

父母心理灵活性及其养育心理灵活性对儿童及青少年的影响综述

朱丽莎

西南交通大学希望学院，成都

摘要 | 心理灵活性是心理健康的基础。父母的心理灵活性及养育心理灵活性对儿童及青少年的情绪和社会性的发展、身体健康状态均会造成影响，并且这种影响主要是通过影响其教养方式、家庭功能、亲子关系来实现。通过接纳承诺疗法（ACT）和正念养育的干预与训练，父母的心理灵活性得到显著提升，从而改善父母的养育行为，对儿童及青少年的发展产生积极影响。未来研究可以探讨父母心理灵活性及养育心理灵活性对儿童及青少年认知发展的影响，进一步探究作用机制，在不同群体的家庭中开展干预训练。

关键词 | 心理灵活性；养育心理灵活性；儿童；青少年；心理健康

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

父母这个角色，是一个人一生中扮演的最重要的角色之一。父母这个角色带给人许多益处。相比于那些没有做父母的人来说，为人父母的人，能感受到更高的生活满意度，能拥有更多的积极情绪，同时还能体会到更多的意义感^[1]。同时，养育好子女，也是让万千父母感到很头疼的事。在子女成长的过程中，父母也在成长，他们要学着去平衡规则与宠爱的使用，要把控好自己和子女的距离与界限。在教养子女时，父母经常会因为子女的不良言行而感到愤怒，会因工作和生活的重担而产生巨大的压力感^[2]。这些都给父母的心理带来巨大的影响。

当面临让他们感到愤怒、挫折、沮丧、压抑或焦虑等负面的事情、情绪或想法的时候，有些父母并不愿意面对。这样的行为海斯（Hayes）等人称之为经验性回避（experiential avoidance, EA）。经验性回避指的是个体试图控制或者改变自身内在经验（比如：想法、情绪、躯体感受或者记忆等）在脑中出现的形式、频率，或者是对情境的敏感性^[3]。

经验性回避是心理僵化的重要内容。心理僵化与人类痛苦或者心理问题有密切的关系。鲁伊斯(Ruiz)对20篇有关经验性回避与抑郁之间关系的文献进行总结,结果发现经验性回避与抑郁之间存在正相关,相关系数在0.37~0.77之间;对14篇有关经验性回避与焦虑之间关系的文献进行总结,结果发现经验性回避与焦虑之间存在正相关,相关系数在0.16~0.76之间。超过30个纵向和中介研究分析了经验性回避对各种不同心理症状与结构影响,结果表明,对疼痛的接纳能够预测心理功能问题、疼痛的严重程度、疼痛对日常生活和身心健康状况的干扰^[4]。

心理僵化的反面是心理灵活性。心理灵活性是指能够注意到并且接受我们当下所有的想法、情绪和感受,并积极采取行动让自己的生活在负面情绪、想法或感受存在的情况下仍充满价值感,实现既定目标。心理灵活性被认为是心理健康的基础。心理灵活性高的人,拥有更多解决问题的方式,能实现他们的价值^[3]。

养育心理灵活性指的是,在父母养育子女的过程中,接纳与子女有关的负性想法、情绪和冲动,同时能够采取行动来维持良好的亲子关系,保持有效养育行为的能力。养育心理灵活性主要体现在三个方面:认知解离(cognitive defusion, CD)、承诺行动(committed action, CA)和接纳(acceptance, A)。

“CD”指的是父母能有意识地将自己的情绪和想法与养育行为分开,让自己的养育行为或决策不受到自身情绪或者想法的控制。“CA”指的是父母充分尊重子女的想法与意愿,即便会引起父母自身的焦虑,也允许子女以合适的方式维护自己的独立性。“A”指的是父母接纳养育过程中那些令自己感到痛苦的情绪或想法,不尝试改变或者回避它们^[5]。

父母的心理灵活性与其养育心理灵活性有密切关系。吴婷等人对学龄前儿童母亲的心理灵活性与养育心理灵活性之间的关系进行研究,结果表明,母亲的心理灵活性越高,其养育心理灵活性越高^[6]。

心理灵活性以及养育心理灵活性不仅仅影响着个体自身的心理健康,还会影响着整个家庭的心理健康。本文梳理近10年国内外有关心理灵活性、养育心理灵活性的文献,阐述父母的心理灵活性以及养育心理灵活性对儿童及青少年心理健康的影响及其作用机制。

