

## رابطه بین استرس و فرسودگی والدینی با نقش میانجی تاب‌آوری در والدین دارای فرزند نوجوان The relationship between stress and parental burnout with the mediating role of resilience in parents with teenage children

**Fatemeh Raeisi**

MA student in Family counseling, Department of counseling, University of Gilan, Rasht, Iran.

**Bahar Sharifi**

MA student in Family counseling, Department of counseling, University of Shahrekord, Shahrekord, Iran.

**Dr. Sadigheh Najarasl\***

Department of psychology, Behbahan Branch, Islamic Azad University, Behbahan, Iran.

[s.najarasl2017@gmail.com](mailto:s.najarasl2017@gmail.com)

فاطمه رئیسی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

بهار شریفی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.  
دکتر صدیقه نجاراصل (نویسنده مسئول)

گروه روانشناسی، واحد بهبهان، دانشگاه آزاد اسلامی، بهبهان، ایران.

### Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the relationship between stress and parental burnout, with the mediating role of resilience in parents with teenage children. The present research method was the descriptive-correlation type of structural equation modeling. The statistical population of the research included all the parents of first and second-year high school students in Esfahan city in 2023, out of which 340 people were selected as a sample using the convenience sampling method. To collect data from the Parenting Stress Index- Short Form (PSI-SF; Abidin, 1990), Parental Burnout Assessment (PBA; Roskam et al., 2018), and Resilience Scale (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003) were used. Data analysis was done by the structural equation modeling method. The results showed that the proposed model had a good fit and explained a total of 62% of the variance of parental burnout. The results showed that parental stress had a positive direct effect on parental burnout; But on the other hand, resilience had a negative direct effect on parental burnout. Also, the results showed that parental stress had a negative and significant direct effect on resilience ( $P < 0.05$ ). The results of the bootstrap test showed that resilience played a mediating role between parental stress and parental burnout ( $P < 0.05$ ). The results of this study indicated that parental stress had a direct effect on parental burnout, with a mediating role of resilience.

**Keywords:** Resilience, Parental Burnout, Parental Stress.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین استرس و فرسودگی والدینی با نقش میانجی تاب‌آوری در والدین دارای فرزند نوجوان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه والدین دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بود که از بین آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۴۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از شاخص استرس والدینی- فرم کوتاه (PSI-SF؛ آبدین، ۱۹۹۰)، سنجش فرسودگی والدینی (PBA؛ رزکام و همکاران، ۲۰۱۸) و مقیاس تاب‌آوری (CD-RISC؛ کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) استفاده شد. تحلیل داده‌ها به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. نتایج نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار بود و در مجموع ۶۲٪ از واریانس فرسودگی والدینی را تبیین کرد. نتایج نشان داد که استرس والدینی به صورت مثبت بر فرسودگی والدینی اثر مستقیم داشت؛ اما در مقابل تاب‌آوری به طور منفی بر فرسودگی والدینی اثر مستقیم داشت؛ همچنین نتایج نشان داد که استرس والدینی به طور منفی و معنادار بر تاب‌آوری اثر مستقیم داشت ( $P < 0.05$ ). نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که تاب‌آوری بین استرس والدینی و فرسودگی والدینی نقش میانجی داشت ( $P < 0.05$ ). نتایج این مطالعه دلالت بر این داشت که استرس والدینی به صورت مستقیم و با نقش میانجی تاب‌آوری بر فرسودگی والدینی اثر داشت.

**واژه‌های کلیدی:** تاب‌آوری، فرسودگی والدینی، استرس والدینی.

## مقدمه

فرسودگی والدینی<sup>۱</sup> در بین والدین دارای فرزندان نوجوان موضوع مهمی است که می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی مانند افزایش استرس، تعارضات و چالش‌های مرتبط با فرزندپروری نوجوانان ایجاد شود. والدین نوجوانان معمولاً هنگام عبور از این مرحله از رشد فرزندان خود با مشکلات منحصر به فردی روبرو می‌شوند (لیو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). فرسودگی والدینی وضعیتی است که با خستگی جسمی، ذهنی و عاطفی که والدین در نتیجه استرس طولانی و بیش از حد مرتبط با نقش آن‌ها به عنوان مراقب تجربه می‌کنند، مشخص می‌شود. احساس خستگی مزمن، جدایی عاطفی، افزایش تحریک‌پذیری، احساس درماندگی، کاهش رضایت، بی‌توجهی به مراقبت از خود، مشکل در تمرکز و علائم جسمانی از مشخصه‌های فرسودگی والدینی است (میکولاجسزاک و رزکام<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰).

فرسودگی والدینی می‌تواند عواقب قابل توجهی برای والدین و فرزندان داشته باشد. والدینی که فرسودگی را تجربه می‌کنند ممکن است از مشکلات سلامت جسمانی مانند خستگی، سردرد، مشکلات معده و ضعف سیستم ایمنی به دلیل استرس مزمن رنج ببرند. فرسودگی می‌تواند منجر به مشکلات سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب، و احساس درماندگی یا ناامیدی شود. همچنین می‌تواند خطر سوء مصرف مواد را افزایش دهد (ژانگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین فرسودگی والدینی می‌تواند پویایی خانواده را مختل کند و منجر به افزایش تنش، مشاجره و عدم انسجام در خانواده شود. همچنین در موارد شدید، فرسودگی والدینی می‌تواند خطر بی‌توجهی یا سوء استفاده از فرزندان را افزایش دهد، زیرا والدین فرسوده ممکن است منابع عاطفی برای ارائه مراقبت کافی را نداشته باشند (وانگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بر این اساس بررسی عوامل موثر بر فرسودگی والدینی در والدین دارای فرزند نوجوان از اهمیت بالایی برخوردار است و می‌تواند در تدوین برنامه‌های فرزندپروری و مراقبتی موثر باشد.

