

Nhu cầu hỗ trợ tâm lý của phụ nữ nội trợ trong dịch Covid-19

Lưu Thị Huyền Trang^a, Phan Thị Mai Quyên^b, Đặng Thị Như Thuyền^c

Tóm tắt:

Trước tác động tiêu cực và diễn biến phức tạp của dịch Covid-19 thì giãn cách xã hội được cho là hành động cần thiết của Nhà nước nhằm bảo vệ sự an toàn sức khỏe của người dân. Tính dễ tổn thương trước các sự kiện thảm họa như thiên tai, chiến tranh, dịch bệnh... của phụ nữ trầm trọng hơn so với nam giới; hơn nữa, giới tính nữ là một yếu tố dự đoán cho nguy cơ bị ảnh hưởng về mặt tinh thần do Covid-19. Những người phụ nữ nội trợ, đặc biệt là phụ nữ Việt Nam có thể gặp phải tình trạng kiệt sức trong công việc nội trợ, chăm sóc con cái, chơi và học cùng con, quản lý chi tiêu trong gia đình trước sự thay đổi về công việc, thu nhập của chồng, khối lượng công việc nội trợ tăng lên do không có người giúp việc. Nhu cầu tham vấn tâm lý của người phụ nữ nội trợ là vấn đề cấp thiết cần được quan tâm. Bài báo này tập trung vào: (1) phân tích tình trạng kiệt sức trong công việc nội trợ của phụ nữ nội trợ trong mùa dịch COVID-19, (2) tìm hiểu cơ sở lý luận về nhu cầu hỗ trợ tâm lý của họ, để từ đó (3) đề xuất các giải pháp hỗ trợ tâm lý phù hợp.

Từ khóa: Covid-19, kiệt sức, phụ nữ nội trợ, hỗ trợ tâm lý, giải pháp hỗ trợ

^a Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh; 280 An Dương Vương, Phường 4, Quận 5, TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam. e-mail: luutrang.247@gmail.com

^b Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh; 97 Võ Văn Tần, Phường 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam. e-mail: quyen.ptm@ou.edu.vn

^c Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh; 280 An Dương Vương, Phường 4, Quận 5, TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam.

Psychology Counseling Need of Vietnamese Housewives during Covid-19 Pandemic

Huyen Trang Luu Thi, Mai Quyen Phan Thi, Nhu Thuyen Dang Thi

Abstract:

Covid-19 has triggered off numerous negative impacts on human beings and it is getting more and more sophisticated; as a result, Vietnam's government encourages people to practice social distancing in order to save themselves and the others. Women are more vulnerable to disaster like earthquake, disease, pandemic, war,... than men; moreover, being female is a predictor for the risk of being mentally affected by Covid-19. In a pandemic, the obstacles Vietnamese housewife may face are: experiencing burnout; taking care of the children; playing and studying with the children; managing household expenses in line with their husbands' changes in work or income; an increase in household chores due to the lack of home-helpers. Housewife's psychological support/counseling need becomes necessary and important. This paper focuses on: (1) analyse Vietnamese housewives' burnout in the time of pandemic; (2) examine the theoretical their psychological support/counseling need; and then (3) propose appropriate psychological support.

Key words: *Covid-19, burnout, housewife, psychological support, psychological counseling, support solution*

