رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۸، شماره پیاپی ۶۵، آبان ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(8), 2021

پیش‌بینی فرسودگی والدین در دوران قرنطینه کرونای بر اساس کمال‌گرایی و عواطف مثبت و منفی والدین کودکان دبستانی

Predicting parental burnout during corona quarantine based on perfectionism and positive and negative effects of primary school children

دکتر زینب خانجانی
استاد تمام، گروه روانشناسی، دانشکدهٔ روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
دکتر تورج هاشمی نصرت‌آباد
استاد تمام، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
هانیه پاکروان (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، گروه روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

Dr. Zaynap Khanjani
Full Professor, Psychology Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
Dr. Touraj Hashemi Nosratabad
Full Professor, Psychology Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
Hanie pakravan*
M.A. Child & Adolescent Clinical Psychology Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
hanie76.pakravan@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی فرسودگی والدینی در دوران قرنطینه‌ی کرونایی بر اساس کمال‌گرایی والدینی و عواطف مثبت و منفی والدین کودکان دبستانی انجام شد. به‌منظور دستیابی به اهداف پژوهش از میان کلیه والدین و کودکان آن‌ها که در سال ۹۹ و در شهر بندرعباس در قرنطینه خانگی دوران کرونا به سر می‌بردند، نمونه‌ای به حجم ۳۰۰ نفر (۱۲۴ نفر پدر و ۱۷۶ نفر مادر) و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه فرسودگی والدینی در دوران قرنطینه کرونایی (PBA) رزکام و همکاران (۲۰۱۸)، پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی والدینی (MPPQ) اسنل و او ربی (۲۰۰۵)، آزمون عواطف مثبت و منفی (PANAS) واتسون و تلگن (۱۹۸۸) استفاده شد که پرسشنامه‌ها از طریق شبکه اجتماعی (واتس اپ و تلگرام) در اختیار والدین قرار گرفت. داده‌های پژوهش از طریق رگرسیون چندگانه مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که بین فرسودگی والدینی در دوران قرنطینه کرونایی با کمال‌گرایی والدینی با میزان ۰/۵۸۴ و باعاطفه مثبت با میزان ۰/۶۱۸- و باعاطفه منفی با میزان ۰/۵۴۵ رابطه معناداری وجود داشت. بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده کمال‌گرایی والدینی و نیز عاطفه مثبت و منفی با میزان همبستگی ۰/۷۴۱ توانسته‌اند ۵۵ درصد از واریانس فرسودگی والدینی را تبیین نمایند.

واژه‌های کلیدی *فرسودگی والدینی- قرنطینه کرونایی- کمال‌گرایی والدینی- عواطف مثبت و منفی.*

Abstract

The aim of this study was to predict parental burnout during corona quarantine based on parental perfectionism and positive and negative effects of parents of primary school children. In order to achieve the objectives of the study, a sample of 300 people (124 fathers and 176 mothers) were taken from all parents and their children who were in quarantine during the year 1399 in Bandar Abbas. Accessible were selected. To collect data, the parental burnout questionnaire during the coronary quarantine(PBA) of Rozkam et al(2018), the multidimensional parental perfectionism questionnaire (MPPQ)of Snell and Orby (2005), the positive and negative affect test (PANAS) of Watson and Telgen (1988) were used. Social network (WhatsApp and Telegram) was provided to parents. Research data were analyzed through multiple regression. The findings showed that parental perfectionism and negative effect can positively predict parental burnout during coronary quarantine and positive effects negatively predict parental burnout during coronary quarantine. Based on the findings, it can be concluded that parental perfectionism and positive and negative effects can predict parental burnout during coronary quarantine in parents of primary school children.

Keywords: *Parental burnout, Corona quarantine, Parental perfectionism, Positive and negative effects*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : خرداد ۱۴۰۰** **پذیرش: مرداد ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی : آبان ۱۴۰۰**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]

مقدمه

پدر و مادر بودن تجربه‌ای پیچیده و استرس‌زا هست، در حقیقت پدر و مادر بودن وظیفه‌ای است که والدین از بدو تولد فرزندان آن را بر عهده می‌گیرند و تحت‌فشارهای قابل‌توجهی قرار می‌گیرند، با شیوع ویروس کرونا در دوران قرنطینه خانگی و با تعطیلی مدارس و حضور کودکان در خانه والدین با یک هنجار جدید سروکار دارند که باید علاوه بر وظایف والدینی خود با مسئولیت‌هایی که با بحران کرونا به آنان اضافه‌شده است، کنار بیایند آن‌ها تمام‌وقت مشغول نگهداری فرزندان هستند (فراهتی، ۱۳۹۹). به‌ویژه مادران که آن‌ها را مسئول اصلی مراقبت از فرزندان می‌دانند طوری که جامعه انتظار دارد آن‌ها نیازهای فرزندانشان را بر نیازهای خودشان ارجحیت دهند (نیومن وهاندرسون،[1] ۲۰۱۴).

