

CÁC YẾU TỐ DỰ BÁO KIẾT SỨC LÀM CHA MẸ TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19 TẠI VIỆT NAM

Phan Thị Mai Hương¹

Trần Hoàng Thị Diễm Ngọc²

Nguyễn Thị Kim Dung²

Nguyễn Thị Hải²

Nguyễn Thị Bùi Thành²

¹Viện Tâm lý học; ²Trường Đại học Thăng Long.

TÓM TẮT

Đại dịch Covid-19 tác động mạnh mẽ đến kinh tế, xã hội và gia đình. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm phát hiện các yếu tố ảnh hưởng đến sự kiệt sức làm cha mẹ trong đại dịch Covid-19 ở Việt Nam. Mẫu nghiên cứu gồm 590 người, trong đó 82,8% là nữ, tuổi trung bình là 36 (SD = 5,95). Dữ liệu được thu thập trực tuyến bằng bảng hỏi, các thang đo được sử dụng đảm bảo độ tin cậy và độ giá trị. Kết quả cho thấy các yếu tố dự báo có ý nghĩa thống kê đến sự kiệt sức làm cha mẹ gồm yếu tố kinh tế, sức khỏe, tuổi và sự chia sẻ của người bạn đời trong đời sống hôn nhân, trong đó yếu tố kinh tế có vai trò mạnh mẽ nhất. Ý nghĩa của kết quả nghiên cứu và hạn chế của nó đã được bàn luận trong bài viết này.

Từ khóa: Sự kiệt sức làm cha mẹ; Đại dịch Covid-19; Các yếu tố dự báo.

Ngày nhận bài: 23/7/2021; Ngày duyệt đăng bài: 25/2/2022.

1. Mở đầu

Kiệt sức là trạng thái kiệt quệ về thể chất, cảm xúc và tinh thần do tiếp xúc lâu dài với các tình huống đòi hỏi cảm xúc (Pines và Aronson, 1988). Theo Maslach và cộng sự (2017), kiệt sức là một hội chứng tâm lý tiêu cực của cá nhân liên quan đến cảm giác, thái độ, động cơ và kỳ vọng như đau khổ, khó chịu, rối loạn chức năng và/hoặc có hậu quả tiêu cực. Maslach (1993) cũng chỉ ra ba chiều cạnh cơ bản của trải nghiệm kiệt sức: sự quá tải về thể lực (mệt mỏi, mất năng lượng, suy kiệt, suy nhược), cảm giác hoài nghi và tách rời khỏi công việc (thái độ tiêu cực hoặc không phù hợp, lo lắng, cáu kỉnh, mất lý tưởng và rút lui), cảm giác không hiệu quả và thiếu thành tích (giảm thành tích cá nhân, giảm năng suất hoặc năng lực, tinh thần thấp và không có khả năng đối

phó). Ban đầu, kiệt sức được đề cập đến trong lĩnh vực nghề nghiệp, việc làm. Nhưng về sau, kiệt sức được mở rộng nghiên cứu sang lĩnh vực làm cha mẹ (Roskam và cộng sự, 2018; Séjourné và cộng sự, 2018; Mikolajczak và cộng sự, 2019), quan hệ hôn nhân (Pines, 1996) hay hậu quả của các cuộc xung đột chính trị (Pines, 1994). Dựa vào quan điểm của Maslach-Pines (2005), có thể hiểu kiệt sức làm cha mẹ phản ánh 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.

Đại dịch Covid-19 không chỉ gây ra những xáo trộn về kinh tế và xã hội trên phạm vi toàn cầu, mà còn góp phần tạo thêm gánh nặng cho nhiều gia đình (Prikhidko và cộng sự, 2020). Trong bối cảnh này, với những cha mẹ đang làm việc thì họ không chỉ tham gia vào hoạt động kinh tế mà còn phải tham gia toàn diện hơn vào nuôi dạy con với mô hình “homeschooling” (giáo dục tại nhà) vì trẻ không đến trường (Fontenelle-Tereshchuk, 2021; Mangiavacchi và cộng sự, 2020). Điều đó tạo ra những áp lực nặng nề cho cha mẹ (Prikhidko và cộng sự, 2020; Wang và cộng sự, 2020).

