

女性养育倦怠的成因分析及干预策略

刘浩强

山东女子学院教育学院 山东 济南 250300

[摘要] 养育倦怠是一种长期置身于养育压力下所形成的由情绪耗竭、情感疏离以及低个人成就感构成的综合症。养育倦怠给女性都带来消极影响。本文首先界定了养育倦怠的含义，分析了女性养育倦怠的种种表现，然后探讨了女性养育倦怠的原因和风险因素，最后提出了女性养育倦怠的干预策略。

[关键词] 养育倦怠；大五人格；社会支持

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.541

孩子是婚姻和家庭生活的重要组成部分。孩子的出生给父母和整个家庭带来了幸福和快乐，并给他们的生活赋予了新的意义。但是，育儿也会给父母带来新的负担和压力。随着中国“三胎政策”的实施，人们的生育需求得到释放，但也使承担主要养育责任的女性承受了更大的压力。当女性缺乏处理相关压力所需的资源时，就有可能发展为养育倦怠。女性养育倦怠不仅会对其自身造成严重后果（例如健康出现问题、睡眠障碍、自杀念头、逃避观念、与伴侣冲突增多或者情感疏远等），也会影响孩子的健康成长（例如忽视和虐待孩子、对孩子使用暴力等）。及早发现女性在养育倦怠方面的风险因素，并进行及时干预，对孩子的健康成长至关重要。

一、养育倦怠的含义及其主要表现

养育倦怠是长期处于养育压力下所形成的一种综合症，主要有三方面的表现：身心疲惫（父母因养育子女感到精力竭）、与孩子情感上疏远（父母仍然在照料孩子，例如，喂养她们或者哄她们睡觉，但情感上的参与减少，对孩子需求和信号的敏感性和反应下降），以及个人成就感丧失（父母对自己的养育角色无能为力，无法从中获得成就感）^[1]。

女性养育倦怠按严重程度可分为三种：第一种是轻度倦怠：当孩子突然生病或者出现一些意外情况，以及伴侣不在家时，女性可能会出轻度倦怠的迹象，包括脾气暴躁或容忍力变差，对自身的情绪和周围环境高度敏感，作息规律紊乱等；第二种是中度倦怠：当女性经历睡眠问题或面临某些压力（如家庭经济不佳、缺少照顾孩子的帮手等）的时候，她们身心可能会出现一些症状，例如头痛、健忘、焦虑、沮丧、抑郁、孤立无援等。随着倦怠的加剧，夫妻之间冲突的频率和强度随之增多或者情感疏远；第三种是严重倦怠：由于养育压力过大和缺少必要的支持资源，女性的身心极度疲惫，除上述情况外，她们的身心可能还会出现一些新的症

状，例如荷尔蒙失调，睡眠障碍、性冷淡、自杀念头，对孩子情感淡漠、逃避养育任务、失去养育子女的成就感等。

二、女性养育倦怠的成因分析

第一，中国的传统观念是女性养育倦怠的一个重要原因。虽然中国“男主外、女主内”的传统观念正在逐步发生改变，但是，“男性以工作和社会活动为中心，女性以家庭为中心”的分工模式仍然普遍存在。成年女性的一个中心生活目标就是成为一个称职的母亲，这意味着女性在照顾孩子方面需要承担更大的责任。与此同时，社会又在鼓励女性进入职场，中国女性的就业率普遍高于西方国家的女性。中国的职业女性必须在有限的时间和精力上平衡好家庭和工作之间的关系，这可能导致女性精疲力尽，甚至养育倦怠和工作倦怠同时出现。第二，社会对养育要求的提高是女性养育倦怠的另一个重要原因。当代社会提出了极高的养育要求，包括非暴力、温暖、支持、敏感的养育，以及给予孩子足够的自主权。这个目标过于理想，导致作为主要养育者的女性在实践中很难达到要求；同时，社会又过度维护孩子的权利而强调家长的责任，这都给女性带来极大的压力。第三，女性对孩子期望过高也是养育倦怠的一个重要原因。在中国传统文化观念中，“望子成龙，望女成凤”是家长对孩子的一种普遍期望，这些期望可能反过来给女性带来过大的养育压力。综上所述，女性的养育压力越来越大，但可支撑的资源却没有增加或者越来越少，使得成年女性在养育子女方面变得越来越有挑战性。

三、女性养育倦怠的风险因素

当女性缺少必要的资源来照顾孩子或处理与孩子相关的压力时，养育倦怠就会发生。研究表明，当面临以下某个或者多个因素时，女性养育倦怠的风险最高：（1）孩子数量较多或者有特殊需要的孩子。孩子的数量是女性养育倦怠形成的直接影响因素，因为每增加一个孩子就会增加对女

