

## Bài báo nghiên cứu

# MỐI LIÊN HỆ GIỮA CHỦ NGHĨA HOÀN HẢO VÀ KIẾT SỨC LÀM CHA MẸ TRÊN BÌNH DIỆN LÝ LUẬN

*Trương Nguyễn Ngọc Hân, Dương Huỳnh Khánh Thy,  
Nguyễn Khánh Linh, Trần Thị Thủy, Bùi Mỹ Tâm, Đỗ Tất Thiên\**

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

*\*Tác giả liên hệ: Đỗ Tất Thiên – Email: [thiendt@hcmue.edu.vn](mailto:thiendt@hcmue.edu.vn)*

*Ngày nhận bài: 15-4-2026; Ngày nhận bài sửa: 24-4-2026; Ngày duyệt đăng: 27-5-2026*

## TÓM TẮT

Bài viết này làm rõ mối liên hệ giữa chủ nghĩa hoàn hảo (CNHH) và kiệt sức làm cha mẹ (KSLCM) trên bình diện lý luận. CNHH được tiếp cận theo cấu trúc đa chiều đặc trưng bởi việc đặt ra tiêu chuẩn rất cao đi kèm với xu hướng tự đánh giá khắt khe. Nghiên cứu lựa chọn mô hình của Frost và cộng sự (1990), sử dụng phiên bản FMPS đã được điều chỉnh theo đề xuất của Stöber (1998), bao gồm 4 chiều kích: (1) Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động; (2) Kỳ vọng và chỉ trích của cha mẹ; (3) Tiêu chuẩn cá nhân; và (4) Tính tổ chức. Đồng thời, KSLCM được tiếp cận là một hội chứng tâm lý căng thẳng mãn tính trong vai trò làm cha mẹ được biểu hiện qua bốn phương diện theo Roskam và cộng sự (2018), bao gồm: kiệt quệ trong vai trò làm cha mẹ; sự tương phản với hình ảnh làm cha mẹ trước đây; cảm giác chán ngán với vai trò làm cha mẹ; và sự xa cách về mặt cảm xúc với con cái. Nghiên cứu lý luận cho thấy CNHH được xác định là một yếu tố nguy cơ quan trọng, có mối tương quan thuận chiều với KSLCM, mối liên hệ này được lý giải thông qua các cơ chế trung gian và điều tiết. Dưới góc độ lý thuyết cân bằng giữa rủi ro và nguồn lực CNHH góp phần làm gia tăng áp lực tâm lý và suy giảm nguồn lực cá nhân, từ đó dẫn đến nguy cơ kiệt sức. Kết quả nghiên cứu góp phần làm rõ mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM trên bình diện lý luận.

**Từ khóa:** chủ nghĩa hoàn hảo; kiệt sức làm cha mẹ; mối liên hệ

## 1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây, các vấn đề tâm lý trong nuôi dạy con cái ngày càng được quan tâm, đồng thời cách thức nuôi dạy trẻ cũng có nhiều thay đổi đáng kể. Cùng với những thay đổi về tiêu chuẩn giáo dục, một bộ phận không nhỏ cha mẹ không chỉ mong muốn làm tốt vai trò của mình mà còn hướng đến việc trở thành những bậc cha mẹ hoàn hảo (Lin et al., 2023). CNHH ngày càng thấm nhuần vào cách nuôi dạy con cái hiện đại, việc cha mẹ phấn đấu đạt đến sự hoàn hảo trong vai trò của mình và yêu cầu con cái phải thể hiện sự hoàn hảo có thể khắt khe đến mức dẫn đến KSLCM (Lin et al., 2025). Các nghiên cứu trước đây cho thấy, 2-12% cha mẹ có thể trải qua KSLCM ở châu Âu (Roskam et al., 2017). Đồng

---

**Cite this article as:** Trương, N. N. H., Dương, H. K. T., Nguyễn, K. L., Trần, T. T., Bùi, M. T., & Do, T. T. (2026). Perfectionism and parental burnout: A theoretical review. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 23(5), 1087-1099. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.23.5.5725\(2026\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.23.5.5725(2026))

thời, nhiều nghiên cứu về mặt lí luận đã khai thác và chỉ ra rằng CNHH là yếu tố nguy cơ được tìm thấy trong mối quan hệ với KSLCM (Zbrodska et al., 2022). Hơn nữa, những cha mẹ mang nặng CNHH thường biểu hiện mọi triệu chứng kiệt sức ở mức độ cao hơn đáng kể (Lin et al., 2025). Mặc dù CNHH trong cách nuôi dạy con cái có một số kết quả tích cực, nhưng nó lại làm tăng căng thẳng và đau khổ cho cha mẹ, đồng thời làm gia tăng đáng kể nguy cơ KSLCM (Kawamoto & Furutani, 2018; Furutani et al., 2020; Sorkkila & Aunola, 2020; Szczygiel et al., 2020).

Trên thế giới đã có nhiều công trình khẳng định có mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM. Tuy nhiên, hệ thống lí luận tại Việt Nam vẫn còn tồn tại những khoảng trống nhất định. Các nghiên cứu trong nước về CNHH chủ yếu tập trung vào bối cảnh học đường với khách thể là học sinh, sinh viên, trong khi nhóm đối tượng cha mẹ chưa nhận được sự chú ý chuyên biệt. Thêm vào đó, CNHH thường chỉ được tiếp cận như một biến số trung gian thay vì được đánh giá toàn diện như một biến độc lập. Đặc biệt, khi đặt vấn đề này vào cấu trúc gia đình Việt Nam đương đại, một nghịch lí lí luận về nguồn lực hỗ trợ đã xuất hiện. Nếu các mô hình lí thuyết phương Tây thường coi thiếu vắng sự hỗ trợ là tác nhân gây kiệt sức, thì đặc thù văn hóa tại Việt Nam cho thấy sự can thiệp sâu của gia đình mở rộng nhiều thế hệ đôi khi lại vô tình tạo ra rào cản. Những định kiến, kì vọng và sự đánh giá từ gia đình gốc dễ dàng kích hoạt các chiều kích tiêu cực của CNHH, khiến cha mẹ nội tâm hóa áp lực, nảy sinh tâm lí lo lắng và không ngừng nghi ngờ năng lực của chính mình. Sự chòng chẹo giữa những kì vọng văn hóa truyền thống và tiêu chuẩn giáo dục hiện đại càng làm sâu sắc thêm xung đột nội tâm này. Xuất phát từ bối cảnh đó, việc hệ thống hóa và làm rõ mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM trên bình diện lí luận là một yêu cầu cấp thiết.

