

# 學齡前幼兒父母自我慈憫與親職壓力之關係： 正念教養的中介角色

薛聖蓉<sup>1</sup>、李俊霆<sup>2</sup>、陳品華<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup> 高雄市立博愛國民小學附設幼兒園教師

<sup>2</sup> 國立屏東大學教育心理與輔導學系助理教授

<sup>3</sup> 國立屏東大學教育心理與輔導學系教授

## 摘要

**目的：**本研究旨在瞭解學齡前幼兒父母自我慈憫、正念教養與親職壓力的現況，以及三者之間的關係。

**方法：**採用問卷調查法，研究參與者為 344 位高雄市公立幼兒園 3-6 歲幼兒的父母，工具包括臺灣版自我慈憫量表、正念教養量表及親職壓力量表，使用描述性統計及路徑分析進行資料分析。

**結果：**學齡前幼兒父母之自我慈憫屬中等程度，其中正向增進因素屬中上程度，負向遞減因素屬中等程度；正念教養屬中上程度；親職壓力屬中等程度。在正念教養的中介效果中，正念教養完全中介自我慈憫正向增進因素對親職壓力的預測效果，顯示自我慈憫正向增進因素可透過正念教養對親職壓力產生負向預測效果。另外，正念教養部分中介自我慈憫負向遞減因素對親職壓力的預測效果，顯示自我慈憫負向遞減因素對親職壓力具有正向直接效果，亦可透過正念教養對親職壓力產生正向間接效果。

**關鍵字：**正念教養、自我慈憫、親職壓力、學齡前幼兒父母

---

投稿日期：2023/04/20；接受日期：2023/05/15

\* 通訊作者：陳品華

Email: phchen@mail.nptu.edu.tw

## 緒論

親職壓力是幼兒父母主要的生活壓力之一。父母在履行親職角色時，會因自身特質、子女特質、親子互動、家庭情境、社會支持等因素的影響而感受到壓力（Abidin, 1992）。欲減輕幼兒父母的親職壓力，除了調整壓力的來源，從父母內在的心理狀態著手亦為根本作法之一。近二十年來，隨著正向心理學的發展，自我慈憫（self-compassion）——一種有助於減輕壓力的內在心理狀態，日益受到研究者們的關注（陳昱潔、陳淑惠，2019；Gilbert, 2009；Kemper et al., 2015；Pace et al., 2009）。自我慈憫的概念源自於東方佛學，透過佛教與西方心理學，以及東、西方文化的日益互動發展而來（許維仁，2016）。慈憫，係為佛學中所講的慈悲心。它是一種脫離痛苦的心理歷程，當個人覺察到自己或感受到他人的苦難經歷時，學習以共同人性的觀點和非評價的方式，來幫助自己與他人擺脫受苦的過程，並且採取善意的行為來對待自己與他人（許秋田，2014）。

Neff（2003a）率先概念化自我慈憫，她提出自我慈憫是一個多面向的概念，包含三個構面：自我關愛vs. 自我批判、普同人性vs. 自我隔絕、正念覺察vs. 負面經驗過度認同。個人在面對自己的苦難、不足和失敗時，能給予自己溫暖和理解，而非漠不關心或自我批評；能認識到自己所面臨的負面經驗，都是人們普遍都會有的經驗，而非只會發生在自己身上；在對待自己的負向情緒時能採取平衡的視角，讓痛苦感受只被看成當下的樣子，既不被壓抑也不被誇大。根據上述概念，Neff（2003b）發展了自我慈憫量表（The Self-Compassion Scale [SCS]），成為多年來國內外相關研究經常使用的測量工具。SCS為六因素模型（自我關愛、普同人性、正念覺察、自我批判、自我隔絕、負面經驗過度認同），可得一個高階因素。不過，後來有多項研究以不同樣本檢驗其建構，提出SCS為二因素模型（自我慈憫／自我批判，或正向因素／負向因素）（Brenner et al., 2017；Costa et al., 2016；López et al., 2015）。近年陳昱潔與陳淑惠（2019）檢驗臺灣版SCS的建構，發現量表可得兩個高階因素：正向增進因素（含自我關愛、普同人性、正念覺察三個因素）以及負向遞減因素（含自我批判、自我隔絕、負面經驗過度認同三個因素）。

近年國外研究顯示，父母的自我慈憫與親職壓力具有關聯。Moreira et al.（2015）以8-18歲的兒童／青少年和其母親的親子配對為對象，發現母親的自我慈憫與親職壓力具有負相關，認為這是由於自我慈憫程度較高的母親較不會自我批判，也較能接受自己身為父母後的缺點以及兒童／青少年的局限性和

挫敗感，因而在親職上較不會感到壓力。Riany與Ihsana（2021）以自閉症兒童和注意力不足過動症兒童的母親為對象，同樣發現自我慈憫與親職壓力之間具有負相關。Bohadana et al.（2019）以自閉症兒童的父母為對象，發現自我慈憫的正向因素與親職壓力具有負相關，而自我慈憫的負向因素與親職壓力具有正相關。除上述相關研究外，Guo et al.（2020）發展並檢驗一項針對產婦所設計的正念自我慈憫方案之成效，結果顯示相較於對照組，接受方案的組別有更高的正念及自我慈憫，更低的產後憂鬱和親職壓力。

上述父母自我慈憫與親職壓力關聯之研究，在對象上局限於兒童／青少年的母親（Moreira et al., 2015）、產婦（Guo et al., 2020）、障礙兒童的父母（Bohadana et al., 2019; Riany & Ihsana, 2021），目前仍欠缺以學齡前一般幼兒的父母為對象之研究。國內近年研究對於學齡前一般幼兒父母的親職壓力有所重視，並探討了多項親職壓力相關因素，包括：共親職（簡伶蕙，2016）、社會支持（陳瑋婷，2012）、親職效能（周禧慧，2011）、親子關係（蔣姿儀等人，2014）及婚姻滿意度（吳麗佳，2018）等，不過至今尚未關注到自我慈憫此一相關因素。有鑒於此，本研究將以學齡前幼兒的父母為對象，瞭解父母自我慈憫與親職壓力的關係。而近年研究顯示，父母的自我慈憫與正念教養間具有關聯性（Geurtzen et al., 2015; Moreira et al., 2016; Nguyen et al., 2020），而正念教養是一種有助於減輕親職壓力的教養方式。因此，本研究納入正念教養探討自我慈憫與親職壓力間的關係。

