

VẤN ĐỀ TỈNH THỨC CỦA CHA MẸ TRONG NUÔI DẠY CON Ở TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

NGUYỄN THỊ KIM KHÁNH

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 10/5/2026. Sửa chữa xong 15/6/2026. Duyệt đăng 25/6/2026.

Abstract

This study investigates the current levels of mindful parenting among parents of adolescents in Ho Chi Minh City and Hanoi (N = 481). Data were collected using the 24-item Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IMPS). The results indicate that the overall level of parental mindfulness is relatively high (M = 3.59). Among the five components assessed, listening with full attention, non-judgmental acceptance, and compassion scored highly, whereas self-regulation emerged as the lowest-scoring dimension. Demographic analyses revealed that while parental mindfulness does not differ significantly by gender, it is significantly associated with family structure, occupational position, work autonomy, and economic status. These findings align with previous international research, highlighting the role of family resources and social context in shaping and fostering parental mindfulness.

Keywords: Adolescents, family resources, iM-P scale, mindfulness, parental mindfulness, parenting.

1. Đặt vấn đề

Mối quan hệ cha mẹ - con cái là nền tảng cốt lõi định hình nhân cách, năng lực điều chỉnh cảm xúc và sức khỏe tâm thần của cá nhân (Bowlby, 1988; Cassidy, 1994). Tuy nhiên, dưới áp lực của xã hội hiện đại, căng thẳng tâm lý khiến phụ huynh dễ rơi vào các phản ứng tiêu cực tự động như kỷ luật khắc nghiệt hay giảm sự nhạy cảm, gây rạn nứt các tương tác gia đình lành mạnh (Deater-Deckard, 2008). Trước thách thức đó, mô hình “Nuôi dạy con tỉnh thức” (Mindful Parenting) xuất hiện như một giải pháp cấp thiết, hướng cha mẹ tới việc duy trì sự chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại, lắng nghe trọn vẹn và phản hồi không phán xét nhằm cải thiện trực diện chất lượng tương tác giữa hai thế hệ (Bögels et al., 2010; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2021). Khi bước vào giai đoạn vị thành niên (VTN), trẻ có sự chuyển đổi mạnh mẽ về tâm sinh lý và đòi hỏi cao về quyền tự chủ (Erikson, 1994). Sự đấu tranh giành độc lập này dễ khiến xung đột gia đình đạt đỉnh điểm nếu cha mẹ không kịp thời chuyển đổi từ vai trò ra lệnh sang người đồng hành, khơi mở (Galinsky, 1981; Steinberg, 2017). Dù thực chứng quốc tế đã chứng minh làm cha mẹ tỉnh thức là yếu tố bảo vệ vững chắc giúp giảm các vấn đề hành vi nội hóa lẫn ngoại hóa của trẻ vị thành niên (Moreira & Canavarro, 2018), các nghiên cứu sâu rộng về thực trạng này tại Việt Nam, đặc biệt tại trung tâm đô thị lớn như Thành phố Hồ Chí Minh vẫn còn rất hạn chế. Dựa trên cơ sở nghiên cứu trước (de Bruin et al., 2014) ghi nhận mức độ sự tỉnh thức của cha mẹ (STTCM) chung duy trì ổn định ở mức trung bình cao, trong khi (Lo et al., 2018) chỉ ra rằng khía cạnh Chấp nhận không phán xét thường thấp hơn ở văn hóa Á Đông. Từ đó, giả thuyết 1 được đề xuất: Mức độ STTCM của cha mẹ đạt trung bình cao, trong đó nhận thức cảm xúc có điểm cao nhất và chấp nhận không phán xét có điểm thấp nhất. Ngoài ra, mô hình hệ thống gia đình nhấn mạnh rằng bối cảnh nhân khẩu và điều kiện công việc ảnh hưởng đến tài nguyên tâm lý của cha mẹ khi tương tác với con (Moreira & Canavarro, 2015) làm cơ sở để đề xuất Giả thuyết 2: Có sự khác biệt về STCM với các biến nhân khẩu như giới tính, kiểu gia đình, vị trí công việc và điều kiện kinh tế.

