MỐI QUAN HỆ GIỮA SỰ HÀI LÒNG VỚI MÔI TRƯỜNG HỌC ĐƯỜNG, KHẢ NĂNG PHỤC HỒI VÀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN

Đào Thị Diệu Linh, Ngô Thị Minh Thu, Hoàng Văn Lực, Nguyễn Thị Mai

Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội.

TÓM TẮT

Sự hài lòng với môi trường học đường được định nghĩa là sự thỏa mãn của học sinh đối với nhiều khía cạnh khác nhau của trường học, bao gồm các yếu tố liên quan như chất lượng giảng dạy, mối quan hệ với giáo viên và bạn bè, cơ sở vật chất tại trường học. Tầm quan trọng của sự hài lòng với môi trường học đường không chỉ dừng lại ở việc nâng cao kết quả học tập mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển tâm lý và nhận thức xã hội cũng như các vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh. Đối với học sinh THPT, việc tìm kiếm các giải pháp nhằm nâng cao nhận thức và cải thiện sức khỏe tâm thần cho học sinh là công việc quan trọng, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và sức khỏe tâm thần học đường. Nghiên cứu này triển khai theo lát cắt ngang trên 1.334 học sinh THPT chuyên nhằm tìm hiểu mối quan hệ giữa sự hài lòng với môi trường học đường và sức khỏe tâm thần của học sinh với biến trung gian là khả năng phục hồi. Kết quả cho thấy khả năng phục hồi của học sinh có tương quan nghịch chiều ở mức từ yếu đến trung bình với mức độ lo âu, căng thẳng và trầm cảm của các em. Phân tích tác động cho thấy, sự hài lòng với môi trường học đường của học sinh có tác động trực tiếp đáng kể đến việc giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm và tác động gián tiếp đến các em thông qua khả năng phục hồi. Một gợi ý khá rõ ràng cho các chương trình can thiệp và hỗ trợ tâm lý học đường, đó là cần tập trung vào cải thiện sự hài lòng của học sinh với môi trường học đường và phát triển khả năng phục hồi của các em.

Từ khóa: *Biến trung gian; Sự hài lòng với môi trường học đường; Khả năng phục hồi; Sức khỏe tâm thần; Học sinh THPT.*

Ngày nhận bài: 23/6/2025; *Ngày duyệt đăng bài:* 25/9/2025.

1. Đặt vấn đề

Sự hài lòng với môi trường học đường (school satisfaction) được định nghĩa là sự thỏa mãn của học sinh đối với nhiều khía cạnh khác nhau của trường học, bao gồm các yếu tố như chất lượng giảng dạy, mối quan hệ với thầy cô và bạn học, cơ sở vật chất của trường học (Baker, 1999; Gianluca Gini và cộng sự, 2024; Wong và cộng sự, 2017).

Sự hài lòng với môi trường học đường đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện của học sinh. Không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập, sự hài lòng với môi trường học đường còn tác động đến tâm lý, nhân cách và khả năng thích nghi xã hội của các em (Baños và cộng sự, 2019; Magnano và cộng sự, 2020). Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự hài lòng nói chung và sự hài lòng với môi trường học đường nói riêng có mối liên hệ chặt chẽ với sức khỏe tâm thần của học sinh (Jovanović and Jerković, 2011; Cavioni và cộng sự, 2021). Sức khỏe tâm thần (mental health) là khả năng hình thành những mối quan hệ tốt đẹp với người khác, khả năng nhận diện, ứng phó với các căng thẳng thông thường, khả năng làm việc hiệu quả và có đóng góp tích cực cho cộng đồng (Bhugra và cộng sự, 2013). Mối quan hệ giữa sự hài lòng với môi trường học đường và sức khỏe tâm thần của học sinh trung học phổ thông đã thu hút sự quan tâm của nhiều nhà nghiên cứu. Học sinh có mức độ hài lòng cao với trường học thường có sức khỏe tâm thần tốt hơn, ít gặp phải các vấn đề như lo âu, trầm cảm và căng thẳng hơn (Cavioni và cộng sự, 2021; Cheon and Lim, 2020).

