

# 父母完美主义对养育倦怠的影响分析

潘俊颐

武汉大学马克思主义学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2024年2月26日; 录用日期: 2024年4月10日; 发布日期: 2024年4月22日

## 摘要

如今, 随着我国的高速发展, “双减”政策的落实推进, 父母养育压力不断升高, 有关养育的讨论不断, 养育倦怠作为养育过程中的负面作用被广泛研究。而父母完美主义则是在人格特质上为父母的养育动机提供研究思路。本文聚焦养育领域, 对两个变量的相互作用进行探究。本文介绍父母完美主义和养育倦怠的相关概念、理论以及相关研究, 并在两大完美主义理论框架下对二者之间的相关研究和理论联系进行了深入探讨, 为未来的养育领域的理论和实践研究提出启示性分析和建议。

## 关键词

父母完美主义, 养育倦怠, 教养方式, 养育压力

# The Effect of Parental Perfectionism on Parenting Burnout

Junyi Pan

School of Marxism, Wuhan University, Wuhan Hubei

Received: Feb. 26<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 10<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 22<sup>nd</sup>, 2024

## Abstract

Nowadays, with the rapid development of China and the implementation of the “Double Reduction” policy, parenting pressure has been rising. The discussion about parenting has been ongoing. Parenting burnout has been widely studied as a negative role in the parenting process. Parental perfectionism, on the other hand, is a personality trait that provides research ideas for parenting motivation. Focusing on the field of parenting, this study explores the interaction of parental perfectionism and parenting burnout, introducing the concepts, theories, and related research on these two variables. The analysis provides an in-depth discussion of the relevant research and theoretical connections between the two major perfectionism theories, offering a revealing analy-

sis and suggestions for future theoretical and practical research in the field of parenting.

## Keywords

Parental Perfectionism, Parenting Burnout, Parenting Style, Parenting Pressure

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

从子女到父母，是人生重大的身份转变，而养育子女是一件重要而持久的大事。在我国“双减”政策下，父母的养育压力骤然增大，养育过程中的问题和风险也会超出父母的预期，例如儿童托管的质量、学校职责范围的争议等等。父母被赋予了除照顾之外的更多责任，而且父母很可能在无限期内继续承受这种负担。养育子女的压力是非常普遍、正常的，甚至是必要的。当养育子女的压力严重地、长期地压倒了父母的应对资源时，就会出现养育倦怠。在当前的育儿文化中，以成为完美父母为目标的现象越来越普遍。大家不仅想做“完美的父母”，更想让子女成为“完美的子女”。在我国，“望子成龙，望女成凤”作为一种普遍的养育期望，进而演变为对子女各方面的完美主义。这不仅对子女的认知和行为有负面作用，也让自身的养育体验大打折扣。本文将基于父母完美主义的不同理论架构和养育倦怠的风险-资源平衡理论(BR2)理论支撑，探讨父母完美主义对养育倦怠的影响。

## 2. 父母完美主义

### 2.1. 理论基础

完美主义(Perfectionism)最早由 Adler 提出。他认为追求完美是人类与生俱来的内在动机(McCord et al., 1956)。Horney (Horney, 1968)、Hollender (Hollender, 1965)两人都将完美主义划入神经病理学范畴。随后，完美主义的研究不断深入，从单一定义向多维结构演变。Hamachek (Hamachek, 1978)首次全面考虑完美主义的积极层面和消极层面，将其划分为正常完美主义者和神经症性完美主义者，Frost 等(Frost et al., 1990)根据完美主义的特征进行分析，将其归纳为六个维度，分别是担心犯错、条理性、父母批评、个人标准、怀疑和父母期待。Hewitt 等(Hewitt & Flett, 1993)从人际关系角度出发，将完美主义描述为三个维度，分别是自我导向完美主义、他人导向完美主义和社会导向完美主义。国内对于完美主义的研究也不断发展。王敬群等(王敬群等, 2005)通过自我强加的高标准，自我评价过于依赖成功和成就，较高的自我批评和恐惧失败四个特征将完美主义的结构细化。