در شرایط حاضر با شیوع ویروس کرونا که باعث شده مردم بسیاری از کشورها در خانه قرنطینه شوند و با محدودیت‌های گسترده‌ای مانند ممنوعیت مسافرت، بسته شدن مدارس و کسب‌وکار همراه شوند هم‌چنین عدم قطعیت پیشرفت باندمی و مدت‌زمان آن باعث ایجاد فشارهای روانی زیادی بر مردم شده است (هوانگ و ژاوو،[2] ۲۰۲۰). حتی در بهترین مواقع هم وقتی سراسر دنیا یک باندمی را تجربه نمی‌کند بسیاری از والدین دچار استرس می‌شوند که به‌طور خاص مربوط به نقش والدینی آن‌ها می‌باشد (رافائل، ژانگ، لئو وجیاردینو،[3] ۲۰۱۰). وقتی صحبت از فرزندان می‌شود نگرانی والدین در مورد مسائل بهداشتی و آموزشی و حتی کارهای روزمره همه می‌تواند والدین را به سمت استرس سوق دهد، این مسائل به همراه شرایط چالش‌برانگیز و برخی از عوامل منجر به حالتی در والدین می‌شود که به آن فرسودگی والدینی[4] می‌گویند (رز کام، بریاندا و میکولاژاک،[5] ۲۰۱۸). فرسودگی والدینی اختلال استرس مربوط به فرزند پروری است که ازنظر تئوری یک سندرم روان‌شناختی جداگانه و منحصربه‌فرد است که با استرس و افسردگی و فرسودگی شغلی متفاوت است (رز کام همکاران، ۲۰۱۸). فرسودگی والدینی به‌طور خاص به‌عنوان پاسخ طولانی‌مدت به استرس مزمن و طاقت‌فرسای والدین تعریف می‌شود که شامل چهار بعد است: ۱) خستگی مربوط به نقش والدینی:[6] درگیری بیش‌ازحد والدین (به‌ویژه مادر) با مسائل خانه و خانواده باعث می‌شود گاهی احساس کنند که ازنظر روانی تخلیه‌شده‌اند به‌طوری‌که سعی می‌کنند انرژی باقی‌مانده خود را حفظ کنند.۲) تقابل با خود والدینی گذشته:[7] تقابل با خود والدینی گذشته باعث می‌شود احساس کنند مانند گذشته پدر و مادر خوبی نیستند و درنتیجه احساس نوعی شرم از خود به‌عنوان والد داشته باشند.۳) احساس بیزاری از نقش والدینی:[8] والدین دیگر از گذراندن وقت با فرزندان لذت نمی‌برند و از پدر و مادر بودن خوشحال نیستند.۴) فاصله عاطفی از فرزندان:[9] والدین ارتباط خود را با فرزندان به حداقل می‌رسانند و ارتباط آن‌ها با فرزندان بدون احساس و عاطفه والدینی است (رزکام همکاران، ۲۰۱۸). فرسودگی والدینی وقتی ایجاد می‌شود که منابع والدین برای تأمین خواسته‌ها کافی نباشد یعنی عدم تعادل بین تقاضا (عوامل خطر) و منابع (عوامل محافظتی) وجود داشته باشد. عوامل خطر به‌عنوان عواملی که استرس والدین را به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد در نظر گرفته می‌شود مانند کمال‌گرایی والدین، هوش هیجانی پایین، شیوه نادرست فرزند پروری، وظایف بی‌شمار والدین، عدم‌حمایت شریک زندگی، خانواده و اجتماع، بیکاری والدین و عوامل محافظت‌کننده عواملی است که به کاهش استرس والدین کمک می‌کند مانند هوش هیجانی بالا، سبک فرزند پروری مناسب، زمان اوقات فراغت و حمایت بیرونی و غیره (میکولاژاک و رزکام، ۲۰۱۸). در شرایط حاضر که ویروس کرونا در سراسر ایران گسترش‌یافته است تقریباً در همهٔ جنبه‌های زندگی والدین تغییراتی ایجاد کرده است والدین در معرض استرس طولانی‌مدت و طاقت‌فرسای شرایط قرنطینه خانگی قراردادند وهم چنین عوامل خطر فرسودگی والدینی افزایش‌یافته است، از طرفی بسیاری از والدین غالباً به‌طور سنتی برای نگهداری فرزندانشان و یا کمک به فعالیت‌های والدینی از حمایت پدربزرگ، مادربزرگ و یا سایر اعضای خانواده برخوردار بودند، حمایت آن‌ها اهمیت بسیاری در رفاه و آرامش والدین دارد پس تعجب‌آور نیست با محدودیت‌های موجود و با درگیری بیش‌ازحد والدین در مسائل فرزندانشان و سرمایه‌گذاری

1. Newman and Henderson
2. Huang and Zhao
3. Raphael, Zhang and Giardino
4. Parental burnout
5. Roskam, Brianda and Mikolajczak
6. exhaustion in one's parental role
7. contrast with previous parental sel
8. feelings of being fed up with one's parental role
9. emotional distancing from one's children

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]

بالای والدین درنهایت والدین خسته و فرسوده شوند، این در حالی است که والدینی که عمیقاً کمال طلب هستند بیشترین خطر ابتلا به فرسودگی والدینی رادارند چون آن‌ها به‌ناچار متوجه می‌شوند که اهداف آن‌ها غیرقابل دستیابی است چون موانع زیادی سر راه آن‌ها وجود دارد (نورنبرگ، میلگرن، وینیارسکی وفوریندر،[1] ۲۰۱۴). والدین کمال‌گرا[2]والدینی هستند که معیارهای بالایی برای خود تعیین می‌کنند و معتقدند جامعه از آن‌ها انتظار دارد پدر و مادر کاملی باشند، آن‌ها باوجودآنکه معتقدند همسرشان رفتار کمال گرایانه دارد برای خود و همسرشان انتظارات غیرواقع‌بینانه در نظر می‌گیرند، آن‌ها دائماً درباره‌ی تربیت فرزندانشان نگران‌اند و موفقیت و مشکلات فرزندانشان را وابسته به خود می‌دانند و سعی می‌کنند از نظم و قاعده و سازمان‌دهی خاصی پیروی کنند (اسنل و اوربی،[3] ۲۰۰۵). حال با شرایط قرنطینه خانگی مسئولیت‌های والدین افزایش‌یافته و به دنبال آن نگرانی‌هایشان زیاد شده واز طرفی هم عدم تحمل آن‌ها نسبت به اشتباهات، همه باعث آسیب‌پذیری بیشتر آن‌ها در برابر استرس شده است و می‌تواند خطر فرسودگی والدین کمال‌گرا را افزایش دهد. همین‌طور در شرایط حاضر والدین بهتر است ارتباط عاطفی با فرزندان و تعامل مناسب با آن‌ها را حفظ کنند، والدین برای اینکه فرزندان احساس امنیت کنند، سعی کنند عواطف خود را مدیریت کنند درحالی‌که والدین در قرنطینه خانگی بسیاری از عواطف منفی مانند اضطراب و ترس و عصبانیت را تجربه می‌کنند به همین علت مدیریت عواطف آن‌ها نقش مهمی در فرسودگی والدینی دارد همان‌طور که تحقیقات نشان داده است عواطف مثبت باانرژی بیشتر، خوش‌بینی، کاهش هورمون‌های استرس، مقابله با وقایع استرس‌زا، رضایت از زندگی و افزایش فعالیت جسمی همراه است (پاترسون، یونگ و تورنتون،[4] ۲۰۱۵). افراد با بروز عواطف مثبت بالا به شرایط موجود به شیوه سازگارانه تر و مثبت‌تری پاسخ می‌دهند و از سطح استرس کمتری برخوردارند و در برخورد با حوادث استرس‌زا و تهدید زای زندگی موفق‌تر عمل می‌نمایند (بشارت همکاران، ۱۳۹۶). عواطف مثبت[5]حالتی از انرژی فعال و تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش است که دربرگیرنده ی طیف وسیعی از حالت خلقی مثبت مثل شادی، احساس توانمندی، شوروشوق، تمایل، علاقه، اعتماد بر خود است (واتسون و تلگن،[6] ۱۹۸۵). همه‌ی این عوامل می‌تواند منابع محافظتی والدین در شرایط قرنطینه خانگی باشد درحالی‌که عواطف منفی‌ای که والدین در فرسودگی والدینی تجربه می‌کنند مقاومت آن‌ها را در برابر رویدادهای منفی کاهش می‌دهد (جرونیموس، رایس، سندرمن و ارمل،[7] ۲۰۱۴). عواطف منفی[8]سبب می‌شود فرد احساس عدم کنترل بر شرایط داشته باشد و نسبت به توانمندی‌های خود در مواجه بازندگی احساس شایستگی کمتری داشته باشد و نوعی درماندگی مستمر را احساس کند. عاطفه منفی به این معنی که شخص تا چه میزان احساس ناخرسندی و ناخوشایندی می‌کند که یک بعد عمومی از یاس درونی و عدم اشتغال به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید (واتسون وتلگن، ۱۹۸۵). در شرایط بحران ساختارهای اجتماعی و فردی زندگی دچار آشفتگی می‌گردد. در دوران قرنطینه خانگی با تعطیلی مدارس و حضور کودکان در خانه والدین با یک هنجار جدید سروکار دارند که باید علاوه بر وظایف والدینی خود با مسئولیت‌هایی که با بحران کرونا به آنان اضافه شه است کنار بیایند آن‌ها تمام‌وقت مشغول نگهداری فرزندان هستند (فراهتی، ۱۳۹۹). در جامعه ایران که هنوز کار خانگی و نگهداری و پرورش فرزندان مسئولیت زنانه‌ای به‌حساب می‌آید با قرنطینه خانگی بار مسئولیت به‌خصوص برای مادران افزایش‌یافته است (جاجرمی، ۱۳۹۹). در شرایط موجود والدین در معرض استرس طولانی‌مدت و مزمن ناشی از مسائل رفتاری، بهداشتی، آموزشی و وظایف روزمره هستند درحالی‌که منابع حمایت‌کننده (حمایت اجتماعی، خانوادگی، اوقات فراغت، ناامنی مالی و خانوادگی) نیز کاهش‌یافته است در این شرایط والدین ممکن است به عارضه فرسودگی والدینی دچار شوند (گیریفیث،[9] ۲۰۲۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند فرسودگی والدینی با اقدامات فرار، خودکشی، درگیری با همسر، کودک‌آزاری، غفلت و بدرفتاری با کودکان، اختلالات خواب و افزایش رفتارهای اعتیاد آمیز همراه است (میکولاژاک، بریاندا، آوالوس و رز کام،[10] ۲۰۱۸). مطالعات پیشین مرتبط با فرسودگی والدینی اندک است که بیشتر مطالعات در دهه اخیر انجام‌شده است. دو تحقیق در ایران که در آن نقش متغیرهای زمینه (سن والدین، تعداد فرزندان، تحصیلات) و متغیرهای ارزشی و فرهنگی به‌عنوان عامل خطر فرسودگی والدینی

