رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۶، شماره پیاپی ۸۷، شهریور ۱۴۰۲
*Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(6), 2023*

# عوامل تاثیرگذار بر ایجاد و گسترش پدیده فرسودگی والدینی: یک مطالعه مروری نظام‌مند

# Factors Affecting The Creation And Expansion Of The Phenomenon Of Parental Burnout: A Systematic Review Study

**نرگس انسانی مهر**
کاندیدای دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.
**دکتر غلامرضا دهشیری** (نویسنده مسئول)
دانشیار روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا(س)، تهران، ایران.
**دکتر سیده فاطمه موسوی**
دانشیار روانشناسی، پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران.

## چکیده

پدیده فرسودگی والدینی حالتی است که خستگی روانی، جسمی و هیجانی را در والدین ایجاد می‌کند. مطالعات گوناگون در چند سال اخیر بر پیامد-های منفی فرسودگی روی والدین، فرزندان، خانواده و حتی کل جامعه صحه گذاشته‌اند. پژوهش حاضر با هدف مرور نظام‌مند سبب شناسی فرسودگی والدینی با جستجوی مقالات نمایه شده در پایگاه‌های اطلاعاتی اسکوپوس، ساینس دایرکت، گوگل اسکالر، پروکوئست و پاپ‌مد بین سال های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۳ انجام شد و به منظور روشن‌سازی جهت پژوهش از نرم افزار کتاب‌سنجی VOSviewer 1.6.19 نیز استفاده شد. به طور کلی واژگان کلیدی parental burnout، parental exhaustion، burnout maternal، Antecedents of parental burnout، Etiology of parental burnout جستجو شد و براساس داده‌های حاصل از نرم افزار VOSviewer و براساس ملاک‌های ورود و خروج و با استفاده از چک لیست پریسما از بین ۱۱۰ مقاله جستجو شده، ۱۴ مقاله وارد پژوهش شدند. نتایج تجزیه و تحلیل و ارزیابی‌ها نشان داد، کمال‌گرایی، عدم‌تنظیم هیجان و ویژگی‌های شخصیتی (پایین بودن توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی و بالا بودن روان‌رنجوری) که عواملی زیربنایی و اساسی مرتبط با والدین هستند، در ایجاد فرسودگی والدینی تاثیرگذار هستند. در صورت شناسایی به موقع و صحیح عوامل موثر در ایجاد فرسودگی والدینی پیشگیری، اصلاح و مدیریت آن ممکن خواهد بود. امید است با توجه بیشتر به مفهوم فرسودگی والدینی و بررسی نقش عوامل پیشایند و پیامدهای آن، زمینه پژوهش‌های بیشتر فراهم شود.

***واژه‌های کلیدی:*** *فرسودگی والدینی، سبب‌شناسی فرسودگی، والدین فرسوده، مرور نظام‌مند.*

**Narges Ensanimehr**
Ph.D. Candidate of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.
**Dr. Gholamreza Dehshiri***
Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.
*dehshiri.ghr@alzahra.ac.ir*
**Dr. Seyyedeh Fatemeh Mousavi**
Associate Professor, Department of Psychology, Women Research Center, Alzahra University, Tehran, Iran.

## Abstract

The phenomenon of parental burnout is a condition that causes mental, physical, and emotional exhaustion in parents. Various studies in recent years have confirmed the negative consequences of burnout on parents, children, families, and even the whole society. The present study was conducted with the aim of systematically reviewing the etiology of parental burnout by searching for articles indexed in Scopus, Science Direct, Google Scholar, ProQuest, and PubMed databases between 2017 and 2023 in order to clarify the direction of the research from VOSviewer 1.6.19 bibliometric software was also used. In general, the keywords parental burnout, parental exhaustion, maternal burnout, antecedents of parental burnout, and etiology of parental burnout were searched and based on the data obtained from the VOSviewer software and based on the Inclusion and exclusion criteria and using the Prisma checklist from Among the 110 searched articles, 14 articles were included in the research. The results of the analysis and evaluations showed that perfectionism, lack of emotion regulation, and personality traits (low agreeableness conscientiousness, and high neuroticism) which are fundamental factors related to parents, are effective in creating parental burnout. are. In the case of timely and correct identification of the effective factors causing parental burnout, it will be possible to prevent, modify, and manage it. It is hoped that by paying more attention to the concept of parental burnout and examining the role of antecedent factors and its consequences, the field of further research will be provided.

***Keywords:*** *Parental burnout, etiology of burnout, exhausted parents, Systematic Review.*

**نوع مقاله : مروری سیستماتیک** **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۲** **پذیرش: تیر ۱۴۰۲** **ویرایش نهایی: شهریور ۱۴۰۲**

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]

## مقدمه

والدین از بدو تولد نوزادان در معرض استرس‌هایی قرار می‌گیرند (رزکام، بیریاندا و میکولاجک[۱]، ۲۰۱۸؛ رزکام و همکاران، ۲۰۲۱). صرف والد بودن می‌تواند فرد را با طیف وسیعی از تکالیف روزانه و عادی و حتی مشکلات خاص وغیرعادی مواجه سازد (هوبرت و آجولات[۲]، ۲۰۱۸). در اکثر موارد والدین از پس چالش‌ها با موفقیت برمی‌آیند؛ اما در مواردی که والدین به طور ویژه منابع مورد نیاز برای مقابله با استرس و چالش‌های فرزندپروری را در اختیار ندارند، در خطر ابتلا به سندرم فرسودگی والدینی[۳] قرار می‌گیرند (کلکان[۴] و همکاران، ۲۰۲۲). فرسودگی به شکل کلی به سندرم خاصی از خستگی (فرسودگی) مربوط به موقعیت عدم تعادل هیجانی اشاره دارد؛ که در آن بار یا وزنه استرس ادراک شده از منابع شخصی فرد برای مقابله فراتر می‌رود (مسلش[۵]، ۲۰۰۱). پدیده فرسودگی شغلی[۶] که مفهوم قدیمی‌تری از فرسودگی والدینی است، توسط فرودنبرگر[۷] (۱۹۷۴) برای توصیف فرسودگی مرتبط با شرایط کاری تعریف می‌شود و امروزه این پدیده به خوبی شناخته شده است. فرسودگی والدینی نیز حالتی از خستگی روانی، جسمی و هیجانی در والدین است که موجب تغییر نگرش مثبت والد به فرزندپروری می‌شود (رزکام و همکاران، ۲۰۲۱؛ رزکام و همکاران، ۲۰۱۷) و بدین صورت است که در آن فرد از نظر عاطفی از فرزند خود جدا می‌گردد و نسبت به توانایی خود مبنی بر والد خوب بودن شک می‌کند (هوبرت و آجولات، ۲۰۱۸). والد فرسوده تجربیاتی از فشار روانی، اضطراب و افسردگی دارد که موجب خستگی والد از مواجهه روزانه با فرزند، بیزاری از نقش والدینی، عدم برقراری رابطه فعال با فرزندان می‌شود و در نتیجه مدیریت کارآمد مسائل فرزندان زیر سوال می‌رود (میکولاجک و رزکام، ۲۰۱۸؛ رزکام و همکاران، ۲۰۱۸). تا همین اواخر پژوهش‌های انجام شده منحصر به مادران کودکان بیمار بوده‌است (هوبرت و آجولات، ۲۰۱۸)، اما در سال ۲۰۱۵ تحقیقات گسترده‌ای با هدف درک بهتر، تعریف، تشخیص، پیشگیری یا درمان فرسودگی والدینی در خانواده های دارای فرزند سالم آغاز شد. اولین نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که فرسودگی والدین ممکن است به طور بالقوه بر ۱۴٪ از والدین تأثیر بگذارد (میکولاجک و همکاران، ۲۰۱۸). در تعریف فرسودگی والدینی چهار نشانه اصلی وجود دارد که به صورت مرحله‌ای رخ می‌دهند: اولین مورد خستگی شدید مربوط به نقش والد بودن است، والدین احساس می‌کنند که نقشی که برعهده دارند، مستلزم درگیری و مشارکت بیش از حد آنهاست و این امر احساس خستگی جسمی و روانی را موجب می‌گردد (ویگوروس و همکاران[۸]، ۲۰۲۲). بعد دوم فاصله‌گذاری عاطفی با فرزندان است، بدین معناست که والدین خسته روز به روز کمتر درگیر ارتباط مثبت، پرورش و تربیت فرزندشان می‌شوند و در بسیاری از موارد والدین تنها نیازهای الزامی و نه چیزی بیشتر را برای فرزند خود فراهم می‌کنند؛ که یعنی بخش عملکردی/ ابزاری را تقویت و از جنبه‌های هیجانی غافل خواهند ماند (لابرت-شارون[۹] و همکاران، ۲۰۲۲). بعد سوم تقابل با خود والدینی گذشته است و در آن والدین نسبت به گذشته، خود را والد خوبی نمی‌بینند و در نتیجه دچار احساس شرم می‌شوند (میکولاجک و رزکام، ۲۰۱۸). بعد چهارم احساس بیزاری از نقش والدینی است، که والدین از وقت گذراندن با فرزندان احساس آرامش و لذت نمی‌کنند و نقش والدینی برایشان خوشایند نیست (میکولاجک و همکاران، ۲۰۱۸). پژوهش‌ها در چند سال اخیر نشان داده است که طیف گسترده‌ای از عوامل احتمالا باعث افزایش آسیب پذیری در ابتلا به فرسودگی والدینی می‌شود. براساس نظریه تعادل بین خطرات و منابع[۱۰]، فرسودگی زمانی رخ می‌دهد که عوامل افزایش دهنده استرس والدینی به طور مزمن بیشتر و خطرناک‌تر از عوامل کاهش‌دهنده آن باشد. به عبارت دیگر عدم تعادل مزمن خواسته‌ها (عوامل خطر) نسبت به منابع (عوامل حفاظتی) رخ می‌دهد. این نکته قابل ذکر است که نظریه تعادل بین خطرات و منابع چارچوبی مناسب برای پیش‌بینی و سبب‌شناسی فرسودگی والدینی را فراهم می‌کند و به طور خاص نشان می‌دهد در میان عوامل مبتنی بر خطرات و منابع اندازه‌گیری شده، ویژگی‌های مربوط به خود والدین از اهمیت بیشتری برخوردار است (میکولاجک و رزکام، ۲۰۱۸). علاوه براین برای