隨著正念的發展，正念教養日益受到重視。Kabat-Zinn與Kabat-Zinn（1997）率先提出正念教養，並定義其為父母將正念融入教養的一種教養技能或實踐方式。父母在與孩子進行親子互動的過程中，時時刻刻保持專注、接納、開放、善意、慈憫、覺察的態度，以有意識、不評價的方式，將專注力放在孩子及教養目標之上。Duncan et al.（2009）植基於正念與教養的理論和研究，提出正念教養包含五個向度：全神貫注地傾聽、不加批判地接納自我和孩子、自我與孩子的情緒意識、教養子女關係中的自我調節、對自己和孩子的同理，成為後續相關研究探討正念教養構面的基礎。Duncan（2007）植基於上述概念所率先發展的人際正念教養量表（The Interpersonal Mindfulness in Parenting scale [IM-P]），是相關研究常用的測量工具。IM-P最初以10-14歲高危險青少年的父母為對象，為三因素模型：低反應性、意識／個人的注意力、非批判的接受。de Bruin et al.（2014）將IM-P譯成荷蘭語版本並擴增題目，以12-15歲一般荷蘭青少年的母親為對象提出六因素模型：低反應性、意識／個人的注意力、非批判的接受、不批判地接受親職功能、在親子互動中不情緒化反應、意識孩子及自己的情緒。

McCaffrey et al. (2017) 考量先前的正念教養量表在對象上以青少年父母為主，發展了可適用於2-16歲的正念教養問卷 (Mindfulness in Parenting Questionnaire [MIPQ])，並提出正念教養兩因素模型：父母自我效能和與孩子在一起的時刻，前者以父母為中心，著重父母在教養角色中的非反應性和意識，後者以孩子為中心，著重父母此時此刻對孩子的關注、同理和接納。

Corthorn與Milicic (2016) 以學齡前兒童母親為對象，發現母親的正念和正念教養，與親職壓力和一般壓力皆具有負相關；相較於正念與親職壓力的相關，正念教養與親職壓力的相關更高。Kumalasari與Fourianalistryawati (2020) 以家中有早產兒的母親為對象，同樣發現母親的正念教養與親職壓力具有負相關。Moreira與Canavarro (2018) 以1-18歲兒童和青少年的母親為對象，發現正念教養中的「對父母功能的非批判性接納」及「對孩子的情感意識」兩個向度可預測親職壓力。國內梁婷婷 (2017) 以國小高年級學童家長為對象，發現家長的正念教養程度可負向預測其親職壓力。楊惠嫻 (2020) 以國中生家長為對象，發現正念教養中的「對自我的覺察」、「對孩子的覺察」和「父母效能」三向度皆可負向預測親職壓力。除上述相關研究外，Van der Oord et al. (2012) 曾對8-12歲患有過動症的兒童及其父母，分別進行正念訓練及正念教養方案的介入，結果顯示介入後兒童的注意力不足及多動／衝動行為表現減少，其父母的正念意識提升、親職壓力和過度反應皆減少。

因此，父母若對自我具有慈憫之心，或在教養子女上能採行正念教養，皆有助於減輕其親職壓力。事實上，自我慈憫與正念教養亦具有關聯。Geurtzen et al. (2015) 以青少年及其父母為對象，發現自我慈憫與正念教養中對父母功能的非批判性接納具有正相關。Moreira et al. (2016) 以8-19歲兒童和青少年的母親為對象，發現自我慈憫對正念教養具有正向的直接效果。Nguyen et al. (2020) 以越南的母親為對象，也發現自我慈憫對正念教養具有正向直接效果，增進自我慈憫有助於提升正念教養。

由上可知，父母的自我慈憫、正念教養與親職壓力兩兩之間具有關聯，不過在研究中涵括此三者並檢視其間關係的實徵研究並不多。Gouveia et al. (2016) 以8-18歲兒童與青少年的父母為對象，探討父母的自我慈憫、正念、正念教養、教養風格與親職壓力的關係，發現父母的自我慈憫、正念對親職壓力具有直接效果，亦可透過正念教養對親職壓力和教養風格產生間接效果。Fernandes et al. (2021) 以0-12個月的嬰兒母親為對象，探討母親自我慈憫、正念教養、親職壓力與母嬰連結的關係，發現母親的自我慈憫對親職壓力和母嬰連結皆不具有直接效果，但對正念教養具有正向的直接效果，並可透過

正念教養對親職壓力產生負向的間接效果，再進而透過親職壓力對母嬰連結產生正向間接效果。

根據上述，正念教養在自我慈憫與親職壓力之間扮演中介角色。由於目前針對三者關係的實徵探討皆為國外研究，且對象以嬰兒、學齡兒童和青少年的父母為主，本研究將以國內學齡前幼兒父母為對象，檢視其自我慈憫、正念教養與親職壓力的現況，並瞭解三者之間的關係。根據前述文獻探討提出關係之假設，預期幼兒家長的自我慈憫之正向增進因素及負向遞減因素，皆可對親職壓力產生直接效果，並且可透過正念教養對親職壓力產生間接效果。

