

MỘT SỐ YẾU TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN KIẾT SỨC LÀM CHA MẸ TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

Trần Hoàng Thị Diễm Ngọc*, Nguyễn Thị Bùi Thành*

Nhận bài: 19/07/2021; Nhận kết quả bình duyệt: 29/07/2021; Chấp nhận đăng: 02/08/2021

© 2021 Trường Đại học Thăng Long.

Tóm tắt

Đại dịch Covid-19 đang là vấn đề gây thảm họa cho toàn nhân loại và tác động mạnh mẽ đến kinh tế, xã hội và gia đình. Trong bối cảnh giãn cách xã hội hiện nay, trẻ em nghỉ học ở nhà nên cha mẹ có xu hướng kiệt sức do phải đóng nhiều vai: cùng một lúc họ vừa làm việc kiếm sống lại vừa tham gia chăm sóc, giáo dục con. Với phương pháp nghiên cứu tài liệu, bài viết nhằm mục đích làm rõ nội dung của các nghiên cứu đã công bố về một số yếu tố tác động đến kiệt sức làm cha mẹ trong đại dịch Covid-19 gồm 4 nhóm, cụ thể là: 1) *Hướng nghiên cứu đánh giá ảnh hưởng của yếu tố nhân khẩu - xã hội* bởi mẹ đơn thân, con khuyết tật, số lượng con; 2) *Hướng nghiên cứu xác định ảnh hưởng của nhóm yếu tố kinh tế* do thất nghiệp, bất ổn về thu nhập, cắt giảm tiền lương; 3) *Hướng nghiên cứu chỉ ra yếu tố gia đình* cũng ảnh hưởng đáng kể vì công việc nhà, trách nhiệm và vai trò chăm sóc, giáo dục con; 4) *Hướng nghiên cứu xem xét ảnh hưởng của nhóm yếu tố tâm lý xã hội* do văn hoá, lối sống, các mối quan hệ. Kết quả tổng quan có thể gợi ý một số nội dung cho nghiên cứu tiếp theo.

Từ khóa: Kiệt sức làm cha mẹ; Đại dịch Covid-19; Yếu tố ảnh hưởng

1. Giới thiệu

Maslach-Pines và cộng sự (2017) là một trong những người đầu tiên đưa ra khái niệm về kiệt sức dưới góc độ sức khỏe tâm thần. Đó là một hội chứng tâm lý tiêu cực của cá nhân được thể hiện ở sự cạn kiệt về cảm xúc, sự nản chí, sự buông xuôi không còn thiết đến thành tựu, hiệu quả. Thời gian đầu, kiệt sức được đề cập đến trong lĩnh vực nghề nghiệp, việc làm. Sau đó, kiệt sức được mở rộng nghiên cứu sang lĩnh vực làm cha mẹ (Séjourné và cộng sự, 2018; Mikolajczak và

cộng sự, 2019). Khái niệm kiệt sức làm cha mẹ đề cập đến trạng thái kiệt quệ về thể chất, tinh thần, cảm xúc của cha mẹ trong quá trình chăm sóc, giáo dục, dạy dỗ con cái (Maslach-Pines, 2005; Brown, 2016).

Đại dịch Covid-19 đang diễn ra trên phạm vi toàn cầu gây ra những xáo trộn về kinh tế và xã hội, dẫn đến căng thẳng lớn cho nhiều gia đình (Prikkhidko và cộng sự, 2020). Với sự lây lan của các biến thể ngày càng nhanh và mạnh, đại dịch đã tàn phá các nền kinh tế và gây ra những thách

* Khoa Khoa học Xã hội và Nhân văn, Trường Đại học Thăng Long

thức chưa từng có đối với hệ thống chăm sóc sức khỏe và các vấn đề xã hội trên toàn thế giới. Tác động của đại dịch Covid-19 đã dẫn đến những thay đổi đáng kể trong hầu hết các khía cạnh của cuộc sống hằng ngày như mất việc làm, giảm thu nhập, và gặp nhiều khó khăn về sinh hoạt phí (Pew Research Center, 2020, Griffith, 2020). Hàng triệu người trên thế giới đã và đang phải sống trong điều kiện giãn cách và hạn chế tương tác xã hội (Taub, 2020). Việc đóng cửa trường học vì Covid-19 trên diện rộng đã ảnh hưởng đến hơn 1,5 tỷ trẻ em trên toàn thế giới (UNESCO, 2020). Trong bối cảnh đó, mô hình “homeschooling” (giáo dục tại nhà) đã yêu cầu cha mẹ cùng tham gia với nhà trường vào việc triển khai chương trình học của trẻ (hỗ trợ kỹ thuật học online, giảng bài khi cần thiết và đôn đốc kỷ luật) (Fontenelle-Tereshchuk, 2021; Mangiavacchi và cộng sự, 2020), trong khi họ vẫn phải làm việc tại nhà (Griffith, 2020). Hơn thế nữa, với những quy chuẩn và yêu cầu cao, xã hội ngày nay đang tạo ra những áp lực nặng nề cho cha mẹ khiến họ phải tự mình hướng dẫn con học online tại nhà (Prikhidko và Swang, 2020). Chính việc hằng ngày phải đảm nhiệm trách nhiệm công việc cá nhân và chăm sóc con cái đã gây tổn hại nặng nề đến sức khoẻ khiến rất nhiều cha mẹ bị kiệt sức (parental burn-out).