## **2. Nội dung nghiên cứu**

### **2.1. Phương pháp nghiên cứu**

#### **2.1.1. Mục đích**

Nghiên cứu sử dụng phương pháp nghiên cứu văn bản, tài liệu để tổng hợp, khái quát, phân tích và đánh giá các vấn đề lí luận cơ bản như khái niệm CNHH, biểu hiện của CNHH, khái niệm KSLCM, biểu hiện của KSLCM và các cơ sở, bằng chứng, các chiều kích trong mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM. Trọng tâm của nghiên cứu là xây dựng khung lí thuyết về mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM trên bình diện lí luận.

#### **2.1.2. Cách tiến hành**

Nghiên cứu tổng hợp tài liệu khoa học có liên quan đến từ khóa CNHH, KSLCM và mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM (bao gồm các từ khóa tiếng Anh có nghĩa tương tự).

Các nguồn dữ liệu được sử dụng để tìm kiếm và thu thập tài liệu bao gồm Scopus, Google Scholar, ResearchGate, Springer Nature Link, Elsevier, Taylor and Francis, Science Direct, PubMed và các tạp chí uy tín trong nước.

Nhóm nghiên cứu tiến hành tổng hợp, hệ thống hóa các thông tin phục vụ cho nghiên cứu từ nội dung thu thập được từ các nguồn, xác định cơ sở lí luận cho CNHH và KSLCM từ các quan điểm phù hợp và xác định mối liên hệ giữa hai biến từ cơ sở đã được xác lập.

## 2.2. Kết quả nghiên cứu

### 2.2.1. Lý luận về CNHH

- **Khái niệm CNHH**

Trong những giai đoạn đầu của nghiên cứu về CNHH, các học giả chủ yếu tiếp cận hiện tượng này gắn với những biểu hiện kém thích nghi trong tâm lý. Hollender (1965) cho rằng CNHH là “sự đòi hỏi bản thân hoặc người khác đạt chất lượng thực hiện cao hơn mức cần thiết của tình huống” (p.94). Tương tự, Burns (1980) mô tả CNHH là đặc trưng của những cá nhân đặt ra các tiêu chuẩn “cao ngất ngưỡng”, vượt quá khả năng thực tế, luôn nỗ lực hướng đến những mục tiêu bất khả thi và đánh giá giá trị bản thân chủ yếu dựa trên năng suất và thành tích. Cả hai quan điểm đều nhấn mạnh tính phi thực tế của tiêu chuẩn mà cá nhân thiết lập, qua đó làm nổi bật bản chất kém thích nghi của CNHH.

Tuy nhiên, một bước chuyển quan trọng trong nghiên cứu CNHH xuất hiện khi Hamachek (1978) đề xuất phân biệt hai hình thức: “CNHH bình thường” (normal perfectionism) và “CNHH loạn thần kinh” (neurotic perfectionism). Quan điểm này đánh dấu sự khởi đầu cho hướng tiếp cận đa chiều, mở rộng cách nhìn nhận CNHH cho phép các nhà nghiên cứu nhìn nhận vấn đề trên nhiều phương diện khác nhau.

Đồng quan điểm với Hamachek (1978), Frost và cộng sự (1990) cho rằng CNHH cần được tiếp cận như một cấu trúc đa chiều, thay vì chỉ tập trung vào việc thiết lập tiêu chuẩn cá nhân quá cao như các nghiên cứu trước đó. Theo nhóm tác giả, việc đặt ra tiêu chuẩn cao là yếu tố trung tâm của CNHH, đồng thời nhấn mạnh vai trò cốt lõi của yếu tố gia đình, đặc biệt là mối quan hệ với cha mẹ. Cách tiếp cận này làm nổi bật tính nội tại và nguồn gốc hình thành của CNHH.

Ở góc độ lâm sàng, Shafran và cộng sự (2002) đã phát triển một mô hình CNHH lâm sàng theo góc độ nhận thức – hành vi và họ định nghĩa CNHH là “sự phụ thuộc quá mức của việc tự đánh giá bản thân vào việc theo đuổi có chủ đích những tiêu chuẩn tự đặt ra, đòi hỏi cao đối với bản thân, trong ít nhất một lĩnh vực có ý nghĩa nổi bật, bất chấp những hậu quả bất lợi.” (p.778). Trong đó, tư duy phân đôi là một yếu tố trung tâm duy trì CNHH, khiến các cá nhân có xu hướng nhìn nhận nỗ lực của mình là hoàn toàn thành công hoặc hoàn toàn thất bại (Shafran et al., 2002).

Gaudreau (2019) cho rằng CNHH “như một khuynh hướng hướng đến và nỗ lực đạt được các tiêu chuẩn lí tưởng, hoàn hảo và quá cao một cách không ngừng nghỉ” (p.200). Khuynh hướng này thường xuyên và lặp đi lặp lại ảnh hưởng đến nhiều phương diện có liên hệ với nhau, bao gồm các quá trình nhận thức và những phương diện này góp phần vào sự phát triển và duy trì CNHH, cũng như mối liên hệ của nó với sự thích ứng tâm lý của cá nhân (Gaudreau, 2021).

