

父母养育倦怠的影响因素及应对方式： 基于风险 - 资源平衡理论的综述

郑爱彤

福建师范大学心理学院，福建 福州

收稿日期：2026年5月12日；录用日期：2026年6月5日；发布日期：2026年6月16日

摘要

父母养育倦怠是长期高强度育儿压力下形成的特定领域心理综合征，核心表现为情绪耗竭、情感疏离与育儿成就感丧失，已成为威胁家庭功能与儿童发展的重要公共卫生问题。本文基于风险 - 资源平衡理论，采用叙述性综述的方法，从家庭视角出发，系统梳理国内外实证研究成果。文章从社会人口统计学、子女因素、父母稳定特质等方面分析了养育倦怠的关键影响因素，包括教养方式不恰当与认知失衡等，并探讨了倦怠对孩子人格、学业等方面发展的影响。在应对策略上，研究整合了个人调节、家庭协作、社会支持及数字化干预等多层次措施，着重阐述了通过重塑教养观念、营造良好家庭氛围、以身作则关注自身心理健康、与家校密切沟通等途径来预防与应对养育倦怠。未来需加强中国本土化随机对照试验研究，完善数字化干预工具的文化适配性，为制定针对性支持方案提供科学依据。

关键词

养育倦怠，风险 - 资源平衡理论

Factors Influencing Parental Burnout and Its Coping Strategies: A Systematic Review Based on the Balance between Risks and Resources Theory

Yuantong Zheng

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: May 12, 2026; accepted: June 5, 2026; published: June 16, 2026

Abstract

Parental burnout is a context-specific psychological syndrome resulting from prolonged high-intensity parenting stress, characterized by emotional exhaustion, emotional distancing, and a loss of parental accomplishment. It has become a significant public health issue threatening family functioning and child development. Based on the Balance between Risks and Resources (BR²) Theory, this paper adopts a narrative review method from a family perspective to systematically synthesize domestic and international empirical research. It analyzes key factors influencing parental burnout from aspects of sociodemographic variables, child factors, and parents' stable traits, including inappropriate parenting styles and cognitive imbalances, and explores the impact of burnout on children's personality and academic development. In terms of coping strategies, the study integrates multi-level measures including individual regulation, family collaboration, social support, and digital intervention, and emphatically expounds on preventing and addressing parental burnout by reshaping parenting concepts, creating a positive family atmosphere, attending to one's own mental health by example, and communicating closely with schools and families. Future research should strengthen localized randomized controlled trials in China and improve the cultural adaptability of digital intervention tools to provide a scientific basis for targeted support programs.

Keywords

Parental Burnout, Balance between Risks and Resources Theory

Copyright © 2026 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

随着社会转型的加速与育儿标准的日趋精细化，父母在履行教养职责过程中所面临的压力源更加多元且强度持续攀升，其身心健康与家庭功能由此受到严峻挑战(Roskam et al., 2018)。父母养育倦怠作为一种特定于亲子关系领域的心理综合征，其核心特征表现为情绪耗竭、情感疏离与个人成就感的丧失(Mikolajczak & Roskam, 2018)。高发的倦怠水平不仅直接引发父母群体的睡眠障碍、焦虑抑郁等身心问题(高雨勤, 2024)，还通过消极教养行为的中介作用降低亲子互动质量，进而阻碍儿童情绪调节能力与社会性发展(余丽丽等, 2025)。

早期研究通常将父母养育倦怠视为职业倦怠在家庭场域的延伸。然而，Mikolajczak 与 Roskam (2018) 通过质性研究与跨文化比较明确指出，父母角色的不可替代性、情感投入的持续性以及责任边界的模糊性，共同构成了这一心理现象的独特发生机制。近年来，随着《父母养育倦怠评估量表》在全球范围内的修订与应用，以及风险 - 资源平衡理论(Balance between Risks and Resources, BR²)的提出与发展，学界对养育倦怠的形成机制与干预路径的认识日趋系统(Roskam et al., 2018)。但养育倦怠的发生率在不同国家和文化中存在较大的差异，并且特定因素对于养育倦怠的影响可能因文化模式而有所不同，因此开展养育倦怠的跨文化研究至关重要(李永鑫等, 2025b)，因此有必要开展中国本土化的养育倦怠研究。

