

Vai trò của các nguồn lực tâm lý đối với việc giải quyết vấn đề kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z

Phạm Minh Thu*, Đỗ Thị Lê Hằng**, Lê Thị Ngọc Thúy***

Tóm tắt: Trong bối cảnh sức khỏe tâm thần ở học sinh thế hệ Z đang là mối quan tâm của các nhà nghiên cứu hiện nay, việc xác định vai trò của yếu tố nào tác động đến sức khỏe tâm thần (dù theo chiều hướng tiêu cực hay tích cực) đều có ý nghĩa lớn. Kiệt sức trường học đang là một trong những vấn đề đáng lo ngại của sức khỏe tâm thần. Để tìm hiểu vai trò của các nguồn lực tâm lý đối với tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z, cuộc điều tra trên 375 học sinh trung học tại Hà Nội đã được tiến hành. Kết quả mô hình hồi quy đơn biến cho thấy rằng khi xem xét độc lập, các nguồn lực tâm lý đều có tác động tích cực, làm giảm tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z. Các nguồn lực tâm lý vẫn là yếu tố bảo vệ trước tình trạng kiệt sức trường học khi chúng được kết hợp đồng thời với nhau trong mô hình hồi quy đa biến, trong đó, vai trò của sự tự tin vào giá trị bản thân, sự tự chủ, khả năng hồi phục và gắn kết với tập thể lớp là những yếu tố tác động có ý nghĩa. Kết quả này là những gợi ý cho việc xây dựng các biện pháp can thiệp nhằm cải thiện tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z.

Từ khóa: nguồn lực tâm lý; kiệt sức trường học; thế hệ Z; học sinh.

Ngày nhận: 13/5/2025; ngày chỉnh sửa: 17/7/2025; ngày chấp nhận đăng: 30/6/2026

DOI: <https://doi.org/10.33100/vjossh.2026.12.2.10>

1. Mở đầu

Nguồn lực tâm lý là sức mạnh mà cá nhân sở hữu để kiểm soát căng thẳng và duy trì chất lượng cuộc sống, xuất phát từ sự đánh giá của cá nhân về bản thân, gia đình và sự hỗ trợ từ những người khác (Pretorius và Heyns 2005). Các nguồn lực tâm lý được xem như những thực thể có giá trị riêng đối với các cá nhân (ví dụ: ý thức kiểm soát cuộc sống của một người) (Hobfoll 2002).

Nguồn lực tâm lý mà Luthans gọi là “vốn tâm lý” là “trạng thái phát triển tâm lý tích cực của một cá nhân” bao gồm cái tôi hiệu quả, tính lạc quan, khả năng phục hồi và hy vọng (Luthans và cộng sự 2007: 3). Có thể thấy, nguồn lực tâm lý là năng lực tinh thần, điểm mạnh trong tâm trí cá nhân, có khả năng bảo vệ sức khỏe tinh thần cho chính cá nhân đó.

Bất kỳ cá nhân nào khi có sự phát triển về mặt não bộ và nhận thức đều sở hữu những nguồn lực tâm lý nhất định. Thế hệ Z, được sinh ra trong giai đoạn từ cuối thập niên 1990 tới đầu thập niên 2010, là thế hệ đầu tiên khi sinh ra đã có sẵn internet

* Viện Xã hội học và Tâm lý học.

** Viện Xã hội học và Tâm lý học;
email: dothilehang@gmail.com

*** Viện Xã hội học và Tâm lý học.

(Prensky 2001). Họ tiếp xúc với công nghệ, thiết bị số, thiết bị di động, trải nghiệm cuộc cách mạng web và sự bùng nổ của công nghệ trong suốt quá trình lớn lên, do đó hình thành một sự gắn kết nhất định với công nghệ (Turner 2015). Sinh ra và lớn lên trong thời đại số, họ vừa có nhiều tiềm năng nhưng cũng đối diện và trải nghiệm với nhiều áp lực trước những thay đổi trong học tập và công việc. Đây cũng là thế hệ có nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần hơn (Vacchiano 2022), đồng thời có chỉ số hạnh phúc trong cuộc sống cũng như trong công việc thấp hơn so với các thế hệ trước đó (The Mental Health Million Project 2023; Khan và cộng sự 2021). Một trong những vấn đề nổi cộm của học sinh thế hệ Z chính là kiệt sức trường học.

Kiệt sức là thuật ngữ chỉ tình trạng cá nhân phải chịu áp lực trong thời gian dài, không thể giải tỏa về mặt tâm lý và sinh lý, do đó dẫn đến mệt mỏi và uể oải về thể chất và tinh thần, thờ ơ và xa lánh người khác, và đánh giá thấp bản thân (Freudenberger 1974). Các bằng chứng cho thấy, kiệt sức xuất hiện trong các môi trường làm việc cũng như môi trường học tập, ví như kiệt sức nghề nghiệp được ghi nhận ở giáo viên/giảng viên (Lê Vũ Hà 2025; Đỗ Thị Lê Hằng và Lê Hoài Xuyên 2022; Huỳnh Kim Ngọc và cộng sự 2026; Paradis và cộng sự 2024), ở các lực lượng gồm nhân viên và bác sĩ đang làm trong ngành y tế (Scheepers và cộng sự 2020; Rotenstein và cộng sự 2023), trong khi đó kiệt sức trường học được ghi nhận ở rất nhiều đối tượng như ở các bác sĩ nội trú (Trần Tuấn Tú và cộng sự 2025), ở sinh viên (Nguyễn Hữu Hên và Nguyễn Thị Ngọc Dung 2026; Thái Trí Dũng 2026) và học sinh (Salmela-Aro và cộng sự 2009b; Wang và cộng sự 2015), v.v.. Ở lứa tuổi học sinh, kiệt sức trường học (school burnout) được biết đến là hiện tượng kiệt sức, mất động lực và không tham gia vào việc học (Salmela-Aro và cộng sự 2009a), có liên

quan đến nhiều vấn đề về sức khỏe tâm thần và sự mất cân bằng ở trường (Madigan và cộng sự 2020; Fiorilli và cộng sự 2017; Bask và cộng sự 2013; Salmela-Aro và cộng sự 2009a). Kiệt sức trường học được đo lường dựa trên các chỉ số về sự mệt rũ/kiệt sức, hoài nghi về giá trị của trường học và cảm giác không đủ năng lực học tập, đây là những chỉ số quan trọng của sự tách biệt về mặt cảm xúc với trường học (Salmela-Aro và cộng sự 2009a). Những dấu hiệu khác của tình trạng kiệt sức như cảm thấy choáng ngợp ở trường, không thích trường học và không coi trọng việc học cũng là những dấu hiệu của tình trạng kiệt sức. Tình trạng kiệt sức ở trường học đã được chứng minh có liên quan đến hoạt động học tập và tâm lý kém (Tuominen-Soini và Salmela-Aro 2014; Fiorilli và cộng sự 2017), cũng như dẫn đến quyết định bỏ học (Bask và Salmela-Aro 2013) của học sinh hoặc sinh viên. Với những hệ quả tiêu cực này, việc nhận diện các yếu tố có khả năng phòng ngừa hoặc làm suy giảm tình trạng kiệt sức trường học trở thành một hướng nghiên cứu quan trọng.