Tuy vậy, vấn đề kiệt sức làm cha mẹ đặc biệt trong đại dịch Covid-19 dường như là chủ đề ít được quan tâm nghiên cứu so với các chủ đề khác thuộc lĩnh vực gia đình và trong hoàn cảnh của đại dịch Covid-19 hiện nay. Có thể thấy đa số các nghiên cứu về sự kiệt sức của cha mẹ trong đại dịch Covid-19 được thực hiện tại châu Âu. Tại châu Á, vấn đề này nếu được xem xét thì cũng chỉ có ở một số nước như Malaysia nghiên cứu về

hệ quả kiệt sức làm cha mẹ trong tình hình giãn cách vì dịch Covid-19 năm 2020 dẫn đến con cái bị bỏ bê và chịu bạo lực của cha mẹ (Syazwani và cộng sự, 2020); Trung Quốc cũng nghiên cứu về vấn đề này nhưng lại không trong bối cảnh đại dịch Covid-19 mà chỉ đơn thuần là mối quan hệ giữa cha mẹ và tình trạng kiệt sức (Wang và cộng sự, 2020), tình trạng kiệt sức của cha mẹ (Cheng và cộng sự, 2020).

Ở Việt Nam, các nhà nghiên cứu cũng mới chỉ nghiên cứu về các yếu tố khác nhau tác động đến cuộc sống con người bởi đại dịch Covid-19, ví dụ như yếu tố kinh tế, du lịch (Đỗ Quỳnh Chi, 2020; Phạm Trương Hoàng và cộng sự, 2020), người lao động (Đỗ Quỳnh Chi, 2020)... Do đó, để có thể tiến hành nghiên cứu về kiệt sức làm cha mẹ một cách đầy đủ và chính xác thì việc đánh giá tổng quan các nghiên cứu về các yếu tố tác động đến nó là rất cần thiết. Bài viết này sẽ tập trung đánh giá các nghiên cứu đã công bố về 4 nhóm yếu tố (*nhân khẩu - xã hội, kinh tế, gia đình và tâm lý xã hội*) tác động đến kiệt sức làm cha mẹ trên nhiều khía cạnh khác nhau của cuộc sống nhằm chỉ ra những nội dung đã được quan tâm tìm hiểu và khẳng định kết quả khoa học, những nội dung cần tiếp tục nghiên cứu để tìm hiểu thực tiễn sinh động của các yếu tố tác động đến làm cha mẹ trong đại dịch Covid-19 tại Việt Nam.

2. Phương pháp nghiên cứu

Kết quả được thực hiện bằng phương pháp tổng quan tài liệu thông qua các dữ liệu được tìm kiếm, lựa chọn gồm sách, tạp chí khoa học (cả in và trực tuyến). Các bài báo trực tuyến được tìm trên cơ sở dữ liệu tin cậy của Google Scholar. Từ khóa tìm kiếm tài liệu gồm các thuật ngữ: “kiệt sức làm cha mẹ”, “các yếu tố tác động đến kiệt

sức làm cha mẹ”, “Parental burn-out in Covid-19” và “factors associated to parental burn-out in Covid-19”.

Với tiêu chí lựa chọn là các bài báo khoa học, bản đầy đủ, trong đó có trình bày phương pháp nghiên cứu để xác định chất lượng của bài báo, nếu là các bài tạp chí nước ngoài thì chỉ chọn ngôn ngữ tiếng Anh là ngôn ngữ khá phổ biến hiện nay, kết thúc quá trình nghiên cứu đã tìm được 53 bài, trong đó có 3 bài bằng Tiếng Việt và 50 bài có nội dung liên quan đến chủ đề bằng tiếng Anh.

Các ấn phẩm đã tìm ra được tóm tắt với các nội dung cơ bản: các thông tin định danh (tên tác giả, tên bài, tên tạp chí, năm xuất bản); phương pháp nghiên cứu; nội dung, kết quả nghiên cứu chính và ghi chú. Dựa vào bản tóm tắt của những ấn phẩm khoa học, những mã nội dung chính về các yếu tố tác động đến kiệt sức làm cha mẹ trong đại dịch Covid-19 được phát hiện gồm 4 nhóm như là: 1) *Nhóm nội dung chịu ảnh hưởng của yếu tố nhân khẩu – xã hội*, 11/44 tài liệu có liên quan đến nội dung này; 2) *Nhóm nội dung xác định ảnh hưởng của nhóm yếu tố kinh tế*, 9/44 tài liệu đề cập đến nội dung này; 3) *Nhóm nội dung chỉ ra sự tác động của yếu tố gia đình*, 8/44 tài liệu đề cập đến nội dung này; 4) *Nhóm nội dung xem xét ảnh hưởng của nhóm yếu tố tâm lý xã hội*, 5/44 tài liệu đề cập đến nội dung này. Trong quá trình phân tích tiếp theo, tác giả sẽ dùng bộ mã này để tìm kiếm các dữ liệu cụ thể từ các bài báo và chương sách này.

