

青少年学生父母亲职压力影响因素及干预措施研究

何笑涵

西北大学

摘要: 阐述亲职压力的概念,是父母在履行家庭责任、教养子女时感受到的一种压力体验。从青少年学生方面和父母方面分别探讨了亲职压力的影响因素,并针对缓解青少年父母亲职压力提出建立有效沟通、平衡家庭分工、增强外部支持的干预措施。

关键词: 青少年学生; 亲职压力; 影响因素; 干预措施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2023.06.214

引言

当今时代,父母越来越重视对子女的教养,这同时也会给父母带来亲职压力。亲职压力主要是父母在照顾和教育子女、履行家庭责任的过程中,因面对各种任务、期望和挑战而可能导致的苦恼、焦虑等情绪体验。已有研究指出亲职压力会对父母的身心健康和教养行为等产生影响,同时父母的亲职压力可能会传递给子女,从而影响到家庭氛围和家庭关系,也导致子女产生情绪困扰、自尊心受损等状况,其影响甚至伴随青少年一生的发展。青少年学生正值个体发展中的青春期阶段,该阶段学生在身体、情感、认知和社交等方面都会产生深刻变化,并且在当前教育背景下,青少年学生面临着较重的学业任务,这容易让青少年学生经历学业上的焦虑和压力,同时该阶段学生的父母也会面临更复杂繁重的教养挑战,亲职压力也会随之产生,并对家庭功能的发挥带来不利影响。所以探讨导致青少年学生父母亲职压力产生的影响因素及干预策略对家庭和青少年的发展都十分重要。

一、亲职压力概念

亲职压力(parenting stress, PS)又称教养压力或育儿压力,最早由美国临床心理学家Abidin提出。该概念指的是父母在履行养育者角色时所面临的一种心理状态受到多重因素的影响而产生的压力感受,表现形式包括焦虑、疲惫、无助、自责等负面情绪。这种压力的来源涵盖了个体、子女、夫妻关系、外在支持系统等多个方面的因素。个体因素包括父母的心理状态、情绪管理能力以及应对压力的方式等。子女因素则包括子女的性格特点、行为习惯和健康状况等,这些因素也会影响父母的教养行为。夫妻关系的质量也是亲职压力的重要因素,因为家庭中的关系影响着父母在教养子女时的合作和支持程度。同时,外在支持系统,如社会支持和亲友关系等,也会对亲职压力产生影响。

二、青少年学生父母亲职压力的影响因素

(一) 青少年学生因素

1. 青春期因素

青少年学生正值个体发展的青春期阶段,青春期是青少年生理、心理变化的关键阶段,也是其产生情绪波动和探索身份认同的重要时期。首先,青春期的成长伴随着身体和激素的变化,这些变化会让青少年存在情感起伏和行为改变等表现,面对这种情况容易使父母感到困扰和无助,在他们处理子女可能出现的愤怒、挑战性或抑郁情绪的过程中容易增加亲职压力。其次,个体在青春期时会寻求更多的独立性和自主权,这可能包括青少年对自己生活的决策、社交关系和学业的更多掌控。父母需要适应这种变化,平衡提供支持和监督的角色。同时青少年在倾向于寻求独立的过程中,也会伴随着与父母关系和沟通的变化,父母要尝试找到适当的平衡,既关心子女发展又尊重他们的独立性,这也可能给父母带来亲职压力。最后,青春期的孩子开始面临更多的决策和责任,父母需要在支持孩子的同时,引导他们逐渐承担更多的责任,这也会对亲职压力产生影响。

2. 学业压力因素

在当今的教育背景下,学业竞争愈发激烈。父母通常会关注孩子的学业表现,当青少年面临学业压力时,父母也会感到更强烈的关切和担忧,担心孩子是否能够应对压力,无形中增加父母的亲职压力。当父母在教育方面有很高的期望,或者过度关注学业成绩,容易给孩子带来较大的心理压力,这种情况下,父母自身的忧虑和压力也会增加。另外青少年在面对学业挑战和困境时会出现情绪波动、抵触交流等情况,当父母感到无法深入了解孩子的问题,提供有效沟通和支持时,这种沟通困难也会增加亲职压力。除此之外,青少年学业压力也可能叠加在父母自身的工作压力或其他生活压力下,形成复合压力,这会使父母更容易感到疲惫和无助,影