Một số nghiên cứu đã nhận thấy, các nguồn lực tâm lý có tác động tích cực, làm giảm tình trạng kiệt sức nói chung và kiệt sức trường học nói riêng. Cụ thể: tình trạng kiệt sức trong học tập có thể được kiểm soát bằng cách nâng cao nguồn lực tâm lý (gồm sự lạc quan, sự hy vọng, khả năng hồi phục và sự tự tin vào bản thân) (Rad và cộng sự 2017). Những học sinh có mức độ nguồn lực tâm lý cao hơn ít trải nghiệm với tình trạng kiệt sức trong học tập hơn (Aliyev và cộng sự 2015), nhận thức về năng lực bản thân có ảnh hưởng chi phối nhiều hơn, có thể nâng cao hạnh phúc và giảm tình trạng kiệt sức (Salanova và cộng sự 2002; Cetin và cộng sự 2013; Schwarzer và cộng sự 1995). Học sinh có ý chí, có sự gắn kết xã hội và lòng trắc ẩn cao ít có khả năng rơi vào tình trạng kiệt sức trường học (Salmela-Aro và cộng sự 2020). Tương tự, học sinh tham gia vào

các hoạt động học tập (thể hiện ở sự tập trung chú ý trong giờ học) càng cao thì kiệt sức càng thấp và ngược lại (Virtanen và cộng sự 2016). Vấn đề tâm lý là một yếu tố quan trọng có thể dự đoán đáng kể tình trạng kiệt sức học tập ở học sinh trung học (Mei và cộng sự 2015). Một trong những nguồn lực cá nhân, đó là khả năng phục hồi, khả năng thích nghi thành công khi đối mặt với nghịch cảnh (Masten và cộng sự 2016). Đây là một yếu tố quan trọng có thể ngăn ngừa tình trạng kiệt sức ở thanh thiếu niên (Fiorilli và cộng sự 2020; Skinner và cộng sự 2020).

Có thể thấy, các kết quả nghiên cứu trước đó đã chỉ ra rằng, các loại nguồn lực tâm lý là những yếu tố quan trọng đối với việc cải thiện tình trạng kiệt sức trường học, tuy nhiên, tác động của nó đến tình trạng này không giống nhau ở những đối tượng khác nhau. Các nghiên cứu đã được thực hiện trên nhiều khách thể thuộc nhóm đang tham gia việc học tập (sinh viên và học sinh), nhưng còn rất hạn chế các nghiên cứu chuyên biệt trên học sinh thế hệ Z. Thêm vào đó, ngay cả các nguồn lực tâm lý và tình trạng kiệt sức trường học của học sinh thế hệ Z tại Việt Nam và tại những nước khác trên thế giới cũng như vai trò của các nguồn lực tâm lý đối với tình trạng kiệt sức trường học cũng có nhiều khác biệt. Những nguồn lực tâm lý được các nhà nghiên cứu trước đó đề cập tới tập trung nhiều vào khả năng hồi phục, sự lạc quan, hy vọng, sự tự tin vào năng lực bản thân, nhưng còn có rất nhiều nguồn lực tâm lý khác chưa được đề cập đến, ví như sự tự chủ, hay sự gắn kết với tập thể lớp. Chính vì thế, vai trò của nguồn lực tâm lý đối với kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z lại cần phải được nghiên cứu thêm với mục đích tìm hiểu: Vai trò của từng yếu tố thuộc nguồn lực tâm lý đến tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z diễn ra theo chiều hướng như thế nào, mức độ ra sao? Khi kết hợp các nguồn lực tâm lý,

có và không có sự kiểm soát của các biến khác (ví như biến nguồn lực xã hội) thì vai trò của nguồn lực tâm lý tác động đến kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z sẽ ra sao? Đây là những câu hỏi mà nghiên cứu này đặt ra.

2. Phương pháp nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu: Đây là nghiên cứu theo lát cắt ngang với phương pháp chọn mẫu phân tầng theo các tiêu chí về khối lớp và giới tính. Mẫu được chọn gồm 375 học sinh từ lớp 8 đến lớp 11 của hai trường trung học (một trường trung học cơ sở và một trường trung học phổ thông) tại Hà Nội, với tỉ lệ nam ít hơn nữ (lần lượt tỉ lệ này là 48,6% và 51,4%); phân bố tương đối đồng đều ở 4 khối, trong đó với tỉ lệ học sinh khối 8 chiếm nhiều nhất với 27,5%, tiếp đến là khối 9, khối 11 và khối 10 (lần lượt tỉ lệ này là 26,1%; 25,9%; 20,5%). Khảo sát được tiến hành vào tháng 01/2025, dưới sự cho phép của ban giám hiệu các trường. Học sinh tham gia trả lời đã được giải thích rõ về mục đích nghiên cứu, cam kết bảo mật thông tin. Sau khi đồng ý và tự nguyện tham gia, các em tự điền câu trả lời vào phiếu hỏi.

Công cụ nghiên cứu: Để trả lời cho các câu hỏi nghiên cứu đã được đưa ra, trong nghiên cứu này, các nguồn lực tâm lý được chúng tôi xác định là yếu tố tác động, bao gồm 5 thang đo: (i) Tự tin vào giá trị bản thân; (ii) Tự tin vào năng lực tổng quát; (iii) Tự chủ; (iv) Khả năng phục hồi; (v) Gắn kết với tập thể lớp; Yếu tố kiểm soát tham gia vào quá trình tác động là nguồn lực xã hội, gồm 2 thang đo: (i) Hỗ trợ xã hội của bạn bè; (ii) Hỗ trợ xã hội của gia đình; Và kiệt sức trường học là yếu tố phụ thuộc. Các thang đo có nội dung cụ thể như sau:

Thang đo *Tự tin vào giá trị bản thân* (Rosenberg Self-Esteem scale) (Rosenberg 1979) xoay quanh việc nhận thức về khả

năng, phẩm chất và giá trị của bản thân. Thang đo này cũng đã được một số nhà nghiên cứu sử dụng phiên bản tiếng Việt để đo lường và đạt kết quả tốt, ví như Nguyen và cộng sự (2019) đo lường trên nhóm đối tượng học sinh trung học cơ sở (với độ tin cậy Cronbach's $\alpha = 0,77$) và Đinh Thị Hồng Vân và cộng sự (2016) đo lường trên thanh thiếu niên (độ tin cậy Cronbach's α là 0,71). Thang đo ban đầu gồm 10 mệnh đề, ví như “Em có thái độ tích cực với bản thân”, “Em cảm thấy mình là người có giá trị, ít nhất là ngang hàng với những bạn khác”, v.v. và một số mệnh đề ngược nghĩa như “Em cảm thấy mình không có gì nhiều để tự hào”, “Nói chung, em có xu hướng cảm thấy mình là kẻ thất bại”, v.v.. Mỗi mệnh đề được đánh giá theo thang đo Likert 4 mức độ, từ (i) Rất không đồng ý (1 điểm) đến (iv) Rất đồng ý (4 điểm). Tuy nhiên trong nghiên cứu này, sau khi kiểm tra độ tin cậy, mệnh đề thứ 8 đã bị loại do hệ số tương quan của biến với tổng không đảm bảo với $r < 0,3$, lúc này thang đo chỉ còn 9 mệnh đề. Các mệnh đề ngược nghĩa đã được đổi điểm khi tính điểm toàn thang đo. Tổng điểm của thang đo nằm trong khoảng 9-36 điểm. Điểm càng cao thì sự tự tin vào giá trị bản thân càng thấy rõ.

