

Mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao

Đinh Thảo Quyên*

Tóm tắt: Kiệt sức làm cha mẹ là sự kiệt quệ về thể chất và tinh thần. Thực hành nuôi dạy con cường độ cao là sự đầu tư nguồn lực của cha mẹ vào quá trình phát triển của con cái. Kiệt sức làm cha mẹ có mối quan hệ với thực hành nuôi dạy con cường độ cao được thể hiện trên các khía cạnh: bản chất cố hữu, tập trung vào con cái, kích thích và thử thách. Nghiên cứu khảo sát mối quan hệ này trên nhóm khách thể an toàn, có nguy cơ và kiệt sức làm cha mẹ qua các thang đo. Nghiên cứu tiến hành với 768 khách thể, gồm 310 người cha và 458 người mẹ. Kết quả phân tích cho thấy, trong nhóm cha mẹ thuộc diện an toàn, một số khía cạnh của thực hành nuôi dạy con cường độ cao có mối liên hệ đáng kể với trải nghiệm kiệt sức làm cha mẹ, theo những chiều hướng khác nhau. Trong nhóm cha mẹ kiệt sức, khía cạnh thử thách có mối liên hệ với sự xa cách cảm xúc, rằng nhận thức rõ ràng về tính chất khắt khe và không hồi kết của vai trò làm cha mẹ có thể làm gia tăng sự mệt mỏi cảm xúc, khiến cha mẹ chọn cách "rút lui" về mặt cảm xúc như một cơ chế phòng vệ. Các hành vi ở các khía cạnh khác nhau của thực hành nuôi dạy con cường độ cao có khi có vai trò bảo vệ nhưng có khi là nguy cơ làm trầm trọng thêm tình trạng cảm xúc tiêu cực khi làm cha mẹ.

Từ khóa: kiệt sức làm cha mẹ; nuôi dạy con; nuôi dạy con cường độ cao.

Ngày nhận: 24/6/2025; ngày chỉnh sửa: 09/7/2025; ngày chấp nhận đăng: 30/8/2025

DOI: <https://doi.org/10.33100/vjossh.2025.11.4.7>

1. Đặt vấn đề

Với sự thay đổi của cấu trúc xã hội, việc làm cha mẹ dường như ngày càng khó khăn và thử thách hơn do cha mẹ phải chịu nhiều áp lực cân bằng cuộc sống gia đình, công việc. Yêu cầu về vai trò giới cũng như bình đẳng giới có sự biến chuyển khiến mô hình gia đình có phụ nữ ở nhà chăm con ngày một ít đi. Trong khi đó, làm cha mẹ cũng được xem là một "công việc" có sự tiêu hao

năng lượng và cũng yêu cầu đầu tư trí lực và vật lực cao. Tuy nhiên, cha mẹ không thể "nghỉ phép" hoặc "nghỉ việc" như khi sinh hoạt trong công việc (Hubert và Aujoulart 2018). Phần thưởng cho nỗ lực của cha mẹ có thể là kết quả mang tính lâu dài và tiềm ẩn, trong khi đó, nhiều dẫn chứng cho thấy việc nuôi dạy con cũng có thể mang lại những trải nghiệm mệt mỏi, đuối sức, thậm chí làm ngăn cản cảm xúc tích cực phát triển (Meeussen và Van Laar 2018). Những người làm cha mẹ trải nghiệm tình trạng này trong một thời gian dài sẽ dẫn đến hiện tượng kiệt

* Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh;
email: quyendt@hcmue.edu.vn

sức - burnout - khái niệm được quan tâm khi các cá nhân trải nghiệm căng thẳng trong thời gian kéo dài.

Khi tập trung về kiệt sức làm cha mẹ, các nghiên cứu cho rằng hội chứng này có nguy cơ dẫn đến các hành vi bỏ mặc hay bạo lực đối với con trẻ (Mikolajczak và cộng sự 2018; Griffith 2022) bên cạnh các hệ lụy khác như nghiện ngập và rối loạn giấc ngủ, tự tử ở con trẻ (Mikolajczak và cộng sự 2018), mối quan hệ cha mẹ - con cái suy giảm, trẻ con thiếu gắn bó (Roskam và cộng sự 2017). Hậu quả của PB cũng được nhìn nhận trong mối quan hệ cặp đôi (Mikolajczak và cộng sự 2018), rằng nguy cơ ly thân hay ly hôn đều có thể xảy ra khi cha mẹ phải gồng gánh, bù đắp cho vai trò của nhau vì một trong hai dần trở nên cạn kiệt. Đối với cá nhân cha mẹ, tình trạng kiệt sức có thể dẫn đến suy nghĩ và hành vi từ chối, từ bỏ hay chạy trốn thực tại. Một số phản ứng tiêu cực mang ý nghĩa tự vệ đối với kiệt sức ở cha mẹ đã được nhắc đến như lạm dụng chất kích thích, rối loạn giấc ngủ, hành vi nghiện, làm việc quá nhiều, sử dụng mạng xã hội quá độ, thậm chí tự tử (Mikolajczak và cộng sự 2018). Meeussen và Van Laar (2018) thì cho rằng tình trạng kiệt sức ở người mẹ đi làm có thể khiến họ cảm thấy tội lỗi, niềm tin về tính hiệu quả cá nhân thấp và gia tăng mức độ stress. Tương tự, Sánchez-Rodríguez và cộng sự (2019) cũng nhìn thấy các biểu hiện lo lắng, trầm cảm và tội lỗi ở những người mẹ nói tiếng Pháp bị kiệt sức. Nghiên cứu của Aunola và cộng sự (2020) cũng đưa một số lập luận cho mối quan hệ giữa PB và các triệu chứng trầm cảm, lòng tự trọng thấp và giấc ngủ gián đoạn trên dân số Phần Lan. Kết quả cho thấy, cha mẹ có mức độ PB cao thì có triệu chứng trầm cảm ở mức độ cao hơn, giấc ngủ bị gián đoạn nhiều hơn và lòng tự trọng càng thấp.