2 父母心理灵活性及养育心理灵活性对儿童及青少年的影响

2.1 对儿童及青少年情绪及社会性发展的影响

问题行为是衡量儿童及青少年情绪、社会性发展的重要标准。问题行为通常分为内化问题行为和外化问题行为,内化问题行为包括焦虑、抑郁、恐惧、强迫等心理异常症状,外化问题行为包括注意力不集中、反抗、冲动、攻击性行为等。

首先,父母的心理灵活性能预测青少年的内化问题行为。莫耶(Moyer)等人对青少年及其父母的心理健康状况和心理灵活性之间的关系进行研究,心理灵活性低的父母,其焦虑、抑郁水平更高,其子女也更容易出现焦虑、抑郁等心理问题。当面临养育中的困难时,父母难以采取有价值的行动在父母的抑郁水平和青少年心理健康水平之间起到调节作用。此外,青少年的心理灵活性较低以及父母的焦虑、抑郁的水平更高,都能显著预测青少年的焦虑水平^[2]。拉菲(Rafi)等人对德黑兰、哈马丹和博尔达吉的青少年及其母亲的心理健康状况、心理灵活性进行研究,得到的结果与莫耶的研究结果一致。结果表明,母亲的抑郁水平越高,青少年的心理健康状况更糟糕,而母亲的心理灵活性越高,青少年的心理健康状况越好^[7]。

其次, 养育心理灵活性对儿童及青少年问题行为的出现造成影响。谢龙 (Cheron) 等人以患有焦虑症的儿童为研究对象, 研究表明, 母亲在养育过程中的回避与不作为能正向预测儿童的内化问题行为, 父亲在养育过程中的回避与不作为能正向预测儿童的外化问题行为^[8]。而布拉塞尔 (Brassell) 等人以正常儿童和青少年为研究对象, 研究发现, 提高父母在养育情境中的心理灵活性, 可以增加有效的教养行为, 以此能减少儿童和青少年的内化和外化的问题行为^[9]。

依恋是儿童及青少年情感、社会性发展的另一个重要标准。付桐等人的研究发现, 父母养育心理灵活性越高, 学龄前儿童的安全依恋越高, 矛盾依恋、逃避混乱依恋越低^[10]。

2.2 对儿童及青少年身体健康的影响

生病、手术、住院等事件不仅对儿童及青少年的心理会产生巨大的影响, 也给父母带来巨大压力, 对心理健康产生影响。

慢性疼痛在儿童和青少年群体中时常出现, 会对儿童及青少年的身体活动、睡眠质量、情绪状态以及社会功能等造成影响。父母心理灵活性的高低会对子女接纳疼痛的水平, 降低疼痛对子女的负面影响起作用。史密斯 (Smith) 等人以患有慢性疼痛儿童及青少年的父母作为研究对象, 研究结果表明, 父母对疼痛的接纳水平越高, 儿童对疼痛的接纳水平也更高, 而父母的保护性行为、父母与儿童对痛苦灾难化想法以及儿童对痛苦的恐惧更少。父母的保护性行为与儿童对疼痛的接纳程度在父母对痛苦的接纳程度和儿童功能障碍之间起到调节作用^[11]。贝克曼 (Beeckman) 等人同样以患有慢性疼痛儿童和青少年及其父母作为研究对象, 研究结果表明, 父母的心理灵活性通过影响子女的心理灵活性从而对子女的心理功能造成影响, 父母对疼痛的接纳程度通过影响子女对疼痛的接纳程度从而影响子女的心理功能以及疼痛对子女的负面影响^[12]。

此外, 养育心理灵活性的提升, 不仅能减少疼痛对子女的负面影响, 还能提升子女的社会功能。麦克拉肯 (McCracken) 等人以患有慢性疼痛的青少年及其父母为研究对象, 研究结果显示, 父母养育心理灵活性越高, 青少年对疼痛的接纳水平越高, 疼痛对青少年社交、情绪、家庭、身体、成长的影响更小^[13]。华莱士 (Wallace) 等人以相同类型的人群作为研究对象, 父母养育心理灵活性越高, 青少年对疼痛的接纳程度越高, 功能性问题越少 (功能性问题: 在学校、家里、体育活动或者社交上的表现的问题), 抑郁水平更低。此外, 该研究还对父亲和母亲分别对青少年的影响进行了探索。结果表明, 父亲的养育心理灵活性较低, 青少年面对慢性疼痛的痛苦程度更强烈; 母亲养育心理灵活性越高, 子女在学校的缺勤率越低^[14]。蒂默斯和哈纳尼亚 (Timmers and Hanania) 的研究都得出一致的结论, 父母养育心理灵活性与患有慢性疼痛的青少年功能性问题呈显著负相关, 父母养育心理灵活性越高, 青少年出现的功能性问题就越少。此外, 父母养育心理灵活性还通过父母保护性行为和青少年对疼痛的接纳程度影响青少年功能性问题。父母具有较高的养育心理灵活性, 对疼痛有更积极的信念, 会影响子女对疼痛、痛苦经历以及情绪的接纳。子女能够看到父母对他们疼痛所带来的痛苦做出适当反应, 并且学着对自己的疼痛做出合适的反应^[15, 16]。

