

• 临床研究 • doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2024.08.008
网络首发 [https://link.cnki.net/urlid/50.1097.R.20240227.1603.018\(2024-02-28\)](https://link.cnki.net/urlid/50.1097.R.20240227.1603.018(2024-02-28))

正念养育课程对青少年的母亲养育倦怠和亲子关系的影响研究^{*}

李美佳¹, 许 辰¹, 吴 亮², 傅万艳², 李 敏^{1△}
(1. 陆军军医大学医学心理系军事心理学教研室, 重庆 400038; 2. 重庆市大学城第一中学, 重庆 400038)

[摘要] **目的** 探讨正念养育课程对青少年的母亲养育倦怠和亲子关系的影响。**方法** 于 2023 年 5 月在重庆市某中学招募自愿参与正念养育的 203 名母亲作为研究对象, 分为干预组($n=99$)和对照组($n=104$)。干预组参加每周 2 次、一共 8 次的正念养育课程, 对照组不参加课程。使用养育倦怠评估量表、亲子关系自我评定量表、正念五因素量表和生活满意度量表在干预前后对两组进行评估。**结果** 干预前, 两组亲子关系、生活满意度得分比较, 差异有统计学意义($P<0.05$)。与干预前比较, 干预后干预组养育倦怠得分降低, 亲子关系、正念五因素和觉察、不判断、不反应维度及生活满意度得分升高, 差异有统计学意义($P<0.05$)。与对照组比较, 干预后干预组亲子关系、正念五因素和觉察维度及生活满意度得分更高, 有觉知行动维度得分更低, 差异有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 4 周正念养育课程能够减少养育倦怠、改善亲子关系及生活满意度。

[关键词] 养育倦怠; 正念养育课程; 亲子关系; 生活满意度
[中图法分类号] R395.6 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8348(2024)08-1162-05

Effects of mindfulness-based parenting course on parenting burnout and parent-child relationship of adolescents' mothers^{*}

LI Meijia¹, XU Chen¹, WU Liang², FU Wanyan², LI Min^{1△}
(1. Teaching and Researching Section of Military Psychology, Faculty of Medical Psychology, Army Military Medical University, Chongqing 400038, China; 2. First Middle School of University Town, Chongqing 400038, China)

[Abstract] **Objective** To investigate the effects of mindfulness-based parenting course on parenting burnout and parent-child relationship of adolescents' mothers. **Methods** A total of 203 mothers who volunteered to participate in the mindfulness-based parenting course in a middle school in Chongqing City in May 2023 were recruited as the research subjects and divided into the intervention group ($n=99$) and control group ($n=104$). The intervention group attended the eight mindfulness parenting sessions twice a week, while the control group did not attended the course. The Parenting Burnout Assessment Scale, Parent-Child Relationship Self Evaluation Scale, Five Factors of Mindfulness scale and Satisfaction with Life Scale were used to evaluate the two groups before and after intervention. **Results** The scores of parent-child relationship and satisfaction with life had statistical difference between the two groups ($P<0.05$). Compared with before intervention, the parental burnout score of the intervention group was decreased, the scores of parent-child relationship, five factors of mindfulness, scores of awareness, no judgment, no reaction dimensions and life satisfaction were increased, the differences were statistically significant ($P<0.05$). Compared with the control group, the scores of parent-child relationship, five factors of mindfulness, awareness dimension and life satisfaction after intervention in the intervention group were higher, while the score of conscious action dimension was lower, the differences were statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** The 4-week mindfulness-based parenting course could decrease the parenting burnout, and improve the parent-child relationship and satisfaction with life.