Nghiên cứu này vận dụng khái niệm kiệt sức làm cha mẹ theo định nghĩa của Roskam và cộng sự (2018). Theo hai nhà nghiên cứu, đó là sự kiệt quệ với vai trò làm cha mẹ và

trong bối cảnh chăm sóc, nuôi dạy con cái. Các khía cạnh kiệt sức làm cha mẹ bao gồm:

Kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ: Cảm giác mệt mỏi, kiệt quệ, cạn kiệt về thể chất và cảm thấy vai trò làm cha mẹ là quá sức về mặt tinh thần, các hoạt động sinh hoạt cùng con được thực hiện một cách máy móc, hoặc thậm chí kèm cảm xúc tiêu cực. Kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ là khía cạnh trung tâm, xuất hiện đầu tiên và có tác dụng kích hoạt các khía cạnh còn lại.

Tơ li/Xa cách cảm xúc: Cảm giác không còn sự kết nối cảm xúc với con hoặc không đầu tư tham gia vào vai trò làm cha mẹ, hạn chế đến mức cơ bản các thao tác chăm sóc nuôi dạy con. Khía cạnh xa cách cảm xúc có tác dụng duy trì, kéo dài hiệu ứng của các khía cạnh còn lại.

Mất hứng thú khi chăm sóc nuôi dạy con cái: Cảm giác chán nản, không thể chịu đựng nổi vai trò làm cha mẹ, không còn hứng thú khi ở cùng con, đánh giá thấp khả năng ứng phó với vai trò làm cha mẹ.

Tương phản: Cảm nhận hình ảnh cá nhân với tư cách/vai trò làm cha mẹ không giống với hình ảnh cá nhân trước đây và/hoặc trong tư cách/vai trò khác, cảm giác không còn nhận ra bản thân mình.

Các biểu hiện kiệt sức làm cha mẹ xảy ra khi có sự mất cân bằng về nguồn lực và các yếu tố nguy cơ (Mikolajczak và cộng sự 2018; Hubert và Aujoulat 2018; Griffith 2022). Các yếu tố nguồn lực có vai trò cân bằng lại tác động của các yếu tố nguy cơ, giúp “cán cân” không nghiêng hẳn về phía kiệt sức. Sự bù đắp này có thể đến từ một yếu tố có sức ảnh hưởng tương đương với nguy cơ, hoặc từ hiệu ứng cộng hưởng của nhiều yếu tố bảo vệ nhỏ nhưng cùng tác động. Nói cách khác, điểm số kiệt sức làm cha mẹ phản ánh mức độ mất cân bằng giữa hai nhóm yếu tố: khi cán cân nghiêng nhiều về phía nguy cơ, cha mẹ trở nên nhạy cảm hơn với các biểu hiện kiệt sức. Cách tiếp cận

này cũng cho phép đánh giá mức độ đóng góp của từng yếu tố bảo vệ và mức độ cản trở của từng yếu tố nguy cơ, từ đó đưa ra kế hoạch nhằm “giữ năng lượng” cho cha mẹ. Hạn chế một nhóm nguy cơ nhỏ có thể mang lại hiệu quả tương tự như việc giảm thiểu một nguy cơ mạnh; đồng thời, việc gia tăng số lượng hoặc sức mạnh của các yếu tố bảo vệ có thể triệt tiêu tác động tiêu cực của các yếu tố nguy cơ.

Nuôi dạy con cường độ cao cho rằng cảm xúc, năng lượng, thời gian và tiền bạc của cha mẹ, đặc biệt là người mẹ nên tập trung vào con cái. Định nghĩa này nhấn mạnh rằng cha mẹ phải ưu tiên nhu cầu của con cái trên hết và luôn tận tâm với chúng (Liss và cộng sự 2013). Nuôi dạy con cường độ cao phần nào có tác động tích cực đến trạng thái tâm lý của cha mẹ (ví dụ, cảm nhận về tính hiệu quả khi làm cha mẹ và niềm vui trong vai trò làm cha mẹ); tuy nhiên, phần lớn nó có thể gây hại cho sức khỏe tinh thần và hạnh phúc của cha mẹ. Cụ thể, việc nuôi dạy con cường độ cao có thể làm tăng căng thẳng, kiệt sức, lo lắng và cảm giác tội lỗi ở cha mẹ, đặc biệt là người mẹ. Niềm tin về việc làm mẹ cường độ cao ảnh hưởng đến tình trạng kiệt sức làm cha mẹ thông qua các hành vi kiểm soát của người mẹ khi nuôi dạy con (Meeussen và Van Laar 2018). Nuôi dạy con cái cường độ cao còn có mối tương quan thuận với "trải nghiệm tức giận của cha mẹ" và "biểu hiện tức giận của cha mẹ" ở người mẹ. Điều này ám chỉ rằng người mẹ có thể kiệt sức và thiếu sự chăm sóc bản thân do gánh nặng trách nhiệm cao đối với con cái. Tương tự, những kỳ vọng không thực tế từ việc nuôi dạy con cường độ cao khiến người mẹ phải vật lộn để đáp ứng yêu cầu đó, dẫn đến cảm giác tội lỗi và tự trách mình khi họ không thể đạt được hình ảnh người mẹ lý tưởng (Egami 2024).

Các khía cạnh nuôi dạy con cường độ cao theo quan điểm của Liss và cộng sự (2013) được quan sát trong bài viết này bao gồm:

Khía cạnh Bản chất (Essentialism): Phản ánh những vai trò và trách nhiệm cố hữu hoặc bản chất dành riêng cho các giới tính khác nhau, như việc nuôi dạy con tốt nhất nên được thực hiện bởi người mẹ.

Tập trung vào con cái (Child-centered): Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đặt nhu cầu, sở thích, và sự phát triển của con cái lên hàng đầu trong quá trình dạy dỗ và chăm sóc.

Kích thích (Stimulation): Tạo ra các hoạt động, môi trường hoặc điều kiện để thúc đẩy sự phát triển về thể chất, trí tuệ, cảm xúc và xã hội của trẻ.

Thách thức (Challenging): Phản ánh nhận thức của cha mẹ về vai trò nuôi dạy con như một nhiệm vụ đòi hỏi cao, liên tục và đầy áp lực.

