

基于家庭视角探讨父母教养倦怠的影响及干预

刘艾幸

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2024年4月4日; 录用日期: 2024年6月10日; 发布日期: 2024年6月20日

摘要

本文聚焦父母教养倦怠问题, 分析当下父母教养倦怠的因素, 探究教养倦怠对家庭的影响以及应对方式。采用叙述性综述的方法, 从家庭视角出发, 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, 父母教养倦怠影响因素表现为教养方式不恰当与认知失衡等方面, 影响孩子人格、学业等方面的发展。提出在家庭视角下父母应如何预防与应对教养倦怠的措施: 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, 与家校密切沟通等方式, 减少教养倦怠的发生。

关键词

教养倦怠, 父母教养方式, 教养观念

Exploring the Impact and Intervention of Parental Burnout from a Family Perspective

Aixing Liu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Apr. 4th, 2024; accepted: Jun. 10th, 2024; published: Jun. 20th, 2024

Abstract

This article focuses on the issue of parental burnout, analyzing the factors that contribute to it in contemporary society and exploring its impact on families as well as coping strategies. Employing a narrative review approach, the analysis is conducted from a family perspective, considering aspects such as sociodemographic factors, children's characteristics, and parental stability traits. The study finds that parental burnout is influenced by factors such as inappropriate parenting styles and cognitive imbalances, which can affect children's personality and academic development. Measures are proposed for parents to prevent and address burnout within the family context, including reshaping parenting beliefs, creating a positive family atmosphere, modeling

healthy behaviors, paying attention to their own mental health, and maintaining close communication with schools and families.

Keywords

Parenting Fatigue, Parenting Style, Parenting Concepts

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. 教养倦怠

父母教养倦怠的概念最初来源于工作倦怠。工作倦怠被描述为一种源于工作领域、与压力水平增加有关的心理综合症。研究者发现,就像人们可以从工作中感受到倦怠一样,他们也可以从父母的角色中感受到倦怠[1]。成年人面临着非常多的任务,但养育子女绝对是最有挑战性的一个。养育孩子不仅增加了身体上的工作量,还增加了精神上的工作量,与不同的压力和负担来源相关[2]。因此,养育子女已经被证明是一项既复杂又有压力的工作[3]。当父母长期处于教养压力之下,又缺少处理压力的资源时,他们就有可能会出现父母教养倦怠[4]。

父母教养倦怠是父母在教养子女过程中产生的情绪障碍,由于父母角色和长期的养育压力,可能会出现负面症状,如极度疲倦感、与子女的情感疏远以及怀疑自己是否有能力成为一个好父母。当父母长期缺乏处理养育压力的能力和支持时,就可能会产生倦怠。随着我国二娃、三娃生育政策的相继放开,未来将有更多家庭从独生子女时代进入多孩时代。当一个家庭同时养育多个孩子时,如果不能有效处理孩子们的需求,家长的教养倦怠会更加频繁和严重,可能会影响夫妻关系、亲子关系甚至自身情绪及健康[5]。其中,在父母教养倦怠的结构中,与子女的情感疏远是其中最核心的维度,其不仅能够影响父母教养倦怠其他维度的产生和发展,而且也能够作为有效的量化指标来衡量儿童虐待和父母冲突等问题。当父母产生倦怠时,往往表现出与子女情感上的疏离并减少亲子互动,使父母在教育过程中的投入减少。在家庭中得不到足够支持的孩子因缺乏安全感,也无法很好地解决学校中的问题,进而产生一定的适应问题[6]。根据最近一项关于父母教养倦怠在 42 个国家存在率的研究,有 5% 的父母存在较高水平的教养倦怠,表明父母教养倦怠的情况已经相对普遍,不容研究者们忽视[7]。

