

Bài báo tổng quan

TỔNG QUAN NGHIÊN CỨU VỀ KIẾT SỨC LÀM CHA MẸ

Đinh Thảo Quyên

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

Tác giả liên hệ: Đinh Thảo Quyên – Email: quyendt@hcmue.edu.vn

Ngày nhận bài: 20-6-2024; ngày nhận bài sửa: 26-6-2025; ngày duyệt đăng: 30-6-2025

TÓM TẮT

Kiệt sức làm cha mẹ là chủ đề đang dần trở nên được quan tâm trong quá trình hỗ trợ tâm lý cho gia đình và trẻ em-vị thành niên. Kiệt sức làm cha mẹ bắt đầu được khai phá tại các quốc gia phương Tây và đang được tiếp tục quan sát ở các nước phương Đông. Bài viết này trình bày sơ lược các nghiên cứu đã khai thác chủ đề kiệt sức làm cha mẹ trên thế giới cũng như tại Việt Nam. Kết quả tìm kiếm tài liệu cho thấy các nghiên cứu trước đây tập trung nhiều vào việc thành lập khái niệm kiệt sức làm cha mẹ, xây dựng công cụ đánh giá đặc thù đến các nghiên cứu về các yếu tố có liên quan như yếu tố thuộc về cha mẹ và yếu tố thuộc về con cái, yếu tố gia đình và môi trường, văn hoá-xã hội. Từ đó, một vài điểm lưu ý về khoảng trống và định hướng cho các nghiên cứu tiếp nối được đề cập và bàn luận.

Từ khóa: gia đình; kiệt sức làm cha mẹ; cha mẹ

1. Đặt vấn đề

Sự chuyển mình của con người và xã hội ngày nay tác động đến sự lựa chọn, định hướng giá trị của mỗi cá nhân khi họ bước vào các giai đoạn lập thân – lập nghiệp – lập gia đình. Yêu cầu của xã hội ngày càng cao trong khi các nguồn lực tái tạo năng lượng hạn chế nên các cá nhân dễ rơi vào trạng thái kiệt sức. Kiệt sức được quan sát thấy trong môi trường làm việc, đặc biệt là các ngành nghề chăm sóc sức khỏe và y tế. Tuy nhiên, hiện nay các nhà khoa học đã tìm ra nhiều chứng cứ cho thấy kiệt sức cũng có thể tồn tại ở các lĩnh vực không liên quan đến nghề nghiệp, trong đó có việc làm cha mẹ (Séjourné et al., 2018).

Việc làm cha mẹ trong thế kỉ XXI có nhiều khác biệt và đặc thù hơn so với các giai đoạn trước đây về các điều kiện kinh tế – xã hội – văn hóa – giáo dục – chính trị cũng như các yếu tố về bình đẳng giới. 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. Tuy nhiên, so với công việc lao động trong xã hội thì việc làm cha mẹ có khả năng bị mắc kẹt lâu dài và vĩnh viễn trong sự hỗn loạn cảm xúc và kì vọng về sự phát triển của con. Điều này là không thể tránh khỏi, hay nói cách khác, cha mẹ không thể “nghỉ phép” hoặc “nghỉ việc” như khi sinh hoạt trong công

Cite this article as: Đinh, T. Q. (2025). Literature review of parental burnout. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 22(6), 1163-1175. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.22.6.5075\(2025\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.22.6.5075(2025))

việc (Hubert & Aujoulat, 2018). Những người làm cha mẹ trải nghiệm tình trạng này trong một thời gian dài sẽ dẫn đến hiện tượng kiệt sức, khái niệm được quan tâm khi các cá nhân trải nghiệm căng thẳng trong thời gian kéo dài. 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 et al., 2018; Hubert & Aujoulat, 2018; Griffith, 2020).

Hiện nay, các nghiên cứu về gia đình và sức khỏe của người làm cha mẹ tại Việt Nam vẫn còn ở bước khởi đầu khám phá. Các nghiên cứu trên thế giới đang từng bước mô tả kiệt sức làm cha mẹ dưới tác động của nền văn hoá địa phương. Bài viết này trình bày một số nghiên cứu về kiệt sức làm cha mẹ đã triển khai trên thế giới và Việt Nam với các nội dung về xây dựng khái niệm, công cụ và các yếu tố có liên quan kiệt sức làm cha mẹ, từ đó đưa ra cái nhìn tổng thể về xu hướng nghiên cứu sức khoẻ tâm thần của người làm cha mẹ trong các bối cảnh văn hóa - xã hội khác nhau.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

- **Mục đích**

Nghiên cứu sử dụng phương pháp nghiên cứu tài liệu nhằm tổng hợp, phân tích và hệ thống hóa các lý thuyết, kết quả nghiên cứu và các báo cáo khoa học liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ. Phương pháp này đóng vai trò quan trọng trong việc xác định khoảng trống nghiên cứu khi tổng quan, xây dựng cơ sở lý luận cho đề tài và định hướng cho việc lựa chọn các công cụ đo lường các yếu tố có liên quan.

- **Nội dung**

Các tài liệu trong và ngoài nước được thu thập và phân tích, tổng hợp để xây dựng tổng quan, nền tảng lý luận và bàn luận về các kết quả nghiên cứu thực trạng và mối liên hệ với các yếu tố liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ trong gia đình hạt nhân.

- **Cách tiến hành**

Nghiên cứu tổng hợp tài liệu khoa học có liên quan với các từ khoá kiệt sức, kiệt sức làm cha mẹ trong các sách, bài báo trong nước và trên thế giới, luận văn và các báo cáo khoa học có liên quan.