1. Roskam, Brianda, & Mikolajczak
2 .Hubert & Aujoulat
3.Parental burnout
4.Kalkan
5 . Maslach, Schaufeli, & Leiter
6 Job burnout
7.Freudenberger
8 . Le Vigouroux
9. Lebert-Charron
10. the Balance Between Risks and Resources Theory (BR2)

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]

بررسی عوامل ایجاد و تشدیدکننده فرسودگی والدینی پژوهش میکولاجک و همکاران (۲۰۱۸) پنج طبقه‌بندی کلی: ویژگی‌های جمعیت-شناختی-اجتماعی، ویژگی‌های مرتبط با فرزند، صفات پایدار والدین، نحوه فرزندپروری و عملکرد خانواده را بررسی نمود که در نتیجه این پژوهش فرسودگی بیشتر توسط سه طبقه صفات پایدار والدین، نحوه فرزندپروری و عملکرد خانواده پیش‌بینی می‌شود. بنابراین لازم است با جزئیات بیشتری نقش عوامل زمینه‌ساز مرتبط با خود والدین و عملکردهای خانواده بررسی گردد. به طور کلی می‌توان اذعان داشت، که نقش والدینی از اهمیت زیادی برخوردار است از آنجایی در همه زمان‌ها و فرهنگ‌ها، اکثریت بزرگسالان تبدیل به والدین خواهند شد، این تجربه به قدری پیش پا افتاده است که توضیح و تفسیر در این زمینه بسیار اندک می‌باشد. با این حال تغییرات عمده جامعه‌شناختی در چند دهه اخیر به طور عمیق سبک و سیاق فرزندپروری را تغییر داده‌اند و منجر به افزایش درگیری و عمق فرزندپروری و همچنین محافظت بیش از اندازه و حداکثری از فرزندان شده است؛ به طوری که ابتلا به فرسودگی والدینی را پدید می‌آورد (رزکام و همکاران، ۲۰۱۷). در همین راستا شناسایی عوامل تاثیرگذار بر فرسودگی والدینی می‌تواند روشنگری برای پژوهش‌های آتی در زمینه پیشگیری و طرح‌ریزی مداخلات موثر جهت کنترل و بهبود فرسودگی والدینی باشد. تاکنون به طور منسجم و دقیق مروری بر عوامل تاثیرگذار در بروز فرسودگی والدینی صورت نگرفته است و از آنجایی که پدیده‌ای نسبتا نوظهور است، هدف پژوهش حاضر مرور مطالعات انجام شده در زمینه عوامل ایجاد کننده فرسودگی والدینی می‌باشد و درصدد پاسخگویی به این سوال است که عوامل تاثیرگذار بر فرسودگی والدینی کدام هستند؟

