

认知行为理论视角下职场妈妈产后心理调适策略研究

郭西洋

浙江理工大学法学与人文学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年11月14日; 录用日期: 2024年12月13日; 发布日期: 2024年12月26日

摘要

随着社会经济的发展,越来越多的女性在产后重返职场,职场妈妈面临着独特的心理挑战。本文旨在探讨职场妈妈在产后常见的心理问题及其调适策略,采用认知行为理论作为分析框架。研究发现,产后抑郁和焦虑是职场妈妈普遍面临的心理健康问题,主要源于角色冲突、社会支持不足以及对自我期望的压力。这些问题不仅影响了她们的心理健康,也对家庭和职场的和谐产生了负面影响。在此背景下,本文提出了基于认知行为理论的心理调适策略,包括认知重构、行为干预和情绪调节技巧。认知重构帮助职场妈妈识别和挑战负面思维,促进积极心态的形成;行为干预则通过实施行为激活和增强社会支持网络,改善情绪状态;情绪调节技巧如放松训练和正念练习,则为职场妈妈提供了有效的情绪管理方法。最后,本文强调了这些策略对职场妈妈产后心理调适的实践效果,有助于实现家庭与职业的良好平衡。

关键词

职场妈妈, 产后心理, 心理调适, 认知行为理论

A Study of Postnatal Psychological Adjustment Strategies for Working Mothers under the Perspective of Cognitive Behavioral Theory

Xiyang Guo

College of Law and Humanities, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Nov. 14th, 2024; accepted: Dec. 13th, 2024; published: Dec. 26th, 2024

Abstract

With the development of society and economy, more and more women are returning to the workplace after childbirth, and working mothers face unique psychological challenges. This paper aims to explore the common psychological problems of working mothers in the postpartum period and their adjustment strategies, using cognitive behavioral theory as the analytical framework. It was found that postpartum depression and anxiety are common mental health problems faced by working mothers, mainly stemming from role conflict, insufficient social support, and pressure on self-expectations. These problems not only affect their mental health, but also have a negative impact on family and workplace harmony. Against this background, this paper proposes psychological adjustment strategies based on cognitive behavioral theory, including cognitive reframing, behavioral interventions, and emotion regulation techniques. Cognitive restructuring helps working mothers identify and challenge negative thinking and promotes the formation of a positive mindset; behavioral intervention improves emotional states by implementing behavioral activation and enhancing social support networks; and emotion regulation techniques, such as relaxation training and positive thinking exercises, provide working mothers with effective ways to manage their emotions. Finally, the paper highlights the practical effects of these strategies on the postnatal psychological adjustment of working mothers, contributing to the achievement of a healthy balance between family and career.

Keywords

Working Mothers, Postnatal Psychology, Psychological Adjustment, Cognitive Behavioral Theory

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 研究背景

职场妈妈是指在生育后仍然选择或被迫继续参与职场工作的女性。随着社会经济的发展和女性教育程度的提升,越来越多的女性在生育后重返职场,成为家庭和社会的重要经济支柱。然而,职场妈妈在经历生育后的角色转变时,常常面临诸多心理挑战。产后抑郁、焦虑等心理问题在职场妈妈中较为普遍,这不仅影响了她们的情绪和生活质量,还可能导致家庭关系的紧张和职场表现的下降。产后心理健康问题的普遍性,往往使得职场妈妈在家庭和工作之间难以找到平衡,甚至可能对儿童的身心发展产生负面影响。此外,职场妈妈的心理问题也会引发更广泛的社会问题,例如增加医疗保健成本和降低工作效率。因此,深入研究职场妈妈的产后心理状态及其调适策略,对于提升她们的心理健康水平、改善家庭生活质量以及促进社会稳定均具有重要意义(谢清, 2017)。

1.2. 研究目的

本研究旨在深入探讨职场妈妈在产后所面临的心理挑战。在生育后,职场妈妈不仅需要适应新的母亲角色,还要处理来自职场的压力和家庭责任的重担。这种角色的转换常常伴随着情绪波动、焦虑和抑郁等心理问题(朱晶晶, 2022)。通过分析职场妈妈在这一特殊阶段所经历的心理状态,力求揭示其主要心理挑战及其成因,包括社会支持的缺乏、角色冲突以及自我期望的压力等因素。了解这些心理挑战对于