1. Nrberg, Mellgren, Winiarski and Forinder
2. Perfectionist parents
3. Snell and Overbey
4. Paterson, Yeung and Thornton
5. Positive affect
6. Watson and Tellegen
7. Jeronimus, Riese, Sanderman and Ormel
8. Negative affect
9. Griffith
10. Mikolajczak, Brianda, Avalosse and Roskam

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]

موردبررسی قرارگرفته است (میکولاژاک و رز کام، ۲۰۲۰؛ موسوی، ۲۰۲۰). دو پژوهش در خارج از ایران به بررسی کمال‌گرایی به‌عنوان عامل خطر فرسودگی والدینی پرداخته است تحقیق اولی که توسط سورکیلا وآیونولا[1](۲۰۱۹) انجام شد که مبتنی بر جنبه‌های کمال‌گرایی خودمحور (تعیین استانداردهای شخصی بالا) و جامعه‌محور (انتظارات غیرواقع‌بینانه جامعه از فرد) بود (هویت وفلت، ۱۹۹۹) که نتیجه تحقیق نشان داده است رابطه کمال‌گرایی مبتنی بر جامعه با فرسودگی والدینی بیشتر است.

همچنین در تحقیق دیگری که توسط کاواماتو، فیوریوتانی، علیمردانی وناکاشیما[2](۲۰۲۰) در بین والدین ژاپنی انجام‌شده است به بررسی نگرانی‌های کمالگرایانه (نگرانی در مورد اشتباهات و ارزیابی منفی) و تلاش‌های کمالگرایانه (تلاش برای برآورده کردن معیارهای کمالگرایانه شخصی) پرداخته است که نتیجه تحقیق نشان داده است نگرانی‌های کمالگرایانه پیش‌بینی کننده قوی فرسودگی والدینی است. بررسی‌های انجام‌شده بر روی ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که در هیچ تحقیقی ابعاد کمال‌گرایی مختص والدین (اسنل، ۲۰۲۰) به‌عنوان عامل خطر و پیش‌بینی کننده فرسودگی والدینی در شرایط کرونا بررسی نشده است وهمینطورهیچ تحقیقی به بررسی عواطف مثبت و منفی والدین به‌عنوان عامل خطر و پیش‌بینی کننده فرسودگی والدینی در قرنطینه کرونایی نپرداخته است.

همین‌طور با توجه به اینکه اثرات عوامل خطر مرتبط فرسودگی والدینی در طی بیماری کرونا افزایش‌یافته است (گیریفیث، ۲۰۲۰). هیچ تحقیقی به عوامل خطر پیش‌بینی کننده فرسودگی والدینی در دوران قرنطینه خانگی نپرداخته است با در نظر گرفتن اثرات و پیامدهای روان‌شناختی فرسودگی والدین شناسایی عوامل مرتبط با فرسودگی والدینی برای والدین و خانواده‌ها اهمیت دارد با شناسایی این عوامل و مداخلات روان‌شناختی مناسبی می‌توان اثرات و پیامدهای فرسودگی والدینی را به‌ویژه در شرایط کرونا کاهش داد و حتی خطر ابتلای آن را نیز کاهش داد. در تحقیق حاضر به بررسی جنبه‌های کمال‌گرایی مختص والدینی به‌عنوان پیش‌بینی کننده فرسودگی والدینی در شرایط قرنطینه پرداخته می‌شود تا خلأ پژوهش‌های قبلی را برطرف کند و همچنین عواطف مثبت و منفی والدین به‌عنوان پیش‌بینی کننده فرسودگی والدینی موردبررسی قرار می‌گیرد تا عوامل خطر دیگر فرسودگی والدینی نیز شناسایی شود و همین‌طور این تحقیق در جامعه ایرانی انجام می‌شود که برای اولین بار به بررسی این عوامل در جامعه ایران و خارج از ایران با در نظر گرفتن شرایط قرنطینه خانگی پرداخته می‌شود. بدین ترتیب بدیع بودن این موضوع به‌خوبی ضرورت آن را تبیین می‌کند. با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش قبلی این پژوهش باهدف پیش‌بینی فرسودگی والدین در دوران قرنطینهٔ کرونا بر اساس کمال‌گرایی و عواطف مثبت و منفی والدین کودکان دبستانی انجام شد.

