KHÓ KHĂN TÂM LÝ CỦA CHA MẸ CÓ CON MẮC RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỶ HỌC LỚP 1 HOÀ NHẬP Ở CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC

Nguyễn Thu Huyền, Trần Trung Hiếu
Viện Lịch sử dòng họ
Email: nthuyen1002.paomi23@gmail.com

***Tóm tắt**: Nghiên cứu này nhằm khảo sát những khó khăn tâm lý của cha mẹ có con mắc rối loạn phổ tự kỷ đang học lớp 1 theo hình thức giáo dục hòa nhập tại các trường tiểu học. Giai đoạn chuyển tiếp vào lớp 1 không chỉ đặt ra thách thức đối với trẻ mà còn tạo áp lực đáng kể đối với cha mẹ trong việc thích ứng với môi trường học tập mới và yêu cầu giáo dục chính thức. Nghiên cứu sử dụng thiết kế hỗn hợp: dữ liệu định lượng được thu thập thông qua bảng hỏi khảo sát các khía cạnh khó khăn tâm lý như lo âu, căng thẳng, áp lực xã hội và khó khăn trong phối hợp với nhà trường; dữ liệu định tính được bổ sung thông qua phỏng vấn bán cấu trúc nhằm làm rõ trải nghiệm thực tế của cha mẹ. Kết quả cho thấy cha mẹ thường xuyên trải qua mức độ lo âu và căng thẳng cao, đặc biệt liên quan đến khả năng thích nghi học tập và xã hội của con. Bên cạnh đó, sự thiếu hụt hỗ trợ chuyên môn, nhận thức chưa đầy đủ về giáo dục hòa nhập và áp lực từ môi trường xã hội làm gia tăng gánh nặng tâm lý cho phụ huynh. Nghiên cứu góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc đề xuất các biện pháp hỗ trợ tâm lý, tăng cường phối hợp giữa gia đình với nhà trường và nâng cao hiệu quả giáo dục hòa nhập cho trẻ mắc rối loạn phổ tự kỷ ở đầu cấp tiểu học.*

***Từ khóa:** rối loạn phổ tự kỷ, khó khăn tâm lý, cha mẹ, giáo dục hòa nhập, học sinh lớp 1.*

PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES OF PARENTS OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER IN INCLUSIVE GRADE 1 CLASSES AT PRIMARY SCHOOLS

***Abstract:** This study aims to investigate the psychological difficulties experienced by parents of children with Autism Spectrum Disorder (ASD) who are enrolled in inclusive Grade 1 classes at primary schools. The transition to Grade 1 not only poses significant challenges for children but also creates considerable pressure on parents as they adapt to a new learning environment and formal educational expectations. The study employs a mixed-methods design: quantitative data were collected through a questionnaire examining key dimensions of psychological difficulties, including anxiety, stress, social pressure, and challenges in collaborating with schools; qualitative data were obtained through semi-structured interviews to gain deeper insights into parents' lived experiences. The findings indicate that parents frequently experience high levels of anxiety and stress, particularly related to their children's academic and social adaptation. In addition, limited professional support, insufficient understanding of inclusive education, and social pressures further increase the psychological burden on parents. The study provides a scientific basis for proposing psychological support measures, strengthening school–family collaboration, and improving the effectiveness of inclusive education for children with ASD at the early stage of primary education.*

***Keywords:** autism spectrum disorder, psychological difficulties, parents, inclusive education, grade 1 students.*

Nhận bài: 16/03/2026 *Phản biện: 18/04/2026* *Duyệt đăng: 22/04/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giáo dục hiện đại, giáo dục hòa nhập đang trở thành xu hướng tất yếu nhằm đảm bảo quyền tiếp cận giáo dục bình đẳng cho mọi trẻ em, trong đó có trẻ mắc rối loạn phổ tự kỷ. Tại Việt Nam, việc triển khai giáo dục hòa nhập ở bậc tiểu học ngày càng được quan tâm, đặc biệt ở giai đoạn đầu cấp, khi trẻ bắt đầu thích nghi với môi trường học tập chính thức ở lớp 1. Tuy nhiên, quá trình này không chỉ đặt ra nhiều thách thức đối với trẻ mà còn tạo ra áp lực đáng kể đối với cha mẹ, những người trực tiếp đồng hành và hỗ trợ trẻ trong quá trình học tập và hòa nhập.