制定有效的支持措施至关重要。

其次，本研究将提出基于认知行为理论的心理调适策略。认知行为理论强调个体的思维模式与情绪和行为之间的相互作用，适用于帮助职场妈妈识别并重构负面思维，改善心理健康状态。研究将探讨如何运用认知重构、行为干预和情绪调节技巧等方法，帮助职场妈妈有效应对产后心理问题，提升其心理韧性和适应能力。通过这些策略的提出，期望为职场妈妈提供实用的心理支持，促进其在家庭与职场之间的平衡，并为相关政策的制定提供理论依据。

1.3. 研究意义

从理论意义上看，本研究旨在丰富认知行为理论在产后心理调适中的应用。在心理学领域，认知行为理论已被广泛应用于多种心理问题的干预与治疗。然而，针对职场妈妈在产后所面临的特定心理挑战，相关研究仍显不足。通过探讨职场妈妈在这一特殊时期的心理状态及其与认知行为理论的关联，本研究将为该理论的扩展和深化提供新的视角，推动其在家庭心理健康领域的应用发展。这不仅有助于提升认知行为理论的实用性，也为未来相关研究提供了理论基础(周三华, 孙雷鸣, 孙强, 张小燕, 2024)。

从实践意义上看，本研究旨在为职场妈妈提供有效的心理支持和调适方法。产后心理健康问题对职场妈妈的生活质量和工作表现产生了深远影响，因此，开发可行的心理调适策略尤为重要。通过基于认知行为理论的干预措施，研究将为职场妈妈提供具体的心理调适方法，包括情绪管理、认知重构和社交支持等，为她们在家庭与职场之间找到平衡提供切实可行的指导。这不仅有助于提升职场妈妈的心理健康水平，也为家庭和社会的和谐发展奠定基础。因此，本研究在理论与实践两方面均具有重要的现实意义(王云, 苗婷, 王喜丽, 2024)。

2. 文献综述

2.1. 职场妈妈产后心理现状分析

职场妈妈在经历产后阶段时，面临着多重心理挑战。研究表明，产后抑郁症的发生率在职场妈妈中显著高于普通人群，约有 10%至 20%的新妈妈会经历不同程度的抑郁症状。这一现象的产生，部分源于职场与家庭角色的冲突，职场妈妈在照顾新生儿的同时，还需承担工作责任，导致心理负担加重。此外，社会支持的缺乏也是影响职场妈妈心理健康的重要因素。许多职场妈妈在产后缺乏足够的情感支持和物质帮助，尤其是在工作环境中，往往难以获得理解和包容。研究还发现，文化和社会期望对职场妈妈的心理状态产生了深远影响，传统观念往往将母亲的角色与家庭责任紧密相连，使得职场妈妈在追求职业发展的同时，感受到来自家庭和社会的双重压力。因此，了解职场妈妈的产后心理现状，对于制定有效的心理调适策略至关重要(彭燕, 2023)。

2.2. 现有产后心理调适方法分析

当前，针对产后心理健康问题的调适方法主要包括心理咨询、药物治疗、团体支持和自我调适等。然而，这些方法在实际应用中存在一定的局限性。首先，心理咨询虽然能够提供专业的情感支持，但由于资源有限，许多职场妈妈难以获得及时的心理干预。其次，药物治疗虽然在缓解抑郁症状方面有效，但可能伴随副作用，且不适合所有产后妈妈。团体支持虽然能够提供情感共鸣，但参与者的时间和精力有限，难以形成持续的支持网络。此外，自我调适方法如运动、冥想等虽然有助于缓解压力，但往往缺乏系统性和针对性，难以满足职场妈妈在复杂情境下的心理需求。因此，现有的产后心理调适方法在应对职场妈妈的心理健康问题时，显得不足以全面解决其面临的挑战(王莉艳, 谢蓓芳, 李宁, 刘维丹, 2021)。