手术对儿童及青少年的影响也不可忽视。沃特斯 (Wauters) 的研究表明, 父母养育心理灵活性是青少年脊柱融合手术后的一个弹性因素, 父母养育心理灵活性更高, 术后六周青少年的功能性问题更少^[17]。本阿里 (Ben-Ari) 等人的研究发现, 父母养育心理灵活性是1~6岁儿童术后心理健康程度的保护因素。父母养育心理灵活性越高, 儿童医疗创伤应激越低。此外, 父母在儿童术后的创伤应激程度在父母养育心理灵活性与儿童医疗创伤应激之间起中介作用。在面对儿童手术时, 父母有更高的心理灵活性, 自身

焦虑、痛苦等情绪减少,创伤后应激程度更低,与此同时父母向儿童传递的负性情绪减少,对儿童有更多积极正面的影响。儿童医疗创伤应激的降低,能够有助于儿童术后身体和心理的恢复^[18]。

哮喘是儿童常见慢性疾病,在全世界范围内,每10个儿童中就有1个患有哮喘。袁宇冲等人以患有哮喘的儿童为研究对象,研究表明,父母的心理灵活性较低,其心理健康水平也较低,焦虑、抑郁、压力等心理症状越多,面对子女疾病时的自我调节能力更少。此外,父母的心理灵活性能显著预测子女的哮喘发病率。父母的心理灵活性更高,子女的哮喘发病率更低^[19]。

3 父母心理灵活性及养育心理灵活性影响儿童及青少年的作用机制

为了了解父母心理灵活性及养育心理灵活性如何对儿童及青少年的心理健康及发展产生影响,本文还梳理了父母心理灵活性及养育心理灵活性影响儿童及青少年的机制。

3.1 教养方式

家庭是影响儿童及青少年发展的重要因素,父母教养方式对儿童及青少年发展造成的影响已经被很多研究证实。

丰塞卡(Fonseca)等人以2至12岁的正常儿童及其母亲为研究对象,探索父母心理灵活性、养育心理灵活性以及养育压力、教养方式之间的关系,结果显示,心理灵活性高的母亲在养育子女的过程中,养育压力更低,养育心理灵活性更高。而心理灵活性低的母亲更少使用权威型教养方式,更频繁使用专制型或者放任型教养方式。此外,较高的养育压力也与较低的养育心理灵活性有关,拥有较高养育心理灵活性的母亲更频繁采用权威型教养方式,更少使用专制型或者放任型教养方式。养育心理灵活性在养育压力与教养方式之间起到中介作用^[20]。

谢伊(Shea)等人研究表明,经验性回避水平高的母亲,焦虑和养育压力水平更高,更可能采用不适当的教养方式,其子女问题行为更多。当子女表现不佳时,心理灵活性低的母亲可能会对自己的养育能力有较为负性的评价,并采用惩罚的方式来控制子女的行为。这进一步加剧母亲的压力和子女的问题行为。儿童通过观察父母应对情绪的方式学会管理和调节情绪的方法和行为方式。心理灵活性低的父母错过了教子女如何有效地应对自己的情绪与感受的时机^[21]。

比比(Bibi)等人的研究表明,父母心理灵活性与教养方式呈显著正相关,教养方式能显著预测青少年的心理灵活性。在宽容型教养方式下成长起来的青少年有更高的心理灵活性,以及更好的情绪管理能力和价值观^[22]。