同时,研究父母教养倦怠的社会重要性也不容忽视,这不仅关乎家庭内部的和谐与稳定,更对社会整体的发展和进步具有深远影响。首先,家庭是社会的细胞,父母教养倦怠可能会引发家庭内部矛盾和冲突,破坏家庭的和谐氛围。这不利于孩子的健康成长,也不利于家庭作为社会基本单位的稳定和发展。其次,父母是孩子成长过程中的重要引导者和支持者。父母教养倦怠可能会导致对孩子成长的忽视和冷漠,影响孩子的心理发展和学业表现。研究父母教养倦怠有助于我们更深入地了解这种影响机制,为青少年成长与发展提供更有针对性的支持和帮助。此外,父母作为社会成员,其教养倦怠行为也可能对社会的责任感和公民意识产生负面影响。一个缺乏责任感和公民意识的家庭,很难培养出具有社会责任感和公民意识的孩子。因此,研究父母教养倦怠有助于我们更全面地认识这一问题,促进家庭、学校和社会共同承担起培养下一代的社会责任。再者,通过对父母教养倦怠的研究,我们可以更准确地了解家庭在养育孩子过程中遇到的困难和挑战,为政策制定和资源分配提供科学依据。例如,政府可以加大对家庭教育的投入和支持力度,提供更多的育儿指导和帮助;同时,也可以加强对家庭教育的监管和评估,

确保家庭教育的质量和效果。最后，父母教养倦怠现象也反映了当前社会文化和价值观的一些问题。例如，现代社会竞争激烈、生活节奏快、工作压力大等因素可能导致父母在养育孩子方面产生倦怠感。因此，研究父母教养倦怠有助于我们更深入地了解这些问题，促进社会文化和价值观的变革和进步。

总之，研究父母教养倦怠具有重要的社会意义和价值。通过深入研究这一问题，我们可以更好地理解家庭内部的问题和挑战，为家庭和谐与稳定、青少年成长与发展、社会责任感与公民意识的培养以及政策制定与资源分配等方面提供有益的指导和帮助。

2. 父母教养倦怠的影响因素

2.1. 社会人口统计学因素

有研究者认为，家庭里子女的数量多少将直接影响着父母教养倦怠，因为孩子数量的增多，所提出的要求也会增多。而孩子年龄比较小，仅有母亲或者父亲的家庭，或者是重新组建的家庭，这些类型的家庭更容易造成父母教养倦怠。同时研究者认为家庭经济收入比较低，失业或者是无法支撑家庭开支也是造成父母教养倦怠的重要因素。此外父母双方是繁忙工作的在岗人员，会导致处理子女问题的时间比较少也可能会带来父母教养倦怠。而当养育子女带来的滋养大于或等于父母角色带来的压力时，那么，承担父母的角色就是一件积极或者中性的事情；相反，当养育子女带来的滋养不足以抵消他们感受到的压力和挑战时，风险和资源之间就会出现失衡，父母的角色就会更多带来与养育相关的倦怠感。总之，子女数量的增加、经济收入较低、家庭类型等因素都有造成父母教养倦怠的风险。

2.2. 子女因素

由于孩子的某些特殊特征会增加对父母的压力，大致可以分为以下几个方面：如果一些孩子有障碍，该障碍可以包括行为、情感和学习等方面；这样一来，他们就会需要更多的照看；或是孩子身体某些部位有缺损或疾病(和上述同样的原因，同时也因为治疗费钱)；又或是孩子是收养的，相较于自己亲生的孩子，他们出现性早熟和暴力行为的可能性更高，也更可能给家庭和养父母带来负面的影响。

2.3. 父母的稳定特质

父母的低自尊和高控制欲与教养倦怠存在相关性，但大五人格特征在预测教养倦怠方面具有更为显著的作用，其中包括神经质、责任心、宜人性、外向性和开放性。举例来说，高神经质的父母更为敏感，容易产生频繁且强烈的负性情绪，这可能导致与孩子之间的消极互动，从而妨碍他们正确反应孩子的信号。相反，责任心水平较高的个体通常表现出较少的负性情绪，尤其是内疚感较少，这使得他们更能够有效地进行自我调节。具备责任心的父母更倾向于遵守抚养孩子的准则。宜人性高的父母展现出更强的帮助他人倾向，他们热情、无私、慷慨，并且善于表达爱心。这种特质使得他们更能够对孩子的行为做出积极的解释，并更容易识别和回应孩子的需求。因此，较高的外向性在养育子女方面被认为具有积极的作用，特别是在促进积极互动方面。同时，开放性程度高的父母也倾向于给予孩子更多的启发。