Received: 08.01.2022; Accepted: 15.4.2022; Published: 29.6.2022

Đặt vấn đề

Những người phụ nữ, những bà mẹ luôn là những người có vai trò quan trọng trong gia đình, ngày nay phụ nữ đảm nhận nhiều vai trò hơn, cả về xã hội và gia đình nhỏ của họ, phần lớn phụ nữ không chỉ thực hiện công việc, trách nhiệm bên ngoài xã hội mà họ còn là những người chăm sóc gia đình, chịu trách nhiệm chăm sóc và dạy dỗ con cái. Những người phụ nữ luôn là những người dễ bị ảnh hưởng, dễ bị tổn thương, chính vì thế mà họ luôn có khó khăn, những trở ngại tâm lý. Đặc biệt là phụ nữ nội trợ, các công việc trong gia đình, việc chăm sóc con cái và các thành viên trong gia đình đem lại sự mệt mỏi, chán nản và ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của họ, điều đó dẫn đến tình trạng kiệt sức trong công việc nội trợ của phụ nữ. Tình hình dịch bệnh đang diễn biến ngày càng phức tạp và căng thẳng, phụ nữ phải chịu nhiều áp lực từ phía công việc và gia đình, đặc biệt là những người nội trợ phải chịu khối lượng công việc nhà tăng lên, việc các thành viên trong gia đình có những đòi hỏi cao hơn dẫn đến tình trạng kiệt sức của những người phụ nữ nội trợ có xu hướng tăng, do vậy nhu cầu tham vấn tâm lý cho phụ nữ nội trợ cần được quan tâm để từ đó việc hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho phụ nữ nội trợ mùa đại dịch được tốt hơn.

Phương pháp nghiên cứu

Chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài “Nhu cầu hỗ trợ tâm lý của phụ nữ nội trợ trong dịch Covid-19” thông qua hương pháp tổng thuật tài liệu, bao gồm những tài liệu được tổng hợp trong nước và quốc tế.

Nội dung

Tình trạng kiệt sức trong công việc nội trợ của phụ nữ

Sức khỏe tinh thần của những người phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ nội trợ là một vấn đề nhận được sự quan tâm từ các nhà tâm lý học, xã hội học, đặc biệt là tình trạng kiệt sức ở phụ nữ. Theo từ điển Cambridge, phụ nữ nội trợ là người phụ nữ làm những công việc trong nhà, như nấu nướng, giặt giũ, dọn dẹp, lau chùi, chăm con, và họ thường không làm công việc nào khác ngoài ở bên ngoài xã hội (Cambridge dictionary). Maslach và Jackson thì hội chứng kiệt sức đề cập đến sự kiệt sức trong nghề nghiệp, đặc trưng ở cả nơi làm việc và trong gia đình, bởi trạng thái kiệt sức dữ dội và dai dẳng, mất năng lượng, động lực thấp và cực kỳ cáu kỉnh, tức giận, đôi khi hung hăng và mất tinh thần, gây ra bởi các vấn đề về công việc hoặc gia đình (Maslach, 1997). Những người kiệt sức thường có mối quan hệ gia đình và xã hội không được tốt, do đó tình trạng kiệt sức của họ như một phản ứng với căng thẳng, hình thành từ thái độ và cảm xúc âm tính của một người đối với công việc của mình (Alpi & Flórez, 2004). Shirom và Melamed cho rằng kiệt sức là một trạng thái kiệt quệ về cảm xúc, tinh thần và thể chất (Shirom & Melamed, 2006). Và kiệt sức về cảm xúc thường được coi là khái niệm chính của hội chứng kiệt sức (Taris et al., 2005).

Phụ nữ nội trợ thường là những người đảm nhận các công việc trong gia đình, chăm sóc và nuôi dạy con cái. Các công việc nhà, chăm sóc các thành viên trong gia đình đòi hỏi rất nhiều cảm xúc ở phụ nữ gây ra tình trạng quá tải, và nó được củng cố khi người phụ nữ phải làm công việc nhà một mình trong gia đình của họ, điều này dẫn đến tình trạng kiệt quệ về tinh thần, dễ bị căng thẳng và suy giảm sức khỏe (Moral et al., 2011).

Đề cập đến vấn đề kiệt sức ở phụ nữ nội trợ, (Guéritault, 2004) cho rằng phụ nữ nội trợ sẽ có nhiều khả năng bị kiệt sức hơn phụ nữ có việc làm ngoài xã hội. Tương tự, Landero và González cũng nhận thấy rằng phụ nữ có công việc bên ngoài xã hội có sức khỏe tốt hơn và mức độ trầm cảm thấp hơn so với các bà nội trợ (González & Landero, 2006). Kiệt sức gây ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, hiệu suất công việc và các mối quan hệ. Nguy cơ kiệt sức ở phụ nữ nội trợ ngày càng tăng do họ bị căng thẳng vì công việc nhà quá sức và việc không được công nhận hoặc không nhận được sự giúp đỡ từ người khác (Rivera Moret, 2013), đồng thời do những người nội trợ chỉ chuyên tâm chăm sóc gia đình, duy trì mối quan hệ tình cảm trực tiếp với bệnh nhân và họ thường đảm nhận toàn bộ gánh nặng chăm sóc người khác (García et al., 2005). Bên cạnh đó, nghiên cứu của (Smadi, 2019) thể hiện rằng những tổn thương về tâm lý và sự kiệt sức của các phụ nữ nội trợ là do họ không nhận được lợi nhuận tài chính từ những nỗ lực trong công việc nội trợ



