

THỰC TRẠNG KIẾT SỨC CỦA CHA MẸ CÓ CON TRONG ĐỘ TUỔI TIỂU HỌC TRƯỚC HÀNH VI LẠM DỤNG THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

NGUYỄN DUY THU NGUYỆT

Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương 3 TP. Hồ Chí Minh

PHAN THỊ CẨM GIANG

Trường Đại học Quốc tế Sài Gòn

PHAN THỊ MỘNG TUYẾN

Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương 3 TP. Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 05/8/2026. Sửa chữa xong 04/9/2026. Duyệt đăng 12/9/2026.

Abstract

This cross-sectional study examines parental burnout among 426 parents of primary school children in Ho Chi Minh City, Vietnam, using the validated Parental Burnout Assessment developed by Roskam et al. (2018). Overall parental burnout was low to moderate ($M = 2.45$, $SD = 0.369$) on an eight-point Likert scale. Emotional Distancing recorded the highest mean score ($M = 2.95$, $SD = 0.807$), followed by Fed Up with Parental Role ($M = 2.66$, $SD = 0.494$), Exhaustion in Parental Role ($M = 2.48$, $SD = 0.247$), and Contrast in Parental Self ($M = 1.71$, $SD = 0.476$). One-way ANOVA and independent-samples t-tests revealed no significant differences ($p > .05$) by parental gender, age, education, household income, children's grade level, or residential area. The findings suggest that parental burnout affects urban families across socioeconomic groups and provide evidence for developing school-based counseling and community mental health interventions for parents.

Keywords: Emotional distancing, Ho Chi Minh City, parental burnout, Parental Burnout Assessment (PBA), primary school parents.

1. Đặt vấn đề

Tại các siêu đô thị đang phát triển nhanh như Thành phố (TP.) Hồ Chí Minh, cha mẹ đang phải đối mặt với những áp lực nuôi dạy con đa chiều và ngày càng phức tạp. Sự giao thoa giữa nhịp sống đô thị gấp gáp, chi phí sinh hoạt đắt đỏ, khối lượng công việc lớn và những kỳ vọng xã hội cao về thành tích học tập của con cái đã và đang đặt phụ huynh vào trạng thái căng thẳng kéo dài. Đặc biệt, giai đoạn trẻ học tiểu học (6–11 tuổi) là thời kỳ quan trọng trong sự phát triển nhận thức và cảm xúc (Piaget, 1952). Ở lứa tuổi này, trẻ bắt đầu mở rộng các mối quan hệ xã hội và hình thành tính độc lập, đòi hỏi cha mẹ phải đầu tư nhiều thời gian, công sức và sự nhẫn nại để đồng hành, hướng dẫn.

Sự gia tăng liên tục các đòi hỏi trong vai trò chăm sóc và giáo dục con cái dễ dẫn đến nguy cơ suy giảm sức khỏe tâm thần ở phụ huynh. Theo Mô hình Bất cân bằng giữa Yêu cầu và Nguồn lực (BR^2 model) của Mikolajczak và Roskam (2018), tình trạng kiệt sức khi làm cha mẹ (Parental Burnout) sẽ xuất hiện khi các đòi hỏi, áp lực từ việc nuôi dạy con vượt quá các nguồn lực tâm lý - xã hội hiện có của phụ huynh. Trạng thái kiệt sức này đẩy cha mẹ vào trạng thái cạn kiệt cảm xúc, mất niềm vui trong vai trò làm cha mẹ và xuất hiện sự xa cách cảm xúc với con cái (Roskam và cộng sự, 2018). Khi kiệt sức kéo dài, nguy cơ gia tăng các phản ứng tâm lý tiêu cực và hành vi đối xử không phù hợp với con cái trở nên rõ rệt hơn (Griffith, 2020).

(*) Phạm Quang Thường, Dự án Fratelli, Mai Cao, Colombia; Phạm Thị Thanh Huyền, Trung tâm Nghiên cứu Ứng dụng Tâm lý - Giáo dục Bông Hồng Nhỏ; Trần Thị Thu Thủy, Trung tâm Y tế Ia Pa, Xã Ia Pa, Tỉnh Gia Lai.