Email: khanhntk@gmail.com

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Phương pháp chọn mẫu

Với quy mô mẫu lớn hơn 10.000 (quần thể là cha mẹ có con trong độ tuổi vị thành niên), vì không biết quy mô chính xác của mẫu tổng thể nên công thức ước tính cỡ mẫu điều tra theo công thức của Cochran (1977) được sử dụng, với sai số 5% cần lượng mẫu xấp xỉ 385 cha mẹ, dự phòng 30%, vì vậy cỡ mẫu tối thiểu cần thiết trong nghiên cứu này ước tính là 500.

2.2. Khách thể nghiên cứu

Để tài thực hiện nghiên cứu trên nhóm khách thể là cha mẹ có con trong độ tuổi VTN. Phương pháp chọn mẫu được áp dụng là chọn mẫu phi xác suất, cụ thể là chọn mẫu thuận tiện, thực hiện tiếp cận các phụ huynh tại cộng đồng, thông qua giáo viên chủ nhiệm ở các trường cấp 2, cấp 3, thông qua hội phụ huynh tại các lớp có con trong độ tuổi VTN, Ban giám hiệu trường cấp 2 và 3 có thể liên hệ được để lấy đủ số quan sát theo kích thước mẫu mà nghiên cứu cần, thực hiện khảo sát thông qua các nền tảng trực tuyến.

Tổng số bảng hỏi phát ra là 655 phiếu, trong đó thu về 481 phiếu hợp lệ.

Nghiên cứu được thực hiện trên tổng số 481 người tham gia với các đặc điểm nhân khẩu học đa dạng. Về giới tính, nữ giới chiếm đa số (69,2%, $n = 333$) so với nam giới (30,8%, $n = 148$). Xét về vị trí công việc, nhân viên/chuyên viên chiếm tỷ lệ cao nhất (41,4%, $n = 199$), tiếp đến là quản lý cấp trung (21,6%, $n = 104$), tổ trưởng/nhóm trưởng (13,5%, $n = 65$), nhóm hiện không đi làm (12,1%, $n = 58$) và quản lý cấp cao (11,4%, $n = 55$). Về kiểu gia đình, phần lớn mẫu khảo sát sống trong gia đình hạt nhân (54,9%, $n = 264$) và gia đình mở rộng (37,8%, $n = 182$); gia đình đơn thân chiếm 7,3% ($n = 35$). Cuối cùng, về điều kiện kinh tế, đa số có mức sống bình thường (78,6%, $n = 378$), trong khi nhóm khó khăn và khá giả chiếm tỷ lệ tương đương nhau, lần lượt là 11,4% ($n = 55$) và 10,0% ($n = 48$).

2.3. Công cụ khảo sát

Để đo lường mức độ sự tỉnh thức của cha mẹ trong nuôi dạy con tuổi VTN, nghiên cứu sử dụng thang đo Interpersonal Mindfulness in Parenting (IEM-P) gồm 31 mệnh đề. Thang đo đã được chuyển ngữ sang tiếng Việt theo phương pháp dịch xuôi - dịch ngược. Kết quả cho thấy các mệnh đề có độ tin cậy tốt, với hệ số Cronbach's Alpha tổng thể = 0.892. Một số mệnh đề có hệ số tương quan biến - tổng không đạt yêu cầu đã được loại bỏ, dẫn tới thang đo cuối cùng gồm 24 mệnh đề cho các phân tích chính thức, đo 5 thành tố: 1. Lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn ($\alpha = 0.877$): 1*, 9*, 13*, 19*, 24; 2. Nhận thức cảm xúc ($\alpha = 0.863$): 11*, 12*, 22, 30 (đã loại bỏ item 3 và 6); 3. Tự điều chỉnh ($\alpha = 0.871$): 5*, 8, 14*, 16, 29* (đã loại bỏ item 2); 4. Chấp nhận không phán xét ($\alpha = 0.859$): 4, 7, 10*, 23*, 28 (đã loại bỏ item 18 và 21); 5. Lòng trắc ẩn ($\alpha = 0.858$): 17*, 25, 26*, 27, 31 (đã loại bỏ item 15* và 20).