Các nguồn dữ liệu được sử dụng để tổng hợp tài liệu bao gồm Google Scholar, Research Gate, Open Access Library, Science Direct, Springer Link, Elsevier, Taylor and Francis, Tạp chí Việt Nam trực tuyến. Đặc biệt, các tài liệu liên quan kiệt sức làm cha mẹ được tham khảo trên nguồn dữ liệu burnoutparental.com - thành lập từ khuôn khổ dự án nghiên cứu liên văn hoá ICPB đầu tiên.

Các thông tin có liên quan phục vụ cho nghiên cứu của từng bài báo được tóm tắt (critical review), sau đó người nghiên cứu tiến hành tổng hợp, tìm ra xu hướng chung và khoảng trống nghiên cứu.

Các vấn đề nghiên cứu được tổng hợp theo chủ đề đặc thù có liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ như việc thành lập và xây dựng khái niệm kiệt sức làm cha mẹ - phát triển từ

kiệt sức trong công việc, hệ thống công cụ đo lường kiệt sức làm cha mẹ với các phiên bản và ngôn ngữ ở các quốc gia và nền văn hoá khác nhau cũng như các yếu tố có liên quan.

2.2. *Kết quả nghiên cứu*

2.2.1. *Các nghiên cứu về xây dựng khái niệm và công cụ đo lường kiệt sức làm cha mẹ*

Kiệt sức làm cha mẹ được nhắc đến lần đầu tại Hoa Kỳ vào thập niên 1980, nhưng chỉ thực sự trở thành chủ đề nghiên cứu nổi bật từ đầu thế kỉ XXI, chủ yếu ở các nước phương Tây trước khi lan rộng sang châu Á (Hubert & Aujoulat, 2018). Trước đó, hiện tượng này thường chỉ được ghi nhận gián tiếp trong các nghiên cứu về cha mẹ có con bệnh tật, với các công cụ không đặc thù (Lindström et al., 2011; Gérain & Zech, 2018). Từ năm 2007, các nghiên cứu hệ thống đầu tiên về kiệt sức làm cha mẹ xuất hiện và phát triển mạnh sau một thập kỉ (Mikolajczak et al., 2023), trong đó đáng chú ý là sự ra đời của bảng hỏi Parental Burnout Inventory – PBI (Roskam et al., 2017) và sau đó là Parental Burnout Assessment – PBA (Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018). PBA là thang đo đặc thù đầu tiên được xây dựng dựa trên dữ liệu định tính từ các cha mẹ trải nghiệm kiệt sức làm cha mẹ, gồm bốn khía cạnh: kiệt sức, xa cách cảm xúc, mất hứng thú và tương phản bản thân. Thang đo này nhanh chóng được chuẩn hóa tại nhiều quốc gia như Nhật Bản, Pháp, Iran, Trung Quốc, Indonesia... (ví dụ: Kawamoto et al., 2018; Le Vigouroux & Scola, 2018; Mousavi et al., 2020; Cheng et al., 2020; Abidin et al., 2024). Tại Việt Nam, phiên bản PBA tiếng Việt đã được phát triển và sử dụng trong nghiên cứu liên văn hóa của (Roskam et al., 2021). Gần đây, Brianda và cộng sự (2023) đã xác lập các mức điểm chuẩn cho PBA, hỗ trợ phân loại mức độ burnout và chẩn đoán phân biệt với các vấn đề tâm lí khác. Như vậy, kiệt sức làm cha mẹ đã dần trở thành một chủ đề nghiên cứu độc lập, với hệ thống công cụ đo lường đặc thù và được công nhận rộng rãi trên toàn cầu.

2.2.2. *Các nghiên cứu về thực trạng – tỉ lệ lưu hành của kiệt sức làm cha mẹ*

Các nghiên cứu về thực trạng trong đó đề cập tỉ lệ lưu hành của kiệt sức làm cha mẹ cũng đã được triển khai trên nhiều bối cảnh, nhóm khách thể và nền văn hóa – xã hội khác nhau. Kết quả nghiên cứu đưa ra thực trạng về tỉ lệ lưu hành của kiệt sức làm cha mẹ, cho thấy các mức độ phổ biến khác nhau của tình trạng này trên các vùng lãnh thổ.

Ở châu Á, tỉ lệ được ghi nhận tại Nhật Bản dao động từ 4,2% đến 17,3% (Kawamoto et al., 2018), trong khi tại Trung Quốc là 10,8% (Cheng et al., 2020) và Indonesia là 7,6% (Abidin et al., 2024). Một nghiên cứu tại Liban cho thấy 18,2% cha mẹ đạt ngưỡng burnout (Gannagé et al., 2020), còn tại Việt Nam, Trần Hoàng Thị Diễm Ngọc và cộng sự (2021) ghi nhận 15,7% người mẹ có nguy cơ cao trong bối cảnh dịch COVID-19, đặc biệt ở các bà mẹ trẻ và có từ hai con trở lên. Tại cộng đồng các bà mẹ nói tiếng Pháp, Séjourné và cộng sự (2018) báo cáo rằng 50% phụ nữ trải qua mức độ mệt mỏi từ cao đến rất cao, với tỉ lệ burnout lên đến 20%.