Đối với cha mẹ có con mắc rối loạn phổ tự kỷ, việc con bước vào lớp 1 thường đi kèm với nhiều lo âu và căng thẳng liên quan đến khả năng thích nghi học tập, giao tiếp xã hội cũng như sự chấp nhận của môi trường trường học. Bên cạnh đó, cha mẹ còn phải đối mặt với những khó khăn như thiếu thông tin và hỗ trợ chuyên môn, hạn chế trong phối hợp với giáo viên, cũng như áp lực từ định kiến xã hội. Những yếu tố này có thể làm gia tăng gánh nặng tâm lý, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và năng lực hỗ trợ con của cha mẹ.

Mặc dù đã có một số nghiên cứu đề cập đến trẻ tự kỷ và giáo dục hòa nhập, song các nghiên cứu tập trung vào khó khăn tâm lý của cha mẹ, đặc biệt trong giai đoạn chuyển tiếp vào lớp 1, vẫn còn hạn chế, nhất là trong bối cảnh Việt Nam. Do đó, việc khảo sát một cách hệ thống những khó khăn tâm lý của cha mẹ trong giai đoạn này là cần thiết, nhằm cung cấp cơ sở khoa học cho việc đề xuất các biện pháp hỗ trợ phù hợp. Nghiên

cứu này được thực hiện với mục tiêu làm rõ thực trạng, mức độ và các yếu tố ảnh hưởng đến khó khăn tâm lý của cha mẹ có con mắc rối loạn phổ tự kỷ học lớp 1 hòa nhập tại các trường tiểu học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện theo thiết kế hỗn hợp giải thích theo trình tự định lượng kết hợp định tính. Giai đoạn định lượng nhằm khảo sát thực trạng và mức độ khó khăn tâm lý của cha mẹ có con mắc rối loạn phổ tự kỷ đang học lớp 1 hòa nhập. Giai đoạn định tính được triển khai nhằm làm rõ và giải thích sâu hơn các kết quả thu được từ dữ liệu định lượng.

Đối tượng nghiên cứu là cha mẹ hoặc người chăm sóc chính của trẻ mắc rối loạn phổ tự kỷ đang học lớp 1 tại các trường tiểu học có tổ chức giáo dục hòa nhập. Mẫu nghiên cứu định lượng gồm khoảng 120 phụ huynh, được lựa chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện kết hợp có chủ đích. Mẫu định tính gồm 8 phụ huynh được lựa chọn từ nhóm khảo sát để đảm bảo tính đa dạng về mức độ khó khăn tâm lý.

Công cụ nghiên cứu chính là bảng hỏi được thiết kế theo thang Likert 5 mức, tập trung vào các nhóm khó khăn như lo âu, căng thẳng, áp lực xã hội và khó khăn trong phối hợp với nhà trường. Bên cạnh đó, phỏng vấn bán cấu trúc được sử dụng để thu thập dữ liệu định tính về trải nghiệm và nhu cầu hỗ trợ của phụ huynh. Dữ liệu định lượng được xử lý bằng thống kê mô tả và kiểm định độ tin cậy thang đo; dữ liệu định tính được phân tích theo phương pháp phân tích nội dung theo chủ đề. Nghiên cứu đảm bảo các nguyên tắc đạo đức như tự nguyện tham gia và bảo mật thông tin.

2.2. Kết quả nghiên cứu

Kết quả khảo sát cho thấy cha mẹ có con mắc rối loạn phổ tự kỷ học lớp 1 hòa nhập gặp nhiều khó khăn tâm lý với mức độ từ trung bình đến cao (M = 3,68; SD = 0,74). Các nhóm khó khăn tập trung chủ yếu vào lo âu về khả năng thích nghi của trẻ, áp lực tâm lý cá nhân và những trở ngại trong phối hợp với nhà trường. Trong đó, tiêu chí "lo lắng về khả năng hòa nhập xã hội" có điểm trung bình cao nhất (M = 4,05), tiếp đến là "lo âu về khả năng học tập của con" (M = 3,92), phản ánh mối quan tâm nổi bật của cha mẹ đối với khả năng thích nghi toàn diện của trẻ trong môi trường học đường. Kết quả này cũng cho thấy mối quan tâm của cha mẹ tập trung vào khả năng thích nghi kép của trẻ: vừa học tập, vừa xã hội.