Như vậy, mặc dù có nhiều định nghĩa và quan điểm khác nhau về CNHH, nhưng tất cả đều nhấn mạnh về xu hướng theo đuổi sự hoàn mỹ của cá nhân thông qua việc đặt ra những tiêu chuẩn rất cao, đi kèm với sự khắt khe trong đánh giá bản thân và khó chấp nhận sai sót. Đồng thời, các quan điểm cũng cho thấy sự chuyển dịch rõ rệt từ việc xem CNHH là một khái niệm đơn chiều tập trung vào sự kì vọng phi lí sang một cấu trúc đa chiều và phức

tạp - nơi mà các yếu tố nhận thức và hành vi đan xen lẫn nhau. Chính vì những điểm tương đồng và xu hướng phát triển lí thuyết này, cách tiếp cận của Frost và cộng sự (1990) không chỉ thỏa mãn được yêu cầu về tính đa chiều, mà còn cho phép bóc tách khái niệm này thành các thành phần cấu trúc cụ thể, giúp phản ánh đầy đủ và chính xác bản chất phức tạp, nguồn gốc của CNHH và tập trung mô tả các đặc điểm tâm lí nội tại.

Trong phạm vi bài báo này, nhóm nghiên cứu kế thừa tiếp cận CNHH dựa trên quan điểm của Frost và cộng sự (1990), theo đó *chủ nghĩa hoàn hảo (perfectionism) là một cấu trúc đa chiều đặc trưng bởi việc cá nhân phấn đấu để đạt được sự hoàn mĩ và đặt những mục tiêu cực kì cao kèm với xu hướng đánh giá quá khắt khe về hành vi của bản thân. Đồng thời, những cá nhân theo chủ nghĩa hoàn hảo cũng đặc biệt coi trọng các kì vọng và sự chỉ trích của cha mẹ, cũng như có xu hướng đề cao quá mức đến tính tổ chức trong cuộc sống.*

- **Biểu hiện của CNHH**

Trong khuôn khổ khái niệm đã lựa chọn và giới hạn nghiên cứu đã xác lập nhóm nghiên cứu lựa chọn sử dụng mô hình CNHH đa chiều của Frost và cộng sự (1990) được tái cấu trúc theo đề xuất của Stöber (1998) bao gồm 4 chiều kích:

(1) *Lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động (Concerns over Mistakes and Doubts)*: là khuynh hướng mà cá nhân phản ứng tiêu cực đối với việc phạm phải sai sót và xem việc phạm lỗi đồng nghĩa với sự thất bại và tin rằng bản thân sau khi thất bại sẽ đánh mất sự tôn trọng từ người khác. Đồng thời, họ cũng có khuynh hướng cảm thấy những việc mình làm chưa đủ tốt hoặc chưa được hoàn thành một cách thỏa đáng, ngay cả khi trên thực tế kết quả có thể đã đáp ứng yêu cầu, được diễn giải là: Cá nhân cho rằng mình là kẻ thất bại nếu không thành công trong học tập, công việc; Cá nhân cho rằng mình nên buồn khi phạm sai lầm; Cá nhân xem sự thành công của người khác là bằng chứng cho sự thất bại của chính mình; Cá nhân thường tiêu cực hóa một thất bại nhỏ của bản thân thành một sự thất bại hoàn toàn; Cá nhân thường cảm thấy những việc mình làm dù rất cẩn thận nhưng vẫn chưa hoàn hảo; Cá nhân cảm thấy khó chịu, không chấp nhận việc bản thân không phải là người giỏi nhất; Cá nhân thường xuyên sống trong trạng thái lo sợ việc bị người khác đánh giá, phán xét; Cá nhân sợ người khác sẽ nghĩ mình kém cỏi nếu phạm sai lầm; Cá nhân cho rằng nếu không làm tốt như người khác thì bản thân là người kém cỏi; Cá nhân cho rằng nếu không làm tốt thì mọi người sẽ không tôn trọng mình; Cá nhân thiếu tự tin ngay cả khi thực hiện những công việc đơn giản hằng ngày; Cá nhân có hành vi lặp đi lặp lại công việc quá mức cần thiết dẫn đến trễ tiến độ; Cá nhân dành nhiều thời gian chỉ để hoàn thành một việc cho đúng ý; Cá nhân gắn giá trị bản thân với việc duy trì sự hoàn hảo, không mắc sai lầm.

(2) *Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ (Parental Expectations and Criticism)*: là khuynh hướng mà cá nhân tin rằng cha mẹ đã đặt ra cho họ những mục tiêu hay tiêu chuẩn quá cao và nhận thức rằng cha mẹ đã đánh giá và phê bình mình một cách quá khắt khe, cụ thể: Cá nhân có nhận thức rõ ràng về những tiêu chuẩn cao mà cha mẹ đặt ra cho mình; Cá nhân cho rằng khi còn nhỏ, mình sẽ bị phạt nếu không đáp ứng tốt những kì vọng đã đặt ra; Cá nhân cảm thấy cha mẹ chưa bao giờ cố gắng thấu hiểu cho những sai sót của mình; Cá nhân cảm nhận rằng cha mẹ luôn đòi hỏi mình phải hoàn thành mọi việc ở mức tốt nhất; Cá nhân tin

rằng chỉ khi đạt thành tích cao mới khiến gia đình hài lòng; Cá nhân cảm thấy cha mẹ luôn mong đợi mình trở nên xuất sắc; Cá nhân cảm thấy bản thân chưa bao giờ đáp ứng được mong đợi của cha mẹ; Cá nhân nhận thấy cha mẹ đặt kì vọng vào tương lai của mình, thậm chí cao hơn cả mong muốn của chính mình; Cá nhân cảm thấy chưa từng đáp ứng được các tiêu chuẩn mà cha mẹ đặt ra.