本文立足于风险 - 资源平衡理论框架，采用叙述性综述的方法，对国内外父母养育倦怠领域的实证研究进行系统梳理与整合分析。在文献检索方面，本文以中国知网(CNKI)、万方数据知识服务平台、Web of Science、PubMed 等中英文数据库为检索来源，以“父母养育倦怠”“教养倦怠”“parental burnout”

“parenting burnout”为核心主题词，结合“风险-资源平衡理论”“BR²”等关键词进行组合检索，检索时间跨度为2017年至2025年。文献纳入标准为：(1) 研究主题聚焦于父母养育倦怠的概念界定、测量工具、影响因素、作用机制或干预应对；(2) 研究对象为一般儿童或特殊儿童的父母；(3) 发表语言为中文或英文。排除标准包括评论、会议摘要、信件等非研究性文献，以及仅聚焦职业倦怠而未涉及养育领域的文献。通过上述筛选流程，最终纳入23篇具有代表性的实证研究和综述论文作为本文的核心参考文献，系统梳理父母养育倦怠的关键影响因素与多元化应对策略，旨在整合国际前沿成果与中国本土实践，为构建家庭-社会-技术三位一体的支持体系提供理论依据。

2. 概念界定与理论基础

2.1. 父母养育倦怠的概念与测量

养育倦怠这一概念可追溯至工作倦怠的相关研究。研究者发现，如同人们可以从工作中感受到倦怠一样，他们同样可能从父母角色中体验到倦怠。养育子女既增加了身体上的工作量，也增加了精神上的负担，与多种压力来源密切相关。当父母长期处于教养压力之下，同时又缺乏处理压力的充足资源时，便可能出现父母养育倦怠(刘艾幸, 2024)。

根据 Mikolajczak 等人(2023)的综述，养育倦怠作为一种“枯竭综合征”，通常包含四种核心症状：其一，与父母角色相关的持续的疲惫感，不仅表现为心理上的无力感，还可能伴随躯体化症状；其二，缺乏养育带来的满足感，倦怠的父母难以在与子女互动中体验到养育的喜悦；其三，感到愧疚和羞耻，传统的“神圣父母”观念与现实的身心疲惫相冲突，使倦怠的父母背负上沉重的情感枷锁；其四，在情感上远离自己的子女，表现为爱的表达减少和情感上的抽离。养育倦怠越严重，父母的心理幸福感就越低，过于严重的倦怠还会伴随皮质醇升高等生理变化，甚至对自杀意图具有显著的预测作用。

在测量工具方面，Roskam 团队(2018)开发的《父母养育倦怠评估量表(Parental Burnout Assessment, PBA)》已将症状发展为四个测量维度，在42个国家的大样本中表现出良好信度(各维度 Cronbach's α 介于0.77至0.94)。针对中国家庭的文化语境，王玮等(2021)进行了系统修订，形成了中文版简式养育倦怠量表。该量表在2200名中国父母的样本中显示出良好的结构效度，成为国内研究核心工具。高雨勤(2024)进一步验证了其效标效度，发现其与正念养育量表显著负相关($r = -0.48$)，与亲子冲突量表显著正相关($r = 0.53$)，并能有效预测幼儿的情绪行为问题($\beta = 0.37, p < 0.001$)。

2.2. 风险-资源平衡理论

风险-资源平衡理论(BR²)由 Mikolajczak 与 Roskam (2018)提出，是解释父母养育倦怠形成机制的核心理论框架。该理论的核心观点是：养育子女既带来压力，也带来滋养。当养育带来的滋养足以抵消压力时，父母角色便是积极的；反之，当压力长期超过滋养，风险与资源之间的失衡便会引发与养育相关的倦怠感。具体而言，风险因素指持续消耗心理能量的育儿压力源，而保护性资源则是能帮助父母补充能量、缓冲压力的内外在资产。当风险在强度或持续时间上超过个体所能调动的资源时，便最终导致养育倦怠(Mikolajczak & Roskam, 2018)。