Khả năng phục hồi (Resilience) được định nghĩa là khả năng giúp cá nhân vượt qua, thích nghi và phát triển sau những khó khăn, thử thách (nghịch cảnh) gặp phải trong cuộc sống (Ong và cộng sự, 2006). Đó là đặc điểm giúp cá nhân chống lại các tác động của nghịch cảnh và các biến cố gây tổn thương (Connor và cộng sự, 2003; Ong và cộng sự, 2006). Trong bối cảnh gia đình và xã hội, cả khả năng phục hồi và sự hài lòng đều đóng vai trò quan trọng và tương quan nghịch với mức độ trầm cảm và lo âu của các cá nhân (Ye và cộng sự, 2023; Arslan, 2019). Trong bối cảnh học đường, khả năng phục hồi giúp học sinh ứng phó hiệu quả với áp lực học tập, xung đột xã hội và các thách thức khác trong nhà trường (Morrison và cộng sự, 2011). Nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng khả năng phục hồi có thể đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa sự hài lòng với môi trường học đường và sức khỏe tâm thần. Cụ thể, sự hài lòng cao với môi trường học tập có thể tăng cường khả năng phục hồi của học sinh, từ đó cải thiện sức khỏe tâm thần (Brooks, 2006). Trong bối cảnh hiện nay, đặc biệt sau đại dịch COVID-19, khả năng phục hồi còn được coi là kỹ năng sống còn (survival skill), là khả năng ứng phó với các nghịch cảnh có thể xảy ra (Seph Fontane Pennock, 2017). Trong môi trường giáo dục và nơi làm việc trong điều kiện bình thường mới, khả năng phục hồi được khẳng định là kỹ năng cần chú trọng và cần xây dựng để đối mặt với những thách thức của thế kỷ XXI (Komseli Foteini và cộng sự, 2025).

Lứa tuổi học sinh trung học phổ thông là thời kỳ phát triển được đặc trưng bởi những thay đổi phức tạp về mặt sinh học và tâm lý xã hội, khiến học sinh đặc biệt dễ bị tổn thương về sức khỏe tâm thần. Do đó, việc hỗ trợ toàn diện từ hệ thống sinh thái xã hội là vô cùng cần thiết, trong đó môi trường học đường đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra một hệ thống phòng ngừa và can thiệp hiệu quả (Patton và cộng sự, 2016). Khoảng 20% trẻ em và thanh thiếu niên trên toàn thế giới có các vấn đề sức khỏe tâm thần và tự tử là nguyên nhân gây tử vong

đứng thứ hai trong nhóm dân số từ 15 đến 29 tuổi (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2023). Trong những năm gần đây, ở Việt Nam, các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần của học sinh cũng gia tăng nhanh chóng. Những nghiên cứu ban đầu đã ghi nhận sự gia tăng đáng kể các vấn đề sức khỏe tâm thần ở học sinh trung học phổ thông. Theo UNICEF (2018), từ 8% đến 29% trẻ vị thành niên tại Việt Nam được ước tính gặp phải các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Một môi trường học tập tích cực, nơi học sinh cảm thấy hài lòng, được tôn trọng, hỗ trợ và an toàn, sẽ thúc đẩy sự phát triển khả năng phục hồi và cải thiện sức khỏe tâm thần. Do đó, việc nghiên cứu mối quan hệ giữa sự hài lòng với môi trường học đường, khả năng phục hồi và sức khỏe tâm thần của học sinh trung học phổ thông là cần thiết, nhằm đề xuất các biện pháp cải thiện môi trường học đường, cải thiện các vấn đề sức khỏe tâm thần và góp phần hỗ trợ phát triển toàn diện cho học sinh. Trong phạm vi bài viết này, nhóm nghiên cứu tập trung làm rõ mối quan hệ giữa sự hài lòng với môi trường học đường và các vấn đề sức khỏe tâm thần với biến trung gian là khả năng phục hồi của học sinh.

2. Mẫu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu là 1.334 học sinh từ lớp 10 đến lớp 12 tại một trường THPT chuyên trên địa bàn thành phố Hà Nội. Số lượng học sinh theo giới tính nam, nữ và khác lần lượt là 383, 913 và 38 học sinh, phân bổ tương đối đồng đều ở các khối lớp 10, 11, 12, đa số học sinh có học lực giỏi và xuất sắc. Học sinh tham gia nghiên cứu có năng lực thể chất và tâm lý tốt khi trả lời các câu hỏi khảo sát.

2.2. Thu thập dữ liệu

Đây là một nghiên cứu cắt ngang và sử dụng phương pháp lấy mẫu thuận tiện thông qua hình thức trực tuyến tại một trường trung học phổ thông chuyên trên địa bàn thành phố Hà Nội. Bảng hỏi trực tuyến (Microsoft Form) được gửi đến từng học sinh thông qua các giáo viên chủ nhiệm lớp trong đợt khảo sát sức khỏe tâm thần của học sinh đầu năm học trong toàn trường. Việc học sinh tham gia vào nghiên cứu là hoàn toàn tự nguyện và các câu trả lời hoàn toàn ẩn danh. Khảo sát được thực hiện tập trung trong vòng 10 ngày, từ 10/12/2023 đến 20/12/2023. Tổng số học sinh tham gia vào nghiên cứu là 1.445. Sau khi loại bỏ những phiếu trả lời không đủ tiêu chuẩn, số lượng cuối cùng được đưa vào phân tích số liệu là 1.334 (92,3%).