(3) *Tiêu chuẩn cá nhân (Personal Standards)*: là việc đặt ra những tiêu chuẩn quá cao và đề cao quá mức tầm quan trọng của các tiêu chuẩn này trong việc tự đánh giá bản thân, được diễn giải là: Cá nhân cảm thấy bản thân tầm thường nếu không đạt ra tiêu chuẩn cao cho bản thân; Cá nhân thúc ép bản thân trở nên toàn năng trong mọi khía cạnh; Cá nhân tự nhận thấy tiêu chuẩn của bản thân cao hơn mọi người; Cá nhân nhận thức được khả năng nỗ lực để đạt được mong muốn của bản thân; Cá nhân tự nhận thức được việc bản thân đang đặt ra những mục tiêu quá cao; Cá nhân có khuynh hướng đánh giá tiêu chuẩn của người khác thấp hơn của mình; Cá nhân mong muốn thực hiện tốt các công việc thường ngày hơn những người xung quanh.

(4) *Tính tổ chức (Organization)*: là khuynh hướng đề cao sự ngăn nắp liên quan đến cách mà cá nhân thực hiện những công việc hằng ngày nhằm đáp ứng các tiêu chuẩn đã đặt ra, được diễn giải là: Cá nhân coi trọng việc sắp xếp có tổ chức; Cá nhân tự đánh giá bản thân là người ngăn nắp, gọn gàng; Cá nhân cố gắng trở thành người có tổ chức; Cá nhân cố gắng trở thành người gọn gàng, ngăn nắp; Cá nhân xem yếu tố gọn gàng là giá trị rất quan trọng trong đời sống; Cá nhân cảm thấy mình là người có tổ chức.

#### 2.2.2. *Lí luận về KSLCM*

- ***Khái niệm KSLCM***

Kiệt sức (burnout) ban đầu được định nghĩa trong môi trường làm việc là “sự kiệt sức về tinh thần và thể chất do phải làm việc liên tục với người khác” (Maslach et al., 2001, p.399). Sau đó, người ta tìm thấy một số điểm tương đồng giữa kiệt sức trong công việc và những khó khăn mà người trưởng thành gặp phải trong vai trò làm cha mẹ (Freudenberger, 1974; Maslach & Jackson, 1981). Đầu những năm 1980, KSLCM đã được nhận diện trong nghiên cứu của Procaccini và Kiefafer (1983) khi họ lập luận rằng việc nuôi dạy con có thể khiến các cá nhân kiệt quệ đến mức có thể gọi là kiệt sức.

Quan điểm này được củng cố qua nhiều thập kỉ trong các nghiên cứu về KSLCM, đặc biệt với sự gia tăng các báo cáo về tình trạng này tại các nước phương Tây (Roskam et al., 2018). Theo Le Vigouroux và cộng sự (2017), KSLCM là tình trạng bắt nguồn từ sự căng thẳng khi làm cha mẹ kết hợp với sự tích tụ của những tình huống dường như đầy thách thức và một số đặc điểm tính cách nhất định. Hơn nữa, những bậc cha mẹ gặp khó khăn trong việc khởi đầu và duy trì các mối quan hệ tình cảm tích cực với con, trong việc nhận biết và đáp ứng nhu cầu của con hoặc trong việc cung cấp cho con một môi trường có cấu trúc và nhất quán sẽ có nhiều khả năng trải qua hội chứng KSLCM (Le Vigouroux et al., 2017).

Tuy nhiên, Roskam và cộng sự (2017) cho rằng KSLCM là một hội chứng đặc thù phát sinh do việc tiếp xúc kéo dài với căng thẳng mãn tính trong quá trình nuôi dạy con cái; đặc trưng bởi sự kiệt quệ quá mức trong vai trò làm cha mẹ, sự xa cách về mặt cảm xúc với con

cái và cảm giác kém hiệu quả trong vai trò làm cha mẹ. Theo đó, Mikolajczak và cộng sự (2018) nhấn mạnh rằng KSLCM không chỉ là trạng thái mệt mỏi tạm thời, mà là một hội chứng tâm lý phức tạp, kéo dài và ảnh hưởng sâu sắc đến mối quan hệ cha mẹ - con cái cũng như sự phát triển cảm xúc của cả hai bên. Cả hai quan điểm đều khẳng định tính chất mãn tính của hội chứng này, xem nó là hệ quả tất yếu khi cha mẹ phải đối mặt với áp lực nuôi dạy kéo dài quá sức chịu đựng, dẫn đến sự suy giảm nghiêm trọng cả về sức khỏe tâm thần lẫn chất lượng mối quan hệ với con cái. Đồng quan điểm đó, Patty và cộng sự (2024), KSLCM “mô tả việc tiếp xúc lâu dài với những rủi ro liên quan đến việc nuôi dạy con cái có thể gây ra những ảnh hưởng tâm lý xã hội nghiêm trọng và lâu dài” (Patty et al., 2024, p.1379).

Trên cơ sở lý thuyết cân bằng giữa nguy cơ và nguồn lực, Mikolajczak và Roskam (2018) cho rằng KSLCM là kết quả của sự mất cân bằng mãn tính giữa nhu cầu nuôi dạy con cái quá mức (yếu tố nhu cầu/nguy cơ) và nguồn lực nuôi dạy con cái hạn chế (yếu tố nguồn lực/bảo vệ). Cụ thể, các yếu tố nhu cầu/nguy cơ làm tăng căng thẳng như CNHH của cha mẹ, trí tuệ cảm xúc thấp, phương pháp nuôi dạy con kém, vô số nhiệm vụ và công việc của cha mẹ, thiếu sự hỗ trợ từ người đồng nuôi dạy con, thiếu sự hỗ trợ bên ngoài (gia đình, nhà trẻ...); ngược lại, các yếu tố nguồn lực/bảo vệ giúp giảm đáng kể căng thẳng của cha mẹ như lòng trắc ẩn của cha mẹ, trí tuệ cảm xúc cao, phương pháp nuôi dạy con tốt, thời gian giải trí, người đồng nuôi dạy con tích cực, hỗ trợ bên ngoài... (Mikolajczak & Roskam, 2018). Nói cách khác, KSLCM là một trạng thái mất cân bằng, trong đó áp lực từ các yếu tố nguy cơ đã vượt quá khả năng bù đắp của các nguồn lực bảo vệ.