[Key words] parental burnout; mindfulness-based parenting course; parent-child relationship; satisfaction with life

养育倦怠特指父母的倦怠状态^[1], 表现为强烈的 耗竭感、情绪疏离、厌倦自己的父母角色^[2]。养育倦

^{*} 基金项目: 国家社会科学基金项目(19BSH132)。 [△] 通信作者, E-mail: limin5226@tmmu.edu.cn。

怠在不同国家发生率为 1%~8%^[1],父母在倦怠状态下会出现自杀意念、忽视子女需求甚至虐待子女的情况^[3],子女难以形成健康的依恋关系^[4],损害亲子关系的身心健康^[5-6]。调查数据显示青少年的抑郁检出率为 24.6%^[7],而母亲的情绪状态与青少年的问题行为直接相关^[4,8-9]。养育倦怠主要源于养育过程中风险和获得的资源之间长期处于不平衡的状态^[10],其主要预测因素有父母的人格特质、养育情绪体验、养育功能和家庭功能^[11-12]。目前养育倦怠的研究主要集中于影响因素的研究^[13-15],有效的干预研究相对较少。

正念养育指在抚养子女的过程中保持时刻觉知^[16]。SUSAN 制订了正念养育课程^[17],用于改善注意缺陷多动障碍患儿及其父母的心理症状^[18-21],取得了较好的效果。在我国,母亲是教养子女的主要力量,母亲的情绪体验直接影响家庭氛围和教养效果。本研究旨在通过正念教养课程帮助母亲学会自我情绪管理方法,提升母亲情绪管理能力,改善母亲教养情绪体验和亲子关系,提升母亲养育子女过程中的生活满意度,现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

于 2023 年 5 月在重庆市某中学招募学生母亲作为研究对象。纳入标准:(1)有青少年子女(12~20 岁)^[9]生活在家中;(2)在家中承担主要养育任务;(3)自愿参加本研究。排除标准:不能完整参加线下课程。共纳入 203 名母亲作为研究对象,将能立即参与正念养育课程的 99 名母亲作为干预组,将无法立即参与正念养育课程的 104 名母亲作为对照组。本研究通过陆军军医大学伦理委员会批准(2020023-03)。

1.2 方法

1.2.1 样本量估算

使用统计软件 G * Power 进行样本量估算,采用 *t* 检验,预设中等效应量为 0.50,并将显著性水平设定为 0.05,为了保证统计检验力达到 0.8,至少需要 128 名研究对象。考虑存在 25%的样本量流失率,因此总样本量至少为 172 名。

1.2.2 评估工具

(1)一般资料:包括母亲的年龄、家中子女数量。(2)亲子关系量表:采用丁爱玉编制的亲子关系自我评定量表(父母版),共 20 个条目,采用 likert5 级计

分,如条目 1“我能经常保持愉快的心情和孩子相处”的选项“很不符合”记 1 分,“非常符合”记 5 分。得分越高,亲子关系越好。本研究中该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.912。(3)养育倦怠评估量表^[22]:该量表由 ISABELLE 等修订,中文版由 3 名英语笔译硕士共同翻译审校。该量表共 23 个条目,采用 likert7 级评分,从“非常不同意”至“非常同意”1~7 级评分。如条目 23“我无法再向孩子表达自己有多爱他们”的选项“非常不同意”记 1 分,“非常同意”记 7 分。得分越高,养育倦怠水平越高。本研究中该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.949。(4)正念五因素量表^[23]:由 BAER 等编制,中文版由 DENG 等^[24]于 2011 年修订。共有 39 个条目,采用 likert5 级评分,从“完全不符合”至“完全符合”1~5 级评分。如条目 1“在行走时,我会有意关注身体在行走中的感觉”的选项“完全不符合”记 1 分,“完全符合”记 5 分。得分越高,正念水平越高。本研究中该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.849。(5)生活满意度量表^[25]:该量表由 DIENER 等编制,MANTAK 博士修订并翻译,中文版信效度由熊承清等^[26]验证。包括 5 个条目,采用 liker7 级评分,从“非常不同意”至“非常同意”1~7 级评分。如条目 1“我的生活大致符合我的理想”的选项“非常不同意”记 1 分,“非常同意”记 7 分。得分越高,个体对生活越满意。本研究中该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.890。