Kiệt sức làm cha mẹ đã được quan sát trong các mô hình thực hành làm cha mẹ và kì vọng của xã hội về việc làm cha mẹ. Các nghiên cứu đã bàn luận về cách thức nuôi dạy con hiệu quả cũng như tác động của thực hành làm cha mẹ đến cảm nhận về tính hiệu quả cá nhân trong vai trò làm cha mẹ và sức khỏe tâm thần của cha mẹ. Nghiên cứu của Mikolajczak và cộng sự (2018) xem xét một loạt các yếu tố có liên quan kiệt sức làm cha mẹ như đặc điểm ổn định của cha mẹ, thực hành làm cha mẹ và chức năng gia đình. Kết quả cho thấy hiệu ứng của các biến nhân khẩu và đặc điểm của con đến kiệt sức làm cha mẹ được cho là mờ nhạt hơn các yếu tố thuộc về cha mẹ - đặc điểm ổn định, thực hành nuôi dạy con và chức năng gia đình. Rõ ràng, kết quả nghiên cứu đã chứng minh được rằng các yếu tố thuộc về cha mẹ có ý nghĩa vượt trội và việc tác động đến chúng có thể cải thiện sức khỏe cho cha mẹ, từ đó có thêm nguồn lực để ứng phó với bối cảnh sống có nhiều yếu tố khó thay đổi.

Bên cạnh đó, mô hình gia đình hạt nhân đang dần chiếm ưu thế hơn so với các mô hình gia đình truyền thống. Số lượng thành viên giảm dần, người trưởng thành trẻ tuổi

rời gia đình gốc để thiết lập các mối quan hệ riêng tư ngày một nhiều do quá trình đô thị hóa, nhập cư, tác động của nền văn hóa các quốc gia phát triển cũng như tỉ lệ sinh giảm mạnh (Parihar và cộng sự 2017). Theo đó, các cá nhân cảm nhận vai trò làm cha mẹ của bản thân rõ rệt, cộng hưởng với các yếu tố nguy cơ về sự tham gia quá mức vào sự phát triển của con, xu hướng toàn mỹ, thiếu sự hỗ trợ từ người thân hay xã hội (Roskam và cộng sự 2021) khiến tình trạng kiệt sức có khả năng xuất hiện cao hơn.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi áp lực nuôi dạy con ngày càng gia tăng nhưng lại thiếu các hệ thống hỗ trợ phù hợp, việc tìm hiểu mối liên hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Một mặt, xã hội đề cao những chuẩn mực làm cha mẹ lý tưởng, đặt ra yêu cầu cao về sự tận tụy, hi sinh và đầu tư toàn diện cho con cái; mặt khác, cha mẹ lại phải tự mình đảm đương những vai trò này mà không có cơ chế nghỉ ngơi, chia sẻ hay hỗ trợ tinh thần tương ứng. Khi niềm tin về việc nuôi dạy con "đúng cách" trở nên quá khắt khe, đặc biệt với người mẹ, họ dễ rơi vào vòng luẩn quẩn của kỳ vọng cao - nỗ lực vượt mức - cảm giác thất bại - và kiệt sức. Thực hành nuôi dạy con cường độ cao, vốn được xem là biểu hiện tích cực của tình yêu thương và trách nhiệm, lại có thể phản tác dụng nếu đi kèm với sự cạn kiệt về cảm xúc và năng lượng. Do đó, cần thiết có thêm các bằng chứng để hiểu rõ những khía cạnh nào của thực hành này là yếu tố bảo vệ, khía cạnh nào là yếu tố nguy cơ cho sức khỏe tinh thần của cha mẹ. Nghiên cứu mối quan hệ giữa hai hiện tượng này không chỉ góp phần làm rõ cơ chế tâm lý xã hội của kiệt sức làm cha mẹ, mà còn tạo nền tảng cho các can thiệp hiệu quả nhằm giúp cha mẹ duy trì sức khỏe tinh thần, từ đó đảm bảo chất lượng chăm sóc và kết nối tích cực với con cái.

Bài viết trình bày mô tả kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao, cũng như quan sát mối quan hệ giữa hai yếu tố này theo ba nhóm an toàn, nguy cơ và kiệt sức.

2. Phương pháp nghiên cứu

Cách thức thu thập dữ liệu: Dữ liệu được thu thập bằng phiếu khảo sát với hình thức trực tiếp kết hợp trực tuyến. Cách chọn mẫu không ngẫu nhiên được sử dụng để giải quyết các giả thuyết và đáp ứng các tiêu chí chọn mẫu.

Mẫu khách thể: Đối tượng nghiên cứu là cha mẹ đang sống trong mô hình gia đình hạt nhân tại một số địa bàn ở Thành phố Hồ Chí Minh, có con từ 0 đến 18 tuổi đang cùng chung sống, không thuộc nhóm trẻ có nhu cầu đặc biệt và không đang điều trị dài hạn. Tổng cộng có 768 phiếu khảo sát hợp lệ được thu thập, trong đó có 310 người cha và 458 người mẹ. Ngoài ra, một nhóm gồm 298 cha mẹ trong gia đình mở rộng (gồm 99 cha và 199 mẹ) cũng được khảo sát đồng thời nhằm hỗ trợ phân tích sâu hơn về đặc điểm của kiệt sức làm cha mẹ trong mô hình gia đình hạt nhân. Nhóm gia đình hạt nhân có 49,3% phụ huynh đạt trình độ cao đẳng hoặc đại học, và 70.1% đang đi làm. Như vậy, phần lớn dữ liệu thu thập phản ánh nhóm người mẹ có trình độ học vấn nhất định và đang làm việc toàn thời gian.