3. Kết quả và bàn luận

Các nghiên cứu gần đây cho thấy tỷ lệ kiệt sức làm cha mẹ ngày càng gia tăng tương ứng với sự giãn cách xã hội trước tình hình đại dịch

Covid-19 vẫn đang tiếp diễn bùng phát trên toàn thế giới. Nhiều nước trên thế giới như Anh, Mỹ, Ý, Thổ Nhĩ Kỳ, Bồ Đào Nha, Iran... cũng phát hiện đa dạng nhóm các yếu tố liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ bao gồm các nhóm yếu tố nhân khẩu - xã hội, kinh tế, gia đình và tâm lý xã hội được tổng quan và thể hiện theo các hướng sau đây.

3.1. Hướng nghiên cứu nhóm yếu tố nhân khẩu - xã hội

Với nhóm yếu tố nhân khẩu – xã hội (giới, độ tuổi, số lượng trẻ, trẻ có nhu cầu đặc biệt, mẹ đơn thân, nơi ở cha mẹ), việc xem xét các nghiên cứu trên thế giới về các yếu tố có thể giải thích sự khác biệt giữa các cá nhân trong tình trạng kiệt sức làm cha mẹ (Roskam và cộng sự, 2017).

3.1.1. Yếu tố giới

Aguiar và cộng sự (2021) phát hiện về ảnh hưởng của giới liên quan đến kiệt sức của cha mẹ - trong đó, người mẹ có tỉ lệ kiệt sức cao hơn người cha. Ngay cả khi các bà mẹ có công việc chiếm toàn bộ thời gian hoặc khi các ông bố thất nghiệp, các bà mẹ vẫn phải đảm nhiệm phần lớn công việc gia đình và chăm sóc con cái (Aguiar và cộng sự, 2020). Tuy rằng sự bình đẳng giới trong các gia đình hiện nay đã và đang được thực hiện, trong đó có sự hỗ trợ của bạn đời đối với công việc nhà và ngày càng xuất hiện nhiều các ông bố lo việc chăm sóc con cái nhưng với vai trò giới và trách nhiệm, người mẹ luôn sẵn sàng đặt con cái lên hàng đầu nên họ có thể trải qua những cảm giác tiêu cực thường xuyên hơn, chẳng hạn như lo lắng, nghi ngờ, cảm giác tội lỗi, buồn bã và cô đơn (César và cộng sự, 2020).

Có thể thấy, tác động của yếu tố giới đến sự kiệt sức làm cha mẹ cũng chỉ ra mức độ kiệt sức của cha mẹ ở các bà mẹ cao hơn so với các ông

bố, được giải thích bởi người mẹ là chuyên gia chăm sóc con cái trong khi người cha đôi khi như là trợ lý của các bà mẹ (Matias, 2020). Trong các nghiên cứu khác từ trước khi xảy ra đại dịch Covid-19, các bà mẹ cho biết nhiều căng thẳng và lo lắng hơn, sức khỏe kém hơn (Nelson-Coffey và cộng sự, 2019), ít hạnh phúc hơn, mệt mỏi hơn (Musick và cộng sự, 2016), được giải thích là trong gia đình, vai trò của người cha bị hạn chế trong việc nuôi dạy con cái và cách ly xã hội (Skreden và cộng sự, 2012). Và trong bối cảnh của đại dịch hiện nay, các yếu tố này vẫn tiếp tục được nghiên cứu xem xét.

3.1.2. Yếu tố liên quan đến độ tuổi, số lượng trẻ, trẻ có nhu cầu giáo dục đặc biệt

Nghiên cứu của Marchetti và cộng sự (2020) đã chỉ ra những nguyên nhân dẫn đến kiệt sức của cha mẹ, bao gồm độ tuổi của trẻ, số lượng trẻ và trẻ có nhu cầu đặc biệt cần hỗ trợ. Trong nhiều gia đình, khi có con ở các độ tuổi khác nhau phải nghỉ học và học online ở nhà trong thời kỳ đại dịch Covid-19 thì cha mẹ buộc phải đảm đương nhiều vai trò khác nhau như chăm sóc, dạy dỗ, quan tâm tới mối quan hệ tình cảm của trẻ... Với những trẻ ở lứa tuổi mầm non, các bậc cha mẹ tập trung nhiều vào việc chăm sóc dinh dưỡng, chơi cùng con, dạy con học các kỹ năng tự phục vụ trong sinh hoạt hằng ngày... Trẻ ở lứa tuổi tiểu học, ngoài chăm sóc dinh dưỡng, các cha mẹ còn chú trọng đến việc hỗ trợ dạy trẻ học online tại nhà, làm bài tập về nhà, làm việc nhà và hướng dẫn trẻ thực hiện các yêu cầu của giáo viên. Với những trẻ lứa tuổi trung học cơ sở và trung học phổ thông, ngoài việc chú ý đến chế độ dinh dưỡng, nhắc nhở học tập, cha mẹ còn quan tâm đến những thay đổi về tâm sinh lý khi phải học ở nhà, không được gặp bạn... Việc chăm sóc, dạy

dỗ, giáo dục con cái, quản lý quỹ thời gian cho con gặp nhiều thử thách như vậy dẫn đến việc cha mẹ của trẻ cũng phải trải qua những khó khăn về tâm lý và hành vi khi họ muốn cố gắng hoàn thành các trách nhiệm cá nhân (Colizzi và cộng sự, 2020).

