

نقش محافظتی باورهای خودکارآمدی: سپری در برابر فرسودگی مادران در بحران تعاملات والد- فرزند Maternal Self-Efficacy: A Buffer against Burnout in the Storms of Parent-Child Interactions

Mahnoush Karami, PhD Student

Seyyedeh Fatemeh Mousavi, PhD

Shohre Rowshani, PhD✉

مهنوش کرمی^۱

سیده فاطمه موسوی^۲

شهره روشنی^۳

Abstract

Parental burnout, as a serious mental health challenge for mothers, has adverse effects on the quality of parent-child interactions; therefore, the present study was conducted with the aim of determining the mediating role of parental self-efficacy in the relationship between parent-child interactions and parental burnout in Iranian mothers. The research design was a descriptive correlational study. The statistical population included Iranian mothers with children under home care, 305 of whom participated in the study in 2015 using convenience sampling. The instruments used included the short form of the Parental Burnout Scale by Anola et al., the Parent-Child Relationship Scale by Driscoll and Pianta, and the Parental Self-Efficacy Questionnaire by Domka et al. The data were analyzed using statistical methods of correlation and mediation analysis using SPSS27 software and the PROCESS Model 4 extension. The results showed that there is a significant relationship between the dimensions of parent-child interactions (closeness and conflict) with parental self-efficacy and parental burnout ($p < 0.01$). Mediation analysis indicated that parental self-efficacy has a significant mediating role in the relationship between closeness and conflict with parental burnout; such that increasing closeness and reducing conflict reduces burnout by promoting parental self-efficacy. The findings indicate that improving the quality of parent-child interactions and strengthening the sense of efficacy in parents can be an effective strategy in preventing parental burnout in Iranian mothers. These results can provide a basis for designing targeted interventions in the field of family psychology.

Keywords: Parental self-efficacy, parent-child relationships, parental burnout, mothers

چکیده

فرسودگی والدینی به عنوان یک چالش جدی سلامت روانی مادران، اثرات نامطلوبی بر کیفیت تعاملات والد- فرزند دارد؛ لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی خودکارآمدی والدینی در رابطه بین تعاملات والد- فرزند و فرسودگی والدینی در مادران ایرانی انجام شد. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل مادران ایرانی دارای فرزند تحت مراقبت در منزل بود که ۳۰۵ نفر از آنان در سال ۱۴۰۴ به روش نمونه‌گیری در دسترس در پژوهش شرکت کردند. ابزارهای مورد استفاده شامل فرم کوتاه مقیاس فرسودگی والدینی آنولا و همکاران، مقیاس رابطه والد- فرزند دریسکول و پینتا و پرسشنامه خودکارآمدی والدینی دومکا و همکاران بود. داده‌ها با روش‌های آماری همبستگی و تحلیل میانجی‌گری با استفاده از نرم‌افزار SPSS27 و افزونه PROCESS مدل ۴ مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد بین ابعاد تعاملات والد- فرزند (نزدیکی و تعارض) با خودکارآمدی والدینی و فرسودگی والدینی رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0.01$). تحلیل میانجی‌گری بیانگر آن بود که خودکارآمدی والدینی در رابطه بین نزدیکی و تعارض با فرسودگی والدینی نقش میانجی معناداری دارد؛ به گونه‌ای که افزایش نزدیکی و کاهش تعارض از طریق ارتقای خودکارآمدی والدینی، میزان فرسودگی را کاهش می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد بهبود کیفیت تعاملات والد- فرزند و تقویت احساس کارآمدی در والدین می‌تواند راهبردی مؤثر در پیشگیری از فرسودگی والدینی در مادران ایرانی باشد. این نتایج می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات هدفمند در حوزه روانشناسی خانواده فراهم آورد.

واژه‌های کلیدی: خودکارآمدی والدینی، روابط والد- فرزند، فرسودگی والدینی، مادران

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۹/۲۷ تصویب نهایی: ۱۴۰۵/۲/۲۹

۱. گروه مطالعات زنان، دانشکده زن و خانواده، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.

۳. گروه علوم اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

● مقدمه

نقش والدگری، علی‌رغم جنبه‌های رضایت‌بخش و پاداش‌دهنده آن، یکی از چالش‌برانگیزترین نقش‌هایی است که افراد در طول زندگی خود بر عهده می‌گیرند. این نقش مستلزم سرمایه‌گذاری عاطفی، شناختی و رفتاری قابل توجه و مستمری است که با مسئولیت‌های سنگین و نیاز مداوم به پاسخگویی و هماهنگی با نیازهای در حال تحول فرزند همراه است (هایس، ۱۹۹۶). فشار ناشی از این مسئولیت‌ها و تلاش برای ایفای مؤثر نقش والدینی می‌تواند به منبع قابل توجهی از استرس برای والدین تبدیل شود. در این میان مادران اغلب به دلیل درگیری بیشتر با مسئولیت‌های مراقبتی روزمره و مدیریت نقش‌های چندگانه، ممکن است سطوح بالاتری از این استرس را تجربه کنند (آگوئیار و همکاران، ۲۰۲۱؛ لبرت-شارون و همکاران، ۲۰۱۸). فشار ناشی از مسئولیت‌ها و انتظارات متعدد می‌تواند مادران را به سمت نادیده‌گرفتن نیازهای شخصی سوق داده (میوسن و ونلار، ۲۰۱۸) و زمینه بروز پدیده‌ای با عنوان فرسودگی والدینی را فراهم آورد.

فرسودگی والدینی ب عنوان یک سندرم چندبعدی، در ادبیات موجود، شامل چهار بعد خستگی هیجانی شدید و طاقت‌فرسا از نقش والدینی، فاصله‌گیری عاطفی از فرزندان، احساس زوال‌یابنده کارآمدی و شایستگی در انجام وظایف والدگری و تقابل با نقش والدینی پیشین تعریف می‌شود (میکولاژچاک و همکاران، ۲۰۲۰). شیوع قابل توجه این پدیده در سطح جهانی، که بسته به جوامع بین ۵ تا ۳۰ درصد گزارش شده است (میکولاژچاک و همکاران، ۲۰۱۹؛ روسکام و همکاران، ۲۰۲۱)، بیانگر اهمیت روزافزون آن به عنوان یک مسئله مرتبط با سلامت روانی والدین است. این وضعیت، که ماهیتی متمایز از استرس روزمره یا افسردگی دارد و نشان‌دهنده قرارگرفتن در معرض استرس مزمن مرتبط با نقش والدینی است (میکولاژچاک و همکاران، ۲۰۲۰)، با پیامدهای منفی گسترده‌ای برای سلامت روانی والدین، از جمله افزایش خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب، شکل‌گیری افکار خودکشی، اختلال‌های خواب و کاهش بهزیستی روانی والدین (میکولاژچاک و همکاران، ۲۰۱۸؛ میکولاژچاک و همکاران، ۲۰۱۹؛ سبزی و همکاران، ۲۰۲۳؛ زو و همکاران، ۲۰۲۲؛ غلامی حسنارودی و همکاران، ۱۴۰۲) و عواقب گاه جبران‌ناپذیری برای فرزندان نظیر افزایش خطر غفلت و بدرفتاری هیجانی یا فیزیکی از سوی والد (میکولاژچاک و همکاران، ۲۰۱۸؛ ویزوسو گومز، ۲۰۲۴) و بروز مشکلات رفتاری و تحصیلی در آنها همراه است (چن و همکاران، ۲۰۲۲؛ لی و همکاران، ۲۰۲۳؛ یوان و همکاران، ۲۰۲۲؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

فرسودگی که در سال‌های اخیر مورد توجه محققان حوزه والدگری قرار گرفته و از زمینه شغلی به بستر تعاملات والد-فرزند راه یافته است، با گسترش شاخصه‌های رفاه در شهرهای بزرگ شیوع فزاینده‌ای پیدا کرده است، به گونه‌ای که برخی تحقیقات نشان داده‌اند از هر ۲۰ والد، یک نفر فرسودگی را تجربه می‌کند (روسکام و همکاران، ۲۰۱۸)، اگرچه عوامل زمینه‌ای وابسته به والد چون جنسیت، بیکاری، سطح تحصیلات، سن والد، نوع والدگری اعم از دوالدی یا تک‌والدی، طول مدت ازدواج، تجربه و سابقه والدگری (روسکام و همکاران، ۲۰۱۸) و عوامل وابسته به فرزند چون تعداد فرزندان، ناتوانی، اختلال یا معلولیت فرزند، فرزندخواندگی و ... در مطالعات انجام شده نقش مؤثری در فرسودگی نشان دادند (میکولاژچاک و همکاران، ۲۰۱۸؛ موسوی، ۱۳۹۸)، اما مطالعات بین‌فرهنگی حاکی از نقش مؤثرتر عوامل فرهنگی چون افزایش رفاه، میل به فردگرایی، تضعیف شبکه‌های حمایت اجتماعی و نبود موفقیت در توزیع عادلانه نقش‌ها و مسئولیت‌های والدگری بر والدین به عنوان تقویت‌کننده‌های سندرم فرسودگی در والدین است (روسکام و همکاران، ۲۰۲۱؛ میکولاژچاک و روسکام، ۲۰۲۰). این پدیده، که در یک چرخه ناکارآمد و معیوب، نگرش به فرزندآوری و کیفیت فرزندپروری در والدین را متأثر می‌سازد، از نبود تعادل بین منابعی که استرس والدین را کاهش می‌دهند و عواملی که آن را افزایش می‌دهند، در گذر زمان ایجاد می‌شود.