Đại dịch Covid-19 đã ảnh hưởng đến mọi mặt của đời sống, trong đó, phụ nữ là những người vừa gánh vác công việc xã hội, vừa chăm lo cho gia đình, họ là những người dễ bị ảnh hưởng và tổn thương. Ảnh: Hoài An

mà họ đã làm và họ phải chịu đựng điều kiện sống tẻ hơn vì thời gian dài ở nhà và tham gia vào các công việc gia đình thường ngày, điều này dẫn đến những cảm xúc tiêu cực và điều này giải thích cho nỗi khổ của các bà nội trợ do quá mệt mỏi về tâm lý, kết quả cũng cho thấy mức độ mệt mỏi về tâm lý ở các bà nội trợ cao hơn so với phụ nữ đi làm. Một nghiên cứu khác của (Avargues-Navarro et al., 2020) cho rằng tình trạng căng thẳng và kiệt sức ở những người nội trợ có thể ảnh hưởng đến sức khỏe nói chung và làm xuất hiện các rối loạn cảm xúc. Tại Việt Nam, các nghiên cứu thể hiện rằng phụ nữ có tỷ lệ đau khổ về tinh thần cao hơn so với nam giới, họ thường có một số triệu chứng như nhức đầu, kém ăn, ngủ không ngon giấc, dễ sợ hãi, khó suy nghĩ, cảm thấy buồn, khóc nhiều hơn bình thường, nghĩ đến việc kết thúc cuộc đời, luôn cảm thấy mệt mỏi, dễ mệt mỏi (Bao Giang et al., 2010). Trong nghiên cứu của Trần Thơ Nhị và Nguyễn Thị Thúy Hạnh (2018), những người phụ nữ tham gia nghiên cứu đều cảm thấy những hành vi tiêu cực của chồng đối với họ như là phớt lờ họ, không ủng hộ hoặc kiểm soát họ sẽ làm họ cạn kiệt năng lượng cả về thể chất và tinh thần (Nhị et al., 2018)

Đại dịch Covid 19 không chỉ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe cộng đồng, đến các cuộc khủng hoảng kinh tế - xã hội mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý. Phụ nữ là một trong những nhóm bị ảnh hưởng nặng nề nhất bởi các tác động xấu đến sức khỏe (thể chất và tinh thần), kinh tế, an toàn xã hội. Trong thời kỳ này, những người phụ nữ nội trợ thực hiện các công việc trong gia đình nhiều hơn, chuẩn bị bữa ăn nhiều và lành mạnh hơn, thực hiện giáo dục và chăm sóc trẻ (Alradhawi et al., 2020) do trẻ em phải ở nhà học tập theo hình thức trực tuyến, những người phụ nữ giữ vai trò giáo dục trẻ, lập kế hoạch chơi với trẻ (Bradbury-Jones & Isham, 2020). Tương tự như vậy, nghiên cứu của (Alon et al., 2020) cho thấy rằng, trong cuộc khủng hoảng COVID-19, họ bị ảnh hưởng nặng nề hơn bởi việc đóng cửa các cơ sở giữ trẻ và trường học. Những trách nhiệm nặng nề gây ra những nguy cơ nghiêm trọng cho cả sức khỏe thể chất và tâm lý của người nội trợ, đặc biệt là về các vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo lắng về sức khỏe, kiệt sức và cô đơn vì công việc nội trợ căng thẳng, nhu cầu thường xuyên chăm sóc người bệnh hoặc người già tại nhà (Reger et al., 2020). Không chỉ thế, dịch bệnh làm cho tình trạng bạo lực đối với phụ nữ gia tăng (Usher et al., 2020). Trong nghiên cứu của (Kaplan, 2021) cho thấy rằng các nhân tố như quan hệ với chồng con, trình độ học vấn, thời gian kết hôn, số con và mức độ trách nhiệm của công việc nhà ảnh hưởng đến mức độ kiệt quệ và mức độ cô đơn của các bà nội trợ. COVID-19 có tác động tiêu cực nghiêm trọng đến tình trạng kiệt sức của các bà nội trợ. Đồng thời, kết quả nghiên cứu cho thấy rằng sinh bốn con trở lên làm tăng đáng kể mức độ kiệt sức và cô đơn của các bà nội trợ. Tương ứng với số trẻ em mà một phụ nữ phải chịu trách nhiệm, công việc phải làm và gánh nặng của những công việc này sẽ tăng lên. Sự gia tăng này đương nhiên dẫn đến tình trạng kiệt sức dữ dội (Şahin & Şad, 2018). Ngoài ra, những bà nội trợ có nhiều con, quan hệ không tốt với chồng, trình độ học vấn thấp và mới kết hôn trong thời gian ngắn có thể gây ra tình trạng kiệt sức và cô đơn.

