

## THỰC TRẠNG VÀ THANG ĐO VỀ SỰ KIẾT SỨC LÀM CHA MẸ TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

Nguyễn Thị Hải\*; Nguyễn Thị Kim Dung\*

Nhận bài: 18/07/2021; Nhận kết quả bình duyệt: 22/07/2021; Chấp nhận đăng: 27/10/2021

©2022 Trường Đại học Thăng Long

### Tóm tắt

Đại dịch Covid-19 đã và đang để lại những hậu quả nặng nề trên toàn thế giới ở nhiều lĩnh vực khác nhau, kinh tế, xã hội và đời sống gia đình. Hàng triệu gia đình trên thế giới bị xáo trộn cuộc sống, do tác động của Covid 19 khi trường học bị đóng cửa, cha mẹ vừa phải làm việc vừa phải thực hiện nghĩa vụ chăm sóc và giáo dục con cái. Điều này đã dẫn đến tình trạng kiệt sức của cha mẹ. Tuy nhiên, những nghiên cứu về vấn đề kiệt sức của cha mẹ trong thời kỳ đại dịch Covid -19 còn hạn chế, chính vì vậy bài viết này thông qua việc thu thập tài liệu, nhằm mục đích phân tích tình trạng kiệt sức của cha mẹ ở một số nước trên thế giới, bao gồm Ý, Thổ Nhĩ Kỳ, Iran và Malaysia. Phần giới thiệu và so sánh công cụ để đo lường mức độ kiệt sức của cha mẹ cũng được trao đổi trong bài viết.

**Từ khóa:** Covid-19, kiệt sức làm cha mẹ, công cụ

### 1. Giới thiệu

Từ cuối năm 2019 tới nay, thế giới đang phải chứng kiến những tác động mạnh mẽ của Đại dịch Covid-19. Theo Prikhidko và công sự [1] những ảnh hưởng mà đại dịch Covid -19 đã và đang tạo ra những tác động tiêu cực ở hầu hết các lĩnh vực từ kinh tế, văn hóa, xã hội và khiến cho đời sống của nhiều gia đình bị xáo trộn. Có thể thấy, chỉ trong vòng hai năm, Covid -19 để lại những hậu quả nặng nề đến cuộc sống của rất nhiều người trên toàn cầu ví dụ như mất việc làm, giảm thu nhập và những khó khăn gặp phải trong sinh hoạt. Cùng với đó, Covid-19 đã khiến cho rất nhiều người trên thế giới hiện nay đã và đang phải sống trong hoàn cảnh giãn cách và hạn chế tương tác xã hội. Rất nhiều quốc gia trên thế giới, hàng loạt các trường học buộc phải đóng cửa để đảm bảo an toàn sức khỏe cho học sinh. Khi trẻ không được đến trường, cha mẹ đã phải đảm nhiệm việc giáo dục tại nhà cho con em mình theo chương trình học của nhà trường ví dụ như hỗ trợ kỹ thuật học trực tuyến, giám sát việc học của con, cùng với trách nhiệm

giáo dục con cái (công việc mà trước kia nhà trường đảm nhiệm) thì cha mẹ vẫn phải làm việc tại nhà. Hệ quả của việc vừa phải hoàn thành trách nhiệm chăm sóc, giáo dục con cái cùng với những công việc cá nhân khác đã tạo ra áp lực nặng nề, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất và tinh thần của cha mẹ. Điều này đã dẫn đến việc rất nhiều cha mẹ bị kiệt sức trong thời kỳ Covid -19.

Việc nuôi dạy con cái có thể đòi hỏi kiệt sức và căng thẳng và thậm chí có thể dẫn đến kiệt sức. Sự kiệt sức của cha mẹ được khái niệm là sự kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ của một người, cảm giác chán chường khi làm cha mẹ và xa cách về tình cảm với con cái [2]. Trong khi căng thẳng của cha mẹ (tức là trải nghiệm đau khổ hoặc khó chịu do những đòi hỏi liên quan đến vai trò của việc nuôi dạy con cái) thỉnh thoảng có thể là trải nghiệm bình thường đối với bất kỳ bậc cha mẹ nào, sự kiệt sức của cha mẹ xảy ra khi căng thẳng trở nên mãn tính và quá tải và làm suy giảm khả năng đối phó với nó của cá nhân [2].