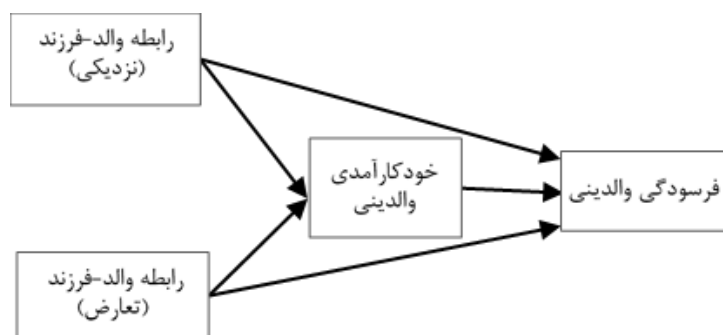
والدین فرسوده نسبت به نقش والدگری خود در مورد پرورش فرزند مطمئن نیستند و از اعتمادبه‌نفس کافی در این حوزه برخوردار نبوده و خود را در ایفای مسئولیت‌های فرزندپروری ناکارآمد می‌پندارند (کرینیک و راس، ۲۰۱۷)، مطالعات حاکی از نقش خودکارآمدی والدینی به عنوان یک منبع مهم، در کاهش اثرات استرس والدگری است (پاگورک-اشل و دکل، ۲۰۱۵؛ میکولاژچاک و روسکام، ۲۰۱۸). این شواهد در چارچوب نظریه تعادل خطرات و منابع (BR^2) قابل تبیین است، از این رو، به نظر می‌رسد خودکارآمدی به عنوان یکی از عوامل محافظتی اصلی در برابر فرسودگی در والدین عمل می‌کند، این مدل نظری نشان می‌دهد که نبود تعادل بین منابع (عوامل

محافظتی) و خواسته‌های مورد انتظار والدین (عوامل خطر) منجر به فرسودگی والدین می‌شود (میکولاژچاک و روسکام، ۲۰۱۸). این نظریه فرض می‌کند که فرسودگی والدین به دلیل استرس تدریجی و فزاینده والدین و فقدان مهارت‌های والدگری یا احساس ضعیف خودکارآمدی است، این تبیین، با شواهد تأییدشده نظری بندورا در دیدگاه شناخت اجتماعی نیز مورد تأیید قرار گرفته و مشخص شده است که والدین با احساس خودکارآمدی پایین، استرس بیشتری را در انجام موفق وظایف والدگری تجربه می‌کنند (بندورا، ۱۹۹۴). خودکارآمدی والدینی به برآوردهای خودارجاعی والدین از شایستگی خود در نقش والدگری یا درک آنها از توانایی‌شان برای تأثیرگذاری مثبت بر رفتار و رشد فرزندان اشاره دارد (بروشاک-کیزیوکیویچ و کمپتا، ۲۰۲۰؛ سیثارامان و همکاران، ۲۰۲۲). این سازه منبعث از نظریه خودکارآمدی بندورا (بندورا، ۱۹۹۷)، بر باور فرد به توانایی خود در انجام موفقیت‌آمیز وظایف و غلبه بر چالش‌ها تأکید دارد. بندورا (۱۹۹۷)، بر این قضاوت به عنوان اعتماد والدین تأکید می‌کند که وقتی فردی به عنوان والد از کودک مراقبت می‌کند، به وظیفه فرزندپروری خود اعتقاد دارد و به طور کلی، خودکارآمدی والدین به والدین اجازه می‌دهد تا به توانایی خود در تربیت فرزندان خود ایمان داشته باشند، از هیچ تلاشی برای حمایت از فرزندان خود دریغ نکنند، زندگی خود را وقف همراهی، شنونده‌بودن و یاری رساندن کنند و با موفقیت بر انواع چالش‌های فرزندپروری غلبه کنند و در نتیجه رشد کودک را ارتقا دهند (کولمن و کاراکر، ۲۰۰۰). در بافت والدگری، خودکارآمدی بالا به والد کمک می‌کند تا استرس‌های روزمره را قابل مدیریت‌تر ادراک کرده و به راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری متوسل شود (بندورا و راماشاودران، ۱۹۹۴). در زمینه والدگری، خودکارآمدی بالا با توانایی بیشتر در انجام وظایف فرزندپروری و تلاش مؤثر برای حل مشکلات خانواده مرتبط است و به والد کمک می‌کند احساس درماندگی کمتری را تجربه کند (بندورا و راماشاودران، ۱۹۹۴). همچنین اهمیت این سازه تا جایی است که مطالعات نشان می‌دهد والدینی که از خودکارآمدی بالایی برخوردارند، از طریق مشارکت دادن کودک در فعالیت‌ها و موقعیت‌های هیجانی و شناختی، به پرورش خودتنظیمی کودک کمک کرده و زمینه‌ساز رشد بهتر در تنظیم هیجان‌های او در شرایط پرتنش می‌شوند (صادقی و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش‌ها به طور مداوم نشان می‌دهند که خودکارآمدی والدینی با سطوح بالای استرس والدینی ارتباط معکوس دارد (بلومفیلد و کندال، ۲۰۱۲؛ پاگورک-اشل و دکل، ۲۰۱۵).

به عبارت دیگر، سطوح بالاتر استرس والدینی می‌تواند به شکل معناداری خودکارآمدی والدینی را کاهش داده و به واسطه آن، احتمال تجربه فرسودگی والدینی را افزایش دهد (آکتو، ۲۰۲۴؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۳). در مقابل، خودکارآمدی والدینی بالا با سبک فرزندپروری دموکراتیک، ارتباط مؤثر والد-فرزند، بهزیستی والدینی (فانگ و همکاران، ۲۰۲۱) و حتی رفتارهای بهتر در کودکان در مطالعات طولی همراه بوده است (گلاتز و بوچانان، ۲۰۱۵). همچنین شواهد متعددی دال بر آن است که خودکارآمدی والدینی با کاهش سطوح فرسودگی و افزایش احساس کنترل بر نقش والدینی، رابطه‌ای منفی دارد (آکتو، ۲۰۲۴؛ فانگ و همکاران، ۲۰۲۱؛ ماتیس و همکاران، ۲۰۲۰؛ اسکی‌پردینگستاد و همکاران، ۲۰۲۲). این رابطه منفی بین خودکارآمدی والدینی و فرسودگی والدینی در مطالعات مختلف و حتی در بافت‌های فرهنگی متفاوت مشاهده شده است (ماتیس و همکاران، ۲۰۲۰). سازه‌های مرتبط مانند تنظیم هیجان والدینی نیز به عنوان عامل محافظتی در برابر فرسودگی والدینی مرتبط با خودکارآمدی مطرح شده‌اند (سویت و برین، ۲۰۲۳). به علاوه، مطالعات طولی و تجربی وجود یک رابطه بین خودکارآمدی، رفتارهای فرزندپروری و ارتباطات بالای والدین با فرزندان را نشان داده‌اند (بینگل و همکاران، ۲۰۲۳؛ گلاتز و بوچانان، ۲۰۱۵؛ سندرز و وولی، ۲۰۰۵). بهبود کیفیت رابطه والد-فرزند به اثربخشی خود والدین در ایفای نقش والدینی کمک می‌کند (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۶).