## روش

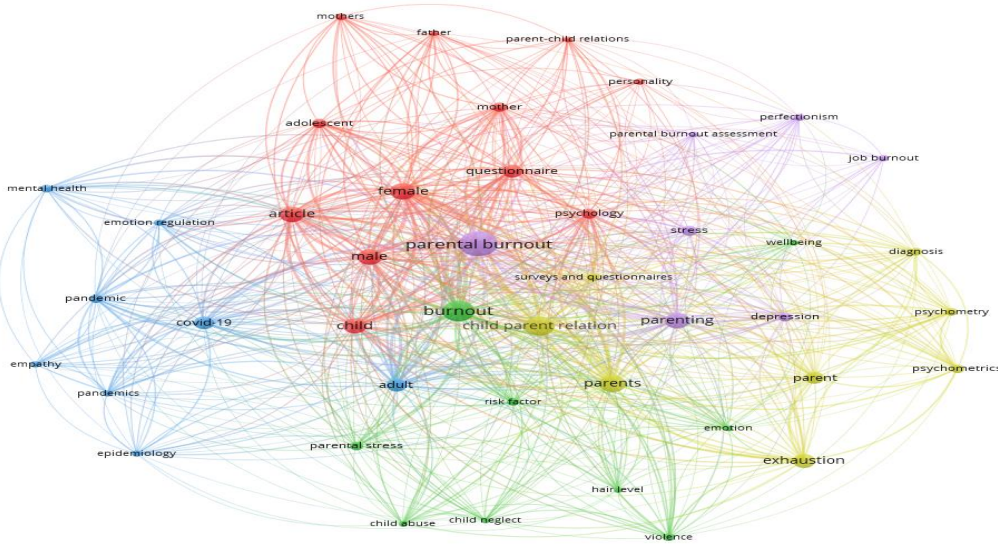
پژوهش حاضر یک مطالعه مروری نظام‌مند بود و به مرور یافته‌های علمی در زمینه عوامل اثرگذار بر ایجاد و گسترش فرسودگی والدینی پرداخت. برای تهیه سوال اصلی این پژوهش ۵ مرحله طی شد که شناخت سوال و سپس جستجوی مطالعات مرتبط، انتخاب مطالعات، استخراج داده‌ها، گروه‌بندی، خلاصه‌کردن و سرانجام ارائه دربرگیرنده این مراحل است. دو متخصص روانشناسی در تمام این مراحل به صورت مستقل اعمال نظر کردند بعد از برطرف ساختن تناقضات نظراتشان را یکپارچه ساختند. بدین منظور با استفاده از کلیدواژه‌های تعیین شده، مقالات انگلیسی در پایگاه‌های اطلاعاتی اسکوپوس[1]، ساینس دایرکت[2]، گوگل اسکالر[3]، پروکوئست[4] و پاپ مد[5] بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۳ مورد جستجو قرار گرفتند. در ابتدا کلیدواژه‌های parental burnout، parental exhaustion، burnout، maternal، Antecedents of parental burnout، Etiology of parental burnout جستجو شد. به منظور غنی‌سازی ادبیات پژوهشی و اطمینان از صحت و دقت اطلاعات دریافت شده در این مطالعه از نرم افزار VOSviewer 1.6.19 که یکی از نرم افزارهای پرکاربرد در زمینه شبکه‌های اجتماعی است، استفاده شد. برای ارزیابی هم‌رخدادی واژگان کلیدی پرتکرار، بالاترین تعداد کشورها و نویسندگان در این حوزه، اطلاعات کامل مقالات (عنوان، چکیده، کلیدواژه، منابع، تعداد صفحات، نویسندگان و اطلاعات مجله) به صورت CSV از Scopus ذخیره شد و تحلیل آن توسط نرم افزار VOSviewer 1.6.19 انجام شد. به طور کلی این نرم افزار نقشه‌های کتاب سنجی[6] را با ساختار مناسب و گرافیک بالا نمایش می‌دهد و این امکان را ایجاد می‌کند که نقشه‌هایی از مجموعه داده‌های شبکه‌ای ایجاد کنیم تا پیوندها در استنادات، نشریات علمی، مجلات، تالیفات، موسسات و کشورها ایجاد و کشف نماییم و در مقالات مروری نظام‌مند به عنوان ابزاری در جهت روشن‌سازی جهت پژوهش عمل می‌کند. در این مطالعه ۷۸۶ واژه کلیدی به کار برده شده است که در این بین ۵۱ واژه حداقل ۵ بار تکرار شده‌اند. پرتکرارترین واژگان براساس هم‌رخدادی در شکل (۱) نشان داده شده است و براساس آن می‌توان به مرتبط‌ترین واژگان مرتبط با پژوهش دسترسی پیدا کرد. در شکل (۲) بیشترین نویسندگان در این حوزه به تصویر کشیده شده است و نشان می‌دهد ۲۹ نویسنده دست‌کم سه مقاله در این حوزه را منتشر کرده‌اند. شکل (۳) بیشترین کشورها در حوزه مورد بحث را نشان می‌دهد و از ۴۹ کشور، ۱۳ کشور حداقل ۴ مقاله معتبر را به چاپ رسانده‌اند. نتایج مستخرج از نرم افزار VOSviewer بینش بهتری در زمینه سبب‌شناسی فرسودگی والدینی به دست داد و اطمینان‌بخشی در جهت انتخاب مقالات معتبر و مرتبط برای مطالعه مروری نظام‌مند بود. سپس برای

1. Scopus
2. ScienceDirect
3. Google Scholar
4. Proquest
5. PubMed
6. bibliometric

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]

انتخاب مطالعات در مرحله اول بعد از جستجو، تعداد ۱۱۰ مقاله جمع‌آوری شدند که در مرحله بعدی ۶۶ مقاله تکراری که از منابع مختلف استخراج شده بودند، از طریق انتقال به نرم‌افزار اندنوت که امکان حذف موارد تکراری را ممکن می‌کند، حذف گردیدند. سپس، تعداد ۲۳ مقاله که براساس چکیده با ملاک‌های پژوهش هماهنگی نداشتند، حذف شدند. در مرحله نهایی پس از خواندن متن کامل مقالات، مقالات ناهمخوان و نامربوط از مطالعه خارج شدند و در نهایت تعداد ۱۴ مقاله در پژوهش باقیماندند. به طور کلی ملاک‌های ورود و خروج برای انتخاب مرتبط‌ترین موارد جهت بررسی در این مطالعه تعیین شدند. ملاک‌های ورود: ۱) مقالات معتبری که متن کامل آن در دسترس بود ۲) مقالات منتشر شده به زبان انگلیسی ۳) جمعیت مورد مطالعه والدینی که فرزند ۰- ۱۸ سال داشتند ۴) رعایت اخلاق در پژوهش. ملاک‌های خروج: ۱) مطالعات کیفی، مقالات مروری، پایان‌نامه‌ها، مقالات کنفرانس و فصل‌های کتاب ۲) مطالعاتی که تمرکز بر والدینی با فرزندان دارای مشکلات جسمانی و روانی داشت.

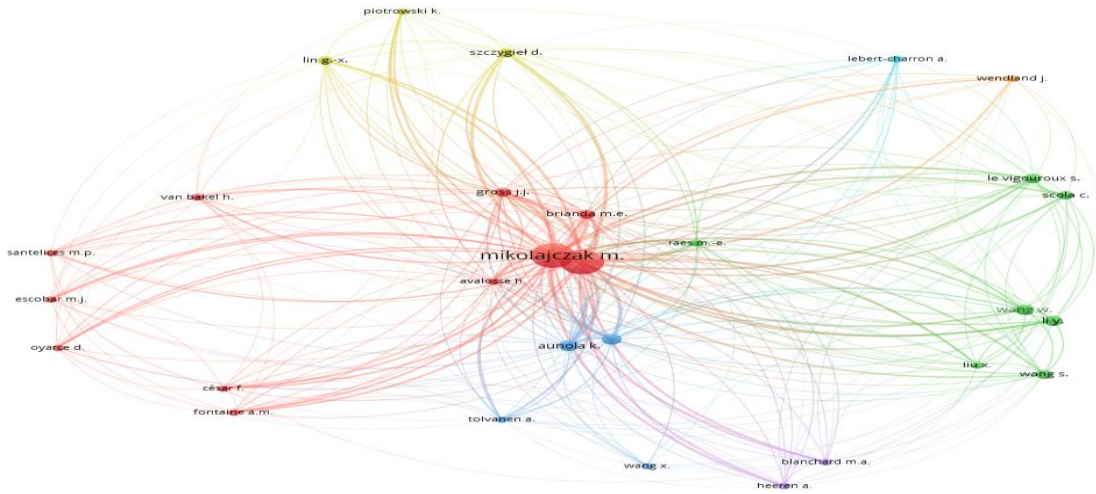
بررسی واژه‌های کلیدی در مطالعات مروری نظام‌مند اهمیت بسیاری دارد، زیرا زمینه‌های اصلی پژوهش را شناسایی و نشان می‌دهد. شکل (۱)، خوشه‌های مختلف نرم افزار VOSviewer نحوه سازمان‌بندی کلیدواژه‌های پرتکرار فرسودگی والدینی در دهۀ اخیر را نشان می‌دهد و واژه‌هایی که بیشترین تکرار را داشته‌اند با دایره بزرگتر و واژه‌هایی با کمترین تکرار با دایره کوچکتر مشخص شده‌اند.