响他们对亲职角色的履行。

3. 身心健康因素

在青少年成长的历程中，身心健康是父母关注的重点。当子女面临身体或心理健康问题时，父母需要花费更多的时间和精力来照顾和关注，这也会导致父母感到焦虑、担忧和紧张，从而增加亲职压力。在亲子互动过程中，父母通常会与孩子建立情感联系，因此当孩子情绪不稳定或面临心理困扰时，父母期望建立情绪共鸣，这种情感的传递可能会导致父母感到更多的压力。另外，处于不同的成长阶段也会给青少年带来不同的挑战、任务和情感体验，生理、心理会不断产生新的变化，父母在适应并理解这些变化的过程中也会产生一定的教养压力。

（二）父母因素

1. 人口学因素

人口学因素指的是影响人口特征和结构的各种因素，这些因素通常包括人口的数量、分布、组成和变动等。人口学因素对青少年学生父母亲职压力产生影响的方式复杂多样。其中家庭结构直接影响着父母亲职压力的产生，单亲家庭、核心家庭或者跨代家庭等面临的压力来源和压力程度各不相同。当家庭结构发生变化时，会容易引发家庭动力的变化，需要养育者和孩子适应与调整，在此过程中养育者容易产生亲职压力。而家庭中子女的数量也是一个重要因素，多子女家庭可能面临更多的时间和资源分配的挑战，而独生子女家庭会集中更多的期望和责任在一个孩子身上。另外，父母的教育水平和文化背景通常与他们对子女教育的期望和方式相关，受过高等教育的父母可能有着更高的期望和更积极的教育投入，从而在教育的过程中增加亲职压力。同样，父母的职业状况会关系到家庭的经济状况，有经济压力的家庭可能导致对子女教育和生活质量的担忧，并且父母职业发展压力、工作环境等都有可能影响到父母亲职压力的产生。

2. 家庭期望因素

家庭期望指的是来自父母、亲戚等家庭成员对青少年个体发展的阶段任务产生的期望和要求。期望会在一定程度上激发父母的积极性和责任感，但如果家庭对青少年学生在学业方面有着过高或不切实际的期望，父母也会存在更大的教育压力，尤其是在帮助孩子达到这些期望的过程中，父母会感到需要提供更多的支持、监督和教育资源，以确保孩子能够达到预期的学业成就。其

次家庭对青少年社交技能、兴趣爱好、才能特长、未来职业等的期望，增加了父母提供相关支持指导和培训资源的任务，直接或间接地影响亲职压力的产生。除了对青少年个体的期望，家庭对父母在家庭中扮演的角色也有一定的期望，如传统的性别角色分工等，这些期望容易导致父母在平衡工作、家庭和社会期望之间感受到一定的亲职压力。

3. 信息过载因素

在信息过剩的时代，面对大量的资料和数据，父母在对教育、健康、社交等方面决策时难以及时地、有效地、充分地进行选择、吸收和利用信息以及应对子女的需求。父母会不确定哪些信息是可信的，哪些是适用于自己子女的，也会害怕错过关键信息，担心自己的决策是否符合最佳实践，这种在信息过载中导致父母对孩子各个方面产生的焦虑、担忧以及不确定性也容易对亲职压力带来负面影响。同时在获取大量信息后，部分父母会与其他家庭进行比较，这便容易导致社会比较压力的产生，当父母认为自己子女在某些方面落后于同阶段的青少年学生时，他们可能会感到更大的亲职压力并附加于对子女的教育投入中。

这些因素在父母对子女的教养过程中相互交织，增加了父母面临的亲职压力。理解这些因素，并采取适当的支持和管理策略，可以有助于减轻这些压力。

三、改善青少年学生父母亲职压力的措施

（一）建立有效沟通

在亲子间建立有效的沟通是减轻亲职压力、促进良好家庭关系的关键。首先要创造一个开放、信任、积极沟通的家庭环境，让孩子感受到他们可以自由地表达自己的意见和感受。父母在倾听孩子表达的想法时要给予其足够的尊重和回应，表示对他们观点的理解，强调对孩子的支持和鼓励，这有助于建立亲密关系，并增强孩子的自尊心，使孩子更愿意分享他们的想法和感受。其次，父母可以与子女进行定期的亲子沟通，不仅在子女面临问题时，也可以在平时的日常生活中，这有助于建立亲子间更强的连接和情感感知。沟通交流的内容可以是与孩子分享自己的经验和感想，以建立更深层次的理解，这也会让孩子更容易接受父母的建议。