贝克曼(Beeckeman)等人的研究表明,父母养育心理灵活性以及对青少年对疼痛的接纳通过父母的保护性行为、参与活动的指导这两个因素对青少年每日回避行为产生影响。养育心理灵活性以及对青少年疼痛的接纳,可以减少父母的保护性行为(比如,因为疼痛,青少年的日常活动全部被取消),增加参与活动的指导(比如,在感到疼痛的时候,也持续做感到有意思或者重要的事情),从而能减少青少年每日因慢性疼痛而出现的回避行为,维持正常的生活状态^[23]。

2020年初,新冠疫情席卷全球,疫情给人们的生活带来了巨大变化。达克斯(Daks)等人的研究表

明,心理灵活性低的父母,新冠疫情带来的压力更大,共同养育不和谐与家庭不和谐程度更高,更可能采用不合理的养育方式,与此同时,父母和子女的心理健康程度都更低。而心理灵活性更高的父母,家庭更和谐,更多采用有效的教养方式^[24]。

由此可见,父母是否接受和如何处理负面的情绪、想法和感受与其采取何种教养方式有密切的关系,而教养方式对子女的心理健康水平、问题行为的出现产生影响。父母较高养育压力和焦虑水平可能与父母采用不良教养方式有关,而心理灵活性的提升能有效降低养育压力和焦虑水平,能促使父母采用更有效的教养方法,从而更好地促进儿童及青少年的发展与成长。

3.2 家庭功能与亲子关系

除了教养方式之外,家庭功能和亲子关系也是家庭系统中的重要影响因素。李志红等人的研究发现,父母养育心理灵活性与小学生问题行为呈显著的负相关,父母养育心理灵活性高,子女更少出现问题行为。家庭功能在父母养育心理灵活性和小学生问题行为之间起部分中介作用,也就是说,提升父母养育心理灵活性可以通过家庭功能间接减少子女的问题行为^[25]。王英杰等人研究也得出相似的结论,母亲养育心理灵活性与学龄前儿童的问题行为呈显著的负相关并且可以显著负向预测儿童的问题行为。此外,亲子关系的三个维度(亲子亲密、亲子冲突、亲子依赖)在母亲养育心理灵活性和学龄前儿童问题行为之间起部分中介作用。具有高养育心理灵活性的母亲能更好地觉察到自己的负性情绪和想法,控制自己的冲动,更可能采取有效的养育行为,增加亲子关系亲密度,从而减少子女的问题行为^[26]。

4 提升父母心理灵活性对儿童及青少年心理健康的促进作用

心理灵活性可以通过接纳承诺疗法(acceptance and commitment therapy, ACT)的六大核心过程提升,这六大核心过程分别是接纳、认知解离、体验当下、以自我为背景的觉察、澄清价值以及承诺行动。这六大核心过程不仅是疗愈心理症状的方法,同样也是积极的心理技能^[3]。

惠廷厄姆(Whittingham)等人招募脑瘫儿童的父母参与 SSTP(针对残疾儿童家庭积极育儿的项目)与 ACT 结合的训练。通过训练,相比于等待组,父母的不良教养方式有所减少,儿童的情绪问题和行为问题有所减少(父母对儿童的行为进行评估)。在6个月后的随访中发现,相比于只接受 SSTP 干预的小组,同时接受 SSTP 和 ACT 干预的小组,儿童多动、父母养育的松懈和父母的说话情况都更少,通过增加父母心理灵活性从而提高父母的养育水平^[27]。

凯马尼(Kemani)等人招募患有慢性疼痛的青少年及其父母参与为期3周的 ACT 训练。通过训练,对父母来说,有效降低经验性回避和抑郁水平,提高养育心理灵活性;对青少年来说,有效提高身体功能,降低抑郁和与疼痛有关的焦虑,对疼痛的接纳产生积极影响,减轻疼痛强度。此外,父母养育心理灵活性的提升对青少年接纳疼痛的水平有积极作用^[28]。

艾默生(Emerson)等人招募有心理健康问题儿童(如,孤独症、多动症、创伤后应激障碍等)的父母,进行为期8周的正念养育训练,结果显示,通过训练,有效降低父母在养育中的经验性回避,提升正念养育水平,这有效地改善儿童内化问题行为和注意力问题。父母经验性回避水平降低,表明父母能够接纳与子女反应有关的想法、情绪和冲动。这种接纳的态度可能会让父母支持子女经历一些困难的事情,