**شکل (۱): نقشه پراکندگی واژه‌های کلیدی براساس روابط همزمانی مقالات مرتبط با فرسودگی والدینی**

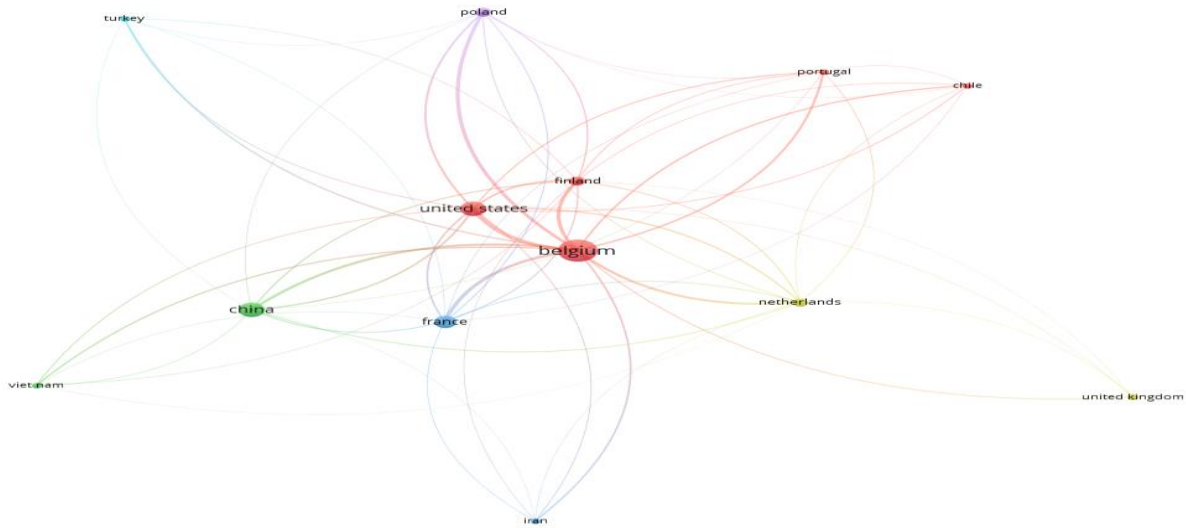
براساس داده‌های بدست آمده، نویسندگان با بالاترین تعداد مقالات در زمینه فرسودگی والدینی در شکل (۲) به تصویر کشیده شده‌اند و تعداد ۱۰ نویسنده در حوزه فرسودگی والدینی حداقل ۹ مقاله بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۳ ارائه کرده‌اند و با توجه به نوظهور بودن این پدیده، سیر تحولی آن را نشان می‌دهد.

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]




**شکل (۲): نقشه پراکندگی نویسندگان در زمینه فرسودگی والدینی**

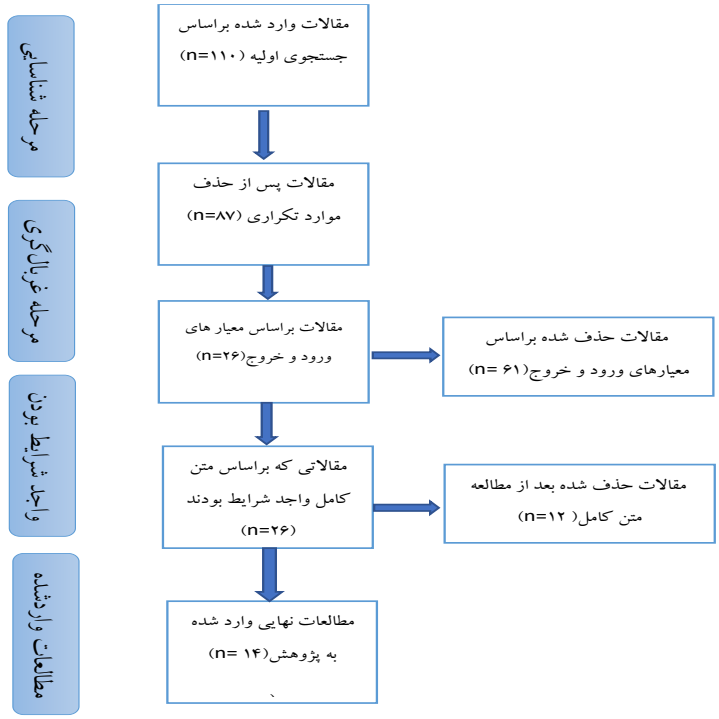
در شکل (۳) کشورها دارای بیشترین مقالات در زمینه فرسودگی والدینی نشان داده شده است. این کشورها براساس ملیت حداقل یکی از نویسندگان به دست آمده است. از میان کشورهای حاضر بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۳ بلژیک با ۶۸ مقاله، در رتبه اول قرار دارد و پس از آن امریکا و چین در رتبه‌های دوم و سوم قرار دارند.




**شکل (۳): نقشه پراکندگی کشورها در زمینه فرسودگی والدینی**

در نمودار پریسما (نمودار۱) فرآیند انتخاب و غربال‌گری مقالات ارائه شده است.

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]




**نمودار ۱: چک لیست PRISMA برای انتخاب مطالعات**

## یافته ها

یافته های ۱۴ مطالعه‌ای که ملاک ورود را داشتند و به این پژوهش راه یافتند، به دقت بررسی شد و در جدول ۱ شرح داده شده است.

**جدول ۱. مقالات مورد بررسی در پژوهش**

| نویسنده | سال | عنوان | تعداد شرکت‌کنندگان | یافته اصلی پژوهش |
|---|---|---|---|---|
| کاماواتو[1] وهمکاران | ۲۰۱۸ | اعتبارسنجی اولیه نسخه ژاپنی سیاهه فرسودگی شغلی والدین و رابطه آن با کمال‌گرایی | ۶۰۰ مادر (۲۴-۶۵ سال) | این پژوهش کمال‌گرایی را شامل دو بعد تلاش‌های کمال-گرایانه و نگرانی‌های کمال‌گرایانه می‌داند، یافته‌ها نشان داد به طور کلی کمال‌گرایی والدینی یک عامل خطر قوی برای ابتلا به فرسودگی والدینی است و ترکیبی از این دو بعد نقش موثرتری در ایجاد فرسودگی والدینی ایفا می‌کند ولی می‌توان اذعان داشت که تلاش‌های کمال گرایانه رابطه پیچیده‌تری با فرسودگی دارد. |
| سورکیلا و آنولا[2] | ۲۰۲۰ | عوامل خطر برای فرسودگی والدینی در میان والدین فنلاندی: نقش کمال‌گرایی جامعه محورانه | ۱۷۲۵ مادر (میانگین سنی ۳۶) | در این پژوهش کمال‌گرایی را از زاویه دیگری بررسی کردند و آن را شامل کمال‌گرایی خودمحورانه (SOP) و کمال‌گرایی جامعه محورانه (SPP) می‌دانند و می‌توان گفت SPP پیش-بینی کننده قوی‌تری برای فرسودگی والدینی و این امر از این جهت قابل پذیرش است که والد بودن از دید جامعه و فرهنگ-های گوناگون مستلزم بهترین تلاش‌هاست. |