روش

پژوهش حاضر ازلحاظ هدف جزء پژوهش‌های بنیادی و ازلحاظ روش از نوع مطالعات همبستگی است. جامعه موردمطالعه شامل کلیه والدین و کودکان آن‌ها که در سال ۹۹ و در شهر بندرعباس در قرنطینه خانگی دوران کرونا به سر می‌بردند. روش نمونه‌گیری روش در دسترس (با توجه به شرایط خاص فعلی و بسته بودن مدارس و عدم دسترسی به کودکان در مدارس لاجرم روش نمونه‌گیری در دسترس و از بین والدینی که در گروه‌های اجتماعی در فضای مجازی هستند و حاضر به همکاری با این طرح پژوهشی هستند، نمونه‌گیری صورت گرفت) بود؛ بنابراین ۳۰۰ نفر از والدین کودکان دبستانی انتخاب شد و پرسشنامه‌ها از طریق شبکه اجتماعی (واتس اپ و تلگرام) در اختیار آن‌ها قرار گرفت. در پژوهش حاضر والدین متأهل با شرایط داشتن حداقل دو فرزند در مقطع اول تا ششم، رعایت شرایط قرنطینه خانگی: یعنی والدین در شرایط قرنطینه خانگی مانند منع و محدودیت سفر، کاهش روابط اجتماعی، خانوادگی و اوقات فراغت، باشند و تمام مسئولیت‌های فرزندانشان بدون حمایت و کمک فرد دیگری مانند مادربزرگ، پرستار، معلم خصوصی بر عهده‌ی خود والدین باشد، به پژوهش وارد شدند. در ابتدای پرسشنامه‌ها به شرکت‌کنندگان اطلاعات لازم در مورد داوطلبانه بودن، عدم اجبار در پاسخگویی به ابزار پژوهش، عدم ذکر نام و مشخصات اصلی، محرمانه بودن پاسخ‌ها، نحوه پاسخگویی به ابزارها، صداقت در پاسخگویی و کمک در جهت انجام یک پژوهش معتبر بیان‌شده بود. به‌این‌ترتیب افرادی که مایل به شرکت در این پژوهش بودند به ابزار پژوهش پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار spss-۲۳ و با روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد تحلیل قرار گرفتند.

1. Sorkkila and Aunola
2. Kawamoto, Furutani, Alimardani and Nakashima

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]

ابزار سنجش

آزمون فرسودگی والدینی (PBA)[1]: مقیاس سنجش فرسودگی والدینی اولین بار در ۲۳ گویه توسط رزکام و همکاران (۲۰۱۸) ساخته‌شده است که برای ارزیابی میزان خستگی و فرسودگی والدینی ناشی از وظایف فرزند پروری است که در طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای هرگز (۰) تا هرروز (۶) در چهار خرده مقیاس شامل: خستگی در نقش والدینی، تقابل با خود والدینی گذشته، احساس بیزاری از نقش والدینی و فاصله گرفتن عاطفی از فرزندان است. دامنه ممکن نمرات بین ۰ تا ۱۳۸ قرار دارد. نمرات نزدیک به صفر نشان‌دهنده نداشتن علائم فرسودگی والدینی و نمرات نزدیک به طیف انتهایی فرسودگی والدینی را بیان می‌کند. پایایی آزمون در بازه‌ی زمانی در نظر گرفته‌شده بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۸ محاسبه‌شده است، روایی آزمون فرسودگی والدینی از طریق ضرایب همبستگی با سطح خستگی والدینی، روانرنجوری، اختلاف نظر والدین و بی‌نظمی خانواده به ترتیب ۰/۷، ۰/۴۷، ۰/۲۲، ۰/۵۳ گزارش‌شده است (رز کام، بریاندا و میکولاژاک،۲۰۱۸). در ایران هم پرسشنامه فرسودگی والدینی بر روی ۴۴۸ والدین ایرانی که ۲۲۶ مادر و ۲ پدر بودند اجراشده است و ضرایب آلفای کرونباخ آن برای زیر مقیاس خستگی از نقش والدینی ۰/۹۱ تقابل با خود والدینی گذشته ۰/۹۰ احساس بیزاری از نقش والدینی ۰/۹۰ فاصله عاطفی از فرزندان ۰/۹۰ محاسبه‌شده است، روایی آزمون فرسودگی والدینی با رضایت والدین و سلامت روانی به ترتیب ۰/۳۸-۰/۲۸- گزارش‌شده است. (موسوی، ۱۳۹۹). محقق در پژوهش حاضر با توجه به شرایط حاضر و پیامدهای روان‌شناختی شیوع ویروس کرونا و قرنطینه خانگی بر والدین تغییرات و اصلاحاتی را در پرسشنامه فرسودگی والدینی لحاظ کرد و پس‌ازآن بر روی نمونه اولیه اجرا کرد و برای ارزیابی پایایی آزمون مجدد نیز، پرسشنامه در دو نوبت، بافاصله هفت روز از هم اجرا شد ضریب همبستگی باز آزمایی برای تمامی زیرمقیاس‌ها بین ۰/۹۹۷ تا ۱ بود و ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌ها بین ۰/۹۲۳ تا ۰/۹۳۹ بود که نشان می‌دهد این پرسشنامه از اعتبار مناسبی برقرار است.