## 研究方法

### 一、研究參與者

本研究以高雄市公立幼兒園3-6歲幼兒的家長（主要照顧者）為對象，進行問卷調查。研究人員先與高雄市各公立幼兒園聯繫，調查願意配合問卷施測的園所，共有10個園所同意參與，所在地分布於高雄市七個行政區（左營區、楠梓區、三民區、苓雅區、新興區、鳳山區、前鎮區）。經各園所協助發放問卷給大、中、小班之幼兒，請幼兒帶回家中邀請家長填寫，實際發放415份問卷，回收365份問卷，回收率87.9%。回收後剔除12份無效問卷後，家長中非父母者占比不到3%（9份，占2.55%），不納入資料分析，最後以344份由父親或母親所填答之問卷作為有效樣本。表1呈現344位幼兒父母樣本在基本資料上的分布情形，其中母親272人，父親72人。

### 二、研究工具

調查問卷除基本資料外，包括臺灣版SCS、正念教養量表以及親職壓力量表，各量表在施測前皆獲得量表作者的授權同意使用，內容分述如下。

#### （一）臺灣版SCS

採用陳昱潔與陳淑惠（2019）的臺灣版SCS作為自我慈憫的測量工具。此量表翻譯編修自Neff（2003b）的SCS，計有26題，包括正向增進因素之自我關愛5題、正念覺察4題和普同人性4題，以及負向遞減因素之自我批判5題、自我隔絕4題和負面經驗過度認同4題。量表採用Likert 五點量表，計分為1分（從來沒有）到5分（幾乎總是）。自我慈憫正向增進因素之自我關愛、正念覺察及普同人性



表1  
研究樣本分布情形一覽表 (N = 344)

變項	項目	人數	比例 (%)
性別 (與幼兒的關係)	男 (父親)	72	20.9
	女 (母親)	272	79.1
實足年齡	未滿30	6	1.7
	30-未滿40	192	55.8
	40-未滿50	142	41.3
	50歲 (含) 以上	4	1.2
教育程度	國中 (含) 以下	1	0.3
	高中 (職)	51	14.8
	大學(專)	231	67.2
	碩士 (含) 以上	61	17.7
最近一年家庭月平均所得	2萬元以下	10	2.9
	2萬元-未滿5萬元	80	23.3
	5萬元-未滿10萬元	144	41.9
	10萬元-未滿15萬元	63	18.3
	15萬元-未滿20萬元	15	4.4
	20萬元 (含) 以上	32	9.3
育有子女數	1位	76	22.1
	2位	202	58.7
	3位 (含) 以上	66	19.2

三個分量表採正向計分方式，分數愈高代表該向度程度愈高；而自我慈憫負向遞減因素之自我批判、自我隔絕及負面經驗過度認同等三個分量表，則視研究者需要自行評估採用正向計分或反向計分，未經反向計分者，分數愈高代表該向度程度愈低。在總量表分數的計算上，自我批判、自我隔絕及負面經驗過度認同三個分量表需採反向計分，再與自我關愛、正念覺察及普同人性三個分量表分數加總，總分愈高代表自我慈憫程度愈高。

此量表經驗證性因素分析，結果顯示六個向度的因素結構為 $\chi^2 (N = 645) = 1344.61$ ， $\chi^2/df = 4.64$ ， $TLI = 0.80$ ， $CFI = .83$ ， $RMSEA = .08$ ；兩個向度的因素結構為 $\chi^2 (N = 645) = 1293.94$ ， $\chi^2/df = 4.34$ ， $TLI = 0.82$ ， $CFI = 0.84$ ， $RMSEA = 0.07$ 。上述結果支持SCS的六因素結構（自我關愛、自我批判、普同人性、自我隔絕、正念覺察、負面經驗過度認同），也支持二因素結構（正向增進因素、負向遞減因素），具有不錯的效度。信度方面，六個分量表的Cronbach's  $\alpha$ 值分別為：自我關愛.71、正念覺察.76、普同人性.70、自我批判.72、自我隔絕.81、負面經驗過度認同.78。

此量表可分為自我慈憫增進因素及自我慈憫遞減因素兩個高階因素，自我慈憫增進因素（含自我關愛、正念覺察、普同人性）Cronbach's  $\alpha$ 值為.84，自我慈憫遞減因素（含自我批判、自我隔絕、負面經驗過度認同）Cronbach's  $\alpha$ 值為.86。總量表Cronbach's  $\alpha$ 值為.89，具有良好的內部一致性。依本研究數據的分析結果，自我慈憫增進因素Cronbach's  $\alpha$ 值為.87，自我慈憫遞減因素Cronbach's  $\alpha$ 值為.87，總量表Cronbach's  $\alpha$ 值為.89。

## （二）正念教養量表

採用廖珮吟（2022）的正念教養量表作為正念教養的測量工具。此量表編修自梁婷婷（2017）翻譯的MIPQ中文版本，經施測於學齡前幼兒家長刪減題目而成。量表計有12題，包括父母效能4題、對孩子的覺察4題和對自我的覺察4題。量表採用 Likert 四點量表，計分為1分（很少如此）到4分（總是如此），總分愈高代表正念教養程度愈高。

此量表經探索性因素分析，結果顯示可萃取出三個特徵值大於1的因素，累積可解釋變異量為53.45%，具有不錯的效度。信度方面，三個分量表的Cronbach's  $\alpha$ 值分別為：父母效能.83、對孩子的覺察.84、對自我的覺察.73，總量表Cronbach's  $\alpha$ 值為.85，具有良好的內部一致性。依本研究數據的分析結果，總量表Cronbach's  $\alpha$ 值為.84。

## （三）親職壓力量表

採用陳若琳與李青松（2001）的親職壓力量表作為親職壓力測量工具。此量表適用於2至6歲幼兒的父母，計有37題，包括幼兒教養6題、外界環境7題、親子互動9題、生活調適7題和人際互動8題。量表採用 Likert五點量表，計分為1分（不曾）到5分（總是），總分愈高代表親職壓力程度愈高。