Thang đo *Tự tin vào năng lực tổng quát* (Generalized Self-Efficacy Scale) (Schwarzer và cộng sự 1995) được tạo ra để đánh giá sự tự tin vào năng lực bản thân khi thực hiện một nhiệm vụ mới lạ, khó khăn hoặc có thể đối phó với những nghịch cảnh. Thang đo gồm 10 mệnh đề, mỗi mệnh đề với hàm ý dự đoán thành công ổn định nội tại, ví như “Em luôn có thể giải quyết những vấn đề khó khăn nếu em thật sự cố gắng”, “Em thường có thể xử lý được bất cứ việc gì xảy ra theo cách của mình”, “Em dễ dàng theo sát các mục tiêu của mình và hoàn thành chúng”, v.v.. Mỗi mệnh đề gồm 4 phương án với mức độ đúng tăng dần từ (i) Hoàn toàn không đúng (1 điểm) đến (iv) Hoàn toàn đúng (4 điểm). Tổng điểm của

thang đo nằm trong khoảng 4-40 điểm. Điểm càng cao thì người trả lời càng tự tin vào năng lực của mình.

Thang đo *Tự chủ* (Sense of Mastery) được đánh giá bằng phiên bản rút gọn được phát triển bởi Pearlin và cộng sự (1981). Thang đo này bao gồm các câu nhận định đề cập tới khả năng kiểm soát các tình huống, những việc liên quan đến bản thân. Để phù hợp với nhận thức của học sinh Việt Nam, nhóm nghiên cứu đã diễn đạt lại các mệnh đề cho học sinh dễ hiểu. Thang đo gồm 5 mệnh đề, ví như “Em không tin rằng mình có thể làm tốt những việc mà mình muốn làm”, “Em thường cảm thấy bất lực khi đối mặt với các vấn đề khó khăn trong cuộc sống”, v.v. được đánh giá trên thang điểm 5, từ 1 đến 5 điểm, tương ứng với các phương án (i) Đúng hoàn toàn (1 điểm) đến (v) Không đúng chút nào (5 điểm). Tổng điểm thấp nhất của thang đo là 5 điểm, điểm cao nhất là 25 điểm. Điểm càng cao thì mức độ tự chủ của người trả lời càng tốt.

Thang đo *Khả năng phục hồi* do nhóm nghiên cứu tự xây dựng dựa trên quan điểm của nhóm nghiên cứu cho rằng khả năng phục hồi là năng lực thích nghi của cá nhân trước những hoàn cảnh khó khăn, nó được thể hiện ở 3 mặt là nhận thức, cảm xúc và hành vi. Cụ thể, thích nghi về mặt nhận thức cá nhân học được gì đó từ thất bại, tìm thấy điều tốt trong khó khăn; thích nghi về mặt cảm xúc như sự bình tĩnh, lạc quan; thích nghi về hành vi như sự bền bỉ, tự tin, không bỏ cuộc, và chủ động tìm lời khuyên. Trên cơ sở định nghĩa này, thang đo khả năng phục hồi gồm 6 mệnh đề phản ánh các biểu hiện cụ thể của cá nhân trong quá trình thích ứng với thất bại hoặc vượt qua khó khăn, ví như “Em học được điều gì đó từ những sai lầm của mình”, “Em không dễ dàng bỏ cuộc khi gặp thử thách hoặc thất bại”, “Em vẫn thấy những điều tốt đẹp ngay cả khi gặp chuyện buồn”... với dải điểm từ 1 đến 5 điểm, tương ứng với các phương án (i) Đúng hoàn toàn (1 điểm) đến (v) Không đúng

chút nào (5 điểm). Tổng điểm của thang đo nằm trong khoảng từ 6 đến 30 điểm. Điểm càng cao thể hiện khả năng hồi phục trước những hoàn cảnh khó khăn của người trả lời càng tốt.

Thang đo *Gắn kết với tập thể lớp* (Perceived cohesion in small groups) được Chin và cộng sự (1999) xây dựng dựa trên thang đo gốc của Bollen và cộng sự (1990). Thang đo của Chin và cộng sự (1999) đề cập tới sự gắn kết của cá nhân đối với các thành viên trong lớp học, gồm 6 mệnh đề, ví như “Em coi mình là một phần không thể thiếu của lớp”, “Em cảm thấy tự hào về lớp em”, v.v. với các phương án từ (i) Hoàn toàn không đúng (1 điểm) đến (vii) Hoàn toàn đúng (7 điểm). Tổng điểm của thang đo nằm trong khoảng 6-42 điểm. Điểm càng cao thì người trả lời càng thấy mình gắn kết với tập thể lớp

Hai thang đo *Hỗ trợ xã hội từ bạn bè* và *Hỗ trợ xã hội từ gia đình* lấy từ thang đo *Nhận thức hỗ trợ xã hội đa diện* (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support) do Zimet và cộng sự (1988) phát triển nhằm đo lường 3 nguồn hỗ trợ từ các lực lượng xã hội (gia đình, bạn bè và những người đặc biệt khác) theo nhận định của từng cá nhân và phù hợp với các nền văn hóa. Thang đo này đã được Đinh Thị Hồng Vân (2014) sử dụng trong luận án của mình. Trong nghiên cứu này, nhóm chỉ sử dụng các mệnh đề của hai thang đo: thang đo *Hỗ trợ xã hội từ bạn bè* đề cập tới việc cá nhân nhận được sự hỗ trợ của bạn bè khi cá nhân gặp những khó khăn cần giúp đỡ, cần chia sẻ, gồm 4 mệnh đề, ví dụ như “Em có thể tâm sự những vấn đề của mình với bạn bè”; “Bạn bè thực sự cố gắng giúp đỡ em”... và thang đo *Hỗ trợ xã hội từ gia đình* với các nội dung xoay quanh tới việc cá nhân nhận được sự hỗ trợ của gia đình khi gặp những khó khăn cần giúp đỡ hoặc chia sẻ, gồm 4 mệnh đề, ví dụ như “Khi cần, em nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ về mặt tinh thần từ gia

đình”, “Em có thể nói về những vấn đề của mình với gia đình”, v.v.. Mỗi mệnh đề của hai thang đo này gồm 7 phương án với dải điểm từ (i) Rất không đồng ý (1 điểm) đến (vii) Hoàn toàn đồng ý (7 điểm) để đo mức độ đồng ý của người trả lời với từng phương án. Tổng điểm của từng thang đo nằm trong khoảng 4-28 điểm. Điểm càng cao thể hiện rằng sự hỗ trợ của bạn bè hoặc của gia đình dành cho người trả lời càng cao.

Thang đo *Kiệt sức trường học* (School Burnout Inventory) (Salmela-Aro và cộng sự 2009a) đề cập tới tình trạng cá nhân kiệt sức ở trường (cảm thấy mệt mỏi do áp lực học tập), hoài nghi về các giá trị của trường học (có thái độ thờ ơ, thiếu nhiệt tình với việc học) và cảm thấy thiếu năng lực về trường học (không đủ khả năng, không thành công trong học tập), gồm 9 mệnh đề, ví dụ như “Em cảm thấy quá tải với việc học ở trường”, “Em thường có cảm giác không đủ năng lực trong việc học ở trường”, v.v.. Mỗi mệnh đề gồm 6 phương án, từ (i) Rất không đồng ý đến (vi) Hoàn toàn đồng ý. Tổng điểm của thang đo nằm trong khoảng 9-54 điểm. Điểm càng cao thể hiện mức độ kiệt sức trường học ở người trả lời càng nghiêm trọng.