این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودکارآمدی والدینی و کیفیت تعاملات والد-فرزند می‌تواند بر عملکرد والدین در ایفای نقش والدگری و نیز بر عمق و اثربخشی تعامل با کودک اثرگذار باشند (چن و ناناکیدا، ۲۰۲۳). پویایی رابطه والد-فرزند شامل مجموعه‌ای از رفتارها، احساسات و انتظارات متمایز است که به صورت متقابل بین والدین و فرزندان نشان رد و بدل می‌شود (شرافتی، ۲۰۲۰). تجارب روزمره والد در ارتباط با فرزند، منبع مهمی برای شکل‌گیری خودپنداره و باورهای خودکارآمدی است (ساتر و همکاران، ۲۰۲۳) و کیفیت رابطه والد کودک سلامت خانواده را در پی دارد (کوثری و همکاران، ۱۴۰۱). براساس مطالعات، کیفیت بالای تعامل والد-کودک، با فراهم آوردن تعاملات مثبت، گرم و پاسخگو، که در آن والد احساس می‌کند می‌تواند نیازهای فرزندش را برآورده سازد و ارتباط مؤثری با او برقرار کند، سطح خودکارآمدی والد را ارتقا داده و احتمال بروز فرسودگی را کاهش خواهد داد (ژو و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات نشان می‌دهد که کیفیت تعامل والد-فرزند، در نمودهای مختلف سبک‌ها یا رفتارهای فرزندپروری و به شکل‌های گوناگون

تعاملات پاسخگو-محافظ، سلطه‌گر-محدودکننده یا سهل‌گیر-بی تفاوت می‌تواند به پیامدهای عاطفی و بروز روابط عاطفی ایمن یا ناامن برای فرزندان (دریسکول و پیانتا، ۲۰۱۱) و پیامدهای روانی مثبت یا منفی برای والدین منجر شود (ژو و همکاران، ۲۰۲۲). از این رو است که مشاهده می‌شود کیفیت تعاملات والد-فرزند توانایی زمینه‌سازی برای فرسودگی در والدین را داراست (جیا-یوان و همکاران، ۲۰۲۵). روابط مثبت و حمایت‌گرانه بین والد و فرزند می‌تواند به عنوان یک منبع حمایتی مهم عمل کرده و استرس‌های ناشی از والدگری را کاهش دهد و از این طریق، احتمال بروز فرسودگی را کم کند (السناء، ۲۰۲۴؛ موسوی، ۱۳۹۸؛ ژو و همکاران، ۲۰۲۲). در مقابل، تعاملات منفی و روابط پرتنش، خود به عنوان یک عامل استرس‌زای مزمن عمل کرده و می‌تواند مستقیماً به فرسودگی و سایر ابعاد فرسودگی والدینی دامن بزند (گیلیس و روسکام، ۲۰۱۹؛ مک و همکاران، ۲۰۲۰). همان‌طور که در سطور پیشین گفته شد، مبتنی بر مدل نظری تعادل بین ریسک‌ها و منابع (میکولاژچاک و روسکام، ۲۰۱۸)، فرسودگی والدینی زمانی بروز می‌یابد که فشارها و مطالبات نقش والدینی، از ظرفیت منابع روان‌شناختی، بین فردی و محیطی والدین برای مقابله و سازگاری فراتر می‌رود. در چنین شرایطی، اگر منابع حمایت‌کننده‌ای نظیر مهارت‌های تنظیم هیجان، خودکارآمدی والدینی، ادراک شایستگی یا کیفیت تعامل مثبت با فرزند در دسترس نباشد، والد به تدریج دچار تحلیل انرژی روانی شده و نشانه‌های فرسودگی نمایان می‌شود. خودکارآمدی والدینی به عنوان منبعی درونی و تعامل والد-فرزند به عنوان منبعی بین فردی می‌توانند نقش حفاظتی در برابر فشارهای والدگری ایفا کنند و مسیر فرسودگی را تعدیل نمایند. علی‌رغم شواهد فزاینده درباره نقش محافظتی خودکارآمدی والدینی در کاهش استرس و فرسودگی و همچنین اهمیت کیفیت تعامل والد-فرزند در سلامت روانی خانواده، مطالعات اندکی به بررسی هم‌زمان این سازه‌ها در قالب یک مدل یکپارچه پرداخته‌اند. پژوهش‌های پیشین، بیشتر به روابط دوتایی (خودکارآمدی و فرسودگی) یا (تعامل والد-فرزند و فرسودگی) بسنده کرده و سازوکار میانجی‌گری خودکارآمدی در پیوند میان کیفیت رابطه والد-فرزند و فرسودگی والدینی را نادیده گرفته‌اند. این در حالی است که براساس مدل تعادل خطرات و منابع (BR^2)، خودکارآمدی والدینی می‌تواند به عنوان یک منبع درونی، تأثیر تعاملات مثبت یا منفی والد-فرزند را بر پیامدهای روانی والدین (از جمله فرسودگی) تعدیل کند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف پرکردن این خلأ، به آزمون نقش میانجی خودکارآمدی والدینی در رابطه بین مؤلفه‌های تعامل والد-فرزند و فرسودگی والدینی می‌پردازد که تاکنون در مطالعات داخلی و خارجی کمتر مورد کاوش قرار گرفته است. از این رو، این مطالعه با هدف تعیین مدل ارتباطی و نقش میانجی خودکارآمدی والدینی در رابطه بین مؤلفه‌های ارتباط والد-فرزند و فرسودگی والدینی در قالب مدل مفهومی مندرج در شکل ۱، در پی آزمون فرضیه‌های زیر است: مؤلفه‌های ارتباط والد-فرزند با فرسودگی والدینی رابطه معناداری دارند؛ خودکارآمدی والدینی با فرسودگی والدینی رابطه معناداری دارد؛ و خودکارآمدی والدینی در رابطه بین مؤلفه‌های ارتباط والد-فرزند و فرسودگی والدینی نقش میانجی دارد.



شکل ۱. مدل مفهومی نقش میانجی خودکارآمدی والدینی در رابطه بین مؤلفه‌های تعامل والد-فرزند و فرسودگی والدینی

• روش

روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، تمامی مادران ایرانی با حداقل یک فرزند تحت مراقبت در منزل بودند که می‌توانستند با رضایت و آگاهی از محرمانه ماندن پاسخ‌ها در مطالعه آنلاین بدون درج مشخصات هویتی، در سال ۱۴۰۴ شرکت کنند. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس آنلاین بود؛ بدین معنا که لینک پرسشنامه آنلاین که در پرس‌لاین طراحی و اجرا شده بود، از طریق شبکه‌های اجتماعی داخلی ایتا و بله و گروه‌های مرتبط با والدین منتشر شد و مادرانی که تمایل داشتند به صورت

داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. بسیاری از پژوهشگران حجم نمونه ۱۰۰ تا ۱۵۰ مورد را به عنوان حداقل حجم نمونه برای تحلیل مدل در نظر می‌گیرند (تاباچینیک و فیدل، ۲۰۰۱)، برخی دیگر حجم نمونه ۲۰۰ را پیشنهاد می‌کنند (کلاین، ۲۰۰۵). یکی از پرکاربردترین معیارها برای تعیین حجم نمونه، نسبت تعداد مشاهدات به تعداد پارامترهای برآوردی است. بنتلر و چو (۱۹۸۷)، پیشنهاد می‌کنند که برای داده‌های نرمال، نسبت ۵ مورد به ازای هر پارامتر می‌تواند کافی باشد. یک قاعده سرانگشتی پذیرفته شده، نسبت ۱۰ مورد به ازای هر متغیر شاخص (یا هر پارامتر) برای تعیین کران پایین حجم نمونه مناسب است (اوکی و چویی، ۲۰۱۵). از این رو، حجم نمونه پژوهش، با در نظر گرفتن نسبت مشاهده به پارامترهای برآورد (در مجموع ۳۰ پارامتر)، ۳۰۰ نفر محاسبه شد که با احتساب ریزش یا نقص پرسشنامه‌ها ۳۰۵ نمونه وارد تحلیل شد.

این پژوهش با رعایت کدهای اخلاقی پژوهش شامل اصل محرمانگی اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان و رضایت آگاهانه آنان برای شرکت در مطالعه انجام شده است.