Các nghiên cứu trên thế giới đã phát hiện đa dạng nhóm các yếu tố liên quan đến sự kiệt sức làm cha mẹ trong bối cảnh của đại dịch. Các kết quả cho thấy sự kiệt sức làm cha mẹ chịu tác động của *các yếu tố nhân khẩu - xã hội*. Những người là mẹ đơn thân có đứa con có nhu cầu chăm sóc đặc biệt, nuôi dạy nhiều con, có con nhỏ có khả năng bị kiệt sức nhiều hơn (Marchetti và cộng sự, 2020). Người mẹ cũng được phát hiện là bị kiệt sức nhiều hơn cha (Marchetti và cộng sự, 2020; Aguiar và cộng sự, 2021). Các *yếu tố kinh tế* cũng có thể làm tăng cao sự kiệt sức của cha mẹ như gia tăng sự thất nghiệp, bất ổn về thu nhập (Griffith, 2020; Mousavi, 2020); cắt giảm tiền lương (Craig và cộng sự, 2020). Về nhóm *yếu tố gia đình*, Alon và cộng sự (2020) và Hupkau và cộng sự (2020) đã nhận thấy công việc nhà, trách nhiệm chăm sóc trẻ và vai trò dạy trẻ đã tạo thêm nhiều áp lực (một trong những dấu hiệu dẫn đến sự kiệt sức) cho cha mẹ, đặc biệt là người mẹ; hạn chế trong việc nhận được sự hỗ trợ của các thành viên trong gia đình do giãn cách xã hội (Griffith, 2020). Các *yếu tố tâm lý xã hội* cũng đóng góp đáng kể vào sự kiệt sức làm cha mẹ. Một số nhà nghiên cứu cho rằng chủ nghĩa cá nhân trong giá trị văn hóa ở phương Tây đóng vai trò cao hơn các yếu tố khác và là yếu tố duy nhất có mối liên hệ mạnh mẽ với tỷ lệ kiệt sức của cha mẹ bởi khi trẻ nghỉ học ở nhà vì đại dịch Covid-19, họ thiếu người trợ giúp và cảm thấy căng thẳng hơn (Roskam và cộng sự, 2021); mối quan hệ với hàng xóm bị gián đoạn (Mousavi, 2020); hạn chế nhận được sự hỗ trợ của bạn bè và thiếu hụt các hoạt động giải trí khi bị giãn cách (Griffith, 2020); khả năng kiểm soát và ứng phó với căng thẳng của bản thân (Aguiar 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.

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)... hoặc nghiên cứu về ảnh hưởng của tâm trạng, cảm xúc, mức độ hài lòng liên quan đến việc học trực tuyến của sinh viên (Hoàng Thị Hòa và cộng sự, 2021). Do vậy, chúng tôi thực hiện nghiên cứu này với mục đích xác định các yếu tố ảnh hưởng đến sự kiệt sức của cha mẹ trong nuôi dạy con thời Covid-19, làm rõ hơn vai trò của các yếu tố này để góp phần cung cấp thông tin và giúp các nhà chuyên môn tìm cách hỗ trợ, nâng cao chất lượng cuộc sống gia đình trong bối cảnh dịch bệnh.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Cách thức thu thập dữ liệu

Dữ liệu được thu thập bằng hình thức trực tuyến (online) vào cuối tháng 5 đầu tháng 6, là thời điểm dịch Covid-19 lần thứ tư bùng phát cao ở một số tỉnh/thành phố như Hà Nội, Bắc Giang, Bắc Ninh và học sinh, sinh viên tạm dừng đến trường. Đây là phương pháp điều tra phù hợp và hiệu quả trong bối cảnh đại dịch Covid-19.

2.2. Mẫu nghiên cứu

Có 635 cha/mẹ tại Hà Nội và một số tỉnh/thành phố tham gia trả lời. Trong số này câu trả lời từ 45 người (chiếm 7%) bị loại khỏi phân tích do không đúng đối tượng hoặc thiếu thông tin. Đặc điểm của mẫu nghiên cứu còn lại gồm 590 người, trong đó nữ chiếm 82,9%, trình độ học vấn từ cao đẳng - đại học trở lên chiếm 85%, có việc làm ổn định chiếm 83,1%. Mẫu nghiên cứu có 73,1% sống ở đô thị, 8,3% - ở ven đô và 18,6% ở nông thôn, có 8,1% sống ở khu vực bị giãn cách xã hội. Mẫu có tuổi từ 22 đến 50 và có tuổi trung bình là 36 (SD = 6). Người có nhiều nhất là 3 con, có ít nhất là 1 con từ 18 tuổi trở xuống.

Như vậy, tỷ lệ khách thể là nữ chiếm đa số, phần nhiều là có việc làm ổn định. Phần lớn khách thể có trình độ từ đại học trở lên, sống chủ yếu tại đô thị và chỉ có một phần nhỏ sống trong vùng giãn cách xã hội. Như vậy, kết quả nghiên cứu có thiên hướng phản ánh ý kiến của nữ, có trình độ học vấn cao và ở đô thị.

2.3. Công cụ

Thang Kiệt sức làm cha mẹ: Thang Kiệt sức - phiên bản rút gọn (Burnout Measure: Short Version - BMS-10) của Maslach-Pines (2005) được sử dụng trong nghiên cứu này. BMS-10 gồm 10 mục nhằm đánh giá sự kiệt sức về thể chất (ví dụ: cảm thấy yếu/ôm, 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). Thang được áp dụng với sự thay đổi bối cảnh từ kiệt sức trong công việc sang nuôi dạy con của cha mẹ trong thời Covid-19. Thang Likert 7 mức từ 1 = “Không bao giờ” đến 7 = “Luôn luôn” được áp dụng. Thang đảm bảo chất lượng trong đo lường với độ tin cậy Alpha của Cronbach là 0,93 và 10 mệnh đề (item) của thang hội tụ về một nhân tố duy nhất như bản gốc, giải thích được 65,5% sự biến thiên của bộ dữ liệu.