Cách tính điểm từng tiểu thang đo là trung bình các mệnh đề, các mệnh đề tính điểm ngược được điều chỉnh bằng công thức: 6 - điểm gốc. Tổng điểm STTCM tính bằng trung bình của tất cả mệnh đề trong thang đo. Điểm càng cao thể hiện mức độ STTCM càng cao.

3. Nội dung nghiên cứu

3.1. Kết quả nghiên cứu chung về sự tỉnh thức của cha mẹ trong nuôi dạy con tuổi vị thành niên

Kết quả khảo sát thực trạng về STTCM trong nuôi dạy con cho thấy sự phân bố tập trung chủ yếu ở các mức từ trung bình trở lên. Cụ thể, phần lớn cha mẹ đạt mức độ tỉnh thức "trung bình" và "cao" với tỷ lệ ngang bằng nhau, mỗi nhóm chiếm 40,3% ($n = 194$). Tiếp đó, nhóm cha mẹ đạt mức "rất cao" chiếm 17,9% ($n = 86$). Ngược lại, tỷ lệ khách thể ở mức "thấp" là rất nhỏ, chỉ chiếm 1,5% ($n = 7$) và hoàn toàn không ghi nhận trường hợp nào ở mức "rất thấp". Như vậy, có thể nhận thấy phân bố điểm số nghiêng về các mức trung bình trở lên, phản ánh xu hướng tích cực trong mức độ tỉnh thức của cha mẹ trong mẫu nghiên cứu.

Phân bố điểm trung bình (ĐTB) của STTCM với giá trị trung bình đạt $M = 3.59$, độ lệch chuẩn (ĐLC) = 0.569 ($N = 481$), tương ứng với mức cao trên thang đo 5 mức độ đã xác lập. Phổ điểm dao động chủ yếu trong khoảng từ khoảng 2.0 đến 5.0. Kết quả này nhìn chung phù hợp với xu hướng được ghi nhận trong các nghiên cứu quốc tế về STTCM. Cụ thể, nghiên cứu của Coatsworth và cộng sự (2015), khi phát triển và kiểm định thang đo Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P), đã ghi nhận mức độ STTCM trong mẫu nghiên cứu ở mức trung bình đến cao, tương tự với kết quả của nghiên cứu hiện tại (Coatsworth et al., 2015).

Ngoài ra, nghiên cứu của Moreira và Canavarro (2017) trên các bậc cha mẹ tại Bồ Đào Nha cũng ghi nhận mức độ STTCM ở mức khá cao. Tương tự, de Bruin và cộng sự (2014) khi kiểm định cấu trúc thang đo IM-P tại Hà Lan cũng ghi nhận rằng điểm số STTCM có phân phối gần chuẩn và nghiêng về phía các giá trị trung bình cao. Điều này phù hợp với kết quả biểu đồ phân phối trong nghiên cứu hiện tại, khi phần lớn điểm số tập trung quanh vùng trung bình - cao và rất ít trường hợp ở mức thấp.

