụng nhiều phương pháp thu thập dữ

liệu khác nhau, như phỏng vấn sâu hoặc các công cụ đánh giá khách quan hơn, để giảm thiểu sự thiên lệch và đưa ra kết quả chính xác hơn.

Tóm lại, kết quả nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của hy vọng trong việc cải thiện sức khỏe tâm lý, đồng thời khuyến khích nghiên cứu thêm để hiểu rõ hơn các yếu tố điều tiết và trung gian trong mối quan hệ này. Việc tăng cường hy vọng có thể là một phương pháp hữu ích giúp sinh viên đối phó với căng thẳng học tập và cải thiện chất lượng cuộc sống. Các nghiên cứu trong tương lai cần khám phá sâu hơn các yếu tố xã hội và cá nhân để có cái nhìn toàn diện hơn về tác động của hy vọng đối với sức khỏe tâm lý.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu hiện tại điều tra mối quan hệ giữa niềm hy vọng và hạnh phúc tâm lý ở sinh viên Đại học thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả phân tích thống kê cho thấy niềm hy vọng có mối quan hệ thuận chiều với hạnh phúc tâm lý, với hệ số tương quan $r = 0.61$ ($p < 0.01$). Cụ thể, phân tích hồi quy cho thấy niềm hy vọng tác động tích cực đến hạnh phúc tâm lý, với β

$= 0.37$ và giải thích 61% sự biến thiên của hạnh phúc tâm lý. Điều này chứng tỏ niềm hy vọng đóng vai trò quan trọng trong việc gia tăng mức độ hạnh phúc tâm lý của sinh viên, tương tự như các nghiên cứu trước đây của Snyder (2002) và Ryff (1989).

Đóng góp của nghiên cứu là xác nhận mối quan hệ mạnh mẽ giữa niềm hy vọng và hạnh phúc tâm lý, mở ra khả năng áp dụng các chương trình can thiệp để nâng cao mức độ hy vọng và hạnh phúc cho sinh viên. Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng có ý nghĩa thực tiễn trong việc phát triển các chương trình hỗ trợ tâm lý cho sinh viên, nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống và sức khỏe tâm lý. Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng có một số hạn chế. Dữ liệu được thu thập qua phương pháp tự báo cáo của sinh viên, điều này có thể dẫn đến một số sai sót do yếu tố trí nhớ và sự chủ quan trong việc tự đánh giá. Do đó, các nghiên cứu trong tương lai nên kết hợp thêm các phương pháp khác để cải thiện độ tin cậy và tính chính xác của kết quả.

***Lời cảm ơn: Nghiên cứu được tài trợ bởi Trường Đại học Văn Lang với mã số đề tài 2400-DT-KXH-SV-010**

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ai, A. L., Cascio, T., Santangelo, L. K., & Evans-Campbell, T. (2005). Hope, meaning, and growth following the September 11, 2001, terrorist attacks, *Journal of Interpersonal Violence*, 20, 523–548. doi:10.1177/0886260504272896
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance, *Human Resource Development Quarterly*, 22, 127–152. doi:10.1002/hrdq.20070
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism, in C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 231–243. Oxford University Press.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of clinical psychology*, 54(7), 953–962. doi:10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7%3C953::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-F
- Diener, E. (2009). Assessing well-being: The collected works of Ed Diener, *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, 1.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism, *The Journal of Positive Psychology*, 4, 548–556. doi:10.1080/17439760903157166
- Kaye-Kauderer, H., Feingold, J. H., Feder, A., Southwick, S., & Charney, D. (2021). Resilience in the age of COVID-19, *BJPsych Advances*, 27, 166–178. doi:10.1192/bja.2021.5
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life, *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222. doi:10.2307/3090197
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications, *International Scholarly Research Notices*, 2012, 278730. doi:10.5402/2012/278730
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action during the COVID-19 pandemic, *Journal of Religion and Health*, 59, 2205–2214. doi:10.1007/s10943-020-01035-2
- Korner, I. N. (1970). Hope as a method of coping, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 34, 134–139. doi:10.1037/h0029004
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*, Sage Publications.
- Nunnally, J., & Bernstein, I. (1994). *Psychometric theory* 3rd edition, MacGraw-Hill, New York.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness, *Psychological Inquiry*, 13, 168–181. doi:10.1207/S15327965PLI1303_02
- Richardson, A. L. (2023). Hope and Anxiety, *Current Opinion in Psychology*, 101, 101664. doi: 10.1016/j.copsyc.2023.101664
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Schwarz, N. (1999). Self-reports: How the questions shape the answers, *American Psychologist*, 54, 93–105. doi:10.1037/0003-066X.54.2.93
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Simon and Schuster.
- Sen, H. E., Colucci, L., & Browne, D. T. (2022). Keeping the faith: Religion, positive coping, and mental health of caregivers during COVID-19, *Frontiers in Psychology*, 12, 805019. doi:10.3389/fpsyg.2021.805019
- Slade, M. (2010). Mental illness and well-being: The central importance of positive psychology and recovery approaches, *BMC Health Services Research*, 10, 26. doi:10.1186/1472-6963-10-26
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind, *Psychological Inquiry*, 13, 249–275. doi:10.1207/S15327965PLI1304_01
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength, *Journal of School Psychology*, 44, 393–405. doi: 10.1016/j.jsp.2006.03.005