

如何帮助父母走出养育倦怠

——养育倦怠的成因及干预建议

◎ 王睿 (辽宁师范大学心理学院, 大连 116029)

摘要: 养育后代是一个神圣而光荣的使命,也是一项充满压力的任务,部分父母在养育过程中会出现倦怠。养育倦怠是指由于父母角色压力和长期育儿压力所引发的一种情感耗竭状态,会造成父母对孩子的抚养畏缩、不负责任,以及父母自身情感和身体的耗竭等负面影响。养育倦怠普遍存在,如何使父母们走出倦怠状态,正视育儿问题,减轻育儿压力,需要学校、社会的关注和支持及父母自身的努力。

关键词: 养育倦怠; 亲子关系; 养育压力

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 06-0064-02

“倦怠”一词最早出现在临床心理学领域,指个体因长期面临压力,资源耗尽后所体会到的一种负性体验。弗登伯格最早提出了“职业倦怠”这个概念,指个体过分执着于理想的生活方式,在无法获得预期的美好生活后产生的疲劳、耗竭的状态^[1]。疲劳与耗竭是个体长期处于压力之下所产生的一种体验,任何能使个体感受到频繁而持续的压力的活动,都有可能引起倦怠。有研究者将倦怠引入育儿领域,提出了“养育倦怠”(又称父母倦怠)的概念。此概念最早由Lanstrom在其著作中提出,后由Procaccini和Kieffer在其著作《养育倦怠》一书中进行了详细的阐释,但没有引起广泛关注^[1]。在经济发展的背景之下,人们的育儿观念经历了重大变革,提倡积极育儿、尊重儿童的权利、不使用暴力育儿等,养育倦怠逐渐成为家庭研究领域的重点。

Roskam等多位学者在42个国家开展的国际父母养育倦怠调查(International Investigation of Parental Burnout, IIPB)中显示,养育倦怠表现为与父母角色相关的耗竭、厌烦感,以及与子女感情疏远等状态,不同国家文化背景下,父母养育倦怠存在差异;高养育倦怠的个体表现出了强烈的虐待孩子的倾向,长期处于倦怠状态下的父母,其心理健康和生理健康状况堪忧^[2]。目前,国内鲜有对养育倦怠的研究,“中西方不同文化背景下的养育倦怠是否存在不同”“中国式父母也会产生养育倦怠的体验吗”等问题都值得进一步探讨。

一、养育倦怠的成因与后果

(一) 个体层面

人格因素是养育倦怠的重要影响因素,高神经质、低亲和性的父母更容易体会到倦怠。责任心也影响着养育倦怠的形成,高神经质、低责任感的父母最容易出现倦怠。依恋类型也会对养育倦怠产生影响,回避型依恋风格的父母会把自己童年经历的依恋类型投射到孩子身上,出现倦怠。父母的完美主义倾向也是影响因素之一,自我导向和社会上的育儿完美主义倾向也是养育倦怠的风险因素。完美型父母经常会对孩子讲“别人家的孩子”的故事,以期望自己的孩子能够做到“完美”。父母的这种人格特质会让孩子辛苦,也让父母自身疲惫^[3]。

(二) 社会层面

为人父母常面临工作和家庭的冲突。在传统教育观念中,女性负责“相夫教子”,男性负责在外打拼。随着社会的发展,女性也走入职场当中,面临着家庭与工作的双重考验,当来自工作和家庭的要求不一致时,家庭领域的资源往往会受到威胁,引发由工作领域指向家庭领域的危机^[4]。这种来自家庭和社会的双重压力会加深父母的倦怠程度,倘若家庭关系不和谐,例如出现“丧偶式育儿”,父母出现养育倦怠的可能性会更高,父母平衡家庭与工作的难度会更大。

(三) 家庭层面

在婚姻关系中,如果夫妻双方对婚姻满意度

高,彼此扶持,共同面对养育的压力,那么出现养育倦怠的概率就小;相反,如果婚姻满意度低,夫妻关系不和谐,就易出现养育倦怠。养育分歧也会消耗夫妻情感,如果夫妻两人的育儿理念不同,有可能造成养育质量低,夫妻双方出现倦怠情绪。