آزمون کمال‌گرایی والدینی (MPPQ)[2]: پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی والدین برای اولین بار توسط اسنل و او ربی در سال (۲۰۰۵) ساخته‌شده است که یک پرسشنامه خود گزارشی ۶۵ ماده‌ای است که برای اندازه‌گیری چندین جنبه کمال‌گرایی والدین طراحی‌شده است و در مقیاس لیکرت هرگز موافق نیستم (۰) تا بسیار موافقم (۴) است و نمرهٔ کل از ۰ تا ۲۶۰ می‌باشد که با جمع نمرات خرده مقیاس به دست می‌آید نمرهٔ نزدیک به طیف انتهایی در خرده مقیاس نشان‌دهنده بالا بودن آن جنبه کمال‌گرایی والدین است که شامل ۱۱ خرده مقیاس کمال‌گرایی والدینی مبتنی بر خود، کمال‌گرایی مبتنی بر جامعه، کمال‌گرایی والدینی همسر، کمال‌گرایی والدینی همسر مطلوب، انتظارات کمال‌گرایی والدینی برای همسر، نگرانی در مورد اشتباهات والدینی، معیارهای شخصی والدینی، معیارهای والدگی برای همسر، انتقادگری والدینی همسر، تردید در ظرفیت والدینی، والدینی منظم و علمی است. آلفای کرونباخ مقیاس‌ها به ترتیب ۹۱/ ۰، ۰/۹۱، ۰/۹۱، ۰/۹۳، ۰/۸۶، ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۸۷، ۰/۸۸، ۰/۸۱، ۹۴/ ۰ و آلفای کرونباخ کل آزمون ۰/۸۹ گزارش‌شده است (اسنل و اوربی،۲۰۰۵). پرسشنامه پس از روش ترجمه-بازترجمه و اجرا روی نمونه اولیه و سنجش پایایی و هماهنگی درونی و اصلاحات لازم در پژوهش حاضر اجرا شد. ضریب همبستگی باز آزمایی برای تمامی زیرمقیاس‌ها بین ۰/۹۱۲ تا ۰/۹۹۶ قرار دارد، هم‌چنین ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌ها بین ۰/۵۳۴ تا ۰/۸۹۳ و برای نمره کل ۰/۹۴۹ بود.

آزمون عواطف مثبت و منفی (PANAS)[3]: آزمون عواطف مثبت و منفی یک ابزار خود سنجی ۲۰ ماده‌ای است که بری اندازه‌گیری دو بعد خلقی عاطفه مثبت و منفی توسط واتسون و تلگن (۱۹۸۸) طراحی‌شده است. هر خرده مقیاس ۱۰ ماده دارد که توسط آزمودنی بر اساس یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (بسیارکم: ۱ تا بسیار زیاد: ۵) رتبه‌بندی می‌شود. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از مقیاس‌های فهرست به ترتیب ۱۰ و ۵۰ خواهد بود. پایایی باز آزمایی فهرست عواطف مثبت و منفی در یک دوره دوماهه برای عواطف مثبت ۰/۶۸ و برای عواطف منفی ۰/۷۱ گزارش‌شده است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). روایی فهرست عواطف مثبت و منفی از طریق ضرایب همبستگی زیر مقیاس عاطفه مثبت و منفی با مقیاس‌های افسردگی بک ۰/۳۶ و ۰/۵۸ با مقیاس اضطراب آشکار به ترتیب ۰/۳۵ و ۰/۵۱ گزارش‌شده است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). در جامعه ایرانی صراف پور (۱۳۹۰) نیز ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس را موردبررسی قرار داده است و ضریب همسانی درونی بری عاطفه مثبت ۰/۸۱ و برای عاطفه منفی ۰/۸۰ گزارش‌شده است و روایی عواطف مثبت و منفی

1 .The Parental Burnout Assessment (PBA)

2. The Multidimensional Parenting Perfectionism Questionnaire(MPPQ)

3. Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]

از طریق ضرایب همبستگی زیر مقیاس عاطفه مثبت و منفی با مقیاس افسردگی ۰/۴۹- و ۰/۵۴ با مقیاس اضطراب فراگیر ۰/۵۵- و ۰/۶۳ گزارش‌شده است.

یافته ها

این مطالعه روی ۳۰۰ نفر از والدین انجام شد که از این تعداد ۱۲۴ پدر (۴۱/۳ درصد) و ۱۷۶ مادر (۵۸/۷ درصد) و ۱۲۴ والد (۴۱/۳ درصد) دارای ۲ فرزند، ۸۲ والد (۲۷/۳ درصد) دارای ۳ فرزند، ۷۸ والد (۲۶ درصد) دارای ۴ فرزند و ۱۶ والد (۵/۳ درصد) دارای ۵ فرزند بودند،۷۲ نفر (۲۴ درصد) از فرزند موردنظر والدین اول دبستان، ۵۴ نفر (۱۸ درصد) دوم دبستان، ۳۸ نفر (۱۲/۷ درصد) سوم دبستان، ۳۰ نفر (۱۰ درصد) چهارم دبستان، ۲۶ نفر (۸/۷ درصد) پنجم دبستان و ۸۰ نفر (۲۶/۷ درصد) ششم دبستان بودند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی فرسودگی والدینی با کمال‌گرایی والدینی و عواطف مثبت و منفی

متغیرها	فرسودگی والدینی	کمال‌گرایی والدینی	عاطفه مثبت	عاطفه منفی	میانگین	انحراف استاندارد
فرسودگی والدینی	۱				۶۸/۸۴	۶۱/۸۱
کمال‌گرایی والدینی	۰/۵۸۴**	۱			۱۰۹/۸۴	۶۲/۸۱
عاطفه مثبت	-۰/۶۱۸**	-۰/۴۱۳**	۱		۳۱/۸۹	۸/۱۲
عاطفه منفی	۰/۵۴۵**	۰/۴۳۸**	-۰/۴۵۵**	۱	۲۱/۷۳	۷/۶۵

P ‹ *۰/۰۵ **P ‹۰/۰۱

نتایج جدول فوق نشان داد که بین تمامی مؤلفه‌های کمال‌گرایی والدینی و عاطفه منفی با مؤلفه‌ها و نمره کل فرسودگی والدینی رابطه مثبت معنادار و بین عاطفه مثبت و فرسودگی والدینی رابطه منفی معنادار وجود داشت. به‌طور اختصاصی‌تر، بین فرسودگی والدینی در دوران قرنطینه کرونایی با کمال‌گرایی والدینی با میزان ۰/۵۸۴ و باعاطفه مثبت با میزان ۰/۶۱۸- و باعاطفه منفی با میزان ۰/۵۴۵ رابطه معناداری وجود داشت.