2.3. Công cụ nghiên cứu

Thang đo DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale 21)

Thang đo DASS-21 được phát triển bởi Lovibond và Lovibond (1995). DASS-21 là bộ công cụ đã được thử nghiệm và sử dụng rộng rãi để đánh giá triệu chứng rối loạn tâm thần trong môi trường cộng đồng. DASS-21 đã được xác nhận và sử dụng trong nhiều nghiên cứu trước đây tại Việt Nam, cho thấy độ tin

cậy và hiệu lực tốt và đã được nhóm tác giả mô tả chi tiết trong các công bố của Nguyễn Thị Thắng và cộng sự (Thang và cộng sự, 2022).

Công cụ này gồm 21 câu hỏi (item), đo ba khía cạnh: căng thẳng, lo âu và trầm cảm, mỗi khía cạnh gồm 7 item. Thang đo Likert 4 bậc từ 0 đến 3 được sử dụng để tính điểm cho mỗi item, tùy thuộc mức độ và thời gian các triệu chứng xuất hiện. Tổng điểm mỗi khía cạnh được nhân hai, có thể nằm trong khoảng từ 0 đến 42, với điểm số càng cao cho thấy mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng càng cao.

Dựa vào tổng điểm, các triệu chứng của cả ba khía cạnh (trầm cảm, lo âu và căng thẳng) được phân thành 5 mức độ: bình thường, nhẹ, trung bình, nghiêm trọng và cực kỳ nghiêm trọng. Phân loại điểm số cho mức độ lo âu là: 0 - 7 (bình thường), 8 - 9 (nhẹ), 10 - 14 (trung bình), 15 - 19 (nghiêm trọng) và từ 20 trở lên (rất nghiêm trọng); phân loại điểm số cho mức độ trầm cảm là: 0 - 9 (bình thường), 10 - 13 (nhẹ), 14 - 20 (trung bình), 21 - 27 (nghiêm trọng) và từ 28 trở lên (rất nghiêm trọng); phân loại điểm số cho mức độ căng thẳng là: 0 - 14 (bình thường), 15 - 18 (nhẹ), 19 - 25 (trung bình), 26 - 33 (nghiêm trọng) và từ 34 trở lên (rất nghiêm trọng).

Thang đo Mức độ hài lòng với môi trường học đường (The High-school Satisfaction Scale - thang đo H-Sat Scale)

Thang đo Mức độ hài lòng với môi trường học đường (Ernesto Lodi và cộng sự, 2019) gồm 20 mục được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ từ (1) Không hài lòng đến (5) Rất hài lòng. Thang đo đánh giá năm khía cạnh:

1. Sự hữu ích cho nghề nghiệp tương lai, bao gồm các mục: 5, 10, 15, 20.
2. Mối quan hệ với bạn cùng lớp, bao gồm các mục: 3, 8, 13, 18.
3. Hiệu quả của thói quen học tập, bao gồm các mục: 4, 9, 14, 19.
4. Chất lượng dịch vụ trường học, bao gồm các mục: 2, 7, 12, 17.
5. Sự phù hợp của sự lựa chọn trường học, bao gồm các mục: 1, 6, 11, 16.

Thang đo Khả năng phục hồi bản rút gọn (CD-RISC-10)

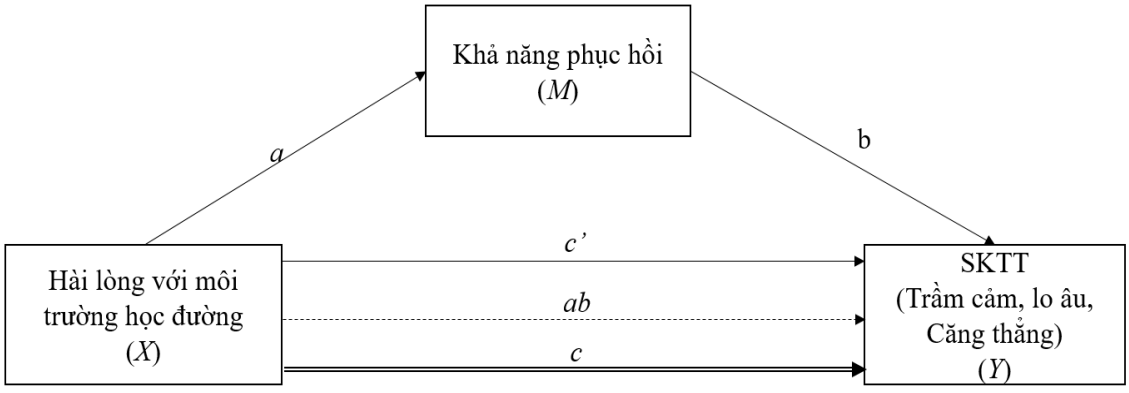
Bảng 1: *Độ tin cậy của các thang đo được sử dụng trong nghiên cứu*