Sau khi kiểm tra độ tin cậy, các thang đo đã được đảm bảo với kết quả như sau:

Tự tin vào giá trị bản thân (9 mệnh đề; Cronbach' α =0,80; hệ số tương quan biến – tổng: 0,39-0,62).

Tự tin vào năng lực tổng quát (10 mệnh đề; Cronbach' α =0,87; hệ số tương quan biến – tổng: 0,46-0,62).

Tự chủ (5 mệnh đề; Cronbach' α =0,78; hệ số tương quan biến – tổng: 0,47-0,65)

Khả năng hồi phục (6 mệnh đề; Cronbach' α =0,74; hệ số tương quan biến – tổng: 0,38-0,62).

Gắn kết với tập thể lớp (6 mệnh đề; Cronbach' α =0,88 hệ số tương quan biến – tổng: 0,56-0,81).

Hỗ trợ xã hội từ bạn bè (4 mệnh đề; Cronbach' α = 0,88; hệ số tương quan biến – tổng: 0,71-0,75).

Hỗ trợ xã hội từ gia đình (4 mệnh đề; Cronbach' α = 0,85; hệ số tương quan biến – tổng: 0,60-0,80).

Kiệt sức trường học (9 mệnh đề; Cronbach' α = 0,85; hệ số tương quan biến – tổng: 0,45-0,69).

Các phép phân tích: Dữ liệu khảo sát định lượng được xử lý bằng phần mềm thống kê SPSS phiên bản 22.0 với các phép phân tích: Phân tích mô tả với các thông số mô tả của thang đo nhằm kiểm tra độ tin cậy, phân bố điểm của các thang đo; phân tích mối tương quan nhằm xác định mối quan hệ và chiều hướng của mối quan hệ

giữa hai yếu tố; phân tích hồi quy tuyến tính (đơn biến và đa biến) để xác định mức độ ảnh hưởng của các yếu tố độc lập đến yếu tố phụ thuộc.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Tham số mô tả các thang đo

Nhằm đánh giá đặc điểm phân bố của dữ liệu và xác định các biến có đủ điều kiện để đưa vào phân tích mối quan hệ giữa các biến nghiên cứu hay không, các tham số mô tả của các thang đo nguồn lực tâm lý và nguồn lực xã hội được xem xét. Kết quả được trình bày trong Bảng 1.

Bảng 1: Tham số mô tả các thang đo nguồn lực tâm lý và các thang đo nguồn lực xã hội

Các thang đo	N	M	Md	Sd	Skew	Kurt	Min	Max
Các thang đo nguồn lực tâm lý								
Tự tin vào giá trị bản thân	375	23,56	23,00	4,90	0,00	-0,17	11	36
Tự tin vào năng lực tổng quát	375	28,08	28,00	5,02	-0,05	0,79	10	40
Tự chủ	375	15,23	15,00	4,24	-0,08	0,16	5	25
Khả năng phục hồi	375	19,55	19,00	4,59	-0,03	0,11	6	30
Gắn kết với tập thể lớp	375	29,14	30,00	8,49	-0,53	-0,21	6	42
Các thang đo nguồn lực xã hội								
Hỗ trợ xã hội từ bạn bè	375	20,88	20,00	5,71	-0,89	0,38	4	28
Hỗ trợ xã hội từ gia đình	375	20,28	21,00	5,92	-0,74	-0,09	4	28

Ghi chú: N: Số lượng; M: Điểm trung bình; Md: Điểm trung vị; Sd: Độ lệch chuẩn; Skew: Độ nghiêng; Kurt: Độ nhọn; Min: Điểm thấp nhất; Max: Điểm cao nhất

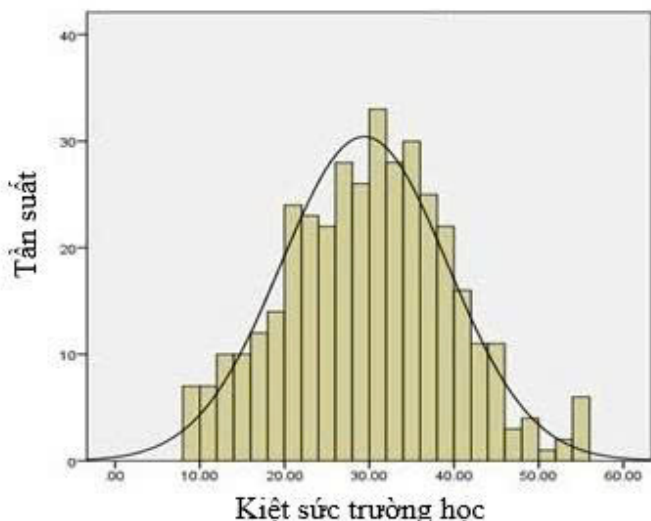
Các tham số mô tả các thang đo về nguồn lực tâm lý và các thang đo về nguồn lực xã hội (Bảng 1) cho thấy: Các thang đo có tần suất nổi bật xoay quanh khoảng điểm giữa và phân tán rộng về phía các điểm cao.

Phân bố điểm của các thang đo này ở dạng hình chuông với điểm trung bình và điểm trung vị có chênh lệch nhưng không nhiều. Dữ liệu được đánh giá là có phân phối chuẩn do hệ số độ nghiêng (skewness) dao động từ

-0,89 đến 0,00 (nằm trong ngưỡng chấp nhận từ -2 đến +2) và hệ số độ nhọn (kurtosis) dao động từ -0,21 đến 0,79 (nằm trong ngưỡng từ -7 đến +7) (Byrne 2010). Những kết quả này cho thấy, học sinh thể hệ Z có nhiều nguồn lực tâm lý, nhưng mức độ

của các nguồn lực này chỉ ở mức trên trung bình với hàm ý các nguồn lực vẫn chưa thật sự tốt và rõ ràng. Bên cạnh đó, các em cũng nhận được tương đối sự hỗ trợ từ bạn bè và hỗ trợ từ gia đình.

Biểu đồ 1: Phân bố điểm và các thông số thống kê của thang đo Kiệt sức trường học



ĐTB = 29,41
ĐLC = 9,83
SL = 375

Số lượng (N)	375
Điểm trung bình (M)	29,41
Điểm trung vị (Md)	30,00
Độ lệch chuẩn (Sd)	9,83
Độ nghiêng (Skew)	0,06
Độ nhọn (Kurt)	-0,30
Giá trị nhỏ nhất (Min)	9
Giá trị lớn nhất (Max)	54

Các tham số thống kê của thang đo Kiệt sức trường học (xem Biểu đồ 1) cho thấy thang đo này có phân bố chuẩn với giá trị Skew (độ nghiêng) là 0,06 nằm trong khoảng ± 2 và giá trị Kurt (độ nhọn) là -0,30 nằm trong khoảng ± 7 (Byrne 2010). Thang đo phân bố điểm trải rộng, tập trung nhiều và nghiêng về phía điểm giữa/điểm trung bình. Kết quả này thể hiện tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh chỉ diễn ra ở mức trung bình.

3.2. Vai trò của các nguồn lực tâm lý đối với kiệt sức trường học ở học sinh thể hệ Z

3.2.1. Mối tương quan giữa các nguồn lực tâm lý, nguồn lực xã hội và kiệt sức trường học ở học sinh thể hệ Z

Nhằm đánh giá mối liên hệ giữa các biến nghiên cứu, phân tích mối tương quan được thực hiện trên các biến số: các nguồn lực tâm lý, nguồn lực xã hội và kiệt sức trường học.

