XA CÁCH CẢM XÚC VỚI CON CÁI CỦA CHA MẸ CÓ CON HỌC TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI TỈNH ĐẮK LẮK

LÊ THỊ NGỌC LAN
Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng
HUỲNH THỊ THU SƯƠNG
Trường Trung học phổ thông FPT Quy Nhơn, tỉnh Gia Lai

Nhận bài ngày 08/9/2026. Sửa chữa xong 15/10/2026. Duyệt đăng 22/10/2026.

Abstract

This cross-sectional study examined emotional distancing (ED) from children among 231 parents of high school students at Nguyen Van Linh High School in Dak Lak Province, Vietnam, using the ED subscale of the Parental Burnout Assessment (PBA). The results showed a mean ED score of 2.33 (SD = 1.66) on a scale ranging from 0 to 6. The most prominent manifestation was difficulty finding time to spend with children beyond routine caregiving activities (M = 2.45; SD = 1.84). ED levels differed significantly by age (p = 0.012) and educational attainment (p = 0.004), but not by gender, occupation, or the number of children currently attending high school. Drawing on the Balance between Risks and Resources (BR^2) model, this study provides empirical evidence to support the early identification of parents who may need psychological support, thereby helping improve interactions between families and schools.

Keywords: *Emotional distancing, parental burnout, parents of high school students, parental burnout assessment (PBA).*

1. Đặt vấn đề

Gia đình vận hành như một hệ thống vi mô cốt lõi, nơi các mẫu thức tương tác cảm xúc giữa cha mẹ và con cái đóng vai trò quyết định trong việc định hình nhân cách và nâng đỡ sức khỏe tinh thần của trẻ vị thành niên. Đối với học sinh (HS) bậc Trung học phổ thông (THPT), đây là giai đoạn khủng hoảng lứa tuổi phức tạp với sự giao thoa của những biến đổi mạnh mẽ về mặt sinh lý thần kinh, áp lực định hướng nghề nghiệp và chuẩn bị cho các kỳ thi chuyển cấp mang tính bước ngoặt. Trong giai đoạn chuyển giao nhạy cảm này, sự đồng hành, hỗ trợ và biểu đạt cảm xúc một cách an toàn từ phía cha mẹ đóng vai trò như một nguồn lực bảo vệ giúp trẻ giảm thiểu các hành vi nguy cơ và gia tăng khả năng thích ứng xã hội. Tuy nhiên, áp lực xã hội hiện đại cùng với xu hướng "nuôi dạy con chuyên sâu" đang đặt ra những thách thức chưa từng có đối với năng lượng tinh thần của các bậc phụ huynh. Các nghiên cứu đương đại trên thế giới đã xác nhận một thực tế: khi các đòi hỏi trong vai trò làm cha mẹ liên tục vượt quá nguồn lực nội tại và ngoại tại mà họ sở hữu, phụ huynh sẽ rơi vào hội chứng kiệt sức phụ huynh (Parental Burnout - PB). Đây là một hội chứng kiệt sức mạn tính đặc thù, tương tự như kiệt sức nghề nghiệp nhưng xảy ra trong không gian gia đình, cấu thành bởi bốn khía cạnh cốt lõi: kiệt sức về thể chất/tinh thần, cảm giác chán ghét vai trò làm cha mẹ, sự tương phản với bản ngã làm cha mẹ trước đây và sự xa cách cảm xúc với con cái.

Tại Việt Nam, sự dịch chuyển của bối cảnh kinh tế - xã hội trong kỷ nguyên hội nhập đặt ra cho cha mẹ những "áp lực kép": họ vừa phải tối ưu hóa bài toán sinh kế trong một thị trường lao động biến động, vừa phải gồng gánh những kỳ vọng sâu sắc về thành tích học tập của con cái do ảnh hưởng của hệ giá trị khoa cử Á Đông. Mặc dù các nghiên cứu trong nước về sức khỏe tâm thần gia đình đã bắt đầu tiếp cận hội chứng kiệt sức phụ huynh, song hầu hết dữ liệu hiện tại chỉ tập trung phác họa bức tranh

Email: ltnlan@ued.udn.vn

tổng quan tại các đô thị lớn có điều kiện kinh tế phát triển (như Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh). Khía cạnh "Xa cách cảm xúc" - hành vi rút lui tâm lý cốt lõi khi nguồn lực làm cha mẹ bị tổn thương sâu sắc vẫn chưa được khảo sát một cách độc lập và thấu đáo tại các nhóm mẫu mang tính đặc thù địa phương (provincial context), nơi giao thoa giữa kinh tế tự do bấp bênh và hệ thống an sinh xã hội, dịch vụ hỗ trợ tâm lý học đường còn nhiều hạn chế. Do đó, việc nghiên cứu thực trạng xa cách cảm xúc của cha mẹ HS THPT tại tỉnh Đắk Lắk là một yêu cầu cấp thiết, cung cấp bằng chứng thực chứng giúp nhận diện sớm và thiết lập các chiến lược can thiệp kịp thời.