	Tên thang đo	**Số item**	**Alpha của Cronbach**
1	Hài lòng với môi trường học đường	20	0,90
2	Khả năng phục hồi	10	0,91
3	Trầm cảm	7	0,92
4	Lo âu	7	0,87
5	Căng thẳng	7	0,86

Thang đo Khả năng phục hồi của Connor-Davidson (CD-RISC-10) (dẫn theo Campbell-Sills và Stein, 2007) gồm 10 mục. CD-RISC-10 giúp đánh giá khả năng thích ứng, ứng phó với căng thẳng và đối phó với những cảm xúc tiêu cực. Người tham gia trả lời các câu hỏi bằng thang đo Likert 5 điểm, từ 0 (hoàn toàn không đúng) đến 4 (gần như luôn đúng). Điểm khả năng phục hồi dao động từ 0 đến 40, với tổng điểm là 40 cho thấy khả năng phục hồi cao nhất.

2.4. Phân tích dữ liệu

Giá trị trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD) và tương quan giữa các biến số trong nghiên cứu được tính toán bằng phần mềm IBM SPSS 26. Khả năng phục hồi có vai trò là biến trung gian trong mối quan hệ giữa sự hài lòng với môi trường học đường và sức khỏe tâm thần được đánh giá thông qua việc sử dụng PROCESS Macro của Hayes (2012) mô hình 4. Trong mô hình, Sự hài lòng với trường học là biến số dự đoán (X), Sức khỏe tâm thần là biến phụ thuộc (Y) và Khả năng phục hồi của học sinh là biến trung gian (M). Phân tích xác định tác động của X đối với M (đường dẫn a), tác động của M đối với Y (đường dẫn b). Hình 1 dưới đây trình bày tác động trực tiếp, gián tiếp giữa các biến số trong mô hình phân tích biến trung gian.



Hình 1: *Tác động giữa các biến số trong mô hình phân tích biến trung gian*

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Tương quan giữa các biến số trong nghiên cứu

Tương quan giữa các biến số trong nghiên cứu được trình bày trong bảng 2. Kết quả bảng 2 cho thấy, hài lòng với môi trường học đường của học sinh có tương quan thuận chiều ở mức trung bình với khả năng phục hồi ($r = 0,48$; $p < 0,01$), có tương quan nghịch chiều ở mức từ yếu đến trung bình với lo âu, căng thẳng và trầm cảm (r lần lượt: -0,25; -0,31; -0,33; $p < 0,01$). Khả năng phục hồi của học sinh có tương quan nghịch chiều ở mức từ yếu đến trung bình với lo âu, căng thẳng và trầm cảm (r lần lượt: -0,29; -0,35 -0,41; $p < 0,01$).

Bảng 2: *Tương quan giữa các biến số trong nghiên cứu*

		1	2	3	4	5
1	Hài lòng với môi trường học đường	-				
2	Khả năng phục hồi của học sinh	0,48**	-			
3	Trầm cảm	-0,33**	-0,41**	-		
4	Lo âu	-0,25**	-0,29**	0,68**	-	
5	Căng thẳng	-0,31**	-0,35**	0,71**	0,68**	-

*Ghi chú: **: Tương quan với mức ý nghĩa 0,01.*

3.2. Mối quan hệ giữa hài lòng với môi trường học đường và sức khỏe tâm thần của học sinh với biến trung gian là khả năng phục hồi

Bảng 3: *Mối quan hệ giữa sự hài lòng với trường học và sức khỏe tâm thần của học sinh*