在对完美主义的研究中，领导越来越多细分领域的研究涌现，如领导完美主义(王华强等, 2023)、配偶完美主义(何颖, 2023)、父母完美主义等。其中，父母完美主义的概念也由完美主义演变而来。社会期望模型即个体自身或他人对个体产生较高期望时，个体将感知到压力，并通过内化期望目标从而缓解这种压力(郭坤燕, 2023)。父母完美主义基于这一模型可以理解为父母对子女有较高养育期望，并严格控制子女按照规定期望前进时，在这样一个环境中，孩子会容易产生只要完美完成目标，做出完美表现才能获得父母的爱并且可以由此缓解父母带来的高度压力(Slade, 2004)。本文将其定义为父母对于养育子女的高标准期望以及为达成此期望而产生的养育行为。

完美主义的主流理论架构中, Hewitt 的完美主义三维度和完美主义双因素模型最为常见。将 Hewitt 的完美主义三维度延伸到父母完美主义中进行定义, 其中他人导向的完美主义则精确为孩子导向的父母完美主义, 理解为对于孩子的有极高标准和养育期望。完美主义双因素模型将完美主义划分为完美主义努力与完美主义担忧(Kawamoto et al., 2018), 也称之为积极完美主义和消极完美主义, 二者并非独立。其中, 完美主义努力以拥有很高的个人标准但较少担心犯错误为特征, 与主动应对、高自尊、成就和尽责性等积极变量相关, 完美主义担忧则以过分担心犯错误、自我怀疑和认为无法达成个人标准为特征(陈陈等, 2013)。Seong 等(Seong et al., 2021)提出完美主义双因素模型中指出完美主义会影响个体的内在因素(如认知、生理等)和外在表现(如社会行为、情绪表现等)。延伸到父母完美主义中, 父母完美主义努力指较高的养育期望并主动作为以达成该期望, 对此有十足的信心; 父母完美主义担忧指父母在认知和行为层面注重子女养育的结果, 如子女的学业成绩等, 并对于制定的高目标报以怀疑的态度。

## 2.2. 相关研究

在父母完美主义的影响研究中, 主要分为对于父母养育和子女成长两个维度。在父母养育层面, Soenens 等(Soenens et al., 2006)研究得出父母非适应性完美主义与心理控制呈正相关。Greblo 和 Bratko (Greblo & Bratko, 2014)则从积极完美主义与消极完美主义出发, 研究父母分别对于养育行为的影响。Leung 等(Leung et al., 2023)从社会导向父母完美主义出发, 研究其对父母心理控制以及伴侣依赖性的影响。国内学者于静(于静, 2019)也从心理控制的代际传递出发, 探讨父母完美主义与婚姻满意度在其中的作用。Lee 等(Lee et al., 2012)则从父母完美主义的三个维度研究了其对养育自我效能感、养育压力以及养育满意度的影响。在子女成长层面, Azizi 和 Besharat (Azizi & Besharat, 2011)的研究表明父母完美主义的维度会影响他们的教养方式, 比如批判型教养方式。Camadan 等(Camadan, 2010)研究得到父母完美主义对子女完美主义的预测作用, Cook 和 Kearney 等(Cook & Kearney, 2014)研究也同样从完美主义的代际传递出发, 针对母亲完美主义对与子女不同年龄段的不同维度完美主义的影响进行详细研究。国内学者纪凌开等(纪凌开, 谭洁, 2020)则从子女网络成瘾的角度分析了父母完美主义在其中的作用。李蓉蓉(李蓉蓉, 2022)以母亲消极完美主义出发, 研究其与学前儿童问题行为的关系。Piotrowski 等(Piotrowski, 2020)将伴侣导向和孩子导向的父母完美主义综合探讨, 进一步将父母完美主义中孩子导向的完美主义维度进行探讨。

以往的研究多聚焦于自我导向和社会导向的完美主义, 较少对他人导向的完美主义进行探讨。随着完美主义的研究不断丰富, 父母完美主义研究的不断发展, 其作用也在养育过程中不断凸显, 父母完美主义的多维度分析均表明父母完美主义对养育过程中父母的情绪体验和养育行为, 进而对子女的认知、行为发展都有着极其重要的作用。

## 3. 养育倦怠

### 3.1. 理论基础

养育倦怠(Parental Burnout)是倦怠的衍生概念。Freudenberger 提出倦怠是一种拥有疲惫、沮丧、消极态度等特征的状态(Freudenberger, 1974)。随后倦怠适用于不同领域, 出现工作倦怠等概念。此后, 养育倦怠的概念被不断细化, 但基本是从工作倦怠基础上进行定义。Roskam 等(Roskam et al., 2017)将其界定为长期暴露于父母角色压力下的一种特殊综合症, Maslach 等(Maslach & Jackson, 1981)提出在出现养育过程极度疲惫、与子女的情感疏远, 个人成就感缺乏时, 则代表父母养育倦怠的出现, Mikolajczak 等(Mikolajczak et al., 2021)提出养育倦怠的三维消极特征: 父母角色的情感耗竭、与子女情感的疏远感、父母角色的无效感, 再到近年来 Aunola 等(Aunola et al., 2020)提出的父母角色的情感耗竭、父母角色的厌