让子女发现困难,而不是回避。正念养育可以让父母更好地了解当下的育儿经历,包括子女的情绪和行为,以及自己对子女反应的调节。在调整自己对子女的情绪及行为的反应方式时,父母可以提高亲子共同调节能力,从而支持子女发展自我调节能力^[29]。

弗拉哈斯·孔特雷拉斯(Flujas Contreras)等人通过网络招募子女年龄在3~16岁,有情绪或者行为问题,自身存在心理僵化的父母,参与基于互联网的心理干预,结果显示,通过干预,父母养育心理灵活性和情绪管理能力得到提升,其子女问题行为有所减少,而亲社会行为有所增加^[30]。

由此可见,通过ACT或是正念养育的干预和训练,父母的心理灵活性得到提升,能增加父母有效的养育行为,改善子女的问题行为,发展子女自我调节和管理能力。

5 未来研究展望

本文以父母心理灵活性及养育心理灵活性对儿童及青少年发展的影响为主线,未来的研究可以从以下方面展开:

第一,目前研究主要关注父母心理灵活性及养育心理灵活性对儿童及青少年的情绪、情感、社会性发展的影响,较少探讨其对儿童及青少年认知发展的影响;

第二,目前有关机制研究,更多研究关注教养方式、家庭功能和亲子关系,家庭系统中还有许多影响因素暂未涉及,还有待进一步地深入探讨;

第三,目前参与ACT干预的都是患病儿童、青少年及其父母,在养育压力日益增长,子女竞争压力不断加大的大环境中,对普通家庭的干预与训练,也是值得深入探讨的方向,让更多中国家庭从中获益。

参考文献

- [1] Nelson S K, Kushlev K, English T, et al. In defense of parenthood: children are associated with more joy than misery [J]. *Psychol Sci*, 2013, 24 (1): 3-10.
- [2] Moyer D N, Sandoz E K. The Role of Psychological Flexibility in the Relationship Between Parent and Adolescent Distress [J]. *Journal of Child and Family Studies*, 2014, 24 (5): 1406-1418.
- [3] 张婧,王淑娟,祝卓宏. 接纳与承诺疗法的心理病理模型和治疗模式 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2012, 26 (5): 377-381.
- [4] Ruiz F J. A Review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Empirical Evidence: Correlational, Experimental Psychopathology, Component and Outcome Studies [J]. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2010, 10 (1): 125-162.
- [5] Burke K, Moore S. Development of the Parental Psychological Flexibility Questionnaire [J]. *Child Psychiatry Hum Dev*, 2015, 46 (4): 548-557.
- [6] 吴婷,朱丽莎,王分分,等. 学龄前儿童母亲心理灵活性与养育心理灵活性的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2018, 32 (6): 502-507.
- [7] Mahdi Abdollahzadeh Rafi M R B, Mohadeseh, Rafiei Boldaji, et al. Role of psychological flexibility in parenting and maternal depression in predicting the symptoms of conduct disorder in adolescents [J]. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 2021, 9 (3): 40-49.
- [8] Cheron D M, Ehrenreich J T, Pincus D B. Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of