1.2.3 干预程序

干预组参加 8 次线下正念养育课程,每周 2 次,每次 1.5 h;对照组暂不参加课程。在课程开始和结束时使用上述工具对两组被试进行评估。

1.2.4 干预方案

根据养育倦怠风险-资源理论^[10],养育倦怠的保护性因素包括母亲的情绪觉察能力、情绪调节能力和自我控制能力等。以该理论为依据,SUSAN 的正念养育项目为基础,结合本课题组调查获得的母亲养育倦怠的影响因素,制订了针对母亲的正念养育方案,对母亲的情绪觉察能力、情绪调节能力和自我控制能力进行 8 次课程训练。课程内容由精神病学与精神卫生学博士研究生导师、应用心理学博士共同督导审核,重庆市某中学德育副校长和专职心理教师(中级职称)配合课程组织工作。采取课堂讲授、角色扮演、正念体验与分享等形式,每天借助微信程序进行正念练习打卡,课程方案见表 1。

表 1 正念养育课程方案

课次	主题	课程内容
第 1 次	识别自动化反应	(1)课程简介;(2)目标冥想;(3)压力练习;(4)介绍“掌中大脑”和压力下“战斗-逃跑-冻结”反应;(5)STOP 练习(暂停-呼吸-觉察-继续行动);(6)正念吃葡萄干练习;(7)一句话体验分享(固定内容,下文省略)

续表 1 正念养育课程方案

课次	主题	课程内容
第 2 次	回归教养初心	(1)母亲之声(固定内容,下文省略);(2)从朋友的视角进行压力练习;(3)感恩练习;(4)3 件好事练习;(5)身体扫描练习
第 3 次	与身体产生联结	(1)3 min 呼吸空间练习;(2)正念伸展;(3)自悯练习;(4)“我需要什么”书写练习
第 4 次	对教养压力的回应	(1)觉察思维;(2)情绪 ABC 理论;(3)场景模拟:与问题共舞;(4)“门”的意象练习
第 5 次	教养图式识别	(1)觉察情绪;(2)分析教养图式;(3)行走冥想;(4)拥抱情绪和内在小孩练习
第 6 次	冲突与修复	(1)无选择觉察;(2)室外行走冥想;(3)破裂与修复的意象练习
第 7 次	爱与界限	(1)播放电影《哪吒》片段;(2)慈爱冥想;(3)意象练习
第 8 次	正念之路	(1)10 位母亲分享体会;(2)结课仪式

1.3 统计学处理

采用 SPSS26.0 软件进行数据分析,计量资料以 $\bar{x}\pm s$ 表示,比较采用 t 检验;计数资料以例数或百分比表示,比较采用 χ^2 检验,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结 果

2.1 两组一般资料比较

干预前,两组亲子关系、生活满意度得分比较,差异有统计学意义($P<0.05$),见表 2。

表 2 两组一般资料比较

项目	干预组 ($n=99$)	对照组 ($n=104$)	t/χ^2	P
年龄($\bar{x}\pm s$,岁)	40.90±4.52	40.23±4.59	0.11	0.29
子女数量[$n(\%)$]			1.10	0.50
1 个	36(36.4)	40(38.5)		
2 个	60(60.6)	63(60.6)		
3 个	3(3.0)	1(1.0)		
养育倦怠($\bar{x}\pm s$,分)	31.92±19.56	32.15±23.52	4.38	0.93
亲子关系($\bar{x}\pm s$,分)	71.16±8.39	73.80±9.28	0.37	0.03
正念五因素($\bar{x}\pm s$,分)	122.10±12.41	122.59±9.94	2.39	0.75
生活满意度($\bar{x}\pm s$,分)	22.12±6.35	24.04±5.56	0.43	0.02

2.2 干预前后两组指标比较

与干预前比较,干预后干预组养育倦怠得分降低,亲子关系、正念五因素和觉察、不判断、不反应维度及生活满意度得分升高,差异有统计学意义($P<0.05$)。与对照组比较,干预后干预组亲子关系、正念五因素和觉察维度及生活满意度得分更高,有觉知行动维度得分更低,差异有统计学意义($P<0.05$),见表 3。