\* Trường Đại học Thăng Long

Khi bàn đến vấn đề kiệt sức, có rất nhiều định nghĩa của các nhà nghiên cứu khác nhau trên thế giới. Theo Maslach-Pine [3] 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. Theo đó, kiệt sức được hiểu là một chứng tâm lý thể hiện qua sự cạn kiệt về cảm xúc và không còn cảm giác đối với những thành quả. Kiệt sức của cha mẹ đã được xác định là một hội chứng tâm lý riêng biệt và duy nhất khác với căng thẳng của cha mẹ, trầm cảm và kiệt sức trong công việc cả về lý thuyết và thực hành [4]. Ví dụ, so với tình trạng kiệt sức trong công việc (tức là tình trạng đặc trưng bởi kiệt sức, hoài nghi và thiếu hiệu quả nghề nghiệp trong lĩnh vực công việc do căng thẳng công việc kéo dài), sự kiệt sức của cha mẹ dường như có ảnh hưởng cụ thể đến hành vi bạo lực và bỏ bê đối với trẻ em. Tổ chức Y tế thế giới đã có định nghĩa như sau, kiệt sức là “hội chứng gây ra bởi căng thẳng kéo dài dẫn đến kiệt sức, mất năng lượng; rời xa hoặc hoài nghi liên quan đến công việc và giảm sút hiệu quả làm việc. Đây là những khái niệm về sự kiệt sức của con người nói chung liên quan đến nghề nghiệp, tuy nhiên sau này khái niệm kiệt sức còn được nghiên cứu trong góc độ làm cha mẹ - “kiệt sức làm cha mẹ”.

## **2. Phương pháp nghiên cứu**

Nghiên cứu được thực hiện bằng phương pháp điểm luận tổng quan tài liệu thông qua các dữ liệu được tìm kiếm, lựa chọn kết quả trên sách, tạp chí khoa học. Các bài báo trực tuyến được tìm trên cơ sở dữ liệu tin cậy của Google Scholar, Sci-hub. Từ khóa tìm kiếm tài liệu gồm các thuật ngữ: “kiệt sức làm cha mẹ”, “công cụ đo lường kiệt sức làm cha mẹ”, “parenting burn-out in Covid-19” và “parental burnout scale”, “Parental burnout measurement tools”

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 27 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 khái niệm, thực trạng và các công cụ đo lường kiệt sức làm cha mẹ trong đại dịch Covid-19. Trong quá trình tìm đọc tài liệu nhóm tác giả đã sử dụng các kết quả để so sánh thực trạng cũng như các công cụ đo lường được dùng trong các nghiên cứu

## **3. Kết quả và bàn luận**

### ***3.1. Thực trạng kiệt sức của cha mẹ ở một số nước trên thế giới trong thời kỳ Covid-19.***

Có thể nói vấn đề kiệt sức của cha mẹ đã được rất nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới quan tâm. Trong nghiên cứu của Roskam và cộng sự [5], với dữ liệu được thu thập trước đại dịch ở 42 nước (thời gian thu thập dữ liệu chủ yếu vào năm 2018 – 2019, có 2 quốc gia thu thập vào năm 2020 nhưng không thuộc vùng chịu ảnh hưởng của Covid-19), tỷ lệ kiệt sức làm cha mẹ ở Việt Nam là 0,7%. Cũng tương tự như vậy, ở Ý, tỷ lệ kiệt sức của cha mẹ trước đại dịch trong nghiên cứu trên là 0,6%, nhưng tỷ lệ này đã tăng lên vào thời kỳ bùng phát dịch là 17% (tăng 28,3 lần) trong nghiên cứu của Marchetti và cộng sự [6]. Tại Đức, stress của cha mẹ trong đại dịch cũng cao hơn có ý nghĩa thống kê so với trước đại dịch [7]. Không có dữ liệu so sánh, nhưng tỷ lệ 10,5% các bậc cha mẹ ở New Zealand trải nghiệm kiệt sức ở “mức độ cao” trong đại dịch [8] là điều rất đáng chú ý. Có thể thấy, đại dịch không chỉ tác động đến kinh tế - xã hội mà đi vào từng góc ngách gia đình, một cách gián tiếp khiến cha mẹ mất nhiều công sức hơn trong nuôi dạy con cái bên cạnh rất nhiều áp lực khác từ đại dịch.

Tuy nhiên, nghiên cứu về vấn đề kiệt sức của cha mẹ trong đại dịch Covid-19 còn khá hạn chế. Trong bài viết này, thực trạng về kiệt sức làm cha mẹ trong đại dịch Covid-19 qua một số nghiên cứu có sử dụng thang đo kiệt sức của Roskam và cộng sự sẽ được trình bày.

– Tại Ý:

Ý là một trong những nước bị ảnh hưởng nặng nề nhất bởi Covid-19. Rất nhiều cha mẹ ở Ý đã phải đối mặt với những sự thay đổi tiêu cực trong cảm xúc và thói quen của con cái trong thời kỳ giãn cách xã hội. Cụ thể là rất nhiều gia đình tại Ý đã phải đối mặt với tình trạng trẻ sử dụng công nghệ thông tin tăng lên làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của trẻ; và vì thời gian trẻ ở nhà cả ngày đòi hỏi cha mẹ phải quản lý, đau đầu nhắc nhở các con nhiều khiến cho cha mẹ bị căng thẳng [9].