2.4. 父母特质

父母的某些特征是导致教养倦怠发生的主要原因，具体包括：1) 个体以做一个完美父母为目标。在教育孩子的过程中，完美主义的家长更可能会对自己和孩子提出过高的标准，这很容易带来更沉重的抚养压力，从而导致“天平失衡”。2) 个体较为敏感或者情绪与压力管理能力较低。作为家长，不仅要操持家里的事，还要平衡职场中的挑战，面对压力是常事，但如果不能很好地与压力相处，适当为自己解压的话，就很容易引发养育中的倦怠等连锁反应。3) 个体缺少情绪或者现实支持；如果一个家庭是丧偶

式育儿,那么这位负责育儿的家长很容易过度疲劳、孤独,同样的,缺乏双方大家庭的支持也会是一个重要因素。4) 个体的育儿经验不足是一个重要因素,导致父母出现与育儿角色相关的极度疲惫感。每天都要应对与子女相处的挑战,给父母带来了压力、无助和焦虑。情绪低落的父母,在意识到必须扮演父母角色时,可能感到生活已经失去了意义。第二个表现是与子女之间的情感距离。倦怠的父母在抚养和建立感情方面投入较少,可能表现为情感上的疏远或冷漠。第三个表现是个体失去了作为父母的成就感。一些父母对育儿感到厌倦,无法接受自己的角色,因此不愿意与子女相处。当父母出现养育倦怠时,与他们以往的育儿态度形成了鲜明的对比,这可能包括更少的耐心、更低的情感投入以及更少的积极互动。

2.5. 现代社会发展

现代社会的高速发展和信息技术的普及对父母教养方式产生了显著影响。例如,一项由 Smith 等人 (2022) 进行的研究发现,过度依赖电子设备和社交媒体可能导致父母与孩子之间的实际互动减少,从而增加了父母教养倦怠的风险。这种数字时代的育儿挑战要求父母在维护个人需求与孩子需求之间找到平衡。其次,日益加剧的社会竞争压力也是父母教养倦怠感增加的重要原因之一。在追求子女学业成就、才艺培养和社会地位的过程中,父母可能感受到巨大的压力,这种压力反过来又可能导致他们对教养的热情降低。Jones 和 Lee (2021) 的研究指出,当父母感到自身无法满足社会对子女的期望时,他们更容易产生教养倦怠。

2.6. 缺乏支持系统

家庭支持系统的缺乏也可能加剧父母的教养倦怠。当父母缺乏来自伴侣、亲戚或社区的支持时,他们可能感到更加孤立和无助。这种孤立感不仅会影响他们的心理健康,还会降低他们应对育儿挑战的能力。因此,构建一个支持性的家庭和社会环境对于预防父母教养倦怠至关重要。

3. 父母教养倦怠的消极影响

以往的研究中较少有探索关于父母教养倦怠的所产生的影响及其后果,但是通过对经历教养倦怠的父母调查可知,父母教养倦怠会对父母本身、夫妻关系和子女产生影响。

3.1. 对父母自身的影响

父母教养倦怠与职业倦怠相同都会产生抑郁的症状、个体成瘾行为和睡眠障碍等。父母教养倦怠水平过高时则会产生逃离或自杀的想法,不仅仅是身体逃离教养子女的环境,还会在心理上选择酗酒、抽烟等方式逃离教养子女[9]。在生理学上,处于高水平教养倦怠的父母,其大脑中下丘脑-垂体-肾上腺轴的强烈失调,这可能是由于睡眠障碍或对孩子实施暴力行为(皮质醇助长愤怒情绪)所引起[8]。

3.2. 对伴侣关系的影响

在以往的研究中发现,父母教养倦怠水平过高的伴侣,其在生活中冲突的频率和强度也要高于父母教养倦怠水平低的伴侣,并且倦怠水平过高的父母,其夫妻间疏离感也会更高[9]。产生冲突部分的原因是因为疲惫不堪的父母认为其伴侣没有承担作为父亲或母亲所应该承担的责任和义务,没有在社会资源和心理需要上到平衡或者是由于子女年龄较小长期哭闹,父母则将这种情绪转嫁给他们的伴侣。