عوامل مختلفی وجود دارد که می‌تواند بر فرسودگی والدینی موثر باشد؛ در این بین استرس والدینی<sup>۶</sup> نقش به‌سزایی در ایجاد و تشدید فرسودگی والدین دارد. در این راستا بررسی مطالعات پیشین نیز نشان داده‌اند که استرس والدینی مهم‌ترین عامل در ایجاد فرسودگی است (رن<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ میکولاجسزاک و همکاران، ۲۰۱۹؛ میکولاجسزاک و همکاران، ۲۰۱۸؛ رزکام و همکاران، ۲۰۱۷). فرزندپروری به دلیل تقاضاها، مسئولیت‌ها و چالش‌های مستمر در تربیت فرزندان می‌تواند ذاتاً استرس‌زا باشد. وقتی والدین استرس مزمن را بدون فرصت‌های کافی برای آرامش و مراقبت از خود تجربه می‌کنند، در طول زمان می‌تواند منجر به فرسودگی شود (لیبرت-چارون<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). در پژوهشی نشان داده شد که والدین اغلب برای برآورده کردن انتظارات بالا، خواه خود تحمیلی یا تحت تأثیر هنجارهای اجتماعی یا پویایی خانواده، با فشار مواجه می‌شوند. انتظارات غیر واقعی می‌تواند به احساس بی‌کفایتی و افزایش سطح استرس منجر شود و در نهایت به فرسودگی پایان یابد (میکولاجسزاک و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین در پژوهش دیگری نشان داده شد که حمایت ناکافی از طرف شریک عاطفی، اعضای خانواده یا جامعه می‌تواند استرس والدین را تشدید کند. احساس انزوا یا غرق شدن بدون وجود یک سیستم حمایتی قوی می‌تواند کار والدین را برای مقابله موثر با خواسته‌های والدین سخت‌تر کند (لین<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). برخورد با مسائل رفتاری، نقاط عطف رشد، فشارهای تحصیلی، یا نگرانی‌های سلامتی در دروان نوجوانی می‌تواند از نظر عاطفی برای والدین آزاردهنده باشد. این چالش‌ها می‌تواند به استرس والدین منجر شود (میکولاجسزاک و همکاران، ۲۰۱۹).

اگرچه استرس‌ها می‌توانند نقش مهمی در ایجاد این فرسودگی داشته باشند؛ اما نقش عوامل محافظت‌کننده می‌تواند اثر استرس‌ها را کاهش دهد. در این راستا بررسی مطالعات پیشین دلالت بر این دارد که تاب‌آوری<sup>۱۰</sup> نقش مهمی در کاهش و پیشگیری فرسودگی والدینی دارد (لیو<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ سورکیلا و آنولا<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۲؛ ورتسبرگر<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ دی‌گیوسپ<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع والدین

1 parental burnout

2 Liu

3 Mikolajczak &amp; Roskam

4 Zhang

5 Wang

6 parenting stress

7 Ren

8 Lebert-Charron

9 Lin

10 resilience

11 Liu

12 Sorkkila &amp; Aunola

13 Vertsberger

14 Di Giuseppe

تاب‌آور برای مقابله با استرس‌ها و چالش‌های فرزندپروری مجهزتر هستند. آن‌ها می‌توانند به‌طور موثر موقعیت‌های دشوار، شکست‌ها و درگیری‌ها را مدیریت کنند بدون اینکه تحت فشار قرار بگیرند یا تسلیم فرسودگی شوند (دی گیوسپ و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین بررسی یک مطالعه نشان داد که والدین تاب‌آور در رویکرد فرزندپروری خود سازگارتر و انعطاف‌پذیرتر هستند. آن‌ها می‌توانند استراتژی‌ها و انتظارات خود را بر اساس نیازهای فرزندانشان و شرایط در حال تغییر تنظیم کنند و احتمال احساس غرق شدن در انتظارات غیرواقع‌بینانه فرزندان را کاهش دهند (لیو و همکاران، ۲۰۲۲). تاب‌آوری با تنظیم بهتر هیجانی مرتبط است و به والدین این امکان را می‌دهد تا در موقعیت‌های استرس‌زا، به‌طور موثر هیجانات خود را مدیریت کنند. این می‌تواند از خستگی عاطفی جلوگیری کند و به حفظ حس تعادل و بهزیستی آن‌ها کمک کند (سورکیلا و آنولا، ۲۰۲۲).