性的要求。多子女的女性表现出更大的适应困难和更高的角色紧张。洪秀敏等人(2020)研究发现,一孩父母和两孩父母养育压力存在显著差异,两孩父母养育压力均显著高于一孩^[2]。特殊需要的孩子,例如孩子患有行为、情绪或学习障碍,通常需要母亲额外的照顾、关注和耐心,或者孩子有残疾或慢性疾病,治疗过程既费时又昂贵,都容易给女性带来养育倦怠。此外,领养的孩子更有可能表现出暴力行为和性早熟行为,会增加女性的养育难度。(2)家庭经济状况不佳。在家庭养育实践中,家庭经济状况一直是研究者所关注的重要因素。家庭压力理论认为,经济上的困难会对家庭成员心理健康造成负面影响,低家庭收入可能经历更高的压力水平。家庭收入低意味着家庭教育资本和资源较少,这可能会直接增加母亲的养育压力感,(3)不良的人格特征。人格特征是预测女性养育倦怠的一个重要因素,大五人格包括神经质、尽责性、宜人性、开放性和外向性。神经质的特点是情绪不稳,高神经质的女性对生活事件的反应更敏感,更容易频繁产生强烈的负性情绪。负性情绪倾向增加了女性与孩子消极情感互动的比例,并妨碍了她们对孩子的信号做出正确反应的能力和愿望。有人研究了大五人格与母亲养育倦怠之间的关系,结果发现母亲神经质水平高会难以启动和维持与孩子的积极情感关系,低尽责性的母亲难以为她们的孩子提供一个有条理和稳定的家庭环境,低宜人性的母亲难以识别和回应孩子的需求,这都容易给女性带来养育倦怠^[3]。完美主义人格特质是影响女性养育倦怠的一个重要因素。女性的完美主义倾向越高,对养育活动和养育质量的要求也就会越高,一旦出现预期和养育结果不一致,就有可能产生内疚感,导致她们产生养育倦怠。(4)缺少社会支持。养育者之间的相互支持和合作,是决定养育质量的一个重要因素。积极的养育关系,(例如养育者之间的相互支持)可以减轻女性的养育压力,增加她们的养育信心,并促进亲子间的良性互动。相反,消极的养育关系(例如,破坏对方的养育努力)会增加儿童和青少年情绪和行为问题的风险,增加女性的养育压力。(5)欠缺育儿技能。低效率的养育方式是导致女性养育倦怠的一个重要因素。有人研究发现,12周的养育课程和养育训练,能有效提高女性的养育技能,从而减少女性的养育倦怠。

四、女性养育倦怠的干预策略

养育倦怠的风险与资源平衡理论认为,养育需求是增加父母压力水平的风险因素,养育资源是缓解压力的保护性因素,当养育需求超过养育资源时,养育倦怠可能就会随之产生。因此,构建必要的养育资源,减少养育的风险因素,是缓解女性养育倦怠的有效途径。第一,定期锻炼身体。积极的锻炼可以激发身体的能量,释放出自我感觉良好的荷尔蒙,例如每周三次30分钟的锻炼可以有效减少70%的焦虑和抑郁。锻炼既可以在健身房进行,也可以在户外进行,例如散步、和孩子玩游戏等。第二,优先考虑睡眠。睡眠对身体健康和恢复至关重要。在孩子出生后,女性的睡眠模式发生很大改变。虽然8小时的连续睡眠不现实,但是女性可以让伴侣、祖父母或者保姆等临时照看孩子,或者减少自己不必要的义务,以使自身获得更多的休息时间。第三,利用已有的或者寻找新的支持系统。面对养育倦怠时,女性可以和祖父母、伴侣或者年龄大的孩子共同分担家务,或者雇人完成自己不想完成的任务,尽最大可能为自己做一些恢复性的事情,例如放松、和配偶共进午餐、和朋友一起喝咖啡等。同时,女性也可以寻求心理咨询师或育儿专家的帮助,学习一些情绪管理和压力应对的方法以及育儿技能等。第四,提升自我同情。当个体面临养育倦怠的时候,个体应该以宽容和接受的态度对待自己,而不是批判自己,因此,女性可以通过正念减压训练、正念自我同情训练、同理心训练等方法提升自我同情,避免完美主义陷阱。总之,每个人形成养育倦怠的原因各不相同,她们需要针对自己的压力源,寻找合适的方法。

参考文献

- [1]张金荣,邹瑶雯,沈王艳,张婵孺.父母养育倦怠—家庭教养研究的新视角.中国特殊教育,2019,7.
- [2]洪秀敏,刘倩倩.父母养育压力的类型及其影响因素——基于一孩父母和两孩父母的潜在剖面分析.中国临床心理学杂志,2020,28(4).
- [3]程华斌,刘霞,李艺敏,李永鑫.养育是一种幸福的体验吗?养育倦怠述评.心理发展与教育2021.5.
- (本文系教育部人文社会科学研究青年基金项目“全面二孩时代城市家庭母教模式的偏误与指导策略建构研究——基于对“虎妈”现象的考察”(18YJC880052)阶段性成果)