倦感、与子女的情感疏远、与以往的父母角色进行自我对比的四维结构。养育倦怠属于多种特征的综合结构，不同于养育压力、职业倦怠和抑郁症状(Mikolajczak et al., 2020)。

随着研究开始向养育倦怠的产生机制发展，Mikolajczak 等(Mikolajczak & Roskam, 2018)提出风险 - 资源平衡理论，简称 BR2 理论，该理论基于工作倦怠的工作需求 - 资源模型，表示养育倦怠是由于资源层面(保护因素)与需求层面(风险因素)的长期不平衡所导致。其中风险因素与养育过程中的压力有关，包括父母的完美主义倾向、较低的情绪智力、错误的养育认知、缺少来自伴侣的支持和子女的肯定等(程华斌等, 2021)，保护因素则与之相反，包括物质资源、心理资源等。BR2 理论作为养育倦怠最常用的理论框架，提供了养育倦怠这一领域的研究支撑。随着研究的深入，学者引入量表，进一步通过 BR2 理论对养育倦怠进行预测。

### 3.2. 相关研究

对养育倦怠的研究直到 21 世纪，由于父母的压力越来越大，全职母亲急剧减少以及子女的对父母的敬畏感降低，导致养育子女成为变得更加具有挑战性，才逐渐被学者重视(Roskam et al., 2017)。相比于工作倦怠，养育倦怠的影响则更加严重且广泛。养育倦怠的产生既会对养育者本身造成无法避免的影响，如产生羞愧感(Hubert & Aujoulat, 2018)、抑郁水平升高(Roskam et al., 2022)、甚至出现自杀意念(程华斌等, 2021)等；还会产生溢出效应，导致配偶之间产生婚姻冲突(Blanchard et al., 2021)、情感疏远(Gérain & Zech, 2018)；导致子女的心理健康问题(Yang et al., 2021; Zhang et al., 2023a)和负面行为(Piraino et al., 2024; Zhang et al., 2023b)。而养育倦怠的影响因素包括人口学层面、个体层面、工作层面以及家庭层面等。人口学层面如父母性别(Lindström et al., 2011; Meeussen & Van Laar, 2018; Norberg, 2010)、特殊子女(王波, 王倩, 2021)等；个体层面主要关注父母的人格特征(Piotrowski et al., 2023)，比如特质移情(Kadosh-Laor et al., 2023)、养育自我效能感(张金荣等, 2021)、父母完美主义倾向(Kawamoto et al., 2018)等；工作层面研究较为广泛的工作家庭冲突(Van Bakel et al., 2018; 曾玲娟等, 2024)；家庭层面聚焦婚姻满意度(Lu et al., 2024; Mikolajczak & Roskam, 2018)、共同养育(Favez et al., 2023)等层面。

随着养育倦怠的研究不断深入，对于其产生机制、影响以及干预的研究能够有效帮助了解养育倦怠这一概念，从而在帮助在养育过程中减少养育倦怠提供理论意义和实践指导。而养育倦怠的跨文化研究表明个人主义国家的父母更容易产生养育倦怠(Roskam et al., 2021)，但对于集体国家的养育倦怠问题也有了新的研究和猜想(Matias et al., 2023)。目前，我国关于养育倦怠的研究还在起步发展阶段，而中国作为典型的集体主义国家，随着国家发展、教育领域的讨论度上升以及中国子女的个性化凸显，养育方式更加多元，进而导致养育倦怠的情况越来越普遍，地区差异也越来越显著(Ning et al., 2023)。因此，对养育倦怠进行本土研究具有重要的时代意义。

## 4. 父母完美主义对养育倦怠的影响

由完美主义对工作倦怠、学业倦怠的显著影响，我们可以推测父母完美主义与养育倦怠的相关性。学者对父母完美主义与养育倦怠进行研究，尽管父母完美主义有积极作用，比如增加父母在养育中的参与度(Lin et al., 2021)，但追求成为“完美的父母”与育儿压力的增加显著相关，研究逐渐证实父母完美主义是养育倦怠的重要风险因素。