2. Tổng quan nghiên cứu và khung lý thuyết

2.1. Tổng quan nghiên cứu về xa cách cảm xúc và kiệt sức phụ huynh

Thuật ngữ "Xa cách cảm xúc" (Emotional Distancing - ED) trong không gian gia đình được chuẩn hóa thông qua bộ công cụ Đánh giá kiệt sức phụ huynh (Parental Burnout Assessment - PBA) của nhóm nghiên cứu thuộc Đại học Louvain (Bỉ) do Roskam, Brianda và Mikolajczak (2018) dẫn đầu. Trải qua nhiều kiểm định, các nhà tâm lý học quốc tế đồng thuận rằng ED là một chiến lược ứng phó hay phòng vệ nhận thức (cognitive-behavioral coping strategy) mang tính chất phòng thủ. Khi trạng thái kiệt sức vượt ngưỡng chịu đựng, cha mê không còn đủ năng lượng để duy trì dòng chảy cảm xúc hai chiều với con cái.

Nghiên cứu liên văn hóa quy mô lớn trên 42 quốc gia của Roskam và cộng sự (2021) chỉ ra rằng mức độ kiệt sức phụ huynh nói chung và sự xa cách cảm xúc nói riêng có xu hướng cao hơn rõ rệt tại các nền văn hóa mang tính cá nhân chủ nghĩa (individualistic cultures) - nơi đề cao trách nhiệm cá nhân tuyệt đối của cha mẹ trong việc nuôi dạy con và thiếu vắng mạng lưới hỗ trợ cộng đồng. Tuy nhiên, các nghiên cứu tiếp theo tại khu vực châu Á như Trung Quốc (Guo, X., Hao, C., Wang, W., & Li, Y, 2024) và Phần Lan (Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A, 2020) lại phát hiện ra rằng ở các quốc gia mang nặng tính tập thể hoặc chịu ảnh hưởng của tư duy văn hóa Á Đông, dù tổng điểm kiệt sức có thể thấp hơn phương Tây nhưng khái niệm xa cách cảm xúc lại thường ghi nhận mức độ biểu hiện rất đặc thù. Cha mẹ Á Đông có xu hướng che giấu sự kiệt sức bằng cách duy trì nghiêm túc các hoạt động chăm sóc mang tính nghĩa vụ, chức năng nhưng lại âm thầm ngắt kết nối cảm xúc với con, tạo ra một rào cản vô hình trong tương tác liên thế hệ.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu về kiệt sức phụ huynh và sự xa cách cảm xúc mới thực sự bùng nổ trong khoảng vài năm trở lại đây, đặc biệt là sau các sang chấn tâm lý do đại dịch Covid-19 gây ra (Phan Thị Mai Hương và cộng sự, 2022). Khảo sát hệ thống của Đinh Thảo Quyên (2025) cho thấy tính hợp thức của thang đo PBA và tiểu thang đo ED hoàn toàn tương thích và đạt độ tin cậy cao trên khách thể cha mẹ Việt Nam. Mặc dù các mảnh ghép thực chứng trên rất giá trị, tổng quan tài liệu hiện tại bộc lộ ba khoảng trống nghiên cứu lớn mà bài báo này hướng tới giải quyết:

- Khoảng trống về giai đoạn lứa tuổi của con: Hầu hết các nghiên cứu PBA tại Việt Nam hiện nay tập trung vào cha mẹ có con ở độ tuổi mầm non và tiểu học. Dữ liệu về nhóm phụ huynh có con học bậc THPT - giai đoạn áp lực thi cử chuyển cấp nặng nề nhất và xung đột liên thế hệ diễn ra căng thẳng nhất (Nguyễn, Thị Hồng Hạnh, 2023) còn rất thưa thớt; - Khoảng trống về địa bàn nghiên cứu (Địa lý - Kinh tế): Phần lớn các công bố khoa học được triển khai tại các siêu đô thị lớn. Đặc điểm tâm lý và áp lực cán cân nguồn lực của phụ huynh tại các tỉnh lẻ, khu vực bán nông thôn/miền núi như Đắk Lắk - nơi có cấu trúc nghề nghiệp phần lớn là lao động tự do, thu nhập bấp bênh và ít cơ hội tiếp cận dịch vụ tham vấn tâm lý chuyên nghiệp - bị bỏ qua một cách hệ thống; - Khoảng trống về mô hình lý thuyết cắt nghĩa: Các nghiên cứu trong nước chủ yếu dừng lại ở việc thống kê mô tả thực trạng, chưa đặt biến số Xa cách cảm xúc vào một khung lý thuyết động để bóc tách sâu sắc cơ chế tương tác giữa các rủi ro vĩ mô và nguồn lực điều tiết nhân khẩu học.

2.2. Khung lý thuyết phân tích: Mô hình Cán cân Nguồn lực (BR2 Model)

Để giải quyết các khoảng trống nghiên cứu nêu trên, nghiên cứu này được định hình về mặt lý thuyết dựa trên Mô hình Cán cân giữa Rủi ro và Nguồn lực (The Balance between Risks and Resources - BR2) do

Mikolajczak và Roskam (2018) phát triển. Theo mô hình BR2, hội chứng kiệt sức phụ huynh không khởi phát từ một yếu tố đơn lẻ mà là hệ quả của một trạng thái mất cân bằng mạn tính, diễn ra khi các yếu tố làm gia tăng căng thẳng nuôi dạy con liên tục áp đảo các yếu tố giảm thiểu căng thẳng và phục hồi năng lượng.

Trong cấu trúc vĩ mô của mô hình BR2, xa cách cảm xúc (ED) được định vị là một cơ chế phòng vệ tâm lý tự động xuất hiện ở giai đoạn sau của tiến trình kiệt sức. Khi cha mẹ cạn kiệt hoàn toàn nguồn lực tinh thần do căng thẳng kéo dài, sự xa cách cảm xúc hoạt động như một "bộ ngắt mạch" nhằm bảo tồn phần năng lượng tinh thần còn lại. Dưới lăng kính của bối cảnh địa phương (tỉnh Đắk Lắk), mô hình này thiết lập một khung phân tích hai chiều giao thoa biện chứng:

- Hệ thống Yêu cầu/Rủi ro vĩ mô (Macro Risks): Gồm áp lực sinh kế bấp bênh từ thị trường lao động phi chính thức (65,8% mẫu là lao động tự do) giao thoa với áp lực thành tích học tập cao từ các kỳ thi chuyển cấp của HS THPT. Các yếu tố này liên tục rút cạn năng lượng đối phó của phụ huynh.

- Hệ thống Nguồn lực điều tiết/Bảo vệ (Protective Resources): Gồm các đặc điểm nhân khẩu học như trình độ học vấn cao (mang lại năng lực quản lý cảm xúc, tăng độ linh hoạt nhận thức) và sự hỗ trợ từ mạng lưới gia đình.

Khi rủi ro từ bối cảnh vượt quá nguồn lực nội tại, phụ huynh có xu hướng duy trì các trách nhiệm mang tính chức năng, nghĩa vụ để bảo vệ thể diện xã hội nhưng chủ động hoặc thụ động rút lui hoàn toàn khỏi các không gian tương tác cảm xúc, thấu hiểu với con cái. Mô hình BR2 đóng vai trò là kim chỉ nam để giải thích các dữ liệu suy luận thu được trong nghiên cứu này.

3. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Thiết kế nghiên cứu và khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu áp dụng thiết kế cắt ngang kết hợp tiếp cận định lượng mô tả và so sánh. Khách thể nghiên cứu được tiếp cận bằng kỹ thuật chọn mẫu thuận tiện tại Trường THPT Nguyễn Văn Linh, tỉnh Đắk Lắk trong năm học 2025-2026. Tổng số phiếu phát ra trực tiếp tại các kỳ đại hội phụ huynh định kỳ là 350 phiếu, thu về 231 phiếu hợp lệ và đạt tỷ lệ phản hồi thực tế là 66,0%.