Thang Sự chia sẻ của bạn đời: gồm 5 mục đề cập đến sự hỗ trợ, chia sẻ của bạn đời trong đời sống hôn nhân nói chung. Ví dụ như: “Bạn đời là nguồn an ủi thực sự đối với tôi”, “Bạn đời chia sẻ gánh nặng công việc gia đình với tôi”. Thang điểm 7 mức từ 1 = “Hoàn toàn không đúng” đến 7 = “Hoàn toàn đúng” được sử dụng. Độ tin cậy Alpha của Cronbach là 0,925. Phân tích nhân tố khám phá với phương pháp thành phần chính và phép xoay vuông góc cho thấy dữ liệu trích xuất được một nhân tố duy nhất, tổng phương sai trích = 88,575, hệ số tải nhân tố của các item rất cao, dao động từ 0,847 đến 0,919. Thang đo đảm bảo chất lượng trong đo lường ở nghiên cứu này.

Thang Áp lực tài chính: là thang đo 1 mục đề nghị người trả lời đánh giá mức độ áp lực tài chính của gia đình trong thời điểm lấy dữ liệu khảo sát (tháng 5/2021) trên thang 11 bậc từ 0 = “Hoàn toàn không có áp lực” đến 10 = “Áp lực rất cao”.

Thang HÀi lòng hôn nhân: thang đo 1 mục với 11 bậc từ 0 = “Không HÀi lòng chút nào” đến 10 = “HÀi lòng mỹ mãn” để đánh giá về sự HÀi lòng với đời sống hôn nhân của người trả lời.

Các thông tin cá nhân: một số thông tin về đặc điểm nhân khẩu - xã hội của người trả lời như giới tính, trình độ học vấn, tuổi, nơi sinh sống, việc làm cũng như thông tin của gia đình như con cái, sự tham gia chăm sóc/nuôi dạy con của bạn đời... được thu thập.

2.4. Phân tích

2.4.1. Các biến độc lập và phụ thuộc

Biến số phụ thuộc là điểm trung bình kiệt sức làm cha mẹ. Đây là biến định lượng liên tục. Các biến độc lập gồm các nhóm yếu tố con cái, yếu tố gia

đình, yếu tố kinh tế và yếu tố nhân khẩu xã hội của cá nhân. Về loại biến số, chúng gồm hai loại. Thứ nhất là các biến định lượng gồm áp lực tài chính, sự hài lòng hôn nhân (thang 1 mục 11 bậc), sự hỗ trợ của bạn đời trong đời sống hôn nhân (điểm trung bình của thang) và tuổi của người trả lời. Thứ hai là các biến phạm trù được biến đổi thành biến nhị phân (1/0) gồm: số con từ 18 tuổi trở xuống (1 con/2 - 3 con); loại con (là biến số gồm 3 giá trị và được tạo thành 2 biến giả dạng nhị phân là: chỉ con trai hoặc chỉ con gái/cả con trai và con gái); số thế hệ cùng chung sống (2 thế hệ/3 - 4 thế hệ); tham gia chăm sóc con của bạn đời (có/không); tham gia giáo dục con của bạn đời (có/không); thu nhập giảm vì Covid-19 (có/không); chi tiêu so với thu nhập (thiếu/không thiếu); tính chất việc làm thời Covid-19 (ổn định/không ổn định); thay đổi thu nhập thời Covid-19 (giảm đi/không giảm đi); giới tính (nam/nữ); trình độ học vấn (học vấn phổ thông/học vấn cao); sức khỏe (khỏe mạnh bình thường/có bệnh); nơi sinh sống (đô thị/không phải đô thị); vùng bị cách ly hoặc giãn cách (có/không).

2.4.2. Các phép thống kê

Phân tích mô tả với các tham số thống kê điểm trung bình (M), độ lệch chuẩn (SD), tỷ lệ % được sử dụng để mô tả thực trạng kiệt sức của cha mẹ.

Hệ số tương quan giữa các biến số cũng được tính toán để xác định các biến số có hay không có mối liên quan với kiệt sức làm cha mẹ.

Các mô hình hồi quy tuyến tính được phân tích để tìm hiểu khả năng tác động của các biến số đến tình trạng kiệt sức làm cha mẹ. Mức ý nghĩa 0,05 được áp dụng trong nghiên cứu này. Trong mô hình hồi quy bội, các mặc định thống kê đã được kiểm định để xác định xem mô hình có vi phạm hay không. Kết quả cho thấy, hệ số phóng đại phương sai của các biến độc lập (VIF) đều nhỏ (gần bằng 1) cho thấy không vi phạm đa cộng tuyến. Hệ số Durbin-Watson của hai mô hình là 1,922 và 1,907 gần với mức 2 cho thấy không có tự tương quan hay tương quan giữa các phần dư. Phân bố của phần dư tiệm cận phân bố chuẩn với điểm trung bình xấp xỉ 0 và độ lệch chuẩn xấp xỉ 1.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mô tả chung về sự kiệt sức của cha mẹ

Điểm trung bình kiệt sức làm cha mẹ là 2,3 điểm với độ lệch chuẩn là 1,15. Với độ nghiêng Sk bằng 1,32, dữ liệu có xu hướng nghiêng về bên trái. Điểm thấp nhất của phân bố là 1 và cao nhất là 7. Có thể hiểu nhiều người có điểm kiệt sức thấp, nhưng cũng có những người có điểm kiệt sức cao và rất cao, thậm chí cao ở mức tối đa của thang đo. Theo Maslach-Pines (2005), những

người được xác định là bị kiệt sức có điểm từ 3,5 trở lên, do đó, tỷ lệ cha mẹ bị kiệt sức trong nghiên cứu này là 15,7%.