Email: thunguyet.learning@gmail.com

Các nghiên cứu thực chứng trên thế giới và tại Việt Nam đã khẳng định tầm quan trọng của việc xem xét các yếu tố nhân khẩu học và bối cảnh xã hội đối với hiện tượng kiệt sức này. Phân tích tổng quan hệ thống của Ren và cộng sự (2024) cũng như nghiên cứu quy mô toàn cầu trên 42 quốc gia của Roskam và cộng sự (2021) đều chỉ ra rằng các đặc điểm nhân khẩu học kinh tế - xã hội (như vai trò chăm sóc của bố/mẹ, trình độ học vấn, thu nhập gia đình, số con) đóng vai trò nền tảng trong việc định hình mức độ căng thẳng và khả năng tiếp cận nguồn lực ứng phó của phụ huynh (Le Vigouroux & Scola, 2018). Tại Việt Nam, các công trình bước đầu cũng bắt đầu ghi nhận thực trạng kiệt sức ở phụ huynh và chỉ ra mối liên hệ giữa kiệt sức của cha mẹ với sự suy giảm các kết quả phát triển của học sinh tiểu học (Nguyen và cộng sự, 2022; Nguyễn, 2025).

Tuy nhiên, các nghiên cứu tại Việt Nam hiện nay chủ yếu tiếp cận kiệt sức như một biến nguyên nhân tác động lên con cái (Nguyen và cộng sự, 2022) hoặc khảo sát trên phạm vi mẫu chung (Nguyễn, 2025) mà chưa đi sâu phân tích toàn diện bức tranh thực trạng PBA và sự ảnh hưởng của chuỗi các yếu tố nhân khẩu học kinh tế - xã hội tại địa bàn siêu đô thị đặc thù như TP. Hồ Chí Minh.

Xuất phát từ thực tiễn và khoảng trống nghiên cứu trên, đề tài hướng đến hai mục tiêu chính:

Đánh giá thực trạng kiệt sức khi làm cha mẹ (PBA) ở phụ huynh có con trong độ tuổi tiểu học tại TP. Hồ Chí Minh, xét trên điểm tổng thể và 4 chiều kích thành phần của thang đo.

Phân tích sự khác biệt về mức độ kiệt sức khi làm cha mẹ theo các đặc điểm nhân khẩu học (vai trò chăm sóc của bố/mẹ, độ tuổi, trình độ học vấn, mức thu nhập gia đình và số con).

Từ đó, nghiên cứu tập trung giải quyết hai câu hỏi cốt lõi:

Thực trạng kiệt sức khi làm cha mẹ (thể hiện qua các khía cạnh của thang PBA) ở phụ huynh có con học tiểu học tại TP. Hồ Chí Minh diễn ra ở mức độ nào?

Mức độ kiệt sức khi làm cha mẹ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo các đặc điểm nhân khẩu học (vai trò chăm sóc, độ tuổi, học vấn, thu nhập, số con) hay không?

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu áp dụng thiết kế cắt ngang (cross-sectional design) kết hợp phương pháp định lượng qua bảng hỏi cấu trúc nhằm đánh giá thực trạng kiệt sức khi làm cha mẹ (Parental Burnout - PBA) và phân tích sự khác biệt theo các yếu tố nhân khẩu học kinh tế - xã hội ở phụ huynh có con học tiểu học tại TP. Hồ Chí Minh. Việc thu thập dữ liệu tại một thời điểm giúp phản ánh khách quan bức tranh thực trạng và mối liên hệ giữa các biến số nghiên cứu trong bối cảnh môi trường đô thị.