后续研究进一步明确了导致倦怠的风险因素。完美主义人格、压力管理不佳、高父母标准、不良的育儿实践、较差的共同养育、心理健康问题及低社会支持等，均是重要的预测因子(Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak et al., 2023)。换言之，属于上述类型的父母，更需警惕倦怠的发生。该理论在中国文化背景下也得到了验证，余丽丽等(2025)的研究识别出情感损耗与能量回报失衡、完美主义与养育能力失衡等四类典型状态，共同解释了幼儿父母倦怠总变异的63.2%。

3. 父母养育倦怠的关键影响因素

现有研究表明, 父母养育倦怠的影响因素可从社会人口统计学、子女因素、父母稳定特质等方面进行分析, 各维度相互交叉作用(刘艾幸, 2024; Roskam et al., 2018; 余丽丽等, 2025)。

3.1. 个体特质因素

在父母人格特质方面, 大五人格中的神经质特质是最稳定的风险因素。Roskam 等(2017)对 372 名法国父母的追踪研究显示, 情绪控制能力差的父母倦怠得分显著更高($\beta = 0.38, p < 0.001$), 且该预测作用在 12 个月后仍显著。完美主义人格同样是导致养育倦怠的高风险因素, 完美主义担忧会降低父母的自信心和效能感, 从而产生难以消除的愧疚感(潘俊颐, 2024)。余丽丽等(2025)的调查也发现, 83.7%的高倦怠父母存在“无法接受孩子平凡”的非理性信念。刘艾幸(2024)指出, 当这种过度付出与儿童表现不成正比时, 父母更容易产生倦怠心理。

此外, 教养效能感作为一种关键心理资源, 其水平越高, 养育倦怠越低。黄泳铭等(2024)的研究发现, 父母情绪表达在其中起调节作用: 在中、高水平情绪表达条件下, 教养效能感越强, 倦怠程度越轻。

3.2. 家庭系统因素

在家庭互动模式中, 婚姻满意度是极其重要的保护性因素。秦兰岚等(2019)的研究表明, 婚姻满意度对养育压力具有负向预测作用。洪秀敏和刘倩倩(2020)则发现了伴侣支持在缓解养育压力中的积极作用。刘庆和蔡迎旗(2022)发现影响青年父母养育压力的首要因素正是婚姻满意度。李沙沙(2025)基于 BR² 理论, 以 474 名 0~3 岁婴幼儿母亲为对象, 发现婚姻满意度不仅显著负向预测养育倦怠($r = -0.537, p < 0.01$), 还通过养育压力(风险)和自我关怀(资源)的并行中介路径施加影响, 中介效应分别占比 63.7%和 13.1%。林丽云等(2023)的研究则揭示了养育倦怠如何通过降低婚姻质量和共同教养, 最终对整个家庭系统产生级联影响。

祖辈支持的作用具有双面性。适度参与可有效缓解时间压力, 但过度干预(如主导育儿决策)则会造成“支持 - 干预悖论”, 加剧家庭矛盾与父母倦怠, 这在核心家庭中尤为明显(余丽丽等, 2025)。同时, 家庭结构也影响着倦怠水平。余丽丽等(2025)的调查显示, 大家庭(主干家庭)的倦怠水平显著高于普通核心家庭, 重组和离异家庭的倦怠水平也更高。

3.3. 社会环境因素

工作 - 家庭冲突是双职工父母倦怠的主要压力源。董婷婷(2024)以 625 名在职父母为对象, 发现工作家庭冲突不仅直接正向预测养育倦怠, 还通过降低“父母养育心理灵活性”间接加剧倦怠。随着子女数量增加, 尤其在“三孩”政策背景下, 这种冲突及其带来的倦怠感会进一步加剧。

社会支持系统是缓解倦怠的关键资源。李沙沙(2025)的研究显示, 外部支持水平越高, 母亲的养育倦怠水平越低。董婷婷(2024)的研究也证实, 通过接纳与承诺疗法(ACT)团体心理辅导提高父母的养育心理灵活性, 能有效降低倦怠水平。

文化与经济压力同样不容忽视。受“鸡娃”文化影响, 频繁的社会比较和对子女的高期待, 会极大地消耗父母的情绪资源, 加剧情绪耗竭与成就感丧失(余丽丽等, 2025)。李沙沙(2025)的调查也显示, 家庭月收入水平普遍偏低组的母亲, 其养育倦怠得分显著更高, 经济压力会加剧倦怠。