3.2. Tương quan giữa các biến số độc lập và phụ thuộc

Xem xét tương quan của các biến độc lập với biến phụ thuộc, kết quả cho thấy, các biến số sau đây có tương quan có ý nghĩa thống kê ở mức $p < 0,05$ với kiệt sức làm cha mẹ: áp lực tài chính gia đình, sự chia sẻ của vợ chồng, hài lòng hôn nhân, sự giảm thu nhập vì Covid-19, khu vực sinh sống, sự thiếu hụt chi tiêu so với thu nhập, sự ổn định việc làm, tuổi và tình trạng sức khỏe. Các yếu tố còn lại không có tương quan có ý nghĩa thống kê sẽ không được đưa vào mô hình phân tích gồm: số con từ 18 tuổi trở xuống, giới tính của con, sự tham gia của bạn đời vào chăm sóc và vào giáo dục con, giới tính, số thế hệ cùng sống trong gia đình, khu vực bị giãn cách và trình độ học vấn.

Xem xét tương quan giữa các biến độc lập, kết quả cho thấy các biến số có tương quan mạnh với nhau ($r > 0,60$) gồm tương quan giữa sự chia sẻ của vợ chồng và hài lòng hôn nhân ($r = 0,728$; $p < 0,001$); tương quan giữa sự hỗ trợ của bạn đời trong chăm sóc con và sự hỗ trợ trong giáo dục/dạy dỗ con ($r = 0,729$; $p < 0,001$). Các cặp biến này sẽ không cùng đưa vào một mô hình phân tích bởi có nguy cơ vi phạm đa cộng tuyến. Trường hợp cặp biến thứ hai thì cả hai biến cùng bị loại khỏi phân tích tiếp theo bởi không có liên quan đến sự kiệt sức của cha mẹ. Cặp biến số có tương quan ở mức trung bình là áp lực tài chính và thu nhập không đủ nhu cầu chi tiêu cho cuộc sống bình thường ($r = 0,425$; $p < 0,001$). Các biến số còn lại có tương quan không có ý nghĩa thống kê hoặc tương quan có ý nghĩa thống kê ở mức yếu với giá trị tuyệt đối của các hệ số tương quan dao động trong khoảng từ 0,012 đến 0,267. Như vậy, ngoài các biến số bị đưa ra khỏi mô hình phân tích đã đề cập ở trên, thì trong cặp biến số sự hài lòng hôn nhân và sự hỗ trợ của bạn đời trong đời sống hôn nhân sẽ chọn 1 biến đại diện để tham gia vào mô hình phân tích. Các biến còn lại đảm bảo tính độc lập của chúng nên được đưa vào mô hình.

Từ các dữ liệu ở trên có thể hình dung các biến số sau không có mối liên quan đáng kể đến sự kiệt sức của cha mẹ trong chăm sóc, giáo dục và dạy dỗ con cái trong thời gian vừa qua khi đại dịch Covid-19 hiện diện trên diện rộng lần thứ tư ở Việt Nam. Theo đó, dù là cha hay là mẹ, dù học vấn cao hay thấp, có một con hay nhiều con, có con trai hay con gái, dù sống trong gia đình hạt nhân hay đa thế hệ, dù cha mẹ có cùng tham gia vào các hoạt động chăm sóc, giáo dục con hay không, sống ở khu vực bị giãn cách xã hội hay không thì sự kiệt sức của cha mẹ là tương đương nhau. Dưới đây, các yếu tố được xác định là có liên quan có thể có tác động như thế nào đến kiệt sức làm cha mẹ sẽ được phân tích cụ thể.

3.3. Dự báo của các biến số cho sự kiệt sức làm cha mẹ

Kết quả phân tích 2 mô hình hồi quy tuyến tính được hiển thị ở bảng 1. Mô hình thứ nhất gồm toàn bộ các biến độc lập có liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ được rút ra từ phân tích tương quan ở trên. Mô hình thứ hai gồm các biến có ý nghĩa thống kê trong dự báo cho biến phụ thuộc.

Mô hình 1 cho thấy các biến có ý nghĩa thống kê trong dự báo cho tình trạng kiệt sức làm cha mẹ gồm: sự chia sẻ, hỗ trợ nói chung của người bạn đời trong đời sống hôn nhân, áp lực tài chính, tình trạng thiếu hụt của chi tiêu so với thu nhập, tuổi và sức khỏe với $p < 0,05$. Các biến số: nơi sinh sống, thay đổi thu nhập thời Covid-19, tính chất việc làm khi Covid-19 không có khả năng dự báo cho kiệt sức làm cha mẹ với $p > 0,05$.