3.1.3 Yếu tố liên quan đến tình trạng gia đình (mẹ đơn thân, nơi ở của cha mẹ)

Nghiên cứu của Roskam và cộng sự (2021) đã chỉ ra những cá nhân sống trong các gia đình đơn thân hay nơi ở của cha mẹ có ảnh hưởng đến sự kiệt sức làm cha mẹ của họ. Do thiếu người hỗ trợ trong việc chăm sóc và giáo dục con cái, trong các gia đình đơn thân, họ phải nâng cao trách nhiệm hơn để đương đầu với những khó khăn trong thời gian này. Ngoài ra, trong các cộng đồng có nguy cơ cao hoặc đang ở trong khu vực giãn cách cha mẹ cũng có những lo sợ về sự lây nhiễm, các phương pháp bảo vệ gia đình. Cha mẹ đơn thân là một trong những nhóm nhân khẩu học bị ảnh hưởng nặng nề nhất khi cuộc sống của họ bị tác động bởi đại dịch Covid-19. Họ phải đối mặt với ba vấn đề căng thẳng như: chăm sóc con cái, làm việc tại nhà và cố gắng duy trì ngôi nhà - tất cả đều đơn độc với tư cách là người lớn duy nhất khi phải làm việc tại nhà từ xa và giờ đây phải đối mặt với vai trò làm cha/mẹ nặng nề trong thảm họa Covid-19 (Tesson và cộng sự, 2021).

3.2. Hướng nghiên cứu nhóm yếu tố kinh tế

3.2.1. Yếu tố tài chính

Cuộc khủng hoảng trong đại dịch Covid-19 đang ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khỏe tâm thần của người dân nói chung, đặc biệt, đại dịch có thể gây ra tâm lý đau khổ và lo lắng về tài sản thế chấp cho các bậc cha mẹ trong tình trạng bế tắc, do hoàn cảnh tài chính không ổn định, thu không

đủ chi (Fontanesi và cộng sự, 2020). Ngoài ra, đối với nhiều gia đình, việc cha mẹ bị mất thu nhập đáng kể do các biện pháp sa thải hoặc mất việc làm gây nên bất ổn về tài chính (Griffith, 2020 và Mousavi, 2020). Đối với những bậc cha mẹ có cơ hội tiếp tục công việc tại nhà, việc có thể vừa làm công việc được trả lương, vừa chăm sóc gia đình là một thách thức lớn, đặc biệt là đối với những người sống trong hộ gia đình có thu nhập thấp hoặc có hoàn cảnh khó khăn (Craig và Churchill, 2020; Usher và cộng sự, 2020). Trong khi đó, công việc bị đình trệ, cắt giảm tiền lương khi doanh nghiệp gặp khó khăn cũng gây nên nhiều xáo trộn trong các gia đình (Craig và Churchill, 2020).

3.2.2 Yếu tố thất nghiệp

Nghiên cứu xem xét các điều kiện dự báo về tình trạng kiệt sức của cha mẹ cho thấy một số yếu tố đặc biệt có liên quan trong đại dịch Covid-19 hiện nay. Cụ thể, tình trạng thất nghiệp của cha mẹ có liên quan đến việc gia tăng nguy cơ kiệt sức của cha mẹ (Parkes và cộng sự 2015; Sorkkila và Aunola 2020). Do phần lớn các doanh nghiệp buộc phải đóng cửa hoặc cắt giảm đáng kể các dịch vụ của họ, nhiều cha mẹ đã phải trải qua tình trạng bị sa thải dẫn đến thất nghiệp, mất an toàn tài chính và không chắc chắn về sự ổn định việc làm trong tương lai (Samuels 2020). Trong các gia đình cha mẹ đơn thân thường là thu nhập duy nhất cho hộ gia đình của họ, có nghĩa là nếu họ bị sa thải hoặc bị giảm sút vì đóng cửa công việc kinh doanh, thì điều đó có ảnh hưởng nghiêm trọng về tài chính đối với gia đình họ (Tesson và cộng sự, 2021).

Nhìn chung, các yếu tố kinh tế có tác động lớn đến sức khỏe tinh thần của cha mẹ trong đại dịch

Covid-19 vì một mặt, cha mẹ vừa phải lo lắng về mặt tài chính nhằm đảm bảo các nhu cầu trong sinh hoạt hằng ngày, mặt khác, vừa phải chăm sóc, giáo dục, dạy dỗ con cái nên nguy cơ dẫn đến kiệt sức là điều khó tránh khỏi.

