

国内外养育倦怠的研究进展

张琴^{1,2}, 赵媚^{1,2}

1. 中国科学院心理研究所, 心理健康重点实验室, 北京 100101; 2. 中国科学院大学心理学系, 北京 100101

摘要: 养育倦怠是指由于父母角色和长期的养育压力而导致的一组负性综合症状。围绕养育倦怠, 国内外学者对其概念、测量工具、产生原因、影响及后果等进行了一系列的研究。本研究系统梳理了养育倦怠的形成原因, 并深入分析了其对儿童身心健康的影响, 提出了相应的干预措施, 旨在为预防父母养育倦怠, 缓解儿童的问题行为提供有益的参考, 以提高家庭的养育质量和儿童的幸福感受。

关键词: 养育倦怠; 心理健康; 儿童行为

中图分类号: G78; R179 文献标识码: A 文章编号: 1008-6579(2025)03-0293-05 doi:10.11852/zgetbjzz2024-0171

Advances in research on parenting burnout domestically and internationally

ZHANG Qin^{1,2}, ZHAO Mei^{1,2}

1. CAS Key Laboratory of Mental Health, Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China;

2. Department of Psychology, University of Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China

Corresponding author: ZHAO Mei, E-mail: zhaomei@psych.ac.cn

Abstract: Parental burnout refers to a set of negative symptoms resulting from parental role and long-term parenting stress. Scholars both domestically and internationally have conducted a series of studies revolving around parenting burnout, exploring its concept, measurement tools, causes, impacts, and consequences. This study systematically reviews the causes of parenting burnout and conducts an in-depth analysis of its effects on the physical and mental health of children, proposing corresponding intervention measures, in order to provide valuable insights for preventing parental burnout, alleviating children's behavioral issues, and enhancing the quality of parenting and children's well-being in families.

Keywords: parental burnout; mental health; children's behavior

养育倦怠是指父母因长期承担父母角色和育儿压力而出现的一系列负面情感和心理症状, 包括情感耗竭、角色厌倦、与子女的疏离以及对父母角色的负面比较^[1]。根据国际父母倦怠调查联盟的调查研究结果, 养育倦怠在全球范围内普遍存在, 它不仅对儿童的身心健康产生严重影响, 而且对家庭关系和社会发展也带来负面影响。早期的养育倦怠研究主要集中在概念和测量工具的开发上。近年来, 研究者开始从人口学变量、个体特征等角度对养育倦怠的前因变量进行研究, 但在影响养育倦怠的中介和调节因素以及养育倦怠的影响、干预措施等方面的研究仍较少。关于养育倦怠的概念和测量工具的发展历史, 程华斌等^[2]在其研究中进行了详细阐述, 本文将不再对此进行展开。本研究旨在通过分析养育倦怠产生的原因, 探讨养育倦怠对儿童身心健康的影响, 提出减轻养育倦怠的干预方案, 从而提高家庭的养育质量和儿童的幸福感受。

1 养育倦怠的产生原因

根据风险-资源平衡理论, 养育倦怠是由于风险和保护因素之间的长期不平衡所导致的, 学者们采用风险-资源平衡模型来对养育倦怠进行解释, 并围绕其前因变量和后果变量开展了一系列的研究^[3]。为深入理解这一现象, 本研究回顾了国内外相关文献, 将养育倦怠的原因进行分类和总结。

1.1 家庭因素 家庭成员关系中夫妻关系和亲子关系对养育倦怠有着重要影响。和睦的夫妻关系和积极的亲子关系可以减轻养育倦怠。夫妻关系和亲子关系是在家庭系统中最重要的两种关系。研究表明, 感知到来自伴侣、家人和朋友的社会支持的父母一般不容易患上养育倦怠^[4]。婚姻满意度^[5], 生活满意度^[5-6], 认可伴侣的养育^[7], 伴侣、家人、朋友的社会支持^[8]等都与养育倦怠呈负相关, 反之共同抚养冲突则可能导致养育倦怠的产生^[9]。此外, 不同的亲子依恋风格对养育倦怠也有不同影响^[10]。