Bảng 1: Các mô hình dự báo của các yếu tố cho kiệt sức làm cha mẹ

	B	Sai chuẩn	Beta	t	p	VIF
Mô hình 1: $F = 20,318$; $R^2 = 0,208$; $p < 0,001$						
Hằng số	2,450	0,367		6,675	0,000	
Sự chia sẻ, hỗ trợ của vợ/chồng	-0,064	0,025	-0,095	-2,548	0,011	1,027
Áp lực tài chính	0,139	0,018	0,329	7,728	0,000	1,348
Chi tiêu so với thu nhập	0,337	0,104	0,138	3,259	0,001	1,328
Thu nhập khi Covid-19	-0,050	0,106	-0,019	-0,470	0,638	1,155
Việc làm khi Covid-19	-0,107	0,120	-0,035	-0,892	0,373	1,142
Tuổi	-0,014	0,007	-0,074	-1,927	0,050	1,087
Sức khỏe	0,538	0,261	0,076	2,062	0,040	1,019
Nơi sinh sống	0,024	0,100	0,009	0,238	0,812	1,120
Mô hình 2: $F = 32,381$; $R^2 = 0,211$; $p < 0,001$						
Hằng số	2,307	0,323		7,132	0,000	
Áp lực tài chính	0,144	0,017	0,341	8,374	0,000	1,235
Chi tiêu so với thu nhập	0,349	0,100	0,143	3,491	0,001	1,244
Chia sẻ của vợ/chồng	-0,064	0,025	-0,094	-2,533	0,012	1,022
Sức khỏe	0,546	0,260	0,078	2,101	0,036	1,016
Tuổi	-0,015	0,007	-0,077	-2,071	0,039	1,037

Kết quả dữ liệu ở mô hình 2 cho thấy mô hình có ý nghĩa thống kê ($F = 32,381$; $p < 0,001$), toàn bộ 5 biến số của mô hình giải thích được 21,1% cho tình trạng kiệt sức làm cha mẹ và tất cả các biến số đều có ý nghĩa thống kê trong mô hình dự báo với $p < 0,05$. Ý nghĩa của các kết quả như sau:

Thứ nhất, tác động tiêu cực của yếu tố kinh tế. Dữ liệu cho thấy áp lực tài chính có khả năng tác động theo chiều thuận đến sự kiệt sức của cha mẹ. Có nghĩa là, áp lực tài chính tăng khiến cho cha mẹ càng cảm thấy kiệt sức hơn trong chăm sóc và giáo dục con. Thu nhập không đủ cho chi tiêu cuộc sống bình thường cũng khiến cho tình trạng kiệt sức làm cha mẹ tăng lên.

Thứ hai, tác động tích cực của yếu tố hỗ trợ của bạn đời trong đời sống hôn nhân nói chung. Dữ liệu chỉ ra rằng, những người nhận được nhiều sự hỗ trợ, chia sẻ của bạn đời thì tình trạng kiệt sức sẽ giảm đi, còn nếu nhận được ít sự hỗ trợ này thì tình trạng kiệt sức sẽ tăng lên.

Thứ ba, tác động tích cực của sức khỏe. Kết quả cho thấy, những người khỏe mạnh bình thường có tình trạng kiệt sức thấp hơn so với người bị bệnh/ có sức khỏe không tốt.

Thứ tư, tác động tích cực của tuổi tác. Dữ liệu gợi ý rằng so với những cha mẹ nhiều tuổi hơn thì cha mẹ trẻ tuổi ở trong tình trạng kiệt sức cao hơn. Điều đó cũng có thể hiểu được bởi những cha mẹ trẻ, ở độ tuổi sinh đẻ, thường nuôi con nhỏ, nên bận bịu nhiều hơn trong việc chăm sóc và giáo dục con, bên cạnh việc phấn đấu phát triển sự nghiệp bản thân.

Thứ năm, trong mô hình này, biến số tác động mạnh nhất đến kiệt sức làm cha mẹ là áp lực tài chính, tiếp theo là thu nhập không đủ chi tiêu và tác động yếu nhất là yếu tố tuổi tác. Dựa vào hệ số Beta của mô hình 2 trong bảng 1, nếu coi rằng khả năng tác động của 5 biến số lên kiệt sức làm cha mẹ là 100%, có thể tính toán mức độ tác động tương đối của các biến số với nhau như sau: tác động của áp lực tài chính chiếm 46,5%, của chi tiêu thiếu là 19,5%, chia sẻ vợ chồng - 12,9%, sức khỏe - 10,6% % và tuổi tác - 10,5%.

4. Bàn luận

Nghiên cứu đã chỉ ra những yếu tố có thể tác động có ý nghĩa đến kiệt sức làm cha mẹ trong bối cảnh của đại dịch Covid-19. Dữ liệu cho thấy sự chia sẻ của bạn đời có thể làm giảm sự kiệt sức của cha mẹ trong nuôi dạy con cái, mặc dù dữ liệu nghiên cứu cho thấy sự tham gia trực tiếp vào giáo dục và chăm sóc con của bạn đời không liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ. Như thế, sự hỗ trợ khi khó khăn, chia sẻ những niềm vui và nỗi buồn với nhau, nguồn an ủi, động viên nhau, quan tâm đến cảm xúc của nhau, chia sẻ gánh nặng gia đình