Trong nghiên cứu kiệt sức ở cha mẹ của Marchetti [6] với 1226 cha mẹ sử dụng thang đo kiệt sức của Roskam và cộng sự [10] với 8 mục trên mức thang điểm Likert, đã chỉ ra 80% số cha mẹ có dấu hiệu tâm lý muộn phiền, đau khổ, trong đó 17% mẫu cha mẹ báo cáo về sự kiệt sức đáng kể liên quan đến việc nuôi dạy con trong khi đó trước đại dịch Covid-19 chỉ có 0,6% cha mẹ có dấu hiệu kiệt sức. Hơn thế nữa, hầu hết các cha mẹ (84%) đã chia sẻ về mức độ đáng báo động về mặt lâm sàng của mức độ căng thẳng. Trong đó, người mẹ có mức độ kiệt sức cao hơn người cha. Kết quả nghiên cứu ở Ý cũng chỉ ra đặc điểm nhóm đối tượng cha mẹ có nguy cơ cao liên quan đến sự kiệt sức bao gồm các yếu tố: gia đình có trẻ đặc biệt cần hỗ trợ, mẹ đơn thân, có trẻ nhỏ, số lượng con trong gia đình.

– Tại Bồ Đào Nha

Nghiên cứu gần đây nhất về sự kiệt sức làm cha mẹ trong thời kỳ Covid-19 ở Bồ Đào Nha thực hiện năm 2020 trên 599 cha mẹ của nhóm tác giả Aguiar và cộng sự [11] để so sánh với mức độ kiệt sức của một nghiên cứu trước đó về sự kiệt sức của cha mẹ trước thời kỳ Covid-19 (2018) được thực hiện trên 406 cha mẹ. Nghiên cứu so sánh giữa hai giai đoạn trước và

trong đại dịch Covid -19 chỉ ra rằng có sự gia tăng ở cả 3 khía cạnh của thang đo kiệt sức bao gồm: sự kiệt quệ đối với vai trò làm cha mẹ, sự xa cách về cảm xúc đối với trẻ, và tương phản, so sánh về vai trò làm cha mẹ trước đó và hiện nay. Nhưng cảm giác mất đi niềm vui và trọn vẹn trong vai trò làm cha mẹ lại giảm đi giữa giai đoạn trước Covid-19 và trong đại dịch. Nghiên cứu cũng chỉ ra có sự khác biệt về giới, cụ thể là người mẹ có mức độ kiệt sức cao hơn ở tất cả các khía cạnh so với người cha trong giai đoạn đại dịch. Tuy nhiên, khi so sánh giữa hai giai đoạn, nghiên cứu đã cho thấy sự kiệt sức tăng đáng kể đối với người cha còn đối với người mẹ mức độ kiệt sức lại không thay đổi; còn mức độ mất đi cảm giác niềm vui, sự hài lòng trọn vẹn trong vai trò của người mẹ lại cao hơn so với người cha. Aguiar và cộng sự [11] cũng đã chỉ ra một kết quả đặc biệt trong nghiên cứu này khi liên quan đến yếu tố giới, đó là mặc dù sự kiệt sức của người mẹ cao hơn người cha nhưng mức độ kiệt sức không bị tăng giữa hai giai đoạn. Trong khi đó, điều này lại ngược lại đối với trường hợp người cha, người cảm thấy bị kiệt sức hơn so với giai đoạn trước đại dịch. Thực tế là, ngay cả khi phụ nữ đang làm công việc toàn thời gian, họ vẫn thực hiện phần lớn công việc gia đình và chăm sóc trẻ em [11].

– Tại Iran

Nghiên cứu về kiệt sức làm cha mẹ là một phần của nghiên cứu tổng hợp về sức khỏe tâm lý, sự hài lòng trong hôn nhân trong thời kỳ giãn cách xã hội do tác động của Covid-19 tại Iran được thực hiện trên 213 cha mẹ do tác giả Mousavi [12] thực hiện. Nghiên cứu này sử dụng thang đo kiệt sức của Roskam. Kết quả của nghiên cứu chỉ ra rằng thời gian giãn cách xã hội không có nhiều ảnh hưởng nghiêm trọng đến mức độ kiệt sức của cha mẹ. Lý do giải thích cho điều này xuất phát từ việc Iran là một xã hội trong đó gia đình làm trung tâm với rất nhiều nguồn hỗ trợ đến từ đây. Theo điều tra từ nghiên cứu, có thể thấy, thời gian giải trí trong giai đoạn giãn cách khác với giai đoạn trước, ví dụ bố mẹ sẽ tập trung vào các trò chơi trí tuệ, thi đấu ở nhà,

tham gia với vai trò là nhà huấn luyện khi trẻ không được đến trường. Chính điều này khiến cho việc ở nhà dường như đã giúp bố mẹ tập trung hơn vào việc nhà và chăm sóc trẻ. Mặc dù yếu tố giới không có nhiều khác biệt trong quá trình giãn cách xã hội của cha mẹ ở nhà, nhưng vẫn có thể thấy mức độ liên quan đến kiệt sức của người cha cao hơn người mẹ do người cha thiếu kinh nghiệm và sự phân chia vai trò.