Bảng 2: Mối tương quan giữa các nguồn lực tâm lý, nguồn lực xã hội và kiệt sức trường học

Biến số	1	2	3	4	5	6	7
Tự tin vào giá trị bản thân	-						
Tự tin vào năng lực tổng quát	0,50***						
Tự chủ	0,43***	0,43***					
Khả năng hồi phục	0,37***	0,42***	0,25***				

Gắn kết với tập thể lớp	0,31***	0,37***	0,19***	0,30***			
Hỗ trợ xã hội từ bạn bè	0,25***	0,31***	0,24***	0,22***	0,40***		
Hỗ trợ xã hội từ gia đình	0,41***	0,32***	0,26***	0,26***	0,37***	0,40***	
Kiệt sức trường học	-0,37***	-0,25***	-0,29***	-0,35***	-0,25***	-0,16***	-0,22***

Ghi chú: *** khi $p < 0,001$

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy, các nguồn lực tâm lý đều có mối tương quan nghịch chiều có ý nghĩa với kiệt sức trường học ($p < 0,001$, hệ số tương quan dao động trong khoảng từ -0,25 đến -0,38). Điều này cho thấy rằng, khi học sinh thế hệ Z có nguồn lực tâm lý mạnh mẽ thì các em ít phải trải nghiệm với tình trạng kiệt sức trường học và ngược lại những em trải nghiệm nhiều với kiệt sức trường học thì các nguồn lực tâm lý của các em này đều rất yếu ớt. Bên cạnh đó, kết quả mối tương quan giữa các yếu tố nguồn lực xã hội với kiệt sức trường học cũng cho thấy mối tương quan nghịch chiều có ý nghĩa, nhưng mối quan hệ này khá lỏng lẻo với hệ số $r = -0,16$ và $-0,22$; $p < 0,001$ (hệ số này lần lượt trong mối quan hệ giữa hỗ trợ xã hội từ bạn bè, hỗ trợ xã hội từ gia đình với kiệt sức trường học). Kết quả này

cho thấy rằng hỗ trợ xã hội càng nhiều thì kiệt sức trường học càng ít đi và ngược lại.

3.2.2. Vai trò của các nguồn lực tâm lý đến kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z

Để xem xét khả năng dự báo của các nguồn lực tâm lý tới kiệt sức trường học ở học sinh, chúng tôi sử dụng hai mô hình hồi quy: hồi quy đơn biến và hồi quy đa biến; trong đó, biến độc lập là các nguồn lực tâm lý, biến phụ thuộc là kiệt sức trường học. Biến kiểm soát là nguồn lực xã hội được đưa vào trong mô hình hồi quy đa biến.

* Vai trò độc lập của các nguồn lực tâm lý đến kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z

Với mục đích làm rõ mức độ ảnh hưởng riêng lẻ của từng yếu tố, mô hình hồi quy đơn biến được sử dụng nhằm kiểm định tác động của từng nguồn lực tâm lý đối với kiệt sức trường học.

Bảng 3: Dự báo ảnh hưởng của các nguồn lực tâm lý đến kiệt sức trường học trong mô hình hồi quy đơn biến

Các biến số ảnh hưởng	R ²	SE	B	t	P
Tự tin vào giá trị bản thân	0,14	0,10	-0,74	-7,62	0,000
Tự tin vào năng lực tổng quát	0,06	0,10	-0,48	-4,88	0,000
Tự chủ	0,09	0,12	-0,68	-5,90	0,000
Khả năng hồi phục	0,12	0,10	-0,75	-7,25	0,000
Gắn kết với tập thể lớp	0,07	0,06	-0,29	-5,08	0,000

Ghi chú: Biến phụ thuộc: Kiệt sức trường học

Kết quả hồi quy đơn biến (xem Bảng 3) cho thấy rằng, tất cả các nguồn lực tâm lý đều có ảnh hưởng có ý nghĩa tới sự thay đổi của tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z (hệ số R² dao động trong khoảng từ 0,06 đến 0,14 với $p < 0,01$). Điều này cho thấy rằng, bất cứ nguồn lực tâm lý nào cũng

đều có những tác động tích cực, làm giảm/cải thiện tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh; trong đó tự tin vào giá trị bản thân có mức ảnh hưởng cao nhất, tiếp đến là khả năng hồi phục (lần lượt tỉ lệ giải thích là 14% và 12% sự thay đổi của tình trạng kiệt sức trường học). Tự tin vào năng lực tổng

quát là yếu tố có ảnh hưởng ít nhất đến kiệt sức trường học.

** Vai trò đa biến của các nguồn lực tâm lý đến kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z*

Khi xem xét sự tác động đồng thời của các nguồn lực khác nhau tới tình trạng kiệt

sức trường học ở học sinh, với phương pháp Enter, hai mô hình hồi quy đa biến với việc đưa các nguồn lực vào mô hình 1 và kết hợp các nguồn lực tâm lý dưới sự kiểm soát của các nguồn lực xã hội ở mô hình 2 đã cho những kết quả như sau (xem Bảng 4).

Bảng 4: Dự báo ảnh hưởng của các nguồn lực tâm lý đến kiệt sức trường học trong các mô hình hồi quy đa biến

Các biến số ảnh hưởng	Mô hình 1	Mô hình 2
Tự tin vào giá trị bản thân	-0,22***	-0,21***
Tự tin vào năng lực tổng quát	0,06	0,06
Tự chủ	-0,15*	-0,15**
Khả năng hồi phục	-0,23***	-0,23***
Gắn kết với tập thể lớp	-0,11*	-0,11*
Hỗ trợ xã hội từ bạn bè		0,01
Hỗ trợ xã hội từ gia đình		-0,02
F	20,29	14,43
R ²	0,22	0,22
R ² Δ	0,21	0,20
P	0,00	0,00

Ghi chú: Biến phụ thuộc: Kiệt sức trường học; * khi $p < 0,05$; ** khi $p < 0,01$ và *** khi $p < 0,001$; Các giá trị trong bảng của các biến số là giá trị Beta trong từng mô hình

Mô hình thứ nhất với sự kết hợp của 5 nguồn lực tâm lý tác động đến kiệt sức trường học cho kết quả có ý nghĩa với hệ số hồi quy R² hiệu chỉnh = 0,21 ($p < 0,001$). Trong những nguồn lực mang tính nội lực, ngoài sự tự tin vào năng lực tổng quát không có ý nghĩa trong mô hình này ($p > 0,05$) thì những nguồn lực khác như sự tự tin vào giá trị bản thân, tự chủ và khả năng hồi phục đều có những ảnh hưởng tới tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh với các mức độ khác nhau, trong đó khả năng hồi phục có tác động mạnh hơn cả với hệ số Beta là -0,23 ($p < 0,001$).

Kết quả hồi quy đa biến trong mô hình thứ hai với sự kết hợp của 5 nguồn lực tâm lý dưới sự kiểm soát của 2 nguồn lực xã hội

(hỗ trợ xã hội từ bạn bè và hỗ trợ xã hội từ gia đình) tác động giải thích được 20% sự thay đổi của kiệt sức trường học ở học sinh ($p < 0,001$); trong đó các nguồn lực: tự tin vào giá trị bản thân, sự tự chủ, khả năng hồi phục và gắn kết với tập thể lớp có tác động có ý nghĩa với giá trị Beta dao động trong khoảng từ -0,11 đến -0,23 ($p < 0,001$). Các nguồn lực xã hội đều không có tác động có ý nghĩa trong mô hình đa biến này.