Mẫu nghiên cứu mang tính đặc thù cao cho phân tầng kinh tế - xã hội tại một tỉnh miền núi/bán nông thôn: - Đặc trưng độ tuổi: Tập trung chủ yếu ở giai đoạn trung niên với 53,7% thuộc nhóm tuổi 40-49. Nhóm tuổi từ 30-39 chiếm 26,8% và từ 50 tuổi trở lên chiếm 19,5%; - *Phân tầng kinh tế - xã hội:* Nhóm phụ huynh có trình độ học vấn THCS/THPT chiếm đa số với 55,8%; Trung cấp/Cao đẳng chiếm 14,3%; Đại học trở lên chiếm 29,9%. Về nghề nghiệp, có 65,8% khách thể thuộc nhóm lao động tự do hoặc nội trợ; 26,0% thuộc khối văn phòng/hành chính/công chức viên chức; và 8,2% thuộc các nhóm ngành khác; - *Số con và khối lớp:* Số lượng phụ huynh có 1 con đang học THPT là 59,7%, có 2 con là 18,6%, và trên 2 con là 21,7%. Tỷ lệ con học khối lớp phân bố đồng đều: Lớp 10 (44,6%), Lớp 11 (31,6%), và Lớp 12 (36,4%) (tổng tỷ lệ lớn hơn 100% do phụ huynh có thể có nhiều con enrollment song song).

3.2. Công cụ đo lường

Để cô lập và đo lường chính xác biến số xa cách cảm xúc (ED), nghiên cứu trích xuất tiểu thang đo ED gồm 3 mục hỏi cốt lõi thuộc bộ công cụ Đánh giá kiệt sức phụ huynh (Parental Burnout Assessment - PBA) do Roskam, Brianda và Mikolajczak (2018) phát triển. Thang đo sử dụng dạng Likert 7 mức độ từ 0 (*Không bao giờ*) đến 6 (*Mỗi ngày*). Khoảng điểm tổng của tiểu thang đo dao động từ 0 đến 18 điểm.

Các mục hỏi bao gồm: 1) ED1: Tôi chỉ làm những việc bắt buộc cho con chứ không còn gì hơn; 2) ED2: Ngoài những việc thường nhật (đưa đón, giờ đi ngủ, bữa ăn), tôi không còn khả năng dành thời gian cho con cái nữa; 3) ED3: Tôi không còn cho con thấy được tôi yêu con nhiều thế nào.

Kiểm định đặc tính đo lường trên mẫu thực tế (N = 231) ghi nhận độ tin cậy nội tại xuất sắc với hệ số Cronbach's alpha = 0,899. Hệ số tương quan biến - tổng (Corrected Item-Total Correlation) của các mục hỏi đều đạt giá trị cao đáng tin cậy: ED1 (0,793), ED2 (0,823), và ED3 (0,785), vượt xa ngưỡng tiêu chuẩn học thuật thông thường, chứng minh công cụ đo lường đạt độ chuẩn hóa psychometric cao tại bối cảnh nghiên cứu.

3.3. Quy trình xử lý dữ liệu

Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS Statistics phiên bản 26.0 thông qua hai tầng bậc thống kê: - *Thống kê mô tả:* Tính toán tần số, tỷ lệ phần trăm, giá trị trung bình (M\)) và độ lệch chuẩn (SD) để phác họa đặc điểm mẫu và đánh giá thực trạng hành vi ED; - *Thống kê suy luận:* Sử dụng phép kiểm định Independent Samples T-Test và One-Way ANOVA để so sánh mức độ ED giữa các nhóm nhân khẩu học. Giả định về tính đồng nhất của phương sai được kiểm tra bằng phép kiểm định Levene; trong trường hợp phương sai không đồng nhất ($p < 0,05$), các phân tích hậu kiểm phù hợp (như Games-Howell) được thực hiện để đảm bảo độ tin cậy thống kê.

4. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

4.1. Phân tích mô tả về thực trạng xa cách cảm xúc (ED) của phụ huynh

Số liệu thống kê mô tả chỉ ra điểm trung bình tổng thể của khía cạnh xa cách cảm xúc đạt (M = 2,33) (trên khoảng điểm từ 0 đến 6). Đối chiếu với thang đo Likert, kết quả này phản ánh tần suất xuất hiện các hành vi xa cách cảm xúc của phụ huynh nhìn chung nằm trong khoảng từ "một tháng một lần hoặc ít hơn" cho đến "vài lần trong tháng". Dữ liệu bóc tách của từng biểu hiện hành vi được trình bày cụ thể tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả thống kê mô tả về mức độ biểu hiện hành vi xa cách cảm xúc (ED)

