

## CĂNG THẰNG CỦA CHA MẸ CÓ CON CHUẨN BỊ THI TỐT NGHIỆP TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Cao Xuân Liễu

Học viện Quản lý giáo dục  
Email: lieucx@naem.edu.vn

### Article history

Received: 01/10/2025

Accepted: 29/12/2025

Published: 05/02/2026

### Keywords

Parental stress, high school graduation exam, mental health, stress reduction strategies, Vietnamese education

### ABSTRACT

This study aims to assess the stress level of parents with children preparing for the high school graduation exam in Vietnam, analyze the influencing factors, and evaluate the stress reduction strategies applied. Data were collected from 120 parents through a survey consisting of scales measuring stress levels, impacts on daily life, and coping strategies. The results indicate that factors such as curriculum reform, personal and family expectations, and societal pressure are the main causes of stress. Physically and mentally, parents often experience symptoms like insomnia, headaches, and prolonged anxiety. Parents primarily adopt positive strategies such as exercising, relaxing, and talking with relatives to manage stress, while psychological counseling services are less frequently used. The study suggests implementing psychological support programs and stress management training for parents to mitigate the negative impact of stress during this critical period.

### 1. Mở đầu

Trong bối cảnh giáo dục Việt Nam, kì thi tốt nghiệp THPT không chỉ là một cột mốc quan trọng đối với HS lớp 12 mà còn là một sự kiện mang tính quyết định đối với gia đình, đặc biệt là cha mẹ. Là kì thi mang tính bước ngoặt, kết quả của nó ảnh hưởng trực tiếp đến cơ hội học tập tại bậc đại học và triển vọng nghề nghiệp sau này của HS. Với vai trò là người giám hộ và hỗ trợ chính, cha mẹ thường phải đối mặt với áp lực lớn trong việc đảm bảo con cái đạt được thành tích tốt, điều này dẫn đến sự gia tăng căng thẳng tâm lý và thể chất trong giai đoạn chuẩn bị cho kì thi. Nghiên cứu về căng thẳng của cha mẹ trong bối cảnh này không chỉ giúp làm rõ tác động của áp lực giáo dục lên gia đình mà còn cung cấp cơ sở để phát triển các chiến lược hỗ trợ hiệu quả. Theo Lazarus và Folkman (1984), căng thẳng là trạng thái tâm lý xảy ra khi cá nhân nhận thức rằng các yêu cầu từ môi trường vượt quá khả năng đối phó của họ. Trong trường hợp cha mẹ có con chuẩn bị thi tốt nghiệp THPT, căng thẳng có thể xuất phát từ nhiều nguồn, bao gồm kì vọng cao về thành tích học tập, sự thay đổi trong chương trình giáo dục, và áp lực xã hội về thành công học vấn (Luthar và Ciciolla, 2015). Tại Việt Nam, nơi văn hóa giáo dục đặt nặng giá trị của bằng cấp và thành tích học tập, cha mẹ thường coi kì thi tốt nghiệp như một thước đo không chỉ của năng lực HS mà còn của sự thành công trong vai trò làm cha mẹ (Tran và cộng sự, 2024). Điều này làm tăng nguy cơ cha mẹ trải qua các triệu chứng căng thẳng như lo âu, mất ngủ và mệt mỏi, như đã được ghi nhận trong các nghiên cứu về mối quan hệ giữa trách nhiệm nuôi dạy con cái và sức khỏe tâm lý (Repetti và cộng sự, 2011).