此量表經探索性因素分析，結果顯示可萃取出五個特徵值大於1的因素，累積可解釋變異量為53.50%，具有不錯的效度。信度方面，五個分量表的Cronbach's  $\alpha$ 值分別為：幼兒教養.81、外界環境.81、親子互動.89、生活調適.87、人際互動.82，皆具有良好的內部一致性（原量表文獻未提供總量表Cronbach's  $\alpha$ 值）。依本研究數據的分析結果，總量表Cronbach's  $\alpha$ 值為.93。

## 三、實施程序

研究人員先與高雄市各公立幼兒園聯繫，調查願意配合問卷施測的園所。而後與有意願配合的10個園所聯絡施測細節，由園所代為轉送資料給施測班級

的導師，請其協助發放知情同意書讓幼兒帶回家請家長詳閱，若家長同意參與研究，請其填寫問卷並於完成後交回給班級導師，研究人員再統一至各園所收回，並提供交回問卷的家長每人一份超商禮券作為回饋，由幼兒攜回給家長。

## 四、資料分析

本研究以描述性統計（題平均數、題標準差、偏態和峰度）瞭解學齡前幼兒父母自我憐憫、正念教養與親職壓力之現況，接著以皮爾森積差相關探究各變項間的關聯性，最後以路徑分析建立並探討學齡前幼兒父母自我慈憫、正念教養對於親職壓力的影響，並進行中介模型之適配，以瞭解自我慈憫是否會透過正念教養而影響到親職壓力。前述各項分析皆以JASP軟體 0.17.1版本（JASP Team, 2023）進行。

## 研究結果

### 一、學齡前幼兒父母自我慈憫、正念教養與親職壓力之現況

表2為本研究參與者的自我慈憫、正念教養與親職壓力之題平均數、題標準差、偏態和峰度。首先，自我慈憫的總量表、正向增進因素和負向遞減因素的題平均數分別為3.40、3.55及2.76。自我慈憫臺灣版SCS採用Likert五點量表，每題最高分為5分，最低分為1分，在程度等第的區分上，題平均數1–1.8屬低度、1.81–2.6屬中下程度、2.61–3.4屬中等程度、3.41–4.2屬中上程度、4.21–5屬高度。偏態方面，正向增進因素的偏態係數(-.16)為負值，屬負偏態；而總量表(0.13)及負向遞減因素(0.11)的偏態係數值為正值，屬正偏態。峰度方面，總量表(0.04)、正向增進因素(0.21)及負向遞減因素(0.03)的峰度係數皆為正值，屬高狹峰。因此，自我慈憫總量表的分數分布，較常態分配集中於低分的一側，也較集中於眾數附近，平均程度屬中等程度；正向增進因素的分數分布，較常態分配集中於高分的一側，也較集中於眾數附近，平均程度屬中上程度；而負向遞減因素的分數分布，較常態分布集中於低分的一側，也較集中於眾數附近，平均程度屬中等程度。

其次，正念教養的題平均數為2.82。正念教養量表採Likert四點量表，每題最高分為4分，最低分為1分，在程度等第的區分上，題平均數1–1.6屬低度、1.61–2.2屬中下程度、2.21–2.8屬中等程度、2.81–3.4屬中上程度、3.41–4屬高度。偏態方面，正念教養的偏態係數(-0.22)為負值，屬負偏態。峰度方面，



正念教養的峰度係數（0.11）為正值，屬高狹峰。因此，正念教養的分數分布，較常態分配集中於高分的一側，也較集中於眾數附近，平均程度屬中上程度。

再者，學齡前幼兒父母親職壓力題平均數為2.73。親職壓力量表採Likert五點量表，每題最高分為5分，最低分為1分，其程度等第區分同自我慈憫。偏態方面，親職壓力的偏態係數（0.25）為正值，屬正偏態。峰度方面，親職壓力的峰度係數（0.13）為正值，屬高狹峰。因此，親職壓力的分數分布，較常態分配集中於低分的一側，也較集中於眾數附近，平均程度屬中等程度。

表2

學齡前幼兒父母自我慈憫、正念教養與親職壓力之題平均數、題標準差、偏態和峰度（ $N = 344$ ）

變項	題平均數	題標準差	偏態	峰度
自我慈憫				
總量表	3.40	0.50	0.13	0.04
正向增進因素	3.55	0.59	-0.16	0.21
負向遞減因素	2.76	0.63	0.11	0.03
正念教養	2.82	0.44	-0.22	0.11
親職壓力	2.73	0.56	0.25	0.13

## 二、自我慈憫的正向增進因素及負向遞減因素、正念教養與親職壓力之相關分析

表3呈現自我慈憫的正向增進因素及負向遞減因素、正念教養、親職壓力間的皮爾森相關係數。由表中可知，自我慈憫正向增進因素與正念教養間呈顯著正相關（ $r = .39, p < .001$ ）；但與親職壓力間無顯著相關。顯示自我慈憫正向

表3

學齡前幼兒父母自我慈憫的正向增進因素及負向遞減因素、正念教養與親職壓力間之皮爾森相關（ $N = 344$ ）

變項	自我慈憫		正念教養
	正向增進因素	負向遞減因素	
自我慈憫			
正向增進因素	—		
負向遞減因素	-.33***	—	
正念教養	.39***	-.28***	—
親職壓力	-.10	.44***	-.23***

\*\*\*  $p < .001$ .

