

# 父母养育倦怠 对青少年抑郁的影响及教育建议

◎ 刘钰婷 (辽宁师范大学心理学院, 大连 116029)

**摘要:** 家庭作为个体社会化的主要场所, 对青少年的心理健康有重要影响。父母养育倦怠是一种由养育压力引起的特殊的、特定环境的综合症。父母养育倦怠不仅对父母自身的身心健康有消极作用, 还会对青少年的心理健康产生不利影响, 会增加其抑郁情绪和抑郁症发生的可能性。因此, 预防父母养育倦怠的发生, 对促进青少年的身心健康发展具有重要意义。

**关键词:** 父母养育倦怠; 青少年抑郁; 养育压力

**中图分类号:** G44   **文献标识码:** B   **文章编号:** 1671-2684 (2023) 05-0073-03

## 一、引言

在父母的角色中, 个体能体会到生命的意义, 收获无尽的成就感与积极情绪。与此同时, 养育子女也是个体所从事的最繁重、漫长且艰巨的工作之一。伴随着子女的出生, 责任和压力也随之而来, 比如, 父母需要照顾子女的生活起居, 监督子女的学业, 维护多个子女之间的关系, 并时时刻刻关注子女的健康。父

反思, 充分体现了行动研究的宗旨, 即教师参与教育理解和教育改进, 让教师在行动中主动解决自身面临的问题, 增进教师对教育实践的理解力, 提升教师解决问题的行动力<sup>[1]</sup>。最后, 得益于心理学理论的启发。在本次行动研究中, 心理教师牢记罗杰斯关爱和信任学生的理念, 运用了自我决定理论与非暴力沟通的技巧等, 尝试从

母养育倦怠即长期暴露于养育压力之下而导致的, 是一种特殊的、特定环境的综合征<sup>[1]</sup>。父母养育倦怠会对青少年的心理健康产生不良影响。父母消极的养育态度不利于良好亲子关系的建立, 青少年在这样的环境中易出现抑郁情绪, 严重时还可能患上抑郁症。

《2022 国民抑郁症蓝皮书》显示, 青少年抑郁症患病率已自身的处境出发选择、借鉴和吸收外在的理论, 并将理论转化为行动研究的有效资源<sup>[2]</sup>。

## 参考文献

[1]苏鸿. 实践理性视野下的教育行动研究[J]. 当代教育科学, 2021(9): 51.

[2]郭晓娜. 论实践取向的教师课程能力发展[J]. 当代教育科学, 2018(10): 43-47.

编辑 / 张国宪 终校 / 石雪

达15%~20%，而且近年来抑郁症发病群体逐渐呈年轻化趋势，我国18岁以下抑郁症患者占总患者的30.28%<sup>[2]</sup>。不良的家庭环境是使青少年陷入抑郁的首要因素，抑郁不但影响其学业与身心发展，还可能引起自伤与自杀行为，必须引起重视。本文在分析父母养育倦怠的产生及表现的基础上，探究其对青少年抑郁产生影响的途径，并据此提出相关教育建议。

## 二、父母养育倦怠的成因与表现形式

父母养育倦怠这一概念是在父母工作倦怠基础上演变而来的，起初只涉及生病子女的父母。然而近年来，普通子女的父母养育倦怠问题日益凸显，引起了研究者的关注<sup>[3]</sup>。工作需求-资源模型认为，当工作需求高而工作资源有限的情况下，工作倦怠就会发生，因为消极的工作条件会使员工产生更多的能量消耗和更低的工作动机<sup>[4]</sup>。研究者们在该模型基础上提出父母养育倦怠理论，认为父母的资源不足以满足需要（不论什么需要）时会产生父母养育倦怠，即父母养育倦怠是由于需求（风险因素）与资源（保护因素）的长期不平衡造成的<sup>[1]</sup>。