3.4. 影响因素的交互作用

上述三个层面的因素并非彼此孤立, 而是在复杂交互中共同塑造父母的倦怠体验。首先, 文化背景

可显著放大个体特质的效应。在中国集体主义文化与“望子成龙”的社会期望下，完美主义倾向更易内化为“必须做个好父母”的绝对化标准，由此形成“高标准 - 挫败 - 自我否定 - 倦怠加深”的恶性循环(Kawamoto et al., 2018; 潘俊颐, 2024; 刘艾幸, 2024)。其次，家庭结构与支持系统之间存在边界条件。祖辈参与并非无条件地发挥保护作用：当代际间教养观念严重分歧时，本应作为资源的家庭支持反而转化为冲突源，加剧耗竭；而婚姻满意度则构成外部支持发挥作用的重要前提——婚姻关系质量较低时，外部支持对倦怠的缓解效应也相应减弱(余丽丽等, 2025; 李沙沙, 2025)。再者，个体心理资源与环境压力同样相互制约：工作家庭冲突的致倦效应，并非直接作用于父母，而是通过削弱“养育心理灵活性”这一内在应对资源间接实现；同样，教养效能感对倦怠的缓冲作用也依赖于情绪表达能力等协同资源的配合(董婷婷, 2024; 黄泳铭等, 2024)。综上，父母养育倦怠是宏观文化、中观家庭与微观个体三个层面在时间维度上持续交互的产物，这一视角提示干预实践应综合运用认知重构、家庭治疗与政策支持等多元手段，构建协同效应的支持网络。

4. 父母养育倦怠的后果与作用机制

4.1. 对亲子关系的溢出效应

养育倦怠会通过家庭系统的互动向亲子系统溢出。林丽云等(2023)发现，父亲和母亲的养育倦怠均能显著负向预测亲子关系。父母的倦怠程度越高，越难以维持积极的互动模式，表现出情感疏离，亲子关系越紧张。李永鑫等(2025a)采用纵向设计进一步发现，养育倦怠通过增强亲子冲突和削弱亲子亲合这两条并行路径，间接促进青少年的攻击性行为；而对其亲社会行为的抑制，则仅通过削弱亲子亲合这一条路径实现。

4.2. 对儿童发展的间接影响

倦怠的影响还会延伸到儿童的核心能力层面。陈影等(2025)的研究表明，父母养育倦怠能显著负向预测幼儿的情绪理解能力，且放任型、不一致型等消极教养方式以及亲子依恋在其中起重要的链式中介作用。Grandjean 等(2025)的追踪研究揭示了父母倦怠影响的性别不对称性。综合来看，长期处于倦怠状态下，父母的消极教养行为和情感疏离会直接或间接地损害儿童的行为和情绪认知发展，甚至可能成为贫困与儿童虐待之间的“缺失环节”(Mikolajczak et al., 2018)。

5. 父母养育倦怠的应对策略

基于 BR² 理论的“减风险、增资源”二元逻辑，应对策略需整合为多层次支持体系。

5.1. 个人调节层面：提升心理资源

个人层面的应对策略聚焦于增强父母的心理资源，提升其压力应对能力。结合养育倦怠的影响因素以及家长在现实生活中面临的困境，研究者提出以下建议第一，父母需摒弃完美主义教养行为，放下追求“完美父母”或“完美孩子”的执念。第二，养成觉察自身压力与心理状况的习惯。很多家长习惯于埋头苦干而忽视自身心理状态，及时觉察并管理压力，是防止倦怠的关键。

在具体干预方法上，正念养育通过提升父母的情绪觉察能力，减少冲动性情绪反应，缓解情绪耗竭。Mikolajczak 等(2023)的随机对照试验显示，每日进行 15 分钟正念冥想的父母，其情绪耗竭得分在 4 周后显著降低，且效果持续 6 个月以上。国内研究也证实，正念养育可通过降低亲子冲突间接缓解倦怠，链式中介效应占比 41.2%(高雨勤, 2024)。认知重构针对完美主义等非理性信念，通过改变父母的认知模式减少压力感知。主动应对强调通过积极行动解决压力源，包括学习科学育儿知识、制定合理育儿计划、