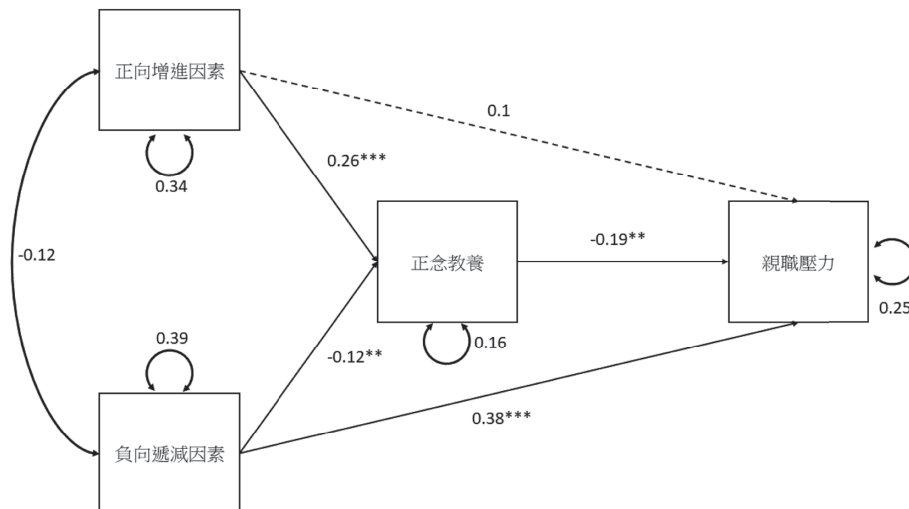
增進因素愈高者，其正念教養的程度亦高。而自我慈憫負向遞減因素與正念教養間呈顯著負相關 ( $r = -.28, p < .001$ )，顯示自我慈憫負向遞減因素愈強者，其正念教養的程度愈低；負向遞減因素與親職壓力間則呈現顯著正相關 ( $r = .44, p < .001$ )，表示自我慈憫中負向遞減因素愈高者，會感受到較高的親職壓力。正念教養與親職壓力間的關係則呈現顯著負相關 ( $r = -.23, p < .001$ )，顯示正念教養程度愈高的學齡前幼兒父母所感受到的親職壓力程度愈低。

### 三、正念教養中介自我慈憫預測親職壓力程度之路徑分析

本研究以JASP軟體中結構方程模型的觀察變數路徑分析模組進行中介模式之探討。模型設定以自我慈憫中的正向增進因素與負向遞減因素為預測變項，以正念教養為中介變項，預測學齡前幼兒父母所感受到的親職壓力程度。模型之路徑圖與各路徑之參數估計值如圖1所示。結果顯示：自我慈憫之正向增進因素對親職壓力之直接效果未達顯著。正念教養完全中介自我慈憫正向增進因素至親職壓力間的影響 ( $b = -0.05, z = -2.62, p = .009$ ，拔靴法95%信賴區間為 $-0.097 - -0.014$ )。此結果顯示學齡前幼兒父母自我慈憫正向增進因素較高者，其正念教養的程度較高 ( $b = 0.26, z = 6.49, p < .01$ ，拔靴法95%信賴區間為 $0.18 - 0.34$ )，並進而降低學齡前幼兒父母所感受到的親職壓力程度 ( $b = -0.19, z = -2.86, p = .004$ ，拔靴法95%信賴區間為 $-0.32 - -0.04$ )。

圖1

學齡前幼兒父母的正念教養中介自我慈憫之正向增進因素與負向遞減因素至親職壓力之路徑圖 ( $N = 344$ )



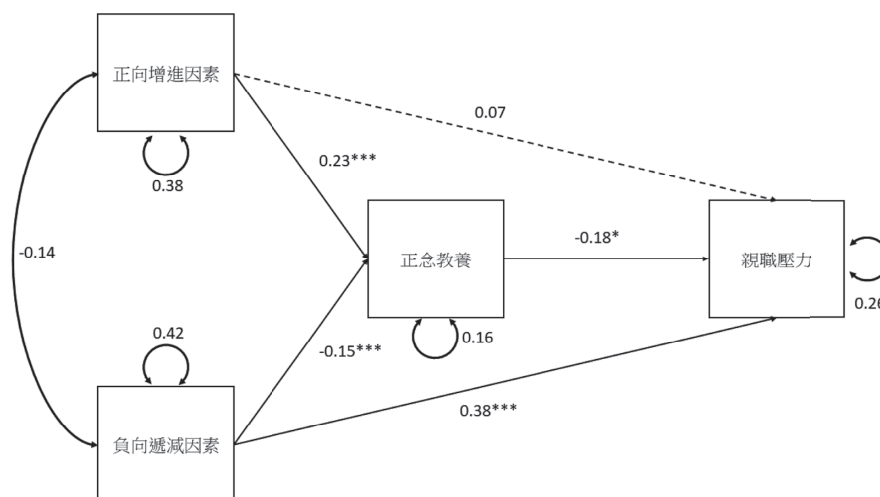
註：虛線表示該路徑係數未達顯著水準  
 \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

而在自我慈憫負向遞減因素對於親職壓力的影響中，正念教養僅達到部分中介之效果（ $b = 0.02$ ， $z = 2.12$ ， $p = .034$ ，拔靴法95%信賴區間為0.005 – 0.06）。若學齡前幼兒父母自我慈憫負向遞減因素程度愈高者，其正念教養程度會較低（ $b = -0.12$ ， $z = -3.16$ ， $p = .002$ ，拔靴法95%信賴區間為-0.20 – -0.02），並進而感受到較高程度的親職壓力。自我慈憫負向遞減因素對於親職壓力的直接效果仍達顯著（ $b = 0.38$ ， $z = 8.34$ ， $p < .001$ ，拔靴法95%信賴區間為0.28 – 0.49）。此結果顯示在控制相同程度的自我慈憫正向增進因素與正念教養的情況下，自我慈憫負向遞減因素增加一個單位時，學齡前幼兒父母所感受到的親職壓力將增加0.38。

由於學齡前幼兒之照顧多以母親扮演主要照顧者角色，以往親職研究亦常以母親為對象進行相關探討，因此本研究進一步將學齡前幼兒母親的部分獨立進行分析；而父親部分，由於樣本人數較少，若以拔靴法進行中介效果之檢驗時，較不易得到穩定的估計值，故不予分析。學齡前幼兒母親的中介模式路徑圖如圖3所示。在母親族群（ $N = 272$ ）中，自我慈憫之正向增進因素對親職壓力的直接效果未達顯著，正念教養完全中介自我慈憫正向增進因素至親職壓力間的影響（ $b = -0.04$ ， $z = -2.15$ ， $p = 0.031$ ，拔靴法95%信賴區間為-0.09 – -0.003）。此結果顯示學齡前幼兒母親自我慈憫正向增進因素較高者，其正念教養的程度較高（ $b = 0.23$ ， $z = 5.59$ ， $p < .01$ ，拔靴法95%信賴區間為0.15 – 0.32），並進而降低學齡前幼兒父母所感受到的親職壓力程度（ $b = -0.18$ ， $z = -2.33$ ， $p = .02$ ，拔靴法95%信賴區間為-0.35 – 0.003）。

圖3

學齡前幼兒母親的正念教養中介自我慈憫之正向增進因素與負向遞減因素至親職壓力之路徑圖（ $N = 272$ ）



註：虛線表示該路徑係數未達顯著水準

\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$ .