3.2. Kết quả nghiên cứu chung về các mặt biểu hiện của sự tỉnh thức ở cha mẹ trong nuôi dạy con độ tuổi vị thành niên

Bảng 1: So sánh các mặt biểu hiện của STTCM trong nuôi dạy con tuổi VTN

Mặt biểu hiện	ĐTB	ĐLC	Repeated Measures ANOVA		
			F	p	η^2p
Lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn	3.68	.76	41.96	< .001	.080
Nhận thức cảm xúc	3.55	.70			
Tự điều chỉnh hành vi	3.39	.64			
Chấp nhận không phán xét	3.67	0.66			
Lòng trắc ẩn	3.66	.65			

Kết quả cho thấy STTCM trong nuôi dạy con tuổi VTN được biểu hiện ở mức khá trên cả 5 mặt. Trong đó, mặt biểu hiện có ĐTB cao nhất là lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn (ĐTB = 3,68; ĐLC = 0,76), tiếp đến là chấp nhận không phán xét (ĐTB = 3,67; ĐLC = 0,66) và lòng trắc ẩn (ĐTB = 3,66; ĐLC = 0,65). Nhận thức cảm xúc đạt mức trung bình thấp hơn (ĐTB = 3,55; ĐLC = 0,70), trong khi tự điều chỉnh hành vi là mặt biểu hiện có điểm trung bình thấp nhất (ĐTB = 3,39; ĐLC = 0,64).

Kết quả kiểm định ANOVA lặp (Repeated Measures ANOVA) cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa 5 mặt biểu hiện của STTCM trong nuôi dạy con tuổi vị thành niên, $F(3,58; 1719,60) = 41,96$, $p < 0,001$, $\eta^2p = 0,080$. Kết quả so sánh từng cặp bằng hiệu chỉnh Bonferroni cho thấy mặt tự điều chỉnh hành vi có ĐTB thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với tất cả các mặt biểu hiện còn lại ($p < 0,001$). Đồng thời, nhận thức cảm xúc cũng thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn, chấp nhận không phán xét và lòng trắc ẩn ($p < 0,01$). Trong khi đó, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa ba mặt biểu hiện gồm lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn, chấp nhận không phán xét và lòng trắc ẩn ($p > 0,05$). Như vậy, cha mẹ trong nghiên cứu có xu hướng thể hiện tốt các khía cạnh liên quan đến sự hiện diện, lắng nghe, thái độ chấp nhận và lòng trắc ẩn trong tương tác với con. Tuy nhiên, khả năng tự điều chỉnh hành vi khi đối diện với các tình huống nuôi dạy con vẫn là mặt biểu hiện tương đối hạn chế hơn so với các khía cạnh còn lại. Điều này cho thấy mặc dù cha mẹ có thể nhận thức và thấu hiểu con khá tốt, việc kiểm soát các phản ứng cảm xúc và hành vi của bản thân trong quá trình nuôi dạy con vẫn là một thách thức đáng kể, đặc biệt trong bối cảnh nuôi dạy con ở độ tuổi vị thành niên.

3.3. Kết quả so sánh sự tỉnh thức của cha mẹ trong nuôi dạy con tuổi vị thành niên theo các biến nhân khẩu học

Bảng 2: Kết quả kiểm định T-Test STTCM xét theo giới tính

Biểu hiện	Điểm trung bình		t	Sig.
	Nam	Nữ		
Lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn	3.65	3.70	-0.611	0.542
Nhận thức cảm xúc	3.49	3.58	-1.388	0.166
Tự điều chỉnh	3.40	3.38	0.292	0.770
Chấp nhận không phán xét	3.63	3.69	-0.954	0.341
Lòng trắc ẩn	3.62	3.68	-1.042	0.298

Kết quả kiểm định T-test cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa cha và mẹ về các thành phần của sự tỉnh thức trong nuôi dạy con, với các giá trị Sig. lần lượt là: lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn (0.541), nhận thức cảm xúc (0.166), tự điều chỉnh (0.770), chấp nhận không phán xét (0.340) và lòng trắc ẩn (0.298). Mặc dù vậy, xu hướng điểm trung bình của nhóm nữ nhỉnh hơn nhóm nam ở hầu hết các mặt: lắng nghe ($M_{nữ} = 3.70$; $M_{nam} = 3.65$), nhận thức cảm xúc ($M_{nữ} = 3.58$; $M_{nam} = 3.49$), chấp nhận không phán xét ($M_{nữ} = 3.69$; $M_{nam} = 3.63$) và lòng trắc ẩn ($M_{nữ} = 3.68$; $M_{nam} =$