2.3. 认知行为理论与产后心理调适的关系研究

认知行为理论(Cognitive Behavioral Theory, CBT)强调个体的思维、情感和行为之间的相互作用,认为不适当的认知模式会导致负面的情绪和行为反应。在产后心理调适中,认知行为理论为理解和干预职场妈妈的心理健康问题提供了重要框架。通过识别和重构负面的认知模式,职场妈妈能够更有效地应对产后所面临的压力和挑战。例如,职场妈妈可能会因为对自身角色的过高期望而感到焦虑,认知行为疗法可以帮助她们重新审视这些期望,调整对自我的看法,从而减轻焦虑感。此外,认知行为理论还强调行为干预的重要性,通过具体的行为改变,如时间管理和自我关怀,职场妈妈可以在工作与家庭之间找到更好的平衡。研究表明,应用认知行为理论的调适策略能够显著改善产后妈妈的心理健康状况。因此,将认知行为理论应用于职场妈妈的产后心理调适,不仅具有理论意义,也为实际干预提供了科学依据(闭红梅, 2024)。

3. 职场妈妈的产后心理挑战

3.1. 产后心理健康的常见问题

产后抑郁是产后常见的心理健康问题,表现为持续的情绪低落、失去兴趣、缺乏动力、情绪波动大等。产后抑郁可能会导致产妇对育儿能力和自身价值产生质疑,影响亲子关系和生活质量。影响因素包括荷尔蒙变化、生理恢复、社会支持不足、工作压力等(白艳鸽, 李倩, 王晓丽, 2023)。

产后焦虑在职场妈妈中较为常见,表现为担心孩子的安全、健康和成长、对自身育儿能力的怀疑等。产后焦虑可能导致职场妈妈在工作中无法集中注意力、容易疲倦和焦虑、影响工作效率和生活质量。影响因素包括角色转变压力、工作家庭平衡困难、社会对职场妈妈的期望等(王凤兰, 2024)。

3.2. 职场与家庭角色的冲突

职场妈妈的产后心理挑战源于职场压力和家庭责任的冲突,以及由此产生的角色期望对其心理健康的影响。

职场压力,包括工作量、晋升压力、项目截止日期等,经常与新生儿的照料、家务以及其他家庭责任相冲突。时间管理成为首要难题,在有限的时间内兼顾工作和家庭,经常让职场妈妈感到身心俱疲。精力分配上的矛盾也十分突出,工作需要高度集中注意力和精力,而新生儿需要持续的照护和陪伴,两者之间的平衡难以实现,往往导致睡眠不足,身心俱损。此外,工作场所可能缺乏对产假、哺乳期等特殊情况的理解和支持,加剧了职场妈妈的压力。

角色期望的冲突也是重要因素。社会普遍存在对“完美妈妈”的期待,要求她们在工作和家庭中都表现出色。这种“双重完美”的压力会给职场妈妈带来巨大的精神负担,难以避免的内疚感和焦虑感。工作上的期望,例如业绩目标、晋升机会与家庭责任,如孩子的照护、家务等,存在无法同时兼顾的冲突。这种冲突可能导致职场妈妈自我怀疑、焦虑,甚至引发心理健康问题。长期处于这种压力状态,会影响职场妈妈的身心健康,降低工作效率,对家庭关系造成潜在的损害(何书锐, 杨敏, 2023)。

4. 认知行为理论视角下的心理调适策略

4.1. 认知重构

认知行为理论视角下的心理调适策略,强调改变不健康的认知模式,改善情绪和行为。认知重构是其中的关键环节,它通过识别和挑战负面思维,并建立积极的自我对话来促进心理健康。首先,认知重构鼓励识别那些自动浮现的、负面的和不合理的思维模式。这些思维通常是自动化反应,例如“我做不

好”、“我一定失败”等。识别这些负面思维需要自我觉察和反思，通过记录日常想法或情绪日记来实现。重要的是，要对这些思维进行批判性评估，分析其背后是否存在不合理的假设或扭曲的认知。