3.3. Hướng nghiên cứu nhóm yếu tố gia đình

3.3.1. Yếu tố việc nhà và hỗ trợ từ các thành viên trong gia đình

Nhiệm vụ nuôi dạy con cái đã tăng lên đáng kể khi con cái ở nhà cả ngày, bảy ngày trong tuần do ảnh hưởng bởi giãn cách xã hội trong đại dịch Covid-19, trong các gia đình thiếu người trợ giúp và cha mẹ cảm thấy căng thẳng hơn (Roskam và cộng sự, 2021). Cha mẹ phải làm thêm các công việc nhà khi có các con học online tại nhà. Nhiều người phải đối phó với sự cân bằng mới giữa việc nuôi dạy con cái toàn thời gian và việc học tại nhà trong khi đồng thời làm việc tại nhà. Những người tiếp tục đi làm việc ngoài xã hội có khả năng đang làm việc trong những môi trường có mức độ rủi ro cá nhân cao như bệnh viện, phòng khám, cửa hàng tạp hóa và hiệu thuốc... có khả năng góp phần làm cho mức độ căng thẳng trong gia đình gia tăng (Pew Research Center, 2020a).

3.3.2. Yếu tố chăm sóc và giáo dục trẻ

Từ trước tới nay, việc nuôi dạy con cái đã được công nhận là phức tạp và là hoạt động đặc biệt căng thẳng (Abidin, 1990). Cảm thấy áp lực trở thành một người mẹ hoàn hảo có liên quan trực tiếp đến sự kiệt sức của cha mẹ (Meeussen và Van Laar, 2018), kỳ vọng của cha mẹ đối với bản thân họ, đặc biệt là những kỳ vọng cao mà họ đã đặt ra, nên làm và đạt được với tư cách là cha mẹ (Sorkkila và Aunola 2020). Hơn nữa, trong thời kỳ đại dịch Covid-19, do những yêu cầu về giãn cách xã hội, trường học đóng cửa, trẻ em phải

ng nghỉ học và học online ở nhà đã dẫn đến làm gia tăng tình trạng kiệt sức của cha mẹ vì trong bối cảnh này, cha mẹ đồng thời cũng phải hoàn thành các nhiệm vụ như cần chuẩn bị số lượng bữa ăn cho trẻ nhiều hơn trước, tìm các hoạt động cho trẻ nhỏ khi nghỉ giãn cách ở nhà và quản lý việc học ở nhà của trẻ. Bên cạnh đó, cha mẹ hầu như không có khả năng sử dụng các nguồn tài nguyên môi trường bên ngoài, chẳng hạn như sự giúp đỡ từ bên ngoài (ông bà, người thân, bạn bè...) để chăm sóc trẻ em và giảm nguồn lực bên trong, ví dụ như thời gian giải trí dành cho bản thân.

Đối với các cha mẹ có thể tiếp tục làm việc trong mùa dịch Covid-19, việc kết hợp các nghĩa vụ công việc đang thực hiện với trách nhiệm chăm sóc con cái và giáo dục tại nhà đã đặt ra những thách thức mới đáng kể. Những thách thức này càng tăng thêm bởi sự lo lắng xung quanh việc tiếp xúc với vi-rút trong môi trường làm việc và trong quá trình di chuyển đến nơi làm. Các cha mẹ làm việc tại nhà cũng phải đối mặt với những thách thức mới xung quanh việc thiết lập một thói quen làm việc mới và tạo ra một không gian làm việc có lợi có thể tăng năng suất, đồng thời cân bằng với nhiệm vụ chăm sóc con cái và giáo dục tại nhà (Catalyst, 2020). Đối với các cha mẹ hiện đang ở nhà không thể làm việc hoặc bị mất việc làm nhận thấy mình phải xoay sở với trách nhiệm chăm sóc con cái và giáo dục tại nhà trong khi phải vật lộn để giải quyết những lo lắng mới về tài chính và những căng thẳng kinh tế liên quan đến việc họ không có khả năng làm việc hoặc mất việc làm (De Cao và Sandner, 2020).

Vì vậy, Alon (2020) và Hupkau (2020) đã nhận thấy công việc nhà, trách nhiệm chăm sóc trẻ và vai trò dạy trẻ đã tạo thêm nhiều áp lực cho cha mẹ và đó là một trong những dấu hiệu

dẫn đến kiệt sức. Bên cạnh đó, hạn chế trong việc nhận được sự hỗ trợ của các thành viên trong gia đình do giãn cách xã hội cũng là một thách thức không nhỏ đối với cha mẹ (Griffith, 2020).