1. Kawamoto
2. Sorkkila, & Aunola

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| رادسوجا [1] و همکاران | ۲۰۲۲ | عزت‌نفس، کمال‌گرایی جامعه‌محورانه و فرسودگی والدینی | ۴۷۹ مادر (میانگین سنی ۳۲) | | یافته‌های این پژوهش نشان داد از آنجایی که نقش والدینی ارتباط مستقیمی با خودپنداره افراد دارد و والدین تصور می‌کنند مهم‌ترین وظیفه زندگیشان را انجام می‌دهند، احساس شکست و انتظارات بیش از حد دیگران آن‌ها را به سمت فرسودگی می‌کشاند؛ اما والدینی که از عزت‌نفس خوبی برخوردارند، کمتر دچار فرسودگی می‌شوند و به خوبی با اسنادهای منفی والدگری به مبارزه می‌پردازند. |
| لین [2] و همکاران | ۲۰۲۱ | ارزیابی مجدد، حمایت اجتماعی و فرسودگی والدینی | ۱۸۳۵ مادر (میانگین سنی ۳۷) | | پژوهش حاکی است، کمال‌گرایی والدین به ویژه بعد نگرانی‌های کمال‌گرایانه ارتباط نیرومندی با فرسودگی والدینی دارد و همچنین با تکیه بر نظریه تعادل بین خطرات و منابع به این نتیجه رسید که شایستگی و تنظیم هیجانی قادر است رابطه بین کمال‌گرایی و فرسودگی را تعدیل و حتی خنثی کند. |
| لین و همکاران | ۲۰۲۲ | کمال‌گرایی مرتبط به کودک و فرسودگی والدینی: نقش تعدیل‌کننده هوش هیجانی والدین | ۳۲۵ والد (میانگین سنی ۳۸.۹) | | مدل سه‌بعدی از کمال‌گرایی نسبت به فرزندان (شامل استانداردهای بالا، نظم و ترتیب و ناهماهنگی) و ارتباط آن با فرسودگی نشان داد ناهماهنگی- بدین‌معنا که فرزندان در برآورده کردن انتظارات و استانداردهای مدنظر والدینشان شکست خورده‌اند- که یکی از ابعاد مهم کمال‌گرایی نسبت به فرزندان است باعث افزایش فرسودگی در والدین می‌شود. با این حال هوش هیجانی والدین می‌تواند در این رابطه نقش تعدیل گری داشته باشد و میزان فرسودگی والدینی را کاهش دهد. |
| میسن و ون لار [3] | ۲۰۱۸ | احساس فشار برای مادر کامل بودن و ارتباط با فرسودگی والدینی و جاه‌طلبی‌های شغلی | ۱۸۶ مادر (میانگین سنی ۳۶.۷) | | به طور کلی نتایج حاکی است، احساس فشار برای مادر کامل بودن خود عاملی است که باعث افزایش فرسودگی والدینی می‌شود، و این امر از طریق استرس والدگری، تمرکز بر کنترل اشتباهات به عنوان مادر و با رفتارهای دروازه‌بانی مادرانه (که طی آن مادر وظایف همسر را نیز برعهده می‌گیرد) انجام می‌شود. |
| پریکیودو [4] و همکاران | ۲۰۲۰ | تأثیر نگرانی در مورد کووید-۱۹ بر اضطراب، استرس، فرسودگی والدین و تنظیم هیجان: نقش حساسیت به انتقال دیجیتالی احساسات | ۱۵۵ والد (میانگین سنی ۳۷.۲) | | نتیجه این پژوهش بدین صورت است که نگرانی درباره کووید-۱۹ به عنوان راه‌انداز هیجان منفی باعث افزایش فرسودگی والدینی می‌شود بنابراین تاثیر هیجانات و نحوه تنظیم آن بر فرسودگی قابل توجه است. |
| یانگ [5] و همکاران | ۲۰۲۱ | تاثیرات فرسودگی والدینی بر سلامت روان جوانان چینی: نقش حمایت از خودمختاری والدین و تنظیم هیجانات | ۴۴۹ زوج والد-نوجوان(میانگین سنی والدین ۴۱.۸) | | نتایج نشان داد با توجه به راهبردهای رایج تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد و سرکوبی)، والدینی که بیشتر از ارزیابی مجدد شناختی به جای اجتناب از پاسخ به فرسودگی والدینی استفاده می‌کنند، راه حل موثرتری برای حل مسائل پیدا می‌کنند؛ در عوض سرکوبی هیجانات راهبرد موثری نمی‌باشد بنابراین والدینی که به نحو سازگارانه‌ای هیجانات خود را تنظیم کنند، می‌توانند از تاثیرات منفی فرسودگی والدینی بکاهند و حتی انتقال فرسودگی به فرزندانشان را کنترل نمایند. |

1. Raudasoja
2. Lin
3. Meeussen, & Van Laar
4. Prikhidko
5 .Yang

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| لین و آزگویل[1] | ۲۰۲۲ | والدین کمال‌گرا به دلیل پنهان کردن هیجانات خود از فرزندشان، فرسوده می‌شوند: نقش تعدیل‌کننده هوش هیجانی | ۴۳۹ والد (میانگین سنی ۳۸.۹) | نتایج مطالعه خاطر نشان ساخت که کمال‌گرایی والدین، به‌ویژه بعد نگرانی‌های کمال‌گرا، یک عامل خطر اساسی برای فرسودگی والدین است، اما این ارتباط می‌تواند توسط هوش هیجانی تعدیل شود. تمایل به استفاده از سرکوبی هیجان باعث استرس مزمن و بنابراین فرسودگی می‌شود، زیرا والدین نمایشی از هیجانات (ابراز احساسات مثبت و کنترل احساسات منفی در مقابل فرزند خود) را نشان می‌دهند و این تلاش در طول زمان فرسودگی را در پی دارد. |
| ورتسبرگر[2] و همکاران | ۲۰۲۲ | تنظیم هیجانات در زمان همه‌گیری کووید-۱۹: عوامل خطر و تاب‌آوری برای فرسودگی والدینی | ۸۲۲۵ والد از ۲۲ کشور | یافته‌های این پژوهش حاکی است، استرس‌های والدینی مربوط به کووید۱۹ باعث فرسودگی والدینی می‌شود؛ البته نقش عواملی در این بین بسیار اثرگذار بود بدین صورت که نشخوار فکری ارتباط بین استرس و فرسودگی والدینی را تقویت نمود و ارزیابی مجدد (یکی از راهبردهای تنظیم هیجان) این ارتباط را تضعیف کرد بنابراین مهارت تنظیم هیجان، نمایانگر توانمندی والدین برای مقابله با فرسودگی والدینی است و با استفاده از راهبردهای مناسب می‌تواند آن را تعدیل کنند. |
| پلیزی[3] و همکاران | ۲۰۲۲ | شایستگی‌مادر، فرسودگی مادرانه و ویژگی‌های شخصیتی در مادران ایتالیایی بعد از اولین قرنطینه کووید-۱۹ | ۲۷۸ مادر (فرزندان ۴-۱۷ سال) | این پژوهش نشان داد، مادرانی که استرس‌های فرزندپروری را به میزان بالاتری ادراک می‌کنند، احساسات منفی بیشتری را به فرزندان خود منتقل می‌کنند، نسبت به نیازهای آنان حساسیت کمتری نشان می‌دهند و درنتیجه تعاملات ناسازگارانه و نامطلوبی با فرزند خود دارند؛ این نتایج نشان می‌دهد والدین با شخصیت روان رنجور فاقد منابع مورد نیاز برای مقابله با فرسودگی والدینی هستند و در طول زمان این ویژگی میزان آسیب‌پذیری نسبت به انواع ترس‌ها و مشکلات را افزایش می‌دهد. |
| ویگوروس[4] و همکاران | ۲۰۱۷ | پنج عامل صفات شخصیتی و فرسودگی والدینی: عوامل خطر و محافظتی | ۱۷۲۳ والد (۱۴۹۹ مادر میانگین سنی ۴۰ سال) | ویژگی‌های شخصیتی تا حدی می‌تواند توضیحی برای نحوه و بروز فرسودگی والدینی باشد؛ بدین صورت که هرچقدر والدین ویژگی‌های توافق پذیری و وظیفه-شناسی بالاتری داشتند، فرسودگی والدینی در آن‌ها پایین بود و روان‌رنجوری در والدین فرسودگی را افزایش می‌داد. در این مطالعه روان‌رنجوری بیشترین نقش را ایفا می‌کرد. |
| پتروسکی[5] و همکاران | ۲۰۲۳ | فرسودگی والدینی در مراحل مختلف والدگری: ارتباط با خلق و خو، پنج عامل شخصیتی و هویت والدینی | ۱۴۷۱ والد (میانگین سنی ۳۵.۳) | نتایج این مطالعه نشان داد، شدت فرسودگی در والدین با عوامل مختلفی مانند خلق و خوی بیولوژیکی، ویژگی‌های شخصیتی و هویت والدینی ارتباط دارد به طور خاص والدینی که دشواری برای کنارآمدن با برانگیختگی‌های شدید، ثبات هیجانی و وظیفه‌شناسی پایین و همانندسازی ضعیفی با نقش والدینی دارند، فرسودگی در آن‌ها بالاتر می‌باشد. |