### 4.1. 基于完美主义双因素模型理论的父母完美主义对养育倦怠的影响

基于养育倦怠的 BR2 模型，当风险因素超过保护因素，则产生养育倦怠，其中一个重要的风险因素则是父母完美主义。相比父母完美主义努力，父母完美主义担忧则降低父母在养育过程中的信心，产生愧疚感、自责感且难以消除，从而使得这种风险因素进一步增强，导致养育倦怠的产生。Hill 等(Hill &

Curran, 2016)的研究也验证了父母完美主义努力对于养育倦怠的预测效果不及父母完美主义担忧,这一结果在控制父母完美主义担忧后更为突出。Gao-Xian Lin 等(Lin et al., 2021)基于这一理论基础,通过引入情绪智力进行调节,并验证父母完美主义担忧的风险因素可由情绪智力这一保护因素进行缓冲,验证了 BR2 中的风险补偿部分理论。在此基础上, Gao-Xian Lin 等(Lin & Szczygiel, 2022)继续深入研究,通过情绪调节中的表达抑制进一步探究父母完美主义显著影响养育倦怠的机制,验证了高父母完美主义担忧者更擅长于表达抑制,从而导致更高的养育倦怠水平,而情绪智力在当中依然拥有缓冲效果。这也为今后帮助追求完美的父母环节养育倦怠提供了干预思路。Brenning 等(Brenning et al., 2024)则从工作-家庭冲突的角度,研究其与父母完美主义与养育倦怠之间的关系,情绪失调也有着类似的作用。

## 4.2. 基于完美主义三维度理论的父母完美主义对养育倦怠的影响

根据完美主义的三维度分类,研究表明社会导向父母完美主义将会因为在意他人对自身的完美评价而不断增加 BR2 理论中的风险因素,孩子导向的父母完美主义随研究较少,但对子女的高期望及带来的养育结果会直接影响到父母的养育压力,得以推出养育倦怠中的风险成分增高。

### 4.2.1. 自我导向与社会导向父母完美主义对养育倦怠的影响

Sorkkila 等(Sorkkila & Aunola, 2020)聚焦父母完美主义的自我导向和社会导向,发现自我报告的社会导向父母完美主义对养育倦怠的影响显著,在加入自我导向的父母完美主义后,影响进一步加强。研究还得出两个维度的父母完美主义在性别与养育倦怠中的调节作用,相比之下母亲的影响更为突出。Raudasoja 等(Raudasoja et al., 2023)研究自尊在社会导向父母完美主义与养育倦怠关系中的调节作用,结果表明即便有社会导向完美主义倾向,高自尊母亲表现出的养育倦怠风险仍然较小,而低自尊的母亲这一影响则更加严重。

### 4.2.2. 孩子导向父母完美主义对养育倦怠的影响分析

Mikolajczak (Mikolajczak et al., 2021)的研究尝试探索儿童导向完美主义与父母倦怠之间关系。研究结果表明,以儿童为导向的完美主义,特别是其差异维度-父母认为自己的孩子没有达到自己的标准-会让父母面临倦怠的风险。然而,这种以儿童为导向的完美主义的不利影响可能会因父母较高的情商水平而减轻。Gao-Xian Lin 等(Lin et al., 2022)从 Hewitt 理论出发再次研究情绪智力在孩子导向父母完美主义与养育倦怠关系中的缓冲作用,研究首次证实在孩子导向父母完美主义对养育倦怠的负面作用中,重要因素不是对孩子设定极高的养育期望,而是感知孩子无法达到该期望。其中,情绪智力只得到部分验证的结果。杨宗遥(杨宗瑶, 2022)首次在中国父母中进行关于孩子导向父母完美主义与养育倦怠关系的研究。研究发现,孩子导向完美主义对养育倦怠有显著的预测作用,社会导向父母完美主义也得出这一结果。

## 5. 总结与展望

本文分析了两种理论架构的父母完美主义对养育倦怠的影响。在完美主义双因素模型下,父母完美主义担忧影响更为显著。在 Hewitt 的三维度完美主义模型下,社会导向的父母完美主义对养育倦怠的影响研究更为广泛,孩子导向的父母完美主义较少,但也显著影响养育倦怠。在研究过程中研究者验证这一预测作用,并探究其中的机制以及干预措施。

