# SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA PHỤ HUYNH CÓ CON THI VÀO LỚP 10 TRONG BỐI CẢNH GIÁO DỤC HIỆN NAY(NGHIÊN CỨU TẠI TỈNH BẮC NINH)

**Lê Đặng Nghĩa, Lại Thị Hằng**
**Email: lenghia.boo@gmail.com, laihang87@gmail.com**

***Tóm tắt:*** *Kỳ thi tuyển sinh vào lớp 10 là một bước chuyển tiếp quan trọng trong quá trình học tập của học sinh trung học cơ sở, đồng thời cũng là giai đoạn tạo ra nhiều áp lực tâm lý đối với gia đình. Trong bối cảnh cạnh tranh giáo dục ngày càng gia tăng, sự kỳ vọng về thành tích học tập, áp lực lựa chọn trường học, nỗi lo về tương lai của con và sự so sánh xã hội có ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của phụ huynh. Nghiên cứu này đánh giá thực trạng sức khỏe tâm thần của phụ huynh có con tham gia kỳ thi tuyển sinh vào lớp 10 tại tỉnh bắc ninh. Đồng thời, phân tích mức độ lo âu, căng thẳng và các yếu tố ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý, sức khỏe tâm thần của cha mẹ trong giai đoạn chuẩn bị thi. Kết quả nghiên cứu góp phần làm rõ vai trò của gia đình trong hỗ trợ tâm lý học sinh, đồng thời đề xuất các giải pháp nâng cao sức khỏe tâm thần cho phụ huynh trong quá trình đồng hành cùng con.*

***Từ khóa:*** *Sức khỏe tâm thần; lo âu giáo dục; phụ huynh; thi vào lớp 10; áp lực học tập.*

# MENTAL HEALTH OF PARENTS WHOSE CHILDREN ARE PREPARING FOR THE GRADE 10 HIGH SCHOOL ENTRANCE EXAM IN THE CURRENT EDUCATIONAL CONTEXT (A STUDY IN BAC NINH PROVINCE)

***Abstract:*** *the grade 10 high school entrance examination represents a critical educational transition for lower secondary school students and is also a period that places considerable psychological pressure on families. In the context of increasing educational competition, expectations for academic achievement, pressure in school selection, concerns about children's future, and social comparison can significantly affect parents' mental health. This study examines the mental health status of parents whose children are preparing for the grade 10 high school entrance examination in bac ninh province, vietnam. It analyzes parents' levels of anxiety, stress, and the factors influencing their psychological well-being during the examination preparation period. The findings highlight the important role of families in providing psychological support for students and propose several measures to enhance parents' mental health while accompanying their children through this important educational transition.*

***Keywords:*** *mental health; educational anxiety; parents; grade 10 high school entrance examination; academic pressure.*

*Nhận bài: 15/06/2026 Phản biện: 15/07/2026 Duyệt đăng: 18/07/2026*

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm thần (SKTT) là trạng thái cá nhân có khả năng nhận thức, điều chỉnh cảm xúc, ứng phó với áp lực và duy trì các mối quan hệ tích cực. Khi SKTT bị ảnh hưởng, con người dễ xuất hiện lo âu, căng thẳng và suy giảm chất lượng cuộc sống (Berry & Jones, 1995).

Tại Việt Nam, kỳ thi tuyển sinh vào lớp 10 là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng với tính cạnh tranh cao, không chỉ tạo áp lực cho học sinh mà còn ảnh hưởng đáng kể đến phụ huynh – những người trực tiếp đồng hành và kỳ vọng vào kết quả học tập của con. Nhiều nghiên cứu cho thấy phụ huynh dễ xuất hiện lo âu giáo dục và áp lực thi cử, đồng thời trạng thái tâm lý của họ có thể tác động đến con (Wuthrich et al., 2020; Liu et al., 2022; Baytemir, 2022).