1. Szczygieł
2 .Vertsberger
3 . Polizzi
4 .Le Vigouroux
5. Piotrowski

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ویگوروس و اسکولا[1] | ۲۰۱۸ | تفاوت در فرسودگی والدینی: تاثیر عوامل جمعیت‌شناختی و شخصیت والدین و فرزندان | ۳۷۲ والد (۳۱۴ مادر میانگین سنی ۳۶.۷) | والدین با وظیفه‌شناسی بالا عواطف منفی کمتری را تجربه می‌کنند و والدین با توافق‌پذیری بالا، اسنادهای مثبت‌تری را درباره رفتارهای فرزندشان اتخاذ می‌کنند و به نحو بهتری قادر به شناسایی و پاسخگویی به نیازهای آن‌ها هستند و همچنین فرزندان والدینی که روان‌رنجوری بالا و توافق پذیری و وظیفه‌شناسی پایینی دارند، به والدین احساس بی‌کفایتی و عدم موفقیت را القا می‌کنند و در نتیجه باعث ایجاد فرسودگی عاطفی و فاصله‌گیری از فرزندان می‌شود. |

در نتیجه مطابق آنچه در جدول ارائه شده است، می‌توان عنوان نمود که مهم ترین عوامل تاثیرگذار و مرتبط به والدین در فرسودگی کمال‌گرایی والدین، عدم تنظیم هیجان و هوش هیجانی پایین و ویژگی‌های شخصیتی (پایین بودن توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی و بالا بودن روان‌رنجوری) می‌باشد که این ارتباط به شرح ذیل است:

۱.کمال‌گرایی والدین

عوامل جمعیت‌شناختی مانند سطح تحصیلات والدین، طول مدت ازدواج، سن ازدواج و شاغل یا خانه‌دار بودن در ایجاد فرسودگی والدینی نقش دارند (موسوی، ۱۳۹۸)، اما این عوامل تنها بخش کوچکی از سبب‌شناسی هستند. عوامل مرتبط با ویژگی‌های عمقی والدین می‌تواند نقش پررنگ‌تر و طولانی مدت‌تری را ایفا کند، ازجمله این عوامل کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یک ساختار شخصیتی است و با تلاش برای کامل و بی نقص بودن، پایبندی به استانداردهای بالا و تمایل به ارزیابی عملکرد به شیوه‌ای انتقادی مشخص می‌شود (هویت و فلت[2]، ۱۹۹۱). کمال‌گرایی والدینی به معنای کمال‌گرایی در حیطه فرزندپروری است و با کمال‌گرایی به معنای عام ساختار مشترکی دارد. به طور کلی والدین کمال‌گرا ممکن است در زمینه فرزندپروری دچار ناسازگاری شوند و در نتیجه به استرس والدینی دچار شوند (لی[3]، ۲۰۱۲). با گسترش فردگرایی در جوامع، بار سنگینی بر دوش افراد قرار داد و در چنین شرایطی افراد بیش از هر زمان دیگری به تعیین استانداردهای شخصی بسیار بالا، ارزیابی انتقادی نسبت به عملکرد خویش در زمینه‌هایی مثل فرزندپروری می‌پردازند. کمال‌گرایی والدین اثرات مثبتی مانند افزایش کارآمدی و مدیریت والدین به همراه دارد اما اثرات منفی آن موجب افزایش استرس و فرسودگی والدینی است (یی لانگ[4]، ۲۰۲۲).

۲. عدم تنظیم و مدیریت هیجان

براساس نظریه تعادل بین خطرات و منابع[5]، یکی از منابع حفاظتی در برابر فرسودگی والدینی، تنظیم و مدیریت هیجانات و استفاده از روش‌های کنترل استرس می‌باشد و مداخلات با تاکید بر چنین عواملی تا حد زیادی خطر ابتلا به فرسودگی راکاهش می‌دهد (جیمز[6] و همکاران، ۲۰۲۰). تنظیم موثر هیجان می‌تواند یک عامل محافظتی در برابر استرس باشد، دو راهبرد رایج برای تنظیم هیجانات منفی ارزیابی مجدد شناختی (تفسیر مجدد موقعیت‌های برانگیزاننده برای تغییر ارزیابی ذهنی فرد از رویداد) و سرکوب بیانی (بازداری از بیان بیرونی احساسات) می‌باشد در مقایسه با سرکوبی، ارزیابی مجدد راهبرد موثرتری برای تنظیم هیجانات منفی است و اثرات مثبتی نیز بر بهزیستی افراد دارد ( گراس[7]، ۲۰۱۵). خلق و خوی منفی والدین که در پی فرسودگی والدینی حاصل شده است نیز با تنظیم درست هیجانات قابل کنترل است لذا در والدینی که از راهبرد ارزیابی مجدد شناختی بیشتر استفاده می‌کردند، سبک رایج والدگری خودمختار و حمایت‌کننده بود که نقش محافظتی در برابر هرگونه استرس و فرسودگی والدینی ایفا می‌کند (کرونولا[8] و همکاران، ۲۰۱۶). علاوه بر تنظیم هیجان مولفه هوش هیجانی که به معنای تفاوت‌های افراد در نحوه شناسایی، بیان، درک، تنظیم هیجان خود و دیگران است، یکی دیگر از عوامل محافظتی در برابر فرسودگی والدینی است (ترک[9]، ۲۰۲۰). در نهایت یافته‌های پژوهش آربانویچ[10] و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که در والدین فرسوده اعمال مداخلات گروهی مبتنی بر تنظیم هیجان و مدیریت استرس به خوبی می‌تواند فرسودگی را کنترل نماید و حتی میزان آن را به حداقل کاهش دهند.

1. Scola
2.Hewitt, & Flett
3.Lee
4.Yee Leung
5. the Balance Between Risks and Resources Theory (BR2)
6. James
7.Gross
8.Crugnola
9.Turk
10.Urbanowicz

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]

۳. ویژگی‌های شخصیتی (وظیفه‌شناسی و توافق‌پذیری پایین و روان‌رنجوری بالا)