• ابزارها

(الف) پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی: شامل اطلاعاتی در خصوص مادران اعم از سن، تعداد فرزندان، نوع والدگری، وضعیت شغلی (شاغل تمام‌وقت، شاغل پاره‌وقت، خانه‌دار) و سطح تحصیلات بود.

(ب) مقیاس رابطه والد-فرزند (child-parent relationship scale -CPRS): این مقیاس توسط دریسکول و پیانتا (۲۰۱۱) طراحی شده است و در ۱۵ ماده ادراک والدین را از رابطه‌شان با فرزند خود در دو مؤلفه نزدیکی (۷ ماده) و تعارض (۸ ماده) می‌سنجد. نمره‌گذاری این مقیاس که یک مقیاس خودگزارش‌دهی است، با طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از "قطعاً صدق می‌کند" (۵) تا "قطعاً صدق نمی‌کند" (۱) انجام می‌شود و نمرات بالاتر نشان‌دهنده نزدیکی و تعارض بیشتر است. این مقیاس برای ارزیابی رابطه والد-کودک در تمامی سنین مورد استفاده قرار گرفته است. در مطالعه دریسکول و پیانتا (۲۰۱۱) اعتبار خرده‌مقیاس تعارض ۰/۸۳ و نزدیکی ۰/۷۲ بوده است. همچنین در مطالعه‌ای عباس‌زاده و همکاران (۱۴۰۰)، اعتبار ابعاد تعارض و نزدیکی این مقیاس را با آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷ و ۰/۷ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، با استفاده از آلفای کرونباخ، اعتبار مقیاس کلی ۰/۸۴، خرده‌مقیاس‌های نزدیکی و تعارض به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۶۸ به دست آمد.

(ج) پرسشنامه خودکارآمدی والدینی (parental self-agency measure -PSAM): این پرسشنامه توسط دومکا و همکاران (۱۹۹۶) طراحی شده است. این پرسشنامه مستقل از فرهنگ و زبان بوده و به ارزیابی کارایی و ناامیدی والدین هنگام مواجهه با موقعیت‌های مختلف کودکان، توانایی حل تعارضات والد-کودک و تلاش و مقاومت آنها در والدگری می‌پردازد. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه استاندارد شده شامل ۱۰ ماده بوده است. نمره‌گذاری ماده‌ها براساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای صورت گرفت که در آن، گزینه‌ها از "کاملاً موافقم" (۷) تا "کاملاً مخالفم" (۱) طیف می‌شدند. در نهایت، نمره کل هر سازه با جمع نمرات ماده‌های مربوطه محاسبه و برای تحلیل نهایی استفاده گردید. نمره‌های بالا در این آزمون نشان‌دهنده خودکارآمدی بالای والدگری و نمره‌های پایین نشان‌دهنده خودکارآمدی پایین والدگری است. دومکا و همکاران (۱۹۹۶) اعتبار مقیاس را ۰/۷ گزارش کرده‌اند. در مطالعه طالعی و همکاران (۱۳۹۰) نیز اعتبار مقیاس ۰/۷ اعلام شده است. در پژوهش حاضر ضریب اعتبار کل مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

(د) مقیاس فرسودگی والدینی-فرم کوتاه (parental burnout scale- short form -BPBS): این مقیاس در ۵ ماده برگرفته از مقیاس ۲۳ ماده‌ای روسکام و همکاران (۲۰۱۸)، برای ارزیابی میزان خستگی و فرسودگی والدین از وظایف فرزندپروری در طیف لیکرت ۳ درجه‌ای از "هرگز/به ندرت" (۱) تا "همیشه/هر روز" (۳) به صورت مقیاس تک‌عاملی توسط آنولا و همکاران (۲۰۲۱) طی دو مطالعه روی ۲۸۱۳ والد ساخته شده است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده فرسودگی بیشتر است. نسخه فارسی مقیاس توسط موسوی و همکاران (۱۴۰۴) اعتباریابی شده است. اعتبار مقیاس در پژوهش موسوی و همکاران (۱۴۰۴) ۰/۸۴ و همبستگی آن با فرم بلند سنجش فرسودگی والدینی ۰/۸۲ به دست آمد. در مطالعه حاضر اعتبار مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد.

برای تحلیل داده‌های به دست آمده و آزمون فرض‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS27 و افزونه PROCESS مدل ۴ استفاده شد.

● یافته‌ها

در جدول ۱، اطلاعات جمعیت‌شناختی مادران شرکت‌کننده نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان در دامنه سنی ۲۲ تا ۶۶ سال (میانگین $35/6 \pm 22/05$) قرار داشتند و اکثریت آنان را مادران با سطح تحصیلات کارشناسی ($45/90$ درصد) و خانه‌دار ($69/18$ درصد) تشکیل می‌دادند، از لحاظ ساختار خانواده نیز، بیشتر والدین در الگوی دوالدی ($93/12$ درصد) زندگی می‌کردند و تعداد فرزندان آنان بین ۱ تا ۵ نفر متغیر بود.

جدول ۱. توصیف ویژگی‌های دموگرافیک مادران شرکت‌کننده در پژوهش ($N=305$)

ویژگی	زیرگروه	فراوانی (n)	درصد
سن (سال)	محدوده	۲۲-۶۶	
	میانگین $\pm$ انحراف معیار	$35/22 \pm 6/05$	
تعداد فرزند	محدوده	۱-۵	
	دوالدی	۲۸۴	۹۳/۱۲
	تک‌والدی	۵	۱/۶۴
نوع والدگری	پدر/مادرخواندگی	۳	۰/۹۸
	چندنسلی (با خانواده پدری/مادری)	۱۳	۴/۲۶
	دیپلم	۳۳	۱۰/۸۲
	کاردانی	۱۷	۵/۵۷
سطح تحصیلات	کارشناسی	۱۴۰	۴۵/۹۰
	کارشناسی ارشد	۹۸	۳۲/۱۳
	دکتری	۱۷	۵/۵۷
	خانه‌دار	۲۱۱	۶۹/۱۸
وضعیت شغلی	شاغل تمام وقت	۳۳	۱۰/۸۲
	شاغل پاره‌وقت	۶۱	۲۰

در جدول ۲ ماتریس همبستگی و دیگر شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

۴	۳	۲	۱	
			—	رابطه والد فرزند- نزدیکی
		—	$-0/45^{**}$	رابطه والد فرزند- تعارض
	—	$-0/67^{**}$	$0/67^{**}$	خودکارآمدی والدینی
—	$-0/63^{**}$	$0/49^{**}$	$-0/40^{**}$	فرسودگی والدینی
$7/73$	$48/27$	$20/75$	$29/54$	میانگین
$2/54$	$9/35$	$5/55$	$3/62$	انحراف معیار

$**p < 0/01$

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود همبستگی بعد نزدیکی از رابطه والد- فرزند با خودکارآمدی والدینی مثبت و معنادار ($r=0/67$, $p < 0/001$) و همبستگی بعد تعارض از رابطه والد- فرزند با خودکارآمدی والدینی منفی و معنادار است ($r=-0/67$, $p < 0/001$). این جدول همچنین نشان داد رابطه بین بعد نزدیکی از رابطه والد- فرزند با فرسودگی والدینی منفی و معنادار ($r=-0/40$, $p < 0/001$) و همبستگی بعد تعارض از رابطه والد- فرزند با فرسودگی والدینی مثبت و معنادار است ($r=0/49$, $p < 0/001$). همچنین رابطه بین خودکارآمدی والدینی و فرسودگی در مادران شرکت‌کننده منفی و معنادار است ($r=-0/63$, $p < 0/001$).

پیش از اجرای تحلیل رگرسیون و مدل میانجی (مدل ۴)، مفروضه‌های لازم مورد بررسی قرار گرفتند. ابتدا، برای کنترل سوگیری روش مشترک از آزمون تک عاملی هارمن استفاده شد. براساس نتایج به دست آمده هیچ عاملی بیش از نیمی از واریانس کل را تبیین نکرد که نشان‌دهنده نبود وجود خطر معنادار سوگیری روش مشترک در داده‌های پژوهش است.