Tuy nhiên, các nghiên cứu về SKTT của phụ huynh có con thi vào lớp 10 tại Việt Nam còn hạn chế. Vì vậy, nghiên cứu này khảo sát 203 phụ huynh có con tham gia kỳ thi tuyển sinh vào lớp 10 năm học 2026–2027 tại tỉnh Bắc Ninh nhằm đánh giá thực trạng SKTT, xác định các biểu hiện chủ yếu và đề xuất biện pháp hỗ trợ phù hợp.

## II. TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

### 2.1. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu gồm 203 ph có con đang học lớp 9 tham gia kỳ thi tuyển sinh vào lớp 10 năm học 2026–2027 tại tỉnh bắc ninh và được lựa chọn tại 05 trường trung học phổ thông (thpt) trên địa bàn tỉnh, gồm: trường thpt hàn thuyên, thpt hoàng quốc việt, thpt gia bình số 1, thpt thuận thành 1 và thpt lương tài 2.

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng kết hợp pp điều tra bằng bảng hỏi theo thang likert 5 bậc, pp xử lý số liệu thống kê, pp phân tích, tổng hợp tài liệu để nghiên cứu toàn diện.

## III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 3.1. Tổng quan nghiên cứu

SKTT trong bối cảnh giáo dục nhận được sự quan tâm ngày càng lớn. Nghiên cứu của Liu et al. (2022) trên 26.295 gia đình tại trung quốc cho

thấy ph thường xuất hiện lo âu giáo dục trong các giai đoạn chuyển tiếp học tập của trẻ. Mức độ lo âu chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như quan niệm giáo dục của cha mẹ, điều kiện kinh tế - xã hội, sự chuẩn bị của nhà trường và khả năng thích nghi của hs. Bên cạnh đó, nghiên cứu của Baytemir (2022) chỉ ra rằng lo âu thi cử không chỉ xuất hiện ở hs mà còn ở ph. Kỳ vọng cao, xu hướng hoàn hảo hóa thành tích và những nhận thức chưa phù hợp của cha mẹ có thể làm gia tăng áp lực tâm lý, từ đó ảnh hưởng đến trạng thái lo âu của HS (Baytemir, 2022).

Ở giai đoạn cuối cấp, áp lực học tập và thi cử được xem là một trong những yếu tố nguy cơ đối với SKTT. Wuthrich et al. (2020) phân tích, tổng hợp, đánh giá trên 60 nghiên cứu quốc tế cho thấy stress học tập chịu tác động từ các yếu tố cá nhân, gia đình, nhà trường và xã hội; trong đó sự kỳ vọng, khả năng ứng phó và mức độ hỗ trợ của gia đình có vai trò quan trọng.

Nghiên cứu của Khamharnpol et al. (2021) trên 1.098 PHHS trung học tại thái lan cho thấy những lo lắng liên quan đến kết quả học tập, định hướng tương lai của con và gánh nặng giáo dục có liên quan đến stress, suy giảm SKTT và chất lượng cuộc sống của cha mẹ. Ngoài ra, nghiên cứu của Pienyu et al. (2024) cho thấy trong môi trường giáo dục có tính cạnh tranh cao, kỳ vọng của PH, áp lực thành tích và nỗi sợ thất bại là những yếu tố làm gia tăng stress liên quan đến thi cử, đồng thời nhấn mạnh sự cần thiết của việc phối hợp giữa gia đình, nhà trường và các hoạt động hỗ trợ tâm lý.

Có thể thấy, các nghiên cứu trên đều khẳng định rằng áp lực thi cử và chuyển tiếp giáo dục có ảnh hưởng đến cả HS và PH.