表 3 干预前后两组指标比较($\bar{x}\pm s$,分)

项目	干预前	干预后	t	P
干预组($n=99$)				
养育倦怠	31.92±19.56	25.44±20.27	3.78	<0.01
亲子关系	71.16±8.39	75.69±9.46 ^a	-6.31	<0.01

续表 3 干预前后两组指标比较($\bar{x}\pm s$,分)

项目	干预前	干预后	t	P
正念五因素	122.10±12.41	126.80±14.47 ^a	-4.57	<0.01
觉察	22.09±5.09	25.13±5.84 ^a	-6.54	<0.01
描述	26.25±5.42	26.41±4.91	-0.41	0.69
有觉知行动	30.65±4.61	29.93±4.61 ^a	1.99	0.49
不判断	24.26±4.42	25.38±3.48	-2.79	0.01
不反应	18.85±3.47	19.94±3.43	-3.18	<0.01
生活满意度	22.12±6.35	24.10±6.14 ^a	-3.81	<0.01
对照组($n=104$)				
养育倦怠	32.15±23.52	29.05±22.86	1.54	0.13
亲子关系	73.80±9.28	74.13±9.53	-0.40	0.69
正念五因素	122.59±9.94	123.29±10.34	-0.87	0.39
觉察	20.99±4.77	21.09±5.04	-0.22	0.82
描述	24.91±4.35	25.44±4.82	-1.68	0.09
有觉知行动	32.24±4.33	32.14±4.65	0.19	0.84
不判断	26.22±4.84	25.65±4.74	1.11	0.27
不反应	18.22±3.55	18.96±3.57	-1.86	0.07
生活满意度	24.04±5.56	23.60±5.94	0.89	0.38

^a: $P<0.05$,与干预后对照组比较。

3 讨 论

本研究观察正念养育课程对减少养育倦怠和改善亲子关系的效果,结果显示,干预组正念水平明显提升,母亲养育倦怠得分明显下降,亲子关系和生活满意度得分明显升高($P<0.05$),而对照组在以上方面均未见明显改善,初步说明该课程有积极效果。

本研究干预后干预组觉察维度得分高于对照组($P<0.05$)。有研究证实,提升觉察能力是养育倦怠得以减少的关键^[27-28]。觉察自身情绪是情绪调节的首要环节,有助于减少过度情绪反应^[29]。通过 STOP 练习,母亲觉察到自己情绪即将失控,主动暂停,为应对教养问题留下反应空间。除觉察情绪外,觉察自身需求、主动进行自我关怀同样能够减轻压力反应,减少养育过程中的不良体验,预防养育倦怠的产生^[30]。通过正念伸展和“我需要什么”的书写练习,母亲们领悟到自身精力

和能力也有极限。成为“完美母亲”甚至“完美女性”的观念使母亲们无暇顾及自身需求,无限透支自身精力以确保“什么都要做好”^[31]。课程鼓励母亲们首先觉察并照顾好自己的情绪和需求,如果超出自身能力范围,则要降低完美标准,或主动寻求家庭成员帮助。

本研究干预后干预组亲子关系得分高于对照组($P<0.05$)。干预组亲子关系的改善可能是由于参与课程的母亲们在亲子互动中不再习惯性采用指责、评价、讲道理等方式对孩子进行说教,转而采取倾听、不反应的方式对子女的语言和行为进行关注和回应,使子女感受到母亲情绪和行为的积极转变,原本看似难以调和的亲子关系因此得以松动。来自 Stroop 任务的行为学证据表明,正念训练能够通过提高自我控制,降低自动化反应^[32]。母亲接受正念养育训练后能更好地觉察情绪,暂停习惯的立即冲动反应,减少亲子互动中的情绪失控等自动化反应。