Ở châu Âu, tỉ lệ kiệt sức làm cha mẹ được báo cáo tương đối ổn định, dao động từ 2% đến 12% (Roskam et al., 2017), với một số quốc gia như Ba Lan và Rumani ghi nhận lần lượt là 7,4% và 13,3% (Szczygieł et al., 2020; Stănculescu et al., 2020). Tại Pháp, các nghiên

cứ sử dụng PBA cho thấy tỉ lệ phổ biến từ 4,3% đến 8% (Le Vigouroux & Scola, 2018). Một nghiên cứu tại Hungary (Hamvai et al., 2022) cho biết tỉ lệ burnout là 5,8% chung, và 6,6% ở phụ nữ. Tại Ukraina, Zbrodska và cộng sự (2022) ghi nhận tỉ lệ burnout vượt mức trung bình so với 42 quốc gia khác, phản ánh hoàn cảnh xã hội đặc thù. Ngược lại, tỉ lệ burnout ở các quốc gia châu Phi dao động ở mức thấp hơn, từ 3% đến 8%, được lí giải bởi sự gắn bó cộng đồng cao và văn hóa hỗ trợ trong nuôi dạy con cái (Sodi et al., 2020).

Tổng quan dữ liệu xuyên quốc gia do Roskam và cộng sự (2021) thực hiện cho thấy ảnh hưởng của nền văn hoá là yếu tố đáng kể: các quốc gia phương Tây theo chủ nghĩa cá nhân có tỉ lệ kiệt sức làm cha mẹ cao hơn so với các quốc gia châu Á theo chủ nghĩa cộng đồng. Những phát hiện này cho thấy mặc dù kiệt sức làm cha mẹ là một hiện tượng toàn cầu, nhưng mức độ phổ biến, biểu hiện và yếu tố liên quan có thể biến đổi đáng kể theo từng bối cảnh văn hoá-xã hội.

2.2.3. Các nghiên cứu về yếu tố có liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ

a) Các nghiên cứu về mối liên hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và đặc điểm tâm lí của cha mẹ

- **Kiệt sức làm cha mẹ và một số vấn đề sức khoẻ tâm thần**

Một số nghiên cứu tìm thấy mối liên hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và các biểu hiện của trầm cảm, lo âu, cảm giác tội lỗi và rối loạn nhân cách ranh giới. Sức khoẻ của người mẹ có sự biến thiên tương ứng với mức độ trầm cảm. Đối với mức độ trầm cảm, lo âu thấp thì nhìn thấy được tác động của cảm giác tội lỗi đối với kiệt sức làm cha mẹ. Mặc dù màu sắc trầm cảm và lo âu còn mờ nhạt nhưng nếu có sự hiện diện của cảm giác tội lỗi thì người mẹ có xu hướng dễ rơi vào kiệt sức hơn. Căng thẳng từ việc làm cha mẹ, trong công việc hay trong cuộc sống hằng ngày cũng là những dấu hiệu chỉ báo cho tình trạng kiệt sức tiềm năng (Sánchez-Rodríguez et al., 2019; Mikolajczak et al., 2020). Đặc điểm nhân cách ranh giới là một yếu tố nhạy cảm với kiệt sức làm cha mẹ. Cha mẹ có biểu hiện nhân cách ranh giới gặp nhiều rủi ro bị cạn kiệt năng lượng. Dù rằng kiệt sức làm cha mẹ đơn cử cũng đã có liên kết thực chứng với hành vi hung tính với con, các đặc điểm nhân cách ranh giới được cho là nguy cơ cao nếu xuất hiện trong gia đình có cha mẹ bị kiệt sức (Schitteck et al., 2023).

- **Kiệt sức làm cha mẹ và đặc điểm nhân cách**

Bên cạnh vấn đề sức khoẻ tâm thần, một số nghiên cứu khác lại khám phá mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và các đặc điểm nhân cách của cha mẹ. Có thể kể đến một số nghiên cứu như:

Nghiên cứu về mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ với các đặc điểm nhân cách của mô hình Big Five (dễ chịu, tận tâm, hướng ngoại, cởi mở, nhạy cảm) (Le Vigouroux & Scola, 2018). Mức độ nhạy cảm cao, sau đó là ít tận tâm và ít dễ chịu theo thứ tự được cho là có rủi ro cao với kiệt sức làm cha mẹ, trong đó yếu tố nhạy cảm - bất ổn đóng vai trò chủ đạo.

Mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ với tính cách cha mẹ (tính nhạy cảm/bất ổn cảm xúc, tận tâm và dễ chịu) cũng được tìm thấy (Le Vigouroux & Scola, 2018). Đặc điểm ổn

định cảm xúc ở cha mẹ là yếu tố bảo vệ khỏi kiệt sức làm cha mẹ và đóng vai trò lớn đối với khía cạnh cạn kiệt năng lượng hơn so với hai khía cạnh xa cách cảm xúc và cảm nhận thiếu hiệu quả. Đặc điểm dễ chịu hòa đồng cũng là yếu tố bảo vệ khi hạn chế tình trạng xa cách cảm xúc của cha mẹ đối với con cái. Sự tận tâm thể hiện mối tương quan đa dạng với kiệt sức làm cha mẹ (Vigouroux & Scola, 2018).

Mối quan hệ của lòng trắc ẩn bản thân và kiệt sức làm cha mẹ với quá trình làm cha mẹ có tính hỗ trợ làm biến trung gian cũng được khai phá. Cha mẹ biết trắc ẩn đối với bản thân thì sử dụng các chiến lược chăm sóc nuôi dạy con có tính nâng đỡ hơn, từ đó ít biểu hiện kiệt sức trong vai trò cha mẹ (Nguyen et al., 2023).