作者简介: 张琴(1981—), 女, 硕士研究生, 主要研究方向为儿童发展心理学、儿童早期发展。

通信作者: 赵媚, E-mail: zhaomei@psych.ac.cn

1.2 父母相关因素与养育倦怠

1.2.1 人口学变量因素影响 研究证明,养育倦怠的产生受到父母多重因素的显著影响,包括年龄^[11]、经济收入^[12]、就业状况、婚姻状态^[13]以及教育水平^[14]。此外,有关父母中谁更容易受到养育倦怠影响的问题也引起了学界广泛的讨论。关于年龄、性别和教育水平是否与养育倦怠强度相关,目前学界产生了截然相反的观点:有学者认为父母的年龄、性别和教育水平与养育倦怠存在显著相关性,而其他研究则指出这些因素与养育倦怠的相关性较低^[12]。除文化因素外,这一分歧的深层根源又是什么?这些问题将成为未来学者进一步深入探讨的关键方向。

1.2.2 父母认知因素 研究表明,父母的期望、自我认知、责任感以及对父母角色的认知这些因素都对养育倦怠有重要影响^[15]。这种影响主要体现在如下:首先,完美主义情结。一些父母期望自己和子女都是完美的,这种理想化观念可能增加了养育倦怠的风险^[16-17],同时也向子女传递了压力。其次,父母角色的认知。有些父母认为自己的角色是独一无二的,因此具有高度责任感。然而,这种责任感也可能导致家庭平衡问题的加剧,从而引发家庭沟通问题,最终增加养育倦怠的风险^[18]。因此,父母应正确对待自己的角色和责任,学会评估和调整期望和压力,以更好地应对儿童的养育压力和挑战。

1.2.3 心理特质因素 父母的心理特质对养育倦怠产生重要影响。积极特质如抗逆力、积极情感、情商等有利于促进问题处理;而消极特质如神经质则可能导致挫败情绪,从而降低对子女的关注。研究表明,抗逆力在应对生活中的挫折和困难时起到重要作用^[4]。其他心理特质,如成长心态的父母^[16]、自我同情、沉思、特质正念^[19]和情商^[5]与养育倦怠呈负相关,然而神经质却与养育倦怠呈现正相关。这一人格特质对所有倦怠都有重要影响^[9]。养育倦怠在情绪衰竭和人格解体方面与神经质呈正相关,与宜人性呈负相关^[20]。母亲情绪不稳定(神经质)也会导致家庭沟通问题的增加,进而导致母亲对家庭生活的不满,增加母亲倦怠的风险^[18]。

1.3 儿童相关因素与养育倦怠

1.3.1 人口学变量影响 研究表明,儿童年龄对养育倦怠有很大的影响^[7,21]。家庭中儿童数量也与养育倦怠程度相关,儿童数量越多,越容易产生养育倦怠^[7,11-12],特别是在家庭中至少有一个 4 岁以下儿童时,养育倦怠发生的风险更高^[21]。

1.3.2 儿童人格特征 儿童的个性特征同样对养

育倦怠产生影响。在亲子关系中,儿童是否好相处,这可能会引起父母的不同情绪,父母可能因此采用不同的方法将自己的想法和期望强加给儿童。父母认为儿童具备较高神经质特质时,通常会成就感下降,情绪疲劳感和距离感增加。相反,儿童性格具备宜人性和尽责性时,则养育倦怠程度呈负相关。有研究表明,父母对儿童外向性和开放性的评估与养育倦怠各维度之间无显著关系^[11]。这表明儿童是否外向或开放并不是影响养育倦怠的关键因素,更多的影响因素涉及到父母的心理特质、经济压力和婚姻关系等。相反,难以养育的儿童可能会引起养育倦怠的产生^[9],而那些具有高亲社会技能的儿童父母通常具有较低的养育倦怠程度^[22]。可能的原因是,难养型的儿童具有易怒、要求高、多动、不良睡眠习惯等,需要父母投入更多的经历、注意力和时间,这在一定程度上加重了父母的养育压力,使父母更容易产生倦怠。因此,针对难养型儿童的父母,应对其养育倦怠水平进行评估,开展养育知识和技能的培训,从而降低父母养育倦怠,提升对儿童的保护。