تاب‌آوری به‌عنوان یک عامل کلیدی عمل می‌کند که می‌تواند رابطه بین استرس و فرسودگی والدینی را میانجی‌گری کند. تاب‌آوری به‌عنوان یک محافظ در برابر تأثیر منفی استرس عمل می‌کند (آلوز و همکاران، ۲۰۲۱؛ یوروک و گولر<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱؛ توما<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). وقتی والدین دارای سطوح بالایی از تاب‌آوری هستند، بهتر می‌توانند با عوامل استرس‌زا کنار بیایند، از چالش‌ها عقب نشینی کنند و از تبدیل شدن استرس به فرسودگی جلوگیری کنند (کاسیناتو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). این مبحث تحت عنوان اثر بافر<sup>۴</sup> شناخته شده است، اثر بافری به عنوان «فرآیندی است که در آن یک منبع روانی-اجتماعی تأثیر استرس زندگی بر بهزیستی روانشناختی را کاهش می‌دهد» (ویلز و ایسای<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). در واقع تاب‌آوری به‌عنوان یک بافر در رابطه بین استرس و فرسودگی والدین عمل می‌کند و به کاهش تأثیر منفی استرس بر سلامت روان والدین کمک می‌کند. تاب‌آوری با ایفای نقش به عنوان یک حائل در رابطه بین استرس و فرسودگی والدینی، والدین را قادر می‌سازد تا چالش‌های فرزندپروری را با سهولت بیشتری پشت سر بگذارند، بهزیستی و سلامتی خود را حفظ کنند و روابط سالم با فرزندان خود را ارتقاء بخشند. ایجاد تاب‌آوری می‌تواند به والدین کمک کند تا قدرت و منابع مورد نیاز برای مقاومت در برابر عوامل استرس‌زا و جلوگیری از فرسودگی را پرورش دهند و در نهایت یک محیط خانواده مثبت و حمایت‌کننده را تقویت کنند (هاونن<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در پژوهشی در والدین دارای فرزند مبتلا به اتیسم نشان داده شد که تاب‌آوری بین استرس و فرسودگی والدین نقش میانجی دارد (لیو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین در یک بررسی مروری نشان داده شد که تاب‌آوری و حمایت اجتماعی دو عامل میانجی قوی در رابطه بین استرس و فرسودگی والدینی در والدین دارای کودک با نیازهای ویژه است (دیمالا<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). در پژوهش دیگری نشان داده شده است که تاب‌آوری می‌تواند رابطه بین استرس و فرسودگی زناشویی در افراد مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس را میانجی‌گری کند (افشارزادا<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). اگرچه این موضوع در مطالعات چندی انجام شده است، اما بررسی این موضوع در بافت فرهنگی ایران و در والدین دارای فرزند نوجوان یک شکاف پژوهشی قابل توجه است.

همانگونه که در مطالب پیشین مطرح شد، دوران نوجوانی برای والدین با چالش‌های همراه است که سطح بالایی از استرس را به آن‌ها منتقل می‌کند؛ که در نتیجه می‌تواند سلامتی جسمانی و روانشناختی والدین را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین بررسی برخی از مطالعات پیشین نشان داده است که زوجین متعارض زمانی که فرزند آن‌ها در دوران نوجوانی قرار دارد، احتمال جدایی و طلاق آن‌ها بیشتر می‌شود (لی و یه<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۴)؛ این مسئله نشان دهنده شدت یافتن ناسازگاری‌ها و افزایش تنش‌ها در رابطه زوجی به ویژه در زوجینی است که با تعارض‌های مزمن با یکدیگر زندگی می‌کنند. با توجه به اهمیت این موضوع تعیین رابطه استرس والدینی بر فرسودگی و نقش میانجی تاب‌آوری در این والدین از اهمیت بالایی برخوردار است و نتایج احتمالی این پژوهش می‌تواند در ایجاد مداخلات درمانی و آموزشی برای این والدین موثر باشد. بر این اساس مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه بین استرس و فرسودگی والدینی با نقش میانجی تاب‌آوری در والدین دارای فرزند نوجوان انجام شد.

1 Yörük & Güler

2 Thoma

3 Cusinato

4 buffering effect

5 Wills and Isasi

6 Havnen

7 Liu

8 Dimala

9 Afsharzada

10 Li & Ye

## روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه والدین دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بود که از بین آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۴۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. حجم نمونه در این مطالعه بر اساس فرمول پیشنهادی کلاین<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) برای پژوهش‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری محاسبه شد. دامنه سنی ۱۳ الی ۱۸ سال برای نوجوانان، دامنه سنی ۱۸ الی ۴۵ سال برای والدین، عدم تجربه تروما در طول شش ماه گذشته (تجربه سوگ و خشونت)، عدم سابقه بستری شدن در بیمارستان در طول شش ماه گذشته و عدم مصرف داروهای روانپزشکی در طول شش ماه گذشته برای والدین به عنوان معیارهای ورود در نظر گرفته شد. همچنین عدم پاسخ به حداکثر ۱۰ درصد سوالات کل پرسشنامه‌ها به عنوان معیار خروج در نظر گرفته شد. نمونه‌گیری به صورت آنلاین با استفاده از فرم نظرسنجی پرس‌لاین انجام شد؛ سوالات مربوط به معیارهای ورود، فرم رضایت آگاهانه و سوالات پرسشنامه به همراه راهنمای پاسخ به سوالات در سامانه پرس‌لاین طراحی و لینک آن از طریق گروه‌های مجازی انجمن اولیا و مربیان مدارس (واتس‌آپ و تلگرام) در اختیار والدین قرار داده شد تا یکی از والدین به سوالات پاسخ دهند؛ نمونه‌گیری تا دستیابی به نمونه مورد نظر ادامه داده شد. همه والدین قبل از پاسخ به سوالات فرم رضایت آگاهانه را تایید کردند؛ در فرم رضایت آگاهانه اهداف پژوهش شرح داده شده بود و همه والدین به صورت اختیاری در این مطالعه مشارکت داشتند. به منظور حفظ رازداری از والدین اطلاعات هویتی دریافت نشد و تکمیل پرسشنامه‌ها هیچ ضرر جسمانی و روانی برای آن‌ها به همراه نداشت. تحلیل داده‌ها در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۲ و Amos نسخه ۲۴ با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و روش بوت‌استرپ انجام شد.