3.62). Riêng ở thành phần tự điều chỉnh, nam nhỉnh hơn nữ ($M_{\text{nam}} = 3.40$; $M_{\text{nữ}} = 3.38$) nhưng chênh lệch này không đạt mức ý nghĩa thống kê. Kết quả cho thấy giới tính không phải là yếu tố quyết định sự khác biệt trong mức độ STTCM trong mẫu nghiên cứu. Đối sánh với nghiên cứu trước đây tại châu Á cho thấy sự tỉnh thức trong nuôi dạy con chủ yếu được phát triển thông qua trải nghiệm và thực hành, thay vì phụ thuộc mạnh vào đặc điểm nhân khẩu học như giới tính (Bögels et al., 2014; Duncan et al., 2009). Xu hướng ĐTB cao hơn ở nhóm nữ trong nghiên cứu hiện tại có thể phản ánh vai trò truyền thống và trải nghiệm chăm sóc của phụ nữ, vốn thường đảm nhận nhiều nhiệm vụ chăm sóc con cái, từ đó có nhiều cơ hội thực hành kỹ năng lắng nghe, nhận diện cảm xúc và thể hiện sự thấu cảm. Trong khi đó, các nghiên cứu gốc châu Âu, nữ giới thường được ghi nhận có mức độ đồng cảm và nhạy cảm cảm xúc cao hơn (Wood & Eagly, 2012). Tuy nhiên, những khác biệt này không hoàn toàn áp dụng trong bối cảnh hiện đại, nơi vai trò chăm sóc và giáo dục con cái được chia sẻ đồng đều hơn giữa cha và mẹ, phù hợp với xu hướng hiện tại tại Việt Nam, khi cả hai giới đều tham gia tích cực vào quá trình nuôi dạy con.

Bảng 3: Kết quả kiểm định ANOVA của STTCM xét theo kiểu gia đình

Biểu hiện	Điểm trung bình			F	Sig.
	Gia đình đơn thân	Gia đình hạt nhân	Gia đình mở rộng		
Lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn	3.66	3.60	3.80	3.798	0.023
Nhận thức cảm xúc	3.51	3.50	3.64	2.198	0.112
Tự điều chỉnh	3.35	3.33	3.48	3.257	0.039
Chấp nhận không phán xét	3.66	3.61	3.76	2.490	0.084
Lòng trắc ẩn	3.55	3.60	3.77	4.025	0.018

Bảng 3 cho thấy, với $p < 0.05$, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về sự tỉnh thức của cha mẹ trong nuôi dạy con theo kiểu gia đình ở ba thành phần: lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn ($p = 0.023$), tự điều chỉnh ($p = 0.039$) và lòng trắc ẩn ($p = 0.018$). Kết quả hậu kiểm LSD đồng thời cho thấy nhiều sự khác biệt cụ thể giữa các nhóm kiểu gia đình. Cụ thể, ở thành phần lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn, nhóm cha mẹ sống trong gia đình mở rộng có điểm trung bình cao hơn đáng kể so với nhóm gia đình hạt nhân ($MD = 0.19985$; $p = 0.006$). Tương tự, ở thành phần tự điều chỉnh, nhóm gia đình mở rộng cũng có ĐTB cao hơn nhóm gia đình hạt nhân ($MD = 0.15397$; $p = 0.012$). Đối với lòng trắc ẩn, sự khác biệt tiếp tục xuất hiện giữa nhóm gia đình mở rộng và gia đình hạt nhân ($MD = 0.16544$; $p = 0.008$), trong đó nhóm gia đình mở rộng đạt mức điểm cao hơn. Ngoài ra, mặc dù ANOVA tổng thể ở nhận thức cảm xúc và chấp nhận không phán xét chưa đạt mức ý nghĩa mạnh, kết quả hậu kiểm vẫn cho thấy nhóm gia đình mở rộng có điểm cao hơn đáng kể so với gia đình hạt nhân ở nhận thức cảm xúc ($MD = 0.13822$; $p = 0.040$) và chấp nhận không phán xét ($MD = 0.14165$; $p = 0.026$). Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu quốc tế. Moreira & Canavarro (2017) chỉ ra rằng cha mẹ nhận được nhiều hỗ trợ xã hội thường có mức STTCM cao hơn, đặc biệt ở các khía cạnh điều hòa cảm xúc và chấp nhận không phán xét. Tương tự, Bögels & Restifo (2014) nhấn mạnh rằng môi trường gia đình ổn định và sự hỗ trợ từ các thành viên khác giúp cha mẹ giảm stress, từ đó nâng cao khả năng hiện diện chú tâm. Trong bối cảnh Việt Nam và văn hóa Á Đông, sự hiện diện của ông bà và người thân trong gia đình mở rộng không chỉ hỗ trợ chăm sóc trẻ mà còn là nguồn lực tâm lý quan trọng, giúp cha mẹ duy trì sự kiên nhẫn và lòng trắc ẩn.