**3.2. Một số vấn đề lý luận**

*3.2.1. SKTT của phụ huynh có con chuẩn bị thi vào lớp 10*

**Sức khỏe tinh thần:*

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), sức khỏe tinh thần (SKTT) không chỉ là trạng thái không mắc rối loạn tâm thần mà còn là trạng thái khỏe mạnh, trong đó cá nhân nhận thức được năng lực của bản thân, có khả năng ứng phó với căng thẳng, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng (Bộ Y tế, 2023). SKTT còn phản ánh khả năng thích ứng trước những thay đổi và yêu cầu của môi trường sống.

Trong bối cảnh giáo dục, SKTT chịu tác động của nhiều yếu tố như áp lực học tập, kỳ vọng thành tích, các mối quan hệ gia đình và xã hội. Đặc biệt, các giai đoạn chuyển tiếp giáo dục thường làm gia tăng căng thẳng, lo âu và áp lực tâm lý đối với học sinh và gia đình (Wuthrich et al., 2020).

SKTT được biểu hiện qua khả năng kiểm soát cảm xúc, duy trì cân bằng tâm lý, giải quyết vấn đề và xây dựng các mối quan hệ tích cực. Ngược lại, khi SKTT bị ảnh hưởng, cá nhân có thể xuất hiện các biểu hiện như lo âu, căng thẳng kéo dài, mất ngủ, giảm tập trung, dễ cáu gắt và suy giảm động lực. Những biểu hiện này ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống, hiệu quả công việc và các mối quan hệ xã hội. Đối với cha mẹ, áp lực liên quan đến việc học tập và tương lai của con có thể làm gia tăng stress, triệu chứng trầm cảm và giảm chất lượng cuộc sống (Khamharnpol et al., 2021).

** Khái niệm SKTT của PH có con thi vào lớp 10*

Kỳ thi tuyển sinh vào lớp 10 là kỳ thi đánh giá học sinh sau khi hoàn thành chương trình THCS để tuyển chọn vào các trường THPT, đồng thời thực hiện mục tiêu phân luồng giáo dục. Đây là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng, gắn với nhiều áp lực về thành tích và định hướng học tập tương lai. Theo Wuthrich et al. (2020), các giai đoạn cuối cấp thường làm gia tăng căng thẳng và ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của học sinh cũng như gia đình. Liu et al. (2022) cũng cho rằng quá trình chuyển tiếp giáo dục làm tăng lo âu giáo dục ở phụ huynh do kỳ vọng về kết quả học tập và tương lai của con.

Tại Việt Nam, ở nhiều địa phương, đặc biệt tại các trường THPT công lập có chất lượng, kỳ thi vào lớp 10 có tính cạnh tranh cao do số lượng thí sinh vượt chỉ tiêu tuyển sinh. Vì vậy, giai đoạn chuẩn bị cho kỳ thi thường tạo áp lực đáng kể đối với cả học sinh và phụ huynh.

** SKTT của hs có con vào lớp 10:*

Sức khỏe tâm thần của phụ huynh có con thi vào lớp 10 được hiểu là trạng thái tâm lý, cảm xúc và khả năng thích ứng của cha mẹ trong quá trình đồng hành cùng con trước kỳ thi chuyển cấp. Do đây là giai đoạn có tính cạnh tranh cao và ảnh hưởng đến định hướng học tập của con, phụ huynh dễ xuất hiện lo âu giáo dục, chịu tác động bởi kỳ vọng của gia đình, quan niệm giáo dục và khả năng thích nghi của học sinh (Liu et al., 2022).

Các biểu hiện thường gặp gồm lo lắng về kết quả thi, căng thẳng, áp lực thành tích, mất ngủ, thay đổi cảm xúc, giảm khả năng thư giãn, thường xuyên theo dõi việc học hoặc kiểm soát quá mức quá trình học tập của con. Baytemir (2022) cho

rằng lo âu thi cử không chỉ xuất hiện ở học sinh mà còn ở phụ huynh, đặc biệt khi cha mẹ có kỳ vọng cao và xu hướng hoàn hảo hóa thành tích.