Mặc dù có nhiều nghiên cứu quốc tế về căng thẳng của cha mẹ liên quan đến giáo dục con cái, các nghiên cứu tại Việt Nam vẫn còn hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh kì thi tốt nghiệp THPT - một sự kiện mang tính đặc thù văn hóa và xã hội. Hơn nữa, chương trình giáo dục phổ thông mới được triển khai từ năm 2018 tại Việt Nam, với khóa đầu tiên áp dụng tốt nghiệp vào năm 2025, đã đặt ra những thách thức mới cho cả HS và cha mẹ (Bộ GD-ĐT, 2018). Sự thay đổi về nội dung, phương pháp giảng dạy và tiêu chí đánh giá có thể làm gia tăng sự không chắc chắn và lo lắng của cha mẹ, đặc biệt khi họ thiếu thông tin đầy đủ để hỗ trợ con thích nghi. Do đó, việc khám phá mức độ và nguồn gốc căng thẳng của cha mẹ trong giai đoạn này là cần thiết để hiểu rõ hơn tác động của các cải cách giáo dục lên gia đình. Nghiên cứu này nhằm mục đích khám phá mức độ căng thẳng của cha mẹ trong giai đoạn con chuẩn bị thi tốt nghiệp THPT, tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ căng thẳng của cha mẹ và xác định các cách ứng phó với căng thẳng của cha mẹ có con chuẩn bị thi tốt nghiệp THPT. Kết quả từ nghiên cứu không chỉ góp phần làm sáng tỏ thực trạng căng thẳng của cha mẹ trong bối cảnh giáo dục Việt Nam mà còn cung cấp dữ liệu để đề xuất các biện pháp hỗ trợ, từ đó giảm thiểu tác động tiêu cực của căng thẳng lên gia đình và xã hội. Trong bối cảnh áp lực học tập ngày càng gia tăng, việc hiểu và giải quyết vấn đề này trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Tổ chức nghiên cứu

#### 2.1.1. Khách thể nghiên cứu

Trong tổng số 120 cha mẹ tham gia khảo sát, có 84 nữ giới (70,0%) và 36 nam giới (30,0%). Về vị trí nghề nghiệp, nhóm cha mẹ bao gồm 28 người (23,3%) làm lao động tự do, 76 người (63,3%) làm nhân viên, 16 người (13,3%) giữ vai trò quản lý hoặc lãnh đạo. Xét về trình độ học vấn, 25 cha mẹ (20,8%) tốt nghiệp THPT, 09 cha mẹ (7,5%) có trình độ cao đẳng, 60 cha mẹ (50,0%) có trình độ đại học, 26 cha mẹ (21,7%) đạt trình độ sau đại học. Về thứ tự sinh của con em đang học lớp 12, 85 HS (70,8%) là con thứ nhất, 26 HS (21,7%) là con thứ hai, 07 HS (5,8%) là con thứ ba, 02 HS (1,7%) là con thứ tư. Xét theo loại hình trường học, 106 HS (88,3%) theo học tại các trường công lập, 14 HS (11,7%) theo học tại các trường ngoài công lập. Về định hướng sau khi tốt nghiệp lớp 12, 103 HS (85,8%) có ý định vào đại học, 05 HS (4,2%) dự định xuất khẩu lao động, 05 HS (4,2%) có kế hoạch vào cao đẳng, 04 HS (3,3%) chọn làm lao động tự do, 03 HS (2,5%) có ý định học nghề.

#### 2.1.2. Công cụ nghiên cứu

Chúng tôi đã tiến hành khảo sát 120 cha mẹ có con đang học lớp 12 tại một số trường THPT. Trước khi tham gia, các cha mẹ được cung cấp thông tin chi tiết về nghiên cứu và đã đồng thuận. Sau đó, họ hoàn thành bảng câu hỏi được thiết kế cho mục đích nghiên cứu, gồm 4 phần chính: - Phần 1: Thu thập thông tin cơ bản về đặc điểm nhân khẩu học của cha mẹ như giới tính, trình độ học vấn và các yếu tố liên quan khác; - Phần 2: Đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ căng thẳng của cha mẹ trong giai đoạn con em chuẩn bị thi tốt nghiệp THPT. Phần này gồm 12 câu hỏi, sử dụng thang đo Likert 5 mức độ (1 = Hoàn toàn không ảnh hưởng, 2 = Không ảnh hưởng, 3 = Ảnh hưởng ít, 4 = Ảnh hưởng, 5 = Ảnh hưởng rất nhiều); - Phần 3: Khảo sát mức độ căng thẳng thực tế của cha mẹ khi con thi tốt nghiệp THPT. Phần này gồm 14 câu hỏi, đánh giá trên thang đo Likert 5 mức độ (1 = Không bao giờ, 2 = Hiếm khi, 3 = thỉnh thoảng, 4 = Thường xuyên, 5 = Rất thường xuyên); - Phần 4: Khảo sát các biện pháp mà cha mẹ thường áp dụng để giảm căng thẳng. Phần này gồm 9 câu hỏi, đánh giá theo thang đo Likert 5 mức độ (1 = Không bao giờ sử dụng, 2 = Hiếm khi sử dụng, 3 = thỉnh thoảng sử dụng, 4 = Thường xuyên sử dụng, 5 = Rất thường xuyên sử dụng).

