

# CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA PHỤ NỮ TRONG ĐỘ TUỔI LAO ĐỘNG

Lê Thị Hằng

Khoa Tâm lý - Giáo dục, Trường Đại học Nguyễn Tất Thành

Email: lthang@ntt.edu.vn

**Tóm tắt:** Bài viết tập trung phân tích cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ trong độ tuổi lao động. Trên cơ sở tổng hợp các quan điểm lý luận về hạnh phúc và cảm nhận hạnh phúc, nghiên cứu chỉ ra rằng cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố chủ quan như nhận thức về vai trò bản thân, năng lực cá nhân, mối quan hệ gia đình và xã hội, điều kiện kinh tế và sức khỏe thể chất, tinh thần; cùng các yếu tố khách quan như áp lực công việc và gia đình, chính sách hỗ trợ phụ nữ và môi trường làm việc. Từ đó, bài viết đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao cảm nhận hạnh phúc cho phụ nữ, bao gồm cải thiện chính sách xã hội, tạo môi trường làm việc thân thiện và khuyến khích sự thay đổi tích cực từ chính bản thân người phụ nữ.

**Từ khóa:** cảm nhận hạnh phúc, phụ nữ, độ tuổi lao động, chính sách xã hội, cân bằng công việc - gia đình.

## THE PERCEPTION OF HAPPINESS AMONG WOMEN OF WORKING AGE

**Abstract:** The article analyzes the perception of happiness among women of working age. Based on theoretical perspectives on happiness and subjective well-being, the study identifies both internal factors such as self-role awareness, personal capacity, family and social relationships, economic conditions, and physical and mental health; and external factors, including work and family pressure, women's support policies, and the working environment. Accordingly, several measures are proposed to enhance women's happiness, including improving social policies, creating a friendly work environment, and promoting positive self-development among women themselves.

**Keywords:** happiness perception, women, working age, social policies, work-life balance.

Nhận bài: 21/11/2025

Phản biện: 20/12/2025

Duyệt đăng: 24/12/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cảm nhận hạnh phúc là chủ đề được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm trong những năm gần đây, cho thấy vai trò cũng như tầm quan trọng trong việc nâng cao chất lượng sống của con người. Theo Diener (2000), hạnh phúc cá nhân bao gồm cảm xúc tích cực và sự hài lòng với cuộc sống. Trong bối cảnh xã hội hiện nay, phụ nữ trong độ tuổi lao động không chỉ đóng vai trò quan trọng trong phát triển kinh tế - xã hội mà còn phải đối mặt với nhiều áp lực từ công việc, gia đình và các kỳ vọng xã hội.

Tại Việt Nam, phụ nữ trong độ tuổi lao động (từ 15-60 tuổi) chiếm tỷ lệ lớn trong lực lượng lao động và đóng góp đáng kể cho sự phát triển đất nước. Tuy nhiên, họ phải đối mặt với nhiều thách thức như cân bằng giữa công việc và gia đình, áp lực chăm sóc con cái, người già, cùng với sự phân biệt giới trong công việc và xã hội. Những yếu tố này có thể có liên quan đáng kể đến trải nghiệm và cảm nhận hạnh phúc của họ.

Theo Quyết định số 2589/QĐ-TTg (2013) về xây dựng xã hội hạnh phúc, việc nghiên cứu cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ trong độ tuổi lao động là cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và tạo môi trường phát triển bền vững cho phụ nữ. Nghiên cứu sử dụng khung lý thuyết từ

thang đo cảm nhận hạnh phúc cá nhân (MHCS-SF - Mental Health Continuum-Short Form Scale) để phân tích các khía cạnh cảm xúc, tâm lý và xã hội của hạnh phúc (Keyes và cộng sự 2008).

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Khái niệm về cảm nhận hạnh phúc

“Cảm nhận” là sự nhận biết bằng cảm tính hoặc giác quan, thể hiện phản ứng chủ quan của con người trước hiện tượng, sự vật. “Hạnh phúc” (happiness) được hiểu theo nhiều góc độ: là trạng thái mãn nguyện, vui vẻ kéo dài, là sự may mắn, tốt lành (Từ điển tâm lý), hay là cảm xúc tích cực khi con người được thỏa mãn nhu cầu và mục tiêu sống (Diener et al., 2002; Seligman, 2002).