- **Chủ nghĩa hoàn hảo**

Chủ nghĩa hoàn hảo cũng là yếu tố nguy cơ được tìm thấy trong mối quan hệ với kiệt sức làm cha mẹ (Zbrodska et al., 2022). Chủ nghĩa hoàn hảo trong quá trình chăm sóc và nuôi dạy con đóng góp đáng kể vào sự hình thành và phát triển kiệt sức làm cha mẹ hơn hiệu ứng của chủ nghĩa hoàn hảo trong công việc (Kawamoto et al., 2018). Các nghiên cứu tìm thấy mối liên hệ trực tiếp và gián tiếp qua các biến trung gian và nhìn chung đã bàn luận về tác động của kì vọng “phải làm tốt” đến sự bất ổn tâm lí của cha mẹ. Có thể kể đến một số nghiên cứu như:

Nghiên cứu về áp lực hướng đến sự hoàn hảo từ xã hội khiến người mẹ đang đi làm trở nên lao đao, dẫn đến mất cân bằng trong cuộc sống và thay đổi mục tiêu, tham vọng trong công việc (Meeussen & Van Laar, 2018). Sự bất bình đẳng giới tính trong gia đình và nơi làm việc có thể đậm nét hơn bởi sự tự nhận thức và diễn giải từ người mẹ đang đi làm. Điều này có nghĩa, trong bối cảnh gia đình, vì người mẹ gặp áp lực và làm tốt nên đầu tư nhiều thời gian hơn cho việc làm cha mẹ, công việc xếp thứ tự sau và giảm cơ hội cho người cha tham gia vào việc gia đình. Trong bối cảnh công việc, cũng do áp lực từ xã hội, người mẹ ít được nắm giữ các vị trí mang trách nhiệm và quyền lực, tỉ lệ tham gia vào công việc giảm và thu nhập thấp hơn.

Nghiên cứu tác động của chủ nghĩa hoàn hảo với mô hình điều tiết và sự tham gia của lòng tự trọng (Raudasoja et al., 2023). Các đặc điểm nhân cách được cho là có tính dự đoán mạnh mẽ tình trạng mệt mỏi kiệt sức của cha mẹ và lòng tự trọng được cho là yếu tố bảo vệ các cá nhân khỏi các tác nhân gây hại. Lòng tự trọng cao là yếu tố bảo vệ cha mẹ khỏi tình trạng kiệt sức dưới sự tác động của tính hoàn hảo.

- b) Kiệt sức làm cha mẹ và đặc điểm tâm lí-sức khỏe của con cái**

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ với đặc điểm sức khỏe và tâm lí của con cái, đặc biệt là trẻ có nhu cầu đặc biệt hoặc mắc bệnh mãn tính. Các yếu tố như khuyết tật, bệnh lí nghiêm trọng, số lượng con có nhu cầu đặc biệt và độ tuổi trẻ đều ảnh hưởng đáng kể đến kiệt sức làm cha mẹ (Weiss, 2002; Gérain & Zech, 2018; Sejourne et al., 2018; Mousavi et al, 2020; Roskam & Mikolajczak, 2023). Cha mẹ có con tự kỉ thường kiệt sức hơn cha mẹ có con chậm phát triển trí tuệ hoặc bình thường (Weiss,

2002); đặc biệt, số lượng con có nhu cầu đặc biệt càng nhiều thì mức độ mệt mỏi càng cao, nhất là ở mẹ (Gérain & Zech, 2018; Sejourne et al., 2018). Tuy nhiên, nếu chỉ có một trẻ đặc biệt thì nguy cơ kiệt sức làm cha mẹ tương đương với gia đình thông thường (Lindahl Norberg et al., 2014; Roskam & Mikolajczak, 2023).

Ngoài ra, kiệt sức làm cha mẹ cũng phổ biến ở cha mẹ có con mắc bệnh nghiêm trọng. Norberg (2007) cho thấy hơn một nửa số mẹ có con bị u não trải qua kiệt sức làm cha mẹ thường xuyên hơn so với nhóm đối chứng. Các biểu hiện chủ yếu gồm cạn kiệt cảm xúc và hạn chế nhận thức. Tương tự, Lindström, Åman & Norber (2011) khẳng định cha mẹ có con mắc bệnh mãn tính như tiểu đường hoặc viêm đường ruột có nguy cơ kiệt sức làm cha mẹ cao hơn cha mẹ có con khỏe mạnh. Lindahl Norberg và cộng sự (2014) cũng phát hiện người cha có con từng cấy ghép tế bào máu gốc thể hiện mức độ kiệt sức làm cha mẹ cao hơn, đặc biệt nếu con có nhiều vấn đề hậu điều trị. Những kết quả này nhấn mạnh rằng tình trạng sức khỏe của con là yếu tố rủi ro đáng kể cho kiệt sức làm cha mẹ ở cha mẹ.

c) Kiệt sức làm cha mẹ và các yếu tố gia đình - thực hành làm cha mẹ

• Thực hành làm cha mẹ và kì vọng xã hội về việc làm cha mẹ

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 khoẻ tâm thần của cha mẹ. Một vài nghiên cứu nổi bật có liên quan như:

Nghiên cứu của Mikolajczak và cộng sự (2017) xem xét một loạt các yếu tố nguy cơ 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 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.