Mã mục hỏi	Nội dung biểu hiện hành vi cụ thể của khía cạnh ED	Giá trị trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)	Thứ hạng
ED2	Ngoài những việc thường nhật (như đưa đón, giờ đi ngủ, bữa ăn), tôi không còn khả năng dành thời gian cho con cái nữa.	2,45	1,84	1
ED3	Tôi không còn cho con thấy được tôi yêu con nhiều thế nào.	2,30	1,83	2
ED1	Tôi chỉ làm những việc bắt buộc cho con chứ không còn gì hơn.	2,24	1,78	3
ED_Total	**Điểm chỉ số trung bình tổng hợp khía cạnh ED**	**2,33**	**1,66**	

Xét theo thứ hạng điểm số, biểu hiện ED2 ("*không còn khả năng dành thời gian ngoài các việc thường nhật*") ghi nhận điểm số cao nhất (M = 2,45; SD = 1,84). Điều này chứng tỏ tương tác chiều sâu trong gia đình có xu hướng bị giới hạn vào các hoạt động chăm sóc mang tính chức năng, cơ học. Kế tiếp là hành vi ED3 ("*không còn cho con thấy được tôi yêu con nhiều thế nào*") đạt M = 2,30; SD = 1,83, phản ánh sự suy giảm trong việc chủ động bộc lộ tình cảm trực tiếp. Hành vi ED1 ("*chỉ làm những việc bắt buộc cho con chứ không còn gì hơn*") giữ điểm số thấp nhất (M = 2,24; SD = 1,78), cho thấy các trách nhiệm cơ bản đối với con cái vẫn được phụ huynh duy trì.

4.2. Một số yếu tố nhân khẩu học dự báo sự khác biệt về mức độ xa cách cảm xúc

Nghiên cứu sử dụng t-test và ANOVA một nhân tố để so sánh sự khác biệt về phương sai mức độ ED giữa các nhóm đặc điểm nhân khẩu học và bối cảnh gia đình. Kết quả tổng hợp được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Sự khác biệt về mức độ xa cách cảm xúc (ED) theo đặc điểm nhân khẩu học

Biến số nhân khẩu học	Giá trị kiểm định (t) (F)	Ý nghĩa thống kê (p)	Kết luận hậu kiểm (Post-Hoc Direction)
Giới tính	t = 2,314	0,859	Không khác biệt ý nghĩa (p > 0,05)
Độ tuổi	F = 4,535	0,012	Nhóm từ 50 tuổi trở lên > Nhóm 30 - 39 tuổi (p = 0,011)
Trình độ học vấn	F = 5,700	0,004	Nhóm Đại học trở lên < Nhóm THCS/THPT (p = 0,012) Nhóm Đại học trở lên < Nhóm Trung cấp/Cao đẳng (p = 0,014)
Nghề nghiệp	F = 0,391	0,677	Không khác biệt ý nghĩa (p > 0,05)
Số con đang học THPT	F = 2,388	0,094	Không khác biệt ý nghĩa (p > 0,05)

Yếu tố độ tuổi tác: Kết quả kiểm định cho thấy mức độ xa cách cảm xúc khác biệt có ý nghĩa thống kê theo độ tuổi (F = 4,535; p = 0,012). Đối chiếu hậu kiểm chuyên sâu, phụ huynh từ 50 tuổi trở lên ghi

nhận mức độ ED cao hơn đáng kể so với nhóm phụ huynh trẻ từ 30 - 39 tuổi (p = 0,011). Phát hiện này cung cấp bằng chứng thực chứng về sự hiện diện của áp lực khoảng cách thế hệ và sự suy giảm nguồn lực thích ứng ở nhóm cha mẹ lớn tuổi.

Trình độ học vấn: Biến học vấn thể hiện vai trò điều tiết rõ rệt lên mức độ biểu hiện ED với giá trị kiểm định có ý nghĩa thống kê cao (F = 5,700; p = 0,004). Thuật toán so sánh cặp hậu kiểm xác nhận: Phụ huynh có trình độ từ Đại học trở lên cho thấy mức độ ED thấp hơn rõ rệt so với cả nhóm học vấn THCS/ THPT (p = 0,012) lẫn nhóm Trung cấp/Cao đẳng (p = 0,014). Điều này gợi ý rằng nền tảng tri thức đóng vai trò như một nguồn lực bảo vệ vững chắc giúp cha mẹ kiểm soát trạng thái tâm lý hiệu quả hơn.