Theo các triết gia cổ đại như Plato và Aristotle, hạnh phúc là mục tiêu tối thượng, là sự hài lòng với cuộc sống và những điều giản dị. Các học giả hiện đại coi hạnh phúc vừa là trải nghiệm cảm xúc, vừa là trạng thái tâm lý tích cực thể hiện sự hài lòng, ý nghĩa và niềm vui trong cuộc sống (Haybron, 2008; Ben-Shahar, 2007).

Ở Việt Nam, nhiều tác giả tiếp cận hạnh phúc dưới góc nhìn nhân văn, coi đó là cảm giác sung sướng, dễ chịu khi con người thỏa mãn nhu cầu hoặc là kết quả của nỗ lực và trí tuệ trong cuộc sống (Nguyễn Đình Xuân, 1999; Hương Giang,

1999). Theo Phan Thị Mai Hương (2014), cảm nhận hạnh phúc được xem như là việc mỗi cá nhân tự đánh giá dựa trên nhận thức và tình cảm về sự hài lòng, dễ chịu đối với cuộc sống của họ, về mức độ đáp ứng các nhu cầu cảm xúc tích cực (Casas, 2013).

Từ tổng hợp các quan điểm, có thể hiểu rằng: *Cảm nhận hạnh phúc là đánh giá chủ quan của con người về sự hài lòng và những điều tốt đẹp trong cuộc sống, được hình thành qua trải nghiệm và đánh giá cá nhân về các khía cạnh cảm xúc, tâm lý và xã hội.*

## **2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ trong độ tuổi lao động**

### *2.2.1. Các yếu tố chủ quan*

*Nhận thức về vai trò và giá trị bản thân:* Cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ chịu ảnh hưởng từ cách họ nhìn nhận về vai trò của mình trong gia đình và xã hội, mức độ coi trọng công việc và ý nghĩa cuộc sống. Nghiên cứu của Diener và cộng sự (2017) chỉ ra rằng nhận thức tích cực về bản thân giúp phụ nữ cảm thấy hài lòng và hạnh phúc hơn trong cuộc sống.

*Năng lực và sự tự tin cá nhân:* Khi phụ nữ tin tưởng vào năng lực của mình trong công việc và cuộc sống, họ dễ đạt được cảm giác hài lòng và hạnh phúc. Sự tự tin tạo động lực phấn đấu, khẳng định giá trị cá nhân và ý nghĩa trong các vai trò mà họ đảm nhận. Theo Keyes (1998), hạnh phúc về mặt tâm lý liên quan chặt chẽ đến việc cảm thấy có khả năng quản lý trách nhiệm trong cuộc sống hàng ngày.

*Mối quan hệ gia đình và xã hội:* Các mối quan hệ tích cực với người thân, bạn bè, đồng nghiệp tạo nên môi trường sống và làm việc thân thiện, gắn kết và hỗ trợ lẫn nhau. Mối quan hệ tốt giúp giảm căng thẳng, tăng cảm giác thuộc về và cảm nhận hạnh phúc (Keyes, 1998).

*Mức sống và điều kiện kinh tế:* Thu nhập ổn định giúp phụ nữ yên tâm trong cuộc sống, đáp ứng được các nhu cầu cơ bản của bản thân và gia đình. Nghiên cứu của Crede và cộng sự (2015) cho thấy điều kiện kinh tế có liên quan đáng kể đến trải nghiệm và cảm nhận hạnh phúc.

*Sức khỏe thể chất và tinh thần:* Sức khỏe tốt là nền tảng cho mọi hoạt động và cảm xúc tích cực. Những đặc điểm như lòng biết ơn, sự đồng cảm, tinh thần trách nhiệm và cảm xúc tích cực giúp phụ nữ cảm thấy hạnh phúc hơn trong cuộc sống hàng ngày.