1.3.3 特殊需求儿童 研究表明,有特殊需求儿童^[23],或儿童患某种疾病^[20]、或具有一些挑战行为问题(多动症、躯体问题、品行问题和同伴问题)的儿童^[16],以及非典型儿童发育,都会让父母容易感到养育倦怠。这是因为此类儿童需要更多的精力和关怀,同时也带来更大的经济压力。长期面对这些压力,夫妻之间容易发生婚姻冲突,进一步导致养育倦怠。此外,若治疗效果不佳时,多年的陪伴和治疗可能会使父母失去信心,导致情感枯竭,产生养育倦怠。然而,研究也指出,如果家庭中只有一个特殊需求儿童的情况,与有正常儿童的家庭相比,父母并不一定会经历更多的倦怠^[9]。

1.4 社会因素与养育倦怠

1.4.1 社会支持的影响 社会支持是指一定社会网络运用一定的物质和精神手段对社会弱势群体进行无偿帮助的行为总和。研究表明,父母获得社会支持存在多种类别,感知到来自伴侣、家人和朋友的社会支持的父母养育倦怠风险较低^[24]。另有一些中国学者通过探讨父母社会支持潜在类型,并分析社会支持与养育倦怠的关系得出:贫乏型与分歧型的社会支持与父母倦怠存在统计学意义;相较于贫乏型,分歧型父母的养育倦怠程度更低,相较于低抗逆力父母,高抗逆力父母感知分歧型社会支持会有更低的养育倦怠^[25]。

1.4.2 工作压力层面的影响 根据风险与资源之

间的平衡理论,养育倦怠是由于与育儿相关的需求与满足这个需求的可用资源之间不匹配而产生的。在这个理论中,需求被确定为增加父母压力水平的风险要素,养育倦怠是长期置身于养育压力下而导致的一种应激障碍。因此,养育压力是导致父母养育倦怠的重要原因。研究发现,养育倦怠与工作倦怠在情绪耗竭和人格解体方面呈正相关^[20,26],育儿压力、育儿效能、抑郁、配偶支持等因素都会影响母亲的倦怠^[11-12]。受试者的育儿压力和抑郁程度越高,倦怠程度就越高^[8]。

2 养育倦怠的中介与调节因素

针对养育倦怠产生的心理过程,研究者从多方面考察了其中的中介机制,这些中介因素可以分为认知和行为两个方面。此外,研究者还关注了养育倦怠的调节因素,比如心理资本,家庭心理阻碍、抗议力等。

2.1 中介因素 在养育倦怠的中介因素分析中,认知层面是一个非常重要的因素。家长的认知方式会对养育行为产生显著的影响。具体而言,家长是否能够保持积极的未来取向,即对儿童未来发展充满信心和希望,对减轻养育倦怠情绪具有积极影响。相反,家长沉湎于反刍思维,不断回忆和反思过去的养育经历,可能会加重养育倦怠情绪的程度^[27]。国外研究表明,反刍思维的强化与压力相关变量与养育倦怠之间的联系明显,而认知重评则削弱了这种联系^[27],这对如何提高对儿童的养育质量提供了一个很好的思路。

2.2 调节因素 关于调节因素,目前主要探讨的是家庭支持和情绪调节方面。国内有学者研究证明,家庭心理支持是通过养育动机内化影响养育倦怠中介过程的前后段路径调节了亲代养育倾向,而家庭心理阻碍却调节了其前半段。在低家庭心理支持和低家庭心理阻碍时,影响更强;在高家庭心理支持时,影响则相反^[28]。与此同时,国外研究发现,高水平新冠危机感知可能导致养育倦怠症状的出现,但家庭支持性组织观念在这种关系中未起到调节作用^[29]。仔细研究国内外文献可以发现,国外学者不仅对情绪调节进行了中介作用研究,同时也进行了调节作用的研究。如反刍能强化压力相关变量与养育倦怠之间的联系,而重新评价则削弱了这种联系^[27]。抗逆力也对分歧型感知社会支持与养育倦怠有调节作用,高抗逆力父母感知分歧型社会支持会有更低的养育倦怠^[4]。此外,心理资本能够调节社会导向完美地预测养育倦怠的中介作用的主路径