本研究干预后干预组生活满意度得分高于对照组($P<0.05$)。干预组生活满意度的改善可能有两方面原因:(1)亲子关系的改善使得家庭氛围更加融洽,生活满意度水平随之提升;(2)正念教养课程中的以“初心”看待自己的孩子、感恩练习和 3 件好事练习,均有助于被试重新看待生活中被忽视的积极部分,领悟到生活并不像她们认为的那样糟糕,对生活的满意度因而有所增加。

正念养育课程减少养育倦怠的作用未在本研究中得到充分证实。干预后干预组养育倦怠得分较干预前明显下降($P<0.05$),但两组养育倦怠得分比较无明显差异($P>0.05$)。一方面,可能受到未知混杂因素影响,缩小了组间差异;另一方面,可能由于该课程持续时间只有 4 周,而养育倦怠是由于资源与风险长期失衡导致的^[1-14],短期认知或行为的转变还不足以改变倦怠状况。这提示母亲需要在课程结束后继续坚持正念教养、情绪管理训练、自我关怀练习,有效降低养育倦怠。

综上所述,本研究从改善母亲自身情绪入手,证实了正念养育课程对提高母亲的生活满意度和缓和亲子关系具有积极作用,对未来相关研究有借鉴意义。不足之处在于减少养育倦怠的效果未在组间比较中得到充分验证,提示课程内容和组织形式还需进一步优化。未来应结合干预后的访谈优化课程方案,采取随机对照分组方式,将配偶和子女的感受也纳入讨论,全面考察课程的远期效果,在此基础上依托社区或学校推广该课程,营造注重正念教养的家校共育氛围,为构建生育友好型社会提供参考。

参考文献

[1] ROSKAM I,AGUIAR J,AKGUN E,et al. Three

reasons why parental burnout is more prevalent in individualistic countries:a mediation study in 36 countries[J]. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol,2024,59(4):681-694.

[2] BLANCHARD M,HOEBEKE Y,HEEREN A. Parental burnout features and the family context:a temporal network approach in mothers [J]. J Fam Psychol,2023,37(3):398-407.

[3] 王胜男,程华斌,王云鹤. 简式养育倦怠量表中文版的修订[J]. 中国心理卫生杂志,2021,35(11): 941-946.

[4] KUTUK M O,TUFAN A E,KILICASLAN F, et al. High depression symptoms and burnout levels among parents of children with autism spectrum disorders: a multi-center, cross-sectional, case-control study[J]. J Autism Dev Disord,2021,51(11):4086-4099.

[5] MIKOLAJCZAK M,BRIANDA M E,AVAL-OSSE H,et al. Consequences of parental burnout:its specific effect on child neglect and violence[J]. Child Abuse Negl,2018,80:134-145.

[6] WANG W,CHEN S,WANG S,et al. Parental burnout and adolescents' development: family environment, academic performance, and social adaptation [J]. Int J Environ Res Public Health,2023,20(4):2774.

[7] 赵华昌,刘艳艳. 关注青少年心理健康,筑梦未来中国[J]. 前进论坛,2023,63(7):47-48.

[8] CHEN B,QU Y,YANG B,et al. Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems:the mediating role of maternal hostility[J]. Dev Psychol, 2022,58(4):768-777.

[9] BERK L E. 伯克毕生发展心理学:从 0 岁到青少年[M]. 7 版. 陈会昌,译. 北京:中国人民大学出版社,2022.

[10] MIKOLAJCZAK M,ROSKAM I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR2) [J]. Front Psychol,2018,9:886.

[11] MIKOLAJCZAK M,RAES M E,AVALOSSE H,et al. Exhausted parents:sociodemographic, child-related,parentrelated,parenting and family-functioning correlates of parental burnout [J]. J Child Fam Stud,2018,27:602-614.

[12] POLIZZI C,GIORDANO G,BURGIO S,et al.

Maternal competence, maternal burnout and personality traits in Italian mothers after the first COVID-19 lockdown[J]. *Int J Environ Res Public Health*,2022,19(16):9791.

[13] 孙珍珍,李文辉. 基于 Cite Space 可视化分析的父母养育倦怠研究综述[J]. *长江丛刊*,2023,3(9):131-133.