而在母親的自我慈憫負向遞減因素對於親職壓力的影響中，正念教養僅達到部分中介之效果（ $b = 0.03$ ， $z = 1.97$ ， $p = .049$ ，拔靴法95%信賴區間為0.002 – 0.07）。若學齡前幼兒母親的自我慈憫負向遞減因素程度愈高者，其正念教養程度會較低（ $b = -0.15$ ， $z = -3.68$ ， $p < .001$ ，拔靴法95%信賴區間為-0.23 – -0.05），並進而感受到較高程度的親職壓力。自我慈憫負向遞減因素對於親職壓力的直接效果仍達顯著（ $b = 0.38$ ， $z = 7.16$ ， $p < .001$ ，拔靴法95%信賴區間為0.26 – 0.49）。

## 討論與建議

### 一、結果討論

#### （一）學齡前幼兒父母自我慈憫、正念教養與親職壓力之現況

首先，本研究發現學齡前幼兒父母之自我慈憫屬中等程度、自我慈憫正向增進因素屬中上程度，整體自我慈憫負向遞減因素屬中等程度。由於國內目前尚未有針對學齡前幼兒父母自我慈憫的現況之調查研究，本研究結果可供作現況之參考。此外，本研究對象幼兒父母為成年人，比對國內以同一量表施測於臺灣成年人的兩項調查研究結果（周湘婷，2022；陳昱潔、陳淑惠，2019），從題平均數來看，可見本研究學齡前幼兒家長有較高的自我慈憫（ $M = 3.40 / M = 3.06 / M = 3.25$ ）、較高的自我慈憫正向增進因素（ $M = 3.55 / M = 3.29 / M = 3.48$ ）及較低的自我慈憫負向遞減因素（ $M = 2.76 / M = 3.17 / M = 2.96$ ）。相較於其他成人，學齡前幼兒父母是否具有更高程度的自我慈憫傾向？值得未來研究加以檢證。

其次，本研究發現學齡前幼兒父母的正念教養屬中上程度。比對廖珮吟（2022）同樣以高雄地區公立幼兒園學齡前幼兒父母為對象的正念教養調查結果，本研究結果與其相符。

再者，本研究發現學齡前幼兒父母之親職壓力屬中等程度。比對劉百純與陳若琳（2010）發現新手媽媽的親職壓力為中高程度，簡伶蕙（2016）發現雙薪家庭幼兒父母的親職壓力為中低程度，雖皆為幼兒父母但結果並不一致，推測其間差異與對象不同有關。

## (二) 學齡前幼兒父母自我慈憫、正念教養與親職壓力之關係

為瞭解學齡前幼兒父母自我慈憫、正念教養與親職壓力之關係，本研究以自我慈憫中的正向增進因素與負向遞減因素作為預測變項，正念教養作為中介變項，親職壓力作為效標變項，進行中介模型之檢驗。結果發現，學齡前幼兒父母的正念教養可完全中介自我慈憫的正向增進因素對於親職壓力的影響，自我慈憫之正向增進因素對於親職壓力不具有直接效果，但可透過正念教養對於親職壓力產生負向的間接效果；並且，正念教養可部分中介自我慈憫的負向遞減因素對於親職壓力的影響，自我慈憫之負向遞減因素對於親職壓力具有正向的直接效果，亦可透過正念教養對於親職壓力產生正向的間接效果。在此中介模型中，除了自我慈憫的正向增進因素對親職壓力不具效果外，其餘變項關係皆符合假設。而本研究的參與者大多數為母親，經獨立母親族群進行模型檢驗，結果亦與前述父母的結果一致。

上述結果顯示，學齡前幼兒父母自我慈憫的正向增進因素與負向遞減因素，對於親職壓力皆具有影響力，且正念教養在其間確實扮演了中介角色。進一步檢視統計分析數據，可見自我慈憫的正向增進因素對親職壓力的整體效果不及負向遞減因素對親職壓力的整體效果，顯示對於親職壓力的影響，負向遞減因素大於正向增進因素。此外，就正念教養的中介效果來看，正向增進因素與負向遞減因素兩者皆會透過正念教養對親職壓力產生間接效果，但加總效果並不高於負向遞減因素對親職壓力的直接效果。

過去研究在瞭解父母自我慈憫與親職壓力的關係（Moreira et al., 2015; Riany & Ihsana, 2021）、父母自我慈憫與正念教養的關係（Geurtzen et al., 2015; Moreira et al., 2016; Nguyen et al., 2020），或是三者之間的關係（Fernandes et al., 2021; Gouveia et al., 2016）時，雖然也採用SCS作為測量工具，但主要以總量表分數（將負向因素題目作反向計分後與正向因素題目分數加總後的結果）作為檢證關係之依據，結果發現自我慈憫有助於親職壓力的減輕（Moreira et al., 2015; Riany & Ihsana, 2021），也可透過正念教養降低親職壓力（Fernandes et al., 2021; Gouveia et al., 2016）。本研究有鑒於近年多項研究支持兩因素模型（Brenner et al., 2017; Costa et al., 2016; López et al., 2015），且近年陳昱潔與陳淑惠（2019）在檢驗臺灣版SCS的建構時，更發現SCS並非原量表所稱只有一個高階因素，而是包含正向增進因素和負向遞減因素兩個高階因素，因此對自我