和后半路径^[30]。综上所述,除了中介作用外,调节作用对于解释养育倦怠也非常重要,未来研究需要更多的关注调节因素。

3 养育倦怠的后果和影响

研究表明,养育倦怠具有重大的破坏性和普遍性,对家庭和儿童产生不良的影响。它不仅会导致父母抑郁^[23]、出现心理健康状况^[14,31],逃避现实和自杀想法、上瘾、睡眠障碍^[28,32]、情感耗竭、产生工作倦怠^[20,33],工作满意度下降等问题,同时也会对儿童的教育和成长产生不良的影响。

首先养育倦怠不利于儿童情感和安全感的建立。养育倦怠会导致父母感情疏离或冷漠,缺乏情感上的支持和亲密感,从而减少积极育儿策略的使用,增加体罚的概率^[25],在高逆境下,有养育倦怠的父母还会让儿童受到更严厉的养育^[34],部分父母会开始忽视儿童,采用儿童暴力行为^[5,32],这可能阻碍儿童的情感发展和安全感的建立。其次,养育倦怠不利于儿童社交技能的发展。养育倦怠会对家庭婚姻关系产生重大影响,导致夫妻冲突严重^[32],婚姻满意度下降,伴侣之间关系开始疏远^[28],严重者可能还会出现家庭暴力^[5]。不良的家庭环境下,儿童缺乏积极的亲子互动和社会支持,导致其亲社会等积极行为减少^[12,35],从而影响儿童社交技能的发展,使其难以建立良好的人际关系和适应社会环境。再次,养育倦怠不利于儿童学业和心理健康的发展。

养育倦怠可能影响儿童家庭学习环境的质量和心理健康,使儿童缺乏学习动力和自信心,进而影响到学业表现和学习成就。学生生活满意度下降,积极心理品质也会受到影响,还可能导致儿童各种情绪问题、行为问题或者产生抑郁^[23]等心理健康问题。

4 改善养育倦怠,减少儿童问题的干预建议

4.1 家庭成员关系的干预是一项重要且有效的措施 和睦的夫妻关系和积极的亲子关系有助于减轻父母的压力和养育疲劳感。一个稳定和谐的家庭环境对于儿童的健康成长至关重要,可以减少其行为问题和情绪问题的发生。相反,家庭内部的冲突、紧张及不和谐可能增加父母的养育压力和倦怠,导致父母采取消极的言语行为,对儿童造成负面影响,增加其行为问题、情绪问题等。因此,对于存在家庭内部教育方式冲突、婚姻关系不和谐的家庭,则需要制定系列的干预方案,包括鼓励父母进行积极的夫妻沟通与合作,共同制定教养策略,育儿技能培训和家

庭教育课程,并提供夫妻关系方面的教育,以建立高质量的婚姻关系和亲子关系,鼓励父母积极参与子女的生活和学习,提供支持和鼓励,营造积极的家庭氛围。

4.2 内部干预策略是克服养育倦怠的关键 通过提升父母的养育效能感、控制感、自尊和信念,以及改变父母的归因方式,可以有效减少养育倦怠的发生,从而创造更加支持性和温馨的家庭环境,降低儿童问题的发生率。可以采用放松训练、正念减压法、社交训练、归因训练、压力预防训练、时间管理、理性疗法、压力评估管理、认知重构训练等策略。例如,认知再评价可以改变个体对事情的认知,降低压力。通过培养积极情绪应对策略,促进问题的解决。研究表明,正念练习和认知行为疗法可以有效降低患病儿童父母的养育倦怠水平,提升父母对慢性病儿童的养育态度和环境^[36],有利于特殊儿童的发展。

4.3 提供社会支持和资源,以缓解养育倦怠和预防儿童问题 外部干预强调改善客观因素。建议增强伴侣之间的支持、认可、信任和尊重,以增强父母抵抗压力的能力。祖父母或外祖父母的支持也有助于缓解父母的压力。社会支持网络和提供情感支持也可以增强养育者的抗压能力,减少养育倦怠的发生,间接减少儿童问题的发生。定性研究发现,积极参与特定社会支持对减轻患病儿童母亲的养育倦怠发挥重要作用。建议社区组织和其他非盈利组织合作制定减轻患病儿童母亲养育倦怠的方案^[37]。