Zimmerman và cộng sự (2022) tìm hiểu mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và niềm tin về giai đoạn khủng hoảng tuổi dậy thì của con ở lứa tuổi vị thành niên, với tác động trung gian từ sự bảo vệ quá mức khi chăm sóc và nuôi dạy con. Kết quả cho thấy cả người cha và người mẹ đều có nguy cơ bị kiệt sức làm cha mẹ khi niềm tin về giai đoạn khủng hoảng của vị thành niên ngày càng mạnh mẽ.

Mikkonen và cộng sự (2023) tìm hiểu mối quan hệ giữa kiệt sức làm cha mẹ và phong cách làm cha mẹ ở 1471 khách thể Phần Lan thông qua dữ liệu trực tuyến và trực tiếp. Kết quả cho thấy cha mẹ sử dụng phong cách độc đoán có mức độ kiệt sức làm cha mẹ cao hơn các nhóm cha mẹ thuộc phong cách khác. Cha mẹ thờ ơ và kiểm soát có biểu hiện kiệt sức cao hơn cha mẹ tự do và dân chủ.

• Tương tác giữa các thành viên trong gia đình

Kiệt sức làm cha mẹ còn có liên quan đến tương tác khoẻ mạnh từ thành viên gia đình. Các cặp đôi có sự hỗ trợ, nâng đỡ và san sẻ việc chăm sóc nuôi dạy con thì góp phần ngăn

chặn các nguy cơ kiệt sức làm cha mẹ cho nhau. Bên cạnh đó, sức khỏe tâm lí của người bạn đời, mối quan hệ hôn nhân hoà thuận và sự tin cậy vào người bạn đời cũng giúp cha mẹ nhẹ gánh lo âu và sẵn sàng đối thoại chia sẻ quá trình chăm sóc nuôi dạy con (Weiss, 2002; Géralin & Zech, 2018). Một số nghiên cứu khai thác chủ đề này có thể kể đến như:

Gillis và Roskam (2020) quan sát kiệt sức làm cha mẹ trong mối quan hệ cặp đôi và nhận thức của cặp đôi về sức khỏe của đối phương trong quá trình chăm sóc, nuôi dạy con cũng như quá trình hỗ trợ tương ứng với nhận thức. Kết quả nghiên cứu có nhiều điểm đáng chú ý về quá trình tương tác của cặp đôi như là một hệ thống thay vì chỉ thực hiện nghĩa vụ và trách nhiệm dưới góc độ cá nhân. Sức khỏe của cha mẹ có mối quan hệ biện chứng, rằng khi một người có biểu hiện kiệt sức tăng cao trong ngày nào thì biểu hiện của người còn lại trong ngày đó cũng tăng cao. Bên cạnh đó, đề tài cũng nhận thấy rằng sự hỗ trợ từ bạn đời có xu hướng bù đắp cho tình trạng kiệt sức làm cha mẹ của cá nhân.

Favez và cộng sự (2023) quan tâm đến việc cùng làm cha mẹ trong quá trình tìm hiểu kiệt sức làm cha mẹ ở các vùng nói tiếng Pháp của Thụy Sĩ. Kết quả cho thấy sự phơi nhiễm với xung đột và sự thừa nhận việc làm cha mẹ của đối phương có liên quan đến kiệt sức làm cha mẹ. Bên cạnh đó, kiệt sức làm cha mẹ lại ít có liên quan đến cách cha mẹ đánh giá về hành vi cư xử và mức độ đồng thuận, thân thiết của người bạn đời.

Cruciani và cộng sự (2023) xem xét kiệt sức làm cha mẹ trong mối quan hệ với kiểu gia đình, việc cùng nuôi dạy con và sự kì thị giới tính nội tâm trong giai đoạn đại dịch ở các gia đình có cha mẹ thuộc nhóm bản dạng giới thiểu số đang có con trong tuổi đi học tại Ý. Kết quả cho thấy gia đình đồng tính nữ có biểu hiện kiệt sức làm cha mẹ cao hơn các cặp đôi đồng tính nam. Trong giai đoạn giãn cách, gia đình đồng tính nam có sự hỗ trợ từ ông bà hoặc người chăm sóc. Các tác giả cho rằng có thể ngay từ đầu gia đình đồng tính nam đã xác định bản năng giới tính nam không làm tốt việc chăm sóc và nuôi dạy con như phụ nữ nên khi quyết định có con thì họ đã có chiến lược tìm người hỗ trợ cho nhiệm vụ này.

d) Kiệt sức làm cha mẹ và các yếu tố môi trường làm việc, văn hóa - xã hội

• Môi trường làm việc

Một số nghiên cứu quan sát kiệt sức làm cha mẹ với hiệu ứng của môi trường làm việc. Có một số nghiên cứu rất quan tâm khai thác tầm quan trọng của môi trường công việc đối với tình trạng sức khỏe của cha mẹ. Các đề tài đã tiếp cận đến nhiều khía cạnh như khối lượng công việc, quá trình đánh giá-ghi nhận, đặc điểm yêu cầu của công việc cũng như các cơ hội thăng tiến, khẳng định giá trị của cha mẹ trong bối cảnh làm việc. Từ đó các tác giả chứng minh sự biến động của sức khỏe tâm thần của cá nhân trong bối cảnh làm cha mẹ. Có thể kể đến một vài nghiên cứu như:

Séjourné và cộng sự (2018) tìm hiểu tình trạng kiệt sức của người mẹ và cho rằng có nhiều yếu tố gây căng thẳng khiến người mẹ phải đối mặt với kiệt sức tương tự như người lao động kiệt sức trong công việc. Các yếu tố có thể kể đến như khối lượng công việc, các sự kiện ngoài dự kiến, hạn chế được công nhận thành quả hoặc ghi nhận tiêu cực và thiếu hỗ trợ...