SKTT của phụ huynh không chỉ ảnh hưởng đến bản thân mà còn tác động đến môi trường tâm lý gia đình và học sinh. Cha mẹ lo âu kéo dài có thể khó kiểm soát cảm xúc, gia tăng kỳ vọng hoặc áp lực đối với con, từ đó làm tăng stress học tập, lo âu thi cử và ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần cũng như kết quả học tập của học sinh (Berry & Jones, 1995; Liu et al., 2022; Baytemir, 2022; Pienyu et al., 2024). Vì vậy, duy trì SKTT tích cực của phụ huynh có ý nghĩa quan trọng trong việc tạo môi trường hỗ trợ và đồng hành hiệu quả cùng con trong giai đoạn chuẩn bị thi vào lớp 10.

**3.3. Thực trạng SKTT của PH có con chuẩn bị thi vào lớp 10**

*3.3.1. Biểu hiện lo âu về kết quả thi và tương lai học tập của con*

**Bảng 1. Mức độ ảnh hưởng sktt đến lo âu về kết quả thi và tương lai học tập của con**

| STT | Biểu hiện | ĐTB |
|---|---|---|
| LA1 | Thường xuyên lo lắng về kết quả kỳ thi tuyển sinh vào lớp 10 của con. | 3.81 |
| LA2 | Lo ngại con không trúng tuyển vào trường thpt mong muốn. | 3.79 |
| LA3 | Thường xuyên suy nghĩ về những khó khăn mà con có thể gặp nếu kết quả thi không như kỳ vọng. | 3.71 |
| LA4 | Cảm thấy bất an khi theo dõi thông tin về điểm chuẩn, tỷ lệ cạnh tranh hoặc kết quả tuyển sinh. | 3.57 |
| LA5 | Lo ngại kết quả kỳ thi sẽ ảnh hưởng đến định hướng học tập và tương lai của con. | 3.90 |
| | **TBC** | **3.75** |

Kết quả khảo sát cho thấy sự lo âu về kết quả thi vào lớp 10 và tương lai học tập của con có điểm ở mức khá cao với điểm tbc= 3,75. Điều này cho thấy kỳ thi vào lớp 10 tạo ra áp lực tâm lý nhất định đối với phần lớn ph.

Trong các biểu hiện, *"lo ngại kết quả kỳ thi sẽ ảnh hưởng đến định hướng học tập và tương lai của con*" có mức độ cao nhất (đtb = 3,90), với 150/203 ph đồng ý và hoàn toàn đồng ý. Tiếp theo là *"thường xuyên lo lắng về kết quả kỳ thi"* (đtb = 3,81) và "*lo ngại con không trúng tuyển vào trường thpt mong muốn"* (đtb = 3,79), cho thấy ph đặc biệt quan tâm đến khả năng trúng tuyển và cơ hội học tập của con.

Các biểu hiện về việc *"suy nghĩ trước những khó khăn nếu kết quả không như kỳ vọng"* (đtb = 3,71) và bất an khi theo dõi điểm chuẩn, tỷ lệ cạnh tranh (đtb = 3,57) có mức thấp hơn nhưng vẫn trên mức trung bình. Như vậy, ph không chỉ chịu áp lực về kết quả thi trước mắt mà còn lo lắng về định hướng tương lai của con, phản ánh sự ảnh hưởng rõ rệt của kỳ thi chuyển cấp đến sktt của cha mẹ.