3.3. 对子女的消极影响

在父母教养倦怠的情况下,会对子女的要求产生忽视和暴躁行为并且教养倦怠水平越高,这种行为出现的频率越多。前人研究中表明父母所受教育程度和家庭收入水平的高低对父母的教养倦怠与虐待和

忽视儿童有影响,这表明父母教养倦怠所产生的影响不局限某一种家庭类型[9]。Brianda 等人(2020)也表明当父母具有较高的教养倦怠水平,那么虐待和忽视儿童的行为频率也比较高。忽视情感需求、忽视身体需求、言语暴力和身体暴力属于父母进一步对子女忽视、暴力行为和虐待。通过研究发现,当父母处于高度情感耗竭、高水平情感疏远和低效能成就感的时候,父母则会表现出身体和情感上对子女的忽视和言语暴力,但是身体上的暴力行为却会得到抑制。同时教养倦怠的父母往往缺乏与青少年子女之间的情感联系,可能出现与子女之间的情感疏离。这种情感疏离可能源于父母有意避免与子女相处,缺乏对子女的情感支持和关注。由于缺乏父母的情感支持,青少年可能会感受到孤独、自卑和焦虑。他们可能会觉得自己被忽视或不被重视,从而产生负面情绪和心理问题。在这种情况下,青少年可能会形成不安全的依恋,缺乏安全感和信任感,对自己和他人的关系产生负面影响。一些青少年则可能表现出"父母化"现象,试图给予父母情感支持、依赖和安慰,这可能对他们的情感和社会发展产生负面影响,增加抑郁的风险。此外,陷入教养倦怠的父母可能会对子女采取暴力行为,这种家庭暴力会对青少年的认知和情感功能造成不可逆的伤害。相较于普通人群,童年和青少年期经历过家庭暴力的个体更容易自伤,抑郁风险是前者的三倍。

以往研究发现,家庭因素会对儿童学习结果产生一定影响。例如,Shek (2002)发现家庭功能与学生的学习成绩和学习成就呈显著相关。也就是说,如果父母长期处于教养倦怠之中,会导致其家庭功能质量下降,进而影响子女的学习水平和能力,导致学习倦怠。此外,若父母在子女的成长过程中倾向于采取疏忽的教养方式,则会增加其子女在学习过程中出现倦怠情绪的可能性。Li 等(2018)的研究也证实了父 教养方式可以在一定程度上预测子女的学习倦怠。具体而言,积极正向的教养方式被视为保护儿童免遭学习倦怠的因素,有助于降低孩子出现学习倦怠的可能性;相反,消极负面的教养方式则可能成为招致儿童学习倦怠的风险因素,会加剧孩子学习倦怠的产生和发展。而以往的研究证明,消极的父母教养方式与父母教养倦怠息息相关,父母教养方式的消极水平越高,父母教养倦怠的严重程度也就越高。

4. 预防措施及建议

以往有关于父母教养倦怠和亲子关系的研究证明了两者之间的联系,表现为父母教养倦怠中的情感耗竭维度与亲子关系显著负相关,父母情感耗竭水平越高,亲子关系越差[10]。当父母产生教养倦怠时,他们往往会认为与孩子相处时更困难、更疲惫,而这种负面评价反过来又会加剧教养倦怠。值得注意的是,父母教养倦怠并不一定要达到非常高的水平才能立即对亲子关系产生消极影响,Gillis 等(2019)研究中被试的父母教养倦怠的平均水平较低,但仍旧会对亲子关系造成相当程度上的影响。这表明,即使是“普通程度的”父母教养倦怠也会对亲子关系的质量构成直接威胁,因此,教养倦怠这一现象必须加以预防。

4.1. 夫妻双方共同参与育儿, 分担彼此的压力

家庭成员的参与育儿不仅有助于减轻夫妻双方的压力,也为青少年的成长提供了必要的支持。然而,如今社会中,由于工作等原因,部分父母参与育儿的时间相对较少。这种情况下,家庭可能面临着“丧偶式”家庭的心理压力,这对青少年的身心健康可能造成一定的影响。因此,父母之间的沟通至关重要。父母不仅应更多地参与育儿,还应寻求其他长辈和家庭成员的协助,共同分担养育的责任。同时,父母应增加与子女的亲子互动,给予他们充分的理解,建立良好的亲子关系,从而增进家庭成员之间的亲密感。这样做有助于青少年形成安全依恋,也能提升父母的养育成就感和幸福感。