به‌منظور بررسی فرضیه‌ها از رگرسیون خطی چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد، ازآنجایی‌که نوع پرسشنامه استفاده‌شده در سطح فاصله‌ای بود بنابراین پیش‌فرض اول فاصله‌ای بودن متغیرهای پژوهش تأیید شد، نتایج آزمون‌های چولگی و کشیدگی فرسودگی والدینی، کمال‌گرایی والدینی و نیز عواطف مثبت و منفی بین ۲+ و ۲- قرار داشت که نرمال بودن توزیع آن‌ها را نشان داد. با توجه به‌قرار گرفتن آماره دوربین-واتسون ازآنجایی‌که مقدار به‌دست‌آمده ۱/۵۵ است نشان داد که این پیش‌فرض تأیید شد. با توجه به تأیید پیش‌فرض‌های انجام رگرسیون، می‌توان از رگرسیون خطی چندگانه استفاده کرد. به‌منظور پیش‌بینی فرسودگی والدینی بر اساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی والدینی و عواطف مثبت و منفی از رگرسیون چندگانه هم‌زمان استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج معادله رگرسیونی پیش‌بینی فرسودگی والدینی

مرحله	متغیرهای واردشده	همبستگی چندگانه R	ضریب تعیین R^2	ضریب تعیین تعدیل‌شده
۱	کمال‌گرایی والدینی، عاطفه مثبت و منفی	۰/۷۴۱	۰/۵۵۰	۰/۵۴۵

با توجه به نتایج جدول، کمال‌گرایی والدینی و نیز عاطفه مثبت و منفی وارد معادله رگرسیون شدند و با میزان همبستگی ۰/۷۴۱ توانسته‌اند ۵۵ درصد از واریانس فرسودگی والدینی را تبیین نمایند.

برای اینکه مشخص شود آیا مقادیر همبستگی (R) و ضرایب تعیین (R2) به لحاظ آماری معنادار هستند یا خیر از آزمون F استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ آورده شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]

جدول ۴. نتایج آزمون F به‌منظور بررسی معنادار بودن معادلات رگرسیونی

مرحله	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری
۱	رگرسیون	۶۲۷۷۹۰/۷۴	۳	۲۰۹۲۶۳/۵۸	۱۲۰/۳۸	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۵۱۴۵۴۲/۸۸	۲۹۶	۱۷۳۸/۳۲		
	مجموع	۱۱۴۲۳۳۳/۶۳	۲۹۹			

با توجه به مقدار آن (F = ۱۲۰/۳۸) و سطح معناداری آن‌که کوچک‌تر از ۰/۰۵ است (P<۰/۰۵) مقدار پیش‌بینی معنادار است. به‌منظور بررسی سهم هرکدام از متغیرهای پیش‌بین به‌صورت جداگانه از ضرایب استاندارد و غیراستاندارد استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد متغیرهای واردشده به معادله رگرسیونی

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد (β)	آماره T	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد			
مقدار ثابت	۷۳/۹۳	۱۸/۲۱	-	۴/۰۶	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی والدینی	۰/۳۲۱	۰/۰۴۴	۰/۳۲۷	۷/۲۵	۰/۰۰۱
عاطفه مثبت	-۲/۸۸	۰/۳۴۶	-۰/۳۷۸	-۸/۳۲	۰/۰۰۱
عاطفه منفی	۱/۸۵	۰/۳۷۲	۰/۲۳۰	۴/۹۸	۰/۰۰۱

با توجه به مقادیر t و سطح معناداری آن‌ها که کوچک‌تر از ۰/۰۵ است، مقدار پیش‌بینی کمال‌گرایی والدینی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی معنادار است (P< ۰/۰۵). مقادیر β مثبت نشان داد اثر متغیر پیش‌بین بر متغیر ملاک مثبت است و مقادیر β منفی نشان از تأثیر منفی متغیر پیش‌بین بر متغیر ملاک است. بر این اساس، با افزایش یک واحد در کمال‌گرایی والدینی و عاطفه منفی به ترتیب به‌اندازه ۰/۳۲۷ و ۰/۲۳۰ واحد افزایش در فرسودگی والدینی و با افزایش یک واحد در عاطفه مثبت به‌اندازه ۰/۳۷۸- واحد کاهش در فرسودگی والدینی وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی فرسودگی والدین در دوران قرنطینه‌ی‌کرونایی بر اساس کمال‌گرایی و عواطف مثبت و منفی والدین کودکان دبستانی انجام گرفت. بر اساس نتایج پژوهش حاضر کمال‌گرایی والدینی به‌طور مثبت فرسودگی والدین در دوران قرنطینه کرونایی در والدین کودکان دبستانی پیش‌بینی می‌کند. این یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های سورکیلا وآیونولا (۲۰۱۹) که مبتنی بر جنبه‌های کمال‌گرایی خودمحور (تعیین استانداردهای شخصی بالا) و جامعه‌محور (انتظارات غیرواقع‌بینانه جامعه از فرد) بود که نتیجه تحقیق نشان داده است رابطه کمال‌گرایی مبتنی بر جامعه با فرسودگی والدینی بیشتر است همسو بود. هم‌چنین با نتیجه پژوهش کاواماتو،

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]