với nhau có ý nghĩa hơn so với việc trực tiếp nuôi dạy con cái trong việc làm giảm sự kiệt sức làm cha mẹ của vợ chồng ở Việt Nam. Kết quả này có chút ngược với nghiên cứu của Bastiannsen và cộng sự (2021), trong đó chỉ ra rằng cha mẹ cùng chia sẻ trong chăm sóc con không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê đối với người mẹ trong việc làm giảm tỷ lệ kiệt sức trong đại dịch Covid-19, mà chỉ có ý nghĩa với người cha. Như vậy, đối với cha mẹ ở Việt Nam, sự hỗ trợ về mặt tinh thần, tâm lý, cảm xúc của người bạn đời đóng vai trò quan trọng trong việc giảm trực tiếp sự kiệt sức, có ý nghĩa tạo nên nền tảng vững chắc củng cố hạnh phúc gia đình, góp phần trực tiếp giúp cả cha và mẹ giảm thiểu sự kiệt sức. Theo đó, việc chia sẻ đời sống tinh thần trong mối quan hệ vợ chồng là hết sức cần thiết, đặc biệt trong bối cảnh đại dịch Covid-19.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, số lượng con không liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ. Kết quả này khác biệt so với một số nghiên cứu khác trên thế giới như Aguiar và cộng sự (2020), Mikolajczak và cộng sự (2018), ở đó cho thấy, càng nhiều con thì cha mẹ càng kiệt sức nhiều hơn.

Trên một bình diện khác, kết quả nghiên cứu của Marchetti và cộng sự (2020) khẳng định rằng người mẹ có tỷ lệ kiệt sức cao hơn trong thời kỳ Covid-19, với lý giải văn hóa ở Ý cho rằng phụ nữ - người mẹ là người chăm sóc chính cho trẻ và phải đảm nhận phần lớn việc nhà. Điều này cũng tương tự như lối sống và văn hóa Việt Nam, phụ nữ cũng giữ vai trò chính trong việc đảm nhận chăm sóc, dạy dỗ con cái và làm việc nhà. Tuy nhiên, nghiên cứu của chúng tôi lại cho thấy kết quả ngược lại, sự kiệt sức của cha và mẹ không có khác biệt đáng kể. Như thế, có thể hiểu không phải vì làm nhiều việc hơn, mất nhiều công sức hơn là kiệt sức hơn. Điều này cũng dễ hiểu bởi trong kiệt sức làm cha mẹ có cả kiệt quệ về cảm xúc và tinh thần. Điều làm giảm cảm giác kiệt sức là có sự chia sẻ của bạn đời trong công việc này.

Ngoài ra, một phát hiện đáng lưu ý trong nghiên cứu này là số thế hệ cùng chung sống trong một gia đình không liên quan đến sự kiệt sức làm cha mẹ. Điều này cũng có nghĩa là tuy ở xã hội Việt Nam, các mâu thuẫn thế hệ phát sinh trong gia đình phần lớn là từ mối quan hệ mẹ chồng nàng dâu, nhưng trong nghiên cứu này, khách thể chủ yếu sống ở đô thị và có trình độ học vấn cao nên các mối quan hệ mẹ chồng - nàng dâu dường như không bị xung đột, không làm tăng thêm sự kiệt sức trong lĩnh vực nuôi dạy con ở cha mẹ. Kết quả này dường như hoàn toàn khác so với những nghiên cứu trước đây về mối quan hệ giữa mẹ chồng và nàng dâu ở Việt Nam được cho là mối quan hệ chứa đựng và tiềm ẩn nhiều mâu thuẫn, xung khắc, căng thẳng ở nhiều lĩnh vực khác nhau, trong đó có nuôi dạy con cái (Lê Ngọc Lân, 2017) và một số nước châu

Á như ở Palestin, xung đột thường xuyên diễn ra trong mối quan hệ mẹ chồng và con dâu (Rabho, 2015).

Dữ liệu đã mô phỏng dù cha mẹ sống ở khu vực phải giãn cách xã hội vì Covid-19 (chiếm 9,1%) hay không (chiếm 91,9%) đều không có sự khác biệt đến kiệt sức làm cha mẹ. Lý giải cho kết quả này liên quan đến bối cảnh xã hội trong làn sóng Covid-19 lần thứ tư ở Việt Nam, thì dù sống trong khu vực không giãn cách, người dân vẫn phải sinh hoạt tuân theo một giới hạn đặc biệt như không tập trung đông người, đóng các cửa hàng, các dịch vụ công cộng và các hoạt động vui chơi, giải trí, con cái đều phải ở nhà, không được đến trường. Có lẽ vì thế mà đặc điểm khu vực này không ảnh hưởng đến sự kiệt sức làm cha mẹ.