Kết quả khi xem xét mô hình hồi quy đa biến theo giới tính, sự kết hợp tất cả các nguồn lực tâm lý có sự kiểm soát của nguồn lực xã hội có thể giải thích được 22% sự thay đổi của tình trạng kiệt sức trường học ở nam học sinh ($p = 0,000$); trong đó chỉ có sự tự tin vào giá trị bản thân và khả năng hồi

phục mới có tác động có ý nghĩa (giá trị Beta lần lượt là -0,24 và -0,24 với $p < 0,05$). Trong khi sự kết hợp này có thể giải thích được 21% sự thay đổi của tình trạng kiệt sức trường học ở nữ học sinh ($p = 0,000$); trong đó sự tự chủ, khả năng hồi phục và gắn kết với tập thể lớp mới có tác động có ý nghĩa (giá trị Beta lần lượt là -0,21; -0,17 và -0,15 với $p < 0,05$).

4. Thảo luận

Cùng với kết quả các nghiên cứu trước đó của Salanova và cộng sự (2002), Aliyev và cộng sự (2015), Mei và cộng sự (2015), Rad và cộng sự (2017), nghiên cứu này cung cấp thêm bằng chứng khẳng định thêm cả về mặt lý luận và thực tiễn rằng, các nguồn lực tâm lý có mối quan hệ và có tác động tích cực, làm giảm tình trạng kiệt sức trường học và là yếu tố bảo vệ cho tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh. Nhưng khác với các nghiên cứu khác tập trung vào nguồn lực tâm lý tổng quát với 4 thành phần là sự tự tin vào năng lực tổng quát, sự hy vọng, sự lạc quan và khả năng hồi phục (Aliyev và cộng sự 2015; Mei và cộng sự 2015; Rad và cộng sự 2017), nghiên cứu này xem xét tác động của từng thành phần riêng biệt và một số thành phần của các nguồn lực tâm lý cũng khác so với các nghiên cứu trước đó. Kết quả cho thấy rằng, sự tác động độc lập của từng yếu tố thành phần đều có ý nghĩa, làm giảm tình trạng kiệt sức trường học. Nhưng khi tập hợp 5 nguồn lực tâm lý trong mô hình 1 và 5 nguồn lực tâm lý dưới sự kiểm soát của 2 nguồn lực xã hội trong mô hình 2, kết quả đều cho thấy điểm chung: chỉ có 4 yếu tố: tự tin vào giá trị bản thân, tự chủ, khả năng hồi phục và sự gắn kết với tập thể lớp là những yếu tố có tác động có ý nghĩa đến kiệt sức trường học, trong đó khả năng hồi phục có mức độ mạnh nhất. Vai trò kiểm soát của các nguồn lực xã hội trong mô hình đa biến đã trở nên lu mờ và không còn

có ý nghĩa trong mô hình. Mặc dù vậy, hỗ trợ xã hội từ bạn bè có mối tương quan thuận chiều với tất cả các nguồn lực tâm lý (r dao động trong khoảng 0,22-0,40, với $p < 0,001$); tương tự, mối quan hệ thuận chiều cũng được thấy giữa hỗ trợ xã hội từ gia đình và các nguồn lực tâm lý (r dao động trong khoảng 0,26-0,41). Trước đó, trong một số nghiên cứu đã nhận thấy mối quan hệ này như sự hỗ trợ của bạn bè giúp làm giảm sự thiếu tự tin về năng lực bản thân (Hamilton và cộng sự 2017), tình bạn thân thiết thúc đẩy khả năng hồi phục ở thanh thiếu niên (Graber và cộng sự 2016), hỗ trợ từ gia đình và hỗ trợ từ bạn bè làm gia tăng sự tự tin về năng lực bản thân ở lứa tuổi vị thành niên (Adler-Constantinescu và cộng sự 2013). Chính vì vậy, chúng tôi cho rằng, mặc dù không trực tiếp tác động đến kiệt sức trường học, nhưng các nguồn lực xã hội lại có tác động tương hỗ, đóng vai trò là yếu tố đệm, nâng đỡ các nguồn lực tâm lý ở thanh thiếu niên.

Kết quả khi xem xét dự báo về vai trò của các nguồn lực tâm lý tới tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh theo giới tính cũng cho thấy, ở cả học sinh nam và học sinh nữ, sự kết hợp đồng thời của nguồn lực tâm lý đều có những dự báo tích cực, làm giảm tình trạng kiệt sức trường học với mức độ dự báo tương đương như nhau ($R^2\Delta$ nam = 0,22 và $R^2\Delta$ nữ = 0,21 với $p < 0,001$). Kết quả cũng cho thấy rằng, để giảm thiểu hoặc cải thiện tình trạng kiệt sức, việc rèn luyện và nâng cao khả năng hồi phục ở cả nam và nữ học sinh, gia tăng sự tự tin vào giá trị bản thân ở nam học sinh và sự tự chủ và sự gắn kết của nữ học sinh với tập thể lớp là điều cần phải được chú ý đến.

Điểm đáng lưu ý là khách thể nghiên cứu thuộc thế hệ Z – một thế hệ mang những đặc trưng độc đáo gắn liền với sự ra đời và sử dụng Internet. Thế hệ Z là những người đầu tiên được sinh ra hoàn toàn trong thế giới kỹ thuật số (Turner 2015; Maioli 2017). So với

thế hệ Y (những người có năm sinh trong khoảng từ năm 1981 đến 1997), ở thế hệ Z tầm quan trọng của phúc lợi vật chất ngày càng tăng, vùng an toàn được mở rộng và các khuôn mẫu truyền thống về gia đình được chuyển đổi. Những người đại diện cho thế hệ Z cũng được phân biệt bởi sự không muốn mạo hiểm nếu không có sự đảm bảo đáng tin cậy về thành công, sự tham gia không đủ vào các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống, sự sẵn sàng từ bỏ việc hoàn thành mục tiêu khi gặp trở ngại và mức độ trẻ con hóa ngày càng tăng (Belova và cộng sự 2020). Nhưng thử thách, khó khăn vẫn luôn luôn có và khi phải đối mặt với nhiều thách thức, họ dễ rơi vào tình trạng bị kiệt sức hơn so với các thế hệ trước (Leslie và cộng sự 2021). Các thông số mô tả về các nguồn lực tâm lý của học sinh thế hệ Z trong nghiên cứu này cũng cho thấy, các nguồn lực tâm lý của các em chỉ đang ở mức trung bình và trên trung bình. Điều đó có nghĩa là nguồn lực tâm lý của các em vẫn không ở trạng thái tốt và trạng thái tốt nhất. Chính vì vậy, việc cải thiện, nâng cao các nguồn lực tâm lý ở các em vẫn là một điều cần thiết để đảm bảo cho các em có được các nguồn lực tâm lý tốt nhất để có thể và sẵn sàng ứng phó với những thử thách, khó khăn nếu có hướng đến việc giảm thiểu được tình trạng kiệt sức trường học, hạn chế tối đa những vấn đề tiêu cực của sức khỏe tâm thần có thể xảy ra.

5. Kết luận

Kết quả nghiên cứu này là một bằng chứng khẳng định các nguồn nhân lực tâm lý có ảnh hưởng tích cực, làm giảm tình trạng kiệt sức trường học ở học sinh thế hệ Z; đồng thời gợi ý cho các chương trình can thiệp nhằm giảm tình trạng này bằng việc sử dụng hai cách: hoặc là tác động từng yếu tố riêng biệt hoặc tác động đồng thời các yếu tố nguồn lực tâm lý.