Công cụ: Nghiên cứu sử dụng thang đo Kiệt sức làm cha mẹ - Parental Burnout Assessment (PBA) (Roskam và cộng sự 2018) bản tiếng Việt để khảo sát và sàng lọc nhóm cha mẹ an toàn, nhóm cha mẹ có nguy cơ và nhóm cha mẹ kiệt sức và thang đo Thực hành nuôi dạy con cường độ cao (intensive parenting) – Liss và cộng sự (2013). Thang đo Kiệt sức làm cha mẹ có 23 câu, gồm 4 khía cạnh: Kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ (Tôi quá mệt mỏi với vai trò làm

cha/ mẹ đến mức dường như ngủ không đủ, Tôi không còn chút năng lượng nào để chăm sóc cho (các) con của mình, v.v.), Xa cách cảm xúc (Tôi chỉ làm những gì phải làm cho (các) con của mình, ngoài ra, không có gì hơn, Tôi không còn bày tỏ với (các) con của mình rằng tôi yêu chúng nhiều như thế nào nữa, v.v.), Mất hứng thú (Tôi không thể chịu đựng vai trò làm cha/mẹ được nữa, Tôi không thích thú khi ở cùng với (các) con của mình, v.v.), Tương phản (Tôi cảm thấy như mình không còn nhận ra mình đang là một người cha/ mẹ nữa, Tôi tự nhủ rằng mình không còn là người cha/ mẹ như tôi đã từng là, v.v.). Hệ số tin cậy lần lượt của từng tiểu thang đo là 0,953; 0,808; 0,904 và 0,915 cho thấy các tiểu thang có tính liên kết, đảm bảo điều kiện chất lượng đo lường.

Thang đo Thực hành nuôi dạy con cường độ cao có 18 câu, quan sát trên 4 khía cạnh: Bản chất (Cha và mẹ đều có thể chăm sóc con cái như nhau, Phụ nữ không nhất thiết làm cha mẹ giỏi hơn đàn ông, v.v.), Tập trung vào con cái (Lịch trình sinh hoạt của con cái nên được ưu tiên hơn nhu cầu của cha mẹ, Nhu cầu của trẻ em nên được đặt lên trên nhu cầu của cha mẹ, v.v.), Kích thích (Con cái được đi học và tham gia vào các hoạt động kích thích, lời cuốn là rất quan trọng, Việc tìm kiếm những cơ hội giáo dục tốt nhất cho con cái là rất quan trọng ngay từ mẫu giáo, v.v.), Thử thách (Làm cha mẹ mang lại cho người ta niềm vui lớn nhất mà họ có thể trải nghiệm, Nuôi dạy con cái là công việc đòi hỏi cao nhất trên thế giới, v.v.). Hệ số tin cậy lần lượt của từng tiểu thang đo là 0,766; 0,822; 0,893 và 0,803 cho thấy các tiểu thang có tính liên kết, đảm bảo điều kiện chất lượng đo lường.

Cách xử lý số liệu khảo sát: Biến phụ thuộc là kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao, đây là biến định lượng liên tục. Biến độc lập là kiểu gia đình,

đây là biến định danh, trong đó có hai kiểu là gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng. Đối với các phép toán - thống kê, dùng điểm trung bình, trung vị, điểm cao nhất, điểm thấp nhất để xác định thực trạng kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao bao gồm điểm số trên toàn thang đo và trên từng khía cạnh ở các nhóm khách thể đã phân loại (an toàn, nguy cơ, kiệt sức). Dùng hệ số tương quan để quan sát mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao trên toàn thang đo và trên từng khía cạnh ở các nhóm khách thể đã phân loại (an toàn, nguy cơ, kiệt sức).

3. Kết quả nghiên cứu

Phân bố điểm số kiệt sức làm cha mẹ trên toàn thang đo cho thấy tình trạng sức khỏe tâm thần của người làm cha mẹ với biểu hiện kiệt sức có tính phân tán rất cao dựa theo độ xiên và độ nhọn. Độ xiên và độ nhọn của phân bố dữ liệu kèm kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy phân bố trên mẫu gia đình hạt nhân ($W=0,646$; $p<0,001$) và mẫu gia đình mở rộng ($W=0,608$; $p<0,001$) là phân bố không chuẩn. Trước đặc điểm phân bố không chuẩn của điểm số kiệt sức làm cha mẹ trong cả hai nhóm gia đình hạt nhân và mở rộng, việc phân chia mẫu thành ba nhóm theo mức độ an toàn, nguy cơ, và kiệt sức là cần thiết để phản ánh rõ hơn bản chất phân tán và đặc thù của hiện tượng này. Cách tiếp cận này cho phép quan sát cụ thể hơn các biểu hiện và mức độ ảnh hưởng trong từng nhóm cha mẹ, đồng thời tạo điều kiện phân tích sâu các yếu tố liên quan như thực hành nuôi dạy con cường độ cao đến sức khỏe tâm thần của cha mẹ trong từng trạng thái.

3.1. Kiệt sức làm cha mẹ theo điểm số cột mốc trên toàn thang đo

Bảng 1: Điểm trung bình, trung vị kiệt sức làm cha mẹ trong gia đình hạt nhân theo điểm số cột mốc trên toàn thang đo

	An toàn		Nguy cơ		Kiệt sức	
Kiểu gia đình	Hạt nhân	Mở rộng	Hạt nhân	Mở rộng	Hạt nhân	Mở rộng
N (%)	735 (95,7)	290 (97,32)	24 (3,125)	4 (1,34)	9 (1,17)	4 (1,34)
Trung vị (Median)	5	4	62	70	107	112,5
Trung bình (M)	8,619	8,445	65,208	68,250	112	113,750
Độ lệch chuẩn (SD)	11,004	10,459	9,877	11,206	11,916	20,370
Minimum	0	0	53	53	95	92
Maximum	52	52	80	80	130	138

Khi xem xét kiệt sức làm cha mẹ theo điểm số cột mốc, tỉ lệ phần trăm cho thấy khi quan sát gia đình hạt nhân, có 3,125% cha mẹ đạt điểm từ 53 trở lên, thuộc nhóm nguy cơ kiệt sức làm cha mẹ và có 1,17% cha mẹ đạt điểm từ 86 trở lên, thuộc nhóm chẩn đoán kiệt sức làm cha mẹ. Trong khi đó, quan sát gia đình mở rộng cho thấy có 1,34% cha mẹ đạt điểm từ 53 trở lên, thuộc nhóm nguy cơ kiệt sức làm cha mẹ và có 1,34% cha mẹ đạt điểm từ 86 trở lên, thuộc nhóm chẩn đoán kiệt sức làm cha mẹ. Trong nhóm gia đình hạt nhân, sự phân bố điểm số ở nhóm an toàn và nhóm nguy cơ cho thấy đặc điểm không đồng đều: Mặc dù giá trị trung bình và trung vị ở mức thấp, độ lệch chuẩn lại cao. Điều này phản ánh rằng phần lớn cha mẹ không ở trong trạng thái kiệt sức rõ rệt, tuy nhiên vẫn tồn tại một bộ phận đáng kể có điểm số tiệm cận ngưỡng rủi ro. Những trường hợp có điểm số cận ranh trong nhóm an toàn cho thấy dấu hiệu ban