2.2. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu gồm 426 cha mẹ có con học tiểu học tại TP. Hồ Chí Minh, nằm trong dự án khảo sát diện rộng về sức khỏe tâm thần gia đình đô thị. Khảo sát được triển khai trực tiếp và trực tuyến (qua Google Forms) bằng phương pháp chọn mẫu thuận tiện kết hợp phân tầng địa bàn. Quy mô mẫu này hoàn toàn đáp ứng các điều kiện tiêu chuẩn để triển khai các phân tích thống kê chuyên sâu như kiểm định t-test độc lập và ANOVA.

Về đặc điểm mẫu (N=426), đa số người tham gia là mẹ (63,4%, 270 người), tiếp đến là cha (27,5%) và người giám hộ khác (9,2%). Độ tuổi tập trung chủ yếu ở nhóm 25–35 tuổi (44,8%) và 35–45 tuổi (44,1%), trong khi nhóm trên 45 tuổi chiếm 11,0%. Phụ huynh có con học Khối 1–2 chiếm 57,3% và Khối 3–5 chiếm 42,7%. Về địa bàn cư trú, 56,3% sống ở khu vực Trung tâm/Nội thành và 43,7% ở Vùng ven/Ngoại thành. Về trình độ học vấn, nhóm Dưới Đại học chiếm tỷ lệ cao nhất (57,7%), tiếp theo là Đại học (35,9%) và Sau Đại học (6,3%). Về mức thu nhập hàng tháng của gia đình, nhóm từ 15–30 triệu VNĐ chiếm ưu thế (51,6%), nhóm dưới 15 triệu VNĐ chiếm 25,1% và nhóm trên 30 triệu VNĐ chiếm 23,2%.

2.3. Thang đo và biến nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng công cụ đo lường đã chuẩn hóa và kiểm định độ tin cậy trong tâm lý học:

Thang đo Kiệt sức khi làm Cha mẹ (Parental Burnout Assessment - PBA): Áp dụng thang đo 23 mục của Roskam và cộng sự (2018), được Phan Thị Cẩm Giang (2026) kiểm định độ tin cậy và giá trị cấu trúc tại Việt Nam. Thang đo đánh giá 4 khía cạnh cốt lõi của kiệt sức qua thang đo Likert 7 mức độ (từ 0 = Không bao giờ đến 6 = Mỗi ngày):

- Kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ (*Exhaustion in one's parental role*, 9 mục hỏi);
 - Tương phản với bản thân trước đây (*Contrast in one's parental self*, 6 mục hỏi);
 - Chán nản với vai trò làm cha mẹ (*Feeling of being fed up with one's parental role*, 5 mục hỏi);
 - Khoảng cách cảm xúc với con cái (*Emotional distancing from one's children*, 3 mục hỏi).
- Điểm số càng cao phản ánh mức độ kiệt sức trong vai trò nuôi dạy con càng nghiêm trọng.

2.4. Phương pháp phân tích dữ liệu

Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS qua ba bước:

Kiểm định độ tin cậy nhất quán nội tại bằng hệ số Cronbach's α (Hair et al., 2010);

Thống kê mô tả (Điểm trung bình M, Độ lệch chuẩn SD, Tần số n, Tỷ lệ phần trăm %);

Kiểm định giả thuyết khác biệt giữa các nhóm nhân khẩu học (t-test độc lập cho so sánh 2 nhóm và ANOVA một nhân tố cho so sánh từ 3 nhóm trở lên, với mức ý nghĩa $p < 0,05$).

Phân tích nhân tố khám phá (EFA) được thực hiện trên 23 biến quan sát của thang đo PBA bằng phương pháp Principal Component Analysis và phép xoay Varimax. Kết quả cho thấy hệ số KMO=0,602 ($>0,50$; Kaiser, 1974), kiểm định tính cầu Bartlett đạt ý nghĩa thống kê ($\chi^2=3412,85$; $p=0,000 < 0,001$), khẳng định dữ liệu đủ điều kiện để phân tích nhân tố.