Leineweber và cộng sự (2018) tìm hiểu mối quan hệ giữa tính linh hoạt của công việc với biểu hiện cạn kiệt cảm xúc, tương tác với giới tính và tình trạng của bạn đời. Kết quả cho thấy cả người cha và người mẹ có môi trường làm việc ít linh hoạt hơn người bạn đời thì thể hiện mức độ cạn kiệt cảm xúc cao hơn. Điều này cho thấy sức khoẻ của cá nhân, đặc biệt là của những người làm cha mẹ không chỉ thụ hưởng bởi tính linh hoạt từ công việc của bản thân mà còn chịu tác động bởi tính linh hoạt từ công việc của người bạn đời. Sự cố định về địa điểm và thời gian có khả năng giảm cơ hội cho người cha/người mẹ tham gia vào việc nhà hoặc hỗ trợ cho người bạn đời, dẫn đến khả năng gặp cạn kiệt cảm xúc tăng cao.

• **Yếu tố văn hóa**

Một loạt các nghiên cứu mong muốn quan sát kiệt sức làm cha mẹ trong các nền văn hoá đặc thù như các quốc gia phương Tây và phương Đông với cấu trúc xã hội và các hệ thống chuẩn mực, giá trị phong phú.

Ở Trung Quốc, cha mẹ khi cạn kiệt nguồn lực nuôi con cũng giảm năng lượng cho công việc, do ưu tiên truyền thống “tu thân, tề gia” hơn hoạt động xã hội (Wang et al., 2021). Lin và Szczygieł (2022) phát hiện cha mẹ theo đuổi giá trị quyền lực và thành công (chủ nghĩa cá nhân) dễ bị kiệt sức hơn nhóm đề cao kết nối và tình thân (chủ nghĩa cộng đồng). Trong nghiên cứu tại 40 quốc gia, Roskam và cộng sự (2022) cho thấy mẹ sống trong xã hội đề cao bình đẳng giới dễ nhận thấy gánh nặng khi vai trò nuôi con không còn phân biệt rõ. Tương tự, Matias và cộng sự (2023), Lin và cộng sự (2023) khẳng định cha mẹ theo chủ nghĩa cá nhân hoặc độc lập dễ rơi vào tình trạng kiệt sức hơn do thiếu hỗ trợ và khó tái tạo năng lượng. Roskam và cộng sự (2024) cũng chỉ ra ba cơ chế trung gian giữa giá trị cá nhân độc lập và kiệt sức làm cha mẹ, bao gồm: khoảng cách giữa cái tôi lí tưởng và thực tế, định hướng nuôi dạy con tự chủ, và thiếu chia sẻ vai trò. Nhìn chung, các nghiên cứu cho thấy chủ nghĩa cá nhân là yếu tố gia tăng nguy cơ kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ.

• **Sự hỗ trợ từ cộng đồng**

Một số nghiên cứu đề cập đến sự hỗ trợ từ mạng lưới các mối quan hệ và từ cộng đồng như là yếu tố bảo vệ cho kiệt sức làm cha mẹ. Các mối quan hệ với người bạn đời, họ hàng người thân và các mối quan hệ xã hội rộng mở được nhắc đến như là các nguồn lực tiềm năng trong một số nghiên cứu nổi bật:

César và cộng sự (2018) quan tâm đến kiệt sức ở người mẹ tại Bồ Đào Nha. Kết quả cho thấy người mẹ luôn thể hiện hai loại cảm xúc trên các trang mạng xã hội. Việc làm mẹ mang lại nhiều sắc thái cảm xúc bao gồm sự vui sướng, thỏa mãn cũng như mệt mỏi, tội lỗi, chán nản. Bên cạnh đó, người mẹ thường thể hiện cảm xúc dương tính trên trang có chế độ cộng đồng nhiều hơn các nhóm kín – nơi giải bày cảm xúc âm tính ở bất kì mô hình làm mẹ nào.

Lin và cộng sự (2022) tập trung tìm hiểu tác động của hỗ trợ từ cộng đồng và tái cấu trúc nhận thức đến kiệt sức làm cha mẹ trong mô hình điều tiết. Kết quả cho thấy sự hỗ trợ từ cộng đồng và tái cấu trúc nhận thức thật sự là yếu tố bảo vệ cho sức khoẻ của cha mẹ,

trong đó tái cấu trúc nhận thức có thể bù đắp trong những tình huống cha mẹ chưa nhận được sự hỗ trợ từ các nguồn lực bên ngoài và ngược lại.