Bảng 1. Mức độ khó khăn tâm lý chung

Tiêu chí	M	SD
Lo âu về khả năng học tập của con	3,92	0,81
Lo lắng về khả năng hòa nhập xã hội	4,05	0,76
Căng thẳng trong quá trình hỗ trợ con	3,85	0,79
Áp lực từ kỳ vọng gia đình/xã hội	3,44	0,88
Khó khăn trong phối hợp với giáo viên	3,58	0,82
Trung bình chung	**3,68**	**0,74**

Từ góc độ tâm lý học, đây là biểu hiện của trạng thái lo âu dự báo khi cha mẹ liên tục hình dung các kịch bản tiêu cực có thể xảy ra với con trong môi trường mới. Điều này được củng cố qua dữ liệu phỏng vấn: "Tôi lo nhất là con không theo được bài trên lớp…" (P1); "Tôi sợ con không có bạn chơi…" (P3). Những chia sẻ này cho thấy nỗi lo của cha mẹ không chỉ mang tính tình huống mà có xu hướng kéo dài, gắn với cảm nhận về tương lai của trẻ.

Bên cạnh đó, mức điểm tương đối cao của tiêu chí "căng thẳng trong quá trình hỗ trợ con" (M = 3,85) phản ánh một dạng stress vai trò. Cha mẹ không chỉ đóng vai trò nuôi dưỡng mà còn trở thành "giáo viên tại nhà", đặc biệt khi trẻ gặp khó khăn về chú ý, ngôn ngữ và hành vi. Phỏng vấn cho thấy sự quá tải này mang tính tích lũy: "Ngày nào tôi cũng phải kèm con học… nhiều lúc cảm thấy kiệt sức" (P7). Điều này cho thấy gánh nặng tâm lý không chỉ đến từ lo lắng mà còn từ yêu cầu chăm sóc kéo dài, cường độ cao.

Ngoài ra, các yếu tố mang tính bối cảnh như "áp lực từ kỳ vọng gia đình/xã hội" (M = 3,44) và "khó khăn trong phối hợp với giáo viên" (M = 3,58) tuy có điểm thấp hơn nhưng đóng vai trò yếu tố khuếch đại. Khi cha mẹ thiếu sự hỗ trợ chuyên môn hoặc cảm thấy không được đồng hành từ nhà trường, mức độ lo âu và căng thẳng có xu hướng gia tăng. Điều này được thể hiện qua chia sẻ: "Nhiều khi tôi không biết phải trao đổi

với giáo viên như thế nào…" (P4).

Tổng hợp các kết quả cho thấy khó khăn tâm lý của cha mẹ không tồn tại riêng lẻ mà hình thành một hệ thống liên kết giữa lo âu – căng thẳng – áp lực xã hội. Trong đó, lo âu về sự thích nghi của trẻ đóng vai trò trung tâm, còn các yếu tố bối cảnh như hỗ trợ giáo dục và kỳ vọng xã hội đóng vai trò điều kiện làm gia tăng hoặc giảm nhẹ mức độ khó khăn. Điều này gợi ý rằng các can thiệp không chỉ nên tập trung vào cá nhân cha mẹ mà cần tiếp cận ở cấp độ hệ thống, bao gồm nhà trường và môi trường xã hội.

Bảng 1. Mức độ khó khăn tâm lý chung

Tiêu chí	M	SD
Cảm thấy bị người khác đánh giá về tình trạng của con	3,38	0,89
Lo lắng về ánh nhìn của phụ huynh khác trong lớp	3,45	0,87
Áp lực khi so sánh con với trẻ phát triển điển hình	3,62	0,82
Ngại chia sẻ về tình trạng của con với người xung quanh	3,41	0,91
Cảm thấy thiếu sự đồng cảm từ cộng đồng	3,52	0,85
Lo lắng con bị xa lánh hoặc phân biệt đối xử	3,68	0,80
Cảm thấy tự ti khi tham gia các hoạt động tập thể	3,29	0,93
Trung bình chung	**3,47**	**0,86**

Kết quả khảo sát cũng cho thấy cha mẹ có con mắc rối loạn phổ tự kỷ học lớp 1 hòa nhập phải đối mặt với áp lực xã hội và cảm nhận kỳ thị ở mức trung bình (M = 3,47; SD = 0,86), tuy thấp hơn so với nhóm lo âu – căng thẳng ở Bảng 1, nhưng vẫn là một yếu tố đáng chú ý, có ảnh hưởng gián tiếp nhưng sâu sắc đến trạng thái tâm lý của cha mẹ.