đầu của sự cạn kiệt năng lượng, làm dấy lên khả năng chuyển biến tiêu cực sang nhóm nguy cơ nếu không có biện pháp hỗ trợ phù hợp và kịp thời. Ở nhóm cha mẹ kiệt sức, mức điểm cao nhất ghi nhận là 138 – tương ứng với việc xuất hiện đầy đủ các biểu hiện kiệt sức ở tần suất hàng ngày – cho thấy có những trường hợp thực sự rơi vào trạng thái kiệt quệ nghiêm trọng, có thể phù hợp với các tiêu chí chẩn đoán chuyên biệt về kiệt sức làm cha mẹ.

Các dữ liệu vừa nêu phản ánh thực trạng có thật của một nhóm cha mẹ đang gặp khó khăn đáng kể trong việc chăm sóc và nuôi dạy con. Đây là cơ sở quan trọng để tiếp tục triển khai các nghiên cứu lý luận lẫn thực nghiệm nhằm tìm hiểu sâu hơn về các yếu tố có liên quan đến tình trạng kiệt sức làm cha mẹ, đồng thời gợi mở nội dung cho các chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần hướng đến hỗ trợ người làm cha mẹ một cách thiết thực và hiệu quả.

3.2. Thực hành nuôi dạy con cường độ cao – khía cạnh Bản chất

Bảng 2: Điểm trung bình và trung vị khía cạnh Bản chất

Kiểu gia đình	An toàn		Nguy cơ-kiệt sức	
	Hạt nhân	Mở rộng	Hạt nhân	Mở rộng
N	735	290	33	8
(%)	(95,7)	(97,32)	(4,30)	(2,68)
Trung vị (Median)	20	18	26	21
Trung bình (M)	19,993	19,214	25,364	21,250
Độ lệch chuẩn (SD)	7,806	7,883	6,264	8,531
Minimum	6	6	13	6
Maximum	68	36	36	36

Đối với nhóm an toàn, kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy phân bố không chuẩn ($W=0,976$; $p<0,001$), kiểm định Levene có chỉ số không đáng kể ($F=0,626$; $p=0,429$) thể hiện phương sai đồng nhất. Do đó kiểm định Mann Whitney U được dùng để đánh giá sự khác biệt. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa ($U=112703,5$; $p=0,151$) giữa gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng trong nhóm an toàn ở khía cạnh Bản chất.

Đối với nhóm nguy cơ-kiệt sức, kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy phân bố chuẩn ($W=0,968$; $p=0,305$), kiểm định Levene có chỉ số không đáng kể ($F=0,179$; $p=0,674$) thể hiện phương sai đồng nhất. Do đó kiểm định Independent Sample T-test được dùng để đánh giá sự khác biệt. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa ($t=0,552$; $p=0,129$) giữa gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng trong nhóm nguy cơ-kiệt sức ở khía cạnh Bản chất.

3.3. Thực hành nuôi dạy con cường độ cao – khía cạnh Tập trung vào con cái

Bảng 3: Điểm trung bình và trung vị khía cạnh Tập trung vào con cái

Kiểu gia đình	An toàn		Nguy cơ-kiệt sức	
	Hạt nhân	Mở rộng	Hạt nhân	Mở rộng
N	735	290	33	8
(%)	(95,7)	(97,32)	(4,30)	(2,68)
Trung vị (Median)	11	10	13	12,5
Trung bình (M)	11,267	10,445	12,061	11,750
Độ lệch chuẩn (SD)	4,366	4,420	3,071	4,268
Minimum	1	3	5	3
Maximum	18	18	18	18

Đối với nhóm an toàn, kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy phân bố không chuẩn ($W=0,968$; $p<0,001$), kiểm định Levene có chỉ số không đáng kể ($F=0,310$; $p=0,578$) thể hiện phương sai đồng nhất. Do đó kiểm định Mann Whitney U được dùng để đánh giá sự khác biệt. Kết quả cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa ($U=118248$;

$p=0,006$) giữa gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng trong nhóm an toàn ở khía cạnh Tập trung vào con cái.

Đối với nhóm nguy cơ-kiệt sức, kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy phân bố chuẩn ($W=0,954$; $p=0,095$), kiểm định Levene có chỉ số không đáng kể ($F=0,343$; $p=0,561$)

thể hiện phương sai đồng nhất. Do đó kiểm định Independent Sample T-test được dùng để đánh giá sự khác biệt. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa ($t=0,238$;

$p=0,813$) giữa gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng trong nhóm nguy cơ-kiệt sức ở khía cạnh Tập trung vào con cái.

3.4. Thực hành nuôi dạy con cường độ cao – khía cạnh Kích thích

Bảng 4: Điểm trung bình và trung vị khía cạnh Kích thích

Kiểu gia đình	An toàn		Nguy cơ-kiệt sức	
	Hạt nhân	Mở rộng	Hạt nhân	Mở rộng
N	735	290	33	8
(%)	(95,7)	(97,32)	(4,30)	(2,68)
Trung vị (Median)	21	20	18	17,5
Trung bình (M)	19,230	17,983	17,485	17
Độ lệch chuẩn (SD)	5,236	6,138	3,866	6,655
Minimum	4	4	10	4
Maximum	24	24	24	24

Đối với nhóm an toàn, kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy phân bố không chuẩn ($W=0,871$; $p<0,001$), kiểm định Levene có chỉ số đáng kể ($F=23,176$; $p<0,001$) thể hiện phương sai không đồng nhất. Do đó kiểm định Mann Whitney U được dùng để đánh giá sự khác biệt. Kết quả cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa ($U=116614,5$; $p=0,017$) giữa gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng trong nhóm an toàn ở khía cạnh Kích thích.