#### 2.1.3. Phân tích dữ liệu

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS phiên bản 22 để phân tích dữ liệu. Chúng tôi áp dụng phương pháp thống kê mô tả, bao gồm các phép tính như điểm trung bình, độ lệch chuẩn, tỉ lệ phần trăm và xếp hạng, nhằm trình bày và phân tích kết quả nghiên cứu một cách rõ ràng và có hệ thống.

### 2.2. Kết quả thực trạng căng thẳng của cha mẹ có con chuẩn bị thi tốt nghiệp trung học phổ thông

#### 2.2.1. Mức độ căng thẳng của cha mẹ trong đoạn con chuẩn bị thi tốt nghiệp trung học phổ thông

Bảng 1 trình bày mức độ căng thẳng thực tế của cha mẹ khi con chuẩn bị tốt nghiệp THPT. Bảng này bao gồm 13 dấu hiệu, được đánh giá thông qua điểm trung bình và độ lệch chuẩn. Các dấu hiệu căng thẳng mà cha mẹ thường gặp là đau đầu hoặc đau môi cơ thể, mất ngủ hoặc khó ngủ, dễ cáu gắt, giảm khả năng tập trung, và cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức. Các dấu hiệu căng thẳng mà cha mẹ ít gặp là cảm giác tuyệt vọng, mất giá trị cuộc sống, rối loạn nhịp tim, cảm giác cô lập, hay suy nghĩ tới cái chết. Các dấu hiệu được khảo sát phần lớn thuộc mức độ “Thỉnh thoảng” và “Hiếm khi”.

*Bảng 1. Mức độ căng thẳng thực tế của cha mẹ khi con thi tốt nghiệp THPT*

Các tiêu chí	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Mức độ	Xếp hạng
Mất ngủ hoặc khó ngủ	2,87	0,81	Thỉnh thoảng	2
Đau đầu hoặc đau môi cơ thể	2,93	0,85	Thỉnh thoảng	1
Lo âu, căng thẳng kéo dài	2,67	0,95	Thỉnh thoảng	6
Giảm khả năng tập trung	2,74	0,88	Thỉnh thoảng	4
Dễ cáu gắt hoặc bực bội	2,79	0,86	Thỉnh thoảng	3
Cảm giác mệt mỏi, kiệt sức	2,68	0,92	Thỉnh thoảng	5
Chán ăn hoặc thèm ăn quá nhiều	2,44	0,95	Hiếm khi	8
Cảm giác thấy mất giá trị	2,22	0,95	Hiếm khi	11
Làm việc không hiệu quả	2,48	0,97	Hiếm khi	7
Cảm giác buồn bã, tuyệt vọng	2,23	0,97	Hiếm khi	10
Giảm ham muốn sinh lí	2,30	0,91	Hiếm khi	9
Có suy nghĩ tới cái chết	1,49	0,84	Không bao giờ	14
Rối loạn nhịp tim hoặc tim đập nhanh	2,09	0,93	Hiếm khi	12
Cảm giác cô lập, không muốn giao tiếp với người khác	1,82	0,90	Hiếm khi	13