## ابزار سنجش

**شاخص استرس والدینی - فرم کوتاه (PSI-SF):** این پرسشنامه توسط آبدین<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) با ۳۶ سوال سه زیرمقیاس آشفتنی والدینی، تعاملات ناکارآمد والد فرزند و ویژگی‌های فرزند مشکل‌آفرین را بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) الی کاملاً موافقم (نمره ۵) اندازه‌گیری می‌کند. دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۳۵ الی ۱۸۰ است و نمرات بیشتر نشان دهنده استرس بیشتر والدین است (آبدین، ۱۹۹۰). ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۰ و روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که سه عامل در مجموع ۴۱/۴۵ درصد واریانس را تبیین کردند (آراکنا<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). در نمونه ایرانی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و روایی همگرا از طریق تعیین ضریب همبستگی با نمره اختلال سلوک ۰/۵۸ محاسبه شد (فدایی و همکاران، ۱۳۸۹). در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد.

**سنجش فرسودگی والدینی (PBQ):** این ابزار خودگزارشی دارای ۳۲ سوال است که توسط رزکام<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۸) طراحی شده است، شرکت کنندگان در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) پاسخ می‌دهند؛ بنابراین دامنه نمرات بین ۳۲ الی ۱۶۰ است و نمرات بالا نشان دهنده فرسودگی بیشتر در والدین است. این پرسشنامه چهار زیرمقیاس خستگی در نقش والدین، تقابل با خود والدینی گذشته، احساس بی‌زاری از نقش والدینی و فاصله گرفتن عاطفی از فرزندان را اندازه‌گیری می‌کند. روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی بررسی شد و چهار عامل تایید شد که همه سوالات دارای بار عاملی بیش از ۰/۴۰ بودند؛ ضریب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۸ محاسبه شد (رزکام و همکاران، ۲۰۱۸). در نمونه ایرانی موسوی و همکاران (۲۰۲۰) روایی این پرسشنامه را به روش واگرا با مقیاس رضایت والدین کانزاس ۰/۴۶- گزارش کردند و پایایی به روش همسانی درونی ۰/۷۹ آلفای کرونباخ گزارش کردند. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

**مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC):** این مقیاس توسط کانر و دیویدسون<sup>۷</sup> (۲۰۰۳) طراحی شد و شامل ۲۵ آیتم است و در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از اصلاً درست نیست (۰) الی تقریباً در همه اوقات درست است (۴) ارزیابی می‌شود؛ بنابراین دامنه

1. Kline

2. The Parenting Stress Index- Short Form (PSI-SF)

3. Abidin

4. Aracena

5. Parental Burnout Assessment (PBA)

6. Roskam

7. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

8. Connor &amp; Davidson

نمرات بین ۰ تا ۱۰۰ قرار می‌گیرد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بالاتر است. این مقیاس دارای ۵ زیرمقیاس با عناوین شایستگی/ استحکام شخصی (۱۶-۲۳-۱۰-۲۵-۱۱-۱۲-۲۴)، اعتماد به‌غرایز شخصی و تحمل عواطف منفی (۱۶-۱۷-۲۳-۱۰-۲۵-۱۱-۱۲-۲۴)، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن (۸-۲-۵-۴-۱)، خودمهارگری (۲۱-۱۳-۲۲) و تأثیرات معنوی (۹-۳) است. یو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای روایی همگرایی این مقیاس را با مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده ( $I=0/44$ ) و پایایی آن با همسانی درونی آن به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ  $\alpha=0/89$  گزارش شد. در ایران توسط بخشایش اقبالی و همکاران (۲۰۲۲) این مقیاس ترجمه و اعتباریابی شد، روایی به روش تحلیل عاملی تأیید بررسی و ۲۵ آیتم در ۵ زیر مقیاس تأیید شدند و همه سوالات بار عاملی بیش از ۰/۳۰ داشتند، همچنین پایایی به روش همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۴ محاسبه شد. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه شد.