3.4. Hướng nghiên cứu nhóm yếu tố tâm lý xã hội

3.4.1. Yếu tố kết nối xã hội của cha mẹ

Một trong những tác động của các biện pháp giãn cách xã hội trong đại dịch Covid-19 là hạn chế giao tiếp xã hội với gia đình, họ hàng thân thiết và bạn bè hoặc các mối quan hệ với hàng xóm bị gián đoạn đều có nhiều tác động đến kiệt sức làm cha mẹ vì sự hạn chế về những giao tiếp này khiến cha mẹ mất đi sự giúp đỡ về mặt thể chất và tinh thần (Mousavi, 2020). Bên cạnh đó, việc hạn chế nhận được sự hỗ trợ của bạn bè cũng mất đi một sự trợ giúp có ý nghĩa đối với cha mẹ (Griffith, 2020). Ở một góc độ, các bậc cha mẹ cho rằng cách ly bởi Covid-19 thì các thành viên trong gia đình cùng nghỉ làm việc hoặc học trực tuyến ở nhà sẽ có nhiều thời gian cùng nhau để có thể chia sẻ tình cảm, nhưng nó cũng đặt ra gánh nặng lớn trên vai khi họ vừa phải đóng vai trò giáo dục con cái và vừa đồng thời vừa phải cố gắng hoàn thành trách nhiệm chăm lo về “cơm áo gạo tiền” trong cuộc sống thường nhật của họ (Spinelli, 2020). Ở góc độ khác, hạn chế sự kết nối xã hội có ảnh hưởng trực tiếp đến kiệt sức làm cha mẹ vì cha mẹ ngày càng áp lực với công việc nhà, chăm sóc, giáo dục, dạy dỗ con và hầu như không nhận được sự chia sẻ và hỗ trợ từ những người khác bên ngoài gia đình. Ví dụ, nhiều bậc cha mẹ thường dựa vào sự hỗ trợ từ ông bà hoặc các thành viên khác trong việc chăm sóc con cái hoặc giúp đỡ các công việc liên quan đến nuôi dạy con cái, nhưng nay do các yêu cầu

xã cách xã hội, điều này không còn khả thi.

3.4.2. Yếu tố giá trị văn hóa và hoạt động giải trí

Trong nghiên cứu của Roskam và cộng sự (2021), phân tích các giá trị văn hóa cho thấy rằng các nền văn hóa theo chủ nghĩa cá nhân tác động đến sự kiệt sức của cha mẹ. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy các giá trị văn hóa ở các nước phương Tây có thể khiến cha mẹ bị căng thẳng ở mức độ cao. Cha mẹ kiệt sức bởi nhiệm vụ sống theo chủ nghĩa cá nhân nên khi trẻ nghỉ học ở nhà vì nạn dịch Covid-19, họ thiếu người trợ giúp và cảm thấy căng thẳng hơn. Bên cạnh yếu tố giá trị văn hóa ảnh hưởng đến sự kiệt sức của cha mẹ, còn có sự tác động của hoạt động giải trí. Do sự hỗ trợ xã hội giảm đi nên các bậc cha mẹ cũng có thể gặp phải tình trạng thiếu thời gian cho các hoạt động giải trí. Ngoài ra, nhiều cha mẹ cũng không có thời gian dành cho các hoạt động giải trí thông thường như đến nhà thờ, trung tâm thể dục thể thao, quán bar, nhà hàng... cũng như giao tiếp trực tiếp với bạn bè. Những thay đổi này có thể khiến cha mẹ có nguy cơ cao hơn đối với tình trạng kiệt sức của mình vì họ gặp khó khăn trong việc dành thời gian cho bản thân và sự cân bằng giữa trách nhiệm cá nhân, nghề nghiệp và trách nhiệm làm cha mẹ (Parkes và cộng sự 2015). Tuy các nghiên cứu đã xác định những nguy cơ này xảy ra với cha mẹ trước đại dịch nhưng trong đại dịch Covid-19 có thể còn nhân lên gấp bội vì những áp lực công việc ở nơi làm việc và việc nhà cùng với dạy dỗ con cái luôn là gánh nặng đặt lên vai họ.

Có thể thấy, thông qua một số các yếu tố về kết nối xã hội, giá trị văn hóa và hoạt động giải trí, tùy vào đặc thù lối sống, văn hoá của các quốc gia khác nhau mà có những yếu tố khác nhau ảnh hưởng đáng kể đến sự kiệt sức làm cha mẹ trong

thời kỳ đại dịch Covid-19. Trong điều kiện cha mẹ bị hạn chế sự tương tác xã hội với những người thân, bạn bè và bị giảm thiểu thời gian dành cho bản thân thì điều đó càng tăng thêm những căng thẳng cho cha mẹ - điều kiện dẫn đến kiệt sức làm cha mẹ.

4. Kết luận

Như vậy, điếm qua một số công trình nêu trên có thể thấy rõ hướng các nhóm yếu tố ảnh hưởng đến kiệt sức làm cha mẹ. Theo đó, mức độ căng thẳng cao trong lĩnh vực nuôi dạy con cái có thể dẫn đến sự kiệt sức của cha mẹ, một tình trạng gây hậu quả nghiêm trọng cho cả cha mẹ và con cái (Roskam và cộng sự, 2021).

Có thể thấy, sự kiệt sức làm cha mẹ không chỉ đến từ khối lượng công việc chăm sóc giáo dục con, mà còn chịu tác động của nhiều yếu tố khác xung quanh từ các yếu tố trong gia đình đến các yếu tố ngoài xã hội mà hệ quả của nó có thể dẫn đến ý tưởng tự tử, trốn chạy (Mikolajczak và cộng sự, 2019), hành vi bạo lực đối với trẻ em (Blanchard, 2021) thường xảy ra kiệt sức làm cha mẹ nhiều hơn là kiệt sức trong công việc hoặc thậm chí trầm cảm (Mikolajczak và cộng sự, 2020).