Kết quả ở bảng 1 cho thấy yếu tố “Đau đầu hoặc đau mỏi cơ thể” (ĐTB = 2,93, xếp hạng 1) và “Mất ngủ hoặc khó ngủ” (ĐTB = 2,87, xếp hạng 2) có mức độ ảnh hưởng tinh thoáng cao nhất đối với cha mẹ, cho thấy những triệu chứng thể chất như đau đầu và mất ngủ là biểu hiện phổ biến của căng thẳng trong giai đoạn này. Điều này phù hợp với các nghiên cứu về mối liên hệ giữa căng thẳng và sức khỏe thể chất. Theo McEwen (1998), căng thẳng mãn tính dẫn đến giải phóng cortisol, một hormone có thể gây ra các phản ứng sinh lý như đau đầu và đau cơ do co thắt hoặc viêm. Về mất ngủ, một nghiên cứu của Morin và cộng sự (2006) đã chỉ ra rằng căng thẳng tâm lý, đặc biệt trong các tình huống liên quan đến trách nhiệm gia đình, làm tăng nguy cơ rối loạn giấc ngủ, với các triệu chứng như khó đi vào giấc ngủ hoặc thức giấc giữa đêm. Những triệu chứng này có thể đặc biệt rõ rệt ở cha mẹ trong giai đoạn con cái đối mặt với áp lực học tập, khi họ phải duy trì vai trò hỗ trợ trong thời gian dài. Các yếu tố khác như “Để cái gậy hoặc bực bội” (ĐTB = 2,79, xếp hạng 3) và “Cảm giác mệt mỏi, kiệt sức” (ĐTB = 2,68, xếp hạng 5) cũng có điểm trung bình khá cao, phản ánh những khó khăn trong việc duy trì sự bình tĩnh và năng lượng trong thời gian căng thẳng. Tuy nhiên, các yếu tố như “Có suy nghĩ tới cái chết” (ĐTB = 1,49, xếp hạng 14) và “Cảm giác cô lập, không muốn giao tiếp với người khác” (ĐTB = 1,82, xếp hạng 13) có điểm trung bình thấp, cho thấy rằng mặc dù có căng thẳng, nhưng những suy nghĩ tiêu cực nghiêm trọng hơn dường như không xuất hiện trong trường hợp này. Điều này có thể được lý giải bởi lý thuyết về ngưỡng căng thẳng, trong đó mức độ căng thẳng vừa phải thường gây ra các triệu chứng thể chất và cảm xúc tức thời, nhưng chưa đủ để kích hoạt các suy nghĩ tiêu cực sâu sắc như ý định tự tử hoặc cô lập xã hội (Lazarus và Folkman, 1984). Hơn nữa, sự hiện diện của các mối quan hệ gia đình gần gũi, như vai trò làm cha mẹ, có thể đóng vai trò bảo vệ chống lại các trạng thái tâm lý nghiêm trọng. Nghiên cứu của Thoits (2011) cho thấy trách nhiệm gia đình, dù gây căng thẳng, cũng có thể mang lại ý nghĩa cuộc sống, giúp giảm nguy cơ trầm cảm nặng hoặc cô lập. Các kết quả này chỉ ra rằng các triệu chứng thể chất và cảm xúc như mệt mỏi, lo âu, và cáu gắt là những biểu hiện căng thẳng phổ biến, trong khi những suy nghĩ tiêu cực nghiêm trọng ít hoặc không xảy ra.

### 2.2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ căng thẳng của cha mẹ trong đoạn con chuẩn bị thi tốt nghiệp trung học phổ thông

Bảng 2 trình bày các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ căng thẳng của cha mẹ trong giai đoạn con em chuẩn bị tốt nghiệp THPT. Bảng bao gồm 12 yếu tố được đánh giá qua điểm trung bình và độ lệch chuẩn. Một số yếu tố mà cha mẹ cho rằng gây căng thẳng nhiều lần lượt là việc đổi mới chương trình học, khả năng cạnh tranh của con, và kì vọng của bản thân về điểm số. Một số yếu tố mà cha mẹ cho rằng ít gây căng thẳng lần lượt là sức khỏe thể chất của con, sức khỏe của bản thân, và tình trạng hôn nhân. Tất cả 12 yếu tố nằm trong các mức độ “Ảnh hưởng”, “Ảnh hưởng ít” và “Không ảnh hưởng”.

Bảng 2. Các yếu tố ảnh hưởng đến mức độ căng thẳng của cha mẹ trong giai đoạn con em chuẩn bị thi tốt nghiệp THPT