– **Tại Malaysia**

Nghiên cứu về kiệt sức làm cha mẹ tại Malaysia được thực hiện trên 145 cha mẹ trước khi lệnh giới hạn di chuyển kết thúc được thực hiện bởi nhóm tác giả Manja và cộng sự [13]. Nghiên cứu này sử dụng thang đo kiệt sức của Roskam [10] và tập trung vào mức độ kiệt sức dưới góc độ cảm xúc. Kết quả chung nghiên cứu chỉ ra rằng, mức độ kiệt sức của cha mẹ về mặt cảm xúc trong giai đoạn chính phủ hạn chế người dân đi lại từ mức độ trung bình đến mức cao, trong đó 84,8% ở mức đáng báo động cần có sự giúp đỡ trước khi tình trạng cha mẹ trở nên tồi tệ hơn. Nghiên cứu chỉ ra kết quả cụ thể khi cho thấy làm việc trong khi phải thực hiện lệnh cấm di chuyển sẽ tạo ra sự kiệt sức bởi vì cha mẹ phải thích nghi với những quy tắc mới, ví dụ như làm việc tại nhà và quản lý trẻ. Đối với nghiên cứu này, người cha dường như bị kiệt sức hơn người mẹ với lý giải rằng kể từ khi lệnh cấm di chuyển thì di chuyển cá nhân bị giới hạn. Trước khi có Covid-19, chúng ta có thể giải tỏa căng thẳng bằng việc tập thể dục bên ngoài, đến các trung tâm giải trí nhưng trong trường hợp này, người cha phải thay đổi thói quen làm việc và thích nghi với hoàn cảnh khi mà họ chưa kịp thích ứng. Nghiên cứu cũng cho thấy cha mẹ làm việc tại văn phòng có tình trạng kiệt sức cao hơn cha mẹ làm việc tại nhà. Bên cạnh vấn đề về lương, cha mẹ làm việc tại văn phòng phải thực hiện các quy định mới ban hành bởi bộ Y Tế như rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang, thực hiện các cảnh báo: không tập trung đông người, tránh nơi cộng cộng và khoảng cách gần. Một vấn đề nữa là, cha mẹ làm việc tại văn

phòng vẫn cần phải suy nghĩ về việc giáo dục và chăm sóc trẻ.

Như vậy có thể thấy, sự kiệt sức của cha mẹ trong thời kỳ Covid-19 ở các nước khác nhau trong các nghiên cứu có sử dụng thang đo của Roskam [10] với kết quả khá đa dạng. Tỷ lệ kiệt sức làm cha mẹ ở các nước khác nhau không giống nhau do có sự khác biệt về văn hóa và mức độ tác động của Covid. Các yếu tố tác động đến sự kiệt sức ở các nghiên cứu cũng được phân tích ở những góc độ khác nhau. Có nghiên cứu tập trung vào yếu tố nhân khẩu học (Nghiên cứu ở Ý); có nghiên cứu tập trung vào thời điểm tác động trước và trong đại dịch Covid -19 (Nghiên cứu ở Bồ Đào Nha); có nghiên cứu tập trung vào yếu tố văn hóa (nghiên cứu ở Iran); có nghiên cứu tập trung vào những tác động từ sự thay đổi bên ngoài mà Covid -19 đem đến (Nghiên cứu ở Malaysia). Dù vậy, có một điểm chung về sự kiệt sức của cha mẹ của cả 4 nghiên cứu trên đều liên quan đến yếu tố giới, trong đó các nghiên cứu này đều chỉ ra rằng người mẹ có tỷ lệ kiệt sức cao hơn nói chung, nhưng tỷ lệ kiệt sức của người cha lại tăng nhiều hơn so với người mẹ và điều này có sự khác biệt với những nghiên cứu trước đó

**3.2. Giới thiệu và so sánh thang đo về mức độ kiệt sức của cha mẹ**

Việc hình thành khái niệm và công cụ đo lường mức độ kiệt sức của cha mẹ được hình thành từ những trường hợp kiệt sức trong công việc. Đã có rất nhiều nhà nghiên cứu xây dựng, thử nghiệm các công cụ khác nhau về kiệt sức của cha mẹ. Dưới đây chúng tôi mô tả 4 thang đo đánh giá kiệt sức của cha mẹ và so sánh giữa các thang đo để có thể vận dụng vào các nghiên cứu kiệt sức làm cha mẹ ở Việt Nam.