فرض استقلال خطاها با استفاده از آماره دوربین-واتسون برابر با ۲/۰۱ به دست آمد و تأیید شد. مقادیر VIF کمتر از ۵ و مقادیر تلورانس بیشتر از ۰/۱ بود که نشان می‌دهد مشکل هم‌خطی چندگانه وجود ندارد. نبود وجود نقاط پرت و تأثیرگذار با استفاده از سه معیار بررسی شد، باقی‌مانده‌های استیودنتایز شده حذفی (studentized deleted residuals) بررسی شدند. یک مورد با قدر مطلق بزرگتر از ± 3 مشاهده شد که از تحلیل حذف گردید. مقادیر اهرمی (leverage values) برای تمام موارد کمتر از ۰/۲ بود که به عنوان مقادیر بی خطر تلقی می‌شوند. فاصله کوک (cook's distance) برای تمامی موارد کمتر از ۱ بود که نشان می‌دهد هیچ نقطه تأثیرگذار غالبی در داده‌ها وجود ندارد. نرمال بودن توزیع خطاها در جامعه با استفاده از نمودار Q-Q تأیید شد.

پس از اطمینان از برقراری تمامی مفروضات فوق، تحلیل رگرسیون و مدل میانجی (مدل ۴) با استفاده از افزونه PROCESS در فضای نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ به بررسی فرضیات پژوهش پرداخته شد. در تحلیل نتایج به دست آمده، ابتدا ضرایب مسیر براساس سطح معناداری گزارش شده مورد بررسی قرار می‌گیرد و سپس در مورد معناداری مسیر غیرمستقیم با استفاده از نتایج روش بوت‌استرپ با نمونه پژوهش ۵۰۰۰ بار نمونه‌گیری تصادفی تصمیم‌گیری می‌شود.

در ادامه نتایج اثرات کلی، مستقیم و غیرمستقیم روابط والد-فرزند بر فرسودگی والدینی در جدول ۳ و ۳ و شکل ۱ گزارش شده است. برای بررسی اثرات میانجی بین متغیرها از مدل ۴ افزونه PROCESS استفاده شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل میانجی

متغیر			خودکارآمدی والدینی			فرسودگی والدینی		
b	SE	β	b	SE	β	SE	β	
۱/۲۱	۰/۱۰	۰/۴۶*	۰/۰۳	۰/۰۴	۰/۰۵			رابطه والد-فرزند (نزدیکی)
-۰/۷۶	۰/۰۷	-۰/۴۵*	۰/۰۶	۰/۰۳	۰/۱۴*			رابطه والد-فرزند (تعارض)
-	-	-	-۰/۱۵	۰/۰۲	-۰/۵۶*			خودکارآمدی والدینی
R ²			۰/۶۲			۰/۴۰		
F			۲۴۶/۴۰*			۶۷/۷۵*		

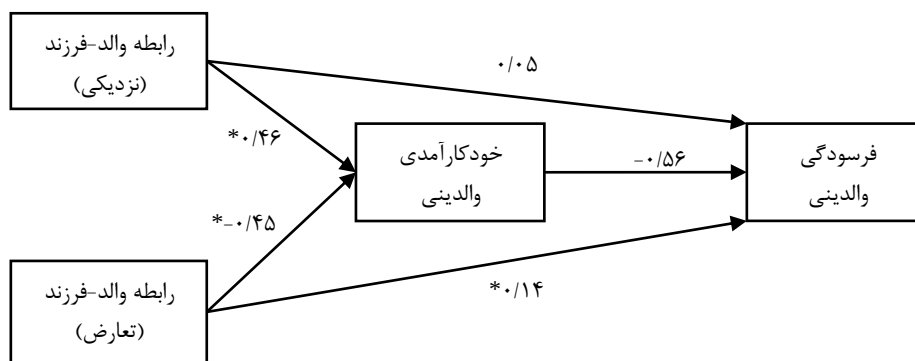
چنانچه از جدول ۳ مشاهده می‌شود اثر مستقیم بعد نزدیکی از رابطه والد-فرزند بر خودکارآمدی والدینی ($\beta=0/46, p<0/01$) و اثر مستقیم بعد تعارض از رابطه والد-فرزند بر خودکارآمدی والدینی معنادار است ($\beta=-0/45, p<0/01$). این جدول نشان می‌دهد که اثر مستقیم بعد نزدیکی رابطه والد-فرزند ($\beta=0/05, p<0/05$) بر فرسودگی والدینی معنادار نیست، اما اثر مستقیم بعد تعارض رابطه والد-فرزند ($\beta=0/14, p<0/05$) بر فرسودگی والدینی معنادار است. این جدول نشان داد اثر خودکارآمدی والدینی بر فرسودگی والدینی نیز معنادار است ($\beta=-0/56, p<0/05$).

در جدول ۴، اثرات غیرمستقیم متغیر خودکارآمدی والدینی در رابطه بین ابعاد رابطه والد-فرزند بر فرسودگی والدینی آمده است.

جدول ۴. اثرات کل و اثرات غیرمستقیم ابعاد رابطه والد-فرزند بر فرسودگی والدینی

b	β	SE	LLCI	ULCI	
-۰/۱۵	-۰/۲۲*	۰/۰۴	-۰/۲۲	-۰/۰۷	اثر کلی رابطه والد-فرزند (نزدیکی) <--- فرسودگی والدینی
۰/۰۱۸	۰/۳۹*	۰/۰۳	۰/۲۳	۰/۱۳	اثر کلی رابطه والد-فرزند (تعارض) <--- فرسودگی والدینی
-۰/۱۹	-۰/۲۷*	۰/۰۳	-۰/۲۴	-۰/۱۳	رابطه والد-فرزند (نزدیکی) <--- خودکارآمدی والدینی <--- فرسودگی والدینی
۰/۱۲	۰/۲۶*	۰/۱۹	۰/۰۸	۰/۱۵	رابطه والد-فرزند (تعارض) <--- خودکارآمدی والدینی <--- فرسودگی والدینی

همان‌گونه که از جدول ۴ مشاهده می‌شود اثر کلی رابطه والد-فرزند شامل بعد نزدیکی ($\beta=-0/22, p<0/01$) و بعد تعارض ($\beta=0/39, p<0/01$) بر فرسودگی والدینی معنادار است. این جدول همچنین نشان داد که اثرات غیرمستقیم بعد نزدیکی رابطه والد-فرزند بر فرسودگی والدینی به واسطه خودکارآمدی والدینی معنادار است ($\beta=-0/27, 0/95 [-0/13, -0/24]$)، همچنین اثر غیرمستقیم بعد تعارض از رابطه والد-فرزند بر فرسودگی والدینی به واسطه خودکارآمدی والدینی معنادار است ($\beta=0/26, 0/95 [0/08, 0/15]$). اثرات مستقیم و غیرمستقیم مدل میانجی در شکل ۱ به نمایش درآمده است:



شکل ۱. مدل پیش‌بینی فرسودگی والدینی با میانجی‌گری خودکارآمدی والدینی

براساس نتایج، می‌توان گفت مدل پژوهش در گام نخست توانست ۶۲ درصد از واریانس خودکارآمدی والدینی را تبیین کند که نشان‌دهنده نقش قوی ابعاد رابطه والد-فرزند در پیش‌بینی باورهای کارآمدی والدین است، همچنین متغیرهای پیش‌بین به همراه متغیر میانجی در گام بعدی موفق به تبیین ۴۰ درصد از واریانس فرسودگی والدینی شدند که حاکی از معناداری مدل نهایی در تبیین فرسودگی والدینی است.