Nhu cầu tham vấn của phụ nữ nội trợ ở Việt Nam

COVID-19 các biện pháp giãn cách xã hội có tác động sâu sắc đến trạng thái tinh thần (well-being) của các cá nhân toàn xã hội (Pawar, 2020). Trầm cảm và lo âu được ghi nhận tăng cao, kèm với một số lo âu sau giãn cách và sự cảnh giác quá độ; nhân tố gây stress lớn nhất là cảm giác mất mát bao trùm (mất nguồn thu nhập, thói quen hoặc tương tác xã hội). Biện pháp giãn cách xã hội phần yêu cầu mọi người ở nhà và phần nào hạn chế họ tận hưởng cuộc sống như trước đây (ăn nhà hàng, dạo trung tâm thương mại, tiệc tùng, xem phim). Các yếu tố dự đoán cho việc chịu nhiều tác động hơn từ đại dịch là: (1) tuổi trẻ, (2) phụ nữ, và (3) đã được chẩn đoán bệnh cơ thể trước đó (Varshney et al., 2020). Thật vậy, tính dễ bị tổn thương của phụ nữ trầm trọng hơn so với nam giới trong thiên tai (nạn đói, chiến tranh, thiên tai và dịch bệnh) (Bradshaw & Fordham, 2015; Mondal, 2014). Các bà nội trợ phải đồng hành cùng trẻ khi trong quá trình trẻ học trực tuyến và động viên trẻ (Lilawati, 2020). Tuy nhiên, nhiều bà nội trợ không hiểu các yêu cầu mà giáo viên đưa ra, hoặc không hiểu cách truyền đạt cho trẻ (Bahagia et al., 2021). Bên cạnh đó, họ khó kiểm soát chi phí sinh hoạt khi thu nhập của chồng có thể (đã) bị giảm do dịch bệnh, hoặc thậm chí trở nên thất nghiệp. Các bà nội trợ ngày càng căng thẳng và gặp phải nhiều trở ngại trong việc làm sao để đảm bảo an toàn cho cả gia đình. Một số bà nội trợ còn khá bực bội vì khối lượng việc nhà gia tăng do không có người giúp việc. Ngoài ra, việc học trực tuyến chăm sóc và chơi với trẻ em (Sari et al., 2020); thiếu tiếp xúc trực tiếp với bạn bè cũng gia tăng sự nhàm chán và buồn tẻ trong mỗi người (Nath, 2020).