ازآنجایی که فرسودگی والدینی تحت‌تاثیر ویژگی‌های فردی والدین مانند پایین بودن میزان عزت نفس و کنترل گری قرار می‌گیرد نقش ویژگی‌های شخصیتی در این میان از اهمیت زیادی برخوردار می‌شود، از دیدگاه نظریه تعادل بین منابع و خطرات، شخصیت می‌تواند هم به عنوان عامل خطر و هم محافظ برای فرسودگی والدینی تلقی شود (روسکوا[1] و همکاران، ۲۰۲۲). ویژگی‌های شخصیتی مانند پایین بودن توافق-پذیری[2] و وظیفه‌شناسی[3] و بالا بودن روان‌رنجوری[4] که در والدین مداخله‌کننده و بیش‌حمایت‌گر دیده می‌شود آن‌ها را در معرض خطر بالای ابتلا به فرسودگی والدینی قرار می‌دهد؛ بالعکس والدین با ویژگی‌های ثبات‌هیجانی، وظیفه‌شناسی و توافق‌پذیری کمترین احتمال ابتلا به فرسودگی والدینی را دارند، بنابراین تعامل ویژگی‌های شخصیتی در ارتباط با فرسودگی والدینی نقش قابل توجهی را ایفا می‌کند (لیندستروم، ۲۰۱۱). علاوه بر این ویژگی‌های شخصیتی والدین به ویژه ثبات‌هیجانی، وظیفه‌شناسی و توافق پذیری بر رشد شخصیت کودکان نیز موثر است این تاثیر از طریق شیوه‌های تربیت فرزند صورت می‌گیرد و کیفیت رابطه والد- کودک را تغییر می‌دهد ( فن[5] و همکاران، ۲۰۲۰). البته پژوهش‌های تازه‌تر بیان داشتند که بین ویژگی‌های شخصیتی و فرسودگی عواملی هستند که می‌توانند تعدیل کننده اثرات منفی مولفه‌های شخصیتی باشند؛ براساس پژوهش وانگ[6] و همکاران (۲۰۲۲) در این رابطه انعطاف‌پذیری روانشناختی و احساس شایستگی والدین تاثیر مکملی را ایفا می‌کردند بدین طریق که برخوردار بودن از این دو مورد به افراد در جهت کاهش فرسودگی والدینی کمک می‌کند. این نتایج دیدگاهی به مدل BR2 می‌افزاید یعنی زمانی که خود افراد منابع درونی کافی داشته باشند، منابع اضافی درونی و بیرونی دیگر نمی‌توانند منجر به بروز فرسودگی والدینی بیشتر شوند. همدلی یکی دیگر از ویژگی و صفاتی است که در والدین بسیار اهمیت دارد و در ارتباط با فرسودگی والدینی می‌باشد زیرا همدلی به طور خاص در زمینه والدگری به شناسایی و پاسخ‌دهی مناسب به نیازهای فرزند کمک می‌کند و در نتیجه خطر ابتلا به فرسودگی والدینی را کاهش می‌دهد (کادوش-لائور[7] و همکاران، ۲۰۲۳).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مطالعه مروری نظام‌مند ارتباط بین ویژگی‌های والدین و فرسودگی بود. از آنجایی که فرسودگی والدینی سندرمی چند بعدی است، تحت‌تاثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. بعضی مطالعات به عوامل جمعیت‌شناختی از قبیل زن بودن، داشتن خانواده پرجمعیت، فرزندان کوچک در خانواده، خانه نشین بودن والدین به عنوان عوامل خطر برای فرسودگی والدینی اشاره می‌کنند (موسوی، ۱۳۹۹) و همچنین ویژگی‌های شخصیتی والدین، کمال‌گرایی، فقدان توانمندی مدیریت هیجانات و عواطف، ویژگی‌های شخصیتی فرزندانشان (عدم وظیفه‌شناسی)، سبک‌های فرزندپروری (بی ثباتی)، کیفیت ارتباط با والد دیگر، حمایت اعضای خانواده، قوانین حاکم بر خانواده، کمبود اوقات فراغت و زمان کافی برای استراحت از جمله علل احتمالی برای ایجاد و ابتلا به فرسودگی والدینی است (ویگوروس و اسکولا، ۲۰۱۸). البته برای پی بردن به علت ایجاد فرسودگی والدینی تنها بسنده کردن به عوامل استرس‌زا کافی نیست بلکه نحوه ادراک این عوامل نقش بسزایی دارد در ضمن اینکه والدین تا چه حد از منابع لازم برای کنترل و پیشگیری از فرسودگی والدینی برخوردار هستند، امری حیاتی است و در این موارد تعادل بین عوامل خطر و منابع حمایتی درونی و بیرونی اهمیت بسیاری دارد (لیندستروم[8] و همکاران، ۲۰۱۱؛ میکولاجک و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به گستردگی عوامل تاثیرگذار بر فرسودگی و با توجه به اینکه برای علت‌یابی فرسودگی، نقش عوامل عمقی مثل عوامل شخصیتی، کمال‌گرایی و همچنین متغیرهای زیربنایی می‌تواند قانع کننده‌تر باشد (رادسوجا و همکاران، ۲۰۲۲)، در پژوهش حاضر از چشم انداز ویژگی‌های اساسی مختص به والدین به این پدیده توجه شد. به طور کلی با رجوع به مبانی نظری و پیشینه پژوهشی سه دسته جامع از ویژگی‌های والدین: ۱- کمال‌گرایی ۲- تنظیم هیجان و هوش هیجانی ۳- ویژگی‌های شخصیتی با فرسودگی در ارتباط است. درباره کمال‌گرایی والدین و ارتباط آن با فرسودگی پژوهش‌ها از زاویه‌های گوناگون مسئله را بررسی کردند و به طور کلی کمال‌گرایی مولفه با اهمیتی است که میزان بالای آن فرسودگی را پیش‌بینی می‌کند البته در مواردی نیز پژوهش‌ها نشان دادند

1. Mrosková
2. Agreeableness
3. Conscientiousness
4. neuroticism
5. Fan
6. Wang
7. Kadosh-Laor
8. Lindström

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]

عوامل محافظتی و تعدیل‌کننده‌ای در والدین وجود دارند که اثرات منفی کمال‌گرایی را کاهش می‌دهند (کاواماتو و همکاران، ۲۰۱۸؛ سورکیلا و آنولا، ۲۰۲۰؛ و لین و همکاران، ۲۰۲۲). ارتباط تنظیم هیجان و هوش هیجانی با فرسودگی نیز در پژوهش‌های مختلف بررسی شد و پیشینه نظری در این زمینه حاکی است هرگونه مهارت در مدیریت و تنظیم هیجانات و همچنین عامل هوش هیجانی، نقش پررنگی در کاهش فرسودگی والدینی ایفا می‌کند و با وجود اینکه یادگیری مهارت تنظیم هیجان در دوران کودکی آغاز می‌شود؛ می‌توان در بزرگسالی این مهارت‌ها را به والدین در جهت کاهش فرسودگی آموزش داد (یانگ و همکاران، ۲۰۲۱؛ لی و ازگویل، ۲۰۲۱؛ و ورتسبرگر، ۲۰۲۲). مورد آخر ارتباط ویژگی‌های شخصیتی با فرسودگی والدینی است که مروری بر پژوهش‌های این زمینه نشان داد، در زمینه پنج عامل شخصیت و عوامل شخصیتی گوناگون دیگر می‌توان تفسیر درستی از فرسودگی بدست آورد. در این مورد ویژگی‌های منفی و سازش‌نایافته شخصیتی مانند روان‌رنجوری در اکثر پژوهش‌ها نشانگری بر وجود فرسودگی والدینی هستند و بالعکس ویژگی‌های مثبت و سازش‌یافته شخصیتی مانند ثبات هیجانی، تضمینی بر توانمندی والدین برای مقابله با فرسودگی والدینی می‌باشد (ویگورس و اسکورلا، ۲۰۱۸؛ فن و همکاران، ۲۰۲۰؛ و پلیزی و همکاران، ۲۰۲۲).

به طور کلی نتایج پژوهش‌های پیشین حاکی از این است ویژگی‌های اساسی و مرتبط با والدین ارتباط محکمی با فرسودگی آن‌ها به عنوان والد دارد البته هنوز هم جای پژوهش‌های بیشتر در این مورد خالی است و در آینده می‌توان پژوهش‌هایی در زمینه متغیرهای عمقی و زیربنایی انجام شود و بدین طریق می‌توان مداخلاتی در جهت کاهش و بهبود فرسودگی تدوین نمود و همزمان به پیش‌بینی و طرح ریزی مداخلاتی دست زد. محدودیت پژوهش حاضر عدم دسترسی به متن کامل برخی مقالات بود که با توجه به ملاک ورود ناگزیر از پژوهش حذف شدند. نتایج این پژوهش می‌تواند به عنوان مبنایی جهت انجام پژوهش‌های آتی باشد، به ویژه که فرسودگی والدینی به شدت تحت تاثیر فرهنگ قرار می‌گیرد و خلاء پژوهشی در مطالعات داخلی وجود دارد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی نقش عوامل دیگر مرتبط با فرسودگی والدینی بررسی و از زوایا مختلف به این پدیده پرداخته شود.