*3.3.2. Biểu hiện căng thẳng và áp lực do kỳ vọng thành tích*

Kết quả khảo sát cho thấy căng thẳng và áp lực do kỳ vọng thành tích là một trong những biểu hiện nổi bật về sktt của ph, với đtb chung = 3.74, cao hơn mức trung bình của thang đo. Cụ thể:

**Bảng 2. Mức độ ảnh hưởng sktt đến căng thẳng và áp lực do kỳ vọng thành tích**

| STT | Biểu hiện | ĐTB |
|---|---|---|
| CT1 | Cảm thấy áp lực vì mong muốn con đạt kết quả cao trong kỳ thi tuyển sinh vào lớp 10. | 3.95 |
| CT2 | Cảm thấy trách nhiệm lớn trong việc hỗ trợ con ôn tập để đạt kết quả tốt. | 4.00 |
| CT3 | Thường xuyên so sánh kết quả học tập của con với bạn bè hoặc con của các gia đình khác. | 3.25 |
| CT4 | Cảm thấy áp lực trước kỳ vọng của gia đình hoặc người thân về kết quả thi của con. | 3.64 |
| CT5 | Luôn cố gắng tạo mọi điều kiện để con đạt được mục tiêu đã đặt ra, dù bản thân chịu nhiều áp lực. | 3.87 |
| | **TBC** | **3.74** |

Biểu hiện "*cảm thấy trách nhiệm lớn trong việc hỗ trợ con ôn tập để đạt kết quả tốt"* có mức độ cao nhất (đtb = 4,00), tiếp theo là *"cảm thấy áp lực vì mong muốn con đạt kết quả cao trong kỳ thi tuyển sinh vào lớp 10"* (đtb = 3,95) và *"luôn cố gắng tạo mọi điều kiện để con đạt được mục tiêu đã đặt ra, dù bản thân chịu nhiều áp lực"* (đtb = 3,87). Kết quả này cho thấy ph có xu hướng đặt nhiều trách nhiệm vào vai trò hỗ trợ, đồng hành cùng con trong quá trình ôn thi. Biểu hiện *"cảm thấy áp lực trước kỳ vọng của gia đình hoặc người thân về kết quả thi của con*" đạt đtb = 3,64, cho thấy yếu tố kỳ vọng xã hội và gia đình cũng góp phần tạo áp lực tâm lý cho ph. Trong khi đó, nội dung "*thường xuyên so sánh kết quả học tập của con với bạn bè hoặc con của các gia đình khác"* có mức thấp nhất (đtb = 3,25), cho thấy sự so sánh xã hội có ảnh hưởng nhưng không phải là nguồn áp lực chính.

Có thể thấy, áp lực của ph chủ yếu xuất phát từ trách nhiệm và mong muốn con đạt kết quả tốt, thay vì chỉ đến từ sự cạnh tranh hay so sánh với người khác.

*3.3.3. Biểu hiện suy giảm khả năng cân bằng cảm xúc trong đời sống hằng ngày*

Kết quả khảo sát cho thấy nhóm biểu hiện suy giảm khả năng cân bằng cảm xúc có đtb chung = 3,52/5, ở mức trên trung bình. Điều này phản ánh một bộ phận ph gặp khó khăn trong việc duy trì trạng thái tâm lý ổn định khi đồng hành cùng con trong giai đoạn chuẩn bị thi vào lớp 10.