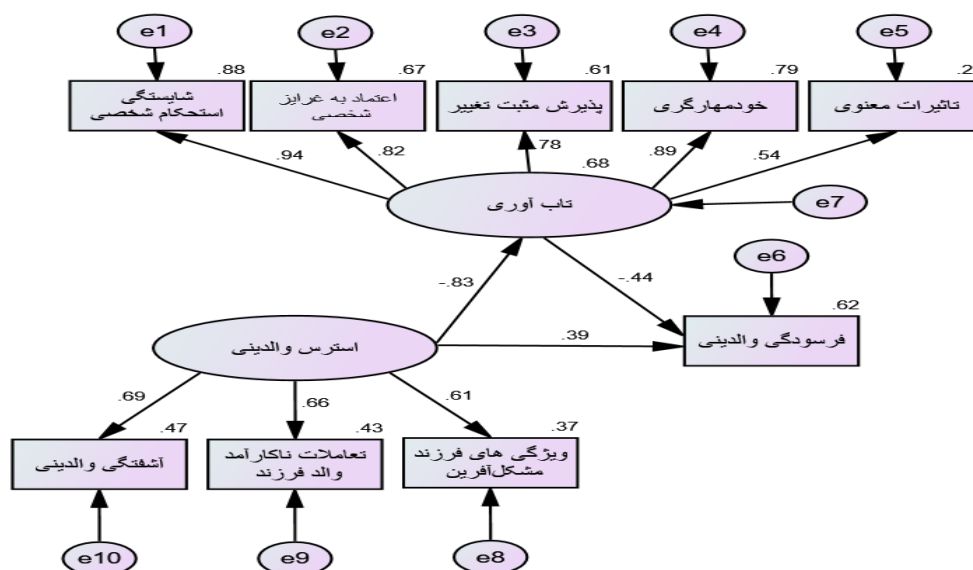
### یافته‌ها

۳۴۰ نفر در این پژوهش حاضر مشارکت داشتند، اما جهت نرمال‌سازی توزیع داده‌ها و شناسایی داده‌های پرت، تحلیل نهایی بر روی ۳۱۰ نفر انجام شد. والدین در میانگین و انحراف معیار سنی  $45/37 \pm 7/12$  سال قرار داشتند. طول دوران ازدواج والدین در میانگین و انحراف معیار سنی  $23/7 \pm 34/29$  سال قرار داشتند. ۲۱۰ نفر (۶۷/۷۴ درصد) مادر و ۱۰۰ نفر (۳۲/۲۶ درصد) پدر بودند. ۱۶۷ نفر (۵۳/۸۷ درصد) شاغل و ۱۴۳ نفر (۴۶/۱۳ درصد) بیکار/خانه‌دار بودند. در جدول ۱ اطلاعات توصیفی متغیرها و روابط بین آن‌ها گزارش شده است.

جدول ۱: یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها

| متغیرها            | ۱       | ۲       | ۳     |
|--------------------|---------|---------|-------|
| ۱- فرسودگی والدینی | ۱       |         |       |
| ۲- استرس والدینی   | ۰/۵۵**  | ۱       |       |
| ۳- تاب‌آوری        | -۰/۶۲** | -۰/۶۴** | ۱     |
| میانگین            | ۹۳/۲۲   | ۱۱۴/۸۱  | ۶۲/۷۷ |
| انحراف معیار       | ۱۳/۷۱   | ۱۷/۲۹   | ۱۹/۲۷ |
| کجی                | ۰/۱۲    | ۰/۸۳    | ۰/۹۰  |
| کشیدگی             | -۰/۳۹   | -۰/۶۹   | -۰/۲۵ |

نتایج بدست آمده از آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان داد که فرسودگی والدینی با استرس والدین ( $I=0/55$ ) رابطه مثبت و معنادار و با تاب‌آوری ( $I=-0/62$ ) رابطه منفی و معنادار داشت؛ همچنین بین تاب‌آوری و استرس والدینی ( $I=-0/64$ ) رابطه منفی و معنادار وجود داشت ( $P<0/05$ ). با توجه به اینکه شاخص کجی و کشیدگی بدست آمده برای متغیرهای پژوهش در جدول ۱ همگی در محدوده ۲ الی ۲- قرار دارند، بنابراین شکل توزیع متغیرها در شرایط تقریباً نرمالی قرار دارند. بر این اساس امکان اجرای آزمون‌های پارامتری وجود دارد. پیش از اجرای مدل معادلات ساختاری نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین استرس و فرسودگی والدینی در شرکت‌کنندگان دو پیش‌فرض استقلال خطاها و عدم هم‌خطی چندگانه بررسی شد، نتایج نشان داد که این دو پیش‌فرض مطلوب می‌باشند و می‌توان از مدلیابی معادلات ساختاری استفاده کرد. در شکل ۱ مدل معادلات ساختاری در حالت استاندارد ارائه شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ بیانگر این است که مدل پیشنهادی در مجموع ۶۲٪ از واریانس فرسودگی والدینی را در والدین دارای فرزند نوجوان پیش‌بینی می‌کند. در ادامه در جدول ۲ نتایج اثرات مستقیم در مدل ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب مسیر مستقیم و معناداری مسیرهای مدل

| متغیر برون‌داد ← متغیر درون‌داد | ضریب استاندارد | خطای استاندارد | مقدار C.R. | دامنه پایین | دامنه بالا | سطح معناداری |
|---------------------------------|----------------|----------------|------------|-------------|------------|--------------|
| استرس والدینی ← فرسودگی والدینی | ۰/۳۹           | ۰/۰۸           | ۳/۲۱       | ۰/۱۲        | ۰/۷۴       | ۰/۰۱         |
| تاب‌آوری ← فرسودگی والدینی      | -۰/۴۴          | ۰/۰۹           | -۴/۰۳      | -۰/۶۹       | -۰/۱۳      | ۰/۰۱         |
| استرس والدینی ← تاب‌آوری        | -۰/۸۳          | ۰/۰۴           | -۹/۳۷      | -۰/۹۱       | -۰/۷۴      | ۰/۰۱         |

نتایج نشان داد که استرس والدینی به‌صورت مثبت بر فرسودگی والدینی ( $\beta=0/39, P=0/01$ ) اثر مستقیم داشت؛ اما در مقابل تاب‌آوری به‌طور منفی بر فرسودگی والدینی ( $\beta=-0/44, P=0/01$ ) اثر مستقیم داشت؛ همچنین نتایج نشان داد که استرس والدینی به‌طور منفی و معنادار بر تاب‌آوری ( $\beta=-0/83, P=0/01$ ) اثر داشت ( $P<0/05$ ). در ادامه، نتایج تحلیل میانجی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: اثر میانجی تاب‌آوری در رابطه بین استرس و فرسودگی والدینی

| متغیر برون‌داد ← میانجی ← متغیر درون‌داد   | ضریب استاندارد | خطای استاندارد | دامنه پایین | دامنه بالا | سطح معناداری |
|--------------------------------------------|----------------|----------------|-------------|------------|--------------|
| استرس والدینی ← تاب‌آوری ← فرسودگی والدینی | ۰/۳۶           | ۰/۰۷           | ۰/۱۳        | ۰/۵۹       | ۰/۰۱         |