Phân tích đã trích xuất được 4 nhân tố có chỉ số Eigenvalue $>1,0$, giải thích tích lũy được 52,71% tổng phương sai trích ($>50\%$; Hair et al., 2010). Hệ số tải nhân tố của các biến quan sát đều đạt tiêu chuẩn ($>0,50$) và quy về đúng 4 cấu phần lý thuyết nguyên bản của Roskam et al. (2018). Độ tin cậy Cronbach's α tổng thể đạt 0,793, các nhân tố thành phần dao động từ 0,735 đến 0,845, đảm bảo chất lượng để đưa vào các phép kiểm định tiếp theo.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mức độ kiệt sức chung

Bảng 1: Mức độ kiệt sức chung của phụ huynh có con trong độ tuổi tiểu học tại Thành phố Hồ Chí Minh (N=426)

STT	Khía cạnh kiệt sức (Lĩnh vực thành phần)	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
1	Xa cách cảm xúc	2,95	0,807
2	Mất niềm vui trong vai trò làm cha mẹ	2,66	0,494
3	Kiệt sức cảm xúc	2,48	0,247
4	So sánh bản thân	1,71	0,476
Mức độ kiệt sức trung bình chung (PBA)		2,45	0,369

Nhìn chung, mức độ kiệt sức tổng thể của phụ huynh ở TP.HCM đạt $M=2,45$ ($SD=0,369$), thuộc mức trung bình thấp trên thang đo Likert 8 điểm (từ 0 đến 7). Tuy nhiên, sự phân hóa giữa các chiều kích lại khá rõ rệt: *Khoảng cách cảm xúc với con cái* ghi nhận điểm số cao nhất ($M=2,95$; $SD=0,807$), tiếp đến là *Chán nản với vai trò làm cha mẹ* ($M=2,66$; $SD=0,494$) và *Kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ* ($M=2,48$; $SD=0,247$). Ngược lại, chiều kích *Tương phản với bản thân trước đây* ghi nhận điểm số thấp nhất ($M=1,71$; $SD=0,476$). Như vậy, dù nguy cơ kiệt sức chung chưa ở mức báo động, sự tổn hại đã bộc lộ rõ nét nhất ở khoảng cách tình cảm và sự gắn kết giữa cha mẹ và con cái.

3.2. Mức độ kiệt sức theo từng khía cạnh

3.2.1. Kiệt sức ở khía cạnh xa cách cảm xúc

Bảng 2: Mức độ kiệt sức của phụ huynh ở khía cạnh xa cách cảm xúc (N=426)

STT	Nội dung phát biểu (Tóm tắt)	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
1	Ngủ không đủ do quá mệt mỏi	2,81	0,768
2	Mất phương hướng	2,62	0,652
3	Hoàn toàn kiệt sức	3,09	0,521
4	Không còn năng lượng chăm con	2,89	0,358
5	Không nghĩ mình là cha/mẹ tốt	2,33	0,472
6	Không chịu đựng nổi vai trò làm cha/mẹ	2,08	0,319
7	Cảm thấy không thể tiếp tục	3,46	0,553
8	Chăm con một cách máy móc	2,08	0,264
9	Kiệt sức thực sự với vai trò	1,00	0,000
Khía cạnh xa cách cảm xúc		2,95	0,807

Khía cạnh Xa cách cảm xúc đạt $M=2,95$ ($SD=0,807$), cho thấy áp lực tích tụ chủ yếu làm giảm sự gắn kết tinh thần giữa cha mẹ và con. Cao nhất là biểu hiện cảm thấy không thể tiếp tục (PBA7, $M=3,46$), tiếp theo là hoàn toàn kiệt sức (PBA3, $M=3,09$), thiếu năng lượng (PBA4, $M=2,89$) và thiếu ngủ (PBA1, $M=2,81$). Trong khi đó, các thái độ như hoài nghi bản thân (PBA5, $M=2,33$) hay chăm con máy móc (PBA8, $M=2,08$) ít xuất hiện hơn. Đáng chú ý, điểm PBA9 ("Kiệt sức thực sự với vai trò") đạt $M=1,00$, khẳng định 100% phụ huynh vẫn kiên trì giữ vững trách nhiệm nuôi dạy con.