### *2.2.2. Các yếu tố khách quan*

*Áp lực công việc và gia đình:* Phụ nữ trong độ tuổi lao động thường phải đối mặt với “gánh nặng kép” từ công việc và trách nhiệm gia đình. Áp lực vừa phải có thể trở thành động lực phát triển, nhưng áp lực quá lớn nếu không được giải tỏa sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất, tinh thần và hạnh phúc. Theo Conley và cộng sự (2014), việc cân bằng giữa các vai trò khác nhau là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc.

*Chính sách hỗ trợ phụ nữ:* Các chính sách về bình đẳng giới, bảo vệ quyền lợi người lao động nữ, chế độ thai sản, hỗ trợ chăm sóc trẻ em và người già đóng vai trò then chốt trong việc đảm bảo đời sống vật chất và tinh thần cho phụ nữ. Chính sách phù hợp giúp họ an tâm trong công việc và cuộc sống, cảm thấy được trân trọng và công bằng.

*Môi trường làm việc:* Môi trường làm việc an toàn, thân thiện, có cơ sở vật chất đầy đủ, sự hợp tác tốt giữa đồng nghiệp và không có sự phân biệt giới sẽ góp phần nâng cao tinh thần làm việc và cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ. Nghiên cứu của Jiang và cộng sự (2022) chỉ ra rằng môi trường làm việc tích cực có liên quan đáng kể đến mức độ hạnh phúc của người lao động.

*Văn hóa và định kiến xã hội:* Các chuẩn mực xã hội về vai trò của phụ nữ, định kiến giới và kỳ vọng xã hội có thể tạo áp lực hoặc hạn chế cơ hội phát triển của phụ nữ, từ đó ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc của họ.

## **2.3. Biện pháp nhằm nâng cao cảm nhận hạnh phúc cho phụ nữ trong độ tuổi lao động**

### *2.3.1. Cải thiện chính sách đối với phụ nữ lao động*

Để giảm các áp lực trong công việc và cuộc sống, nâng cao cảm nhận hạnh phúc (CNHP) cho phụ nữ trong độ tuổi lao động, các cấp, ngành từ địa phương đến trung ương cần có sự quan tâm, xây dựng quan điểm tích cực và chính sách cụ thể hỗ trợ phụ nữ.

Trước hết, cần tăng cường tuyên truyền về bình đẳng giới, thay đổi nhận thức xã hội về vai trò của phụ nữ trong gia đình và xã hội. Việc này giúp giảm thiểu định kiến, tạo điều kiện cho phụ nữ phát triển toàn diện. Các chương trình giáo dục về giới cần được đưa vào trường học và các phương tiện truyền thông đại chúng.

Nhà nước cần tăng cường cải thiện cơ chế, chính sách bảo vệ quyền lợi phụ nữ lao động trên cơ sở pháp luật như Luật Bình đẳng giới, Bộ luật Lao động. Các chính sách cần bao gồm: chế độ thai sản hợp lý, thời gian làm việc linh hoạt cho phụ nữ có con nhỏ, hỗ trợ dịch vụ chăm sóc trẻ em và người già, chính sách nghỉ phép hợp lý để chăm sóc gia đình.

Cần có chính sách khuyến khích doanh nghiệp tạo môi trường làm việc thân thiện với phụ nữ, bao gồm: giờ làm việc linh hoạt, làm việc từ xa khi phù hợp, và các chương trình hỗ trợ cân bằng công việc - gia đình. Theo nghiên cứu của Batz và Tay (2018), việc tạo điều kiện cân bằng công việc - cuộc sống có ảnh hưởng tích cực đến hạnh phúc của phụ nữ.

Ngoài ra, việc tăng cường bồi dưỡng, nâng cao năng lực nghề nghiệp cho phụ nữ lao động là hết sức cần thiết. Điều này cần sự hỗ trợ về tài chính, thời gian và điều kiện từ Nhà nước, các tổ chức xã hội trong việc giúp phụ nữ tiếp cận các khóa đào tạo, nâng cao trình độ chuyên môn và kỹ năng mềm.

### 2.3.2. Cải thiện môi trường làm việc và hỗ trợ xã hội

Môi trường làm việc có ảnh hưởng trực tiếp đến cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ lao động. Một môi trường làm việc thân thiện, công bằng và không phân biệt giới sẽ giúp phụ nữ cảm thấy vui vẻ, tích cực và tràn đầy năng lượng. Ngược lại, nếu làm việc trong môi trường có nhiều mâu thuẫn, phân biệt đối xử hoặc quấy rối, họ sẽ thiếu động lực và giảm cảm nhận hạnh phúc.