نتایج آزمون بوت‌استرپ نشان داد که تاب‌آوری بین استرس والدینی و فرسودگی والدینی ( $\beta=0/36, P=0/01$ ) نقش میانجی داشت ( $P<0/05$ ). در جدول ۴ شاخص‌های برازش ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازش حاصل از مدلیابی معادلات ساختاری

| شاخص‌های برازش | CMIN     | df | CMIN/DF | CFI  | GFI  | AGFI | TLI  | IFI  | NFI  | RMSEA |
|----------------|----------|----|---------|------|------|------|------|------|------|-------|
| مدل پژوهش      | ۵۶/۰۸    | ۲۵ | ۲/۲۴    | ۰/۹۸ | ۰/۹۶ | ۰/۹۳ | ۰/۹۸ | ۰/۹۸ | ۰/۹۷ | ۰/۰۶  |
| معیار تصمیم    | $P>0/05$ | -- | <۵      | >۰/۹ | >۰/۹ | >۰/۹ | >۰/۹ | >۰/۹ | >۰/۹ | <۰/۰۸ |

نتایج جدول ۴ نشان داد، شاخص‌های برازندگی حاصل از مدلیابی معادلات ساختاری مدل مفهومی پژوهش از برازش مطلوب مدل پژوهشی با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند ( $\chi^2/df=2/24$ )،  $CFI=0/98$ ،  $GFI=0/96$ ،  $AGFI=0/93$ ،  $TLI=0/98$ ،  $IFI=0/98$ ،  $NFI=0/98$  و  $RMSEA=0/06$ ، بر این اساس می‌توان گفت که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است.

## بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه بین استرس و فرسودگی والدینی با نقش میانجی تاب‌آوری در والدین دارای فرزند نوجوان انجام شد. یافته اول نشان داد که استرس والدینی منجر به افزایش فرسودگی در والدین می‌شود؛ این یافته با پژوهش‌های رن و همکاران (۲۰۲۴)؛ میکولاجسزاک و همکاران (۲۰۱۹)، میکولاجسزاک و همکاران (۲۰۱۸) و رزکام و همکاران (۲۰۱۷) همسو است؛ در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود که والدین دارای فرزند نوجوان اغلب با استرس‌های متعددی مانند فشارهای مالی، مسائل مربوط به تعادل بین کار و زندگی و خواسته‌های تربیت فرزندان روبرو هستند. این فشار مداوم می‌تواند منجر به استرس طاقت فرسا شود و تحمل مسئولیت‌های والدین را سخت‌تر کند و در نتیجه می‌تواند منجر به فرسودگی آن‌ها گردد (رزکام و همکاران، ۲۰۱۸). وقتی والدین احساس می‌کنند تحت فشار استرس قرار می‌گیرند، ممکن است برای جستجو و دریافت حمایت از دیگران دچار مشکل شوند. این عدم حمایت می‌تواند سطح استرس آن‌ها را تشدید کند و به احساس انزوا و فرسودگی منجر شود (جویس<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). در تبیین دیگر می‌توان گفت که سطوح بالای استرس می‌تواند بر توانایی والدین در تربیت مؤثر فرزندان تأثیر بگذارد. آن‌ها ممکن است تحریک‌پذیرتر، کمتر صبور شوند و در تعامل مثبت با فرزندان خود مشکل داشته باشند. این می‌تواند منجر به احساس گناه و بی‌کفایتی شود و باعث افزایش فرسودگی والدینی شود (اربانوکز<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). استرس والدینی می‌تواند به صورت خستگی جسمی و روانی ظاهر شود و مراقبت از خود را برای والدین دشوار کند. این حالت مزمن خستگی می‌تواند به علائم فرسودگی مانند احساس خستگی و انزوا منجر شود (دیسیمپلار<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته دوم نشان داد که تاب‌آوری با فرسودگی والدینی رابطه منفی دارد؛ این یافته با پژوهش‌های لیو و همکاران (۲۰۲۲)، سورکیلا و آنولا (۲۰۲۲)، ورتسبرگر و همکاران (۲۰۲۲) و دی گیوسپ و همکاران (۲۰۲۱) همسو است؛ در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود که والدین تاب‌آور اغلب برای سازگاری با موقعیت‌های چالش برانگیز و مقابله مؤثر با عوامل استرس‌زا مجهزتر هستند. آن‌ها به احتمال زیاد عقب‌نشینی‌ها را موقتی می‌بینند و راه‌هایی برای عبور از موانع بدون پریشانی هیجانی پیدا می‌کنند (پیر و هیلمن<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). همچنین والدین تاب‌آور تمایل دارند مهارت‌های حل مسئله قوی داشته باشند که آن‌ها را قادر می‌سازد برای مشکلاتی که با آن مواجه می‌شوند راه حل پیدا کنند. این رویکرد پیشگیرانه می‌تواند به جلوگیری از تشدید استرس به سطوح فرسودگی منجر شود (ورتسبرگر و همکاران، ۲۰۲۲). والدین تاب‌آور بیشتر به دنبال حمایت اجتماعی از دوستان، خانواده یا گروه‌های حمایتی هستند. ایجاد یک شبکه حمایتی قوی می‌تواند اعتبار عاطفی، کمک عملی و حس اجتماعی را فراهم کند که می‌تواند در برابر اثرات منفی استرس و فرسودگی محافظت کند (بیسیکا<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