我国对于这一领域的研究还有所欠缺,而我国的集体主义文化以及“家”概念对于父母完美主义对养育倦怠的影响是否起到独特的文化作用是今后可以聚焦的研究方向。针对于子女不同年龄段、父母完美主义和养育倦怠的横向变化也值得深入探讨。此外,对于这一作用的缓冲功能和干预措施应在今后的研究中予以关注。

## 参考文献

- 曾玲娟, 莫晓琼, 江丽晶, 童天宇(2024). 工作家庭冲突对养育倦怠的影响: 有调节的中介模型. *天津师范大学学报(社会科学版)*, (2), 151-159.  
[https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=w1Je9LIFm5C8ARY9maCjVMrHBjGZOzVaLGATePi-8m3rpJaStDdsH3pFBJOOtGI-CI\\_TfdU\\_rbiz\\_7XvsePMT7I4g8zjDR98YSaa2Di\\_idilON-w9GL3NH4hOI-Rtqo27r-ysBoksN4TTdBw9H8dfw==&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=w1Je9LIFm5C8ARY9maCjVMrHBjGZOzVaLGATePi-8m3rpJaStDdsH3pFBJOOtGI-CI_TfdU_rbiz_7XvsePMT7I4g8zjDR98YSaa2Di_idilON-w9GL3NH4hOI-Rtqo27r-ysBoksN4TTdBw9H8dfw==&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- 陈陈, 燕婷, 林崇德(2013). 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系. *心理发展与教育*, 29(4), 368-377.  
<https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2013.04.002>
- 程华斌, 刘霞, 李艺敏, 李永鑫(2021). 养育是一种幸福的体验吗? 养育倦怠述评. *心理发展与教育*, 37(1), 146-152.  
<https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2021.01.18>
- 郭坤燕(2023). 大学生完美主义与社交焦虑的关系: 社交自我效能感和强化敏感性的中介作用. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 何颖(2023). 配偶完美主义对员工工作投入的影响研究. 硕士学位论文, 荆州: 长江大学.
- 纪凌开, 谭洁(2020). 父母完美主义教养方式与初中生网络游戏成瘾: 焦虑与孤独的中介作用. *教育研究与实验*, (1), 86-91.  
[https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=w1Je9LIFm5BjWvUYuGZMCNfVaiK2QHS\\_YZBguUpEuliYLVhN1u3IEqIk-UDIDaA5jbWvFpGgQ4WNuaQrUaltb2k5MrG-b9Ic6unSEQFheEifPpLJEtdOMKyWrx\\_p0nsgAX41Lj192Au2i63SYavCAA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=w1Je9LIFm5BjWvUYuGZMCNfVaiK2QHS_YZBguUpEuliYLVhN1u3IEqIk-UDIDaA5jbWvFpGgQ4WNuaQrUaltb2k5MrG-b9Ic6unSEQFheEifPpLJEtdOMKyWrx_p0nsgAX41Lj192Au2i63SYavCAA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- 李蓉蓉(2022). 母亲消极完美主义与学前儿童问题行为的关系. 硕士学位论文, 黄石: 湖北师范大学.
- 王波, 王倩(2021). 特殊儿童父母养育倦怠研究进展. *中国特殊教育*, (7), 26-32.  
[https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=w1Je9LIFm5Du90RfKVV072u-m4hx4SvJ\\_Zsc9mlNLze3VD4wpbdlgvIaiBYtTv8ag1jQrecnJNLJhPEZKf-1FZY-qjZ1BswX6p1j7\\_CGPuxdILPAN2YOIWt6CkFeK-bzI8OCi6S5rynuG5NTpoNirg==&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=w1Je9LIFm5Du90RfKVV072u-m4hx4SvJ_Zsc9mlNLze3VD4wpbdlgvIaiBYtTv8ag1jQrecnJNLJhPEZKf-1FZY-qjZ1BswX6p1j7_CGPuxdILPAN2YOIWt6CkFeK-bzI8OCi6S5rynuG5NTpoNirg==&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- 王华强, 张杰, 高利芬(2023). 领导完美主义对员工主动行为的影响研究——基于自我概念视角. *长江大学学报(社会科学版)*, 46(3), 88-94.
- 王敬群, 梁宝勇, 邵秀巧(2005). 完美主义研究综述. *心理学探新*, 25(1), 69-73.  
[https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=vYzgd5\\_tBo\\_QUKKJY0xjpoLJ45fZv24yODuPD1mTGNJWfqr3pAmdJsbGHW1JZSvFcj1sCP3vtukzXABqk0wsOAEWWtrm0aZlj12pqG79ebGj5-leQ22L9iTeyTcDMZ6h8dJphsWW9Q=&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=vYzgd5_tBo_QUKKJY0xjpoLJ45fZv24yODuPD1mTGNJWfqr3pAmdJsbGHW1JZSvFcj1sCP3vtukzXABqk0wsOAEWWtrm0aZlj12pqG79ebGj5-leQ22L9iTeyTcDMZ6h8dJphsWW9Q=&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- 杨宗瑶(2022). 父母完美主义对养育倦怠的影响: 有调节的中介模型. 硕士学位论文, 天津: 南开大学.
- 于静(2019). 父母心理控制的代际传递: 父母完美主义与婚姻满意度的作用. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 张金荣, 金宣好, 娄佳敏(2021). 父母养育倦怠与幼儿人格的关系研究. *湖州师范学院学报*, 43(12), 50-55.  
[https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=w1Je9LIFm5AX1a5xQXa0fUxRR3pdmmpaJoqvN2IN\\_C-ltvo272ZDH\\_w10Eoez-lAF9VKXcJ5-mSpepqDpNrcaNMipBzOJoTlMKGIPgxYBm02N1j550ZM5o236KrkTZJ63mC5z\\_X1du5D8HAW\\_iUciFw==&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=w1Je9LIFm5AX1a5xQXa0fUxRR3pdmmpaJoqvN2IN_C-ltvo272ZDH_w10Eoez-lAF9VKXcJ5-mSpepqDpNrcaNMipBzOJoTlMKGIPgxYBm02N1j550ZM5o236KrkTZJ63mC5z_X1du5D8HAW_iUciFw==&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish Version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*, 61, 714-722. <https://doi.org/10.1111/sjop.12654>
- Azizi, K., & Besharat, M. A. (2011). The Relationship between Parental Perfectionism and Parenting Styles. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 15, 1484-1487. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.315>
- Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Heeren, A. (2021). A Network Approach to Parental Burnout. *Child Abuse & Neglect*, 111, Article ID: 104826. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104826>
- Brenning, K., De Clercq, B., & Soenens, B. (2024). The Role of Mothers' and Fathers' Perfectionistic Concerns and Emotional Dysregulation in the Co-Occurrence between Work-Family Conflict and Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02801-6>
- Camadan, F. (2010). Predicting the Students' Perfectionism from Their Parents' Perfectionism. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 2, 4260-4265. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.675>
- Cook, L. C., & Kearney, C. A. (2014). Parent Perfectionism and Psychopathology Symptoms and Child Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 70, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.020>
- Favez, N., Max, A., Bader, M., & Tissot, H. (2023). When Not Teaming up Puts Parents at Risk: Coparenting and Parental