寻求专业帮助等。

李沙沙(2025)采用治疗性评估进行个案干预研究,干预方案聚焦于母亲自我关怀水平的提升,力图通过加强此项保护性因素来降低养育倦怠。结果表明,治疗性评估能够有效提高 0~3 岁婴幼儿母亲的自我关怀水平,从而有效降低其养育倦怠水平。这进一步验证了自我关怀作为个体心理资源在缓冲倦怠中的核心作用。

5.2. 家庭协作层面：优化内部资源

在整个家庭中,应该形成相互支持的氛围。夫妻需要在教育子女上达成一致,确保双方能够形成合力,在养育后代的过程中互相帮助、共同前进;争取上一辈的帮助也是必要的(刘艾幸, 2024)。李沙沙(2025)的研究进一步印证了这一点,婚姻满意度不仅能直接负向预测养育倦怠,还通过养育压力和自我关怀的并行中介作用间接影响倦怠。余丽丽等(2025)也建议,父母要积极整合祖辈等家庭环境资源,发挥家庭成员的作用,相互配合,合理分工,协商出较一致的养育观念及养育方式,实现父母和祖辈共同养育的正向作用。

5.3. 社会支持与数字化干预层面：创新支持手段

在社会层面,父母应通过重塑教养观念、关注自身心理健康,并与家校密切沟通等方式缓解倦怠。外部的政策与服务支持同样关键,董婷婷(2024)设计的基于接纳与承诺疗法的团体心理辅导方案,能有效提升父母养育心理灵活性,进而降低倦怠水平,且效果具有持续性。数字化干预方面,远程心理咨询、短信干预等具有便捷、灵活的优势。开发针对中国父母的本土化数字工具,整合正念、认知重构等模块,可为父母提供即时、低成本的预防和干预支持。

6. 研究缺口与未来展望

尽管父母养育倦怠研究已取得显著进展,但仍存在若干值得关注的研究缺口。

第一,中国本土化实证研究不足。当前中国父母养育倦怠研究多为横断面调查,缺乏高质量的随机对照试验(RCT),无法为干预方案提供强有力的实证支持。Nurjaman (2025)的国际元分析表明,心理与教育干预可产生中等到大程度的倦怠降低效果,效果可维持 3 个月以上,这为中国本土干预研究提供了重要参考。未来需开展大样本、多中心的 RCT 研究,重点关注干预方案的长期效果与文化适配性。

第二,数字化干预工具的实证验证不足。现有数字化干预工具多为通用心理健康应用,专门针对父母倦怠的工具较少,且缺乏长期效果验证。未来需开发本土化的父母倦怠数字化干预工具,结合中国父母的使用习惯设计功能模块,并通过 RCT 研究验证其有效性。

第三,儿童视角与双向机制研究缺失。Grandjean 等(2025)的研究表明,父母倦怠对儿童日常幸福感的影响存在性别不对称性,这提示未来研究应引入儿童自评数据,结合父母报告,构建双向追踪模型,深入分析倦怠对儿童的长期影响及儿童行为对父母倦怠的反馈作用。

第四,特殊群体研究不足。现有研究多聚焦于普通家庭父母,对单亲父母、留守儿童祖父母、特殊儿童父母等特殊群体的关注较少。这些群体面临更严峻的育儿压力,其倦怠机制与应对需求存在特殊性,未来需加强对特殊群体父母的研究,制定针对性的干预方案。

7. 结论

父母养育倦怠是个体特质、家庭系统、社会环境多因素交互作用的结果,风险-资源失衡是其核心形成机制。教养方式不恰当与认知失衡等是导致倦怠的重要因素,其后果不仅损害父母自身的身心健康,还会通过溢出效应破坏亲子关系,进而影响孩子人格、学业等方面的发展。在中国文化背景下,完