Dù tập trung vào các khía cạnh khác nhau, song các nghiên cứu đều thống nhất rằng KSLCM không chỉ là trạng thái mệt mỏi nhất thời mà là một hội chứng mang tính mãn tính, có biểu hiện rõ ràng gắn liền với vai trò làm cha mẹ. Cha mẹ có thể rơi vào trạng thái căng thẳng và mệt mỏi kéo dài, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình nuôi dạy con cũng như chất lượng mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Trên cơ sở đó, nghiên cứu này phân tích KSLCM dựa trên quan điểm của Roskam và cộng sự (2018), theo đó *kiệt sức làm cha mẹ (Parental burnout) là một hội chứng tâm lý do căng thẳng mãn tính trong vai trò làm cha mẹ, được nhận biết qua bốn triệu chứng: kiệt quệ trong vai trò làm cha mẹ; sự tương phản với hình ảnh làm cha mẹ trước đây; cảm giác chán ngán với vai trò làm cha mẹ; và sự xa cách về mặt cảm xúc với con cái*. Quan điểm này không chỉ nhấn mạnh bản chất mãn tính của KSLCM mà còn cụ thể hóa các biểu hiện, nhằm phân biệt KSLCM và căng thẳng trong nuôi dạy con thông thường.

- **Biểu hiện KSLCM**

Trong khuôn khổ khái niệm đã lựa chọn và giới hạn nghiên cứu đã xác lập, nhóm nghiên cứu xem xét biểu hiện của KSLCM dựa trên mô hình PBA của Roskam và cộng sự (2018), trong đó:

(1) *Kiệt quệ trong vai trò làm cha mẹ (Exhaustion in one's parental role)*: Trạng thái mệt mỏi kéo dài và cạn kiệt năng lượng về cả thể chất lẫn tinh thần khi cha mẹ phải duy trì vai trò chăm sóc con cái. Cụ thể: Cá nhân cảm thấy mệt mỏi kéo dài, luôn trong trạng thái thiếu năng lượng đến mức nghỉ ngơi cũng không đủ để phục hồi; Cá nhân cảm thấy hoàn

toàn suy nhược trong vai trò làm cha mẹ của mình; Cá nhân cảm thấy không còn năng lượng để có thể chăm sóc con của mình; Thịnh thoảng, cá nhân cảm thấy bản thân đang chăm sóc con một cách máy móc; Cá nhân cảm thấy thực sự mệt mỏi khi đảm nhận vai trò làm cha mẹ; Cá nhân cảm thấy kiệt sức khi bắt đầu ngày mới và phải chăm sóc con; Cá nhân cảm thấy vai trò làm cha mẹ đã tiêu hao toàn bộ nguồn lực của mình; Cá nhân cảm thấy kiệt sức kể cả khi chỉ vừa nghĩ đến việc chăm sóc con; Cá nhân cảm thấy quá căng thẳng trong vai trò làm cha mẹ.

(2) *Sự xa cách về mặt cảm xúc với con cái (Emotional distancing from one's children)*: Cha mẹ kiệt quệ ngày càng ít tham gia vào việc nuôi dạy con cái và mối quan hệ với con cái, họ dần tách rời khỏi con cái về mặt cảm xúc. Biểu hiện này cụ thể như sau: Cá nhân cảm thấy không còn nhận ra bản thân trong vai trò làm cha mẹ; Cá nhân cho rằng mình không còn là người cha mẹ tốt với con như trước đây; Cá nhân tự nhận thức được bản thân không còn là người cha/người mẹ như trước; Cá nhân cảm thấy xấu hổ về bản thân trong vai trò làm cha mẹ ngay lúc này; Cá nhân không còn tự hào về chính mình trong vai trò làm cha mẹ; Cá nhân cảm thấy không còn là chính mình khi tương tác với con.

(3) *Cảm giác chán ngán với vai trò làm cha mẹ (Feelings of being fed up with one's parental role)*: Cha mẹ dần mất đi hứng thú và niềm vui trong việc chăm sóc con và xem vai trò làm cha mẹ là gánh nặng. Cụ thể: Cá nhân cảm thấy không thể chịu đựng vai trò làm cha mẹ nữa; Cá nhân cảm thấy việc làm cha mẹ, vượt qua ngưỡng chịu đựng của bản thân; Cá nhân cảm thấy không có hứng thú khi ở cùng với con; Cá nhân cảm thấy không thể chịu đựng vai trò làm cha mẹ nữa.

(4) *Sự tương phản với hình ảnh làm cha mẹ trước đây (Contrast with previous parental self)*: Cha mẹ ý thức rằng bản thân hiện tại khác xa so với hình ảnh cha mẹ họ đã từng, cụ thể biểu hiện như sau: Cá nhân chỉ thực hiện những việc cần thiết cho con của mình, ngoài ra không làm thêm điều gì khác; Cá nhân không thể bày tỏ với các con rằng họ yêu chúng nhiều như trước đây; Cá nhân chỉ thực hiện các công việc thường ngày (đưa đón, nhắc đi ngủ, chuẩn bị cơm) cho con, chứ không thể làm thêm điều gì khác.