其次，认知重构的核心是挑战这些负面思维，并将其替换成更积极、更现实的认知。挑战包括质疑负面思维的证据，寻找替代性的解释，并评估其对现实情况的真实度。例如，如果一个职场妈妈总是担心无法兼顾工作和家庭，可以通过寻找证据来反驳“我必须完美兼顾”的信念，并重新定义“兼顾”的含义，例如“我尽力做好我能做到的”。此外，要培养更积极的思维模式，例如，“我尽心尽力了，即使结果不完美，我也值得肯定”。

最后，认知重构强调建立积极的自我对话。这意味着用积极、支持性的自我语言代替那些负面、批判性的自我评价。积极的自我对话可以增强自信，提高自我效能，从而有效地应对压力和挑战。例如，用“我可以做到”替代“我不好”，用“我尽力了”替代“我没有做好”。这些积极的自我肯定，能够帮助个体建立更健康的心理防御机制，提高应对压力的能力(廖巧玲, 2021)。

4.2. 行为干预

认知行为理论视角的心理调适策略中的行为干预，旨在通过改变不适应的行为模式，改善情绪和认知。其主要包括行为激活和增强社会知识网络的作用。行为激活作为核心策略之一，它强调通过增加积极的行为来提升情绪状态。具体而言，它鼓励个体主动参与积极的活动，即使初始动机不高。例如，对于感到沮丧或焦虑的职场妈妈，可以鼓励她安排一些小而可实现的目标，例如短暂的散步、听喜欢的音乐或和朋友聊天。这些积极的行为，即使是微小的，也能产生积极的反馈，逐渐提升情绪和动力。行为激活的关键在于循序渐进，避免一开始设定过高的目标而导致挫折感。重要的是关注并奖励积极行为，强化积极行为模式，形成良性循环(白黎, 2021)。

增强社会知识网络的作用则强调通过积极的社会支持来提高心理弹性。这意味着鼓励职场妈妈积极维系和发展社会关系，例如与家人、朋友、同事或支持团体进行交流互动。建立和维系强有力的社会支持网络，能够提供情感上的安慰、解决问题的建议和鼓励。通过倾听、分享和支持，职场妈妈可以获得不同的视角，减轻压力，并获得战胜困难的信心。这不仅包括传统的社交关系，还包括利用网络平台、社群活动等方式建立新的联系，从而获得多元化的支持。积极的社会支持可以提升自信心和归属感，帮助职场妈妈更好地应对工作和家庭的双重压力。

4.3. 情绪调节技巧

认知行为理论视角的心理调适策略中的情绪调节技巧，旨在帮助个体识别、理解和有效管理情绪。其核心包括放松训练和正念练习，以及情绪表达和处理策略。放松训练，如渐进性肌肉放松和腹式呼吸，通过降低生理唤醒水平来缓解焦虑、紧张等负面情绪。这些技术帮助个体识别身体紧张信号，并通过有意识地放松肌肉群和呼吸来降低压力激素水平，从而达到情绪平静的效果。正念练习，则强调关注当下，不评判地接纳感受，并培养对情绪的觉察力。通过正念，个体可以更清晰地识别情绪的产生过程，避免陷入情绪的漩涡。这些技巧旨在帮助职场妈妈在面临压力时，能够迅速平复情绪，避免负面情绪的持续积累(陈秋红, 2020)。

情绪表达和处理策略则强调有效地表达和处理各种情绪，特别是负面情绪。这包括学习识别和区分不同的情绪，并发展恰当的表达方式，例如，用语言清晰地表达感受，而不是用指责或抱怨的方式。同时，学习如何有效地处理负面情绪，例如，通过积极的自我对话、寻求支持或进行一些舒缓活动来转移注意力，也是关键。这些策略可以帮助个体将负面情绪转化为积极的动力，而不是压抑或放大，从而更好地应对生活中的挑战。

5. 认知行为理论视角下产后心理调适策略的实践效果

5.1. 情绪改善

从情绪改善的角度来看,认知行为理论强调了解个人情绪的认知基础。在采用此理论的调适策略后,有助于帮助职场妈妈改善负面情绪,如焦虑和抑郁。通过帮助她们识别和挑战负面的自动思维,妈妈们能够学会以更积极的方式看待自己在职场与家庭角色的冲突。这种情绪的改善,不仅为她们创造了一个更为良好的心理环境,也有助于提高日常生活和工作的满意度(周晓玲, 盛奕嫣, 2024)。