• بحث

در سال‌های اخیر، مفهوم «فرسودگی والدینی» به عنوان یکی از پیامدهای مهم فشارهای نقش والدگری مورد توجه گسترده پژوهشگران قرار گرفته است. این پدیده براساس نظریه تعادل بین ریسک‌ها و منابع (میکولاژچاک و روسکام، ۲۰۱۸) توضیح داده می‌شود؛ بدین معنا، زمانی که ریسک‌های والدگری افزایش یافته و منابع روانی و اجتماعی والدین (مانند خودکارآمدی یا روابط مثبت با فرزند) ناکافی باشد، احتمال فرسودگی افزایش می‌یابد. در این چارچوب، پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش ابعاد رابطه والد-فرزند (نزدیکی و تعارض) و خودکارآمدی والدینی در پیش‌بینی فرسودگی والدینی و آزمون نقش میانجی‌گری خودکارآمدی در این ارتباط انجام شد. نتایج نشان داد که کیفیت ارتباط والد-فرزند با فرسودگی والدینی رابطه معناداری دارد. به‌طور مشخص، نزدیکی بیشتر در این رابطه، به کاهش چشمگیر فرسودگی والدینی منجر می‌شود. در مقابل، افزایش تعارض در ارتباط والد-فرزند، به‌طور مستقیم با افزایش فرسودگی والدینی همبستگی دارد. این یافته‌ها، در راستای پژوهش‌های پیشین (السنا، ۲۰۲۴؛ موسوی، ۲۰۱۹؛ ژو و همکاران، ۲۰۲۲)، بر نقش محوری تعاملات مثبت و حمایت‌گرانه در کاهش استرس‌های والدگری و پیشگیری از فرسودگی تأکید می‌ورزند. همان‌طور که انتظار می‌رفت، تعاملات منفی و پرتنش، به عنوان یک عامل استرس‌زای مزمن، می‌تواند مستقیماً به فرسودگی والدینی دامن بزند (گیلیس و روسکام، ۲۰۱۹؛ مک و همکاران، ۲۰۲۰). این نتایج با مدل تعادل بین ریسک‌ها و منابع (میکولاژچاک و روسکام، ۲۰۱۸) هم‌خوان است؛ بدین معنا که کاهش منابع بین فردی همچون رابطه گرم با فرزند، همراه با افزایش فشارهای نقش والدگری، موجب برهم خوردن توازن روانی و در نهایت افزایش احتمال فرسودگی می‌شود. این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که روابط مثبت و گرم با فرزند، تجربه والدگری را برای مادران خوشایندتر و معنادارتر می‌سازد و احساس موفقیت در نقش والدگری را تقویت می‌کند، درحالی‌که تعارض‌های مکرر، احساس ناکامی و درماندگی ایجاد کرده و به مرور زمان منابع هیجانی والد را تحلیل می‌برد.

پژوهش حاضر همچنین رابطه معنادار و منفی میان خودکارآمدی والدینی و فرسودگی والدینی را نشان می‌دهد. این بدان معناست والدینی که درک بالاتری از توانایی‌ها و شایستگی‌های خود در ایفای نقش والدگری دارند، به مراتب کمتر دچار فرسودگی می‌شوند. این نتیجه کاملاً منطبق با مبانی نظری خودکارآمدی بندورا (بندورا، ۱۹۹۷) است که خودکارآمدی بالا را به عنوان یک منبع محافظتی کلیدی در برابر استرس و چالش‌ها معرفی می‌کند. خانواده‌های سالم، به دلیل برخورداری از انسجام عاطفی و ارتباطات کارآمدتر، سطح بالاتری از خودکارآمدی والدینی را گزارش کرده‌اند؛ عاملی که به بهبود کیفیت تعاملات والد-فرزند و کاهش هیجان‌های منفی در نقش والدگری منجر می‌شود (محنا و سامانی، ۱۳۹۸). والدین با خودکارآمدی بالا، نه تنها احساس کنترل بیشتری بر نقش خود تجربه می‌کنند، بلکه در مواجهه با مشکلات و مسئولیت‌های فرزندپروری، انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند (آکتو، ۲۰۲۴؛ فانگ و همکاران، ۲۰۲۱؛ ماتیاس و همکاران، ۲۰۲۰؛ اسکی‌یردینگستاد و همکاران، ۲۰۲۲). این ارتباط را می‌توان ناشی از فرایندهای شناختی

و هیجانی دانست که در آن والد دارای خودکارآمدی بالا، فشارهای والدگری را نه به عنوان تهدید، بلکه به عنوان چالشی قابل مدیریت درک می‌کند؛ چنین ادراک مثبتی موجب فعال شدن راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، کاهش درماندگی آموخته‌شده و افزایش رضایت از والدگری می‌شود. به بیان دیگر، خودکارآمدی بالا باعث می‌شود فشارهای والدگری کمتر به عنوان تهدید تجربه شوند و بیشتر به عنوان فرصتی جهت رشد و یادگیری درک شوند و همین امر می‌تواند از فرسودگی والدینی جلوگیری نماید.

از دیگر یافته‌های این پژوهش، تأیید نقش میانجی‌گرایانه خودکارآمدی والدینی در رابطه بین ابعاد ارتباط والد-فرزند و فرسودگی والدینی است. تحلیل‌ها نشان داد که نزدیکی بیشتر در رابطه والد-فرزند، به طور معناداری خودکارآمدی والدینی را افزایش می‌دهد و این افزایش خودکارآمدی، به نوبه خود، به کاهش فرسودگی والدینی می‌انجامد. به طور مشابه، کاهش تعارض در رابطه والد-فرزند، از طریق تقویت خودکارآمدی والدینی، فرسودگی والدینی را کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان می‌دهند خودکارآمدی والدینی نقش واسطه‌ای مهمی در مسیر میان استرس والدگری و فرسودگی والدینی ایفا می‌کند و می‌تواند اثر فشارهای نقش والدگری را بر تحلیل رفتگی هیجانی والدین تعدیل کند (صادق‌زاده و همکاران، ۱۴۰۱). به بیان دیگر تجارب روزمره و کیفیت تعاملات والد با فرزند، به عنوان بستری مهم برای شکل‌گیری و تقویت باورهای خودکارآمدی عمل می‌کند (ساتر و همکاران، ۲۰۲۳)، به‌ویژه زمانی که تعاملات مثبت، گرم و پاسخگو است و در آن والد احساس می‌کند نیازهای فرزندش را برآورده ساخته و ارتباط مؤثری با او دارد، نه تنها سطح خودکارآمدی والد را ارتقاء می‌بخشد بلکه همین امر به طور غیرمستقیم از بروز فرسودگی نیز جلوگیری می‌نماید (ژو و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین، می‌توان گفت که رابطه والد-فرزند و خودکارآمدی والدینی در یک چرخه تقویتی دوطرفه عمل می‌کنند، به‌طوری‌که روابط صمیمی‌تر به خودکارآمدی بیشتر منجر می‌شوند و خودکارآمدی بالا نیز به حفظ تعاملات مثبت و کنترل مؤثرتر تعارض کمک می‌کند. این تعامل دوسویه به مرور زمان منجر به ایجاد اثر محافظتی پایداری در برابر فرسودگی والدینی می‌گردد. بنابراین می‌توان گفت که ارتقای مهارت‌های ارتباطی والدین با فرزندان، علاوه بر بهبود کیفیت رابطه، از طریق تقویت خودکارآمدی، به طور غیرمستقیم نقش محافظتی در برابر فرسودگی ایفا می‌کند. این یافته از نظر عملی نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی باید هم‌زمان بر بهبود تعامل والد-فرزند و افزایش احساس شایستگی والدین تمرکز داشته باشند.

• نتیجه‌گیری

بر پایه یافته‌های به‌دست‌آمده و تحلیل‌های انجام‌شده، می‌توان نتیجه گرفت که کیفیت رابطه والد-فرزند و خودکارآمدی والدینی هر دو نقش مهم و متقابل در پیشگیری و کاهش فرسودگی والدینی دارند. مدل مفهومی ارائه شده، با تکیه بر نظریه تعادل بین ریسک‌ها و منابع، هنگامی که ریسک‌های والدگری، به‌ویژه تعارضات در رابطه والد-فرزند، افزایش می‌یابند و یا درمقابل، منابع درونی (مانند خودکارآمدی) و منابع بین‌فردی (مانند رابطه مثبت والد-فرزند) به اندازه کافی قوی و در دسترس نباشند، والدین مستعد فرسودگی می‌شوند (میکولاژچاک و روسکام، ۲۰۱۸). برعکس، وجود منابع قوی و مؤثر، حتی در مواجهه با چالش‌ها و تعارضات والدینی، می‌تواند به والدین کمک کند تا با فشارهای ذاتی نقش والدینی به طور مؤثرتری مقابله کرده و از تحلیل رفتن انرژی روانی خود جلوگیری کنند (آنولا و سورکیلا، ۲۰۲۱). به عبارت دیگر، خودکارآمدی والدینی و تعاملات مثبت والد-فرزند به مثابه دو منبع کلیدی در حفظ سلامت روانی والدین عمل کرده و می‌توانند از طریق تقویت یکدیگر، سطح تاب‌آوری خانوادگی را ارتقا دهند. این یافته نشان می‌دهد که حتی در بافت خانواده‌های ایرانی که روابط هیجانی والد و فرزند نقشی محوری دارد، مکانیزم‌های روان‌شناختی فرسودگی مشابه با الگوهای جهانی عمل می‌کنند. همچنین این یافته‌ها درک ما را از سازوکارهای زیربنایی مرتبط با فرسودگی والدینی در مادران ایرانی بهبود می‌بخشد و مسیر را برای توسعه مداخلات هدفمند و مبتنی بر شواهد هموار می‌سازند که نه تنها بر بهبود خودکارآمدی والدین تمرکز دارند، بلکه به ارتقای کیفیت تعاملات والد-فرزند و کاهش تعارضات نیز می‌پردازند.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بهبود کیفیت رابطه والد-فرزند و تقویت خودکارآمدی والدینی می‌تواند به کاهش فرسودگی والدینی کمک کند. بر این اساس، طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی برای والدین که تمرکز آن بر مهارت‌های ارتباطی مثبت، مدیریت تعارض و ارتقای خودکارآمدی باشد مؤثر بوده است لذا، ارائه کارگاه‌ها و برنامه‌های مشاوره‌ای خانوادگی، ایجاد گروه‌های حمایتی والدین و آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس، می‌تواند منابع روان‌شناختی و بین‌فردی والدین را تقویت کرده و اثرات پیشگیرانه