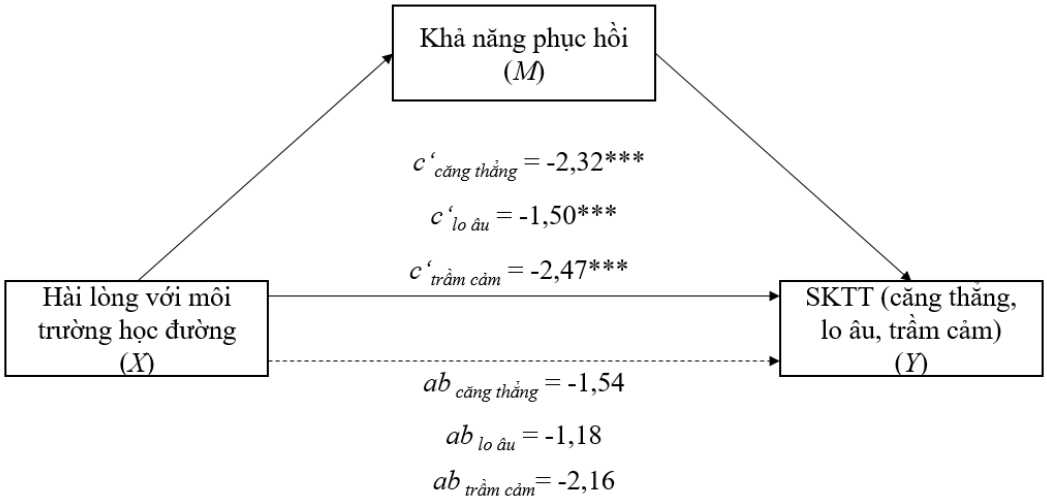
	Tổng tác động (c)	**Tác động trực tiếp** (c')	**Tác động gián tiếp** (ab)	**KTC 95%**	**t**	**Kết luận**
HS → Re → Depression	-4,625***	-2,47***	-2,16	[-2,60; -1,73]	-6,56	Trung gian một phần
HS → Re → Stress	-3,855***	-2,32***	-1,54	[-1,93; -1,15]	-6,74	Trung gian một phần
HS → Re → Anxiety	-2,677***	-1,50***	-1,18	[-1,55; -0,81)]	-4,87	Trung gian một phần

*Ghi chú: HS: High school satisfaction (Sự hài lòng với môi trường học đường của học sinh); Re: Resilience (Khả năng phục hồi của học sinh); Depression: Trầm cảm; Stress: Căng thẳng; Anxiety: Lo âu; KTC: Khoảng tin cậy; ***: p < 0,001.*

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng PROCESS Macro cho SPSS mô hình 4 để phân tích mối quan hệ giữa hài lòng với môi trường học đường và sức khỏe tâm thần của học sinh với sự tham gia của biến trung gian là khả năng phục hồi của các em. Kết quả cho thấy hài lòng với trường học có tác động cả trực tiếp và gián tiếp thông qua khả năng phục hồi tới sức khỏe tâm thần của học sinh (bảng 3).

Cụ thể, hài lòng với môi trường học đường có tác động trực tiếp đến căng thẳng, lo âu và trầm cảm (β lần lượt: -2,32; -1,50; -2,47; p < 0,001); hài lòng với

môi trường học đường có tác động gián tiếp thông qua khả năng phục hồi đến căng thẳng (β = -1,54; KTC 95%: -1,93; -1,15), lo âu (β = -1,18; KTC 95%: -1,55; -0,80) và trầm cảm (β = -2,16; KTC 95%: -2,60; -1,73) (hình 2).



*Ghi chú: c'. Hài lòng với môi trường học đường tác động trực tiếp đến sức khỏe tâm thần (căng thẳng, lo âu, trầm cảm); ab. Hài lòng với môi trường học đường tác động gián tiếp đến sức khỏe tâm thần với biến trung gian khả năng phục hồi; ***: p < 0,001.*

***Hình 2:** Mô hình mối quan hệ hài lòng với trường học và sức khỏe tâm thần*

4. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu hiện tại cho thấy sự hài lòng với môi trường học đường có mối tương quan thuận với khả năng phục hồi tâm lý, đồng thời tương quan nghịch với các biểu hiện của sức khỏe tâm thần tiêu cực như trầm cảm, lo âu và căng thẳng của học sinh THPT. Phát hiện này phù hợp với các nghiên cứu trước đó, cho thấy học sinh có mức độ hài lòng cao hơn với môi trường học đường thường có khả năng thích ứng xã hội tốt hơn, ít biểu hiện các triệu chứng tâm lý tiêu cực và duy trì thái độ tích cực với việc học (Baños và cộng sự, 2019; Magnano và cộng sự, 2020). Đồng thời, theo Bhugra và cộng sự (2013), sự hài lòng với môi trường học đường có thể làm giảm nguy cơ khởi phát các rối loạn tâm thần ở lứa tuổi vị thành niên, thông qua việc tạo dựng một môi trường học tập tích cực, hỗ trợ và an toàn về mặt cảm xúc.

Đặc biệt, kết quả phân tích trung gian cho thấy khả năng phục hồi đóng vai trò trung gian một phần trong mối quan hệ giữa sự hài lòng với môi trường học đường và ba chỉ báo sức khỏe tâm thần tiêu cực nói trên, với tác động gián tiếp rõ rệt nhất đối với trầm cảm (β = -2,16). Sự hài lòng với môi trường học đường không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tâm thần, mà còn giúp học sinh phát triển khả năng phục hồi, từ đó gián tiếp làm giảm các triệu chứng như

trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Phát hiện này đã được làm rõ hơn qua các nghiên cứu như của Zhao, Fu và Zhou (2020), khi nhóm tác giả chứng minh rằng khả năng phục hồi làm giảm ảnh hưởng tiêu cực của hoàn cảnh sống bất lợi đối với trầm cảm bằng cách thúc đẩy xu hướng tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác và khả năng trút bỏ cảm xúc tiêu cực một cách lành mạnh. Tương tự, nghiên cứu của Yang và cộng sự (2023) bổ sung thêm bằng chứng cho thấy sự kết nối và hài lòng với môi trường học đường có ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe tâm thần của học sinh trung học thông qua việc tăng cường cảm giác thuộc về và nâng cao năng lực phục hồi. Sự nhất quán trong cơ chế trung gian được mô tả trong hai nghiên cứu trên cho thấy vai trò bền vững của khả năng phục hồi như một nguồn lực tâm lý then chốt trong việc đối phó với căng thẳng và cảm xúc tiêu cực.

Dưới góc độ lý thuyết, những kết quả này có thể được lý giải thông qua mô hình điều tiết cảm xúc do Gross (1998, 2015) đề xuất. Theo mô hình này, khả năng phục hồi có thể được xem như một dạng tái đánh giá tích cực (positive reappraisal) - một chiến lược điều tiết cảm xúc từ sớm, giúp cá nhân tái cấu trúc nhận thức về tình huống căng thẳng theo hướng tích cực và thích nghi hơn. Nói cách khác, khi học sinh cảm thấy hài lòng với môi trường học đường, các em có xu hướng đánh giá lại tình huống tiêu cực theo cách ít gây tổn thương hơn. Trong bối cảnh đó, khả năng phục hồi không chỉ đóng vai trò trung gian về mặt thống kê, mà còn được xem là một dạng năng lực điều tiết nội tại, giúp cá nhân nhìn nhận các khó khăn học đường theo hướng tích cực hơn và ít gây tổn hại về mặt tâm lý (Gross, 1998). Tổng quan của Aldao và cộng sự (2010) cũng củng cố lập luận này khi chỉ ra rằng các chiến lược điều tiết cảm xúc hiệu quả, đặc biệt là tái đánh giá tích cực, có liên hệ nghịch mạnh với các chỉ báo của rối loạn tâm lý, bao gồm trầm cảm và lo âu.

Đối với học sinh chuyên, do đặc thù hoạt động học tập phải xử lý khối lượng kiến thức phức tạp, các bài kiểm tra đánh giá khắt khe, điều này dẫn tới một số biểu hiện về sức khoẻ tâm thần như kiệt sức, rối loạn lo âu nếu các em không có cơ chế đối phó hiệu quả. Trong một nghiên cứu, nhóm học sinh này được gọi là nhóm "có nguy cơ", tức là thanh thiếu niên lớn lên trong bối cảnh trường học đạt thành tích cao (Luthar và Kumar, 2018). Đã có những trường hợp học sinh trường chuyên phải nhập viện điều trị các vấn đề về sức khoẻ tâm thần, thông tin được đăng tải trên báo Vietnamnet ngày 19/09/2023 (Kiều Nga và cộng sự, 2023). Trong bối cảnh đó, khả năng phục hồi được đánh giá như yếu tố bảo vệ. Nghiên cứu cho thấy học sinh có khả năng phục hồi cao thường trạng thái cảm xúc, thích ứng tốt trong các tình huống căng thẳng hàng ngày, quản lý cảm xúc tiêu cực hiệu quả hơn và vì vậy các nguy cơ về sức khoẻ tâm thần cũng hạn chế hơn (Yu và Liu, 2025). Có thể thấy, đối với học sinh nói chung, học sinh THPT chuyên nói riêng, nghiên cứu về khả năng phục hồi có những ý nghĩa nhất định, góp phần hạn chế các vấn đề sức khỏe tâm thần cho học sinh.

Như vậy, trong bối cảnh nghiên cứu mối quan hệ giữa sự hài lòng với môi trường học đường, khả năng phục hồi và sức khoẻ tâm thần của học sinh THPT chuyên, khả năng phục hồi không chỉ là một yếu tố trung gian đơn thuần mà còn đóng vai trò như một cơ chế tâm lý bảo vệ, giúp học sinh giảm thiểu tác động tiêu cực của sự không hài lòng với môi trường học đường, qua đó duy trì trạng thái tinh thần ổn định hơn trong bối cảnh áp lực học tập ngày càng gia tăng. Bên cạnh đó, sự khác biệt trong mức độ tác động đối với từng chỉ báo tâm lý cũng gợi mở những cơ chế vận hành đa dạng của khả năng phục hồi, là hướng nghiên cứu đáng tiếp tục khai thác trong tương lai.