5.2. 认知优化

在认知优化方面,采用 CBT 策略能够显著改善职场妈妈的自我效能感和应对能力。通过系统性的认知重构练习,面临挑战的职场妈妈们能够更清晰地理解自己的情绪反应及其背后的思维模式。这种认知调整,使她们能够更有效地应对压力源,转变为一种更具建设性的思维方式,从而增强了对生活中各种挑战的适应能力(逢喜丽, 刘平, 郭莉莉, 2024)。

5.3. 行为改变

行为改变则是认知行为理论的重要组成部分。通过对出现产后心理问题的职场妈妈们的行为模式进行分析和干预,鼓励引导其积极参与各类自我护理活动,如规律运动和心理放松练习。这种行为的转变,不仅能够促进身体健康,也能够进一步加强她们的心理韧性和适应力,能够在面临工作与家庭的双重压力时,保持更为稳定的心态(刘振华, 2023)。

5.4. 社会支持增强

社会支持的增强是整个调适过程中的重要结果。职场妈妈能够普遍感受到,在实施认知行为理论策略进行调适后,家庭及社会支持网络的有效性有了显著提升。妈妈们会开始主动寻求和建立支持群体,从而在情感上获得更为充分的理解与帮助。通过分享彼此的经验和感受,她们不仅能够收获友谊和信任,还能够通过相互支持来改善自身的心理状态,形成一种良性的互动关系和强大的社会支持网络。

参考文献

- 白黎(2021). “全面两孩”背景下女性重返职场问题研究. *工友*, (12), 132-133.
- 白艳鸽, 李倩, 王晓丽(2023). 产妇产后抑郁焦虑情绪、应对方式及社会支持情况调查及影响因素分析. *齐鲁护理杂志*, 29(13), 121-124.
- 闭红梅(2024). 如何发现产后抑郁症的“蛛丝马迹”. *家庭医学*, (9), 45.
- 陈秋红(2020). 职场妈妈如何平衡工作与陪伴孩子. *幸福家庭*, (13), 13-14.
- 何书锐, 杨敏(2023). 产妇产后心理脆弱现状及影响因素分析. *心理月刊*, (19), 40-42.
- 廖巧玲(2021). 回归职场. *工友*, (4), 10.
- 刘振华(2023). 心理护理干预对预防产后焦虑和抑郁的影响. *航空航天医学杂志*, 34(11), 1393-1395.
- 逢喜丽, 刘平, 郭莉莉(2024). 心理支持及护理在产后抑郁症患者中的价值分析. *心理月刊*, 19(7), 129-131.
- 彭燕(2023). “赋能”式认知-行为教育对产后抑郁症患者心理状态及母乳喂养效能的影响. *护理实践与研究*, 20(5), 728-732.
- 王凤兰(2024). 阶段性心理护理对产后出血产妇心理状态与预后的影响分析. *中国医药指南*, 22(24), 58-60.
- 王莉艳, 谢蓓芳, 李宁, 刘维丹(2021). 正念减压训练对产后抑郁患者自我接纳压力感知及心理弹性的影响. *中国妇幼保健*, 36(14), 3237-3240.
- 王云, 苗婷, 王喜丽(2024). 认知疗法联合协同护理对产后抑郁患者负性情绪的改善效果. *心理月刊*, 19(19), 138-140.
- 谢清(2017). “全职妈妈”职场回归记. *中国社会工作*, (10), 48.

-
- 周三华, 孙雷鸣, 孙强, 张小燕(2024). 产后抑郁症心理治疗研究进展. *临床心身疾病杂志*, 30(6), 123-125.
- 周晓玲, 盛奕嫣(2024). 心理疏导对产后抑郁症产妇的影响观察. *中国城乡企业卫生*, 39(4), 77-79.
- 朱晶晶(2022). 全职妈妈就业困境及对策研究. *就业与保障*, (10), 124-126.