Ở Việt Nam, sự phân chia rõ rệt về vai trò sinh sản giữa hai giới xuất phát từ sự tuân theo hệ tư tưởng Nho giáo một cách hà khắc (Ha, 2014; Hoang & Yeoh, 2012). Đàn ông ra ngoài làm việc, giao lưu với bạn bè và trở về nhà khi cơm nước đã được vợ chuẩn bị sẵn là điều hết sức bình thường (McLaren et al., 2020). Phụ nữ Việt Nam sống giữa áp lực của truyền thống văn hóa được bồi đắp tập thể trong xã hội của họ. Khi kết hôn, phụ nữ Việt Nam chủ yếu sống chung với nhà chồng. Mẹ chồng, cô dì và các thành viên khác càng củng cố kỳ vọng giới tính của những người vợ trẻ hơn (Rydström, 2017). Họ (những người vợ trẻ) được kỳ vọng phải ngoan ngoãn nghe lời và ở nhà phục vụ chồng, những kỳ vọng này đến từ gia đình, truyền thông, xã hội. Truyền thông đang âm thầm thao túng và ngấm phủ định những gánh nặng trên vai người phụ nữ nội trợ trong giai đoạn dịch bệnh (McLaren et al., 2019). Phụ nữ vốn dĩ đã dành nhiều thời gian cho việc nhà, nhưng Thu (2020) nhấn mạnh giãn cách xã hội là thời điểm hoàn hảo để phụ nữ dành nhiều thời gian hơn để nấu nướng, dọn dẹp và đặc biệt để chăm sóc người đàn ông của mình (Phuong, 2020). Bài báo còn cho rằng phụ nữ hạnh phúc khôn tả khi được phục vụ những người đàn ông của mình. Gánh nặng liên quan đến dịch bệnh rất nặng và nguy hiểm, và thứ phụ nữ nội trợ ở Việt Nam đang phải gồng gánh còn có cả định kiến giới, điều này khiến cuộc sống của họ khó khăn hơn rất nhiều (McLaren et al., 2020).

Từ những trở ngại, gánh nặng đã thấy, rõ ràng phụ nữ nội trợ ở Việt Nam đang đứng trước quá nhiều nguy cơ, đặc biệt là hội chứng kiệt sức trong công việc nội trợ; và họ rất cần nhận sự hỗ trợ và đồng hành trong giai đoạn này, cụ thể là hoạt động tham vấn tâm lý. Hỗ trợ tâm lý được hiểu đơn giản là những hoạt động giúp đỡ cho những người đang gặp phải các khó khăn tâm lý và giúp họ đạt được những điều họ mong muốn. Khái niệm này dành cho (1) những chuyên gia như những người có chuyên môn về tâm lý học, công tác xã hội, nhà giáo dục, và bác sĩ tâm thần; lẫn (2) những người giúp đỡ không chuyên (Đức, 2016). Trong hỗ trợ tâm lý thì tham vấn tâm lý là tiến trình tâm lý gia tương tác với thân chủ để cùng nhau khám phá và tìm ra giải pháp cho các vấn đề về cảm xúc, nhận thức hoặc/ và hành vi của thân chủ (APA dictionary of psychology).

Giải pháp tham vấn trực tuyến cho mùa dịch Covid 19

Trong tình hình dịch bệnh như thế, mọi hoạt động đều đang bị trì trệ, giãn cách xã hội được thực hiện gắt gao thì việc hỗ trợ tâm lý cho phụ nữ nội trợ trực tiếp hết sức khó khăn. Lúc này, các dịch vụ sức khỏe tâm thần không còn có thể được thực hiện trực tiếp nữa, nhà tham vấn hoặc nhà tâm lý học và thân chủ phải thực hiện giãn cách xã hội và



Xét nghiệm Covid-19 định kỳ cho phụ nữ làm việc tại các cơ quan nhà nước. Ảnh: Hoài An