Bảng 4: Kết quả kiểm định ANOVA của STTCM xét theo vị trí công việc

Biểu hiện	Điểm trung bình					F	Sig.
	1. Nhân viên/ Chuyên viên	2. Tổ trưởng/ Nhóm trưởng	2. Tổ trưởng/ Nhóm trưởng	4. Quản lý cấp cao	5. Hiện không đi làm		
Lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn	3.62	3.65	3.75	3.73	3.78	0.877	0.478
Nhận thức cảm xúc	3.46	3.53	3.62	3.71	3.65	2.124	0.077
Tự điều chỉnh	3.34	3.37	3.45	3.57	3.30	1.983	0.096
Chấp nhận không phán xét	3.60	3.64	3.76	3.86	3.63	2.333	0.055
Lòng trắc ẩn	3.59	3.64	3.72	3.95	3.57	3.718	0.005

Bảng 4 cho thấy, theo vị trí công việc, chỉ có thành phần lòng trắc ẩn khác biệt có ý nghĩa thống kê ($F = 3.718$; $p = 0.005$). Các thành phần còn lại không đạt mức ý nghĩa thống kê, tuy nhiên một số biến

có xu hướng cận ý nghĩa như nhận thức cảm xúc ($p = 0.077$), tự điều chỉnh ($p = 0.096$) và chấp nhận không phán xét ($p = 0.055$). Riêng lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn không có sự khác biệt giữa các nhóm ($p = 0.478$), cho thấy tính ổn định cao của thành phần này. Kết quả hậu kiểm LSD cho thấy ở lòng trắc ẩn, nhóm quản lý cấp cao có điểm cao nhất ($M = 3.95$) và khác biệt có ý nghĩa với tất cả các nhóm còn lại ($p < 0.05$), trong khi nhóm hiện không đi làm có điểm thấp nhất ($M = 3.57$). Ở các thành phần khác, các nhóm quản lý nhìn chung có điểm cao hơn, đặc biệt ở nhận thức cảm xúc và tự điều chỉnh, trong khi nhóm nhân viên/chuyên viên và không đi làm có xu hướng thấp hơn. Kết quả này cho thấy vị trí công việc có liên quan đến các năng lực cảm xúc của STTCM, đặc biệt là lòng trắc ẩn. Điều này có thể được lý giải bởi việc các vị trí quản lý thường xuyên yêu cầu điều phối con người, ra quyết định và xử lý xung đột, từ đó phát triển năng lực thấu cảm và điều chỉnh cảm xúc và các năng lực này được chuyển hóa sang bối cảnh gia đình. Kết quả phù hợp với các nghiên cứu quốc tế khi Duncan et al. (2009) nhấn mạnh vai trò của điều chỉnh cảm xúc trong STTCM, Bögels & Restifo (2014) cho rằng các kỹ năng này được hình thành qua trải nghiệm xã hội, trong khi Goleman (1998) và Grant (2008) cũng chỉ ra vai trò lãnh đạo gắn liền với trí tuệ cảm xúc và hành vi quan tâm đến người khác (Goleman, 1998; Grant, 2008). Ngược lại, nhóm nhân viên/chuyên viên và nhóm không đi làm có điểm thấp hơn ở một số khía cạnh, có thể phản ánh hạn chế về môi trường tương tác xã hội và cơ hội rèn luyện kỹ năng cảm xúc. Nhìn chung, kết quả cho thấy STTCM chịu ảnh hưởng rõ hơn ở các thành phần mang tính cảm xúc (đặc biệt là lòng trắc ẩn), trong khi các thành phần hành vi như lắng nghe có tính ổn định hơn giữa các nhóm.