**Bảng 3. Mức độ ảnh hưởng sktt đến suy giảm khả năng cân bằng cảm xúc trong đời sống hằng ngày**

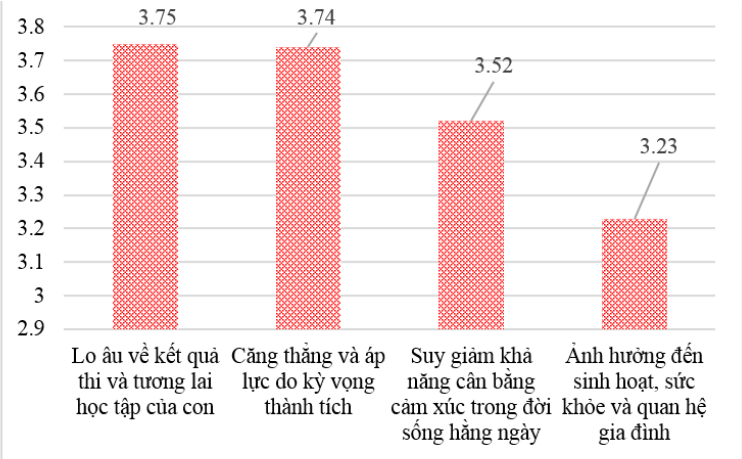
| STT | Biểu hiện | ĐTB |
|---|---|---|
| CB1 | Thường xuyên cảm thấy căng thẳng hoặc dễ cáu gắt trong thời gian con ôn thi. | 3.45 |
| CB2 | Khó thư giãn vì thường xuyên nghĩ đến việc học và kỳ thi của con. | 3.73 |
| CB3 | Cảm thấy mệt mỏi về tinh thần trong giai đoạn con chuẩn bị thi vào lớp 10. | 3.58 |
| CB4 | Khó giữ được bình tĩnh khi trao đổi với con về việc học và kỳ thi. | 3.31 |
| CB5 | Tâm trạng thường thay đổi theo tiến độ ôn tập hoặc kết quả học tập của con. | 3.52 |
| | **TBC** | **3.52** |

Trong các biểu hiện, "khó thư giãn vì thường xuyên nghĩ đến việc học và kỳ thi của con" có mức điểm cao nhất (đtb = 3,73), tiếp theo là "cảm thấy mệt mỏi về tinh thần trong giai đoạn con chuẩn bị thi vào lớp 10" (đtb = 3,58) và "tâm trạng thường thay đổi theo tiến độ ôn tập hoặc kết quả học tập của con" (đtb = 3,52). Điều này cho thấy tâm lý của ph có xu hướng bị chi phối bởi quá trình học tập và kết quả thi của con. Các biểu hiện như "thường xuyên cảm thấy căng thẳng, hoặc dễ cáu gắt trong thời gian con ôn thi" có mức thấp hơn (đtb lần lượt 3,45 và 3,31) nhưng vẫn cho thấy áp lực thi cử có thể ảnh hưởng nhất định đến khả năng kiểm soát cảm xúc và giao tiếp trong gia đình.

Như vậy, ph chưa có biểu hiện mất cân bằng cảm xúc ở mức cao nhưng đã xuất hiện những dấu hiệu căng thẳng tâm lý cần được quan tâm, đặc biệt trong giai đoạn áp lực thi cử gia tăng.

*3.3.4. Biểu hiện ảnh hưởng đến sinh hoạt, sức khỏe và quan hệ gia đình*

Nhóm ảnh hưởng đến sinh hoạt, sức khỏe và quan hệ gia đình có mức thấp nhất trong các nhóm biểu hiện (ĐTB = 3,24/5). Trong đó, sức khỏe thể chất hoặc tinh thần bị ảnh hưởng có điểm cao nhất (ĐTB = 3,39), tiếp theo là ảnh hưởng đến công việc hoặc sinh hoạt cá nhân khi đồng hành cùng con ôn thi (ĐTB = 3,31) và giảm chất lượng cuộc sống (ĐTB = 3,24). Điều này cho thấy việc hỗ trợ con ôn thi phần nào ảnh hưởng đến sự cân bằng giữa công việc, gia đình và chăm sóc bản thân của phụ huynh. Trong khi đó, căng thẳng hoặc mâu thuẫn gia đình do áp lực thi cử có mức thấp nhất (ĐTB = 3,06), cho thấy đa số phụ huynh vẫn duy trì được sự ổn định trong các mối quan hệ gia đình.