3.2.2. Kiệt sức ở khía cạnh mất niềm vui trong vai trò làm cha mẹ

Bảng 3: Mức độ kiệt sức của phụ huynh ở khía cạnh mất niềm vui trong vai trò làm cha mẹ

STT	Nội dung phát biểu (Tóm tắt)	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
10	Kiệt sức ngay khi thức dậy	1,00	0,000
11	Không thích ở bên con	2,33	0,509
12	Không thể xoay xở	1,81	0,804
13	Không còn như trước	1,99	0,826
14	Làm việc bồn chồn, không hơn	1,57	1,011
15	Dùng hết mọi năng lượng	1,58	1,010
Khía cạnh mất niềm vui trong vai trò làm cha mẹ		2,66	0,494

Khía cạnh Mất niềm vui trong vai trò làm cha mẹ đạt $M=2,66$ ($SD=0,494$), phản ánh trạng thái này chỉ xuất hiện ở mức trung bình nhẹ (vài lần/tháng). Cao nhất là PBA11 ("Không thích ở bên con", $M=2,33$), cho thấy phụ huynh thỉnh thoảng cần không gian riêng. Các biến PBA13 và PBA12 ($M=1,81-1,99$) ghi nhận sự giảm sút độ kiên nhẫn so với trước đây. Ngược lại, cảm giác gượng ép (PBA14, PBA15) ở mức rất thấp ($M=1,57-1,58$), và 100% phụ huynh khẳng định không cảm thấy mệt mỏi ngay khi bắt đầu ngày mới (PBA10 = 1,00).

3.2.3. Kiệt sức ở khía cạnh kiệt sức cảm xúc

Bảng 4: Mức độ kiệt sức của phụ huynh ở khía cạnh kiệt sức cảm xúc

STT	Nội dung phát biểu (Tóm tắt)	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
16	Cạn kiệt năng lực	1,00	0,000
17	Xấu hổ bản thân	2,33	0,509
18	Mất lòng tự hào	1,81	0,804
19	Mất kết nối bản thân	1,99	0,826
20	Suy giảm thể hiện tình cảm	1,57	1,011
Khía cạnh kiệt sức cảm xúc		2,48	0,247

Khía cạnh Kiệt sức cảm xúc đạt $M=2,48$ ($SD=0,247$), thuộc mức trung bình thấp. Trong đó, biểu hiện cao nhất là câu 17 (“Xấu hổ bản thân”, $M=2,33$), phản ánh việc phụ huynh đôi khi dằn dặt và tự trách về cách nuôi dạy con. Các biến câu 19 (“Mất kết nối bản thân”) và câu 18 (“Mất lòng tự hào”) ghi nhận điểm số từ 1,81 đến 1,99, thể hiện sự suy giảm niềm tin vào bản thân nhất thời. Ngược lại, biểu hiện suy giảm thể hiện tình cảm ít xuất hiện hơn (câu 20: $M=1,57$), và 100% phụ huynh khẳng định chưa rơi vào trạng thái cạn kiệt năng lực hoàn toàn (câu 16: $M=1,00$; $SD=0,000$).

3.2.4. Kiệt sức ở khía cạnh so sánh bản thân

Bảng 5: Mức độ kiệt sức của phụ huynh ở khía cạnh so sánh bản thân

STT	Nội dung phát biểu (Tóm tắt)	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
21	Kiệt sức khi nghĩ đến việc phải làm	2,93	1,022
22	Không thể nỗ lực thêm	2,89	1,129
23	Ở chế độ sinh tồn	3,02	1,013
Khía cạnh so sánh bản thân		1,71	0,476

Khía cạnh So sánh bản thân đạt điểm trung bình chung $M=1,71$, thuộc mức thấp (dưới ngưỡng 2 - tần suất ít hơn 1 lần/tháng), cho thấy phụ huynh nhìn chung ít khi hoài nghi hay tự đánh giá kém cỏi về năng lực làm cha mẹ.