بر فرسودگی والدینی داشته باشد. چنین رویکردی، نه تنها از منظر سلامت فردی والدین، بلکه از دیدگاه ارتقای سلامت خانواده و رشد سالم کودکان نیز واجد اهمیت است.

این پژوهش با محدودیت‌های متعددی همراه بود که در تفسیر یافته‌ها باید مدنظر قرار گیرد. اولاً، ماهیت همبستگی پژوهش، امکان استنتاج روابط علی قطعی را محدود می‌سازد. دوماً، روش جمع‌آوری داده‌ها به صورت آنلاین و با استفاده از نمونه در دسترس، هرچند امکان دسترسی به جامعه وسیع‌تری را فراهم آورد، اما ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج به کل جمعیت را محدود سازد، زیرا نمایندگی کامل جامعه مورد نظر را تضمین نمی‌کند. علاوه بر این، استفاده از روش خودگزارش‌دهی در پرسشنامه‌ها نیز مستعد سوگیری پاسخ است. در همین راستا، یکی از محدودیت‌های مهم این پژوهش، محدود شدن جامعه آماری به مادران بود. این تصمیم، گرچه مشارکت و دستیابی به نمونه‌ای یکپارچه را تسهیل نمود، اما تعمیم‌پذیری مستقیم نتایج به پدران را با احتیاط مواجه می‌سازد، زیرا نقش‌های والدینی و تجربیات فرسودگی ممکن است بر اساس جنسیت متفاوت باشد. همچنین، با توجه به اینکه جامعه آماری مادران ایرانی بودند، تعمیم نتایج به فرهنگ‌ها و بافت‌های اجتماعی دیگر نیازمند احتیاط است. نکته دیگر اینکه، هرچند رابطه برخی متغیرهای جمعیت‌شناختی کلیدی (شامل سن مادر، تحصیلات مادر، سن بزرگترین فرزند، سن کوچکترین فرزند و نوع خانواده) با متغیرهای اصلی پژوهش (فرسودگی والدینی، خودکارآمدی والدینی و رابطه والد-کودک) بررسی شد، هیچ‌یک از این متغیرها همبستگی آماری معناداری ($p < 0.05$) نشان ندادند. اگرچه این یافته حاکی از نبود وجود اثر تعدیل‌کننده یا مخدوش‌کننده معنادار این متغیرها در نمونه مورد بررسی است، اما ادعان می‌داریم که کنترل آماری دقیق‌تر آنها در مطالعات آتی، به‌ویژه با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی و روش‌های جمع‌آوری داده متنوع‌تر، می‌تواند اطمینان از نبود وجود اثرات پنهان را تقویت نماید.

• تعارض منافع

نویسندگان اذعان دارند که هیچ‌گونه تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد.

• تشکر و قدردانی

محققان از کلیه مادران شرکت‌کننده در پژوهش حاضر قدردانی می‌نمایند.

• منابع

- صادق زاده، مرضیه؛ عباسی، مسلم؛ تقی‌پور، نگار؛ قاسمی، نظام الدین. (۱۴۰۲). رابطه ساختاری والدگری ذهن‌آگاه و فرسودگی والدینی: نقش واسطه‌ای استرس والدگری مادران. خانواده پژوهی، ۱۹ (۳)، ۵۱۸-۵۰۱. https://jfr.sbu.ac.ir/article_103997.html
- صادقی، مریم؛ اکبری چرمهینی، صفرا؛ بهرامی، علی‌رضا؛ سید موسوی، پریسا سادات. (۱۴۰۱). اثربخشی بازی درمانی دلبستگی محور بر خودکارآمدی والدینی مادران، تنظیم هیجانی و سازگاری اجتماعی کودکان دارای اضطراب جدایی: مطالعه موردی. روان‌شناسی کاربردی، ۱۶ (۲)، ۱۳۲-۱۰۷. https://apsy.sbu.ac.ir/article_101778.html
- طالعی، علی؛ طهماسیان، کارینه؛ وفائی، نرگس. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر خوداثربخشی والدینی مادران. خانواده پژوهی، ۷ (۳)، ۳۲۳-۳۱۱. https://jfr.sbu.ac.ir/article_96015.html
- عباس‌زاده، آرزو؛ موللی، گیتا؛ پورمحمدرضای تجربی، معصومه؛ واحدی، محسن. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش والدگری بر سلامت روانی و رابطه والد کودک در مادران کودکان کم‌شنوا. توانبخشی، ۲۲ (۲)، ۲۲۷-۲۱۰. <http://rehabilitationj.uswr.ac.ir/article-1-2838-fa.html>
- غلامی حسارودی، مطهره؛ فاتحی، نازنین؛ موسوی، سیده فاطمه. (۱۴۰۲). نقش میانجی‌گر تنظیم هیجان در رابطه بین صفات شخصیتی روان‌رنجورخویی و وظیفه‌شناسی با فرسودگی والدینی در مادران شهر تهران در بازه زمانی ۱۴۰۱-۱۴۰۲: یک مطالعه توصیفی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۲ (۱۰)، ۱۰۳۶-۱۰۱۹. <http://dx.doi.org/10.61186/jrums.22.10.1019>
- کوثری، فرزانه؛ صباحی، پرویز؛ مکوند حسینی، شاهرخ. (۱۴۰۲). اثربخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه بر استرس والدگری، رابطه والد-کودک و مشکلات برونی‌سازی شده کودک. روان‌شناسی کاربردی، ۱۷ (۲)، ۱۱۵-۱۳۹. https://apsy.sbu.ac.ir/article_103166.html