Bảng 5: Kết quả kiểm định ANOVA của STTCM xét theo kiện kinh tế gia đình

Biểu hiện	Điểm trung bình			F	Sig.
	Còn khó khăn	Bình thường	Khá giả		
Lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn	3.48	3.72	3.63	2.585	.076
Nhận thức cảm xúc	3.42	3.57	3.58	1.105	.332
Tự điều chỉnh	3.35	3.39	3.45	0.348	.706
Chấp nhận không phán xét	3.47	3.69	3.78	3.352	.036
Lòng trắc ẩn	3.43	3.69	3.71	4.048	.018

Bảng 5 cho thấy, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo điều kiện kinh tế gia đình ở hai thành phần: chấp nhận không phán xét ($p = 0.036$) và lòng trắc ẩn ($p = 0.018$). Ngoài ra, hậu kiểm LSD cho thấy lắng nghe với sự chú tâm hoàn toàn cũng có sự khác biệt giữa một số nhóm ($p < 0.05$), trong khi nhận thức cảm xúc ($p = 0.332$) và tự điều chỉnh ($p = 0.706$) không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Cụ thể, thành phần lắng nghe, nhóm có điều kiện kinh tế bình thường điểm cao hơn nhóm còn khó khăn ($MD = 0.241$; $p = 0.028$). Đối với thành phần chấp nhận không phán xét, nhóm cha mẹ vẫn còn khó khăn có ĐTB thấp hơn đáng kể so với nhóm có điều kiện kinh tế bình thường, đủ trang trải ($MD = -0.218$; $p = 0.022$) và nhóm khá giả ($MD = -0.310$; $p = 0.017$). Trong khi đó, không có sự khác biệt giữa nhóm bình thường và nhóm khá giả. Điều này cho thấy cha mẹ gặp khó khăn kinh tế có xu hướng dễ phản ứng phán xét hoặc khó chấp nhận cảm xúc và hành vi của con hơn so với các nhóm có điều kiện kinh tế tốt hơn. Ở thành phần lòng trắc ẩn, nhóm cha mẹ còn khó khăn cũng có điểm trung bình thấp hơn đáng kể so với nhóm bình thường, đủ trang trải ($MD = -0.261$; $p = 0.005$) và nhóm khá giả ($MD = -0.283$; $p = 0.028$). Kết quả này phản ánh rằng áp lực kinh tế có thể làm suy giảm khả năng đồng cảm, kiên nhẫn và thấu hiểu của cha mẹ đối với con cái. Xét theo điều kiện kinh tế, nhóm cha mẹ gặp khó khăn về tài chính có điểm thấp hơn đáng kể ở lắng nghe, chấp nhận không phán xét và lòng trắc ẩn so với nhóm có điều kiện kinh tế bình thường hoặc khá giả. Điều này tương đồng với nghiên cứu quốc tế, trong đó Conger et al. (2010) và Masarik & Conger (2017) chỉ ra rằng áp lực kinh tế kéo dài làm tăng stress, giảm sự nhạy cảm và khả năng đồng cảm của cha mẹ với con cái. Khi các nhu cầu cơ bản được đáp ứng, sự khác biệt về STTCM giữa các nhóm kinh tế không còn lớn, cho thấy việc giảm áp lực tài chính cơ bản quan trọng hơn mức độ giàu có tuyệt đối (Conger et al., 2010; Masarik & Conger, 2017).