- Burnout in Dual-Parent Heterosexual Families in Switzerland. *Family Process*, 62, 272-286.  
<https://doi.org/10.1111/famp.12777>
- Freundenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.  
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gérain, P., & Zech, E. (2018). Does Informal Caregiving Lead to Parental Burnout? Comparing Parents Having (or Not) Children with Mental and Physical Issues. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 884.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884>
- Greblo, Z., & Bratko, D. (2014). Parents' Perfectionism and Its Relation to Child Rearing Behaviors. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55, 180-185. <https://doi.org/10.1111/sjop.12116>
- Hamachek, D. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Hewitt, P., & Flett, G. (1993). Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.58>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 269-288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.  
[https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Horney, K. (1968). The Struggle toward Self-Realization. In C. Gordon, & K. J. Gergen (Eds.), *The Self in Social Interaction. Vol. I: Classic and Contemporary Perspectives* (pp. 401-404). John Wiley & Sons.  
<https://opus4.kobv.de/opus4-Fromm/frontdoor/index/index/docId/12360>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open up. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Kadosh-Laor, T., Israeli-Ran, L., Shalev, I., & Uzefovsky, F. (2023). Empathy and Parenthood: The Moderating Role of Maternal Trait Empathy on Parental Burnout. *British Journal of Psychology*, 114, 605-620.  
<https://doi.org/10.1111/bjop.12640>
- 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 970.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Lee, M. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & Kamp Dush, C. M. (2012). Parenting Perfectionism and Parental Adjustment. *Personality and Individual Differences*, 52, 454-457. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.047>
- Leung, J. T. Y., Shek, D. T. L., Kwok, L. M. H., & Cheung, J. H. L. (2023). Actor-Partner Interdependence of Socially Prescribed Parenting Perfectionism and Parental Control in Chinese Families. *Family Process*, 62, 722-736.  
<https://doi.org/10.1111/famp.12794>
- Lin, G. X., & Szczygiel, D. (2022). Perfectionistic Parents Are Burnt out by Hiding Emotions from Their Children, But This Effect Is Attenuated by Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 184, Article ID: 111187.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187>
- Lin, G. X., Szczygiel, D., & Piotrowski, K. (2022). Child-Oriented Perfectionism and Parental Burnout: The Moderating Role of Parents' Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 198, Article ID: 111805.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111805>
- Lin, G. X., Szczygiel, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Aiming to Be Perfect Parents Increases the Risk of Parental Burnout, But Emotional Competence Mitigates It. *Current Psychology*, 42, 162-1370.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental Burnout in Relation to Sociodemographic, Psychosocial and Personality Factors as Well as Disease Duration and Glycaemic Control in Children with Type 1 Diabetes Mellitus. *Acta Paediatrica*, 100, 1011-1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- Lu, B., Sun, J., Sun, F., Yang, J., & Chen, B. B. (2024). The Association between Marital Satisfaction and Parental Burnout: A Moderated Mediation Model of Parents' and Grandparents' Coparenting. *Journal of Child and Family Studies*.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-024-02804-3>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Matias, M., Aguiar, J., Fontaine, A. M., Akgun, E., Arıkan, G., Aunola, K., Barham, E., Beyers, W., Boujut, E., Brytek-Matera, A., Carboneau, N., César, F., Chen, B. B., Dorard, G., Dunsmuir, S., Egorova, N., Elias, L., Favez, N., Foran,