慈憫採用雙因素觀點，據以檢視學齡前幼兒父母的自我慈憫之正向增進因素和負向遞減因素對親職壓力的影響，以及正念教養於其間的中介角色，有不同於過去研究結果的兩個重要發現。

首先，本研究的結果顯示，對於學齡前幼兒父母的親職壓力，在自我慈憫的雙因素中，負向遞減因素較正向增進因素更具有影響力。父母在面對自己的苦難、不足和失敗時，若採用自我批評的方式，認為所面臨的負面經驗只會發生在自己身上，壓抑或誇大自己的負面情緒，在履行親職角色時會感受到沉重壓力。其次，本研究的結果顯示，父母的正念教養在自我慈憫的正向增進因素與親職壓力之間，以及自我慈憫的負向遞減因素與親職壓力之間，皆扮演了中介角色。此一結果除了呼應以往研究發現自我慈憫對正念教養具有直接效果（Moreira et al., 2016; Nguyen et al., 2020），並可透過正念教養對親職壓力產生間接效果（Fernandes et al., 2021; Gouveia et al., 2016）之外，更進一步指出自我慈憫中的正向增進因素對正念教養具有正向的直接效果，並可透過正念教養對親職壓力產生負向的間接效果，而負向遞減因素對正念教養具有負向的直接效果，並可透過正念教養對親職壓力產生正向的間接效果。上述支持正念教養為有助於減輕親職壓力的教養方式（梁婷婷，2017；楊惠嫻，2020；Corthorn & Milicic, 2016; Kumalasari & Fourianalisyawati, 2020; Moreira & Canavarro, 2018; Van der Oord et al., 2012），也明確指出自我慈憫能透過正向增進因素與負向遞減因素雙重管道影響正念教養，因此若欲從父母的自我慈憫思考如何提升正念教養與減輕親職壓力，可同時致力於促進正向增進因素與減少負向遞減因素。

## 二、建議

### （一）實務上的建議

本研究的結果顯示，學齡前幼兒父母自我慈憫的正向增進因素與負向遞減因素皆可影響其親職壓力，其中負向遞減因素的影響力遠大於正向增進因素。而學齡前幼兒父母自我慈憫的負向遞減因素之程度屬中等程度，仍有改善空間。建議幼兒園教師、教保員、學前特幼教師、巡迴輔導老師等實務工作者，能主動參與校內外辦理的自我慈憫相關研習課程增加有關知能，後續能透過資源提供、親職講座、工作坊等方式，協助幼兒父母關注自身自我慈憫的情形，並著眼改善負向遞減因素，以減輕其親職壓力。此外，依據陳昱潔與陳淑惠（2019）的研究發現，在自我慈憫負向遞減因素上，我國年輕人比年長者具有更高的程度，推測負向遞減因素可能與生命經歷的累積相關。由於學齡前幼兒

家長多為年輕族群，建議政府可透過辦理「青銀世代傳承」之經驗共享計畫，讓年長者將自身閱歷及生命見解分享給年輕世代的父母親，透過降低自我慈憫的負向遞減因素減緩其親職壓力。

## （二）研究上的建議

有別於以往研究，本研究對自我慈憫採取正向增進與負向遞減的雙因素模式，瞭解其對親職壓力的影響，以及正念教養於其間的中介角色。經由中介模型檢證的結果，能拓展目前研究上對於自我慈憫、正念教養與親職壓力三者關係之認識。不過，本研究有其限制，一是本研究的參與者局限於高雄市特定行政區域的學齡前幼兒之父母；二是參與者中父親人數不多未能瞭解中介模型是否具有性別差異；三是本研究雖然使用匿名問卷，但問卷回收採取家長填畢後交給幼兒帶給老師的作法，恐難避免其填答反應受到社會期許的影響。因此，希望未來研究繼續對本研究的結果提供更多的實徵支持，建議擴大抽樣的地域範圍及樣本數，在問卷回收上能採取不經由研究人員以外他人的作法，像是可請家長至園所接送小孩時交回問卷，由研究人員事先備好密閉且不透明的問卷回收箱，請家長直接投入箱中。

此外，建議未來研究者可以參考本研究的發現，發展可有效減輕學齡前幼兒父母親職壓力的自我慈憫介入方案，並將方案實施成效提供給學齡前幼兒父母、幼兒教保人員、政府有關部門作為參考。在方案的設計上，建議可多方參考過去研究中已檢證有效的自我慈憫介入方案（Ferrari et al., 2019; Neff, 2023），例如Neff與Germer（2013）的正念自我慈憫方案（Mindful Self-Compassion program）、Smeets et al.（2014）的短期自我慈憫方案等，並將介入重點更多置放於減少自我慈憫中的負向遞減因素，像是透過觀想練習、靜心冥想來覺察自我批判和自我隔絕，或是透過自我和解、社交參與來降低負面經驗過度認同狀態。