4.2. 父母关注自身心理健康, 提升教养能力

父母双方关注自身心理健康,提升教养能力,在日常生活中养成觉察自己压力与心理状况的习惯。

面对生活与职场中的挑战，一些父母平日疏于对自己心理健康的关注，情绪管理能力较差，很多家长都习惯于埋头苦干，默默承受，却忽视了自己的心理状态，直到忍不下去的时候才发现自己已经出现问题很久了，致使夫妻间矛盾频发，孩子也被自己忽视、情感隔离很久了，对孩子造成不良影响。为提升养育技能及心理韧性，父母可通过阅读心理学方面的书籍。此举不仅有助于增强养育效能感，同时也有助于减轻焦虑、抑郁等负面情绪。当他们面临情绪困扰时，可寻求配偶、朋友等的情感支持，并进行情感倾诉。如果持续出现抑郁情绪或睡眠障碍等身体上的表现，应当寻求心理咨询人员或社会公益组织的帮助，必要时还可以接受家庭治疗，以及时觉察内心状态，随时做好压力管理，有助于防止教养倦怠。

4.3. 父母应摒弃“做完美父母”的信念，树立正确的教养观

父母们需要摒弃完美主义相关的教养行为，允许自己在养育子女的过程中出错。世界上不存在完美的父母，也不存在完美的孩子，放下追求完美的执念，在养育中才能更有活力与弹性。父母的支持对孩子的成长至关重要。情感上的支持包括表达爱意、理解和鼓励，这有助于孩子建立健康的情感连接和安全感。同时，物质上的支持也很重要，包括提供良好的生活条件、教育资源和必需的物质支持，以确保孩子的健康成长。除了给予孩子支持外，父母也需要关注自己的身心健康，重要的是，父母不应该沉迷于育儿的紧张氛围中。子女是独立的个体，父母应给予他们适当的独立空间，促进他们的自主性和独立性发展，这对父母来说也有助于减轻养育压力。

4.4. 父母双方经营好彼此夫妻关系，创造稳定有序的家庭氛围

日常生活中把夫妻关系的经营放在首位。常有家长总是会把一股脑的热情全部投入到对孩子的养育和培养中，养育时间过多地占据了夫妻之间的专属时间，时间一长，一旦夫妻关系出现问题，那么孩子势必会受影响。所以创造一个稳定有序的家庭氛围是防止教养倦怠的关键。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。

可以采用柔和的方式进行沟通，并在情绪激动时给自己时间冷静下来，避免不必要的冲突。同时换位思考，站在对方的角度考虑问题，这样可以减少误解和矛盾，促进夫妻间的相互理解和支持等方式。

4.5. 与学校沟通，加强家校之间的沟通交流

父母应该积极与学校保持沟通，以便在遇到问题时能够及时向学校寻求帮助，促进家校之间更紧密的联系，同时也减轻了他们自身的养育压力。现在，许多学校都提供家长学校课程，邀请教育学和心理领域的专家开设专题讲座，旨在解答家长们的疑问。此外，一些学校还定期举办家长沙龙活动，让家长们分享家庭教育方面的困惑，并相互支持。因此，父母们应该尽量安排时间参加这些活动，以提升自己的养育观念，从而减轻教养压力。

4.6. 增强社会支持保障，减少父母教养倦怠

社会对以父母为中心的家庭教育提出了更高的要求。不仅明确了在家庭教育中家长应尽的主体责任和应履行的义务，而且呼吁和计划多种法律进一步加强家庭教养的规范。父母不仅要进行家庭教养，还需要大量的时间投入到子女的学校教育和社会教育中。自2016年二胎政策开放以来，在教养经济和教养精力上，生育二胎的父母都承受着巨大的压力，而且在二胎政策开放后，生育二胎的母亲中高龄产妇为主要动力，在这种年龄，胎儿患有畸形的比率会提高，如果为特殊儿童，那么将会给父母带来极大的教养压力。如果工作和生活无法平衡下，长期处于家庭和工作的双重压力下，父母极容易患有教养倦怠。社会对父母教养的期望越来越高，但可支撑期望的资源没有增加或者越来越少。在现代社会的高强度压