فیوریوتانی، علیمردانی وناکاشیما (۲۰۲۰) در بین والدین ژاپنی انجام‌شده است به بررسی نگرانی‌های کمالگرایانه (نگرانی در مورد اشتباهات و ارزیابی منفی) و تلاش‌های کمالگرایانه (تلاش برای برآورده کردن معیارهای کمالگرایانه شخصی) پرداخته است که نتیجه تحقیق نشان داده است نگرانی‌های کمالگرایانه پیش‌بینی کننده قوی فرسودگی والدینی است همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت والدین کمال‌گرا تمایل بسیاری به داشتن اهداف و معیارهای سخت دارند، آن‌ها بدون در نظر گرفتن شرایط می‌خواهند کارها را کامل انجام دهند و به‌ندرت از عملکردشان راضی هستند و در صورت بروز خطا به‌شدت از خود انتقاد می‌کنند، درحالی‌که در شرایط حاضر با قرنطینه خانگی بار سنگینی بر والدین متحمل شده است و مسئولیت‌های والدین در مورد مسائل بهداشتی، آموزشی حتی کارهای روزمره افزایش‌یافته است این در حالی است که منابع حمایت‌کننده که در برطرف کردن این مسئولیت‌ها به والدین کمک می‌کردند محدودشده است (سورکیلا و آیونولا،۲۰۲۰) و همین امر منجر به کنترل بیشتر والدین بر امور شده است و باوجوداین شرایط والدین کمال‌گرا اهداف و انتظارات کمال گرایانه و غیرواقع‌بینانه خود در تمام مسائل را افزایش می‌دهند و برای رسیدن به آن اهداف نهایت تلاش خود را می‌کنند با توجه به این مسئله که والدین کمال‌گرا توانایی امکان‌سنجی یعنی در تعیین اهدافی که باوجود شرایط روحی و روانی و محیط قابل‌دستیابی باشند را ندارند و همین امر منجر به تلاش و پیش رفتن آن‌ها تا حد فرسودگی می‌باشد علی‌رغم بی‌توجهی به شرایط قرنطینه خانگی که در حال حاضر وجود دارد و انتظارات و اهداف آن‌ها را محدود می‌کند (هومی،[1] ۱۹۵۰)؛ و هم‌چنین در شرایط حاضر با شیوع ویروس کرونا و قرنطینه خانگی، والدین در معرض استرس طاقت‌فرسا قرار دارند که به‌نوبه خود باعث احساس خستگی شدید جسمی و عاطفی می‌شود و از طرف دیگر والدین کمال‌گرا که انتظارات کمالگرایانه نسبت به فرزندان و همسر و خوددارند، درصورتی‌که انتظارات آن‌ها برآورده نشود علاوه بر آن‌که منجر به ناامیدی‌های شدید آن‌ها نسبت به خود، فرزندان، همسرمی شود باعث افزایش استرس والدین، عدم رضایت والدین و احساس فشار بر نقش والدینی نیز می‌شود یعنی والدین کمال‌گرا هم به علت شرایط حاضر و هم به علت کمال طلب بودن در معرض استرس بیشتری قرار دارند این در حالی است که والدین کمال‌گرا در این شرایط از سبک مقابله‌ای اجتنابی برای کنار آمدن با این شرایط بهره می‌گیرند که خود منجر به فاصله عاطفی از فرزندان می‌شود یعنی کمال‌گرایی والدین با توانایی ضعیف آن‌ها در برابر مدیریت استرس همراه است که در شرایط حاضر باوجود استرس طولانی‌مدت و طاقت‌فرسا در کنار توانایی ضعیف والدین کمال‌گرا در مدیریت استرسی که ناشی از برآورده نشدن انتظارات کمالگرایانه والدین و شرایط قرنطینه خانگی آن‌ها است و استفاده آن‌ها از سبک مقابله‌ای اجتنابی همگی عواملی است که درنهایت به خستگی شدید جسمی و عاطفی و فاصله‌ی عاطفی از فرزندان و ناامیدی از نقش والدینی منجر می‌شود که این فرایند به فرسودگی والدینی خاتمه می‌شود (پیوتروسکی،[2] ۲۰۲۱).

بر اساس یافته‌های حاضر عواطف مثبت به‌طور مثبت فرسودگی والدین در دوران قرنطینه کرونایی در والدین کودکان دبستانی پیش‌بینی می‌کند. این یافته پژوهش با نتیجه پژوهش این، هانسوته، اسزیجیل، میوسن و میکولاژاک[3] (۲۰۲۰) که مبتنی پرتاثیر اقدامات نظارتی و قوانین تنظیم عواطف بر فرسودگی والدین بود که نتیجه پژوهش نشان داد که والدینی که قادر به تنظیم و کنترل عواطف خود هستند و می‌توانند عواطف مثبت واقعی را ابراز کنند خطر ابتلا به فرسودگی والدینی کمتری دارند همسو بود. هم‌چنین با نتیجه پژوهش ویگوروکس و اسکولا (۲۰۱۸) که مبتنی بر تأثیر عوامل جمعیتی و شخصیتی والدین و کوکان بر فرسودگی والدینی بود که نتیجه نشان داد که وظیفه‌شناسی بالا و عدم کنترل عواطف از عوامل خطر ابتلا به فرسودگی والدینی می‌باشد همسو بود. این یافته را می‌توان به این شکل تبیین کرد که عواطف مثبت بر روند تصمیم‌گیری تأثیر مهمی دارد و می‌تواند بر روند تفکر روزمره مردم و پردازش اطلاعات با دقت بیشتر تأثیر بگذارد (ایسن، مینز، پاتریک و نوویکی،[4] ۱۹۸۲). عواطف مثبت مقاومت فرد را در برابر رویدادهای منفی افزایش می‌دهد و به پیشگیری از اختلالات روانی و جسمی منجر می‌شود، افراد با عواطف مثبت بالا اگر با حوادث استرس‌زا و تهدید زای زندگی مواجه شوند موفق‌تر عمل می‌کنند (ایزارد،۲۰۰۲). در شرایط حاضر که والدین در قرنطینه خانگی با نگرانی‌های زیاد در مورد مسائل بهداشتی و آموزشی حتی کارهای روزمره مواجه هستند استرس زیادی را تحمل می‌کنند (هوانگ و ژوو،۲۰۲۰). در این شرایط والدینی با عواطف مثبت بالا به شیوه سازگارانه تری در این موقعیت استرس‌زا عمل می‌کنند و از بهزیستی بالاتری برخوردار هستند و با پیامدهای منفی روان‌شناختی کمتری مواجه هستند به همین خاطر والدین با عواطف مثبت بالا خطر ابتلا به فرسودگی کمتری دارند (استار و هرشنبرگ،[5] ۲۰۱۷).

1.Homey
2 .Potrowski
3. Lin, Hansotte, Szczygieł, Meeussen& Mikolajczak
4. Isen, Means, Patrick and Nowicki
5 .Starr and Hershenberg

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]