Kết quả còn cho thấy, vai trò của yếu tố kinh tế đối với kiệt sức làm cha mẹ. Khi áp lực tài chính càng lớn, thu nhập không đủ chi tiêu thì việc cha mẹ bị kiệt sức trong nuôi dạy và giáo dục con cái càng tăng. Đây cũng là yếu tố có tác động mạnh mẽ nhất đối với sự kiệt sức làm cha mẹ. Kết quả này cũng phù hợp với nghiên cứu của Coibion và cộng sự (2020) cho rằng trong đại dịch Covid-19, việc cha mẹ bị cắt giảm lương, thiếu cơ hội việc làm, thậm chí mất việc sẽ có tác động xấu đến mối quan hệ vợ chồng; không những thế trong thời gian cách ly ở nhà, cộng với việc phải chăm sóc và giáo dục con cái, càng khiến cho mối quan hệ giữa vợ chồng và giữa vợ chồng và con cái trở nên căng thẳng và mức độ kiệt sức của cha mẹ tăng lên. Có thể thấy, trong đại dịch Covid-19, yếu tố kinh tế tài chính đã có những tác động mạnh mẽ ở nhiều góc độ khác nhau trong mỗi gia đình, trong mối quan hệ của các thành viên cũng như sức khỏe tinh thần của mỗi cá nhân trong gia đình.

5. Kết luận

Tổng hợp các kết quả, có thể rút ra một số điểm sau đây: Thứ nhất, các yếu tố có khả năng làm tăng sự kiệt sức làm cha mẹ gồm: yếu tố kinh tế (áp lực tài chính cao, thu nhập không đủ chi tiêu), tuổi (dưới 35 tuổi). Các yếu tố có thể làm giảm kiệt sức của cha mẹ gồm sự chia sẻ của bạn đời và có sức khỏe, không bị bệnh. Thứ hai, yếu tố kinh tế có vai trò rất lớn đối với kiệt sức làm cha mẹ. Thứ ba, chưa có bằng chứng về sự tác động của một số yếu tố đến kiệt sức làm cha mẹ như yếu tố con cái (số con, giới tính của con), yếu tố gia đình (số thế hệ cùng chung sống, sự hỗ trợ chăm sóc và giáo dục con của bạn đời), yếu tố cá nhân (trình độ học vấn) và yếu tố khu vực (đô thị/nông thôn; bị giãn cách/không bị giãn cách).

Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn, gợi ý cho bản thân cha mẹ, gia đình cần yêu thương, hỗ trợ, chia sẻ gánh nặng cả về tài chính lẫn tinh thần để giảm thiểu tối đa sự kiệt sức làm cha mẹ. Theo đó, kết quả nghiên cứu góp

phân 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 nhằm khắc phục những tác động tiêu cực mà Covid-19 đã tác động đến từng gia đình.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng bộc lộ một số hạn chế. Thứ nhất, do hình thức thu thập dữ liệu trực tuyến được áp dụng, nên chúng tôi không thể chọn mẫu theo mong muốn với tỷ lệ phù hợp và mang tính đại diện. Điều đó ít nhiều ảnh hưởng đến các phân tích đa biến bởi một số biến số có phân bố quá lệch, ví dụ, giới tính, trình độ học vấn hay khu vực. Kết quả nghiên cứu chưa mô tả đặc trưng sự kiệt sức làm cha mẹ nói chung cũng như đặc trưng về sự kiệt sức giữa cha và mẹ, giữa các khu vực sống của cha mẹ để đưa ra các thông tin đầy đủ mang tính thuyết phục hơn. Trong các nghiên cứu tiếp theo, điều này cần được khắc phục để nâng cao chất lượng của mẫu, đảm bảo việc khái quát hóa kết quả cho quần thể nghiên cứu và có những kết quả chính xác hơn. Thứ hai, về tỷ lệ bị kiệt sức trong nghiên cứu này khi so sánh với nghiên cứu khác nhưng lại được đo bằng hai thang đo khác nhau. Chưa có nghiên cứu nào xác nhận sự tương đương của hai thang này dù xét theo bản chất của các item trong 2 thang đo cũng có những điểm tương đồng. Rất cần một nghiên cứu ở Việt Nam đề cập đến vấn đề này. Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng đặt ra vấn đề về điểm ngưỡng (cutoff point) để xác định sự kiệt sức. Theo Maslach-Pines (2005), điểm trung bình thang đó từ 3,5 trở lên là thuộc diện bị kiệt sức (tức là từ mức 4 của thang điểm gồm 7 mức tính cho từng triệu chứng/item). Mức này dựa trên thang điểm hơn là dựa trên dữ liệu từ quần thể nghiên cứu. Theo quy ước này, các nền văn hóa khác nhau có thể áp dụng dễ dàng trong nghiên cứu. Tuy nhiên, chúng tôi cho rằng, các triệu chứng kiệt sức hiện đang được xác định dựa trên văn hóa khác với Việt Nam. Vì thế, điểm cutoff này thích hợp hơn với nghiên cứu để dễ so sánh, còn để dùng trong công tác chẩn đoán cá nhân thì phải thận trọng hơn.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu Tiếng Việt

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. Hoàng Thị Hòa, Nguyễn Hoàng Sinh (2020). *Nhân tố ảnh hưởng tới mức độ hài lòng của sinh viên đối với chất lượng đào tạo tại các trường đại học ở Thành phố Hồ*

Chí Minh trong thời kỳ Covid-19. Hội thảo Cơ hội và thách thức thời kỳ Covid-19, góc nhìn từ giảng dạy và thực tiễn. Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh.

3. 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. Số 274 (4). P. 43 - 53.