Các tiêu chí	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Mức độ	Xếp hạng
Kì vọng của bản thân về điểm số của con	3,28	1,09	Ảnh hưởng ít	3
Kì vọng của gia đình, người thân	3,16	1,08	Ảnh hưởng ít	4
Tình hình tài chính gia đình	2,69	1,12	Ảnh hưởng ít	9
Áp lực từ xã hội	2,87	1,18	Ảnh hưởng ít	7
Khả năng cạnh tranh của con	3,33	1,15	Ảnh hưởng ít	2
Các vấn đề sức khỏe tinh thần của con	3,00	1,21	Ảnh hưởng ít	6
Việc học tập hiện tại của con	3,16	1,14	Ảnh hưởng ít	5
Công việc hiện tại của bản thân	2,71	1,13	Ảnh hưởng ít	8
Việc đổi mới chương trình học (là khóa đầu tiên theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018)	3,50	1,09	Ảnh hưởng	1
Tình trạng hôn nhân của gia đình	2,18	1,07	Không ảnh hưởng	12
Sức khỏe thể chất của con hiện tại	2,62	1,14	Ảnh hưởng ít	10
Sức khỏe hiện tại của bản thân anh/chị	2,43	1,07	Không ảnh hưởng	11

Các kết quả trong bảng cho thấy yếu tố “Việc đổi mới chương trình học (là khóa đầu tiên theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018)” có mức độ ảnh hưởng mạnh mẽ nhất đối với cha mẹ, với điểm trung bình cao nhất (ĐTB = 3,50) và xếp hạng 1. Điều này cho thấy sự quan tâm của cha mẹ đối với sự thay đổi của chương trình học có ảnh hưởng lớn đến mức độ căng thẳng của họ. Sự thay đổi chương trình học, đặc biệt khi con cái thuộc nhóm đầu tiên áp dụng, có thể tạo ra cảm giác không chắc chắn về nội dung, phương pháp giảng dạy và kết quả học tập. Các cải cách giáo dục thường gây ra căng thẳng cho cha mẹ do họ thiếu thông tin đầy đủ và lo ngại về khả năng thích nghi của con cái với chương trình mới. Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp chương trình giáo dục 2018 tại Việt Nam,

vốn được thiết kế để tăng tính thực tiễn và giảm tải lí thuyết, nhưng đồng thời đặt ra thách thức về việc đánh giá và chuẩn bị cho HS trong kì thi quan trọng. Lazarus và Folkman (1984) mô tả sự không chắc chắn này làm tăng mức độ căng thẳng khi cá nhân đánh giá tình huống là vượt quá khả năng kiểm soát của họ. Các yếu tố khác như “Khả năng cạnh tranh của con” (ĐTB = 3,33, xếp hạng 2) và “Kì vọng của bản thân về điểm số của con” (ĐTB = 3,28, xếp hạng 3) cũng có ảnh hưởng đáng kể, cho thấy áp lực đối với con cái trong việc đạt được thành tích học tập và thành công xã hội là một yếu tố quan trọng trong việc tạo ra căng thẳng cho cha mẹ. Điều này phù hợp với nghiên cứu của Luthar và Becker (2002), trong đó cha mẹ ở các xã hội coi trọng thành tích học tập thường đặt kì vọng cao lên con cái, dẫn đến căng thẳng gia tăng khi họ lo sợ con không thể cạnh tranh với bạn bè đồng trang lứa. Áp lực này có thể được khuếch đại trong bối cảnh chương trình mới, khi cha mẹ không chắc liệu con mình có được chuẩn bị đầy đủ để đáp ứng các tiêu chuẩn mới hay không. Hơn nữa, theo lí thuyết về “so sánh xã hội” của Festinger (1954), cha mẹ có xu hướng so sánh con mình với những đứa trẻ khác, làm tăng thêm lo lắng về khả năng cạnh tranh và thành tích học tập. Tuy nhiên, yếu tố “Tình trạng hôn nhân của gia đình” và “Sức khỏe hiện tại của bản thân và anh chị” có mức độ ảnh hưởng thấp hơn, với điểm trung bình lần lượt là 2,18 và 2,43, phản ánh rằng những yếu tố này dường như không có tác động đến mức độ căng thẳng của cha mẹ trong giai đoạn này.

### 2.2.3. Cách ứng phó với căng thẳng của cha mẹ có con chuẩn bị thi tốt nghiệp trung học phổ thông

Bảng 3 trình bày các cách ứng phó mà cha mẹ thường áp dụng để giảm căng thẳng trong giai đoạn con chuẩn bị thi tốt nghiệp THPT. Bảng gồm 9 cách ứng phó được đánh giá qua điểm trung bình và độ lệch chuẩn. Một số cách ứng phó mà cha mẹ thường sử dụng là tập thể dục hoặc hoạt động thể chất, nghỉ ngơi, và tham gia các hoạt động giải trí. Một số cách ứng phó ít được sử dụng là tham gia các nhóm cha mẹ, sử dụng thực phẩm hay đồ uống, và đi tham vấn hoặc gặp chuyên gia. Mỗi cách ứng phó này cũng được phân loại theo mức độ và phần lớn rơi vào mức độ “Thỉnh thoảng sử dụng” và “Hiếm khi sử dụng”.