父母的某些特征是导致养育倦怠发生的主要原因，具体包括：（1）个体以做一个完美父母为目标；（2）个体较为敏感或者情绪与压力管理能力较低；（3）个体缺少情绪或者现实支持；（4）个体的育儿经验不足<sup>[5]</sup>。

父母养育倦怠最主要的表现是与父母角色相关的极大疲惫感：父母起床后不得不面对与子女相处的一天，这使他们感到压力、无助、焦虑。每当想到自己要担负起父母角色，他们会情绪低落，感觉自己走到了人生终点。第二个表现是与子女间的情感距离：倦怠的父母在抚养子女以及与子女建立感情上投入较少。第三个表现是个体丧失了作为父母角色的成就感：部分父母对于教养产生了厌烦情绪，不能再容忍自己身为父母，不喜欢与子女相处。当父母出现养育倦怠时，症状表现与父母以往养育孩子的态度形成了反差<sup>[6]</sup>。

## 三、父母养育倦怠对青少年抑郁的影响

抑郁已成为世界各国青少年较常见的心理问题，是指个体缺乏感受幸福的能力，具体表现为情

绪持续低落、自责自罪、焦虑、反应迟钝等<sup>[7]</sup>。青少年正值生长发育的关键时期，生理、认知和情绪都在经历着巨大的变化。在这一阶段，青少年的心智尚不成熟，极易因外部环境的影响而出现各种心理健康问题。同时，由于青少年情绪不稳定、学业繁重，会占用父母较多资源，当青少年的需求与父母的资源长期不平衡时，父母养育倦怠就会发生。

首先，养育倦怠与父母的抑郁症状、成瘾行为及睡眠障碍密切相关，也会通过父母的抑郁对青少年子女的抑郁水平产生间接作用<sup>[5]</sup>。根据生态系统理论，家庭是青少年心理发展过程中一个重要的微系统，当父母表现出抑郁症状时，会使青少年处于不健康的成长环境之中，继而产生焦虑、无助、沮丧等不良情绪<sup>[8]</sup>。此外，情绪传染理论认为，人与人之间的情绪能够互相传播。父母作为子女最重要的引导者，他们的抑郁情绪会以弥漫的形式感染到青少年子女，进而增加他们患抑郁的风险<sup>[9]</sup>。研究显示，抑郁父母家庭中的孩子比普通家庭中的孩子出现抑郁症状的可能性要高2~3倍<sup>[10]</sup>。

其次，养育倦怠父母会对青少年子女产生情感疏离，有意识地回避与子女的相处。青少年会因缺少父母的情感支持而产生情感压抑，出现孤独、自卑和焦虑，甚至会形成不安全依恋。一部分青少年则反过来，给父母以情感支持、寄托和安慰，这种现象称为“父母化”，它对青少年的情感、社会化等方面发展会产生消极影响，增加了青少年出现抑郁的可能性。

最后，陷入养育倦怠的父母会对子女做出暴力行为，并且夫妻冲突频率显著升高<sup>[1]</sup>。家庭成员之间的冲突是导致青少年心理健康受损的重要原因之一，家庭暴力会给青少年的认知和情感功能带来不可逆的伤害。相较于普通人群，在童年期和青少年期遭受过家庭暴力的个体自伤行为发生率更高，患抑郁症的概率为前者的三倍<sup>[11-12]</sup>。

## 四、教育建议

抑郁会给青少年带来低自我价值感的体验，甚至引发食欲和睡眠紊乱、注意力不集中等躯体问题。因此，预防父母养育倦怠的发生，对于促进青少年的身心健康发展具有十分重要的意义。

第一，父亲或其他家庭成员参与育儿，分担母

亲的压力。现今社会部分父亲因忙于工作等原因而较少参与育儿,这种情况下,母亲在面对青少年成长过程中出现的各种问题时,容易产生较大的心理压力,从而对其身心健康造成一定程度的影响。因此,父母间加强沟通尤为重要,父亲应多参与育儿或请其他长辈及其他家庭成员提供适当协助,分担母亲的部分养育压力。