**3.2.1. Thang đo kiệt sức của Maslach-Maslach Burnout Inventory (MBI)**

Năm 1981 tác giả Maslach và Jackson đã xây dựng thang “Tình trạng kiệt sức trong công việc - Maslach Burnout Inventory (MBI) [14]. MBI là một bảng câu hỏi 22 mục được sử dụng rộng rãi bao gồm ba yếu tố, tức là kiệt sức về mặt cảm xúc (9

mục), suy giảm cá nhân (5 mục) và thành tích cá nhân (8 mục). Các mục có dạng “Tôi cảm thấy kiệt quệ về mặt cảm xúc trong công việc của mình”. Hướng dẫn như sau: “Vui lòng đọc kỹ từng tuyên bố và quyết định xem bạn có bao giờ cảm thấy như vậy về công việc của mình hay không.” Thang đo kiểu Likert mới tần suất 7 điểm, cụ thể: không bao giờ = 0 điểm, một vài lần một năm hoặc ít hơn = 1 điểm, một lần một tháng hoặc ít hơn = 2 điểm, một vài lần một tháng = 3 điểm, một lần một tuần = 4 điểm, một vài lần một tuần = 5 điểm, mỗi ngày = 6 điểm. Cronbach alphas được báo cáo trong MBI Manual là 0,90 cho cảm xúc kiệt quệ.

### 3.2.2. Thang đo kiệt sức làm cha mẹ rút gọn- Burnout Measure: Short Version – (BMS-10)

Năm 2005 Maslach và Pines đã xây dựng Thang kiệt sức làm cha mẹ- phiên bản rút gọn (Burnout Measure: Short Version – BMS-10), thang này được các tác giả hình thành từ thang kiệt sức (Burnout Measure) của Pines và cộng sự (1988). Thang này đã được sử dụng để đánh giá mức độ kiệt sức làm cha mẹ trong nhiều nghiên cứu (ví dụ: [15]). BMS-10 gồm 10 mục nhằm đánh giá bản chất của kiệt sức, bao gồm kiệt sức về thể chất (ví dụ: cảm thấy yếu / ốm, khó ngủ), kiệt quệ về cảm xúc (ví dụ: cảm thấy chán nản, tuyệt vọng), và kiệt quệ về tinh thần (ví dụ: cảm thấy vô giá trị / bị thất bại và không có lối thoát) [3].

Thang điểm Likert bảy mức từ 1= “không bao giờ” đến 7 = “luôn luôn” được áp dụng. Theo hướng dẫn của Maslach-Pines [3], điểm kiệt sức được tính bằng điểm trung bình của 10 mục (item) và được chia thành 5 mức kiệt sức như sau. Điểm dưới 2,5: kiệt sức ở mức rất thấp; Từ 2,5 đến 3,4: có những dấu hiệu nguy hiểm của kiệt sức; Từ 3,5 đến 4,4: bị kiệt sức; Từ 4,5 đến 5,4: kiệt sức ở mức nghiêm trọng (mức cao) và Từ 5,5 trở lên: kiệt sức ở mức cần sự hỗ trợ của chuyên gia (mức rất cao).

Độ tin cậy Cronbach alpha của BMS-10 cho nghiên cứu này là 0,93. Phân tích nhân tố khám phá với phương pháp thành phần

chính và phép xoay vòng góc cho thấy dữ liệu của thang đo hội tụ về một nhân tố duy nhất với hệ số tải nhân tố của 10 mục dao động từ 0,531 đến 0,921.

### 3.2.3. Thang kiểm kê tình trạng kiệt sức của cha mẹ (PBI)

Vào năm 2017, Roskam, Raes và Mikolajczak đã cung cấp bằng chứng sơ bộ ủng hộ sự tồn tại của chứng kiệt sức của cha mẹ. Đầu tiên, họ điều chỉnh các mục của Maslach Burnout Inventory [16] để tất cả các mục được đề cập rõ ràng đến ngữ cảnh của phụ huynh và sau đó nhập 22 mục liên quan đến công việc ban đầu cùng với 22 mục mới liên quan đến nuôi dạy con cái trong phân tích nhân tố khám phá [10]. Kết quả cho thấy các mục chuyên nghiệp và phụ huynh được tải trên các thành phần riêng biệt (tức là ba mục dành cho chuyên nghiệp và ba mục khác dành cho phụ huynh kiệt sức). Nghiên cứu xác nhận sau đó dẫn đến Bảng kiểm kê mức độ kiệt sức của cha mẹ - Parental Burnout Inventory (PBI), một thước đo về mức độ kiệt sức của cha mẹ bao gồm ba yếu tố: kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ, xa cách về tình cảm với con cái, mất hiệu quả và thành tích của cha mẹ.