یافته سوم نشان داد که استرس والدینی با تاب‌آوری رابطه منفی دارد؛ این یافته با پژوهش‌های آلوز و همکاران (۲۰۲۱)، یوروک و گولر (۲۰۲۱) و توما و همکاران (۲۰۲۰) همسو است؛ در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود که استرس والدین می‌تواند چالش‌های مختلفی را ایجاد کند که والدین باید از آن‌ها عبور کنند. غلبه بر این چالش‌ها می‌تواند به توسعه تاب‌آوری کمک کند. وقتی والدین با عوامل استرس‌زا مواجه می‌شوند و یاد می‌گیرند که به‌طور مؤثر با آن‌ها کنار بیایند، می‌توانند با توسعه مهارت‌های حل مسئله، سازگاری و تنظیم عاطفی، تاب‌آوری ایجاد کنند (توما و همکاران، ۲۰۲۰). تجربه استرس به‌عنوان والدین می‌تواند به عنوان نوعی از ناملایمات عمل کند که افراد را ترغیب می‌کند تا از قدرت درونی و مکانیسم‌های مقابله‌ای خود استفاده کنند. غلبه بر عوامل استرس‌زا می‌تواند حس خودکارآمدی و باور والدین را به توانایی آن‌ها برای مقابله با چالش‌های آینده افزایش دهد و تاب‌آوری را تقویت کند (آلوز و همکاران، ۲۰۲۱).

1 Joyce

2 Urbanowicz

3 Desimpelaere

4 Peer & Hillman

5 Bitsika

یافته چهارم نشان داد که تاب‌آوری بین استرس والدینی و فرسودگی نقش میانجی داشت؛ این یافته با پژوهش‌های لیو و همکاران (۲۰۲۴)، دیمالا و همکاران (۲۰۲۴) و افشارزادا و همکاران (۲۰۲۳) همسو است؛ در زمینه فرسودگی والدینی، تاب‌آوری به عنوان یک واسطه در رابطه بین استرس والدین و فرسودگی عمل می‌کند. هنگامی که والدین با استرس مواجه می‌شوند، سطح تاب‌آوری آن‌ها بر نحوه تفسیر و واکنش آن‌ها به استرس تأثیر می‌گذارد. سطوح بالاتر تاب‌آوری می‌تواند تأثیر منفی استرس را خنثی کند و به والدین کمک کند تا با چالش‌ها به شیوه‌ای سازنده‌تر کنار بیایند (لیو و همکاران، ۲۰۲۴). تاب‌آوری به عنوان یک بافر محافظ عمل می‌کند که اثرات استرس والدین را بر فرسودگی والدینی کاهش می‌دهد. والدینی که تاب‌آور هستند، برای مدیریت استرس، حفظ حس تعادل و جلوگیری از تشدید علائم فرسودگی، مجهزتر هستند. تاب‌آوری می‌تواند به والدین کمک کند تا هیجانات خود را تنظیم کنند، به دنبال حمایت اجتماعی باشند، در شیوه‌های مراقبت از خود شرکت کنند و عوامل استرس‌زا را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد بدانند تا موانع غیرقابل عبور (افشارزادا و همکاران، ۲۰۲۳). با میانجی‌گری رابطه بین استرس والدین و فرسودگی، تاب‌آوری نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از پیامدهای منفی استرس و خستگی مزمن دارد. والدین تاب‌آور بیشتر احتمال دارد که به طور فعال با عوامل استرس‌زا مقابله کنند، در صورت نیاز به دنبال کمک باشند و تعادل سالمی بین مسئولیت‌های فرزندپروری و شیوه‌های مراقبت از خود حفظ کنند.

در نتیجه، یافته‌های مطالعه نشان می‌دهد که استرس والدین نه تنها مستقیماً بر فرسودگی والدین تأثیر می‌گذارد، بلکه از طریق میانجی تاب‌آوری نیز بر آن تأثیر می‌گذارد. این نشان می‌دهد در حالی که استرس والدین عامل مهمی در ایجاد فرسودگی است، وجود تاب‌آوری می‌تواند به عنوان یک بافر محافظ عمل کند و به طور بالقوه تأثیر استرس را کاهش داده و بهزیستی والدین را در مواجهه با چالش‌ها افزایش دهد.

نمونه‌گیری در دسترس و جمع‌آوری داده‌ها به صورت آنلاین از محدودیت‌های این مطالعه است. همچنین روش‌شناسی این مطالعه امکان دستیابی به علیت را محدود می‌سازد. پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده این مطالعه در سایر شهرها انجام شود و نمونه‌گیری تصادفی و حضوری مورد توجه باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود که جهت دستیابی به علیت از طرح‌های پژوهش طولی و کیفی استفاده شود. در زمینه کاربردی اجرای مداخلات آموزشی و درمانی با هدف مدیریت استرس والدین و ارتقاء تاب‌آوری والدین دارای فرزند نوجوان پیشنهاد می‌شود.