buộc phải sử dụng hình thức tham vấn trực tuyến để giải quyết những vấn đề của thân chủ. Hình thức tham vấn tâm lý trực tuyến được mô tả là việc truyền tải các dịch vụ tham vấn qua Internet, trong đó nhà tham vấn hoặc nhà tâm lý học và thân chủ không ở trong cùng một khu vực thực tế và họ giao tiếp bằng cách sử dụng Internet (Richards & Viganò, 2012). Một loạt các phương thức đã được công nhận là tham vấn trực tuyến, bao gồm tin nhắn, gọi điện, email và trò chuyện thông qua video (Dowling & Rickwood, 2013). Việc tham vấn cũng giúp thân chủ cảm thấy được an toàn, không bị phán xét và dễ dàng cung cấp nhiều thông tin cho nhà tham vấn hơn (King et al., 2006; Reynolds Jr et al., 2006). Tham vấn trực tuyến cho phép nhà tham vấn và thân chủ cùng làm việc với nhau ở khoảng cách địa lý xa (Green-Hamann et al., 2011). Tuy nhiên, tham vấn trực tuyến cũng khiến các tâm lý gia lo ngại về khả năng truyền đạt sự đồng cảm của họ cho thân chủ và hiệu quả của xây dựng liên minh trong tham vấn (Roesler, 2017) hoặc lo lắng về những trục trặc kỹ thuật và các vấn đề bảo mật thông tin của thân chủ (Titzler et al., 2018). Bên cạnh đó, hầu hết các nhà trị liệu tâm lý ít được đào tạo và không có nhiều kinh nghiệm trong việc tham vấn trực tuyến, và thân chủ cũng cho rằng các buổi tham vấn trực tuyến sẽ không hiệu quả bằng việc thực hiện tham vấn trực tiếp (Tonn et al., 2017), điều này sẽ làm cho quá trình tham vấn không hiệu quả. Để đảm bảo quá trình tham vấn trực tuyến được diễn ra thuận lợi thì trước khi sử dụng bất kỳ ứng dụng nào để tham vấn trực tuyến, nhà tham vấn nên đảm bảo ứng dụng và phiên bản mà họ đang sử dụng tuân thủ các quy tắc bảo mật thông tin sức khỏe (Federal Health Insurance Portability and Accountability Act, viết tắt HIPAA). Nhà tham vấn nên yêu cầu thân chủ của mình đọc kỹ và ký tên vào văn bản đồng thuận có ý thức (written informed consent) bao gồm các rủi ro và lợi ích của liệu pháp trực tuyến (Recupero & Rainey, 2005).

Kết luận

Bài viết nêu lên những trở ngại về mặt tâm lý và kinh tế, xã hội mà phụ nữ nội trợ có thể gặp phải trong đại dịch, đặc biệt khi một số tỉnh, thành phố của nước ta đang thực hiện giãn cách xã hội, trong đó tình trạng kiệt sức đang ngày càng phổ biến. Trong bối cảnh dịch bệnh ngày càng diễn biến phức tạp, tham vấn tâm lý cho phụ nữ đang kiệt sức với công việc nội trợ trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. Đối diện với những khó khăn trong di chuyển và yêu cầu đảm bảo an toàn trong dịch bệnh, hoạt động tham vấn trực tiếp là rất khó thực hiện. Tham vấn từ xa/ tham vấn trực tuyến trở thành sự lựa chọn khả thi nhất lúc này. Tham vấn trực tuyến đem lại một số lợi ích cho quá trình tham vấn; cụ thể giúp xóa bỏ khoảng cách địa lý và giúp thân chủ cảm thấy an tâm hơn khi trao đổi với nhà tham vấn. Hình thức tham vấn trực tuyến cũng phải được thực hiện nghiêm ngặt theo đạo đức nghề nghiệp. Những nghiên cứu tiếp theo cần tiến hành khảo sát thực trạng nhu cầu tham vấn tâm lý của phụ nữ nội trợ tại Việt Nam trên nhiều trên một mẫu đa dạng, ở phạm vi lớn và ở nhiều độ tuổi khác nhau để cho kết quả khách quan nhất, nghiên cứu những vấn

đề, yếu tố liên quan đến tình trạng kiệt sức của họ hoặc những yếu tố khác ngoài kiệt sức mà ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của phụ nữ nội trợ, quan tâm khai thác các chương trình nhằm cung cấp các dịch vụ tư vấn tâm lý cho phụ nữ nói chung và các bà nội trợ nói riêng trong tình hình dịch bệnh, đặc biệt là các hình thức tham vấn trực tuyến.

Tài liệu tham khảo

Alon, T., Doepke, M., Olmstead-Rumsey, J., & Tertilt, M. (2020). *The impact of COVID-19 on gender equality*.