## منابع

موسوی، س. (۱۳۹۸). فرسودگی و خستگی ناشی از وظایف والدینی: نقش متغیرهای زمینه‌ای والد-فرزند. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۹ (۱۲)، ۱-۸. http://jdisabilstud.org/article-1-1282-fa.html

موسوی، س. (۱۳۹۹). مقایسه تجربه فرسودگی والدینی و نگرش به نقش‌های جنسیتی در مادران شاغل و غیرشاغل ساکن شهر تهران. *مجله مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان (مطالعات زنان)*، ۱۸ (۴)، ۷-۳۲. https://jwsps.alzahra.ac.ir/article_5555.html

Crugnola, C. R., Ierardi, E., Ferro, V., Gallucci, M., Parodi, C., & Astengo, M. (2016). Mother-infant emotion regulation at three month the role of maternal anxiety, depression and parenting stress. *Psychopathology*, *49*(4), 285-294. https://doi.org/10.1159/000446811

Fan, H., Li, D., Zhou, W., Jiao, L., Liu, S., & Zhang, L. (2020). Parents' personality traits and children's subjective well- being: A chain mediating model. *Current Psychology*, *19*(4), 1-12. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01078-4

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues, 30(1),* 159-165. https://doi.org/10.1007/s12144-020- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, *26*(1), 1-26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, *100*(1), 98. https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.98

Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology*,26 (9), 1-9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021

James, M. E. B. I. R., Grossb, J., Kapala, A. F. F., Gérard, F., & Mikolajczaka, M. (2020). Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Balance*, *28*(1), 0-91. https://doi.org/10.1159/000506354

Kadosh-Laor, T., Israeli-Ran, L., Shalev, I., & Uzefovsky, F. (2023). Empathy and parenthood: The moderating role of maternal trait empathy on parental burnout. *British Journal of Psychology*, *27*(2), 1-16. https://doi.org/10.1111/bjop.12640

Kalkan, R. B., Blanchard, M. A., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Heeren, A. (2022). Emotional exhaustion and feeling fed up as the driving forces of parental burnout and its consequences on children: Insights from a network approach. *Current Psychology*, 9(2), 1-12. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03311-8

Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, *9*(2), 1-10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970

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*, *10*(1), 216-219. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023

Lebert-Charron, A., Wendland, J., Vivier-Prioul, S., Boujut, E., & Dorard, G. (2022). Does Perceived Partner Support Have an Impact on Mothers' Mental Health and Parental Burnout?. *Marriage & Family Review*, *58*(4), 362-382. https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1986766

Lee, M. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & Dush, C. M. K. (2012). Parenting perfectionism and parental adjustment. *Personality and individul differences*, *52*(3), 454-457. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.047

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]

Lin, G. X., & Szczygieł, D. (2021). Emotional Intelligence Attenuates the Harmful Effects of Parental Perfectionism and Emotional Suppression on Parental Burnout: A Moderated Mediation Model. In *2021 Association for Psychological Science (APS)*. https://dial.uclouvain.be/pr/boreal/object/boreal:268732

Lin, G. X., & Szczygieł, D. (2022). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 18(4),* 111-187. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187

Lin, G. X., Goldenberg, A., Arikan, G., Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Manrique-Millones, D., ... & Gross, J. J. (2022). Reappraisal, social support, and parental burnout. *British Journal of Clinical Psychology*, *61*(4), 1089-1102. https://doi.org/10.1111/bjc.12380

Lin, G. X., Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*(9), 2701-2721. https://doi.org/10.1177/0265407521101912

Lin, G. X., Szczygieł, D., & Piotrowski, K. (2022). Child-oriented perfectionism and parental burnout: The moderating role of parents' emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, *19*(8), 111-120. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111805

Lin, G. X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*, *42*(2), 1362-1370. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w

Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta aediatrica*, *100*(7), 1011-1017. doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x

Lockwood, C., & Tricco, A. C. (2020). Preparing scoping reviews for publication using methodological guides and reporting standards. *Nursing & Health Sciences*, *22*(1), 1-4. https://doi.org/10.1111/nhs.12673

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, *5*(2), 397-422.https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in psychology*, *9*(4), 13-21. 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*(2), 886-896. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886

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., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(2), 602-614. https://doi.org/10.1007/978-3-031-19918-9

Mrosková, S., Reľovská, M., & Schlosserová, A. (2020). Burnout in parents of sick children and its risk factors: a literature review. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, *11*(4), 196-206. https://doi.org/10.15452/cejnm.2020.11.0015

Nguyen, T. M., Nguyen, A. H., Tran, P. T. T., & Vo, H. T. P. (2023). Self-compassion reduces parental burnout: Mediation roles of parental psychological control and support. *Personal Relationships*, *30*(1), 262-274. https://doi.org/10.1111/pere.12464

Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygieł, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023). Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. *Frontiers in Psychology*, *14*(2).1-11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1087977

Polizzi, C., Giordano, G., Burgio, S., Lavanco, G., & Alesi, M. (2022). Maternal Competence, Maternal Burnout and Personality Traits in Italian Mothers after the First COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmenta Research and Public Health*, *19*(16), 91-97. https://doi.org/10.3390/ijerph19169791

Prikhidko, A., Long, H., & Wheaton, M. G. (2020). The effect of concerns about COVID-19 on anxiety, stress, parental burnout, and emotion regulation: the role of susceptibility to digital emotion contagion. *Frontiers in public health*, *18*(4), 56-68. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.567250

Raudasoja, M., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2022). Self-Esteem, Socially Prescribed Perfectionism, and Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, *32*(4), 1113-20. https://doi.org/10.1007/s10826-022-02324-y

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... & Mikolajczak, M. (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*, *6*(9),758-769. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758

Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, *9*(4) 163-174. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163

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*, *9*(2), 648-659. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1

Turk, B. A. (2020). *The Relationship of Coping Style and Emotional Intelligence on Parental Burnout* (Doctoral dissertation, Northcentral University).The Relationship of Coping Style and Emotional Intelligence on Parental Burnout

Urbanowicz, A. M., Shankland, R., Rance, J., Bennett, P., Leys, C., & Gauchet, A. (2023). Cognitive Behavioural Stress Management (CBSM) for Parents: Prevention and Reduction of Parental Burnout. *Available at SSRN 4143679*. *23*(4), 100-112.https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4143679

Vertsberger, D., Roskam, I., Talmon, A., Van Bakel, H., Hall, R., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2022). Emotion regulation during the COVID-19 pandemic: risk and resilience factors for parental burnout (IIPB). *Cognition and Emotion*, *36*(1), 100-105. https://doi.org/10.1080/02699931.2021.2005544

Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology*, *9*(3), 887-899. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887

Wang, W., Liu, X., Wang, S., Li, Y., & Li, Y. (2022). Personality Traits and Parental Burnout Among Fathers: A Moderated Mediation Model. *Journal of Child and Family Studies*, *32*(6), 1655-65. https://doi.org/10.1007/s10826-022-02507-7

Yang, B., Chen, B. B., Qu, Y., & Zhu, Y. (2021). Impacts of parental burnout on Chinese youth's mental health: The role of parents' autonomy support and emotion regulation. *Journal of youth and adolescence*, *50*(8), 1679-1692. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01450-y

Yee Leung, J. T. (2022). Conceptualization of self-oriented parenting perfectionism and its Associations with parents' wellbeing among Chinese parents. *Applied Research in Quality of Life*, *17*(6), 3517-3540. https://doi.org/10.1007/s11482-022-10077-5

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.6.3.7 ]