通过建立积极、尊重和开放的沟通渠道以及包容、鼓励的家庭氛围，父母可以更好地理解孩子的需求，以减轻因信息不对称而导致的亲职压力，促进更健康、和谐的家庭关系。

（二）平衡家庭分工

在维系家庭和谐和稳定方面，家庭成员角色之间的责任分配与平衡是至关重要的，这种平衡有助于建立良好的家庭氛围，促进亲密关系，降低父母的亲职压力，增强家庭成员的幸福感和获得感。首先是平衡夫妻之间的分工，父母应该共同承担育儿责任，包括参与对子女的日常照顾、教育和支持等，确保双方都了解孩子的生活、学习和发展状态，避免出现父职或母职过度负担某一方面的情况。在分工过程中建立开放的沟通渠道，随时准备协商和讨论分工的调整。共同育儿和决策有助于减少夫妻间的矛盾与误解，也有利于建立亲密的亲子关系，同时分担和缓解亲职压力。其次是平衡亲子之间的分工，在父母与子女的交流中一起讨论并设立各自在家庭中的责任和期望，强调家庭是一个团队，每个成员的贡献都十分重要。鼓励亲子之间的合作，以共同完成家务或其他任务，确保每位家庭成员都明白他们需要承担的责任，并建立一个清晰的家庭分工计划。对于不同年龄段孩子的不同能力和责任承担程度，分配相应的任务，促使他们能够有效完成并从中汲取经验，提升自我效能感。

总体来说，关键在于建立合作、沟通和互助的家庭文化。夫妻、亲子之间应该相互鼓励、合理分工，并在需要时调整以适应家庭的变化。通过共同努力，可以创造一个平衡、和谐的家庭环境，而平衡的生活方式也有助于减轻整体的亲职压力。

（三）增强外部支持

增强外部支持可以从多个方面缓解父母在家庭中的亲职压力，有一个健康的社交网络可以提供交流、分享和建议的机会。比如通过与其他父母分享彼此的喜悦、挑战和担忧，增加情感上的满足感，也可从其他父母的故事中学到解决问题的方法和经验，获得启发，以减轻对亲职任务的不确定感。另外也可以寻求专业支持，如心理咨询师、社会工作者等，通过他们获得专业的指导与帮助，有助于处理亲职中可能出现的心理和情绪压力。除此之外，尝试利用社区资源，如亲子教育课程、家庭支持服务等，获取额外的支持和资源，使父母更容易应对亲职挑战。也可以利用互联网等渠道，获取育儿方面的信息，学习其他父母、专家的教养经验，通过在线平台和应用程序，如家庭日历、家庭组织应用等，以协调家庭成员的日程和任务。根据以上途径得到外部支持的增强，可以助力父母更好地应对亲职压力，提高父母的幸福感和家庭整体幸福指数。

通过综合采取这些策略，父母可以在面对青少年学生学业压力和亲职压力时更好地调适自己，同时为家庭创造一个支持性、和谐和健康的生活环境，促进家庭成员之间的良好关系，共同迎接生活中的挑战。

结语

青春期的个体需要在塑造个性和建立自己独立身份的过程中得到支持和引导，同时，该时期学生的父母也面临着特殊的亲职挑战而产生亲职压力，较高的亲职压力不利于家庭功能的正向发挥。所以，减少青少年学生父母的亲职压力对于家庭和青少年的幸福发展都有着积极的影响，建立有效沟通、平衡家庭分工、增强外部支持都是实现这一目标的关键。

参考文献

- [1] 吴红, 龙凤, 赵彬璇, 等. 父母亲职压力对抑郁的影响——婚姻质量与教养能力感的中介作用[J]. 安顺学院学报, 2022, (第2期): 84-89.
- [2] 刘思含, 伍新春, 王歆逸, 等. 父母教养压力对教养投入的影响: 配偶协同教养行为的调节效应[J]. 心理科学, 2023, (第4期): 857-864.
- [3] 唐咏. 被建构的焦虑母职和参与父职: 基于深圳中产阶级家庭教育的质性研究[J]. 深圳大学学报(人文社会科学版), 2021, (第6期): 101-113.
- [4] Abidin R R. Introduction to the special issue: The stresses of parenting[J]. Journal of clinical child psychology, 1990, 19(4): 298-301.
- [5] Small S A, Eastman G, Cornelius S. Adolescent autonomy and parental stress[J]. Journal of Youth and Adolescence, 1988, 17: 377-391.
- [6] Crnic K, Ross E. Parenting stress and parental efficacy[J]. Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes, 2017: 263-284.
- [7] Rodgers A Y. Multiple sources of stress and parenting behavior[J]. Children and youth services review, 1998, 20(6): 525-546.
- [8] 宋煜静. 父母教养压力对儿童青少年问题行为的影响: 有调节的中介模型[D]. 山西大学, 2021.
- [9] 李梦婷. 中学生父母家庭社会经济地位、应对方式与亲职压力的关系研究[D]. 西南交通大学, 2022.