- H. M., Furutani, K., Gannagé, M., Gaspar, M., Godbout, L., Gross, J., Hatta, O., Huynh, M. T., Kellou, N., Knezevic, G., Lazarevic, L., Le Vigouroux, S., Leme, V., Manrique-Millones, D., Millones Rivalles, R., Miranda-Orrego, M. I., Miscioscia, M., Morgades-Bamba, C. I., Mousavi, S. F., Moutassem-Mimouni, B., Muntean, A., Murphy, H., Tenkue, J. N., Osman, F., Oyarce Cadiz, D., Pérez-Díaz, P. A., Petrides, K., Scola, C., Simonelli, A., Soenens, B., Sorbring, E., Sorkkila, M., Stănculescu, E., Starchenkova, E., Szczygiel, D., Tremblay, M., Ustundag-Budak, A. M., van Bakel, H., Verhofstadt, L., Wendland, J., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023). Profiles of Parental Burnout around the Globe: Similarities and Differences across 36 Countries. *Cross-Cultural Research*, 57, 499-538. <https://doi.org/10.1177/10693971231174551>
- McCord, F., Ansbacher, H., & Ansbacher, R. (1956). The Individual Psychology of Alfred Adler. A Systematic Presentation in Selections from His Writings. *American Sociological Review*, 21, 642-643. <https://doi.org/10.2307/2089120>
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling Pressure to Be a Perfect Mother Relates to Parental Burnout and Career Ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- 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 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2021). Beyond Job Burnout: Parental Burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, 25, 333-336. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Norberg, A. L., & Roskam, I. (2020). Is Parental Burnout Distinct from Job Burnout and Depressive Symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8, 673-689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Ning, M., Chen, B. B., Chen, S., & Hou, X. H. (2023). A Tale of Two Cities: Chinese Mothers' Parental Burnout and Parenting Behaviors in Shanghai and Nanning. *Archives of Women's Mental Health*, 26, 503-511. <https://doi.org/10.1007/s00737-023-01336-x>
- Norberg, A. L. (2010). Parents of Children Surviving a Brain Tumor: Burnout and the Perceived Disease-Related Influence on Everyday Life. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 32, e285-e289. [https://journals.lww.com/jpho-online/fulltext/2010/10000/parents\\_of\\_children\\_surviving\\_a\\_brain\\_tumor\\_20.aspx](https://journals.lww.com/jpho-online/fulltext/2010/10000/parents_of_children_surviving_a_brain_tumor_20.aspx) <https://doi.org/10.1097/MPH.0b013e3181e7dda6>
- Piotrowski, K. (2020). Child-Oriented and Partner-Oriented Perfectionism Explain Different Aspects of Family Difficulties. *PLOS ONE*, 15, e0236870. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236870>
- Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygiel, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023). Parental Burnout at Different Stages of Parenthood: Links with Temperament, Big Five Traits, and Parental Identity. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1087977. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087977>
- Piraino, C., Santelices, M. P., Escobar, M. J., Oyarce, D., & van Bakel, H. J. A. (2024). Parental Burnout in the Context of the Socio-Health Crisis and Its Relationship with Abuse and Neglect. *Children and Youth Services Review*, 156, Article ID: 107249. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107249>
- Raudasoja, M., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2023). Self-Esteem, Socially Prescribed Perfectionism, and Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 1113-1120. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02324-y>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B. B., Dorard, G., dos Santos Elias, L. C., Dunsmuir, S., Egorova, N., Favez, N., Fontaine, A. M., Foran, H., Fricke, J., Furutani, K., Gallée, L., Gannagé, M., Gaspar, M., Godbout, L., Goldenberg, A., Gross, J. J., Gurza, M. A., Hall, R., Hashmi, M. A., Hatta, O., Helmy, M., Hoang, T. V., Huynh, M. T., Kaneza, E., Kawamoto, T., Knezevic, G., Kpassagou, B. L., Lazarevic, L. B., Le Vigouroux, S., Lebert-Charron, A., Leme, V., Lin, G. X., MacCann, C., Manrique-Millones, D., Matias, M., Miranda-Orrego, M. I., Miscioscia, M., Morgades-Bamba, C., Mousavi, S. F., Moutassem-Mimouni, B., Muntean, A., Murphy, H., Ndayizigiye, A., Tenkue, J. N., Olderbak, S., Ornawka, S., Osman, F., Oyarce-Cadiz, D., Pérez-Díaz, P. A., Petrides, K. V., Pineda-Marin, C., Prandstetter, K., Prikhidko, A., Ricci, R. T., Salinas-Quiroz, F., Sánchez-Rodríguez, R., Sarrionandia, A., Scola, C., Sezibera, V., Silva, P., Simonelli, A., Soenens, B., Sorbring, E., Sorkkila, M., Schrooyen, C., Stănculescu, E., Starchenkova, E., Szczygiel, D., Tapia, J., Tri, T. M. T., Tremblay, M., Ustundag-Budak, A. M., Pacheco, M. V., van Bakel, H., Verhofstadt, L., Wendland, J., Yotanyamaneewong, S., & 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>
- Roskam, I., Philippot, P., Gallée, L., Verhofstadt, L., Soenens, B., Goodman, A., & Mikolajczak, M. (2022). I Am Not the Parent I Should Be: Cross-Sectional and Prospective Associations between Parental Self-Discrepancies and Parental Burnout. *Self and Identity*, 21, 430-455. <https://doi.org/10.1080/15298868.2021.1939773>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Seong, H., Lee, S., & Chang, E. (2021). Perfectionism and Academic Burnout: Longitudinal Extension of the Bifactor Model of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 172, Article ID: 110589. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110589>