Alpi, S. V., & Flórez, L. A. (2004). *El síndrome del burnout en una muestra de auxiliares de enfermería: un estudio exploratorio*. *Universitas Psychologica*, 3(1), 35-45.

Alradhawi, M., Shubber, N., Sheppard, J., & Ali, Y. 2020. Effects of the COVID-19 pandemic on mental well-being amongst individuals in society-A letter to the editor on "The socio-economic implications of the coronavirus and COVID-19 pandemic: A review". *International journal of surgery* (London, England), 78, 147.

APA dictionary of psychology. <https://dictionary.apa.org/psychological-counseling?>

Avargues-Navarro, M. L., Borda-Mas, M., Campos-Puente, A. D. L. M., Pérez-San-Gregorio, M. Á., Martín-Rodríguez, A., & Sánchez-Martín, M. (2020). Caring for family members with Alzheimer's and burnout syndrome: Impairment of the health of housewives. *Frontiers in Psychology*, 11, 576.

Bahagia, B., Nurrahmawati, D., & Nurhayati, I. (2021). Resilience of Household Mother in Dealing with Covid-19. *Tunas Geografi*, 9(2), 129-136.

Bao Giang, K., Viet Dzung, T., Kullgren, G., & Allebeck, P. (2010). Prevalence of mental distress and use of health services in a rural district in Vietnam. *Global Health Action*, 3(1), 2025.

Bradbury-Jones, C., & Isham, L. (2020). The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. *Journal of clinical nursing*.

Bradshaw, S., & Fordham, M. (2015). *Double disaster: Disaster through a gender lens*. In *Hazards, risks, and disasters in society*, 233-251. Elsevier.

Cambridge dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/housewife?>

Dowling, M., & Rickwood, D. (2013). Online counseling and therapy for mental health problems: A systematic review of individual synchronous interventions using chat. *Journal of Technology in Human Services*, 31(1), 1-21.

Đức, T. T. M. (2016). *Giáo trình tham vấn tâm lý*. Hà Nội: Đại học Quốc gia.

García, E. G., Carretero, M. E., Rodríguez, M. Á. P., & Osuna, A. F. (2005). Vivencias, expectativas y demandas de cuidadoras informales de pacientes en procesos de enfermedad de larga duración. *Enfermería Clínica*, 15(4), 220-226.

González, M.-T., & Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos auto-informados y estrés en estudiantes de psicología. *Revista de psicología social*, 21(2), 141-152.

Green-Hamann, S., Campbell Eichhorn, K., & Sherblom, J. C. (2011). An exploration of why people participate in Second Life social support groups. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 465-491.

Guéritault, V. (2004). *La fatigue émotionnelle et physique des mères: le burn-out maternel*. Odile Jacob.

Ha, N. 2014. Family life course development framework applied: Understanding the experiences of Vietnamese immigrant families. *Journal of Education and Human Development*, 3(4), 305-312.

Hoang, L. A., & Yeoh, B. S. (2012). Sustaining families across transnational spaces: Vietnamese migrant parents and their left-behind children. *Asian Studies Review*, 36(3), 307-325.

Kaplan, V. (2021). The burnout and loneliness levels of housewives in home-quarantine during Covid-19 pandemic. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 115-122.

King, R., Bambling, M., Lloyd, C., Gomurra, R., Smith, S., Reid, W., & Wegner, K. (2006). Online counselling: The motives and experiences of young people who choose the Internet instead of face to face or telephone counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 169-174.

Lilawati, A. (2020). Peran orang tua dalam mendukung kegiatan pembelajaran di rumah pada masa pandemi. *Jurnal obsesi: Jurnal pendidikan anak usia dini*, 5(1), 549-558.

Maslach, C., Susan E. Jackson, and Michael P. Leiter. (1997). Maslach burnout inventory. *Scarecrow Education*. (20).

McLaren, H. J., Wong, K. R., Nguyen, K. N., & Mahamadachchi, K. N. D. (2020). Covid-19 and women's triple burden: Vignettes from Sri Lanka, Malaysia, Vietnam and Australia. *Social Sciences*, 9(5), 87.

