

为人父母须防“养育倦怠”上身

家教沙龙

孩子是父母幸福感的重要来源。同时，孩子也可能是一些父母疲惫的源头。

养育倦怠是近年来学术界越来越关注的一个新现象，这是父母长期处于育儿压力和支持性资源失衡下产生的一种负面心理状态。研究发现，养育倦怠是一种极度紧张和痛苦的状态，它的痛苦程度有时候甚至超过有慢性疾病的人和暴力受害者，更糟糕的是，长期处于养育倦怠中的父母也会导致孩子的心理健康出现问题。

01 为什么有的父母会遭遇养育倦怠

每位新手家长都曾经有这样的感慨：带孩子比上班还累。更别提有的妈妈带娃、“鸡娃”累到模糊、累到抑郁……长久以来，这些常常被认为是正常的，甚至有人会说“哪个家长不是这么过来的”。这些被忽略的状态，其实都可以被归为养育倦怠。

养育倦怠是近年来日渐被学术界关注的一种现象，是指一种处于极高养育压力水平的心理状态，核心症状包括：对家长角色的疲倦感，与孩子的情感疏远，以及对养育孩子的厌倦。比如，一个新手母亲独自带孩子，家中没有人帮忙，这个新生儿本身是个高需求宝宝，这个时候又出现比较严重的黄疸或其他疾病，而母亲此时自己又发烧了，那么在两三周甚至更短的时间内，这位母亲就可能出现养育倦怠。

研究发现，父母长期处于育儿压力和支持性资源失衡状态，是养育倦怠出现的原因。需要指出的是，养育倦怠其实是一种极度紧张和痛苦的状态，它的痛苦程度有时候甚至超过有慢性疾病的人和暴力受害者。有研究显示，养育倦怠并不只是局限在某个年龄段孩子的家长身上，在养育不同年龄段孩子的家长身上都可能会出现养育倦怠。另外，养育倦怠与孩子的数量，即家中有几个孩子，并没有显著相关性。对有的父母而言，养育一个孩子可能出现养育倦怠；但对另一些家长来说，即便养育多个孩子，也未必会出现养育倦怠。

养育倦怠的出现，更多源于每一个家长实际经历的支持性资源和压力风险之间的失衡所致。仍以前文中新生儿妈妈为例，其经历的压力风险远远超过了支持性的资源。

所谓的压力风险，包括她自身的因素，这位新手妈妈如果本身缺乏养育技能、自己身体状况又不好，加之孩子的各种状况，这些风险因素叠加的同时，又缺乏必要的支持性资源来缓冲这些风险，那么就会出现养育倦怠。通常情况下，在一个家庭里，父母双方的相互支持，以及家庭其他成员的支持，能够缓冲养育倦怠出现的风险。

02 亚洲父母养育倦怠平均水平并非最高

值得一提的是，随着育儿成本越来越高，养育倦怠其实已成为一个全球性的话题。

复旦大学心理学系教授陈斌斌所在的课题组参与过一项覆盖42个国家的大型跨文化调查，试图探讨不同地区家长养育倦怠的状况。负责这项调查的罗斯卡姆教授于2019年底发布了基于42个国家的调查结果。

令人意外的是，中国父母的养育倦怠在所有受调查的国家中并不算高，和亚洲其他国家的情况差不多，处在高位的国家主要来自欧美，比如比利时、美国等。如何解释这一结果？罗斯卡姆用集体主义和个体主义的文化价值观进行解释。

以个体主义为导向的西方社会往往强调独立性，因此在育儿上更少依赖他人的支持，从而容易表现出更高的养育倦怠。然而，在典型的更提倡集体主义的社会，由于人们普遍更重视家庭和人际间的相互依赖，因此家长在育儿中更能获得来自多方面的社会支持，包括家庭成员的养育支持等，从而缓解养育倦怠的风险。

上述研究进一步发现，不同的文化价值观对于养育倦怠的影响作用甚至超过国家间的经济水平差异以及其他家庭和个人因素，如家庭经济地位、家中孩子数量、花在孩子身上的时间等等。因此，文化对养育子女起着一定的影响作用。

课题组也对上海和南宁两个城市的母亲养育倦怠和养育行为进行城市间的比较。结果发现，上海母亲的养育倦怠水平显著高于南宁母亲，但是两个城市的养育行为之间没有差异。

同时，对养育倦怠和养育行为之间的关系进行分析，可以进一步发现城市间的差异。研究发现，养育倦怠水平越高，父母更倾向于使用消极的养育行为，例如忽视孩子、家庭暴力等。另外还发现，虽然上海母亲的养育倦怠水平很高，但是她们的养育倦怠并不会显著地产生消极的养育行为。这也给予启示，家长的家庭教育在不同地区存在着显著的差异性，在谈论家庭教育时，不能一概而论，而应该更加因地制宜地进行家庭教育方面的指导。