参考文献

- [1] Roskam I, Brianda ME, Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA)[J]. *Front Psychol*, 2018, 9: 758.
- [2] 程华斌,刘霞,李艺敏,等. 养育是一种幸福的体验吗? 养育倦怠述评[J]. *心理发展与教育*, 2021, 37(1): 146-152. Cheng HB, Liu X, Li YM, et al. Is parenting a happy experience? Review of parenting burnout[J]. *Psychol Dev & Educ*, 2021, 37(1): 146-152. (in Chinese)
- [3] Mikolajczak M, Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR(2))[J]. *Front Psychol*, 2018, 9: 886.
- [4] 陈明隆,刘笑哈,郭静. 新型冠状病毒肺炎疫情下儿童父亲社会支持与养育倦怠的关系[J]. *北京大学学报(医学版)*, 2022, 54(3): 520-525. Chen ML, Liu XH, Guo J. Relationship between social support and parental burnout in COVID-19 among Chinese young parents[J]. *Journal of Peking University(Health Sciences)*, 2022, 54(3): 520-525. (in Chinese)
- [5] Szczygieł D, Sekulowicz M, Kwiatkowski P, et al. Validation of the polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA)[J]. *New Dir Child Adolesc Dev*, 2020, 2020(174): 137-158.
- [6] Matias M, Aguiar J, César F, et al. The Brazilian-Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence[J]. *New Dir Child Adolesc Dev*, 2020, 2020(174): 67-83.
- [7] Favez N, Max A, Bader M, et al. When not teaming up puts parents at risk: Coparenting and parental burnout in dual-parent heterosexual families in Switzerland[J]. *Fam Process*, 2023, 63(1): 272-286.
- [8] Seo JH, Kim HK. What is the burnout of mothers with infants and toddlers during the COVID-19 pandemic? In relation to parenting stress, depression, and parenting efficacy[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2022, 19(7): 4291.
- [9] Gérain P, Zech E. Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues [J]. *Front Psychol*, 2018, 9: 884.
- [10] 程丽萍,王玮,王胜男,等. 依恋风格与母亲养育倦怠:应对方式的中介作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(6): 1294-1296. Cheng LP, Wang W, WANG SN, et al. Attachment and mothers' parental burnout: The mediation effect of coping style[J]. *Chin J Clin Psychol*, 2021, 29(6): 1294-1296. (in Chinese)
- [11] Vigouroux SL, Scola C. Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children[J]. *Front Psychol*, 2018, 9: 887.
- [12] 耿雪梅. 祖辈-父辈教养冲突与幼儿社会性发展的关系:父辈养育倦怠的中介作用及干预[D]. 武汉: 华中师范大学, 2022. Geng XM. The relationship between grandparent-parent parenting conflict and young children's social development: The mediating role of paternal parenting burnout and intervention[D]. Wuhan: Central China Normal University, 2022. (in Chinese)
- [13] Arikan G, Üstündag-Budak AM, Akgün E, et al. Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA)[J]. *New Dir Child Adolesc Dev*, 2020, 2020(174): 15-32.
- [14] Chen M, Bai Y, Fu M, et al. The Associations between parental burnout and mental health symptoms among Chinese parents with young children during the COVID-19 Pandemic[J]. *Front Psychiatry*, 2022, 13: 819199.
- [15] Black KJ, Cunningham CJL, Gillespie DL, 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.
- [16] Upadaya K, Salmela-Aro K. Latent Profiles of parental burnout during COVID-19: The role of child-related perceptions[J]. *Front Psychol*, 2021, 12: 682642.
- [17] Saliez Z, Vandeuren A, Roskam I, et al. Are parents of intellectually gifted child(ren) at higher, lower or equal risk