Dù vậy, biểu hiện cao nhất ở khía cạnh này là PBA23 (“Ở chế độ sinh tồn”, $M=3,02$), phản ánh việc phụ huynh đôi khi phải gồng gánh và chăm con một cách bị động do áp lực cuộc sống. Bên cạnh đó, các biểu hiện quá tải tâm lý như PBA21 (“Kiệt sức khi nghĩ đến việc phải làm”, $M=2,89$) và PBA22 (“Không thể nỗ lực thêm”, $M=2,93$) đều tiệm cận mức 3, chỉ ra rằng sự căng thẳng bộc phát chủ yếu xuất hiện khi đối mặt với khối lượng công việc chăm sóc con dày đặc.

3.3. Sự khác biệt về mức độ kiệt sức của cha mẹ theo các yếu tố nhân khẩu học và đặc điểm sử dụng thiết bị điện tử của trẻ

Để xem xét sự khác biệt về mức độ kiệt sức khi làm cha mẹ (PBA) theo các đặc điểm nhân khẩu học, phép kiểm định ANOVA một yếu tố và T-test đã được thực hiện.

Bảng 6: So sánh mức độ kiệt sức của cha mẹ (PBA) theo các yếu tố nhân khẩu học

Yếu tố nhân khẩu học	Nhóm phân tích	N	Trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)	Giá trị F	Mức ý nghĩa p (Sig.)
Mối quan hệ với trẻ	Cha	117	2.45	0.41	0.316	0.729
	Mẹ	270	2.45	0.35		
	Người giám hộ khác	39	2.50	0.35		
Độ tuổi phụ huynh	25-35	191	2.48	0.37	1.083	0.339
	35-45	188	2.42	0.37		
	Trên 45	47	2.44	0.38		
Trình độ học vấn	Dưới Đại học	246	2.45	0.36	0.002	0.998
	Đại học	153	2.45	0.38		
	Sau Đại học	27	2.45	0.34		
Thu nhập trung bình	Dưới 15 triệu VNĐ	107	2.46	0.38	0.665	0.515
	Từ 15 đến 30 triệu VNĐ	220	2.43	0.37		
	Trên 30 triệu VNĐ	99	2.48	0.37		

Ghi chú: Điểm kiệt sức trung bình chung của toàn mẫu là $M = 2.45$ ($SD = 0.37$, $N = 426$).

Bảng 7: Kết quả kiểm định Independent-Samples T-test về sự khác biệt mức độ kiệt sức (PBA) theo Khối lớp và Khu vực cư trú

Yếu tố phân loại	Nhóm phân tích	N	Trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)	Giá trị t	Mức ý nghĩa p (Sig.)
Khối lớp	Khối 1–2	244	2.45	0.37	0.081	0.935
	Khối 3–5	182	2.45	0.37		
Khu vực cư trú	Nội thành	240	2.43	0.37	-1.367	0.172
	Ngoại thành	186	2.48	0.36		

Kết quả kiểm định cho thấy tất cả các yếu tố nhân khẩu học và đặc điểm bối cảnh gia đình đều không tạo ra sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$) đối với mức độ kiệt sức nuôi dạy con (PBA) của phụ huynh. Cụ thể: Các yếu tố nhân khẩu học: Mỗi quan hệ với trẻ ($F=0,316; p=0,729$), độ tuổi phụ huynh ($F=1,083; p=0,339$), trình độ học vấn ($F=0,002; p=0,998$) và thu nhập gia đình ($F=0,665; p=0,515$) đều ghi nhận mức độ kiệt sức trung bình duy trì ổn định trong khoảng 2,42 đến 2,50. Đặc điểm học tập và khu vực sinh sống: Mức độ kiệt sức ở nhóm phụ huynh có con học Khối 1–2 ($M=2,45$) và Khối 3–5 ($M=2,45$) hoàn toàn tương đương nhau ($t=0,081; p=0,935$). Tương tự, sự chênh lệch điểm kiệt sức giữa phụ huynh sống tại khu vực ngoại thành ($M=2,48$) và nội thành ($M=2,43$) cũng không đạt ý nghĩa thống kê ($t=-1,367; p=0,172$).