Các doanh nghiệp, tổ chức cần tạo lên bầu không khí làm việc vui vẻ, đoàn kết bằng cách thay đổi công tác quản lý từ áp lực kết quả sang quản lý theo năng lực và hỗ trợ phát triển. Xây dựng môi trường làm việc trên tinh thần tôn trọng, bình đẳng và không có sự phân biệt đối xử về giới.

Cần thiết lập các chương trình hỗ trợ tâm lý, tư vấn nghề nghiệp cho phụ nữ lao động. Theo Trần Thị Minh Đức (2009), tham vấn tâm lý đóng vai trò quan trọng trong việc giúp cá nhân giải quyết các vấn đề và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Về cơ sở vật chất, các tổ chức cần đầu tư trang thiết bị phù hợp, bố trí không gian làm việc thoải mái, có khu vực nghỉ ngơi, sinh hoạt tập thể. Đây có thể xem là nơi tái tạo năng lượng, tinh thần cho phụ nữ sau những giờ làm việc căng thẳng.

Xã hội cần phát triển các dịch vụ hỗ trợ như nhà trẻ, trường mầm non chất lượng, dịch vụ chăm sóc người già, dịch vụ gia đình để giảm bớt gánh nặng cho phụ nữ. Cộng đồng cần tạo ra các nhóm hỗ trợ lẫn nhau, nơi phụ nữ có thể chia sẻ kinh nghiệm, khó khăn và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Cuối cùng, cần giảm thiểu áp lực bằng cách phân công công việc hợp lý, khuyến khích sự chia sẻ trách nhiệm gia đình giữa các thành viên, đặc biệt là giữa vợ và chồng. Việc này giúp phụ nữ có thời gian hơn cho bản thân, phát triển sự nghiệp và nâng cao cảm nhận hạnh phúc.

### 2.3.3. Sự thay đổi từ chính bản thân phụ nữ

Ngoài sự chăm lo, quan tâm từ xã hội và các chính sách hỗ trợ, bản thân mỗi người phụ nữ cũng cần có những hiểu biết về cảm nhận hạnh phúc và chủ động tìm kiếm hạnh phúc cho chính mình. Chính vì vậy, mỗi người phụ nữ cần biết cách tự bồi dưỡng, nâng cao năng lực, thay đổi tư duy và phát triển bản thân.

Trong cuộc sống, việc thay đổi từ chính bản thân là điều kiện tiên quyết giúp phụ nữ không bị tụt hậu và có thể đạt được mục tiêu cuộc sống. Sự thay đổi tích cực từ chính bản thân cũng sẽ giúp họ tăng cảm nhận hạnh phúc, tự tin hơn trong công việc và cuộc sống. Theo nghiên cứu của Luhmann và cộng sự (2016), khả năng thích ứng và thay đổi tích cực có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ hạnh phúc chủ quan.

Phụ nữ có thể tự thay đổi bản thân thông qua các hoạt động phát triển cá nhân như: học tập nâng cao trình độ, phát triển kỹ năng mềm, rèn luyện sức khỏe, tham gia các hoạt động xã hội và cộng đồng. Nghiên cứu của Phan Thị Mai Hương và Nguyễn Đình Mạnh (2009) chỉ ra rằng các hoạt động xã hội tích cực có tác động tốt đến cảm nhận hạnh phúc.

Phụ nữ cần thay đổi nhận thức tích cực hơn về bản thân, không để định kiến xã hội hoặc kỳ vọng của người khác chi phối hoàn toàn cuộc sống của mình. Cần học cách yêu thương, chấp nhận và tôn trọng bản thân, biết đặt ranh giới và ưu tiên cho sức khỏe tinh thần của mình.

Phát triển kỹ năng quản lý thời gian và cân bằng cuộc sống là rất quan trọng. Phụ nữ cần học cách sắp xếp công việc hợp lý, chia sẻ trách nhiệm gia đình, và dành thời gian cho bản thân. Theo Keyes và cộng sự (2008), cảm giác có khả năng quản lý tốt các trách nhiệm trong cuộc sống hàng ngày là một trong những yếu tố quan trọng của hạnh phúc tâm lý.