*Bảng 3. Các cách ứng phó cha mẹ thường áp dụng để giảm căng thẳng*

Các tiêu chí	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn	Mức độ	Xếp hạng
Tâm sự với bạn bè hoặc người thân	3,10	0,84	Thỉnh thoảng sử dụng	4
Tham gia các hoạt động giải trí (xem phim, nghe nhạc, đọc sách)	3,18	0,90	Thỉnh thoảng sử dụng	3
Tập thể dục hoặc tham gia hoạt động thể chất (yoga, đi bộ, chạy bộ,...)	3,27	0,87	Thỉnh thoảng sử dụng	1
Dành thời gian nghỉ ngơi hoặc thư giãn (thiền, ngủ đủ giấc,...)	3,24	0,85	Thỉnh thoảng sử dụng	2
Đi tư vấn tâm lí hoặc gặp chuyên gia tâm lí	1,82	1,03	Hiếm khi sử dụng	9
Tham gia các nhóm cha mẹ để chia sẻ kinh nghiệm	2,53	1,08	Hiếm khi sử dụng	7
Tập trung vào công việc hoặc sở thích cá nhân	3,02	1,03	Thỉnh thoảng sử dụng	5
Tham gia các hoạt động cộng đồng hoặc thiện nguyện	2,76	1,03	Thỉnh thoảng sử dụng	6
Sử dụng thực phẩm hoặc đồ uống để giảm căng thẳng (trà, cà phê, đồ ngọt,...)	2,43	1,12	Hiếm khi sử dụng	8

Kết quả trong bảng 3 chỉ ra rằng các biện pháp liên quan đến hoạt động thể chất và thư giãn có mức độ sử dụng cao nhất, với “Tập thể dục hoặc tham gia hoạt động thể chất” (ĐTB = 3,27, xếp hạng 1) và “Dành thời gian nghỉ ngơi hoặc thư giãn” (ĐTB = 3,24, xếp hạng 2) được nhiều cha mẹ áp dụng để giảm căng thẳng. Những hoạt động này cho thấy tầm quan trọng của việc duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần trong giai đoạn căng thẳng. Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng hoạt động thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc giảm căng thẳng thông qua việc kích thích sản sinh endorphin - một loại hormone giúp cải thiện tâm trạng. Theo một nghiên cứu của Blumenthal và cộng sự (2012), tập thể dục đều đặn không chỉ giảm triệu chứng trầm cảm mà còn cải thiện khả năng đối phó với căng thẳng ở người trưởng thành. Tương tự, việc dành thời gian thư giãn, chẳng hạn như thiền hoặc nghỉ ngơi có ý thức, đã được chứng minh là làm giảm mức cortisol - hormone gây căng thẳng - trong cơ thể (Matousek và cộng sự, 2010). Điều này giải thích tại sao hai biện pháp này được cha mẹ ưu tiên, đặc biệt trong bối cảnh chúng dễ thực hiện và không đòi hỏi nguồn lực bên ngoài. Các biện pháp như “Tham gia các hoạt động giải trí” (ĐTB = 3,18, xếp hạng 3) và “Tâm sự với bạn bè hoặc người thân” (ĐTB = 3,10, xếp hạng 4) cũng được sử dụng khá thường xuyên, phản ánh nhu cầu của cha mẹ về việc giải tỏa căng thẳng thông qua hoạt động vui chơi và chia sẻ cảm xúc. Tuy nhiên, các