Đối với học sinh, trường học là môi trường không chỉ dành cho việc nâng cao và mở rộng kiến thức, mà còn là môi trường để mở rộng các mối quan hệ, phát triển và hoàn thiện tâm lý của các em. Hạn chế hoặc cải thiện tình trạng kiệt sức trường học là điều cần thiết hướng đến một sức khỏe tâm thần an toàn và lành mạnh. Vì vậy, việc nâng cao nhận thức về bản thân, hiểu và rèn luyện những nguồn lực tâm lý cá nhân cũng như gia tăng sự gắn kết với lớp, với trường, với gia đình giúp các em có được nguồn lực tâm lý mạnh mẽ, có thể và sẵn sàng ứng phó với những thử thách, khó khăn trong cuộc sống.

Mặc dù nghiên cứu này đã đưa ra những kết quả đáng ghi nhận, nhưng đây lại là nghiên cứu được thiết kế theo lát cắt ngang, khảo sát chỉ được thực hiện tại một thời điểm. Việc tìm hiểu vai trò của các nguồn lực tâm lý tới kiệt sức trường học ở học sinh trong từng thời điểm khác nhau trong một năm học cũng sẽ có những kết quả khác nhau. Vì vậy, hướng nghiên cứu được thiết kế theo chiều dọc, vào những thời điểm khác nhau trong năm học có thể cho thấy những biến chuyển về vai trò của các nguồn lực tâm lý với kiệt sức trường học cũng là một gợi ý. Thêm nữa, mẫu nghiên cứu được giới hạn là học sinh ở Hà Nội, đặc biệt vì một vài lý do khách quan liên quan đến thời điểm thu thập dữ liệu, ý kiến thu được chỉ trên học sinh từ khối 8 đến khối 11, mà không có học sinh khối 12 - mà theo đánh giá chủ quan của nhóm nghiên cứu thì học sinh ở khối 12 có nhiều vấn đề liên quan đến kiệt sức trường học hơn so với học sinh ở những khối lớp khác. Vì vậy, hướng nghiên cứu tiếp theo về vấn đề này cũng nên cân nhắc tới việc mở rộng địa bàn nghiên cứu và thời điểm thu thập dữ liệu.

Nguồn lực tâm lý của học sinh thế hệ Z luôn là một tiềm năng mà không phải tất cả học sinh đều có thể tự mình nhận thấy và sử dụng nó trong việc cải thiện và nâng cao chất lượng sức khỏe tâm thần của chính

mình. Nhóm nghiên cứu cho rằng, ngoài 5 nguồn lực tâm lý trong nghiên cứu này và một vài nguồn lực tâm lý mà các nghiên cứu khác đã đề cập thì học sinh thế hệ Z còn có rất nhiều các nguồn lực tâm lý khác nữa, ví như sự sáng tạo, sự thích ứng, v.v.. Vì vậy, việc xem xét vai trò của các nguồn lực tâm lý khác đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần nói chung cũng như vấn đề kiệt sức trường học nói riêng cũng được chúng tôi coi là một gợi ý quan trọng để các nhà khoa học quan tâm nghiên cứu trong tương lai.

* *Tuyên bố sử dụng AI*: Bài viết sử dụng ChatGPT trong diễn đạt lại một số câu trong phần phương pháp khi mô tả xu hướng điểm của thang đo Khả năng phục hồi và thang đo Hỗ trợ xã hội, ví như: Điểm càng cao thể hiện khả năng hồi phục trước những khó khăn của người trả lời càng tốt.

Tài liệu trích dẫn

- Adler-Constantinescu, Carmen, Beșu Elena-Cristina and Negovan Valeria. 2013. "Perceived social support and perceived self-efficacy during adolescence". *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 78: 275-279.
- Aliyev, Ramin and Karakus Mehmet. 2015. "The effects of positive psychological capital and negative feelings on students' violence tendency". *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 190: 69-76.
- Bask, Miia and Salmela-Aro Katariina. 2013. "Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout". *European Journal of Psychology of Education* 28(2): 511-528.
- Belova, Anna Dmitrievna, Gerasimenko Kristina Olegovna and Ermolaev Viktor Vladimirovich. 2020. K voprosu preymstvennosti pokoleniy z i x: osobennosti smyslozhiznennykh oriyentatsiy i zhiznestoykosti [On the issue of continuity of generations z and x: features of meaningful life orientations and resilience]. *Mezhpokolencheskie otnosheniya: sovremennyye diskurs i strategicheskie vybory v psikhologo-pedagogicheskoi nauke i praktike* 1: 133-138.
- Bollen, Kenneth A and Hoyle Rick H. 1990. "Perceived cohesion: A conceptual and empirical examination". *Social Forces* 69(2): 479-504.
- Byrne, Barbara M. 2010. *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (multivariate applications series)*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Cetin, Fatih, Sesen Harun and Basim H Nejat. 2013. "The effects of psychological capital on the burnout process: a research in public sector". *Anadolu University Journal of Social Sciences* 13(3): 95-108.
- Chin, Wynne W, Salisbury Wm David, Pearson Allison W and Stollak Matthew J. 1999. "Perceived cohesion in small groups: Adapting and testing the perceived cohesion scale in a small-group setting". *Small group research* 30(6): 751-766.
- Đinh Thị Hồng Vân. 2014. "Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế". Luận án Tiến sĩ Tâm lý học. Học viện Khoa học xã hội. Hà Nội.
- Đinh Thị Hồng Vân, Phan Thị Mai Hương và Đỗ Thị Lệ Hằng. 2016. "Mối quan hệ giữa trí tuệ cảm xúc và tự đánh giá về giá trị bản thân của thanh thiếu niên". Tạp chí *Tâm lý học* 7: 38-49.
- Đỗ Thị Lệ Hằng và Lê Hoài Xuyên. 2022. "Kiệt sức ở giáo viên THCS – Đánh giá dựa trên thang đo Kiệt sức (CBI)". Tạp chí *Tâm lý học* 9: 23-25.
- Fiorilli, Caterina, De Stasio Simona, Di Chiacchio Carlo, Pepe Alessandro and Salmela-Aro Katariina. 2017. "School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement". *International Journal of Educational Research* 84: 1-12.
- Fiorilli, Caterina, Farina Eleonora, Buonomo Ilaria, Costa Sebastiano, Romano Luciano, Larcán Rosalba and Petrides Konstantinos V. 2020. "Trait emotional intelligence and school burnout: The mediating role of resilience and academic anxiety in high school". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(9): 30-58.