### 2.2.3. Lí luận về mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM

- **Mối tương quan thuận chiều giữa CNHH và KSLCM**

CNHH và KSLCM có mối liên hệ thuận chiều với nhau thông qua nhiều nghiên cứu về mặt lí luận và thực tiễn. Trong đó, CNHH được chứng minh là một yếu tố rủi ro lớn dẫn đến kiệt sức trong vai trò làm cha mẹ (Kawamoto & Furutani, 2018; Ren et al., 2024). Việc không ngừng cố gắng trở thành hình mẫu cha mẹ hoàn hảo không chỉ làm gia tăng mức độ căng thẳng mãn tính mà còn trực tiếp đẩy các bậc cha mẹ vào nguy cơ đối mặt với sự kiệt sức (Kawamoto & Furutani, 2018; Lin & Szczygieł, 2022; Lin et al., 2021; Sorkkila & Aunola, 2020). CNHH khiến cha mẹ thường xuyên lo lắng và có những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ, đặt ra những tiêu chuẩn cao ngất ngưỡng cho bản thân trong khi lại quá khắt khe với hành động và sai lầm của chính mình (Sodi et al., 2020); đồng thời họ quá lo lắng về thất bại hoặc cảm thấy con mình không đáp ứng được kì vọng, do đó đặc biệt dễ dẫn đến KSLCM

(Lin et al., 2022). Đây là một nghịch lý đáng chú ý khi chính những nỗ lực hoàn hảo để mang lại điều tốt nhất cho con lại có thể bào mòn sức khỏe tâm thần, làm suy giảm khả năng chăm sóc của cha mẹ về lâu dài và dẫn đến sự kiệt sức.

- ***Cơ chế tác động của các chiều kích CNHH lên KSLCM***

Dựa trên bốn chiều kích của CNHH theo mô hình của Stöber (1998) và những biểu hiện KSLCM của Roskam và cộng sự (2018), có mối quan hệ phức tạp giữa các khía cạnh của CNHH và tình trạng KSLCM. Trong đó, chiều kích “Kì vọng và chỉ trích của cha mẹ” - tức là áp lực từ gia đình gốc, có thể khiến cá nhân dễ nội tâm hóa các tiêu chuẩn khắt khe và hình thành niềm tin về giá trị bản thân. Cụ thể, theo Mô hình kì vọng xã hội (The Social Expectations Model), CNHH phát triển do sự chấp thuận có điều kiện của cha mẹ kết hợp với kì vọng và sự chỉ trích của cha mẹ. Nghĩa là cha mẹ dạy con cái rằng sự hoàn hảo và thành công là rất quan trọng để làm hài lòng họ và để có được tình yêu thương của họ, trong khi thất bại là không thể chấp nhận được. Trẻ em có cha mẹ đặt ra kì vọng cao về hiệu suất và chỉ trích chúng khi những kì vọng đó không được đáp ứng sẽ dễ phát triển CNHH hơn bằng cách nội tâm hóa những kì vọng này cũng như sự tự đánh giá tiêu cực liên quan (Stöber, 1998). Theo đó, họ có thể tiếp tục mang theo những tiêu chuẩn này để áp đặt lên chính bản thân và con cái của mình trong quá trình làm cha mẹ. Đáng chú ý, khía cạnh “Lo lắng về sai sót và nghi ngờ hành động” được các nghiên cứu thực nghiệm khẳng định là tác nhân dự báo mạnh mẽ nhất của hội chứng KSLCM. Phân tích hồi quy từ các nghiên cứu nhấn mạnh rằng nỗi sợ mắc lỗi trong quá trình nuôi dạy con cái tương quan thuận chiều một cách rõ rệt với sự kiệt quệ năng lượng, cảm giác chán ngán và sự xa cách cảm xúc với con cái (Kawamoto & Furutani, 2018; Lin et al., 2025). Ngược lại, khía cạnh “Tiêu chuẩn cá nhân” và “Tính tổ chức” tuy tạo ra những khuôn khổ nhất định nhưng lại có tính chất phức tạp hơn. Nghĩa là, nếu không bị chi phối bởi lo âu quá mức, chúng có thể đóng vai trò bảo vệ bằng cách duy trì sự nề nếp và mang lại cảm giác thành tựu trong việc nuôi dạy con (Kawamoto & Furutani, 2018; Stöber, 1998).

- ***Vai trò của các biến trung gian và biến điều tiết***

Mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM không chỉ diễn ra trực tiếp mà còn thông qua một số biến trung gian và biến điều tiết. Đầu tiên, lòng tự trắc ẩn (self-compassion) đóng vai trò trung gian trong mối liên hệ giữa CNHH và tình trạng KSLCM (Yasar et al., 2024). Cụ thể, việc thiếu đi sự bao dung với bản thân thường khiến cha mẹ dễ rơi vào trạng thái tự trừng phạt nội tâm khắc nghiệt khi gặp sai sót trong việc nuôi dạy con cái; trong khi đó, lòng tự trắc ẩn hoạt động như một chiến lược ứng phó hiệu quả, giúp cá nhân đối mặt và điều hòa những áp lực từ các tiêu chuẩn khắt khe (Yasar et al., 2024). Ngoài ra, việc cha mẹ liên tục bám víu vào các tiêu chuẩn khắt khe sẽ trực tiếp dẫn đến những căng thẳng trong nuôi dạy con cái (parenting stress), biến yếu tố này thành cầu nối khiến hội chứng KSLCM bùng phát (Song et al., 2023). Tuy nhiên, các nguồn lực cá nhân và gia đình có thể tạo ra một lớp lá chắn bảo vệ trước những rủi ro này, điển hình là vai trò điều tiết của lòng tự trọng (self-esteem) đối với mối liên hệ giữa CNHH và tình trạng KSLCM. Ở những cá nhân có lòng tự