***Biểu đồ 1. Biểu đồ thể hiện mức độ ảnh hưởng của việc có con thi vào lớp 10 tới sktt của phụ huynh***

Kết quả cho thấy SKTT của phụ huynh có con chuẩn bị thi vào lớp 10 chịu ảnh hưởng ở mức trên trung bình (ĐTB = 3,56/5). Hai biểu hiện nổi bật nhất là lo âu về kết quả thi và tương lai học tập của con (ĐTB = 3,75) và căng thẳng do kỳ vọng thành tích (ĐTB = 3,74), phản ánh áp lực chủ yếu đến từ kỳ vọng và trách nhiệm đồng hành cùng con. Bên cạnh đó, phụ huynh cũng gặp khó khăn trong cân bằng cảm xúc (ĐTB = 3,52). Mức ảnh hưởng thấp nhất là đối với sinh hoạt, sức khỏe và quan hệ gia đình (ĐTB = 3,23), cho thấy áp lực thi cử chủ yếu tác động đến trạng thái tâm lý hơn là gây xáo trộn rõ rệt trong đời sống gia đình.

Nhìn chung, kỳ thi vào lớp 10 ảnh hưởng chủ yếu đến lo âu, căng thẳng và áp lực tâm lý của phụ huynh. Kết quả này cho thấy cần có các biện pháp hỗ trợ SKTT để giúp phụ huynh đồng hành với con hiệu quả và tích cực hơn trong giai đoạn chuyển cấp.

**3.4. Đề xuất một số biện pháp hỗ trợ SKTT cho PH có con chuẩn bị thi vào lớp 10**

*3.4.1. Tăng cường nhận thức của phụ huynh về áp lực thi cử và SKTT*

Mục đích: Giúp phụ huynh nhận diện lo âu, căng thẳng và giảm áp lực từ kỳ vọng thành tích.

Cách thực hiện: Nhà trường phối hợp giáo viên và chuyên gia tâm lý tổ chức truyền thông, tư vấn về tâm lý mùa thi, hướng dẫn cách kiểm soát cảm xúc và đồng hành tích cực cùng con.

*3.4.2. Hỗ trợ phụ huynh điều chỉnh kỳ vọng*

Mục đích: Giảm áp lực thành tích, hướng tới đồng hành và phát triển năng lực của con.

Cách thực hiện: Hướng dẫn xây dựng mục tiêu phù hợp, ghi nhận sự cố gắng của con và hạn chế so sánh với người khác.

*3.4.3. Rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc*

Mục đích: Giúp phụ huynh giảm căng thẳng và duy trì trạng thái tâm lý tích cực.

Cách thực hiện: Hướng dẫn kỹ năng thư giãn, kiểm soát suy nghĩ tiêu cực, cân bằng thời gian và khuyến khích tìm kiếm hỗ trợ khi cần.

*3.4.4. Tăng cường phối hợp giữa gia đình và nhà trường*

Mục đích: Giảm áp lực cho phụ huynh và nâng cao hiệu quả hỗ trợ học sinh.

Cách thực hiện: Cung cấp thông tin đầy đủ về kỳ thi, duy trì kênh trao đổi thường xuyên giữa giáo viên, phụ huynh và học sinh.

*3.4.5. Xây dựng môi trường gia đình tích cực*

Mục đích: Duy trì sự ổn định tâm lý và hỗ trợ tinh thần cho học sinh trong giai đoạn ôn thi.

Cách thực hiện: Khuyến khích giao tiếp tích cực, lắng nghe con, cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi, tránh tạo áp lực quá mức về thành tích.