4. Lê Ngọc Lân (2017). *Mối quan hệ mẹ chồng - nàng dâu: Những vấn đề đặt ra hiện nay ở Việt Nam*. Tạp chí Nghiên cứu Gia đình và Giới. Số 6. Tr. 26 - 36.

Tài liệu tiếng Anh

5. Aguiar J., Matias M., Braz A.C., César F., Coimbra S., Gaspar M.F. and Fontaine A.M. (2021). *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>.

6. Alon T., Doepke M., Olmstead-Rumsey J. and Tertilt M. (2020). *The impact of Covid-19 on gender equality (No. w26947)*. National Bureau of Economic Research. https://www.nber.org/system/files/working_papers/w26947/w26947.pdf

7. Bastiaansen C., Verspeek E. and Van Bakel H. (2021). *Gender differences in the mitigating effect of co-parenting on parental burnout: The gender dimension applied to Covid-19 restrictions and parental burnout levels*. Social Sciences. Vol. 10 (4). P. 127.

8. Coibion O., Gorodnichenko Y. and Weber M. (2020). *The cost of the covid-19 crisis: Lockdowns, macroeconomic expectations, and consumer spending (No. w27141)*. National Bureau of Economic Research. https://www.nber.org/system/files/working_papers/w27141/w27141.pdf.

9. Craig L. and Churchill B. (2020). *Dual-earner parent couples' work and care during Covid-19*. Gender, Work and Organization. 28 (Suppl. 1). P. 66 - 79.

10. Fontenelle-Tereshchuk D. (2021). *"Homeschooling" and the Covid-19 crisis: The insights of parents on curriculum and remote learning*. Interchange. Feb 18. P. 1 - 25.

11. Griffith A.K. (2020). *Parental burnout and child maltreatment during the Covid-19 pandemic*. Journal of Family Violence. P. 1 - 7.

12. http://eprints.lse.ac.uk/104674/3/Petrongolo_work_care_gender_during_covid_19_crises_published.pdf.

13. Hupkau C. and Petrongolo B. (2020). *Work, care and gender during the Covid-crisis*. A CEP COVID-19 analysis Paper No. 002. London: Centre for Economic Performance.

14. Mangiavacchi L., Piccoli L. and Pieroni L. (2021). *Fathers matter: Intrahousehold responsibilities and children's wellbeing during the Covid-19 lockdown in Italy*.

Economics & Human Biology, 42, 101016. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1570677X2100040X>.

15. Marchetti D., Fontanesi L., Mazza C., Di Giandomenico S., Roma P. and Verrocchio M.C. (2020). *Parenting-related exhaustion during the Italian Covid-19 lockdown*. Journal of Pediatric Psychology. Vol. 45 (10). P. 1.114 - 1.123.

16. Maslach - Pines A. (2005). *The burnout measure, short version*. International Journal of Stress Management. Vol. 12 (1). P. 78 - 88.

17. Maslach C. (1993). *Burnout: A multidimensional perspective*. In W.B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (eds.). Professional burnout: Recent developments in theory and research. P. 19 - 32. Taylor & Francis.

18. Maslach C. and Leiter M.P. (2017). *Understanding burnout: New models*. In C.L. Cooper and J.C. Quick (eds.). The handbook of stress and health: A guide to research and practice. P. 36 - 56. Wiley Blackwell. DOI: 10.1002/9781118993811.ch3.

19. Mikolajczak M., Gross J.J. and Roskam I. (2019). *Parental burnout: What is it, and why does it matter?* Clinical Psychological Science. Vol. 7 (6). P. 1.319 - 1.329.

20. 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. Vol. 11. 3305.

21. 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.

22. Pines A. (1994). *The Palestinian intifada and Israelis' burnout*. Journal of Cross-Cultural Psychology. Vol. 25. P. 438 - 451.

23. Pines A.M. (1996). *Couple burnout*. New York: Routledge.

24. Pines A.M. and Aronson E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: The Free Press.

25. Prikhidko A. and Swang J.M. (2020). *Exhausted parents experience of anger: The relationship between anger and burnout*. The Family Journal. Vol. 28 (3). P. 283 - 289.

26. Rabho L.A. (2015). *My mother-in-law ruined my life": The jealous mother-in-law and the empowerment of Palestinian women*. Contemporary Islam. Vol. 9 (3). P. 455 - 470.

27. Roskam I., Aguiar J., Akgun, E., Arikan G., Artavia M., Avalosse H.,... and Mikolajczak M. (2021). *Parental burnout around the globe: A 42-country study*. Affective Science. Vol. 2 (1). P. 58 - 79.

28. Roskam I., Brianda M.E. and Mikolajczak M. (2018). *A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA)*. Front. Psychol. Vol. 9 (758). DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00758.
29. Séjourné N., Sanchez-Rodriguez R., Leboullenger A. and Callahan S. (2018). *Maternal burn-out: An exploratory study*. Journal of Reproductive and Infant Psychology. Vol. 36 (3). P. 276 - 288.
30. Wang G., Zhang Y., Zhao J., Zhang J. and Jiang F. (2020). *Mitigate the effects of home confinement on children during the Covid-19 outbreak*. The Lancet. Vol. 395 (10228). P. 945 - 947.