Từ thực tế đó, có thể thấy một nghiên cứu với cỡ mẫu đủ lớn, đại diện cho nhiều vùng miền của đất nước, sử dụng các thang đo về sức khoẻ tâm thần đã được chuẩn hoá để tìm hiểu các nhóm yếu tố theo kinh nghiệm đã có ở các quốc gia khác và các yếu tố đặc thù của đất nước để khảo sát khách thể nghiên cứu là rất cần thiết nhằm tìm ra những yếu tố đang tác động trực diện vào từng góc ngách của các gia đình. Đó sẽ là một điều đáng lưu ý cho bản thân cha mẹ, gia đình mà kỳ vọng là cần có sự yêu thương, hỗ trợ,

chia sẻ gánh nặng cả về tài chính lẫn tinh thần sao cho giảm thiểu tối đa kiệt sức làm cha mẹ. Ngoài ra, kết quả nghiên cứu này cũng góp phần tạo cơ sở khoa học cho việc nghiên cứu dự báo các yếu tố liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ để có thể ứng dụng trong công tác xây dựng hạnh phúc gia đình cũng như những đề xuất về điều chỉnh trách nhiệm, phân công công việc nhà giữa cha mẹ nhằm khắc phục những tác động tiêu cực mà Covid-19 đã gây nên thiệt hại không nhỏ đến từng gia đình.

Tài liệu tham khảo

- [1] Đỗ Quỳnh Chi, (2020), Đánh giá nhanh tác động của đại dịch COVID-19 tới doanh nghiệp và người lao động trong một số ngành kinh tế chính: Ứng phó, điều chỉnh và khả năng phục hồi, ILO, https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-hanoi/documents/publication/wcms_757928.pdf
- [2] Phạm Trương Hoàng, Ngô Đức Huy, Trần Đức Anh, (2020), Tác động của đại dịch Covid-19 đến ngành du lịch Việt Nam và những giải pháp ứng phó, Tạp chí Kinh Tế và Phát triển, 274(4), 43-53.
- [3] Abidin, R. R., (1990), Parenting stress index-short form. Charlottesville, VA: Pediatric psychology press, 118.
- [4] Aguiar, J., Sequeira, C. F., Matias, M., Coimbra, S., & Fontaine, A. M., (2020), Gender and perception of justice in housework division between unemployed spouses, *Journal of Family Issues*, 42(6), 1217-1233, <https://doi.org/10.1177/0192513X20942823>.
- [5] Aguiar, J., Matias, M., Braz, A. C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M. F., & Fontaine, A. M., (2021), Parental Burnout and the COVID-19 Pandemic: How Portuguese Parents Experienced Lockdown Measures, *Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, <https://doi.org/10.1111/fare.12558>.
- [6] Alon, T. M., Doepke, M., Olmstead-Rumsey, J., & Tertilt, M., (2020), The impact of COVID-19 on gender equality, No. w26947, National Bureau of economic research.
- [7] Brown, N. D., (2016), Ending the Parent-Teen Control Battle: Resolve the Power Struggle and Build Trust, Responsibility, and Respect, New Harbinger Publications, https://www.monarch-therapy.us/uploads/1/1/6/2/116245417/ending_the_parent-teen_control_battle.pdf.
- [8] Catalyst, (2020), The impact of Covid-19 on working parents, *Workplaces that work for women*, <https://www.catalyst.org/research/impact-covid-working-parents/>
- [9] César, F., Oliveira, A., & Fontaine, A. M., (2020), Mães cuidadoras, pais imperfeitos: diferenças de género numa revista portuguesa para mães e pais [Caring mothers, imperfect fathers: Gender differences in a Portuguese magazine for mothers and fathers], *Ex aequo*, 41, 179-194, <https://doi.org/10.22355/exaequo.2020.41.11>.
- [10] Cheng, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y., Liu, X., & Li, Y., (2020), Validation of a Chinese version of the Parental Burnout Assessment, *Frontiers in psychology*, 11, 321.11:48.
- [11] Colizzi, M., Sironi, E., Antonini, F., Ciceri, M. L., Bovo, C., & Zoccante, L., (2020), Psychosocial and behavioral impact of COVID-19 in autism spectrum disorder: an online parent survey, *Brain sciences*, 10(6), 341.
- [12] Craig, L., & Churchill, B., (2020), Dual-earner parent couples' work and care during COVID-19, *Gender, Work and Organization*, 28, Suppl. 1), 66-79.