Đối với nhóm nguy cơ-kiệt sức, kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy phân bố chuẩn ($W=0,961$; $p=0,169$), kiểm định Levene có chỉ số không đáng kể ($F=3,306$; $p=0,077$) thể hiện phương sai đồng nhất. Do đó kiểm định Independent Sample T-test được dùng để đánh giá sự khác biệt. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa ($t=0,274$; $p=0,786$) giữa gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng trong nhóm nguy cơ-kiệt sức ở khía cạnh Kích thích.

3.5. Thực hành nuôi dạy con cường độ cao – khía cạnh Thử thách

Bảng 5: Điểm trung bình và trung vị khía cạnh Thử thách

Kiểu gia đình	An toàn		Nguy cơ-kiệt sức	
	Hạt nhân	Mở rộng	Hạt nhân	Mở rộng
N	735	290	33	8
(%)	(95,7)	(97,32)	(4,30)	(2,68)
Trung vị (Median)	23	22	21	22
Trung bình (M)	21,914	20,776	20,758	20,875
Độ lệch chuẩn (SD)	6,470	7,331	4,437	8,202
Minimum	5	5	12	5
Maximum	30	30	29	30

Đối với nhóm an toàn, kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy phân bố không chuẩn ($W=0,941$; $p<0,001$), kiểm định Levene có chỉ số đáng kể ($F=11,862$; $p<0,001$) thể hiện phương sai không đồng nhất. Do đó kiểm định Mann Whitney U được dùng để đánh giá sự khác biệt. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa ($U=114465$; $p=0,064$) giữa gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng trong nhóm an toàn ở khía cạnh Thử thách.

Đối với nhóm nguy cơ-kiệt sức, kiểm định Shapiro-Wilk cho thấy phân bố chuẩn ($W=0,968$; $p=0,295$), kiểm định Levene có chỉ số đáng kể ($F=5,572$; $p=0,023$) thể hiện phương sai không đồng nhất. Do đó kiểm định Mann Whitney U được dùng để đánh giá sự khác biệt. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt ý nghĩa ($U=120$; $p=0,704$) giữa gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng trong nhóm nguy cơ-kiệt sức ở khía cạnh Thử thách.

3.6. *Mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao trong nhóm an toàn*

Bảng 6: Hệ số tương quan Spearman giữa thực hành nuôi dạy con cường độ cao và kiệt sức làm cha mẹ trong nhóm an toàn

Hệ số Spearman		Tổng PB	Kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ	Xa cách cảm xúc	Mất hứng thú	Tương phản
Bản chất	rho	0,156***	0,161***	0,090*	0,077*	-
Tập trung con cái	rho	-0,099***	-	-0,142***	-0,125***	-0,127***
Kích thích	rho	-0,173***	-0,131***	-0,190***	-0,210***	-0,179***
Thử thách	rho	-	-	-0,090***	-0,096***	-0,092***

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$

Trong nhóm an toàn, các hệ số tương quan Spearman cho thấy:

Khía cạnh Bản chất có mối tương quan thuận nhẹ và có ý nghĩa với tổng điểm kiệt sức làm cha mẹ ($\rho = 0,156$; $p < 0,001$), đặc biệt với các khía cạnh Kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ ($\rho = 0,161$; $p < 0,001$), Xa cách cảm xúc ($\rho = 0,090$; $p < 0,05$), và Mất hứng thú ($\rho = 0,077$; $p < 0,05$).

Khía cạnh Tập trung vào con cái lại cho thấy mối tương quan nghịch đáng kể với tổng điểm kiệt sức làm cha mẹ ($\rho = -0,099$; $p < 0,001$) và đặc biệt là với các khía cạnh Xa cách cảm xúc ($\rho = -0,142$; $p < 0,001$), Mất hứng thú ($\rho = -0,125$; $p < 0,001$) và Tương phản ($\rho = -0,127$; $p < 0,001$). Điều này gợi ý rằng việc tập trung và quan tâm đến nhu cầu của con có thể

đóng vai trò bảo vệ, giúp làm giảm các biểu hiện kiệt sức cảm xúc ở cha mẹ.

Khía cạnh Kích thích có mối tương quan nghịch mạnh hơn với tất cả các thành phần của kiệt sức làm cha mẹ, đặc biệt là Mất hứng thú ($\rho = -0,210$; $p < 0,001$) và Xa cách cảm xúc ($\rho = -0,190$; $p < 0,001$), cho thấy rằng các hoạt động khuyến khích khám phá, phát triển và tương tác tích cực có liên hệ chặt chẽ với việc giảm thiểu kiệt sức.

Khía cạnh Thử thách có mối tương quan nghịch nhẹ với ba khía cạnh phụ của kiệt sức (Xa cách cảm xúc, Mất hứng thú, và Tương phản) với rho dao động từ -0,090 đến -0,096 ($p < 0,001$), gợi ý rằng việc đặt ra những yêu cầu vừa phải và kích thích sự phát triển ở con có thể đồng thời hỗ trợ cha mẹ giữ vững vai trò mà không bị suy kiệt.

3.7. *Mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao trong nhóm nguy cơ-kiệt sức*

Bảng 7: *Hệ số tương quan Spearman giữa thực hành nuôi dạy con cường độ cao và kiệt sức làm cha mẹ trong nhóm nguy cơ-kiệt sức*

Hệ số Spearman		Xa cách cảm xúc
Thử thách	rho	0,350*

* $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$

Trong nhóm cha mẹ có nguy cơ cao hoặc đang trải qua tình trạng kiệt sức, các phân tích tương quan không cho thấy nhiều mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa kiệt sức làm cha mẹ và các khía cạnh của thực hành nuôi dạy con cường độ cao. Khía cạnh Thử thách là khía cạnh duy nhất có mối liên hệ có ý nghĩa thống kê với sự xa cách cảm xúc ($\rho = 0,350$; $p < 0,05$). Mối tương quan thuận này cho thấy rằng, trong nhóm cha mẹ đã hoặc đang trải qua trạng thái kiệt sức làm cha mẹ, việc xác định được các yêu cầu làm cha mẹ vừa có tính trách nhiệm và “chuyên môn” cao vừa mang cảm giác thoải mái lớn có thể đi kèm với sự gia tăng trong kết nối cảm xúc giữa cha mẹ và con cái.