trọng thấp, tác động của áp lực hoàn hảo do xã hội quy định lên tình trạng KSLCM diễn ra vô cùng gay gắt; ngược lại, nền tảng lòng tự trọng cao giúp họ tự tin giải quyết vấn đề, tránh nội tâm hóa cảm giác thất bại, từ đó làm giảm sự tác động của CNHH (Raudasoja et al., 2023). Tương tự, năng lực cảm xúc (emotional competence) cũng được chứng minh là biến điều tiết có khả năng làm giảm nhẹ, hoặc thậm chí vô hiệu hóa những tác động tiêu cực do nỗi lo âu hoàn hảo gây ra (Lin et al., 2023). Ngoài ra, hành vi đồng nuôi dạy con của người cha (paternal co-parenting behavior) đóng vai trò điều tiết quan trọng giúp làm giảm bớt vòng lặp tiêu cực giữa CNHH và những căng thẳng trong quá trình nuôi dạy con cái (Song et al., 2023). Bên cạnh đó, một biến số trung gian khác dẫn đến KSLCM là việc cha mẹ sử dụng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc không thích ứng, điển hình là sự kìm nén biểu cảm để che đậy sự căng thẳng trước mặt con cái. Tại đây, trí tuệ cảm xúc (emotional intelligence) của cha mẹ được xem là một biến số điều tiết, giúp làm giảm nhẹ mối tương quan thuận chiều giữa CNHH và tình trạng KSLCM trong các bối cảnh văn hóa khác nhau. Đồng thời, trí tuệ cảm xúc làm giảm bớt những tác động bất lợi do các cách điều chỉnh cảm xúc không phù hợp bắt nguồn từ CNHH khi làm cha mẹ, từ đó ngăn chặn nguy cơ sụp đổ năng lượng (Lin et al., 2022).

- **Chiều hướng tác động của mối liên hệ**

Xét về chiều hướng tác động của mối liên hệ này, CNHH đóng vai trò là biến độc lập, trong khi KSLCM là biến phụ thuộc. Theo lý thuyết Cân bằng giữa Rủi ro và Nguồn lực (BR<sup>2</sup>), cốt lõi của hội chứng KSLCM nằm ở sự mất cân bằng mãn tính khi các rủi ro vượt quá nguồn lực của cá nhân. Trong cơ chế này, CNHH không chỉ được xem là một yếu tố rủi ro tạo thêm những căng thẳng gay gắt, mà còn là tác nhân làm cạn kiệt nhanh chóng các nguồn lực tâm lý của cha mẹ (Mikolajczak & Roskam, 2018). Dưới góc độ tâm lý học nhân cách, Piotrowski và cộng sự (2023) dựa trên mô hình của McAdams và Pals (2006) chỉ ra rằng CNHH là một đặc điểm thích nghi đặc thù, nằm ở tầng cấu trúc thứ ba của hệ thống nhân cách. Đây là một thuộc tính tâm lý tương đối ổn định được hình thành từ những kinh nghiệm sống, do đó nó đóng vai trò tiền đề cho hội chứng KSLCM (Piotrowski et al., 2023). Nghiên cứu của Kawamoto và Furutani (2018) đã cho thấy CNHH là một trong những yếu tố nguy cơ gây kiệt sức trong lĩnh vực nuôi dạy con cái. Cụ thể, khía cạnh lo âu hoàn hảo thường đi kèm với các xu hướng nhận thức như “tất cả hoặc không có gì”, không dung thứ sự không chắc chắn, khái quát hóa quá mức các sự kiện tiêu cực và suy nghĩ miên man về những thất bại trong quá khứ (Kawamoto & Furutani, 2018).

Từ những cơ sở lý luận trên, có thể khái quát các chiều kích trong mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM như sau: Một là, đây là mối liên hệ thuận chiều, trong đó CNHH đóng vai trò là biến độc lập, là yếu tố nguy cơ làm gia tăng căng thẳng mãn tính dẫn đến biến phụ thuộc là hội chứng KSLCM. Hai là, mối liên hệ này thể hiện sự tương tác phức tạp giữa các thành tố; cụ thể, khía cạnh lo lắng về sai sót, nghi ngờ hành động và áp lực từ kì vọng, chỉ trích của cha mẹ là tác nhân dự báo mạnh mẽ nhất cho sự kiệt quệ, chán ngán và xa cách cảm xúc với con cái, trong khi tiêu chuẩn cá nhân và tính tổ chức có thể mang tính bảo vệ

nếu không bị chi phối bởi lo âu. Ba là, cơ chế tác động của mối liên hệ này không chỉ diễn ra trực tiếp mà còn thông qua các biến trung gian như lòng tự trọng, căng thẳng trong nuôi dạy con cái, việc sử dụng các chiến lược điều chỉnh cảm xúc không thích ứng; và các biến điều tiết như lòng tự trọng, năng lực cảm xúc, trí tuệ cảm xúc, cũng như hành vi đồng nuôi dạy con của người cha.

### 3. Kết luận

Tóm lại, xem xét mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM trên bình diện lí luận cho thấy đây không chỉ là tác động nhân quả trực tiếp, mà được hình thành như một cấu trúc với xu hướng tương quan thuận chiều rõ rệt. Trong đó, các khía cạnh tiêu cực của CNHH như lo lắng về sai sót và nghi ngờ về hành động đóng vai trò là yếu tố nguy cơ then chốt, có khả năng dự báo tình trạng KSLCM (cụ thể ở khía cạnh kiệt quệ và xa cách cảm xúc) trong nuôi dạy con cái. Ngược lại, những thành tố như tiêu chuẩn cá nhân và tính tổ chức chỉ phát huy vai trò bảo vệ khi cá nhân không trong trạng thái lo âu. Sự chuyển hóa từ tiêu chuẩn cá nhân đến kiệt quệ trong vai trò làm cha mẹ còn chịu sự chi phối phức tạp của các biến trung gian như lòng tự trọng và chiến lược điều chỉnh cảm xúc, đồng thời chịu sự điều biến bởi các nguồn lực nội tại như trí tuệ cảm xúc và các yếu tố hỗ trợ từ môi trường xã hội như hành vi đồng nuôi dạy con. Qua đó, có thể khẳng định rằng KSLCM không chỉ chịu tác động từ đặc điểm tính cách cá nhân mà là hệ quả của một quá trình tương tác phức tạp giữa các cơ chế tâm lí và hoàn cảnh nuôi dạy cụ thể.