McLaren, H., Star, C., & Widianingsih, I. (2019). Indonesian Women in Public Service Leadership: A Rapid Review. *Social Sciences*, 8(11), 308.

Mondal, S. H. (2014). Women's vulnerabilities due to the impact of climate change: Case from Satkhira region of Bangladesh. *Global Journal of Human Social Science*, 14(5), 46-52.

Moral, José, Mónica Teresa González, & Landero, R. (2011). Estrés percibido, ira y burnout en amas de casa mexicanas. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 2(2), 123-143.

Nath, A. (2020). Impact of COVID-19 Pandemic Lockdown on Mental Well-Being amongst Individuals in Society. *Int. J. Sc. Res. in Network Security and Communication*, 8(4).

Nhi, T. T., Hạnh, N. T. T., & Gammeltoft, T. M. (2018). Emotional violence and maternal mental health: a qualitative study among women in northern Vietnam. *BMC women's health*, 18(1), 1-10.

Pawar, M. (2020). The global impact of and responses to the COVID-19 pandemic. *The International Journal of Community and Social Development*, 2(2), 111-120.

Phuong, T. (2020). "Hâm nóng tình cảm gia đình trong mùa dịch Covid-19". *Tuổi trẻ Thủ đô*.

Recupero, P., & Rainey, S. E. (2005). Forensic aspects of e-therapy. *Journal of Psychiatric Practice*®, 11(6), 405-410.

Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019 - a perfect storm? *JAMA psychiatry*, 77(11), 1093-1094.

Reynolds Jr, D. A. J., Stiles, W. B., & Grohol, J. M. (2006). An investigation of session impact and alliance in internet based psychotherapy: Preliminary results. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 164-168.

Richards, D., & Viganò, N. (2012). Online counseling. *In Encyclopedia of cyber behavior IGI Global*, 699-713.

Rivera Moret, M. (2013). *Variables de riesgo asociadas al burnout entre cuidadores familiares de enfermos de Alzheimer en el este de Puerto Rico*.

Roesler, C. (2017). Tele-analysis: The use of media technology in psychotherapy and its impact on the therapeutic relationship. *Journal of Analytical Psychology*, 62(3), 372-394.

Rydstrøm, H. (2017). A zone of exception: gendered violences of family 'Happiness' in Vietnam. *Gender, Place & Culture*, 24(7), 1051-1070.

Şahin, S., & Şad, B. (2018). Otel çalışanlarının tükenmişlik düzeyinin yaşam doyumuna etkisi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 15(2), 461-480.

Sari, D. A., Mutmainah, R. N., Yulianingsih, I., Tarihoran, T. A., & Bahfen, M. 2020. Kesiapan Ibu Bermain Bersama Anak Selama Pandemi Covid-19, Dirumah Saja. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 475-489.

Shirom, A., & Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International journal of stress management*, 2(13), 176.

Smadi, E. Y. (2019). Psychological burnout of women working and housewives at the Menopausal Stage in Amman City/Jordan. *Asian Social Science*, 15(2), 124-132.

Taris, T. W., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., & Schreurs, P. J. (2005). Are there causal relationships between the dimensions of the Maslach Burnout Inventory? A review and two longitudinal tests. *Work & Stress*, 19(3), 238-255.

Titzler, I., Saruhanjan, K., Berking, M., Riper, H., & Ebert, D. D. (2018). Barriers and facilitators for the implementation of blended psychotherapy for depression: A qualitative pilot study of therapists' perspective. *Internet interventions*, 12, 150-164.

Tonn, P., Reuter, S. C., Kuchler, I., Reinke, B., Hinkelmann, L., Stoeckigt, S., & Schulze, N. (2017). Development of a questionnaire to measure the attitudes of laypeople, physicians, and psychotherapists toward telemedicine in mental health. *JMIR Mental Health*, 4(4).

Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family Violence and COVID-19: Increased Vulnerability and Reduced Options for Support. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/inm.12735>

Varshney, M., Parel, J. T., Raizada, N., & Sarin, S. K. (2020). Initial psychological impact of COVID-19 and its correlates in Indian Community: An online (FEEL-COVID) survey. *Plos one*, 15(5), e0233874.