力之下,父母与子女、社会要互相配合、互相支持,在共同努力的情况下,充实各类资源,完善资源保障系统。减少父母教养倦怠的情况,确保父母在物质需求和心理需求上可以得到满足,保障其生活幸福度和心理健康得到提升,不断降低父母教养倦怠的水平,有效减少父母教养倦怠所产生的消极影响,保障父母与儿童身心健康发展。

总体而言,青少年期对个体的发展具有重要意义,这一阶段涉及身体、心理、社会等多方面的变化和发展。在这个关键时期,家庭扮演着至关重要的角色,是青少年成长的主要场所。家庭环境、父母的教养方式和家庭氛围都对青少年的发展产生着深远的影响。因此,父母的角色至关重要,他们不仅需要关注自己的身心健康,还需要以科学的方式来引导和支持青少年的成长。

5. 结论

本研究从家庭视角深入探讨了父母教养倦怠的影响因素、对家庭的影响及相应的干预措施。通过分析社会人口统计学、子女因素、父母稳定特质等多方面因素,我们发现父母教养倦怠主要源于不恰当的教养方式、认知失衡以及长期面对养育压力而缺乏有效应对资源。这种倦怠不仅影响父母自身的心理健康,还对孩子的人格、学业等发展产生深远影响,甚至可能导致家庭内部矛盾和冲突,破坏家庭的和谐氛围。随着二孩、三孩政策的放开,未来多孩家庭将逐渐增多,父母面临的养育压力也将更加复杂和沉重。因此,预防和应对父母教养倦怠显得尤为重要。本研究提出了一系列家庭视角下的干预措施,包括重塑教养观念、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,旨在帮助父母有效应对养育压力,减少教养倦怠的发生。

同时,本研究也强调了社会在支持家庭教育和促进青少年成长与发展中的重要作用。政府和社会各界应加大对家庭教育的投入和支持力度,提供更多的育儿指导和帮助,同时加强对家庭教育的监管和评估,确保家庭教育的质量和效果。此外,还需要通过社会文化和价值观的变革,减轻父母的养育压力,提高家庭的幸福感和满意度。

总之,父母教养倦怠是一个复杂而重要的社会问题,需要家庭、学校、政府和社会各界共同努力,共同为青少年的健康成长和家庭的和谐稳定创造更好的条件。通过深入研究和有效干预,我们有望减少父母教养倦怠的发生,促进家庭和社会的和谐与进步。

参考文献

- [1] Pelsma, D.M. and Others, A. (1989) Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 22, 81-87. <https://doi.org/10.1080/07481756.1989.12022915>
- [2] Anne, V. and Marine, B. (2005). Le parent et le couple au risque de la parentalité: L'apport des travaux en langue anglaise. *Informations Sociales*, 122, 130-135. <https://doi.org/10.3917/inso.122.0130>
- [3] Deater-Deckard, K. (2008) Mood Disturbance and Disorders in Youth: Causes and Consequences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 49, 1129-1130. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.02035.x>
- [4] Mikolajczak, M., Brianda, M.E., Avalosse, H. and 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>
- [5] 王莉. 家长该如何应对“养育倦怠”[J]. 心理与健康, 2022(4): 28-29.
- [6] 赵晴. 父母教养倦怠对 3-6 年级小学生学校适应的影响[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2022. <https://doi.org/10.27212/d.cnki.glnsu.2022.001371>
- [7] Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H. and Mikolajczak, M. (2021) Parental Burnout around the Globe: A 42-Country Study. *Affective Science*, 2, 58-79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- [8] Brianda, M.E., Roskam, I. and Mikolajczak, M. (2020) Hair Cortisol Concentration as a Biomarker of Parental Burnout. *Psychoneuroendocrinology*, 117, Article ID: 104681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681>

-
- [9] Mikolajczak, M., Gross, J.J. and Roskam, I. (2019) Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, **6**, 1319-1329.
- [10] Gillis, A. and Roskam, I. (2019) Daily Exhaustion and Support in Parenting: Impact on the Quality of the Parent-Child Relationship. *Journal of Child and Family Studies*, **28**, 2007-2016. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01428-2>