第二,关注自身心理健康,提升养育能力。一些父母平日疏于对自己心理健康的关注,情绪管理能力较差,致使夫妻间矛盾频发,对孩子造成不良影响。父母可多阅读心理学方面的书籍,提升养育子女的技能,提升自己的心理弹性和养育效能感等。当产生焦虑、抑郁等不良情绪时,可向配偶、朋友等倾诉,寻求情感支持。当出现持续的抑郁情绪或睡眠障碍等躯体化表现,应求助于心理咨询人员或社会上的公益组织等,如有需要还可接受家庭治疗。

第三,父母平时应增加亲子互动,并给予子女充分的理解,构建良好的亲子关系,提升亲密感,这有利于青少年子女形成安全依恋,也能提高父母的养育成就感与幸福感。

第四,父母应摒弃“做完美父母”的信念,树立正确的育儿观。世上没有十全十美的父母,父母在力所能及的范围内给予孩子情感和物质上的支持就可以了。此外,父母应该适当放松身心,在工作之余参加一些活动来缓解压力,而不是将自己沉浸于育儿的紧张氛围之中。子女是独立的个体,父母要适当给予子女一些独立的空间,发展其自主性与独立性,这对于父母而言也可以缓解养育压力。

第五,父母应与学校多沟通,遇到问题可向学校求助,加强家校之间的沟通,缓解自身的养育压力。当前,大多数学校都开设了家长学校课程,会请一些教育学、心理学方面的专家就孩子的教育问题开设专题讲座,为家长答疑解惑。有些学校还定期举办家长沙龙,组织家长们就家庭教育困惑彼此互相支招。父母们应在百忙之中多抽出时间参加这样的活动,提升自己的养育理念,缓解养育压力。

总之,青少年是个体发展最重要的阶段,而家庭则是青少年发展最重要的场所,父母应在确保自身身心健康的前提下,以科学的方法指导青少年的

成长,同时缓解自身的养育压力,预防养育倦怠的产生。

#### 参考文献

- [1]Mikolajczak M, Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2) [J]. *Frontiers in Psychology*, 2018 (9): 886.
- [2]2022国民抑郁症蓝皮书[CP]. 人民日报健康客户端, 2022-6-29.
- [3]Hubert S, Aujoulat I. Parental burnout: When exhausted mothers open up [J]. *Frontiers in Psychology*, 2018 (9): 1021-1025.
- [4]Demerouti E, Bakker A B, Nachreiner F, et al. The job demands-resources model of burnout [J]. *Journal of Applied Psychology*, 2001 (86): 499-505.
- [5]Mikolajczak M, Gross J J, Roskam I. Parental burnout: What is it, and why does it matter? [J]. *Clinical Psychological Science*, 2019, 7 (6): 1319-1329.
- [6]Roskam I, Brianda M E, Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA) [J]. *Frontiers in Psychology*, 2018 (9): 758-765.
- [7]阳德华. 初中生自我概念与抑郁、焦虑初探[J]. *中国心理卫生杂志*, 2002, 16 (9): 633-635.
- [8]Bronfenbrenner U. *Ecological systems theory* [M]. Jessica Kingsley Publishers, 1992.
- [9]王潇, 李文忠, 杜建刚. 情绪感染理论研究述评[J]. *心理科学进展*, 2010, 18 (8): 1236-1245.
- [10]Cummings E M, Kouros C D. Maternal depression and its relation to children's development and adjustment [J]. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 2009 (2): 1-5.
- [11]Mina E E S, Gallop R M. Childhood sexual and physical abuse and adult self-harm and suicidal behavior: A literature review [J]. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 1998, 43 (8): 793-800.
- [12]Brown J, Cohen P, Johnson J G, et al. Childhood abuse and neglect: Specificity of effects on adolescent and young adult depression and suicidality[J]. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 1999, 38 (12): 1490-1496.

编辑 / 张国宪 终校 / 石雪