除此之外,亲子关系也是影响养育倦怠的重要因素。子女年纪越小,对父母的依赖感就越强,亲子关系过于亲密,会带给父母压力;孩子到了“叛逆期”,亲子之间矛盾频发,亲子关系紧张,父母通常会体验到养育的无力感,倦怠水平会升高。研究发现,在患病儿童(包括身体不健全和有心理问题的儿童)的家庭中,父母的养育倦怠水平比起健康儿童家庭的父母要高。总之,孩子越难带,父母的情感耗竭就越大,更容易体会到养育倦怠。

养育倦怠究竟会带来什么样的后果?在生理影响方面,比利时的一项研究发现,倦怠父母的皮质醇浓度是非倦怠组的两倍,倦怠父母的癌症发病率比对照组高21.3%,皮质醇浓度会严重影响父母的身体健康^[4]。此外,养育倦怠与父母的抑郁水平相关,可能导致睡眠障碍的出现。养育倦怠会增加配偶冲突的可能,配偶不断地向对方抱怨,容易造成彼此之间感情的疏离^[5]。在亲子关系方面,养育倦怠容易造成儿童的问题行为,养育倦怠程度越高,儿童的抑郁及焦虑水平就越高。总之,养育倦怠会给父母和子女造成心理和身体上的负面影响,阻碍子女的健康成长,导致亲子关系出现裂痕。

二、养育倦怠的干预建议

(一) 普及养育倦怠概念,发展科学的测量工具

养育倦怠由职业倦怠发展而来,但并没有像职业倦怠一样广为人知,对养育倦怠测量的工具也不尽相同,更多是在职业倦怠的测量基础上发展起来的养育倦怠问卷测量,这些工具所采用的测量方法不同,对养育倦怠的内涵解释也不同^[6]。在心理学领域,对养育倦怠的研究相当匮乏。为此,社会应该普及养育倦怠的概念,让更多的父母了解养育倦怠,研制科学的测量工具,为干预养育倦怠提供科学依据。

(二) 察觉不合理认知,优化亲子关系

作为父母,首先要察觉自己的心理状态是不是在慢慢“枯竭”,如果察觉到疲惫感越来越重,则需

要及时寻求心理帮助。有的父母对孩子的要求过高,要求孩子必须考高分,把自己的压力加在孩子的身上,让孩子苦不堪言,引发孩子的“叛逆”,亲子矛盾频发。长此以往,父母就会陷入倦怠。在这种情况下,父母应调整过高的标准,客观看待孩子,构建健康、和谐的亲子关系。

(三) 减轻压力源,缓解焦虑情绪

压力是导致养育倦怠出现的主要原因,父母养育孩子,有压力是很正常的,但假如资源的投入(养育孩子付出的情感、精力、金钱等)与压力不成正比,就会导致倦怠的产生。此时,父母迫切需要社会支持。父母得到的支持越多(家人的支持,同事、朋友的支持,社区的支持,政策的支持等),养育倦怠水平越低^[7]。除了社会支持,父母自身也应学会减缓压力,通过倾诉等方式释放压力,缓解焦虑情绪。

随着社会的发展,父母们面临着前所未有的养育压力,社会、社区、学校应协同努力,构建父母压力源和资源之间的平衡系统,给予父母们支持,帮助他们缓解倦怠情绪,家校社协同,做好未成年人的教育工作。

参考文献

- [1]俞国良. 家庭教育中的“父母倦怠”:心理健康视角[J]. 清华大学教育研究, 2021, 42(6): 21-28.
- [2]丁文杰. 中小学教师职业倦怠与工作投入的关系[D]. 青岛: 青岛大学, 2019.
- [3]程丽萍, 王伟, 王胜男, 等. 依恋风格与母亲养育倦怠: 应对方式的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(6): 1294-1296.
- [4]程华斌, 刘霞, 李艺敏, 等. 养育是一种幸福的体验吗? 养育倦怠述评[J]. 心理发展与教育: 2021(1): 146-152.
- [5]解梦园, 范露丹, 王伟, 等. 养育倦怠在父亲心理控制与子女攻击行为和抑郁间的中介作用[J]. 河南大学学报: 医学版, 2021, 40(5): 367-371.
- [6]王妍妍, 谷理. 当养育倦怠来袭, 他们发现无处可逃[J]. 教育家, 2022(30): 3.
- [7]王莉. 家长该如何应对“养育倦怠”[J]. 心理与健康, 2022(4): 28-29.