Giới tính, nghề nghiệp và số con: Ngược lại, nghiên cứu không tìm thấy bằng chứng về sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm đối với biến số Giới tính (p = 0,859), Nghề nghiệp (p = 0,677) và Số con đang cùng học bậc THPT (p = 0,094). Tại bối cảnh khảo sát, các yếu tố này không phải là tác nhân then chốt làm phân hóa cường độ của hành vi xa cách cảm xúc.

4.3. Thảo luận

4.3.1. Sự khác biệt giữa hành vi chăm sóc chức năng và sự rút lui cảm xúc

Kết quả nghiên cứu chỉ ra một xu hướng hành vi mang tính phòng vệ đặc trưng của phụ huynh tại Đắk Lắk: biểu hiện đóng băng thời gian chất lượng (ED2: M = 2,45) và suy giảm biểu đạt cảm xúc (ED3: M = 2,30) chiếm điểm số cao nhưng việc duy trì nghĩa vụ cơ bản (ED1: M = 2,24) vẫn ở mức thấp nhất. Dưới lăng kính của Mô hình Cán cân Nguồn lực (BR2), trạng thái này phản ánh một tiến trình phân rã tương tác có chọn lọc (selective psychological withdrawal). Khi nguồn lực tinh thần bị cạn kiệt do những áp lực mưu sinh nặng nề (65,8% mẫu là lao động tự do có thu nhập không cố định), cha mẹ buộc phải tự động cắt giảm các hoạt động tiêu tốn nhiều tài nguyên nhận thức nhất - chính là việc thấu hiểu, chia sẻ và đồng hành cảm xúc với con cái.

Sự phân hóa này bám rễ sâu vào cấu trúc văn hóa gia đình Á Đông tại Việt Nam. Việc bỏ bê các nghĩa vụ chăm sóc thể chất (như cung cấp tài chính, ăn uống, quần áo) luôn phải đối mặt với các định kiến và sự phán xét khắt khe từ cộng đồng xã hội, gây tổn hại trực tiếp đến thể diện của người làm cha mẹ. Do đó, phụ huynh nỗ lực duy trì vỏ bọc "tròn vai" về mặt chức năng (ED1 duy trì ở mức thấp). Tuy nhiên, việc âm thầm đóng băng không gian tinh thần (ED2 và ED3 cao) lại là một hành vi khuất lấp, khó bị phát hiện hơn. Trạng thái thâm hụt thời gian chất lượng này vô hình trung tạo ra những lỗ hổng tinh thần lớn cho HS THPT - lứa tuổi vị thành niên đang rất cần sự nâng đỡ định hướng cảm xúc để vượt qua khủng hoảng tâm sinh lý lứa tuổi và áp lực học tập chuyển cấp (Nguyễn Minh Hà, 2020; Nguyễn Thị Hồng Hạnh, 2023).

4.3.2. Tác động của yếu tố độ tuổi và khoảng cách thế hệ đến mức độ xa cách cảm xúc

Phát hiện thực chứng về việc nhóm phụ huynh từ 50 tuổi trở lên ghi nhận mức độ xa cách cảm xúc cao hơn đáng kể so với nhóm phụ huynh trẻ tuổi 30 - 39 tuổi (p = 0,011) làm nổi bật tác động của khoảng cách thế hệ lên cán cân nguồn lực làm cha mẹ. Theo lý thuyết BR2, nguồn lực ứng phó căng thẳng không phải là một hằng số bất biến mà suy giảm theo độ tuổi và tính linh hoạt trong nhận thức. Phụ huynh thuộc thế hệ lớn tuổi (50 tuổi) phần lớn chịu ảnh hưởng từ hệ thống giáo dục gia đình truyền thống, đề cao tính kỷ luật, sự áp đặt khuôn mẫu và đo lường sự ngoan ngoãn bằng tính tuân thủ của con cái (Trương Thị Thu Thủy, 2023).

Khi đối diện với con cái đang học THPT thuộc thế hệ công dân số có nhu cầu khẳng định tư duy độc lập và quyền tự chủ cao, mô hình giáo dục nghiêm khắc kiểu cũ của cha mẹ lớn tuổi hoàn toàn gặp trở ngại, biến các giao tiếp thường nhật thành xung đột mạn tính (Nguyễn Thị Hồng Hạnh, 2023). Sự bất lực trong việc thấu hiểu ngôn ngữ tư duy của con, kết hợp với sự suy giảm năng lượng sinh học ở tuổi trung niên đã đẩy nhóm cha mẹ này vào trạng thái cạn kiệt tài nguyên đối phó (Lin, G. X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M., 2021). Trong bối cảnh đó, hành vi xa cách cảm xúc (ED) không phải là sự thờ ơ chủ quan mà bản chất là một cơ chế tự vệ bất lực, giúp cha mẹ tạo khoảng cách

an toàn nhằm trốn tránh các xung đột liên thế hệ mà họ thiếu công cụ tâm lý để giải quyết. Ngược lại, cha mẹ trẻ tuổi (30-39 tuổi) thường thể hiện sự cởi mở nhận thức, dễ cập nhật các biến động tâm lý giới trẻ, giúp cán cân tài nguyên được giữ vững tốt hơn (Lin và cộng sự., 2021).