Thang đánh giá là một bảng câu hỏi gồm 22 mục PBI bao gồm ba hạng mục phụ: Kiệt sức về cảm xúc (8 mục) (ví dụ: “Tôi cảm thấy kiệt quệ về mặt cảm xúc khi phải làm cha mẹ”), Khoảng cách về cảm xúc (8 mục) (ví dụ: “Đôi khi tôi cảm thấy như thể tôi đang chăm sóc con cái trên chế độ lái tự động”), và Mất thành tích của phụ huynh (6 mục) (ví dụ: “Tôi hoàn thành nhiều điều đáng giá với tư cách là phụ huynh” (đảo ngược)). Các mục được đánh giá trên thang điểm Likert 7 điểm: “không bao giờ” (0), “một vài lần một năm hoặc ít hơn” (1), “một lần một tháng hoặc ít hơn” (2), “một vài lần một tháng” (3), “Một lần một tuần” (4), “một vài lần một tuần” (5), “mỗi ngày” (6).

### 3.2.4. Thang đánh giá mức độ kiệt sức làm cha mẹ - parental burnout assessment (PBA)

Roskam và các đồng nghiệp [17] đã phát triển một bảng câu hỏi được gọi là

Đánh giá mức độ kiệt sức của cha mẹ (PBA).

Thang PBA- bảng câu hỏi gồm 23 mục đánh giá bốn khía cạnh cốt lõi khác nhau (EX, Kiệt sức trong vai trò Cha mẹ; CO, Sự tương phản trong bản thân của cha mẹ; FU, Cảm giác chán ngấy; ED, Khoảng cách cảm xúc) của sự kiệt sức của cha mẹ: (1) sự kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ của một người (nghĩa là, cảm giác mà việc nuôi dạy con cái đòi hỏi quá nhiều sự tham gia; cha mẹ được coi là kiệt quệ về mặt cảm xúc); (2) tương phản với bản thân của cha mẹ trước đây (tức là cảm giác rằng một người không phải là một người cha mẹ tốt như trước đây; sự xấu hổ về việc nuôi dạy con cái của mình); (3) cảm giác chán ngấy với vai trò làm cha mẹ của một người (nghĩa là không muốn dành thời gian cho con cái nữa; không thể chịu đựng được vai trò làm cha mẹ); và (4) xa cách về mặt tình cảm với con cái của mình (tức là làm những điều tối thiểu nhất cho trẻ em và không làm gì hơn thế nữa; hạn chế tương tác với các khía cạnh công cụ của việc nuôi dạy con cái với chi phí là các khía cạnh cảm xúc).

Các mục được đánh giá trên thang điểm Likert 7 điểm: “không bao giờ” (0), “một vài lần một năm hoặc ít hơn” (1), “một lần một tháng hoặc ít hơn” (2), “một vài lần một tháng” (3), “Một lần một tuần” (4), “một vài lần một tuần” (5), “hàng ngày” (6). Điểm giới hạn đầu tiên dựa trên thang điểm phản hồi: cha mẹ được đánh giá là có mức độ kiệt sức của cha mẹ nếu điểm của họ bằng hoặc lớn hơn 92 (tức là nếu họ trải qua *tất cả* 23 triệu chứng kiệt sức của cha mẹ ít nhất một lần một tuần hoặc nếu họ trải qua ít nhất 16 triệu chứng hàng ngày). Điểm số kiệt sức của phụ huynh được tính bằng cách tổng điểm các mục: điểm số cao hơn phản ánh mức độ kiệt sức của phụ huynh cao hơn. Tính nhất quán bên trong (Cronbach's alpha) của thang đo được thể hiện trong phạm vi: 0,85 đến 0,97. Độ tin cậy của PBA là 0,88, (ở mỗi quốc gia giá trị này là khác nhau nhưng đây là giá trị tổng hợp lại chung) cho thấy rằng cơ sở dữ liệu này thực sự đáng tin cậy hơn và có thể được hợp nhất với các cơ sở dữ liệu khác.

### 3.2.5. So sánh 4 thang đo về kiệt sức làm cha mẹ

Bốn thang đo trên đều có những tính ưu việt khác nhau. 2 thang đo của Maslach và cộng sự (MBI và BMS-10) tập trung để đo kiệt sức trong công việc và tập trung vào 03 khía cạnh: Kiệt sức về thể lực, kiệt sức về tinh thần và kiệt sức về cảm xúc với MBI có 22 câu hỏi, còn BMS-10 có 10 câu hỏi. Thang đo kiểu Likert mới tần suất 7 điểm, cụ thể: không bao giờ = 0 điểm, một vài lần một năm hoặc ít hơn = 1 điểm, một lần một tháng hoặc ít hơn = 2 điểm, một vài lần một tháng = 3 điểm, một lần một tuần = 4 điểm, một vài lần một tuần = 5 điểm, mỗi ngày = 6 điểm. Các thang này khi dùng để đo kiệt sức ở cha mẹ thì phải biến chuyển như Cụm từ giới thiệu về thang đo: "Khi nghĩ về công việc của mình, về tổng thể, bạn có thường xuyên có những cảm giác sau đây không" trong phiên bản gốc được thay thế bằng "Trong thời gian 2 tuần vừa qua, khi nghĩ về việc chăm sóc và giáo dục, dạy dỗ con cái ở nhà, về tổng thể, anh/ chị có những cảm giác sau đây ở mức độ nào. Hãy trả lời trên thang 7 mức sau đây." [15], và điểm tính kiệt sức bắt đầu là 3,5 điểm, mức cao là 5,5 điểm (BMS-10).