03 消极养育行为有损儿童心理健康

那么，养育倦怠对于儿童青少年心理健康发展有什么影响呢？学术研究中的“养育倦怠模型”，可以推断出养育倦怠会阻碍积极养育行为，加剧消极养育行为的出现，故而导致儿童、青少年在成长中出现心理健康问题。

研究结果也同样证实，父母的养育倦怠水平越高，就越容易产生敌意式的养育行为，例如体罚、责骂等行为。而这些都会进一步导致孩子出现抑郁、焦虑或者不良行为习惯，对心理健康产生负面影响。

如果父母具备良好的情绪调节能力，那么处于养育倦怠时，就能得到一定的保护作用，从而对孩子的心理健康起到积极作用。研究发现，善于调节自己情绪的父母，即使他们的养育倦怠水平很高，也能缓冲这种不良状态对孩子抑郁和焦虑状态的负面影响。相反，如果父母不能很好地调节自己的情绪，那么处在高养育倦怠状况下的他们就会采取消极的养育行为，从而导致他们的孩子更易出现抑郁和焦虑的风险。

04 调整家庭成员关系有助缓解养育倦怠

此外，从家庭系统角度看，课题组发现家庭成员之间的关系，尤其是夫妻关系、父母和祖父母间的关系，同样会通过相互影响、继而作用于养育倦怠。

调查发现，家庭中夫妻关系越好，越能促进夫妻在养育问题上达成一致。齐心协力育儿，能很大程度缓解养育倦怠的出现。这也说明，要想减缓养育压力，首先需要父母之间构建稳定而和谐的婚姻关系，婚姻关系是家庭运行功能良好的基础。

其次，父母和祖父母间的关系反映在隔代养育的支持与冲突上，这与夫妻间的育儿支持会共同影响养育倦怠，并发挥独特作用。具体而言，家庭中，隔代养育支持水平较高，那么夫妻间育儿支持并不能进一步缓解养育倦怠水平，也就是说父母和祖父母间的关系良好时，夫妻间的育儿支持并不能“锦上添花”。

但是，家庭中隔代养育支持水平较低，表现出较高的隔代养育冲突时，例如，常说的婆媳矛盾、隔代育儿观念差异等，夫妻间育儿支持就会显得尤为重要，夫妻一方的支持能作为隔代养育冲突的调和剂，缓冲养育倦怠，并起到雪中送炭的作用。

这项研究提示，家庭成员间协同养育对缓解养育倦怠有着重要作用，同时也提醒，家庭系统具有缓解家庭养育倦怠的潜力。

总而言之，孩子是父母幸福感的重要来源。同时，孩子也可能是一些父母疲惫的源头。这并不矛盾，自我满足和精疲力尽的状态可以共存。尽管养育倦怠是目前家庭心理科学研究领域一个新的概念，相关的研究还不多，但它却是一个全球性的问题，值得我们从文化的角度深入思考。并且，从社会支持的角度去更系统地挖掘支持性资源，为当代中国父母养育子女赋能能提供实证依据。

据《文汇报》

如何评估是否有养育倦怠

首先，请读者做一个简短的调查，这些选项没有对错之分，选择最符合自己感受的就好，最近一段时间，看看您是否有过以下类似的感受，以及出现的频次（例如，每天都如此、每周一两次、几乎从未发生）：

- 1.我感觉我当家长的时候实在是精疲力尽；
- 2.做父母实在是太累了，以至于我没有充足的睡眠；
- 3.有时会感觉我是在流水线上养孩子（我只做“应该”为孩子做的事，但不会为孩子做更多其他事情）；
- 4.我不再有能力向孩子表示我有多爱他们了；
- 5.我觉得我当不了家长。

如果上述条目里，您有一条以上每天都如此，那您就要注意了，您处在比较严重的养育倦怠状态，需要寻求一定的社会支持。

如果上述条目，您虽然没有每天如此，但是有几条每周有一两次符合您的情况，这时候就需要提高意识，寻找导致出现这种状态的原因，以及能不能找到解决方案来防范出现更严重的养育倦怠。如果您从未出现或者几乎很少出现上述条目里描述的状态，那说明您目前没有养育倦怠问题。