4.3.3. Vai trò điều tiết của trình độ học vấn và tính đồng nhất theo giới tính, nghề nghiệp

Sự vượt trội của nhóm phụ huynh có trình độ Đại học trở lên với mức độ ED thấp hơn rõ rệt ($p < 0,05$) là minh chứng sắc bén cho thấy vốn tri thức vận hành như một nguồn lực bảo vệ cốt lõi trong mô hình BR2. Trình độ học vấn cao thường đi đôi với năng lượng nhận thức và kỹ năng quản lý cảm xúc tốt hơn (Lin và cộng sự, 2021). Nhóm cha mẹ này có xu hướng chủ động tiếp cận khoa học tâm lý học đường, hiểu rõ diễn tiến khủng hoảng tuổi dậy thì, từ đó thiết lập các phương thức đối thoại mang tính kiến tạo, giảm bớt việc rơi vào cái bẫy cạn kiệt tinh thần (Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A., 2020). Đồng thời, học vấn cao tại bối cảnh tỉnh lẻ cũng đem lại vị thế kinh tế ổn định hơn, giúp che chắn bớt các rủi ro vĩ mô phát sinh từ áp lực tài chính. Tuy nhiên, việc các biến số Giới tính ($p = 0,859$), Nghề nghiệp ($p = 0,677$) và Số con ($p = 0,094$) không tạo ra sự biến thiên có ý nghĩa thống kê chỉ ra rằng hiện tượng xa cách cảm xúc mang tính chất bao trùm và hệ thống tại địa bàn nghiên cứu. Khác biệt với bối cảnh phương Tây nơi người mẹ thường chịu gánh nặng kiệt sức vượt trội (Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse & Mikolajczak, M., 2018), tại bối cảnh tỉnh Đắk Lắk, áp lực sinh kế bấp bênh từ khối kinh tế tự do (65,8%) phân bổ đồng đều lên cả hai giới: người mẹ chịu áp lực nội trợ/kinh tế tự do, người cha chịu áp lực trụ cột tài chính. Đồng thời,"nỗi lo âu thành tích" đã trở thành một mẫu số văn hóa chung của mọi phân tầng nghề nghiệp. Dù là công chức, viên chức ổn định hay lao động phổ thông bấp bênh, tất cả các bậc cha mẹ đều chia sẻ chung một áp lực: con cái bắt buộc phải vượt qua kỳ thi tốt nghiệp THPT và đỗ vào các trường đại học danh tiếng như một lộ trình duy nhất để đạt được sự dịch chuyển xã hội hướng lên. Kỳ vọng đồng dạng mang tính cưỡng bách này đã san phẳng các ranh giới nhân khẩu học, biến sự xa cách cảm xúc thành một nguy cơ tổn thương chung cho toàn bộ hệ thống các bậc phụ huynh tại địa phương.

5. Kết luận và khuyến nghị

5.1. Kết luận

Nghiên cứu thực chứng trên mẫu 231 phụ huynh tại Trường THPT Nguyễn Văn Linh, tỉnh Đắk Lắk ghi nhận chỉ số trung bình về mức độ xa cách cảm xúc ở trung bình ($M = 2,33$), với điểm đáng lo ngại lớn nhất xuất hiện ở hành vi đóng băng thời gian chất lượng dành cho con ($M = 2,45$). Phù hợp với các nguyên lý cốt lõi của mô hình BR2, nghiên cứu đã định vị rõ độ tuổi cao trên 50 là một biến số rủi ro làm gia tăng hành vi ED, trong khi Trình độ học vấn cao (Đại học trở lên) đóng vai trò như một nguồn lực bảo vệ vững chắc. Sự đồng nhất về mức độ ED trên các phương diện giới tính và nghề nghiệp phản ánh tính chất bao trùm mang tính hệ thống của áp lực thi cử chuyển cấp và sinh kế đối với các gia đình trong bối cảnh địa phương hiện nay.