Xây dựng và duy trì các mối quan hệ tích cực cũng rất quan trọng. Phụ nữ nên chủ động kết nối với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và cộng đồng. Mạng lưới hỗ trợ xã hội tốt giúp giảm căng thẳng và tăng cảm giác hạnh phúc.

Cuối cùng, phụ nữ cần học cách chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của mình thông qua: ăn uống lành mạnh, tập thể dục đều đặn, ngủ đủ giấc, thực hành chánh niệm, thiền định hoặc các hoạt động giảm stress. Sức khỏe tốt là nền tảng cho mọi hoạt động và cảm xúc tích cực.

Cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ trong độ tuổi lao động phụ thuộc vào cả yếu tố vật chất lẫn tinh thần. Bằng cách kết hợp đa dạng các biện pháp từ chính sách xã hội, môi trường làm việc đến sự thay đổi của bản thân, xã hội có thể giúp phụ nữ giảm căng thẳng, tăng động lực và đạt được hạnh phúc bền vững trong cuộc sống.

### III. KẾT LUẬN

Cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ trong độ tuổi lao động chịu tác động bởi nhiều yếu tố chủ quan và khách quan. Trong đó, nhận thức về vai trò bản thân, năng lực cá nhân, mối quan hệ gia đình và xã hội, điều kiện kinh tế, cùng sức khỏe thể chất và tinh thần giữ vai trò quan trọng bên trong mỗi người phụ nữ. Trong khi đó, áp lực công việc và gia đình, chính sách hỗ trợ phụ nữ, môi trường làm việc và văn hóa xã hội là những yếu tố bên ngoài có ảnh hưởng đáng kể. Việc nâng cao cảm nhận hạnh phúc cho phụ nữ cần được xem là nhiệm vụ quan trọng của toàn xã hội, nhằm thúc đẩy sự phát triển toàn diện của phụ nữ và đóng góp vào sự phát triển bền vững của đất nước. Các biện pháp cần được thực hiện đồng bộ từ cải thiện chính sách, môi trường làm việc đến khuyến khích sự thay đổi tích cực từ chính bản thân người phụ nữ.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

#### Tài liệu Tiếng Việt:

Đào Duy Anh. *Từ điển tiếng Việt*.

Hương Giang (1999). *Hạnh phúc và con đường tìm kiếm hạnh phúc*. NXB Chính trị Quốc gia.

Nguyễn Đình Xuân (1999). *Triết học về con người*. NXB Chính trị Quốc gia.

Phan Thị Mai Hương (2014). *Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên và một số yếu tố liên quan*. Tạp chí Tâm lý học.

Phan Thị Mai Hương & Nguyễn Đình Mạnh (2009). *Hoạt động xã hội và cảm nhận hạnh phúc của sinh viên*. Tạp chí Khoa học Giáo dục.

Quyết định số 2589/QĐ-TTg (2013) về xây dựng xã hội hạnh phúc.

Trần Thị Minh Đức (2009). *Tham vấn tâm lý*. NXB Đại học Sư phạm.

#### Tài liệu Tiếng Anh:

Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*. New York: McGraw-Hill.

Casas, F. (2013). Children's subjective well-being: Toward a conceptual and methodological framework. In A. Ben-Arieh et al. (Eds.), *Handbook of child well-being*. Dordrecht: Springer.

Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A., & Bryant, F. B. (2014). Negotiating the transition to college: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood*, 2(3), 195-210.

Crede, J., Wirthwein, L., McElvany, N., & Steinmayr, R. (2015). Adolescents' academic achievement and life satisfaction: The role of parents' education. *Frontiers in Psychology*, 6, 52.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

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.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87-104.

Haybron, D. M. (2008). *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. Oxford: Oxford University Press.

Jiang, H., Huang, H., Wang, Y., Wang, W., & Zhang, J. (2022). Does work environment matter? The relationship between work environment and subjective well-being among Chinese employees. *Frontiers in Psychology*, 13, 891815.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.

Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.

Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2016). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592-615.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.