Kết quả cho thấy tiêu chí "lo lắng con bị xa lánh hoặc phân biệt đối xử" có điểm trung bình cao nhất (M = 3,68), tiếp đến là "áp lực khi so sánh con với trẻ phát triển điển hình" (M = 3,62). Điều này phản ánh rằng áp lực xã hội của cha mẹ không chỉ đến từ cách họ bị nhìn nhận mà còn từ nỗi lo về cách con mình được đối xử trong môi trường học đường.

Phỏng vấn cho thấy áp lực này mang tính "âm thầm" nhưng kéo dài. Một phụ huynh chia sẻ: "Tôi luôn sợ con bị các bạn trêu chọc hoặc không được chơi cùng. Có khi con không nói ra, nhưng mình biết là con bị ảnh hưởng" (P2). Một phụ huynh khác cho biết: "Nhiều lúc đi họp phụ huynh, tôi thấy rất áp lực vì con mình khác với các bạn. Có cảm giác mình bị nhìn khác đi" (P6)

Xét về bản chất, áp lực xã hội và cảm nhận kỳ thị đóng vai trò như một yếu tố nền, có khả năng tác động lâu dài đến sức khỏe tâm lý của cha mẹ. Khác với lo âu mang tính trực tiếp (liên quan đến học tập, hành vi của trẻ), áp lực xã hội thường mang tính gián tiếp, tích lũy và khó nhận diện rõ ràng. Kết quả này có thể được lý giải thông qua hiện tượng kỳ thị liên kết: khi cha mẹ cảm nhận hoặc nội hóa những đánh giá tiêu cực của xã hội đối với tình trạng của con. Các biểu hiện như "ngại chia sẻ", "cảm thấy tự ti", hay "lo lắng về ánh nhìn của người khác" cho thấy cha mẹ không chỉ đối mặt với áp lực bên ngoài mà còn trải qua quá trình tự đánh giá tiêu cực về bản thân.

Đáng chú ý, tiêu chí "áp lực khi so sánh con với trẻ phát triển điển hình" có điểm tương đối cao (M = 3.62), phản ánh ảnh hưởng của chuẩn mực xã hội về thành tích và sự phát triển. Trong bối cảnh lớp học hòa nhập, sự khác biệt của trẻ trở nên dễ nhận thấy hơn, từ đó làm gia tăng cảm giác thiếu hụt hoặc thất bại ở cha mẹ. Điều này được thể hiện qua chia sẻ: "Nhiều khi nhìn con người khác học tốt, mình không khỏi chạnh lòng và lo lắng cho tương lai của con" (P5).

Ngoài ra, nỗi lo về việc trẻ bị xa lánh (M = 3,68) cho thấy cha mẹ không chỉ quan tâm đến kết quả học tập mà còn đặc biệt nhạy cảm với trải nghiệm xã hội của con. Điều này phản ánh nhận thức của cha mẹ về vai trò quan trọng của các mối quan hệ xã hội trong sự phát triển toàn diện của trẻ, đồng thời cho thấy sự thiếu tin tưởng vào mức độ sẵn sàng của môi trường hòa nhập.

Như vậy, áp lực xã hội và cảm nhận kỳ thị không phải là yếu tố nổi bật nhất về mặt cường độ, nhưng lại có tính chất lan tỏa và khuếch đại đối với các khó khăn tâm lý khác. Khi cha mẹ cảm thấy thiếu sự đồng cảm từ cộng đồng và môi trường giáo dục, họ có xu hướng gia tăng lo âu, giảm tự tin và hạn chế tương tác xã hội, từ đó làm suy giảm hiệu quả hỗ trợ con. Vì vậy, việc giảm

thiểu kỳ thị xã hội và tăng cường nhận thức cộng đồng về giáo dục hòa nhập là yếu tố quan trọng nhằm cải thiện sức khỏe tâm lý của cha mẹ cũng như chất lượng hòa nhập của trẻ.

2.3. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy cha mẹ có con mắc rối loạn phổ tự kỷ học lớp 1 hòa nhập phải đối mặt với nhiều khó khăn tâm lý ở mức trung bình đến cao, trong đó nổi bật là lo âu về khả năng thích nghi học tập và xã hội của trẻ. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đây khi cho rằng giai đoạn chuyển tiếp vào môi trường học đường chính thức là thời điểm gia tăng đáng kể áp lực tâm lý đối với gia đình trẻ tự kỷ. Đặc biệt, việc "thích nghi kép" (học tập – xã hội) trở thành nguồn lo âu trung tâm, phản ánh nhận thức của cha mẹ về tính phức tạp của môi trường lớp học hòa nhập.