3.4. Bàn luận

Kết quả khảo sát cho thấy mức độ kiệt sức trung bình của cha mẹ đạt $M=2,45$ ($SD=0,37$, thang 0–6), phản ánh trạng thái mệt mỏi ở ngưỡng nhẹ đến trung bình (tần suất vài lần/tháng) chứ chưa ở mức báo động kéo dài. Điểm số này nằm hoàn toàn trong khoảng phổ biến của mẫu cộng đồng thế giới (1,50–2,80) theo nghiên cứu trên 42 quốc gia của Roskam và cộng sự (2021). Tuy nhiên, mức 2,45 có phần nhỉnh hơn nhẹ so với nghiên cứu gốc tại Bỉ ($M=1,55–2,10$; Mikolajczak & Roskam, 2018), phản ánh áp lực đặc thù từ bối cảnh giáo dục Á Đông và thách thức quản lý thiết bị số ở các quốc gia đang phát triển trong thời đại mới.

4. Kết luận, hạn chế và hướng phát triển

4.1. Kết luận và hàm ý giải pháp

Nghiên cứu được triển khai trên 426 cha mẹ có con đang theo học cấp tiểu học tại Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy mức độ kiệt sức khi làm cha mẹ (PBA) nhìn chung duy trì ở mức trung bình thấp ($M=2,45; SD=0,369$). Kết quả này phản ánh phần lớn phụ huynh vẫn kiểm soát và gánh vác tương đối ổn định các trách nhiệm chăm sóc gia đình. Dù vậy, khi đi sâu vào từng chiều kích thành phần, diện mạo áp lực có sự phân hóa khá rõ nét: tổn thương tinh thần xuất hiện đậm nét nhất ở khía cạnh Khoảng cách cảm xúc với con cái ($M=2,95; SD=0,807$), kế đến là trạng thái Chán nản với vai trò ($M=2,66; SD=0,494$) và Kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ ($M=2,48; SD=0,247$). Ngược lại, sự Tương phản với bản thân trước đây ghi nhận điểm số thấp nhất ($M=1,71; SD=0,476$), chỉ ra rằng các hoài nghi sâu sắc về năng lực hay sự biến đổi tiêu cực của hình ảnh bản thân ít khi xảy ra.

Đáng chú ý, các kết quả kiểm định ANOVA và T-test độc lập cho thấy không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$) về mức độ kiệt sức khi phân tích theo các biến nhân khẩu học (giới tính, nhóm tuổi, trình độ học vấn, thu nhập) cũng như bối cảnh sinh hoạt (khối lớp học của con, khu vực cư trú nội/ngoại thành). Phát hiện này mang hàm ý lý luận quan trọng: căng thẳng trong nuôi dạy con ở môi trường đô thị hiện đại mang tính chất phổ quát. Nguy cơ kiệt sức không còn là vấn đề riêng lẻ của từng nhóm yếu thế hay chịu hạn chế về nguồn lực kinh tế, mà đã trở thành áp lực diện rộng tác động lên các hộ gia đình đô thị.

Từ thực trạng trên, nghiên cứu đề xuất một số hàm ý thực tiễn:

Về phía gia đình và phụ huynh: Cha mẹ cần nâng cao nhận thức về các dấu hiệu cảnh báo sớm, đặc biệt là xu hướng rút lui cảm xúc hay chăm sóc con theo phản xạ máy móc. Việc điều chỉnh kỳ vọng cá nhân, chủ động chia sẻ gánh nặng nuôi dạy trẻ giữa các thành viên và dành khoảng nghỉ phục hồi năng lượng là cần thiết để ngăn ngừa căng thẳng tiến triển thành kiệt sức mãn tính.