- Freudenberger, Herbert J. 1974. Staff burn-out. *Journal of social issues* 30(1): 159-165.
- Graber, Rebecca, Turner Rhiannon and Madill Anna. 2016. "Best friends and better coping: Facilitating psychological resilience through boys' and girls' closest friendships". *British Journal of Psychology* 107(2): 338-358.
- Hamilton, Kyra, Warner Lisa M and Schwarzer Ralt. 2017. "The role of self-efficacy and friend support on adolescent vigorous physical activity". *Health Education & Behavior* 44(1): 175-181.
- Hobfoll, Stevan E. 2002. "Social and psychological resources and adaptation". *Review of general psychology* 6(4): 307-324.
- Huỳnh Kim Ngọc, Nguyễn Hồ Thu Phương, Nguyễn Xuân Thê, Lê Thị Hương Giang, Đỗ Thị Ngọc Tú và Lê Thị Mai Liên. 2026. "Mối liên hệ giữa hành vi gây nhiễu của học sinh với sự kiệt sức nghề nghiệp ở giáo viên trung học cơ sở: Nghiên cứu tại Thành phố Hồ Chí Minh". *Tạp Chí Giáo dục* 26(3): 42-47.
- Khan, Aarushi, Aleem Sheema and Walia Trisha. 2021. "Happiness and well-being among generation X, generation Y and generation Z in Indian context: A survey study". *Indian Journal of Positive Psychology* 12(1): 70-76.
- Leslie, Braedon, Anderson Claire, Bickham Cole, Horman Julia, Overly Audrey, Gentry Claire, Callahan Clark and King Jesse. 2021. "Generation Z perceptions of a positive workplace environment". *Employee responsibilities and rights journal* 33: 171-187.
- Lê Vũ Hà. 2025. "Sự kiệt sức nghề nghiệp của giáo viên: Nghiên cứu theo các yếu tố nhân khẩu học". *Tạp chí Giáo dục* 25(10): 59-64.
- Luthans, Fred, Youssef Carolyn M and Avolio Bruce J. 2007. *Psychological capital*. New York: Oxford University Press.
- Madigan, Daniel J and Curran Thomas. 2020. "Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students". *Educational Psychology Review* 33: 387-405.
- Maioli, Esteban. 2017. "New generations and employment - an exploratory study about tensions between the psycho-social characteristics of the generation Z and expectations and actions of organizational structures related with employment (CABA, 2016)". *Journal of Business* 2(1): 1-12.
- Masten, Ann S and Cicchetti Dante. 2016. "Resilience in development: Progress and transformation". Pp. 271-333 in *Developmental Psychopathology Risk, resilience, and intervention*, edited by D. Cicchetti. John Wiley & Sons, Inc.
- Mei, Yang, Xu Ming-jin and Yang Xing-guo. 2015. "Relationships between school climate and academic burnout of left-behind children from junior middle school: The mediation effect of psychological capital". *Chinese Journal of Child Health Care* 23(12): 1306-1308. DOI: 10.11852/zgetbjzz2015-23-12-23
- Nguyen, Dat Tan, Wright Pameky, Dedding Christine, Pham Tam Thi and Bunders Josske. 2019. "Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: a cross-sectional study". *Frontiers in psychiatry* 10: 1-7. DOI: 10.3389/fpsyt.2019.00698.
- Nguyễn Hữu Hên và Nguyễn Thị Ngọc Dung. 2026. "Kiệt sức học đường ở sinh viên: Câu chuyện cá nhân và các yếu tố bối cảnh trong môi trường đại học". *Tạp chí Tâm lý - Giáo dục*, 32(03): 258-262.
- Paradis, Kelly C, Kerr Eve A, Griffith Kent A, Cutter Christina M, Feldman Eva L, Singer Kanakadurga, Spector Nancy D, Ubel Peter A and Jagsi Reshma. 2024. "Burnout among mid-career academic medical faculty". *JAMA network open* 7(6), e2415593.
- Pearlin, Leonard I, Menaghan Elizabeth Grace, Lieberman Morton Aaron and Mullan Joseph Thomas. 1981. "The stress process". *Journal of Health and Social Behavior* 22(4): 337-356.
- Prensky, Marc. 2001. "Digital natives, digital immigrants part 1". *On the Horizon* 9(5): 1-6.
- Pretorius, Tyrone Brian and Heyns P M. 2005. *Fortitude as stress-resistance: Development and validation of the Fortitude Questionnaire (FORQ)*. Bellville, South Africa: University of the Western Cape.
- Rad, Mostafa, Shomoossi Nematullah, Rakhshani Mohammad Hassan and Sabzevari Marzieh Torkmannejad. 2017. "Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran". *Acta facultatis medicae Naissensis* 34(4): 311-319.

- Rotenstein, Lisa S, Brown Roger, Sinsky Christine and Linzer Mark. 2023. "The association of work overload with burnout and intent to leave the job across the healthcare workforce during COVID-19". *Journal of General Internal Medicine* 38(8): 1920-1927.
- Rosenberg, Morris. 1979. *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Salanova, Marisa, Peiró José M and Schaufeli Wilmar B. 2002. "Self-efficacy specificity and burnout among information technology workers: An extension of the job demand-control model". *European Journal of work and organizational psychology* 11(1): 1-25.
- Salmela-Aro, Katariina, Kiuru Noona, Leskinen Esko and Nurmi Jari-Erik. 2009a. "School burnout inventory (SBI)". *European Journal of Psychological Assessment* 25(1): 48-57.
- Salmela-Aro, Katariina, Savolainen Hannu and Holopainen Leena. 2009b. "Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies". *Journal of Youth and Adolescence* 38(10): 1316-1327.
- Scheepers, Renée, Silkens Milou, van den Berg Joost and Lombarts Kiki. 2020. "Associations between job demands, job resources and patient-related burnout among physicians: results from a multicentre observational study". *BMJ open* 10(9), e038466.
- Schwarzer, Ralf and Jerusalem Matthias. 1995. "Generalized Self-Efficacy scale." Pp. 35-37 in *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, edited by J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston. Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Skinner, Ellen A and Kindermann Thomas A. 2020. "Introduction to the special section on the development of motivational resilience in school". *International Journal of Behavioral Development* 44(4): 287-289.
- Thái Trí Dũng. 2026. "Ảnh hưởng của áp lực học tập đến lo âu và kiệt sức học tập ở sinh viên đại học tại thành phố Hồ Chí Minh". *Tạp chí khoa học Đại học Mở thành phố Hồ Chí Minh-Khoa học xã hội* 21(1): 66-77.
- Trần Tuấn Tú, Hoàng Hoài Thương, Bùi Mỹ Anh, Ngô Đình Hoà, Phạm Duy Phan và Đặng Thị Loan. 2025. "Tình trạng kiệt sức và yếu tố liên quan của bác sĩ nội trú Đại học Y dược Thái Nguyên". *Tạp chí Nghiên cứu Y học* 197(12): 778-787.
- The Mental Health Million Project. 2023. "The mental state of the world in 2022". *Sapienlabs*. Truy cập ngày 15 tháng 5 năm 2025. <https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2023/02/Mental-State-of-the-World-2022.pdf>.
- Tuominen-Soini, Heta and Salmela-Aro Katariina. 2014. "Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles, progressions, and educational outcomes". *Developmental Psychology* 50(3): 649-662.
- Turner, Anthony. 2015. "Generation Z: Technology and Social Interest". *Journal of Individual Psychology* 71(2): 103-113.
- Vacchiano, Mattia. 2022. "How the first COVID-19 lockdown worsened younger generations' mental health: Insights from network theory". *Sociological Research Online* DOI:10.1177/13607804221084723
- Virtanen, Tuomo Erkki, Lerkkanen Marja-Kristiina, Poikkeus Anna-Maija and Kuorelahti Matti. 2016. "Student engagement and school burnout in Finnish lower-secondary schools: Latent profile analysis". *Scandinavian Journal of Educational Research* 62(4): 519-537.
- Wang, Ming-Te, Chow Andela, Hofkens Tara and Salmela-Aro Katariina. 2015. "The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents". *Learning and Instruction* 36: 57-65.
- Zimet, Gregory D, Dahlem Nancy W, Zimet Sara G and Farley Gordon K. 1988. "The multidimensional scale of perceived social support". *Journal of personality assessment* 52(1): 30-41.