## 參考文獻

- 吳麗佳（2018）。*幼兒園女性家長親職壓力，婚姻品質與婚姻滿意度之相關研究*〔未出版碩士論文〕。國立嘉義大學。
- 周湘婷（2022）。*基層員警壓力、自我慈憫與幸福感之相關研究*〔未出版碩士論文〕。國立屏東大學。
- 周禧慧（2011）。*平地與原住民幼兒母親親職效能感與親職壓力之相關研究*〔未出版碩士論文〕。國立臺中教育大學。
- 陳若琳、李青松（2001）。臺北縣雙工作家庭父母親的親職喜悅與壓力之探討。*生活科學學報*，7，157-180。
- 陳昱潔、陳淑惠（2019）。臺灣版自我慈憫量表：心理計量特性、心理健康意涵及跨世代的自我慈憫差異。*中華心理學刊*，61（1），51-71。[http://dx.doi.org/10.6129/CJP.201903\\_61\(1\).0003](http://dx.doi.org/10.6129/CJP.201903_61(1).0003)
- 陳瑋婷（2012）。親職壓力、社會支持與生活品質之關係研究：身心障礙者家長與普家長之比較。*特殊教育研究學刊*，37（3），1-26。<http://doi.org/10.6172/BSE201211.3703001>
- 梁婷婷（2017）。*國小高年級學童家長正念教養及親職壓力，因應策略之相關研究*〔未出版碩士論文〕。國立屏東大學。
- 許秋田（2014）。*悲憫心與身心健康：以慈濟高齡環保志工團體為例*〔未出版博士論文〕。國立中正大學。
- 許維仁（2016）。*大學生的身體意象與健身運動行為之關係：自我寬容的調節效果檢驗*〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 楊惠嫻（2020）。*國中生的家長正念教養、情緒調節策略與親職壓力之相關研究*〔未出版碩士論文〕。輔仁大學。
- 廖珮吟（2022）。*學齡前幼兒家長正念教養、後設情緒理念與幼兒情緒調節能力關係之研究*〔未出版碩士論文〕。國立屏東大學。
- 劉百純、陳若琳（2010）。新手媽媽的配偶支持、親職效能與親職壓力之相關研究。*幼兒教育*，297，22-40。<http://doi.org/10.6367/ECE.201003.0022>
- 蔣姿儀、李文意、林季宜（2014）。學齡前幼兒母親親職壓力與親子關係之研究。*幼兒教育年刊*，25，141-161。
- 簡伶蕙（2016）。*雙薪家庭幼兒父母之共親職與親職壓力之探討*〔未出版碩士論文〕。國立臺北教育大學。
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407-412. <https://doi.org/10.1207/s15374424jc->

cp2104\_12

- Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2019). Self-compassion: A novel predictor of stress and quality of life in parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 49*, 4039-4052. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04121-x>
- Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Credé, M. (2017). Two is more valid than one: Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *Journal of Counseling Psychology, 64*(6), 696. <https://doi.org/10.1037/cou0000211>
- Corthorn, C., & Milicic, N. (2016). Mindfulness and parenting: A correlational study of non-meditating mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies, 25*, 1672-1683. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0319-z>
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 23*(5), 460-468. <https://doi.org/10.1002/cpp.1974>
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., Geurtzen, N., van Zundert, R. M., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E. E., Nieuwesteeg, A. M., Duncan, L. G., & Bögels, S. M. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the Dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness, 5*, 200-212. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0168-4>
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale* [unpublished dissertation]. Pennsylvania State University.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review, 12*, 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Fernandes, D. V., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2021). The role of mothers' self-compassion on mother-infant bonding during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study exploring the mediating role of mindful parenting and parenting stress in the postpartum period. *Infant Mental Health Journal, 42*(5), 621-635. <https://doi.org/10.1002/imhj.21942>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A.

- (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, *10*, 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, *24*, 1117-1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *15*(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, *7*, 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Guo, L., Zhang, J., Mu, L., & Ye, Z. (2020). Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: a randomized control study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *208*(2), 101-107. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001096>
- JASP Team (2023). JASP (Version 0.17.1) [Computer software].
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hachette Books.
- Kemper, K. J., Mo, X., & Khayat, R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals?. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *21*(8), 496-503. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0281>
- Kumalasari, D., & Fourianalisyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting stress in mother with children at early age. *Jurnal Psikologi*, *19*(2), 135-142. <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.135-142>
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-compassion Scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLoS ONE*, *10*(7), e0132940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, *8*, 232-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>



- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 2265-2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: the mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 89*(4), 369-384. <https://doi.org/10.1111/papt.12082>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 2332-2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nguyen, T. M., Bui, T. T. H., Xiao, X., & Le, V. H. (2020). The influence of self-compassion on mindful parenting: A mediation model of gratitude. *The Family Journal, 28*(4), 455-462. <https://doi.org/10.1177/1066480720950421>
- Pace, T. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., Issa, M. J. & Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology, 34*(1), 87-98. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.011>
- Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Psiko-*

*humaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47-60. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>

Van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21(1), 139-147. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>

# The Relationship Between Self-Compassion and Parental Stress in Parents of Preschool Children: The Mediating Role of Mindful Parenting

Sheng-Jung Hsueh<sup>1</sup>, Chun-Ting Lee<sup>2</sup>, Pin-Hwa Chen<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Teacher, Affiliated Preschool of Kaohsiung Municipal Boai Elementary School

<sup>2</sup>Assistant Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, National Pingtung University

<sup>3</sup>Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, National Pingtung University

## Abstract

**Objective:** This study aimed to understand the current status of self-compassion, mindful parenting, and parental stress among parents of preschool children and the relationships between them.

**Method:** Three hundred and forty-four parents of 3-to-6-year-old preschool children from Kaohsiung City participated in this study. The instruments comprised the Self-Compassion Scale, the Mindful Parenting Scale, and the Parental Stress Scale. Statistical methods included descriptive statistics and path analysis.

**Results:** The degree of overall self-compassion and parental stress was at a medium level. By inspecting the two factors of self-compassion, the mean of the positive incremental factor was at a medium-high level, but that of the negative decremental one was at a medium level. The degree of mindful parenting was at a medium-high level. The mediation analysis showed that mindful parenting fully mediated the effect of the positive incremental factor on parental stress. With higher positive incremental self-compassion, the parents

showed more mindful parenting behavior, leading to less parental stress. However, mindful parenting only partially mediated the effect of the negative decremental factor on parental stress. Parents with higher negative decremental self-compassion suffered more parental stress. Also, they showed less mindful parenting behavior, leading to more parental stress.

**Keywords:** Mindful Parenting, Self-Compassion, Parental Stress, Parents of Preschool Children