4. **Bàn luận**

Kết quả nghiên cứu thực trạng cho thấy kiệt sức làm cha mẹ có phân bố không chuẩn, có một bộ phận cha mẹ thuộc nhóm nguy cơ và kiệt sức cần được hỗ trợ sức khoẻ tâm thần. Thực hành nuôi dạy con cường độ cao hiện diện phổ biến ở cả hai nhóm cha mẹ – nhóm an toàn và nhóm nguy cơ/kiệt sức, với các chỉ số trung bình ở nhiều khía cạnh đều nằm ở mức trung bình cao. Đặc biệt, nhóm cha mẹ nguy cơ/kiệt sức có xu hướng ghi nhận mức nuôi dạy con cường độ cao đáng kể hơn ở khía cạnh Bản chất. Điều này cho thấy mức đầu tư thời gian, công sức và cảm xúc được định hình cho người mẹ đối với con cái có thể là một yếu tố đóng góp vào trải nghiệm kiệt sức.

Tuy nhiên, hầu hết quan sát giữa các kiểu gia đình (hạt nhân và mở rộng) không cho thấy sự khác biệt quá rõ ràng, ngoại trừ một số ngoại lệ trong nhóm an toàn. Cụ thể, ở nhóm an toàn, cha mẹ trong gia đình hạt nhân có mức thực hành cao hơn đáng kể so với gia đình mở rộng ở hai khía cạnh: Tập trung vào con cái và Kích thích. Điều này có thể phản ánh đặc điểm của gia đình hạt nhân khi trách nhiệm chăm sóc con thường tập trung vào cha mẹ, từ đó dẫn đến mức độ gần bó và kiểm soát cao hơn trong các hoạt động phát triển của trẻ (Lareau 2018). Trong khi đó, ở gia đình mở rộng, việc chăm sóc và giáo dục con có thể được san sẻ, điều này có thể giúp giảm áp lực trực tiếp lên cha mẹ và làm giảm cường độ tương tác cá nhân.

Ở chiều ngược lại, trong nhóm cha mẹ nguy cơ/kiệt sức, không có sự khác biệt rõ rệt nào giữa các kiểu gia đình ở tất cả các khía cạnh của thực hành nuôi dạy con cường độ cao. Mức độ cao của thực hành nuôi dạy con cường độ cao trong nhóm này, bất kể kiểu gia đình, có thể đại diện cho sự dần thân vượt quá mức chịu đựng, không còn được điều tiết bởi yếu tố hỗ trợ từ môi trường.

Kết quả phân tích mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao cho thấy, trong nhóm cha mẹ thuộc diện an toàn, một số khía cạnh của thực hành nuôi dạy con cường độ cao có mối liên hệ đáng kể với trải nghiệm kiệt sức làm cha mẹ, theo những chiều hướng khác nhau. Cụ thể, khía cạnh “Bản chất” – phản ánh mức độ đầu tư sâu sắc vào vai trò làm cha mẹ – có mối tương quan thuận nhẹ (mức nhẹ) với tổng

điểm kiệt sức và các khía cạnh thành phần. Điều này cho thấy rằng mức độ cam kết cao về bản chất trong việc nuôi dạy con đối với người mẹ có liên quan đến sự gia tăng nhẹ các dấu hiệu kiệt sức ở cha mẹ, ngay cả trong nhóm an toàn. Ngược lại, khía cạnh “Tập trung vào con cái” lại cho thấy vai trò bảo vệ rõ rệt: mối tương quan nghịch giữa khía cạnh này và các biểu hiện như xa cách cảm xúc, mất hứng thú và tương phản cho thấy rằng khi cha mẹ duy trì được sự quan tâm thực chất đến nhu cầu và trạng thái của con, họ ít có khả năng bị tách rời khỏi vai trò nuôi dưỡng, đồng thời giữ được sự gắn bó cảm xúc và giữ được sự nhất quán trong hình ảnh bản thân với vai trò cha mẹ (Lee và cộng sự 2021). Trong khi đó, khía cạnh “Kích thích”, vốn liên quan đến việc khuyến khích con khám phá, học hỏi và trải nghiệm đa dạng, có mối tương quan nghịch mạnh nhất với tất cả các chỉ số kiệt sức làm cha mẹ. Điều này phù hợp với lập luận của Luthar và Ciciolla (2015), rằng môi trường nuôi dạy tích cực và có tính phản hồi tốt không chỉ thúc đẩy sự phát triển của trẻ mà còn giúp cha mẹ cảm thấy vai trò của mình có ý nghĩa, từ đó giảm thiểu cảm giác cạn kiệt và mất kết nối. Khía cạnh “Thử thách” – đại diện cho một nhận thức về vai trò nuôi dạy con như một nhiệm vụ toàn diện, đòi hỏi cao và đầy cảm xúc – cũng có mối tương quan nghịch nhẹ với các điểm số kiệt sức làm cha mẹ. Điều đó phù hợp với lập luận của Meeussen và Van Laar (2018), nhấn mạnh rằng cha mẹ có thể đồng thời trải nghiệm mức độ cao của cả sự thỏa mãn và áp lực, nếu họ cảm nhận được giá trị và ý nghĩa của vai trò nuôi dạy con. Cha mẹ cảm nhận được sự kiệt quệ nhưng ý thức được tính đòi hỏi cao của việc chăm sóc, nuôi dạy con cũng như xem sự cạn kiệt năng lượng là xứng đáng so với niềm hạnh phúc khi có con.

Trong trạng thái kiệt sức, khi nguồn lực tâm lý đã suy giảm, nhận thức rõ ràng về tính chất khắt khe và không hồi kết của vai trò làm cha mẹ có thể làm gia tăng sự mệt

mỏi cảm xúc, khiến cha mẹ chọn cách “rút lui” về mặt cảm xúc như một cơ chế phòng vệ (Mikolajczak và cộng sự 2019). Hành vi “rút lui” này không nhất thiết là sự từ bỏ trách nhiệm, mà là một phản ứng tự nhiên khi cá nhân không còn đủ nội lực để duy trì kết nối cảm xúc sâu sắc với con cái. Điều này dẫn đến hệ quả đáng tiếc: thay vì tăng cường sự gần gũi và gắn bó – vốn là nền tảng của quá trình nuôi dạy con tích cực – cha mẹ lại có nguy cơ trở nên xa cách về mặt tình cảm. Như vậy, thay vì tăng cường kết nối, ý thức cao về thử thách làm cha mẹ trong bối cảnh kiệt sức lại đi kèm với sự suy giảm khả năng kết nối cảm xúc thực sự với con cái. Trong bối cảnh kiệt sức, chính ý thức sâu sắc về áp lực của vai trò làm cha mẹ – điều tưởng chừng mang lại sự chủ động – lại có thể làm giảm sút khả năng kết nối cảm xúc, tạo ra khoảng cách ngày càng lớn giữa cha mẹ và con cái.