Bên cạnh đó, kết quả về "căng thẳng trong quá trình hỗ trợ con" cho thấy vai trò của cha mẹ đang bị mở rộng vượt ra ngoài chức năng nuôi dưỡng thông thường. Điều này có thể được lý giải trong bối cảnh hệ thống hỗ trợ giáo dục hòa nhập chưa thực sự đầy đủ, khiến cha mẹ phải đảm nhận thêm vai trò can thiệp và hỗ trợ học tập tại nhà. Đây là đặc điểm thường gặp trong các gia đình có trẻ tự kỷ, khi nguồn lực chuyên môn còn hạn chế và sự phối hợp giữa gia đình và nhà trường chưa hiệu quả.

Một điểm đáng chú ý là áp lực xã hội và cảm nhận kỳ thị tuy không có mức độ cao nhất nhưng lại đóng vai trò nền tảng, góp phần khuếch đại các khó khăn tâm lý khác. Hiện tượng "kỳ thị liên kết" cho thấy cha mẹ không chỉ chịu tác động từ môi trường bên ngoài mà còn có xu hướng nội hóa những đánh giá tiêu cực, dẫn đến cảm giác tự ti và hạn chế tương tác xã hội. Điều này có thể làm suy giảm khả năng tìm kiếm hỗ trợ và ảnh hưởng gián tiếp đến quá trình hòa nhập của trẻ.

Từ các kết quả trên, có thể thấy rằng khó khăn tâm lý của cha mẹ là một hệ thống đa chiều, chịu tác động đồng thời từ đặc điểm của trẻ, yêu cầu của môi trường học tập và bối cảnh xã hội. Do đó, các can thiệp cần được thiết kế theo hướng hệ thống, không chỉ tập trung vào hỗ trợ cá nhân cha mẹ mà còn tăng cường năng lực của nhà trường và nâng cao nhận thức cộng đồng về giáo dục hòa nhập.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy cha mẹ có con mắc rối loạn phổ tự kỷ học lớp 1 hòa nhập tại các trường tiểu học gặp nhiều khó khăn tâm lý ở mức trung bình đến cao. Những khó khăn nổi bật tập trung vào lo âu về khả năng học tập, khả năng hòa nhập xã hội của trẻ, căng thẳng trong quá trình hỗ trợ con và những trở ngại trong phối hợp với giáo viên. Bên cạnh đó, áp lực xã hội và cảm nhận kỳ thị tuy không phải là yếu tố có mức độ cao nhất nhưng có tác động âm thầm, kéo dài và góp phần làm gia tăng gánh nặng tâm lý của cha mẹ. Kết quả nghiên cứu cho thấy việc hỗ trợ cha mẹ cần được xem là một nội dung quan trọng trong giáo dục hòa nhập. Do đó, nhà trường cần tăng cường tư vấn, phối hợp với gia đình, nâng cao năng lực giáo viên và xây dựng môi trường học đường thân thiện, giảm kỳ thị đối với trẻ mắc rối loạn phổ tự kỷ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.

Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders,* 43(3), 629–642. https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y.

Karst, J. S., & Van Hecke, A. V. (2012). Parent and family impact of autism spectrum disorders: A review and proposed model for intervention evaluation. *Clinical Child and Family Psychology Review,* 15(3), 247–277. https://doi.org/10.1007/s10567-012-0119-6.

Lai, W. W., Goh, T. J., Oei, T. P. S., & Sung, M. (2015). Coping and well-being in parents of children with autism spectrum disorders (ASD). *Journal of Autism and Developmental Disorders,* 45(8), 2582–2593. https://doi.org/10.1007/s10803-015-2430-9.

Ooi, K. L., Ong, Y. S., Jacob, S. A., & Khan, T. M. (2016). A meta-synthesis on parenting a child with autism. *Neuropsychiatric Disease and Treatment,* 12, 745–762. https://doi.org/10.2147/NDT.S100634.

Woodgate, R. L., Ateah, C., & Secco, L. (2008). Living in a world of our own: The experience of parents who have a child with autism. *Qualitative Health Research,* 18(8), 1075–1083. https://doi.org/10.1177/1049732308320112.