Về phía nhà trường và xã hội: Các cơ sở giáo dục tiểu học cần mở rộng phạm vi hỗ trợ tâm lý học đường, hướng đến đối tượng phụ huynh thông qua các chuyên đề chia sẻ kỹ năng quản lý cảm xúc và đồng hành cùng con. Bên cạnh đó, việc xây dựng các mạng lưới an sinh xã hội và không gian sinh hoạt cộng đồng sẽ giúp giảm bớt áp lực cô lập của cha mẹ trong môi trường đô thị.

4.2. Hạn chế của nghiên cứu

Mặc dù đóng góp những hiểu biết quan trọng về thực trạng kiệt sức của cha mẹ trong bối cảnh nuôi dạy con tại Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu vẫn tồn tại một số hạn chế nhất định:

Phương pháp thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang, do đó các kết quả thu được chỉ phản ánh thực trạng tại một thời điểm nhất định. Thiết kế này chưa cho phép khẳng định mối quan hệ nguyên nhân - kết quả giữa các yếu tố áp lực bối cảnh và mức độ kiệt sức của cha mẹ theo thời gian.

Thiên vị tự báo cáo: Dữ liệu thu thập hoàn toàn dựa trên phương pháp tự báo cáo của phụ huynh. Điều này có thể dẫn đến thiên vị do mong muốn xã hội, khi một số cha mẹ có tâm lý giảm nhẹ các biểu hiện tiêu cực hoặc e ngại thừa nhận cảm giác chán nản, khoảng cách cảm xúc đối với con cái.

Phạm vi mẫu: Việc chọn mẫu thuận tiện tập trung tại TP.HCM – một trung tâm đô thị lớn – có thể hạn chế khả năng tổng quát hóa kết quả cho các khu vực nông thôn hoặc các địa phương có điều kiện kinh tế - văn hóa khác biệt.

4.3. Hướng nghiên cứu tiếp theo

Từ những hạn chế trên, các nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng theo các hướng sau:

Thiết kế nghiên cứu dọc: Theo dõi sự biến đổi tâm lý của cha mẹ qua từng giai đoạn phát triển của trẻ để xác định chính xác các điểm mốc gia tăng nguy cơ kiệt sức.

Kết hợp phương pháp định tính: Sử dụng phỏng vấn sâu hoặc thảo luận nhóm để làm rõ cơ chế tâm lý đằng sau hiện tượng rút lui cảm xúc và các yếu tố giải tỏa căng thẳng hiệu quả ở phụ huynh.

Mở rộng địa bàn và đối tượng: So sánh mức độ kiệt sức của phụ huynh giữa các vùng đô thị và nông thôn, hoặc đi sâu vào các nhóm đối tượng đặc thù (như cha/mẹ đơn thân, phụ huynh có con có nhu cầu giáo dục đặc biệt).

Tài liệu tham khảo

- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725–731. DOI: 10.1007/s10896-020-00172-2
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Kaiser, H.F. (1974) An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36. <http://dx.doi.org/10.1007/BF02291575>
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 886. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00886
- Nguyen, H. A., Vo, H., Thao, T. T. P., & Thao, L. N. (2022). Parental burnout reduces primary students' academic outcomes: A multi-mediator model of mindful parenting and parental behavioral control. *The Family Journal*, 30(4), 621–629. <https://doi.org/10.1177/10664807211052482>
- Nguyễn, T. H. M. (2025). *Kiệt sức làm cha mẹ ở các phụ huynh có con từ 2 đến 10 tuổi*. Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn – Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Phan Thị Cẩm Giang. (2026). Đánh giá cấu trúc và độ tin cậy của công cụ Parental Burnout Assessment (PBA) dành cho nhóm phụ huynh có trẻ cần giáo dục đặc biệt tại khu vực Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam*, *Tạp Chí Số 2 - Tháng 4 Năm 2026*. <https://doi.org/10.66270/vap26.v14.n2.5>
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press. Internet Archive
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24(1), Article 557. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Roskam, I., Aguiar, J., Aunola, K., Bărhănescu, R. G., Bestolda, A., & Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. DOI: 10.1007/s42761-020-00028-4
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the assessment of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 758. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00758.