**IV. KẾT LUẬN**

Trạng thái tâm lý của cha mẹ không chỉ ảnh hưởng đến bản thân mà còn tác động đến quá trình đồng hành học tập, sự gắn kết gia đình và tâm lý của con trong giai đoạn chuyển cấp. Phụ huynh có con chuẩn bị thi vào lớp 10 phải đối mặt với nhiều biểu hiện như lo âu về kết quả thi và tương lai học tập của con, căng thẳng do kỳ vọng thành tích, khó khăn trong việc duy trì cân bằng cảm xúc và những ảnh hưởng nhất định đến đời sống gia đình. Kết quả này cũng cho thấy phụ huynh cũng là nhóm đối tượng cần được quan tâm trong các hoạt động chăm sóc sức khỏe tâm thần. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất một số biện pháp hỗ trợ nhằm giảm áp lực tâm lý, nâng cao khả năng đồng hành của cha mẹ và tăng cường sự phối hợp giữa gia đình với nhà trường, góp phần tạo môi trường tâm lý tích cực cho học sinh trong giai đoạn chuẩn bị thi tuyển sinh vào lớp 10.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Baytemir, K. (2022). Do Parents Have Exam Anxiety, Too? The Predictive Role Of Irrational Beliefs And Perfectionism With Parental Exam Anxiety In Explaining Students' Exam Anxiety. School Psychology International, 44, 257 - 278. Https://Doi.Org/10.1177/01430343221122387

Bộ Y Tế (2023). Đề Án Tăng Cường Hệ Thống Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Giai Đoạn 2024-2030.

Lê Thị Thu Hiền. (2021). Lo Lắng Của Cha Mẹ Trong Giáo Dục Con Lứa Tuổi Trung Học Cơ Sở. Tạp Chí Tâm Lý Học, 5(266), 87–92.

Kobau R, Seligman Me, Peterson C, Diener E, Zack Mm, Chapman D, Thompson W. Mental Health Promotion In Public Health: Perspectives And Strategies From Positive Psychology. Am J Public Health. (2011). Https://Doi: 0.2105/Ajph.2010.300083.

Khamharnpol, T., Banchonhattakit, P., & Laohasiriwong, W. (2021). Offspring Education, Mental Health Status And Quality Of Life Among Parents Of High School Students In The Northeast Of Thailand.. Kathmandu University Medical Journal, 19 75, 287-293 . Https://Doi.Org/10.3126/Kumj.V19i3.49700

Liu, Q., Hong, X., & Wang, M.-C. (2022). Parental Educational Anxiety During Children's Transition To Primary School In China. International Journal Of Environmental Research And Public Health, 19. Https://Doi.Org/10.3390/Ijerph192315479

Nguyễn Thị Trang, Lê Võ Hồng Tuyết Và Thái Thanh Trúc (2026). Các Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần Ở Học Sinh Trung Học Phổ Thông Tại Thành Phố Hồ Chí Minh: So Sánh Giữa Hệ Chính Quy Và Hệ Giáo Dục Thường Xuyên. Tạp Chí Nghiên Cứu Y Học, 198 (01).

Pienyu, K., Margaret, B., & D'souza, A. (2024). Academic Stress, Perceived Parental Pressure, And Anxiety Related To Competitive Entrance Examinations And The General Well-Being Among Adolescents – A Cross-Sectional Survey From Karnataka, India. Journal Of Education And Health Promotion, 13. Https://Doi.Org/10.4103/Jehp.Jehp_2094_23

Thông Tư 20/2024/Tt-Bgdđt Ngày 30/12/2014 Của Bộ Gd&Đt Về Việc Ban Hành Quy Chế Tuyển Sinh Thcs Và Thpt.

Viện Y Tế Và Chính Sách Toàn Cầu (2025). Sức Khỏe Tâm Lý Của Phụ Huynh Và Trẻ Em Được Tạo Thành Thông Qua Mới Quan Tâm Đến Trẻ Em. Phòng Nghiên Cứu Shunsuke Koseki, Trường Đại Học Obirin 3758 Tokiwamachi, Machida-Shi, Tokyo 194-0294

Wuthrich, V., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress In The Final Years Of School: A Systematic Literature Review. Child Psychiatry & Human Development, 51, 986 - 1015. Https://Doi.Org/10.1007/S10578-020-00981-Y

Zakaria, J. (2025). The Price Of Perfection: Investigating The Psychological And Cultural Dimensions Of Parental Pressure In Adolescent Exam-Related Stress. Journal Of Educational Research And Policies. Https://Doi.Org/10.53469/Jerp.2025.07(02).04