Tuy nhiên, nghiên cứu hiện tại chỉ mới tập trung tổng hợp các tài liệu đã có, trong đó phần lớn các bằng chứng thực nghiệm đều dựa trên thiết kế cắt ngang, vì vậy chưa làm rõ được diễn tiến của CNHH theo thời gian và cách nó dẫn đến KSLCM. Điều này dẫn đến việc chưa đủ cơ sở để khẳng định mối quan hệ nhân quả trong thực tiễn. Ngoài ra, phần lớn các bằng chứng đến từ bối cảnh phương Tây, trong khi các yếu tố văn hóa đặc thù như cấu trúc gia đình nhiều thế hệ trong bối cảnh Việt Nam chưa được kiểm chứng thông qua các nghiên cứu so sánh liên văn hóa. Điều này làm hạn chế việc xác định sự khác biệt về mối liên hệ giữa CNHH và KSLCM trong bối cảnh văn hóa khác nhau. Do đó, các nghiên cứu trong tương lai cần triển khai thiết kế thực nghiệm và nghiên cứu theo chiều dọc trong bối cảnh Việt Nam, đồng thời mở rộng so sánh liên văn hóa nhằm kiểm định và hiệu chỉnh mô hình lí thuyết. Từ những khoảng trống và định hướng nghiên cứu nêu trên, các nhà nghiên cứu cần xây dựng chương trình can thiệp hỗ trợ cha mẹ tập trung vào việc giảm các tác động tiêu cực của CNHH trong đời sống, qua đó góp phần giảm nguy cơ KSLCM.

- ❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.
- ❖ **Lời cảm ơn:** Nghiên cứu này được tài trợ bởi Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh trong đề tài Sinh viên nghiên cứu khoa học năm học 2025-2026.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Furutani, K., Kawamoto, T., Alimardani, M., & Nakashima, K. (2020). Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assessment. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 33-49. <https://doi.org/10.1002/cad.20371>
- Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal Standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science*, 14(2), 197-215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
- Gaudreau, P. (2021). Separating the core definitional feature and the signature expressions of dispositional perfectionism: Implications for theory, research, and practice. *Personality and Individual Differences*, 181, 110975. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110975>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(65)80016-5)
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15(1), 27-33.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Kawamoto, T., & Furutani, K. (2018). The mediating role of intolerance of uncertainty on the relationships between perfectionism dimensions and psychological adjustment/maladjustment among mothers. *Personality and Individual Differences*, 122, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.008>.
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216-219.
- Lin, G.-X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Aiming to be perfect parents increase the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w>
- Lin, G.-X., & Szczygieł, D. (2022). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 184, 111187. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187>
- Lin, G.-X., Szczygieł, D., & Piotrowski, K. (2022). Child-oriented perfectionism and parental burnout: The moderating role of parents' emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 198, 111805. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111805>
- Lin, G. X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*, 42(2), 1362-1370. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w>
- Lin, G. X., Szczygieł, D., & Blanchard, M. A. (2025). The interplay between parental perfectionism, emotional intelligence, and parental burnout. *Personality and Individual Differences*, 240, 113148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113148>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113. <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *The American psychologist*, 61(3), 204–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602-614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR<sup>2</sup>). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Procaccini, J., & Kieffer M. W. (1983). *Parent Burnout*. Doubleday.
- Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygieł, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023). Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. *Frontiers in psychology*, 14, 1087977. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087977>
- Patty, N. J. S., van Meeteren, K. M., Willemen, A. M., Mol, M. A. E., Verdonk, M., Ketelaar, M., & Schuengel, C. (2024). Understanding burnout among parents of children with complex care needs: A scoping review followed by a stakeholder consultation. *Journal of Child and Family Studies*, 33(5), 1378-1392. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02825-y>
- 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>
- 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>
- 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>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC public health*, 24(1), 376. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481–491. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(97)00207-9)
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773–791. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6)
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: the role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>

- 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>
- Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 137–158. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>
- Song, T., Wang, W., Chen, S., Li, W., & Li, Y. (2023). Examining the effects of positive and negative perfectionism and maternal burnout. *Personality and Individual Differences*, 208, 112192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112192>
- Yasar, H. J., Pirani, Z., & Ali, Z. E. (2024). A parental burnout modelling based on perfectionism mediated through self-compassion in parents of students suffering from specific learning behavioral disorder. *Acta psychologica*, 246, 104227. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104227>
- Zbrodska, I., Roskam, I., Dolynska, L., & Mikolajczak, M. (2022). Validation of the Ukrainian version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in psychology*, 13, 1059937. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059937>

## PERFECTIONISM AND PARENTAL BURNOUT: A THEORETICAL REVIEW

*Truong Nguyen Ngoc Han, Duong Huynh Khanh Thy,  
Nguyen Khanh Linh, Tran Thi Thuy, Bui My Tam, Do Tat Thien\**

*Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam*

*\*Corresponding author: Do Tat Thien – Email: thiendt@hcmue.edu.vn*

*Received: April 15, 2026; Revised: April 24, 2026; Accepted: May 27, 2026*

### ABSTRACT

*This paper aims to clarify the theoretical relationship between perfectionism and parental burnout. Perfectionism is conceptualized as a multidimensional construct characterized by the pursuit of exceedingly high standards accompanied by harsh self-evaluation. The study adopts the model proposed by Frost et al. (1990), using the revised version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) suggested by Stöber (1998), which comprises four dimensions: (1) concern over mistakes and doubts about actions; (2) parental expectations and criticism; (3) personal standards; and (4) organization. Parental burnout is conceptualized as a psychological syndrome resulting from chronic stress in the parenting role, manifested in four dimensions: exhaustion in the parental role, contrast with one's previous parental self, feelings of being fed up with the parental role, and emotional distancing from one's children (Roskam et al. 2018). Theoretical analysis indicates that perfectionism is a significant risk factor positively associated with parental burnout, with this relationship being explained through mediating and moderating mechanisms. From the perspective of the balance between risks and resources theory, perfectionism increases psychological pressure and depletes personal resources, thereby elevating the risk of burnout. The findings contribute to clarifying the theoretical relationship between perfectionism and parental burnout and provide a foundation for future empirical research.*

**Keywords:** perfectionism; parental burnout; relationship