5. Kết luận

Nghiên cứu này đã cung cấp những bằng chứng quan trọng về mối quan hệ giữa sự hài lòng với môi trường học đường, khả năng phục hồi và sức khỏe tâm thần của học sinh THPT. Trong phạm vi nghiên cứu này, các kết quả cho thấy sự hài lòng của học sinh đối với môi trường học đường không chỉ liên quan trực tiếp đến các vấn đề sức khỏe tâm thần mà còn có tác động gián tiếp thông qua khả năng phục hồi của các em.

Cụ thể, khi học sinh cảm thấy hài lòng hơn với môi trường học đường, khả năng đối phó và vượt qua khó khăn của các em cũng được nâng cao. Ngược lại, sự hài lòng với môi trường học đường lại có tương quan nghịch chiều ở mức từ yếu đến trung bình với lo âu, căng thẳng và trầm cảm. Điều này gợi ý rằng một môi trường học đường tích cực có thể góp phần làm giảm các triệu chứng tâm lý tiêu cực ở học sinh. Kết quả cũng chỉ ra rằng khả năng phục hồi của học sinh có tương quan nghịch chiều ở mức từ yếu đến trung bình với lo âu, căng thẳng và trầm cảm. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phát triển khả năng phục hồi như một yếu tố bảo vệ chống lại các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Phân tích tác động cho thấy, sự hài lòng với môi trường học đường của học sinh không chỉ có tác động trực tiếp đáng kể mà còn có tác động gián tiếp thông qua khả năng phục hồi đến việc giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm của các em. Điều này có nghĩa là, một phần lợi ích của sự hài lòng với môi trường học đường trong việc giảm các triệu chứng tâm thần tiêu cực được thực hiện thông qua việc nâng cao khả năng phục hồi của học sinh.

Những phát hiện này có ý nghĩa thực tiễn đối với các nhà giáo dục, chuyên gia tâm lý học đường và nhà hoạch định chính sách. Việc xây dựng một môi trường học đường tích cực, tăng cường sự hài lòng của học sinh là yếu tố then chốt không chỉ giúp các em cảm thấy thoải mái hơn khi đến trường mà còn trực tiếp và gián tiếp nâng cao sức khỏe tâm thần, giảm thiểu các vấn đề lo âu, căng thẳng và trầm cảm thông qua việc củng cố khả năng phục hồi. Vì vậy, một gợi ý khá rõ ràng cho các chương trình can thiệp và hỗ trợ tâm lý học đường, đó là việc cần tập trung vào cải thiện sự hài lòng của học sinh với môi trường học đường và phát triển khả năng phục hồi của các em.

Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng có hạn chế nhất định. Mặc dù mẫu nghiên cứu khá lớn, nhưng nghiên cứu đang được triển khai tại một trường THPT và là trường chuyên, vì vậy, các kết qủa nghiên cứu có thể chưa mang tính đại diện cho học sinh THPT nói chung. Đây cũng là định hướng nghiên cứu sắp tới của nhóm tác giả để đảm bảo các kết quả mang tính đại diện hơn.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Tổ chức Unicef (2023). *Tài liệu truyền thông về sức khỏe tâm thần của học sinh THPT (dành cho cán bộ y tế trường học, giáo viên, cán bộ quản lý giáo dục và cha mẹ học sinh).* Truy cập ngày 01/03/2025 từ: https://moet.gov.vn/van-ban/vbdh/Pages/chi-tiet-van-ban.aspx?ItemID=3533.

2. Kiều Nga và cộng sự (2023). *Áp lực học trường chuyên, nữ sinh cấp 3 ở Hà Nội bị rối loạn lo âu.* Truy cập từ https://vietnamnet.vn/ap-luc-hoc-truong-chuyen-nu-sinh-cap-3-o-ha-noi-phai-di-kham-tam-ly-2191768.html (20/08/2025).

3. UNICEF (2018). *Báo cáo tóm tắt Sức khoẻ tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh và thành phố ở Việt Nam*. Truy cập từ https://www.unicef.org/vietnam/media/1016/file/Baocaotomtat.pdf.

Tài liệu tiếng Anh

4. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004.

5. Arslan, G. (2019). School belonging in adolescents: Exploring the associations with school achievement and internalising and externalising problems. *Educational & Child Psychology, 36*(4), 22-46. https://doi.org/10.53841/bpsecp.2019.36.4.22.

6. Baker, J. A. (1999). Teacher-student interaction in urban at-risk classrooms: Differential behavior, relationship quality, and student satisfaction with school. *The Elementary School Journal, 100*(1), 57-70. https://doi.org/10.1086/461943.

7. Baños, R., Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2019). The relationships between high school subjects in terms of school satisfaction and academic performance in Mexican adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(18), 3494. https://doi.org/10.3390/ijerph16183494.

8. Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health?. *International Journal of Social Psychiatry, 59*(1), 3-4. https://doi.org/10.1177/0020764012463315.

9. Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools, 28*(2), 69-76. https://doi.org/10.1093/cs/28.2.69.

10. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 1019-1028. https://doi.org/10.1002/jts.20271.

11. Cavioni, V., Grazzani, I., Ornaghi, V., Agliati, A., & Pepe, A. (2021, August 18). Adolescents' mental health at school: The mediating role of life satisfaction. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 720628. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720628.

12. Cheon, H., & Lim, S. (2020). Pursuing sustainable happiness through participation in exercise for South Korean students: Structural relationships among exercise, mental health factors, school satisfaction, and happiness. *Sustainability, 12*(9), Article 3797. https://doi.org/10.3390/su12093797.

13. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113.

14. Gini, G., Angelini, F., & Pozzoli, T. (2024). Unfair teachers, unhappy students: Longitudinal associations of perceived teacher relational unfairness with adolescent peer aggression and school satisfaction. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1321050. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1321050.

15. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271.

16. Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [white paper]*. Truy xuất từ: http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf.

17. Jovanovic, V., & Jerkovic, I. (2011). School satisfaction among secondary school students: Relations with school achievement and mental health indicators. *Psihologija, 44*(3), 211-224. https://doi.org/10.2298/psi1103211j.

18. Komseli Foteini & et. al. (2025). Resilience-building skills in order to face the 21st-century challenges in the new normal workplace and educational environment. *Conference: digital reset: European universities transforming for a changing world, innovating higher education eadtu at, athens, greece*. Dẫn theo https://www.researchgate.net/publication/388449969_Resilience-Building_Skills_in_order_to_face_the_21st_century_challenges_in_the_new-_normal_workplace_and_educational_environment 01/03/2025.

19. Lodi, E., Boerchi, D., Magnano, P., & Patrizi, P. (2019). High-school satisfaction scale (h-sat scale): Evaluation of contextual satisfaction in relation to high-school students' life satisfaction. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland), 9(12)*, 125. https://doi.org/10.3390/bs9120125.

20. Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety & stress scales (2nd Ed.)*. Sydney: Psychology foundation. Dẫn theo https://novopsych-com.translate.goog/assessments/depression/depression-anxiety-stress-scales-short-form-dass-21/.

21. Luthar, .S., & Kumar, N.L. (2018). (In press). In A. W. Leschied, D. H. Saklofske, and G. L. Flett, *Handbook of school-based mental health promotion: An evidence-informed framework*. New York: Springer.

22. Magnano, P., Boerchi, D., Lodi, E., & Patrizi, P. (2020). The effect of non-intellective competencies and academic performance on school satisfaction. *Education Sciences, 10*(9), Article 222. https://doi.org/10.3390/educsci10090222.

23. Morrison, G. M., & Allen, M. R. (2007, April 30). Promoting student resilience in school contexts. *Theory into Practice, 46*(2), 162-169. https://doi.org/10.1080/00405840701233172.

24. Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(4), 730-749. https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730.

25. Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., Waldfogel, J.,… Viner, R. M. (2016). Our future: A lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet (London, England), 387*(10036), 2423-2478. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1.

26. Pennock, S. F. (2017). *Resilience in positive psychology: How to bounce back*. Dẫn theo https://positivepsychology.com/resilience-in-positive-psychology/(01/03/2025).

27. Thang N. T., Linh D. T. D., Anh T. N., Phuong N. T., Giang N. D., Long N. X., Nhung D. T. C. & Long K. Q. (2022). Severe symptoms of mental disorders among students majoring in foreign languages in Vietnam: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health, 10,* 855607. DOI: 10.3389/fpubh.2022.855607.

28. Wong, A. (2017). The relationship between institution branding, teaching quality and student satisfaction in higher education in Hong Kong. *Journal of Marketing and HR, 4*, 169-188. Retrieved from http://scitecresearch.com/journals/index.php/jmhr/article/view/910.

29. Yang, Y., Liu, M., Cao, N., Li, X., Chen, Z., & Kelifa, M. O. (2023). School connectedness and psychological resilience as mediators in the relationship between childhood abuse and suicidal ideation among Chinese adolescents. *European Journal of Psychotraumatology, 14*(1), 2172650. https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2172650.

30. Ye, B., Lau, J. T. F., Lee, H. H., Yeung, J. C. H., & Mo, P. K. H. (2023). The mediating role of resilience on the association between family satisfaction and lower levels of depression and anxiety among Chinese adolescents. *PLOS ONE, 18*(5), e0283662. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283662.

31. Yu, Z., & Liu, W. (2025). The psychological resilience of teenagers in terms of their everyday emotional balance and the impact of emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology, 15*, 1381239. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1381239.

32. Zhao, X., Fu, F., & Zhou, L. (2020). The mediating mechanism between psychological resilience and mental health among left-behind children in China. *Children and Youth Services Review, 110*, 104686. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104686.