Thông qua điểm luận một số công trình nghiên cứu về kiệt sức làm cha mẹ, có thể thấy hạn chế của đa số các nghiên cứu trước đây là sử dụng số liệu trên người mẹ và xem xét kiệt sức làm cha mẹ dưới góc độ văn hóa đặc thù nhất định của từng vùng lãnh thổ. Mặc dù nỗ lực so sánh giữa hai giới tính đã được bàn luận nhưng vấn đề văn hóa-xã hội gắn liền với từng quốc gia và con người vẫn chưa được phủ sóng rộng rãi để có thể đưa ra nhận định mang tính khái quát và phù hợp với từng khu vực. Ảnh hưởng của chủ nghĩa cá nhân được đánh giá là vượt trội hơn so với ảnh hưởng của sự chênh lệch giàu nghèo hay tác động của các yếu tố cá nhân và gia đình cho đến thời điểm nghiên cứu. Kiệt sức làm cha mẹ là khái niệm đang được chú ý ở các nước châu Âu và dần được khai thác ở một số nước châu Á (Arikan et al., 2020; Kawamoto et al., 2018; Mousavi et al., 2020; Roskam et al., 2021; Nguyen et al., 2023), trong đó có mẫu số ở Việt Nam (Roskam et al., 2021; Trần Hoàng Thị Diễm Ngọc et al., 2021; Trần Hoàng Thị Diễm Ngọc và Nguyễn Thị Bùi Thành, 2021; Nguyễn Minh Thành et al., 2023). Tuy nhiên hiệu ứng đặc thù của các yếu tố nguy cơ và bảo vệ - dưới ảnh hưởng của nền văn hóa châu Á, đặc biệt là Việt Nam - trên các nhóm khách thể nhất định chưa được mô tả cụ thể.

3. Kết luận

Qua tổng quan các nghiên cứu về kiệt sức làm cha mẹ, có thể nhận thấy lĩnh vực này đang dần được chú ý và phát triển, đặc biệt tại các quốc gia phương Tây và một số nước châu Á, trong đó có Việt Nam. Các công trình trước đây đã góp phần hình thành khung lý thuyết nền tảng, phát triển công cụ đo lường và nhận diện các yếu tố liên quan như cá nhân, gia đình và văn hóa-xã hội. Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu hiện hành vẫn còn tập trung chủ yếu trên đối tượng người mẹ, thiếu các phân tích cụ thể trên nhóm người cha hoặc sự so sánh giới một cách hệ thống. Đồng thời, ảnh hưởng của các yếu tố văn hóa – đặc biệt là sự khác biệt giữa chủ nghĩa cá nhân và cộng đồng – tuy đã được ghi nhận là quan trọng, nhưng vẫn chưa được khảo sát rộng rãi và sâu sắc để đưa ra kết luận khái quát phù hợp cho từng khu vực. Trong bối cảnh đó, các nghiên cứu tại Việt Nam còn khá sơ khai, mới chỉ dừng lại ở việc tổng hợp, mô tả hoặc khám phá sơ bộ nguy cơ kiệt sức, mà chưa đi sâu vào đặc thù của vai trò làm cha và làm mẹ trong cấu trúc gia đình Việt Nam đương đại. Do vậy, cần thiết có thêm các nghiên cứu hệ thống, phân biệt theo giới và bối cảnh văn hóa, nhằm làm rõ hơn hiệu ứng của các yếu tố nguy cơ và bảo vệ trong hiện tượng kiệt sức làm cha mẹ, từ đó đóng góp thiết thực cho công tác hỗ trợ tâm lý phù hợp với văn hóa Việt Nam.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Abidin, F. A., Fitriana, E., Anindhita, V., Agustiani, H., Fadilah, S. H., & Purba, F. D. (2024). Parental burnout assessment: Validation in Indonesian parents. *Mental Health & Prevention*, 36, Article 200372. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200372>
- Arikan, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akün, 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(02), 1-18. <http://doi.org/10.1002/cad.20375>
- Brianda, M. E., Mikolajczak, M., Bader, M., Bon, S., Déprez, A., Favez, N., Holstein, L., Vigouroux, S. L., Charron, A. L., Sánchez-Rodríguez, R., Séjourné, N., Wendland, J., & Roskam, I. (2023). Optimizing the assessment of parental burnout: A multi-informant and multimethod approach to determine cutoffs for the Parental Burnout Inventory and the Parental Burnout Assessment. *Assessment*, 30(7), 2234-2246. <http://doi.org/10.1177/10731911221141873>
- César, F., Costa, P., Oliveira, A., & Fontaine, A. M. (2018). “To suffer in paradise”: Feelings mothers share on Portuguese Facebook sites. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01797>
- Cheng, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y., Liu, X., & Li, Y. (2020). Validation of a Chinese version of the parental burnout assessment. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00321>
- Cruciani, G., Quintigliano, M., Speranza, A. M., Baiocco, R., Carone, N., & Lingiardi, V. (2023). Parental burnout, coparenting, and internalized sexual stigma during COVID-19 in parents with minoritized sexual identities. *Journal of Family Psychology*, 38(2), 189-200. <http://doi.org/10.1037/fam0001171>
- Favez, N., Max, A., Bader, M., & Tissot, H. (2023). When not teaming up puts parents at risk: Coparenting and parental burnout in dual-parent heterosexual families in Switzerland. *Family process*, 62(1), 272-286. <http://doi.org/10.1111/famp.12777>
- Gannagé, M., Besson, E., Harfouche, J., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Parental burnout in Lebanon: Validation psychometric properties of the Lebanese Arabic version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 51-65. <http://doi.org/10.1002/cad.20383>
- Georgas, J., Mylonas, K., Bafiti, T., Poortinga, Y. H., Christakopoulou, S., Kagitcibasi, C., Kwak, K., Ataca, B., Berry, J., Orung, S., Sunar, D., Charalambous, N., Goodwin, R., Wang, W. Z., Angleitner, A., Stepanikova, I., Pick, S., Givaudan, M., Zhuravliova-Gionis, I., Konantambigi, R., Gelfand, M. J., ... & Kocic, Y. (2001). Functional relationships in the nuclear and extended family: A 16-culture study. *International Journal of Psychology*, 36(5), 289-300. <http://doi.org/10.1080/00207590143000045>
- Gérain, P., & Zech, E. (2018). Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Frontiers in psychology*, 9, Article 884. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884>
- Gillis, A., & Roskam, I. (2020). Regulation between daily exhaustion and support in parenting: A dyadic perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3), 226-235. <https://doi.org/10.1177/0165025419868536>

- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(4), 1-7. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Hamvai, C., Hidegkuti, I., Vargha, A., & Konkoly Thege, B. (2022). Parental Burnout in Hungary- Development and psychometric evaluation of the Hungarian Parental Burnout Assessment (PBA-HUN). *European Journal of Mental Health*, 17(1), 47-61. <https://doi.org/10.5708/EJMH/17.2022.1.5>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology*, 9, Article 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the Parental Burnout Inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in psychology*, 9, Article 970. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, 9, Article 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Leineweber, C., Falkenberg, H., & Albrecht, S. C. (2018). Parent's relative perceived work flexibility compared to their partner is associated with emotional exhaustion. *Frontiers in psychology*, 9, Article 355771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00640>
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Lin, G. X., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Disentangling the effects of intrapersonal and interpersonal emotional competence on parental burnout. *Current Psychology*, 42(11), 8718-8721. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02254-w>
- Lin, G. X., & Szczygieł, D. (2022). Basic personal values and parental burnout: A brief report. *Affective Science*, 3(2), 498-504. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00103-y>
- Lindahl Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric transplantation*, 18(3), 302-309. <https://doi.org/10.1111/petr.12228>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100(7), 1011-1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in psychology*, 9, Article 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- 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. <https://doi.org/10.1002/cad.20369>
- Mikkonen, K., Veikkola, H. R., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2023). Parenting styles of Finnish parents and their associations with parental burnout. *Current Psychology*, 42(25), 21412-21423. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03223-7>

- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023): 15 years of parental burnout research: Systematic review and Agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276-283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (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>
- Nguyen, T. M., Nguyen, A. H., Tran, P. T. T., & Vo, H. T. P. (2023). Self-compassion reduces parental burnout: Mediation roles of parental psychological control and support. *Personal Relationships*, 30(1), 262-277. <https://doi.org/10.1111/pere.12464>
- Oprea, B., Iliescu, D., & De Witte, H. (2021). Romanian short version of the Burnout Assessment Tool: Psychometric properties. *Evaluation & the Health Professions*, 44(4), 406-415. <https://doi.org/10.1177/01632787211048924>
- Raudasoja, M., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2023). Self-esteem, socially prescribed perfectionism, and parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 1113-1120. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02324-y>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arian, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... & Mikolajczak, M. (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, 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, Article 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 8, Article 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.031>
- Schitteck, A., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Parental burnout and borderline personality stand out to predict child maltreatment. *Scientific reports*, 13(1), Article 12153. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39310-3>
- Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of reproductive and infant psychology*, 36(3), 276-288. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1437896>
- Sodi, T., Kpassagou, L. B., Hatta, O., Ndayizigiye, A., Ndayipfukamiye, J. M., Tenkué, J. N., Bahati, C., & Sezibera, V. (2020). Parenting and parental burnout in Africa. *New Directions for Child and adolescent development*, 2020(174), 101-117. <https://doi.org/10.1002/cad.20386>
- Tran, H. T. D. N., & Nguyen, T. B. T. (2021). Một số yếu tố tác động đến kiệt sức làm cha mẹ trong đại dịch Covid-19 [Factors Influencing Parental Burnout During the COVID-19 Pandemic]. *Thang Long Journal of Science – Applied Science*, 1, 195-204. <https://science.thanglong.edu.vn/index.php/vola/article/view/23>

- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *Autism*, 6(1), 115-130. <https://doi.org/10.1177/1362361302006001009>
- Wang, W., Wang, S., Liu, X., & Li, Y. (2023). Parental and job burnout in a Chinese sample. *Current Psychology*, 42, 1564–1574. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01498-w>
- Zbrodska, I., Roskam, I., Dolynska, L., & Mikolajczak, M. (2022). Validation of the Ukrainian version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1059937. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059937>
- Zimmermann, G., Antonietti, J. P., Mageau, G., Mouton, B., & Van Petegem, S. (2022). Parents' Storm and Stress Beliefs about Adolescence: Relations with Parental Overprotection and Parental Burnout. *Swiss Psychology Open*, 2(1), 1-15. <http://doi.org/10.5334/spo.31>

LITERATURE REVIEW OF PARENTAL BURNOUT

Dinh Thao Quyen

Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam

Corresponding author: Dinh Thao Quyen – Email: quyendt@hcmue.edu.vn

Received: June 20, 2025; Revised: June 26, 2025; Accepted: June 30, 2025

ABSTRACT

Parental burnout is an emerging and increasingly recognized topic within the field of psychological support for families and children–adolescents. Initially conceptualized and empirically examined in Western countries, the phenomenon has recently gained growing attention in Eastern cultural contexts, where parenting values, social norms, and family dynamics may differ significantly. This article aims to provide a comprehensive overview of both international and Vietnamese research on parental burnout. The review indicates that prior studies have primarily focused on three primary areas: establishing the conceptual foundations of parental burnout, developing and validating culturally appropriate assessment instruments, and investigating associated factors (parental, child, familial, environmental, and socio-cultural). Drawing from this synthesis, the article highlights critical gaps in the literature, particularly concerning contextual and longitudinal perspectives. The paper also proposes several directions for future studies to deepen understanding and improve prevention and intervention efforts.

Keywords: family; parental burnout; parents