Với 2 thang PBI và PBA của Roskam và cộng sự thì thang đo được tập trung vào 04 khía cạnh: Kiệt sức trong vai trò cha mẹ; Sự tương phản trong bản thân của cha mẹ; Cảm giác chán ngấy; Khoảng cách cảm xúc. Với PBI thì có 22 câu hỏi còn PBA có 23 câu hỏi. Mức độ đánh giá trên thang điểm likert của hai thang đều là 7 điểm từ “không bao giờ” đến “hàng ngày”. Điểm kiệt sức khi bằng hoặc lớn hơn 92 điểm. Độ tin cậy của PBA cao hơn PBI. Trong khi bảng câu hỏi về tình trạng kiệt sức của phụ huynh trước đây (ví dụ: Kiểm kê về tình trạng kiệt sức của phụ huynh, PBI; [10]) được dựa trên Kiểm kê về kiệt sức của Maslach và các mục và cấu trúc ba chiều của kiệt sức được lấy từ bối cảnh công việc, PBA được phát triển một cách cảm tính bằng cách sử dụng các cuộc phỏng vấn với các bậc cha mẹ bị kiệt sức. Các cuộc phỏng vấn với các bà mẹ bị kiệt sức đã được phân tích hiện tượng học diễn giải (IPA) bởi các

đồng nghiệp, những người không biết về cấu trúc ba chiều của các khái niệm về tình trạng kiệt sức của cha mẹ trước đây. Tiếp theo, khoảng 42 nước khác nhau đại diện từ các khu vực có nghiên cứu trên các cha mẹ bị kiệt sức cho một lượng lớn các bậc cha mẹ nói tiếng Pháp và tiếng Anh ([17]. PBA đã được chứng minh là một công cụ phù hợp và đáng tin cậy để đánh giá mức độ kiệt sức của cha mẹ trong số các bậc cha mẹ nói tiếng Anh và nói tiếng Pháp [17]. Do lịch sử, quyền truy cập miễn phí và các đặc tính đo lường tâm lý tốt, PBA có thể được coi là một ứng cử viên tốt để đại diện cho tiêu chuẩn vàng để đánh giá mức độ kiệt sức của cha mẹ [17]. Tại Phần Lan, Đánh giá mức độ kiệt sức của phụ huynh (PBA) sử dụng dữ liệu từ 1.688 cha mẹ Phần Lan (91% là bà mẹ) với kết quả về tính nhất quán nội bộ đối với thang đo tổng là tuyệt vời (Cronbach's alpha  $\geq 0.90$ ) và đối với thang đo phụ từ chấp nhận được (alpha  $\geq 0.70$ ) đến xuất sắc. Các kết quả đã chứng minh thêm độ tin cậy của PBA theo giới tính và các nhóm tình trạng giáo dục [18]. Nghiên cứu tại Thổ Nhĩ Kỳ với 452 phụ huynh (60% là các bà mẹ) cho thấy PBA là một cấu trúc phù hợp trong văn hóa Thổ Nhĩ Kỳ [19]. Nghiên cứu Đánh giá tình trạng kiệt sức của cha mẹ tại Ba Lan (PBA-PL) trên 2.130 phụ huynh cho kết quả các mối tương quan được tìm thấy là đáng tin cậy và hoàn hảo [20]. Trong khi đó Nghiên cứu ở Iran (PBA-Persian) trên 448 phụ huynh Iran cùng với Thang đo mức độ hài lòng của phụ huynh Kansas và Chỉ số hạnh phúc cho thấy phiên bản PBA-Persian là một công cụ đầy hứa hẹn, nhưng nên sử dụng một cách thận trọng phạm vi phụ "Khoảng cách cảm xúc". PBA-Persian có giá trị tiêu chí tốt đối với sự hài lòng và hạnh phúc của cha mẹ [12]. Nghiên cứu tại Trung Quốc với 614 gia đình thì nhìn chung đã xác nhận độ tin cậy và hiệu lực của phiên bản PBA tiếng Trung [21]. Tại Nhật nghiên cứu trên 1500 phụ huynh cho thấy PBA phù hợp tại Nhật [22]. Nghiên cứu khảo sát các bậc cha mẹ ở Bồ Đào Nha ( $N = 407$ ) và Brazil ( $N = 301$ ) cung cấp bằng chứng về tính hợp lệ của PBA Brazil-Bồ Đào Nha và bốn khía cạnh của nó. Tuy