- 
- Slade, P. (2004). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*: Gordon L. Flett & Paul L. Hewitt (Eds.). Washington, DC: American Psychological Association (2002). Price: £42.50 (Hbk). ISBN: 1-55798-842-0. pp. xiv + 435. *Personality and Individual Differences*, 36, 495-496. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00126-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00126-0)
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. (2006). In Search of the Sources of Psychologically Controlling Parenting: The Role of Parental Separation Anxiety and Parental Maladaptive Perfectionism. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 539-559. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00507.x>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 648-659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Van Bakel, H. J. A., Van Engen, M. L., & Peters, P. (2018). Validity of the Parental Burnout Inventory among Dutch Employees. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00697>
- Yang, B., Chen, B. B., Qu, Y., & Zhu, Y. (2021). Impacts of Parental Burnout on Chinese Youth's Mental Health: The Role of Parents' Autonomy Support and Emotion Regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 1679-1692. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01450-y>
- Zhang, H., Hu, Q., & Mao, Y. (2023a). Parental Burnout and Adolescents' Phubbing: Understanding the Role of Parental Phubbing and Adolescents' Psychological Distress. *School Psychology International*, 45, 172-187. <https://doi.org/10.1177/01430343231201863>
- Zhang, H., Li, S., Wang, R., & Hu, Q. (2023b). Parental Burnout and Adolescents' Academic Burnout: Roles of Parental Harsh Discipline, Psychological Distress, and Gender. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1122986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122986>