[14] 俞国良. 家庭教育中的“父母倦怠”:心理健康视角[J]. *清华大学教育研究*,2021,42(6):21-28.

[15] MIKOLAJCZAK M,GROSS J J,ROSKAM I. Beyond job burnout: parental burnout! [J]. *Trends Cogn Sci*,2021,25(5):333-336.

[16] KABAT-ZINN J,KABAT-ZINN M. Mindful parenting:perspectives on the heart of the matter [J]. *Mindfulness*,2021,12(2):266-268.

[17] SIEBELINK N,KAIJADOE S,VAN HORSS-EN F, et al. Mindfulness for children with ADHD and mindful parenting (MindChamp):a qualitative study on feasibility and effects[J]. *J Atten Disord*,2021,25(13):1931-1942.

[18] VALERO M,CEBOLLA A,COLOMER C. Mindfulness training for children with ADHD and their parents;a randomized control trial[J]. *J Atten Disord*,2022,26(5):755-766.

[19] BORICEVIC MARŠANIC V,FLANDERTAD IC M. When parents decline psychopharmacotherapy for ADHD in their children:mindfulness-based intervention as an add-on to behavior therapy:a case-report of an eight year boy[J]. *Psychiatr Danub*,2023,35(1):120-122.

[20] CHAN S,ZHANG D,BÖGELS S,et al. Effects of a mindfulness-based intervention (MYmind) for children with ADHD and their parents:protocol for a randomised controlled trial[J]. *BMJ Open*,2018,8(11):022514.

[21] AGHAZIARATI A,ASHORI M,NOROUZI G,et al. Mindful parenting:attachment of deaf children and resilience in their mothers[J]. *J Deaf Stud Deaf Educ*,2023,28(3):300-310.

[22] BRIANDA M,MIKOLAJCZAK M,BADER M,et al. Optimizing the assessment of parental burnout: a multi-informant and multimethod approach to determine cutoffs for the parental burnout inventory and the parental burnout assessment[J]. *Assessment*,2023,30(7):2234-2246.

[23] PELHAM W,GONZALEZ O,METCALF S,et al. Evaluating the factor structure of each facet of the five facet mindfulness questionnaire[J]. *Mindfulness*,2019,10(12):2629-2646.

[24] DENG Y Q,LIU X H,RODRIGUEZ M A,et al. The five facet mindfulness questionnaire: psychometric properties of the Chinese version [J]. *Mindfulness*,2011,2:123-128.

[25] CEREZO M,SORIA-REYES L,ALARCÓN R,et al. The satisfaction with life scale in breast cancer patients:psychometric properties[J]. *Int J Clin Health Psychol*,2022,22(1):100274.

[26] 熊承清,许远理. 生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和效度[J]. *中国健康心理学杂志*,2009,17(8):948-949.

[27] BOGELS S M,DE BRUIN E I,BLOM R,et al. MYmind: mindfulness training for youngsters with autism spectrum disorders and their parents[J]. *Autism*,2015,19(8):906-914.

[28] PIOTROWSKI K,BOJANOWSKA A,SZCZY-GIEL D,et al. Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity[J]. *Front Psychol*,2023,14:1087977.

[29] POTHARST E,BOEKHORST M,CUIJLITS I,et al. A randomized control trial evaluating an online mindful parenting training for mothers with elevated parental stress[J]. *Front Psychol*,2019,10:1550.

[30] KADOSH-LAOR T,ISRAELI-RAN L,SHALEV I,et al. Empathy and parenthood: the moderating role of maternal trait empathy on parental burnout [J]. *Br J Psychol*,2023,114(3):605-620.

[31] BLACK K,CUNNINGHAM C,GILLESPIE D,et al. Understudied social influences on work-related and parental burnout:social media-related emotions,comparisons, and the “do it all discrepancy”[J]. *Front Psychol*,2022,13:977782.

[32] 杨秀娟. 从“不知不觉”到“当知当觉”:习惯性手机使用及其与正念的关系[D]. 武汉:华中师范大学,2022.