- children with anxiety disorders [J]. *Child Psychiatry Hum Dev*, 2009, 40 (3): 383–403.
- [9] Brassell A A, Rosenberg E, Parent J, et al. Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being [J]. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2016, 5 (2): 111–120.
- [10] 付桐, 吴婷, 王分分, 等. 养育心理灵活性与学龄前儿童亲子依恋的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2018, 32 (10): 855–861.
- [11] Smith A M, Sieberg C B, Odell S, et al. Living Life With My Child's Pain: The Parent Pain Acceptance Questionnaire (PPAQ) [J]. *Clin J Pain*, 2015, 31 (7): 633–641.
- [12] Beeckman M, Hughes S, Van Ryckeghem D, et al. Resilience Factors in Children with Juvenile Idiopathic Arthritis and Their Parents: The Role of Child and Parent Psychological Flexibility [J]. *Pain Med*, 2019, 20 (6): 1120–1131.
- [13] Mccracken L M, Gauntlett-Gilbert J. Role of psychological flexibility in parents of adolescents with chronic pain: development of a measure and preliminary correlation analyses [J]. *Pain*, 2011, 152 (4): 780–785.
- [14] Wallace D P, Mccracken L M, Weiss K E, et al. The role of parent psychological flexibility in relation to adolescent chronic pain: further instrument development [J]. *J Pain*, 2015, 16 (3): 235–246.
- [15] Timmers I, Simons L E, Hernandez J M, et al. Parent psychological flexibility in the context of pediatric pain: Brief assessment and associations with parent behaviour and child functioning [J]. *Eur J Pain*, 2019, 23 (7): 1340–1350.
- [16] Hanania J W. Protective parental pain responses in pediatric chronic pain [D]. Boston, Massachusetts: Northeastern University, 2020.
- [17] Wauters A. Parental Influence on Postoperative Recovery from Scoliosis among Adolescents [D]. Ghent: Ghent University, 2018.
- [18] Ben-Ari A, Aloni R, Ben-David S, et al. Parental Psychological Flexibility as a Mediating Factor of Post-Traumatic Stress Disorder in Children after Hospitalization or Surgery [J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2021, 18 (21): .
- [19] Chong Y Y, Mak Y W, Loke A Y. Psychological Flexibility in Parents of Children with Asthma: Analysis Using a Structural Equation Model [J]. *Journal of Child and Family Studies*, 2017, 26 (9): 2610–2622.
- [20] Fonseca A, Moreira H, Canavarro M C. Uncovering the links between parenting stress and parenting styles: The role of psychological flexibility within parenting and global psychological flexibility [J]. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2020 (18): 59–67.
- [21] Shea S E, Coyne L W. Maternal Dysphoric Mood, Stress, and Parenting Practices in Mothers of Head Start Preschoolers: The Role of Experiential Avoidance [J]. *Child & Family Behavior Therapy*, 2011, 33 (3): 231–247.
- [22] Bibi A, Hayat R, Hayat N, et al. Impact of Parenting Styles on Psychological Flexibility Among Adolescents of Pakistan: A Cross-Sectional Study [J]. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 2021.
- [23] Beeckman M, Simons L E, Hughes S, et al. Investigating How Parental Instructions and Protective Responses Mediate the Relationship Between Parental Psychological Flexibility and Pain-Related Behavior in Adolescents With Chronic Pain: A Daily Diary Study [J]. *Front Psychol*, 2019 (10): 2350.
- [24] Daks J S, Peltz J S, Rogge R D. Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk

- during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens [J]. *J Contextual Behav Sci*, 2020 (18): 16–27.
- [25] 李志红, 巫宇军. 家庭功能在养育心理灵活性与小学生问题行为间的中介作用 [J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2020, 29 (6): 561–566.
- [26] 王英杰, 张刘, 李燕. 母亲养育心理灵活性与6岁幼儿问题行为: 亲子关系的中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29 (1): 118–121.
- [27] Whittingham K, Sanders M, McKinlay L, et al. Interventions to reduce behavioral problems in children with cerebral palsy: an RCT [J]. *Pediatrics*, 2014, 133 (5): e1249–1257.
- [28] Kemani M K, Kanstrup M, Jordan A, et al. Evaluation of an Intensive Interdisciplinary Pain Treatment Based on Acceptance and Commitment Therapy for Adolescents With Chronic Pain and Their Parents: A Nonrandomized Clinical Trial [J]. *J Pediatr Psychol*, 2018, 43 (9): 981–994.
- [29] Emerson L M, Aktar E, De Bruin E, et al. Mindful Parenting in Secondary Child Mental Health: Key Parenting Predictors of Treatment Effects [J]. *Mindfulness*, 2019, 12 (2): 532–542.
- [30] Flujas-Contreras J M, Garcia-Palacios A, Gomez I. Effectiveness of a Web-Based Intervention on Parental Psychological Flexibility and Emotion Regulation: A Pilot Open Trial [J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2021, 18 (6).

A Review of the Effects of Parents' Psychological Flexibility and Parental Psychological Flexibility on Children and Adolescents

Zhu Lisha

Southwest Jiaotong University Hope College, Chengdu

Abstract: Psychological flexibility is the basis of mental health. Parents' psychological flexibility and parental psychological flexibility will affect the emotional and social development and physical health of children and adolescents. Parenting styles, family functions, and parent-child relationships may mediate the association between parents' psychological flexibility and child and adolescent development. Through the intervention and training of Acceptance Commitment Therapy (ACT) and mindful parenting, parents' psychological flexibility has been significantly improved, thereby improving parents' parenting behaviors and having a positive impact on the development of children and adolescents. Future research can explore the impact on the cognitive development of children and adolescents, the other mechanism, and effects of intervention or training in different types of families.

Key words: Psychological flexibility; Parental psychological flexibility; Children; Adolescents; Mental health