美主义倾向、“鸡娃”文化带来的教育焦虑、祖辈“支持-干预悖论”等独特性因素值得特别关注。应对父母养育倦怠需构建“个人-家庭-社会-技术”四位一体的支持体系：个人层面，父母应摒弃完美主义教养行为，养成觉察压力与心理状况的习惯；家庭层面，应将夫妻关系经营置于首位，形成相互支持的家庭氛围；社会层面，通过政策支持与社区服务完善外部资源；数字化干预层面，通过本土化数字工具创新支持手段。目前父母养育倦怠研究虽取得一定进展，但仍存在本土化实证证据不足、数字化干预工具不完善等问题。未来需加强大样本 RCT 研究，开发文化适配的干预工具，关注特殊群体父母，为推动中国家庭心理健康发展、提升家庭福祉提供科学依据。

参考文献

- 陈影, 张金荣, 刘彤(2025). 父母养育倦怠对幼儿情绪理解能力的影响: 父母教养方式与亲子依恋的链式中介作用. *湖州师范学院学报*, 47(1), 50-60.
- 董婷婷(2024). 养育倦怠与工作家庭冲突、父母养育心理灵活性的关系及干预研究. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 高雨勤(2024). 父母养育倦怠与幼儿情绪问题的关系: 正念养育和亲子冲突的链式中介作用. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 洪秀敏, 刘倩倩(2020). 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*, 28(4), 766-772.
- 黄泳铭, 曾玲娟, 何秋泳, 李飞铭, 牟光湖, 黄光瑛(2024). 父母教养效能感与养育倦怠的关系及情绪表达在其中的调节作用. *广西医学*, 46(7), 974-980.
- 李沙沙(2025). 婚姻满意度对养育倦怠的影响: 养育压力与自我关怀的中介作用. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 李永鑫, 李生草, 姚良爽(2025a). 养育倦怠与青少年社会行为: 亲子关系的并行中介作用. *宁波大学学报(教育科学版)*, 47(5), 74-87.
- 李永鑫, 张曼婷, 王玮(2025b). 养育倦怠的定义和测量及相关因素(综述) *中国心理卫生杂志*, 39(3), 233-238.
- 林丽云, 向梦涵, 吴泳桃, 刘学兰(2023). 父母养育倦怠对亲子关系的影响: 婚姻质量和共同教养的链式中介作用. *心理与行为研究*, 21(6), 807-814.
- 刘艾幸(2024). 基于家庭视角探讨父母教养倦怠的影响及干预. *社会科学前沿*, 13(6), 138-145.
- 刘庆, 蔡迎旗(2022). 城市青年父母的养育压力及其影响因素研究. *青年探索*, (1), 71-81.
- 潘俊颀(2024). 父母完美主义对养育倦怠的影响分析. *心理学进展*, 14(4), 323-331.
- 秦兰岚, 王争艳, 刘斯漫, 卢英华(2019). 职业母亲工作满意度、婚姻质量与养育压力的关系调查. *中国妇幼保健*, 34(3), 642-645.
- 王玮, 王胜男, 程华斌, 王云鹤, 李永鑫(2021). 简式养育倦怠量表中文版的修订. *中国心理卫生杂志*, 35(11), 941-946.
- 余丽丽, 朱晨雪, 朱晓辉(2025). “风险-资源平衡”理论视角下幼儿父母养育倦怠的成因与对策. *信阳师范大学学报(哲学社会科学版)*, 45(5), 76-82.
- Grandjean, M., Spagnulo, G., Vowels, L. M., & Darwiche, J. (2025). Parental Burnout and Child Well-Being: A Dyadic Analysis among Mothers and Fathers. *Journal of Family Psychology*, 39, 767-777. <https://doi.org/10.1037/fam0001366>
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship with Perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9, Article ID: 970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance between Risks and Resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, 9, Article ID: 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 Years of Parental Burnout Research: Systematic Review and Agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32, 276-283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of Parental Burnout: Its Specific Effect on Child Neglect and Violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Nurjaman, I. (2025). Parental Burnout and Mental Health: A Call for Multilevel, Theory-Driven Interventions. *Journal of*

Pediatric Health Care, 40, 359-360. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2025.11.002>

Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Journal of Family Psychology*, 31, 945-954.

Roskam, I., Mikolajczak, M., & Brianda, M.-E. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, Article ID: 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>