nhiên, bảng câu hỏi cho đến nay chủ yếu được sử dụng cho các bậc cha mẹ nói tiếng Pháp và tiếng Anh (ví dụ: [23]; [2]), và tính hợp lệ và độ tin cậy của nó trong các bối cảnh văn hóa và ngôn ngữ khác là không xác định. Có thể có sự khác biệt giữa các nền văn hóa trong cấu trúc và biểu hiện của sự kiệt sức của cha mẹ, nên việc kiểm tra tính hợp lệ và độ tin cậy của PBA trong các bối cảnh văn hóa và ngôn ngữ khác nhau là cần thiết.

#### 4. Kết luận

Điểm luận những công trình nghiên cứu ở trên cho thấy tình trạng kiệt sức làm cha mẹ là cao nhất là trong đại dịch Covid-19. Hầu hết các nghiên cứu đều cho thấy kiệt sức ở người mẹ cao hơn người cha. Các kết quả trên đều dựa vào những thang đo kiệt sức của Maslach và các cộng sự; Roskam và các cộng sự. Kết quả của nghiên cứu tổng hợp được một phần kết quả thực trạng của kiệt sức làm cha mẹ trong giai đoạn dịch Covid-19 trong các nghiên cứu kiệt sức làm cha mẹ trên toàn cầu. Ngoài ra nghiên cứu cung cấp 04 công cụ đo lường và so sánh tính chặt chẽ và độ tin cậy của mỗi thang đo về sự kiệt sức của cha mẹ. Cuối cùng nghiên cứu cung cấp tính hợp lý, thuận tiện và tin cậy của thang đo PBA hiện nay của Hiệp hội Kiệt sức làm cha mẹ thế giới (PBII) để các nhà nghiên cứu có thể cân nhắc, so sánh và sử dụng phiên bản PBA phù hợp với văn hoá, ngôn ngữ ở từng quốc gia khác nhau.

#### Tài liệu tham khảo

- [1] Prikhidko, A., & Swang, J. M. (2020). Exhausted parents experience of anger: The relationship between anger and burnout. *The Family Journal*, 28(3), 283–289. <https://doi.org/10.1177/1066480720933543>.
- [2] Mikolajczak, M. & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers of Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>

- [3] Maslach - Pines, A. (2005), The burnout measure, short version, *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78.
- [4] Mikolajczak, M., Gross, J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A. & Roskam, I. (2019). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptomatology? *Clinical Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- [5] 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.
- [6] Marchetti, D., Fontanesi, L., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). Parenting-related exhaustion during the Italian COVID-19 lockdown. *Journal of pediatric psychology*, 45(10), 1114-1123.
- [7] Calvano, C., Engelke, L., Di Bella, J., Kindermann, J., Renneberg, B., & Winter, S. M. (2021). Families in the COVID-19 pandemic: parental stress, parent mental health and the occurrence of adverse childhood experiences—results of a representative survey in Germany. *European child & adolescent psychiatry*, 1-13.
- [8] Swit C. (2020). One in 10 parents experienced severe burnout in lockdown, study finds. University of Canterbury – A Fair Trade University <https://www.canterbury.ac.nz/news/2020/one-in-10-parents-experienced-severe-burnout-in-lockdown-study-finds.html>
- [9] Orgil es, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. PsyArXiv, <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>
- [10] Roskam, I., Raes, M.-E. & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers of Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- [11] Aguiar, J., Matias, M., Braz, A. C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M. F., & Fontaine, A. M. (2020). *Parental Burnout and the COVID-19 Pandemic: How Portuguese Parents Experienced Lockdown Measures*. *Family Relations*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/fare.12558>
- [12] Mousavi, S. F., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout in Iran: Psychometric properties of the Persian (Farsi) version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 85-100.
- [13] Manja, S. A., Mohamad, I., Ismail, H., & Yusof, N. I. (2020). COVID-19: The investigation on the emotional parental burnout during movement control order in Malaysia. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 4912-4929.
- [14] Pines, A., and Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. New York, NY: Free Press.
- [14] Maslach, C., and Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *J. Organ. Behav.* 2, 99–113. doi: 10.1002/job.4030020205
- [15] Sánchez -Rodríguez, R., Orsini, É., Laflaquière, E., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Depression, anxiety, and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: Insight from a cluster analysis. *Journal of affective disorders*, 259, 244-250
- [16] Maslach, C., Jackson, S. E., and Leiter, M. P. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychology Press.

- 
- [17] Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology, 9*, 758.
- [18] Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology, 61*(5), 714-722.
- [19] Arian, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development, 2020*(174), 15-32.
- [20] Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development, 2020*(174), 137-158.
- [21] Cheng, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y., Liu, X., & Li, Y. (2020).