## منابع

- فدایی، ز.، دهقانی، م.، طهماسبیان، ک.، و فرهادی، ف. (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی، اعتبار و روایی فرم کوتاه- شاخص استرس فرزند پروری (PSI-SF) مادران کودکان عادی ۷-۱۲ سال. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۸ (۲)، ۸۱-۹۱. <https://rbs.mui.ac.ir/article-1-171-fa.html>
- Abidin, R. R. (1990). *Parenting stress index/short form*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Afsharzada, M. S., Sohrabijam, S., Saadat, S., & Golestanian, A. (2023). The mediating role of resilience in the relationship between stress and couple burnout in people with multiple sclerosis. *Romanian Journal of neuRology*, 22(1), 69. <https://doi.org/10.37897/RJN.2023.1.13>
- Alves, A. C., Cecatti, J. G., & Souza, R. T. (2021). Resilience and stress during pregnancy: a comprehensive multidimensional approach in maternal and perinatal health. *The Scientific World Journal*, 2021(1), 9512854. <https://doi.org/10.1155/2021/9512854>
- Aracena, M., Gómez, E., Undurraga, C., Leiva, L., Marinkovic, K., & Molina, Y. (2016). Validity and reliability of the Parenting Stress Index Short Form (PSI-SF) applied to a Chilean sample. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3554-3564. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0520-8>
- Bakhshayesh Eghbali, B., Pourramzani, A., Bahadivand Chegini, A. H., Mirniam, L., Hasanzadeh, K., & Saadat, S. (2022). Validity and reliability of connor-davidson resilience scale in patients with multiple sclerosis: A psychometric study in Iran. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 9(2), 45-50. <http://ajnp.umsu.ac.ir/article-1-404-en.html>
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 25, 533-543. <https://doi.org/10.1007/s10882-013-9333-5>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Stress, resilience, and well-being in Italian children and their parents during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8297. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228297>
- Desimpelaere, E. N., Soenens, B., Prinzie, P., Waterschoot, J., Vansteenkiste, M., Morbée, S., ... & De Pauw, S. S. (2023). Parents' Stress, Parental Burnout, and Parenting Behavior during the COVID-19 Pandemic: Comparing Parents of

- Children with and without Complex Care Needs. *Journal of Child and Family Studies*, 32(12), 3681-3696. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02702-0>
- Di Giuseppe, M., Nepa, G., Prout, T. A., Albertini, F., Marcelli, S., Orrù, G., & Conversano, C. (2021). Stress, burnout, and resilience among healthcare workers during the COVID-19 emergency: the role of defense mechanisms. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5258. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105258>
- Dimala, C. P., Rahman, P. R. U., Tourniawan, I., & Ramadan, R. (2024). Stress and burnout for parents of children with special needs: A review from resilience and social support. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 19(1), 25-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9478506>
- Havnen, A., Anyan, F., Hjemdal, O., Solem, S., Gurigard Riksfjord, M., & Hagen, K. (2020). Resilience moderates negative outcome from stress during the COVID-19 pandemic: A moderated-mediation approach. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6461. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186461>
- Joyce, A. (2022). Controlling the uncontrollable: Stress, burnout, and parenting during a pandemic. *The Family Journal*, 30(4), 605-610. <https://doi.org/10.1177/10664807221079289>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling (3th ed.)*. Guilford publications. <https://psycnet.apa.org/record/2010-18801-000>
- 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>
- Li, M., & Ye, H. (2024). Effects of parental conflict on adolescent academic burnout: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 52(3), 1-11. <https://doi.org/10.2224/sbp.12838>
- Lin, G. X., Goldenberg, A., Arian, 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>
- Liu, S., Zhang, L., Yi, J., Liu, S., Li, D., Wu, D., & Yin, H. (2024). The relationship between parenting stress and parental burnout among Chinese parents of children with ASD: A moderated mediation model. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(4), 1527-1537. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05854->
- Liu, Y., Chee, J. H., & Wang, Y. (2022). Parental burnout and resilience intervention among Chinese parents during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 13, 1034520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1034520>
- 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://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6006266/>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 7-13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- 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>
- Mousavi, S. F., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout in Iran: Psychometric properties of the Persian (Farsi) version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 85-100. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33029877/>
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and recommendations for practitioners. *Journal of policy and practice in intellectual disabilities*, 11(2), 92-98. <https://doi.org/10.1111/jppi.12072>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC public health*, 24(1), 376. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-17829-y>
- 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>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 8, 236360. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5298986/>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2022). Resilience and parental burnout among Finnish parents during the COVID-19 pandemic: Variable and person-oriented approaches. *The Family Journal*, 30(2), 139-147. <https://doi.org/10.1177/10664807211027307>
- Thoma, M. V., Hölte, J., Eising, C. M., Pfluger, V., & Rohner, S. L. (2020). Resilience and stress in later life: A network analysis approach depicting complex interactions of resilience resources and stress-related risk factors in older adults. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14, 580969. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.580969>
- Urbanowicz, A. M., Shankland, R., Rance, J., Bennett, P., Leys, C., & Gauchet, A. (2023). Cognitive behavioral stress management for parents: Prevention and reduction of parental burnout. *International journal of clinical and health psychology*, 23(4), 100365. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100365>
- Versberger, 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>

## The relationship between stress and parental burnout with the mediating role of resilience in parents with teenage children

- Wang, W., Chen, S., Wang, S., Shan, G., & Li, Y. (2023). Parental Burnout and Adolescents' Development: Family Environment, Academic Performance, and Social Adaptation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2774. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/2774>
- Wills, T., & Isasi, C. (2007). Buffering effect. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of social psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage. <https://psycnet.apa.org/buy/2003-04910-005>
- Yörük, S., & Güler, D. (2021). The relationship between psychological resilience, burnout, stress, and sociodemographic factors with depression in nurses and midwives during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Turkey. *Perspectives in psychiatric care*, 57(1), 390-398. <https://doi.org/10.1111/ppc.12659>
- Yu, X. N., Lau, J. T., Mak, W. W., Zhang, J., & Lui, W. W. (2011). Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale among Chinese adolescents. *Comprehensive psychiatry*, 52(2), 218-224. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.05.010>
- Zhang, H., Hu, Q., & Mao, Y. (2024). Parental burnout and adolescents' phubbing: Understanding the role of parental phubbing and adolescents' psychological distress. *School Psychology International*, 45(2), 172-187. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/01430343231201863>