5. Kết luận

Kết quả nghiên cứu rút ra kết luận rằng: Kiệt sức làm cha mẹ có tính phân tán cao, có một bộ phận cha mẹ trải nghiệm sự kiệt quệ với vai trò làm cha mẹ. Thực hành nuôi dạy con cường độ cao là một hiện tượng khá phổ biến trong bối cảnh hiện nay, đặc biệt rõ ở nhóm cha mẹ nguy cơ/kiệt sức. Các khía cạnh của thực hành nuôi dạy con cường độ cao có liên quan đến các biểu hiện kiệt sức làm cha mẹ. Mức độ đầu tư quá mức – dù mang mục đích tích cực – có thể trở thành gánh nặng tâm lý và cảm xúc cho cha mẹ, nhất là khi không có sự hỗ trợ hoặc phân chia trách nhiệm phù hợp. Các kết quả này gợi mở nhu cầu cân bằng lại kỳ vọng xã hội về vai trò cha mẹ, và cung cấp các hỗ trợ thực tiễn để giúp phụ huynh thực hành nuôi dạy con một cách bền vững hơn, thay vì bị cuốn vào một vòng lặp kỳ vọng – nỗ lực – kiệt sức.

Có thể nói, các hành vi ở các khía cạnh khác nhau của thực hành nuôi dạy con cường độ cao có khi có vai trò bảo vệ nhưng có khi là nguy cơ làm trầm trọng thêm tình trạng kiệt quệ của cha mẹ. Vì vậy, cần có sự đánh giá bối cảnh cụ thể cũng như các yếu tố hỗ trợ khi khuyến khích các thực hành nuôi dạy tích cực vừa thúc đẩy lợi ích của thực hành nuôi dạy con cường độ cao, vừa hạn chế rủi ro đối với sức khỏe tâm lý khi làm cha mẹ (Luthar và Ciciolla 2015).

Nghiên cứu bước đầu khám phá mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và thực hành nuôi dạy con cường độ cao, chưa tìm hiểu và kiểm soát tính cộng hưởng của các yếu tố có liên quan khác. Bên cạnh đó, nghiên cứu chỉ dừng lại ở việc quan sát cha mẹ như là cá thể độc lập thay vì xem xét theo cặp đôi cũng như kết quả nghiên cứu có thể tham khảo ở một vài khu vực TPHCM. Vì vậy, các nghiên cứu tiếp nối có thể khai phá kiệt sức làm cha mẹ trong các bối cảnh mở rộng hơn để bổ sung cho lý luận và thực hành hỗ trợ tâm lý cho người làm cha mẹ.

Tài liệu trích dẫn

- Aunola, Kaisa, Matilda Sorkkila and Asko Tolvanen. 2020. "Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA)". *Scandinavian Journal of Psychology* 61(5): 714-722. <https://doi.org/10.1111/sjop.12654>.
- Egami, Sonoko. 2024. "Impact of "intensive parenting attitude" on children's social competence via maternal parenting behavior". *Frontiers in psychology* 15, 1337531. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1337531>
- Annette, Griffith. 2022. "Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic". *Journal of family violence*, 37(5), 725-731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>.
- Hubert, Sarah and Isabelle Aujoulat. 2018. Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology*: 9, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>.
- Annette, Lareau. 2018. *Unequal childhoods: Class, race, and family life*. In *Inequality in the 21st Century* (pp. 444-451). Routledge.
- Liss, Miriam, Holly Schiffrin, Virginia Mackintosh, Haley Miles-McLean and Mindy Erchull. 2013. "Development and validation of a quantitative measure of intensive parenting attitudes". *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 621-636. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9616-y>
- Lee, Ellie, Jennie Bristow, Charlotte Faircloth and Jan Macvarish. 2021. *Parenting Culture Studies*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-44156-1>.
- Luthar, Suniya and Lucia Ciciolla. 2015. "Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being". *Developmental Psychology*, 51(12), 1812. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
- Meeussen, Loes and Colette Van Laar. 2018. "Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions". *Frontiers in psychology* 9: 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>.
- Mikolajczak, Moïra, Maria Elena Brianda, Herve Avalosse and Isabelle Roskam. 2018. "Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence". *Child abuse & neglect*, 80, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>.
- Mikolajczak, Moïra, James Gross and Isabelle Roskam. 2019. "Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter?". *Clinical Psychological Science* 7(6): 1319-1329. <https://doi.org/10.1177/21677026198584>.
- Parihar, Khusboo Singh, Rajkumar Dahiya, Rachna Billaiya and Paras Jain. 2017. "Effect of nuclear family in participation of activities". *International Journal of Health Sciences* 1(1): 28-35. <https://doi.org/10.21744/ijhs.v1i1.20>.

- Roskam, Isabelle, Joyce Aguiar, Ege Akgun, Gizem Arikan, Mariana Artavia, Herve Avalosse, ... and Moïra Mikolajczak. 2021. "Parental burnout around the globe: A 42-country study". *Affective science* 2(1): 58-79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>.
- Roskam, Isabelle, Maria-Elena Brianda and Moïra Mikolajczak. 2018. "A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA)". *Frontiers in psychology* 9: 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>.
- Roskam, Isabelle, Marie-Emilie Raes and Moïra Mikolajczak. 2017. "Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory". *Frontiers in psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>.
- Sánchez-Rodríguez, Raquel, Émilie Orsini, Elodie Laflaquière, Stacey Callahan and Natalene Séjourné. 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.031>.
- Sorkkila, Matilda and Kaisa Aunola. 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. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>.