5.2. Hạn chế và gợi ý hướng nghiên cứu tiếp theo

Nghiên cứu tồn tại một số hạn chế: - Việc áp dụng kỹ thuật chọn mẫu thuận tiện tại một cơ sở trường học làm giảm bớt khả năng suy rộng và tính đại diện cho toàn bộ quần thể phụ huynh tỉnh Đắk Lắk; - Thiết kế cắt ngang chỉ cho phép ghi nhận dữ liệu tại một thời điểm, chưa theo dõi được tiến trình chuyển dịch động của hành vi ED theo thời gian; - Việc thu thập dữ liệu hoàn toàn dựa trên phiếu hỏi tự báo cáo có thể chịu ảnh hưởng từ hiệu ứng mong muốn của xã hội.

Các nghiên cứu tương lai nên xem xét mở rộng quy mô mẫu đa tầng, ứng dụng các thiết kế nghiên cứu theo chiều dọc và phối hợp phương pháp hỗn hợp để bóc tách sâu sắc hơn các trải nghiệm định tính của phụ huynh.

5.3. Khuyến nghị thực tiễn

Dựa trên các phát hiện thực chứng, nghiên cứu đề xuất các can thiệp hệ thống nhằm tái thiết lập cán cân nguồn lực gia đình - nhà trường:

Đối với nhà trường: Cần thay đổi cấu trúc của các kỳ họp phụ huynh truyền thống - vốn mang nặng tính thông báo điểm số và đóng góp tài chính, vô hình trung kích hoạt áp lực thành tích và gia tăng căng thẳng cho cha mẹ. Phòng tư vấn tâm lý học đường cần phối hợp để thực hiện các bộ công cụ sàng lọc nhanh tự nguyện (như tiểu thang đo PBA-ED) nhằm nhận diện sớm nhóm cha mẹ có nguy cơ ngắt kết nối cảm xúc cao (đặc biệt là nhóm phụ huynh lớn tuổi, học vấn thấp). Nhà trường cần tổ chức các chuyên đề kết nối gia đình, trang bị kỹ năng giao tiếp hiện đại để giúp cha mẹ lớn tuổi có công cụ đối thoại hiệu quả với con cái thế hệ mới.

Đối với phụ huynh: Cần chủ động thay đổi tư duy tương tác, nhận thức rõ việc xa cách cảm xúc là một chỉ báo suy kiệt tài nguyên tinh thần chứ không phải lỗi lầm đạo đức. Cha mẹ cần tinh giản các quản lý mang tính áp đặt cơ học và tập trung gia tăng thời gian chất lượng dù chỉ 15 phút trò chuyện lắng nghe không phán xét mỗi ngày để tạo dựng không gian an toàn, nâng đỡ sức khỏe tinh thần cho con bước qua giai đoạn học tập THPT đầy thử thách.

Tài liệu tham khảo

Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(5), 714-722.

Đinh Thảo Quyên (2025). Kiệt sức làm cha mẹ - Một số xu hướng nghiên cứu quốc tế và Việt Nam. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 22(6), 1163-1175.

Guo, X., Hao, C., Wang, W., & Li, Y. (2024). Parental burnout, negative parenting style, and adolescents' development. *Behavioral Sciences*, 14(3), 161.

Lin, G. X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*, 41, 1-13.

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 886.

Nguyễn, Minh Hà (2020). *Đặc điểm bản sắc cá nhân ở thanh thiếu niên,* Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguyễn Thị Hồng Hạnh (2023). *Mâu thuẫn giữa học sinh trung học phổ thông và cha mẹ trong giai đoạn hiện nay (Nghiên cứu trường hợp tại Hà Nội)*, Luận án Tiến sĩ Xã hội học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Phan Thị Mai Hương, Trần Hoàng Thị Diễm Ngọc, Nguyễn Thị Kim Dung, Nguyễn Thị Hải, Nguyễn Thị Bùi Thành (2022). Các yếu tố dự báo kiệt sức làm cha mẹ trong đại dịch COVID-19 tại Việt Nam. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam*, số 3 (276), tr. 1-15.

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... & Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58-79.

Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 758.

Trương Thị Thu Thủy (2023). Mối quan hệ giữa cha mẹ và con trong hoạt động giáo dục con tuổi vị thành niên hiện nay. *Tạp chí Giáo dục,* tập 23 số đặc biệt tháng 11, tr. 100-104.

World Health Organization. (2019, May 28). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. World Health Organization.