بر طبق یافته‌های این پژوهش، عواطف منفی به‌طور منفی فرسودگی والدین در دوران قرنطینه کرونایی در والدین کودکان دبستانی پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش ویگوروکس و اسکولا[1](۲۰۱۸) که مبتنی بر ویژگی‌های شخصیتی والدین به‌عنوان عوامل خطر و محافظت‌کننده فرسودگی والدینی بود که نتیجه تحقیق نشان داد که سطح بالای روان رنجوری، بی‌ثباتی عاطفی، سطح پایین وظیفه‌شناسی و سطح پایین توافق پذیری همه از عوامل خطر فرسودگی والدینی می‌باشد همسو بود. عواطف منفی نقش اساسی در شروع، پایداری، پاسخ به استرس دارد. در شرایط حاضر با قرنطینه خانگی، والدین در معرض استرس طولانی وظایف بی‌شمار در دوران قرنطینه قرار دارند به همین دلیل والدین سطح بالایی از پریشانی روان‌شناختی را تجربه می‌کنند که این پریشانی زیاد پاسخگویی والدین را کاهش می‌دهد و مقاومت آن‌ها را نیز کاهش می‌دهد، درواقع قرار گرفتن والدین در معرض این استرس طولانی‌مدت که مرتبط با وظایف فرزند پروری است منجر به افزایش احتمال اختلالات روان‌شناختی می‌شود، از طرف دیگر عواطف منفی سبب می‌شود که فرد احساس عدم کنترل بر شرایط داشته باشند و نسبت به توانمندی‌های خود در مواجه بازندگی احساس شایستگی کمتری دارند و مقاومت والدین را کاهش می‌دهد و خطر ابتلا به اختلالات روان‌شناختی مرتبط با وظایف فرزند پروری مانند فرسودگی والدینی را افزایش می‌دهد، همان‌طور که چهارچوب نظری فرسودگی والدینی بیان می‌کند زمانی که منابع خطر بالاتر از منابع محافظتی باشد خطر فرسودگی والدینی زیاد است (میکولاژاک و رزکام،۲۰۱۸). فردریکسون (۲۰۱۰) در نظریه گسترش و ساخت بیان کرد که زمانی که فرد عاطفه مثبت بالایی داشته باشد متوجه منابع بیشتری در زندگی می‌شود و به‌آسانی از آن منابع بهره می‌گیرد این منابع شامل منابع جسمی یعنی انرژی، استقامت، سلامتی کلی و منابع روان‌شناختی یعنی دیدگاه خوش‌بینانه، کاهش نشخوار فکری، خطر فرسودگی کمتر و منابع اجتماعی یعنی روابط حمایتی بیشتر این منابع همگی باعث افزایش انعطاف‌پذیری در برابر استرس می‌شود و مانند یک مارپیچ عمل می‌کند یعنی افرادی با عواطف مثبت از منابع جسمی و روان‌شناختی و اجتماعی بالاتری بهره‌مند هستند که موجب افزایش انعطاف در برابر استرس می‌شود این نظریه در مورد عواطف منفی به همین شکل است به همین دلیل افزایش عاطفه مثبت راهی برای استرس کمتر و افزایش عاطفه منفی راهی برای استرس بیشتراست.

طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که عاطفه مثبت قادر به‌پیش بینی فرسودگی والدینی در دوران قرنطینه کرونایی به‌طور منفی است و عواطف منفی و کمال‌گرایی والدینی قادر به‌پیش بینی فرسودگی والدینی در دوران قرنطینه کرونایی به‌طور مثبت هستند.

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بوده است، این پژوهش فقط بر روی والدین شهرستان بندرعباس انجام‌شده است، بنابراین قابلیت تعمیم به شهرهای دیگر را ندارد و نمی‌توان با قطعیت نتایج را به تمام اقوام ایرانی ربط داد و یا تفاوت آن را با فرهنگ غربی مقایسه نمود. دیگر اینکه، روش نمونه‌گیری و هم‌چنین ارزیابی ملاک ورود بر اساس گزارش خود فرد و نه به برسی دقیق بود. در نهایت، بر اساس این یافته‌ها پیشنهاد می‌شود با در نظر گرفتن اثرات و پیامدهای روان‌شناختی فرسودگی والدین چون خودکشی، درگیری با همسر، کودک‌آزاری، غفلت و بدرفتاری با کودکان، اختلالات خواب و رفتارهای اعتیاد آمیز و با شناسایی عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده می‌توان خطر ابتلای فرسودگی والدینی را به‌خصوص در شرایط خاص مانند قرنطینه خانگی کاهش داد.

منابع

فراهتی، مهرزاد (۱۳۹۹). پیامدهای روان‌شناختی شیوع ویروس کرونا در جامعه ایران. *فصلنامه علمی-تخصصی* ارزیابی تأثیرات اجتماعی،۱(۲)،۲۲۵-۲۰۷.

Fredrickson, B. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broad -and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology.*Clinical psychology review*, 30(7), 849-864.

Griffith, A.K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment during the COVID- Pandemic. *J FAM Viol*.

Huang, Y. & Zhao, N. (2020). Chinese mental health burden during the COVID- 19Pandemic. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102052.

Isen, A. M. Means, B. Patrick, R. & Nowicki, G. (1982). Some factors influencing Decision making strategy and risk-taking. In Affect and cognition: *The 17th annual Carnegie Mellon symposium on cognition* 241-261.

Jeronimus, B.F.Riese, H. Sanderman, R. & Ormel, J. (2014).Mutual reinforcementBetween neuroticism and life experiences: A five-wave, 16-year study to test reciprocal causation. *Journal of personality and social psychology*, 107(4), 751.

1.Vigouroux & Scola

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]

Kawamoto, T. Furutani, K. & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese Version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers of Psychology*, 9, 970.

Lin, G. X. Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L, Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships*.

Newman, H. D., & Henderson, A. C. (2014). The modern mystique: Institutional Mediation of hegemonic motherhood.*Sociological Inquiry*, 84(3), 472-491.

Norberg.A.L, Mellgren K, Winiareski J, Forinder U (2014).Relationship between Problems related to child late effects and parent burn-out after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric Transplantation*. 18 (3).

Piotrowski, (2021). Perfectionism and community-identity integration: the mediating role of shame, guilt and self-esteem. Current Psychology, 1-9.

Raphael, J. L., Zhang, Y., Liu, H., & Giardino, A. P. (2010). Parenting stress in US Families: Implications for paediatrichealthcare utilization. Child: care, *health and development*, 36(2), 216-224.

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.

Marchetti, D., Mazza, C., Ricci, E., Fontanesi, L., Di Giandomenico, S.,Verrocchio, M. C., & Roma, P. (2020). How personal relates to distress in parents during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6236.

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.

Snell Jr, W. E., Overbey, G. A., & Brewer, A. L. (2005). Parenting perfectionism and the Parenting role. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 613-624.

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(3), 648-659.

Stănculescu, E., Roskam, I., Mikolajczak, M., Muntean, A., & Gurza, A. (2020). Parental burnout in Romania: Validity of the Romanian version of the parental burnout assessment (PBA- RO). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 119-136.

Starr, L. R., Hershenberg, R., Li, Y. I., & Shaw, Z. A. (2017). When feelings lack Precision:Low positive and negative emotion differentiation and depressive symptoms in daily life. *Clinical Psychological Science*, 5(4), 613-631.

Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: influence of Demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology*, 9, 887.

Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216-219.

Lin, G. X., Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L., & Mikolajczak, (2020). Parenting with a smile:Display rules, Regulatory effort, and parental burnout.

Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of Mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-16]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.20.4]