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu định lượng cho thấy mức độ STTCM trong nuôi dạy con tuổi VTN tại TP. Hồ Chí

Minh đạt mức cao ($M = 3.59$), với các thành phần lắng nghe, chấp nhận không phán xét và lòng trắc ẩn được thể hiện tốt, trong khi tự điều chỉnh hành vi vẫn là thách thức. Như vậy, giả thuyết 1 được xác nhận rằng mức độ STTCM của cha mẹ nằm trong xu hướng trung bình đến cao. Các phân tích so sánh theo giới tính, kiểu gia đình, vị trí công việc và điều kiện kinh tế cho thấy STTCM không khác biệt theo giới tính nhưng chịu ảnh hưởng đáng kể từ kiểu gia đình, vị trí công việc, quyền tự chủ về thời gian và điều kiện kinh tế, đặc biệt ở các thành phần liên quan đến cảm xúc và đồng cảm. Những phát hiện này phù hợp với Giả thuyết 2 một phần, đồng thời phản ánh rằng nguồn lực cá nhân, môi trường gia đình và công việc đóng vai trò quan trọng hơn các đặc điểm nhân khẩu học cơ bản. Kết quả nghiên cứu cũng đồng nhất với các nghiên cứu quốc tế, cho thấy gia đình mở rộng, quyền tự chủ trong công việc và điều kiện kinh tế thuận lợi giúp cha mẹ duy trì sự chú tâm, lòng trắc ẩn và khả năng đồng cảm cao hơn, trong khi áp lực tài chính và vai trò công việc hạn chế có thể làm giảm chất lượng tương tác với con. Như vậy, STTCM là năng lực có thể rèn luyện, chịu ảnh hưởng bởi môi trường và nguồn lực xã hội, phù hợp với các kết quả nghiên cứu của Duncan et al. (2009), Bögels & Restifo (2014), Conger et al. (2010) và Moreira & Canavarro (2017).

Tài liệu tham khảo

- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1-10. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228-249. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., Berrena, E., & Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: Effects of the Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program. *Developmental Psychology*, 51(1), 26-35. <https://doi.org/10.1037/a0038212>.
- Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 685-704. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x>.
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H., Geurtzen, N., van Zundert, R. M. P., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E. E., Nieuwesteeg, A. M., Duncan, L. G., & Bögels, S. M. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the Dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness*, 5(2), 200-212. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0168-4>.
- Deater-Deckard, K. (2008). *Parenting stress*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton & Company.
- Galinsky, E. (1981). *The six stages of parenthood*. Addison-Wesley.
- Goleman, D. (1998). What makes a leader? *Harvard Business Review*, 76(6), 93-102.
- Grant, A. M. (2008). Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire? Motivational synergy in predicting persistence, performance, and productivity. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 48-58. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.48>.
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: Perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, 12(2), 266-268. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7>.
- Lo, H. H. M., Yeung, J. W. K., Duncan, L. G., Ma, Y., Siu, A. F. Y., Chan, S. K. C., Choi, C. W., Szeto, M. P., Chow, K. K. W., & Ng, S. M. (2018). Validating of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in Hong Kong Chinese. *Mindfulness*, 9(5), 1390-1401. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0879-7>.
- Masarik, A. S., & Conger, R. D. (2017). Stress and child development: A review of the Family Stress Model. *Current Opinion in Psychology*, 13, 85-90. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.008>.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2015). Individual and gender differences in mindful parenting: The role of attachment and caregiving representations. *Personality and Individual Differences*, 87, 13-19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.021>.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2265-2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2012). Biosocial construction of sex differences and similarities in behavior. In J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 46, pp. 55-123). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394281-4.00002-7>.