- محنا، سیده مریم؛ سامانی، سیامک. (۱۳۹۶). خودکارآمدی والدین در گونه‌های مختلف خانواده: مدل فرایند و محتوای خانواده. مشاوره کاربردی، ۷ (۲)، ۱-۱۶. https://jac.scu.ac.ir/article_13351.html
- موسوی، سیده فاطمه؛ بخشی خانشیر، سما؛ دهشیری، غلامرضا. (۱۴۰۴). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس فرسودگی والدینی - فرم کوتاه در والدین ایرانی. روان‌شناسی بالینی و شخصیت. ۲۳ (۲)، ۱۷۱-۱۸۰. <https://doi.org/10.22070/cpap.2025.19612.1607>
- موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۸). فرسودگی و خستگی ناشی از وظایف والدینی: نقش متغیرهای زمینه‌ای والد-فرزند. مطالعات ناتوانی، ۹ (۱)، ۱۲۳-۱۳۲. <http://jdisabilstud.org/article-1-1282-fa.html>
- Aguiar, J., Matias, M., Braz, A. C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M. F., & Fontaine, A. M. (2021). Parental burnout and the COVID-19 pandemic: How Portuguese parents experienced lockdown measures. *Family Relations*, 70 (4), 927-938. <https://doi.org/10.1111/fare.12558>
- Aktu, Y. (2024). The role of parenting stress on parenting self-efficacy and parental burnout among Turkish parents: a moderated mediation model. *BMC psychology*, 12 (1), 475. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01980-7>
- Alsanea, F. (2024). Challenging gender norms in parenting styles and their impact on children's socialization and identity formation. *The Scientific Temper*, 15 (02), 2018-2020. <https://doi.org/10.58414/SCIENTIFICTEMPER.2024.15.2.08>
- Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A., Tassoul, A., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2021). Development and validation of the Brief Parental Burnout Scale (BPBS). *Psychological Assessment*, 33 (11), 1125-1137. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0001064>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). Academic Press. https://www.academia.edu/32386167/Bandura_self_efficacy
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company. [\[link\]](#)
- Bentler, P. M., & Chou, C. P. (1987). Practical issues in structural modeling. *Sociological Methods & Research*, 16 (1), 78-117. <https://doi.org/10.1177/0049124187016001004>
- Bingöl, H., Taşar, N., Bümen, Ş., & Günel, M. K. (2023). The relationship between emotional and behavioral problems, and parent-child interaction and parental self-efficacy in children and adolescents with cerebral palsy. *Medical Science and Discovery*, 10 (6), 385-392. <https://doi.org/10.36472/msd.v10i6.958>
- Bloomfield, L., & Kendall, S. (2012). Parenting self-efficacy, parenting stress and child behavior before and after a parenting programme. *Primary health care research & development*, 13 (4), 364-372. <https://doi.org/10.1017/s1463423612000060>
- Boruszak-Kiziukiewicz, J., & Kmita, G. (2020). Parenting self-efficacy in immigrant families—A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 985. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00985>
- Chen, B.-B., Qu, Y., Yang, B., & Chen, X. (2022). Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. *Developmental psychology*, 58 (4), 768. <https://doi.org/10.1037/dev0001311>
- Chen, J., & Nanakida, A. (2023). A Study on the Effect of Parenting Self-efficacy of Parents with Children Aged 3-6 on Parent-child Relationship. *Journal for Reattach Therapy and Developmental Diversities*, 6 (10), 414-424. <https://jrtd.com/index.php/journal/article/view/1141>
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: Conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations*, 49 (1), 13-24. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00013.x>
- Crnic, K., & Ross, E. (2017). Parenting stress and parental efficacy. In D. S. Deater-Deckard & K. A. Lansford (Eds.), *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes* (pp. 263-284). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_11
- Driscoll, K., & Pianta, R. C. (2011). Mothers' and fathers' perceptions of conflict and closeness in parent-child relationships during early childhood. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*, (7), 1-24. <https://psycnet.apa.org/record/2013-00755-001>
- Dumka, L. E., Stoerzinger, H. D., Jackson, K. M., & Roosa, M. W. (1996). Examination of the Cross-Cultural and Cross-Language Equivalence of the Parenting Self-Agency Measure. *Family Relations*, 45 (2), 216-222. <https://doi.org/10.2307/585293>
- Fang, Y., Boelens, M., Windhorst, D. A., Raat, H., & van Grieken, A. (2021). Factors associated with parenting self-efficacy: A systematic review. *Journal of advanced nursing*, 77 (6), 2641-2661. <https://psycnet.apa.org/record/2021-46908-007>
- Fu, W., Li, R., Zhang, Y., & Huang, K. (2023). Parenting Stress and Parenting Efficacy of Parents Having Children with Disabilities in China: The Role of Social Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (3), 2133. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032133>

- Gillis, A., & Roskam, I. (2019). Daily exhaustion and support in parenting: Impact on the quality of the parent-child relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2007-2016. <https://psycnet.apa.org/record/2019-23539-001>
- Glatz, T., & Buchanan, C. M. (2015). Over-time associations among parental self-efficacy, promotive parenting practices, and adolescents' externalizing behaviors. *Journal of Family Psychology*, 29 (3), 427. <https://doi.org/10.1037/fam0000076>
- Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. Yale University Press.
- Jia-Yuan, Z., Yubin, C., Linghui, Z., Yuqiu, Z., & Xining, L. (2025). Parental burnout and parent-child relationship: the role of harsh parenting in couples. *Psychology, Health & Medicine*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2450547>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9, 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Li, Z., Luo, J., Song, F., Li, J., & Shen, Y. (2023). The relationship between parental burnout and children's learning burnout: A moderated chain mediation model. *Psychological Reports*, 00332941231156810. <https://doi.org/10.1177/00332941231156810>
- Mak, M. C. K., Yin, L., Li, M., Cheung, R. Y.-h., & Oon, P.-T. (2020). The relation between parenting stress and child behavior problems: Negative parenting styles as mediator. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2993-3003. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01785-3>
- Matias, M., Aguiar, J., César, F., Braz, A. C., Barham, E. J., Leme, V., Elias, L., Gaspar, M. F., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). The Brazilian-Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020 (174), 67-83. <https://doi.org/10.1002/cad.20374>
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9, 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, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, 80, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7 (6), 1319-1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8 (4), 673-689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Ockey, G. J., & Choi, I. (2015). Structural equation modeling reporting practices for language assessment. *Language Assessment Quarterly*, 12 (3), 305-319. <https://doi.org/10.1080/15434303.2015.1050101>
- Pagorek-Eshel, S., & Dekel, R. (2015). Parental self-efficacy and paternal involvement in the context of political violence. *Clinical Social Work Journal*, 43, 388-397. <https://doi.org/10.1007/s10615-015-0516-7>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arian, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., & Barham, E. J. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective science*, 2 (1), 58-79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Sabzi, N., Khosravi, Z., & Kalantar-Hormozi, B. (2023). Parental burnout and depression among Iranian mothers: The mediating role of Maladaptive Coping modes. *Brain and Behavior*, 13 (4), e2900. <https://doi.org/10.1002/brb3.2900>
- Sæther, K. M., Berg, R. C., Fagerlund, B. H., Glavin, K., & Jøranson, N. (2023). First-time parents' experiences related to parental self-efficacy: A scoping review. *Research in Nursing & Health*, 46 (1), 101-112. <https://doi.org/10.1002/nur.22285>
- Sanders, M. R., & Woolley, M. L. (2005). The relationship between maternal self-efficacy and parenting practices: Implications for parent training. *Child: care, health and development*, 31 (1), 65-73. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2005.00487.x>
- Seetharaman, M., Benjamin, A., McGrath, J. M., & Vance, A. J. (2022). Parenting self-efficacy instruments for parents of infants and toddlers: A review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 4, 100082. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2022.100082>
- Sherafati Z, Mehryar A H, Khayyer M, Javidi H. (2020). Investigating the Relationship between Students' Personality Traits in Single-Child, Two-Child and Multiple-Child Families with Parent-Child Relationship. *IIEPJ*. 2 (1), 24-32. <http://dx.doi.org/10.29252/ieepj.2.1.24>

- Skjerdingsstad, N., Johnson, M. S., Johnson, S. U., Hoffart, A., & Ebrahimi, O. V. (2022). Parental burnout during the COVID-19 pandemic. *Family Process*, 61 (4), 1715-1729. <https://doi.org/10.1111/famp.12740>
- Swit, C. S., & Breen, R. (2023). Parenting During a Pandemic: Predictors of Parental Burnout. *Journal of Family Issues*, 44 (7), 1817-1837. <https://doi.org/10.1177/0192513x211064858>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). Using multivariate statistics (4th ed.). Allyn and Bacon
- Vizoso Gómez, C. M. (2024). Maltrato infantil y burnout parental. Revisión sistemática. *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, (44), 177–188. https://doi.org/10.7179/PSRI_2024.44.10
- Wang, W., Liu, X., Wang, S., Li, Y., & Li, Y. (2023). Personality traits and parental burnout among fathers: A moderated mediation model. *Journal of Child and Family Studies*, 32 (6), 1655-1665. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02507-7>
- Yuan, Y., Wang, W., Song, T., & Li, Y. (2022). The mechanisms of parental burnout affecting adolescents' problem behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (22), 15139. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215139>
- Zhang, H., Li, S., Wang, R., & Hu, Q. (2023). Parental burnout and adolescents' academic burnout: Roles of parental harsh discipline, psychological distress, and gender. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122986>
- Zhuo, R., Shi, X., & Wu, Y. (2022). Association between parent-child relationship and second-time mother's prenatal depressive symptoms: The mediation role of parenting burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (1), 491. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010491>
- Zou, R., Hong, X., Wei, G., Xu, X., & Yuan, J. (2022). Differential effects of optimism and pessimism on adolescents' subjective well-being: mediating roles of reappraisal and acceptance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (12), 7067. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127067>