biện pháp như “Đi tư vấn tâm lý” (ĐTB = 1,82, xếp hạng 9) và “Sử dụng thực phẩm hoặc đồ uống để giảm căng thẳng” (ĐTB = 2,43, xếp hạng 8) ít được sử dụng, chỉ ra rằng các giải pháp như gặp chuyên gia hoặc sử dụng đồ ăn thức uống không phải là lựa chọn phổ biến của cha mẹ trong việc đối phó với căng thẳng. Việc tìm đến tham vấn tâm lý thường bị hạn chế bởi định kiến xã hội hoặc thiếu khả năng tiếp cận dịch vụ chuyên nghiệp, đặc biệt ở những khu vực mà sức khỏe tinh thần vẫn còn là một chủ đề nhạy cảm. Theo một báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, tỉ lệ người trưởng thành tìm đến hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp vẫn còn thấp ở nhiều quốc gia do chi phí cao và sự kì thị liên quan (WHO, 2018). Các kết quả này cho thấy rằng hoạt động thể chất và các hoạt động giải trí dễ dàng tiếp cận và là lựa chọn chủ yếu giúp cha mẹ giảm bớt căng thẳng.

### 3. Kết luận

Nghiên cứu này đã cung cấp cái nhìn sâu sắc về mức độ căng thẳng của cha mẹ trong giai đoạn con em chuẩn bị tốt nghiệp THPT và các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng này. Kết quả cho thấy rằng những thay đổi trong chương trình học và áp lực cạnh tranh từ thành tích học tập là những yếu tố tác động mạnh mẽ nhất đến mức độ căng thẳng của cha mẹ. Các triệu chứng phổ biến bao gồm mất ngủ, đau đầu, lo âu kéo dài và dễ cáu gắt, phản ánh sự ảnh hưởng tiêu cực lên cả sức khỏe thể chất và tinh thần. Tuy nhiên, các suy nghĩ tiêu cực nghiêm trọng như ý định tự tử hoặc cảm giác tuyệt vọng ít xuất hiện, cho thấy khả năng thích nghi và đối phó của cha mẹ vẫn được duy trì. Để giảm thiểu căng thẳng, cha mẹ thường lựa chọn các biện pháp tích cực như tham gia hoạt động thể chất, thư giãn và tâm sự với người thân. Những hoạt động này không chỉ giúp cải thiện sức khỏe tinh thần mà còn hỗ trợ duy trì các mối quan hệ xã hội. Ngược lại, các biện pháp chuyên nghiệp như tư vấn tâm lý ít được sử dụng, nhấn mạnh nhu cầu tăng cường nhận thức và tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ tâm lý trong cộng đồng. Kết quả nghiên cứu gợi ý rằng các chương trình hỗ trợ tâm lý và giáo dục kỹ năng quản lý căng thẳng cho cha mẹ nên được chú trọng nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực trong giai đoạn quan trọng này.

### Tài liệu tham khảo

- Blumenthal, J. A., Smith, P. J., & Hoffman, B. M. (2012). Is Exercise a Viable Treatment for Depression?. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 16(4), 14-21. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000416000.09526.eb>
- Bộ GD-ĐT (2018). *Chương trình giáo dục phổ thông - Chương trình tổng thể* (ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT).
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Luthar, S. S., & Becker, B. E. (2002). Privileged but pressured? A study of affluent youth. *Child Development*, 73(5), 1593-1610. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00492>
- Luthar, S. S., & Cicciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. *Developmental Psychology*, 51(12), 1812-1823. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
- Matousek, R. H., Dobkin, P. L., & Pruessner, J. (2010). Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 13-19. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.06.004>
- McEwen B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338(3), 171-179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
- Morin, C. M., Bootzin, R. R., Buysse, D. J., Edinger, J. D., Espie, C. A., & Lichstein, K. L. (2006). Psychological and behavioral treatment of insomnia: Update of the recent evidence (1998-2004). *Sleep*, 29(11), 1398-1414. <https://doi.org/10.1093/sleep/29.11.1398>
- Repetti, R. L., Robles, T. F., & Reynolds, B. (2011). Allostatic processes in the family. *Development and Psychopathology*, 23(3), 921-938. <https://doi.org/10.1017/S095457941100040X>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tran, T. V., Nguyen, H. T. L., Tran, X. M. T., Tashiro, Y., Seino, K., Van Vo, T., & Nakamura, K. (2024). Academic stress among students in Vietnam: A three-year longitudinal study on the impact of family, lifestyle, and academic factors. *Journal of Rural Medicine*, 19(4), 279-290. <https://doi.org/10.2185/jrm.2024-012>
- World Health Organization (WHO) (2018). *Mental Health Atlas 2017*. World Health Organization.