- [13] De Cao, E., & Sandner, M., (2020), The potential impact of the COVID-19 on child abuse and neglect: The role of childcare and unemployment, *VoxEU*, May, 8.
- [14] Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. C., (2020), The effect of the COVID-19 lockdown on parents: A call to adopt urgent measures, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S79.
- [15] Fontenelle-Tereshchuk, D., (2021), 'Homeschooling' and the COVID-19 Crisis: The Insights of Parents on Curriculum and Remote Learning, *Interchange*, 1-25.
- [16] Griffith, A. K., (2020), Parental burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic, *Journal of family violence*, 1-7.
- [17] Hupkau, C., and Petrongolo, B., (2020), Work, Care and Gender During the COVID- 19 Crisis, A CEP COVID-19 analysis Paper No. 002, London: Centre for Economic Performance.
- [18] Maslach - Pines, A., (2005), The burnout measure, short version, *International Journal of Stress Management*, 12(1), 77-78.
- [19] Maslach, C., & Leiter, M. P., (2017), Understanding burnout: New models. In C. L. Cooper & J. C. Quick, (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, pp. 36-56, Wiley Blackwell, <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>.
- [20] Mangiavacchi, L., Piccoli, L., and Pieroni, L., (2020), Fathers Matter: IntraHousehold Responsibilities and Children's Wellbeing During the COVID-19 Lockdown in Italy, IZA DP No. 13519, Bonn: IZA Institute of Labor Economics.
- [21] Matias, M., Aguiar, J., César, F., Braz, A. C., Barham, E. J., Leme, V., Elias, L., Gaspar, M. F., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Fontaine, A. M., (2020), The Brazilian-Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence, *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 67-83, <https://doi.org/10.1002/cad.20374>.
- [22] Marchetti, D., Fontanesi, L., Di Giandomenico, S., Mazza, C., Roma, P., & Verrocchio, M. C., (2020), The effect of parent psychological distress on child hyperactivity/inattention during the COVID-19 lockdown: testing the mediation of parent verbal hostility and child emotional symptoms, *Frontiers in psychology*, 11, 3417.
- [23] Meeussen, L., & Van Laar, C., (2018), Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions, *Frontiers in psychology*, 9, 2113.
- [24] Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I., (2019), Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329.
- [25] Mikolajczak, M., & Roskam, I., (2020), Parental burnout: Moving the focus from children to parents, *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7-13.
- [26] Mousavi, S. F., (2020), Psychological well-being, marital satisfaction, and parental burnout in Iranian parents: The effect of home quarantine during COVID-19 outbreaks, *Frontiers in Psychology*, 11, 3305.
- [27] Musick, K., Meier, A., & Flood, S., (2016), How parents fare: Mothers' and fathers' subjective well-being in time with children, *American Sociological Review*, 81(5), 1069-1095.
- [28] Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S., (2019), Parenthood is associated with greater well-being for fathers than mothers, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1378-1390.
- [29] Parkes, A., Sweeting, H., Wight, D., (2015),

- Parenting stress and parent support among mothers with high and low education, *Journal of Family Psychology*, 29(6):907-918. doi: 39.1037/fam0000129, [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
- [30] Pew Research Center, (2020a), Most Americans Say Coronavirus Outbreak Has Impacted Their Lives, https://www.pewsocialtrends.org/wp-content/uploads/sites/3/2020/03/PSDT_03.30.20_W64-COVID-19.Personal-impact-FULL-REPORT.pdf.
- [31] Pew Research Center, (2020), Most Americans Say Coronavirus Outbreak Has Impacted Their Lives, https://www.pewsocialtrends.org/wp-content/uploads/sites/3/2020/03/PSDT_03.30.20_W64-COVID-19.Personal-impact-FULL-REPORT.pdf.
- [32] Prikhidko, A., & Swang, J. M., (2020), Exhausted parents experience of anger: The relationship between anger and burnout, *The Family Journal*, 28(3), 283-289. Rarkes, 2015.
- [33] 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.
- [34] Samuels, A., (2020), For millions of people, relief from the COVID-19 stimulus package remains out of reach, *TIME*, Retrieved from <https://time.com/5816775/coronavirus-unemployment-stimulus/>
- [35] Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk, M. D., Faugli, A., & Emblem, R., (2012), Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children, *Scandinavian journal of public health*, 40(7), 596-604.
- [36] Sorkkila, M., & Aunola, K., (2020), Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism, *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648-659.
- [37] Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboulenger, A., & Callahan, S., (2018), Maternal burn-out: an exploratory study, *Journal of reproductive and infant psychology*, 36(3), 276-288.
- [38] Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M., (2020), Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy, *Frontiers in psychology*, 11, 1713.
- [39] Syazwani Aniyah Manja, Iylia Mohamad, Hazhari Ismail, Nurul Izzah Yusof, (2020), Covid-19: The Investigation On The Emotional Parental Burnout During Movement Control Order In Malaysia, *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2020, 7/2 4912-4929.
- [40] Taub, A., (2020), A new Covid-19 crisis: Domestic abuse rises worldwide, *The New York Times*, 6, <https://www.nytimes.com/2020/04/06/world/coronavirus-domestic-violence.html>
- [41] Tesson, S., Swinsburg, D., & Kasparian, N. A., (2021), Maintaining momentum in infant mental health research during COVID-19: Adapting observational assessments, *Journal of Pediatric Psychology*, 46(3), 254-263.
- [42] UNESCO, (2020), COVID-19 impact on education, Retrieved from <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- [43] Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N., (2020), The COVID-19 pandemic and mental health impacts, *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 315.
- [44] Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F., (2020), Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak, *The Lancet*, 395(10228), 945-947.