- for parental burnout? [J]. *Front Psychiatry*, 2022, 13: 1003167.
- [18] Sekulowicz M, Kwiatkowski P, Manor-Binyamini I, et al. The effect of personality, disability, and family functioning on burnout among mothers of children with autism: A path analysis[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2022, 19(3): 1187.
- [19] Paucsik M, Urbanowicz A, Leys C, et al. Self-compassion and rumination type mediate the relation between mindfulness and parental burnout[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2021, 18(16): 8811.
- [20] Cheng H, Wang W, Wang S, et al. Validation of a Chinese Version of the Parental Burnout Assessment[J]. *Front Psychol*, 2020, 11: 321.
- [21] Giraldo CP, Santelices MP, Oyarce D, et al. Children's age matters: Parental burnout in Chilean families during the COVID-19 pandemic [J]. *Front Psychol*, 2022, 13: 946705.
- [22] Meeussen L, Van Laar C. Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions [J]. *Front Psychol*, 2018, 9: 2113.
- [23] 平一凡, 刘淘淘, 王玮, 等. 父母抑郁在养育倦怠与子女抑郁间的中介作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2022, 30(4): 964-967.
- Ping YF, Liu TT, Wang W, et al. , The mediating role of parental depression in the relationship between parenting burnout and depression in children[J]. *Chin J Clin Psychol*, 2022, 30(4): 964-967. (in Chinese)
- [24] Prandstetter K, Murphy H, Foran HM. The role of intimate partner violence, couple dissatisfaction and parenting behaviors in understanding parental burnout[J]. *J Child Fam Stud*, 2022, 32(1): 1-13.
- [25] Griffith AK. Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic[J]. *J Fam Violence*, 2022, 37(5): 725-731.
- [26] Furutani K, Kawamoto T, Alimardani M, et al. Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assessment[J]. *New Dir Child Adolesc Dev*, 2020, 2020(174): 33-49.
- [27] Vertsberger D, Roskam I, Talmon A, et al. Emotion regulation during the COVID-19 pandemic: Risk and resilience factors for parental burnout (IIPB)[J]. *Cogn Emot*, 2022, 36(1): 100-105.
- [28] 钟霜. 亲代养育倾向对养育倦怠的影响[D]. 成都: 四川师范大学, 2022.
- Zhong S, The influence of parental parenting tendency on parenting burnout[D]. Chengdu: Sichuan Normal University, 2022. (in Chinese)
- [29] Redaelli M, Van Engen ML, André S. Perceived Covid-19-crisis intensity and family supportive organizational perceptions as antecedents of parental burnout: A study conducted in Italy in March/April 2021 and 2022[J]. *Front Psychol*, 2022, 13: 1001076.
- [30] 杨宗瑶. 父母完美主义对养育倦怠的影响:有调节的中介模型[D]. 天津: 南开大学, 2022.
- Yang ZY, The effect of parental perfectionism on parenting burnout: a moderated mediation model[D]. Tianjin: Nankai University, 2022. (in Chinese)
- [31] Kerr ML, Rasmussen HF, Fanning KA, et al. Parenting during COVID-19: A study of parents' experiences across gender and income levels[J]. *Fam Relat*, 2021, 70(5): 1327-1342.
- [32] Mikolajczak M, Brianda ME, Avalosse H, et al. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence [J]. *Child Abuse Negl*, 2018, 80: 134-145.
- [33] Wang W, Wang S, Chen S, et al. Parental burnout and job burnout in working couples: An actor-partner interdependence model[J]. *J Fam Psychol*, 2022, 36(5): 704-712.
- [34] Suárez N, Núñez JC, Cerezo R, et al. Psychometric properties of parental burnout assessment and prevalence of parental burnout: A person-centered approach[J]. *Int J Clin Health Psychol*, 2022, 22(1): 100280.
- [35] Kerr ML, Fanning KA, Huynh T, et al. Parents' self-reported psychological impacts of COVID-19: Associations with parental burnout, child behavior, and income[J]. *J Pediatr Psychol*, 2021, 46(10): 1162-1171.
- [36] Anclair M, Lappalainen R, Muotka J, et al. Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions[J]. *Scand J Caring Sci*, 2018, 32(1): 389-396.
- [37] Yamoah J, Brown L. Understanding the types of social support that can mitigate parental burnout in mothers of children with medical complexity[J]. *Child Care Health Dev*, 2022, 49(4): 732-739.

收稿日期:2024-02-19 修回日期:2024-05-29 本文编辑:雷晓梅